



愛の郷だより

VOL.103

平成 27 年 11 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



秋の行楽弁当



秋まつり会レポート



仮装コント(ダメよ～!ダメダメ!)

セントポーリア愛の郷では、10月行事の秋祭り会が開催されました。昼食の秋の行楽弁当は、松茸ご飯や天ぷらといった豪華な内容で、皆様美味しそうに召し上がっていただきました。今回の催し物は、各ブロックの職員が企画し、運動会やコンサート、コントやビンゴゲーム等内容盛りだくさんでした。2階南北、3階南北の運動会では、「玉入れ」「輪投げ」「もの運びゲーム」「風船バレー」など、ブロック対抗だったり、ユニットチームに分かれて競技しました。観戦しているご家族からは「頑張れ！頑張れ！」と熱い応援が飛び交っていました。1階北ブロックは毎年恒例の大坪音楽療法士による美空ひばりモノマネショーや、太鼓演奏とダンス、そして春日リーダーと高嶺介護士が、一躍有名になったあのお笑いコンビに扮してコントを披露しました。1階南ブロックではビンゴ大会が催されました。数字の代わりに魚の名前を当てはめ、魚の名前が出るたびにカードとにらめっこし、一喜一憂されていました。ビンゴが揃い景品をゲットしたご入居様は、大変うれしそうでした。来年はどのような企画が生まれるのか、今から楽しみです。



さあ、何が出るでしょうか？



選手宣誓です！



ねらいをさだめて～



どんどん入れていきます！



ビンゴがそろったようです！



高得点をめがけてソレ!!

燃料電池車が発電機に

平成 27 年 10 月末の東京モーターショーでトヨタが出品する「FCV プラス」は駐車時に発電装置として使えるほか、作った電気を他の自動車や地域の電力網に供給できるそうです。私たちの施設では防災対策で停電時への対応として、軽油の備蓄による自家発電機が作動します。ただ、発電時間が短いのが難点です。太陽光発電設備以外に車による発電ができれば、車と発電という 2 つの用途が確保されて、しかも太陽光より安価で、更に小スペースの設置場所が確保出来ます。多くの施設や会社及び学校で飛躍的に普及するでしょう。



【理事長 北嶋勇志】

65歳以上の約7割の人に、何らかの排尿障害があるという調査結果があるほど、尿トラブルは多くなっています。代表的な排尿のトラブルには、夜間と昼間の頻尿、尿を出しにくい、尿漏れ、排尿に伴う痛みなどがあります。しかし排尿トラブルの多くは、生活上の工夫、薬物療法、手術、体操などで、症状の改善が可能です。今回は治療編をお送りします。

【治療】

過活動膀胱・切迫性尿失禁の治療には、まず「利尿作用のあるアルコール飲料などを、就寝前には飲まない」「尿意を感じたら、すぐにトイレに行く」「外出先では、トイレの場所を確認しておく」などの生活指導が挙げられます。



次に「膀胱訓練」。尿意が起こっても我慢し、排尿の間隔を空けるようにします。1~2ヶ月かけて、最終的には2,3時間ほど排尿の間隔を空けられることを目指します。骨盤底の筋肉を強化し、緩みを改善する「骨盤底筋訓練（体操）」を行うこともあります。過活動膀胱の薬物療法には、膀胱を収縮させる物質を抑える「抗コリン薬」などが使われます。



前立腺肥大症の治療薬では、軽症の場合、「β遮断薬」「抗男性ホルモン薬」などによる薬物療法が行われます。

併せて、「排尿を我慢しすぎない」「飲酒を控える」などの生活指導が行われることもあります。症状の程度によっては、手術をします。尿道から内視鏡を挿入し、レーザーや電気メスで前立腺の組織を取り除きます。詳しい事は泌尿器の医師にお尋ね下さい。

尿トラブルの症状を緩和するためのアドバイス

- 必要以上の水分摂取を避ける。
(水分の取りすぎは頻尿の原因に)
- 日中、日に当たる。または夕方散歩する。
(足にたまった水分を出す)
- 寝る前にぬるめの風呂に入る。足浴も良い。
- 寒い場所を避ける。



トピックス

◎面会制限のお知らせ◎

平成27年12月1日~平成28年3月31日までの期間中、感染症予防のため高校生以下の面会をご遠慮いただきます。

◎インフルエンザ予防注射◎

11月からご入居者様のインフルエンザ予防注射を実施いたします。ショートステイの方には順次ご案内してまいりますのでご協力をよろしくお願いいたします。

音楽療法

音楽療法士 中原大輔・大坪拓未

音楽療法学術大会に参加しました。

9月11日~9月13日までの3日間、札幌コンベンションセンターにて「日本音楽療法学会学術大会」が開催されました。セントポーリア愛の郷から6名の音楽療法士が参加し、最新の音楽療法について学ぶと共に、他の音楽療法士との情報交換を行ってきました。

今回の大会では「音楽療法士のアイデンティティ」というテーマが掲げられており、専門職としての地位、評価方法、医学的根拠等、様々な視点から音楽療法の位置づけに関する研究や事例発表が行われていました。



音楽療法は他の療法と違い、芸術の領域が関わってくるため、数値での評価や、効果の証明が難しい分野だと言えます。今回の研究発表では、音楽療法の評価法に関する発表が多く見受けられました。中でも興味深かったのは、音楽療法の中での行動と、日常生活での行動の関連性を見るというものでした。療法としての「結果」だけではなく「過程」や「一つ一つの反応そのもの」が音楽療法の有用性を示す材料になり得るのではないのでしょうか。そのためにも他職種との連携がますます重要になってきます。「対象者をより良い状態にしたい」という気持ちを前提に持ち、対象者の音楽性を引出し、発展させようというフィードバックすることの重要性を改めて理解することができました。また、音楽療法の科学的な効果や根拠を証明していくことやエビデンスレベルを少しでも上げていくことが、今からの音楽療法士に課せられた使命であると感じました。



10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す。
 (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 | |
| 書道 | : 溝口恵子 | |
| 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、清水昭司
乾 富子、いろどり姉妹 | |
| 仲良しグループ | : 平原多加子、鎌倉光子、辻下清一
仲 村江、平本弘美、山田明子 | |
| 車椅子ダンス | : 吉田 護、袋布健二郎、大橋洋子
高見良子、野田勝之 | |
| 宝塚演奏家連盟 | : 轟木裕子、中田潔子、藤原道代 | |
| フルートアンサンブル | : 岡 哲子、山下清香、浜田敬子
黒田陽子、山本直美、八尾甲一
渡辺聡子、石東美鈴、中原嘉之 | |

9月の「お楽しみ会」は18日(金)でした。



11月の行事

- 1日(日)文化発表会
- 4日(水)お誕生日会
- 10日(火)ピアノ
- 14日(土)仲良しグループ
- 17日(火)折り紙
- 18日(水)書道
- 25日(水)絵手紙
- 30日(月)お楽しみ会

12月の行事

- 1日(火)女声合唱ルピナス
- 2日(水)お誕生日会
- 8日(火)ピアノ
- 10日(木)もちつき大会
- 12日(土)仲良しグループ
- 15日(火)折り紙
- 16日(水)書道
- 18日(金)お楽しみ会
- 23日(水)絵手紙
- 25日(金)クリスマス会

※予定は変更になる場合があります。

ボランティア紹介



今回ご紹介するボランティアは、
 「秀明バトントワリング」です。

下は小学生から上は大学生まで、17名の生徒の皆さんが山本弘子先生の下で日々練習に励み、セントポーリア愛の郷でもその成果を如何なく発揮されています。美しさの中にも緊張感のあるバトン演技に会場からは自然に拍手と歓声が巻き起こり、ご利用者の方々からは「かわいい」「孫を見てみたい」と大好評です。日本の唱歌や童謡等、耳に馴染みのある曲に合わせての演技もあり、多くの方が歌を口ずさみながら鑑賞されました。

バトンに真剣に取り組む子どもたちの笑顔に元気をもらえる「秀明バトントワリング」は、セントポーリア愛の郷のご利用者の楽しみの一つとなっています。

神戸大学医学部 早期臨床実習

神戸大学医学部 2回生 澤邊太郎さん 澤見香菜さん



近年、医師の活動範囲が病院内に留まらず、地域や家庭にも広がりを見せています。保健福祉や介護の分野の専門職との連携が不可欠なことから、保健・福祉・介護の現場での現状を理解し、医療との関係や解決すべき点を学ぶため、9月29日～10月1日の3日間、神戸大学医学部の学生2名がセントポーリア愛の郷で実習しました。介護保険制度のことから車椅子の操作方法、介護職、看護師、ケアマネージャーが一堂に会するサービス担当者会議やカンファレンス

に参加するなど、いろいろ体験してもらいました。

初めは緊張していましたが、ご入居者の状態を理解し積極的にコミュニケーションをとっていました。この3日間の実習を通して、これから深刻化していく高齢化問題に対して医師としてどのように職責を果たしていくか、二人の意見も聞くことができました。二人のこれからの活躍が楽しみです。





週に2回
訪問させて
いただきます！



なんでも
ご相談ください

私達がサポートします！

セントポーリア愛の郷は、兵庫県から「地域サポート型特養」に西宮市では初めて認定され、『24 時間見守りサービス』を実施しています。サービス内容は①訪問見守りサービス②相談支援サービス③緊急援助サービスです。LSA と呼ばれる専門の相談員が週 2 回のお電話と週 1 回の訪問で安否確認を行っています。また、体調不良や緊急事態の場合、駆け付け対応いたします。実際に訪問で訪れたお宅では、お話を伺うだけでなく、必要であれば 10 分程度の簡単な生活援助も行っています。これだけのサポート体制が整って、月々 606 円（端末代）です。緊急駆けつけた場合でも、追加料金は発生しません。独居生活で不安のある方、家族と同居しているが日中は一人になって不安な方、いつでもお気軽にご相談ください。

詳しくは下記まで！

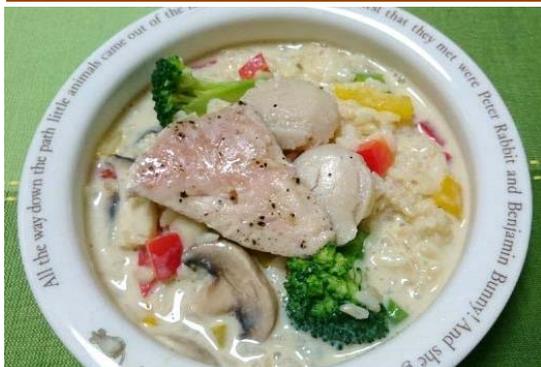
地域サポート型特養推進室から【24 時間見守りサービスの概要】

- 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



今月のレシピ

管理栄養士 前田佐江子



彩り野菜の豆乳リゾット



材料 (2 人分)

玄米ご飯	120g (茶碗軽く 1 杯)	マッシュルーム	60g (2 個)
ご飯	120g (茶碗軽く 1 杯)	エリンギ	30g
豆乳	240g	刺身用魚	2~4 切れ
アスパラガス	30g (1 本)	刺身用ホタテ貝柱	2~4 切れ
ブロッコリー	60g	コンソメ	1 個
パプリカ (赤)	60g (1/2 個)	味噌	1/2

作り方

- ① アスパラガスは 1cm 長さに、ブロッコリーは一口大に切り、さっと塩ゆでしておく。
- ② パプリカは 1cm 角にマッシュルーム、エリンギは薄切りにする。
- ③ 魚と貝柱は塩コショウをし、オリーブオイルで両面をさっと焼いて取だし、②の野菜を入れて炒める。
- ④ 鍋に②の野菜、豆乳とコンソメを加え、沸騰しない程度に温まれば、ご飯を加えます。
軽く煮て (お好みの仕上がり) ①を加えればできあがりです。
- ⑤ ④を器に盛り、魚と貝柱をのせます。

※お好みで、チーズや温泉卵をトッピングしてもおいしいです。

1 人分

367kcal
蛋白質 25g
塩分 1.3g



※無調整の豆乳を使う場合は沸騰させるとモロモロになるので、注意しましょう。

玄米やアスパラガス、ブロッコリー、きのこ類など免疫アップや疲労回復効果のある食材を使ったリゾットです。これからの季節、風邪予防にもなります。また、玄米、野菜、きのこの食感も楽しめます。ご飯で作る簡単リゾットです。ぜひお試しください。



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せ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。



巻頭で秋祭り会の模様をお伝えしましたが、ここには掲載しきれないほどご入居者ご家族の笑顔に溢れた行事となりました。やはり運動会は競技が始まると自然に手拍子が起こり写真を撮影しながら「それいけー！頑張れ！」と叫んでいました。いよいよ来月は文化発表会でご入居者がコンサート出演します。今回はミュージックベルやトーンチャイム演奏ではなく、ギターを弾いていただきます。演奏曲は当日のお楽しみにしててください。今回のコンサートは、6名の音楽療法士でサポートします。