



大盛況の新年祝賀会

セントポーリア愛の郷では、1月10日（日）に新年祝賀会が開催されました。地域交流室では、三田シルバー人材センター尺八サークル「竹の響」の皆様による尺八の演奏会が開かれ、新春らしく趣のある音色に皆さん聴き入っていました。演奏会の後は各ブロックで「くりきんとん」「黒豆」「紅白なます」などのお節料理が振る舞われ、サプライズでスタッフが演じる「獅子舞」と「猿」がお正月ムードに花を添えていました。突然の縁起物の登場に初めは少し驚いた方もおられたようですが、時に激しく時に滑稽な舞に笑いや歓声が湧き起こっていました。

日本での獅子舞の始まりは、16世紀初め、伊勢の国で飢饉〔ききん〕、疫病を追い払うために獅子頭を作り、正月に獅子舞を舞わせたのが始まりといわれています。その後、17世紀に伊勢より江戸へ上り、悪魔を払い、世を祝う縁起ものとして江戸に定着し、祝い事や祭り事で獅子舞が行われるようになりました。



中学生向け DVD とパンフレットが完成

厚生労働省が平成 27 年 2 月に、団塊の世代が 75 才以上となる 2025 年における介護人材の需給推計を公表しました。

2025 年の必要数は 253.0 万人で供給数は 215.2 万人となり不足数は 37.7 万人と見込まれています。兵庫県においては 22,503 人が不足します。このような流れの中で 2025 年に向けて、私が所属している兵庫県老人福祉事業協会では、平成 28 年 1 月末に中学生向け DVD とパンフレットを作成しました。兵庫県下 376 校の中学校に DVD とパンフレットを配布予定です。

「介護の仕事ってスゴイ！」―福祉の未来を変えるのはキミだ！―というタイトルがついています。今年も 121 万人の若者が成人式を迎えましたが、この中から推計値に更にプラスして 3%の人たちが 10 年間にわたって毎年介護の仕事に就いてくれれば介護人材が確保できます。

10 年後には、今の中学生が社会に出ていく時期です。より多くの中学生に介護の仕事を理解してもらい、介護職が職業選択の 1 つとなってくれることを願っています。



【理事長 北嶋勇志】

“60歳を過ぎたら転倒・骨折のリスクが高まっていることを忘れないように”

気をつけたい「いつの間にか骨折」

背中が曲がる、背が縮む、腰が痛いなどの症状はひょっとすると骨折のサインかも知れません。「いつの間にか骨折」とは、転倒のはずみなどで知らない間に骨折している状態のこと。骨粗しょう症になっている人の骨折の3分の2が「いつの間にか骨折」と診断されています。ちょっとした骨折はあまり痛みを感じないので、気づかずに過ごしている方が多いのです。



骨折が増える季節は圧倒的に冬！

冬は厚着をするのでうまく体を動かせず、転倒しやすいのです。また暖かい部屋から外に出ると、急激な温度差で筋肉が硬くなります。歩幅が狭くなったり、背中が丸くなったりして、体のバランスが崩れやすくなります。急激な温度変化によって血管が収縮し、めまいが起こることも。家の中でもできるだけ温度差をなくすことが大事です。

骨折が骨折を呼ぶ「ドミノ骨折」



骨粗しょう症の人は、一度骨折をすると健康な骨の人の4～7倍の割合で他の場所も骨折します。これを「ドミノ骨折」と呼んでいます。背骨や手首の後に、大たい骨を折ってしまったり、大たい骨を骨折したあとにもう一方の大たい骨を折るケースも。骨折で関節が動きにくくなり、それをかばうために体全体のバランスを崩して転倒してしまう事が原因です。

約74%が家の中での骨折です

65歳以上の方の骨折は約74%が屋内。家の中の事故が圧倒的に目立ちます。もっとも多いのは廊下で転倒して骨折するケース。以下、トイレ、玄関、居室、風呂と続きます。日頃から移動が多い場所は危険も多いと言うわけです。廊下の照明は室内ほど明るくないのが一般的。高齢になると視力が衰え見えづらくなることで転倒の危険も高まります。

インフォメーション

◎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。

認知症になりやすい生活習慣を見直そう！

管理栄養士 前田佐江子

①生活習慣病（高血圧、糖尿病など）

高血圧、糖尿病、高コレステロール血症などの生活習慣病や心房細動などの心疾患は、脳血管性認知症の発症リスクを高めます。また、中年期からの高血圧、高コレステロール血症は、脳血管性認知症のみならず、アルツハイマー型認知症の発症リスクを高めると言われています。生活習慣病の改善は、認知症予防の重要ポイントです。

②精神的な健康問題（うつ病、睡眠障害など）

うつ病は、アルツハイマー型認知症の発症リスクを高めると言われています。また、睡眠障害も認知機能の低下と関連していると考えられています。医療機関で相談し、まずはそれを改善することが大切です。

③バランスのとれた食事をしていますか？

健康で自立した生活の基本は「栄養バランスのとれた食事」です。



- ◆野菜、果物、青魚、良質の植物油が発症リスクを軽減します。
- ・抗酸化作用のあるビタミンC、ビタミンE、βカロチンやポリフェノールを多く含む野菜や果物を意識してとりましょう。野菜は、1日350g（その内、緑黄色野菜を120g）を目標にとりましょう。
- ・血液を固まりにくくする働きのある不飽和脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）を多く含むサバ、イワシ、サンマなどの青魚をとりましょう。
- ・油は動脈硬化を予防する働きのあるリノレン酸、オレイン酸を多く含むシソ油、エゴマ油、オリーブ油などを使

いましょう。またナッツ類にも含まれています。

◆アルコールは飲み過ぎない

過度の飲酒は、さまざまな生活習慣病の原因になるとともに、それ自体でアルコール性認知症の発症リスクを高めます。



◆食事を、作ることを楽しみましょう

食事作りは献立を考え、材料を準備し、調理、味付け、盛り付け、食事、片付けと知らず知らずの内に考え、身体を動かし、脳を活性化させています。「家族に食べさせたい」という広がりもでき、自分自身の気分転換だけでなく人と社会との張りのあるつながりも生まれ、結果的に認知機能を維持する効果も期待できます。

④張りのある生活をしましょう

創造、創作的な活動の頻度が高い人程、認知症の発症率が低下するといわれています。また、地域社会や趣味の会などに参加することで、人と社会との広がりもでき、それが毎日の生活に張りを生み、認知症の予防にも役立ちます。



⑤活動的な生活をしましょう

認知症の予防に、運動の継続性が期待されています。運動は、記憶をつかさどる海馬の神経細胞の維持に、効果をもたらすと考えられています。

また、脳を使いながら運動をすると、脳が刺激を受け、神経細胞が活性化するため、認知症予防の効果がさらに上がることが期待できます。



1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)

ピアノ：重松久代
絵手紙：中川孝一 代理
書道：溝口恵子
折り紙：廣瀬公子
尺八：三田シルバー人材センター尺八サークル



「竹の響」の皆様

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

12月の「お楽しみ会」は18日(金)でした。



2月の行事

3日(水)節分会
9日(火)ピアノ
10日(水)お誕生日会
16日(火)折り紙
17日(水)書道
24日(水)絵手紙

3月の行事

3日(木)ひな祭り会
8日(火)ピアノ
9日(水)お誕生日会
10日(木)車椅子ダンス
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

※予定は変更になる場合があります。

クリスマス会レポート



プレゼントもらいました！



また来年が楽しみです！



12月25日(金)



ツリーとトナカイさんとハイチーズ！



音楽療法士バンドによるミニコンサート！

DVD 撮影

経営企画室 中原大輔



巻頭でもお伝えしました、DVDの撮影の模様をお伝えします。昨年11月13日、「介護福祉の仕事カッコいいと感じてもらおう」をテーマに、丸一日かけてまさに分刻みのスケジュールで行われました。

内容は「あるスタッフの1日に密着」ということで、音楽療法士の中原の出勤時の様子やショートステイご利用者のお出迎え、また生活相談員としてご家族とお話する風景や単独インタビューも受けました。それ以外にも施設で働くスタッフの動きや、リネン交換・食事介助の様子等も撮影されました。インタビューは中原以外にも、理事長はじめ同僚や後輩スタッフも話を聞かれました。仕事のこと以外にも、学生の頃はどのような夢を持っていたかなど、中学生にも共感してもらえるよう

うなお話しも盛り込み、終始和やかな撮影となりました。仕上がった映像は、さすがプロの方が作っただけあって、まさに「カッコいい」映像に仕上がっていました。

このDVDを通して、少しでも福祉の業界に興味を持っていただければと思います。撮影にご協力いただいたご入居者・ご家族様、そしてスタッフのみなさんに心より感謝申し上げます。



セントポーリア愛の郷の玄関に毎年登場する門松ですが、実は職員の南東さんの手作りなんです。材料集めから組み上げに至るまで1から作ってくださっており、その大きさも相まってとても見ごたえがあります。

今回は中々お目にかかれない門松作りの工程を、写真と共にをご紹介します。



①桶に竹を立て、土、砂の順番でかぶせていきます。



②土台が出来上がりました。



③出来上がった土台に松の枝をバランスよく刺していきます。



④南天、笹などで彩りを添えて完成です！

お正月



大きな鯛にびっくり!!



どれどれ、どんな顔になってるかな？



そこにありますよー♪



なに この顔ー！アーッハッハッ！



今年も元気でありますように！



新春カラオケ大会！

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くだ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ひ致します。



※前号の編集後記で「角松」と表記されていた部分ですが、正しくは「門松」でした。大変失礼しました。

トップページでも紹介しました、獅子舞のパフォーマンスですが、今回初めて「中の人」をさせていただき、演じることの難しさを改めて体感しました。ご入居者の中には「はい囃んでちょうだい」と笑顔で頭や手を出す方もおられました。また「誰が入ってるの」と顔の中を覗き込んで来られる方もあり、わかった途端「あなただったの」と更に大笑いしていました。来年はどんなパフォーマンスになるか、今から楽しみです。