



社会福祉法人晃宝会

特別養護老人ホームあじさい園 宝

住所：奈良市南肘塚町99番1

電話：0742-24-0878 fax：0742-23-0373

ドリミファ「ソ」

先日、今どきの就職事情を知る機会があり「企業が学生に求めるものは8割が「コミュニケーション能力であること」を知りました。昔から日常生活においてあたり前になされてきたことですが、現代人は苦手になってきたのでしょうか。それとも以前から人間にとってむずかしいことなのでしょうか。今一度「コミュニケーション」について整理し、できれば能力アップにつなげたいと思います。

人（相手）は自分のことをわかってくれる人や理解してくれる人に対して好感や信頼をよせるため、人（相手）にまず興味感心を強めに持ちましょう。そして人の奥深くにある真意や本当の気持ちを上手にくみとり自分が同じ状況ならどう思うのかを想像して、相手の気持ちを思えばかる言葉をかけられるように。

又、人は自分と似た人に対して好意や親近感、安心感を持つため相手に合わせ共通点を見つけて一体感を作るように工夫します。聞き上手は話し上手、話しを聞くことに集中し、あいづちやうなづきによりしっかり最後まで相手の話を聞きます。

そもそも「コミュニケーション能力」とは、人を理解し人に自分を理解してもらう能力のこと。社会の中で人と関わり、お互いがより生きやすく、あらゆる活動をスムーズにするために欠かせない能力のことです。伝える能力と受け取る能力の2つから成り立っています。

第一印象を良くすることも大事な「コミュニケーション能力」で、「第一印象は2分で決まって、後は変わらない」とも言われます。第一印象は、視覚55%聴覚38%言語7%で決まる、ということをご存知の方も多いと思います。視覚情報はもっとも大切で、笑顔で挨拶をいたしましょう。挨拶では「おはようございます」と言ってから、ペコリと頭を下げる（語先後礼）のがよいとのこと。聴覚については話し言葉のスピードはゆっくりに、ドリミファソラシドの「ソ」の音程がこちよいのだそです。また、質問をすることで相手との距離もちぢまります。「具体的にはどんなことですか」「もっと詳しく教えて下さい」「他にもありますか」などの質問です。盛り上がる話題はやはりあそびで経験したり、おもしろかった体験談などでしょうか。

正直、あらためてむずかしいと思った「コミュニケーション」ですが、子供たちや若い世代を育てる意味でも、「コミュニケーション能力アップをめざしてともに楽しく語らしましょう。まずは笑顔から、そしてドリミファ「ソ」で「ソ」は「ソ」。

## 第3回 宝夏祭り開催！

猛暑の中、オープニングを飾ってくださったのはボランティア団体「なでしこ太鼓」の6名の皆様で、全3曲を演奏してくださいました。力強い、大きな太鼓の音色に全員が圧倒されました。



なでしこ会の皆様と一緒に「奈良音頭」や「炭坑節」の音楽にあわせて、踊りの輪に入ったり、車いすダンスをされておられました。



冷しそうめんなどで、家族様や地域の皆様に涼を感じていただき、とても賑やかで楽しい夏祭りとなりました。ボランティアの皆様ありがとうございました。



## 9月の行事予定

- |             |       |
|-------------|-------|
| 3日： 絵画教室    | 10:30 |
| 10日： のこのこ喫茶 | 13:30 |
| 11日： おはなしの会 | 10:30 |
| 13日： お誕生日会  | 15:00 |
| 14日： 音楽療法   | 10:30 |
| 19日： 敬老会    | 10:30 |
| マロンさん       |       |
| 20日： 体操教室   | 10:30 |
| 26日： 書道教室   | 10:30 |
| 28日： 音楽療法   | 10:30 |
| 運営推進会議      | 15:00 |

8月1日から8月10日の期間 早朝より宝で地域の皆様のラジオ体操が催されました。小さなお子様から高齢者の皆様方約30名の早起きメンバーに宝の職員も参加させていただき気持ちの良い汗を流させていただきました。



いつもご協力、ご支援ありがとうございます。音楽療法、体操教室、お話し会等を開催いたしますので地域の皆様、ご家族とみなさまもお気軽に参加いただきますようお願いいたします。ホームページ (<http://www.ajisaien.or.jp/>) ブログも含めて御覧ください。

# 第17回 いびき・睡眠時無呼吸症候群

家族や友人に「いびき」を指摘されたことはありませんか？

いびきや睡眠不足は、放って置かずに歯科医院で改善しましょう。

いびきは、睡眠時に気道が狭くなることで発生する音のことです。気道が狭くなる原因はさまざまですが、肥満による気道の圧迫や疲労、アルコールの摂取による筋肉の弛緩などが考えられます。毎晩ひどい「いびき」をかく方は、眠りが浅くなるため睡眠不足に陥ることが多く、集中力や記憶力が低下したりイライラしやすくなったりする傾向があります。

## いびきを放置するのは危険です！！

いびきがひどくなると、睡眠時無呼吸症候群（Sleep Apnea Syndrome=SAS）という病気になります。睡眠時無呼吸症候群は、呼吸が10秒以上にわたって停止し、この無呼吸状態が1時間に5回以上、または7時間の睡眠中に30回以上起こる場合に診断される症状です。無呼吸状態が続くことで身体に過度な負担がかかり、生活習慣病（心疾患や高血圧など）を誘発するリスクが高まることがわかっています。

### ☆歯科医院でできる治療方法

「スリープスプリント」による「いびき」と「SAS」の改善。

1 舌 口蓋垂 (のどちんこ) 正常な状態

2 舌根沈下 口蓋垂の沈下 いびき症の場合

3 マウスピース装着時には気道を正常に確保 スリープスプリントを入れた状態では

気道が十分確保され、呼吸が妨げられません。スムーズな睡眠がとれます。

気道が確保されず、呼吸が妨げられ、十分な睡眠ができません。呼吸が止まることさえあるかもしれません(睡眠時無呼吸症候群：SAS)。

スリープスプリントは舌を持ち上げ気道を広げるので、呼吸がしやすくなり、いびきをかかなくなります。



スリープスプリントは、下顎を前に出した位置で固定し、舌根沈下を防ぐことで、気道を広げ、いびきをかきにくくします。