

# 日光浴をしよう!

今年の夏は本当に厳しい暑さでしたが、やっと和らぎ秋の気配がしてきましたね。

気候が良くなれば、ピクニックや山登りなど、お弁当を持って家族や友達とお出かけをしたり運動をしたくなりますが、今年は何んといっても、コロナの影響でステイホームを守っている方も多いと思います。もちろん、感染から自分を守るためにできるだけ家で過ごすことは、今はとても大切なことです。

しかし一方で、子供たちは外で遊べなくなることで、体力が低下して、骨も弱くなり、ストレスも増えているようです。これは、成人や高齢の方にもいえることだと思います。



ちなみに、日光浴は15分～30分程度でかまわないそうです。昔から体に良いとされてきた、「日光浴」を皆さんもぜひ始めてみませんか？

## ●日光浴は健康にいい!

太陽の光を浴びると、体内でビタミンDが作られ、そのビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。また、日光浴によって脳内にセロトニンという幸せホルモンが分泌され、ストレス解消や幸福感にもつながるといわれています。

## ●手軽にできる日光浴を毎日の日課に

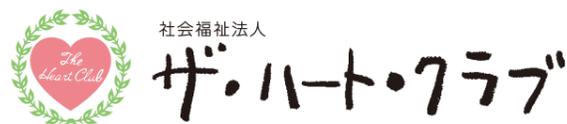
日光浴は家にも簡単にできます。朝起きて、庭先に出てお日様の光を浴びる、そして深呼吸をして少しストレッチなどをする。こんな簡単なことでも続けていくと骨粗鬆症の予防につながっていき、身体も気持ちも元気になるのであれば、少し早起きをして毎日の日課にしていきたいですね。



# 寄附のお礼

- 橋本栄彦様 ..... 寄附金
- 入居者ご家族 ..... 寄附金
- 入居者ご家族 ..... BOXティッシュ
- 萩森佐代子様ご家族 ..... 野菜

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。

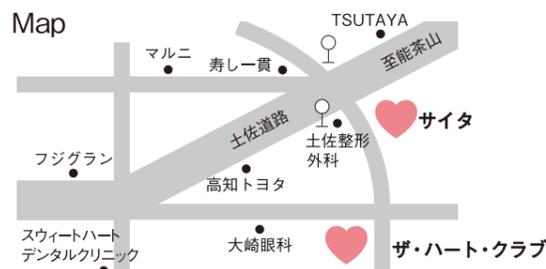


〒780-8061 高知市朝倉甲64番地1  
TEL : 088-840-7100(代) / FAX : 088-840-7480(代)  
<http://www.thc.or.jp/>



### 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



- 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

秋  
No.72  
2020年10月発行

涼しい風が吹いた♪  
ほっこり笑顔で長寿のお祝い!!



楽しむ心は  
生きるエネルギーだ!!

# 記事ご紹介

- ・各事業所の行事等の報告
- ・夏祭り特集2020
- ・研修報告・腰痛予防・委員会の紹介
- ・ラジオ体操始めました!
- ・おすすめメニュー「鮭のチーズ焼き」
- ・医務室より「日光浴をしよう!」
- ・寄附のお礼



## スウィート・ハート・ホーム

# 「絵葉書」を作りました!

夏祭りや日頃の様子をご家族にお知らせをしようとしてご利用者と一緒に絵葉書を作りました。字が書ける方には直筆サインを書いて頂きました! とっても素敵な絵葉書が出来ましたね~♪



## 小規模サイト

# 「祝★敬老会」

小規模サイトでは、9月18日に敬老会を行いました。職員によるマジックショーやバルーンアートを披露すると大変喜んで頂きました! また、ご利用者と一緒に花笠音頭を踊り、楽しい時間を過ごしました。



## サムフォット

# 「手作り」輪抜け様

サムフォットでは輪抜け様を行いました。輪抜け様の輪はご利用者と職員で手作りしました。ビニール紐を取り付けて割いて最後に笹の葉を取り付けて完成! 輪をくぐる時には一礼し、今年一年の無病息災を皆で願いました。



## デイ・ショートステイサイト

# 「ありがとう」を伝える日

自分らしく、素敵に歳を重ねてきた皆さんに感謝の気持ちを込めて、ささやかながらお祝いをさせて頂きました。来年も楽しいお祝い出来るよう、お元気でいて下さいね!



ザ・ハート・クラブ

# 夏祭り特集 2020

ビンゴ〜!!

お楽しみが  
盛りだくさん  
やねえ

スウィート・ハート・ホーム

小規模サイト

いえ〜い!!

あずきのかき氷  
最高!

こら  
懐かしい

デイ・ショートステイサイト

サムフォット

カッコイイ〜!

釣れる  
かなあ?

おお!  
入った!!

はい  
ポーズ♪

おたがし  
ふわふわ

こらあ  
楽しい!!

ヨヨヅリ  
※1人1回まで

あら、えっさっさ〜

## 身体拘束廃止委員会 全体研修



7月31日(木)に、身体拘束廃止委員会の施設内研修を行いました。今回は当法人の「身体拘束等の適正化のための指針」などについての説明と、虐待予防についての基本的なことを確認しました。

また、帰宅願望のある方への対応・対策のポイント等について学び、具体例に対してどのような言葉がけをしたらいいのかを話し合いました。例えば、困っていることは無いが、本人の要望を聞き居室の環境や雰囲気を変えてみる、否定せずに寄り添う等の意見が出ました。それぞれの事業所の職員同士が意見を出し合い、いろいろな意見を聞くことが出来たので今後の対応の参考になりました。

これからも課題に向き合いながら、職員同士が力を合わせ、ご利用者、ご家族に安心していただけるケアを提供していきたいと思ひます。

## 腰痛予防対策推進委員会

当法人では、昨年度よりノーリフティングケア導入に向けて、施設長、機能訓練指導員、研修に参加した職員などを中心に腰痛予防対策推進委員会を立ち上げ、法人全体で取り組んでいます。

施設内研修では、機能訓練指導員による伝達講習を行い、福祉用具の使い方や職員の体の使い方、安全な移乗方法など、実際に体を動かしながら学んでいます。難易度が高いところなどは、分かるまでじっくり教えてもらっています。

しかし、現在はこのコロナ渦の中、全体研修を行う事が難しくなっていますが、各事業所、各フロアにて伝達研修を行うなどして奮闘中です。ノーリフティングケアを実践するようになってから、身体の拘縮が少し軽減した方や移乗時など表情が以前より和らいた方もおられます。

これからもご利用者、職員共に安全に安心して過ごす事が出来る様にノーリフティングケアの取り組みを進めていきたいと思ひます。



## 各委員会紹介

当法人ではたくさんの委員会があります。そこで、各委員会の活動を紹介させていただきます! 今回ご紹介する委員会はこちらです!

### ▶ 衛生委員会

毎月開催しており、健康で活気に満ちた明るい職場環境づくりをしていくことを目的としています。

事業者側と労働者側の代表が集まり、労働安全衛生に関する課題や提案があれば協議し、会議録を作成し全職員に対して会議の内容を掲示して周知しています。また、毎年実施しているストレスチェックについても集計結果を委員会で共有し、各事業所ごとの特徴・課題を把握したうえで、職員の過重労働やメンタルヘルスによる健康障害を防止するための対策を考えるなど、安全で快適な職場づくりを目指しています。

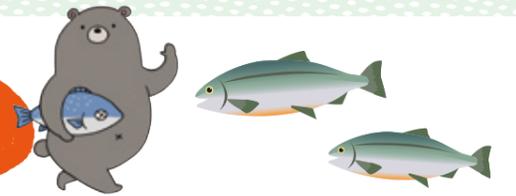


## ラジオ体操始めました!

腰痛予防、対策の為に8月から時間を決めて、施設全体で毎日元気にラジオ体操を行っています。また、職員をモデルに、ラジオ体操を行う時の注意点が分かりやすく書かれた写真入り資料(冊子)も作成しました。その結果「腰痛が少し改善されて体が軽くなった」「良い気分転換になる」等の声も聞かれるようになりました。今後は腰痛体操なども取り入れていきたいと思ひます。



## 鮭のチーズ焼き



鮭は一年中スーパーで見かけますが、今の時期は生の鮭が手に入ります。鮭にも種類があり、日本で獲れるのはほとんどが「白鮭」です。ほどよく脂ののったクセがない身を持ち、加熱してもあまり固くならず、和にも洋にも使いやすい魚です。今回はフライパンひとつで、ご家庭にある身近な食材で簡単にできる一品をご紹介します。



- 旬...9~11月
- 主な栄養素や効果

【アスタキサンチン】ストレス軽減や眼球疲労の回復、強い抗酸化作用があるので美容にも効果的です。

【DHA・EPA】記憶力、集中力の維持。中性脂肪を減らし、血液をサラサラに。胎児の脳の発育や、産後うつ予防効果があります。

【ビタミンD】太陽の光を浴びると体内で合成される成分でカルシウムとともに歯や骨を作ります。

- 効果的な食べ方

【皮も食べる】皮にはコラーゲンが多く含まれています。また、皮と身の間に脂肪があり、必須脂肪酸のDHAやEPAが多く含まれています。苦手であれば頂いてみましょう。

【油で調理する】アスタキサンチンやDHAなどの栄養素は油に溶けやすい性質をもっています。油で調理すると吸収率がアップします。

【ビタミンCといっしょにとる】レモンなどといっしょに食べるとお互いの抗酸化作用が相乗効果で働き、より美容や疲労回復に効果が期待できます。

### 作り方

- ① 鮭に塩こしょうをふる。玉ねぎは半分にして縦に薄切りにする。まいたけ・しめじは根元を切り落としほぐす。アスパラは斜め薄切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かし、鮭を両面よく焼いて一旦取り出す。
- ③ 同じフライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、まいたけ、しめじ、アスパラをしんなりするまで炒めて酒、しょうゆを回し入れ、全体に広げて②の鮭をのせる。
- ④ チーズをかけて蓋をし、チーズが溶けたら火を止め、器に盛りつける。

### 材料(2人分)

- 生鮭の切り身.....2切れ
- アスパラ.....1本
- 塩こしょう.....少々
- サラダ油.....大さじ1
- バター.....10g
- 酒.....大さじ1
- 玉ねぎ.....1/2個
- しょうゆ.....大さじ1
- まいたけ.....1/2房
- まいたけ.....1/2房
- しめじ.....1/2房
- チーズ(溶けるタイプ)....40g

(1人当たり) エネルギー:318kcal/たんぱく質:25.2g/脂質:19.8g/塩分:2.4g



ご家族・地域の皆さまご利用ください

開催予定日 10月28日(水)・11月25日(水)

各日14:00~15:00開催



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。