



特集！納涼大会



9月号トピックス

- ・パンケーキ作り
- ・流しそうめん
- ・ぶどうのパンナコッタ作り
- ・腰痛の方に見られるトリガーポイント

～～～施設行事の納涼大会～～～

セントポーリア愛の郷では、毎月1回季節に合わせた施設内行事を行っています。本来ならご家族をお招きして盛大に約150名前後のご家族と共に開催しておりますが、残念ながらコロナ禍ではご入居者・ご利用者のみでの行事となっております。ご入居者・ご利用者にご満足いただくために令和3年8月1日（日）の催し物はバル演奏、フラダンスショーから、よさこいソーラン、どじょうすくい、ギター演奏から太鼓演奏まで3チームに分かれて、すべてのユニットをまわって楽しんでいただきました。お食事も屋台メニューとして、カレーライス、海鮮焼きそば、たこ焼き、おでん、水まんじゅう、スイカと彩りよくお出しさせていただきました。ご入居者・ご利用者の皆様は催し物やお食事に大満足な1日でした。毎月の行事では、ご入居者・ご利用者お一人おひとりのお写真をお撮りし、後ほどご家族へ郵送させていただいております。

窓越し面会やライン面会にプラスしてお写真が、お元気なお姿をご家族にお届けする大きな手段となっております。



【理事長 北嶋勇志】



納涼大会



8月1日(日)セントポーリア愛の郷の夏の風物詩、納涼大会を開催しました。昼食には焼きそば、たこ焼き、カレー等をご用意し、屋台の雰囲気味わっていただきました。ボリューム満点の食事でお腹一杯になった後はお待ちかねのステージイベントです。職員による熱のこもったパフォーマンスに会場からは歓声と大きな拍手が沸き起こっていました。



夏だ!



祭だ!



9 月 月間イベント予定

- 1日(水)誕生日会
- 5日(日)敬老の日会
- 13日(月)絵手紙
- 14日(火)音楽療法(ショートステイ向け)
- 21日(火)書道
- 27日(月)音楽療法(ショートステイ向け)

10 月 月間イベント予定

- 3日(日)秋祭り会
- 6日(水)誕生日会
- 11日(月)絵手紙
- 12日(火)音楽療法(ショートステイ向け)
- 19日(火)書道
- 26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。

パンケーキ作り

7月31日(土)3階北ブロックでは職員お手製のパンケーキが振舞われました。シロップ、チョコレート、アイスクリームがトッピングされたパンケーキを皆さん幸せそうに頼張っていました。



流しそうめん

今年もよく冷えたそうめんの美味しい季節がやってきました。職員はそうめんが上手に流れるように竹を組むのに苦戦していましたが・・・無事に完成し、皆で夏の風物詩を心行くまで味わいました。

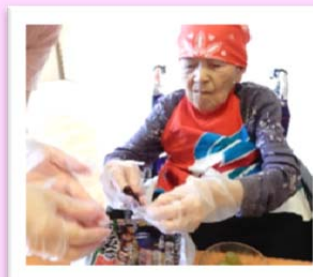


8月10日(火)
2階南ブロック



ぶどうのパンナコッタ作り

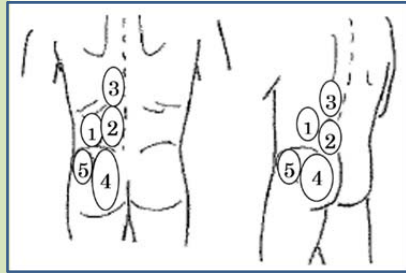
7月30日(金) 3階南ブロック



練乳の甘みと、ぶどうの甘酸っぱさがマッチした爽やかな味わいでした。自分たちの手で作ったスイーツは味も格別ですね♪

今回は腰痛の際にできやすいトリガーポイントについてお伝えします。

腰痛にも脊椎（背骨）に原因のあるもの、脊椎の間にある椎間板に原因のあるもの、内臓疾患からくるものと様々です。しかし、これらが原因となる腰痛は15%程度で残りの85%は原因不明とされています。特定されていないだけで原因は筋肉のこりからきている可能性も考えられるので、そういった場合は腰回りに関連するトリガーポイントを探してみましょう。腰痛と言っても痛む場所は人それぞれです。いわゆる腰が痛い人、背中の方が痛い人、お尻の近くが痛い人と様々です。その状況によって硬さのある場所は異なることもありますが、今回は体を曲げたり、重たいものを持ったりする動作に関連する筋肉を挙げたいと思います。



- ①腰方形筋
- ②脊柱起立筋
- ③脊柱起立筋の背中に近い部位
- ④大殿筋
- ⑤小殿筋、中殿筋

- ①筋膜性腰痛（筋肉や筋膜が原因となる腰痛）の原因として最も多いとされているにも関わらず、ほとんど見逃されていると言われていた筋肉です。腰痛のある方はまずこの場所を探してみましょう。
 - ②③脊椎の周辺に付着する筋肉で背中を伸ばしたり、姿勢を保つことに必要な筋肉です。比較的腰というよりも背中の方にトリガーポイントが見つかりやすいので、背中寄りを探してみましょう。
 - ④お尻の後方にある大きい筋肉で、スクワット動作にも関わります。腰だけではなく仙骨（お尻の中央部にある骨）、尾てい骨に痛みを感じる場合もこの筋肉が原因となることがあるので、硬くなっている部位がないか探してみましょう。
 - ⑤お尻の外側にあり深層に小殿筋、その表層に中殿筋があるという位置関係です。私の経験上、腰痛のある方はこの部位がコリコリになっていることが多いので、トリガーポイントを見つけてマッサージしてみましょう。
- この他にも腰痛に関連するトリガーポイントはありますが、まずは上記で挙げた筋肉のトリガーポイントを見つけマッサージしてみてください。以前にも書きましたが、根気よくマッサージしていくことが大切となるので、三日坊主で終わるのではなく続けることを意識して実施してください。

《マッサージ方法》

前回は持続的に指圧をする方法を記しましたので、今回はディープ・ストロークという方法を記したいと思います。このマッサージ方法は、硬くなっている筋肉の芯をゆっくりと押し撫でる方法です。押し撫でる距離は2~3 cm程度で1回につき2秒程度の割合で行います。筋肉の深い部分に圧が加わるようにゆっくりと力強く押しながら指を進めます。指の進行方向としては筋肉の線維に沿って、芯の一方から反対側に動かしていきます。速く動かすのではなく、ゆっくりと行うのもポイントです。皮膚の上を滑らすのではなく、皮膚を指と一緒に動かすというイメージでもらえるといいと思います。深く圧を加え、筋肉の芯を骨に向かって圧迫します。押し撫でる距離の終わりに圧迫を緩め、今度は反対方向に押し撫でていきます。硬結芯の周辺では縮み上がった筋線維の圧力で毛細血管が締め付けられており、酸素や栄養分の供給が絶たれているのですが、押し撫でることにより血液が流れ込んで、酸素や栄養分を運び込むことができます。このマッサージ方法の利点は、硬結芯の本体である縮み上がった筋線維をストレッチする効果もあるということです。筋肉の付着している場所によってはストレッチすることが困難な事もあるので、そういったときはこういった方法も有効です。

インフォメーション

高齢者施設等における面会に係る兵庫県対処方針「面会者からの感染を防ぐため、自宅と施設間でのオンライン面会等を活用し、直接面会については中止することを要請する」という方針に従い、セントポーリア愛の郷ではオンライン面会、予約面会を実施しています。

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。ご協力をお願い致します。

～季節を感じられる装飾～

各ブロックでは、壁のボードに職員が季節に合わせた装飾を施しています。施設内で過ごしていても装飾を見れば今の季節を感じる事が出来ます。右の写真は2階南ブロックのもので、画用紙を切り抜き、貼り合わせて一枚の作品に仕上げています。夏を感じるトロピカルな雰囲気の装飾は気分を明るくさせてくれます。

