



施設長より新年のご挨拶

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、厚くお礼申し上げます。

昨年は、「困りごと相談室」の開設や、在宅介護支援事業所サイタの地域交流ルームを活用した百歳体操の開催などを通して、地域との繋がりを深めた一年となりました。

本年は、介護報酬・診療報酬の同時改定の年となり、法人はもとより、自己負担割合の見直しなどご利用者にとっても厳しい状況となることが予測されますが、私たちは、法人理念である「一隅を照らす」に沿って、ご利用いただいている皆様が尊厳を保ちながら安心して過ごせるよう、引き続き努めてまいります。

また、地域の多様化するニーズを受け止め、地域の方々との交流や連携を大切にしながら地域福祉の拠点としての役割を果たせるよう、力を注いでいきます。

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 伊東 健一



ザ・ハート・クラブ

季刊広報誌

冬
号
No.61
2018年1月発行



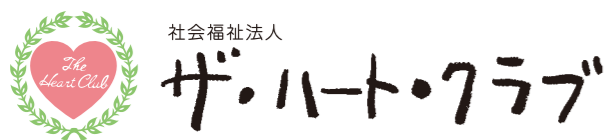
美味しいお餅が
つけたで〜♪



寄附のお礼

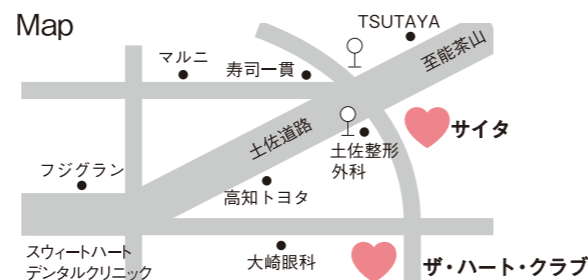
- 西岡 八重様 ご家族 (お花)
- 吉成 好恵様 ご家族 (お花)
- 岡村 多津美様 ご家族 (クリスマスツリー)
- 中城 ツヤ子様 ご家族 (介護用品)
- 匿名 (トイレットペーパー)
- 四国銀行 (ティッシュペーパー)
- 高知銀行 (洗剤)
- 伊予銀行 (タオル)

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。



〒780-8061 高知市朝倉甲64番地1
TEL: 088-840-7100(代) / FAX: 088-840-7480(代)

- 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



- 県交通バス・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

記事ご紹介

- ・各事業所の行事等の報告
- ・ザ・ハート・クラブ クリスマス・忘年会
- ・餅つき大会
- ・医務室より「ノロウイルス」
- ・研修報告・おすすめメニュー「太巻き」
- ・施設長より新年のご挨拶・寄付のお礼



スウィート・ハート・ホーム 「回転寿司」

今年も回転寿司がやってきました！
たくさんの回るお寿司に、何を食べようかな…
と迷ってしまいます(^^;)
こんなにたくさん食べてえいろうか？と言
ながら好きなネタを口にほおぼっていました。
とても賑やかな昼食会になりました♪

ついつい
食べ過ぎちゃう

まぐろ
まぐろ…



サムラフォット 「伊野へドライブ」

伊野へドライブ&お食事会～！
お寿司や、天ぷら、デザート等、
お腹いっぱい食べました～♪
買い物も紅葉も楽しみ
「幸せやね～!」「また、行きたいね～!」と
大満足で帰りました～♪

これえいね～
買おうかね～

ごじゃんとうまい!!



小規模サイタ 「みかんの 美味しい季節です」

道中の景色を楽しみながら「土佐のこうちの
くだもの畑」に行ってきました。
彩り豊かなお弁当を持っていざみかん狩りへ!!
大ぶり小ぶりと大きさも様々でしたが、味は
絶品です。
帰りには、ちょっと寄り道をして紅葉狩りもし、
充実した一日となりました。



甘くて
おいしい♡

小ぶりのか
おいしいで!!



デイ・ショートステイサイタ 「ミュージックケア」

サイタでは曲に合わせて身体を動かしたり、
手作りの楽器を鳴らして体操をしたりしています。
ゆったりとした音楽から始めることで、心身とも
にリラックス☆ リラックスした後は、笑顔の
花がいっぱい咲きました。

数を数えながら…♪

楽器も手作り!!

!!表情です!!



メリー
クリスマス★



ザ・ハート・クラブ クリスマス・忘年会

ザ・ハート・クラブ各事業所にて「クリスマス・忘年会」を開催しました。一年の感謝の気持ちを含め、趣向を凝らした出し物やプレゼントを考えました。みなさんのあふれる笑顔に自然とこちらも笑顔になります(^^)

医務室より

ノロウイルス感染症に気を付けましょう



ノロウイルス感染症は、乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層に急性胃腸炎を引き起こすウイルス性の感染症で、11月頃から流行が始まり、12月から2月にピークを迎えます。原因ウイルスであるノロウイルスの潜伏期間は12～48時間で、乾燥や熱にも強い上に自然環境下でも長期に生存が可能です。感染力が非常に強く、少量のウイルス(10～100個)でも感染・発症します。

こんな症状に要注意

- 突発性の嘔吐、吐き気
- 腹痛からの水様性の下痢症状



⇒ 主な症状は発熱・腹痛・下痢・吐き気・嘔吐です。通常であれば1～2日程度で症状は治まります。



ご家庭などのできる予防対策、3つのポイント

① 手洗いをしっかりと

特に食事前、トイレの後、調理前後は、石けんで手をよく洗い、流水で十分に流しましょう。



② 人からの感染を防ぐ

家庭内や集団で生活している施設でノロウイルスが発生した場合、感染した人の便や嘔吐物からの二次感染や、飛沫感染を予防することが重要です。ノロウイルスが流行する冬期は、乳幼児や高齢者の下痢便や嘔吐物に大量のノロウイルスが含まれていることがありますので、おむつ等の取扱いには十分注意しましょう。

③ 食品からの感染を防ぐ

1. 加熱して食べる食材は中心部までしっかりと火を通しましょう。
2. 調理器具や調理台は消毒して、いつも清潔に。まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用後にすぐ洗きましょう。熱湯(85℃以上)で1分以上の加熱消毒が有効です。



ノロウイルスが含まれた嘔吐物・排泄物の処理

ノロウイルスは塩素系消毒剤(ハイター等)でなければ消毒できません。



塩素系漂白剤調製液の目分量				
水量	1L	3L	5L	10L
原液	20mL	60mL	100mL	200mL

※塩素系漂白剤を水で薄めて、0.1%(1000ppm)の塩素系漂白剤調製液を作成します。

① 発見

嘔吐物や下痢便を発見した場合、できる限り人を遠ざけて下さい。トイレ・室内等、処理が終わるまで入室させないようにして下さい。

① 処理方法

マスク・手袋をしっかりと着用し、雑巾・タオル等で嘔吐物・下痢便をしっかりと拭き取ってください。眼鏡をしていない場合は、ゴーグルなどで目の防御をすることをお勧めします。拭き取った雑巾・タオルはビニール袋に入れて密封し、破棄してください。拭き取りの際に、嘔吐物や下痢便を予め消毒剤に浸したペーパータオル等で覆い、ビニール袋を介してタオルごと拭き取るとさらに感染するリスクが下がります。

① 汚れた衣類の処理

洗濯機で他の衣類と一緒に洗うと、洗濯槽内にノロウイルスが付着するだけでなく、他の衣類にもウイルスが付着してしまいます。嘔吐物や下痢便で汚れた衣類は、マスクと手袋をした上でバケツやたらい等でまず水洗いし、更に塩素系消毒剤で消毒することをお勧めします。



餅つき大会

やってきました！餅つき大会！最近では家庭でお餅をつくことも少なくなっていますが、昔とった杵柄。熟練の技が光ります。例年にも増してたくさんのご家族の協力をいただき、にぎやかな餅つき大会になりました☆



医療的ケア委員会全体研修



10月25日(水)にスウィート・ハート・ホーム看護師が講師となり医療的ケア(胃ろう栄養・喀痰吸引)についての研修会を行いました。

研修会では看護師指導のもと、現在施設で実施している医療的ケアの内容・注意事項を確認しながら、介護職員が胃ろう栄養・喀痰吸引の手技を行いました。

特別養護老人ホームでは、ご利用者の重度化や嚥下機能の低下により医療的ケアが必要なご利用者が増えており、今後もさらに増えていくと思われます。当施設では、ご利用者が安心・安全に過ごせるよう、今後も医療的ケアの技術の向上を目指して取り組んでいきたいと思ひます。

身体拘束廃止委員会研修

11月9日(木)に、福祉研修センターのアドバイザー山本満壽子様を講師にお招きし、「不適切ケアからの脱却」と題した研修会を行いました。

研修会では、ケアの現場でご利用者の人権や尊厳は守られているだろうか?という視点で、職業人としての基本を皆で確認しました。参加した職員より、「日々の介護場面で『ちょっと待ってください』『ここから動かないでね』といった言葉はスピーチブロック(言葉による抑制)で、行動制限になるため完全な身体拘束です。これをふまえて自分は少しずつでもスピーチブロックになる言葉を控えていこうと思ひました」と、意見がありました。これからもご利用者に尊厳のある生活を送っていただけるように、些細な不適切ケアを見逃さず、組織全体でケアの質の向上を目指して取り組んでいきたいと思ひます。



感染対策委員会研修会



11月14日(火)に株式会社アスティスの山中秀孝様を講師にお招きし、感染対策委員会の研修会として、手洗いに関する研修を行いました。

冬季になると発生の恐れがある施設内でのインフルエンザやノロウイルス集団感染の原因の一つには、施設の職員による感染源の媒介があります。今回の研修では特にご利用者に実際に

触れることが多い手の部分をしっかりと洗うことの重要性を再認識するため、講義の後、それぞれが手洗いの実践を行い、ブラックライトを使ってどこが洗えていないか確認しました。実際に確認してみると、特に指先や手の甲、手のひらのしわの部分に洗い残しがあり、しっかり洗っているつもりでも洗い足りないことがよくわかりました。

当施設では今回の研修で学んだことを活かし、施設内での集団感染を防げるよう日々取り組んでいきたいと思ひます。

看取りケア委員会研修会

12月7日(木)に、凶南病院のがん専門看護師である弘末美佐様を講師にお招きし、「看取りケア～私達に出来ること～」と題した研修会を行いました。

研修会では、看取り期における心身の変化、その対応方法への理解を深めるため、2～3人の職員が一組になり、加齢により様々なものを失っていく「高齢者の喪失体験」の疑似体験をしました。また、看取り期のコミュニケーションの方法について、どのような方法があるのかディスカッションしました。

当施設でも「最期まで施設で穏やかに過ごしてもらいたい」と看取りケアを希望されるご家族は多いです。今後もそのような気持ちに寄り添っていけるよう努めて参りたいと思ひます。



もうすぐ節分。節分には昔から豆まきをしたり、柊の枝に鯛の頭をさしたものを戸口にはさんだりして邪気をはらう習慣があります。また、恵方(吉方)を向いて太巻き寿司を食べると縁起が良いと言われています。「縁を断ち切らない」ように切り分けず、無言で願い事をしながら1本を丸かじりするのが習わしです。七福神にちなんで七種類の具を巻くことが望ましいようですが、何でも好きな具材を巻いてみましょう。

材料(6本分)

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| ○米……………4合 | ●砂糖…………大さじ1 | ●砂糖……小さじ1 |
| ○酢……………大さじ4 | ●焼肉のたれ…大さじ2 | ●油……………小さじ2 |
| A ○砂糖……大さじ3 | ●人参……………1/2本 | ●マグロ…………250g |
| ○塩……………小さじ2 | ●砂糖……………小さじ1 | ●アボガド………1個 |
| ○ゴマ…………大さじ2 | ●しょうゆ……小さじ1 | ●大葉……………6枚 |
| ○のり・全形……6枚 | ●きゅうり………1本 | ●サーモン………250g |
| ●牛ミンチ……100g | ●卵……………3個 | ●カニカマ………2本 |
| ●ごま油………小さじ1 | ●だし・素……0.5g | |

(1本分) エネルギー:519kcal/たんぱく質:32.8g/脂質:19.9g/塩分:1.2g

○太巻きの作り方

- ① ご飯を炊飯器の寿司モードまたは固めに炊く。Aの合わせ酢をつくり、ゴマといっしょに炊き立てのご飯に切るようにして混ぜて酢飯を作り6等分する。
- ② 巻きすにのりをおき、酢飯を平らに広げ中央よりやや手前に具を彩り良く並べる。
- ③ 具がばらけないように手で押さえながら手前のご飯を向こう側のご飯にくっつけるように一気に巻く。巻きすをずらして残りを巻き、巻き終わったら、両手で中央から左右に巻いて形を整える。

●具1(そぼろ・きゅうり・人参・卵)

- ① 牛ミンチをごま油で炒め、砂糖と焼肉のたれを入れて汁気がなくなるまで炒め煮してそぼろにする。余分な脂はキッチンペーパーでとりのぞく。
- ② 人参は千切りにしてやわらかく茹で、軽く水分をしぼり砂糖としょうゆで味付けする。
- ③ 卵をといてだしの素と砂糖を入れ、卵焼き器で縦に卵焼きをつくり棒状に切る。※
- ④ きゅうりは縦に1/4等分に切る。

●具2(マグロ・アボガド・卵)

- ① マグロを棒状に切る。
- ② アボガドは半分に切って種と皮をとり、1cm幅に切ってレモン汁(分量外)をからめる。③卵※具1と同様

●具3(サーモン・カニカマ・大葉)

- ① サーモンを棒状に切る。②カニカマを1本配置する。
- ③ 大葉は洗って水気をきる。



ご家族・地域の皆さまご利用ください

開催予定日 1月25日(木)・2月22日(木)・3月22日(木) 各日14:00~15:00開催

きりとり線



コーヒー1杯2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。