

はるかぜ ネットワーク

8月号

Vol.287

2019年7月27日発行

地域包括ケア 杏心の丘 祝 5周年

こっそり観察 他己紹介	4
趣味の園芸でますます元気に	5
健康サポート隊 (72)	6～7
第242回 春風狂句	8
第93回おりひめの会／お知らせ	9
ケアマネジャーから見た看取り	10
ちょっと得する栄養情報	11
心を磨く 美化委員	12

別紙) 看多機能・小規模活動日記



◆ お知らせ・ニュース ◆

- ・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。
- ・8月 1日(木) 公立玉名中央病院から1ヶ月間守口文花先生が地域医療研修に来られます。
- ・8月 8日(木) ぼうぶら祭り実行委員の皆さんに熱中症対策講演を行います。
- ・8月10日(土) ぼうぶら祭りに外来診療部看護師が救護班として参加します。
- ・8月13～15日 お盆休みのため休診となります。クリニックの受診はお早めに。

(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)

地域包括ケア 杏心の丘 祝 5周年

2019年7月1日、地域包括ケア杏心の丘が開設5周年を迎えました。サービス付き高齢者向け住宅杏心の丘は現在満室、デイサービスセンターはるかぜや看護小規模多機能型居宅介護はるかぜも、毎日たくさんの方に利用いただいて、賑やかな声が響いています。

これからも、最期まで安心して住み続けられる場所であるために、さまざまなことに取り組んでいきます。今回は、5周年を迎えた杏心の丘の様子と、館長からのメッセージをお伝えします。

浦上館長より

もし人生の終着駅へ向かう列車があるとしたら、皆さんはどんな列車に乗りますか？終着駅もルートも状況に応じて変わるのが人生です。年をとればとるほど、そのたび毎にどうしようと迷い、心配しながら新たな切符を買うことは大変になります。杏心の丘は“住まい”ですが、ただの住まいではありません。どんな状況になっても、自分の望む終着駅に送り届けることができるようになっています。

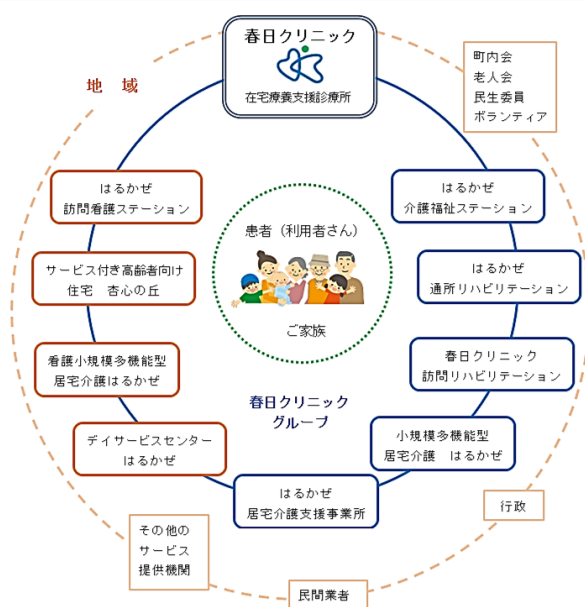
今まさに着々と整備が進められている熊本駅。その真横に建つ春日クリニックが整備し、今も成長している「安心ネットワーク」には、実はさまざまなステーション（駅）があります。各駅には、人生のステージに合わせた役割があり、皆さんが安心して終着駅へ向かえるようお手伝いしています。

例えば「はるかぜ介護福祉ステーション（駅）」、食事やトイレ、入浴に困るようになったら手助けをしてくれます。「はるかぜ訪問看護ステーション（駅）」、旅の途中、病気療養が必要になっても、列車を降りる（自宅から出ていく）ことなく、旅が続けられるよう療養管理をしてくれます。「はるかぜ居宅介護支援事業所」はいわば旅行会社。皆さんが行きたいところへ無事に行けるよう、さまざまな手配をしてくれます。他にも自分らしい生活を続けられるよう支援してくれるステーション（駅）がいろいろあります。



杏心の丘を、元気なうちから住み慣れた我が家にすれば、人生の終着駅まで行きたい方の願いを叶えることができる列車になります。一人暮らしは不安だ、もし認知症や要介護状態になったら…など日常の生活の継続に不安をお持ちの方は、早めの乗り換え（住み替え）、予約を勧めています。杏心の丘は今年の7月で開設5周年を迎えますが、これまでに15人の方を終着駅までお送りしました。

人それぞれの価値観や家族背景によっていろいろな列車が必要な方もいらっしゃいます。さまざまな相談に対応できるようベテラン添乗員（相談員）も揃えております。まずはどうぞお気軽にご相談下さい。皆さんが最期まで楽しい旅を続けられるようこれからもレベルアップに努めてまいります。



5周年を迎えて 紅白まんじゅうでお祝いを

7月1日、クリニックから綺麗なフラワーアレンジメントが届きました。華やかな色合いと優しい香りに足を止めて見入られる入居者さんたくさん。「あっという間に5年も経ったとね」「早かねえ～」と思い出話にも花を咲かせておられました。

5年は一つの節目とも言えますので、今回はささやかですが紅白まんじゅうを準備し、入居者さんと職員に1つずつ配りました。一人で食べきれようと、少し小さめではありましたが、皆さんとても喜んでくださいました。

浦上館長が杏心の丘で一人ずつ手渡しをしていくと、皆さん素敵な笑顔。お饅頭を掲げて記念撮影もさせていただきました。



毎月1日は、昼食にお赤飯が出てきますが、7月1日は特別に松花堂弁当。天ぷらや魚の照り焼き、お吸い物、デザートには夏らしく水まんじゅう。いつもに増して美味しいお昼ご飯でした。



あっという間の5年間でしたが、まだ5年。皆さんの人生の伴走者として、これからもあたたかく心強い場所であり続けられるよう、職員一同気持ちを新たに頑張りたいと思います。

「杏心の丘」の看板が設置されました



花岡山に登る分岐地点に設置



目印の看板

杏心の丘まで道は、少々分かりづらく、以前から「杏心の丘までの道に迷った」「やっと辿り着きました」などの意見をいただくことがありました。

今回、よく間違えられがちな花岡山へ上る分岐点に看板を設置しました。来訪される時に、分からなければ電話でも対応しています。お気軽にお問い合わせください。



こっそり観察

他 己 紹 介

～訪問看護ステーション 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) はるかぜ介護福祉ステーション

年齢が上がってくると、入院が必要な病気になってしまうことも増え、退院後も元の生活に戻るか不安な時期が続きます。そんな不安定な時期に自宅での療養をサポートしてもらえるのが訪問看護です。利用される方からとても心強い存在と聞いています。

今回は同じ訪問系の私たち訪問介護員（ヘルパー）から見たはるかぜ訪問看護ステーションを紹介したいと思います。

◎ 患者さん・利用者さんにとっても、 介護スタッフにとっても、頼りになる心強い存在

訪問看護ステーションの事務所は杏心の丘の1階。訪問看護師の皆さんは、病院・クリニックなどで看護師を長年務めた経験豊富な方ばかりです。昼間の訪問はもちろんのこと、夕方や夜間を問わず、24時間365日、急な体調変化などがあった時は電話で対応し、必要な場合は訪問してくれます。

私たち訪問介護員（ヘルパー）にとっても訪問看護師さんはとても頼りになります。オムツ交換や入浴支援で、普段気付きにくい体の変化に最初に気付くのはヘルパーですが、自分たちではどう対処していいかわからないこと（初期の褥瘡や湿疹、傷）、処置に迷うものもたくさんあります。そんな時、的確なアドバイスや処置の仕方を教えてくれるのは訪問看護師さん。介護職員にとってもとても心強い存在です。



八月から所長に就任！
田中所長、頑張ります。



◎ 辛さを和らげてくれる優しい笑顔

はるかぜ訪問看護ステーションの皆さんはいつも優しい笑顔と、親しみやすい雰囲気です。訪問看護を利用されている方は、何かしら体調に不安を抱えていたり、状態が不安定だったりする方たちです。辛い状況にある時、訪問看護師さんの笑顔にどれだけ救われるか。「訪問看護師さんが来ると安心するね～」という利用者さんの言葉は、単に医療処置をしてもらうことに対する安心だけでなく、側に来てくれるだけで感じる精神的な安心感もとても大きいように感じます。

体調が悪く落ち込んでいる方には、かかりつけ医と連携し自宅で安心して医療を受けられるよう動き、本人だけでなく、ご家族の不安や悩みの相談にも親身になって受け答えされている訪問看護師さん。最期まで自分らしく生活し続けるためにはなくてはならない存在です。



趣味の園芸でますます元気に

リハビリ事業部

はるかぜ通所リハビリテーションを利用されている上田ヤス子さん。よくリハビリスタッフに自分が育てた新鮮な野菜を持ってきてくださいます。以前から園芸が趣味だったそうですが、ご自宅を新築され、畑を拡大されてからより本格的に取り組まれるようになったそうです。イキイキと畑仕事をされている上田さんに今回はお話を聞きました。



美味し〜い

上田さん、ありがとう

現在作っているのは -----



いただきま〜す

上田さんは現在、スイカやゴーヤなどさまざまな作物を育てておられますが、その中でもひと際目立っているのがミニトマト。ラグビーボールのような形をした小さな可愛い実がたくさんなっています。品種は「アイコ」というそうで、酸味が少なく、とても甘いトマトです。

通所リハビリにたくさん持ってきてくださったので、昼食時にスタッフでいただきました。みずみずしくて甘くてとても美味しい。自分たちだけではもったいないので、他部署のスタッフにお裾分けしました。

リハビリでますます園芸を楽しく

上田さんは、通所リハビリを利用し始めて「腰の痛みがなくなった」と喜んでおられます。また、周りからも「元気になったね」「歩きが良くなった」と言われているそうです。体が楽になると、自分の遣り甲斐や生きがいを見つけて、楽しく取り組むことができます。上田さんは、短時間で作業を済ませ、体への負担を極力かけないようにして園芸を楽しんでいるそうです。花が咲き、実がなるかどうかを眺め、皆に食べてもらい、喜んでもらうのが楽しみだと話されていました。リハビリの目標はまさに人生の楽しみの復活です。皆さんも日頃の運動でしっかり体を作って、自分の楽しみを見つけてみませんか？ （山内）



カラオケ機器が大活躍しています

杏心の丘に導入されているカラオケ機器。カラオケクラブや演芸大会などで活用されていますが、実はその他にもいろいろな機能を持っています。デイサービスでは日頃からカラオケ機器を使って様々なことに取り組んでいます。

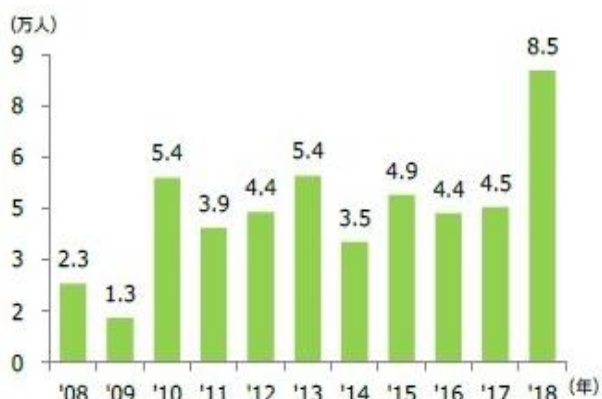
随時更新されていく機能の中には、画面を見ながらできる体操（口腔体操やストレッチ）、脳トレ（漢字や計算、言葉の問題）、踊り、機能訓練、音楽鑑賞などさまざまなものがあります。

その日の利用者さんに合わせて内容を選択し、皆で体を動かしながら楽しく取り組んでいます。これからも試行錯誤しながらいろいろなことにチャレンジしていきます。



昨年の夏も、熱中症による健康被害が数多く報告され、ニュースでも連日報道されていました。消防庁の発表によると、昨年7～9月の熱中症による救急搬送者数は、8万5千人あまりで2008年以降、最多となりました（図表1）。暑い日が続くこれからの時期に備え、熱中症の予防・対策が大切です。重症化すると死に至る可能性もありますが、正しい知識と適切な行動で防ぐことができるので、事前にしっかり対策をしておきましょう。

図表1 熱中症による救急搬送車数(7～9月)

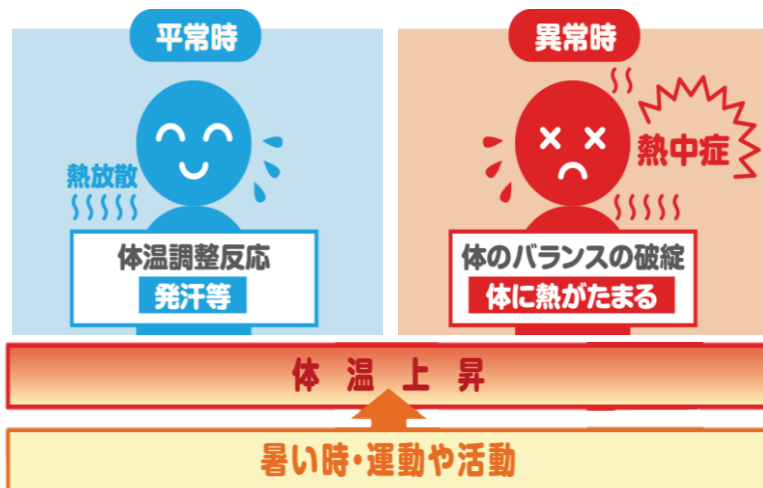


(資料) 総務省消防庁「救急搬送状況」

熱中症はどうして起きるのか？

熱中症は、気温が高くなって、身体の中の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体温の調整機能が正常に働かなくなるにより引き起こされます。

人の身体は、常に熱を作り出す一方、汗をかいたり、皮膚から熱を逃がすことで、体温の上昇を抑えています。このような体温の調節機能がうまく働かず、体内に熱がこもり、体温が異常に上昇すると熱中症が起こります。



熱中症の事例

事例1 ★

Aさん（70代女性）は2～3日間体のだるさを感じており、食欲もありませんでした。寝室は蒸し暑い感じがしましたが、もったいないので冷房は入れませんでした。寝る前にのども渴きましたが、トイレに起きるのが気になるため水を少し飲んだだけで横になっていました。

その後、気分不良とめまいを発症してしまいました。



事例2 ★

Bさん（60代男性）は、炎天下の中グラウンドゴルフをしていました。脱水には注意しこまめにお茶を飲んでいました。

帰宅後は、夕食時にビールを1杯飲み、疲れていたのものでそのまま眠ってしまいました。

すると、夜中に吐き気で目が覚めました。



✓ 食事があまり食べられないと、食物からの水分摂取も少なくなります。またお茶やアルコールは利尿作用があるので適切な水分補給にはなりません。「暑くても我慢して冷房を入れない」「トイレが気になるので水分摂取を控える」といった行為は、いずれも熱中症の引き金になります。思い当たる事例はありませんでしたか？自分は大丈夫と過信せず、熱中症の予防をしっかり行い、自分の身は自分で守りましょう。



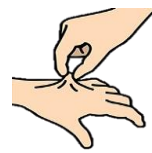
脱水のチェック方法 と 熱中症予防

1. 手の親指の爪をぎゅっと押す
2. 押していた手を放してみる



↓
白色からピンクに戻るまでに3秒以上かった人は脱水状態のおそれがあります。

1. 手の甲の皮膚をつまみあげる
2. 指を放してみる



↓
普通ならすぐ戻りますが、皮膚がなかなか戻らないときは脱水状態のおそれがあります。

◎ 水分をこまめにとろう

1日1～2Lが目標。1日 8回程分けて、こまめに水分摂取をする習慣を。脱水時は経口補水液がおすすめ。

◎ 室内は涼しく、睡眠環境は快適に

冷房使用時の室温 28℃、湿度 60%以下を目安に。また、水枕や涼感素材の寝間着、涼しく寝られる寝具などで、安眠環境を整えましょう。

◎ 暑さに負けない体づくりを

年齢や体調と相談して、1日30分程度、無理のない範囲で運動を続けましょう。

自分の生活環境を振り返り「いま自分のいる環境がどのような状態なのか」を把握することで、熱中症予防につながります。ぜひ今日から、自分を取り巻く環境にアンテナをはり、今年の暑い夏を元気に乗り越えましょう。

(外来看護師 中西)



甲斐先生のあくすりのほなし。

～ 夏に注意したいクスリ事情 ～



1 熱中症と薬

熱中症に注意が必要な薬は以下の2種類。

① 利尿作用を持つ薬

体内の水分や塩分を外に出す薬なので、それらが必要以上に体から出てしまうと脱水気味になり、熱中症になりやすくなります。

② 「抗コリン」作用を持つ薬

体に熱がこもると脳から汗をかくよう命令が出ます。その命令の伝令役を務めるのが「アセチルコリン」という体内物質。これが汗腺に働きかけることで汗が出ます。「抗コリン薬」というのはアセチルコリンを抑える薬なので、汗をかきにくくなり熱中症になりやすくなります。

※ もちろんこれらの薬を飲んでいるからといって必ず熱中症になるわけではありません。

2 降圧剤を服用している方

～血圧の下がりすぎに注意～

気温が高くなると、人間は体に熱がこもり過ぎないように血管を広げ、流れる血液を増やして熱を発散させようとします。また、汗をかき、蒸発する際に周りの熱を奪うことで体を冷やそうとします。これら「血管を広げる」、「汗をかく」ということは、どちらも血圧を下げるはたらきがあります。普段、血圧を下げる薬（降圧剤）を服用している場合、夏場はこの体の調節と相まって血圧が下がりすぎてしまう場合があるため、注意が必要です。

血圧を下げる薬を飲んでいて、最近めまいや立ちくらみがよく出るなど感じている人はもしかしたら血圧が下がりすぎている場合があるかもしれません。



自己判断でお薬を中止したり、減らしたりするのは大変危険です。適度な水分・塩分を摂り、室内の温度や湿度を適切に保てれば、このような薬を飲んでいても問題なく過ごせる場合がほとんどです。対策をとってもなお熱中症の症状が続く場合は、先生に相談してください。



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242回 春風狂句

9月号の笠は

「夏本番」「どうせなら」です。

お一人三句以内で8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



訳あつて言うに言われん 胸の内

人生暮れないしんちゃん

(評釈) 男だねえ。自分の立場が悪くなるとわかつつとに

あえて言い訳せんとはすばりしか。なーんそのうち

誤解は解くる。堂々といきなつせ。俺はちゃんと

わかつつけんね。



訳あつて 故郷は遠く 想うだけ

脇田 五典

(評釈) なんかロマンチックな感じ。何かはわからんけど

故郷に帰つとが はばかりるつとだろ。大丈夫そのうち必ず

帰る時のくる。毎日ば 大切に生きまつしよ。



訳あつて まあだあんたにや 話されん 島藤子

(評釈) 決して隠し事ば しとつとじやなか。近かうち

あつと驚く よかこつのあるけん 楽しみにして

待つときなつせ。



訳あつて 今夜は好きな酒も 飲めんとなく

富田 敬子

(評釈) 実はね 明日免許センターに行かなんといたい。

みんな 返納せ返納せ と言うけん 明日は 優秀な成績で

合格せないかん。もしうまくいかん時は 恥ずかしかけん

みんなには内緒。



訳あつて 今日デートは 中止です 杉野 裕志

(評釈) デートばキャンセルすつとだけん 何かよほど大変な

こつだろて何も聞かんで がんばつてね」と言つてくれた

彼女。よかね。恋愛は 絶対中止はいかんぞ。



いよいよね 内装もほぼ 出来上がり

令志 タエ子

(評釈) 工事の遅れて 出来上がったに 三年近くかかった。

地震でやられた自宅が やつと完成の目途のたつた。

一年前に亡くなつたばあちゃんも 喜ばすど。



いよいよね 今か今か 待つ 拳式

矢邊 義興

(評釈) たいが先と思つたら あつという間に 来週の日曜に

なつた。いろいろあつたばつてん よう二人で乗り切つた。

よう頑張つた。今でん涙ん出るけん 当日はどがん

なつとだろか。



いよいよね この日が来るのが 恐かつた

松岡 茂美

(評釈) 大丈夫。みんな精一杯 看病してきたじやなかね。

見てん よか顔して 穏やかじやなかね。確かに 寂しか

ばつてん みんなで 見送つてやる。



いよいよね 定年後は どきやんする 吉岡 広子

(評釈) 定年になつたら あればしよ こればしよ て思つた

ばつてん いざとなつたら 何かボーつとした感じで

実感のなか。とりあえず 孫の世話でん 手伝うか。

まずはそつで十分。

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る

かもしれません。お許しください。



職員発表・講演会情報

7月10日(水) 第93回おりひめの会『更年期は考え方・とらえ方次第』

● おりひめの会実行委員会

令和元年7月10日、はるかぜホールにて第93回おりひめの会が開催されました。じめじめした梅雨らしい天気でしたが、定員を超える36名の方が参加されました。「更年期は考え方・とらえ方次第」のテーマで開催された今回、初めて参加された方も多く、院長の話に大きく頷いたりメモをとったり、皆さんとても熱心に講演を聞かれていました。

更年期は、生活習慣病に加えさまざまな不調を自覚する世代。だからこそ、この時期をどう過ごすかが、安心した老後を迎えるために重要なポイントです。落ち込みがちになることも、考え方や捉え方次第でポジティブに受け止められるようになる、という院長のメッセージに、雨天の中足を運んだ参加者の表情が晴れやかになりました。



途中、坂井理学療法士からロコモティブシンドローム予防の話と運動の時間も設けられ、和気あいあいとした雰囲気の中、あっという間に時間が過ぎていきました。

毎回アンケートを実施していますが、今回も「ひとことも聞き逃すまいと聞き入っていました」「サプリメントの怖さを知りました」「改めて生活習慣を見直すきっかけになりました」など沢山の感想を頂きました。次回は9月11日(水)の開催を予定しています。

お知らせ

【ケアマネジャー】

8月から新しい介護保険負担割合証をご利用ください

介護保険の認定を受けている方には、熊本市から7月中に新しい「介護保険負担割合証」が送付されます。この負担割合証は、年に1回7月で切り替えになります。8月からの介護保険サービス利用に必要ですので、届きましたら担当ケアマネジャーにご連絡ください。

また、介護保険施設入所と短期入所（ショートステイ）を利用されている方で、負担限度額認定証の交付を受けている方は更新手続きの時期になりました。新たに入所が決まった方で対象になる方も、申請が必要となります。詳しくはケアマネジャーまで

介護保険負担割合証	
交付年月日	
番 号	
被 保 住 所	
氏 名	見 本
生 年 月 日	性 別
利用者負担の割合	適 用 期 間
あなたの負担割合 1割か、2割かを 記載しています。	負担割合の期間 8月1日から翌年の 7月31日までの期間 です。
4 3 1	熊 本

【医事課】

保険証切り換えの時期 ～窓口へのご提示をお願いします～

国民保険・後期高齢医療にご加入の方は8月1日から保険証が替わります。

7月中に簡易書留で自宅に郵送される予定です。負担割合等の確認が必要となりますので、新しく送付された保険証は速やかに窓口で提示をお願いします。





「ずっと診つづける」の現場を覗く ～ ケアマネジャーからみた看取り ～

7月12日、業務終了後、はるかぜホールにて看取りの研修会が行われました。今回のテーマは「看取りにおけるケアマネジャーの関わり方」。看取りのコラムにピッタリの話題でしたので、ご紹介します。



看取りにおいても、全てのサービスの調整役



「最期まで自分の家で生活したい」という思いがある方も、1人では決してその思いを遂げられません。本人の覚悟の上に、家族や周囲の理解があり、さらにサポートしてくれるさまざまなサービスを利用して初めて、「望む最期」「自宅での看取り」が実現します。そのための調整役として動くのがケアマネジャー。必要な時に、必要なものを、必要な量だけ。公的なサービスだけでなく、私的なサービスや社会資源も最大限に活用。本人・家族もチームケアのメンバーとして、その人の「今」と「これから」を支えていきます。

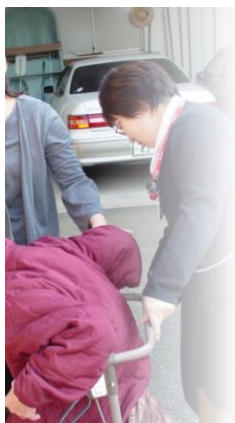
「その人にとって大切なことは何か」を明確にする

一言に「看取り」といっても様々パターンがあります。ターミナルと言われて数週間で亡くなる方もいれば、数年間在宅生活を続けられる方もおられます。年をとればとるほどいつどうなるかは分かりません。いざという時のために日頃からいろいろと考えておく必要があります。

看取りに際して大切なことが4つあります。「どこで過ごしたいのか」「どこまで医療を受けるのか」「どのような生活をしたいのか」「何に価値を置いていくのか」。この思いを汲み取った上で、その人に必要なサービスを調整します。ただし、一度決めたらそれで終わりではありません。「死」に直面した時は、人の心は揺れ動いて当然。昨日と今日の思いは変わります。変化する「今」に応じて迅速に対応するのが看取りに際してのケアマネジャーの大きな役割です。



本人、家族、医療、介護 全ての思いを1つに



「ケアマネジャーって何？何でくるの？」と言われることもあります。看取りの中で、実際に身体に触れてケアをする人間ではないからです。でも、実際に入っていくと、家族が言えない思いを代弁したり、専門職が伝えきれない部分を補足し、理解できるまでお話したり、さまざまなサービスがきちんと噛みあうように調整したり、看取りの現場の隙間を埋める大切な部分を担っています。最期の時に、本人やご家族から「あなたがいてくれてよかった」と言われると、本当にケアマネジャー冥利に尽きます。調整役だからできる事がたくさんあります。そもそも、ケアマネジャーは現場経験も積んでいなければならぬ職種です。どうぞ安心してなんでもご相談し、思いを聞かせてください。

次回は、最期まで自宅で暮らし続けるための地域密着型サービスからみた看取りについてお伝えします。



夏バテしない体作りをしよう



糖尿病療養指導士・管理栄養士 寺本 真理子



健康サポート隊の記事で、熱中症について紹介しました。気温や湿度が高くなる夏は、「カラダがだるい」「食欲がわからない」などの不調を感じやすい季節です。バランスよく栄養補給をし、暑さに負けないカラダづくりをするためのポイントについて紹介します。

☑ 暑さに負けないカラダづくりの 4 つのポイント

◎ 体のもとになる

良質なたんぱく質を補給する

肉、魚、大豆・大豆製品、卵など



◎ 体の調子を整える

ビタミン・ミネラルをしっかり摂る

野菜・海藻類、果物など



◎ 香味野菜で食欲増進

にんにく、しょうが、
ニラ、みょうが、しそ など

◎ クエン酸で疲労回復

酢、レモン、梅干し など



暑い日は、そうめんなど麺のみになりがちですが、上記の食材と一緒に摂ったり、味付けを工夫し、量より質を重視して食事をとり、夏を元気に乗り切りましょう。



夏野菜のピリ辛あんかけうどん



ワンポイントメモ！

夏野菜を使った、夏バテ予防レシピ。
ご飯にかけて食べても美味しいです♪

材料（2人分）

- ・ゆでうどん：300g
- ・豚ひき肉：120g
- ・茄子：80g
- ・ピーマン：1 個
- ・玉ねぎ：1/2 個
- ・トマト：1/2 個
- ・ごま油：小さじ 1
- ・にんにく：1/2 片
- ・砂糖：小さじ 1
- ・濃口醤油：大さじ 1
- ・だし汁：200ml
- ・豆板醤：小さじ 1/2
- ・片栗粉：大さじ 1

【作り方】

- 1) 茄子はイチョウ切り、ピーマン・玉ねぎ・人参は 1 cm 程度の角ざり、トマトも角切りにしておく。
- 2) フライパンにごま油、にんにくを入れ火(中火)にかける。香りがしてきたら、1 の野菜を入れ炒める。全体的に火が通ってきたら、ひき肉を加え、砂糖を入れて炒める。火が通ったら、だし汁、醤油、豆板醤、トマトをいれて弱火で少し煮る。
- 3) 水大さじ 1 と片栗粉を混ぜ、火を止め 2 に入れ再度 1 分ほど加熱する。
- 4) うどんは茹で、水気をしっかりきり、3 の具をのせて完成。

1 人当り 熱量:397 kcal 塩分:2.2g



美化委員

外周清掃



梅雨の時期は、みずみずしく勢いよく伸びていく雑草。たっぷり水を吸って柔らかくなった土に根を伸ばすことができるので、雑草にとっては元気に育つ絶好のチャンスです。雑草は、作物の生育を阻害したり、虫が湧いたり、害を与えることも少なくありません。また、無造作に生えた草は決して美しいとは言えないもの。そこで今月の美化委員会では外周清掃をテーマに実施しました。

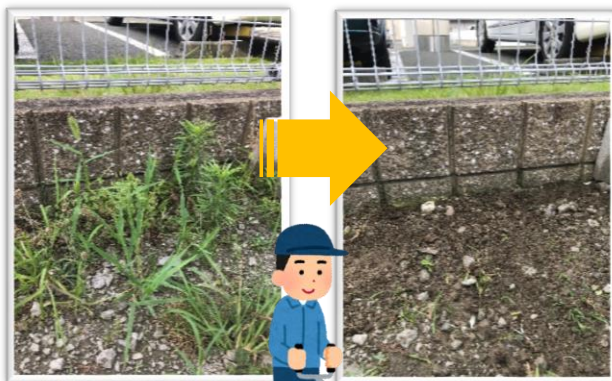
除草作業に合わせて、周囲を歩き、ゴミ拾いや建物の外観チェックも行いました。

企画・担当

支援センター・通所リハビリ

雨降り後の地面は土が柔らかくなっているので、草取りには最適です。実施前と実施後では見違える様にキレイになり、気分もスッキリとしました。

皆さんも過ごしやすい時間帯を見つけ、休憩を入れながら実施してみたいはいかがでしょうか。もちろん、実施後の室温管理や水分補給は欠かさずに。



Before

After

8月のテーマは『靴箱・ロッカー清掃』

担当部署は 支援センター・看多機・訪問看護 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

「家に帰りたい」の思いを叶える



看護小規模多機能型居宅介護（看多機）の機能の1つに退院後自宅にスムーズに帰るための支援があります。6月から杏心の丘で生活を始められた野山さんをご紹介します。

半年前に退院され、在宅復帰を目標に看護小規模はるかぜに来られた野山さん。当時はベッドから起きあがることも、歩くことも困難な状態で、食事でも食べられない日々が続きました。

野山さんはとても穏やかで我慢強い方。なんとか元気になっていたきたいと、スタッフもいろいろな支援を行いました。理学療法士から下肢筋力アップに向けた指導メニューを作ってもらい、一緒に実施。野山さんも前向きにリハビリを続けられ、今では歩行器で歩けるまでになりました。また、サービス利用中は、イベントやドライブへの参加など、楽しみを持って外出することができるようになりました。

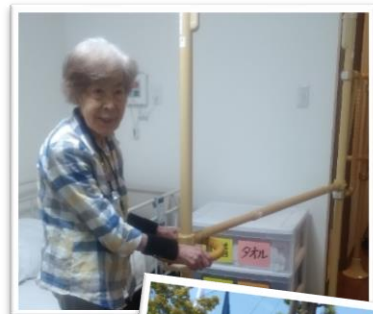
一人ひとりの思いや願いを受け止め、それぞれに合わせた関わり方・サービスをすることで、野山さんのように元気に自分らしい生活を取り戻すことができます。これからも看護師・介護スタッフ一丸となって、利用者さんに関わっていきたいと思います。

本人にこれからの希望、夢を聞いてみましたー



『もっともっと運動して、いつか船に乗って旅行に行きたいです。これからもよろしくお願いします』

野山 祥子



小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

七夕飾りと願い事



7月7日は七夕。昔は、乙女が着物を織って神様に供え、秋の豊作祈願をし、人々の穢れを祓う行事でもありました。

今年も小規模の乙女たち（利用者の皆さん）には折り紙を着物に見立て、たくさん七夕飾りを折っていただきました。また、短冊にも願い事を書いて、一緒に笹に飾り付けを行いました。短冊には「家族や自分が健康でありますように」「お茶のみ友達を作りたい」「みんなで仲良く遊びましょう」など、いきいきした言葉がたくさん並びました。

笹の葉が見えないほどの飾り付けになり、とても賑やかな七夕となりました。

