

はるかぜ ネットワーク

10月号

Vol.355

2025年9月30日発行

済生会熊本病院 循環器内科外来開設 ～新たな連携 始まる～

勉強の秋／芸術の秋① 男の絵画展 4

脳トレで老化予防／芸術の秋② 個展 5

健康サポート隊 136／お薬の話 6, 7

第 310 回 春風狂句 8

栄養補助食品の活用／訪問介護の仕事 9

看多機活動日記／サ高住だより 10

熊本保健科学大学からのボランティア 11

管理栄養士からレシピが届きました 11

心を磨く 美化委員 12



中尾院長・古山部長・病診連携室の方々との意見交換会

◆ お知らせ・ニュース ◆

※ 受診の際は、マスクを着用・手指消毒を励行し、検温と問診に引き続きご協力をお願いします。

- ・10月11日（土）理事長・院長が不在となります。小出・上野・北野医師3名の診療となります。
- ・10月21日（火）18：30～看護小規模多機能型居宅介護はるかぜの運営推進会議が行われます。
- ・11月 1日（土）清田院長が日本女性医学学会（東京）にてシンポジストを務めます。（院長不在）
- ・11月15日（土）14：00～はるかぜホールにて第110回おりひめの会が開催されます。

（写真掲載につきましては、ご本人・ご家族のご了承を得ています）

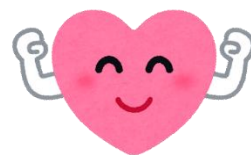
済生会熊本病院 循環器内科外来開設 ～新たな連携 始まる～



10月1日（水）から、済生会熊本病院との新たな連携の取り組みをスタートします。それは、「循環器内科」との診療協力。春日クリニックには常勤・非常勤合わせ6名の医師がおり、それぞれに専門分野が異なりますが、循環器に特化した医師は今までいませんでした。高齢になるにつれ少なからず心臓のトラブルは出てきます。安心して患者さんを診つづけるために、今回の診療協力はとても心強いものになります。毎週水曜日が診療日となります。

循環器内科ってなんだろう

循環器内科とは、「心臓や血管に関わる病気を専門的に診断・治療する内科」のことです。心臓は、血液を全身に送るポンプ役、送り出された血液を運ぶ動脈・静脈の総称が血管です。



具体的にどのような病気が対象となるのかは以下の通りです。（済生会熊本病院ホームページより）

疾患名	関連する疾患
虚血性心疾患	急性心筋梗塞、不安定狭心症、陳旧性心筋梗塞、狭心症など
不整脈	心房細動、心房粗動、上室性頻拍、WPW症候群、pvc 心室期外収縮、心室頻拍、心室細動（ブルガダ症候群）、房室ブロック、洞不全症候群など
血管疾患	急性大動脈解離、大動脈瘤、慢性閉塞性動脈硬化症（ASO）、静脈瘤、深部静脈血栓症など
弁膜症	大動脈弁膜症、僧帽弁膜症、三尖弁膜症など
心筋疾患	特発性心筋症、肥大型心筋症、拡張型心筋症、急性心筋炎など
その他	急性心不全、慢性心不全、先天性心疾患、心臓腫瘍、心膜疾患、卵円孔開存症（PFO）など

高齢になるにつれ、循環器のリスクは高まる

循環器内科が扱う多くの病気（心疾患・血管疾患）は加齢とともに増加します。心臓は生まれて亡くなる時まで片時も休む間もなく動き続けて、血管も常に体中に血液を運んでいます。年齢と共に、心筋の収縮力や弾力性が低下し、不整脈や心不全は起こりやすくなりますし、血管も硬くなりやすくなります。また生活習慣の累積効果として、さまざまなリスク因子が長年にわたり蓄積するため、統計的に見ても、心筋梗塞や心不全、不整脈の発症率は60歳以上で急激に増加すると言われています。

加齢に伴い身近になってくる循環器に関わる病気の数々。専門領域の先生方と連携を強化することで、心臓疾患の早期発見・早期治療・重度化予防により早い段階から取り組むことができます。万が一の際もよりスムーズに専門的な治療を開始することができます。

日付	担当医
10/1	古山 准二郎 先生
10/8	古山 准二郎 先生
10/15	豊福 尚旦 先生
10/22	山田 雅大 先生
10/29	神波 裕 先生

毎週水曜日

9:00～13:00

済生会熊本病院より

済生会熊本病院 循環器内科部長の古山准二郎と申します。

このたび、10月1日より、春日クリニックにて毎週水曜日の午前9時から午後1時まで、当院の循環器内科医師が外来診療を担当させていただくこととなりました。

春日クリニックは、地域に根ざした医療を大切にされており、患者さん一人ひとりの声に耳を傾けながら、安心して受診できる環境づくりに力を注いでくれました。そのような場で私たちがその一端を担わせていただけることを、大変光栄に感じるとともに、身の引き締まる思いであります。

循環器疾患は、胸の痛みや動悸、息切れなど、日常の中でふとした不安を感じる人が多い分野です。皆さまの生活の中にある「ちょっとした違和感」や「気になること」に寄り添いながら、気軽に相談いただけるような診療を心がけてまいります。

春日クリニックがこれまで築いてこられた「信頼される医療」の土台の上に、私たちの経験を少しでも役立てていただけるよう、スタッフの皆さんと連携しながら誠実に診療に向き合っております。

これからも、春日クリニックが地域の皆さまにとって「頼れる場所」であり続けられるよう、微力ながらお力添えできれば幸いです。

済生会熊本病院 循環器内科部長 古山 准二郎



春日クリニックより

もともと医療機関は、病気になったら行くところで、なるべく行かないで済むなら行きたくない場所でした。しかし、世の中が豊かになり、病気の中心が急性のものから、高血圧・糖尿病などといった慢性のものに移行していくにつれ、日常的に通院するところになりました。さらに多くの人が長生きするのが当たり前になり、高齢化が急速に進行し、求められる医療の形も大きく変わってきました。現在の医療では予防や病気を重症化させないことが大切な目標になっています。

国は健康寿命を延ばすためのさまざまな施策を打ち出しています。厚生労働省は、健康寿命を「日常的に継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命を維持し、自立した生活ができる生存期間」と定義していますが、あくまで本人が「健康である」と自覚している期間に過ぎません。昨今の健康ブームで「自分は健康である」と思い込む人が増えてしまうことに問題がないとは言えません。特に循環器系の疾患は、一旦起きてしまうと、重症で命にかかわることも少なくありませんから、早期発見・早期対応が是非必要な領域です。

何かちょっとした変化に気付き、不安になった時はすぐ相談できる外来機能を充実させたいと前々から考えておりました。今回済生会病院循環器内科と連携し、専門的に対応できる外来を10月1日から開設することができました。

従来から取り組んできた「トータルで診ていく」という外来機能が、更に充実していくことを願っております。

春日クリニック 理事長 清田 武俊

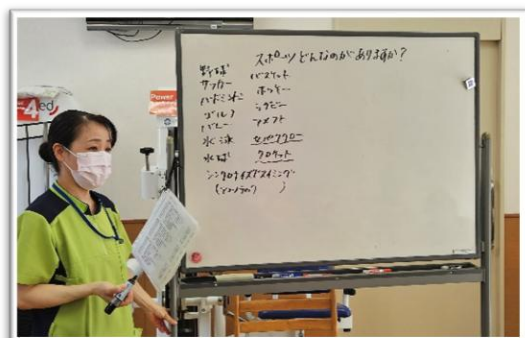


毎週水曜日が診療日となります。専門の先生に診ていただける機会、「最近おかしいな」「自分は大丈夫だろうか」と不安に感じておられる方は、ぜひご相談ください。





はるかせ通所リハビリではマシンや個別のプログラムを行った後、空き時間を有効活用し脳トレなども行っています。ホワイトボードを使用して、季節に合わせたテーマや、昔を思い出す様な内容の脳トレを行います。「勉強」のように堅苦しくならないように心掛け、スタッフも全員参加で盛り上げています。当初は「分からない」「間違ったら恥ずかしいから」と言う声もありましたが、他の利用者さんの答えからヒントを得ることで「こんな答えはどう？」と思いがけない答えが出ることも増え、場が盛り上がっています。



はるかせ通所リハビリでは、楽しみながら行うことをモットーとしています。全員参加で行うことにより他の利用者さんとの交流も深まり、「普段、家では会話が少なく笑う事もあまりない」と話される利用者さんも楽しそうに参加されています。リハビリで体も心もリフレッシュし、笑顔で通っていただけるような時間をこれからも提供していきたいと思います。



芸術の秋 ① 男の絵画展

デイサービスセンターはるかせ

現在デイサービスセンターはるかせでは、『男の絵画展』を開催しています。

デイサービスでは活動の一環として塗り絵を行っています。男性の色使いは女性にはないものでオリジナリティに溢れ、「なるほど～」と思う作品ばかり。そこで、今回は男性に注目した作品展を開催することにしました。4名の方が参加されています。皆さん色の使い方が素敵で、素晴らしい作品が出来上がっています。

最初は「塗り絵は女性がするものと思っていた」という方も、実際にやってみたら「楽しい」「ハマった」と今では集中して取り組まれています。



芸術の秋



作品の近くにはその方の写真と、それぞれの作品に対する思いがこもった一言も添えてあります。題名である「男の絵画展」という文字も、利用者さんに書いていただきました。

作品は杏心の丘の受付前に展示していますが、立ち止まる方も多く、皆さんの目を惹きつけています。ぜひ見に来てください。またこれからもいろいろな作品に挑戦していただきたいと思います。



脳トレで老化予防！

脳トレは、難しい問題を解くより、スラスラできる課題を行う方が、左右の脳の多くの部分が活発に活動するそうです。簡単な計算問題をする事で、脳の前頭葉の血流が増えていきます。脳を元気にしましょう。



問題) 次の計算をしましょう。

- ① $3+2+1 = (\quad)$ ② $10-2-3 = (\quad)$
 ③ $4+5-2 = (\quad)$ ④ $12-4+2 = (\quad)$
 ⑤ $11+7-6 = (\quad)$ ⑥ $8+8+5+1 = (\quad)$
 ⑦ $25-5-7-3 = (\quad)$ ⑧ $9+6-10-1 = (\quad)$
 ⑨ $7-3+4-2 = (\quad)$ ⑩ $12+3-7+3 = (\quad)$



脳トレのこたえはページの下に

※ 介護保険サービスの利用や申請などもお気軽にご相談下さい。(はるかぜ居宅 中嶋)



芸術の秋 ② 個展開催

看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ



大正 10 年お生まれの後藤ハル子さんは現在 104 歳。看多機はるかぜの通所サービスをご利用中です。左の写真は今年のお正月の書き初めです。優しく柔らかな書に心が癒される気がします。

今回、芸術の秋の一環として、後藤ハル子さんの個展を開催しました。9月 1 日～30 日までの 1 ヶ月間、杏心の丘地域交流スペースのカウンターで多くの方に見ていただくことができました。

「指先はしびれて思うように動きません

でも・・・なにかつくってみようかと心が動きます」

というコメントと共に右下のようなポスターも作成しました。



後藤さんは、制作活動中にいくつかのアイデアを形にしていけます。今はすでに来年の干支の制作に取りかかれており、完成がとても楽しみです。

年を重ねると、若いころにはできていたことが、スムーズにできなくなったり、億劫になることも多いものです。ですが、何歳になっても、ときめくこと、楽しいと思えることは必ずあります。皆さんの、「楽しい」を私たちもしっかり引き出していきたいと思います。





毎年10月20日は、「世界骨粗鬆症デー」。骨粗鬆症は、骨の量や質が低下して、骨折しやすくなる病気です。日本では約1,590万人が罹患していると推計されていますが、治療を受けているのは30%程度とされています。年齢とともに患者数は増え「60歳代の女性の約5人に1人、70歳代では約3人に1人」が骨粗鬆症とされています。正しい知識を持ち、早めに対策することで発症や進行の予防が可能です。皆さんも、一度骨密度を調べてみてはいかがでしょうか。

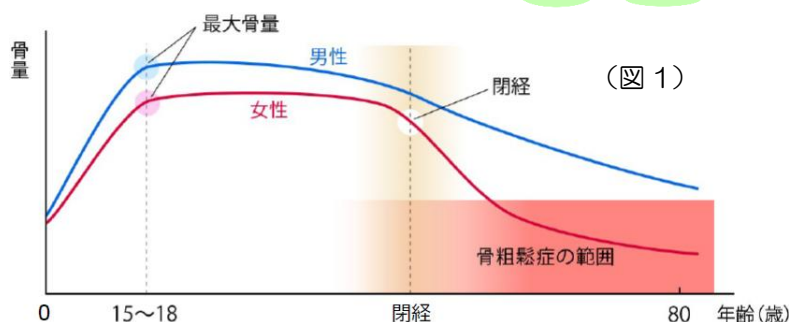
身長低下は「骨粗鬆症のサイン」

定期検査で身長を測定したときに、以前より低くなっていたということはありませんか。20歳代の時と比べて2cm以上縮んだら●黄色信号、4cm以上縮んだら●赤信号です。背骨（椎体）が圧迫骨折しているかもしれません。椎体骨折は背中や腰の曲がりや寝たきりの原因となります。身長低下は、自分自身で気付ける「骨粗鬆症のサイン」です。

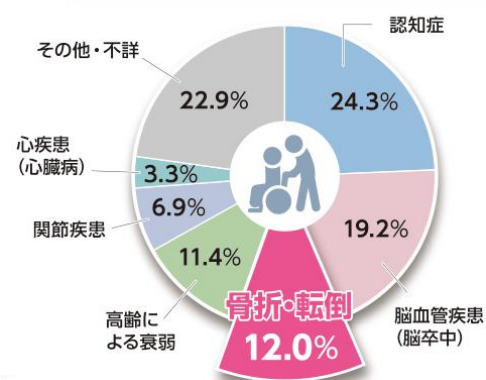


骨粗鬆症にはどうしてなるの？

骨は成長期にカルシウムを蓄積し、女性は15～18歳頃、男性は20歳前後に人生最大の骨量に達します。成長期以降は「骨リモデリング」と呼ばれる骨の新陳代謝を繰り返しながら、40歳半ば頃まで最大骨量が保たれます。



介護が必要となった主な原因



2019年国民生活基礎調査
(厚生労働省)より作図

(図2)

(図1・2：公益財団法人骨粗鬆症財団
HPより引用)

骨は硬い組織ですが、骨リモデリングによって常に古い骨を壊す作業と、新しい骨を作る作業の両方が繰り返されています。加齢や女性ホルモンの減少、カルシウム不足などでこの代謝がアンバランスになり、失われた骨量を十分に回復することができなくなると、骨量減少が始まります。このように骨代謝のバランスが崩れることによって骨がもろくなり、骨折しやすくなります。

高齢者の骨粗鬆症は、実は骨折だけでなく「要介護化の危険度を高める疾患」だと言われています。寝たきりの原因となる大腿骨骨折の8割以上は転倒が原因です。骨粗鬆症になった人は転んだ時に骨折を起こす可能性が高くなります。骨折は入院や要介護の状態につながりますので、骨粗鬆症では骨量の維持とともに転倒による骨折の予防が重要となります。

骨粗鬆症の検査

春日クリニックでは、DXA（デキサ）法を用いた骨密度測定装置を使い、検査を行っています。この方法は、骨粗鬆症ガイドラインでも推奨されていて、『骨粗鬆症』の診断を正確かつ安全に行うことができます。

この装置は、腰椎と大腿骨頸部を測定します。測定精度が高く、測定時間も5分程度と短く、レントゲンによる被爆も非常に少ない優れた骨密度測定装置です。検査は撮影台に横になるだけで、痛みもありません。洋服にボタン・ファスナーが付いていなければ着替えずに検査できます。

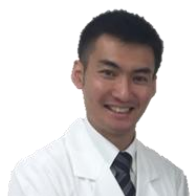


骨粗鬆症の原因の1つである“年齢を重ねる”ことは避けられません。しかし、定期的に検査を受け“**今の自分の骨の状態**”を知り、きちんとした対策・治療・予防を行うことで、寝たきりにならず、元気で充実した日常生活を送ることが出来ます。また、すでに治療（内服や注射）を行っている方も治療の効果を見るためにも大切な検査ですので、定期的に検査を受けましょう。

当院では、骨粗鬆症だけでなく他の病気とトータルに、そして様々な世代に沿った専門性の高い具体的な指導に力を入れています。骨粗鬆症全体については私、骨粗鬆症マネージャーの松井に何でもお気軽にお問い合わせください。



臨床検査技師
骨粗鬆症マネージャー
松井



甲斐先生のおくすりのはなし。



骨に良い話 ～最新のガイドラインから～

今年 10 年ぶりに骨粗鬆症の診療ガイドラインが新しくなりました。診療ガイドラインとはさまざまな健康に関連した課題に対して、エビデンス（科学的根拠）に基づいて最適と考えられる治療法等を提示する文書のことです。その中で「薬」および「予防」について知っておいた方が良いと思われることを一部紹介いたします。



1 自分の骨密度を定期的に測りましょう・知りましょう

骨粗鬆症の約 7～8 割は女性患者です。上の記事にもあるように、年を重ねるにつれて骨密度は徐々に落ちていくのが一般的で、特に女性は閉経後の下がり幅が顕著です。骨折はもちろん、身長が縮むなど症状が現れたときにはすでに骨が弱っています。そのような症状が現れる以前から自分の状態を知り、必要に応じて適切な治療を受けることで骨密度を維持し、骨折しないことがとても大切です。ぜひ少なくとも 1 年に 1 回は自分の骨密度を知る機会を設けてみてください。

2 処方された薬は忘れず服用しましょう

春日クリニックで実際に使用されている薬のほとんどは、ガイドライン上でもエビデンスが高く、専門家の間でも効果が認められているものです。血圧の薬や症状止めの薬とは違い、服用していて効果が実感しにくいですが、ぜひ服用を続けてください。薬なので副作用が生じるケースもありますので、何か不安なことがあればぜひ相談してください。

3 バランスの良い食事をとりましょう

ガイドラインに記載がある栄養素はカルシウム、ビタミンD、ビタミンK、ビタミンB群（B6・B12・葉酸）、ビタミンCそしてタンパク質。これらの栄養素を必要量摂取するには特定の食品に偏らずバランス良く食べることです。またサプリで補えない分を摂る方法もありますが、カルシウムに関しては、1 回に 500mg 以上は摂取しないよう注意しましょう。



その他) 運動を日々の生活に取り入れよう

ガイドラインには特定の運動を推奨する記載はありませんが、運動が予防に良いのはいろいろな文献でも言われています。具体的には「週に 2～3 回の運動（1 回 30 分程度）」、「3000 歩以上歩く」などが目標のようですが、継続しなければ効果はありません。かかと落としやミニジャンプ、スクワットなど、なんでもよいので、毎日続けられて骨にある程度負荷がかかるプチトレをぜひ取り入れてみてください。



※お薬について分からないことは、気軽にお尋ねください。

第310回 春風狂句

11月号の笠は

「一番乗り」「ふざけんで」です。

お一人三句以内で10月15日(水)までに
受付にお出してください。お待ちしております。

選者 国府 良貝



仕切り直し 三振後の ホームラン

杉野 裕志

(評釈) 期待にこたえられんで三振した後は本人が一番つらい。くやしさをエネルギーに渾身の一発。胸のスカッとした。ありがとう。



仕切り直し フンドシ締めて かからんと

矢邊 義興

(評釈) 今の若つか人はフンドシと言われてもピンとこんどね。とにかく腹ばキョツと引きしむっと気合の入るとよ。だらつとしとくが一番いかん。



仕切り直し ポスト石破に 大騒動

森 益代

(評釈) 相変わらずのかけひき合戦。ほんなこつ日本の未来ば良くしようと思うなら正々堂々ぶつかり合ってほしかね。



仕切り直し どっこいしよと言ひ 気合入れ

田中 美智子

(評釈) 最後の力ば出し切ってこれで終わりに思つた。しよんなかもう一回やるばい。人間意外とやれるもんよ。



悩ましか 話法も動作も かつこよか

富田 敬子

(評釈) そんな理想的な男性になりたかね。見た目じゃなく内側からにじみ出る魅力。実にすばらしい。



悩ましか こっちの服も 着てみたい

吉岡 広子

(評釈) どっちも気に入った。でも買うのは片方。さあどうする。迷いに迷う女心。どっちが好きかはよ決めて。ばってんあとで文句ばいいなすなよ。



悩ましか 浴衣の君の 襟足の 鳥 藤子

(評釈) “浴衣の君は ススキの カンザシ” 唄の文句じゃなかけどそんな風情がすばらしい。奥ゆかしさ素敵です。

たくさんの方の投稿をありがとうございます。

評釈は、勝手にイメージで書かせていただいておりますので、お気に召さない場合があります。あるかもしれません。お許しください。

初めての狂句参加もお待ちしています。



食欲が落ちてきた時の栄養補助食品の活用

はるかぜ訪問看護ステーション

高齢になると、暑さや体力の低下から「食欲がわかない」「よく噛めない」「ご飯の量が減った」といったことが起こりやすくなります。そんな時には少量でも栄養を効率よくとれる補助食品を取り入れるのも対策のひとつです。

特別に注文等をしなくても、日常の買い物のついでにドラッグストアやスーパーで購入できるものもありますので、ご紹介します。



◆ 手軽に買える栄養補助食品の具体例 ◆

【飲み物タイプ（栄養ドリンク）】

- ・メイバランス Mini ・カロリーメイトリキッド 等
- ⇒ 少量でカロリーやタンパク質が補え、冷やすと夏でもさっぱり飲めます。



【ゼリー・プリンタイプ】

- ・カロリーメイトゼリー ・栄養補助プリン（森永・明治などから市販）
- ⇒ 噛む力が弱くても、つるんと食べやすいです。デザート感覚で。



【水分補給も兼ねたタイプ】

- ・OS-1 ゼリー など
- ⇒ 暑い日の水分補給と同時にミネラルも摂れます。



【やわらかおかず系（レトルト食品）】

- ・やわらか煮魚、やわらかお肉シリーズ（介護職コーナーに置いてあることが多い）
- ⇒ 普段の食事に近い形で取り入れられます。



「おやつ代わりに」「食事にちょっとプラスして」など、生活に自然に組み込むことで、安心して栄養を続けて摂ることができます。ぜひお買い物のついでに探してみてください。

経験して感じた「訪問介護」の仕事

はるかぜ介護福祉ステーション

安部介護福祉士がはるかぜ介護福祉ステーションへ異動して約4か月がたちました。今回は、「経験して感じた訪問介護（ヘルパー）の仕事」について紹介してもらいます。



【学び】

看護やりハビリのスタッフと一緒にサービスを提供することもあり、いろいろな気付きや勉強になります。また障害や産後ヘルプなど、今までに関わることのなかった方々やそのご家族からの学びも多く、自身の視野が広がったように思います。

【大変さ】

対象が様々で、サービスの内容も身体介護・生活援助と幅広く、柔軟な対応が求められます。また同じ掃除でも各家庭のやり方が違い、自己流ではできません。1日に数軒回りながら、1軒1軒気持ちと頭の切り替えが必要だと感じています。

【やりがい】

8月の豪雨で道が寸断され、ヘルパーが訪問できず困っている方がいるというニュースがありました。「生活の支えに必要な仕事」ということを実感しています。「来てくれてありがとう」「助かった！」の一言と笑顔にやりがいを感じています。

現在、訪問介護の現場では人材不足やヘルパーの高齢化が問題になっています。訪問介護の仕事は大変なこともあります。生活の安定を支援するだけでなく、利用者さんと社会の繋ぎ役にもなるとてもやりがいのある仕事です。いろいろなことに対応できる介護福祉士を目指して頑張っていきます。



ご長寿万歳



9月15日は敬老の日。「多年にわたり社会に尽くしてきた高齢者を敬愛し、長寿を祝う」ということを趣旨とした国民の祝日です。

看多機はるかぜでは、9月14日と15日の2日にかけて、どら焼きづくりとカラオケ大会を行いました。どちらも久しぶりの行事活動。ワイワイと盛り上がり、フロア中が笑顔に包まれた楽しい時間となりました。



サービス付き高齢者向け住宅



杏心の丘

第20回運営懇談会

9月12日に運営懇談会を開催しました。早いもので第20回を迎える運営懇談会、今回の議題は「杏心の丘の災害・感染への対策と対応について」でした。今年は全国的に災害が多く、心配されることも多い中、井手館長からは、杏心の丘が固い岩盤の上に建っており、熊本地震の際は大きな被害を受けなかったこと、また飲料水・食料・ガスの備蓄が完備され、災害時の対応が整っていることなどの説明がありました。参加者の皆さんも、話を聞きながらとても安心された様子でした。

懇談会の後には、毎年楽しみにされている「杏酒」の配布が行われました。「待とったよ」「早く飲みたか～」と皆さん笑顔で持ち帰られていました。来年もたくさん杏がなりますように。



敬老の日

9月15日は敬老の日。この日は、お昼ご飯もいつもより豪華なお食事となりました。お赤飯や天ぷらなどもあり、入居者の皆さんからも「美味しい」と大好評でした。

また、春日6町内自治会の皆さんが、75歳以上の入居者の皆さまへと「紅白饅頭」と「お赤飯」を持ってきてくださいました。皆さん嬉しそうに受け取られ、中にはお仏壇に供えられる方もいらっしゃいました。こういった地域とのつながりも嬉しいもので、大切にしていきたいと思います。

元気に年を重ねていただけるよう、杏心の丘でもしっかりサポートをしていきます。



熊本保健科学大学からボランティア学生がやってきました

はるかゼネットワーク 6 月号でお伝えした熊本保健科学大学との連携。最初の段階として、まずはいろいろな事業所の現場を知っていただきたいと、学生のボランティアの受け入れを行いました。

実際に利用者さんと一緒に動き、話して、体験する。学びの早い段階から身近なところで現場のスタッフの動きを見て、感じるというのは、学生さんにとって貴重な体験になるようです。参加した学生さんからは「学内で学んだことと照らし合わせて現場が分かった」「個を尊重した関わりの大切さをあらためて感じた」など、たくさんの感想をいただきました。第二弾、三弾と先生方ともさまざまな取り組みの検討が進んでいます。これからもいろいろな連携を深めていきたいと思ひます。



石井管理栄養士からレシピが届きました！



水菜とカリカリじゃこのサラダ

材料 (2 人分)

ちりめんじゃこ	15 g
水菜	1/2 束 (100 g)
ミニトマト	4 個
卵	1 個
ごま油	小さじ 1
★醤油	大さじ 1
★酢	大さじ 1
★サラダ油	大さじ 1/2
★玉ねぎ (おろし)	大さじ 1
★上白糖	小さじ 1/4
★こしょう	少々

【作り方】

- 1) フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを加えて弱火でカリカリになるまで炒め、冷ましておく。
- 2) 卵はゆで卵にした後、殻を剥いて 8 等分に楕形に切る。
- 3) 水菜はよく洗い、根の部分を切り落として 3cm 幅に切る。ミニトマトはヘタを取って半分に切る。
- 4) ボウルに★の材料を全て入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 5) 器に卵と水菜、トマト、じゃこを盛り、4) のドレッシングをかけたら完成。

1 人当たり：熱量 132kcal タンパク質 8.3 g
食物繊維 2.2 g Ca167mg 塩分 1.8g

ポイントメモ！

じゃこを炒めることで
風味と食感がより楽しめます



アブラナ科の水菜は、β-カロテンをはじめ、ビタミンB群やビタミンE、ビタミンCなどのビタミンが豊富。加えてポリフェノール類やカリウム、カルシウム、鉄といったミネラル類も豊富。クセがなく、生のままでも食べられます。



栄養・食事指導は保健師にバトンタッチし継続して実施します。お気軽にお問い合わせください。

美しい環境を整え、心を磨く。 美化委員

床・廊下清掃



企画・担当 外来診療部

ワックスの下に紙くずがコーティングされてしまっている箇所もあったので、取れるものはできる限り取り、次回のワックス時に同じようなことがないように気を付けたいと思います。

こまめに清掃を行うことで、汚れの悪化を防ぎ、きれいに保つことができます。日々の業務の中で、床にも目を配り、清掃活動を続けていきたいと思っています。

今月は「床清掃」をテーマに各部署で清掃を行いました。定期的に床のワックスや清掃をプロの方にいただいているので、基本的にきれいなクリニックの廊下ですが、雨の日は床が濡れたり汚れたりすることがあり、これらは転倒のリスクがあるため、気付いた際は速やかに掃除を行うように心掛けています。

また、靴底のゴムが床と擦れることで削り取られ、床表面に汚れが付着して黒い線（ヒールマーク）ができることがあります。他にも台車や車椅子の跡が付くこともあり、これらは早い段階で濡れた雑巾等で拭き取ることで汚れを落とすことができます。



10月のテーマは『書類・倉庫整理』担当部署は 経営管理部 です。

医療法人社団 清心会
〒860-0047 熊本市西区春日3丁目25番1号
URL : <https://seisinkai.or.jp>

1階	春日クリニック（2階 薬局・診察室） TEL096(351)7151 / FAX096(351)7152 診療科目:内科・小児科・リハビリテーション科・麻酔科(清田 武俊) その他: 女性専用外来(水曜日午後 予約制)、各種健康診断、 相談業務(更年期・禁煙・認知症・肥満・在宅ホスピス) 健康増進事業(産業医・生活習慣病講話・出張指導)
2階	春日クリニック訪問リハビリテーション はるかぜ通所リハビリテーション TEL 096(351)3551 / FAX 096(351)3559
2階	はるかぜ訪問看護ステーション TEL 096(351)6228 / FAX 096(351)6151 はるかぜ居宅介護支援事業所 TEL 096(322)7221 / FAX 096(351)6151
3階	法人本部(経営管理部) TEL 096(351)6225 / FAX 096(351)7154



地域包括ケア 杏心の丘
〒860-0047 熊本市西区春日4丁目18番28号

1階	看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ TEL 096(352)1155 / FAX 096(352)2255 はるかぜ介護福祉ステーション TEL 096(323)5520 / FAX 096(352)2255
2階	デイサービスセンターはるかぜ TEL 096(326)1515 / FAX 096(324)5678
2階 3階 4階	サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘 TEL 096(326)2000 / FAX 096(324)5678
5階	杏心の丘売薬館