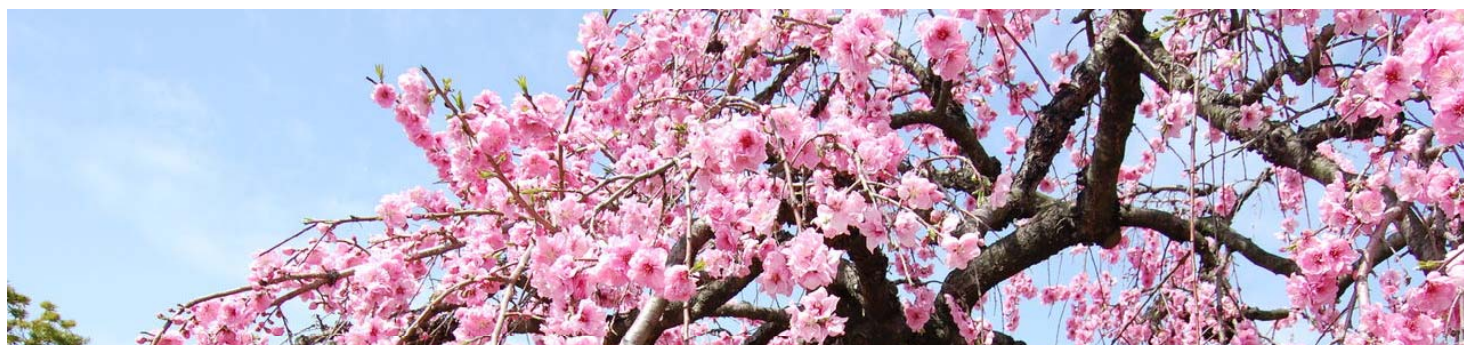




四月からの行事案内（ご家族のご参加スタート！）

3 月に入り新生活の準備に大忙しという方も多く、世間的にも慌ただしくなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。まだまだ寒い日が続きますが、「三寒四温」という言葉通り、急に暖くなる日もありますね。

セントポーリア愛の郷では、3 月 3 日（金）に施設内行事「ひな祭り会」が開催されます。職員による仮装や、にぎわい喫茶等が予定されています。

そして 4 月 2 日（日）には今年最初の家族参加行事「若葉を眺める会」が開催されます。昼食の寿司バイキングを楽しんでいただいた後、コンサート指向型音楽療法に参加されているご入居者と音楽療法士による「スプリングコンサート」を開催します。トーンチャイムの演奏をメインに童謡から歌謡曲、ポップスまで幅広い年代に楽しんで頂けるプログラムをご用意しています。

その後も月ごとに、5 月「母の日会」、6 月「父の日会」と、季節に因んだ催し物が予定されています。是非たくさんのご家族に参加頂き、ご入居者・ご利用者の皆様と楽しいひと時を過ごして頂ければと思います。

※写真は去年のものです。

4 月 若葉を眺める会

音楽療法スプリングコンサート



5 月 母の日会

カーネーションの贈呈
ボランティアによる催し物



6 月 父の日会

バラの贈呈
ボランティアによる催し物



～～～ 介護業務 1 日体験講座 ～～～



【理事長 北嶋勇志】

兵庫県助成事業として、特別養護老人ホームセントポーリア愛の郷の 2 階地域交流室で、昨年引き続き「介護業務 1 日体験講座」を実施しました。女性、中高齢者、及び若い方々で、現在就職活動を行っている方々を対象に、介護業務全般を 1 日で体験していただく講座です。「適当な仕事がないさよう」との理由で職探しをしていない現役世代の女性が総務省と厚生労働省の調査によると直近で 64 万人います。より多くの人達に介護の世界を知っていただくための試みです。

午前 10 時より午後 4 時まで、リネン交換、レクリエーション、車椅子の操作や移乗介助、食事介助を通じて介護に対する認識を新たにいただき、職業選択の 1 つになればと思っています。より開かれた特養となるように就業体験を通じて多くの人たちが介護の世界を理解してくれることを願っています。

○姿勢が悪いことで起こるカラダへの悪影響

姿勢が悪いと何がいけないのでしょうか。まず悪い姿勢は、カラダのトラブルを引き起こす原因となります。

悪い姿勢を引き起こす原因として、長時間にわたって同じ姿勢を取り続けている事が考えられます。この影響で、筋肉に不要な緊張を起こしてしまいます。

デスクワーク等で一日中椅子に座る人は要注意と言えるでしょう。正しい姿勢で座る事ができていないと、自分流の姿勢で筋肉が固まってしまい、立ち姿も悪い姿勢になってしまうのです。



○悪い姿勢が引き起こす健康への影響

悪い姿勢は、若い人にもよく見受けられます。若いうちはカラダに何の影響も感じない方が多いかも知れませんが、長年の習慣となると、この悪習慣は少しずつカラダをむしばんでいきます。具体例をあげて説明します。

・肥満の原因は姿勢の悪さ？

姿勢が崩れると内臓の位置がずれてしまい、内臓に負担がかかります。

負担がかかり過ぎてしまうと内臓が本来の正しい働きをしなくなり、その結果、消化吸収がうまくできなくなり肥満を助長します。

また、血液の流れが悪くなるために、血行不良が起こり代謝も低下し脂肪燃焼効果を下げるため、太りやすい体質になってしまいます。

・コリや痛み、睡眠障害など

悪い姿勢をとっていることは、一部のカラダを支えて、緊張したままで姿勢を維持している状態です。つまり、カラダの一部に対して特に負荷をかけることになります。そのせいでカラダのあちこちにコリや痛みが発生する原因になります。

立ったり座ったりするだけでも、カラダは疲れやすくなります。カラダにコリや痛みがあると、筋肉は緊張したままの状態が続くので、ベッドに入っても寝付けず、熟睡出来なかったり、ひいては不眠症を引き起こす等、睡眠障害を招く事があります。睡眠の質が悪いと疲労もたまってしまいます。

・精神的な不安

悪い姿勢は、精神面でも悪影響を及ぼします。不眠症は精神的なストレスに繋がります。また、自律神経失調症やうつ病等の精神的な疾患を抱える人は、傾向として浅い呼吸の方が多いようです。

実は呼吸は、姿勢と密接な関係をしているのです。姿勢が悪いと、息を吸うときに横隔膜や肋骨をうまく動かすことが困難となり、十分な空気を体内に入れる事が出来ません。その為に呼吸は浅くなり、脳内神経伝達物質の活動を抑制し、精神的な不安につながっているようです。

今回は姿勢の悪影響について書きましたので、次回は、良い姿勢での健康についてご紹介したいと思います。

インフォメーション

一面会制限のお知らせ

平成 28 年 12 月 1 日～平成 29 年 3 月 31 日までの期間、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。

ついとりすぎてしまう晩ご飯とお酒・おつまみ対策！

管理栄養士 前田佐江子

国民健康・栄養調査によると 20～60 代の男女ともに夕食時刻が段々と遅くなっていることがわかっています。夜遅く食べると体によくないわけは、太りやすいことと体のリズムが乱れることです。夜更かしの朝食抜きは体のあらゆるリズムを乱し、1 日の生活リズムも狂わせます。食事や睡眠時間など生活リズムが乱れると、インスリンの分泌にも悪影響を及ぼし、肥満や糖尿病など様々な生活習慣病のリスクが高まることもわかっています。



夜遅く食べると太りやすいわけ

①活動量が少なく消費エネルギーが低い

夜は活動量が少ないため、食事からとったエネルギーが消費されにくいのが特徴です。そのため余分なエネルギーは体脂肪として蓄積されやすくなります。



②食事誘導性熱産生 (DIT) が低い

DIT とは、食事をしたときに胃や腸で消化・吸収される際に消費されるエネルギーのことです。DIT は朝がもっとも高く、夕方から減り夜にもっとも低くなります。朝と同じものを食べても夜は DIT による消費エネルギーが少ない分、太りやすいと考えられます。

③たんぱく質 BMAL-1 が脂肪をためこむ

BMAL-1 とは体内時計を調整する遺伝子群のひとつで、脂肪を貯蔵させる司令塔の役割があります。体内の BMAL-1 は午後 10 時から午前 2 時頃がもっとも多くなるため、この時間帯の食事は太りやすくなります。

夜遅めの夕食のポイント

①低エネルギー・低脂肪の食材を選ぶ

主菜は低脂肪で良質たんぱく質源になる白身魚や豆腐などがおすすめ。脂肪の多い食材は胃もたれの原因になるので控えます。

②消化しやすく油少なめの調理にする。

ゆでたり蒸したり、油を使わない調理法でエネルギーセーブを。油脂は高エネルギーのほか消化に時間がかかり安眠を妨げます。

③よくかんで 20 分以上かけて食べる。

消化に負担がかからないようによくかんで食べます。20 分以上かけて食べると脳の満腹中枢が刺激されます。

アルコール飲料のエネルギー

アルコール 1g は 7kcal です。

肝臓で中性脂肪に合成されやすく飲み過ぎは肥満の原因になります。



日本酒	ビール	ワイン 1 杯	焼酎 1 杯	梅酒 1 杯
1 合 180ml	中瓶 1 本 500ml	120ml	50ml	50ml
(196kcal)	(200kcal)	(88kcal)	(73kcal)	(78kcal)

新しい職員を紹介します！



今月紹介するのは、、、

氏名：嘉戸大吉（かど だいきち）

趣味：ゲーム 音楽鑑賞

特技：柔道 水泳

宝物：家族

【読者の皆様へ】

1月に入職し、事務課に配属されました嘉戸です。前職はスーパーマーケットで働いておりました。介護施設は初めての経験ですが、ご入居者、ご利用者から温かいお言葉を頂きながら日々頑張っています。少しでも早く仕事を覚え、ご入居者、ご利用者の生活を支える縁の下での力持ち的存在になりたいと思います。どうぞよろしくお願い致します。

介護用品の棚がリニューアルしました！



1階南北ブロックをつなぐ廊下の途中に、自具などの介護用品が展示されているのをご存知でしょうか？この度、山田機能訓練指導員をはじめ事務所スタッフにより展示棚がリニューアルし、より見やすくなりました。

施設にお越しの際はぜひご覧になってください。



新介護課長＆介護課長補佐を紹介します！



かすがかつよ
春日勝代（介護課長）

趣味：お菓子を作ること

特技：人を笑わせること

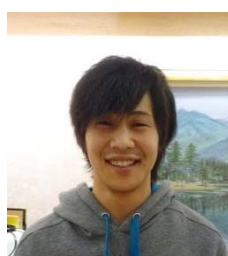
宝物：娘にもらった手紙

【仕事をする上で大切にしていること】
ご入居者ご利用者が毎日笑顔で過ごせるようにするには、どうすればよいかという視点で仕事をしています。

【読者の皆様へ】

入職して約10年間で様々なことを学び経験してきた、今回介護課長を任されることになりました。

私を見かけたら気軽に声をかけてください。私の持てる精一杯の笑顔でお返ししたいと思います。



たなべたかし
田邊高司（介護課長補佐）

趣味：釣り 特技：水泳 宝物：家族

【仕事をする上で大切にしていること】
ご入居者ご利用者の尊厳を大切にし、愛を持って接すること。

【読者の皆様へ】

入職当初は他の職員の足を引っ張ることも多かったですが、先輩職員や周りのスタッフの支えもあり、サブリーダー、ブロックリーダーを任されるようになりました。

この度介護課長補佐に任命され、管理職として益々頑張っていかなければという使命感に燃えています。まだまだ未熟ですが、ご入居者ご利用者がより快適に満足できる生活を送っていただけるよう試行錯誤を重ね支援してまいります。今後よろしくお願い致します。

こんな映画で未来を想像してみませんか

経営企画室 岸本朋子



アイ イン ザ スカイ ～ 世界一静かな戦場 ～

2016年イギリス映画

この映画は2時間程の上映時間で、2時間程の出来事をリアルタイム仕立てで描いた軍事サスペンス映画です。タイトルは「空の目」軍事衛星から下を覗くとの意味合い。

最新テクノロジーを駆使したドローン偵察機の映し出す遠く離れた戦場を、安全な会議室のモニターで見ながら、司令本部は攻撃のタイミングを計り、被害状況をパーセンテージで計算し、決断を下し、戦争をする。作戦のカギを握るのは現地から送られる鮮明な画像。ハチドリ型や昆虫型の超小型偵察機が飛び回り、テロリストの顔を確認します。既に実用化されているというから驚きです。人間が直接戦場で戦うわけではありません。なのに息もつかない程の緊張感と圧倒的臨場感でもって見応え抜群、と同時に凄まじく問題提起をしてくる映画でした。

今まさに攻撃せんとする卑劣で危険なテロリストが集う隠れ家の脇に、パン売りの少女が現れるという不測の事態に、罪なき少女を犠牲にしてまでテロリストを攻撃するべきかという究極の選択をせまられた軍人や政治家達は、正義とモラルの狭間で苦しみます。

実際たらいまわしとも思える程、最終判断を誰が下すかを投げかけ合います。察するに余りあります。この逃げ出したくなるような究極の選択は、今現実の世界の戦争でも余儀なくされ、民間人が巻き込まれ犠牲になっているニュースには衝撃を受けます。

ドローンによる現代における戦場のリアルさ、最新テクノロジーのますますの進化で、これからも変容し続けるであろう戦争の形態というものをつきつけられる映画だと痛感していましたが、折しも朝日新聞の天声人語でこの映画が取り上げられていましたので、以下特に響いた一部を抜粋しました。

～ 技術を持つ側には安全で効率的でも、持たない側には苛烈となる戦争の現実がある。

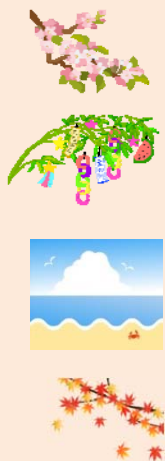
高度な技術がもたらす風景を想像する力が求められている。

～ ぜひご覧あれ。

平成 29 年度セントポーリア愛の郷 年間行事予定について

年間の行事予定をお知らせします！

- 4月 2日…若葉を眺める会
5月 7日…母の日会
6月 4日…父の日会
7月 2日…七夕会
8月 6日…納涼大会
9月 3日…敬老の日会
10月 1日…秋祭り会
11月 5日…文化発表会



- ・ご家族参加行事のみ記載しております。
- ・駐車スペースに限りがありますので、出来るだけ1台にお乗り合わせの上お越しください。

月間イベント予定

3月

- 3日(金)ひなまつり会
8日(水)誕生日会
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



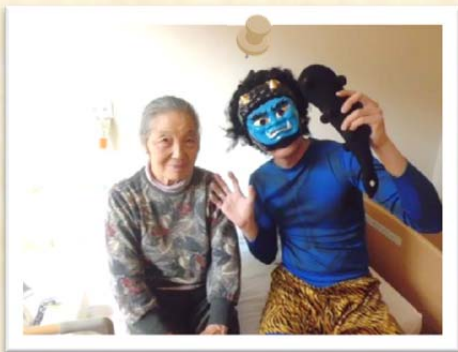
4月

- 2日(日)若葉を眺める会
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
22日(土)夢サークル
ドロップBOX
28日(金)絵手紙

※予定は変更になる場合があります。



＼ 今月のベスト6ショット /



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。



4月から6名の新卒がセントポーリア愛の郷の仲間に加わります。現在入職式や新人研修の準備を進めていますが、新人研修では例年の内容をさらにグレードアップし、即戦力となる人材を育てていきたいと思ひます。すべては「ご入居者のために何ができるか」です。皆優しく穏やかで、きっとご入居者ご利用者の皆様から愛される存在になってくれると思ひます。