# ハートケア通信

2021年 4 月号

発行：2021 年 4 月 1 日　　NO. 211
ハートケアグループ
〒583-0021　大阪府藤井寺市御舟町 1 - 63
藤井寺オフィスビル
編集：ハートケア通信編集委員
TEL　０７２－９３１－２３５５
FAX　０７２－９３１－２７３０

## デイセンターリハビリプラザ松原

ご利用者の皆様が協力して制作された鶯宿梅の壁面制作。うっとりするような見事な仕上がりで、只今満開を迎えています♪

## 季節の壁面制作　おうしゅくばい 鶯宿梅

## 今月の特集　青蓮荘の売店　好評！

（2021 年 3 月 1 日現在）

### ハートケアグループ　since1988

**～快適をご利用者に 安心をご家族に～**

(株)ハートケアホールディングス
(株)大阪ホームケアサービス
(株)メディケア・リハビリ
(株)青蓮荘
(株)マイオセラピー研究所
NPO法人ケア・ユニゾン

◆介護保険ご利用者総数　4904 名（以下内訳）
・ケアプラン契約数 752 名　・訪問介護事業 438 名
・通所介護事業 1330 名　・訪問看護事業 1833 名
・福祉用具レンタル事業 551 名
◆介護保険外ご利用者総数　1161 名
・訪問看護事業（医療）760 名　・個人契約ヘルパー6 名
・訪問介護事業（障害者総合支援）28 名
・有料老人ホーム　367 名
◆住宅改修・福祉用具購入（介護保険内外含む）17 件
◆障がい児通所支援事業　288 件
◆職員数 906 名
（上記の総数は複数のサービスを利用される方の重複を含みます）

http://www.medi-care.co.jp/　ハートケアグループ　検索

ご利用者虐待防止相談窓口 TEL:072-931-7735　担当:井口

午後２時、青蓮荘のフロアの片隅にある小さな冷蔵ボックスが点灯しました。売店のオープンです。

冷蔵ボックスの中には、野菜ジュース、プリン、ヨーグルト、お饅頭の他、つくだ煮やふりかけ、ミカンやリンゴなどの果物まで、色々な種類の商品が入っていました。

青蓮荘では、午前11時と午後２時の２回、売店を開けて職員が対応します。

この日もしばらくすると、一人、二人とご利用者が買い物に来られ、何があるのかな～とボックスを覗いたり、職員さんと何にしようか相談されたり、お話ししながら楽しそうに買い物されていました。

売店には、ご利用者がリクエストした商品も入荷されていて、この日も頼んでいたミカンやイチゴ、リンゴを買いに来られたご利用者がいらっしゃいました。

お話を伺うと、**『こつぶみかんは、美味しいから職員さんに頼んで買ってもらった。家族に頼んでもいいけど、何度も持って来てもらうと手間をかけるから売店があると助かるし、いいね』**と笑顔で話して下さいました。

また、イチゴやリンゴを買われたU様も、**『リンゴは果肉が柔らかいジョナゴールドを頼んでいるよ。自分の食べたい物をちょっと食べることができるのは嬉しいね』**と喜ばれていました。ご利用者には果物が人気のようで、もう一袋あった『こつぶみかん』も売れて、早速フードスペースで『美味しい』と食べているご利用者もいらっしゃいました。

青蓮荘では、売店で購入した物を食べるフードスペースが設けられています。ご利用者が食べ物を喉に詰めたりしないように、フードスペースで職員と一緒に食べていただいているそうです。

花壇が見えるガラス戸の傍のフードスペースは、晴れた日には陽の光が差し込み、今は梅が見ごろで、奥の席からは、綺麗な梅の花を眺めることができました。

売店での買い物はチケット制で、ご家族が面会に来られた際に、売店の説明や紹介をすると、チケットを買われることも多いそうです。

**『コロナ禍で頻繁に面会にも来られないので有難いです。』『職員の方々にお手間をおかけしますが、母の好きな物を買ってもらえますか？』**と、ご家族にも喜んでいただいています。

また、ご利用者にとっても**『売店は、自分が欲しいものを食べられる楽しみや買い物できる楽しみを感じて頂けたり、自分自身で何かを選んでいただく大切な機会にもなりますね。』**と加武田営業所長。そして、**売店での職員とのやり取りや、ご利用者同士でも買い物の話題で話をされたり、良いコミュニケーションの場にもなっている**と感じているそうです。

青蓮荘の売店では、ご利用者が欲しいものを聞いて食べ物を入荷するなど商品の売れ残りも無いようにされていて、好評の工夫が色々ありました。

これからも、青蓮荘をはじめ、各ホームの売店の存在が、ご利用者の楽しみにつながると嬉しく思います。

ハートケアループ
企画広報部
山本 万里子

# 令和3年度（2021年）ハートケアグループ会社方針

２０２０年の初めには、まだ誰も世界がコロナ禍で社会の価値観が一変するとは予想していませんでした。

コロナ情報が拡がり始めた2月末より、当社ではいち早く**「感染者を絶対に出さない！」**ために**「持ち込まない　拡げない　持ち出さない」**をコロナ対策スローガンとして、**「コロナ対策プロジェクト会議」**を毎日行ってきました。ケアホームでは**ご家族の面会制限や入居者の外出制限**、在宅では**送迎前の検温の徹底**や、**ご利用者の体調不良時の利用制限、全職員の感染予防対策を徹底実施**し、今年2月19日現在、ご利用者４９００名、職員８６０名から1名の感染者も出ておりません。皆様や職員の協力と努力の賜物で、心から感謝いたしております。今後も感染者ゼロが続くよう努力いたします。

さて、ハートケアグループは２０２１年4月に創立33周年目を迎え、更なる躍進をめざして参ります。昨年度は３つの新規事業、9月大阪市内に「訪問看護ステーションサテライト福島」、10月藤井寺市に「リハビリプラザ小山」、11月東大阪市俊徳道に「ＰＡＲＣ（パルク）ひがしおおさか」を開設しました。本年1月に当社にとっての最大規模事業、東大阪市俊徳道駅前に８階建て84床の「ケアホーム俊徳道」、道路を隔てた向い側の３階建ての２階に「リハビリプラザ東大阪」を開設、２月に同建物内３階に「訪問看護ステーション東大阪」をオープンし、当社の三大旗艦事業「有料老人ホーム」「デイサービス」「訪問看護・リハビリ」が東大阪市俊徳道に集結いたしました。

２０２１年度の新事業としては、５月に京都府城陽市に「ＰＡＲＣじょうよう」、７月に「訪問看護ステーションサテライト福島」の事業所化、秋以降に高槻市永楽町に大規模デイサービス、寝屋川市宝町に同市内で２棟目の有料老人ホームを建設予定です。これまでの経験を踏まえて「総合介護会社」としてご利用者・ご家族に喜んでいただける質の高いサービスの実現をめざします。

ハートケアグループ
副代表　米永　まち子

## ハートケアグループの令和3年度（2021年）経営方針は、次の通りです

1. 新型コロナからご利用者、ご入居者、職員を守る
2. 介護事故をなくして健康を守る
3. ご利用者の声に傾聴し、ホームの生活が豊かになるよう心掛ける
4. 介護技術を向上し、介護のプロを育成する
5. 職員間のコミュニケーション力を高め、職場環境を良くする

## 便利な福祉用具の紹介

## テイコブリトルホームF

今回ご紹介の商品

今回ご紹介する商品は、屋内専用歩行器 **テイコブリトルホームF** です。
この歩行器は室内での移動に便利なコンパクト設計になっています。

### 商品の特徴

★ハンドルは前腕を預けて歩行する馬蹄型、アームレストを上げると、ハンドルを握る通常型として利用可能。
★本体幅は47.5ｃｍとコンパクト。
★フローリングや畳でも滑りにくい後輪タイヤを採用。
★タイヤ部分が透明なのでフローリングなどへの色移りなし。
★トレイ付きなので、お食事や飲み物などちょっとしたものを運ぶのに便利。
★中身が見やすく使いやすいメッシュバッグはカゴに入れて使用できます。

### お問い合わせ

月額レンタル料
利用者負担額 408 円（１割）

青蓮荘レンタル事業所　TEL 072-813-7400
大阪ホームケアレンタル事業所　TEL 072-931-6613
レンタル部　田中 大輔

# ハートケアグループのコロナ対策

ようやくコロナウイルスのワクチン接種もスタートしましたが、変異ウイルスの流行が全国的に懸念されるなど、まだまだ気の抜けない日々が続いております。ご利用者・ご家族の皆様にはお変わりありませんか？

今後ワクチン接種が迅速に、そして安全に皆様にも行われ、コロナが終息に向かうことを心から願うばかりです。

ハートケアグループでは、引き続きコロナ対策を徹底し、安心できるサービスの提供に努めます。

## 飛沫感染予防の徹底

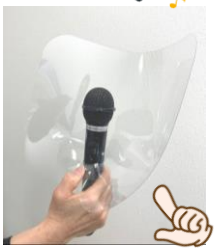
### アクリル板の設置

**ハートケアグループでは、お食事の際の飛沫による感染リスクを少しでも回避できるよう、アクリル板の仕切りを用意しています。**

**マスクを外す食事の時間も、できるだけご利用者の皆様に安心感を持って過ごして頂けるよう取り組んでいます。**

## マイクシールドが新しくなりました！

**デイサービスの各営業所では、新しいマイクシールドを導入しました。マスクの着用と進化したマイクシールドで、大好きなカラオケをより安心して楽しんでいただけます。もちろん、マイクとマイクシールドの消毒も徹底しています。**



笑う門にはリハビリきたる

# 良い睡眠とれていますか？

みなさん、夜間は十分に眠れていますか？日中に眠くなることはありませんか？睡眠は私たちにとって、とても大切なもののひとつです。

## 睡眠の役割

睡眠の役割は大きく分けて 5 つあります。

① 副交感神経を優位にして脳と体を休ませる。
② 学習した記憶を脳に定着させる。
③ アンチエイジング効果で皮膚の保水量を増やす。
④ ホルモンバランスを整えて免疫力を上げる。
⑤ 脳に溜まった老廃物を除去する。

「睡眠」と「覚醒」は表裏一体です。良い睡眠が取れていれば日中眠くなることはなく、反対に日中にしっかりと覚醒できていれば夜間はぐっすり眠れます。

**では、どうすれば質の良い睡眠・覚醒を促せるのでしょうか？**

## 「睡眠」の質を良くする方法

**深部体温を温める**

40℃程度のお湯に15 分程入浴すれば、**深部体温は十分に上昇**します。つまり、入浴(浴槽入浴)が有効なのです。**入浴後は、90 分くらいかけて深部体温が下がってくる**ので、**そのタイミングで入眠**すれば深い眠り**（質の良い睡眠）**を得ることができます。
浴槽入浴が難しい方は**「足浴」でも同じ効果**が得られます。無理のない範囲でやってみてください。

## 「覚醒」を促す方法

**朝、太陽光を浴びる** 朝から太陽の光を浴びて光刺激により脳を活性化させることが大切です。

**朝食をしっかり食べる** 朝ご飯をゆっくりと咀嚼することでも脳を刺激できるので、意識してやってみて下さい。

**質の良い睡眠をとって、免疫力を高めて**
**ウイルスに負けない身体作りをしましょう！**

メディケア・リハビリ
訪問看護ステーション城陽
理学療法士　堤　俊也

## 有料老人ホーム　空室情報

○…随時入居可　△…若干名　満…待機

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 青蓮荘 | 満 | コンフォート門真 | 満 | コンフォート大東 | 満 | ケアホーム加美 | 満 |
| ケアホーム長吉 | 満 | ケアホーム伊賀 | 満 | ケアホーム寝屋川 | 満 | ケアホーム藤井寺 | ○ |
| ケアホーム俊徳道 | ○ | | | | | | |

※空室情報は変動することがあります。　お問い合わせ窓口 0120-255-616　平日9時～18時　2021 年 3 月現在