

# はるかぜ 10月号

## ネットワーク

Vol.300

2020年9月30日発行



### ◆ お知らせ・ニュース ◆

※ 上の写真は、200号以降はるかぜネットワークなどに掲載された写真です。懐かしい写真をたくさん集めました。小さくて分かりにくいと思いますが、虫眼鏡で知っている顔を探してください。

- 10月1日、春日クリニックグループの第29期がスタートします。
- 11月2日～27日、約1ヶ月間、国立病院機構熊本医療センターの研修医 佐藤加奈子先生が地域医療の研修を行います。ご協力よろしくお願ひします。

(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)





# はるかぜネットワーク

## 300号を記念して

はるかぜネットワークが、今月号で300号を迎えます。1993年6月に創刊されて27年の月日が流れました。患者さん・利用者さん・地域との懸け橋になることを目指し、全職員の力を結集して取材・記事の作成・編集・製本まで手作業で行っています。ここまで続けてこられたのは、「毎月楽しく読んでいます」「いつもためになります」と言って、ネットワークを手にとってくださる皆さまのおかげです。そして、何より仕事の合間をぬって「こんなことを伝えたい」「知ってほしい」と熱意を持って取り組んでくれたスタッフがいたからこそです。すべてに感謝の気持ちでいっぱいです。

今回は、はるかぜネットワークの歴史を改めて振り返ってみたいと思います。

### ＝ はるかぜネットワークの歴史 ＝

1993年 6月 21日	第1号発行 初代編集長 春風寝頭（はるかぜ ねっとう）	
	イラストを切り貼り、ワープロ入力し1人体制にて作成開始。（A4両面）	
1993年 8月 25日	第3号 B4サイズ両面に変更	
1994年 6月 25日	第14号 ワープロ バージョンアップ	
1995年 1月 1日	第19号 レイアウト変更 縦B4サイズの両面へ	 ≪100号記念誌 待合室にも 置いて あります。
1995年 4月 25日	第22号 肥後狂句が始まる	
1996年 2月 25日	第31号 第9回肥後狂句が春風狂句に名称変更	
1997年 11月 25日	第50号 発行	
1998年 1月 1日	第51号 パソコン導入！カラー印刷 始まる	
1999年 6月 25日	第67号 編集委員に春風吹世（はるかぜ ふくよ）加入。2人体制へ。	
2001年 9月 25日	第93号 レイアウト変更 A3サイズ ページ増	
2002年 5月 25日	第100号 記念号発行	
2003年 7月 21日	熊本日日新聞に“10年続く情報誌”としてはるかぜネットワークが掲載される。	
2003年 7月 25日	第113号 開業10年と、100号発行記念 として 「春日クリニック情報誌～はるかぜネットワーク～」を出版。	
2004年 1月 25日	第118号 編集長交代 二代目編集長 春風吹世 誕生 ネットワーク委員会立ち上げでメンバー増員	
2004年 11月 25日	ヘルスケア情報誌 コンクール入賞	
2005年 5月 25日	ヘルスケア情報誌 コンクール入賞	
2005年 6月 25日	第134号 ホームページリニューアル ホームページ上でカラー版ネットワークが閲覧可能に。	
2006年 11月 25日	第150号 発行。	
2008年 6月 7日	『広報誌創刊15年の軌跡と今を考える』（日常診療経験交流会にて発表）	
2009年 1月 1日	編集長交代 三代目編集長 春風突風へ	
2010年 7月 20日	第189号 春風寝頭 再び編集長へ	
2011年 4月 20日	第197号 編集長交代 四代目編集長 春風静香 誕生 職員全員でつくるネットワークへ	
2011年 5月 20日	第198号 春風狂句 評釈の中止	



2011年 6月25日	第199号 はるかぜネットワーク発行日を20日⇒25日へ
2011年 7月25日	第200号 発行
2011年 7月25日	読者の声にお応えして、国府良貝の春風狂句評釈の復活
2011年 9月 1日	BHI 賞2011 医療広報コンクール 入選
2012年 4月25日	第208号 外来診療部 健康サポート隊 連載スタート
2012年 7月27日	第211号 読みやすさを考え、16ページから8ページ構成へ
2012年 10月25日	第214号 表紙デザイン、春風狂句デザインの変更 8ページじゃ物足りない…という声から、12ページ構成へ変更
2013年 4月25日	第219号「美しい環境を整え、心を磨く。美化委員」連載スタート
2014年 7月19日	『広報活動21年の軌跡～知りたい・知らせたいをつなぐ形とは～』 (日常診療経験交流会にて発表)
2014年 10月27日	第236号 不定期に別紙差し込み記事をスタート(杏心の丘だよりなど)
2016年 4月20日	熊本地震により、通常のネットワーク発行を断念 避難所や車中泊での注意点をまとめ号外を発行
2016年 8月25日	第255号 全ページカラー印刷のはるかぜネットワークへ。更に見やすく!
2018年 2月26日	最終編集作業を2名体制に
2019年 10月 1日	ホームページリニューアル バックナンバーがさらに見やすくなる
2020年 9月30日	はるかぜネットワーク 300号発行



## ＝はるかぜネットワークへの思い＝



創刊号編集長  
春風 寝頭

地域や患者さんとの300号にわたる長く深い絆(つながり=ネットワーク)を感じています。これまで続けてくれた歴代の編集長及び編集委員会、それから続けさせていただいた読者の皆様に心からの感謝と敬意を表します。

当初季刊誌として発行予定で書き始めたのですが、「毎月楽しみにしています。次の発行いつですか?」「毎号綴って保管しています。」と。何故ですか?と質問すると、「家庭の医学書にもなるし、見返してもためになるので。」というご返事をいただき、結果、毎月発行となりました。長嶋巨人軍ではないですが、はるかぜネットワークは「永遠に不滅です!」。

300号を作成するにあたり、1号から今までのネットワークを読み返しました。読み終わって改めて感じるエネルギー。たくさんのスタッフの「伝えたい」が詰まっている紙面に胸が熱くなりました。自分で編集しているものの、読み返してみると、本当に毎号思いが溢れているのだと実感。300号を目指すぞ!と頑張ってきたわけではなく、気付いたら300号になっていた、コツコツ継続する大切さも感じます。読んでくださる皆さんの声もとても励みになっています。まだまだ通過点。これからも、患者さん・利用者さん・地域とつながる「はるかぜネットワーク」を進化させていきたいと思ひます。



四代目 現編集長  
春風 静香

300号を記念して、はるかぜネットワークを読んでくださる患者さん、利用者さんにメッセージをいただきました。リレー形式で写真を紹介します。皆さん素敵な笑顔をありがとうございました! これからもはるかぜネットワークをよろしくお願ひします。





## 見学対応行っています！ ～ お悩みの方は一度ご連絡を ～

リハビリ事業部

まだまだ終わりが見えないコロナウイルスの流行。どこかデイサービスや通所リハビリなどを探したいと思っても、コロナの流行により見学自体を制限されている事業所が多く、お困りの方もいらっしゃると思います。

はるかぜ通所リハビリとデイサービスセンターはるかぜでは、コロナ対策を十分にとり短時間（15分程度）ではありますが、見学の受け入れを行なっています。

「実際に見てみないと利用するのも不安がある・・・」

「どんな事をしているのか？」

とお悩みの方は、いつでもお気軽にご相談ください♪



デイサービスセンターはるかぜ  
096-326-1515

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、介護福祉士、看護師、歯科衛生士と専門的な知識・技術を有する充実したスタッフ体制で運営しています。

はるかぜ通所リハビリテーション  
096-351-3551

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士が在籍しています。経験豊富なセラピストの指導で、それぞれの状態に合わせたリハビリが可能です。

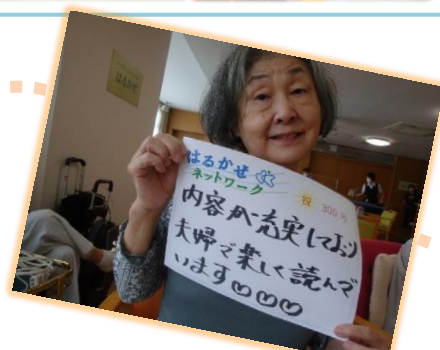
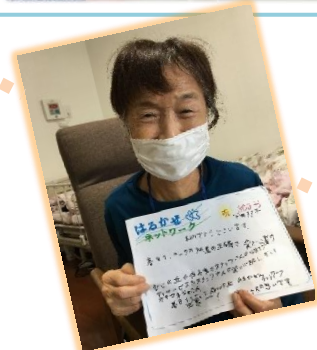
## 秋の大運動会



秋と言えば読書・食欲・芸術・スポーツの秋といろいろありますが…今年はコロナ禍により活動自粛が続き、外に出る機会も減り運動不足になりがちです。

今回デイサービスでは「はるかぜ運動会」をテーマに、壁飾りを制作しました。体操や活動・レクリエーションや集団活動等、明るい雰囲気を楽しみながら運動に取り組めるように、利用者・スタッフで協力し、楽しみながら作成しました。予想以上の賑やかな出来に全員大満足！デイサービスにお寄りの際はぜひご覧になってください。

## デイサービスセンターはるかぜ



## 脳トレで老化予防！

脳トレは、難しい問題を解くよりも、スラスラできる課題を行っている時が、左右の脳の多くの部分が活発に活動しているそうです。「なるほど」とひらめき神経細胞回路の機能を高めていくことで、老化予防をしていきましょう。



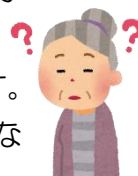
**問題) ひらがなで書かれた計算を行いましょ。**

ヒント) いちたすに ⇒  $1+2=3$  こたえ:3

① ごたすさんたすに    ② はちひくろくひくいち    ③ よんたすいちひくさん

～ 認知症の症状を理解しましょう ～

- 【不安】「今いる場所がわからない」「今日の日付がわからない」など、基本的なことがわからなくなったと感じた時不安になります。
- 【不快】思い出そうとしても思い出せないとか、周囲から非難されているとか感じています。
- 【イライラ】今までできていたことが思うようにできなくなる焦りや、強い光や大きな音などにより、イライラすることもあります。



認知症の方の性格、これまでの生活歴、健康状態等踏まえ、「今何を考え何をしたいと思っているのか」を考える必要があります。



※ 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。

(はるかぜ居宅介護支援事業所 中嶋)



(脳トレのこたえ) ① 10    ② 1    ③ 2

## 臨床研修医の地域医療研修

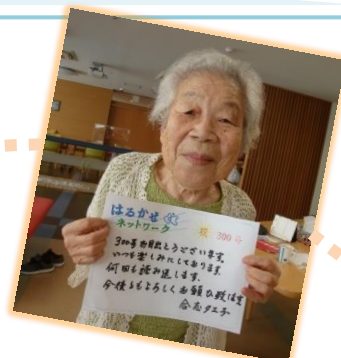
### 研修医 荒木 裕大 (あらき ゆうだい) 先生



8月31日～9月25日の約1ヵ月、国立病院機構熊本医療センターから研修医の荒木 裕大先生が、地域医療の研修にこられました。

外来診療はもちろんのこと、法人内の全事業所を回り、医療・介護のさまざまな現場を見ていただきました。様々なことにチャレンジし、積極的に患者さんと関わりを持つ荒木先生。患者さんにもスタッフにも気さくに声を掛け、研修後半には駆け寄ってくる患者さんもあるほどの人気ぶりでした。

最終日には『医療と介護の一体化とは ～多職種連携について考える～』というテーマで研修発表が行われました。春日クリニックの取り組みに触れ、シームレスで一体となった医療・介護を看取りまで持続的にやっていくことが大切だと感じたと言ってくださいました。とても柔らかい雰囲気を持つ優しい荒木先生、益々のご活躍をお祈り申し上げます。







今年は予期せぬ新型コロナで始まり、今までに経験したことのない生活を強いられました。例年のように自由が利かない暑い夏が終わろうとしています。それと同時にインフルエンザ到来の時期となりました。

今年初めのインフルエンザ患者数は去年より400万人減の過去5年間で最も少ない結果となっています。これは今年1月に新型コロナウイルス感染症が確認され、インフルエンザ以上に重症化するリスクがあり、感染力が強く又著名な有名人がコロナで他界したことから、個人個人がしっかり感染対策を行っていたことが功を奏したとも言われています。今回はインフルエンザ到来に備えて、『新しい生活様式の再確認』を行っていききたいと思います。



### 新しい生活様式の再確認

#### ●ひとりひとりの感染対策

- 人との間隔は、できるだけ2メートル空ける。
- 会話をしている際は、可能な限り真正面を避ける。
- 症状がなくても外出時や会話時は、必ずマスクを着用する。
- こまめに手洗い手指消毒を行う。
- 家に帰ったらまず手洗いうがいをする。
- 手洗いは30秒かけて水と石鹸を使用して、丁寧に洗う。
- 感染が流行している地域には行かない。
- エアコンをつけていても、こまめに換気を行う。
- 毎朝体温測定を行う。

※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にすること。

#### ●娯楽や公共機関の利用など

- 自宅で筋トレやヨガ、ストレッチなどで筋力低下を予防する。(動画など活用する)
- 公共交通機関利用時の会話は控えめに。
- 食事は大皿を避けて、料理は個々に用意する。
- おしゃべりを控えて、食事に集中し誤嚥のリスクを回避する。
- コップなどの回し飲みは避ける。
- 接触確認アプリの活用。

#### ●買い物に関すること

- 1人または少人数で、すいた時間に済ませる。
- 計画を立てて素早く済ませる。
- 宅配や通販などを利用する。
- レジに並ぶときは、前後にスペースをあける。

厚生労働省『新しい生活様式』参照

生活の中で取り入れることのできる感染防止はあります。新型コロナウイルス感染症は、罹患しても約8割は軽症で経過し、治癒する例が多いことが報告されていますが、高齢者や基礎疾患をお持ちの方は、重症化するリスクが高いことが報告されています。自分自身を守るのはもちろん、自分の大切な人たちを守るためにも、1人1人が心掛け意識することがなにより重要です。

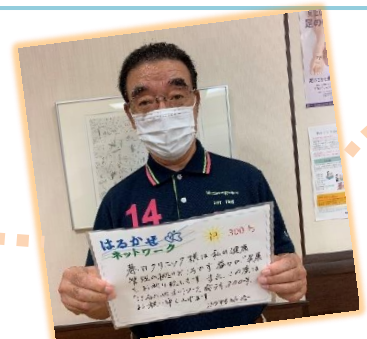
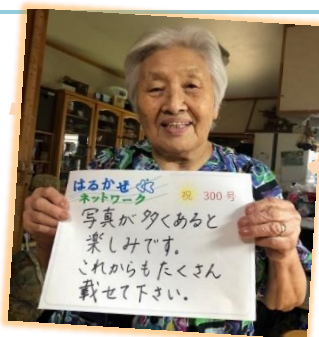
インフルエンザの流行は、コロナ収束を待ってはくれません。上記のポイントをしっかりと踏まえ、みんなで乗り越えましょう。



外出控え 密集回避 密接回避 密閉回避



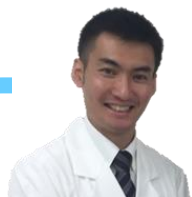
換気 咳エチケット 手洗い



## クリニックより

受診の際に暑い中、玄関での検温や手指消毒への皆様のご協力、ありがとうございます。基礎疾患をお持ちの患者さんが多数来院されますので、引き続きご協力の程よろしく申し上げます。

またこれからはインフルエンザの時期に突入してきます。重症化を防ぐためにぜひ予防接種を受けておきましょう。当院での予防接種に関しては、スタッフへお問い合わせください。65歳以上の方は10月1日から25日までの間に優先的に接種が行われます。12月や年度末に受けていた特定健診等、インフルエンザの流行する時期を避けて10月から11月に早めに受けておかれることをお勧めします。なにかと慌ただしかった今年も残り3ヶ月です。早めに健診等を受け、安心して残りの3ヶ月を過ごしましょう。



# 甲斐先生のあくすりのほなし。



～今年だからこそインフルエンザワクチンについておさらいしましょう～



## インフルエンザワクチン

流行が予測される4つのタイプを厚生労働省が選定し製薬会社が製造します。不活化ワクチンとよばれる予防接種で、ワクチンの中にウイルスの一部が含まれています。この一部をもとに体内で抗体を作り出しインフルエンザの感染や重症化を防ぎます。このようにウイルスの一部しか含まないため、妊婦さんでも摂取することができます。インフルエンザワクチンは鶏卵を使用して製造されます。ほとんど除去されますがわずかに鶏卵由来の成分が残るため、卵・鶏肉などのアレルギーがある場合は注意が必要です。接種をする前に必ず確認するようにしてください。



13歳以上の大人は原則1回接種です。子供に関しては通常生後6か月から接種が可能で13歳未満であれば2～4週間（できれば4週間あける）の間隔をあげて2回接種します。個人差がありますが、効果が続くのはワクチン接種後2週間から5ヶ月程度といわれていますが、5ヶ月を過ぎたからといって全く効果がなくなるわけではなく徐々に効果が弱くなります。

ワクチンを接種すればインフルエンザにかからないということではありません。流行しているウイルスのタイプが接種したワクチンと合っていたとしても発熱や倦怠感などの症状を発症してしまうことはあります。ただワクチンを接種していれば、症状が軽度で比較的早く改善しやすくなります。さらに肺炎や脳症などの重症化や合併症を防ぐ効果があります。ワクチンを接種することで、まれに接種部位の腫れや風邪症状などの副反応が出ることはありますが、通常であれば2～3日で消失する場合はほとんどで過剰に心配する必要はありません。数日はいつもと変わりないか注意しておきましょう。



※お薬について分からないことは、気軽にお尋ねください。

いつもありがとうね。300号おめでとう



おめでとう、300号。





## 小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

### かき氷レクリエーション

今年の夏は猛暑日が多かったので、利用者さんと少しでも涼しく夏らしいことを考え、かき氷レクリエーションを実行。利用者さんと一緒に氷を削り、手作り抹茶シロップ・団子・あんみつ・フルーツをのせ、お好みで黒蜜や練乳をかけて食べました。「冷たくておいしい」「珍しいものを食べた」と皆さん大喜び。涼しい夏の思い出になりました♪



また、今月の制作では“ぶどう狩り”をテーマに、新聞紙を丸め色紙を付け、立体的なぶどうを作りました。丸めてもらったり色合いを見てもらいながらリハビリも兼ねています。「本物みたい」「美味しそう」と、外に出ることができなくても、ぶどう狩りの雰囲気を楽しみました。



## 看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

### 懸命に歩んだ父の人生を讃えます

今年の夏、杏心の丘で最期を迎えられた人見さん。ご家族はいつも協力し合い、懸命に介護をされていました。ご家族から、お父さんへの尊敬と愛情溢れるお手紙をいただきましたのでご紹介いたします。



お父さん  
ありがとう。

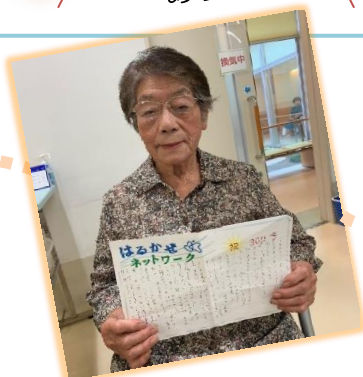
父、人見 一見は、令和2年8月10日に温かな面影を残し、百三歳にて生涯を終えました。

父は、戦争や仕事はもちろん、スポーツも大好き。野球はサウスポー、ビリヤード、パレーボール、ゴルフ、ゲートボール・・・、試合の時はよそから声がかかっていました。料理も上手で私たちが小さい頃はロールキャベツやスコッチエッグなど作ってくれたので休日が楽しみでした。だから、母が先に(平成八年)亡くなくても一人で生活しました。

93歳の頃、自転車転んでから杏心の丘でリハビリ等お世話になり、また地震の時家が全壊し、そのあと杏心の丘で生活するようになりました。

本当にいろいろ細かい所まで気を使ってもらって私たちも安心でした。父もきっと楽しかったと思います。ありがとうございました。これからもお付き合いよろしく願います。

長女 古閑 文子



たくさんのエールをありがとうございました。気持ち新たに、職員全員で頑張っていきます。

いただいた文章は、あらためて外来待合室やホームページでご紹介していきます。





# 第255回 春風狂句

11月号の笠は

「あつという間」「絶好調」です。

お一人三句以内で10月15日(木)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

◎ 大丈夫 心配せんてちゃ 忘れらす 御池 裕子

(評釈) 認知症の物忘れは本人にとっちゃ嫌なことば  
すぐ忘れてよか一面もある。いっちょいっちょよ 気にせんで  
気楽に生きていくための知恵よ。周りが大変ばってん  
その特徴ば理解して こっちも上手に付き合っていこ。

◎ 大丈夫かと 握った手の かわらしさ 松岡 茂美

(評釈) 孫は二歳 足も強うなつてどこでも自分で 歩いて  
周ろうとする。にこにこしながら 見守とつたら 案の定  
転んだ。泣きはせんだったばってん 手ば出したら  
しっかり握って にこつと笑顔。かわいかね。

◎ 大丈夫 まあだ一〇〇まで 生きらるる

吉岡 広子

(評釈) こん前の新聞で 一〇〇歳以上の人の 八万人ば  
超えたて 書いてあった。私も診察の時先生から 一〇〇まで  
大丈夫と言われて 元気の出た。仕事もでくるうちは続けて  
孫・ひ孫の面倒も 見てやるかね。  
考えてみつと まだ忙しかけん 死んだる暇はなかとよ。

◎ 大丈夫 自信過剰に ならんごつ 森 益代

(評釈) どうも足取りの危なつかしか。大分足の筋力の 落ちて  
きよるごたる。いつつくつか心配だけん 杖ばつきなつせ  
て言うばってん 言うこつは いっちょん聞かっさん。自信過剰は  
けがのもと。ほら ちゃんと 持っついていきなつせ。

◎ 油断した けまつれて 骨折しとる 矢邊 義興

(評釈) 何でんなか道で思て 油断した。ちよつと出とる木の  
根っこに 引つかかって つこけた。いつときしたら足首に  
黒血のよつて 腫れてきた。痛みのつづいたけん 病院に  
行つたら 骨の折れとるてたい。  
みんな足許ば見て しっかり用心して 歩かなんよ。

◎ 油断した 夏やせどころか 夏肥り 鳥 藤子

(評釈) 最近ば 熱中症予防とコロナ対策で クーラーの効いた  
部屋でゴロゴロしとつた。体は 動かさんとに 腹はへるし  
つつい甘かもんも 増えた。太つとは 当たり前よね。  
さあ 今から 少しでも体重ば減らさんと 腹の出て見苦しかよ。

◎ 油断した また体重の 戻戻り 脇田 五典

(評釈) やつぱ 反動のきた。検査結果の悪かつた分 がんばつて  
努力したら ほぼ正常にもどつた。やれば できつたいと  
安心した途端 また食べ出して 太り出した。  
太るといふ漢字は簡単ばってん 痩せる」といふ漢字は  
ほんなこつ難しか。実感した。

たく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して、お許しください。初めて狂句参加もお待ちしております。



## みんなのおうち時間

～ 素敵な趣味をお持ちの金村 昭子さん ～

はるかぜ介護福祉ステーション

ご自宅で自分らしく素敵な時間を過ごしていらっしゃる金村 昭子さんをご紹介します。楽しいお家時間は皆さんのよい参考になるのではないのでしょうか。

### 塗り絵や脳トレで鍛えています！

金村さんは、最近塗り絵と脳トレでおうち時間を楽しんでおられます。「息子が塗り絵や脳トレの本を買ってきてくれた。」と、毎日取り組んでいらっしゃいます。色鉛筆の色を重ねオリジナルの色を作り、工夫することが楽しいそうです。そんな金村さんの塗った絵は、色鮮やかでとても綺麗な仕上がりのものばかりです。

脳トレのドリルも「1ページ終わるごとに達成感があるのよ。テレビをボーと見ることが多い生活でしたが、何となく張りが出てきました。」とキラキラした笑顔で塗り終えた後の作品やドリルを眺めながらお話ししてくれました。



↑ 何色も色を重ねた塗り絵を見せていただきました！



『大人の塗り絵』は色々なものが書店に出ています。塗り方のお手本が掲載されているので、初心者の方でも気軽に楽しめます。

皆さんも秋の夜長におうちでチャレンジしてみたいはいかがでしょうか。

介護福祉ステーション 兼田

## いつも優しく、ときには厳しく

～ 有江ナースが訪問看護に ～

はるかぜ訪問看護ステーション

看護師の有江さん。8月まで外来勤務でしたが、9月から訪問看護ステーションに異動になりました。新たな場所での意気込みをご紹介します。



がんばります！

8月より外来から訪問看護へ異動になりました。有江です。

外来では訪問診察に同行していました。これからは外来での経験を生かし、みなさんにとって身近な存在で、安心して在宅生活を過ごせるよう、優しく・丁寧に（ときには厳しいときもあるかも）サポートしていきたいと思っています。

訪問の際は、心配なこと・困ったこと・楽しいこと・嬉しいことなど、何でも遠慮せずドシドシお話しして頂ければと思います。一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

訪問看護では、経験豊富な看護師が6名在籍しています。外来や先生はもちろん、他の部署としっかり連携を図り、その人それぞれに応じた看護を行っていきます。ご本人・ご家族のことでお悩みの方、今ではないけど先々が不安だという方も大丈夫。私たちににご相談ください。一緒に悩み、一緒に頑張っていきましょう。





## ちょっと得する栄養情報



# 秋の食材で免疫力アップ



糖尿病療養指導士・管理栄養士 渡辺 真理子

今年の冬はインフルエンザとコロナウイルスの2つが共存する時期になります。これに立ち向かうには、やはり自分の免疫を上げることが大切。秋の食材には免疫にかかわる栄養素を含む食材が沢山あります。今回はそんな食材の特徴を紹介します。

### 秋の食材

#### さんま

免疫能に関係するn-3系脂肪酸を豊富に含みます。大根おろしと一緒に食べると、たんぱく質の消化を助ける働きがあります。

#### 鮭

アスタキサンチンには、抗酸化作用(活性酸素の働き抑える作用)があり、ビタミンEの約1000倍もあると言われています。また、免疫力に関わるたんぱく質も豊富。

#### さつまいも

美肌や免疫力アップに欠かせないビタミンCを含み、熱に強い特徴があります。また、皮には抗酸化作用のあるアントシアニンを含みます。

#### さといも

ぬめり成分であるガラクトマンナンは免疫力を高める効果があると言われています。また、整腸と便秘の改善にも役立つと言われています。

#### きのこ類

キノコ類に含まれるβ-グルカンには、抗がん作用や免疫力アップ等に効果があると言われています。

例：椎茸、まいたけ、えのきだけ、しめじ、なめこ、まつたけ等

#### りんご

りんごに含まれるポリフェノールには抗酸化作用があると言われています。皮に多く含まれるため、皮ごと食べるとよいです。また、水溶性のペクチンは、整腸作用があります。

### ポイントメモ!

さつまいもとりんごは皮のまま使用すると皮に含まれる栄養もまるごと取れます!

### さつまいもと りんごのサラダ

#### 材料 (2~3人分)

- ・さつまいも(大) …1/3本
- ・りんご…1/4個
- ・アーモンド…6粒
- ☆マヨネーズ…小さじ2
- ☆ヨーグルト(無糖) …小さじ2
- ☆塩…少々
- ☆こしょう…少々

#### 【作り方】

- 1) さつまいもは、1~2cm程度の角切りにして、水にさらしておく。水気を切って、熱湯で6分程度茹でる。(串が刺さる程度)茹でたら水気を切っておく。
- 2) りんごも1~2cm程度の角切りにして、塩水に浸しておく。(※さつまいもとりんごは皮つきでも、剥いてもよい)
- 3) アーモンドは食べやすい大きさにしておく。(袋に入れて、叩くと小さく砕けます)
- 4) ボウルに冷ました1のさつまいも、水気を切った2のりんごと3のアーモンドを入れて、☆を入れて混ぜ合わせ完成。

( 3人分の場合 熱量:98kcal 塩分:0.2g )



美しい環境を整え、心を磨く。

## 机・椅子清掃



# 美化委員



### 企画・担当 小規模・医事調剤課

普段目につかない所はいつの間にかほこりのたまり場になってしまいます。コロナウイルス感染症が落ち着かない中でも、みなさんに安心して快適な時間を過ごしていただけるようこれからも美化活動を続けてまいります。

年末まであと2ヶ月。大掃除前に『汚れやほこりのたまり場発見!』の良い気づきとなりました。感染症に負けないように、環境も綺麗を維持していきます。



10月のテーマは『棚・資料整理』。担当部署は 外来看護部・管理部 です。

今年もあっという間に3分の2が過ぎました。感染症対策を続けているため、多くの人に触れる表面はアルコールや弱酸性次亜塩素酸などを使い、頻りに清掃・消毒を行っています。しかし、机や椅子の裏面や隙間は、なかなかこまめに掃除という訳にもいきません。小規模では利用者さんに協力をいただき車椅子や浴室の椅子と部屋の中だけでなく幅広く、医事調剤課では多くの人を利用する待合室を中心に、清掃を行いました。



↑机や椅子の裏側。思った以上に埃がたまっていました。

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

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	杏心の丘杏番館



9月に入り、過去最強クラスとも言われる台風が九州を襲いました。「特別警報級」と早くからニュースも流れていたため、台風に向けた準備をしつつ不安な数日となったのは記憶に新しいところです。日本上陸とともに勢力が落ち、熊本では当初の報道ほど影響は受けなかったものの、今後の災害について改めて考え直す機会になりました。記憶が薄れないうちに、今回の台風について振り返ってみたいと思います。

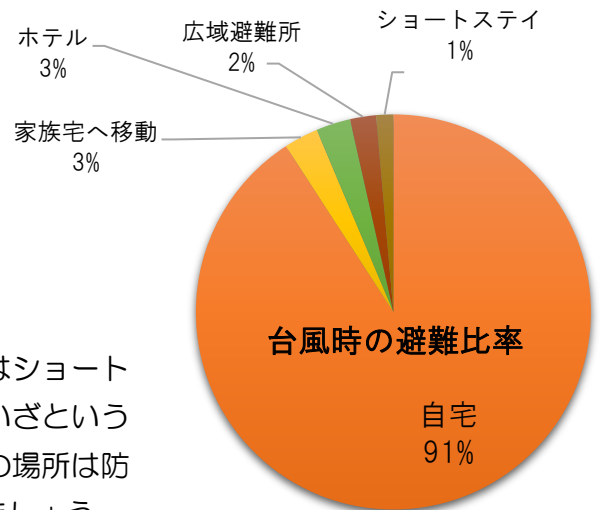


### ●はるかぜ居宅をご利用中の方の台風時の状況

右の図では、はるかぜ居宅支援事業所を利用中の方々の避難比率を表したものです。

- 自宅で過ごした…91%
- 家族宅へ移動…3%
- ホテル…3%
- 広域避難所…2%
- ショートステイ…1%

大半の方がご自宅で過ごしていたようですが、この中にはショートステイを断られた方や入院の方も含んでいます。普段からいざという時にどこに避難するか考えておくことをお勧めします。その場所は防災管理がきちんとできているか、あらかじめ確認しておきましょう。



### ●台風時の各施設状況

- 広域避難所（小学校など）

密になることを避けるため人数制限があり、台風当日には体育館に入れなかった方がいる。
- ホテル 

個室でコロナ感染予防ができる、建物が丈夫でホテルマンがいるため安心。今回は希望者が多く、台風予定の二日前には、すでに熊本市内や玉名などでも満室状態。
- 立体駐車場 

車ごと移動し車中泊をした方も多かった。台風時はどこも満車状態。

- ショートステイ（介護保険）

施設にて備蓄・介護職員常駐で安心。ベッドに限りがあり希望者が殺到するため緊急時は空きがない。コロナ禍で急遽の新規利用は難しい状況である。
- 品薄状態 

飲料水や食料品、懐中電灯や電池、養生テープやガムテープ等数日前から手に入らなかった状態。
- 臨時休業 

公的サービス・区役所・公共交通機関・ゴミ収集、またコンビニや飲食店など、利用者やスタッフの身を守るために、台風前日から臨時休業を決めていたところが多かった。

上記のように、今回の台風では避難場所が受け入れ困難や品物不足に見舞われました。想定外の更に上をいくことが当たり前になる災害に、やりすぎということはありません。備えあれば患いなし、何もなければラッキーと思うくらいの気持ちで取り掛かりましょう。



春日クリニック・杏心の丘でも台風対策を行いました。ガラス扉は養生テープや段ボール・ベニヤ板を張り、各種機材はビニールで囲い、外の荷物はすべて室内へ。スタッフみんなで協力しながら、危険と思われる場所は全て対策を行いました。



杏心の丘では、入居者さん・利用者さんの生活を守るべく、災害対策チームが活躍。もともと春日クリニック・杏心の丘は、災害に強い鉄筋コンクリート造で、いざという時も安心です。それでもあらゆる状況を想定し、最善の対応ができるようしっかりと話し合いを行っています。



↑春日クリニック玄関



↑杏心の丘の窓

### ● “日頃の備え”とは…

食料品や日用品の備えも早めにしておくことが大切ですが、今回お伝えたいのは、家族間で緊急時を想定した対策を具体的に話しておくべきだということです。台風が起きたときにすべきこと・避難方法・連絡方法など、事前にご家族で話し合っておきましょう。どこにいるときに台風が起きるのか、それぞれの生活パターンに合わせてしっかりとイメージをしておきましょう。

ハザードマップは日々更新されています。今一度自宅付近の確認をしておきましょう。介護認定を受けている方は、ショートステイの利用や一人暮らしの訪問介護など、先々のことを早めにケアマネージャーに相談しておくことも必要でしょう。しかし、公的サービスには限りがあります。いざというときには「自分の身は自分で守る。」という自覚と実行が必要です。日頃から、地域の民生委員や近隣の方との交流を持ち、助け合う関係を作っておくこともとても大切になってきます。いざというときも安心できるよう日頃の備えが重要です。

何かありましたら、お気軽にケアマネージャーにご相談ください。



↑対策本部の隊長たち

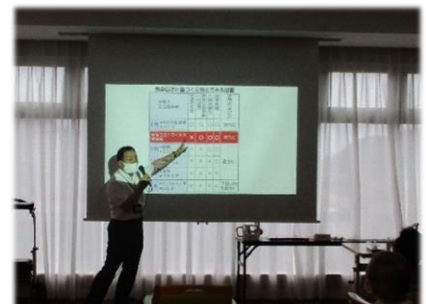
## サービス付き高齢者向け住宅



### 第10回 運営懇談会



9月18日(金)、まだ新型コロナウイルスの流行が続く中でしたが、万全の対策をとった上で、杏心の丘2階交流ラウンジにて第10回運営懇談会が開催されました。浦上館長より杏心の丘の現状報告、台風対策へのご協力お礼、新型コロナウイルス感染予防についての説明を行い、最後には入居者さん相互の意見交換も行われました。これからも、安心して住み続けられるより良い住まいづくりに努めていきます。



3密を避け、今回は全員マスクを着用の上、隣と距離をとって席を配置し懇談会を実施しました。