

# ふちらいふ

らいふ通信

lifsea  
株式会社リフシア

HP/https://lifsea.co.jp  
スタッフブログ  
https://lifsea.blog.jp

2025 冬 Vol.76

タンポポ NEWS



## 薬膳パワーで免疫力アップ！ 風邪予防！



長い夏が終わり、束の間の秋を通り過ぎ、冬も本番。寒さも一段と厳しくなってきました。風邪予防のためにも冬は体を温めて「気（エネルギー）」と「血」の巡りを良くし、免疫力を高めることが大切です。そのような食事のひとつに薬膳料理があります。薬膳料理というと体に良く、健康的なイメージがありますが、その一方で薬のような独特な臭いや美味しくないという料理のクセの強さが気になる人も多いのではないのでしょうか。身近にある食材を活用し、簡単に食生活に取り入れることができる薬膳料理の世界を少しご紹介できればと思います。薬膳とは漢方の元にもなっている中医学に基づき、食材のもつ自然のパワーを取り入れた食事のことを指します。ただ、薬膳は生薬のようなあまり一般的ではない食材を使うイメージがあるかと思いますが。実はクコの実やなつめ、八角などスパイスのような独特な風味の食材が

入っている料理だけが薬膳料理ではありません。スーパーで購入できる野菜や肉、魚、調味料だけでも薬膳料理を作ることば可能です。食材の性質とバランスを組み合わせれば、身近な食材でも体に良いものを手軽に作ることができます。例えば、手足の冷えが気になっている人は体を温める効果が優れているしょうがや、冬が旬の食材（れんこんやほうれん草）を組み合わせると良いでしょう。また、むくみが気になるという方は老廃物を体外に排出するデトックス機能が弱まっている証拠です。腎臓の機能を高めるとされている黒豆や黒ごま、ひじきなどの黒い食材、体内の水分バランスを整える働きがあるネギやにんにくなどの香りがある食材を取り入れることが大切です。体を温めて血行を促す効果があるしょうがやくるみ、にら、豚肉などを使った料理もオススメです。

手軽に  
薬膳レシピ

### れんこんの挟み焼き

材料 (2人分)

- ・れんこん約 100g
- ・豚ひき肉 150g
- ・塩こしょう少々
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・油 大さじ2
- ・白ごま 大さじ2
- ・片栗粉 大さじ2
- ※たれの調味料
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・はちみつ 大さじ1
- ・酒 大さじ2

作り方 1) れんこんは皮をむき、1cmほどの輪切りにする

- 2) 豚ひき肉に塩こしょうとおろししょうがを加えてよく練る。
- 3) 2の豚肉をひとつかみ程度取り、れんこん2枚で挟む。れんこんの穴にもしっかりと詰め込むのがポイント！
- 4) 3の両面に白ごまをたっぷりまぶし、その上から片栗粉をまぶす。油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。
- 5) 豚肉にも火が通ったら、たれの調味料を入れてなじませる。たれが絡んで照りが出たら完成！

### くるみみそ

材料 (作りやすい分量)

- ・くるみ 20g
- ・みそ大さじ4
- ・砂糖大さじ3
- ・水小さじ1
- ・黒すりごま大さじ1

作り方

- 1) くるみは包丁で刻む
- 2) みそと砂糖、水、黒すりごまを混ぜ合わせる
- 3) 1と2を耐熱容器に入れ、500wで1分ほど加熱し、完成！

※ふるふき大根や温奴、おにぎりにどうぞ！



スマホでかんたん注文  
オンラインショップはこちら



## 新年おめでとーぶーいす

取締役副社長 小嶋 達之

皆様におかれましては、健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、改めて昨年を振り返りますと、まず思いつくのは、元旦に発生した能登半島地震ではないでしょうか。

改めて、自然災害に対して日ごろから備えることの大切さを痛感した次第です。報道などでは復興の遅れが伝えられていますが、被災地並びにそこに暮らされる方々の一日も早い復興と生活再建をお祈りします。

また、世界各地での紛争が絶えない状況下、そこに暮らす多くの人々が苦しんでいます。こちらもまた一日も早い平和の実現を祈りたいと思います。そんな中、ドジャースの大谷選手



手や、パリオリンピックでの日本選手の活躍は、私たちみんなを明るく励ましてくれました。2024年は、さまざまな困難の中にもひとすじの明るさを感じる年でした。

そしてもう一つ、2024年は介護業界にとっての節目となる3年に一度の介護報酬改定が行われました。

①いつまでも住み慣れた地域で住み続ける（地域包括ケアシステムの深化）

②一人ひとりの持つ能力を活かし、心身能力及び生活課題等の維持・改善（自立支援・重度化防止）

③処遇改善や生産性向上による職場環境改善（良質なサービスの効率的な提供）

これらは、これからの社会環境



光

の変化を見据え、介護保険制度のあり方を示しています。

これを踏まえ2025年、私たちリフシアは、「心を添えてともに生きる」の理念のもと、在宅生活を継続する上で必要な「新しい価値」を今までも必要として提供できるよう努めてまいりました。皆様には本年も変わらぬご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

ついでながら今年の干支は、「乙巳（きのとみ）」です。「乙」は、まだ発展途上の状態を表し、「巳」は植物が大きく成長した姿を現すそうです。そしてこの干支の組み合わせの年は、「多くの人にとって成長と結実の時期になる」とされています。

本年が皆様にとって、良い年になることを祈念いたします。

## らいふ通信「ぷちらいふ」 冬号 Vol.76

2025年1月15日（季刊発行）  
編集／ぷちらいふ編集室  
〒253-0071  
神奈川県茅ヶ崎市萩園 2822-1  
TEL:0467-55-5102  
FAX:0467-55-5103  
発行／株式会社リフシア



インスタ更新中！  
ぜひご覧ください



**編集** あけましておめでとうございます。  
**後記** 昨年12月13日に令和6年株式会社リフシア忘年会が開催されました。今回は180名近い職員が参加し、美味しい食事と豪華景品が当たる大抽選会などで大いに盛り上がりとても楽しいひと時を過ごすことができました。次回のぷちらいふは2025年4月15日発行の予定です。



小規模多機能型居宅介護事業所「リフシア松林」

# 生産性向上から 介護サービスの質向上へ

高齢者人口がピークを迎える社会保障の「2040年問題」を見据え、限られた介護人財で効率的に質の高い介護サービス提供を目指す政策が本格化しています。介護現場では具体的な業務改善と生産性向上の取組が評価される仕組みとなっています。今回、日経ヘルスケア2024年9月号で、介護サービスの生産性向上「元年」と言う特集記事が組まれました。その中で優れた事例として、リフシア松林の業務改善実績が取り上げられました。更にその内容は日経BPS社発行の「生産性向上ガイド」(別冊)でも紹介されています。掲載された内容の一部をご紹介します。

状態やニーズに応じてケアプランを随時見直し、柔軟にケアを行うため、一日のスケジュールや業務内容・所要時間は毎日のように変わります。介護職員は介護業務に加え、掃除・洗濯などの間接業務も担うため、介護記録の作業が勤務時間内に終わらず残業になるケースも少なくないです。



安全に配慮しながら個別機能訓練を行います



ケアサポーターの補助のお陰で、介護職員が業務に専念できます



組み始めました。以降、成果が少しずつ表れ、介護職員の配置人数を抑えながら時間外労働を削減しました。更に介護業務の効率化で大きな役割を果たしたのが、介護職員を補佐する「ケアサポーター」です。2019年に配置を開始し、当初の業務内容は掃除・洗濯などの間接業務が中心でしたが、今では「介護業務の補助」も担っています。また、アクティビティの準備やお客様の案内、荷物

## 介護を必要とする方の 在宅生活を支えるため



インカムを使用して業務の効率化をはかります

小規模多機能型居宅介護サービスは、要介護者の在宅生活を支えるために「通い」「泊り」「訪問」を組合せ24時間365日体制で提供するサービスです。介護職員の業務内容は、お客様の自宅と事業所間の送迎や、食事・入浴の介助、宿泊するお客様の夜間対応、自宅への訪問介護による安否確認など多岐にわたっています。お一人おひとりの



お客様との会話でふれあいを大切にリフシア松林の管理者 阿部所長

## ケアサポーターの導入で より手厚い介護を実現

以前はリフシア松林でも介護職員の負担が重かったのですが、2019年から本部と相談しながらモデル事業所として先駆的に介護業務の効率化に取り

チェックなどの業務も推進しています。介護職員の業務内容は直接ケアと間接業務が複雑に絡み合う為、間接業務の切り離しは業務の効率化の要となっています。ケアサポーターを戦力化することで介護職員がケアに専念でき、着実に自立支援の成果に繋がっています。

以上、一部記事内容をご紹介します。ただきました。介護現場ではこれから更に「生産性向上から介護サービスの質向上」という流れが求められてきます。リフシアはこれからも先進的な試みに挑み続け、より質の高いケアサービスの提供を目指してまいります。

## かながわベスト 介護セレクト20に リフシア柳島が選出 されました。

リフシア柳島が今回受賞出来た要因は、お客様の受け入れ体制の変化や、職員がやりがいを持って介護の仕事が出来る事業所に成長したことに對する評価をいただいた結果だと思えます。



他で断られてしまったお客様や、中には相談があった当日に利用開始という方もいらっしゃいました。そのような場合でもチームで受け入れ、在宅復帰出来る体制を作れている事が職員の喜びに繋がっています。

また、リフシア柳島だけの取り組みでなく、リフシア全体でICT(情報通信技術)の活用や業務改善に積極的に取り組んだ事も評価していただきました。介護の仕事は自分達の取り組み次第で他の仕事では味わえないやりがいを感じられます。

今回神奈川県から評価を受けた事で私達の自信とモチベーションのアップに繋がりました。これからも弛まず精進してまいります。

リフシア柳島職員一同

