



愛の郷だより

VOL.108

平成 28 年 4 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



寒さも次第に和らぎ、本格的な春の陽気になってまいりました。セントポーリア愛の郷では3月3日(木) ひな祭りが開かれ、各ブロックで趣向を凝らした催しが行われました。

各階南ブロックでは「人間雛人形」と題して、職員が雛人形に扮しご入居者と写真撮影しました。白塗りの化粧はまさにお内裏様とお雛様を彷彿とさせ、ご入居者の笑顔を写真におさめました。2階南ブロックはさらにご入居者も変装し楽しんでおられました。3階北ブロックは職員による「二人羽織」が行われました。2チームに分かれ、どちらのチームが早く目の前の食べ物を食べきるか、というゲームでした。ケーキやインスタントラーメンを、後ろの人が手の感覚を頼りに前の人の口に運ぶ姿はまさに滑稽で、ご入居者からは笑いが起こっていました。2階北ブロックでは平嶺リーダーによる紙芝居とひな祭りに関するクイズが行われ、皆様和やかに楽しんでおられました。そして1階北ブロックは「思い出のフォトウエディング」と題して、ご入居者の皆様に若い頃を思い出してもらおうという趣旨で、ウエディングドレスに身を包み写真撮影するというものでした。こちらは最後のページで紹介したいと思います。



♪あかりをつけましょ
ぼんぼりに～

おいそう
どれにしよう
かしら

～～～ 4月1日の入職式 ～～～

例年4月1日は新入職員の入職式を行っています。今年は8名のフレッシュマンが4月からセントポーリア愛の郷で、社会人としての人生の第一歩を踏み出すこととなります。

何かの縁で何千という数多くの施設の中からセントポーリア愛の郷を選んでくれた若者達です。彼らが今後の福祉業界の担い手となるように、しっかり育てていきたいと思っております。新たな仲間を迎え、ご入居者の為に何をすべきかを教え、やさしい風が常に吹いている職場にしなければなりません。ここでの仕事を通じて社会貢献を果たし、介護の仕事に誇りと使命感と責任感を持って、日々研さんしてもらいたいと強く思っております。



【理事長 北嶋勇志】

一度は耳にしたことがある「ロコモティブシンドローム」(略称『ロコモ』)。運動機能が低下することによって、健康寿命が短くなるリスクが高まる状態です。まだまだ先のことではなく、10年後、20年後を見据えて今から備えておくことが“いつまでも健康”の秘訣です。

「ロコモ」は運動器の障害によって

運動機能が低下している状態

「健康寿命」という言葉をご存知でしょうか。健康に問題なく日常生活を送れる期間のことです。それを脅かすのが運動器の障害。「ロコモティブシンドローム」は骨、関節、椎間板、筋肉などの運動機能に障害が起こり、立つ、歩くといった機能が低下している状態です。進行すると日常生活に支障を来すことも…。

運動器の健康を維持してロコモを予防し、いつまでも自分の足で歩ける“健康寿命を延ばす”事が今、提唱されています。



若いうちからの備えが予防のために重要です

骨や筋肉の量のピークは20～30歳代。弱った骨や筋肉では体の衰えを感じやすくなり、次第に思うように動けない体になってしまう可能性があります。「まだ先のこと」ではなく、若いうちからの生活習慣が、ロコモの最大の予防策。適度な運動によって骨や筋肉に刺激を与え、適切な栄養を摂ることで、強く丈夫な状態を維持できます。

食生活と運動でロコモ対策しましょう

毎日の食事で骨や筋肉の“素”を積極的に摂って「ロコモ」に負けない身体づくりを目指しましょう。骨を作るカルシウム(牛乳、乳製品、小魚、海藻、大豆製品)、カルシ

ウムの吸収を高めるビタミンD(きのこ類)、骨の健康を維持するビタミンK(納豆、青菜)をしっかり摂りましょう。筋肉を強くするタンパク質は肉・魚・豆類などを組み合わせて摂る事が大切です。

それに加えて、運動や生活活動で骨、筋肉と同時に軟骨や椎間板にも適正な負荷をかける事が必要です。毎日の生活に今よりも少しプラスするだけでロコモ防止につながります。

【毎日の生活にプラス!】

- 自転車や徒歩で通勤や移動
- エスカレーターではなく階段を使う
- ストレッチをしながら家事はキビキビ
- テレビを見ながら体操をする
- 仕事の合間に散歩
- 少し遠いスーパーまで歩く
- 歩幅を広く、速く歩く
- 休日は家族や友人と外出をする



ロコモチェック!!

- 片足立ちで靴下がはけない
- 家の中で躓いたり滑ったりする
- 手すりなどがないと階段の昇り降りがこわい
- 時々掃除機がけがきつい
- 牛乳パック2本を持ち帰るのが大変
- 15分くらい続けて歩けない



インフォメーション

4月1日より高校生以下の面会制限は解除されました。おかげさまで感染症も発生しませんでした。ご協力ありがとうございました。

食事でストレスに強い体に

管理栄養士 前田佐江子

ストレスとは、心身に加わる各種の刺激から体を守ろうとして生じる心身の「ゆがみ(ストレス反応)」のことです。

適度な刺激は気力や意欲、達成感などにつながりますが、強すぎると過剰にホルモンが分泌されるなどして、イライラや不眠、自律神経失調、うつなど様々な身体的・精神的不調が現れます。

ストレスに対抗するには、栄養バランスの整った食事と十分な休息でストレスに負けない体を作り、うまく発散させる方法を身に付けることです。

ストレスの多い人の食生活は不規則になりがちで、これがさらにストレスに拍車をかけます。朝・昼・夕の食事をしっかり摂り、そのなかでストレスを解消する栄養素を取り入れましょう。

精神がリラックスできる成分を取り入れた食事

○魚料理を積極的に取り入れましょう

魚にはストレス緩和に効果的な栄養素がバランスよく含まれています。1日1食は魚を取り入れるようにするとよいでしょう。DHA・EPAが多い青背魚、カルシウムが多い小魚はとくにお勧めです。



○牛乳をうまく活用しましょう

カルシウムを多く含む食品の中でも牛乳の吸収率は非常に高く、効率よく摂取できます。アミノ酸の一種であるトリプトファンなども含まれるので、ストレス解消に効果絶大です。そのまま飲むのも良いですが、気持ちが安らぐあたたかいホットミルクにしたりスープやグラタンなどに活用してもいいでしょう。



○食欲がないときは、高栄養の食品をとりましょう

食欲が低下しているときは、少量でも栄養素が摂れるように高栄養の食品を取り入れましょう。エネルギー源となる主食(ご飯、パン、めん)を中心に、牛乳・乳製品、卵、うなぎ、人参、南瓜、ほうれん草などの野菜がお勧めです。



○うつ予防には葉酸もお勧めです

ビタミンB群の一種である葉酸も、うつの予防効果が期待されています。青菜やブロッコリー、枝豆などに多く含まれています。水溶性なので、電子レンジ加熱や炒め物などにすると栄養損失が少なくなります。



新しい年度の始まりはストレスのたまりやすい時期です。内側からもうまく解消しながら心地よい生活を送りましょう。



3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 代理
- 書道 : 溝口恵子
- お誕生日会 : 北嶋庸子
- ピアノ : 重松久代
- ギターコンサート : 木原 透
- 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
- お楽しみ会 : 中南正、中南ヒロ子、北原節子、梶 正秋、一宮みつる
- 仲良しグループ : 西村敦子、平原多加子、橋野裕美、仲 村枝、平本弘美、鎌倉光子、辻下清一、福吉フジ子、山田明子



月間行事予定

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

5月の行事

- 8日(日)母の日会
- 10日(火)ピアノ
- 11日(水)誕生日会
- 14日(土)仲良しグループ
- 17日(火)折り紙
- 18日(水)書道
- 20日(金)お楽しみ会
- 25日(水)絵手紙

※予定は変更になる場合があります。

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



西宮市立 瓦木中学校への出前授業

経営企画室



セントポーリア愛の郷では、高齢者福祉や介護の魅力を知ってもらおうと県内の小中学校に出向き、出張授業を行っています。3月4日は理事長をはじめ医務課課長、管理栄養士、ケアマネージャー、生活相談員、音楽療法士というメンバーで瓦木中学校の1・2年生約640名を対象に授業を行いました。

始めに理事長から授業の趣旨が説明され、続いて2月号でもご紹介しました兵庫県老人福祉事業協会の作成の「介護の仕事ってスゴイ」というDVDを上映しました。生徒の皆さん真剣な表情でスクリーンを見つめる姿が印象的でした。その後は質問コーナーを設け、生徒の皆さんの疑問にお答えしました。始めは皆さん遠慮されているようでしたが、ある生徒の「何歳以上が高齢者ですか？」という質問を皮切りに次々に手が上がり「お年寄りを笑顔にするためにどのような事を心がけていますか?」「どのような時にやりがいを感じますか?辛い事はありますか?」といった質問に対して、セントポーリア愛の郷の講師陣が分かりやすく、時にはユーモアも交えながら答えていきました。最後に理事長からまとめの言葉があり、あっという間に約50分の授業が終わりました。

授業後は生徒会役員の生徒から授業の感想と、挨拶を頂きました。授業の内容を十分理解し、それを自分の言葉として述べる姿に本当に感動させられました。

この取組をきっかけに生徒の皆さんが少しでも高齢者福祉の世界に興味を持ち、将来の職業選択の参考になればと思います。



ボランティア紹介

ギターコンサート 木原 透 さん

新しいボランティアのご紹介です。3月5日(土)木原透さんによるギターコンサートが開催されました。オベーションというブランドのエレガット(エレキガットギター。ガットギターとはクラシックギターのこと)で、映画音楽や外国の民謡、懐メロを演奏されました。普段なかなか耳にしない残響のある美しい音色に、入居者のみなさんうっとりされていました。この日ショートステイで入所された男性のご利用者は、「ロンドンデリーの唄」の演奏が始まると、英語の歌詞で大きな声で歌い始めました。「この曲は大好きで、10年ぶりぐらいに歌った」と大変嬉しそうに話されていました。終演後は、多数のご入居者から「すごくよかった」「また来てくださるかしら」と大好評でした。

木原さんは4年ほど前からボランティアでの演奏を始められ、普段は大阪で活動されています。これまで約200回のステージをこなされたとの事です。48年のキャリアがあり、ギター1本で様々なジャンルの曲を弾きこなす技術と表現力は圧巻で、終始歌うのを忘れて聴き入ってしまう程でした。「心の琴線にふれるような演奏を心がけています」と話され、まさにハートフルなコンサートになりました。





3月8日(火)神戸サンボーホール、3月12日(土)尼崎アルカイクホールオクトにて、福祉の就職フェアが開催され、ブース出展しました。今回は主に来年度入職の新卒を対象とし、積極的に獲得を目指しました。ブース展示は今までは雰囲気ガラリと変え観葉植物を置いたり、のぼりに施設の名前を飾ったり、またBGMを流したりと華やかにしました。8日は400名以上の来場者があり、セントポーリア愛の郷のブースには10名の方が着席しました。12日はブースでの説明会の前に、求職者に向けてのプレゼンテーションをする機会をいただき、施設の魅力をPRしました。プレゼンテーションの最後には歌も歌わせていただき、求職者の皆様にエールを送りました。



3月15日は施設見学バスツアーが開催され、12名の参加がありました。こちらのバスツアーは兵庫県老人福祉事業協会の主催で、求職者が1日に3ヶ所の施設を見学できるという企画で、各地域ごとにコースが分かれ開催されました。西宮コースは当施設以外にも、特別養護老人ホーム西宮恵泉と特別養護老人ホーム甲寿園で開催されました。見学会では施設の魅力を紹介し、館内を案内した後音楽療法セッションを見ていただきました。参加された方からは「ご入居者がゆったり過ごされていて、雰囲気も良く働きやすい施設と思いました」といった感想を頂きました。今回は2つの就職フェアと新しい試みである施設見学バスツアーが続けて開催され、大変有意義な機会となりました。セントポーリア愛の郷に、新しい仲間が増えるように採用活動を頑張っています。

1階北ブロック企画「思い出のフォトウエディング」

ひな祭り会の1階北ブロック企画「思い出のフォトウエディング」の撮影の様子です。

皆様ドレスを着ると自然に微笑んでおられました。また、この日は4月入職予定者も職場体験に来ており、この撮影にも参加しました。初めてふれあうご入居者に優しく接していました。



苦情相談窓口の注意事項

苦情相談は苦情受付担当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い致します。



新ボランティアの木原さんですが、たまたまインターネットのボランティア用掲示板に書き込んだところ、それを見てくださった木原さんからメッセージをいただいたことで実現しました。また次回も是非お願いしたいと思います。木原さんは1985年にギター音楽大賞審査員特別賞を受賞されています。

いよいよ新年度が始まりました。今年はセントポーリア愛の郷開設10年目という節目の年です。愛の郷だよりも一段と盛り上げていきたいと思えます。皆様どうぞよろしくお願い申し上げます。