



## 施設長より新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。  
新年を迎え、年頭のごあいさつを申し上げます。  
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。



さて、昨年は年号が「平成」から「令和」になり、新しい時代を迎えましたが、台風など自然災害の大規模化、消費税増税に伴う介護報酬改定や更なる処遇改善を目的とした加算が導入されるなど、大変慌ただしい一年となりました。

社会福祉法人として、自然災害や様々な変化に対応できるよう、また、時代の変化や要介護状態の進行など様々な要因とともに変化し多様化するニーズに対応できるよう、法人職員一同が前向きに取り組み、ご利用者・ご家族に満足していただけるサービス提供を行ってまいりたいと思います。

今年は、「庚子（かのえね）」の年となり、結実・形成の年、動きがあり新しいものを作ろうとする年と言われています。

当法人としても、地域の皆様に選ばれる施設となるよう、ノーリフティングケアや人材育成などの取り組みを進め、安心して安全な質の高いケアの実践を目指していきます。

これからも皆様方のより一層のご支援・ご鞭撻を賜りますよう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 伊東 健一



# ザ・ハート・クラブ

季刊広報誌

明けましておめでとうございます  
今年もよろしくお祈りします!



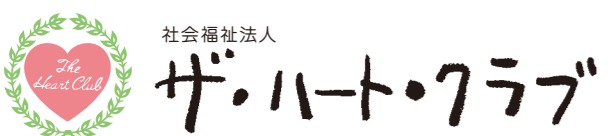
笑門来福!! です“子”!

## 記事ご紹介

- ・各事業所の行事等の報告
- ・クリスマス会
- ・お餅つき大会
- ・医務室より「どれくらいの有酸素運動がダイエットに有効か？」
- ・おすすめメニュー「鶏だんご鍋」
- ・研修報告・職員親睦会
- ・施設長より新年のご挨拶・寄附のお礼

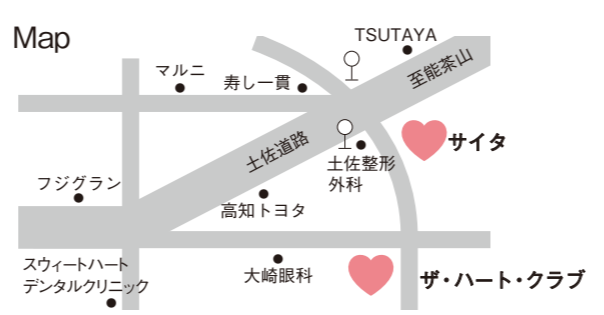
## 寄附のお礼

- 田村鶴美様 ご家族 ..... 寄附金
- 入居者ご家族 ..... トイレットペーパー
- 峯艶子様 ご家族 ..... 青ゆず
- 岡村多津美様 ご家族 ..... お花



〒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
  - ・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



# スウィート・ハート・ホーム 「お店に来たみたい!」

11月13日(水)に回転寿司を行いました。回転寿司が初めての方もいて、「お寿司が回りゆう」と大喜び! とても好評で10皿以上食べている方もいました。

巻き寿司がえい! デザートがえい! と自分で食べたいものを選んでる時は一段と目が輝いていました。また一緒にお寿司食べましょうね!



# 小規模サイタ 「土佐の高知のくだもの畑」

これからの時期に美味しいみかん! 絶品みかんを求めて香南市香我美町へみかん狩りに行ってきました。

みかんにも個性があり甘酸っぱい物からとても甘い物まで沢山の味を楽しむことが出来ました。天気を心配していましたが、無事に絶品みかんにたどり着くことが出来ました。



# サムフォット 「美味しかった出前昼食会!!」

サムフォットでは11月25、26、27日の3日間、出前レクリエーションを開催しました。

お寿司に、釜飯、うな重と豪華な昼食会です! 皆さん、やはり好きなメニューは食べるスピードも違います! 職員も一緒に美味しく頂きました。



# デイ・ショートステイサイタ 「サイタのクリスマス」

「今年のクリスマスはどんな飾りつけしよう?」とご利用者と一緒に作った自信作です! ライトアップで夜は少し違う表情になるように試行錯誤! いかがですか!?



# クリスマス会

毎年恒例のクリスマス会を各事業所で開催し、みなさんに楽しんで頂きました。趣向を凝らした様々な催し物や、クリスマスケーキ、サンタさんからのプレゼントと盛りだくさんの1日になり、「やっぱり、手作りクリスマスはえいねえ〜」ととても喜んで下さいました。



# お餅つき大会

「エイ、エイ、オー!!」の掛け声で始まりました！昔を思い出して杵を持つ姿はとても力強かったです。明神栄養士が小豆から炊いて作った特製あんこ入りのお餅は最高に美味しかったです。お手伝いに来て下さったご家族の皆様、ありがとうございました。



## 医務室より

### どれくらいの有酸素運動がダイエットに有効か？

有酸素運動とは、ウォーキングやジョギングなどの負荷の低い運動を、ある程度、長い時間継続して行うことをいいます。この有酸素運動はダイエットの手段として頻りに実施されています。

では、どのくらい有酸素運動をすれば、ダイエットに効果的なのでしょうか。現在、分かっている中では、“短くて20分、長くて50分程度まで”が、答えのようです。あまり短すぎると消費カロリーが少なく意味がありませんし、長すぎると後述のような問題が出てくるようです。ただ、1回に10分間だけの運動を一日3回に分けて行った場合と連続で30分やった場合とを比べた場合、脂肪を燃やす効果は変わらないようです。ですから、長時間のウォーキングやジョギングをする必要は無さそうです。仕事や、生活スタイルに合わせて、一度にやるか、小分けにやるか、自由に選択出来ます。頻度としては、週に2回を最低として、4〜5回やるだけで十分なようです。

では、次に運動をやり過ぎた場合どうなるのかを右記に説明します。

#### 有酸素運動の弊害

●有酸素運動をやり過ぎると、筋肉が「遅筋化」し、代謝向上に必要な筋肉量を増やしづらくなる

筋肉の細胞は速筋と遅筋の2種類に大きく分けられ、モザイク状に構成されています。速筋は瞬発的で強い運動のときに使われ、遅筋は持続的で軽い運動のときに使われます。ポディービルダーのような盛り上がった筋肉が「速筋」で、身体の細いマラソンランナーは「遅筋」が多くなります。このように、有酸素運動はやり過ぎると、筋肉が「遅筋化」してしまいます。筋肉の中で遅筋の割合が増えてくると、代謝向上に必要な筋肉量を増やすことに非常に不利となります。マラソンランナーのようなカラダでもいいため、とにかく脂肪を落としたいという場合は別として、筋肉をしっかりと増やし、なおかつ脂肪を落としたいというなら、筋肉の遅筋化は良くないようです。



●筋肉を燃やしてエネルギーを取り出そうとする作用や免疫を低下させるホルモンの分泌が高まってしまふ

有酸素運動のやり過ぎは、「コルチゾル」というホルモンの分泌を高めることがわかっています。このコルチゾルは、筋肉を燃やしてエネルギーを取り出そうとする作用や免疫を低下させたりする作用があって、「筋肉の多い、代謝の良い身体」の敵となります。また身体の中には「UCP」と呼ばれる特殊なタンパク質があります。これは主に体温調節などの働きをしていて、脂肪を余計に燃やしてくれる作用も持っています。UCPは強い運動をすると増えますが、弱い持続的運動をすると減ってしまいます。



以上のようなことから、有酸素運動をやり過ぎると、かえって太りやすい体質になってしまいかねないのです。早く痩せたいからといって、毎日長時間も有酸素運動をやるのは、かえって遠回りになりますので、賢く有酸素運動を実施しましょう。



### 管理栄養士のおすすめメニュー

## 鶏だんご鍋



お鍋料理で心も体もぽっかぽか！



日本では冬になれば鍋を食べる習慣がありますね。柔らかい団子は食べやすい絶品です。しめには鶏だんごや野菜の旨味と栄養が溶けたスープにお好みで味を足し、うどんやご飯を入れてスープまでいただきます。

#### 【鍋の効果】

- 熱を通すため消化に良く、体を芯から温めてくれます。
- 野菜をたくさん食べられるので食物繊維がたっぷりとれて便秘解消を手助けしてくれます。
- 油をあまり使わず、野菜で満腹感が得られるためお腹いっぱい食べてもヘルシーでダイエットの味方です。
- 鍋だけでエネルギー・タンパク質・ビタミンやミネラルも摂れて栄養バランスに優れています。

#### 作り方

- ① 水を入れた鍋に昆布をひたす。白菜は芯と葉にわけて芯はそぎ切りにし、葉は一口大に切る。春菊は半分に切り、長ネギは1センチ幅の斜めに切る。えのきは芯をとり軽くほぐす。豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② Aの団子の材料をボウルで粘りがでるまで混ぜて一口大に丸める。
- ③ 鍋を火にかけて、煮立ったら昆布を取り出し、②の団子を入れて5〜6分煮て、残りの具材をいれて火が通ったらポン酢をつけていただく。

(1人当たり) エネルギー:371kcal/たんぱく質:35.6g/脂質:15.1g/塩分:2.1g

#### 材料(4人分)

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| ● 鶏ミンチ …………… 500g    | ● 白菜 …………… 1/4切 |
| ● 長ネギ(みじん切り) …… 1/2本 | ● 春菊 …………… 1/2束 |
| ● しょうが(すりおろし) …… 1かけ | ● 長ネギ …………… 1本  |
| ● 卵 …………… 1個         | ● えのき …………… 1束  |
| ● 片栗粉 …………… 大さじ1     | ● 豆腐 …………… 1丁   |
| ● 塩 …………… 少々         | ● ぐずり …………… 1袋  |
|                      | ● 昆布 …………… 1枚   |

## ■ 身体拘束廃止委員会 全体研修



10月10日(木)に、西部地域高齢者支援センターの山崎いづみ様を講師に招き、身体拘束廃止委員会の全体研修を行いました。

内容としては、平成30年度の高知市における高齢者虐待の状況と実際の高齢者虐待事例のお話で、虐待を受けている高齢者女性を保護し、警察と情報を共有しながら支援に繋げるまでの流れなどを聞くことが出来ました。

虐待にはさまざまな背景があり、気づき難い一面もありますが、高齢者虐待の相談・通報者は介護支援専門員や介護保険事業所の職員が多く、介護

の現場で働く私達は特に注意して些細な変化に気付くことが大切です。

今回の研修を通して常に周りに気を配ること、潜在化させない為の日々の工夫などを再確認出来ました。

## ■ 事例研究発表

11月17日(日)に、第6回事例研究発表会を開催しました。

この事例研究発表会では、3事業所の日々の取り組みやその成果の発表がありました。発表を聞くことで、自らの在り方の振り返りや情報共有ができました。

また、外部講師として株式会社ピスタワークス研究所の伝え役、結城貴暁様をお招きし、“激動の時代 人が輝く職場をつくる ～仲間との絆や繋がりを実感しながら働く～”と題した、講演を行っていただきました。時代は人と物が繋がる新時代へと変わっていく中で、柔軟に対応できる人が求められる時代へと変わっていきます。現状で満足するのではなく、皆で同じ方向を向きながら変化し続けること、人任せにすることなく自ら考え行動することが大切だと学びました。仕事のやりがいは“場”の影響力が大きく、自分の居場所が感じられる、自分の意見が言いやすい“場”となるよう雰囲気作りをしていかなければならないと感じました。



## ■ 感染対策委員会



12月6日(金)に施設看護職員を講師として、施設での集団感染の予防法について研修会を行いました。

集団感染は、接触感染(手や皮膚による直接接触や汚染物との間接触)や飛沫感染(咳、くしゃみ、会話によって飛んだ飛沫を吸入することで伝播)によって引き起こされます。接触感染を防ぐ為には手洗い、手袋着用が重要で、汚染物と接触する可能性がある時は使い捨てエプロンを使用すると感染源を拡散させない効果があります。飛沫感染を防ぐ為には、マスクを着用する事が大切です。施設で感染を広げない為の予防策として飛沫感染された方は、居室で過ごしてもらう様にしています。

高齢者介護施設で感染症を防ぐ為には、病原体を「持ち込まない」「持ち出さない」「病原体を拡散させない」という事が大事だということをこの研修会で再確認しました。これからの時期は、インフルエンザやノロウイルスなどが流行する季節になりますので、感染対策や健康管理をしっかり行い、ご利用者が安心して暮らせる環境を作りたいと思います。

## ■ ノーリフティングケア宣言

高知県では、平成28年度より介護職員の身体的負担の軽減とご利用者の二次障害を防止する為にノーリフティングケアを推進しています。この度、当法人でも「ノーリフティングケア宣言」を致しました。

ノーリフティングケアとは、介護される側・する側双方において安全で安心な【抱え上げない・持ち上げない・引きずらない】ケアのことです。「安全で安心な」看護・介護を提供するには、身体の間違った使い方をなくし、ご利用者の状態に合わせて福祉用具を有効に活用し取り組むことが必要です。福祉用具を使うことが目的ではなく、双方の健康的な生活を保障できるケアを実践することを目的としています。職員の誰もが安心して働ける職場づくりこそが、ご利用者が安心してケアを受けられる環境づくりにつながります。

これから委員会活動等において全職員に必要性や目的を伝え、実践していくこととなります。ノーリフティングケアを実践して、職員の誰もが安心して働ける職場づくりをしていくとともに、ご利用者が安心して安全にケアを受けられる環境を作っていきたいと思えます。



職員

親睦会

## スカッシュバレー



11月23日(土)に、スカッシュバレーを行いました。日頃の運動不足解消も1つの目的とし、職員の子供達もたくさん参加して皆で楽しみました。スカッシュバレーは初めての人が多く、ボールの操作もおぼつかない中、1チーム3人が全員ボールを触って相手のコートに返すというルールが難しく、苦戦しながらも、チーム一丸となって頑張りました!次の日、筋肉痛になりながらも、“楽しかった”“スポーツは良いね!”と言った声がたくさん聞けたので、第2回も開催したいと思います。他部署との交流が出来、とても良い運動にもなりました。



スウィートカフェ

Sweet Cafe

ご家族・地域の皆さまご利用ください

開催予定日 1月29日(水)・2月26日(水)・3月25日(水)

各日14:00~15:00開催



NO.69 コーヒー引換券  
Cafe Ticket

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。