

# あなたの疲れの原因は？ — 疲労の正体を見極めてみませんか？

疲労回復のメカニズムをよく知れば効果的な回復方法が見えてきます。疲労は大きく3つに分けることができます。

## 1. 肉体的疲労

肉体的疲労の主な原因は、筋肉を動かすためのエネルギーの不足と、疲労物質(乳酸)の蓄積です。同じ姿勢を続けるなど一部の筋肉が緊張を続けていればそこに乳酸がたまり、確実に筋肉の働きは悪くなります。さらに筋肉は適度に動かさないと萎縮し、どんどん弱くなっていきます。動かさないことが最も疲れやすい身体を作ってしまうのです。



## 2. 精神的疲労

精神的疲労は、人間関係や悩み事などのストレスを原因とする心の疲れです。



## 3. 神経的疲労

神経的疲労は、デスクワークなどで視神経や脳が緊張した状態が続くことによって起こる頭の疲れです。

疲れはこじれる前にスッキリ解消しておくことが大切！そのためには**姿勢、休養、睡眠、運動、食事**の5つの方法からアプローチしていく必要があります。

## ▶ 疲労回復の5つの方法

### 姿勢

筋肉に負担をかけすぎないようにするために正しい姿勢を心掛けましょう。

### 休養

お風呂に入ると浮力・水力・水温の働きで筋肉が緩んで血液循環が良くなるとともに、神経の緊張も心地良くほぐしてくれます。またマッサージも効果的です。

### 睡眠

睡眠をとることによって脳や身体が休まるとともに成長ホルモンが分泌されて細胞が活発になります。また、食べ物が消化吸収されて栄養が蓄えられます。明日の活力になるエネルギーが作られる大切な時間です。

### 運動

適度な運動は疲れにくい元気な身体を作るのに役立ちます。散歩はリフレッシュにも最適です。

### 食事

1日3食、特に朝食・昼食はしっかり食べる。朝食・昼食を軽くするとミネラル・ビタミン類などが不足しがちになります。夕食をたくさん食べると、睡眠中に胃腸が休まず翌朝まで負担がかかります。

今度の休日はゴロ寝するより、効果的な「積極的疲労回復の日」にしてみませんか？

スウィート・ハート・ホーム 看護師 中山雅代



# ザ・ハート・クラブ

季刊広報誌

秋 No.76 2021年10月発行

さわやかな秋空♪  
感謝を込めて長寿のお祝い☆



わしも負けんよーに  
元気に踊るぜよ!!

## 記事ご紹介

- ・各事業所の行事等の報告
- ・夏祭り特集2021
- ・おしらせ
- ・管理栄養士より「なすの和風そぼろ丼」
- ・小学生ボランティア
- ・研修報告
- ・医務室より「あなたの疲れの原因は？」
- ・寄附のお礼



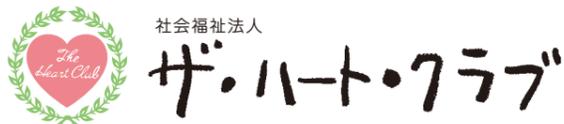
## Sweet Cafe

開催予定日 10月27日(水)・11月24日(水) 各日14:00~15:00開催

## 寄附のお礼

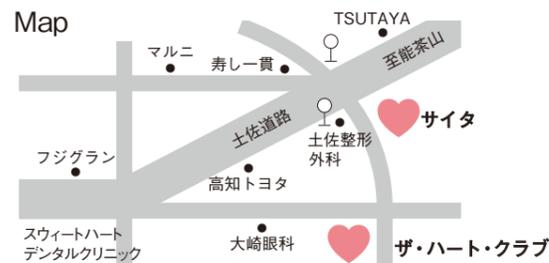
● 村岡淑世様 …… 木製メモスタンド・木製パズル

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)  
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

# 「ありがとうの敬老会☆」

9月15日(水)に各フロアで敬老会を行いました。米寿・卒寿・白寿・百寿の方にはメダルと記念品をプレゼント! 職員の歌や長寿音頭、むしの声の演奏などで盛り上がり、笑顔の花がいっぱい咲きました。



## 小規模サイタ

# 「蓮見学へレッツゴー!!」

土佐市の蓮池公園までドライブに行ってきた。今年も大きな蓮の花が池一面に咲いており、美しさに思わず見とれてしまいました! 蓮の花言葉を調べてみると「清らかな心」でした。素敵ですね♪



## サムラフォット

# 「最高!の敬老会」

9月10日(金)と11日(土)に敬老会を行いました。舞台上で職員が踊ると皆様と一緒に踊ってくださり、マジックショーでは拍手や御ひねりも飛び交いました。ご利用者と職員が笑顔で楽しめた最高の敬老会になりました。



## デイ・ショートステイサイタ

# 「食と舞で敬老のお祝いを!」

敬老のお祝いということで、とても豪華な祝い膳が! 皆さん食べきれない程で大満足♪ “祝いの舞”と曲に合わせて踊って頂きました。とても楽しい敬老会になりました!



ザ・ハート・クラブ

# 夏祭り特集 2021

氣志團 参上!!

よっちよれ  
よっちよれ!

スウィート・ハート・ホーム

小規模サイタ

キャー!!  
ステキ♡

サムフォット

デイ・ショートステイサイタ

いざ!!  
真剣勝負!

はい  
ポーズ♪

ピンポン!

大熱唱!!

カラオケ  
最高!

釣れた!!

おいしい  
ねえ♪

# お知らせ

## ふくし就職フェアに参加してきました!



今年の夏、県内最大級の就職フェアが高知市文化プラザかるぽーとで開催され、当法人も参加してきました。今回のふくし就職フェアはWEB面談と対面面談とがあり、かるぽーとでは感染対策を行ったうえで対面での面談を実施しました。当日は思った以上に来場者が多く、たくさんの方に当法人の魅力等についてお話することができ、とても有意義な時間となりました。

この就職フェアを機に、さっそく、見学に来ていただいた方や連絡を頂いた方もいらっしゃいます。当法人を知って頂き、興味を持っていただいたことは本当にうれしく思います!

これからも慢心せず、関わる全ての方の“一隅を照らす”ことができるよう努めて参りたいと思います。

### 管理栄養士のおすすめメニュー

## なすの和風そぼろ丼



「秋なすは嫁に食わずな」という言い伝えがあります。これは、「秋のなすはアクが強く体を冷やすので良くない」とお嫁さんを案じて生まれた言葉とされていますが、9~10月に実るなすは夏のなすよりもやわらかく、みずみずしい美味しさが特徴です。

なすは、水分が多くカリウムなどのミネラル、ビタミンB群、食物繊維などが含まれますが、あまり成分的には多くありません。しかし、なすの皮にはポリフェノールが含まれています。紫色の色素ナスニンには抗酸化作用が強いので、皮ははがずに食べるのがおすすめです。また、眼精疲労回復や動脈硬化予防に効果的です。なすに含まれる神経伝達物質のひとつ「コリンエステル」には、高血圧の改善効果があることが確認され、高知のなすが機能性表示食品として登録されました。

### 材料(1人分)

- ご飯 ..... 150g
- 豚ひき肉 ..... 100g
- なす ..... 1本
- 玉ねぎ ..... 1/4個
- パプリカ ..... 1/4個
- めんつゆ ..... 大さじ2
- カレー粉 ..... 小さじ1
- すりおろしニンニク ..... 小さじ1
- サラダ油 ..... 小さじ1
- 温泉卵 ..... 1個
- ねぎ(小口切り) ..... 適量

(1人当たり)  
エネルギー:705kcal/たんぱく質:33.8g  
脂質:27.4g/塩分:3.3g

**Q. コリンエステルはなすのどの部分に多く含まれているの?**

A. なすのどの部位にも均一に含まれています。

**Q. 血圧が低い人が食べても大丈夫なの?**

A. コリンエステルは血圧が高めの方に作用し、人体に吸収されないため、低い方が食べても大丈夫です。

**Q. おすすめの調理方法は?**

A. コリンエステルは熱に強いので、レンジでチンしたり素揚げしたりするのがおすすめです。生のなすの切り口を水にさらすとコリンエステルが流れ出るため注意が必要です。切ったらすぐに加熱調理するとよいでしょう。

**Q. おすすめの保存方法は?**

A. 生のまま保存するとコリンエステルが減少するため、切らずにそのまま加熱(レンジでチン)した後、カットして冷凍庫で保存するのがおすすめです。

### 作り方

- ① なすはヘタを切り落とし、1cm角に切る。玉ねぎはみじん切り、パプリカは種をとって1cm角に切る。
- ② 中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、なすと玉ねぎ、豚ひき肉を入れて炒める。
- ③ 豚ひき肉がそぼろ状になり、火が通ってきたら、パプリカとAを加えて中火で炒めあわせる。豚ひき肉に火が通り、味がなじんだら火を止める。
- ④ 器にご飯をよそい、③と温泉卵を盛りつけ、ねぎを散らして出来上がり。

スウィート・ハート・ホーム 管理栄養士 明神麻由美

## 小学生ボランティア☆



たなか なつゆ  
田中七夕さん(小6)

ひらい みの  
平井美暖さん(小6)



旭小学校の生徒二人が小規模サイタの夏祭りの看板づくりボランティアに来て

くれました。夏休みを利用して、4日間かけて模造紙4枚分(タテ1.5m ヨコ2.2m)に今年の夏、話題になった高知を舞台にした『竜とそばかすの姫』を描いてくれました。最初は、今まで描いたことのない看板サイズの大きな紙に描くことに頭を悩ませておりましたが、アクリル絵の具を使ったり、チョークを使って影をつけてみたりするなど、細かいところまで工夫して、とても目を引く素晴らしい作品に仕上がりました。

お二人の親御さんからは「よい体験をさせていただき、ありがとうございました。」との声をいただきました。暑い中、ボランティア活動、本当にありがとうございました。現在はスウィート・ハート・ホームの建物の玄関に入ってすぐのところに展示しております。お立ち寄り際にはぜひ見てみて下さい!

## 研修報告

### 消防訓練



8月18日(水)、火災が発生した場合を想定した消防訓練を実施しました。職員には事前に訓練開始時間や火元を伝えず、警報ベルの音で訓練がスタートしました。

訓練では受信機での火災発生場所の確認や、現地確認要請、初期消火、火災発生を伝える館内放送、消防署からの返電への対応、ご利用者の避難誘導、避難状況の報告などを職員同士が声を掛け合いながら行いました。

訓練後には良かった点や反省点などについて意見交換を行い、水消火器を使った練習も行いました。今後も職員の防火・防災に対する意識を高めるため、繰り返し訓練を行ってきたいと思います。

### リスクマネジメント研修

令和3年度介護報酬改定により、「安全対策体制加算」が新設されました。これに伴い、リスクマネジメントの外部研修を受講した担当者の配置を義務付けられ、安全対策の措置を適切に実施することが求められることになりました。当法人でも、3名の職員がリスクマネジメント研修を受講しました。この研修は、介護現場における事故の内容、発生防止の取り組み、発生時の対応、施設のマネジメント等、介護事故予防の理解や組織内での安全対策推進の仕方を学び、安全対策担当者として必要な資質を身に付けることを目的としています。研修会で学んだことを日頃から意識していくことで、起こりうる事故の可能性や特徴を把握し、事故軽減に繋がってほしいです。