

はるかぜ 12月号

ネットワーク

Vol.302

2020年11月28日発行

この1年を振り返る

ダイエットと運動／異動挨拶	4
脳トレ／オンライン会議	5
健康サポート隊／お薬の話	6～7
第257回 春風狂句	8
寒い冬の入浴ポイント	9
研修医紹介	10
ちょっと得する栄養情報	11
心を磨く 美化委員	12
別紙) 孤独死について／事業所活動日記	



◆ 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、検温と問診にご協力をよろしくお願い致します。

- ・12月29日午後～1月3日 春日クリニックは、お正月休みのため休診となります。お休み前後は混み合います。ご理解とご協力をお願いします。
- ・1月27日(水) 上野真理子先生がクローバーの会ライフワークシナジー講演会で講師を務めます。

(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)

2020年 この1年を振り返る

オリンピックイヤーとして大きな期待がかかっていた2020年。まさかの新型コロナウイルスの大流行により、私たちの日常は大きく変わりました。

大変なことが次々と起こる中、できることを精一杯行いながら突き進んだ2020年でした。今年最後のネットワーク発行にあたり、そんな1年を部署ごとに振り返ってもらいました。

◎ 新型コロナウイルスへの対応

『一致団結！協力し合った2020年』

外来診療部

2020年新型コロナウイルスにより、診療体制に大きな影響がありましたが、患者さんにご協力いただき、今年1年を乗り切ることが出来ました。スタッフ全員で協力し、知恵を出し合って、どんな風に診療を行ったらよいか検討し、工夫を重ねる毎日でした。来年も総力をあげて、患者さんが安心して受診出来る外来を作っていきます。

『受付の体制が変わりました！』

医事調剤課

手探りの中、玄関入り口から始まる受付業務。窓口業務は内容も動線も大きく変わりました。新たに最新鋭の非接触型体温計（“けんさん”と名付けました）も導入し、日々改善に努めながらコロナ対応をしています。ソーシャルディスタンスで必要な距離を保ちながらも、健康を守るお手伝いをしたいという心の距離は一層近くなりました。

外来診療部は、コロナ対応の最前線。今年は目まぐるしい「変化」の1年でした。ご協力、本当にありがとうございました。



◎ 事業所としての新しいチャレンジ

『事務所もメンバーも心機一転』

はるかぜ訪問看護ステーション

2020年は、事務所も杏心の丘からクリニックへ戻り、森所長をはじめ、新メンバーとして外来から村上ナース、有江ナース2人のベテランナースも加わり、春日クリニックとの連携が密になりました。『予防的医療から最期まで看続ける』訪問看護として再スタートの1年となりました。益々パワーアップし、団結した私達にご期待ください。



『杏心の丘への引っ越し』

はるかぜ介護福祉ステーション

訪問看護ステーションと入れ替わり、4月に杏心の丘1階に事務所が移転しました。利用者の皆さんとの距離がより一層近くなったと実感しています。ひとつ屋根の下、家族の一員になったつもりで皆さんの暮らしをサポートしていきます。



『新たなチームでスタートした2020年』

はるかぜ居宅介護支援事業所

2020年は、たくさんの方々との出会いがあり、あたたかい言葉を多くいただいた感謝の1年となりました。メンバーが入れ替わりちょうど1年。相談しやすく笑顔の絶えない部署に成長していると思います。これからも気軽に声をかけてください。



◎ 変わらない「日常」を守りたい

『心温まるHOTニュース ～写真で元気に～』

はるかぜ通所リハビリテーション

通所リハビリの室内には利用者さんから頂いた素敵な写真がたくさん並んでいます。外出の機会が減り普段と違う生活の中、写真から季節の変化を感じ癒されています。気に入った写真は持ち帰りも可能です。



『華やかなデイサービス』 デイサービスセンターはるかぜ



新型コロナで閉塞感が漂っていた2020年。明るく楽しい雰囲気づくりとして、季節を通して、さまざまな壁飾りを作りました。利用者さんもスタッフも、楽しみながら作成し、毎回華やかなデイサービスでした。

『昔の趣味を再開』 小規模多機能型居宅介護はるかぜ

『作品展を開催』 サービス付き高齢者向け住宅杏心の丘

今年は作品作りに目覚められた方も多かったようです。自分で手作りしたものを身につけたり、他の人が作ったものを見て感激したり。杏心の丘では作品展も開催しました。

今だからこそ集中してできる創作活動。たくさんの笑顔を見ることができました。



『いい夫婦の日』 看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ

自分の健康に特に敏感になった今年。元気に歳を重ねられるありがたさを強く感じました。写真は一緒にサービスを利用されている高濱さんご夫妻。これからも皆さんの健康にしっかり気を配ってきたいと思います。



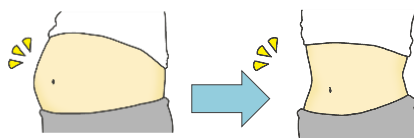
今年は今までの日常に大きな制限がかかりました。食事をしたり出かけたり、人に会うだけでも気がつかいました。さまざまなことに配慮しながらサービスを続ける介護事業所に感謝です。



ダイエットと運動 ～たるんだ体を引き締める～

リハビリ事業部

暑い夏が終わり、やっと夏バテから解放される時期になりました。秋になり美味しい食べ物がたくさんあって、ついつい食べすぎてしまったという方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、たるんだ体を健康的な身体に戻すために役立つ情報をお届けします。



✓代謝を高めるために

健康的に体重を減らすには代謝を高めることが重要です。代謝を高めるポイントは 4 つ。食事・睡眠・ストレス管理・運動です。バランスの良い食事をして、自分の年齢やライフスタイルに合った睡眠をとり、ストレスや不安を溜めこまない。そして適度な運動を心がけましょ

✓代謝を高める運動のポイント

「ダイエットのための運動」と聞くと、ジョギングやウォーキングなどの有酸素運動を連想しがちですが、ストレッチや筋トレも効果的です。「運動時間を増やす」より「安静時間を減らす」という心がけが大切。時間を決めて気合を入れて「運動するぞ!」ではなく、日常的にちょこちょこ動いていきましょう。

体幹のストレッチ（左右各 5 回）

①鼻から息を吸い、吐きながら体をひねる



②息を吐き終わるまでに、正面に体を戻す
左右交互に行う

腹式呼吸（5～10回）



①仰向けになり軽く膝をたて、手を胸とお腹に置く。



②鼻から息を吸い、お腹が膨らむのを手で確認する



③お腹の力を抜いて、口をすぼめゆっくり息を吐く。

リハビリスタッフの人事異動と取組みについて

10 月に通所リハビリ・デイサービスのスタッフ間で人事異動がありました。いつも元気でムードメーカーな通所リハビリの脇田さんと、利用者さんの変化によく気付く気配り上手なデイサービスの松村さんが部署を交代することになりました。

リハビリ事業部では、今まで経験した技術・知識を活かし、様々な部署でも活躍できるスタッフ育成を目指しています。部署間の異動や交流を密に行うことで、病気や怪我、出産等で働くことが難しくなった場合でも、変わらぬサービスを提供できます。スタッフにとって働きやすい職場、利用者さんにとっても安心して通ってもらえる事業所として、更なる強化を図り、これからもサービスの質の向上へ努めていきます。

新デイサービススタッフ 脇田 梢さん



新たな部署で戸惑いもありますが、今まで通所リハビリで学んだ知識・技術を活かし、明るく元気に頑張りたいと思います。

新通所リハビリスタッフ 松村 朋美さん



通所リハビリでも明るく元気という取柄を活かし、皆さんと 1 日 1 日を楽しみ過ごしていきたいと思っています。

皆さんに寄り添い、身体面・生活面を支えていきます。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



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）バラバラになっている文字を並び替え一つの単語を作りましょう。

例：が か す → か す が（春日）

ヒントを参考に、頭をやわらかくして考えてみましょう。

問題1）ヒント：熊本の観光名所！

① さ あ そ ん ② う ま じ ょ と も く ③ け こ く ち き い く

問題2）ヒント：12月にちなんだもの！

① し そ こ ば し と ② か や の ね よ じ ③ マ ー ク ツ ス リ リ ス

脳トレのこたえはページの下に



認知症の予防・症状の進行を遅らせる効果があると言われている脳トレ。複雑なものではなく、簡単なもので構いません。「考える」「挑戦する」「判断する」という行動が、脳を活性化させることに繋がります。自分らしい生活を持続するためにも、楽しみながらやってみてください。

※ 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）



With コロナの取組み ～ zoom で業務ミーティング ～

介護福祉ステーション

はるかぜ介護福祉ステーションでは毎月1回、全スタッフ揃って研修会と業務ミーティングを行っています。

質の向上のため開催は必須ですが、コロナウイルス感染予防を考えると、全員が一度に同じ場所に集まることは難しい状況になりました。



事務所でもそれぞれのパソコンを使って会議や勉強会を行っています！

オンライン
会議や勉強
会の様子。



そこで、離れた場所でも顔を見ながら会議ができる「ZOOM」というアプリを使ってオンライン会議を行いました。自宅にいる職員もパソコンやスマートフォンを使って参加。画面越しでもスムーズで密な意見交換ができ、以前同様、中身の濃い、とても身になる勉強会を開催することができました。

問題2) ① 年終总结 ② 除夜の鐘 ③ クリスマス

問題1) ① 阿蘇山 ② 熊本城 ③ 善徳寺

(脳トレの答え)



世界的な流行が続いている新型コロナウイルス感染症の自覚症状の一つとして、味覚異常が出現することが話題となりました。嗅覚や味覚の障害はインフルエンザや一般の「かぜ」でも生じることがあり、必ずしも新型コロナウイルスだけが原因ではありません。今号では、味覚障害について詳しくお伝えします。

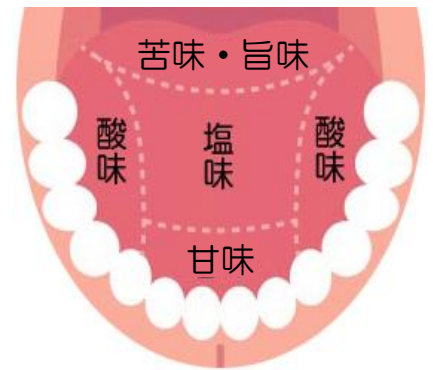
味覚障害とは？



通常の味を感じることができなくなる病気です。「何を食べてもおいしく感じない」「全く味がしない」「何も食べていないのに口の中に変な味を感じる」。こうしたさまざまな味覚の変化や違和感が現れるのが味覚障害です。

私たちは「味」をどのようにして認識しているのか？

味覚の受容器は味蕾（みらい）といい、口の中に 10,000 個程度存在しています。その中にはさらにいくつもの味細胞が存在しますが、寿命は 10 日間で活発に新陳代謝を繰り返しています。味細胞は甘味、塩味、酸味、苦味、旨味の 5 種類の受容体を持ち、それぞれの味を感じることができます。味蕾の数は加齢とともに減少するといわれており、舌の後方にある表面の突起（有郭乳頭）1 個あたりの味蕾の数が 0～20 歳では平均 245 個であったのに対し、74 歳以上では 88 個と約 35% まで減少しているという報告もあります。



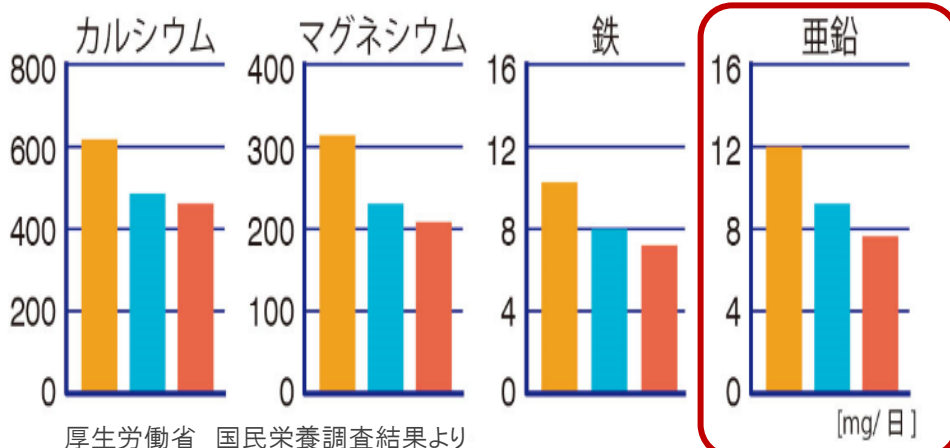
味覚障害の原因とは？



日本人の
ミネラル摂取の状況

味覚障害の原因となる疾患の 1 つとして、偏った食生活による亜鉛欠乏症が挙げられます。亜鉛は人にとって非常に重要な金属であり、亜鉛が不足することで味覚障害や嗅覚障害、食欲不振、鉄欠乏性貧血などの障害を引き起こします。日本人は食事による亜鉛摂取量が少なく、不足しがちな栄養素です。亜鉛不足は、血液中の亜鉛の量を調べることで分かります。

味覚障害の原因は他にも、ストレスや風邪、薬の副作用、口腔内の異常などさまざまな可能性があり、それぞれに合った治療が行われます。高齢者の場合は、「加齢による味蕾の数の減少」のほか、味を感じる機能自体も加齢とともに低下するため、味覚障害を生じやすい傾向にあります。



左記の表から、亜鉛の摂取量が平均的に低いことが分かります。全体的にミネラルが不足しがちなので、食事などを意識してみましょう。

■ 1日に摂取すべきミネラル量
■ 成人男性が1日摂取しているミネラル量
■ 成人女性が1日摂取しているミネラル量

自分でできる味覚障害チェック

味覚障害は自覚症状のない方もいます。特に症状が無い方も、右記の表をご自身で確認してみましょう。チェック項目にひとつでも当てはまるものがあれば、味覚障害の可能性がります。

- ☐ 調味料を多く使うようになった
- ☐ 食べていない時も口の中に苦味などを感じる
- ☐ 何を食べてもおいしくなく、食欲が低下している
- ☐ いつもと違う味がする
- ☐ 何を食べても味がまったくしない
- ☐ 特定の味（甘味、苦味など）がしない



味覚障害の症状は自分では気づきにくいことも多く、作った料理の味が濃くなったと、家族からの指摘で発覚するケースもあります。味覚障害をそのまま放っておくと、糖分や塩分の摂り過ぎにもつながり、糖尿病の悪化や、高血圧からの心筋梗塞や脳卒中のリスクも上がり、大きく健康を損なうことにつながりかねません。



少しでも味覚に関して自覚症状がある場合はもちろん、家族などから「最近味付けがおかしいよ」などと指摘されることが続いたら、かかりつけ医にご相談ください。



甲斐先生のおくずりのほなし。

～ 带状疱疹ワクチンについて ～



ワクチンのお話、第3弾、最終回です。今月は「带状疱疹ワクチン」についてです。



带状疱疹ワクチン

带状疱疹は水ぼうそうと同じウイルスによって発症します。水ぼうそうは治ってもウイルスがすべて体外に排出されず神経の節々に残っています。通常は免疫のシステムがウイルスの活動化を抑えていますが、疲れがたまったり、加齢によって免疫の力が落ちたりしてくると発症しやすくなります。発症してもウイルスを退治する薬剤を服用すれば数日で良くなるケースがほとんどですが、症状が出る場所によっては目や耳に影響が出ることもあるので早めの対処が必要です。また発疹は良くなっても痛みが数週間から数か月持続する（带状疱疹後神経痛）こともあります。带状疱疹に気付くのが遅れるほど痛みが長引く傾向にあります。



带状疱疹のワクチンは2016年3月から50歳以上を対象として製造が承認されました。中身は小児が接種する水ぼうそうのワクチンと同じもので、任意接種になるため保険は適用されません。研究によって差がありますが平均で8年程度、長くて10年で効果がなくなるといわれています。このワクチンによって带状疱疹を完全に予防できるわけではありませんが、接種することで発症率は半分程度、带状疱疹後神経痛は1/3程度に抑えられることがアメリカの大規模な研究で明らかになっています。日本人では80歳までに3人に1人が带状疱疹になるといわれているので事前に予防することは1つの対策になります。

带状疱疹のワクチンはウイルス本体を弱らせた「生ワクチン」であるため、ステロイドなどの免疫抑制剤を服用している場合は原則接種ができません。2020年1月から承認された「シングリックス」というワクチンは生ワクチンではないため、免疫抑制剤を服用していても使用可能です。効果もこれまでのワクチンより高いといわれており、価格も高いです。先生とよく相談のうえ対策を立てていきましょう。



※お薬について分からないことは、気軽にお尋ねください。

第257回 春風狂句

2月号の笠は

「よか夢ね」「順調ばい」です。

お一人三句以内で1月12日（火）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



よう考えて 不要不急か 里帰り 脇田 五典

（評釈）正月くらい故郷でゆつくりしたかつはようわかる
ばってん 今年ばかりはやめとったがよか。
正月用にいろいろ見つくろって 送るけん そつちで
楽しんでくれ。 今風に スマホで写真ば 頼むぞ。



よう考えて 買い物せんと 赤字たい 森 益代

（評釈）計画的に買い物せんと 年金は偶数月にし
入らんとよ。 つい手許にあつと 気持ちの太うなつて
いらんもんば 買いますぎらす。

あとは 食費は抑えるしかなか。 当分 酒のつまみはなしよと
心得よ、トホホ。



よう考えて やっぱ歩くが 一番ぞ 吉岡 広子

（評釈）家の中 健康器具が ゴロゴロしとる。
テレビショッピングで ついその気になって 買ったものの
使い続けたつは いっちよんなか。 いろいろ考えて
結局 毎日 こつこつ歩くとが 一番よ。
経験者の言うただけん まちがいなかな。

たくさんの方の投稿をありがとうございます。

評釈は、勝手な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。

来月は年賀号のためお休みです。二月号をお楽しみに。



恥かいた 社会の窓の 閉め忘れ 杉野 裕志

（評釈）部活が終わって 友だちと二人 帰ろうとしたら
相手のズボンのチャックの 開いとった。 笑いながら
注意したら お前も開いとつぞ と言いつ返されて 苦笑した。
殿方は 着替えの際には くれぐれもご用心。
あとで うすところかよ。



恥かいた バス賃払う 銭のなか 矢邊 義興

（評釈）高校時代 久しぶりに乗ったバス。 手元にいつもの
バス代ば 持って 降りようとしたら ニ〇円値上がりしとった。
丁度 持ち合わせの小銭がなく モタモタしとった
六〇絡みの男性が さつと出してくれた。 ありがたかった。
何度も頭を下げて おれば言うたけど 恥ずかしかった。



恥かいた 着た洋服が 裏表 島 藤子

（評釈）年ねえ。 久しぶりに 街に行くのに ちよつとおしゃれ
したつもり。 バスに乗ったら 同じくらいの年の女性が
そつと耳打ちしてくれた。 急に恥ずかしゅうなつて
次の停留所で降りて 銀行のトイレに 飛び込んだ。
その節は お世話になりました。



肌寒い季節、気を付けるべき入浴方法！～冬のヒートショック～

はるかぜ訪問看護ステーション

入浴は、体を温め血行を良くし、気分をリラックスさせてくれます。湯船につかる習慣のある日本では、入浴は日々の疲れを取り、身体を癒してくれる場です。しかし、冬場の入浴ではヒートショックによる体調変化や急変が心配されます。

ヒートショックは、暖かい室内から寒い廊下やトイレに移動したり、寒い脱衣所で着替えた後、温かい湯船につかったりするなど、急激な温度変化によって血圧が大きく変動する事によって起こります。入浴中のトラブルは気温が低下する11月頃から2月頃が最も多くなります。予防対策を知って、安全で快適な入浴をしましょう。



● ヒートショックを防ぐ7つの対策

① 入浴は気温が下がる夕方より前に



お風呂に入るなら、午後の時間帯がおすすめです。昼を過ぎると身体が活動に適した状態になっているため、周囲の環境変化に適応しやすくなっているからです。夕方になると気温が下がります。気温変化を少しでも和らげるため、可能な範囲で夕方より早い時間にしましょう。

② 脱衣所や風呂場は事前に温めておきましょう



浴室に暖房機能があれば使用して、ドアを開けて脱衣所まで温風が巡るようにしておくといいでしょう。暖房機能がない場合は、お風呂にふたをせずお湯をためる、暑いシャワーを15分ほど流しておくなど「お湯の蒸気」を利用して温めましょう。

③ 入浴前の喫煙、お酒は控える



タバコは血管を縮める作用があり、血圧が上がってヒートショックのリスクが増します。お風呂で体が温まると酔いも回りやすくなり、意識を失うリスクも高まるため、お酒も控えましょう。

④ 体をお湯に慣らす



血圧の変動を軽減するには、湯船に入る前にかけ湯をする事が大切です。手や足先など心臓から遠い部位からかけ湯をし、少しずつお湯の温度に慣らしてから入浴しましょう。心臓に持病がある方は、湯船の水位は胸下までにしたほうが安全です。水圧で心臓に負担がかかるため、ヒートショックのリスクが高まります。

⑤ 入浴前後は水分補給をし、熱すぎるお湯は避けましょう



湯温は41℃以下にしましょう。熱すぎたり、長湯だと心臓に負担がかかるため注意が必要です。

水分不足にならないよう、入浴前後は水分補給に努めましょう。

⑥ お風呂から上がる時が要注意



お風呂上りにめまいがした、急に目の前が暗くなって倒れそうになったという経験は、高齢者の方に限らずよくあることです。身体が温まり、血圧が下がったため、脳貧血になった状態です。湯船から急に立ち上がるのは危険な為、一旦浴槽のふちに腰かけるなど、身体の状態を確かめながら、ゆっくり湯船から出ましょう。

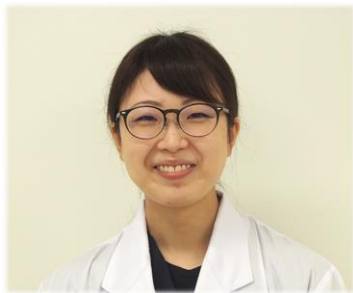
⑦ 日々の体調を知り、無理をしない



想像以上に身体への負担が大きいのが入浴です。体調と相談しながら入浴しましょう。

臨床研修医の地域医療研修

研修医 佐藤 加奈子（さとう かなこ）先生



11月2日～11月27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佐藤 加奈子先生が、地域医療の研修に来られました。

この1ヵ月間で全部署を回り、休日当番医にも出勤するなど、タフに活躍してくださった佐藤先生。いろいろな人の話を熱心に聞き、仕事に取り組む真面目な姿勢と、明るく優しい性格を兼ね備えた、私たちスタッフにとっても頼もしい先生でした。

研修最終日の11月27日の朝には、「かかりつけ医の役割と医療連携」と題し、研修発表がありました。地域にとっての診療所の在り方や、複数の事業所を兼ね備えているからこそできる密な連携など、専門病院とは違った医療の形を体験した上で、急性期病院の今後の課題についてお話をいただきました。

毎日大変な中でも決して笑顔を絶やさなかった佐藤先生、持ち前の優しさと明るさで、今回の地域医療研修での学びを今後に活かしていただければ嬉しいです。ますますのご活躍を心よりお祈りします。



～ 9月・11月と研修に来られた先生方に、コメントをいただいたのでご紹介します。 ～



荒木 裕大先生

研修期間：
8月31日～9月25日

研修医2年目の荒木 裕大と申します。出身は元々熊本市内ですが、宮崎大学を経て再度地元で働こうと思い、普段は国立病院機構熊本医療センターで働いております。

趣味はテニスと映画鑑賞、海外旅行です。8月31日から9月25日までの1ヶ月間、春日クリニックで働かせて頂きました。コロナといったイレギュラーな時期でしたが、理事長、院長先生を含め、職員の皆様、また多くの患者さんに暖かく迎え入れていただき、1ヶ月間楽しく、また貴重な経験をさせていただきました。ここでの経験を活かし、患者さんの思いや生活を思いやる事の出来る医師を目指したいと思います。1ヶ月間誠にありがとうございました。



佐藤 加奈子先生

研修期間：
11月2日～11月27日

国立病院機構熊本医療センターから参りました、研修医の佐藤 加奈子と申します。11月2日から4週間、春日クリニックで地域医療研修をさせていただきました。限られた時間ではありましたが、クリニックと各事業所で診療・看護・リハビリ・介護と様々な視点から、角度から地域医療を学ぶことができました。それぞれの場所で多くの患者さんや利用者の方々とお話しする機会があり、温かく受け入れてくださったのが嬉しかったです。

春日クリニックの先生方をはじめ職員の皆様には大変お世話になり、感謝の気持ちでいっぱいです。12月から国立病院へ戻りますが、今回学んだこと・感じたことを日々の診療に活かしていきます。4週間ありがとうございました。

ちょっと得する栄養情報

亜鉛が含まれる食品ってどんなもの？



糖尿病療養指導士・管理栄養士 渡辺 真理子



早いもので今年も残すところ、あと1ヶ月程度となりました。今年最後の栄養情報は、亜鉛が含まれる食材を紹介します。味覚障害の原因には、亜鉛が関連しているので併せてぜひ、参考にしてみてください。

✓ 食品 100gあたりに含まれる亜鉛含有量(食品成分表 2020年(七訂)参照)

	食品名	亜鉛含有量(mg)		食品名	亜鉛含有量(mg)
肉類	豚レバー	6.9	魚介類	牡蠣	14.5
	牛レバー	3.8		しじみ	2.3
	鶏レバー	3.3		ホタテ	2.7
	牛ヒレ	3.4		あさり	3.4
	牛もも	4.5		(水煮缶詰)	
	豚もも	2.0		うなぎ	1.4
	鶏もも	1.7		まいわし	1.6
大豆製品	大豆(ゆで)	1.9	穀類	ライ麦パン	1.3
	木綿豆腐	0.6	卵類	卵	1.3
	納豆	1.9	乳製品	プロセスチーズ	3.2
種実	アーモンド	3.6		脱脂粉乳	3.9
	くるみ	2.6			

亜鉛は、色々な食品に含まれており、上記よりは少ないですが、野菜やきのこ、海藻類にも含まれています。一つの食品に偏ることなく、様々な食品を取り入れてみましょう。

ポイントメモ！

上記にある亜鉛を含む大豆、鶏ももを使ったレシピです！



材料(約2~3人分)

- ・鶏もも肉：50g
- ・オリーブオイル：小さじ1
- ・玉ねぎ：1/4個
- ・人参：1/4本
- ・キャベツ：1枚
- ・水煮大豆：50g
- ・水：100ml
- ☆ホールトマト 1/2缶
- ☆コンソメ：小さじ1
- ・塩：少々
- ・こしょう：少々
- ・粉チーズ：小さじ1と1/2

大豆のミネストローネ



【作り方】

- 1) 鶏もも肉は、0.5~1cm角程度に切る。水煮大豆は水気を取っておく。
- 2) 玉ねぎ、人参、キャベツも0.5~1cm程度の角切りにする。
- 3) 鍋を中火で熱し、オリーブオイルを入れ、切った鶏もも肉を入れ、炒める。
- 4) 鶏もも肉に焼き色がついてきたら、2の玉ねぎ、人参、キャベツを入れて炒める。
- 5) 4に水を加え蓋をして、中火で野菜が柔らかくなるまで煮る。水煮大豆と☆を加え、煮る。
- 6) 塩、こしょうで味をととのえ、器に盛り、粉チーズをかけて完成。



〔1人当たり(3人で分けた場合)：熱量94kcal 塩分1.1g 亜鉛0.7mg〕





美化委員



企画・担当

リハビリ事業部・小規模

高いところや、普段見えにくいところには、意外に黒ずみや汚れがあります。水拭きをすると汚れを広げる可能性が高いので、埃取りを使ったり、乾拭きするのがオススメです。

気持ち良い年末年始を迎えるため、早め到大掃除をスタートしましょう！



こんなに
スッキリ



12月のテーマは『大掃除』。気持ち良い年越しのため、全事業所で取り組みます。

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)
2階	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
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

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 Part2

今回は秋晴れの日に、高橋稲荷神社と新熊本港へ行きました。
高橋稲荷神社では大きな鳥居をくぐり、手を洗いいざ参拝！階段のため下から参拝をすると「何十年ぶりかに来た」「うれしい」といった声が聞かれました。

新熊本港では、出航するフェリーに遭遇！動いているフェリーを見ながらベンチに座ってのお茶飲み。「今度はここで食事したいね」「フェリーに乗ってどこかにいきたい」などと、皆さん次の外出を楽しみにされていました。

フェリーも見られてラッキー☆



大きな鳥居だね～！



今月の制作活動

今月の制作では、半紙の下に公園で拾ってきた落ち葉を敷いて、上からクーピーなどでなぞり葉っぱの絵を作成。秋にちなんだものを思い浮かべながら、脳トレをしつつ華やかな作品が出来ました。



看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

大掃除はじめました

生活リハビリを兼ねて、利用者さんと一緒にお掃除を行なっています。
掃除機を担当するのは池部さん。コードレス掃除機ならコードに引っかけて転倒する心配が少なく、隅々まで片手でらくらく掃除ができます。それぞれ担当を決め、みなさんと協力し合いながら、年末に向けて少し早めの大掃除を進めていきます。



サービス付き高齢者向け住宅



杏心の丘

防災訓練を行いました

11月18日、杏心の丘で夜間を想定とした職員による防災訓練を行いました。今回は新型コロナウイルス対策として、入居者さんの参加はなくスタッフのみで訓練しました。

出火想定場所は3Fの部屋。夜勤者と宿直者による連携で迅速かつ正確に対応し、様々な場面を想定した訓練ができました。

伊原防火管理者を筆頭に参加職員は、浦上館長のアドバイスをもとに、防災についての心構えを再確認しました。

設備ボタンの確認



訓練前の気合い十分な職員



入居者さんや利用者さんに安心していただけるよう、防災活動にもスタッフ一同尽力していきます。

人生の終い方を考えた「住まい方」 ～ 私の身近な体験談を通して ～



地域包括ケア 杏心の丘 館長 浦上 誠



私は先日、身内で貴重な体験をしました。サ高住という一人暮らしの高齢者を支援する仕事をしている立場柄、とてもつらい知らせでした。故郷の実家を守っていた一人暮らしの兄が人知れず亡くなっていたのです。専門職として悔いの残る出来事になりましたが、だからこそサ高住の特徴である以下①～③の意味を皆様にお伝えしなければと、強く感じました。あらためてサ高住の館長としての思いをお伝えしたいと思います。

サ高住の特徴① 安否確認・緊急通報サービス

サ高住の制度が始まったきっかけが、アパートでの高齢者の孤独死です。その結果、一人暮らしの高齢者にアパートを貸さない事態が多発し、救済策として国土交通省が「高齢者の居住の安定確保に関する法律」（高齢者住まい法）で制度化したのがサ高住です。



孤独死は、その方の選択であり可哀そうとか悪いことだとかは思いませんが、「誰も見つけてくれない孤独死」は無くさなければならぬと痛感しました。兄は死後数日後に発見されたため、警察の検死と本人確認に3日間かかりました。また、腐敗が進んでいて家族が霊柩車に乗る事も顔を見ることもできず、警察の遺体安置所から火葬場へ直行となりました。この事こそが、私もですが、本人も兄の子供たちも兄妹も辛く可哀そうでなりませんでした。

サ高住は、毎日最低2回以上安否確認に来てくれ、具合が悪くなったら緊急通報ボタンを押したら数十秒後に誰かが駆けつけてくれる、なんと安心な仕組みだろうと思います。

サ高住の特徴② 一人暮らしの60歳以上が入居条件

なぜサ高住の入居年齢は70歳以上ではなく、60歳なのでしょう。60歳を超えるとあちこち身体がおかしくなります。私もですが、皮膚が乾燥する、トイレが我慢できない、膝や腰が痛くなり神経痛が…。さらに子供も就職や結婚と巣立ち、定年による生活の大きな変化もあり、一人暮らしになる可能性が高くなります。

自立の内に自分で決めて入る住宅（介護保険の認定前から入居可能で看取りまで暮らせるサ高住）と、自立出来なくなってから家族が決めて入ることの多い施設とどちらを選びますか。それぞれの考え方や経済状況等の違いもありますが、「集団の中の一人暮らし」の選択をすると、その後の人生の安心感が違うようです。



サ高住の特徴③ 部屋の広さが25㎡以上を基本



いろいろなサ高住を見学された方の感想の中には、「こぎゃん狭かなら、なんも家具が入らん。」というのがあります。兄のタンスにはクリーニングしたままずっと着ていない服、食器棚には使った形跡がないものばかりで、ほとんど昔家族で暮らしていた時のままの状態でした。80歳も超えるといつも同じ服ばかり着ていませんか。25㎡は、ちょうど家具等を置いたら手すり代わりとなり、転倒予防のために考え出された広さです。今回の兄の死で一番困った事が、不動産や家財道具の処分です。遺族を困らせないためにも、早めに土地や建物等、処分することをお勧めします。「なかなかそれが出来ないのよね」と言う方は、サ高住に移住するのも1つの方法です。整理しないと引っ越せませんので。