愛の郷だより　VOL.101

平成 27 年 9 月 1 日号

社会福祉法人　緑峯会　特別養護老人ホーム　セントポーリア愛の郷

記録的な猛暑

暑い日が続いた今年の夏、全国各地で猛暑日を記録しました。気象庁によると、全国 928 ヶ所の観測地点のうち、690 ヶ所で 30 度以上の真夏日、このうち 199 ヶ所で 35 度以上の猛暑日となったそうです。この全国的な猛暑により、熱中症による搬送も相次ぎました。

さて、8 月は納涼大会が盛大に開催されました。今年も大勢のご家族と多数のボランティアが参加され、大盛り上がりとなりました。昼食は屋台メニューで今年は塩焼きそばをはじめ、たこ焼きやおでん、カレー等、ご入居者も美味しそうに召し上がっていました。デザートには蕨もちやみつ豆、フルーツ盛り合わせが出ました。食事も終盤に差し掛かったところでパフォーマンスが始まり、全 8 組が各ブロックを回りました。今回が初登場となりました、フラダンスグループ「パカラナ」の皆様、ゆったりとした華やかなダンスに、ご入居者やご家族うっとり見とれていました。また「芙蓉の会大沢」による三味線演奏や「シルバー尺八サークル竹の響」による尺八演奏、「ひまわり」による大正琴演奏や沖縄三線、そして仲良しグループの日本舞踊が会場を沸かせました。その模様は別ページでご紹介します。

またセントポーリア愛の郷からは新人職員と音楽療法士バンドが出演、各ボランティアに負けないよう日々練習してまいりました。新人職員チームは今流行のゲーム「妖怪ウォッチ」から「妖怪体操」、そして「よさこいソーラン」を披露しました。1 北ブロック春日リーダー監督のもと、2 階北ブロック下地リーダーがリーゼントで登場し、新人職員とかっこいい踊りを披露しました。音楽療法士バンドはディズニー映画、ジブリ映画から 1 曲ずつ「アンダー・ザ・シー」「風になる」を披露しました。来年はどのような納涼大会になるのでしょうか。今から楽しみです。

～～～社会福祉法等の一部改正案～～～

【理事長　北嶋勇志】

社会福祉法人改革を柱とした社会福祉法改正案が 7 月 31 日に衆議院本会議で可決され、今国会で参議院に送られ、成立する見通しとなりました。2016 年度の決算で、余裕のある社会福祉法人には、地域貢献を 2017 年度から義務付ける、特に第 24 条で無料又は低額による福祉サービスを提供することが社会福祉法人の義務であると改正法に追加されました。

地域における公益的な取り組みが福祉ニーズの多様化、複雑化の中で社会福祉法人に対して求められるのは当然の流れであり、他の企業が対応困難な福祉ニーズに対応することこそ社会福祉法人の社会貢献です。私たちが現在行っている兵庫県より認可を受けた『地域サポート型特養』の 24 時間見守りサービスは公益的な低額の福祉サービスであると確信しております。

いつまでも歩こう！

医務課課長　黒崎志津代

歳を重ねると「関節の痛み」に悩ませられることがあります。悪化すれば歩行困難になり、日常生活に支障がでます。では幾つになっても歩ける自分でいるためにはどのようにすればいいのでしょうか？

【加齢に伴う歩行障害】

加齢と共に生じやすい歩行障害は、膝や腰の痛みです。中高年になると治りにくく 65 歳以上で病院に通う方が急増します。歩行は、努力して得た能力というよりも自然に身に付いたもので、失うまでそのありがたさに気付かないものです。

ところが、歩行障害は人が直立歩行を始めた時から“約束された障害”で、個人差はありますが誰もがかかり得るものです。その主な原因は「股関節」にあります

大腿骨がはまる“骨盤のくぼみ”の発達が不十分だと、前傾や膝を曲げた姿勢になったりがに股や O 脚になったりし、腰痛や膝痛などを招いているのです。これを「変形性股関節症」と呼び、その影響は高齢になるほど出やすくなり、筋力の衰え等によって増加し症状が進行すると股関節そのものに痛みが生じます。

さらに加齢に伴い、股関節の動きを円滑にする「関節軟骨」がすり減り、骨同士がぶつかることで痛みが本格化します。また、女性は骨盤が産道を確保する構造のため、男性よりも股関節を痛めやすい傾向にあります。

【早期発見のポイント】

変形性関節症の初期症状は、腰や膝など股関節以外に痛みを感じやすいため、股関節の炎症に気付かない事もあります。症状の進行を防ぐには早期発見が重要です。

次のうち 2 つ以上が当てはまれば整形外科で診察を受けてみると良いでしょう。

- 親が変形性関節症である、もしくは変形性関節症であった。
- 子供のころに股関節の治療を受けた。
- 靴底のすり減り方が左右で異なる。
- 足の長さが左右で異なる。
- 歩幅が狭くなった。
- 上体を左右に傾けて歩く。
- 腰痛や肩こり、膝痛などがある。
- 歩き始めや長く歩くと足の付け根が痛む。
- 外反母趾や扁平足がある。
- 足の爪が切りにくくなった。

一般的に症状の進行は 4 段階に分けられ、症状が進んでくると足がまっすぐ伸ばせなかったり安静時にも痛んだりします。治療法は運動や生活の改善、薬物療法、人工関節を用いる手術などがあります。

主な生活の改善は①肥満を防ぐ　②洋式トイレ、椅子やベッド等を使う　③運動靴など踵に弾力のある靴を履く　④杖や手押し車などを使って歩く等です。

100 歳まで元気で生きるような長寿者の多くは、自分自身の体調に関心を持っています。自らを客観的に観察し、自己管理をされている方が多くいます。痛みの強弱は身体だけでなく、心の状態も関係があり精神的に余裕がないと痛みを強く感じるのです。痛みと上手に付き合い、対策や工夫をすることで快方に向かう事が多くあります。

自ら立って歩く“自立生活”を送れるように、自分の体調管理を行い、いつまでも歩いて健康・長寿を楽しみましょう。

認知症ケアサミットで音楽療法の事例発表をしました！

音楽療法士　中原大輔

7 月 17 日、神戸ポートピアホテルで開催された、近畿老人福祉施設研究協議会「認知症ケアサミット インKOBE」で音楽療法の事例発表をしました。

現在、日本における認知症の発症者数は 400 万人以上と言われています。認知症ケアを様々な角度から参加者と共に考える、という趣旨のもと、各事業所における取組や成果が発表されました。セントポーリア愛の郷は、「人を穏やかにさせる心理的療法」というテーマが掲げられた分科会での発表でした。平成 26 年度に行った、ある 1 人のご入居者を対象とした音楽療法を、施設で行っている音楽療法活動と共に発表しました。約 150 人という大勢の参加者の前で発表するのは初めての経験でしたが、理事長はじめ音楽療法仲間や音楽療法委員の助言のおかげもあり、リラックスして檀上に立つことができました。今回の事例は、「運動機能低下予防を目的とした音楽療法」と題して、うまく言葉が出ず意思疎通が難しいご入居者が、音楽療法を通じて言葉が聴き取りやすくなったり表情が明るくなったりと、変化をもたらすことができた、という内容を映像も交えて発表しました。この場をお借りして対象となったご入居者様、ご家族様に深く感謝申し上げます。

８月にご協力いただいたボランティアの皆様ありがとうございました。

（敬称は省略させていただきます）

折り紙	：廣瀬公子
絵手紙	：中川孝一
お誕生日会	：北嶋庸子
ピアノ	：重松久代
お楽しみ会	：中南 正、中南ヒロ子、曽谷蓉子、神戸 陽、神戸喜代美
仲良しグループ	：西村敦子、福吉フジ子、平原多加子、仲 村枝竹下夏子 、山田明子、鎌倉光子、平本弘美
芙蓉の会大沢	：上田豊子、土山益美、高瀬 恵、斉藤ふみ子岡那玲子、山本としえ
シルバー尺八サークル「竹の響」	：山本一郎、山本 豊、大和田正夫、田淵 明福井 武、筒井善雄、山田計助、廣瀬公子、松井 清、坂井健二
沖縄三線	：宗村敏作
大正琴「ひまわり」	：上田富子、鷲尾厚代、藤原比奈子、宮本博子仲川智子、奥田英子
フラダンス「パカラナ」	：城 順子、増田優子、秋月美嘉、湯本清美足立悦子、椋本由美子
ごちそうクラブ	：湯川夏子、明神千穂

７月の「お楽しみ会」は 24 日（金）でした。

９月の行事	10 月の行事
6 日（日）敬老の日会	4 日（日）秋祭り会
8 日（火）ピアノ	7 日（水）お誕生日会
9 日（水）お誕生日会	8 日（木）車いすダンス
12 日（土）仲良しグループ	10 日（土）仲良しグループ
15 日（火）折り紙	13 日（火）ピアノ
16 日（水）書道	16 日（金）お楽しみ会
18 日（金）お楽しみ会	20 日（火）折り紙
23 日（水）絵手紙	21 日（水）書道
26 日（土）バトントワリング	28 日（水）絵手紙
29 日（火）女声合唱ルピナス	

※予定は変更になる場合があります。

＊トピックス＊　１０月２日（金）ご入居者全員の健康診断を実施します。

集団生活を営んでおりますので、ご家族の皆様にはご理解いただきますようお願い致します。

～納涼大会パフォーマンスレポート～

仲良しグループさんの舞踊です。なめらかな動きにみなさんうっとり♪

シルバー尺八サークル「竹の響」さんです。今回は 10 名で演奏され渋い音色が響き渡りました♪

沖縄三線の宗村敏作さんです。この時期ぴったりの演奏で、「ハイサおじさん」「故郷」など、みなさま楽しんでおられました♪

芙蓉の会大沢さんの三味線です！迫力ある演奏にみなさん釘づけでした♪

音楽療法士バンド「サウンドイッチ」です！ディズニー、ジブリ映画の曲を演奏しました！

大正琴「ひまわり」さんです！「花は咲く」「上を向いて歩こう」等演奏され、みなさま一緒に歌いました。

新人職員の舞いです！「妖怪体操」「よさこいソーラン」を披露しました！かっこいい演舞でした♪

初登場、フラダンス「パカラナ」さんです！ゆったりとした動きに、みなさん癒されていました！フロアが一気にハワイ一色になりました♪

地域サポート型特養推進室から【24 時間見守りサービスの概要】

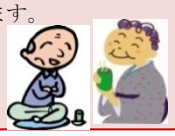
■対象者：65 歳以上のご高齢者で一人暮らし、高齢世帯、家族同居世帯の方＊介護認定がある方も、介護認定がない方もご利用できます。

■対象地域：西宮市すみれ台、北六甲台、山口町上山口・下山口・名来・中野・金仙寺・船坂

■利用料：月額 606 円（みまもりケータイ貸与費）

■お届けする３つの安心サービス(追加料金はかかりません)

　○訪問見守りサービス　○相談支援サービス　○緊急援助サービス



地元探訪　有馬涼風川座敷

セントポーリア愛の郷からもほど近い有馬温泉では、7月下旬から8月末まで、有馬親水公園にて「有馬涼風川座敷」というイベントが毎年開催されています。露店が立ち並び、ゲームコーナーも充実、子供から大人まで楽しめるイベントです。また川床では有馬川のせせらぎを聞きながら、絶品のすき焼きを堪能でき、舞妓さんがお酌してくださいます。そしてなんといっても見どころなのが、イベントステージです。こちらでは、有馬温泉の芸子さん達による踊りや、アマチュアミュージシャンによるパフォーマンスを楽しむことができます。ジャンルもクラシックからポップス、JAZZやバンド演奏など幅広く、有馬温泉の夜を賑やかにしています。上質な音楽と共に、川床で飲むキンキンに冷えたビールは最高です。また来年の開催が楽しみです。

★突撃インタビュー！

清掃スタッフの皆さんをご紹介します！

左から 植木稔　山本咲子　一宮みつる　鈴木潔　中本仁

Q1：日々の仕事の中で心がけていることは？

A：ご入居者の皆様が気持ちよく、清潔な環境で生活出来るようにという事をいつも心がけています。又、面会に来られたご家族の方々にも清々しい気分で過ごして頂きたいという気持ちで仕事をしています。

Q2：仕事にやりがいを感じる瞬間は？

A：ご入居者の方やご家族に「ありがとう」「いつもすまんね」と声を掛けて頂いた時にはとてもやりがいを感じます。

ごちそうクラブがテレビに！

管理栄養士　前田佐江子

全国で認知症を患う人の数が2025年には700万人を超えるという推計値が発表されたのが記憶に新しいところです。65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が認知症に罹患する計算となり、いろいろな方面で認知症予防に関する研究や取り組みが進められています。

そのような中、関西テレビより認知症ケアや予防としての料理療法に対する取材の申し込みがあり、実際に行っている様子の取材を受けることになりました。数回に分けて2階南と3階南のごちそうクラブが取材を受け、8月25日「ゆうがた LIVE ワンダー（関西テレビ）」の中で放送されました。その時の様子を少しご紹介します。

2階南のメニュー決めの話し合いではなかなかメニューが出ませんでしたが、食べたいものや昔よく作っていたもの、ふるさとの料理などについての話をするうちに次第に盛り上がり「昔はよく団子汁を作った」「夏休みに孫が来るといつもそうめんやみつ豆を作った」と、1回目は『だんご汁とスコップケーキ』2回目は『ぶっかけそうめんとみつ豆』を作ることになりました。

普段はほとんど話をされない人がふるさとの話題になると言葉数が増えたり、料理を始めると一番活躍されていた頃のことを思い出されたり、というエピソードがありました。最初は「できない」と言われても、材料を目の前にすると自然に手が動き、慣れた手つきで団子をこね、野菜を切るという場面も見られました。

3階南では「テラスで収穫をした玉葱を使ってカレーを作ろう」「おやつには、団子をよく作った」と『夏野菜カレー』と『豆腐入り白玉団子』の2回のごちそうクラブの様子を撮影されました。女性のみなさんは慣れた手つきで野菜を切られ、「茄子は後で入れよう」「トマトは湯むきすればいい」などの会話が飛び交い、初めて料理をされる男性も「これでいいか？」と初めてとは思えないほどの手付きでピーマンを切られていました。

「豆腐入り白玉団子」も夢中で丸められ、浮き上がるのを今か今かと待ちながら、昔話に花が咲き『きな粉』『あんこ』『みたらし』の3色のおいしい団子ができあがりました。

このような活動をすると認知症になっても昔されていたことは手続き記憶として残っているということがよくわかります。「長い間料理をしていない」「わからない」と言われても難なく包丁を使われます。料理をすることで、当時の記憶がよみがえったり、たった今料理をしたことを忘れていても、楽しかった感情や、人から「おいしい」と褒められたことは残っていると確信できます。

また、得意な料理、特に切る作業は記憶力やコミュニケーション能力をつかさどる脳の前頭前野が活性化すると言われており、今回もまさにそれを感じさせる場面がありました。

食べる頃には作ったことをすっかり忘れておられる方も、ご自身がやりとげた満足感は残っているようで、会話が弾み、中には歌までうたわれる方もいらっしゃいました。

このような活動を繰り返し行うことで、認知症の予防や行動心理症状の緩和につながることもあります。今後もみな様と楽しいごちそうクラブを展開できればと思います。

苦情相談窓口の注意事項

苦情相談は苦情受付担当者を窓口として苦情相談受付ボックスにて受け付けております。ユニットの介護・看護職員でなく、苦情受付担当者にお申し出下さいますようお願い申し上げます。ご協力の程よろしくお願い致します。

今回101号ということで、200号に向けて新たなスタートを切りました。また一歩一歩小さな積み重ねを繰り返していく次第です。さて、今年度も半分に差し掛かりました。納涼大会が無事終了し、9月は敬老の日会が開催されます。今年の敬老の日会は八多太鼓の皆様によるパフォーマンスが見れますので、今から楽しみです。参加されるご家族の皆様、ご期待下さい。

〒651－1421　西宮市山口町上山口 1584-1　TEL：078－907－1165　FAX：078－907－1166　E－mail：info@ryokuhokai.com　URL：http://www.ryokuhokai.com/