



老人保健施設 サンタマリアニュース

発行日：2014年4月
発行責任者：永井 敏也
発行者：広報委員会

シスターのことば

『サンタ・マリアのご像を求めて』

聖フランシスコ・ザビエルがキリスト教を日本に伝えたのは1549年です。スペインとポルトガルから宣教師たちが来日し、日本にキリスト教が広められました。しかし豊臣秀吉の治世に政治的、宗教的にも迫害を受け、各地での殉教者を出し、さらに1600年代には鎖国令によって外国人宣教師は追放され、新たに入国もできませんでした。それ以来約250年余りの年月を通して日本のキリスト信者（キリシタン）たちは潜伏し、信仰を守りました。彼らは宣教師から教えられたラテン語の祈りを唱えており、また聖母マリアに対する信心が篤く、観音像を代用し聖母マリアを崇敬しました。苦しい弾圧の中、聖母マリアの観音像を通して聖母マリアに祈ることが彼らの何よりの慰めだったのです。1858年の後、ふたたび開港された横浜、長崎には教会が建てられました。そのひとつが長崎の大浦天主堂です。1865年3月17日。この天主堂にあれから後の年月を通して親から子、子から孫へと7代のもの信仰を守り続けた彼ら（キリシタン）十数名が訪れた時の感動が「信徒の発見」としてキリスト教宗教史に記録されています。彼らは出迎えた神父に「サンタ・マリアのご像はどこにありますか？」と訪ねました。彼らがどんなにか喜び拝したであろうサンタ・マリアのご像はいまも長崎大浦天主堂に安置されています。

社会事業相談員 Sr.速水 智恵美



— 利用者様の作品 —



転倒予防について

高齢者が要介護となる原因のうち、「骨折・転倒」は全体の約10%を占めています。なかでも骨粗しょう症のある方は、小さな衝撃でも骨折しやすく、特に大腿骨頸部（太もも付け根）骨折は歩く能力を回復するのに時間がかかり、約2割の方が寝たきりになってしまいます。

高齢者はなぜ転びやすいのでしょうか？

一番の原因は、老化による下肢筋力の低下です。高齢者は筋力不足により、歩行時のつま先を上げる動作が困難になります。脚が上らないため、すり足歩行となり、つまずきやすくなります。次にバランス能力の低下があげられます。バランスが悪くなると、歩行動作が不安定になります。その他として、視力の低下があげられます。段差などに気が付きにくくなり、ちょっとした段差でもつまずき、転倒しやすくなります。そして、忘れがちですが、薬の副作用も転倒の原因となります。これら複数の要因が重なると、より転倒のリスクが高まると言えます。

それでは転倒を予防するためにはどうしたらよいのでしょうか？

まずできることは、お住まいを転倒しにくい環境に整備することです。転倒事故の半数は自宅で起こっています。マットの下に滑り止めをつける。階段に手すりをつけたり、段差を解消するスロープをつける。また、暗い場所に照明を設置するのもよい方法と言えます。

次は筋力強化です。日常生活の中に軽い運動を取り入れることによって、体は丈夫になり、足・腰・腹部の筋力アップやバランス能力、歩行能力が改善されます。運動と言っても、激しいスポーツをする必要はありません。年齢や体力、健康状態に応じた無理のない運動を日常的に続けることが大切です。以下に簡単にできるトレーニングをご紹介します。ぜひ、お試しください。

リハビリ部門 清水智康



大腿四頭筋のトレーニング

大腿四頭筋は立ったときヒザを曲げずに体を支える筋肉です。イスに腰掛け、片脚を上げつま先を立てて5秒間キープする。膝の上に力を入れるのがポイントです。



中殿筋のトレーニング

中殿筋は体が横にぶれないように支える筋肉です。ストッキングなど伸縮するもので両膝を結び、あおむけになって脚を開き、5秒間我慢する。（体力に自信のある人は10秒間！）10回で1セット。朝夕3セットずつ行いましょう。



開眼片脚立ち

バランス力の強化トレーニングです。転倒ないようにテーブルなどにつかまり、目を開いたまま、床につかない程度に片脚を上げます。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

幼稚園児慰問

平成25年10月2日



運動会

平成25年10月19日



メイクアップレク

平成25年11月6日



フラダンス慰問

平成25年12月2日



東山教会聖歌隊慰問

平成25年12月11日



クリスマス会

平成25年12月11日・12日



クリスマスミサ

平成25年12月18日



餅つき

平成25年12月26日



ハーモニカ慰問

平成26年1月28日



豆まき

平成26年2月3日



部門紹介【食養部門】

ちょっと聞き慣れないかもしれませんが、当施設において食事や利用者様の栄養管理をしているのが「食養部門」になります。

皆さん、食べることは好きですか？ 食べることは生命を頂くこと、生きる基本です。サンタマリアでも食べることをとても大切にしています。朝夕食は、2種類の選択メニューから、昼食はそれに加えて麺類など、8種類のメニューから、その日の食欲、気分に合わせてメニューを選んでいただくことができます。

また、高齢になると食べる能力も様々になるので、食べやすい調理の工夫ややわらか食（嚥下食）など新しい技術も取り入れ、食事形態や誤嚥に注意して、利用者様に美味しく、安全に食事をしていただけるよう努力しています。



栄養の管理としては、毎月利用者様の体重測定を行っています。体重が増加しすぎると体を動かす事がしんどくなりますし、逆に体重が減ると体力が落ち、免疫力も低下してしまいます。このように体重測定から、利用者様の健康状態を把握することができるのです。

日本には、春には筍、夏には川魚の鮎、秋には栗、そして冬には鱒など、季節を感じる食材がたくさんあります。さらには、おせち料理・雑散らし寿司・土用の丑といった季節毎の行事食もあります。食養部門では、四季折々の食べ物を通して、施設にいても季節を感じて頂ける。そんな食事を提供していきたいと考えています。

「こんな料理が食べたいな」リクエストがありましたら、お気軽に栄養士までお声掛けください。



やわらか食（野菜の煮物）

新人職員紹介

平成26年4月1日、フレッシュな新人が入職しました。皆様、よろしくお願ひいたします。



濱島

竹内

平沢

加藤

全国老人保健施設協会表彰

当施設は、今年24年目を迎えています。開設および全国老人保健施設協会加入が20年以上に達し、その功績によって、協会より表彰を受けました。



社会福祉法人 聖霊会 老人保健施設 サンタマリア

住所：名古屋市天白区鴻の巣1-1101 Email：info@santamaria.or.jp

電話：052（803）3611

ホームページ：http://www.santamaria.or.jp

FAX：052（803）7435

次回発行予定 平成26年10月