



愛の郷だより

VOL.110

平成 28 年 6 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



母の日会

5月8日(日)は母の日会が開催され、ご入居者ご家族の皆様、楽しいひと時を過ごされました。今回の昼食は鯉のタタキがメインの松花堂弁当で、皆様おいしそうに舌鼓を打っておられました。そして目玉イベント「女性入居者へのカーネーションの贈呈」が行われました。理事長からカーネーションをプレゼントされたご入居者の笑顔が印象的でした。

そしてもうひとつの目玉イベントとして、「アンサンブル楽」の皆様によるフルートコンサートが行われました。「今日は皆様と一緒にコンサートを作り上げます」と、代表の岡さんが挨拶し、モーツァルトの「セレナーデ～アイネ・クライネ・ナハトムジーク～」でスタートしました。ジブリ映画から「海に見える街」「となりのトトロ」、ディズニーから「ミッキーマウス・マーチ」、童謡メドレーや観客参加型で「手のひらを太陽に」「上を向いて歩こう」など演奏されました。アンコールも飛び出し、「ふるさと」、そして東日本大震災の復興チャリティーソング「花は咲く」が演奏され、最後まで思い出に残る母の日会となりました。



〜〜 母の日 〜〜



【理事長 北嶋勇志】

日本やアメリカでは5月の第2週目の日曜日が母の日と定められています。セントポーリア愛の郷では今年も5月8日(日)にご入居者ご利用者に対して、日ごろの感謝をこめて「母の日会」を開催致しました。年間行事の中でも一番ご家族のご参加が多い行事でもあります。お母さんに対して、いままで育ててくれた恩と長寿への感謝を表す日であるだけに特に参加者が多いようです。カーネーションというお花に“ありがとうのことば”を添えて贈る習慣は今後も大切にしたいと思います。自分の言葉で感謝を述べるができることは本当にありがたいと感じています。

“めまい”といっても、症状や原因は様々です。生活習慣を見直すだけで症状が改善する事があります。めまいで不安を感じたら、「耳鼻咽喉科」または「めまい外来」を受診して、正しい対処法で症状を緩和しましょう。



多くは耳の異常で起こる回転性のめまいです

もっとも多いめまいはぐるぐる回る“回転性のめまい”です。原因は耳の異常で、そのひとつが「良性発作性頭位めまい症」。内耳には身体のバランスを保つ「三半規管」と「前庭」という器官があります。寝返りなど頭を動かすときに前庭から耳石という小さな結晶が三半規管に入り、めまいが起こります。めまい止めの薬の服用と、頭をゆっくりと回転させて耳石を元の場所に戻す理学療法が有効です。

もうひとつは、よく耳にする「メニエール病」です。これは内耳を満たしている内リンパ液が増えすぎて水ぶくれ状態になり、激しいめまいの他、耳鳴りや難聴が伴います。利尿剤などの内服薬、内耳への薬物療法、漢方薬によって効果が得られます。

ふわふわしてふらつくめまいは要注意！

体がふわふわした感じでふらつくめまいと共に、まっすぐ歩けない、しびれ、運動麻痺などの症状が現われたら、脳の異常の可能性が。運動機能をつかさどる小脳や脳幹で脳梗塞や脳出血が起こったり、脳への血流不全、聴神経に腫瘍ができると、めまいが起こります。急に症状が現われたら、すぐに病院へ。

また立ちくらみのようなめまいは、急に立ち上がったときに起こる「起立性低血圧」は高血圧、不整脈、低血糖、貧血が原因で起こります。

めまいが起きた時は安静を保ちましょう

もしめまいが起こったら、慌てずに対処しましょう。明るすぎない静かな場所で横になり楽な姿勢をとりまします。めまい止めの薬が処方されていれば薬を飲んで様子を見て下さい。

めまいは、血行不良、生活リズムの乱れやストレスが誘因となることもあります。入浴で身体を温めて十分な睡眠をとり、適度な運動や趣味などで気分転換するのもおすすめです。

栄養バランスのよい規則正しい食事は大前提。メニエール病は塩分や水分を摂り過ぎると症状が悪化する場合もありますので、制限を勧められている場合は医師の指示に従ってください。

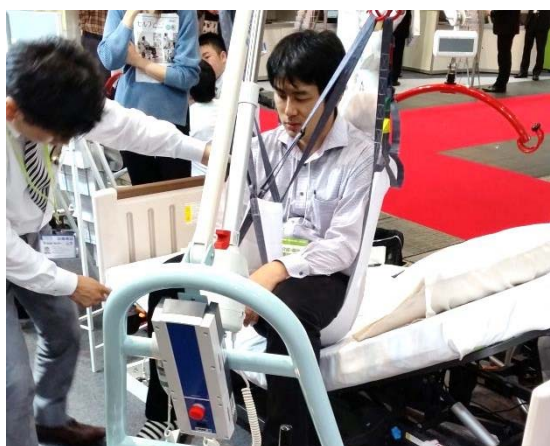


めまいのタイプ

グルグル回る 回転性めまい	周囲や自分がぐるぐる回るめまい。耳の異常が原因。代表的なのが「良性発作性頭位めまい症」と「メニエール病」
ふわふわふらつく 浮動性めまい	身体がふわふわしてまっすぐ歩けない。頭痛、しびれ、運動麻痺などの症状を伴うことも。原因は脳の異常の可能性が。
グラッとする 平衡障害	立ち上がるとクラッとしたり、目の前が暗くなったりするめまい。血圧など全身性の病気が原因と考えられます。

バリアフリー2016

経営企画室 大坪拓未



4月23日(土)、インテックス大阪にて開催されたバリアフリー2016に参加してきました。

「西日本最大級!!介護・福祉の総合見本市!」というだけあって、会場に着いてまず驚いたのがその規模の大きさです。車椅子や杖等の福祉用具から、コンピュータによる介護記録管理まで福祉に関わる200以上の企業が一堂に会し、それぞれのブースでデモンストレーションや説明会が行われていました。福祉施設関係者はもちろん、一般の方の参加も多く、この分野への関心の高さを実感しました。

車椅子関連企業のブースが集まるコーナーに行ってみると快適さ、安全性、利便性を高めた新型の車椅子がずらりと並び、たくさんの方が座り心地や操作を体験していました。車椅子に敷くクッション一つを取っても様々な工夫がなされており、中でも驚いたのは座る人のお尻に合わせて形が変わるクッションでした。実際に体験しましたが、座った状態でツマミをひねると空気が抜け、お尻全体を包み込むような形に変化しました。体重が全体に分散されるため長時間座っても痛くなりにくい上に、お尻が前に滑りにくくなるという利点もあるとの事でした。他にも介護者の腰に装着し、移乗の際の負担を軽減するロボットスーツを実際に体験しました。

5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
 誕生日会 : 北嶋庸子
 折り紙 : 廣瀬公子
 アンサンブル楽 : 岡 哲子、野村真理、小川郁恵、
 西畑美和、濱田敬子、黒田陽子、
 山本直美、八尾甲一、宮澤二和子
 お楽しみ会 : 中南 正、中南ヒロ子、小倉時子、宇都宮望
 仲良しグループ : 西村敦子、平原多加子、平本弘美、
 山田明子、鎌倉光子、仲 村枝、
 竹下夏子、福吉フジ子
 歌・トーンチャイムコンサート:「夢サークルドロップ BOX」の皆さん



月間イベント予定



6月の行事

- 1日(水)誕生日会
 5日(日)父の日会
 9日(木)車椅子ダンス
 11日(土)仲良しグループ
 14日(火)ピアノ
 15日(水)書道
 17日(金)お楽しみ会
 21日(火)折り紙
 22日(水)絵手紙
 24日(金)ウクレレコンサート

7月の行事

- 3日(日)七夕会
 6日(水)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
 30日(土)ふれあい訪問
 コンサート

※予定は変更になる場合があります。

◇ インフォメーション ◇

下記の保険証の有効期限が近づいてまいりました。

- ①介護保険負担限度額認定証
 (平成28年7月31日まで)
 ②介護保険負担割合証
 (平成28年7月31日まで)
 ③後期高齢者医療受給者証
 (平成28年7月31日まで)
 ④高齢障害医療費受給者証
 (平成28年6月30日まで)

つきましては、()の有効期限までに市区町村や県の窓口にて必要な手続きをお願い致します。新しく届いた原本は施設に持参または郵送にてお届け頂きますようよろしくお願い申し上げます。

特に、①介護保険負担限度額認定証に関しましては平成28年度8月から非課税年金(遺族年金と障害者年金)も収入に含めて判断することになっております。昨年と申請内容も変わってくるかと思しますのでお早目の手続きをお願い申し上げます。

春の誘い



見事な八重桜をバックにハイチーズ!



天気が良くて良かったー!



ツツジが綺麗に咲いてました!



また一緒に散歩しましょうね!

★新入職員紹介！

今月は「池田裕美」さんを紹介します。



氏名：池田裕美（関西保育福祉専門学校卒）
 趣味：音楽を聴きながらドライブ！
 特技：初対面の人とでも積極的に話ができること
 宝物：卒業の時、友人からもらった手紙

【皆様へ一言】

特技であるコミュニケーションを通じて、ご入居者の皆様の個性を理解し、その個性を尊重したケアができるように頑張ります。よろしくお祈りいたします。



／今月のベストショット／

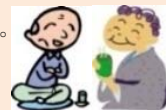


5月1日 施設裏にて
花飾りがお似合いですね！

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



旬野菜でごちそうクラブ

管理栄養士 前田佐江子



「筍はどのくらいに切ったらええの?」「人参は何に入れるの?」と活気ある声が聞こえてきます。1階北ブロックで、『筍ご飯』『セリと厚揚げの和え物』『山帰来（サンキライ）餅』を作りました。筍やセリ、山帰来の葉は職員が採ってきたものを使い、新鮮でおいしい料理ができあがりしました。山帰来というのは山に自生する蔓性植物で、塊茎は山帰来という生薬で『日本薬局方』に収録され、吹き出物や肌あれなどに効果があるようです。地方によっては、柏の葉より手に入りやすい山帰来で柏餅を作るところもあります。

今回の『山帰来餅』は上新粉と白玉粉を混ぜ合わせ、水の代わりに豆腐を入れてもちもちした食感で、つるんとど越しのよいお餅に仕上げました。また『セリと厚揚げの和え物』は、セリの苦みと甘口に味付けされた厚揚げを和え衣にした味のバランスがとてもよい一品です。ぜひ、お試しください。

セリと厚揚げの和え物

セリはほうれん草や春菊に代えてもおいしいです。



材料（4人分）

厚揚げ・・・1枚（100g）
 セリ・・・240g
 人参・・・60g
 しょうゆ・・・大さじ1と1/2
 すりごま・・・大さじ1
 砂糖・・・大さじ2
 だし汁・・・大さじ4

作り方

- ①セリは3cm位に切り、茎の硬い部分は30秒程、先の方は10秒程茹で、水にさらして絞る。
- ②人参は千切りにする。
- ③厚揚げは茹でて、手でちぎり、①の調味料を混ぜておく。
- ④セリと人参を③で和える。



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願い致します。



今号から始まりました「今月のベストショット」。各ブロックのスタッフや愛の郷だより制作スタッフが、ご入居者が散歩に行ったり料理をしたり、歌ったり団欒したり、様々なシーンを毎回カメラに収めています。その中から選りすぐりの写真をピックアップし、紹介していきたいと思っております。どうぞお楽しみに！