

はるかぜ 11月号

ネットワーク

Vol.301
2020年10月29日発行



第29期 経営方針発表会



お口の運動／はるかぜデイって	4
脳トレ・認知症ケア／講演情報	5
健康サポート隊 / お薬の話	6～7
第256回 春風狂句	8
100歳おめでとう／レジ袋有料化	9
事業所活動日記	10
ちょっと得する栄養情報	11
心を磨く 美化委員	12

◆ お知らせ・ニュース ◆

※ 受診の際は、マスクをして手指消毒をし、検温と問診に引き続きご協力をよろしくお願い致します。

- ・10月26日から、65歳未満の方へのインフルエンザ予防接種をスタートしました。万が一罹患した際の重症化を防ぐためにも、早めに予防接種をしておくことをお勧めします。
- ・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)

第 29 期 経営方針発表会を開催しました



2020年9月30日、春日クリニックの診療終了後に、はるかぜホールにて、第29期経営方針発表会を開催しました。今年は、新型コロナウイルスの影響で、どのような形で実施するのか迷いましたが、こんな時だからこそ、各部署の来期に向けた思い・熱意を伝える場が必要だと、今回は初めて同時中継（ライブ配信）も取り入れながらの開催となりました。当日の熱意溢れる様子をお伝えします。

3密を避けて、どうやって開催するのか

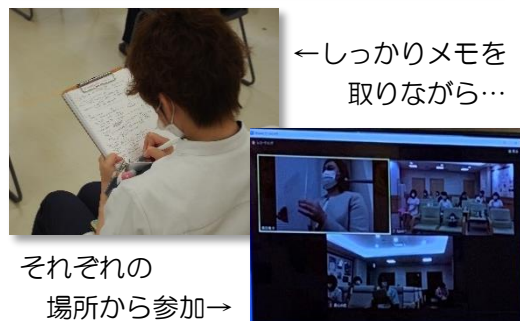
春日クリニックグループの方針発表会は、毎年ほぼ全職員がはるかぜホールに集まり、一体感を持って開催するのが恒例でした。右上の写真の通り、隣とは密着するような距離感の中、全員で新しい期に向けて気持ちを新たにするという大切な機会。ですが、コロナ禍の中では、以前のような3密での開催はできません。どうしたものかと話し合いを重ねた結果、初めての試みとして、別の場所でも参加できるよう同時中継で方針発表会を行うことにしました。

はるかぜホールでは、前後左右1メートル以上間隔を空けて座席を配置したため、例年の半数以下の職員しか会場に入りませんでした。ホール前方から写真を撮るとあまり違和感はありませんが、後方から見てみると、例年になく距離感がお分かりいただけるかと思います。ホールに入り切れない職員は1階と2階の待合室でソーシャルディスタンスを保つよう席を振り分け、待合室のテレビから方針発表の中継映像を視聴できるようにしました。

「参加者の反応を見ながら話すことができないので、とても不安」という声があったため、発表者のパソコン画面では、1階、2階の待合室の様子が見えるように設定も行いました。すべてが初めての取り組みで、慣れない機材の扱いに戸惑うこともありましたが、予行練習も何度か行い、当日は大きなトラブルもなく、無事に会を進行することができました。



※ 写真撮影時のみマスクを外しています



それぞれの
場所から参加→



現状を共有し、未来を考える

新しい期に向けて、各部署では「経営方針書」を作成します。各リーダー主導の下、部署内でさまざまな議論を重ね、今期の振り返り・現状認識をした上で、来期に向けた取り組みや目標をまとめ上げます。2020年に入り、新型コロナウイルスの影響を大きく受けてきました。それでも自分たちにできる事を着実に、コツコツと積み上げてきました。

今年年末には近隣のオフィスビルもオープン予定、来春には駅ビルも完成します。大きく変わる春日地域の中で、これからどのような夢を描いていくのか、自分たちの働き方をどのように改革していくのか、各リーダーからの力強い言葉に、参加者の背筋はピンと伸びていました。

春日クリニックグループには、医療・介護さまざまな事業所があり、多岐にわたる専門職種が在籍しています。医療・介護は「連携」から「統合」の時代に入っています。専門職種の特性を活かしつつ、それぞれの垣根を越えた協力体制を築き、法人全体の「総合力」で第29期も患者さん・利用者さん・地域の皆さんの生活を支えていきたいと思います。

【発表者】

外来診療部
久保師長

医事課
平山部長

調剤課
甲斐薬局長

訪問看護ステーション
森 所長

はるかぜ居宅
山田所長

リハビリ事業部
井手部長

小規模多機能
菅田所長

デイサービス
岡本所長

看護小規模
伊原所長

介護福祉ステーション
白石部長

杏心の丘
浦上館長

経営管理部
清田部長

第29期、さらなる躍進に向けて

例年であれば、第1部の方針発表会が終わった後は、会場を移し、懇親会を行っていました。方針発表会の熱をそのままに、美味しい食事を食べて、いろいろな職員と話し合いながら、新しい期へ向けた英気を養うという大切な時間。残念ながら、今年は方針発表会始まって以来初の懇親会中止を余儀なくされました。しかし、方針発表会を自分なりに振り返ったり、部署の中で共有する機会をそれぞれで設け、10月1日からは早速、各部署で変化の兆しが見えてきています。

春日クリニックグループの使命感、「豊かな心で 夢を生み 案ずる心で 医療を創る」の中には、新しいことに果敢に挑戦し、無から有を生み出す「創る」という熱意が込められています。先行きの見えない時代、これからどうなるのか不安に思う気持ちもありますが、前例のないこと、新しいことに取り組むことのできるチャレンジングな時代でもあります。例年にない、前例のないこと尽くしの2020年、新型コロナウイルスとの戦いもう少し続きそうです。変化を恐れず、更なる躍進に向けて、職員の気持ちをひとつにして、さまざまな取り組みを続けていきます。

お口の運動はじめてみませんか？

リハビリ事業部

通所リハビリでは、体操の1つとしてお口の運動を取りいれています。今回は、お口の運動の紹介と効果についてお話したいと思います。

〈ポイント①〉

◎ なるべく大きな声を出そう

大きな声で行う事でお腹に力が入り、腹筋にも効果が期待できます。



〈ポイント②〉

◎ ゆっくりしっかり

発声練習は、1文字1文字ゆっくり。しっかり口を大きく開けて行う事で、より口周りの筋肉の緊張がほぐれ、舌や口の動きを促す事ができます。

✓発語する機会を増やす

飲み込みと言葉を話す行為は、ほぼ同じ部位を使います。そのため、よく話をされる方の場合、それだけ多くの口や舌、喉を使う機会が多く、嚥下機能も保ちます。発言する機会が減れば減るほど、嚥下機能も低下します。発語する機会を増やし、嚥下や発語機能の低下を防いでいきましょう。

口の運動 ことば編

赤い家	青い家	あいうえお
柿の木	描くから	かきくけこ
笹の葉	ささやく	さしすせそ
畳みを	叩いて	たちつてと
無い物	何なの	なにぬねの
春の日	花振る	はひふへほ
豆のみ	豆の芽	まみむめも
闇夜の	山百合	やいゆえよ
ランラン	らくちん	らりるれろ
わいわい	わっしょい	わいうえを



赤い家、青い家、あいうえおっ！

大きく口をあけて、
元気よく♪



はるかぜデイってどんなところ？こんなところ！

デイサービスセンターはるかぜ



9月19日、外来診療部の朝礼で、デイサービスはるかぜの岡本所長が「はるかぜデイってどんなところ？」と題し、発表を行いました。

同じ法人の中にあっても、他部署の細かいことまでは意外と知らないのではないか、という疑問から始まった今回の発表。実際に、外来のスタッフからは、「こんなに素敵なことをしているのですね」「日々の細かな内容までは知らなかったので、とても勉強になった」「患者さんにもっと具体的に話ができる」と大好評でした。

どんなにいいことをしていても、伝えなければ、知ってもらわなければ意味がありません。これからもいろいろな場面でデイサービスセンターはるかぜの活動を発信していきたいと思います。私たち自慢の「はるかぜデイ」、興味のある方はお近くのスタッフまで声をかけてください。



＜特徴③：自立支援＞

○デイ内で役割を作ることで、自宅での役割確保へつなぐ
また必要とされることで、生きがいにつながる！





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。

「なるほど」とひらめき、神経細胞回路の機能を高めて、老化予防をしていきましょう。

問題) 秋にちなんだ なぞなぞクイズ です。

ヒントを参考に、頭をやわらかくして考えてみましょう。

- ① みんなのお腹の中にある木はな～んだ？
(ヒント)秋になると黄色く紅葉します。
- ② 丸くておいしい、「だんだんだんだんだん」ってな～んだ？
(ヒント)「だん」と何回言ったでしょう。
- ③ 秋の風に揺れる、酢が好きな草ってな～んだ？
(ヒント)「す」が「すき」って続けていってみてください。



脳トレのこたえはページの下に

～ マスクでコミュニケーション ～

マスク生活中、コミュニケーションで悩んだことはありませんか？認知症の方は、表情が読み取りにくいことで、さらに不安や不信感を抱きやすくなっているかもしれません。日頃のコミュニケーションや認知症ケアのためにも、いくつかポイントを紹介します。



- **はっきりとした発声を意識する** → マスク内で声がこもりがちになるため、ワントーン高く、やや大きめの音量ではっきりと発声するように心がけましょう。
- **アイコンタクトに留意する** → 笑顔で対応していても相手に伝わりにくいので、相手の目を見て身ぶり手ぶりを加え、目元が笑顔になるよう意識してみましょう。
- **意識して表情をつくる** → 目じりを三日月型になるくらい細め、口角をあげて笑う。前髪で顔を隠さないようにするのも良いでしょう。

※ 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。

(はるかぜ居宅介護支援事業所 中嶋)



職員発表・講演会情報

新型コロナウイルスとインフルエンザへの対応について

● 理事長 清田 武俊

10月6日、春日校区自治連合定例会で清田理事長が講話を行いました。お題は「新型コロナウイルスとインフルエンザの対応について～地域の健康的な生活の送り方～」。

今年は、経験のない新型コロナウイルスの流行に加え、インフルエンザの流行が重なるとどうなるのだろう、という不安が増大しています。正しい情報を得て、正しく恐れる。そして感染予防対策として、新しい生活様式を自分たちの生活に取り込んでいくことが大切だと清田理事長。

1人ひとりが社会の構成員の一員として、発熱・倦怠感などの症状が出たら自宅待機をして、感染防御に努める必要があります。ただし、感染を恐れて

引きこもった結果、運動不足による筋力低下で転倒や骨折も少なくありません。こちらの方も高齢者にとっては深刻な問題です。自宅でも出来る運動、持病の管理も含め定期的な病院受診などは、外出自粛中でも必要不可欠だという清田理事長の話しに、皆さん大きく頷かれていました。校区の代表の方々が真剣にコロナ対策に取り組んでおられることに、春日地域の強さを感じました。





今年も残すところ2か月あまり、インフルエンザ流行の時期がやってきました。新型コロナウイルスに対し、多くの方がさまざまな感染対策を講じているため、今年は例年に比べて感染が小規模になるかも予想されています。ですが、油断は禁物。今一度、インフルエンザについてご紹介します。今年も一緒に冬を乗り越えましょう。

インフルエンザとは？

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。



感染経路は
飛沫感染・接触感染
です。

インフルエンザを予防する有効な方法

●流行前のワクチン接種

ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が約1/3から1/2までに減少することが期待できるとされています。



●手洗いやアルコール製剤による手指衛生

手洗いで付着したウイルスを洗い流すこと、アルコール製剤による手指の消毒がインフルエンザウイルスに対して有効です。



●感染を広げないための“咳エチケット”を

インフルエンザは、主に咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）によって感染します（**飛沫感染**）。咳エチケット（①他の人に向けて咳やくしゃみをしない、②飛沫を飛ばさないため、出来る限りマスクをする、③手のひらで咳やくしゃみを受け止めたらすぐ手を洗うなど）を心がけてください。

現時点で新型コロナウイルスのワクチンはありません。インフルエンザ対策をしっかり行うことはまさにコロナ対策そのものでもあります。

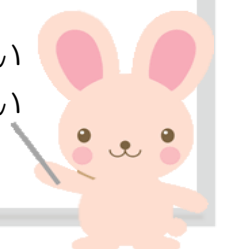
睡眠・食事はもちろんのこと、手洗い・うがい・マスク着用を徹底し、「うつらない・うつさない」をモットーに過ごしましょう。



Q.. インフルエンザにかかったら、どのくらいの期間外出を控えればよいのでしょうか？

一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。そのためにウイルスを排出している間は、外出を控え、他の人にうつさないことが重要です。

排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスは排出されます。排出期間の長さには個人差がありますが、咳やくしゃみ等の症状が続いている場合は、周りの方への十分な配慮が必要です。お互いさまの精神で助け合いながら、みんなで冬を乗り越えましょう。



クリニックからのお願い

発熱がある方は受診前に電話もしくは駐車場側玄関のインターホンにて事前にお知らせください。

もしインフルエンザにかかってしまったら？

- ・外出を控える。
- ・咳やくしゃみの症状がある場合、周りに移さないよう飛沫対策を行う。
- ・安静にして、休養をとる。特に、睡眠を十分にとることが大切。
- ・水分を十分に補給する。
- ・家族がインフルエンザにかかった場合は、感染を防ぐために部屋を別にするなどの対策を行う。



予防接種の間隔について

＜予防接種の間隔について 10 月から規定が変更になりました＞

令和 2 年 10 月 1 日から、異なるワクチンの接種間隔について、注射生ワクチンどうしを接種する場合は 27 日以上あける制限は維持しつつ、その他のワクチンの組み合わせについては、一律の日数制限は設けないことになりました（厚生労働省より）。

季節性インフルエンザワクチンは生ワクチンではなく、不活化ワクチンです。接種間隔の日数制限がなくなることで、より迅速に予防接種を打つことができます。



甲斐先生のあくすりのほなし。

～ 肺炎球菌ワクチンについて ～



先月はインフルエンザワクチンについてのお話でしたが、今回はその続編として肺炎球菌ワクチンについてです。肺炎球菌ワクチンには「ニューモバックス NP」、「プレベナー13 水性懸濁注」の 2 つの種類があります。個別にそれぞれの特徴をみていきましょう。なお今回は成人に対する肺炎球菌ワクチンの話で小児については割愛します。



1 ニューモバックス NP

肺炎球菌には莢膜とよばれる外の皮の違いによって 90 種類以上のタイプがいることがわかっています。そのうちヒトに感染しやすい 23 種類の型に対応したワクチンです。



プレベナー13 にくらべて幅広くカバーできる一方、免疫が長持ちしにくい特徴があります。接種後 5 年以内に改めてワクチンを打つと注射部位の腫れや痛みが出やすくなるため、再接種する場合は 5 年以上経過してから行います。2020 年 10 月現在、接種費用の助成制度があり該当者には地方自治体からハガキ等で通知が送付されます。助成には期限があるので通知が送付された場合は早めに医療機関に確認して、できる限りワクチンを接種するようにしましょう。

2 プレベナー13 水性懸濁注

対応する型は 13 種類とニューモバックスに比べ少ないものの、免疫が長持ちするのが特徴です。原則 1 回接種すれば繰り返し接種する必要はありません。ニューモバックスと異なり現在助成制度はないため任意（全額自費）での接種になります。



このようにどちらのワクチンも長所短所があるため 2 種類のワクチンをどちらも接種するケースもあります。先にニューモバックスを接種する場合は 1 年以上あけてからプレベナーを打ちます。プレベナーを先に接種する場合は半年以上 4 年以内にニューモバックスを接種するとより効果的です。いずれにせよかかりつけの先生とよく相談のうえ肺炎球菌の対策をたてるようにしてください。

※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256回 春風狂句

12月号の笠は

「よう考えて」「恥かいた」です。

お一人三句以内で11月14日(土)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



あつという間 孫が大学通うとは 吉岡 広子



(評釈) 毎日自転車に乗せて幼稚園の送迎バスのところまで

送り迎えていた孫。今やすっかり成長して美しゅう

なった。(孫バカ?) 大学でボーイフレンドのおると聞いたら

心中穏やかでおられん。大丈夫かな。



あつという間 孫が背たけを 追いついた

野中のしんちゃん



(評釈) たまがるね。中学生になったて思ったら会った時に

背の伸びとる。父親が長身だけん まだまだ大きゅうなると

声変わりもして急に大人びてきた。嬉しいやら寂しいやら

いつまでん 甘えてよかつよ。



あつという間 新幹線は 速かなあ 杉野 裕志



(評釈) コロナコロナで遠出できん日の続くとやっぱ新幹線に

乗ってどつか行きたかね。ほんなこつ 新幹線は 速かし

便利で こがんよか乗り物はなか。新しか駅街も出くつけん

これから 大いに 利用しようよ。



あつという間 はるかぜ 便り 三〇〇回 森 益代



(評釈) ありがとうございます。狂句でネットワーク三〇〇号を

取り上げてもらて感激。毎月毎月 みんなで協力して

積み上げてきた結果。皆さんからの あたたかい声援

励ましも 力になりました。本当に感謝です。



あつという間 びっくり今や 後期高齢者

富田 敬子



(評釈) 思えば長生きしたもんだ。ただ七五歳で 言ったつちや

老人会では青年部、まだまだこれから。年のこつは考えんで

大いに青春ば 楽しんではいよ。



絶好調 めぎすは横綱 夢じゃなか 橋本 明美



(評釈) 体も色つやも言うことなしで馬力もある。品格も

出てきたけん 横綱候補ナンバーワン。そろそろモンゴル勢ば

うつ散らかす 日本人の出てきて欲しかもんね。これ本音。



絶好調 敬老会で グランプリ 脇田 五典



(評釈) やっぱうれしかね。新聞のチラシを折って編みあげた

ペン立てが入選した。趣味でいろいろ作ってきた工芸品。

あるもんば使って 作ったこつも 評価されたごたる。

これからの時代 物ば大切にすつことも大事よ。



絶好調 脳トレ成果 出てきたね 島 藤子



(評釈) 誰でも 年取ったね と思うこつの出てくつとは 当たり前。

ただそんな時に どがんすつかが問題。負けとられんて思て

脳トレテキストば 買うてきて 早速始めた。

だんだんしよるうちに 楽しゅうなつて 頭の働きも

ようなつたごたる。そう、それが若さよ。



絶好調 正代閣に 佛く市民 矢達 義興



(評釈) よかった、うれしかった、元氣の出た。熊本で初めての

優勝力士になったてたい。熊本はいろいろ大変なこつ

いっぱいあつたけん ほんなこつ 明るかニュースになった。

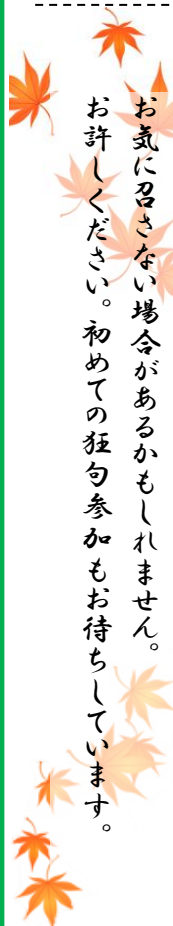
あの 控えめの笑顔が よかよね。

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。初めての狂句参加もお待ちしています。





100 歳 おめでとうございます☆

～ 鳥井 敏夫さん ～

春日クリニックに受診され、訪問リハビリ、訪問看護、訪問介護を利用されている鳥井敏夫さんが 100 歳を迎えられました。奥様ととても仲が良い鳥井さん。元気の秘訣をうかがいましたのでご紹介します。（ 徳澄 ）



鳥井 敏夫さん
ハルエさん

私の「元気の秘訣」



元気の秘訣は「自分に厳しく」あることですな。決まった時間に起きて、食事する。規則正しい生活をしています。自分の生活は自分で決める。人にどうこう言われぬようにせなん。でないとすぐ忘れる。娘は朝からごはんを持ってきてくれる。妻は、私よりも早起きでいつも朝ごはんを並べてくれる。畑仕事もするから体の強いですもん。言うことなか。どちらか一人でもいなくなると生活していけないのでこれからもお互いに元気で暮らしていきたいですな。



レジ袋有料化に思うこと

今年 7 月 1 日からレジ袋が有料化となりました。この制度は、資源循環型社会の形成に向けた国をあげての取組みの一環として、「地球温暖化を防止すること」「ライフスタイルの転換を通じて過剰な使用及び廃棄を抑制すること」を趣旨としています。

日本には物を大事に使う文化があるためか、マイバッグの定着も迅速で、制度開始 3 か月後のアンケートでは 85% 以上の方がマイバッグを使用している、と回答しています。しかし一方でポリ袋は昨年から 3 倍も売り上げが増えたというデータもあり、本当に目指す取り組みが実現するにはさらに踏み込んだ生活意識の改革が必要なのかもしれません。

包装紙を使った→
手作りエコバッグ。
意外と強度は高く、サイズ・柄をお好みで作って
みては？



クリニックでも 7 月以降マイバッグをお持ちになる方が増えています。既製品のバッグは彩色豊かでデザインも豊富、もはやメインバッグの存在感、というものもあります。また風呂敷や大判のハンカチなどを縫ったりして手作りを楽しまれる方も多いようです。私たちも自作バッグを作りましたので左にご紹介します。創作の秋、皆さんも脳トレの一環としても挑戦してみませんか？

← シンプルな トート

バッグタイプ。

サイズが様々で肩掛けできるものも。



← エコバッグの定番！

袋付きの折りたたみタイプ。

靴に入れて持ち歩きも便利♪



300 号が発行された後、たくさんの方から温かいメッセージをいただきました。お祝いでいただいたお花で、外来の待合室もとても華やかになりました。記事を書き、編集、印刷、発行まで全て職員の手作り。たくさんの方に応援していただいていることをあらためて感じ、スタッフ一同たくさん元気をいただきました。これからもより良いネットワーク作成を目指して頑張ります。 春風 静香



小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

外出・ドライブへ出掛けました

コロナ禍と熱中症予防で外出自粛をしていましたが、ようやく涼しくなってきたので感染対策を行い、ドライブに出かけました。

最初の目的地は花岡山。昔と比べて変わった熊本駅周辺を見渡し、「ずいぶん変わったね」と皆さん地域の変化を肌で感じていました。



手先が器用で、手芸が好きな利用者さんがいるため、手芸店にも行きました。手芸道具を見ると、「一度来たことがある」「何か作りたくなる」と創作意欲が高まっていたようです。♪近くのかぼちゃ公園では、落ち葉を拾ったり、秋の風を感じて気持ちよく散歩を楽しんだり。久しぶりのお出かけは、とても楽しいひと時となりました。



看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

公園へ行きました

看多機はるかぜでは先日、熊本市のリスクレベルがレベル2に下がっていたこともあり、コロナ対策をしっかりと行い利用者数名と公園までドライブに出かけました。数か月ぶりの外出だったこともあり、泣いて喜ばれる方もいました。



景色の綺麗な場所で記念撮影。皆さんとても良い笑顔で、本当に嬉しそうに久しぶりのドライブを楽しんでいました。残念ながらリスクレベルはまた上がってしまいましたが、引き続きコロナ対策を行い、皆さんに安心して利用していただけるように、スタッフ一丸となって頑張ります。



サービス付き高齢者向け住宅

杏心の丘

入居者さんの声「台風 10 号で感じた避難しなくてよい住まい」



岩谷さんご夫妻

杏心の丘に入居して、もうすぐ1年になります。今回の台風はニュースなどでは、凄い勢力で熊本を通過すると聞いていたので、恐かったのですが、実際は建物も揺れないし、音も静かだったです。以前の家に住んでいたら恐くて避難所に行っていました。杏心の丘だと、本当に安心して住んでいられるから、入居して良かったです。



今回の台風では、多くの高齢者の方から「怖かった」「どうしていいかわからなかった」という声を多数聞きました。地球温暖化などの影響で、大雨や台風など、「過去最大」「いまだかつてない」という表現も昨今よく耳にします。終の棲家として住みかえるならば、やはり安心・安全という選択肢は外せません。最期まで安心して過ごせる場所として、杏心の丘もバージョンアップを続けていきたいと思います。



world diabetes day
14 November

11月14日は世界糖尿病デー

～忘れてはならない生活習慣病～



糖尿病療養指導士・管理栄養士 渡辺 真理子

今年は新型コロナウイルスの影響で、外出自粛を強いられました。活動する機会も減り、運動もなかなか実行できないときこそ、食事療法の重要性が高まります。

11月14日は世界糖尿病デー。糖尿病の食事の工夫点を紹介しますので今一度、日常の食事を見直してみましょう。検温とともに体重を測ることからはじめるのも良いかもしれません。また、スマートフォンや万歩計で日常の歩数を把握し、運動を意識することも大切です。

✓ 食事療法の工夫

糖尿病の食事療法は、過度な食事制限ではなく、血糖値を急激に上げないようにすることも大切です。

- ✓ 主食量を調整する、見直す。
例) 小さいお椀に変える、毎食のご飯を3口ずつ減らすなど
- ✓ 間食や飲み物などを見直す。
例) ジュース類はお茶や水へ変更、低糖質のおやつを選ぶなど
- ✓ 食後の急激な血糖上昇を防ぐための工夫をする。
例) ご飯・麺・パンのみの食事をやめ、おかずや野菜類を加え、野菜類やおかずから食べ始める、ゆっくり食べ、よく咀嚼するなど

※糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖(血糖)が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出るホルモンであり、血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています。



※ 熊本では、熊本城及び SAKURA MACHI Kumamoto、天草キリシタン館でブルーにライトアップが行われる予定です。(日没～23:00)

ポイントメモ!

食物繊維の多い切り干し大根を使ったレシピ。お弁当のおかずにもおすすめです!



切り干し大根 de ナポリタン



材料 (2～3人分)

- ・魚肉ソーセージ…1/2本
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・人参…15g (1/5本)
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・切干大根…20g
- ・固形コンソメ…1/2個
- ・水…100ml
- ・こしょう…少々
- ・塩…少々
- ・ケチャップ…大さじ1

【作り方】

- 1) 切干大根は水に浸けさっと洗い、水気を絞る。玉ねぎは、繊維にそって薄く切り、人参はせん切りにする。魚肉ソーセージは、輪切りにする。
- 2) フライパンにオリーブオイルを小さじ1入れ、魚肉ソーセージ、玉ねぎ、人参を炒める。火が通ったら、フライパンから取り出し、切干大根、水100mlとコンソメを入れて、水気が無くなるまで炒め、取り出した具材を入れて炒め、塩、こしょう、ケチャップを加えて炒め、全体になじんだら完成。



【 1人分の場合 熱量: 67kcal 塩分: 0.9g 食物繊維: 1.9g 】



美しい環境を整え、心を磨く。

棚・資料整理



美化委員



企画・担当

外来看護部・管理部

必要なものとそうでないものをある程度整理しておけば、年末バタバタすることなく、快適な年末年始を迎えることができます。『使いたい資料や備品がパッと取り出せる』『使った物は元に戻す』を今一度意識し、見た目も美しく使いやすい棚づくりを目指していきます。

皆さんは必要とする書類や使おうとするものが、決まった場所になく不便やストレスを感じたことはありませんか？

書類や説明書などを念のため（もしかしたら必要になるかも、いつか必要になるかも）と取っておく方も多いと思います。しかし、収納場所がバラバラ・ゴチャゴチャしている・どこに置いたのかわからないという状況に陥りがちです。

今月は、不便から解放されストレスのない環境で過ごせるよう棚や資料整理を行いました。棚はジャンルやサイズごとに分け、誰が見てもわかりやすい配置に。一目瞭然でわかる資料棚は、もちろん仕事の効率化にもつながります。



→ ファイルを使って整理



11月のテーマは『壁・倉庫清掃』。担当部署は リハビリ事業部・小規模 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 : <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	杏心の丘番館