



愛の郷だより

VOL.115

平成 28 年 11 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



秋祭り会

10月2日(日)、秋祭り会を開催いたしました。例年秋祭り会は各ブロックのスタッフが趣向を凝らした催しを企画しご入居者・ご家族に楽しんでいただいています。

1階南ブロックでは、女装した職員がAKB48の「恋するフォーチュンクッキー」を踊り、また女性スタッフによる「炭坑節」の踊りや、二人羽織が披露されました。1階北ブロックでは、もはや名物となっています大坪療法師による歌謡ショーや春日リーダー・高嶺介護士による傘回し、紙風船を使ったパフォーマンスや、太鼓の演奏が披露されました。終始大爆笑のステージでした。2階南ブロックは大運動会で、風船バレーや輪投げなどの競技で盛り上がっていました。2階北ブロックは初の試みとなる、スタッフによるコンサートでした。何度も練習を重ね、本番ではAKB48の「365日の紙飛行機」や「ふるさと」といった曲で、息ぴったり演奏で魅せてくれました。3階両ブロックは昨年に引き続き南北合同運動会でした。今年も玉入れ競技や物運びゲームで大いに盛り上がりました。結果は引き分け、勝負は来年に持ち越されました。

今回は11月行事「文化発表会」での音楽療法オータムコンサートの模様をお伝えします。どうぞお楽しみに。



〜〜 出前授業 〜



【理事長 北嶋勇志】

私の所属している兵庫県老人福祉事業協会では、兵庫県下の公立中学校 342 校の中学生に対して、各中学校の家庭科や福祉の授業時間に介護の仕事を理解してもらうために、出前授業に取り組んでいます。施設の職員が中学校に出向いて特養のご入居者の日常生活や職員の働いている姿を伝えています。非常に反響があり、中学生や指導されている先生方から、特養という施設の中でどのような活動が行われているか本当によくわかったと感想をいただいております。中学1年生の生徒たちは中学2年生になればトライやる・ウィークでは是非特養に行って職場体験をしたいとも言ってくれています。多方面から是非 DVD を上映したいとの問い合わせがあります。「介護の仕事ってスゴイ！」という明るいイメージの DVD と冊子を作成しております。機会があれば是非見て頂きたいと思います。

「胆石症」は胆石を持っている状態を総称して呼ぶ病名です。食生活の欧米化、運動不足、ストレスなどによって日本人の胆石症は急増しています。激しい腹痛だけでなく、右肩や背中への痛み、無症状の人もあります。

男性よりも1.5～2倍女性に多い病気です

私たちの身体の肝臓からは胆汁が1日に平均800CCも排泄されていて、食物の栄養が腸から吸収されるのを助けています。胆石は、胆汁の成分の一部が固まったもので、胆のうに出来る「胆のう胆石」、肝臓の中に入っている管にできる「肝内胆石」、肝臓の外の胆管にできる「総胆管胆石」の3種類があります。

また胆石をその成分から分ける場合もあります。コレステロールが主成分の「コレステロール胆石」、胆汁の色素であるビリルビンが主成分の「ビリルビン胆石」、主成分がはっきりしない「色素胆石」などです。

日本人の胆石症は年々増え、10人に1人は胆石保有者で、男性よりも女性の方が多いと言われています。

激しい腹痛が一般的ですが、2割以上の人は無症状

代表的な症状は「疝痛発作」と呼ばれる激しい腹痛です。油っぽい食事を摂った後や、食べ過ぎた後の夜中に、みぞおちから右上腹部に我慢できない激痛が走るのが特徴です。右肩や右腕、背中への右側に圧迫痛や刺すような痛みが起こる場合もあります。一方で、まったく無症状という人もいます。

現在症状がないからといって将来もないとはいえないし、症状が無いように見えても胆のう壁が肥厚して慢性胆のう炎を繰り返している場合や、がんになりやすい胆石もあります。無症状だからと軽くみないで、医師の適切な指示を仰ぎましょう。

コレステロールを摂りすぎない食生活で予防を

戦前の日本では胆石症は少なく、あってもそのほとんどがビリルビン胆石でしたが、現在では6～7割がコレステロール胆石で、脂肪分の多い食事やドカ食いをする人は胆汁排泄のリズムが狂いやすいため、コレステロール胆石ができやすくなります。和食中心の食事を規則正しく食べることが一番の予防策です。また、ストレスをためやすい人、運動不足の人、デスクワークなど事務職の人にも胆石症になりやすいと言われています。適度に身体を動かして気分転換をはかることも胆石症予防につながります。



胆石症の症状

右肋骨の下への痛み・みぞおちへの痛み・右肩甲骨への痛み、肩こり発熱（38.0℃以上の高熱）、黄疸（白目や皮膚が黄色くなる）

一面会制限のお知らせ

インフォメーション

平成28年12月1日～平成29年3月31日までの期間中、感染症予防のため高校生以下の面会をご遠慮いただきます。ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。

なぜかなと思えば・・・

管理栄養士 前田佐江子

なぜは万病のもと、栄養補給・保温・安静に努め、早めに治しましょう。

なぜをひいて熱が出ると基礎代謝量が増加し、一方、食欲不振や消化機能の低下によりエネルギー摂取量が減少します。体力を回復させ、原因菌であるウイルスへの抵抗力をつけるには、少量でも高栄養の食事をバランスよくとり、エネルギーを十分に確保することが大切です。

栄養面では、基礎体力をつけ抵抗力を高めるたんぱく質や、免疫力を高めるビタミンC、のどや鼻などの粘膜を保護するビタミンAを積極的にとるようにします。また、消化・吸収を妨げる脂肪や食物繊維は控えます。発熱や下痢をとまなう場合は、十分な水分補給を忘れずに。

なぜかなと思ったら、栄養補給・保温・安静に努め初期段階で治すことが一番。無理に体を動かさず、睡眠を充分にとるなど静かに過ごし、その上で栄養バランスのとれた食事をとれば万全です。ウイルスの活動を抑えるために部屋は暖かくして湿度を保つことも大切です。入浴は、なぜのひきはじめなら構いません。体の芯が温まって免疫力が上がり、また皮膚を清潔にする作用があるからです。



ただし、長湯はせず、湯冷めには注意を。熱が高い時の入浴は、余分な体力の消耗を避けるためにも、控えたほうがよいでしょう。

食事のポイント

食欲もなくなるので、少量でも高栄養の食材を消化により調理法で、熱のあるときは水分をたっぷりと！

主食：おかゆやうどんを

ビタミンB1・Eが豊富な胚芽精米のご飯やお粥、のど越しのよいうどんなど。

主菜：消化のよい卵、魚

栄養価の高い卵や、低脂肪高たんぱくの白身魚、鶏ささみなどを消化のよい調理法で。

副菜：野菜を食べやすく

体を温めるねぎやしょうが、カロテンやビタミンCが豊富なほうれん草やブロッコリー、トマトを食べやすく。

その他：果物や牛乳

果物や牛乳、緑茶、ジュースなどで水分補給。発熱・下痢による脱水症状を防ぐ。



10 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
折り紙 : 廣瀬公子
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
北原節子、北岸洋子、一宮みつる
仲良しグループ : 西村敦子、竹下夏子、山田明子、福吉フジ子
川原シナ子、鎌倉光子、平本弘美
夢サークルドロップ BOX の皆様



月間イベント予定



11 月の行事

2 日 (水) 誕生日会
3 日 (木) クラリネット
ギターコンサート
6 日 (日) 文化発表会
8 日 (火) ピアノ
12 日 (土) 仲良しグループ
14 日 (月) お楽しみ会
15 日 (火) 折り紙
16 日 (水) 書道
22 日 (火) 女声合唱ルピナス
23 日 (水) 絵手紙
27 日 (日) ウクレレ
ギターコンサート

12 月の行事

3 日 (土) 仲良しグループ
7 日 (水) 誕生日会
10 日 (土) もちつき大会
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
22 日 (木) 車椅子ダンス
25 日 (日) クリスマス会
28 日 (水) 絵手紙

※予定は変更になる場合があります。

神戸大学早期臨床実習

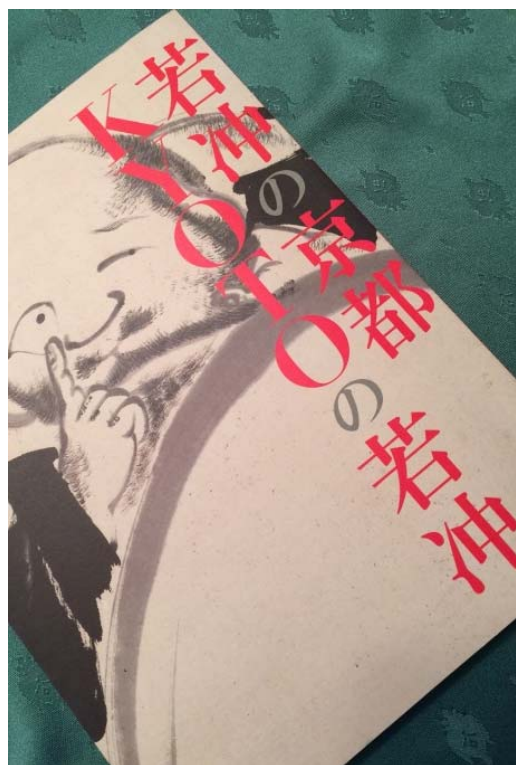


9 月 27 日 (火) ~ 29 日 (木) の 3 日間、神戸大学医学部の早期臨床実習として、円満堂日奈子さん、清岡愛さんの 2 名がセントポーリア愛の郷で実習を行いました。初日はやや緊張の面持ちでしたが、実習が進み次第に緊張もほぐれ、ご入居者にも優しく接していました。初日は座学から入り、特別養護老人ホームとはどういった施設か、といった内容から介護保険について、また認知症のことやご入居者とのコミュニケーションの取り方等幅広くお伝えしました。2 日目は絵手紙を開催し、ご入居者が色を付けた後に筆で水をつけてもらいました。実習生とのお話に夢中になっていた方もおられ、二人ともご入居者に大人気でした。実習を終えて「初めての老人ホームでの実習で、特に認知症の方に会った時に自分自身ショックを受けると思っていたがそのようなことはなく、ご入居者から優しく接していただき、職員の方も丁寧に細かく教えてくださり、本当に良い 3 日間を過ごすことができました」と感想をいただきました。二人にとってこの 3 日間の経験を今後の医師人生の中で少しでも役立ててもらえればと思います。



芸術の秋、生誕 300 年の若冲展を堪能しませんか

経営企画室 岸本朋子



若冲の京都、KYOTO の若冲展 京都市美術館にて 12 月 4 日まで開催中。

今年度は奇想の天才絵師、伊藤若冲の生誕 300 年ということで、先に終えた東京都美術館では来場者数延べ 44 万人という驚異的な集客数を誇った若冲展ですが、京都の錦市場の青物問屋に生まれ、京都でその活動に専念し、京都で当時としては相当な長寿の 85 歳で生涯を終えたといえるのですから、京に生きた絵師、若冲展はやはり京都にて観るべしというのがタイトルの由縁かと。鑑賞後の高揚感のまま、若冲ゆかりの地巡りが叶うのも京都ならではの醍醐味です。

個人的にわくわく感を抑えきれず、10 月 4 日開催初日に鑑賞しに行っていました。素人故、美術的論評はできませんが、裕福な境遇を生かし高価な画材に拘っただけあって 300 年を経ても保存状態がかなりいいような、期待に違わずの素晴らしさ、水墨画はまさに墨に五彩あり、感銘を受けました。あれ程鶏が威風堂々とお洒落に見えるとは。

若冲を表現する時使われる自由奔放、軽妙洒脱、革新的、今でいうデフォルメ感、構図の斬新さも含めて全てが納得で、その多彩さでもって若冲が嬉々として描いたであろう様が伝わってくるかのように楽しめました。

今回の展示は水墨画が中心ですが、一転、鮮やかな色彩を駆使した、西陣織を参考にしたのではないかとの説がある独特の枳目描きで、緻密な若冲を拝みたく、展示物が入れ替わる 11 月下旬にもう一度足を運ぼうと思っています。

ただでさえ行楽に最適な時節柄、ましてや紅葉の京都は観光客も半端無く、混雑は覚悟の上でどうぞ堪能下さい。

★新入職員紹介！



氏名：浜本拓也（はまもとたくや）

神戸電子専門学校卒業

趣味：野球、甘い物を食べる

特技：誰とでも仲良くなれる

宝物：父親から貰ったグローブ



【皆様へ一言】

ご入居者の皆様の笑顔のおかげで充実した日々を過ごしています。これからも皆様のお役にたてるよう、日々努力していきますのでよろしくお願い致します。



氏名：小林直人（こばやしなひと）

神戸電子専門学校卒業

趣味：散歩、ウォーキング

特技：絵を描くこと

宝物：ご入居者の笑顔



【皆様へ一言】

入職して半年以上経ちました。初心を忘れず、ご入居者の方の安全・安楽を第一に考え仕事に励みたいと思います。よろしくお願いします。



／今月のベストショット／



秋祭り会

1階南ブロックにて

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



音楽療法学会学術大会

音楽療法士 中原大輔・大坪拓末



9月16日（金）～18日（日）に仙台国際センターで開催された、第16回日本音楽療法学会学術大会に参加しました。

今回は1500人ほどの参加があり、国内はもちろん海外からも著名な先生方が来日し貴重な講演をされました。2日目、世界音楽療法連盟会長であるエイミー・クレメンツ・コルテス先生の講演では「歌唱の臨床的有用性および世界の音楽療法の現状」という内容で、実際に先生が「歌唱」というアクティビティを使ってアプローチした研究結果に触れることができました。高齢者施設での合唱クラブの進め方や評価方法等、すぐにでも実践できそうなヒントを得ることができました。セントポーリア愛の郷の音楽療法では楽器を使ったコンサートを既に行っていますが、今後は「合唱クラブ」も視野に入れていきたいと思っています。また今回は、中原療法士・大坪療法士共にポスター発表の機会を得ることができました。聴講者から意見や感想をいただき改めて気づかされることが多く、大変実りある大会となりました。また日々の音楽療法の質の向上につなげていきたいと思っています。

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。よろしくお願い申し上げます。



編集後記

日本音楽療法学会学術大会のもう一つの楽しみは、なんといっても開催場所の特産物をいただけることです。今年は宮城県仙台市ということで、名物の牛タンやはらこ飯など美味しいものばかりでした。そういった地元の特産に舌鼓をうちながら全国の音楽療法士と熱く語り合うのが魅力です。来年はなんと世界音楽療法大会が日本で開催されます。