



愛の郷だより

VOL.113

平成 28 年 9 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



8月7日（日）セントポーリア愛の郷では「納涼大会」が開催されました。昼食には焼きそば、たこ焼き、おでん、カレーといった夏祭りの出店をイメージしたメニューをご用意させて頂きました。ボリューム満点の食事でおなか一杯になった後は、お待ちかねのステージイベントです。「お楽しみ会」の歌手さん達には惚れ惚れする歌声をたっぷりと聴かせて頂きました。「仲良しグループ」による日本舞踊では美しい着物での舞姿に、思わず一緒に体を動かすご入居者もおられました。そしてフラダンスグループ「パカラナ」のステージでは、フロアがまるで南の島になったかのような雰囲気になりました。さらに中山恵理様にはうっとりするようなピアノの弾き語りを、大阪からお越し頂いた木原透様には心に沁み渡るようなギター演奏を聴かせて頂きました。今年は5組、総勢14名ものボランティアの皆様にご協力頂きました。この場を借りてお礼を申し上げます。

又、今回も当施設職員によるパフォーマンスが行われました。1階北ブロック春日リーダーと高嶺介護士は「五十路大相撲」と称して爆笑の相撲パフォーマンスを、音楽療法士バンド「サウンドイッチ」は「少年時代」「島人ぬ宝」といった夏の定番曲を演奏しました。

そして忘れてはならないのが毎年恒例となっています新人職員によるパフォーマンスです。今年は男性職員による華やかな「フラダンス」と、女性職員による勇壮な「よさこいソーラン」が披露されました。司会進行役も新人職員が行い会場を沸かせていました。

今年の納涼大会もバラエティーに富んだステージがくりひろげられ、ご入居者、ご家族にとって思い出に残る楽しい一日となったようです。



防犯対策



【理事長 北嶋勇志】

平成 28 年 7 月 26 日 午前 2 時頃、津久井やまゆり園において凄惨な事件が起きました。この事件で、西宮市より施設の防犯対策についてのアンケート調査がありました。

私達も再度防犯体制を見直し、外灯の消灯時刻を延長したり、警備員による夜間の見回りを強化しております。施設の周りの不審車両に対しては有馬警察にお願いし、パトロールの強化をして頂いております。窓ガラスはゴルフボールの直撃があってもヒビが入る程度の強化ガラス仕様になっております。少しの変化も見逃さない体制を敷いて安全・安心の施設作りに邁進していきます。また、職員に対しては「愛の心で介護サービスを実践します」というセントポーリア愛の郷の基本理念の徹底を更に行って参ります。職員がユニットケアの特性を活かしてチーム力を発揮し、ご入居者・ご利用者お一人おひとりの尊厳を重んじる介護を提供致します。

9月に入ると、8月の暑さがまるで嘘のように、涼しくて過ごしやすいい日が増えていきます。こうした時期に気を付けたいのが、夏バテならぬ“秋バテ”です。

9月下旬あたりから、夏バテと似た症状を訴えて医療機関を訪れる人が増えているのだそうです。

誰にでも起こる秋バテの原因は？

体力がなく、胃腸が弱い人がなりやすい夏バテとは異なり、秋バテは体力に自信がある人でもなる可能性があると言われています。では、その原因は？

①寒暖差や低気圧による自律神経の乱れ

昨今では、気温が 35℃を超える猛暑日というのも珍しくないです。そのため、大概の所では冷房が効いていて、外気との差は 5～10 度。この寒暖の差が自覚の無いうちに自律神経を乱すことで血液の循環が悪くなり、様々な症状が引き起こされます。



また、秋になると、低気圧が上空を通りはじめます。低気圧になると空気中の酸素が少なくなるため、呼吸が乱れて自律神経も不安定になります。

②夏場の食生活

冷たいものを摂り過ぎると胃が弱る。それは、つめたい物ばかりを摂っていると、胃が冷えて胃液の消化力が低下し、胃がどんどん弱ってしまいます。また、食べ過ぎは胸やけや胃もたれの原因になります。

簡単にできる秋バテ解消法

秋バテは放っておくと感染症にかかりやすくなったり、心筋梗塞・脳梗塞などの大病にもつながる恐れがあります。

①ぬるめのお湯にゆっくり浸かる

シャワーだけでなく 38～40℃のぬるめのお風呂に 10～30 分ほどゆっくり浸かる時間を作りましょう。寒暖差によって滞りがちだった血のめぐりを、温熱効果によってスムーズにしましょう。

②適度な運動をする

朝に適度な運動をすることによって、身体を活性化させるホルモンが脳内で分泌されスッキリと 1 日を過ごす事ができます。

③免疫力を高めるものを食べる

冷たいものはなるべく控え、温かい食べ物・飲み物を摂りましょう。食材は免疫力を高めるビタミン・ミネラルや食物繊維を豊富に含むものがお勧めです。



アンチエイジング(細胞の老化予防)

管理栄養士 前田佐江子

加齢による体の変化は生物の宿命です。とはいっても、できるだけ長く、元気で若々しくいたいと願うのもまた人のつねです。

皮膚のしわやたるみ、関節炎、物忘れなど、年齢を実感させられる多くの現象には活性酸素が影響しています。活性酸素は人体に有害な物質で、ほかの分子を「酸化」して周囲の組織を傷つけます。それがさまざまな老化現象となって現れます。

たとえば、動脈硬化は血管の老化現象といえますが、活性酸素が血液中の LDL コレステロールを酸化することで進行します。

老化を防止し、若さを維持するためには、心と体が健康であることが一番重要なポイントです。規則正しい食事、生活、運動の習慣は健康の支えになります。

老化を促進させる活性酸素を無害化する成分が抗酸化成分です。

体内でも抗酸化作用のある酵素が作られますが、年齢とともにその量が減るため、食事で抗酸化成分を十分に補いましょう。

抗酸化成分には、カロテノイド、ポリフェノール、イオウ化合物、ビタミン C、E などがあり、野菜や果物、種実、茶など、おもに植物性の食品に含まれています。植物は常に紫外線を浴びており、活性酸素の害から身を守る必要があるため、これが豊富なのです。

抗酸化成分は組み合わせると効果が高まるため、色々な食品から摂取するとよいでしょう。



抗酸化成分たっぷりの植物性食品を充実させた食事に！

カロテノイド

＜β-カロテン、リコピン、ルテインなど＞

にんじん：抗酸化力の強いα-カロテンやβ-カロテンなどが豊富で、野菜の中でもトップクラスです。

イオウ化合物

＜アリシン、硫化アリル、イソチオシアネートなど＞

キャベツ：イソチオシアネートが含まれ、抗酸化作用のほか、抗菌作用、疲労回復効果などもあります。

ポリフェノール

＜アントシアニン、イソフラボン、カテキン、リグナンなど＞

大豆：イソフラボンが含まれ、更年期障害や骨粗鬆症、がんの予防などに有効です。

ごま：ポリフェノールの一種であるリグナンが豊富。強い抗酸化力があります。

ビタミンC

野菜、果物など

ビタミンE

魚介、植物油、ナッツなど



効果的な食べ方！

☆抗酸化成分の特性を生かして調理

野菜などの色素成分であるカロテノイドの多くは脂溶性です。油脂といっしょに摂取すると吸収率が高まります。一方、苦み・渋味・香り成分であるポリフェノールやイオウ化合物の多くは水溶性なので、この特徴を生かした調理法にするとよいでしょう。

☆抗酸化ビタミンはいっしょに摂る

β-カロテン、ビタミンCとEの3種は抗酸化ビタミンと呼ばれます。これらはそれぞれに強い抗酸化作用がありますが、いっしょに摂取するとそのパワーがいっそう増強します。

☆DHA・EPAが豊富な魚も取り入れて

とくに青背魚に多く含まれるDHA・EPAという脂肪酸には、動脈硬化やがんの予防をはじめ、さまざまな健康効果があります。これらの食品も積極的に取り入れましょう。



8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
書道 : 溝口恵子
誕生日会 : 北嶋庸子
ピアノ弾き語り : 中山恵理
ギターコンサート : 木原 透
パカラナ : 城 順子、増田優子、湯本清美、足立悦子、
西山ゆかり
お楽しみ会 : 中南 正、中南ヒロ子、森川剛志、
中島利子、須貝敏子、増井恵子、熊田俊明
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、渡邊ナツコ、福吉フジ子
フルートアンサンブル Moo
: 井本勝久、岡崎美夏、親谷峯子、三浦富美子、
新免雅子、速水智子、上中和江



月間イベント予定

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
24日(土)秀明バントワリング
29日(木)車椅子ダンス

10月の行事

2日(日)秋祭り会
5日(水)誕生日会
8日(土)仲良しグループ
11日(火)ピアノ
18日(火)折り紙
19日(水)書道
21日(金)お楽しみ会
23日(日)夢サークル
ドロップBOX

※予定は変更になる場合があります。

【ボランティアレポート】

音楽療法士 中原大輔・大坪拓未

【宝塚演奏家連盟】



7月30日(土)、宝塚演奏家連盟のみなさんによる「ふれあい訪問コンサート」が開催されました。今回は片川照子様(ソプラノ)、中田潔子様(ヴァイオリン)、橋本響子様(ピアノ)の3名でお越しくださり、圧巻のアンサンブルと歌声にご入居者の皆様感動されている様子でした。「夏の思い出」「浜辺の歌」などの唱歌から「アヴェ・マリア」「チャルダッシュ」などクラシックの名曲まで幅広く演奏いただきました。有名な曲ばかりでしたのでご入居者の皆様も



「この曲知ってる」と心地よく聴いておられました。アンコールでは会場全体で「うみ」を歌いました。普段耳にする「うみ」とは一味違い、バイオリンならではのエレガントな雰囲気を感じながら歌われていました。また次回の開催が楽しみです。

【フルートサンサンブル Moo】

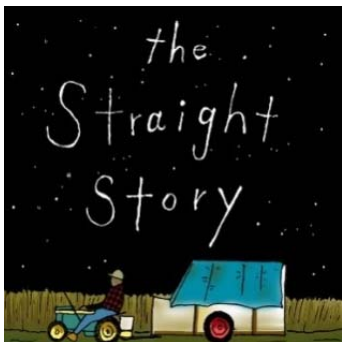
8月6日(土)、「フルートアンサンブル Moo (ムー)」のみなさんによるコンサートを開催しました。フルートアンサンブルという名前ですが、ウクレレも登場し、素晴らしいアンサンブルでした。ヘンデルの「水上の音楽」から始まり、曲あてクイズ、全体で歌うコーナーと内容盛りだくさんでした。曲あてクイズでは「徹子の部屋のテーマ」「笑点のテーマ」などテレビでおなじみの曲をご入居者にあててもらいました。正解者には Moo のみなさん手作りのマラカスがプレゼントされ、喜んでおられました。



最後は会場全体で「サザエさん一家」「ふるさと」など歌いました。アンコールでは「君といつまでも」が歌われ、「幸せだなあ、」から始まる曲中の加山雄三の語りも男性メンバーの方が再現され、こちらも大好評でした。

こんなロードムービーで癒されてみませんか

経営企画室 岸本朋子



ストレイト・ストーリー：1999年アメリカ映画。

ほんのささいな事で仲違いして十年来音信不通になってしまった老兄弟。兄が倒れたとの報に自身も73歳、糖尿病で杖無しには歩けない身体ながら、350マイルも遠く離れた州に住む兄を見舞う為諸事情を考慮した挙句、なんと時速8キロのトラクターでいく事を決断するのです。旅に必要な荷物をおんぼろコンテナに積んで引っ張って。なんて突拍子も無い、映画ならではの、いえいえ実話を基にした映画なのです。

映画の題名にあるストレイトとは主人公の名前ですが、同時に兄の家へと続く旅路のまっすぐな道、まっすぐな想い、タイトル通り至ってストレートな物語である事をかけています。

黄金色に輝くとうもろこし畑や小麦畑等が延々と続く美しく広大な田舎の風景を、トラクター目線でゆっくり追いつきながら心地いい音楽と共に進むのがなんとも癒されます。

実話だけにトラクターの故障以外何も劇的な事は起こりません。ただただ道すがら出会う人との会話だけが心に染み入るのです。一夜の話し相手は歓迎し、お互い辛い戦争体験を共有する老人には思いがけず罪を吐露し、痛みを分かち合います。優しさに甘えず、気遣いを忘れない老いても紳士の姿勢は観る者の心を捉えます。車で送ると救いの手を差し伸べられても断ります。「私は頑固でね。やり遂げたいんだ。」

幼い頃のようにまた兄と一緒に満天の星空を眺めたい、シンプルでストレートな願いは、実に六週間かけて完結します。トラクターで会いに来た、もうそれだけで交わす言葉はいらない、終わり方が秀逸です。ストレートに心に響きます。ぜひご覧あれ。

★新人紹介！

今月紹介する新人は、



氏名：森畑佑樹（もりはたゆうき）
神戸電子専門学校卒
趣味：散歩
特技：高い所のものを取る
宝物：友人からもらったハワイのお土産



【皆様へ一言】

介護の仕事は初めてで分からない事ばかりですが、1日でも早く皆様のお役に立てるようにこれから努力していきます。よろしくお願いします。

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

インフォメーション

10月4日（火）にご入居者のレントゲン撮影を実施します。年1回実施の結核の健康診断です。

納涼大会パフォーマンスレポート！

新人チームその①



激しい腰振りダンス！

パカラナのみなさん



愛の郷が一気にハワイ色になりました！

新人チームその②



男顔負けの気迫に満ちた踊りでした！

木原透さん



ギターの音色にみなさんうっとり♪

納涼大会を盛り上げて頂いた

ボランティアの皆様、
本当にありがとうございました！

五十路大相撲



おなじみの2人！今回は関取になって湧かせてくれました！

仲良しグループ福吉フジ子さん



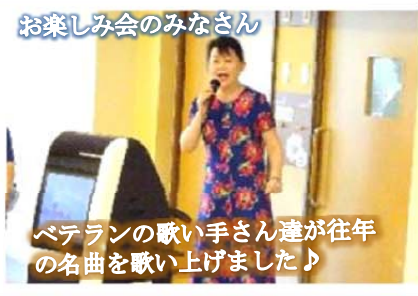
艶やかな舞を披露されました！

中山恵理さん



美しい歌声に酔いしました♪

お楽しみ会のみなさん



ベテランの歌い手さん達が往年の名曲を歌い上げました♪

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。



今年の納涼大会も大盛況のうちに幕を閉じました。ピアノ弾き語りの中山恵理さんや3月に初めて開催したギターコンサートの木原透さんなど、納涼大会の出演は初めての方もおられ、例年とはまた違った雰囲気でお楽しみいただけたのではないのでしょうか。音楽療法士バンドも出演させていただきましたが、今年は衣装を女性は浴衣、男性は甚平で揃えました。男性メンバーはギターを弾き、見た目は、一昔前に一世を風靡したあの「ギター侍」そのものでした。来年の納涼大会も今年以上に盛り上げていきたいと思ひます。