

はるかぜ 7月号

ネットワーク

Vol.286
2019年6月28日発行



「願い」「夢」を叶えるために 思いを発信しつづける

こっそり観察 他己紹介	4
夏場は要注意 こむら返り対処法	5
健康サポート隊 (72)	6~7
第241回 春風狂句	8
自宅でできる熱中症予防 他	9
リハビリから見た看取り	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	

職員旅行フォトコンテスト 結果発表



理事長賞 いざ乗船!



みんなの笑顔が素晴らしい



院長賞 船上ライブ



実際には歌っていません



院長賞 1個食べよう



今からご飯なのに...

◆ お知らせ・ニュース ◆

- ・6月29日(土) 清田院長が学会参加(神戸・東京)のため不在となります。
- ・7月1日(月) 地域包括ケア杏心の丘が5周年を迎えます。
- ・7月10日(水) 14:00~はるかぜホールにて第93回おりひめの会が開催されます。
- ・7月27日(土) 清田院長が更年期と加齢のヘルスケア学会で座長を務めます。
- ・7月28日(日) 休日当番医のため、9:00~17:00まで診療を行います。

(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)

「願い」「夢」を叶えるために 思いを発信しつづける

もうすぐ7月。街中やショッピングモールでは、笹が飾られ「ご自由にお書きください」と短冊が置かれている風景を見かけるようになってきました。

皆さんは、今年短冊にどんな願い事を書きますか。日本には「言霊」の文化があります。言葉にすると願いが叶いやすくなるとも言われています。願いや夢はどんどん言葉に出していきたいものです。

さて春日クリニックグループでも、夢を形にするためいろいろなところで思いが発信されています。今回は2つご紹介します。



清田理事長 開業医セミナー講演

6月23日(日曜日)、総合メディカル株式会社主催の開業医セミナーが花畑町にあるTKP熊本カンファレンスセンターで行われ、清田理事長が講師を務めました。

医療は今大きな変革期を迎えています。「一旦開業すれば何とかやっていける」という時代ではありません。診療報酬の引き下げや、人口減少、受療率の低下、介護ニーズへの対応など、開業に向けたハードルは年々高くなっています。今回の開業医セミナーは、開業までのプロセス・実際の開業医の視点・開業において必要な税務知識という3部形式で行われ、開業を目指している・興味がある医師の先生方やそのご家族など16名が参加されていました。

自身の開業から現在に至るまでの経緯や思い、これからの医療制度の中で、こういった視点・ビジョンをもって医療に取り組んでいけばよいのか、今までの多岐にわたる経験から開業を目指す先生方にあついメッセ



ージを送った清田理事長。深く頷きながらメモを取る先生もおられました。診療圏分析や数値による予測もちろん大切ですが、自分でその地域が必要としている医療とは何かを考え、明確なビジョンと覚悟を持つことが重要です。これから夢を描いて開業を目指す先生方に、何かしらのヒントになればと思っています。

星に願いを 一緒に七夕を彩りましょう

もうすぐ七夕。今年も春日クリニックの待合室・廊下、杏心の丘交流スペースにて、七夕飾りを行います。

診療の待ち時間やサービスの合間に願い事を書けるように、外来受付や、各事業所で短冊も準備しています。「こんな七夕飾りを作ったよ」という方も、ぜひお持ちください。一緒に笹に飾り付けをしましょう。どうぞお楽しみに。



あなたはどんな看護師になりたいですか 学生看護実習

はるかぜ訪問看護ステーションでは、毎年熊本大学保健学科から看護学生の実習を受け入れています。「こんな看護師になりたい」という未来への夢を膨らませ、羽ばたいてもらえるよう、訪問看護に限らず、春日クリニックグループ全体の連携を学んでもらっています。今回は実習生のうち2名に思いを語ってもらいました。（訪問看護師 田中）



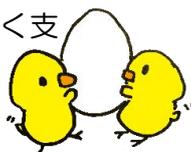
【実習生】河野 華歩

今回の実習では、訪問看護師の地域における役割、療養者と同居家族の支え合いについて特に学ぶことができました。

在宅生活では、急変時にすぐ医療的処置を受けられるわけではありません。それでも“慣れ親しんだ家・地域で今後の人生を過ごしたい”という思いを抱いている方々のために、24時間いつでもサポートできる体制を整えることが訪問看護師の役割なのだと感じました。

同行して実感したのは、訪問看護師はより患者さんの思いをじっくり聞く時間があるということ。2週間たくさんのご家庭に訪問させていただき、利用者さんが医療的な話だけでなく、家庭での出来事など訪問看護師との「会話そのもの」を楽しんでいる姿を何度も目にしました。私も将来、私と関わる時間が少しでも楽しいと思ってもらえる看護師になりたいと思います。

今回の実習を通して、訪問看護師として働くことに興味が湧きました。はるかぜの訪問看護師さんは皆さんとても明るく、患者さんと終始明るい雰囲気関わっていらっしゃいました。患者さんが初めて来る学生を快く受け入れて下さったのも、はるかぜの皆さんを信頼しているからこそだと思います。私がいつか病棟看護師から次のステップに進むとき、今回の経験を活かして、地域で生活する療養者さんを明るく支えられるような訪問看護師になれるよう頑張っていきたいと思います。



【実習生】中野 志歩美



訪問看護師の方をはじめ、春日クリニックスタッフの皆さんは、利用者さんの生活スタイルを尊重し、その日常生活の中でできることを提案されていました。

それは、スタッフ皆さんが利用者さんのことを深く理解しているからであると感じました。医療者と利用者・家族が信頼し合うことで、生活上の悩みや不安を打ち明けられ、安心して住み慣れた地域で過ごすことができるのだと思います。また訪問看護師をはじめ、スタッフの皆さんが地域住民の一部になっていると実感する場面も多く感じました。それは皆さんの人間性や、熱意あってこそであると思いました。スタッフ全員で、常に最良のケアを考え、行動されているのだと実感しました。

今後病棟看護師として働く際に、退院がゴールとして考えるのではなく、退院後、その方が自宅でどのように過ごされるのか、何を大切に生活されているのかという視点をより深く持たなければいけないと考えました。清心会の皆さんのように、疾患だけでなく、生活や価値観を重視し、その人らしさを尊重したケアができる看護師を目指してこれから精進して参ります。

学生の皆さんの頑張る姿に私たちも刺激をもらいました。次世代を担う看護師を育てることも私たちの使命。これからも身を引き締め指導に当たっていきます。

表紙 職員旅行フォトコンテストについて



5月12、19日の2回に分けて行われた職員旅行。今回は互助会主催でフォトコンテストを開催しました。職員の投票と、理事長・院長・ネットワーク編集長の選考により、賞が決定。仕事とは少し違う(?)はじけた表情の職員をご覧ください♪



こっそり観察

他己紹介

～介護福祉ステーション編～

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) サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘

杏心の丘は一般の賃貸住宅と同じ。入居者さんそれぞれ、自分の部屋で、自由に日常生活を送っておられます。年をとると、今までできていたこと、当たり前と思っていたことが一人で出来なくなってきます。そんな時に助けてくれるのが、介護保険の訪問介護サービス。杏心の丘でも利用されている方がたくさんおられます。今回はサービス付き高齢者向け住宅から見たはるかぜ介護福祉ステーションについて紹介します。

◎ 少しの変化にも敏感に気付く頼りになる存在

訪問介護に入ってくださいる方を、介護保険では訪問介護員といいます。ホームヘルパーという言い方の方が馴染みのある方も多と思います。「今日はヘルパーさんが来らず日だもんね」と楽しみにしている入居者さんも多いです。

はるかぜ介護福祉ステーションの訪問介護スタッフは、パートの職員まで含め、全員が国家資格である「介護福祉士」の資格を持っています。また、春日クリニックを母体としているため、医療との連携実績が多く、知識も経験も豊富。利用者さんの日々のちょっとした変化にも気づき、連絡してくれます。元気な時から最期まで、変わらずずっと生活に寄り添ってくれる心強い存在です。フットワークがよく、何かあっても迅速に対応してくれるので、本当に頼りになります。



◎ 素敵な笑顔で絶やさず 安心感を届けてくれる

介護福祉ステーションの皆さんは、いつも素敵な笑顔。杏心の丘に来られたら、必ずすぐに事務所に声をかけてくれますし、サービスを利用されていない入居者さんやご家族、外部業者の方に対しても、優しい笑顔と声掛けで安心感を届けてくれます。だからこそ、利用者さんも、「ヘルパーさんが来ると元気になる」と言われるのだと思います。

最期まで自分らしく生活し続けるためには、健康であることはもちろん大切ですが、何気ない日常生活を心安らかに、穏やかに過ごせることが何より大切です。年を重ね、少しずつ体が思うように動かなくなった時に、自分の足りないところをサポートしてくれたり、見守ってくれたりする人がいる心強さ。はるかぜ介護福祉ステーションのような存在を、もっといろんな人に知ってほしいと思います。



夏場は要注意 こむら返り 対処法

リハビリ事業部

突然、ふくらはぎに激痛が走る「こむら返り」。「こむら」とはふくらはぎのことを指します。ふくらはぎの筋肉が異常に収縮して、痙攣（けいれん）を起こすことで強い痛みが発現しますが、ほとんどの場合は数分間でおさまります。その名の通り、ふくらはぎに多く起こりますが、実は、足の裏や指、太もも、胸など、体のどこにでも発生します。

運動中や就寝中に発症することが多く、妊娠中や加齢によっても起こりやすくなる「こむら返り」。今回は、対応・対策法についてお伝えします。

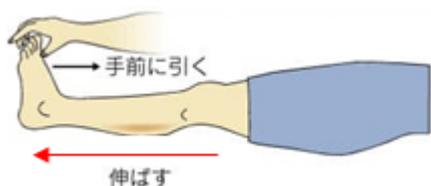


こむら返りの原因は？

こむら返りの原因は、筋肉の疲労、体の冷え、栄養不足、水分補給量の低下、ミネラル・電解質の不足やバランス悪化、血液の循環不良、などさまざま。夏場は特に、エアコンによる体の冷え、発汗によるミネラル喪失や水分補給不足など、たくさんの要因が重なります。

こむら返りの対策は？

実際に起こったら



こむら返りが実際に起こってしまったら、膝を伸ばして足のつま先をゆっくり顔の方へ曲げるようにして、ふくらはぎの筋肉を伸ばします。アキレス腱を伸ばすように心掛けてください。その他の部位の場合も、筋肉を伸ばすと症状が緩和されます。

大量の汗をかくと、体内の水分だけでなく電解質も減少します。少量の砂糖や塩を含んだ「経口補水液」を摂取しましょう。こむら返りの予防にもなります。体液に近い成分のため吸収が早く、崩れた電解質のバランスを迅速に適切な状態に戻すことができます。



漢方薬の『芍薬甘草湯』は、筋肉の痙攣を抑制する薬で即効性もあり、急激に起こる足のつりに効果を発揮します。持病や他の薬との飲み合わせもありますので、気になる方は薬局やかかりつけ医のお医者さんに相談してください。

こむら返りは一過性の症状がほとんどですが、あまりに症状が続く場合は一度かかりつけ医に相談してみましょう。

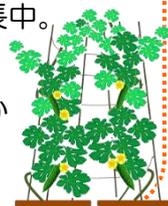
今年も

『ゴーヤ』の季節が
やってきました

デイサービス恒例の『ゴーヤで作る緑のカーテン大作戦』。今年も、土入れ、苗植え、水遣りと、利用者の皆さんの協力のもと、苗植えを行いました。昨年は記録的な酷暑でなかなか育たなかったゴーヤ。今年も暑さの心配はありますが、皆さんの愛情も一緒に注ぎながら成長を見守っていきたいと思います。乞うご期待。



4月に植えたジャガイモもすくすく成長中。今からどんな料理を作ろうか楽しみです。





心不全という言葉をよく耳にしますが、これがどのような病気なのか、一般的にはあまり理解されていません。現在、日本には100万人以上の慢性心不全患者さんが存在していて、今後2025年までは高齢化と共にさらに増えていくと予想され問題視されています。

息切れなどの症状があっても「年のせい」と思い込み、心不全と思わず放置していることが少なくありません。しかし、進行してからでは治療は難しいため、いかに早く見つけて治療を始めるかが重要です。

心不全ってどんな病気？



心臓は1年におよそ1億回、体の隅々に血液を送り出すポンプの仕事をしています。心臓に何らかの異常があり、心臓のポンプ機能が低下して、全身の臓器が必要とする血液を十分に送り出せなくなった状態を「心不全」といいます。心臓は無理して血液を送り出そうとしますが、こうした状態が続くと、心臓はやがて疲れてしまいます。心不全はひとつの病気ではなく、心臓のさまざまな病気（心筋梗塞、弁膜症、心筋症など）や高血圧などにより負担がかかった状態を表します。

こんな症状があったら心不全かも？

心不全には、心臓のポンプ機能が低下し、血液を各臓器に「送り出す」機能が落ちることによりおこる症状と、血液を各臓器から「受け取る」機能の低下によって、うっ血が起るためにでる症状があります。



● 「送り出す」機能の低下による症状

- 坂道、階段での息切れ
- 日中の尿量、回数の減少
- 手足が冷たい感じ
- 全身倦怠感

● 「受け取る」機能の低下による症状

- 体重の増加（2～3 kg以上の増加）
- 夜間の尿量の増加
- 食欲不振
- むくみ
- 夜間の呼吸困難や咳

心不全の検査

心不全は1つの検査だけですぐ分かるものではありません。胸部レントゲン検査、心電図検査、血液検査などを行って総合的に診断します。

● 胸部レントゲン検査

心臓が拡大していないか、肺に水が溜まっていないかなどを調べます。



● 心電図検査

心電図の波形から、心筋梗塞や不整脈などの病気がないかを調べます。



● 血液検査

心臓から分泌されるホルモン的一种である「BNP」または「NT-proBNP」を測定します。心臓に負荷がかかったとき、心臓が自分を守るために出すホルモンで、高値であるほど症状は強く、重症になります。



心不全の治療・予防

心不全の予防法として、基本的に食事療法・運動療法・禁煙・減酒を行うことは言うまでもありませんが、指示通り薬を服用することが大切です。服薬の中断は症状がさらに悪化する原因の一つであり、服薬を守ることは治療成功のカギとなります。また、症状悪化の前触れが



あれば、早めに相談しましょう。

このほかに毎日の体重測定は重要であり、短期間での体重増加は体液貯留を見る上で有用です。日単位で体重が2kg以上増加するような場合は、症状悪化が考えられますので注意が必要です。

高齢患者は浮腫などの症状に気づきにくいので、家族あるいは介護者による観察が大切です。



心不全には2つの特徴があります。ひとつは、心不全が良くなったり悪くなったり、ということを繰り返しながら徐々に進行していくことです。もうひとつの特徴は、**心不全は予防が出来るということ**です。心不全の原因は、日常生活の中に隠れていることが多いと言われています。塩分多めな食生活、喫煙、過労が心臓に負担をかけ続けます。普段の生活からきちんと心がけていれば、心不全の悪化を避けることが出来るのです。心不全とはどのような病気か、また何が原因で進行していくのかを理解し、心不全を予防していきましょう。

(検査技師 松井)



甲斐先生のあくすりのほなし。

～ 心不全のおくすりについて ～



心不全に使用する薬について、今回は代表的な2種類についてご紹介します。

1 ACE阻害薬・ARB

心臓の機能が落ちてくると、体の中でアンギオテンシンとよばれるホルモンが分泌されます。このホルモンは血管を縮めたり、尿の量を減らしたりする働きをします。そうすることで、心臓に多くの血液が流れるようにし、血液の循環を良くしようとします。

しかし、心臓の機能そのものが落ちている場合には、戻ってきた血液を送り出すパワーがないため、この働きは心臓にとって追い打ちとなってしまいます。ますます心臓への負担が大きくなってしまいます。

このような悪循環を断つために、アンギオテンシンの働きを抑える薬がACE(エース)阻害薬やARB(エーアールビー)と呼ばれるものです。これらの薬は血圧を下げる薬(降圧剤)としても使われます。

アンギオテンシンは「血管を緊張させるもの」という意味です。



2 β遮断薬

心臓の機能が落ちてくると、心臓に頑張ってもらおうと神経から指令が出ます。心臓が元気であればこの指令によって再び活発に動き出すことができますが、すでに機能が落ちている心臓では指令が出て満足に伝えることができません。思うような結果が出ないので指令はずっと出続けます。心臓も残された機能でなんとか応えようとしますが限界があり、徐々に機能が落ちていってしまうのです。

このような悪循環を断つ薬がβ(ベータ)遮断薬とよばれるものです。βは神経からの指令を受け取る部分につけられた名前です。指令をブロック(遮断)することで、心臓に無理させず機能を温存させることができます。

βがあるのだから、もちろんα(アルファ)もあります。αは主に血管にあります。神経の指令を受け取る場所によって異なる名前がついています。

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241回 春風狂句

8月号の笠は

「訳あって」「いよいよね」です。

お一人三句以内で7月10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

◎ はやかこつ もうあの人と手エつにやあじ

松岡 浅美

(評釈) よっぽど相性のよかつたつだろね。こん前 友だちの結婚式で出会うて。ピッと来たらしか。付き合い始むつては聞いとつたばってん 下通りば もう手つないで 歩きよらした。さわやかな 二人だけん まあよかか。

◎ はやかこつ やっぱリレーのアンカーばい

杉野 裕志

(評釈) 運動会の花形 赤団白団対抗リレー。トップの選手には大分離されて 逆転は難しかかと思つたら 何のその。その足の速かこつ。あつという間に追いついて ゴールイン。万来の拍手に 照れたように見せた笑顔が さわやかだった。さすがアンカー。モテてしょんなかるね。

◎ はやかこつ 今年も半分 きゃあ過ぎた 鳥 藤子

(評釈) ほんなこつ 時間の経つとは 早かね。春日クリニックも 移転して一〇年過ぎたてたい。駅周辺も 長かつたばってん 二二年春には 大きか商業施設のでくつてたい。もうすぐだけん 楽しみに長生きしよ。そがん簡単に まだ死なんけんね。

◎ はやかこつ 後妻のおらす 一周忌 脇田 五典

(評釈) 長年闘病が続いて 亡くなった奥さん。一生懸命世話をしてくれた 夫の行く末を心配して 昔からの共通の知り合いに 後を頼むと 言い残したらしか。一周忌には 二人そろつて お参りしてね という遺言通りになった。いろいろ言う人も おるらしかばってん 当事者にしか わからん事情もある。亡くなった奥さんの分まで どうぞお幸せに。

◎ 思い切り 飲むだけ飲んで寝てしもた

吉岡 広子

(評釈) 帰ってきた時は 何か元気のなか 感じだつたばってん みんなで飲みよるうちに 笑顔の見らるつこつになった。よかよか 一晚ぐつすり寝て 明日はまた元気で がんばんなつせ。家族みんなで 見守つとつけん心配いらんよ。

◎ 思い切り 言うしこ言うて 納むるか 矢邊 義興

(評釈) ほんなこつ 仲良うなるためには 一度は徹底的に 言い合えば してみつとが必要。話よるうちに 結局思いは 同じたい というこつになる。顔の見える関係から 腹の見える関係にならんと よか仕事はでけん。一緒にがんばろ。

◎ 思い切り 呼べば 返事する 令志 タエ子

(評釈) 訝は 山びこのことてたい。読みきらんだつた。ばってん 何かロマンのある句よね。誰もおらん 山ん中で 思い切り なつかしか人の名ば 呼んでみつとこば想像すつと 胸のキューンとなった。

◎ 思い切り 羽伸ばさるる 妻旅行

野中の しんちゃん

(評釈) 妻の助言は ありがたかばってん 時々はいろいろ せからしかと 思うのも事実。きょうあすは ガミガミが なかと思つと 何か心安らか のびのびの感じ。ただ二日もすつと やっぱ さびしゆうなつどね。

たぐさん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 書かせていたでおりますので お気に召さない場合があるかもしれませぬ。お許しください。





マンガで見る！

認知症の実例

出発準備



引用：ゆいまーる より

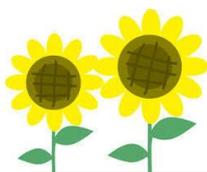


介護のポイント

認知症の物忘れは、まるで消しゴムで消したように、出来事そのものが失われます。「どうしてすぐ忘れるの?」と思いがちですが、本人には本当に身に覚えのないこと。そのことを理解したうえで、自尊心を傷つけない言い方をしてみましょう。

※ 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)



熱中症にならないために

はるかぜ介護福祉ステーション

梅雨から夏にかけて、熊本は茹だるような暑さが続きます。湿度の高い熊本は、日陰に入っても大して日向と変わらない暑さ。本格的に熱中症に要注意の季節がやってきました。

私たち訪問介護員は、日々利用者さんのお宅を訪問しながら、生活支援や、身体介助を行っています。この時期気になるのは、「室内の暑さ」です。

高齢になると暑さを感じにくくなります。訪問した際、蒸せかえる熱気の中、平然と過ごされている利用者さんもおられ、訪問介護員が部屋の温度調整をするということも多々あります。

自分の感覚で分からないからといって、体が影響を受けないわけではありません。自分で気付かないなら、気付ける工夫をする必要があります。今回は、身近に手に入る対策グッズを探してきましたので、ご紹介したいと思います。(大迫)



近くの電気屋さんでも手に入る
熱中症対策 便利グッズ



① 目で見て分かる ～ イラストでお知らせ ～



温度計・湿度計にさらに時計が着いたもの。時間確認と一緒に、室温・湿度のチェックができます。危険な温度・湿度になるとイラストの表情が変わって知らせてくれます。



② 耳で聞いて分かる ～ 音声でお知らせ ～



気温35°C、
湿度70%!
嚴重警戒!!
こまめに水分とってね。

可愛い人形型。頭を軽く押すと、気温・湿度・熱中症や風邪の危険性についておしゃべりします。頭のランプで、安全・警戒・危険などが分かるようになっています。

この他にも、設定温度・湿度を越えるとアラームが鳴って知らせたり、ライトが点滅したりするものもあるようです。また類似品もたくさんあります。気温が低くても、湿度が高いと汗が出にくくなり熱中症になりますので、こういった機器も上手に活用しながら、室温は28度以下、湿度は60%以下を保ちましょう。



「ずっと診つづける」の現場を覗く

～ リハビリ専門職からみた看取り ～

「リハビリ」と聞くと、機能の維持・回復というイメージを持つ方が多いかもしれません。しかし、看取りの現場でもリハビリは大きな役割を持っています。今回は理学療法士・作業療法士の皆さんに話を聞きました。



リハビリと看取り??

どのようなことをするのですか？

- ◎ 痛みがある場合、体の緊張が高まっていたり、こわばりがあることも多いため、マッサージなど、直接体に触れて緩和を行います。まさに昔ながらの「手当て」とも言えるかもしれません。
- ◎ 本人が望むこと（手芸がしたい、散歩に行きたいなど）があれば、それに必要な動作練習や環境調整を行います。最期までやりたいことを諦めなくていいように、体に負担をかけないように、主治医や多職種とも情報交換して、負荷量も検討していきます。
- ◎ 看取りの時期になると横になる時間が増えます。少しでも手足を動かしながら拘縮や褥瘡を予防します。また、穏やかに過ごせる体位調整、福祉用具の提案も行います。
- ◎ ご家族や看護・介護スタッフにも介助方法の指導やアドバイスを行うことができます。看取る側も、どう触れていいか悩む場面が多いようです。専門職に聞くことで安心できることもたくさんあります。

印象に残る看取りはありますか？

- ◎ 60代末期がんの女性 A さん。両下肢に麻痺があり、肥満気味でもあったため、歩行は困難でしたが「少しでも動きたい」という本人の希望を叶えるため、車椅子に座る時間を確保しました。車椅子への移乗は全介助。本人や介護スタッフの身体的負担も考え、移乗方法の提案や練習、座位姿勢の確認も行いました。

座る時間ができたことで、A さんは編み物や塗り絵などの手作業をすることができるようになり、最後には家族やスタッフへマフラーを編んでプレゼントしてくれました。亡くなる数日前に「形に残る物を贈れて良かった」と笑顔で話してくださった A さん。穏やかな笑顔はとても印象的でした。リハビリ専門職として、本人の満足に貢献できたと思っています。

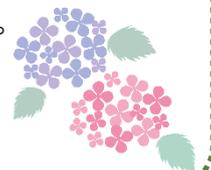


これから「看取り」を迎える方 本人・家族へのメッセージ



◎ リハビリと看取りは縁遠いものだと考える方もいます。看取りに際して「リハビリはいりません」という方もおられますが、リハビリは体を動かして運動させるのが全てではありません。本人が苦痛なく過ごせる環境を評価・提案することも大切な仕事です。また、苦痛だからこそ実際に触れてリラクゼーションをして、痛みの軽減をすることもできます。多くの方に、看取りの中でのリハビリの意義を知っていただければと思います。

◎ 人は誰でも、いつか必ず亡くなる時が来ます。しかしその時をご本人・ご家族がいかに安らかに、穏やかに迎えることができるかが大切だと考えています。そのサポートを私たちが担っていけるよう全力で努めていきます。



リハビリだからこそできる看取りへの関わり。いかがだったでしょうか？次回は、看取りまでのサービスをきめ細かに調整するケアマネジャーに話を聞きます。

ちょっと得する栄養情報

暑い夏は、清涼飲料水の

過剰摂取にご用心!



糖尿病療養指導士・管理栄養士 寺本 真理子



日中の暑さが厳しいと、野外に出たときに冷えた清涼飲料水をつい飲みすぎてしまいます。しかし、清涼飲料水には吸収されやすい糖質が多く含まれているため、毎日多量に飲み過ぎると「ペットボトル症候群」(ソフトドリンクケトーシス)を引き起こす可能性があります。飲み過ぎには注意しましょう。

【 ペットボトル症候群 】

☀️ 糖質含有を確認するにはどこを見る？

栄養成分表示	100ml 当たり
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇.〇g
脂質	〇.〇g
炭水化物	5g
食塩相当量	〇.〇g

左図のように容器の側面に記載されている栄養成分表示の炭水化物の量を確認しましょう。

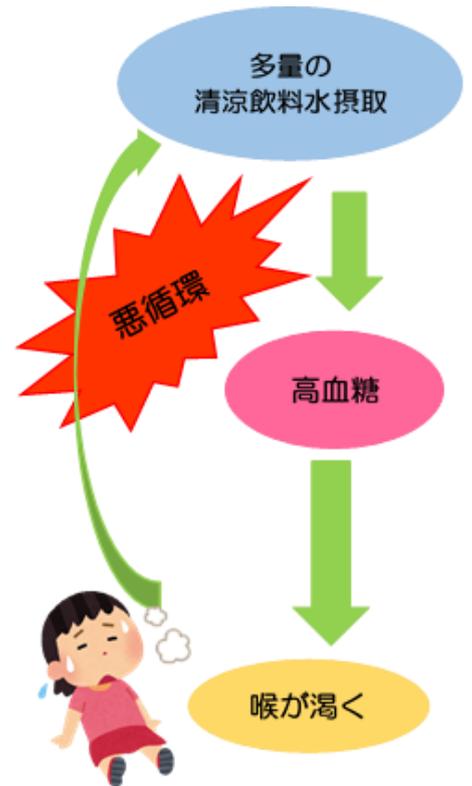
炭水化物とは、糖質+食物繊維のことです。清涼飲料水には、ほとんど食物繊維は含まれておらず、体内への吸収が早い単糖類が大半を占めています。飲む前に表示を確認してみましょう。

上図の例のような表示の場合、100ml 当たりに含まれる表示のため容量が500mlであれば5倍します。

例: $5g \times 5 \text{ 倍} = 25g$

※スティックシュガー1本の炭水化物を3gで換算する。

上図の500ml ペットボトル1本には、スティックシュガー約8本分の糖質が含まれていることとなります。



疲労回復レシピ 豚肉とトマトの 生姜焼き

ワンポイントメモ!

疲労回復効果のあるビタミンB1を含む豚肉とその吸収を高める玉ねぎ・ニンニクを使用して、生姜焼きをアレンジしたレシピです♪

材料 (2人分)

- 豚肉・・・160g
- トマト・・・中2個
- 玉ねぎ・・・60g
- ごま油・・・小さじ1
- ☆すりおろしにんにく・・・小さじ1/4
- ☆すりおろし生姜・・・小さじ1
- ☆濃口醤油・・・大さじ1
- ☆酒・・・小さじ2
- ☆みりん・・・小さじ2

【作り方】

- 1) トマト、玉ねぎはくし切りにしておく。
- 2) ☆は混ぜ合わせておく。
- 3) フライパンを熱し、ごま油を入れ、豚肉を焼く。両面に火が通ったら、☆を回し入れからめる。
- 4) たれが少し残った状態で、豚肉は取り出し、皿に盛る。豚肉を取り出したフライパンに、①のトマトと玉ねぎを入れ、炒める。火が通ったら、豚肉の上にかけて完成。



〔 1人当り 熱量:296kcal 塩分:1.5g 〕

随時栄養指導実施中。食事の困りごとは、医師または各スタッフへお気軽にどうぞ。



美しい環境を整え、心を磨く。

美化委員



換気扇・水回り 清掃



企画・担当
看多機・訪問看護

入浴介助後に毎回必ず掃除していても、やはり排水溝に汚れは蓄積されていきます。換気扇も24時間稼働しているため今回のテーマを機に、隅々まできれいに掃除を行いました。

これからも定期的に、掃除・点検をつけていきます。

今年の梅雨入りは随分遅れていましたが、暑く湿気の多い夏はもう目前。梅雨時は湿気の影響でいつも以上に水回りが汚れやすいため、今月は換気扇・水回りの清掃及び点検を行いました。

いつの間にか溜まっている換気扇の埃、台所、浴室など水回りの水垢やカビ。衛生面にも影響するので常に清潔を心掛けていますが、細かく見てみると、手の届きにくい部分に汚れが溜まっています。ジメジメした季節をさわやかに乗り切るため、綺麗に磨き上げました。



7月のテーマは『外周清掃』 担当部署は リハビリ・支援センター 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	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)
	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	はるかぜ介護福祉ステーション TEL 096(323)5520 / 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
----	---

指定小規模多機能型居宅介護はるかぜ
〒860-0047 熊本市西区春日5丁目7番16号
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	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 はるかぜ訪問看護ステーション TEL 096(351)6228 / 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
----------------	--

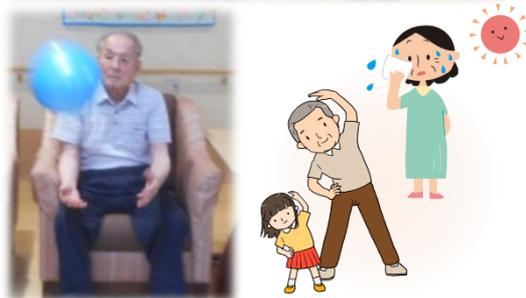
5階	杏心の丘書番館
----	----------------

暑さに負けない！ 体力づくり

現在、看護小規模多機能型居宅介護はるかぜには 76～102 歳の利用者さんがおられ、それぞれの体力・機能に合わせた運動メニューで日々健康の維持に努めています。

猛暑日が続く夏の暑い日乗り切するためには、春から夏に変わる時期に、衣替えをするように心身も暑さに慣れることが必要だと言われています。特に高齢者は体温調節機能が低下するため、体に熱が溜まりやすくなり注意が必要です。また暑さや喉の渇きにも鈍感になり、体の危険信号を察知しにくくなってきます。

この時期大切なのは「部屋にこもりっきりにならず、1日1回は外に出る」こと。外に出ることで、少しずつ暑さにも慣れることができます。汗をかきにくい高齢者も、徐々に暑さに接することで、発汗に慣れ、汗の量も増えてきます。散歩など、無理のない範囲で汗をかく練習をしましょう。外に出るのが難しい方は、室内ストレッチや軽い運動でも大丈夫。本格的な夏が来る前に、早めに取り組む体力づくり。みんなで頑張ります。



春日小学校 ふれあい運動会見学

5月26日（日）、春日小学校で「ふれあい運動会」が開催されました。少し暑くはありましたが、運動会日和。お散歩がてら利用者さんと見学に行きました。テントの中から、地域の皆さんと一緒に、活躍する子供たちに向けて大声援。私たちもたくさんパワーを貰えました。



老後維新元年 其の2

老後の不安を
解消するには



老後の不安を解消するには、まず何が不安なのかを明確にする必要があります。よく言われている不安を区分けると以下の4つになります。

1. 健康への不安
2. 介護（認知症）への不安
3. 生活費（経済面）への不安
4. 孤独（独居）への不安

「老後」の捉え方は人それぞれですが、老いは皆平等にやってきます。みなさんの持っている不安はどれに該当するでしょう。この不安を1つずつ解消するための備えや心構えについて、次回から解説します。



あんず 杏子の収穫祭

杏心の丘では毎年5月末に杏子の収穫を行っています。今回は5回目となる収穫。この5年で杏子の木も大きく成長しましたので、今回は剪定も一緒にしながら収穫を行いました。杏子酒用に641個、10日後にはジャム用として170個、合計811個の収穫となりました。昨年が豊作だったため、今年は裏年で収穫も少ないかと思っていましたが、今年も見事大豊作。

最後には園芸クラブの光田夫妻と杏子の木をさっぱりと伐採し、玄関もすっきりしました。杏酒の熟成までしばしお待ちを。



杏子酒用の杏子を641個収穫



伸びた枝はその都度剪定



光田夫妻にもご協力いただき綺麗に剪定もできました



地域交流ラウンジにて熟成中



入居者の竹中さんは選別中



ヨーグルトに入れると美味しい

ジャム用杏子も美味しそう → 金色に輝くジャムができました

小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

めだかの飼育をはじめました

昔は小川などの自然環境で見ることができたメダカ。最近では自宅で飼育することが流行っているそうです。そこで小規模はるかぜでは5月からメダカの飼育を始めました。水槽で泳ぐ姿はとても可愛らしく、利用日は皆さんメダカを見るのを楽しみにしておられます。

メダカは屋外でも屋内でも飼育することができ、条件が揃えば比較的簡単に卵を産ませることができるようです。4月から9月が産卵時期と言われており、なんと今回小規模では30匹ほどの赤ちゃんメダカが誕生しました。

現在飼育は手探り状態。飼育について豆知識やアドバイスがある方は、ぜひ教えてください。お待ちしております。

どれくらい生きるの？

自然界では1~1年半。
飼育下では3~4年。
メダカがもっとも美しくなるのは2年目と言われています。

飼育下



自然界



メスはお腹がふっくら、雄は背・尻ビレに切れ込みあり。

どうやったら産卵するの？

水温が23度を超え、日照時間が13時間くらいになると産卵を始めます。



13時間

23℃↑

