

# はるかぜ ネットワーク

4月号

Vol.283

2019年3月27日発行

 みんなの輝き 発信します 



|                   |     |
|-------------------|-----|
| こっそり観察 他己紹介       | 4   |
| 訪問リハビリがサポートします    | 5   |
| 健康サポート隊 (69) 麻疹風疹 | 6~7 |
| 第 238 回 春風狂句      | 8   |
| 目標を掲げましょう         | 9   |
| ずっと診つづけるの現場を覗く    | 10  |
| ちょっと得する栄養情報       | 11  |
| 心を磨く 美化委員         | 12  |
| (別紙) サ高住だより・活動日記  |     |

## ◆ お知らせ・ニュース ◆

- ・4月12日(土) 杏心の丘で第3回の演芸大会が開催されます。
- ・4月17日(水) 医業経営コンサルタント協会の研修がはるかぜホールで行われます。
- ・4月25日(木) 清田院長が荒尾にて漢方の講演を行います。
- ・今年のゴールデンウィークは、例年のカレンダー通りの休みに加え、5月1日も休診となります。4月30日、5月2日は診療は行いますが、主に急患への対応が中心で、少人数体制となります。ご理解とご協力の程、よろしくお願い致します。

(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)

②

## みんなの輝き 発信します

桜の蕾も膨らんで、あちこちでピンク色の花が見られるようになりました。あたたかい風が吹き、春の空気も感じます。満開の桜ももう間近ですね。

さて、年度末は、いろいろな行事ごとが重なります。春日クリニックグループでも 2～3 月にかけてあちこちで思いを発信する機会がありました。春の花に負けず、キラキラ輝いた場面をご報告します。



### 2019 年 2 月 27 日 玉東町健康を守る婦人の会 ★★★★★★★★★★

2 月 27 日（水）今年も玉東町健康を守る婦人の会にて院長が講演を行いました。今回は「超高齢社会～介護・老後について考える～」と題しての講演。冒頭、日本が世界一の高齢化率であること、既に人生 100 年時代に突入していると院長が語られると、玉東町婦人の会の皆さんは一斉にこっくり。常々地域のために奔走される皆さんの意識の高さを知らされるシーンでした。

続いて院長は、医療介護の自己負担ひとつ取り上げてみても、生涯現役として元気で過ごす覚悟の必要性について話され、後悔しないよう今のうちから自分で決める年齢の重ねかた、老いかたについて考える重要性にも言及されました。1 時間半のこの講演、毎年 2 月にお招き頂くようになって 14 年が経ちます。院長はじめ同行するスタッフも玉東町にひとかたならぬ親近感を感じています。



熊本駅から玉東の木葉駅までは JR 鹿児島本線にて約 20 分。みかんにスモモに梨、スイカと豊富なフルーツの産地としても有名ですが、西南戦争に関する史跡、温泉のある交流センターなど訪れたいスポットも多い玉東町。ちょい旅としてもお勧めの人情豊かな温かい町です。講演では夜に来ることが多いので、あたたかい人情と陽気に誘われて、今度は昼間にのんびりと訪れたいと思います。（ 医事課 平山園子 ）

### 2019 年 3 月 6 日 西区健康まちづくり研修会 ★★★★★★★★★★

3 月 6 日（水）、熊本市西区健康まちづくり研修会にて、清田理事長が講演を行いました。地域のまちづくりに携わる方がたくさん集まられており、理事長の話に熱心に聞き入られていました。

「ユーモラスなお話を交えて、和やかな雰囲気の中で、かかりつけ医の立場から地域包括ケアの構築に不可欠な健康まちづくりの重要性についてお話いただいたことで、地域とのかかわり方を再認識できた」「今後、自分自身も自立した生活を心がけたい」など、たくさんの感想をいただきました。まちづくりは地域だけでも、行政だけでもうまくいきません。協働して健康まちづくりを進めていく重要性が再認識された研修となりました。

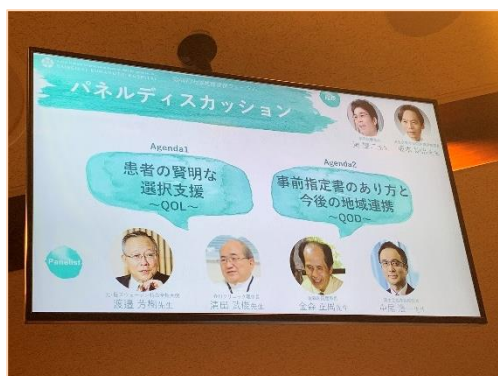


## 2019 年 3 月 9 日 地域医療連携フォーラム ★★★★★★★★★★

3月9日（土）第46回済生会熊本病院地域医療連携フォーラムが開催されました。地域医療に携わる医師や看護師をはじめ、多くの方が参加されていました。

はじめに、介護保険制度や健康保険法の改正に携わられた渡邊芳樹氏による「社会保障の道と再生の道～スウェーデンモデルから考える日本の将来と地域医療連携～」と題した講演が行われました。

合わせて行われたパネルディスカッションでは、清田理事長も登壇。在宅療養支援診療所として27年間地域に根差し、患者の疾患のみならず背景にある生活も含めずっと診続ける日常診療を行ってきたこと、生きていて良かったと思える最期を迎えるためには、長い期間をかけて築かれた関係が必要なことなどを講演されました。また、かかりつけ医として、医療のみならず、介護や経済的な不安についても、患者さんの立場に立った選択支援を行うことの重要性を話されました。



医療は大きな転換期を迎えています。地域に根差した診療所として、これからもいろいろな思いを発信していきたいと思います。

## 2019 年 3 月 13 日 第91回新おりひめの会 ★★★★★★★★★★

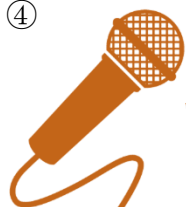
3月13日（水）、第91回新おりひめの会が開催されました。今回は、平成最後の節目の回ということもあり、いつもとは趣向を変え、理事長を交えて座談会形式で行われました。

おりひめの会は1999年から20年にわたり続いています。これまでの院長の取り組みや春日クリニックのあゆみなどのDVD鑑賞も行いました。夫婦ならではの息のあった話は、雑談を交えながらも「自分らしく最期まで生きる」ために今をどう生きるかのヒントが随所にちりばめられていました。

LIFEには命、生活、人生など様々な意味があります。そのLIFEを支える存在となるべく、清心会グループもスタッフ一丸となって頑張っていきたいと改めて感じた会となりました。長いお付き合いとなっている参加者の方からは、「これまでのDVDを見て、色々なことを思い出し、おもわず涙が出ました」「理事長先生と院長先生のお話しそれぞれ感銘を受けました」「お互いに助け合いながら、甘え上手、ありがとう上手になるようにします」「男の人にも聞いてもらいたかった」などなど沢山の感想がありました。また、とにかく楽しかった、感動した、とスタッフに話して下さる方もいらっしゃいました。

今年も5回シリーズで開催を予定している、新おりひめの会。今回は新年号となってすぐ5月中旬頃の開催予定です。次回もお楽しみに♪





こっそり観察

## 他 己 紹 介

～ 外来ドクター編 ～

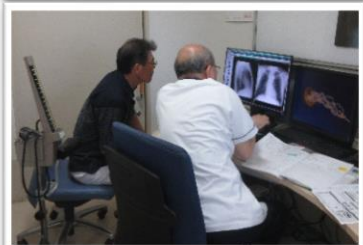
他己紹介とは、自己紹介のように他人を紹介すること。意外な面が発見できて面白いものです。新人研修の場でよく使われるこの他己紹介。春日クリニック内のいろんな部署でやってみます。



紹介者 ) 外来ナース &amp; 医事課

## ◎ 安心して診てもらえる

春日クリニックに在籍しておられる医師は現在 5 名。常勤勤務は理事長、院長、真理子先生。非常勤勤務は、平日午前中勤務の小出先生、土曜日に不定期に診療に来られている高柳先生。どの先生も優しく、患者さん一人ひとりと向き合い、真剣に診察されています。それぞれ専門が違い、麻酔科・消化器・呼吸器とさまざまな患者さんを診察することができます。(もちろん、家庭医として総合的な診察をしています) 先生同士が治療内容や方向性について相談し合っていて、情報共有をされているので、どの先生に診察してもらっても安心です。



## ◎ 患者さんに愛されている先生方

患者さんもスタッフも先生も、診察室ではいつも笑いが絶えません。シリアスな診察の中で、患者さんやご家族の楽しいエピソードを話していることもあります。また、家族のように思われていて、卒業式や修学旅行、就職などのイベントや節目の時にわざわざ挨拶に来てくださる方も多いです。理事長はよくダジャレで笑わせてくれますし、院長の笑い声は聞くだけで元気になると評判です。真理子先生は、キラキラした笑顔の奥に、熱い情熱を持ち、その場にいるだけで回りがパッと明るくなるような先生です。とてもチャームな小出先生、真面目でユーモアのある高柳先生。甘辛揃っています。

## ◎ ゆりかごから墓場まで どんなライフステージでも頼れる

「家族のように思われていて」とありましたが、患者のみならず、患者家族や背景までも視野に入れて先生方は診察を行っています。その人に合わせて話し方やトーンまで変わる。医療・介護の知識は全国でも最高レベル。(理事長は頻繁に東京まで勉強に出かけています) 最期まで見据えた相談ができます。



熊日新聞夕刊に高柳先生の記事が掲載されています。掲示板をご覧ください。



見えない血管から、点滴の針を刺したり、診察の合間にこっそり運動するために足元にダンベルを置いていたり、カメラを向けるととてもノリノリで写真に写ってくださったり、仕事以外でも熱心にいろんなことを教えてくださったり、お孫さんの話で声のトーンが上がったり。。。診療中も診療外も、とても優しく厳しくアツい先生方。私達の自慢のドクターです。

# 「住み慣れた地域で安心して暮らしたい」

その思い、訪問リハビリがサポートします



「最近、よく転ぶなあ」「近頃、よくむせる気がする」「退院してすぐなのに、家での生活は大丈夫かしら…。年を重ねてくると、いつもの生活の中にいろいろな不安や悩みが出てきます。皆さんはなにか思い浮かぶことはありませんか？」

「住み慣れた地域で安心して暮らし続けたい」という思いを叶えるため、春日クリニックグループではリハビリスタッフがご自宅に訪問して、いろいろなサポートをしています。

## 訪問リハビリでできること

- ・健康状態のチェック
- ・手足・体の筋力をつける運動
- ・起きる、立つ、歩く練習
- ・トイレ、入浴、着替えの練習
- ・住宅改修、福祉用具の提案
- ・家族への介助方法のアドバイス
- ・自宅でできる体操の指導
- ・息苦しさの改善
- ・言葉を話す、字を書くなどの練習
- ・食べる、飲み込む練習や指導

など

ご自宅に、リハビリの専門家（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士）が直接うかがいます。

はるかぜ訪問リハビリのスタッフはベテラン揃いで経験豊富。素早く不安を解消し、退院直後も安心して在宅生活を継続していただけます。身体の動きや日常生活の動作でお悩みの方は訪問リハビリスタッフにお任せ下さい。



※ 訪問リハビリは、介護保険のほか医療保険でも利用可能です。お悩みの方は、かかりつけ医や、担当ケアマネジャーにご相談ください。



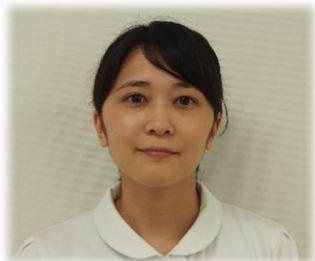
## JR 鹿児島本線等連続立体交差事業 熊本駅舎完成記念式典

2019年3月16日、完成したばかりの駅前広場で、熊本駅舎完成記念式典が開催されました。気持ちの良い日差しの中、出店がたくさん並んだ熊本駅前。記念式典には、蒲島知事や大西市長をはじめ、たくさんの来賓の方が来られていました。駅舎の設計をした安藤忠雄氏からのビデオメッセージでは、熊本駅舎に込めた思いや願いが語られ、完成までの道のりを思うと胸が熱くなりました。最後に歴代熊本駅長も壇上に上がり、来賓の方々やくまモンと一緒にくす玉割り。これからの駅周辺の発展に向けた勢いを感じました。



大きな  
駅舎だ  
モン





外来看護師 柏田 千聡

最近よくニュースで聞く「麻しん(はしか)」「風しん」のこと、みなさんご存知でしょうか。自分がかからないために、周りに感染を広げないために、どうしたらよいのか。今回はそんな二つのウイルス感染症についてまとめてみました。

## 麻しん・風しん とは？



気づかいうちに  
周囲に感染を広げ  
てしまうこともあ  
るので要注意！

|      | 麻しん                                                                                                        | 風しん                                                                                                                                     |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 症状   | 感染すると約10日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れ、2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現する。肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者1,000人に1人の割合で脳炎が発症すると言われている。 | 不顕性感染(感染症状を示さない)から、重篤な合併症発症まで幅広く、特に成人で発症した場合、高熱や発疹が長く続いたり、関節痛を認めるなど、小児より重症化することがある。また、脳炎や血小板減少性紫斑病を合併するなど、入院加療を要することもあるため、決して軽視はできない疾患。 |
| 感染経路 | 空気感染、飛沫感染、接触感染で、ヒトからヒトへ感染が伝播。その感染力は非常に強く、免疫を持っていない人が感染するとほぼ100%発症する。一度感染して発症すると一生免疫が持続すると言われている。           | 飛沫感染で、ヒトからヒトへ感染が伝播。また、風しんに対する免疫が不十分な妊娠20週頃までの妊婦が風しんウイルスに感染すると、先天性風しん症候群の子どもが生まれてくる可能性が高くなる。                                             |

合併症を引き起こさなければ、1週間から10日程度で良くなります。抗体を持たない人が近くにいる場合は、部屋を分けるなど、接触を避けましょう。

## どうやって予防したらよい？

麻しん、風しん、共に言えることはワクチン接種が重要だということ。過去にかかった方は既に抗体ができている可能性が高いですが、特に右表の方は注意が必要です。「自分は大丈夫」と思っている、非常に感染力が高い麻しん・風しんはいつどこで感染するか分かりません。また知らずにウイルスを媒介し、大切な人にうつしてしまうかもしれません。抗体があれば、予防できる病気です。気になる方はまず抗体検査をしてみましょう。

### ◎こんなあなたは要注意

- ・今までかかったことがない
- ・ワクチンを1回しか打っていない世代
- ・妊娠を考えている ※
- ・周囲に妊婦がいる
- ・海外への渡航を考えている

気になる人はまず抗体検査を受けましょう

## 麻しんの脅威 免疫がなければ100%発症

「麻しんにかかったかも…」という場合は、受診前に医療機関に連絡し、指示を仰ぎましょう。受診の可否や注意点の確認が必要です。また、麻しんは非常に感染力が強いので、移動の際は必ずマスクを着用し、公共交通機関の利用は可能な限り避けましょう。

(厚生労働省ホームページより⇒)



※ 妊娠中はワクチン接種を受けることができません。あらかじめ予防接種を済ませておきましょう。



## 風しんの脅威 国としても対策がスタート

昨年 7 月下旬から関東地方を中心に患者数の報告が増加している風しん。国は特定感染症予防指針を改正し、2020 年度までに風しん排除の達成を目指しています。

右のポスターは今年の 4 月から始まる厚生労働省の取り組みです。

1962（昭和 37）年 4 月 2 日～1979（昭和 54）年 4 月 1 日生まれの男性の方を対象として、風しんの抗体検査及び予防接種を原則として無料で受けられるようになります。今後市町村からクーポン券が送付される予定です。対象の方はぜひご活用ください。

また、熊本市だけでなく、様々な自治体が抗体検査（主に風しん）や予防接種の補助を行っています。条件がさまざまありますので、一度お住まいの地域で確認してみましょう。



（厚生労働省ホームページより↑）



春日クリニックでも、麻しんや風しんの抗体検査、予防接種を随時行っています。予防接種に関しては事前の予約が必要です。ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。



## 甲斐先生のおくすりのほなし。



～ 麻しん風しんのくすり・予防接種について ～

Q

麻しん・風しんの治療にはどのような薬を使うのですか？

A

麻しん・風しんはどちらも特効薬はありません。もしかかってしまったら発熱を抑えるなどの対症療法を行い、ひどくならないようにします。体力を落とさないよう安静にすることが大事です。

Q

麻しん・風しんそれぞれで予防接種が必要ですか？

A

麻疹・風疹はそれぞれ単独のワクチンもありますが、最近の流行に合わせて需要が高まっていることもあり、現在は主に混合のワクチン（MRワクチン）が使われています。

Q

ワクチンはどんな人が受けたらいいのですか？

A

これまでに実際に病気にかかったことがあれば、改めてワクチンを打つ必要はありません。また近年は、子どものうちに予防接種を 2 回受けることになっているため、予防接種を 2 回受けた記録が残っていれば打つ必要はありません。この 2 つの基準に該当しない人は注意が必要です。

また予防接種の際は、まず先に抗体検査を行いましょう。ワクチンには限りがあるため、抗体がある方が接種すると本当に必要な方にワクチンが行き届かなくなる恐れがあります。抗体がないと分かった時点で予防接種を受けるようにしましょう。検査も接種も任意であるため原則自費ですが、自治体によっては補助が受けられる場合もあります。

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238回 春風狂句

5月号の笠は

「よか調子」「やかましか」です。

お一人三句以内で4月10日(水)までに  
受付にお出ください。お待ちしております。

選者 国府 良貝



🌸 ありがたか みんな優しくか 人ばかり 今志 タエ子

(評釈) デイサービスに初めて行くこつになった。家にばっかり閉じこもつとくと 認知症の進むて言われた。

どがんとこたろかてたいが不安だった。ばってんやつば行くこつしてよかった。みんな優しくか 友達もできて毎回行くのが楽しみになった。

🌸 ありがたか 家内の健康 我が室 杉野 裕志

(評釈) 夫婦とも 元気が一番。お互い支え合つていこうという

二人の姿は すばらしか。一般的に 家内に世話してもらわるつけん 安心と 何もせん男の人も おるばってんこれからは 助け合いが 絶対必要。自分も健康維持に努め掃除でん洗濯でん料理でん 一応でくるこつしとかんと大こつになる時代が くるらしかよ。

🌸 ありがたか こつでいつでん きあ死ぬる

松岡 茂美

(評釈) 一人暮らしは心配した家族と 老人ホームに見に来た。気に入った。部屋も広かし おらす人も よかこたる人ばかり。こつで 安心して 最期まで 生活のでくる。

ばってん そがん 簡単には 死なんけんね。しようこたこつの まだいっぱい残つとる。

🌸 ありがたか 今夜のおかず 助かった 吉岡 広子

(評釈) 昔は ようあつた風景。時々 夕食のおかずや いただきものを おすそわけしたり 買い損ねた みそや醤油を 借りたりとか 普通だった。お互い様で 助け合い 肩寄せ合つて 生活していた。経済的には 貧しかったが 心は豊かだった気のする。

🌸 ひと安心 病院食の 待ち長か 脇田 五典

(評釈) これまで 腹のすくというこつの こがん有難かて 思たこつはなか。人間 ふつうに 食べらるつとは

ほんなこつ 幸せよ。誰でん 病院食は うもななて いうばってん 今は 一口一口 味わつて 食べよる。あーあ 元気になつて よかつた。

🌸 ひと安心 孝行息子 恵まれて 矢達 義興

(評釈) 大学に進学したかていう 本人の希望ば 叶えて

やりたかばってん 県外しかも 私大なんて 言わるつと 金のかかるなて 心配しよつた。ところが 浪人もせん で 熊大に一発合格。ありがたや ありがたや。しつか 応援すつけん がんばれよ。

🌸 ひと安心 でも寂しかね 夫婦だけ 島 藤子

(評釈) 子供たちが 一人 また 一人と 巣立つていった。

うれしかこつばってん にぎやかに 食卓ば 囲んどつた頃が 懐かしか。ばってん よう 考えて みつと 二度目の 新婚時代たい。二人だけの 時間ば 楽しむぞ。

たくさん 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るかもしれません。お許しください。

初めての 方の 投稿も

お待ちしております。





マンガで見る！

## 認知症の実例

4コマ漫画で、認知症について理解を深めましょう。

### 合 図



引用：ハードロック介護より



### 介護のポイント

長年続けてきた生活パターンや癖は、介護が必要になっても変わりにくいものです。無理に説得すると、人によっては否定的な受け止め方をしてしまい、お互い嫌な気持ちになってしまいます。そうならないためにも、本人の行動パターンに合わせて声かけや誘導を試してみましょう。

※ 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 菅田)

## 「明るく輝ける日々を過ごす」ため 目標を掲げましょう

デイサービスセンターはるかぜ

デイサービスセンターはるかぜでは、毎日元気ではつらつと、やりがいを感じながら通っていただくため、利用者の皆さんに『2019年の目標』をたててもらいました。

内容は十人十色、私達スタッフも負けじとペンを取りました。目標を持つと、生活に張り合いが出ます。無理なく続けられる目標もたくさんありましたので、全員で達成できるよう、スタッフも一緒に頑張ります。常に意識するため、目標を書いた紙は、皆さんの目に付く所に掲示しています。1年後が楽しみです。



利用者さんの  
目標



素敵な目標が  
たくさんできました



### もうすぐママになります♪



デイサービスの介護福祉士 志賀さんが4月末の出産に備え、3月15日から産休に入ります。出産を控えた志賀さんにママになる意気込みを聞かせてもらいました。

まわりの先輩ママスタッフさん達の支えもあり、無事に産休に入るまで仕事を続ける事が出来ました。利用者さん達も「大丈夫ね?」「無理せんようにね」といつも気にかけていただきとてもありがとうございました。

初めての出産・子育てで不安もありますが、楽しみにしてくださっている利用者さん達のためにも頑張ります。

しばらくお休みをいただくので、皆さんにお会いできなくなるのがさみしいですが、母になってパワーアップして戻ってきますので、皆さん忘れないで待っていて下さいね♡



志賀 千恵子



## 「ずっと診つづける」の現場を覗く ～ 訪問看護師からみた看取り ② ～

前回に引き続き、看取りの現場で中心となる訪問看護師さんの生の声をお届けします。訪問看護師さんからのあたたかいメッセージです。

### 看取りのシーンで困らないために

- ◎ 覚悟をしていますが看取りではいろいろな不安や葛藤が生じるものです。死に至る過程を、時期を見てご家族には説明するようにしています。喉がごろごろいたり、手足を動かす動作が増えたり、呼吸が不規則になったりといったサインが出て、自然ななりゆきで苦痛を伴うものではありません。
- ◎ 家で看取りを行うためには、ご家族の理解が欠かせません。足並みが揃うよう、事前に十分話し合っておく必要があります。普段からご本人が最期をどう迎えたいかしっかり意思表示されていれば、ご家族の気持ちも一つになりやすいようです。日頃から考える機会が持てると良いですね。
- ◎ 亡くなる「瞬間」に立ち合えなくても大丈夫。ずっと側についていることは誰にでも困難なことです。亡くなる方は、それまでの期間、皆さんに心配され、見守られていたことに安心しながら旅立られます。亡くなる瞬間だけが看取りではなく、亡くなるまでの過程が立派な看取りです。



### 「エンゼルケア（死後処置）」とはなんですか？



- ◎ 今まで生きて来られた長い年月を思い、「お疲れ様でした、ゆっくり休んでくださいね」という気持ちを込めて、清拭・更衣・化粧などを行います。辛い・悲しいという気持ちもちろんです、故人の思い出を家族と話しながら、最期のお別れをする、あたたかく大切な時間です。
- ◎ 「最愛の方とのお別れ、旅立ちの準備」ご家族にとっては最期の触れ合いの時間なので、ご家族の希望を聞きながら行います。宗教・信仰を確認し、風習や儀式に影響がないような心がけもしています。

### これから「看取り」を迎える方 本人・家族へのメッセージ



- ◎ 「死を迎えること」は怖くて不安に思うかもしれませんが、安らかに自分らしく最期を迎えられるようサポートする専門職がいることを知ってください。
- ◎ 「死」は自然なこと。でも逝く側も送る側も、辛い・怖い、という気持ちを持つのは当然のこと。教科書通りにはいかないことも多いので、その都度、一緒に揺れながらいろいろな話をして、寄り添います。
- ◎ 本人の心身の苦痛はもちろんですが、送る側の精神的・肉体的疲労も相当なもの。どうか一人で抱え込まないで下さい。私たちが一緒に看ていきます。何でも話して、頼ってもらって大丈夫。悔いが残らないように、最大限のサポートをしていきます。

訪問看護師さんの生の声、いかがだったでしょうか？次回は、在宅での看取りに欠かせない生活サポート「訪問介護」について、現場の声をお届けします。





## 春の味覚を味わおう！

糖尿病療養指導士・管理栄養士 寺本 真理子

春の野菜類が店頭に並び始め、季節の変化を感じ始めました。今回は、春の食材の栄養について紹介します。皆さんも旬の食材を食べ、春を感じてみましょう。

### ☑ 春の食材の栄養について 🍷

#### 春キャベツ

キャベツには胃を丈夫にするというビタミンUが含まれています。春キャベツはみずみずしくて生食向きと言われています。

#### たけのこ

食物繊維やビタミンB1、B2等を含みます。水煮たけのこの切り口に見られる白い物は、アクではなくチロシンというアミノ酸の一種。洗い流さなくてもよいようです。

#### さやえんどう

β-カロテンの含有量が多く、ビタミンCや食物繊維を含んでいます。β-カロテンは皮膚や粘膜の維持や、抗酸化作用があります。

#### 新玉ねぎ

ねぎ類の香り成分で、涙の原因となる硫化アリルは加熱するとビタミンB1の吸収を高め、新陳代謝を活発にします。また血液サラサラ効果もあり、動脈硬化予防になります。

#### あさり

鉄分や亜鉛などのミネラルを含み、貧血時にはオススメの食べ物。あさりの汁物を作る時は、水と共にに入れて火にかけると、沸騰後にあさりを入れるよりだしが出ます。

#### 菜花

カロテン、ビタミンC、カルシウムなどを多く含んでいます。特にビタミンCは野菜のなかでも多く含み、風邪予防、免疫力を高めるなどの作用があります。

### 春キャベツとあさりのあっさりスープ

#### 材料（2人分）

- ・キャベツ・・・80g
- ・あさり(殻つき)・・・130g
- ・ごま油・・・小さじ1/2
- ・生姜・・・5g
- ・水・・・200ml
- ・酒・・・小さじ1
- ・塩・・・少々
- ・薄口醤油・・・小さじ1

※ 3%の塩水  
(水1カップに塩小さじ1の割合が目安)

#### 【作り方】

- 1) あさはボウルに入れ、海水程度の塩水（3%程度）に浸し砂抜きする。塩水をきり、水の中で殻と殻をこすりあわせて丁寧に洗い、ザルに上げて水気を切る（砂抜きされている場合は洗うだけでよい）。
- 2) キャベツは2cm角程度に切る。生姜は繊維切りしておく。
- 3) 鍋を火にかけ油を入れ、1とキャベツを入れて軽く炒める。
- 4) 3に水、酒、生姜を入れて煮る。煮立ったら、弱火にし、あさりの口が開くまで煮る。塩、薄口醤油で味を調えて完成。

#### ワンポイントメモ！

あさは上記にあるように鉄を多く含んでいるため、貧血の方にもオススメなレシピです♪



1人当りのエネルギー：熱量30kcal 塩分：1.2g



美しい環境を整え、心を磨く。

# 美化委員



企画・担当 小規模・外来

## 【緑化活動】

優しい日差しや暖かい風が吹き、だんだんと春らしくなってきました。花の綺麗なこの時期、昨年から取り組んでいる「花一輪活動」の一環として、各部署でいろいろな場所に観葉植物や花を飾りました。緑を見ると、何かホッとして心もリラックスできます。これからも四季を通じて、ほっと一息つける癒しの空間づくりを目指していきます。

## 車内清掃 & 緑化活動



### 【車内清掃】

春日クリニックグループには訪問サービスや利用者さんの送迎に使用する車が 22 台あります。利用する方々に気持ちよく乗っていただけるよう、今月は集中的に車内清掃を行いました。埃や足元の砂利や砂などすっかりキレイになりました。春から夏にかけて、九州は黄砂の季節。車も汚れがちになります。今後も定期的にしっかり清掃を行っていきたいと思います。



4月のテーマは『倉庫・資料・傘 整理』 担当部署は 管理部・杏心の丘 がお届けします。

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 : <http://www.seisinkai.or.jp>

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1階                                                                                           | <b>春日クリニック (2階 薬局・診察室)</b><br>TEL096(351)7151 / FAX096(351)7152<br>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)<br>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)<br><br><b>春日クリニック訪問リハビリテーション</b><br><b>はるかぜ通所リハビリテーション</b><br>TEL 096(351)3551 / FAX 096(351)3559 |
| 2階                                                                                           | <b>はるかぜ介護福祉ステーション</b><br>TEL 096(323)5520 / FAX 096(351)6151<br><b>はるかぜ居宅介護支援事業所</b><br>TEL 096(322)7221 / FAX 096(351)6151                                                                                                                                                                  |
| 3階                                                                                           | <b>法人本部(経営管理部)</b><br>TEL 096(351)6225 / FAX 096(351)7154                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>指定小規模多機能型居宅介護はるかぜ</b><br>〒860-0047 熊本市西区春日5丁目7番16号<br>TEL 096(212)3332 / FAX 096(212)3362 |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |



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             | <b>看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ</b><br>TEL 096(352)1155 / FAX 096(352)2255<br><b>はるかぜ訪問看護ステーション</b><br>TEL 096(351)6228 / FAX 096(352)2255 |
| 2階             | <b>デイサービスセンターはるかぜ</b><br>TEL 096(326)1515 / FAX 096(324)5678                                                                    |
| 2階<br>3階<br>4階 | <b>サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘</b><br>TEL 096(326)2000 / FAX 096(324)5678                                                                |
| 5階             | <b>杏心の丘書番館</b>                                                                                                                  |

# 杏心の丘 ウイルス対策

サービス付き高齢者向け住宅



集団生活の場である病院や施設は、感染症が大問題です。今年もニュースで全国各地の集団感染に関する話題が取り上げられていました。杏心の丘も集団生活の場。感染症には気を付けています。

- ・日常から入居者さんや職員の健康状態を確認
- ・居住環境を衛生的に保つ
- ・館内には玄関からインフルエンザ・ノロウイルス・感染性胃腸炎の対策ポスターを掲示
- ・受付では訪問者の健康状態を聞き取り、場合によっては入館のお断りを実施
- ・マスク着用の義務づけ  
(持参されていない方へは1枚10円で販売。)
- ・各階に手指消毒剤を設置し、食事の際は、手指消毒を促す

杏心の丘では、日常生活で「感染源を持ち込まないこと」を意識し、予防に重点を置き、訪れる全ての人にご協力していただきました。



受付・共用部に手指消毒剤を設置。入居者さんは、自己管理で食事前にも手の消毒をされています。



ウイルス対策のポスターを掲載。感染防止のため、マイグム手袋を準備される方もおられます。

今後も継続して感染症防止に積極的に取り組んでいきます。ご理解とご協力をお願い致します。

## 杏心の丘の



杏心の丘の2階地域交流ラウンジでは、今年も三段飾りのひな人形を飾りました。春日クリニックの患者さんから寄贈いただいたとても綺麗な雛人形です。入居者さんや利用者さんが、ひな人形の前で写真撮影をしたり、自分の娘さんが幼かった頃を思い出されたりして会話が弾んでいました。

3月3日(日)の昼食では、華やかなひなまつり食が提供されました。ちらしずし、天ぷら盛り合わせ、たけのこの木の芽和え、清汁、デザートと豪華メニュー。入居者の皆さんは大満足で、とてもおいしそうに食べておられました。

## 春日保育園 ひな祭り園児交流会

3月1日(金)、春日保育園からご招待いただき、看護小規模はるかぜ、小規模はるかぜの利用者さんがひな祭り会に参加しました。園児の桃の花のような可愛い笑顔に、皆さんの頬も緩んでいました。



## 桃の節句を楽しむ ～甘酒づくりに初チャレンジ～

日本では古くから桃の節句には、魔除けの意味も込め「桃花酒」というお酒が飲まれていました。江戸時代に桃花酒から白酒に変わり、現在は「甘酒」を飲むことが増えています。子供も飲める、ということで甘酒が定着したようです。

さて、小規模はるかぜでは、桃の節句にちなんで「手作り甘酒」にチャレンジしました。“飲む点滴”とも言われている甘酒。初めての手作りに皆さんもドキドキ…。

材料は米と水と米麹のみで、砂糖を使わなくても優しい甘さのおいしい甘酒が完成しました。健康的な甘酒作り、ご自宅でもぜひお試しください。

(小規模はるかぜ 池田)

### 「甘酒づくり行程」

- ① 米1合を炊く。
- ② 水500ccを混ぜ、米麹200gをさらに加える
- ③ しっかり混ぜ混ぜ…
- ④ 機械にセット (ヨーグルトメーカー)



60℃を保ち  
待つこと7時間  
完成!



大福と一緒に、  
おいしい甘酒を  
いただきました♪

## 看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ

### 活動日記

## 花の季節が始まりました



3月3日は桃の節句。ひな人形を前に皆さんで記念撮影をしました。笑い声が聞こえてくるような素敵な写真が撮れました。

雛飾りの桃の花に負けず、杏心の丘では杏の花が見頃を迎えています。また、「自宅にたくさんきれいに咲いていたから、皆に見せようと思って持ってきた」と利用者さんが彼岸桜を持ってきてくださいました。

ひな人形の前で  
ハイ、チーズ⇒



←杏の  
木の前で  
パシャリ。



まだ外に出るときは上着が必要ですが、気持ちのいい春ももう間近。ソメイヨシノの桜も楽しみね、と話が盛り上がっていました。

## ご長寿万歳

### 誕生日を迎えられた方々



看護小規模はるかぜ利用者さんの平均年齢は89歳。平均年齢をはるかに超えて、健康で長生きされている2人の利用者さんが3月に誕生日を迎えられました。

住み慣れた地域にずっと住み続けるために、これからも医療と介護の両面からのサポートに努めます。



**廣木房子さん (94 歳)**  
大正14年3月3日生  
健康の秘訣：野菜ジュース  
ファッション雑誌を読んで  
おしゃれを忘れません。



**人見一見さん (102 歳)**  
大正6年3月23日生  
男性の身だしなみのひげそりは、今もご自身でされています。