

／ 聖風会マガジン ／

# フオーバー スマイル

vol.  
**16**  
2025

特集  
**睡眠を  
科学する**



科学で分かる睡眠の質とは？

# 聖風会 の 快眠 の ススメ

## 心地よい眠りのためのライフスタイルガイド

聖風会のご利用者の中には  
夜、眠れないという悩みを抱えている方が多くいらっしゃいます。  
そこで、今回は日々眠りの研究を行っている  
「睡眠のスペシャリスト集団」パラマウントベッド睡眠研究所でお話を聞きました。

私たち聖風会のご利用者の方々が充実した日々を送れるように、  
より良い介護を目指し、厚生労働省が推進する  
「科学的介護」にも力を入れたいと考えています。  
その一つである、科学的根拠となる睡眠データに基づいた  
「睡眠の質や快眠方法」について、  
パラマウントベッド睡眠研究所・看護師の室屋さんに  
詳しくお話を聞くことができました。  
ご利用者はもちろんのこと、ご家族や職員にも実践できる  
新たな知識をたくさん教えていただいたので、  
ぜひ皆様も日々の生活に取り入れてみてくださいね。

「科学的介護」とは？：介護サービスの質を向上させるために、科学的な根拠に基づいた方法や技術を導入する取り組みのこと。

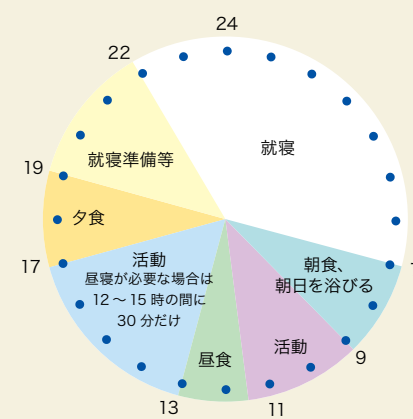
## パラマウントベッド 睡眠研究所とは？

広報委員：パラマウントベッドさんの  
睡眠研究所とはどのような研究を  
しているところでしょうか？

パラマウントベッド睡眠研究所は、  
睡眠に関わるさまざまな課題と向き  
合い、解決するために日々研究して  
いるところです。

また、研究データを活用して、「眠  
りSCAN」という眠りの状態を把  
握する機械や、睡眠状態にあわせ  
てベッドの背角度を自動で調節する  
眠りの自動運転などのヘルスケア用  
の機能開発も行っています。病院  
や大学などと共同で、心不全患者  
の体動データから増悪を予測する  
ことの有効性を検証したり、終末期  
医療で眠りSCANを活用した体動  
データの有用性の研究なども行っ  
たりと、医療介護のために尽力して  
います。

## 質の高い睡眠を取るために 心がける5つのこと



図：質の高い睡眠を実現するご利用者のある1日



広報委員：研究所で科学に基づいた  
研究をされていて、それが製品に活  
かされているんですね。よく眠れてい  
ない、眠りが浅い気がするなど睡眠  
の悩みを抱える方は多くいらっしゃい  
ます。睡眠の質を上げるためにでき  
ることはどんなことがありますか？

実はたった5つのことを実践するだ  
けで、睡眠の質は高まります。5つ  
の心がけることは、難しいものでは  
ありません、より良い睡眠につなげ  
るために、できることから少しずつ  
でも取り入れてみてくださいね。

### ①毎朝同じ時間に起床する

介護施設等では、ご利用者の方が  
夜間眠れなくても同じ時間に起きる  
ことで、全体のリズムが整いやす  
くなります。まずは簡単な「朝のカ  
ーテン開けと声かけ」から実施し同  
じ時間に起床すると、規則正しい生  
活リズムがつくりやすくなります。

### ②朝日を浴びる工夫をする

太陽の光を浴びることも大切なこと  
です。窓辺で日向ぼっこをするだけ  
でも効果があるので、ぜひ日々の活  
動の中に取り入れてみましょう！

日の光が足りない場所では、体内  
時計のサイクルも狂ってしまいます。  
そのため、散歩をしたり、散歩が難  
しいときは朝食前に少し早めに部屋  
を出て窓辺で日向ぼっこをして、日  
光を浴びる機会を増やしましょう。  
「夜に眠れなかった」というときも、  
朝起きずに眠り続けるのではなく、  
一度朝日を浴びると体内時計のリズ  
ムも崩しにくくなるので、必ず朝日  
は浴びるように心がけましょう。  
このとき、ご本人が「今、何時なのか」  
を理解してもらうために、外の音や  
空気を感じてもらいましょう。「朝日  
は気持ちが良いですね」といった時  
間と状況を何気ない会話で共有して、  
「環境で時間を判断できる工夫」を  
すると、体内時計のサイクルも整い  
やすくなりますよ。



## さらに睡眠の質を 高めるために 必要なこと

### それぞれの睡眠状況を知る ことで、個別ケアができる

#### ③朝食を必ず食べる

朝食は一日のスタートを切る大事な切り替えなので、毎朝必ず食べることも、質の高い睡眠につながります。朝食をしっかりと食べることで、体が目覚め、一日をスタートするエネルギーが補充され、脳の働きが良くなります。また、朝食を食べると体内時計が整い、規則正しい生活リズムが作られるため、夜の眠りを良くして朝の目覚めもスムーズにしてくれます。

朝食の場合は施設であればご利用者同士、家族であれば家族同士でコミュニケーションが生まれるところでもあります。会話や笑いは、ストレスを軽減しリラックスできるので、「皆で一緒に食事を摂る」ように意識していくと、良い眠りにつながっていきます。

#### ④お昼寝は30分以内

介護施設のご利用者に限らず多いのが、お昼寝の時間が長すぎたり、食後すぐにベッドに入ってしまったことです。職員の皆さんも休日に二度寝してしまうこともありますよね？睡眠が長すぎたり日中に活動しないと、夜に目が覚めてしまい、睡眠の質が低下してしまいます。

お昼寝の時間は12時から15時の間に30分以内と決め、それ以上はできる限り眠らないように意識しましょう。こうすることで、ほどよい疲れから夜にはしっかりと眠くなり、質の高い睡眠を取れるようになります。

#### ⑤日中はしっかり活動しよう

日中にしっかりと活動するのも、良い睡眠を取るためには欠かせません。午前中は朝食後にあたまを使う活動を取り入れると良いでしょう。午前中あたまの働きも良くなるからです。

もし朝食後に眠気が強いときは、無理をせず睡眠を取っても良いです。ただし、午前中でも長く眠らないようにしましょう。

また、15時以降のお昼寝を避けるために、大体15時から18時はレクリエーションの時間を設けてみましょう。体を動かすだけでなく、のんびり過ごせる絵や手芸、工作などの座ってできるレクリエーションを行ってみても効果的です。

レクリエーションの時間を設けておくとベッドから離れ、自然と夜になると眠ってくるはずですよ！

広報委員：あげていただいた5つのことは、いきなりは難しいかもしれませんが少しずつ取り入れて実践できそうですね。

今、聖風会でも導入が進んでいるパラマウントベッドの見守り支援システムですが、さらに質を向上させるためにどのように利用していけばいいのでしょうか？

ご利用者の睡眠の質を向上させるためには、日々の規則正しい生活が大切ですが、睡眠状態を把握し、記録をつけることも大切です。睡眠状態を把握できると、ご利用者の方が「本当に眠っているのか」が分かり、一人ひとりにあったケアプランの作成ができるようになります。

睡眠測定はスマートフォンのアプリでも多く開発されています。ですが、見守り支援システムの核となるベッド設置型の体動センサーは「いつ、ベッドで、どのくらいの時間を過ごしているのか」さらに「眠っているのか、眠っていないのか」を測定することができます。

正確な睡眠状況が分かると、日中の活動や夜間の離床の頻度といった睡眠と覚醒の昼夜のメリハリが把握できるようになります。これにより職員は眠れない要因のどこからアプローチすべきかを検討しやすくなるのです。

### ベッド設置型の体動センサー

マットレスや敷布団の下に敷いて電源を入れるだけで使用できて、身体に何も装着しないので、ご利用者に機器の存在を感じさせずに自然な睡眠を計測できます。計測したデータは専用のアプリでリアルタイムに閲覧できるので、ご利用者の状態に合わせたケア・見守りに利用できます。

また離床センサーや起き上がりセンサーよりも早く、ご利用者がベッドで目が覚めたタイミングで通知することができます。

### 見守り支援システムで できること

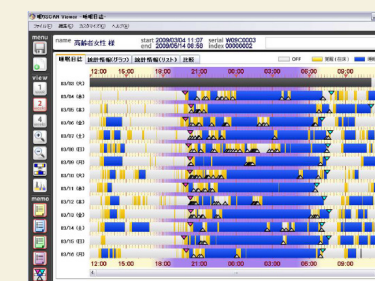
#### お知らせ機能で

##### ご利用者の状況を知る

高齢になると、痛みや不快感といった健康上の問題や薬の副作用の影響もあり、ちょっとしたことで目が覚めやすくなり、睡眠の質が低下してしまいがちです。ですが、見守り支援システムのお知らせ機能をうまく活用すると、職員が近くにいてもご利用者の安全を確保しながら、より良い睡眠につなげられるようになります。



#### 睡眠日誌



#### 呼吸日誌／心拍日誌



ら、より良い睡眠につなげられるようになります。

#### ご利用者それぞれの アプローチができる

睡眠データを長期的に記録すると、睡眠パターンを把握できるようになります。そうすると薬の副作用で眠れないときや、睡眠の認知にズレがあるときなど、データを基にしたアプローチができるのです。例えば、いつもは夜間に離床することはないのに、最近は夜間に2回以上起き

ている様子があるなら、原因を探り改善策を考えられます。

またご利用者自身が「眠れていない」と言っている場合、睡眠データを見れば「どう眠れていないのか」の参考にできます。ベッドにいる時間が長いために覚醒時間も長いものの、8時間眠れていても本人の申告から薬を多く出されてしまうケースもあります。ですが、睡眠データがあると「睡眠時間は足りていそう」と、職員がご本人やかかりつけ医にも正しく伝えることができます。

さらに、データ化することはご本人だけではなくご家族にも、データを見せながら「夜はしっかりと眠れていますよ」という具体的な声かけができるので、安心感にもつながられます。

このように、見守り支援システムを活用して睡眠日誌を検討していくと、さまざまな視点からアプローチが可能になり、より良い睡眠環境を整えられるようになります。



広報委員：「見守り支援システム」を使うことによって、よりさまざまな視点からアプローチができるので睡眠の質向上につながりますね。睡眠の質向上につながる課題として、夜間の体位変換があります。体位変換で気を付けなければならないことはありますか？

体位変換とは：自力で体の向きを変えられない人に対して、介助者が体位（体の位置や向き）を整えること。

## 体位変換が眠りの妨げに！？

長時間同じ姿勢でいると、圧力がかかる部分の血流が悪くなり、床ずれのリスクが高まります。また血行が悪くなると、筋肉の萎縮や呼吸機能の低下も引き起こすため、体位変換は一定の時間で行わなければいけません。さらにご利用者の方の健康状態がよくないと、体位変換の頻度は増やさなければいけませんよね。

ですが、その度に職員が部屋を出入りして身体を動かすと、どんな人でも目が覚めて眠れなくなってしまう可能性があります。そうなれば不眠が続き、体調不良につながってしまうこともあります。ご利用者が不快に感じない体位変換は、職員の技術や知識が重要だと言われていますが、回数までは技術や知識では変えられません。だからこそ、眠りの妨げになっている体位変換の回数を減らせるように、科学的な根拠に基づいた方法や技術を取り入れていくと良いでしょう。

## 眠りの妨げになる体位変換について見直す

体位変換は『褥瘡予防・管理ガイドライン（第4版）』で2時間ごとと推奨されているので、大体2時間ごとに職員は体位変換を行っていると思います。しかし、研究で適切な体圧分散マッ

トを使うと、4時間ごとの体位変換でも床ずれのリスクが変わらないという結果が報告されています。さらに、適切な体圧分散マットと見守り支援システムも活用できるとタイミングを見て体位交換ができるので、ストレスを最小限に抑えることができます。ストレス軽減や体位変換の回数を減らせると、ご利用者の方も体位変換の度に起こされる頻度が減らせる可能性があるので、落ち着いて眠れるようになります。

## 良かれと思っていたことが危険なことも

ご利用者の中には、シーツの上にバスタオルを敷いている方っていませんか？バスタオルがあると体位変換のときに、とても楽になりますよね。ご自宅や介護現場、病院でもやっているところが多くありますが、シーツの上にバスタオルを敷いていると、マットレスの効果を最大限発揮できていない可能性があります。どんなにシーツをきれいに敷いていたとしても、バスタオルが少しでもシワになっていると、皮膚が傷ついてしまい、床ずれのリスクがあるのです。たとえ、どんなに良いマットレスを使っていたとしても、「バスタオルがある」だけで効果が半減して、床ずれ等の原因になるので、良かれと思って使用しているものも、改めて見直していくのが良いかと思

ます。ここまで、様々な角度から睡眠の質向上についてお話をさせていただきました。他にも睡眠研究所では論文や情報について発信を行っておりますので、ぜひパラマウントベッドのWEBサイト・SNSを見てみてください。

広報委員：今回だけではなく継続的に睡眠に関する科学的な知識を得て、ご利用者の皆様に還元をしていきたいと考えています。本日は貴重なお話をお聞かせいた

## それぞれのご利用者にあったケアを

だきましてありがとうございました。今回お話を伺って、睡眠に関する知識はもちろんですが、パラマウントベッドの製品が「介護する側の視点でも、ご利用者側の視点からもつくられているんだ」と身をもって実感しました。「朝は少し早めに部屋を出て、朝食前に日向ぼっこをする」

というアドバイスは明日からすぐにもどこでもできることなので、とても分かりやすかったです。たくさんお話を伺っているので今後WEBメディア「クローバースマイル」でも情報を発信していきます。ぜひそちらもチェックしてみてください。まずは今回の眠りに関する学びを、職員同士で共有し協力し合いながら、「ご利用者の睡眠の質向上」を目指して活かしていきましょう！パラマウントベッドさん、取材にご協力いただきありがとうございました。



パラマウントベッド・室屋さん（中央）、小林さん（中央右）と記念の一枚

腹いっぱい！

# 腹ペコはらハシ

本連載は食べるの大好き腹ペコの花畑部門・原橋大空職員が各施設のメニューを食べ、食のこだわりを皆さんにお伝えするコーナーです。今回は各施設で大人気のカレーを食べ比べしてきました！

## 足立新生苑

足立新生苑のカレーはとってもトロトロでした！！  
作り方のポイントは、野菜を無水調理し、食材のうま味を閉じ込めるそうです。  
ジャガイモが少し崩れて、トロミがあるのがポイント！！  
カレールーとカレーフレークを混ぜているそうで、どなたでも食べやすく辛い、それでいてスパイスが効いた軟らかいカレーでした。



## ゆうあいの郷 六月

六月のカレーは、介護度がついていないケアハウス入居の方から要介護5の特養の方まで、幅広い層のご利用者が召し上がる人気のメニュー！  
ニンニク、生姜、野菜をよく炒め、煮崩れしないよう軟らかくするため、15分火入れをし、30分余熱で蒸し煮。砂糖と福神漬の汁を入れ、ルーは2種類使用し、ケチャップとソースで仕上げと1回食べただけでは何が入っているのかわからないくらいコクのあるこだわりが詰まったカレー！でした！！



とにかく扇は具沢山。  
夏野菜カレーをいただきましたが、茄子、パプリカ、ズッキーニどれも食べ応え抜群！  
食感もしっかりあって、みずみずしい野菜が最後の一口まで楽しめます。  
最後まで具の形が残るように、調理の工程を工夫しているんですって！  
カレールーとカレーフレークを混ぜ合わせて作っているそうなので、トロミと味もコクが深い仕上がりに！

## ゆうあいの郷 扇



## 千住桜花苑

千住桜花苑のカレーはターメリックライスに温玉をのせたキーマカレーでした！！  
見た目も楽しめるのが、嬉しいポイント！  
ルーを投入し、じっくりと煮込んでいるんですって！  
辛みがひかえめでも、程よいスパイシーさを楽しめました。  
最後に少量のカレー粉を入れて風味にアクセントを加えているそう！  
他にもチキン、シーフード、キノコ、夏野菜などカレーのバリエーションがたくさんあるそうです。  
いや～！！コンプリートしたい！



## グリーンハイム荒川

グリーンハイム荒川は具材も溶けてトロトロカレー！  
野菜は炒めるとかたくなってしまうので炒めずに、とにかくよく煮込んでいるのがポイント！  
具材が溶けている分、とても味わい深いカレーでした！  
カレールーを2種、カレー粉、ケチャップ、中濃ソースを入れて味をととのえているんですって。  
お家でも試してみます！



sauce

## 今回の一枚

今回から始まりました新連載！  
本連載の時は、白シャツを着用しているのですが、汚さないように食べるのに少し緊張しました！いつもより大きい口を開けていただいております。  
あー腹いっぱい！！



扇でカレーを食べている様子

WEBではさらに他のカレーについても紹介しています！  
ぜひこちらも合わせてご覧ください！



## 花畑あすか苑

花畑あすか苑では、合掛けカレーをいただきました。  
欧風ビーフカレーと、キーマカレーの2種類を同時に味わうことが出来て、とても贅沢なカレー！！  
玉ねぎをしっかり炒めて甘みを出し、2つのカレーの味の違いを出すために、具材に合わせてルーの配合を変えているそう。  
季節の野菜や卵をのせて、見た目でも楽しめるように工夫されていました。



# 素敵な出会いに感謝 ～特定技能第2期生面接～

聖風会ではグローバル採用の中心を留学生の受入れで行っています。2020年12月にグリーンハイム荒川では、先行事業としてインドネシアより「特定技能1号(介護)」の職員6名の受入れを行いました。受入れから既に4年が経過し、第2期生をお迎えすべく素敵な出会いを求め、



いざっインドネシアへ!!

現地では、看護系の大学・短大を卒業し、日本で介護の就労を目指す学生達が熱い熱量をもって出迎えてくれました。面接会では、16名の学生に参加していただきました。面接した学生達は個性も様々、とてもチャミングで優秀な方ばかりです。中には既に母国を離れ2年間介護の仕事をしていた方や、別の仕事でトップセールスの実績を持っている方など、人選に本当に苦労する面接会でした。魅力的な学生が多かったため、採用枠を2名から4名に増枠し、特定技能2期生を来年10月に迎え入れることとなりました。現地で色々準備をして下さった、サードプレイスネットワーク様やジェリーフィッシュ様のスタッフ皆さまに感謝申し上げます。

## ■編集後記 & ●印象に残っている夢

■新入職員紹介では、少しユニークな質問もあるアンケートに答えていただきました。新任職員さんのお人柄が伝わります。初心を思い出してモチベーションが上がる内容となっていますので、ぜひ読んでみてください。

●街中で偶然推しに会い握手をしてもらった夢です。定期的に見る夢なので夢の中で、ついに夢が現実になった!!と大喜びするのですが、起きてからやっぱり夢だったとがっかりしています。いつか正夢になりますように。  
(足立部門 久保田 ちひろ)

■今回の法人トピックスはグローバル採用活動の一環でインドネシアへ人材確保の為に向かった様子をご紹介します。2020年採用の1期生に続き、今回も優秀な人材に出逢えた様です。日本で会える日が待ち遠しいですね。

●高速道路で隣を走る車になぜかバックで並走。急ハンドルを切り最高速度で出口から脱出。無事逃げた事ができた所で目が覚めました。まるでワイルドスピードの様な展開でしたが、一体わたしは何から逃げたかったのでしょうか?  
(広報委員長 六月部門 小口 巧)

■今号は特集記事と新任職員紹介の両面表紙になっています。ご利用やご家族、現場の職員、聖風会で働いてみたい方、多くの方が興味を持って手にとって頂けるようにと広報委員の想いを込めました。

●起きてからも覚えている夢はありますか?私は動くと傾く家に行く夢を定期的に見ます。毎回同じ家、間取りで前回見た続きから始まります。不定期配信の連続ドラマを見ている感じが、熟睡しているのでしょうか?笑  
(扇部門 樋口 美恵子)

■人生の1/3は“睡眠”と、よく言われますよね?起きた時に「疲れた～」ではなく、「よく寝た～」と感じたいですよね!眠りの質を高める方法とはどんなことがあると思いますか?日常にも簡単に取り入れることもあるのでぜひ、ご覧ください!!

●前に楽しい夢の途中で目が覚めてしまって、続きがみたい!と、二度寝をしたらなんと続きが!! 起きてからも幸せな気分でした!それが本当に夢なのか、私の願望なのかわかりませんが...笑  
(千住部門 阿部 真奈美)

■新連載「腹いっぱい!腹ペコはらハシ」は、沢山食べられる気がしても、食べるとすぐ腹いっぱいになってしまう私が、各施設の美味しいご飯を食べて、こだわりを紹介する記事となっています。

●子どもの頃、夢の中で「これは夢だ!」と気づきました。いわゆる「明晰夢」というものです。心躍った私は、夢を判断するのに定番のほっぺをつねると...痛くない!本当に痛くないのだと、子ども心に感動したのを覚えています。  
(花畑部門 原橋 大空)

■初めて広報誌の作成に携わらせて頂きました。物作りの大変さを実感しました。裏表紙から新任職員の緊張感が伝わってきます。新任職員の気持ちに寄り添って記事をチェックしていただければ嬉しいです。

●学生時代のアルバイト先のパン屋で働いている夢を定期的に見ます。当時のスタッフに囲まれながら「値段がすごい上がってる!」「新商品だ!」などやりとりも。この夢を見ると、お店に顔出そうかなと思います。  
(荒川部門 須田 葉月)

社会福祉法人 聖風会 法人広報誌『クローバースマイル』vol.16 ※写真は許可を得て掲載しています。

2025年2月1日発行 / 発行人 近藤常博

法人本部 〒121-0061 東京都足立区花畑四丁目39番10号 / 電話03-3883-7955 (代表)

企画編集 社会福祉法人 聖風会 広報委員会

編集協力 株式会社エイデル研究所 / デザイン 有限会社ソースボックス



聖風会の「いま」を  
伝えるWEBメディア



張園 トレーナーから朱慧職員へ

いつもご利用者に丁寧な対応、自立支援に向けた姿勢、皆様の毎日の暮らしをもっと豊かにしようとする頑張っている様子はとても素晴らしいと思います。最初戸惑っていたおむつ交換も今では自信を持って取り組めていて、大きな成長になりました。これらの経験は、今後の介護現場で必ず活かされるでしょう。初心を忘れず、自信を持って、これからも頑張ってください。

3 私のアピールポイントは、「傾聴」と「鈍感力」です。他人の声に耳を傾ける事が得意です。また、自分の周りで何か噂があっても、気にせず集中し、精一杯物事に取り組みます。

4 「やりたい事やろう。人生は一度きり」  
人生は短いので、出来るだけ後悔を残さないようにしたいからです。

5 思い出の味は母の料理で、「燻魚(シュンユイ)」です。甘い味付けの魚の燻製料理です。超懐かしいです。東京でも上海料理店に1軒か2軒行った事がありますが、どうしても口に合わず、母がよく作る家庭料理の味に出会えません。

東京福祉専門学校  
介護福祉士 朱慧  
中国



1 初めての実習先は聖風会の花畑デイサービスでした。その一週間はとても楽しい思い出となり、就職を考える際に真っ先に聖風会が思い浮かびました。

2 「家、ついて行ってイイですか?」という番組で、日本の福祉業界に興味を持ちました。その後、「ドキュメント72時間・海が見える老人ホーム」というドキュメンタリーを見て、介護の仕事に就きたいと思うようになりました。高齢者を自分の人生の先輩と捉え、生活と物語を知りたいと感じています。



藤森 知子 トレーナーからホキムイエン職員へ

いつも笑顔とハキハキとした受け答えでよくがんばっていますね。わからないことはすぐ質問し、解決しようとする姿勢もとても良いと思います。日本の文化や慣習にとまどつこともありますが、積極的な姿勢を忘れずにがんばってください。

4 「一期一会」という言葉が好きです。学校の先生から教えて頂きその意味がとても心に残りました。出会いやご縁に感謝し、その気持ちを忘れずに生きるということ、過去や未来ではなく今の瞬間に集中し、全力で向き合う姿勢が尊いと思うからです。

5 最も印象に残っているのは、母の手料理「カン・チュア・カ・コー・トー」という、魚の煮込みのスープで酸っぱくて辛い味がします。あと「ティ・カートウ」は黒コショウの味付けで煮た豚肉の料理で、甘辛くスパイシーな香りが食欲をそそります。毎晩家族が集まる食卓には、このような母の手料理が並びます。家族との楽しく心温まるひと時を思い出させてくれる大切な味です。

東京福祉専門学校  
介護福祉士 ホキムイエン  
ベトナム



1 聖風会に入職した理由は、地域の方々の役に立ちたいと思ったからです。聖風会が提供する福祉サービスに感動し、自分もその一員として働きたいと感じました。また、同じ目標を持つ仲間と一緒に成長できる環境に魅力を感じました。

2 祖母が具合が悪かった時にちゃんと面倒が見られなかった経験から、介護の仕事に興味を持ち介護の知識と技術を身につけたいと思いました。また、人生の先輩であるご利用者がこれからの生活をより良く過ごして頂けるよう支援したいと思ったからです。

3 前向きで何事にも積極的に取り組むところ。困難な状況に直面してもポジティブな考え方をもち続け、最善の解決策を見つけるよう努力します。自分自身の成長につながり、大きな財産のひとつになると信じています。



大竹 奈々加 トレーナーから オンソティダ 職員へ

入職時から積極的に学ぼうとしている姿勢やわからないことを積極的に聞ける姿勢が素敵だなと思っています。日本語に自信がないと言っていました。入職時より確実に上達していると思います。常にご利用者の状態を見てどうしたら良いケアができるかを考えていることもとても大事なので今後も続けていってください！困ったことがあればいつでも頼ってください。一緒に良いケアを目指していきたいと思います。

3 私のアピールポイントはいつも笑顔で話すことです。職員・ご利用者に関わらず、会った時には自分から挨拶するように意識しています。

4 「毎日少しずつ前進すると、後で感謝します」という言葉です。自分が成長できるという意味です。毎日新しいことを勉強しようというやる気を持っています。元気がないときも、頑張ろうと思えます。

5 私の思い出の味はノム・バイン・チョコというカンボジア麺です。去年カンボジアで遊んだとき、お母さんが作ってくれました。



オンソティダ  
読売理工医療福祉専門学校  
介護福祉士

1 クラスメイトから紹介されて見学に来た時、建物が綺麗で職員も優しく好印象を受けました。またグローバルの留学生の支援活用のプログラムにも興味があったため、入職しました。

2 カンボジアでは高齢者が多い事とは対照的に支援する人が少ないことを知り介護を志しました。身近で祖父が支援される姿も見て、困っている高齢者の手助けをしたいと思いました。カンボジアには介護の学校がないので、日本で介護を学びたいと思い、留学して介護福祉士を取得しました。将来はカンボジアに施設を建てて、困っている高齢者の方々に介護をしていきたいです。

花畑部門



ホアン ディン ロイトレーナーから グエン フウルウン 職員へ

ルウンさんは毎日、お仕事一生懸命頑張っています。仕事中に分からない事があれば、すぐに周りの職員に教えてもらうように声をかけています。最初は日本語もあまり理解できていませんでしたが、今は出来ることも増えており、日本語も介護専門用語も多くの言葉が理解できています。最初からご利用者に対してとても優しい職員です。ルウンさん、これからも一緒に頑張りたいです。フロア職員、みんなが仲間です。仕事のことも、生活のことも何でも良いです。悩む事、困ることなどが有れば、遠慮しないで一緒に相談しましょう。

1 足立新生苑の施設見学に参加した時に、規模も大きく、歴史のある施設であり、トレーナー制度などの人材育成環境、職員の生活面でのサポート体制も整っていることを教えて頂きました。職場の雰囲気も良さそうなので、入職を決めました。

4 私の好きな言葉は「成長」です。留学生にとって、新しい環境での生活は多くの挑戦と学びの連続です。異なる文化や価値観に触れることで、人間としての幅が広がり、成長を実感できます。成長することは、留学生にとっての醍醐味であり、未来への大きなステップとなります。

5 「フォー」です。母は毎朝、家族全員のために丁寧にスープを煮込み、新鮮なハーブと共に盛り付けていました。その味は母の愛情が込められたもので、今でもその香りを嗅ぐと温かい思い出が蘇ります。



グエン フウルウン  
東京福祉専門学校  
介護福祉士

2 家族の介護経験を通じて、人々の生活に寄り添うことの大切さを実感したからです。高齢者や障害者の方々が安心して生活できる環境を提供し、その方々の支えになりたいと考えました。ご利用者との関わりを通じて、温かい心をもってコミュニケーションを図り、ご利用者の笑顔に喜びを感じます。

3 私は学生時代、飲食店で接客業のアルバイトをしていました。1日に100人ものお客様が来店する店でしたが、どんなに忙しくても、常に笑顔と明るさを絶やさず対応することを心掛けてきました。そうすることで、お客様から褒めていただく機会も増え、顧客アンケートでも高評価を得ることができました。これまで培ってきたコミュニケーション力や人と向き合う力を介護業界でも活かしていきたいと思います。

足立部門



島崎 一基 トレーナーから 加藤 美羽 職員へ

専門学校でよく勉強してきたことが伝わってきて、こちらが勉強になることも多いです。対応が難しいケースにもめげずに向き合ってくれていて、とても頼もしく思います。一生懸命仕事に取り組んでくれているので、それを見ている周りの職員さんたちが「加藤さんをサポートしよう」となり、良い雰囲気だと感じています。これからも困ったらずい助けを求めてください、期待しています。

3 よく食べてよく寝てよく喋ってよく笑います。基本的に負けず嫌いなのでなんでもやってやる精神です！

4 「いいから笑え」好きなラッパーのt-Aceのフレーズです。普段から笑う方ではありますがどうしても泣きたい時、笑える余裕がない時にこの言葉を自分に叩き込んで立ち直ります！

5 祖母と作ったゼリーやハンバーグはどれも超えられない味です。同じように作ってもなかなか同じ味にはならず、まだまだだなと感じます。



加藤 美羽  
千住介護福祉専門学校  
介護福祉士

1 学生時代は通っていた学校の系列へ実習に行き、そこで入職を勧められましたが、行った事のない新しい職場を見て学びたいという気持ちがありました。そんな中、10年前に足立新生苑のダンスイベントで踊ったことを思い出しました。聖風会で働いている母の知り合いに勧められたこともあり、聖風会について調べてみたところ、手厚い教育を受けられるということが分かり、入職志望しました。

2 中学生の時にいったデイサービスが楽しくて介護福祉士を目指したことが1番大きい理由です。足立新生苑で踊った時にご利用者が手拍子を送ってくださる姿や、笑顔もきっかけにつながったと思います。

花畑部門



鎌田 憲太郎 トレーナーから 孫 欽 職員へ

「日本語が上手になりたい！」と日々の会話や記録等も自分から積極的に進んでいます。入職時よりも職員、ご利用者とのコミュニケーションも取れるようになり、笑顔も増えているように思います。引き続き、笑顔忘れず、頑張ってください。

3 私は笑うことが好きです。なぜなら、人が笑うと最も親しみやすくなるからです。

4 「意志あるところに道は開ける」学生時代に「もう無理だ」と思う時がありましたが、そのような気持ちに負けず、一生懸命に努力をして介護福祉士の資格を取得する事が出来ました。この言葉は、毎日、継続して取り組む事の大切さや、やり遂げる意志を保つ力を与えてくれるので好きです。

5 母が元気だった頃に作ってくれた水餃子です。中国の水餃子は、皮作りから始め、一つひとつ丁寧に作る為、非常に時間と手間がかかります。それでも家族全員が集まり、それぞれの役割を分担しながら作業を進めます。例えば、誰かが皮を伸ばし、別の人が餡を作る等して、作りながらおしゃべりをする事で、家族の絆が深まります。



孫 欽  
読売理工医療福祉専門学校  
介護福祉士

1 私が実習した施設の中で、足立新生苑が一番印象に残りました。職員はご利用者に丁寧なケアを提供していました。職員もお互いに尊重をして仕事に取り組んでおり、私も足立新生苑で仕事を頑張りたいと思いました。

2 母が脳梗塞になってしまい、自分の身の回りのことができなくなったので、介護を始めました。介護は大変でしたが、これがきっかけとなり介護に興味を持ちました。

足立部門



西岡 真更 トレーナーからメンスレイチャン 職員へ

常に向上心を持って「知りたい」「できるようにしたい」といつも頑張っています。出来ることが増えてからは先の事を考えて行動していて、一緒に仕事をしていると驚く事が多いです。ご利用者に優しく、職員に対しても心配りが出来るしっかりした方だと思います。トレーナーとして初めてのトレーナーがチャンネルさんで私はとても嬉しいです。これからも一緒に頑張りますよ。応援しています。

3 周りの職員や友達などに目標達成に向け努力し、最後まであきらめない所です。

4 好きな言葉は「大丈夫」です。ご利用者が何か不安や心配事があった時に、不安な気持ちを取り除き、安心していただけるようその言葉を使います。

5 思い出の味は築地市場で食べた海鮮丼です。どの魚を食べてもおいしく料理の見た目も美しかったです。



メンスレイチャン  
東京未来大学福祉保育専門学校  
介護福祉士

1 足立新生苑で二年間アルバイトをしていた時、皆さんはいつも支えてくれたり、悩んだ時も相談に乗っていただき、解決してくれました。常に職員さんからあたたかい雰囲気を感じていたのをごをえらびました。

2 祖母が病気で歩けなくなり、入浴や食事など自分では出来なくなったのをみて祖母を助けたいという気持ちになり、介護福祉士になりたいと思いました。

足立部門

## 新任職員 Questions & Answers



2024年4月に9人の新任職員が、聖風会に入職しました。新任職員に5つの質問に答えていただき、トレーナーからもコメントをもらっています。5つの質問をきっかけに新任職員を知っていただければと思います！

### Questions

- 1 聖風会に入職した理由 2 福祉を志した理由 3 あなたのアピールポイント 4 好きな言葉と好きな理由 5 思い出の味

### Answers

1 専門学校に通っていた時から足立新生苑でアルバイトをしており、先輩たちが介護をしている姿を見て、いつか自分も先輩たちのように働けるようになりたいなと思いました。実習で来させて頂いた時、職員の方はみんな優しく教えてくださいました。

4 私が一番好きな言葉は「諦めない」という言葉です。日本に来てから楽しいこと、辛いことや寂しい時もあった、帰国したいと思うこともありましたが、今までの頑張りを無駄にしないように頑張ってきたので、諦めないという言葉が好きになりました。

2 私は大好きなおじいちゃんおばあちゃんがいます。生まれてからずっと一緒にいて、プレゼントをくれたり、美味しいごはんを作ってくれました。病気の時は看病してもらったので、いつか二人に恩返ししたいと思い、福祉を目指しました。

5 思い出の味は、去年、花火大会に行った時に食べたイカ焼きです。優しい先輩に買ったイカ焼きは初めての味でしたし、花火大会の雰囲気もあり、忘れられない思い出です。

3 私は美容が好きです。例えば、ご利用者が長い髪をしていた時に綺麗に髪を結わいたり、編んで差し上げたりする事が好きです。綺麗になっていると、その方も気分が良いと思いますし、自分のモチベーションにも繋がります。これからは介護美容師を目指したいです。



栗敏子 トレーナーからルンソピアリヤカンニャー 職員へ

普段頑張っている点…ご利用者に対してとても優しく接することができています。忙しい時でも慌てず、落ち着いて対応できています。ご利用者の衛生面を誰よりも意識しており、会議時には沢山の提案をして、改善案に繋げることもできました。これからの良いところを活かして学んでほしいです。入職から変わった点…自分の考えや意見を発信できるようにになりました。例えば、利用者が季節を感じるため、壁に季節感のあるポスターや、装飾など率先してできるようになりました。

ルンソピアリヤカンニャー  
東京未来大学福祉保育専門学校  
介護福祉士

1 施設長や課長がカンボジアまで来てくれ、母も同席し、面接をしました。聖風会に入職前から留学生として受け入れやサポートしてくれるなど、働きやすい職場だと思いました。

4 笑顔を絶やさず、戦い続ける。KEEP SMILE AND FIGHTING!! 夢の為に忘れられない言葉です。諦めそうになった時にいつもこの言葉を思い出して、頑張っています！

5 前に食べたメロンは味がなく甘くなかったけど、最近上司からもらったメロンが甘くて、美味しかったです。この甘いメロンの味が思い出の味となりました。



コンソパーニット  
東京未来大学福祉保育専門学校  
介護福祉士

2 高齢者と子供が好きであったこと、人を助ける仕事がしたいと思い福祉を志しました。今実際に福祉の現場に携わって、ご利用者の笑顔が見られて、私は幸せです。

3 私のアピールポイントは、「明るさ」と「笑顔」です。ご利用者に「いつも明るくて、元気ですね」「笑顔が良いね」「あなた優しいね」とほめてもらえます。あと、英語とタイ語も少し話せます。

足立部門



金谷 泰志 トレーナーからコンソパーニット 職員へ

「ご利用者に優しく接したい」という気持ちを大切に、日頃から、マナーに関しても丁寧に接する事ができていて、ご利用者も職員も安心して入職してから、リスニングも上達し、申し送りなどもスムーズになってきており、分からない日本語は自分で書きとめて調べる努力を怠らない姿勢は、これからも続けて下さいね。半年の間で、大変な事もあったと思います。これからも、いつでも相談して一緒に乗り越えていけるようサポートさせていただきます。

足立部門

／ 聖風会マガジン ／

# カローパ スマイル

vol.  
**16**  
2025



新人紹介  
2024