

管理栄養士の  
おすすめメニュー

# 新じゃが～のり塩バター・焼きコロッケ

新じゃがが出回る季節になりました。通年栽培されていますが、多く出回る時期は春と秋の2回です。新じゃがとは、収穫されてすぐに出荷されるじゃがいものことを指し、小ぶりで皮が薄いのが特徴です。さまざまな品種があり、代表的な品種として男爵（丸みがあり、ごつごつとした形でほくほくとした果肉）とメークイン（細長い形で煮崩れしにくい特性）があります。芽とその周辺には食中毒をおこす可能性のあるソラニンが含まれており、大量にとると、腹痛やめまいなどの症状が現れることがあります。芽や日光に当たって緑色になった部分もいっしょに取り除いてから調理しましょう。

## おもな栄養素

- 炭水化物… 100gあたり17.6g含まれ、体を動かすためのエネルギー源のひとつのため、世界では主食として食される国もあります。
- 食物繊維… 100gあたり1.3g含まれ、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維のどちらも多く含まれています。食後の血糖値の上昇を抑えたり、便秘対策に役立ちます。
- カリウム… 100gあたり410mg含まれ、高血圧予防やむくみ改善につながります。
- ビタミンC… 100gあたり35mg含まれ、抗酸化作用や美肌効果が期待できます。

## 作り方 — のり塩バター —

- ① じゃがいもは洗って皮をはぎ、芽は取り除き1cm厚さの輪切りにして耐熱容器にいれラップをふんわりかけレンジ600Wで5分加熱する。
  - ② ①に片栗粉をまんべんなくまぶす。
  - ③ フライパンにサラダ油をひき中火で熱し、②を並べて焼き色がつかまで焼く。
  - ④ 焼き色がいたら裏返し中火で2分焼き、バターを加えじゃがいもにからめたら火を止めてAをからめる。
- ※新じゃがの場合は皮をよく洗い芽をとって皮つきのままで調理してもよいでしょう。

## 材料 (2人分)

- じゃがいも……………3個
- 片栗粉……………大さじ2
- サラダ油……………大さじ2
- バター……………5g
- 青のり
- A { (orあおさ粉) ……小さじ1
- 塩……………小さじ1/4



子供のおやつにも  
ピッタリ!

(1人当たり) エネルギー:266kcal/たんぱく質:2.7g/  
脂質:12.2g/塩分:0.8g

## 作り方 — 焼きコロッケ —

- ① じゃがいもは皮をよく洗い芽をとり1個ずつラップでふんわりつつみ、1個ずつレンジ600Wで3分加熱する。竹串がすっと通ればOK。固ければ様子を見ながら加熱する。
- ② 粗熱がとれたら皮をむいてボウルに入れ、マッシャーや麺棒でつぶす。さばの水煮缶を汁ごと加え、身を崩しながら混ぜて塩こしょうする。
- ③ ②を10等分し、たわら型にまとめて全体にパン粉をまぶす。
- ④ ③を天板に並べ、バターをちぎって上のにせ、オーブントースターで焼き色がつかまで焼く。

## 材料 (10個分)

- じゃがいも……………3~4個
- さばの水煮缶……………1缶
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- パン粉……………1カップ
- バター……………20g



(1人当たり) エネルギー:186kcal/たんぱく質:10.2g/  
脂質:8.1g/塩分:1.0g

管理栄養士 明神麻由美



# ザ・ハート・クラブ

広報誌

No. 84号  
2024年4月発行

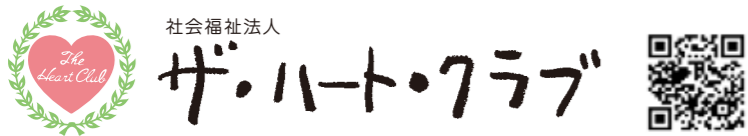
るんるん気分!  
春爛漫の季節となりました♪



新年度も  
よろしくお願いいたします!!

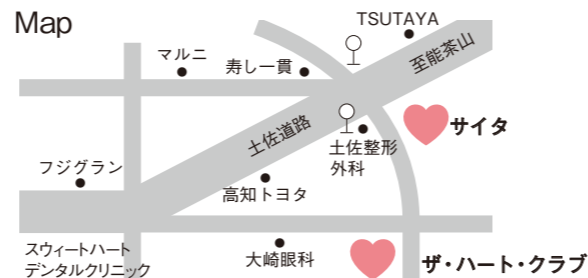
## 記事ご紹介

- ・各事業所の行事等の報告
- ・季節行事特集
- ・研修報告
- ・寄附のお礼
- ・お知らせ
- ・医務室より「痛風を早く治すには?」
- ・管理栄養士より「新じゃが～のり塩バター・焼きコロッケ」



〒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



- ときでんバス・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 お昼に握りずし実演☆

目の前でお寿司を握ってもらいました♪  
食べたいお寿司はどれでしょう？  
種類もたくさんで、とっても  
美味しかったです！

握り寿司実演



あっという間に  
ぺろり

おいしくて  
つい…

真剣に  
悩む…

どれも  
おいしそう！

# みんな大好き♪ ケーキバイキング



もちろん  
全部

どれを  
食べますか？

色とりどりのスイーツが目の  
前にたくさん!! どれも美味しそ  
うです♪ ケーキは別腹ですよ  
(^\_^)/

わぁ  
おいしそう！

思わず  
笑顔になるねえ

# サムラフォット お芋堀!!

毎年恒例の秋の芋堀  
会を行いました!! 今年のお芋は少し細いお芋でし  
た…残念(笑)  
収穫は嬉しいですね♪



はい  
ポーズ!! /

採れたて!

# お正月はお茶会と書き初め

今年のお茶会は京都  
のお茶です♪ 美味し  
すぎて『おかわり』する方が  
たくさんおられました。  
書き初めは皆さん、達筆です!!

ほっと  
するねえ



希  
望

# 美味しい♪ 節分ロール

『福』を巻き込み良い年になりま  
すように! 手作りの節分ロール  
巻きを“東北東や東”を向いて  
笑顔で頂きました☆



おいしい!

うまく  
できるかな?

# 小規模サイタ

## みかん狩りへ! レッツゴー!!

お弁当を持って、高知のくだもの畑までドライブ!  
一面のみかん畑で、一番おいしそうのみかんを探して  
食べました♪ 摂れたてみかんは最高!  
また行きましょうね!



## ハロウィン喫茶

お化けの被り物やカチューシャなど、好きなものを選んでみんなで仮装しました!  
そして仮装したまま、おやつタイムを楽しみました。



## ミュージックレクで笑顔満開

音楽は心と体を元気にする効果があります。  
『認知症予防』『ストレスの発散』『身体機能の維持・向上』良い事ばかりです♪



## デイ・ショートステイサイタ は~うどんん開店!

温かいうどんに天ぷら♡色とりどりのおにぎりも! 選んでいる間もワクワク楽しい!



## 運動会

赤組と白組が激突!! 楽しみながら玉入れや紐つなぎで対決! 見事赤組が勝利しました!!





# クリスマス会

たまに歌うと  
元気が出るね!

わぁ!  
うれしいー!



# お正月

うまく  
できちゅうかねえ?

すごい!  
できてる!!

鬼は  
外ー!!!

鬼は無理  
さっぱり。

結婚  
してください!

# 節分

やられた...

ケーキ、最高!

# ひな祭り

はい  
ポーズ!

## 救急救命講習

9月27日(水)に、高知市消防局の救急救命講習チームの方をお招きし、心肺蘇生法、腹部突き上げ法、応急処置の方法について講習を受けました。

心肺蘇生法とは、胸骨圧迫と人工呼吸によって、止まってしまった心臓と呼吸の動きを助ける方法であり、もっとも重要な『脳』を守るために行います。突然心臓や呼吸が止まってしまった場合、脳は3~4分そのままの状態が続けば回復が困難となるので、その場に居合わせた人により心肺蘇生を行う必要があります。119番通報してから救急車が到着するまでには、平均して約9分間かかるとの話があり、そのことから心肺蘇生の重要性をとて感じました。食事中に食べ物が詰まって窒息の恐れがある場合に行う、背部叩打法と腹部突き上げ法や、災害時にも対応できるよう身近なもので応急処置ができる方法も学びました。一人ひとりが救急処置を行えるよう、心肺蘇生法やAEDの使用法を身に付けておく事が大切なので、定期的に講習を受け、知識や技術を確かなものにしていきたいと思ひます。



## 第7回 事例研究発表会



11月19日(日)に、第7回事例研究発表会を開催しました。事例研究発表会は、各事業所の課題や取り組み事例を発表し、情報を共有することで職員に理解を深めてもらい、専門職として自らの在り方を振り返るきっかけにすることを目的としております。

今回は、外部講師による講演として、株式会社大塚製薬工場の管理栄養士でNRサプリメントアドバイザーでもある米澤星子様に『経口摂取について』、リモートにてお話し頂きました。

職員による発表は2事例あり、『コロナ渦を生きてきて今、感じる事』と『コロナ渦による、デイサービスのレクリエーションの変化』を発表して頂きました。

今回の事例研究発表会では、感染対策や今後のケアに役立つ情報をたくさん知ることができ、とても有意義な時間となりました。これからも同じ法人内で協力し合いながらサービスの質の向上を目指して取り組んでいきたいと思ひます。

## 消防訓練

12月13日(水)、高知市消防隊員の方にも参加していただき、夜間に地震が発生し、その後火災が発生した場合を想定した消防訓練を行いました。夜間には対応できる職員の人数が限られています。職員間で連絡を取り合い、初期消火、受信機の操作、避難誘導と、日頃からの訓練の重要性を再認識しました。また、消防隊の方からは“実際に大災害が起こった場合、消防隊はすぐには救助には向かえないことが想定されます。1人でも多くの人を助けるためにはまず、自分自身の身を守ることがとても大切です”と話がありました。

訓練後には、実際に消火水栓を使った消火訓練も行いました。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たく思ひます。



## 身体拘束廃止委員会 全体研修

2月8日(木)に身体拘束廃止委員会主催の施設内研修を行いました。研修では、高口光子氏の元気が出る介護塾をもとにして、『不適切ケア』について事業所ごとのグループに分かれて話し合い、最後に意見交換を行いました。

不適切ケアとは、イライラする、腹が立つ、面倒に思うなどの悪感情によって行われるものではなく、無関心な状態で引き起こされるものです。今回の研修では“だます”“できることをさせない”“子ども扱い”“無視”などの17項目を例に上げ、グループで介護現場を振り返りました。ご利用者の安全のためや、認知症の方の対応で意識を別の方へ向けるためだったとしても、状況や言葉遣いによっては不適切ケアになります。不適切ケアを防ぐためには、日々の情報収集や継続的な学び、また一番身近にいる職員同士で見守り、研鑽し合うことが重要です。今回の研修では、課題や困ったことを職員同士で話し合うこと、ご利用者に寄り添うことが一番大事だと再確認しました。また、他事業所の職員と意見交換ができて、とても勉強になりました。



## BCP 机上型訓練



2月6日、2月14日にBCP策定委員が講師となりBCP机上型訓練を実施しました。この訓練は前年度も実施していましたが、今年度は全職員が対象です。

参加職員には、災害時に被災状況を確認、判断し指示する立場である災害対策本部長だという意識で研修をすすめました。初動対応や骨折したご利用者の対応、職員の子供が重症で帰宅したい申し出があった時にどのような指示をだすのかグループで話し合いましたが、正解がない状況での判断の難しさを感じました。被災時でも業務に従事しなければならない職員が少しでも混乱なく業務が遂行できるためには事業継続計画(BCP)がとても大切です。今後も適宜見直しを図りながら、事業継続計画にそって訓練をしていきたいと思ひます。

## 寄附のお礼

- 四国地区青森りんごの会高知支部様  
..... 青森りんご

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。



# Sweet Cafe

各日14:00~15:00開催

開催予定日 4月17日(水)・5月29日(水)・6月26日(水)・  
8月28日(水)・9月25日(水)

## 高知県福祉・介護事業所認証評価制度の更新が決定いたしました!

介護事業所認証評価制度とは、福祉・介護職員が“働きやすさ”と“働きがい”を実感できる魅力ある職場づくりに向けて、県が一定の基準を定めており、その基準をクリアしている事業所を認証する制度です。当法人は、令和3年度より認証を受けておりましたが、引き続き認証を受けるため、更新審査を実施して頂いた結果、更新(5年)が決定いたしました。

この制度が契機となって、働きやすさとやりがいと両立する良好な職場づくりをより推進することが出来ました。これからも職員の定着とスキルアップを実現し、サービスの質の向上、満足度の向上に繋げていきたいと思います。そして、地域の方々やご利用者に信頼される施設を目指して取り組んで参りたいと思います。また、認証を受けた事業所として、たくさんの方々から知っていただくことで、人材確保に繋げていきたいと思います。



## 高知国際中学校の学生たちが調査に来ました!

高知国際中学校では、総合的な学習の時間で「高知の活性化」をテーマに、企業訪問をしてビジネスプランを提案するという活動を行っています。そのビジネスプランを作成するために高知国際中学校2年生4名が当法人へ調査に来られました。学生たちは、福祉に関するネガティブなイメージを持っている人がいることをニュースで知り、そのイメージを解消し、福祉の人手不足を少しでも解消したいという思いのもと、『福祉に関するネガティブなイメージをなくすために自分たち学生にできること』という学習目標を立てられていました。当日、学生たちは緊張した面持ちでしたが、その思いや取り組みにとっても感心いたしました。若い世代の方たちが福祉に興味を持っていただけていること、また福祉の問題点を洗い出し少しでも解消しようとしてくれていることは、私たち福祉の仕事をしている者にとってとても光栄なことであり感謝の気持ちでいっぱいです。未来ある学生たちの取り組みに当法人も協力し、応援していきたいと思っております。高知国際中学校の学生が作成したリーフレットを掲示しておりますので、施設へお立ち寄りの際には、是非ご覧下さい。



## 令和5年度 ふくし就職フェアに参加しました!



3月2日(土)に高知県立県民体育館で開催された“ふくし就職フェア”へ当法人も出展いたしました。

当日は60法人が出展し、就職応援サポートコーナーや、ノーリフティング体験コーナーなどもありました。福祉職場への就職を希望される学生や関心のある方などが来場され、直接来ていただいた皆様に、当法人の理念や魅力、各事業所の特徴や職場環境などについてPRする良い機会となりました。ブースに来ていただいた方、ありがとうございました。

“ふくし就職フェア”は人材確保に繋がる重要な機会となりますので、これからも参加して、福祉職場の魅力をアピールしていきたいと思っております。

## お知らせ

## 家族会を開催しました

## お知らせ

本年4月から介護報酬改定が行われるにあたり、スウィート・ハート・ホームでは3月30日(土)に家族会を開催し、変更内容の説明を行いました。

今回の改定では、新たに感染症対策や医療機関との連携、認知症ケアに特化した加算が追加されました。また、近年の物価上昇に伴い居住費負担額の増加(令和6年8月1日より)も組み込まれました。これは、社会経済状況の変化を踏まえた内容となっているようです。変更内容の説明後には質問を受ける時間を取り、ご家族の皆様からの質問に対応させて頂きました。お忙しい中、ご参加いただいたご家族の皆様、ありがとうございました。

## 医務室より

## 痛風を早く治すには? ~痛風の原因や治療・食事について~



- 突然足の親指の付け根が痛くなってきた。
- 暴飲暴食をした翌朝、足の関節が痛くなった。
- 前から尿酸が高いのを放置していたら関節痛がでてきた。

もしかしたら、それは「痛風」かもしれません。痛風とは関節に尿酸の結晶がたまり、関節に激しい炎症がでる疾患の事。「風が吹いただけで痛みが出るくらい痛い」との事で「痛風」と名付けられました。痛風は1つの関節だけに痛みが生じます。足の親指の付け根・足の甲・足首や手首・アキレス腱の付近・膝や肘・指の関節、最も典型的なのが「足の親指の付け根」です。全体が腫れて赤くなり歩けなくなるほどの痛みを感じる方もいます。痛風は、普段から外からの刺激も受けやすく血流も悪くなりやすい場所に出現しやすいです。



### 痛風の治療は?

#### ①痛風発作に対する治療

まずは炎症を抑える治療をします。なるべく運動をしない事、局所を冷やす事、しっかり痛み止めを使う事が特に大切です。

#### ②高尿酸血症に対する治療

プリン体が多い食事(レバー類、赤身の魚、白子、肉類、エビ類、サプリメント等)には気をつけてください。特に動物の内臓にはプリン体がとても多く含まれています。



#### ③お酒はできるだけ飲まない

#### ④痛風の抑制に効果的なもの(コーヒー、乳製品等)を摂る

### 痛風の原因

尿酸の大体は「プリン体」です。プリン体は運動や臓器が働くのに必要なエネルギー源であり、常に体内で作られます。プリン体は肝臓で代謝されて尿酸になります。すると、関節の中で尿酸が結晶化し、これを白血球が処理する際に炎症を起こすため「痛風」になります。「痛風になりやすい方=普段の血液中の尿酸値が高い方」といえます。

痛風の原因は血液の中の尿酸値が上がることで、尿酸値が上がる要因は、腎臓の動きの低下、暴飲暴食、肥満、激しい運動などです。日頃からの生活を見直し、改善をしていきましょう。



スウィート・ハート・ホーム  
看護師 中山 雅代