

## 家事を頑張って、上手に体重コントロール



世の中のコロナ規制は徐々に緩和される傾向にありますが、まだまだ感染対策をしながらの生活は続きそうですね。コロナ禍が始まってから問題視され続けているのが、活動量の低下による筋力低下と体重増加による健康被害リスクです。

### 筋力が低下すると…

筋力が低下し、体重が増加すると、関節への負担が増加します。関節軟骨がしっかりしている若年層は、関節の負担増加による自覚症状はそれほど感じないでしょう。しかし、中高年から高齢者にかけては、関節軟骨や半月板の経年劣化によって、関節への負担増加が痛みとして現れやすくなります。体重が掛かりやすい股関節や膝関節に痛みを訴えることが多く見られ、特に、膝関節の痛みは多くの高齢者が痛みを訴えます。この痛みは、高齢になって突然現れるものではありません。痛みの原因は若いときからの生活習慣で徐々に蓄積されていきます。コロナ禍となり、今まで以上に痛みの原因が発生しやすい生活習慣になりやすくなっています。



### 普段の家事で体力維持しよう！

今までのようにスポーツクラブに通ったり、ランニングクラブに入ったり、気兼ねなく近所を散歩したりするのが難しい世の中になってしまいました。ついつい、予定のない日は、一日中、家の中でゴロゴロしてしまいがちですよね。将来の介護予防の為に、家事を頑張ることで、筋力維持やダイエットを頑張ってみませんか。やみくもに家事をやろうとしても、なかなかやる気が出ないかもしれませんので、それぞれの家事動作でどれくらいのカロリーが消費できるかを下記の表で見てください。



右記の消費カロリーはあくまで目安ですが、この表を参考にして、具体的な消費カロリーを計算しながら、家事を頑張って、その日の献立を考えてみてはいかがでしょうか。



スウィート・ハート・ホーム  
機能訓練指導員 山村光礼

家事内容	時間	消費カロリー	家事内容	時間	消費カロリー
歩く(買い物)	60分	136kcal	炊事(準備、片付け)	30分	52 kcal
階段昇り	10分	70 kcal	布団の上げ下ろし	10分	38 kcal
階段降り	10分	32 kcal	布団を干す、取り込む	10分	53 kcal
デスクワーク	30分	20 kcal	掃除機をかける	30分	55 kcal
乗り物に乗る	30分	32 kcal	雑巾がけ	30分	113kcal
自動車の運転	30分	32 kcal	洗濯(干す、取り込む)	10分	53 kcal
自転車の運転	30分	65 kcal	洗濯(アイロンがけ)	30分	55 kcal
散歩	30分	49 kcal	家庭菜園	60分	129kcal
入浴	30分	74 kcal			



# ザ・ハート・クラブ

季刊広報誌

祝☆敬老の日!!  
あなたの笑顔が宝物♪

秋  
No.80  
2022年10月発行



食欲の秋! 読書の秋!  
スウィートの秋!!

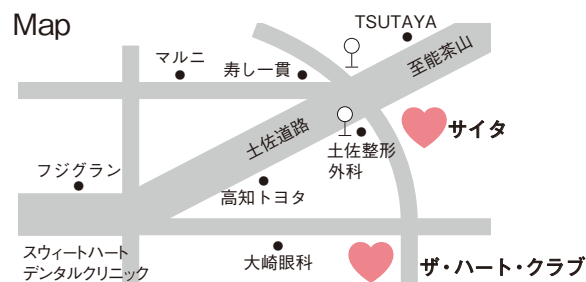
## 記事ご紹介

- ・各事業所の行事等の報告
- ・夏祭り特集
- ・研修報告
- ・おすすめメニュー  
「きのこのクリーム煮」
- ・敬老会
- ・医務室より「家事を頑張って、上手に体重コントロール」



〒780-8061 高知市朝倉甲64番地1  
TEL : 088-840-7100(代) / FAX : 088-840-7480(代)  
<https://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 「スイカ割体験」

大きなスイカの玉! 持ってみると重たい〜  
渾身の力をふり絞っても、なかなか割れません…(>\_<)

そして、ついにその時が! 割れた瞬間は  
大きな歓声が上がりました。



# 小規模サイタ 「たなばた会☆」

7月7日 たなばた会を行いました。願い  
事を書いた短冊や七夕飾りをホール  
の竿に飾り付け、当日はタオルを使っ  
てお手玉運びをしたり、七夕に関するクイズ大会を  
したりと楽しい時間を過ごしました。



# サムラフォット 「魚釣り大会!!」

高知の海!! 室戸沖チームVS足摺沖チーム  
で魚釣り対決をしました。  
両チームともに大漁でしたが、今回は  
室戸沖チームの勝利です!



# デイ・ショートステイサイタ 「こんな作品作ってます」

日々、デイでの余暇時間に作っている壁画を紹介  
します。簡単なものから複雑なものまで、作り方は  
企業秘密! 皆さん手指のリハビリも兼ねて行っ  
ていますが、表情は真剣そのものです。





ザ・ハート・クラブ

# 夏祭り特集 2022

スウィート・ハート・ホーム

こら  
美味い!!

小規模サイタ

サイタ純烈  
参上!!

よっちよれ  
よっちよれ!

懐かしいねえ!

楽しいねえ!

レインボー  
かき氷!

サムフォット

デイ・ショートステイサイタ

釣れた〜!!

チキチキ  
バンバン♪

よっちよれ  
よっちよれ!

仲良し  
コンビ!



## 消防訓練



7月12日(火)、昼間に火災が発生した場合を想定した消防訓練を実施しました。職員には火元を伝えず、警報ベルの音で訓練がスタートしました。初期消火困難と判断し各階全員の避難誘導、避難状況の報告など職員同士が声を掛け合いながら行いました。

訓練後には、レスキューマットを使って職員同士で階段を上り下りする訓練を行いました。今後も防災に対する意識を高めるために、繰り返し訓練を行っていききたいと思います。

## 介護記録の書き方

7月22日(金)、グループホームひよし施設長の中山厚志氏を講師とした、介護記録の書き方の研修にリモートで参加しました。介護記録は日々業務を行うなかで、ご利用者の状態の変化や介護内容、生活状況など一連の経過を記述したものです。介護記録に記載された情報を多職種の職員間で共有することにより、ご利用者への介護を施設全体で取り組むことが出来ます。そのため誰が見てもわかるように、記録は5W1H(いつ、どこで、誰が、何を、なぜ、どうした)を明確にした分かりやすい文章を心掛け、自分の感情や憶測を入れずに、客観的事実を正確に書く必要があります。また、略語を使用すると誤解を生じることがあるため、施設内で記録のルールを決めておく事が大切です。研修では、実際の記録の良い例、悪い例を見比べながら、書き方のポイントや工夫の仕方を学ぶことができました。

記録はご利用者の日々の生活の証ともなり、ご家族と介護職員との信頼関係を築くうえでも大切なものです。日々の記録を行う事で自分の業務を振り返るきっかけにして、より良い介護サービスの提供に繋げていきたいです。

## 事故が1/10に減る 新しい誤薬事故の防止対策



株式会社 安全な介護の山田講師による「新しい誤薬事故の防止対策セミナー」の動画配信を視聴しました。セミナーのテーマは 誤薬事故防止対策の現状と問題点、誤薬事故の分析方法等 5つの項目で話がありました。事故原因を分析し、対策を考え、どのように業務手順を見直せば良いか、また業務手順の洗い出しをしてどの場面にどんな対策を行うかを考えなければなりません。対策の事例として、お薬ボックスを明るい広い場所へ移動し、名前の背景の色を白にして分かりやすい大きな文字で記入する。薬袋の名前の印字を大きく太字・ゴシック体にするよう調剤薬局に依頼する。食札には、顔写真と薬の内容を記載し、服薬時にご利用者と薬を確認しながら、介助する。と話がありました。

誤薬事故はほかの介護事故と違い100%職員のミスで起こる事故です。生命にかかわる事なので、事例を参考に現場で工夫をして、対策を徹底していきたいです。

## Sweet Cafe

開催予定日 10月27日(水)・11月30日(水) 各日14:00~15:00開催

## 管理栄養士のおすすめメニュー

## きのこのクリーム煮



### 材料(4人分)

- 鶏もも肉……2枚
- 牛乳 ……250cc
- 塩コショウ……少々
- 顆粒コンソメ…小さじ1
- 酒 ……大さじ1
- 塩コショウ……少々
- 小麦粉 ……大さじ2
- バター ……大さじ1
- しめじ ……1パック
- 乾燥パセリ ……適宜
- まいたけ ……1パック
- しいたけ ……6個



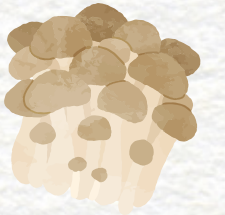
(1人当たり) エネルギー:396kcal/  
たんぱく質:34.9g/脂質:26.8g/  
塩分:1.1g

管理栄養士 明神麻由美

爽やかな秋。食欲の秋ですね。人工栽培がすすみ、通年手に入るきのこですが、本来は9~11月に旬をむかえます。きのこは低カロリーですが、豊富な栄養素が含まれ、その他の食材にもあわせやすくアレンジがききます。「グアニル酸」といううまみ成分も含まれており組み合わせによって料理の美味しさを増すことができます。ぜひ毎日の食卓にとりいれてみてください。

### きのこの主な栄養

- ビタミンD…カルシウムの吸収を助け、筋肉の発達に役立ち、免疫細胞を活性化させる作用。
- 食物繊維…腸内環境を改善。糖質の吸収を抑えたり、コレステロールを吸着して排出する作用。
- オルニチン…アミノ酸の一種で疲労回復に効果的。
- β-グルカン…免疫力を活性化させることができる食物繊維の一種。
- ビタミンB群…疲労回復や健康・美容の維持に効果。



### 作り方

- ① しめじは石づきをとり小房にわける。まいたけは根元からさく。しいたけは石づきをとって4等分する。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩コショウをふって、酒をまぶしてもみこみ小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにバターを熱し、②の鶏肉を焼く。
- ④ 両面こんがり焼いたら①のきのこを入れて炒め、油がまわったら牛乳、コンソメを入れて、煮立ったら弱火にして5~6分煮こみ、味をみて足りない場合は塩こしょうで味を整えて出来上がり。

## 敬老会☆感謝を込めて

長寿を祝う敬老の日! 各事業所で敬老会を開催しました。職員による出し物や、祝い膳に皆さん大変喜んでいただきました。これからも健康で元気に過ごせるよう精一杯、お手伝いいたします!

