

うちのスタッフ
うちスタ

大好きなダンス★

ベリーダンスは、8年前から始めました。身体の力を緩めるのでストレス解消になります。施設での夕涼み会でも披露させていただき、会場を盛り上げました!! 2年前からは、社交ダンスとフォークダンスも始め、1週間に4日は踊っています。ダンスを通して周りの方に希望や元気を少しでもお届けできたら幸いです。(窪添佐恵子さん)

華麗な舞♪



完走しました!!

いい汗流してきました!!

3月12日に健康マラソンに参加してきました。春野運動競技上をスタートし、花街道、高知競馬場を通り運動競技場に戻ってくる全長14kmを走りぬけました!!この日は良いお天気で、いい汗を流しゴールした際には、何とも言えない爽快感を味わうことができました。沿道で応援してくれた皆さん、ありがとうございました。来年は龍馬マラソンに挑戦しようかな(^^;)

寄附のお礼

- 四国地区 青森りんごの会高知支部 様より (青森りんご)
- 高知クリーン推進会 様より (トイレトペーパー)
- 花や 様より (お花)

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。



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)
URL: <http://www.thc.or.jp> / E-mail: info@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 サイト
- ・デイサービスセンター サイト
- ・ショートステイセンター サイト



ザ・ハート・クラブ

季刊広報誌



春が来ました!
新年度もよろしくお祈りします



桜が見頃じゃの~!!



記事ご紹介

- ・各事業所の行事等の報告
- ・医務室より「腰痛について」 / 栄養課より / おすすめメニュー「カツオのパン粉焼き」
- ・お知らせ / スポットライト / 研修報告
- ・うちスタ / 寄付のお礼



スイーツ・ハート・ホーム 「スイーツ バイキング」

可愛くて、甘〜いスイーツが並びました。何とすべてうちの調理師さんの手作り!! 本格的なケーキを目の前に、「これがいい!」とすぐ選ぶ方もいれば、たくさん種類があり迷ってしまう方もいました。甘い物を目の前にすると皆さん自然と笑顔になりますね。(*^^*)

ケーキ大好き!!



サムライフォット 「3月3日は ひなまつり」



お内裏様とお雛様〜♪ 流れる曲に合わせて口ずさみながら、ご利用者に着付けや化粧をして頂きました。ステキな仕上がりにうっとり...!? ひなあられゲームでは、みなさん真剣な表情で競い合い、名勝負が繰り広げられましたヨ!!

メイクを
なして
...
マニキュア

たうしやおかな〜

チークも
キレイに
ぬっちゃお♪

衣装の着付け

ひなあられゲーム



デイ・ショートステイサイタ 「サイタ・サイタ桜が咲いた♡」



ご利用者の皆さんが手作りした桜が満開になりました!! 折り紙だけでなく、お菓子の包装紙やチラシもリサイクル☆ 春暖かい日差しに照らされ、華やかです♪

外からも見えるように工夫しました(^^)

満開やねえ♪



中からも外からもキレイ♪



腰痛って何？

理学療法士 山村 光礼

腰痛とは疾患の名前ではなく、腰部を主とした痛みや、張りなどの不快感といった症状の総称です。腰痛の原因が特定できるものを特異的腰痛、厳密な原因が特定できないものを非特異的腰痛といいます。腰痛の約85%はこの非特異的腰痛に分類されます。ちなみに、ぎっくり腰は非特異的腰痛に分類されます。今回は腰痛について勉強してみましょ。



1. 腰痛の原因について…

遺伝的要因ではなく、身体的負荷の程度が重要といわれています。さらに、姿勢も重要であり、体幹の屈曲や回旋を伴う作業や、定期的に姿勢を変えることのできない作業は、腰痛の発症頻度を増加させるといわれています。また、腰痛は心理社会的因子が影響を与えることも多く報告されています。特に、仕事に対する満足度、仕事の単調さ、職場の人間関係、仕事量の多さ、精神的ストレスなども、腰痛と深く関係していると考えられます。

2. 生活習慣と腰痛について…

熱心な運動習慣のある高齢者は腰痛の発症率が低いといわれています。しかし、体幹筋力と腰痛の関係性は低いとの報告もあります。このことから、腰痛予防には体幹筋力そのものよりも運動習慣の方が重要であり、運動不足が腰痛発症の危険因子であると考えられます。また、喫煙者に腰痛発症者が多いとの報告があり、喫煙習慣も腰痛発症の危険因子であるといわれています。一方、体重と腰痛の関係性は低いとの報告があるため、肥満と腰痛の関係性は低いと思われる。

3. 腰痛の予後について…

腰痛の程度は発症後1ヶ月で急速に改善しますが、約60%の方は12ヶ月後も腰痛を有するといわれています。また、腰痛の再発を経験する方は約60%といわれています。その他、心理的苦痛、抑鬱気分などが腰痛遷延と関連があると報告されています。



4. 腰痛の予防について…

以上のことから、人生の中で腰痛を経験する確立は非常に高いことが分かります。また、その原因の8割が不明であることから、具体的な治療方法はありません。痛みが長期にわたることや、再発することも十分に考えられます。よって、上記のような関係性の深い因子を改善することが重要となってきます。一時的なダイエット、筋力トレーニング、ストレッチなどよりも、生活の中に運動の習慣をつける、禁煙する、ストレス発散をするということが大切です。ウォーキングやランニングは、手軽にはじめることが出来る上に、認知症やうつ病、動脈硬化など、さまざまな疾患の予防にも有効であるといわれています。まずは出来る範囲から、運動習慣を始めましょう。



嗜好調査をしています

栄養課では『ご利用者に喜ばれる食事作り』を目指し、定期的に嗜好調査を行っています。

ご利用者一人ひとりのニーズを知り、献立や調理方法などを工夫して、お食事の満足度を向上させることが目的です。ご飯の固さやおかずの味付けについて、さらに食べたい料理はないか伺います。また、中にはアンケートに答えていただくことが難しい方もいらっしゃいます。そのような時は日頃の様子を知っている介護職員から意見をもらいます。「から揚げがちょっと固いねえ。」「お刺身がもっと食べたい。」「ぼっち、上等！」など…。お食事の好みは十人十色で皆さんに満足いただくことは至難の技ですが、いただいたご意見をできる限り生かして、美味しく食べやすいお食事作り努めてまいります。



いつもおいしい食事が食べられてうれしいわ。



管理栄養士のおすすめメニュー



カツオのパン粉焼き

作り方

- ① カツオは1cm厚さに切り、塩・こしょうをふる。
- ② 竹の子は薄い短冊切り、玉ねぎは繊維を絶つように薄く切る。
- ③ 耐熱皿に玉ねぎと竹の子をしき、上にカツオを並べ、にんにく・パセリ・パン粉・オリーブオイルを混ぜ合わせてのせる。
- ④ 粉チーズを振りオーブトースターで5〜7分、パン粉に色がつくくらいまで焼く。レモン汁をふって完成。

5月5日はこどもの日

元々は「端午の節句」と言われ、男の子の誕生や成長を祝う行事でした。一般的には柏餅やちまきを食べますが、旬のカツオと竹の子を使ってお祝いをしてみてはどうでしょうか？竹の子を食べて「真っ直ぐ元気に育つように!」、カツオを食べて「勝男になりますように!」との願いをこめて。カツオは脳の働きを活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。また、ビタミンB群やDも豊富で、カルシウム、カリウム、亜鉛などがバランスよく含まれ貧血を予防し子供の発育も促す効果があります。

材料 (2人分)

- カツオのタタキまたは刺身…………… 150g
- 竹の子水煮…………… 80g
- 新玉ねぎ…………… 1/2個
- 塩・こしょう…………… 適宜
- にんにくのみじん切り…………… 1/2片
- パセリのみじん切り…………… 大さじ1
- パン粉…………… 大さじ2
- 粉チーズ…………… 大さじ1
- オリーブオイル…………… 大さじ3
- レモン汁…………… 適宜

エネルギー:631kcal/たんぱく質:46.5g/脂質:39.5g/塩分:1.5g

お知らせ

ふくし就職フェア

2月26日(日)に高知市文化プラザかるぽーとで開催された「ふくし就職フェア」に参加してきました。当日は、福祉の仕事を探している方や福祉に関心のある方など、全体で219名の来場があり、当法人のブースにもたくさんの方が来ていただきました。当法人のブースに来ていただいた方には、面談をしながら福祉の職場の魅力や法人の理念、各事業所の特徴、職場環境などをPRさせて頂きました。ブースにお立ち寄り頂いた皆様、ありがとうございました。この中から一緒に働く仲間ができることを願っています。「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、これからも積極的に参加していきたいと思ひます。



見守り支援ベッドシステムの導入 (小規模サイタ)

高知市介護ロボット導入事業費補助金の交付を受けて、小規模多機能型居宅介護事業所サイタに、見守り支援ベッドシステム(センサー内蔵型電動ベッド及びナースコール中継ユニット)を2セット導入しました。

今回導入した見守り支援ベッドシステムには、ベッド上の動作を検知し、知らせてくれる機能が付いており、端座位になっているのか、離床しているのか等をベッドにかかる荷重変化で判別することができます。

小規模サイタでは、見守り支援ベッドシステムのこれらの機能を有効活用し、事故を防止していくと共に、利用者の安眠の確保や職員の見守り業務の効率化及び負担の軽減を図っていきたく思ひます。



Spotlight!! スポットライト



さすがです!!

今回は2名のご利用者、上総登志子様、矢野文様の日課をご紹介します。ご利用者が使用したエプロンを洗濯し、物干しから職員が取り込んでいるといつも「それ畳むがやろ?その机に置いちよきや〜。」と声を掛けてくださいます。

1枚、1枚丁寧にシワを伸ばして角を合わせて均等に畳んでくれます。写真で見ると簡単そうに見えますが、柔らかい素材なのでなかなか難しいです。職員はお二人のように綺麗には畳めません(^^;)とても助かっています。いつも本当にありがとうございます!!

研修報告

質の向上についての研修会



オフィス熱気球の伊藤英子様を講師としてお迎えし、2月9日、15日の二日間にわたり、全職員を対象とした「権利擁護の視点～不適切な関わりをなくすために～」と題した質の向上研修を行いました。当法人では『不適切ケアゼロ宣言』を掲げており、「権利擁護とは?」「どのように取り組んでいくのか?」等、事例を通して皆で考えました。事例を通して

考える中で、「自分だったらどう感じるか?」と考えた時、様々な意見がでました。自分の思いを伝えることが出来ないご利用者もいる中で、「今行っていることが本当に適切なのか?」「ご利用者が何を求めているのか?」を一旦立ち止まって考えることの重要性を再確認しました。

積極的権利擁護にある、「存在に意味があると認められる」は当法人の理念『一隅を照らす～与えられた役割を担ってしっかりと存在する～』にも通じているので、相手を認め、存在を認めつつより良い関係を築いていきたいと思ひます。研修の最後に講師の先生から「私たちがどう関わるかで、その人の暮らしが変わります。」との言葉がありました。その言葉を深く受け止め、今後の対応に繋げていきたいと思ひます。

事故防止委員会研修会

3月23日(木)に、事故防止委員会委員長を講師として、事故防止委員会の全体研修会を行いました。研修会では、介護現場においてよく見かける場面をイラスト化した物を使い、「危険」に対する気付きの感性を磨くことが出来るよう、危険予知訓練を行いました。



講義の後はグループに別れて、イラストの「危険」に対しての要因や対策を討議しました。グループ討議では、参加者全員が想像力を発揮し、そこに潜んでいる「危険」を出し合い、一人で考えた時には気付かないような「危険」を知ることができました。

ご利用者の安心・安全を守るために、事故を未然に防ぐ取り組みは非常に重要になりますので、職員一人ひとりが「気付きの感性」を高め、より安全なサービスを提供できるよう事故防止に取り組んでいきたいと思ひます。



ご家族・地域の皆さまご利用ください

開催予定日 4月27日(木)・5月25日(木)
6月29日(木) 各日14:00~15:00開催



コーヒー1杯3名様までご利用頂けます
次回、広報誌発行まで有効です。
ご家族の面会時等、お気軽にご利用ください。