

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。新年を迎え、年頭のご挨拶を申し上げます。旧年中は、当法人の事業運営に関しまして格別のご協力、ご理解を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年2月以降、新型コロナウイルス感染症の流行により、これまでの日常生活が一変することとなりました。集団感染等への懸念から、在宅サービスの利用自粛や感染対策用品の不足などもあり、全国的に介護保険事業の運営にも影響を及ぼす非常に厳しい状況となりました。

そのような背景の中で、介護現場を守りサービスを確保していく必要があることから、令和3年4月の介護報酬改定では、新型コロナウイルス感染症対応に係る特例措置分(0.05%)を含め、プラス改定(0.7%)となることが決まりました。

当法人では、新しい生活様式を踏まえ、法人職員一人ひとりが感染対策に対する意識を高く持ち、ご利用者・ご家族の皆様に安心していただけるサービス提供を目指して、ケアの質の向上に努めてまいります。

これからもより一層ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。本年も皆様にとりまして益々のご多幸とご健勝を心からご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

特別養護老人ホーム スウィート・ハート・ホーム 施設長 伊東 健一



ザ・ハート・クラブ

季刊広報誌

明けましておめでとうございます
今年もよろしくお祈りします!



幸せぎゅうぎゅう詰め!

記事ご紹介

- ・各事業所の行事等の報告
- ・クリスマス会
- ・朝倉地区民生・児童委員協議会よりプレゼント
- ・医務室より「手荒れのケア」
- ・おすすめメニュー「ブロッコリーと海老の香味炒め」
- ・研修報告・委員会紹介
- ・新年のご挨拶・寄附のお礼

寄附のお礼

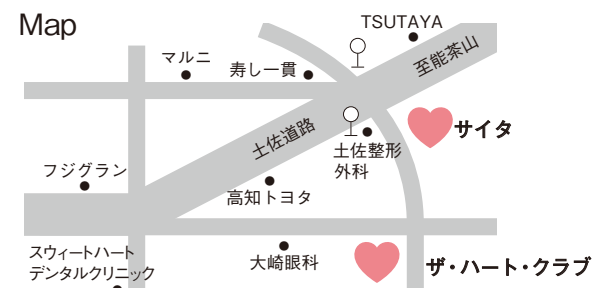
- 株式会社モンベル様 感染対策用品
- 田村喜代様ご家族 りんご
- 峯艶子様ご家族 野菜
- 岡村多津美様ご家族 みかん
- ご利用者ご家族 お花の苗

大切に使用させていただきます。
ありがとうございました。



〒780-8061 高知市朝倉甲64番地1
TEL : 088-840-7100(代) / FAX : 088-840-7480(代)
<http://www.thc.or.jp/>

- 事業所一覧
- ・特別養護老人ホーム スウィート・ハート・ホーム
 - ・小規模多機能型居宅介護事業所 サイタ
 - ・デイサービスセンター サムフォット
 - ・デイサービスセンター サイタ
 - ・居宅介護支援事業所 ボム
 - ・ショートステイセンター サイタ



- とさでんバス・針木線、土佐道路経由・天王ニュータウン行き、「南横町」停留所付近、土佐整形外科の対面にサイタ
- サイタから南へ徒歩3分でザ・ハート・クラブ



スウィート・ハート・ホーム 「ハッピー・ハロウィン」

毎月楽しみにしているスウィートカフェをハロウィンカフェに!! かぼちゃプリンとかぼちゃケーキ、かぼちゃスープ...そして、一緒に仮装して大笑い! みんなで楽しみました。



小規模サイト 「みかん狩り」

のんびりドライブを楽しみながら、土佐の高知のくだもの畑へ「みかん狩り」に行きました。

天候にも恵まれて、現地では、おなじみの温州みかんが沢山なっていて感動しました。果樹から自分の手でもぎ取って食べると最高ですね。小規模では久々の遠出でしたが、本当に楽しかったです。また来年も行きましょう!



サムフォット 「秋のサムフォット運動会」

恒例のサムフォット運動会を開催しました。

ご利用者に選手宣誓をして頂いて、運動会スタートです!

糸巻競争や、玉投げ、おじゃみ送り...。玉投げでは、相手の箱へ間違っ入ってしまい、目を覆う場面もありました(笑)

皆様、とっても真剣です! やっぱり、スポーツはいいですね!

寒い日が続きますが、負けずに体を動かしていきましょうね!



デイ・ショートステイサイト 「マスクケースづくり」

これからの必需品!

皆さんマスクケース持ってますか? マスク生活には必ず必要になりますよね。そこでこんなケースを自作してみました! 食事の時などに活躍しそうです☆



クリスマス会☆

毎年恒例のクリスマス会を各事業所で行いました。手品やハンドベル、かきこじぞうの劇などを披露すると皆さんとても喜んで下さいました。そして、サンタさんからのプレゼント！何が入っているのかなあ〜？



ひとあし早い... “ほっとクリスマス”☆

サムフォット・デイサービス利用の皆様にお菓子のプレゼントをいただきました！

12月1日に、朝倉地区民生・児童委員協議会より、デイサービス利用の皆様にお菓子を頂きました。

そのお菓子には、「2020年はコロナに始まりコロナで終わる年になってしまい、地域で計画されていた行事やイベントを中止せざるを得ない状況となりました。そこで、クリスマスの“ほっと”するひとときに召し上がって頂きたいです。」というお手紙が添えられていました。心のこもった贈り物を頂き、ありがとうございました。



医務室より

手荒れのケア



新型コロナウイルスの流行によって手洗いやアルコール消毒する機会が増えたことにより、気になるのが手の乾燥や手荒れですね。今回は、手の乾燥や手荒れを防ぐためのハンドケア方法を紹介いたします。

●手洗いやアルコール消毒が乾燥の原因になるのはなぜ？

ハンドソープやせっけんによる手洗いは、汚れだけでなく、潤いを守る“バリア機能”として働く皮脂膜や皮膚の中の潤いまでも洗い流してしまう場合があります。また、普段消毒用に広く使われている高濃度のアルコール(エタノール)も皮膚の潤いを奪い乾燥させてしまいます。特に秋から冬にかけては、気温も湿度も下がり肌が乾燥しやすく、バリア機能が非常に低下しやすい状態になります。バリア機能が低下すると刺激を受けやすく、手肌の乾燥や荒れ、ひび割れやあかぎれなどを引き起こしてしまうかもしれません。寒くなる前にきちんとしたハンドケアを生活習慣の一環として取り入れましょう。

●手洗い・アルコール消毒後には必ずハンドクリームでケアを！

手洗いやアルコール消毒による手の乾燥や手荒れを防ぐのに一番効果的なのは、やはり“ハンドクリームでケアをすること”。当たり前のように聞こえるかもしれませんが、手洗い・アルコール消毒のたびに丁寧にケアをするという基本的なことが大切なのです。



正しいハンドクリームの塗り方

- ① ハンドクリームを手のひらに適量を取り、手のひらで温めます。
- ② ハンドクリームを手の甲全体になじませます。
- ③ 指の付け根から、らせんを描くように指先へマッサージをするように塗布します。
- ④ 指と指の間の付け根(水かき)をつまむように塗り込みます。
- ⑤ 指が交互になる様に両手をギュッと握りしめ血行促進させて完了です。

今ではたくさんのハンドクリーム(医療用・薬用・香り付き等)が販売されています。お気に入りのハンドクリームを見つけ、手荒れや乾燥に負けないようにケアしていきましょう。



管理栄養士のおすすめメニュー

ブロッコリーと海老の香味炒め

【ブロッコリーの豆知識】

高知県内では露地栽培で栽培し、1~3月の越冬物として最盛期を迎えるものと、4~5月に最盛期を迎えるものがあります。茎の切り口がみずみずしく空洞のない物、つぼみがきゅっとしまっていて緑色が濃いものを選びましょう。



体にいい栄養素がたっぷり!!

●主な栄養素や効果

- 【ビタミンC】強い抗酸化作用があり、動脈硬化を防いだり、美容に欠かせないコラーゲンを作る際に重要な栄養素。
- 【β-カロテン(ビタミンA)】抵抗力アップ。目や肌にもよい。
- 【ミネラル】カリウム・クロム・鉄・カルシウム・亜鉛など。カリウムは高血圧やむくみを予防する。
- 【葉酸】主な働きは「核酸」の合成。赤血球の細胞が作られる際に必要。たんぱく質・ビタミンB・ポリフェノール・食物繊維も豊富に含まれる。

●効果的な食べ方

- 栄養素は熱と水により損失されるので、栄養素を逃がさないためには、焼く・炒める・蒸す・電子レンジで調理すると良いです。茹でる時にはサッと短時間で茹でましょう。
- ブロッコリーの茎の部分はつぼみの部分よりもビタミンCやカロテンが豊富に含まれています。固い部分も捨てずに食べてみましょう。

作り方

- ① エビは皮をむいて背開きにする。青梗菜はざく切りにし、パプリカは乱切りにする。
- ② にんにく・しょうがはみじん切りにする。ブロッコリーは小房に分けて耐熱皿にのせ、ラップをして600Wで1分加熱する。Aの調味料は合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、香りが立ったら、エビ・ブロッコリー・青梗菜・パプリカの順に炒め、しんなりしてきたらAの合わせ調味料を入れて味付けする。

おまけ

ブロッコリーの茎は固い部分をはいでみじん切りにし、ニンジン・キャベツ・ベーコンなどとコンソメスープで煮てスープにしてみましょう。無駄なくもう1皿ができます。

材料(2人分)

- エビ.....6尾
- ブロッコリー ... 1/2房
- 青梗菜.....1株
- パプリカ(黄) .. 1/2個
- にんにく.....1片
- しょうが.....1片
- 鶏がらスープの素 ... 小さじ1
- しょうゆ.....小さじ1
- 酒.....小さじ1
- 塩.....適宜
- こしょう.....適宜
- ごま油.....大さじ1

(1人当たり) エネルギー: 173kcal / たんぱく質: 16.7g / 脂質: 7.9g / 塩分: 2.2g

■ 事故防止委員会 全体研修



10月29日(木)に、事故防止委員会の全体研修会を行いました。今回の研修会は、「リスクマネジメントの意義を理解し実践に活かそう」というテーマでした。

最初に講師から施設で起きた事故の件数の報告とヒヤリハット報告の意義の説明を受けました。ヒヤリハットとは、事故には至らなかったが「ヒヤッとした」「ハッとした」事象のことです。ハインリッヒの法則によると一つの重大な事故の背景には29の軽易な事故と300のヒヤリハットが伴っていると言

われています。

ヒヤリハット報告の意義の説明の後には、事例を元に危険な要因は無いかなど、気づきのトレーニングを行いました。

今回の研修会に参加して、介護事故は小さい事が積み重なって起きるので、だからこそ、ヒヤリハット報告は重要であり、職員一人ひとりが「危ない」との気づきを持って対応することが大事だと思いました。これからも、事故を防ぐことによって安心、安全な暮らしのサポートをしていきたいと思ひます。

■ 感染対策委員会 全体研修

11月16日(月)に、当法人の管理栄養士を講師として、感染対策委員会の全体研修を行いました。今回の研修では、家庭でできる食中毒対策や施設での食品管理などについて学びました。

食中毒予防の三原則は、食品に細菌やウイルスを“付けない”“増やさない”“殺菌する”事です。調理前には必ず手洗い・消毒を行い、生の肉や魚などを切った後の包丁やまな板で、サラダや調理済の食品は切らないようにします。調理では十分に加熱を行い、台所用品は除菌や煮沸を行い常に清潔にするなど、三原則に沿って調理するポイントがあります。施設ではさらに、生で食べる食材には食品用の次亜塩素酸ナトリウムを使用して殺菌しており、その他にも温度管理の徹底や提供時間を厳守することなどが行われていることが分かりました。

当法人の様な高齢者施設には体力や免疫力が低下したご利用者もいらっしゃるため、衛生管理には十分に注意していきたいと思ひます。



■ 褥瘡対策委員会 全体研修



11月19日(木)に、株式会社モルテンの中光雄大氏を講師として、褥瘡委員会の全体研修を行いました。今回の研修はコロナ渦であるため、リモートでの研修となりました。

講師の先生からは、褥瘡を防ぐために、姿勢を直す時や介助を行う際に摩擦や圧をかけないように気をつけることが重要であるとお話がありました。また、ご利用者一人ひとりに合ったマットレスを選ぶことで、褥瘡の発生を防ぐことができるということも学びました。

褥瘡は予防していくことが重要であり、1つの介助の後、ほんの少し除圧を行うだけで褥瘡リスクが軽減できるという事をあらためて確認することが出来ました。これからも、職員一人ひとりがその都度除圧を意識することで、褥瘡を予防していきたいと思ひます。

■ 医療的ケア委員会 全体研修



12月2日(水)に、施設看護師を講師として、医療的ケア委員会の全体研修を行いました。今回の研修では、今後吸引や胃ろうの手技を行う時に、少しでも役立つようにと、実技を取り入れながら、医療的ケア(吸引や胃ろう)の手順や注意点などについて、確認しました。

当施設では、吸引や胃ろうの手技などの行為ができる介護士がたくさんいます。そういった行為は、座学での医療的ケアの研修を終え、指導資格のある看護師の元、施設内で実地研修を何度も行って合格した介護士のみが

行うことができます。

今後も日々の業務の中で指導していき、介護士が医療的ケアを安全に行えるようにしていきたいと思ひます。

各 委 員 会 紹 介

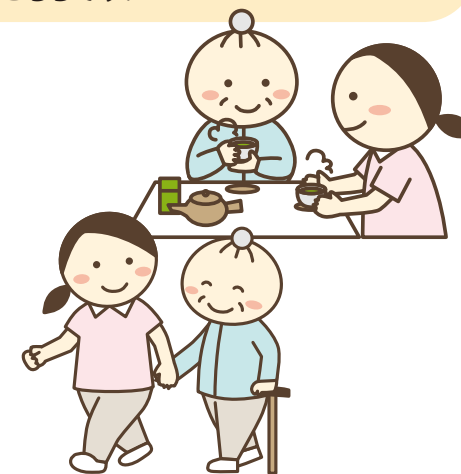


当法人ではたくさんの委員会があります。そこで、各委員会の活動を紹介させていただきたいと思ひます! 今回ご紹介する委員会はこちらです!

▶ 排泄委員会

毎月開催しており、ご利用者の快適な生活を支えるため、適切な排泄管理を行い排泄の自立を促すことを目的として各階の委員が集まり、排泄に支援を必要とする方への取り組み状況を報告して、意見交換や改善策などの話し合いをしています。

『日中のおむつ使用者ゼロ』を目指して、個別ケアの充実をはかる視点から、食事・水分・運動等の各サービス提供を行い、排泄パターンに合わせたトイレ誘導等、排泄ケアに取り組んでいます。おむつゼロとは、おむつを使わず、トイレで排便が出来ている状態を差します。便秘3~4日なら下剤ではなく、お腹の調子を整えるセンナ茶を飲用して自然排便を促します。紙パンツを使用しているご利用者には、ご家族に排泄の取り組みを説明し、布パンツへと移行しています。また、排泄支援を行ったご利用者が排泄後にコールを鳴らしたり、トイレトペーパーを巻き取るなど、排泄時の一連の動きが出来るようになるなどの成果も出ています。



スウィートカフェ

Sweet Cafe

開催予定日 1月27日(水)・2月24日(水)・3月31日(水) 各日14:00~15:00開催