



## 特集！敬老の日会フォトレポート



### 10月号トピックス

- ・栄養は日々の積み重ね
- ・今月の映画『顔たち、ところどころ』
- ・音楽療法特別授業
- ・お月見ランチ

### 〜〜インフルエンザの流行期に備えてのPCR検査〜〜

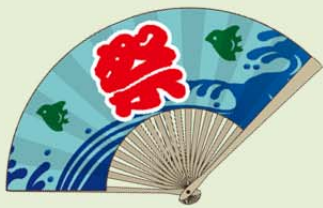
政府は令和2年8月28日に今冬を見据えた取り組みとして、感染者が多く発生している地域の高齢者施設や医療機関に、感染者が発生しなくても職員、利用者全員に一斉、定期的PCR検査を行うように都道府県に要請しました。インフルエンザの流行期にかかりつけ医の指導のもとで、検査できる体制を整えるのは、感染防止の徹底と拡大防止に役立つばかりでなく、介護職員に対して安心して働く職場の提供になります。まずは心のケアのスタートはここからだと思います。薬やワクチンが出来るまで、コロナウイルスを持ち込まない、又感染者が出た場合に最小限に抑える事ができる唯一の方法だと思います。インフルエンザの検査のようにすぐに結果が出るキットが出来たり、治療薬や予防ワクチンが出来るのを心待ちにしています。



【理事長 北嶋勇志】



**敬老の日会**  
**フォトレポート**  
**9月6日(日)**



## 10月 月間イベント予定

4日(日)秋祭り会

6日(火)音楽療法(ショートステイ向け)

7日(水)誕生日会

12日(月)絵手紙

21日(水)書道

24日(土)音楽療法(ショートステイ向け)

## 11月 月間イベント予定

1日(日)文化発表会

4日(水)誕生日会

6日(金)音楽療法(ショートステイ向け)

9日(月)絵手紙

18日(水)書道

24日(土)音楽療法(ショートステイ向け)

※予定は変更になる場合があります。

## 栄養は日々の積み重ね！！感染症に負けない身体作りを！！

管理栄養士 前田佐江子

新型コロナウイルス感染症の影響により、私たちは新たな生活様式を受け入れつつあります。環境がどう変化しようとも、大切なのは健康で病気にならない体を維持することです。感染症に負けない免疫力を備え高めるためには、**バランスのとれた食事で栄養をしっかり摂ることと、質のよい睡眠、運動が不可欠**です。私たちに備わっている免疫システムには、多くの種類の食品成分や栄養学が関わっています。**ある特定の食品や栄養素だけを摂取すればよいということではありません**。栄養バランスのよい食事の中で、特に押さえておきたいポイントは次の6つです。

### 1. 筋肉や臓器などを構成するたんぱく質

たんぱく質は免疫細胞の主要な成分です。不足すると免疫細胞が減少し、抵抗力の低下につながります。たんぱく質を豊富に含む食品を偏りなく適量摂ることが大切です。(魚・肉・卵・大豆・大豆製品など)

### 2. 疲労回復や体調を整えるミネラルやビタミン

亜鉛やセレンなどのミネラル、ビタミンA、C、Eなどは、細胞を傷付ける「活性酸素」の働きを抑え、免疫細胞を守る働きがあり、ビタミンAは鼻やのどの粘膜を強くする働きがあります。ミネラルやビタミンが豊富に含まれている野菜や果物を積極的に摂りましょう。中でも野菜は、**葉物類(レタス・ほうれん草など)**と**根菜類(人参・大根など)**・**緑黄色野菜(ブロッコリー・南瓜など)**と**その他の野菜(キャベツ・もやしなど)**から偏りなく摂りましょう。

### 3. 腸内環境を整える食物繊維

食物繊維は、腸の蠕動運動を活発にし便通をよくしてくれる働きや、腸内の善玉菌を優位にし腸内環境を整える働きがあり、免疫細胞は活性化され免疫力を高めてくれます。(豆類・きのこ類・海藻類・野菜果物)

### 4. 腸内環境を良好に保つ発酵食品

**腸は全身の免疫システムの重要拠点**です。発酵食品は腸内の善玉菌を効率的に増やし、腸内環境を良好に保ち、免疫力の低下を防ぎます。(納豆・ヨーグルト・キムチ・ぬか漬け・味噌など)

### 5. 身体を温めるものを摂る

身体を温め、血流をよくすると免疫細胞が全身に行きわたり活発に活動してくれます。体温が1度下がると、免疫力が30%下がると言われています。(生姜・葱・ニンニク・唐辛子など)

### 6. 定期的に水分を摂る

体内の水分量が減ると粘膜が乾燥し、ウイルスが侵入しやすい状態になります。また、血流も悪くなり、免疫力も低下します。こまめに水分補給をしましょう。



## 芸術の秋にはよりアートな映画を！

経営企画室



### 顔たち、ところどころ

87歳ですから、歩く時は杖の力を借り、視力の衰えを嘆き、過去の出来事を話す事も多くなります。老いを隠さない彼女に優しく寄り添えるJRが素晴らしい。衰えた視力が見る世界を再現しては楽しみ、彼女の目の周りの皺さえ素敵だと撮った写真を超アップに拡大し、タンクローリーに貼り付け、作品に変えてしまう。

ちなみにJRは2016年に来日、石巻でのアートフェスティバルにも参加していますが、人を集めての開催より、旅するアートがごくごく自然に人を集めるこのドキュメンタリーを賞賛します。

撤去間際の炭鉱夫の集合住宅の煉瓦の壁を、ハイテク農機の導入と引き換えに孤独な畑仕事と化した農夫の家を、廃墟を、ちょっと寂しい現実をアートで彩ってゆく彼ら、それを受け入れる市井の人々、さすがアート大国のフランス。全てが愛おしい、まだまだ二人旅で作品を残してほしいと願ってしまう、素敵な作品です。ぜひ。

### 『顔たち、ところどころ』

2017年 仏ドキュメンタリー

2018年アカデミー賞長編ドキュメンタリー賞にノミネート、クラウドファンディングで世に出た作品で、オープニングの動くイラストから心踊られます。御年87歳で現役監督アニエス・ヴァルダと33歳ストリートアーティストJRの二人が、撮った顔写真を超拡大でプリントする機能搭載のカメラ型トラックで、田舎の人々と触れあいながら作品を残していく旅になっています。

実に50歳以上の年齢差、おばあちゃんと孫の年齢差でもお互いにアーティストとして尊敬し合える、普通ならあり得ない友情が実に爽快ですが、お互いが譲らず、妥協点が見つからない時は喧嘩しながらも旅は続きます。もちろん彼女は



## 今月のベストショット



9月2日(水) 誕生日会にて

## 武庫荘総合高等学校特別授業

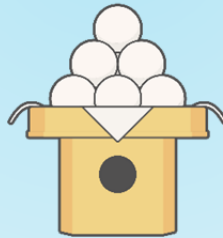


9月4日(金) 武庫荘総合高等学校の福祉探究科の1年生を対象に、音楽療法の特別授業を行いました。音楽が人間に与える影響やメカニズム、施設で行っている音楽療法でどんな効果が出ているかについて説明しました。後半には実際に楽器を用いてのセッション体験も行い、生徒からは「音楽で入居者の生活が良くなった話に感動した」「音楽療法士になりたいくなった」等の嬉しい感想を頂きました。

## 雰囲気のある空間でランチを



お月見  
ランチ  
9月11日(金)



### 予約面会 ご家族の皆様へ

新型コロナウイルス感染症に係る兵庫県対処方針「面会者からの感染を防ぐため、回数、人数の制限や感染防止対策を厳重に徹底した上での面会の実施及びオンライン面会等を活用すること」という要請に従い、予約面会を実施しております。

### レントゲン撮影

10月2日(金)にご入居者のレントゲン撮影を実施します。年1回の結核の健康診断です。

### 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うお願い申し上げます。ご協力の程よろしくお願致します。



介護職に限らず、相手と「笑顔で接する」という事は非常に重要なポイントです。「相手が笑顔だと自分も安心する」という事は誰もが経験があると思います。新型コロナウイルス感染症流行によりマスクを着用しての業務が当たり前になった今、目元だけで相手に安心を伝えるには自分が思う以上に表情筋を使います。簡単なことではないですが、こんな時だからこそ大げさと思うくらいにマスクの下で笑顔を作る事を意識して、職員一同日々の業務にあたっています。