



# 愛の郷だより

## VOL.112

平成 28 年 8 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



7月3日(日)、七夕会が開催されました。各フロアに飾られた笹に、七夕会開催前からご入居者の皆様は願い事を書いて飾られ、当日はご家族様にも願い事を書いて頂きました。ご入居者の短冊には「元気に過ごしたい」「家族が幸せでありますように」という願いが圧倒的に多く、中には「美人になりますように」といった願いもありました。一方職員は「セントポーリア愛の郷のご入居者が元気で過ごせますように」という願いが多い中、「楽器が上手になりたい」「結婚したい」といった内容もありました。昼食には「七夕弁当」と「そーめん」が振る舞われ、皆様美味しそうに召し上がっていました。

そして七夕会のもう一つの目玉、恒例のさくら悦子さんによる歌謡ショーが開催されました。「アンコ椿は恋の花」「哀愁列車」など往年の名曲を歌われ、圧巻のステージでした。さくらさんのコンサートは、会場全体で歌ったり踊ったりと毎年華やかなステージになるのですが、今年も踊り好きのご入居者とスタッフがステージで入り乱れ、終始華やかな歌謡ショーとなりました。



### 七夕飾り



【理事長 北嶋勇志】

セントポーリア愛の郷では、毎年玄関ホールに大きな笹を飾らせて頂いております。当施設の警備の方がいつも笹をご用意して下さいます。短冊も笹の横に置かせて頂き、自由に願い事を書いて頂いております。もちろん圧倒的に多い、いや殆ど100%のご家族が、ご入居者の「父、母がいつまでも健康でいられますように」と願っておられます。私たち職員も日々ご入居者に安心、安楽、快適な生活をお送り頂くように、介護サービスの質の向上に取り組んでおります。



強い日差しの中で激しい運動や作業をする時だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にも起こる「熱中症」。症状が深刻なときは命に関わることも…。正しい知識を身につけて、熱中症から身体を守りましょう。



### 意識障害など意外と危険な熱中症

「熱中症」は熱い環境で起こる健康障害の総称です。炎天下で激しい運動をしたり長時間暑い所にいると、体温が上昇します。熱を体の外に逃がそうとして皮膚の下に流れる血液の量が増え、脳に十分に血液が送られず酸欠状態になり、めまいや意識を失う「熱失神」を起こします。



また、私たちの身体は汗をかくことで熱を逃しますが、十分に水分を取らないと脱水状態「熱疲労」になります。汗といっしょにナトリウムも失われるので、塩分を補給しないと身体の塩分が不足して「熱けいれん」に。さらに症状が悪化すると、体温を調節する働きが追い付かなくなり脳に影響が及び、倒れたり意識障害をきたす「熱射病」になり、とても危険です。

### 梅雨明けから急増。この1ヶ月は要注意です

最高気温が高い日や熱帯夜が続くと熱中症の患者数が増えますが、熱中症が起こりやすいのは、太陽が照りつける暑い日だけとは限りません。梅雨の晴れ間や梅雨明けの急に蒸し暑くなった時期にも急増します。それは、身体が暑さに慣れないために上手に汗をかく事ができず、うまく体温調節ができないためです。気温・湿度が高い、風が弱い、日差しが強い、急に暑くなった、照り返しが強い…このような日や場所には注意しましょう。

### 塩分と糖分を含んだ水分補給を！

大量に汗をかいてナトリウムが失われたときに水だけを飲むと、血液のナトリウム濃度が薄まり、これ以上ナトリウム濃度を下げないために水が飲めなくなってしまいます。同時に余分な水分を尿として排泄するため体液が足らなくなって体温調節ができず、熱中症を招きます。

熱中症予防には、塩分（ナトリウム）と、ナトリウムの吸収を促進する糖分を含んだ水分補給が効率的です。1ℓの水にティースプーン半分の食塩と好みの甘さに砂糖を溶かせば、手作りイオン飲料水ができます。



### 熱中症の種類



- 熱失神**…皮膚の下で血管が拡張して血圧が低下し、脳の血流が減少。めまい、立ちくらみ、一時的に意識を失う事もある。
- 熱疲労**…大量に汗をかいて脱水状態になり、集中力・判断力の低下、頭痛、嘔吐、全身の倦怠感などの症状が見られます。
- 熱けいれん**…水だけを補給して血液の塩分（ナトリウム）濃度が低下し、手足がつったり筋肉にけいれんが起こります。
- 熱射病**…体温が上昇し、中枢機能に異常をきたした状態。応答が鈍いなど意識障害が見られ、ショック状態になる場合も。

### 認知症予防教室

### 経営企画室



6月28日（火）すみれ台式番館で認知症予防教室を開催しました。今回は管理栄養士、機能訓練指導員、音楽療法士が講師を務め、それぞれの視点から認知症の予防法を紹介しました。管理栄養士による講義では、料理をすることが認知症予防につながるといった内容や、認知症の引き金となる生活習慣の予防講座を行いました。ここでは一日の塩分摂取量をフードモデルを用いて説明し、参加者からの「お塩少々は具体的にどのくらいか？」「1日に何品目を摂ればいいのか？」という質問に答えていきました。機能訓練指導員による講義では、運動を習慣付ける事の重要性や、部位ごとの筋肉を意識して体操をする方法を、実際に身体を動かしながら説明しました。音楽療法士による音楽コーナーでは、違う歌を2グループに分けて同時に歌う「パートナーソング」というアクティビティを「知床旅情」と「早春賦」、「スキー」と「富士の山」といった組み合わせで行いました。始めは相手グループの音につられてしまう場面もありましたが、何度か練習して2曲がうまい具合に交わると、会場から自然に拍手が湧き起こりました。そして最後は恒例となりました音楽療法士によるミニコンサートで、井上陽水の「少年時代」等歌いました。

次回も高齢者福祉施設の持つ知識や経験を、分かりやすく、楽しく地域の皆様にお伝えしていきます。



7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)  
誕生日会 : 北嶋庸子  
折り紙 : 廣瀬公子  
歌謡ショー : さくら悦子  
お楽しみ会 : 中南 正、中南ヒロ子、城之内あきら、  
城之内マコ、陰山君代  
仲良しグループ : 西村敦子、平原多加子、平本弘美、  
竹下夏子、山田明子、仲 村枝  
ふれあい訪問  
コンサート : 宝塚演奏家連盟の皆様



## 月間イベント予定



### 8月の行事

3日(水) 誕生日会  
6日(土) フルト  
アンサンブル Moo  
7日(日) 納涼大会  
9日(火) ピアノ  
13日(土) 仲良しグループ  
17日(水) 書道  
19日(金) お楽しみ会  
24日(水) 絵手紙

### 9月の行事

4日(日) 敬老の日会  
7日(水) 誕生日会  
10日(土) 仲良しグループ  
13日(火) ピアノ  
16日(金) お楽しみ会  
20日(火) 折り紙  
21日(水) 書道  
28日(水) 絵手紙  
29日(木) 車椅子ダンス

※予定は変更になる場合があります。

## コラボコンサート

音楽療法士 中原大輔・大坪拓未

今回は6月に開催された2つのコラボコンサートの模様をお伝えします。

### 【ママ&サンズ】



会場全体で合唱しました。増田さんの華やかな衣装を見て「一緒に写真を撮りたい」というご入居者もおられ、終始和やかなコンサートとなりました。

6月24日(金)、ハワイアンやウクレレ演奏でおなじみの増田さんによるコンサートが開催されました。今回は音楽療法士も加わり、ちょうど親子ほどの歳の差ということで「ママ&サンズ」と名付けてくださいました。ウクレレの優しいサウンドから始まる「POLIAHU (ポリアフ)」、軽快なリズムが特徴的な「メカナニ・アオカウポー」など増田さんが笑顔でエネルギーに満ちてくださいました。その後3人そろって「白色は恋人の色」「瀬戸の花嫁」等を歌いました。アンコールまでいただき、「七夕」「ふるさと」

### 【クラリネットクラン】



6月26日(日)、ボランティアで演奏に来て頂いているクラリネットプリモの福田さんと、当施設の音楽療法士のコラボレーションユニット「Clarinet Clan (クラリネットクラン)」のコンサートが行われました。クラリネットとギター2本という一見珍しい組み合わせで、ディズニー音楽から歌謡曲、唱歌まで幅広く演奏しました。中でも「四季の抒情歌メドレー」では主旋律を担当する楽器が次々に入れ替わったり、時にはハーモニーを奏でながら、季節と共に変化する情景が表現されていました。今回のコンサートは各階のブロックを回って行い、ご入居者の皆さんが笑顔で手拍子をしてくれたり、一緒に歌ってくれたりという反応を間近に感じる事が出来ました。

このように、ボランティアさんと音楽療法士がコラボするのは初めてでしたが、ご入居者の皆さんを笑顔にすることができ、改めて音楽の素晴らしさを感じました。次回のコラボコンサートも楽しみです。

## こんな漫画で泣いて笑ってみませんか。

経営企画室 岸本朋子

### 「ペコロスの母に会いに行く」



父が亡くなった後に認知症を発症した母と息子である漫画家ペコロス岡野氏との日々を、舞台となる長崎の逸話を織り込みつつ、ほのぼのとしたタッチで綴るユーモアとペース満載の四コマエッセイ漫画集です。タウン誌の連載に端を発し、自費出版、ロコミでの広がりからドラマ化、映画化、舞台化される程の反響を呼んでいます。

戦前、戦中、戦後を苦勞して生き抜いた母に思いを馳せながら、認知症の母を受け入れていく様が限りなく愛おしくて、泣けます。

「さっき父ちゃんが訪ねて来ったばい。ボケたけん父ちゃんが現れたとなら、ボケるとも悪か事ばかりじゃなかかもしれん。」素朴な長崎弁が心に染みます。ぜひご一読あれ。



## ★新人紹介！



### 今月紹介する新人は、

氏名：岸明穂（きしあきほ）

徳島文理大学短期大学部卒

趣味：音楽鑑賞

特技：楽しく美味しく自炊すること

宝物：ギター



### 【皆様へ一言】

ご入居者と接する中で感じるものは、嬉しさややりがいといった言葉だけでは言い表せません。人の人生や尊厳に関わるという責任と背中合わせに、ご入居者にとって何が良いのかを考え、愛のある介護サービスを提供できるよう精進して参ります。よろしくお願いします。



## ＼今月のベストショット／



7月3日（日）

七夕会さくら悦子ショーにて

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（追加料金はありません） ○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

### パイナップル チーズケーキ

#### 材料（8人分）

|            |          |              |          |
|------------|----------|--------------|----------|
| 粉ゼラチン・・・   | 大さじ1（5g） | パイナップル缶の汁・・・ | 50cc     |
| 水・・・       | 大さじ3     | レモン汁・・・      | 大さじ1と1/2 |
| 牛乳・・・      | カップ1     | パイナップル・・・    | 2枚       |
| 砂糖・・・      | 50g      | バニラエッセンス・・・  | 少々       |
| クリームチーズ・・・ | 100g     | 18cmリング型     |          |
| 生クリーム・・・   | 100g     |              |          |

一人分 エネルギー153kcal、たんぱく質2.7g、カルシウム47mg

#### 作り方

- ① 粉ゼラチンを分量の水に振り込んで混ぜ、5分以上置く。
- ② 牛乳に砂糖を入れて温め、①を入れて溶かし冷ます。
- ③ クリームチーズをやわらかく練り、②を少しずつ加えながら混ぜる。生クリーム、パイナップル缶の汁、レモン汁、刻んだパイナップル、バニラエッセンスを加える。
- ④ ③を氷水を入れた大きめのボールにつけて冷やし、少しとろみがついたら、水でぬらした型に流し入れ、冷やし固める。



とてもまろやかでパイナップルがアクセントになったチーズケーキです。

#### 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願い致します。



#### 編集後記

今回の七夕では、エントランスの大きな笹に、就職活動で見学に来た学生の皆さんにも願い事を書いてもらいました。筆者の短冊には、ご入居者の幸せを願うことはもちろん、就職活動中の学生の皆さんが良い職場と出会えるように、という願いを書きました。また来年の七夕が楽しみです。今回掲載したパイナップルチーズケーキですが、前田管理栄養士が実際に作ったものを食べてみました。クリームチーズの風味とパイナップルの酸味が絶妙にマッチし、いくらでも食べたくなる“絶品スイーツ”でした。みなさんも是非お試しください。