

# 新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。

旧年中は、当法人の事業運営に関しまして格別のご協力、ご理解を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年も一昨年に引き続き新型コロナウイルスに翻弄される1年になりました。昨年4月に国内で初めてデルタ株の感染が確認されて以降、感染が急速に拡大し、高知県においても、8月25日に過去最多となる111名の感染者が確認されました。現在は、ワクチン接種率の向上等により落ち着きつつある状況ですが、報道等でオミクロン株という変異株の新たな脅威が取り沙汰されており、まだまだ予断を許さない状況です。当法人と致しましては、引き続き感染予防対策を徹底して行い、感染予防に努めて参ります。

さて、今年は寅年です。寅年生まれの方は前向きでチャレンジ精神が強く、どんなことにも強い信念を持って挑んでいく傾向があると言われています。当法人におきましても、質の高いサービス提供を目指して様々なことに挑戦し、飛躍の年にしたいと思っていますので、これからもより一層のご指導、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 今宮 晴久



# 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！  
今年もよろしくお願ひいたします！

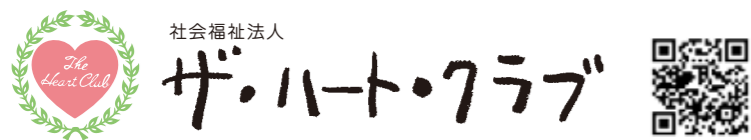
冬  
No.77  
2022年1月発行



何事にも寅(トラ)イして  
今年も精進あるのみ！

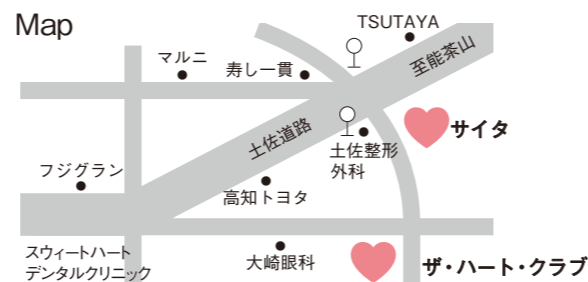
## 記事ご紹介

- ・各事業所の行事等の報告
- ・クリスマス会
- ・医務室より「乾燥する季節…お肌も乾燥していませんか？」
- ・寄附のお礼
- ・地域貢献活動 ・研修報告
- ・おすすめメニュー  
「ロール白菜 & 白菜のゆず和え」
- ・新年のご挨拶



〒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



## スイーツ・ハート・ホーム

# 「おやつを作りました☆」

ホットケーキミックスにかぼちゃを混ぜて、かぼちゃのケーキを作りました！  
牛乳を混ぜるだけの簡単フルーチェも一緒に。ホイップやみかんを添えて美味しく頂きました～♪

わあ上手!!

あ～らよつ!

大変美味しゅうございます

真剣な表情!



## 小規模サイタ

# 「Happyハロウィン☆」

好きなカチューシャや帽子を選んでいただいて、プチ仮装をしました。  
お互い顔を見合わせて大笑い！  
美味しいおやつを食べながら楽しい時間を過ごしました。

ハイポーズ!!

トリック オア トリート☆

どう? 似合う?

カツカツコイ...!!



## サムラフォット

# 「スポーツの秋!!」

ご利用者の選手宣誓で運動会が始まりました。玉入れ・パン食い競争・糸巻競争などなど…。

ご利用者の笑顔と真剣な表情が見られました♪

炭酸が喉にしみるー!!

おーっ!

急げ急げ!!

みんな! 頑張るぞー!!



## デイ・ショートステイサイタ

# 「小さなクリスマスツリー☆」

何か持って帰れるものを作りたい! と思い立って、Xmasの時期にピッタリなツリーを作ってみました! それぞれ好きな色を選んで、カラフルなオリジナルツリーが完成!! 無事、Xmas前にプレゼントすることが出来ました♪

かわいくできた!

上手にできよう?

おしゃれなカラーですね!





# クリスマス会



## 医務室より

### 乾燥する季節…お肌も乾燥していませんか？

#### 肌の乾燥によって起こる症状とその原因



肌の乾燥が進むと、粉ふきや赤み、かゆみなどの症状が起こります。さらに悪化すると湿疹にも…。乾燥を引き起こす原因は肌の「バリア機能低下」にあります。バリア機能が正常な状態では、肌の水分が保たれているため、アレルギーなどの侵入や外部刺激から肌は守られています。しかし、このバリア機能が低下すると肌が乾燥しやすくなり、刺激も受けやすくなるのです。

#### バリア機能が低下するのはなぜ？

##### ●空気の乾燥

外気の乾燥や長時間のエアコン使用などによって肌は乾燥してしまいます。特に冬は暖房を付けっぱなしにすることが多く、空気が乾燥して肌の乾燥を招きやすくなります。



##### ●紫外線によるダメージ

紫外線を浴びると肌がダメージを受けて日焼けを起こし、肌から水分が奪われてしまいます。

##### ●誤ったスキンケア

クレンジングや洗顔時に肌をこする、熱いお湯で洗う、洗顔の後時間が経ってから化粧水をつける、といった誤ったスキンケアは肌に負担をかけ、乾燥を引き起こしてしまいます。

##### ●生活習慣の乱れ

食生活の偏りによって、肌を作るうえで必要な栄養素が不足すると、乾燥につながります。また、不規則な睡眠も乾燥の原因となります。



スウィート・ハート・ホーム 看護師 田中裕美子

#### 保湿や食べ物に気を付けて、乾燥肌対策を

##### ●紫外線対策をする

外出する際は日焼け止めを塗り、紫外線から肌を守りましょう。使用する日焼け止めは腕などで試してみてトラブルが生じないかチェックし、自分に合ったものを使用することが大切です。また、日傘や帽子、アームカバーなどで紫外線を浴びないように工夫するのもおすすめです。



##### ●正しいスキンケアを行う

正しいスキンケアを行うことが乾燥対策には大切です。次のポイントをしっかりと押さえてケアしましょう。

##### ①過度な洗顔に注意し、泡で優しく

洗顔の前に手を洗い、手に付いた汚れや油分を落とします。洗顔料はよく泡立て、泡で肌を包むようにやさしく洗いましょう。すすぎにはぬるま湯を使い、泡をしっかりと洗い流して下さい。

##### ②洗顔後・入浴後は速やかに保湿する

洗顔後・入浴後は肌から水分が逃げやすい状態です。時間を空けず、すぐに保湿しましょう。

##### ③保湿剤で保湿する

清潔な手で、こすらないよう注意し、優しくすべらせるようになじませましょう。

##### ●食べ物に気を付ける

肌の乾燥対策に効果的な食材を意識して摂りましょう。乾燥を防ぐビタミンAや必須脂肪酸、肌のターンオーバーを改善するビタミンB6やタンパク質を含む食材がおすすめです。

##### ●睡眠を見直す

質の良い睡眠をとるために、入浴は就寝の1～2時間前に済ませましょう。さらに就寝前の1時間は飲食をしたり、テレビ・スマホを見たりの控えましょう。

乾燥が強く、激しい痒みを伴う場合は他の皮膚疾患の可能性もあります。そのような場合には医療機関を受診しましょう。



## 寄附のお礼

- 竹田留喜様 ご家族 …………… 寄付金
- ご利用者ご家族 …………… お花苗

大切にに使わせていただきます。ありがとうございます。



## Sweet Cafe

開催予定日 1月26日(水)・3月30日(水) 各日14:00～15:00開催



# 地域貢献活動

## 高知県災害派遣福祉チーム養成研修に参加してきました!



田中孝太郎 スウィート・ハート・ホーム ショート生活相談員  
西村裕太 デイ サムフォット 生活相談員 兼 介護リーダー  
横山翔吾 小規模サイト 介護リーダー

「高知県災害派遣福祉チーム(DWAT)」は、社会福祉施設等の専門職(社会福祉士、介護福祉士、看護師、保育士等)4~6名程度で構成され、一般の避難所にて専門知識を活かして、高齢者、障害者、妊産婦等の災害時要配慮者への福祉支援を行うチームとして令和2年12月9日に発足しました。当法人の職員1名が第1期養成研修に参加し、チーム員として登録されていますが、社会福祉事業従事者として、支援を必要とする方々に手を差し伸べていきたいという思いから、新たに

3名の職員が令和3年11月19日に開催された第2期養成研修に参加してきました。

災害派遣福祉チームの活動は、避難所のような新しい環境の変化に対応できない高齢者の日常生活上の支援を主とし、災害が発生した事によって十分な福祉サービスが受けられず状態が悪化する“二次被害”を防ぐ事も目的とされています。

今回の養成研修に参加して、高齢者が避難生活を送るのに適切な場所が確保された時点から悪化防止、早期発見、早期対応等、他職種と連携し二次被害の防止に取り組み、生活の再建に繋げていく事が重要だと感じました。

## 地域清掃活動を行っています。

当法人では地域貢献活動の一つとして、月に一度勤務時間より少し早めに出勤し、施設の周辺の清掃をしております。ゴミは比較的少ないのですが、空き缶やペットボトル、落ち葉などが目につきます。少しでも地域の方に気持ちよく過ごしていただけるように、これからも少しずつ範囲を広げながら継続して活動していきます。



## いきいき百歳体操、再開しました!

新型コロナウイルス感染対策のため、サイタの地域交流ルームにて実施していたいきいき百歳体操をしばらくの間お休みしておりましたが、感染状況が少し落ち着いているため11月18日より再開いたしました。久々に行われた百歳体操には、再開を待ち望んでいた方がたくさん来ていただきました。皆様の元気な笑顔を見ることができてとても嬉しかったです。



# 研修報告

## 褥瘡対策委員会 全体研修



11月18日(木)に株式会社モルテンの猿田孝太郎氏を講師として、リモートにて褥瘡対策委員会の全体研修を行いました。

今回の研修では、褥瘡予防のための体位変換の必要性や体位変換時のポジショニングを学びました。体位変換は骨突出部位の皮膚・組織に外力が持続的に加わらないようにするために行いますが、体圧分散寝具の使用や適切なポジショニングを行うことで、褥瘡予防効果がより高まります。そのため、ご利用者の状態に応じたマットレスを選考し、クッション等を使用して局所にかかる体圧を減らすことが重要であるとのことでした。また車椅子を使用されているご利用者に対しては、車椅子用のクッションの使用や15分ごとのブッシュアップ又は姿勢変換が褥瘡予防に有効であるということをお教えいただき、改めて自分たちのケアを見直すきっかけになりました。ご利用者が安全・安楽に過ごせるように、今回の研修で学んだことを活かして、これからも褥瘡予防に取り組んでいきたいと思っております。

### 管理栄養士の おすすめメニュー

## ロール白菜 & 白菜のゆず和え



冬野菜の定番!  
低カロリーで栄養豊富

白菜は寒さによって甘みが増して美味しくなる冬の野菜です。白菜自体にはクセが少なく、鍋物や漬物など、加熱しても、生でも食べられ幅広く使える万能野菜です。そして、低カロリーでビタミンC・葉酸・カルシウム・カリウム・食物繊維も含まれています。白菜は収穫されてからも成長を続けていき、外側の葉から内側の葉へと栄養を送ります。時間がたつほど外側の葉の味が落ち、鮮度も悪くなりやすいため、保存するときは芯に切り込みを入れて保存すると良いでしょう。

### 作り方 —ロール白菜—

- ① 白菜は芯の部分の部分を薄く削いで大きめのお皿にのせて、ラップでふんわり包み600Wで2~3分加熱し柔らかくする。さわってみて固ければ追加で加熱する。
- ② ボールにAの材料をいれてよく混ぜる。4等分しておく。
- ③ 柔らかくした白菜に②をのせてクルクルと肉だねがでないように巻く。
- ④ ③が丁度入るぐらいの鍋に巻き終わりを下にして入れ、かぶるぐらいの水を注ぎ火にかける。
- ⑤ 沸騰したら弱火にし、コンソメを入れて落し蓋をして15分程煮込む。
- ⑥ 器に盛り、黒こしょうをふって出来上がり。

(1人当たり) エネルギー:275kcal/たんぱく質:20.8g/脂質:15.5g/塩分:2.3g

### 作り方 —白菜のゆず和え—

- ① 白菜は1~1.5cmに切り塩を全体に混ぜる。
- ② 10分程おいてしんなりしたら、軽くもんで絞る。
- ③ Aを混ぜて味がなじんだら出来上がり。



### 材料 (4人分)

- 白菜 ..... 1/8切れ
- 塩 ..... 小さじ1/2
- 塩こんぶ ..... 大さじ1
- 和風顆粒だし ..... 小さじ1/2
- ゆず(種をとり薄く切る) ..... 少々

(1人当たり)  
エネルギー:13kcal  
たんぱく質:0.8g  
塩分:1g

