



愛の郷だより

VOL.124

平成 29 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



七夕会



7月2日(日)「七夕会」を開催しました。玄関には大きな七夕飾り、昼食には「七夕弁当」をご用意し、皆さん七夕ムード一色となったフロアで楽しい一時を過ごされました。

食事の後は、和太鼓グループ「八多太鼓」による迫力の演奏が披露されました。中でも間髪入れずに3曲連続で演奏された「序の打ち」「破の打ち」「急の打ち」は圧巻で、太鼓3台のリズム、テンポ、強弱で起承転結が表現され、引き込まれるような演奏でした。歌のコーナーでは「四季の歌」、鳥取県民謡の「貝殻節」が披露され、思わず口ずさむ方もいらっしゃいました。

その他にも、八多太鼓代表の中川さんの小気味よい合いの手と太鼓が組み合わさった、「八多音頭」「まくら音頭」という曲も披露されました。この歌詞が大変ユニークで、時折笑いも起こるなど、会場の雰囲気が一気に和んだようでした。ステージ終了後の太鼓の試打ちコーナーでは、ご入居者とご家族が太鼓を叩きながら「炭坑節」を歌い、大盛り上がりの七夕会となりました。



～～～ 就職出前プレゼンテーション ～～～



【理事長 北嶋勇志】

現在、学生の就職活動は空前の売り手市場となっています。企業は続々と内定を出し、今年の7月時点では約70%の就職内定率となっています。

介護業界では毎年数回合同の就職フェアが各種団体主催で開かれていますが、年々参加者数が減少しています。もちろん学生数の減少がもっとも影響が大きいです。兵庫県下の介護専門学校の実員の充足率が50%前後となっているのも原因の1つと思われます。そのような中で、就職フェアに来る学生を待つのではなく、こちらから介護の専門学校に出かけて行き、私たちの活動を学校で語りかけていく取組みが功を奏しています。このような積極的な姿勢が人材確保には必要になって来ています。あらゆる手段を講じて人材確保に向かわねばなりません。

口腔ケアの必要性和メリット

飲食物や唾液、胃液が誤って気管に入ってしまう、それらと共に細菌が肺に入り込んでしまうことで肺が炎症を起こした状態を「誤嚥性肺炎」と言います。口の中に食べかすや虫歯、歯周病があると、細菌が増殖しやすくなります。これは誤嚥性肺炎の大きな原因となるので、予防のためには口腔ケアにより、口腔内の細菌を減らすことが重要となります。口腔ケアを行うと細菌を減らせるだけでなく、唾液の分泌が促されることから食事時の誤嚥を防ぐことにもつながります。また、口腔ケアは誤嚥性肺炎予防のみならず、発熱、認知症、心臓病、糖尿病の予防にもつながるとされています。また、下記に示す口腔体操も効果的です。ぜひお試しください。

やってみよう！口腔体操

まずは姿勢を正して椅子に座り、鼻からゆっくり息を吸います。
口から長く吐き出す深呼吸をくり返し、体をリラックスさせます。



・首の体操

(1)首を左右にふる。(2)首を左右に倒す。(3)首を左右に1回ずつ回す。
首には、嚥下に関する筋肉が集中しています。この筋肉をほぐすことで、食べやすい状態を作ります。

・肩の体操

(1)両手を頭の上にあげて、ゆっくりと下ろす。(2)息を吸いながら肩を上げ、息を吐きながらストンと落とす。
(3)肩を前から後ろ、後ろから前へとゆっくり回す。

・口の体操

(1)口を大きく開けてぎゅっと閉じる（閉じた時は、歯をしっかりと噛みあわせる）。これを数回くり返す。
(2)口をすばめた状態から、横にぎゅっと引く。これも数回行う。
誤嚥を防ぐためには、口の筋肉を鍛えることも重要です。大きく動かしましょう。

・頬の体操

口の中に空気をためて頬を膨らませた後、空気を吐き出して口をすばめます。食べこぼしや、食べ物が鼻に流れるのを防ぐ効果があります。

・舌の体操

(1)舌をアゴの方へ思いっきり出したあと、口の中へ引っ込める。(2)舌で口の端をなめるように左右に動かす。
(3)舌でアゴの先や鼻の下をなめるように、上下に動かす。
咀嚼するときと飲み込むときの舌の動きを保つ効果があります。

・発音練習

カ行、タ行、パ行、ラ行の言葉を、ゆっくりはっきりと発音します。唇や舌の動きを保つ効果があります。

・咳払い

お腹をおさえて、思いっきり咳払いします。誤嚥の際の反射機能（咳き込み、むせ）を保つ効果があります。

夏バテに効く栄養と食材

管理栄養士 前田佐江子

夏バテの原因は、水分や栄養不足を始め強い疲労や睡眠不足、炎天下に長時間いたり暑い室内での仕事や運動などで、激しく体力を消耗してしまう事などが主な要因です。夏バテの症状は、まずだるい、そして疲れやすくなります。だんだん食欲もなくなり、寝つきも悪くなってきます。夏の暑さで食欲が落ちてくると、体内のタンパク質が消費されるにしたい、その供給が追いつかなくなります。

夏バテの予防に効果的な栄養素

夏バテ予防に効果的な食べ方は、「タンパク質、ビタミン、ミネラル」をバランスよく摂るようにすることで。ビタミンの中でも特に重要なのは、「ビタミンB1」と「ビタミンA」「ビタミンC」です。

■ビタミンB1

糖質をエネルギーに変えるのに必要です。
不足すると疲れやすくなります。
⇒豚肉、ごま、うなぎ、大豆、かつお、玄米など

■ビタミンA・C

体の抵抗力を高めます。
⇒ビタミンA：レバー、うなぎ、人参、南瓜、
赤ピーマン、ニラなど
⇒ビタミンC：キウイフルーツ、じゃが芋、
赤・黄ピーマンなど

■タンパク質

しっかりした体をつくるのに必要な栄養素です。
⇒肉、魚、卵、乳製品、豆製品など

■ミネラル

ナトリウム、カルシウム、カリウム、マグネシウムなどのミネラルは、夏場は汗と一緒に放出されてしまいます。ミネラル不足はめまいなどの原因になるので、しっかりと摂りましょう。一日きちんと三食とるだけでもミネラルは摂れるので、夏場はしっかりと三食を規則正しく食べるだけでも予防になります。
⇒海藻類、きのこ類、牡蠣など

夏バテの疲労回復に効果的な栄養素

■ビタミンB1

ビタミンB1は疲労回復にも効果があります。
炭水化物などの糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足するとエネルギー不足になってしまいます。そうすると「疲れ」の原因となるのです。

■アリシン

ビタミンB1を効率よく摂取するために必要な栄養素です。
⇒にんにく、玉ねぎ、ニラ、ねぎ、らっきょう

■クエン酸

筋肉疲労の際に乳酸がたまると言いますが、この乳酸は疲労を回復させるエネルギーのもとになる物質であると言われています。この疲労を回復させる乳酸をエネルギーに変える働きをするのが、クエン酸です。
⇒レモン、梅干、酢

夏場はストレスが溜まり、疲れやすく食欲もなくなりがちです。少しずつでもこれらの食材を使った料理をバランスよく食べて、夏を乗り切りましょう。



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
書道 : 溝口恵子
誕生日会 : 北嶋庸子
折り紙 : 廣瀬公子
懐メロを楽しむ会 : 中嶋 昭
仲良しグループ : 西村敦子、平本弘美、平原多加子、
福吉フジ子、今富実男、竹下夏子、
辻下清一
お楽しみ会 : 中南 正、中南ヒロ子、陰山君代、
城之内あきら、城之内マコ
ハワイアンコンサート : 増田典子
「八多太鼓」の皆様



月間イベント予定

8月

2日(水)誕生日会
6日(日)納涼大会
8日(火)ピアノ
12日(土)仲良しグループ
15日(火)折り紙
16日(水)書道
18日(金)お楽しみ会
23日(水)絵手紙
24日(木)虹のキャラバン

9月

3日(日)敬老の日会
5日(火)生け花
6日(水)誕生日会
9日(土)仲良しグループ
12日(火)ピアノ
13日(水)車椅子ダンス
15日(金)お楽しみ会
19日(火)折り紙
20日(水)書道
27日(水)絵手紙

※予定は変更になる場合があります。

認知症予防教室

経営企画室



6月27日(火)、すみれ台式番館で認知症予防教室を開催しました。当日は中野地域からのご参加もあり、全体で20名の方が参加してくださいました。前田管理栄養士による「認知症予防は食卓から」という講義から始まり、食べ方を少し意識することで認知症予防につながる、という大変興味深い内容でした。後半は中原・大坪音楽療法士による音楽コーナーで、今回は体の各部位を4拍子のリズムで叩きながら3拍子の歌を歌う、といったことや、唱歌「夏の思い出」の替え歌といったアクティビティを行いました。異なるリズムを同時にとる、というのはなかなか難しく、みなさん苦戦しながらも楽しんでおられました。最後は恒例となりましたミニコンサートを行い、「岬めぐり」「白い色は恋人の色」を披露しました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

衝撃のラストで今一度想いを強くしませんか

経営企画室 岸本朋子



草原の実験

2015年 ロシア映画

光と影が織りなす圧倒的な映像美で数々の賞受賞という謳い文句と珍しいロシア映画という二点で選んだDVDが、期待を裏切らずの芸術的傑作でした。

国も時代背景も登場人物すら一切説明無し、加えて物語があるにもかかわらず全編セリフすら無い奇抜ともとれる映画でした。しかしその設定の無さを補ってあまりある光、影、風、水など自然界の映像が芸術的色彩でもって、雄弁に視覚に訴えかけながら、物語に参加するのです。

文明社会とは無縁の大草原の中にボツンと存在する小さな一軒家で、父と二人きりの生活を一所懸命守ってゆく純粋無垢な少女の繰り返されるシンプルな日常。遮るものが一切無い地平線から陽が昇る光の具合や、暮れゆくその影など、限りなく美しい映像に終始します。杓子に残った飲み水を岩にまくとその水が岩に染みこむ映像も素晴らしい。その平和な日々の営みを一瞬にして奪う衝撃的なラストが、思いがけずやってきます。逆に全てを奪いさる残酷さを物語る為に少女を取り巻く自然の圧倒的な映像美を穏やかな日常と共に堪能させられていたのか。

現在のカザフスタンで実際に旧ソ連時代に行われた核実験に着想を得て造られた映画だそうです。皆が皆平和を願いながら核廃絶を声高に訴えようと、世界に存在する核弾頭の9割をしめる核保有国が参加しない核兵器禁止条約が採択されたところで、こんな現状では核の縮小すら絵空事にしか思えません。核保有国は本当に国際社会に対して責任を果たす気はあるのか憂えてしまいます。裏腹に世界情勢を直視すると平和に暮らす事すら当たり前でなくなり、ますます核の脅威を痛感してしまう今日この頃、さらに想いを強くする為にもこのような映画は必要かと。ぜひご覧あれ。

★職員紹介！



氏名：大道 涼平（介護士）

趣味：散歩、体を鍛えること
特技：人の顔と名前を覚えること
宝物：家族

平成29年度
4月入職

【仕事で心がけていること】
ご入居者、ご利用者の方から笑顔を引き出せるような声かけを行うこと

【皆様へ一言】

関西保育福祉専門学校を卒業しました。入職してまだ間もなく、毎日が新鮮で勉強の日々です。ご入居者、ご利用者の皆様との時間を大切に、笑顔でお過ごしいただけるよう努力してまいります。これからもよろしくお願い致します。



＼今月のベストショット／



7月2日（日） 2階地域交流室にて
七夕会での八多太鼓による
和太鼓コンサート終演後

クラリネット&ギターコンサート

音楽療法主任 大坪拓未



6月26日、クラリネットプリモの福田さんと中原・大坪音楽療法士が、コラボコンサートを行いました。前回より少し曲数を増やし、2階地域交流室で開催しました。ビートルズの「オブラディ・オブラダ」から始まり、日本の叙情歌メドレーやカーペンターズメドレー等盛りだくさんでクラリネットとギターの音色が心地よく混ざり合っていました。また映画「タイタニック」のテーマ曲「My Heart Will Go On」をカバーし、曲中で2つの楽器を切り替える演奏スタイルを披露しました。ご入居者の最後は中原療法士が長渕剛の「乾杯」を独唱し、長渕ファンだというご入居者が泣いて喜んでくださいました。アンコールまで飛び出し、最後まで大盛況のコンサートでした。

世界音楽療法大会レポート

音楽療法士 中原・大坪・岸



7月上旬に、茨城県のつくば国際会議場で行われた世界音楽療法大会に音楽療法士3名で参加しました。世界中から3000人近い音楽療法関係者が一堂に集い、最新の研究発表や事例発表、ワークショップが行われました。世界大会というだけあって参加者の半分以上が外国の方で、まさにグローバルな大会でした。

この大会を通じて、「音楽は世界共通言語だ」という事を再認識する体験をしました。それは「ドラムサークル」という手法のワークショップの中での一場面でした。50名を超える参加者が打楽器を持って輪（サークル）になり、一人のファシリテーター（指示役）を囲んで合奏を行いました。始めにその中の1人が指名され、自分の脈拍に合わせてリズムを刻みはじめました。何とも言えない緊張感の中、ファシリテーターの指揮で、一つまた一つと楽器が加わっていき、やがて会場全体がリズムで満たされました。言葉を使わずに表情と身体の動きで表現し、まるで生きているかのように会場のリズムが変化し、クライマックスではその場にいた全員の鼓動が一つになっているように感じました。最後は「ドン!」という地鳴りのような音でリズムが止まり、静寂の後、自然に拍手が沸き起こりました。音楽療法士にとって音楽を自在に操る事はとても重要な事ですが、音楽を使って場の空気までも操る事の出来る力を感じた貴重な経験となりました。

外国の療法士と話す機会があり、アメリカをはじめ音楽療法が進んでいる国では、生活の中に自然に音楽が取り入れられているということでした。「さあ音楽を始めましょう」と改まるのではなく、生活の中の何気ない場面にも音楽を取り入れていく事で、本当は好きなのに『音楽』と聞くだけで尻込みしてしまったり、「私は苦手だから」と遠慮される方も少なくなるのではないかと感じました。少しでも多くのご入居者の音楽性を引き出せるよう、今後も努めていきたいと思えます。



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。



世界音楽療法大会では、横を見れば外国の方という状況で、異国の地にいるような感覚でした。ほとんど英語がわからない状態でしたが、初日の夜に徳島文理大学の姉妹校であるアメリカのシェナンドー大学の先生や学生達との交流会に出席しました。片言の英語でしたが、スマートフォンの翻訳アプリを駆使しながらなんとか言葉のキャッチボールができました。4日間の参加でしたが、1日1日が刺激的で思い出深い大会となりました。