

## 施設長就任のご挨拶

日頃より特別養護老人ホームスウィート・ハート・ホームの運営にあたり、ご利用者の皆様をはじめ、ご家族、地域の皆様方のご支援、ご協力を賜り、心より感謝を申し上げます。

この度、令和3年4月1日より施設長に就任いたしました今宮と申します。施設長という大役を仰せつかり、その重さを痛感しているところでございますが、今まで培ってきた経験を活かし、施設の充実と発展を目指して精一杯取り組んでまいりたいと思います。

また、法人理念である「一隅を照らす」を念頭に、職員一人ひとりが与えられた役割を担って、価値を認められしっかりと存在することができるよう、そして、ご利用者の皆様が安心して、笑顔溢れる生活が送れるよう努めていくと共に、地域の皆様にも信頼していただけるよう、地域に根差した施設づくりを推進してまいりますので、今後ともご指導ご鞭撻のほど、宜しくお願い申し上げます。



特別養護老人ホーム スウィート・ハート・ホーム  
施設長 今宮 晴久



# ザ・ハート・クラブ

季刊広報誌

春が来た!ぽかぽか陽気で  
お散歩日和!!

春  
No.74  
2021年4月発行



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
- ・ひな祭り特集 ・委員会の紹介
- ・管理栄養士より「減塩はじめてみませんか?」
- ・おしらせ
- ・医務室より「新型コロナウイルス感染症が流行して1年がたちました」
- ・新卒職員紹介 ・施設長就任のご挨拶
- ・介護福祉士合格者 ・寄附のお礼



合格おめでとうございます☆  
ますますの活躍を期待します!

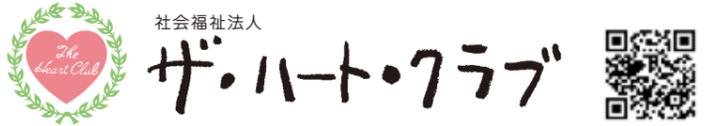
デイ・ショートステイサイタ  
田村 紀代

## 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
- 高知市介護保険課様 …… 介護用手袋
- 高知クリーン推進会様 …… トイレtpペーパー

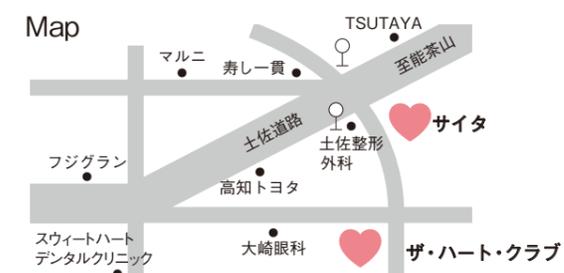


大切に使用させていただきます。  
ありがとうございました。



〒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

## スウィート・ハート・ホーム 「豆まきをしました！」

今年の節分は例年より一日早い、2月2日！  
明治30年以來の124年ぶりという事で、大変びっくりですね！

施設にも鬼が来ました。みんな、大きな声で豆を投げて無事に鬼退治が出来ました。たくさんの幸福が訪れますように…



## 小規模サイタ 「脳も体もリフレッシュ！」

日頃の運動不足解消の為、毎日自走式ウォーカーやリカバリバイクを使った機能訓練を行っています。また、ボトルのキャップに1文字ずつイラストやひらがなを書き、その中から文字を探す脳トレパズルも。皆さま集中して楽しく取り組んでいますよ～！



## サムラフォット 「踊って歌って～☆」

島のブルースや「きよしー」の掛け声とともに、きよしのズンドコ節を歌って踊りました。二人羽織では、お化粧をしていくほど大変なお顔に。ビンゴゲームは自分で好きな番号を書いてみました。とても楽しかったですね！



## デイ・ショートステイサイタ 「ケーキが大好き！」

今年も厨房からの手作りケーキの数々が！どれもお店の商品のようで、見栄えも味も最高です。個人的に売ってもらえないかな…(^\_^)





# ひな祭り特集

## 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たいと思います！今回ご紹介する委員会はこちらです！



### ▶ 介護力向上委員会

水分・食事・排便・運動に着目し、「水分→1500ml」「食事→常食」「排便→トイレで自然排便が出来る」「運動→歩行が出来る」を目指して以下のような取り組みを行っています。

- ◆**水分** 水分が足りないと脱水となり、フラフラして転倒事故を起こしやすくなります。認知症状も現れやすくなります。その事から水分の一日摂取量として1500mlを目標とし、水分摂取量の少ないご利用者には、嗜好品を探ったり、プリンやゼリーを提供するなど工夫しています。
- ◆**食事** 個々の嚥下機能に合わせて、形態を変えたり、栄養補助食品をつけたりしながら、しっかりと栄養を摂ってもらうようにしています。また、姿勢管理や口腔体操、口腔ケアなど、日頃からおいしく食べて頂くことを考えたケアを続けています。
- ◆**排便** 下剤を出来るだけ使用しなくても良い様に、下剤の代わりにセンナ茶(排便を自然に促すお茶)を提供しています。
- ◆**運動** 歩行が困難なご利用者に対しては、機能訓練指導員の指導を受けながら歩行が出来るようになるためのアプローチを行っています。また、毎日の体操やレクリエーションなど活動の機会を増やしています。

これらの自立に向けた支援は、介護力向上委員会を中心に他の委員会、専門職との連携、協力の元、行っています。今までの取り組みにより、覚醒する事が増えたり、食事量・水分摂取量・発語が増えて生活の活気が出てきたり、排泄介助量が軽減するなどの効果がみられています。

## 管理栄養士より 減塩

### 減塩はじめてみませんか？



#### 塩分過多の食事を続けると 高血圧になるリスクが高まる

日本人の塩分摂取量は1日およそ10gと統計がでています。漬物や梅干し、味噌やしょうゆなど、塩分の多い食材や調味料が多く登場する和食が中心の日本人の食卓はどうしても塩分過多になりがちです。厚生労働省が掲げる目標量は成人男性で1日8g未満。女性で7g未満。さらに日本高血圧学会のガイドラインでは、高血圧の治療・予防には6g未満が望ましいとされています。つまり、今までの半分近くに減らすことが必要です。今は健康な人でも今のままの食事を続けていると、高血圧になるリスクが高いといえます。

塩分とは素材や料理に含まれるナトリウムとミネラルのこと。食品表示などに使われている「塩分」はナトリウムを食塩に換算した数値(食塩相当量)で計算して算出されています。1日に6gという塩分量は、ふだんから薄味を心がけている人にとってはやや薄めと感じる程度ですが、これまで濃い味付けに慣れてきた人にとってはかなりの薄味になりますので、薄味に慣れることも必要になります。毎日の食事の中で食べ方や調理の仕方を工夫して「減塩」を実践してみましょう。

#### ① 食べ方の工夫

- 料理にかける調味料を減らす**  
しょうゆやソースは小皿にとり、つけて食べるようにすると、塩分をとる量は少なくて済みます。
- 汁物の汁を減らす**  
汁物は具を多くして汁を減らしましょう。汁は味見程度で極力残しましょう。
- 漬物・干物・ハムなど加工食品は食べる回数と量を減らす**  
加工食品は保存性を高めるため、塩分が多く含まれています。

#### ② 調理の仕方の工夫

- 塩分1gを知り、調味料は計量する**  
いつも使う食材や調味料にどれだけの塩分が含まれているか知ることは減塩調理の第一歩。
- だしをきかせてうま味で食べる**  
昆布、削り節、干しシイタケなどのだしの効いた料理は、素材の味が引き出され、減塩でもおいしさがアップ。うまみが豊富な旬の魚や鮮度のよい野菜など食材選びもポイントに。市販の顆粒だしには塩分が含まれるので注意が必要です。
- 香辛料を利用する**  
しょうが・わさび・こしょう・カレー粉・からし粉・唐辛子などでピリ辛とした辛みをプラスすると塩分控えめでも味が引き締まり、おいしくいただけたい献立にもメリハリがつけます。
- 酸味を利用する**  
酢・レモン・ゆず・すだち・グレープフルーツ・ワインビネガーなどの酸味は薄味の料理の引き立て役となり、柑橘類特有のさわやかな香りは食欲増進に役立ちます。

#### イモ類、野菜、果物などに多く含まれる カリウムを積極的にとる

カリウムにはナトリウムを排泄させる作用があります。ただし、腎臓の機能が低下している場合は逆にカリウムの摂取を控える必要があるので注意が必要です。

#### 食べすぎはNG

どんなに塩分控えめの食事でもたくさん食べればそのぶん塩分をとることになります。

#### 外食や惣菜はメニュー選びに注意する

コンビニ弁当などは栄養成分表示をチェックしましょう。また、日頃から惣菜やお菓子などの栄養成分表示を確認することを習慣づけると良いでしょう。

#### 香味野菜を利用する

みつば・長ネギ・パセリ・あさつき・みょうが・セロリー・青じそ・にんにく・ローリエなど独特な香りの野菜は薄味の料理を引き立てます。

#### 風味のある食材を利用する

のり・ごま・くるみ・アーモンド・カシューナッツ・ピーナッツなど濃厚なうま味と香りをもつ種実や海藻は薄味をカバーします。

#### 煮物はまわりに味をつける

煮物はだし汁が少なくなつたところにしょうゆを入れて煮ると、表面に濃い味つけができます。食べる時最初に舌に触れるのは料理の表面なので、食材の表面に調味すると少量でも味を感じやすくなります。

#### 牛乳、オレンジジュースなどでコクをプラスする

味噌汁に牛乳を加えたり、いも類などはオレンジジュースで煮ると、塩分を減らしてもコクのある味わいになります。

#### 薄い味と濃い味のメリハリをつける

すべてを薄味にするのではなく、1品に塩分を集中させるなどメリハリをつけたほうが物足りなさを感じにくくなります。

## 『高知県福祉・介護認証事業所』に 認証されました！



福祉・介護認証評価制度とは、2018年度より開始された制度で、福祉・介護職員の育成や定着、利用者の満足度の向上に繋がることが期待される取り組みについて、高知県が一定の基準を定め、この基準を満たしている法人(事業所)を認証するものです。



評価項目の取り組みとしては、①新規採用の育成体制 ②キャリアパスと人材 ③働きやすい職場環境 ④質の高いサービスを提供するための取り組み ⑤社会貢献とコンプライアンスの5つの大きな項目があります。項目毎に各取り組みに関する書類が整っているかなど、現地で聞き取り調査の結果、当法人も高知県から福祉・介護認証事業所として認証して頂きました。

しかし、認証を頂けたから終わりではなく、常に5つの項目をクリアしていけるよう、また更なる発展を目指し取り組んでいきたいと思っております。また、働きやすさとやりがいを両立させていくとともに、介護サービスの質を向上させ、ご利用者の生活の質や満足度の向上に繋げていきたいと思っております。そして地域に根差した、地域から愛される施設であり続けられるよう精進してまいります。



## 高知県災害派遣福祉チーム養成研修に参加してきました！



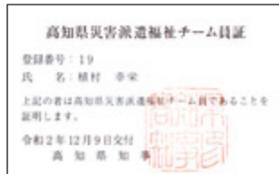
令和2年12月9日 高知県庁にて行われた「高知県災害派遣福祉チーム(第一期)養成研修」に参加してきました。本研修は、南海トラフ地震や豪雨災害等の大規模災害時に、一般避難所において高齢者、障害者、乳幼児その他特別な配慮が必要な方を支援する「高知県災害派遣福祉チーム」の設置にあたり、チーム員を養成するものです。

災害派遣福祉チームが目指すのは被災地の自立と復旧、復興です。災害時には災害時配慮者の福祉ニーズに的確に対応し、その避難生活における生活機能の低下等の防止を図りつつ、1日でも早く安定的な日常生活へと移行できるよう支援を行う必要があります。今回の研修を通して、生活を支援する福祉の専門職として日頃から地域や事業所にも働きかけていき、被災者の生活に寄り添いたいと思えました。

## 日本生命様より 高圧洗浄機を寄附していただきました！

日本生命 労働組合 高知支部様より高圧洗浄機を寄附して頂きました。日本生命様は毎年、非営利団体への寄附活動を各地で実施しているそうです。

この高圧洗浄機は、これから施設の環境整備や送迎車、車椅子などの清掃に大活躍してくれそうです！本当にありがとうございました。



## 新型コロナウイルス感染症が流行して1年がたちました

### 無症状の人から感染する可能性がある

通常のウイルス感染症では、他者へウイルスを感染させる可能性がもっとも高いのは、症状が強く現れる時期だと言われています。しかし、新型コロナウイルス感染症の場合は、無症状の段階、軽症の段階、重症化した段階それぞれで感染する可能性があり、発症の2日前から発症後7~10日間の間は周囲の人に感染させてしまう恐れがあると考えられています。体内のウイルス量は症状が出る数日前から増加し、症状が出る0.7日前に最大となるとされており、発症後は徐々に感染力が低くなっていきます。発症後の感染力は低下していくことが分かったため、2020年6月12日以降の新型コロナウイルス感染症で入院した場合の退院基準は、有症者であれば「発症してから10日間が経過し、かつ症状が軽快してから72時間経過すれば、PCR検査なしで退院できる」と緩和されました。



### 感染が疑われる場合の対処方法



発熱やだるさ、息苦しさなど、新型コロナウイルスへの感染が疑われるような症状があった場合、まずは会社や学校を休み、外出を控えて自宅で安静にしましょう。発熱のある間は外出を控えたうえで毎日体温を測定し、どのくらいの熱が何日程度続いたかを記録しておくといでしょう。なお、右の条件に当てはまる人は、最寄りの保健所などに設置されている「帰国者・接触者相談センター」に問い合わせ、係員の指示に従って病院の受診など行いましょう。相談の目安は症状のある方の年齢や持っている病気などによっても異なります。

症状がある方が病院を受診する時にはマスクを着用するなどして感染の拡大防止に努めるようにしましょう。また、においや味が分からなくなる嗅覚・味覚障害を感じた場合、37.5℃以上の発熱やだるさ、息苦しさなどがあれば、かかりつけ医や地域の発熱外来窓口にご相談しましょう。なお、発熱、だるさ、息苦しさなどの症状がないまま嗅覚・味覚障害が2週間以上続いた場合には、新型コロナウイルス感染症以外の病気が隠れている可能性があるため、耳鼻咽喉科の受診を検討しましょう。

### 帰国者・接触者相談センターに 問い合わせが必要な方

下記に当てはまる方で、新型コロナ感染が疑われる症状が4日以上続く場合は、必ず帰国者・接触者相談センターに問い合わせを！

- 高齢者
- 基礎疾患のある方  
糖尿病、心不全、  
呼吸器疾患(慢性閉塞性肺疾患など)
- 透析を受けている方
- 免疫抑制剤や抗がん剤などによる治療を行っている方
- 妊娠中の方

症状には個人差があるため、強い症状だと感じる場合はすぐに相談をしてください。



## 新卒職員紹介



スウィート・ハート・ホーム(介護職員)

✽ 山本 琳加 やまもと りんか ✽

ご利用者を笑顔に出来る介護福祉士になりたいです。先輩方に教えて頂きながら、日々業務に取り組んでいきたいと思っております。



小規模サイタ(介護職員)

✽ 常徳 瑠輝 つねとくるか ✽

ご利用者や職員の方々に信用してもらえる介護福祉士になりたいです。



スウィートカフェ

# Sweet Cafe

開催予定日 4月28日(水)・5月26日(水)・6月30日(水) 各日14:00~15:00開催