



特集！ひな祭り会



4月号トピックス

- ・音楽療法チームより
- ・今月の映画『アンタッチャブル』
- ・職員紹介
- ・筋肉のゴリのメカニズム

～～～抗原検査の実施とコロナワクチンの接種～～～



【理事長 北嶋勇志】

西宮市による介護施設を対象とした PCR 検査受診支援事業が始まりました。セントポーリア愛の郷でも職員全員が受診する事になっています。又、4月からは高齢者から順を追ってワクチンの接種が開始される予定です。新型コロナウイルスの危機という長いトンネルを抜け出せる希望の光が、少しずつですが見えてきています。その先にはご入居者・ご利用者や職員、そしてその家族が安心して過ごせる未来が待っています。それまで気を緩める事なく感染対策を行うのはもちろん、面会制限をはじめとする様々な制約のある中でも、ご入居者・ご利用者の豊かで楽しみのある生活を維持出来るよう施設をあげて取り組んでまいりたいと思います。



ひな祭り会 フォトレポート



3月3日(水)「ひな祭り会」が賑やかに行われました。ちらし寿司や手鞠寿司が彩りよく盛り付けられた昼食に舌鼓を打った後はお楽しみ品のフロック企画イベントです。お雛様、お内裏様との写真撮影や甘酒作り、卒業式風の記念写真撮影等、趣向を凝らしたイベントで愛の郷は笑顔に溢れていました♪



雛祭りスペシャルメニューにビールもすすみますね♪



学ラン姿が凜々しいです



よくお似合いですね♪



美女(?)に囲まれて



キレイやけど
ちょっと怖いわ(笑)



甘酒の味付けは
任せて!



4月 月間イベント予定

- 2日(金)音楽療法スプリングコンサート
- 4日(日)若葉を眺める会
- 7日(水)誕生日会
- 9日(金)音楽療法(ショートステイ向け)
- 12日(月)絵手紙
- 20日(火)書道
- 27日(火)音楽療法(ショートステイ向け)

5月 月間イベント予定

- 7日(金)音楽療法(ショートステイ向け)
- 9日(日)母の日会
- 10日(月)絵手紙
- 12日(水)誕生日会
- 18日(火)書道
- 25日(火)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。

音楽療法チームより

3月12日(金)に行ったショートステイの方対象の音楽療法の様子をお伝えします。今回も歌唱、体操、トーンチャイム演奏、ドラムサークルと盛りだくさんの内容でした。ドラムサークルとは、参加者が輪になり、様々な打楽器を使って即興の音楽を演奏するアクティビティです。音楽療法士がガイド役となって進行し、各々のリズムが徐々に重なり合い気持ちの良い一体感が生まれていました。今回はガイド役をご利用者にも担当してもらいましたが、見事な合図で全員の心が一つになったように感じられました。



「自己紹介の歌」ではそれぞれがメロディに乗せて自己紹介をされていました。皆さん素晴らしい歌声でした♪



「さくら」「早春賦」「春の小川」等を歌いました。歌の合間には鶯の鳴き声をスピーカーで流して初春の雰囲気を皆で味わいました。



ドラムサークルの一幕。ガイド役のご利用者の方の力こもった合図で迫力あるリズムが刻まれていました。

復活！！『午前十時の映画祭』

経営企画室

『アンタタッチャブル』

1987年 アメリカ

昨年3月に10年を一区切りとして終了した『午前十時の映画祭』がなんと嬉しいことに今年4月から復活します。コロナよりもっと以前に古い映画のデジタル化の採算が取れない等々の理由から終了する事が決まっていたのですが、恐らくコロナがあったからこそこの復活とみました。コロナが猛威を振り始めてからというもの、映画館は本当に厳しい運営を強いられています。復活を望む多くの声に加え、この沈滞ムードを奮い立たせるかの様にやはり多くの後援を得ての復活です。

感染対策は徹底していますし、何より映画館はマスクの着脱なく、静かに、言葉発せずの本来一人完結で楽しめるものです。自宅で鑑賞手段はあるにせよ、やはり超大作は映画館の大スクリーンで、大音響での迫力と音楽に浸りたい。

ラインナップも期待を裏切りません。元々映画館で上映してもらいたいリクエストを募ってのどれも納得の大作や秀作揃い。



まずは手始めに映画史に残る名作『アンタタッチャブル』はいかがでしょう。巨匠ブライアン・デ・パルマの指揮、禁酒法時代のシカゴが舞台の麻薬取締捜査官とギャングの攻防で一気に引き込まれるストーリー、既に主役級の豪華キャストに加えこの映画を機にスターダムにのし上がるケビン・コスナーやアンディ・ガルシアの勢いある魅力、エンニオ・モリコーネの耳に残る音楽、アルマーニのコーディネート衣装等々全てが素晴らしい作品です。

映画館で、自宅で、と長年使い分けして楽しんでいた私もここ一年以上映画館は遠ざかっていましたが、本年度アカデミー賞作品賞の候補になっている『ノマドランド』を鑑賞したい・・・でもコロナ変異株の行方も気になるし・・・ワクチン接種までまだまだかかりそうだし・・・と心が揺れています。もう少し動向を見守ってからでも遅くはありません。ご自身で安心、これなら楽しめると思えるタイミングでどうぞ。

☆職員紹介☆

事務課

たけはら こうき

氏名：竹原 弘貴



○幸せを感じるのとはどんな時ですか？

美味しい店を見つけられた時です。新型コロナウイルスが発生する前は車で遠出をする事が多く、事前に調べたお店が当たりだった時は幸せです。

○特技は何ですか？

カレー作りです。月に1、2回程作るのですが、家族にも好評で隠し味を模索中です。

○これからの意気込みを聞かせてください。

介護施設での勤務は初めてなので、戸惑う事も多く苦戦していますが、先輩方にも恵まれ充実した日々を送っています。これから大変なこともたくさんあると思いますが、1日1日を大切に頑張っていきます。

筋肉のコリのメカニズム

機能訓練指導員 藤岡 良介

筋肉のコリは一言で言えば「筋肉に芯ができること」と言えます。そして、その芯をマッサージすることができれば、筋肉のコリを治すことができます。しかし、筋肉には芯の場所と痛みを感じる場所がずれていることが多いという不思議な現象があります。痛いと思う場所を探しても芯が見つからないことも多いため、その芯を見つけることが筋肉のコリを治す大きな鍵となります。この芯のことをトリガーポイント（硬結芯）と言います。（以下、筋肉のコリの芯のことをトリガーポイントと記述）

このトリガーポイントはゴリゴリとしたスジのようなこわばりができており、そのこわばったスジの中に小さなシコリができています。半ゆでのマカロニのような固さと表現されることもあるそうです。そしてこのシコリに触れると、思わず身をよけるほどの強い痛みを生じる点があるので、そこにトリガーポイントがあるということが分かります。私の経験上、痛みには人それぞれ感じやすい人、感じにくい人がいるのでトリガーポイントに同じ力を加えても反応が違うこともあります。

なぜこの「芯」はできてしまうのか。理由としては「急な激しい動き」「長時間繰り返す筋緊張の持続（同一姿勢）」「筋肉疲労」、冷えているときに負担がかかるといったことを行うと生じやすいようです。では、どうすれば筋肉のコリを治すことができるのか。治すにはトリガーポイントを見つけて、そこをマッサージすることが効果的です。筋肉のコリのメカニズムとしては筋肉がギュッと縮んでしまっていることと、その周りの循環障害により引き起こされるので、その部位をマッサージすることにより循環障害を解消し、徐々に筋肉を緩めてあげることができます。ただし、押さえると痛い部分をマッサージするので痛みの伴うマッサージということになります。上記でも述べましたが、痛みの感じやすさは人それぞれであるため個人差はあると思います。次回は「肩コリ」といった一つのことを例に挙げ、トリガーポイント治療についてお話ししたいと思います。



インフォメーション

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」という要請に従って、セントポーリア愛の郷では予約面会を実施しています。

苦情相談窓口について

苦情相談は事務長及び生活相談員、ケアマネジャー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。又、直接介護・看護職員への苦情は受け付けておりません。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いたします。

YouTube



セントポーリア愛の郷の YouTube チャンネルを開設しました。日頃のイベントの様子や、施設の紹介、音楽療法士による演奏動画等をアップしています。是非ご覧ください。[YouTube](#) で「セントポーリア愛の郷」と検索するか、[左の QR コードをスマートフォンで読み込むと閲覧できます。](#)

