

# ハートケア通信

2025年12月号

発行：2025年12月1日 No. 267  
 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 072-931-6620



## リハビリプラザ松原 ハロウィンイベント

万博のマスコットキャラクター「ミャクミャク」の折り紙をフロアの色々なところに貼り、数を当てていただきました。  
 当たったご利用者にはカイロをプレゼント！  
 ミャクミャクの顔出しパネルで記念撮影しました。



今月の特集 有料老人ホーム ケアホーム寝屋川宝町オープン！

## ハートケアグループ

快適をご利用者に 安心をご家族に since1988

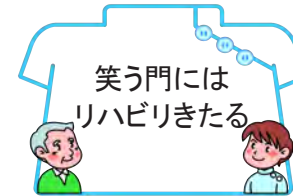
(株) ハートケアホールディングス  
 (株) 大阪ホームケアサービス  
 (株) メディケア・リハビリ  
 (株) 青蓮荘  
 (株) マイオセラピー研究所  
 NPO法人 ケア・ユニゾン



<https://www.medi-care.co.jp>

ハートケアグループ  
ホームページ

◆ 介護保険ご利用者総数：5034名 (2025年11月1日現在)  
 【ケアプラン契約数】761名 【訪問介護事業】460名  
 【通所介護事業】1489名 【訪問看護事業】1885名  
 【福祉用具レンタル事業】439名  
 ◆ 介護保険外ご利用者総数：1495名  
 【訪問看護事業(医療)】1040名  
 【訪問介護事業(障害者総合支援)】29名  
 【個人契約ヘルパー】4名 【有料老人ホーム】422名  
 ◆ 住宅改修・福祉用具購入(介護保険内外含む)：8件  
 ◆ 障がい児通所支援事業：559名  
 ※上記の数は複数のサービスを利用される方の重複を含みます  
 ◇ ハートケアグループ 職員数：937名  
 ご利用者虐待防止相談窓口 TEL：072-931-7735 担当：井口



## 冬季うつ病とは？

皆さん、『冬季うつ病』は聞いたことがありますか？

「冬の朝、布団から出るのが辛い」  
 「日中、だるくて何もやる気がおきない」  
 「夏は元気だったのに、冬になったら仕事に行けなくなった」

このような症状が続いているなら、冬季うつ病の可能性もあります。  
 冬季うつ病は正式には、「季節性感情障害」と呼ばれ、季節の変化に伴って気分が落ち込んだり、意欲が低下したりする症状が現れる病気です。「冬期型」「夏期型」があり、日本では圧倒的に冬期型が多く、冬季うつ病と呼ばれることも一般的です。

## 【冬季うつ病の代表的な症状】

- ・強い疲労感、倦怠感がある
- ・過食してしまう
- ・寝ても寝ても眠い
- ・気分の落ち込みがある



## 【冬季うつ病の原因】

- ・日照時間の減少とセロトニン分泌の低下
- ・メラトニン分泌リズム乱れ
- ・体内時計のずれ
- ・遺伝的要因
- ・生活習慣の影響



冬季に日照時間が短くなると、気分の調節や精神安定に重要な神経伝達物質セロトニンの分泌量が減少します。このセロトニンの減少が冬季うつ病の症状を引き起こすと考えられています。

セロトニンだけでなく、睡眠と覚醒のサイクルの調整をするホルモン、メラトニンも関係しています。日照時間減少に伴い、メラトニンの分泌量が増加し、過眠や倦怠感といった冬季うつ病の症状に繋がる可能性があるのです。

また、体内時計の乱れも原因の一つです。日照時間の変化が体内時計のリセットを妨げ、気分の変調や睡眠障害を引き起こすと考えられています。

その他にも遺伝的要因や生活習慣、性格なども発症のリスクに影響を与える可能性があり、研究が進められています。これらの原因が複雑に絡み合い、冬季うつ病を引き起こすと考えられています。

## 【冬季うつ病対策】

- ・太陽の光を浴びる
- ・体を動かす
- ・外に出る理由を作る
- ・バランス良い食事を摂る
- ・趣味や好きなことで気分転換する
- ・周囲に相談する



皆さんいかがでしたでしょうか？  
 今すぐにでも取り入れられる事がいくつかあると思います。まずは、日常的にできることから初めてみましょう。

メディケア・リハビリ  
 訪問看護ステーション羽曳野  
 作業療法士 以倉 花梨



## 有料老人ホーム 空室状況

(2025年11月現在)

青蓮荘	満	ケアホーム藤井寺	満	ケアホーム長吉	△
コンフォート門真	△	ケアホーム寝屋川	△	ケアホーム加美	満
コンフォート大東	△	ケアホーム寝屋川宝町	○	ケアホーム俊徳道	△
ケアホーム伊賀	△	※空室情報は変動することがあります。			

入居相談 お問合せ窓口 ☎ 0120-974-115 (平日9時～18時)

## デイサービス 空室状況

(2025年11月現在)

リハビリプラザ桜ヶ丘	○	リハビリプラザ小山	○	リハビリプラザ深野	○
リハビリプラザ羽曳野	○	リハビリプラザ守口	○	リハビリプラザ東大阪	○
リハビリプラザ松原	○	リハビリプラザ高槻	○	リハビリプラザなでしこ	○

お問合せ  
 各デイサービスまでお問合せ下さい。  
 デイサービスホームページ

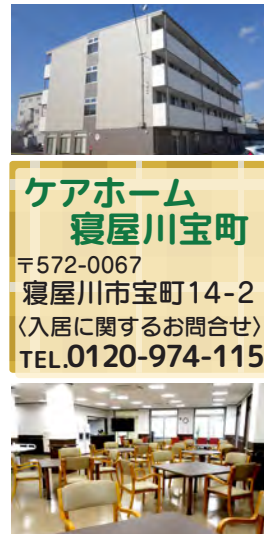
※曜日によって空室状況は異なります。  
 空室状況は変動することがありますので、詳しくはお問合せ下さい。





オープンから2か月が経ち、ご入居者に感想をお聞きすると、「ここに入居したことで、スタッフをはじめ他のご入居者とも交流できて、色々なこともできるので良かった」「子供も育て上げ、ここではゆつくりと自分の時間を楽しんでいます」と嬉しい言葉を聞かせていただきました。

また、「お天気の良い日には、皆さんを敷地内の屋外にお連れして花壇や畑を見ながら日向ぼっこなども楽しんでいますよ！」と営業所長。今後はご入居者が6名なので、スタッフは、ご本人ができることまでやってしまわないように自立支援を心がけているそうです。



**ケアホーム 寝屋川宝町**  
〒572-0067  
寝屋川市宝町14-2  
(入居に関するお問合せ)  
TEL.0120-974-115

ケアホーム寝屋川宝町では、スタッフのご入居者の声に丁寧に耳を傾け、ご入居者が自分らしく安心して生活を楽しめるようサポートしていきます。

最後にケアホーム寝屋川宝町の素敵な話をご紹介します。

**お好み焼き屋を経営されていたB様。**コンシェルジュがその頃のお話を聞き、「食ベログ」を検索してみると、なんと5つ星評価！口コミも載っていて、「引越したばかりのママ見つけた昭和の懐かしい佇まいのお店。お好み焼きはもちろん、ソースが凄く美味しくてヤミツキになった」とのこと。「優しいおじちゃん、おばちゃんとの会話がすごく楽しい」と、お客様からの素敵な口コミでした。コンシェルジュがそのお話を伝えると、B様もご家族も食ベログなどを介して見えたこともなく、そんな紹介をされていたことを知り、とても喜んでいただけたそうです。

そのことがきっかけで、施設で購読している「月刊デイ」の投稿コーナー「自分で自分をほめてあげたいこと大募集」にもご応募されたB様。B様の投稿が掲載されるのをスタッフ皆で今から楽しみにしています。



今月は、リハビリプラザ桜ヶ丘をご利用のM様をご紹介します。

M様はトレーニングジムに通われていましたが、持病の影響で一人での外出が難しくなり、今年の1月から週に1回リハビリプラザ桜ヶ丘に通われるようになりました。

ジムのように運動ができるデイサービスをご希望で、最初はジムの電動ランナーのような体操がないことが残念な様子でしたが、職員がデイのマシン効果を説明すると納得していただけた。今では「マシンは節々を動かせるので良いわ～」と気に入ってご利用いただけるようになりました。マシンを積極的に使用してトレーニングに励んでいた成果も現れ、筋力もアップ。

現在は、M様のご希望で週2回熱心に通われるようになり、生活全般で意欲の向上や活気も現れ、良い変化に繋がっているそうです。



M様(1列目左)

### ご家族より

デイの利用を始めた事で、今まで出来なくなっていたパソコンでの年賀状作りも出来るようになりました。また、畑にも行ってくれるようになり、畑での力仕事も手伝ってくれるので助かっています。

### 職員より

何事にも一生懸命取り組まれるM様なので、トレーニングの成果も現れ筋力強化に繋がりました。デイにも慣れていただけた。時折冗談を言われたりお茶目な一面も見せて下さり、笑顔で過ごされることが多くなりました。デイでの活動が、M様の意欲向上や達成感にも繋がっているように感じとても嬉しいです。また、畑仕事のサポートもできるようになったとの奥様からの報告も受け、職員も嬉しく励みになります。



ハートケアグループで10施設目となる住宅型有料老人ホーム「ケアホーム寝屋川宝町」(定員63名、4階建て)が、今年9月1日にオープンしました。オープン時にはご入居者お1人からのスタートでしたが、お問い合わせや予約も順調で、10月末現在では6名になり、ご入居者同士の会話や交流も楽しんでいただけているようになりました。

ケアホーム寝屋川宝町には、「介護コンシェルジュ」というスタッフがおり、ご入居者が安心してその方らしい生活を送れるようにサポートする役割を担っています。スタッフがご入居者に寄り添って話を聞き、想いや要望をしっかりと聞き取り、その方への理解を深めることで、笑顔で快適な生活を送っていただけているように努めています。

今月は、オープンして2か月のケアホーム寝屋川宝町の紹介です。

## ケアホーム寝屋川宝町の日 ~こんな生活を送られています~

### 7:30 ~ 起床(着替え・洗顔など)

準備を終えたご入居者が食堂に下りてきます。

### 8:00 ~ 朝食

ご入居者もテーブルを拭いて食事の準備を手伝います。



### 10:00 ~ 11:00

### ラジオ体操・スリング体操など

スリングなどリハビリ機器も充実。大きなモニターを使って、トレーナーの動きに合わせて体操やリハビリ運動に熱心に取り組んでいます。



### 11:00 ~ 11:30 リラクゼーション

### 12:00 ~ 昼食

食事は職員が準備提供します。ごはんやみそ汁を食事提供直前に用意するなど、温かく美味しい食事をお届けできるよう努めています。人気メニューはスタッフが毎月1日に炊くお赤飯。ご入居者にとっても喜ばれているそうです。

### 13:00 ~ 趣味・クラブ活動など

現在、塗り絵・お手伝い・脳トレ・園芸クラブが活動中!

### ◆脳トレクラブ◆



### ◆塗り絵クラブ◆



「塗り絵は奥が深いよ～」と熱心に塗り絵を仕上げる塗り絵クラブのご入居者。作品ごとに毎回、色々な発見があるそうです。これまでの展示作品も着実に増えています。

### ◆園芸クラブ◆



園芸クラブでは、この夏サツマイモの苗を植えました。もうすぐ収穫を迎えます。

### 季節のイベント・行事など

この日はご入居者にも協力してもらい、ハロウィンイベントに向けて準備をしました。皆さん熱心に色紙を折って、可愛い目や口を書いて素敵な飾りが出来上がりました。



制作した飾りを使って楽しいイベントゲームを行う計画で、ゲームのリハーサルを少し行い、イベント前夜祭ながら歓声や拍手が起こって盛り上がりました。



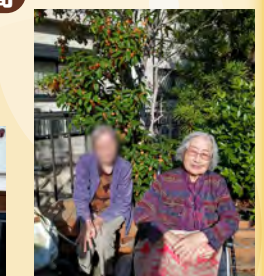
### 14:00 ~ 午後の運動(棒体操など)

午前、午後それぞれに1時間ずつ体操の時間があり、身体機能の維持向上に取り組んでいます。「身体が衰えないようにせんとね!」と、ご入居者も積極的に参加されます。



### 15:00 ~ おやつ・団らんの時間

・金木犀の素敵な香りを楽しみながらハイポーズ!  
・今日のおやつは美味しい柿



### 18:00 ~ 夕食

### 19:30 ~ お部屋に戻って就寝準備

今日も一日お疲れ様です!

