



# 愛の郷だより

## VOL.120

平成 29 年 4 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



### ひな祭り会

3月3日はひな祭り会を開催し、毎年恒例となりました各ブロック企画で大いに盛り上がりました。

各階南ブロックでは、田邊介護課長補佐がお雛様に変装し、ご入居者と記念写真を撮りました。真っ白に塗られたお雛様の顔を見たご入居者は、大笑いされたりびっくりされたりと様々なアクションをされていました。そこへ大坪音楽療法士が登場し、ギター伴奏による「うれしいひな祭り」を会場全体で歌いました。

3階北ブロックでは、ご入居者が「黒田節」を歌い、その歌声にたくさんの拍手が起こっていました。また、大垣リーダーが「蝶の舞い」を披露し、紙で作った蝶を下から団扇で扇ぎ、まるで蝶が舞っているかのようなパフォーマンスでご入居者を楽しませていました。2階北ブロックでは、仲住介護士のピアノ伴奏に合わせて往年の名曲や唱歌を会場全体で楽しそうに歌っておられました。3階南ブロックでは職員が二人羽織を披露しました。

そして毎回注目を集める1階北ブロックでは、今年は「気分は学生時代！涙の卒業式」をテーマに、ご入居者にセーラー服や学ランを着てもらい、記念写真を撮りました。皆さん昔を思い出されたのか、表情がほころび、中には少し照れている方もいらっしゃいました。こちらの模様は最終ページで写真を掲載していますので、是非ご覧ください。来年はどのような企画が生まれるか、いまから楽しみです。



### 〜〜〜 セルフネグレクト 〜〜〜

ネグレクトとは育児や世話、介護などを放棄することと定義されています。ネグレクトは親や子どもなどによる世話の放棄であり、セルフネグレクトとは自分自身による世話の放棄です。

現在、全国で11,000人とされているセルフネグレクトの人達は、家の前や室内にゴミが散乱した中で住んでいたり、介護サービスや医療の受診・治療を拒否したり、又ゴミ処理等について近隣の住民の方々に環境面で影響を与えています。最近いわゆる「ゴミ屋敷」という名前でマスコミに取り上げられて話題になっています。今後、心身の安全や健康がおびやかされて、孤立死に至ったり、不衛生な環境での生活で近隣住民に迷惑となることが考えられます。

高齢者の社会的孤立を防ぐために、市町村を中心とした支援が求められています。早急に孤立死、虐待死ゼロ運動を展開する必要があります。



【理事長 北嶋勇志】

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

姿勢が悪いとカラダに様々な悪影響を与える可能性があります。今からでも遅くはありません。良い姿勢を意識することで健康的な生活をおくるようになります。正しい姿勢をマスターして心もカラダも健康になりましょう。



### ○良い姿勢は心とカラダを健康にする

良い姿勢を取る事によって、生活の質が改善します。正しい姿勢は血液循環を良くし、良質な睡眠がとれるようになり、肩こりや腰痛など日常的なトラブルの予防・解消に繋がります。

さらに、基礎代謝が上がる事で、メタボリックシンドロームの予防にもなります。

また、深い呼吸ができ、ウエスト周りが活発に運動するため、腸内運動の活発化で便通が良くなり、便秘などの改善が期待できます。適度な運動は健康に必要不可欠ですが、姿勢が良くなることで、運動の効果がさらに高まります。スポーツ障害の予防にも繋がり、パフォーマンスがアップします。

### ○外見的にも大きなメリットが！

外見にも変化が現れる方がいます。正しい呼吸をすることで、腹横筋と呼ばれるお腹にあるコルセットのような筋肉が締め、ウエスト周りが引き締まるからです。ボディーラインにメリハリができ、女性ならキレイに、男性ならスリムにたくましく見えるようになります。

動きやすく軽く感じるようにもなります。また、血液循環が良くなることで肌にツヤやハリが生まれ、若々しく見えます。

最後になりましたが、姿勢がカラダに与える影響は非常に大きいことがお分かりいただけたでしょうか。

日常生活や習慣で出来てしまった悪い姿勢を改善するためには、日々意識して正しい姿勢を取る事がとても重要です。

姿勢が良くなることでカラダに良い事がたくさんあります。良い姿勢を保つためにも、正しい姿勢を理解して意識的に改善するところから始めてみてはいかがでしょうか。

### インフォメーション

4月1日より高校生以下の面会制限は解除となります。  
ご協力ありがとうございました。



### 介護業務一日体験講座(ひょうご介護サポーター研修)

経営企画室 中原大輔



2月12日(日)、2階地域交流室で介護業務一日体験講座を開催しました。当日は7名のご参加があり、積極的に取り組んでくださいました。

オリエンテーションの後館内を案内し、様々な設備に皆さま興味津々の様子でした。その後はDVDで高齢者施設の1日の流れについて紹介したり、リネン交換の流れをレクチャーし、2グループに分かれてどちらが綺麗に速く仕上げられるかを競いました。皆さま、素晴らしいチームワークで頑張っておられました。



午後からは、前田管理栄養士の料理療法の話で始まり、テレビ取材の映像を観ていただきました。ベッドから車椅子への移乗動作では、はじめは苦戦していましたが、何度か行ううちにコツをつかみ最後には上手くできていました。その後はレクリエーションについて目的や方法など説明し、歌遊びやリズム打ちゲームなど行いました。

講座終了後のアンケートでは、「楽しい講座だった」「介護体験は初めてだったけど、少し自信が持てた」といったご感想をいただきました。ご参加いただいた皆さま、お疲れ様でした。



3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  
折り紙 : 廣瀬公子  
お楽しみ会 : 中南 正、中南ヒロ子、畑 良雄、  
北原節子、北岸洋子、陰山君代、  
梶 正秋、小倉時子  
仲良しグループ : 西村敦子、福吉フジ子、  
平原多加子、今富実男、  
平本弘美、山田明子、竹下夏子



## 月間イベント予定

### 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  
13日(木)車椅子ダンス  
18日(火)折り紙  
19日(水)書道  
22日(土)夢サークル  
ドロップBOX  
28日(金)お楽しみ会  
29日(土)絵手紙

### 5月

7日(日)母の日会  
9日(火)ピアノ  
10日(水)誕生日会  
13日(土)仲良しグループ  
16日(火)折り紙  
17日(水)書道  
19日(金)お楽しみ会  
24日(水)絵手紙  
26日(金)ハワイアンコンサート  
28日(日)腹話術

※予定は変更になる場合があります。

## 受動的音楽療法

音楽療法士 大坪拓未

### ●受動的音楽療法とは

音楽療法には、歌唱や楽器演奏を取り入れた「能動的音楽療法」と、音楽を聴く事を中心とした「受動的音楽療法」があります。麻痺や認知症等が原因で積極的な音楽活動が出来ない方にも有効なのが受動的音楽療法です。皆さんが普段音楽を聴いてリラックスしたり、楽しい気分になる事も広い意味では受動的音楽療法と言えるでしょう。音楽にはその他にも痛みを和らげたり、ストレスを解消する効果があります。医療現場では音楽を聴くと鎮痛剤を減らすことが出来たり、ストレスの指標である唾液中アミラーゼの分泌量が減少するという効果が、多くの研究により実証されています。

### ●セントポーリア愛の郷での実践

セントポーリア愛の郷でも受動的音楽療法を実践しています。対象となる方の生き立ちや音楽の好み等、ご家族やスタッフからの情報を基にプログラムを立て、ギターでの歌いかけや、音楽に合わせて肩や手に触れてリズムを与える多重感覚刺激等を行っています。意思疎通の難しい方であっても楽器の方向を目で追ったり、涙ぐまれたり、手を動かす等の反応が見られています。

### ●最後に

音楽は「心」の奥底にある感情を揺り動かす、触媒のような役目をすると言われていています。それ故に聴きたい音楽を聴きたい時に提供できなければ逆効果になってしまいます。ご自分の意思を言葉に出来ない方ほど慎重なアセスメント、プログラムが必要になります。これからも一人でも多くの方の人生の歴史に寄り添った、質の高い音楽療法を提供できるよう努めて参ります。



## 別の意味で記憶に残るアカデミー賞授賞式

経営企画室 岸本朋子

# THE 89TH ACADEMY AWARDS®

東の間の作品賞『ラ・ラ・ランド』、  
逆転受賞『ムーンライト』。



今年度の第89回アカデミー賞授賞式は、作品賞を間違えて発表してしまう前代未聞のハプニングが起きました。

今から50年前の傑作『俺たちに明日はない』の名優ボニーとクライドが今や御年79歳と76歳のプレゼンターとなって、いまだ現役で健在な姿に感激もつかの間、まさかのハプニングに巻き込まれようとは。

作品賞においては、大本命との呼び声高かった『ラ・ラ・ランド』が、プレゼンターの発表で予想通りとばかりに、その製作陣が受賞の喜びをマイクで語っている最中に、本当の受賞作品賞は『ムーンライト』ですと正されたのです。

このようなハプニングを、双方の映画チームが機転の利いた思いやりのある対応でリカバー出来て、その場は観客総立ちの拍手で収束しましたが、間違った手紙をプレゼンターに手渡しという取り返しのつかないミスを犯した委託会社の重役二人は、授賞式からは永久追放だとか。

また、「ハリウッドは国籍で差別しません。」と発言した司会進行役、「人間として、私達を切り離そうとするあらゆる形の『壁』に反対します。」と発言したメキシコ人俳優、「私は移民です。この賞を全ての移民に捧げます。」と発言したアーティスト、授賞式自体をボイコットしたイラン人監督など、反トランプのスタンスを取ることで、の結束感が授賞式にはあふれていました。

しかしながら、アカデミー会員を構成する層とトランプ大統領を支持する白人労働者層等々とはほぼ重複しない事実を考え併せると、分断されたアメリカを感じずにはいられませんでした。

白人偏重で真っ白なアカデミー賞だったと揶揄された昨年度の反動もあっての意図的結果かもしれませんが、黒人社会の問題を浮き彫りにした社会派映画『ムーンライト』が受賞でしっかりと修正されてきた結果と、前代未聞のハプニングと、政治批判満載の一体感で盛り上がった授賞式として記憶に残りそうです。



今回は  
春日介護課長も  
セーラー服姿で盛り  
上げていました。



あおへげば〜  
とお〜とし〜♪

皆様  
よくお休み合  
いですね!!



## 今月のレシピ

管理栄養士 前田佐江子

### とり肉のつくね煮



#### 材料 【4人分】

とりミンチ	300g
しょうが汁	小1と1/2
塩	小2/3
卵	L1/2 個
たまねぎ	200g
固ゆで卵	2 個
片栗粉	1/3C
油	大3
水	1C
酒	大1
みりん	大1
砂糖	大2と1/2
しょうゆ	大3
人参	100g
ほうれん草	300g

1人分：エネルギー 380kcal たんぱく質 23g 塩分 2g

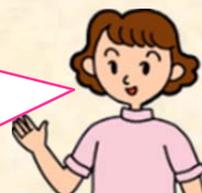
#### 作り方

- ①たまねぎはみじん切りにし、固ゆで卵はあらみじんに切る。
- ②人参は輪切りにして茹でておく。  
ほうれん草はゆでて、食べやすい大きさに切っておく。
- ③とりミンチにしょうが汁、塩、溶き卵を入れてよく練り、  
①を混ぜ合わせて8等分し、形を整える。
- ④③のとり肉のつくねに片栗粉をつけ、フライパンに油を熱し、  
両面をきつね色に焼く（中は生でもよい）。
- ⑤焼き上がったら④にAを入れて煮含める。途中で、人参を  
加える。
- ⑥②のほうれん草を器に敷き、⑤を盛り、煮汁をかける。

※とり肉のたんぱく質は毎日の食事でもとらなければならない必須アミノ酸のバランスがよいうえ、消化吸収率が95%と高いものです。高齢者や子供、胃腸の弱った時にも最適です。また、豊富に含まれるメチオニンは肝機能強化にも有効です。

ゆで卵を混ぜ合わせたとり肉のつくね煮は、ふんわり仕上がりが口あたりがよくなります。

ほうれん草は小松菜や春菊に代えてもよいでしょう。



#### 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ひ致します。



3月2日はハローワークでの企業説明会、5日は三田市商工会主催の企業説明会、7日は福祉の就職総合フェアと3日に1回のペースで企業説明会の機会をいただきました。この期間、新卒・中途採用合わせて約20名の方とお話しをさせていただきました。実際に見学に来られその後採用に繋がった方もいます。また次号以降で紹介したいと思います。