

愛の郷だより

VOL.111

平成28年7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



6月5日(日)「父の日会」が開催されました。昼食には「おつまみ弁当」と銘打って、鯛の西京焼、ごま豆腐、やきとり、蕎麦等が盛り付けられたお弁当が振る舞われ、ご入居者、ご家族の皆さん和気あいあいと召し上がられていました。食後には北嶋理事長が各ブロックを回り、男性ご入居者お一人おひとりに感謝の言葉と共に黄バラが贈呈されました。バラが手渡される度に会場からは温かい拍手が湧き起り、ご入居者の嬉しそうな笑顔をたくさん見る事ができました。午後からはボランティアの「花はづき」のみなさんによる新舞踊、阿波踊りが披露されました。目の前で繰り広げられる艶やかな新舞踊に始まり、笛、かね、太鼓、三味線のお囃子をバックに舞う迫力満点の阿波踊りを皆さん惹き付けられるように見入っていました。最後はご入居者、スタッフが入り乱れての総踊りも行われ、会場は本場徳島さながらの熱気に包まれていました。













~~~ 父の日会 ~~~



【理事長 北嶋勇志】

セントポーリア愛の郷において、平成 28 年 6 月 5 日 (日) に「父の日会」を開催しました。「父の日会」は、お仕事に一生懸命取り組んで子供たちを育ててくれたお父さんに、日ごろの感謝の気持ちをしっかりと伝える日です。

セントポーリア愛の郷では、理事長の私から「黄色いバラの花」と折り紙ボランティアの先生が折ってくれた「コマ」を1つずつ差し上げました。男性ご入居者全員が喜んでお受け取り下さり、本当に心からありがたいと思った一日でした。

皆様お元気でやさしい温かい表情の方々です。「お父さん」と呼びかけたくなるご入居者ばかりです。毎日が充実して過ごされるように職員一同、更に介護の質の向上に取り組んでまいります。

便秘でもないのにお腹が張ってスッキリしない… おなかの張りを感じるのは、腸の調子が悪い時だけでなく、何かしら病気だったり、日常の生活習慣に 問題があるときにも起こります。



内臓や消化器系に病気が隠れていることも

おなかが実際に張っている、あるいは張った感じがすることを、医学的には「腹部膨満感」といいます。たんに便秘や消化不良など胃腸の働きが弱っているほか、内臓や消化器系の病気が原因で起こる場合もあります。

おなかが張って嘔吐があり、便やガスが出なくなって痛みがあれば「腸閉塞」、しこりを感じられるなら「消化器系の腫瘍」、身体を動かすと下腹部が膨らむ場合は「腹水」、

女性の場合は「子宮筋腫」や「卵巣嚢腫」、男性の場合は 「前立腺肥大症」の可能性も。

食習慣やクセによって起こることも意外と多い

食習慣やクセによっておなかの張りが起こることもあります。そのひとつが「呑気症」。

大量の空気を飲み込むことによって胃腸 内に空気がたまり、げっぷやおなかの張り、 胸焼け、腹痛などの症状がみられます。食 事の時に飲み込む程度の空気なら問題はあ りませんが、日常生活の中で無意識に空気 をたくさん飲み込んでいることがあります。



「歯を噛みしめるクセ」がある人は要注意。スポーツや重い荷物を運ぶ時だけでなく、手仕事やスマートフォンを操作するときなどうつむき加減の姿勢は軽く歯を噛みしめていて、唾液といっしょに空気を飲み込みやすくなります。「噛みしめ・呑気症候群」といいます。ストレスを感じやすい人に見られます。

食べ方や噛みしめグセを改善すると和らぐことも

まず食事。急いで食べたり飲んだりすると空気を飲み込みやすくなります。よく噛んでゆっくり食べましょう。ガスを含む炭酸飲料、消化しにくい揚げ物はガスが発生しやすいので控えめに。



また、日常生活でうつむき加減の姿勢になるときは、 意識的に噛みしめを改善しましょう。ときどき深呼吸を しながら軽くストレッチをして、身体と心をリラックス させると"噛みしめ予防"になります。 姿勢を正し、腹部を伸げすことも"張り"

姿勢を正し、腹部を伸ばすことも"張り" を軽減します。

原因となる習慣	原因となる病気
呑気症/運動不足/ガスが発 生しやすい食習慣/姿勢の 悪さ	腸閉塞/胃炎/卵巣嚢腫/子宮筋 腫/腹水/胆石
まず、食習慣の見直しを。 運動不足による筋力低下は 猫背、うつむき姿勢の原因 に。おなかの容量が小さく なり、少しのガスでも"張 り"を感じやすくなります。	腸の健康のために食物繊維の 摂取を心がけましょう。おな かの張りと共に激しい痛みが ある場合は、直ちに医師の診 察を受けてください。

体に欠かせない「水」の役割

管理栄養士 前田佐江子

水分は、生命を維持するために不可欠な成分

人間の体を構成している成分のうち、もっとも 多いのが水分です。その割合は成人で 60%を占め、 細胞の内外、血液、リンパ液、皮膚などあらゆる 部位に分布しています。そして、体内での水分の働きは多 岐にわたります。

水の働きは大きく分けて3つ

1. 汗をかくことで体温を調節する

体を動かすと、体内にエネルギーとともに熱が 生まれ、体温が上昇します。上がり過ぎた体温は、 汗などにより体内の水分を排出し、熱を逃がすこ とで下げられるため、体温は常に一定に保たれます。



2. 栄養素を運び、消化・吸収を助ける

栄養素やホルモンを運ぶ血液の主成分は水であり、栄養素の消化・吸収はいずれも水に溶けた状態で行われます。十分な水分をとることは、栄養素の運搬と消化・吸収を助けることにつながります。

3. 排泄によって体内の水分量を調節する

排泄とは、体内の水分が体外に排出されることです。体内の水分量は呼気や汗、尿、便による排泄によって一定に保たれます。尿量は、汗をよくかくと少なくなり、水分を多くとると増えるなど調節されます。



のどが渇く前に水分をとることが大切

体内の水分が 20%以上失われると生命にかかわることもあります。そのため、体は少しでも水分が減ると、注意を促すサインを出します。これが、のどの渇きです。のどの渇きを感じる前に、こまめに水分を補給することが大切です。

運動や入浴の前後、朝起きたときや寝る前など、かか さずとりましょう。

暑い時期は発汗量が増え、脱水症状を まねきやすいので、いつも以上に意識して 水分をとるようにします。



6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

お楽しみ会: 中南 正、中南ヒロ子、畑 良雄、北岸洋子

菊池弘子

仲良しグループ : 西村敦子、平本弘美、山田明子、

鎌倉光子、仲 村枝、竹下夏子、 福吉フジ子、上田貞子、常見好子

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

新舞踊・阿波踊り:花はづきの皆様

クラリネットクラン:福田香織 ウクレレギターコンサート:増田典子



玉ねぎ掘り



大きいのが採れて嬉しそうです



いい天気で良かったですね

6月1日(水) 3階テラスにて



中学生も頑張りました



美味しそうな玉ねぎと記念撮影

ボランティア紹介♪



今回は「夢サークル ドロップ BOX」をご紹介します。

5月22日(日)、夢サークル ドロップ BOX のみなさんがセントポーリア愛の郷に来てくださいました。歌に楽器に腹話術と内容盛りだくさんで、ご入居者のみなさん大喜びでした。歌は「春の歌メドレー」や「花は咲く」など名曲を聴くことができました。またセントポーリア愛の郷ではおそらく初めての腹話術の披露で、メンバーの岡本様が操る人形の「たくちゃん」が非常に愛らしく、ご入居者のみなさんから黄色い歓声が飛び交い、中には握手を求める方もおられました。大変コミカルなトークに会場が湧きました。ドロップ BOX という名のとおり、いろいろな楽しみが詰まった催しになりました。次回の開催が楽しみです。

★新人紹介!





今月紹介する新人は、

氏名:山下美優(やましたみゆ)

武庫川女子大学短期大学部卒

趣味:読書

特技:何でも美味しく食べること

宝物:アルバイトの先輩方からもらっ

たプレゼントボックス

事ばかりですが、毎日ご入居者



地域サポート型施設推進室から

【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



トライやるウィーク(中学 2 年生対象の職場体験)

ご入居者とのふれあいを通じて

5月30日から6月3日の5日間、今年もトライやる・ウィー クで、山口中学校から8人の男子生徒たちが来てくれました。

最終日に、ご入居者の前で紙芝居を披露することを目標に し、それ以外にもご入居者と会話を楽しんだり、一緒に散歩を したり、玉ねぎ掘りや歌を歌ったりと、内容の濃い5日間とな りました。

初日は口数が少なく緊張していた様子の生徒たちも、3日目 になると慣れたのか、ご入居者にも明るく挨拶したり、話しか けられると笑顔で返事を返していました。今年の紙芝居は「じ ごくのそうべえ」というお話です。ひょんなことから地獄に落 ちてしまったそうべえと仲間たちが、それぞれの技で地獄を潜 り抜け、最後は元の世界に戻る…という内容で、8人の生徒た ちがそれぞれの役に分かれて演じました。セリフだけでなく、 効果音も生徒たちで行い、話を盛り上げました。

最後はアンコールまでいただき、「ふるさと」「世界に一つだ けの花」を歌いました。5日間の日程を終えた生徒たちは「ご 入居者のみなさんが喜んでくれて嬉しかった」とホッとした表 情で感想を話してくれました。



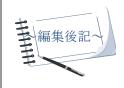






苦情相談窓口の注意事項

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 程よろしくお願い致します。



今年の父の日会も大いに盛り上がりました。筆者も2年間 徳島で大学生活をしている時に、本場の阿波踊りに触れ、自 分でも見よう見まねでやってみましたが、同じ側の足と手を 出す動きや腰の位置が難しく、結局一度もうまく踊れたこと はありません。花はづきの皆様のリハーサル時に、男踊りを やってみると「筋は良いと思う」とメンバーの方に言ってい ただけました。いつかは人前で踊れるくらいうまくなりたい ものです。