



愛の郷だより

VOL.107

平成 28 年 3 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



「鬼は外～福は内～」2月3日、今年も各ブロックで節分会が催され、威勢のいい掛け声とともに豆まきが始まりました。ブロックによっては、激しく動き回る鬼もいれば、全然襲ってこない優しい鬼もいたり、個性豊かな鬼たちにご入居者の皆さん一斉に豆に見立てた新聞玉を投げつけました。中には籠いっぱい新聞玉を連射される方もおられました。またカメラマンに投げつける方もおられ、当てられたカメラマンが即興で鬼役をしたりと、おおいに盛り上がりました。3階北ブロックでは鬼同士の相撲が始まり、「それーがんばれー」とご入居者から歓声が上がっていました。さて、セントポーリア愛の郷の節分会で毎年注目されるのが、3階南ブロックの松浦介護士のコスチュームです。今年は、「スパイダーマン」に変装し、会場を盛り上げました。更に今年は庄司介護士が「子泣きじい」に変装するなど、鬼たちの質も年々上がってきています。豆まきの後は、かわいい鬼の顔の「鬼饅頭」と「節分ボーロ」を、美味しそうに召し上がっていました。



～～～ 身体拘束廃止に向けて ～～～



【理事長 北嶋勇志】

介護保険制度では、ご入居者の尊厳を第一に考えて「緊急やむを得ない場合を除き、身体拘束その他人の行動を制限する行為を行ってはならない」と明記されています。

身体拘束の行為の中で比較的多いものは、車いすから落ちないように安全ベルトをする、転落しないようにベッドに縛る、ベッドから降りられないようにベッドをサイドレールで囲む等があります。

セントポーリア愛の郷では、介護職員や看護職員の創意工夫のもと身体拘束廃止マニュアルを作成し、現在ご入居者全員に対して身体拘束ゼロを続けています。拘束が虐待となって表面化する危険があります。拘束を是認しない強い決断が施設には必要だと思います。

秋冬になると、おっくうになる、眠くてしょうがない、甘いものが無性に食べたくなる…特徴的な症状がありますが、通常のうつとは違い、季節が過ぎれば症状が緩和する「冬季うつ」というのがあります。

「冬季うつ」は季節性感情障害といわれています

「冬季うつ」は、通常のうつと同じく、気分の落ち込み、集中力や意欲の低下、疲れなどが見られますが、特徴的な症状は過食と強い眠気です。

通常のうつ病は、食欲がなくなって体重が減り、眠れなくなりますが、冬季うつは眠くてたまらなくて、一日中チョコレートが手放せない、夜中に菓子パンを大量に食べてしまうなど不思議な症状がでます。実際、過食によって体重は3~5kg、時には10kg以上増えてしまうケースもあります。しかし、こうした症状は秋から始まり、春には快方に向かうため、「季節性感情障害」と呼ばれています。

日照時間が短くなりセロトニンが減るため

原因のひとつは、日照時間が短くなること。特に朝の光の量が減ることで、脳内の神経物質、セロトニンやメラトニンなどの分泌量が変化するためといわれています。



精神を安定させるセロトニンが減ると脳の活動が低下し、うつ状態を引き起こします。

セロトニンの生成に必要な糖質を摂ろうとして、炭水化物や甘いものへの食欲が強くなるのです。また睡眠を促すメラトニンが増えて、睡眠時間が長くなります。

北欧ではよく知られる病気で、日本でも北海道や東北、北陸地方の日本海側に多く見られます。日照の季節変動に敏感な人ほど冬季うつにかかりやすくなるといわれています。

生活習慣の見直しと光療法で症状を改善

症状が軽ければ、生活習慣の見直しから始めましょう。冬でも早寝早起きをする、起きたら朝日を浴びる、朝食に炭水化物をしっかり摂ると気分が和らぎます。

また冬季うつの治療には「高照度光療法」が有効です。LEDなど専用の照明器具を利用して、人工的に朝の太陽と同じ程度の強い光を、2時間以上浴びる療法で、睡眠など体内のリズムを調整します。睡眠に関する専門的な知識がある医師の治療が必要ですので、かかりつけ医に相談してみましょう。



【冬になってからの症状をチェック】

- 秋から冬にかけて落ち込むことが多い
- おっくうで動きたくない
- 特に午前中は調子が悪い
- 食欲があり、無性に甘いものが食べたい
- 実際に体重が増えた
- 睡眠時間が増えた、または日中眠くてしょうがない



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いております。

介護業務一日体験講座



2月11日、介護業務一日体験講座が開催されました。兵庫県からの受託事業として、地域の方を対象に、「実際の介護業務を体験することにより、介護現場を知ってもらう」という趣旨で、来年度からの本格実施に向けて今回はモデル事業として実施されました。

10時から理事長の挨拶で始まり、これからの福祉業界の動向や、兵庫県下の中学校に配布するDVDの話など、みなさん真剣に耳を傾けていただきました。その後は中原・大坪が講師を務め、リネン交換、車いすの取扱いや操作、食事介助、ベッドから車いすへの移乗介助、レクリエーション見学、ご入居者とのコミュニケーション等16時30分まで内容盛りだくさんで進行しました。今回は4名の参加があり、みなさん積極的に「こういう時はどうするの」と質問が飛び交い、大変賑やかな体験講座となりました。ベッドから車いすへの移乗は、初めはなかなか上手くいきませんが、コツをつかむと最後はスムーズに移乗することができました。ご入居者とのふれあいでは、みなさんが家にいるような雰囲気でご過ごされていたことに驚かされていました。またDVDを用いた講義では、介護福祉のことや施設の一日の流れをご紹介しました。参加されたみなさんからは「綺麗な建物で特養に対するイメージが変わりました」「若いスタッフがたくさんいて頼もしい」と、興味を持っていただけたようです。

今後もこういった取組みが増え、1人でも多くの方に介護福祉の世界に興味を持っていただけるようになればと願っています。ご参加いただいたみなさん、ありがとうございました。

2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 代理
書道 : 溝口恵子
お誕生日会 : 北嶋庸子
ピアノ : 重松久代



行事月間予定

3月の行事

3日(木)ひな祭り会
5日(土)ギター弾き語り
8日(火)ピアノ
9日(水)お誕生日会
10日(木)車いすダンス
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

4月の行事

3日(日)若葉を眺める会
6日(水)お誕生日会
9日(土)仲良しグループ
12日(火)ピアノ
15日(金)お楽しみ会
19日(火)折り紙
20日(水)書道
27日(水)絵手紙

※予定は変更になる場合があります。

お知らせ

平成28年度セントポーリア愛の郷
年間行事予定について

年間の行事予定をお知らせします！

4月 3日(日)…若葉を眺める会

5月 8日(日)…母の日会

6月 5日(日)…父の日会

7月 3日(日)…七夕会

8月 7日(日)…納涼大会

9月 4日(日)…敬老の日会

10月 2日(日)…秋祭り会

11月 6日(日)…文化発表会

- ・全日程、11時30分からの受付となります。
- ・駐車スペースに限りがありますので、できるだけ1台にお乗り合わせの上お越しください。
- ・ご家族様参加行事のみ記載しております。



音楽療法

音楽療法士 大坪拓未



4月3日(日)施設行事の「若葉を眺める会」において、コンサート指向型グループの対象者(チームサンシャイン)の皆様と音楽療法士によるスプリングコンサートが行われます。チームサンシャインの皆様にとっては、去年11月に行ったオータムコンサートに続いて2回目のコンサート出演となります。今回も演奏する側、聴く側両方が楽しめるようなバラエティーに富んだプログラムをご用意しておりますので是非お越し下さい。

セントポーリア愛の郷では、上記で紹介したグループセッションの他に個人セッションも行っています。

活気が無くなり会話も減ったことをきっかけに、去年10月頃から約月2回のペースで個人セッションを行ってきたあるご入居者は、目に見えて積極的になり、介護スタッフからも「表情が明るくなって発語が増えた」「頻繁にあった頭痛の訴えが減った」という報告がありました。

学生時代に音楽の授業で触って以来弾いていなかったピアノを新たに習得したいという希望のあるご入居者は、セッション時間以外にもほぼ毎日キーボードに向かわれ、上達する事が生活のハリに繋がっているようです。

今後も「介護士兼任の音楽療法士」が各ブロックに配属されている強みを活かし、よりその方の生活上のニーズや能力に沿った音楽活動を提供していきたいと考えています。



広川歯科医院のみなさん

歯科医の廣川雅之先生と歯科衛生士のみなさんを紹介したいと思います。

「安心と信頼できる環境を作り、お口の健康から笑顔ある生活をサポートします」と語る廣川先生。優しい人柄でご入居者の皆様から慕われています。歯科衛生士のみなさんも「単に歯を磨くだけでなく、その方の体調に合わせてその時に必要なケアを行う様心がけています」と施設の専門職と連携し、安全に口から食べる事へのサポートをしてくださっています。普段は介護スタッフがご入居者の口腔ケアを行っていますが、歯科衛生士さんがお口の中をより専門的に見てくださることで、磨き方の指導をいただいたり、肺炎予防や口腔機能の向上に努めています。

【読者の皆様へ一言！】

「日頃より利用者様のお口の状態と食べる事へのサポートを歯科衛生士及び職員様と協力して行っています。何かございましたらいつでもお知らせください！」



今回は、北嶋浩二 事務長をご紹介します！

ご入居者はもちろんスタッフにも優しく、温かい人柄にご家族様からも慕われています。愛の郷名物「カラオケ大会」の主催、司会も務めご入居者に楽しんでいただいています。今回は、そんな北嶋事務長の人物像に迫ってみたいと思います。



Q.どのようなお仕事をされていますか？
 法人の金庫番をしています。入居されるご入居者のご家族様に対して、時間をかけて入居契約や重要事項をわかりやすくご説明しています。

Q.やりがいは何ですか？
 ご入居者の皆様から笑顔をいただいたり、ご家族様に感謝された時です。

Q.趣味や特技は何ですか？
 ゴルフを37年やっています。昨年11月に、人生で2回目のハーフ30台(ワンオーバーの37:西宮高原CCに於いて)で回りました。高校時代は野球部で、社会人になってからは宝塚市の軟式野球のクラブチームに所属し、休みの日には練習と試合に明け暮れていました。

Q.おすすめのお店があれば教えてください。
 「焼き鳥 鳥居」(阪急電車小林駅下車すぐ)です。この店のネックが大好きで、昔はよく足を運びました。今でもたまに家族で食べに行っています。

【読者の皆様に一言！】

平成28年4月1日に、セントポーリア 愛の郷がオープンして10年目に突入します。引き続き、ご入居者の皆様には安全で快適に生活していただけるように、またご家族様にも生活の様子をお伝えし安心を提供していきますので、これからもよろしくお祈りします！

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

花しゅうまい(2人分)

材料 (2人分)

豚ひき肉・・・・・・・・100g	塩・・・・・・・・小さじ 1/4
ほたて水煮缶詰(フレーク)・小1缶(70g)	こしょう・・・・・・・・少々
白ねぎ・・・・・・・・1/4本(25g)	しゅうまいの皮・・・・20枚
しいたけ・・・・・・・・1個	キャベツ・・・・・・・・300g
筍(水煮)・・・・・・・・20g	ごま油・・・・・・・・小さじ2
生姜・・・・・・・・小1かけ(5g)	辛子・・・・・・・・お好みで
片栗粉・・・・・・・・大さじ1	

作り方

- ①しゅうまいの皮は、重ねたまま2~3mm幅にきり、ほぐします。
- ②ねぎ、しいたけ、筍、生姜はみじん切りにします。
- ③キャベツは大きめにざっくり切ります。
- ④皮以外の材料(ほたては汁も)をボールに入れてよく混ぜ、10個に丸め、しゅうまいの皮をまぶします。
- ⑤蒸気の立った蒸し器にキャベツを敷きつめてその上にしゅうまいを並べ、10~12分蒸します。できあがりにごま油を回しかけると風味がよいです。

※味がしっかりついているので、そのままおいしいです。



1人分 313kcal たんぱく質20g 塩分1.2g

目先が変わったしゅうまいで、皮の食感と具材の食感を楽しめます。また、一緒に蒸したキャベツの味も格別です。キャベツには骨や胃腸を強くするビタミンがたっぷり含まれ、豚肉との相性も抜群です。



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くださいようお願い申し上げます。ご協力の程よろしくお祈り致します。



介護業務一日体験講座のなかで、ランチタイムに「刻み食」「ムース食」を体験するコーナーを設けました。「へー、この料理がこんな風になるんだ」「これ味噌汁ですか？」と驚かれていました。普段なかなかこういった食事を食べる機会はないので、みなさん興味深々でした。また、「先生はおいしくつ？」「結婚してるの？」等、介護業務以外の質問もしてくださり、場を和ませていただきました。参加者のみなさんが「楽しかった」と言って下さったことが何よりも嬉しかったです。次回の開催も楽しみです。