新年のご挨拶

新年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。

昨年を振り返ると色々な出来事がありましたが、やはり、日本が強豪国のドイツ、スペインを破り、グループステージを首位通過するという素晴らしい活躍を見せたサッカーワールドカップが一番印象に残っています。ベスト8の壁は乗り越えることができませんでしたが、チームが一丸となり勇気をもって立ち向かっている姿を見て多くの日本国民が歓喜・感動したのではないでしょうか。私も日本代表から勇気や元気をもらい、頑張らねばという気持ちになりました。

さて、今年は卯年です。うさぎは古来より月の使いとも言われ、「ツキを呼ぶ」縁起の良い動物として親しまれてきました。また、その跳び姿から「飛躍」、「向上」を象徴する動物と言われています。当法人におきましても、飛躍、向上の年にするべく、様々なことにチャレンジしていきたいと思います。そして今年も、私が施設長就任時から目標に掲げている、「人を思いやる職場」、「できないことではなくできることを考える職場」、「笑顔が溢れ自然と人が集まる職場」を目指し、精一杯取り組んでまいります。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

寄附のお礼

大切に使わせていただきます。
ありがとうございました。

● 小林寿恵様 ……………………………… 車椅子

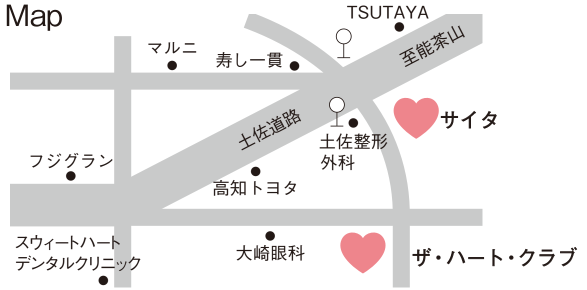
社会福祉法人
ザ・ハート・クラブ

〒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
- ・デイサービスセンター サムフォット
- ・居宅介護支援事業所 ポム
- ・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 サイタ
- ・ショートステイセンター サイタ

Map



● 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

ザ・ハート・クラブ

季刊広報誌

冬号
No.81
2023年1月発行

あけましておめでとうございます！
今年もよろしくお願いいたします！

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
「睡眠時のびくつきについて」
・お知らせ　・研修報告
・おすすめメニュー
「大根の甘辛煮&大根の中華サラダ」
・ 新年のご挨拶
・ 寄附のお礼

スウィート・ハート・ホーム
「秋の運動会☆」

　選手入場！そして赤組、白組による応援合戦から始まりました。
　ボールリレーや玉入れ、パン食い競争、お菓子のつかみ取りなどなど…
　職員も一緒に参加して大笑いしました♪

サムフォット
「ケーキバイキング」

　待ちにまったケーキバイキング♪
　ショートケーキやガトーショコラ…どれも美味しそうです！「私は2つ食べた」、「美味しくて食べすぎてしまう～」と嬉しい声がたくさん聞こえてきました。

小規模サイタ
「みかん狩りに行ってきました！」

　「寒くなる前にどこかに行きたい！」という皆様の声にお応えして高知のくだもの畑までドライブ♪現地に到着するとあたり一面にみかん畑が広がっていました。美味しそうなみかんを探して、いざ収穫！採れたてはとてもジューシーでした。

デイ・ショートステイサイタ
「We are the champion!」

　運動会らしく紅組と白組に分かれてチーム対抗戦を行いました。ボール運びやリレー、割り箸入れなど様々な競技での対戦。「がんばれー!」と大きな声援も飛び交っていました。

クリスマス会

毎年恒例のクリスマス会が各事業所で行われました。ハンドベルや手品、一年間を振り返るスクリーンショーなどを見て楽しみました♪ そして、サンタクロースからのプレゼントもありました。美味しいケーキも食べて皆様にとても喜んでいただきました！

Merry Christmas

クリスマスプレゼントをいただきました！

朝倉地区民生・児童委員協議会より、サムフォット・デイサイタ利用の皆様にお菓子のプレゼントをいただきました。心のこもった贈り物をいただき、ありがとうございました。

医務室より

睡眠時のびくつきについて

スウィート・ハート・ホーム 看護師 中山雅代

寝ている時に足がビクッとなる事はありませんか？このような現象には、「入眠時ミオクローヌス」という医学的な名称があります。「ミオクローヌス」とは短時間の筋肉の収縮運動の事です。うとうとしている寝入り際に、自分の意志とは関係なく手足の筋肉が動くことから、ビクッとした感覚を覚えるのです。

睡眠中に無自覚に足が動く

寝ている間に自分の意志とは関係なく足が周期的にピクンと動いてしまうのは、周期性四肢運動障害です。寝ている本人は自分の足が動いていることにほとんどの場合気付きませんが、ぐっすり眠れなくなってしまい、日中の眠気にもつながります。「むずむず脚症候群※」と兄弟のような関係と言われており、むずむず脚の患者の半分程度にみられるそうです。

※足を動かしたくて我慢ができなくなる神経疾患

原因は脳に

運動や反射をつかさどる脊髄器官からは、実は常に「足を動かせ」という指令が出ているので、私達の足は、常に動こうとしています。一方で脳には、この指令に対して「落ち着け」とブレーキをかける仕組みが備わっています。この為に我々の足は普段勝手に動く事はありません。しかし、鉄不足や脳神経機能の異常でこのブレーキがうまく働かなくなると、足が勝手に動いてしまうのです。

鉄分補給や薬で治療

周期性四肢運動障害の治療法は「むずむず脚症候群」と似ています。もともと鉄分が足りていないような人は、ほうれん草やひじき、肉などの鉄分の多い食事を摂ると良いでしょう。こうした生活改善であまり効果が見られない場合には薬が用いられる場合もあります。

お知らせ

ふくし就職フェアに参加してきました！

11月18日・19日の2日間、ちばさんセンターで『ふくし総合フェア』が開催されました。福祉用具・福祉車両の紹介やノーリフトケア研修会、おいしいもの市、専門学校生による制服のファッションショーなど、様々な催しものが行われ、当法人もその中のふくし就職フェアへ出展いたしました。ブースに来ていただいた方には、施設の特徴や魅力などPRする良い機会となりました。ふくし就職フェアは人材確保につながる重要な機会となりますので、これからも参加して、介護職場の魅力を伝えていきたいと思います。

ファッションショー

ブース

Sweet Cafe

開催予定日 1月25日（水）・3月29日（水） 各日14:00～15:00開催

褥瘡対策委員会 全体研修

10月20日に株式会社モルテンの岩田氏・矢野氏を講師として、オンラインで全体研修会を行いました。

研修では、褥瘡（床ずれ）対策、誤嚥性肺炎対策、転倒・転落対策の説明を受けました。身体を動かせない場合、一定の持続的な圧がかかるので褥瘡の対策には常に除圧が大事となります。体圧分散のできるマットレスの選択や、ご利用者の身体状況に合わせた使用が必要だと再確認できました。また、誤嚥性肺炎の予防には、口腔ケアが重要で、流涎の減少からむせ込みの軽減や、口から食べられるようになった改善事例があるそうです。時代の流れにより、マットレスの機能、車椅子の機能も年々進化しています。センサー内臓のものも増えており、転倒・転落を早めに察知でき、事故を未然に防ぐことができるようになってます。

介護の助けになる道具の進化を学び、私たちの考え方もアップデートしていくことが大切だと感じました。

メンタルヘルス 全体研修

11月18日・24日にNPO法人キャリア・ライフ高知の影山氏、小島氏をお招きし、メンタルヘルスケア全体研修を行いました。研修では、ストレスを感じた時に身体面や心理面、行動面で起こる症状や対処方法などを学びました。ストレスは人によって感じ方が違い、思い込みや、べき思考、深読み、自己批判などの考え方の違いで生み出されてしまいます。ストレスにならないように、相手の意見を尊重しながら、自分の考えや要望をしっかりと伝える方法『アサーション』や、自分の主張や思いを伝えて具体的な提案をする方法『アサーティブ』を活用すると効果的とのことでした。このように、コミュニケーション力を身に付けていく事で、自分も相手もストレスを軽減できることを学びました。最後には、ジャンケンゲームや歌を歌いながら脳トレストレッチを楽しく行いました。ストレスを感じた時は、自分なりの気分転換の仕方を見つけて上手くストレスを発散していくように心掛けていきたいです。

高知県災害派遣福祉チーム（高知県DWAT）リーダー研修

近年、東日本大震災や熊本地震など、多くの自然災害が発生し、各地に甚大な被害をもたらしています。こうした災害では、高齢者や障害者、子どものほか、傷病者等の地域の災害時要配慮者が、長期間の避難生活を余儀なくされ、必要な支援が行われない結果、生活機能の低下や要介護度の重度化などの二次被害が生じている場合があります。

これらの方々が、避難生活終了後、日常生活へ円滑に移行するためには、避難生活の早期の段階から、福祉ニーズを的確に把握するとともに、可能な限りそのニーズに対応し、生活機能の維持を支援していく体制の構築が必要で喫緊の課題となっています。

高知県においては、南海トラフ地震等の災害時における災害時要配慮者に対する円滑な福祉支援を目的として、令和2年12月に県で初めて高知県災害派遣福祉チーム（高知県DWAT）が発足され、今回はそのチームリーダーの育成研修に当法人の職員2名が参加しました。

研修においては、「高知県内で震度6の地震により甚大な被害が発生した」という想定の下でシュミレーション訓練を行い、災害時において適切な福祉支援を実施する方法等を学びました。今後は、実際の被災地において、適格な判断ができ、具体的な行動ができるリーダーの一人として、高知県災害派遣福祉チームに携わっていきたいと思います。

消防訓練

在宅支援事業所サイタでは小規模、デイショート、居宅と合同で、年に2回消防訓練を行っています。今回は夜間想定の避難訓練を行いました。訓練では夜間帯の少ない職員で、迅速かつ安全にご利用者を避難させるにはどうすればよいか、また、火元の発見から初期消火までをいかに夜勤者同士で連携するかといった課題が浮き彫りになりました。訓練後は施設に常備しているエアストレッチャーを使用して、階段を上がれない方を2階へ避難させる練習を行いました。相手の体重によっては職員2人でもなかなかスムーズに上げることは困難です。緊急時こそ、息を合わせて対応する必要があることを改めて学びました。

管理栄養士のおすすめメニュー

大根の甘辛煮&大根の中華サラダ

大根は約95%が水分で100g当たりの熱量が18kcalと少なく、食べ応えのある野菜なので、ダイエットにも向く野菜です。栄養価は皮も含めるとビタミンC、カリウム、食物繊維を豊富に含んでいます。また、消化酵素が含まれており、デンプン分解酵素であるアミラーゼは消化不良を解消し、胃酸の出を調整して胃もたれや胸焼け防止の働きがあるといわれます。

生でも煮ても消化の良い野菜ですが、部位によって特徴があるので料理にあわせて使い分けてもよいでしょう。

上部 …… 水分が多くみずみずしい。甘みが強い。（生食や大根おろしなど）
真ん中…… やわらかく、辛みと甘みのバランスがよい。（生食、煮物、炒め物など）
下部 …… 水分少なめで辛みが強い。（煮物や漬物など）

材料（2人分）

- 豚バラ薄切り肉……150g
- 大根（大）……1/3本（400g）
- 卵……2個
- サラダ油……小さじ1
- A
  - 砂糖……大さじ1
  - みりん……大さじ2
  - 濃口しょうゆ……大さじ2
  - 水……3/4カップ（150cc）

作り方 ―大根の甘辛煮―

① 大根は皮をむき、幅2cmの半月切りにする。耐熱皿にひろげ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で8分程加熱する。
② 豚肉は5cmに切り、卵はゆで卵にして皮をはいでおく。
③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉をいれて色が変わるまで炒める。大根をくわえAの合わせ調味料をいれてサッと混ぜる。平らにし、蓋をして時々上下を返しながら7分程煮込む。
④ 仕上げにゆで卵を加え、火を強めて混ぜながら煮汁がなくなるまで煮詰める。

（1人当たり）エネルギー：495kcal／たんぱく質：18.9g／脂質：33.8g／塩分：2.8g

作り方 ―大根の中華サラダ―

① 大根は皮をむき、千切りにし、ボウルに入れて塩を振り、軽くもみ混ぜて10分程おく。
② 豆苗は根っこをとって4cmに切る。ハムは半分に切って千切りにする。
③ 塩もみした大根の水分をしぼり、②と調味料を加えてよく混ぜる。

材料（3～4人分）

- 大根（大）……1/3本（400g）
- 豆苗……1/2袋
- 塩……2つまみ
- ロースハム……4枚
- 鶏ガラスープの素……小さじ1
- 濃口しょうゆ……大さじ1
- 砂糖……大さじ1
- 酢……大さじ1.5
- ごま油……大さじ1
- 白ごま……大さじ1

（1人当たり）
エネルギー：106kcal／たんぱく質：5.2g／脂質：6.1g／塩分：1.6g

管理栄養士 明神麻由美