

はるかぜ ネットワーク

2月号

Vol.292

2020年1月29日発行



気持ち新たに 2020年がスタートしました

お正月太りを解消しましょう 4

講演会情報／活動日記 他 5

健康サポート隊（78）拡大版

良い眠りで心も体も健康に 6～8

第247回 春風狂句 9

2月10日はニットの日 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 ◆

- ・2月 1日（土） 清田院長が更年期と加齢のヘルスケア学会に参加します。
- ・2月 4日（火） 清田理事長が熊本赤十字病院で講演を行います。
- ・2月22日（土） 清田理事長が東京出張のため不在となります。
- ・3月 9日（月） 13：30～はるかぜホールにてケアマネジャー勉強会が開催されます。
- ・3月29日（日） 春日クリニックは休日当番医のため、医師2名体制で診療を行います。

（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）

気持ち新たに 2020 年がスタートしました

令和初のお正月、いかがお過ごしでしたか？今年の元旦は、天気は良かったものの、この冬一番の冷え込み。背中を丸めて初日の出を拝んだり、初詣に行かれた方も多かったかもしれません。

今回は年末年始の行事を振り返りながら、気持ち新たに新しい1年をスタートしたいと思います。



杏心の丘 お正月準備の餅つき大会

昨年末12月24日のクリスマスイブに、杏心の丘で第6回目の餅つき大会が行われました。インフルエンザなどの感染症も心配されたため、例年よりも規模を縮小しての開催となりましたが、入居者さんやデイサービスご利用の皆さんと一緒に楽しい餅つきとなりました。

今回は紅白のお餅に挑戦。蒸す、捏ねる、つく、丸める、とそれぞれの担当ごとに、賑やかに交流しながら次々とお餅が完成しました。最後には全員でぜんざいを食べ、ほっとひと息。たくさんの笑顔の中でお正月準備ができました。



ヨイショ～ 



杏心の丘で過ごすお正月

杏心の丘は6回目のお正月。例年通り、元旦には色鮮やかなおせち料理が食卓を飾りました。入居者の皆さんは、共用部分のテーブルを繋ぎ合わせて、お正月の宴会をスタート。おせち料理を肴にお酒を酌み交わし、賑やかなお正月を過ごされていました。



看護小規模多機能型居宅介護はるかぜでも皆さん元気にお正月を過ごすことができました。おせちを食べた後は、防寒対策をして初詣にも出掛け、皆で今年の健康祈願。

利用者の皆さんが元気に楽しく過ごせるように、今年もスタッフ全員でサポートしていきたいと思います。





「どんどや」も見学しにいきました



無病息災・健康長寿を願い、1月13日に白川河川敷で行われたどんどや見学に行ってきました。

地域の野球クラブの少年たちが檣に点火すると瞬く間に炎が広がり、冷えた河川敷の空気が暖くなりました。

炎で暖をとった後は、ぜんざいの炊き出しに。寒空で食べるぜんざいがこれまた美味しい。

ぺろりと完食。
ご馳走様でした。



1月19日 春日校区新年祝賀会

アナウンサーのような
澤田所長 ⇒



1月19日には春日コミュニティセンターで春日校区の新年祝賀会が行われ、小規模はるかぜから澤田所長、看護小規模はるかぜから菅田主任が参加しました。

運営推進会議の皆さんともお会いして、地域の方ともいろいろな話をすることができ、とても有意義な時間を過ごすことができました。

「今年も地域に貢献できるような取り組みを目指して頑張っていきたいと思います。(澤田)」



北岡神社参拝 と 新年進発式

毎年恒例となっている北岡神社での年頭祈願。早朝の集合にも関わらず、今年も多くの職員が集まり、一緒に参拝を行いました。

おごそかな空気の中での、朗々とした祝詞奏上。また、澄んだ空気に鳴り響く巫女鈴の音に、身も心も浄められたような気がします。とてもスッキリとした気持ちで、お正月明けのスタートを切ることができました。



北岡神社参拝の後は、はるかぜホールで新年進発式が行われました。2020年はオリンピックイヤー。日本中が湧きたつ年になるのは間違いありませんが、よくよく足元を見てみると、医療介護の分野に限らず、各所にいろいろな問題が山積しています。「なんとなく日本が賑わっている」「全体を見てみるとなんとなくいい状況に見える」という状態に満足しては必ず足もとをすくわれます。1人ひとりが、1つひとつのことを着実に、大事に行っていく。その積み重ねでしか、本当の意味で全体は良くなりません。基本を大切に、自分を誤魔化さず、自分も周りも納得がいくことをしていく。平成から令和に切り替わった今、改めて「原点回帰」をして、いい仕事をしていこう。という理事長の言葉に、職員もピンと背筋が伸びていました。



お正月太りを解消しましょう

リハビリ事業部



年末年始は「のんびり過ごす」「いつも以上の楽しい食事についつい食べ過ぎてしまう」という方も多いかもしれません。運動不足や食べ過ぎは代謝の悪化を招き、「お正月太り」の引き金に。

お正月太りを解消する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右の5つ。今月は 4.運動を行う について取り上げます。

●代謝を高める5ポイント

1. 睡眠をきちんと確保する
2. 三大栄養素を適切に摂取する
3. ビタミン・ミネラルを適切に摂取する
4. **運動を行う**
5. ストレス管理



「運動」は継続的に行うことが重要ですが、お正月太りの解消（ダイエット）における運動の考え方としては「運動時間を増やす」というよりも「安静時間を減らす」と捉える方が長続きするコツです。

●具体的にどうしたらいい？

“ながら運動を心掛けましょう”

- ◎テレビを見ながら膝をしっかりとあわせて太ももを引き締める。
- ◎テレビを見ながらスクワットをする。
- ◎歯磨きしながらかかとの上げ下げをする。



- ✓ 少しずつの時間でいいので、毎日無理なく継続的に行うことが効果的です。日常生活の中にうまく取り入れ、楽しみながら行いましょう。自分にあった運動は何か、どのように取り入れようかと悩む方、いつでもご相談ください。

初挑戦！ デイサービス干し柿プロジェクト



デイサービスセンターはるかぜ

デイサービスセンターはるかぜ初の試み、干し柿作りを行いました。

利用者さんからいただいた柿で、皆さんの知恵を拝借しながら、2～3週間かけて大切に作った干し柿。今か今かと待ちわびて出来上がったものを皆さんと食べたときは、思わず笑顔がこぼれる美味しさでした。できあがりはもちろん、完成までの時間をも皆さんと楽しむことができたので、干し柿プロジェクトは大成功。

今年もみなさんから豆知識を教えていただきながら、さまざまな取り組みを行っていきたいと思っています。



完成するまで



美味しいよ～♡



ヘタを取り



慣れた手つきでむきむき…



湯通しをして殺菌



日当たり良好！



途中でもみもみ。



所長と最終チェック



完成！大成功！



マンガで見る！ 介護現場での 声のかけ方

よろこびスイッチ



引用：JICAのハート・ロック介護 より



介護のポイント

日頃あまり反応をしない方も、昔から好きだったものや、馴染みのもの、大切にしているものをきっかけに「よろこびスイッチ」が入ります。

今だけでなく、その人の「昔」を知ることはとても大切なことなのです。

※ 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 中嶋)

職員発表・講演会情報

12月21日(土) 清香会生涯学習講座

● 院長 清田 真由美

令和1年12月21日、清田院長が母校である熊本県立第一高校同窓会の生涯学習講座で講演を行いました。テーマは「地域医療の今、そしてこれから」。36名の同窓生の前で、自分自身のライフワークである更年期医療や、地域医療への関わりについて話しました。

子育てや、親の介護、自身の更年期トラブルなどを抱えながらも、つい1人で頑張ってしまう女性へ、「1人で我慢せず、何でも相談できるかかりつけ医を持ち、しっかり活用してほしい」と語った清田院長。参加した皆さんも、自分の今までのあゆみやこれからの人生と照らし合わせながら、真剣な眼差しで講演を聞かれていました。久しぶりの母校、院長にとってもとても嬉しい時間だったようです。



写真引用：
清香会ホームページより

小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

脳トレを頑張っています

寒い冬、「布団やコタツから出たくない」という気持ちもありますが、小規模はるかぜでは、体を動かす体操はもちろん、「脳トレ」にも日々取り組んでいます。

今日ご紹介するのは、スタッフ手作りのパズル。厚い画用紙にイラストを貼り付け、好きな形にカットすると、自作のパズルが完成。簡単そうに見えますが、やってみると意外に難しい。何分で揃えられるか、みんなで競い合っています。





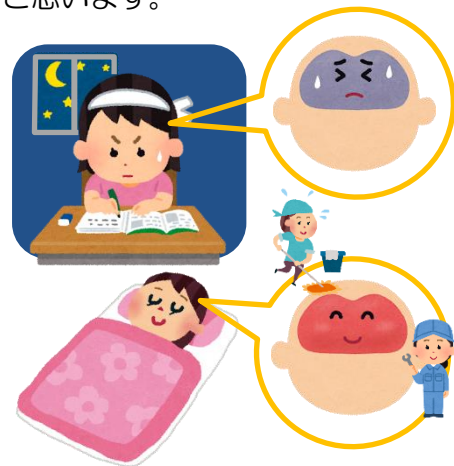
令和1年12月6日、春日小学校で行われた小学生の健康教室で上野真理子先生が講演を行いました。保健室からいただいたテーマは「睡眠」について。スマートフォンやゲームなど、一昔前にはなかった電子的な刺激が現代の子供たちの周りには溢れています。夜遅くまでゲームをしている、SNSでやり取りをしている、スマートフォンを片手に布団に入る…それは「睡眠の質」を落とす大きな原因になっています。

「うちの子、集中力がなくて」「昼にうとうとして授業についていけないみたい」「勉強しているのに、頭に入っていない」…診察をしていると、親御さんや本人からこういった話を聞くことが多々あります。その原因、実は「睡眠」が大きな鍵を握っています。

子供だけではなく、もちろん大人にも知っていただきたい睡眠の話。今回は拡大版でお伝えしたいと思います。

なぜ睡眠が大切なのか

睡眠は『脳や体を休めるためにある』と思っている人は多いかもしれませんが、脳は寝ている間も忙しく働いていることが分かってきました。記憶を整理したり、脳の細胞のメンテナンスをしたり。昔は夜更かしして勉強することを「頑張っている」と評価する風潮もありましたが、寝ずに勉強することは穴の開いたバケツに水を溜めるようなもの。しっかり寝ることが勉強や仕事の効率をあげる一番の近道です。



寝るタイミングがとても大切

人間の体には約24時間の周期で時を刻む「体内時計」があります。夜寝て、昼活動するために、体温や血圧などが体内時計によって自動調節されています。その時計がずれてしまうと「疲れやすい」「朝から元気が出ない」「昼に眠い」、そして腹痛や頭痛、めまいなどの不具合も出てきます。体内時計は体中のあちこちにあり、それぞれの場所で24時間を超える独自の時を刻んでいます。全身の時計を揃えるために、1日1回リセットする必要があります。

体内時計をリセットする方法はたった2つ。

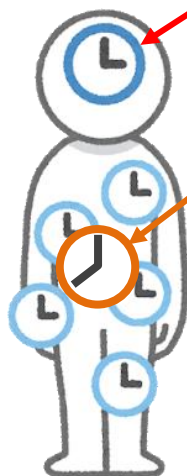
- ① 朝日を浴びる
- ② 朝ごはん（できれば起床1時間内）を食べる

逆に言うと、これ以外に方法がありません。

全身の時計を合わせる親時計と、腹時計をリセットして初めて体内時計は揃います。

全身の時計を合わせる親時計

目の奥にあり、朝の太陽の強い光を浴びることでリセットされる



親時計の影響を受けない 腹時計

前の食事から一番間隔が空いた食事でもリセット。夜遅くに食べると、間隔が空かずリセットされない。朝ごはんを抜くと、昼ご飯でリセットされ、親時計と時間がずれる。

『早寝・早起き・朝ごはん』

体内時計を揃えるポイントです

ブルーライトは悪者ではない??

体内時計や睡眠を左右する「強い光」の正体はブルーライトです。悪者扱いされているブルーライトですが、朝～日中はブルーライトをたっぷり含んだ太陽光を浴びることがとても重要です。逆に夕方から夜にかけてはできるだけブルーライトを浴びないことが大切です。

パソコンやタブレットから発せられるブルーライトは朝から昼の光としては弱すぎて、夕方から夜にかけては強すぎるので、付き合い方に工夫が必要です。

分かるんだけど…やめられない

寝る直前までゲームや SNS をやめられない人は、大人にも子供にも急増しています。

今までの話を読んで、「言われることは分かるんだけど、なかなかやめられないのよね」と思っているあなた。その背景には「依存症」が隠れているかもしれません。右のチェックリストを見てみましょう。当てはまるものがある方は要注意。

「好き」と「依存」は違います。依存症では、脳にも変化が起きてしまいます。1度壊れてしまうと回復は極めて難しい。煙草やドラッグも、手を出すのは簡単ですが、一度「依存」状態になれば、通常の状態に戻ることはありません。「元に戻った」ように見えても、何度でも再発を繰り返してしまうのは、有名人の実例をみてもご理解いただけるのではないのでしょうか。

ゲームやスマートフォンへの依存に関してはまだまだ危険性の認識が薄いのが現状です。しかし、大人でも脳に障害が出てしまうのが分かっている依存症、成長過程にある子供たちへの影響は計り知れません。

ゲーム・スマートフォン 依存チェックリスト

- ☐ 他のことをしていてもつい
思い出す、考える
- ☐ ないとイライラ、落ち着かない
- ☐ 休みの日に8時間以上、
1週間で30時間以上
- ☐ 減らそう、やめようと思っ
ても、自分ではそれができない
- ☐ これまで好きだったことが
どうでもよくなる
- ☐ 生活や健康に問題が起きて
いるのにやめられない
- ☐ 家族に実際より短く時間を
伝える
- ☐ 嫌なことから逃げたり、
紛らわせるためにする
- ☐ 家族より友人より
ゲームを優先してしまう

質の高い眠りをするために

冒頭にもお伝えした通り、記憶を整理したり、脳のメンテナンスをしっかりとするためには、「質の良い睡眠」をとることが重要です。ここからは快適な眠りをつくる習慣と、快眠のコツをお伝えします。

◎ 3食を規則正しく



朝食は睡眠のリズムづくり。寝る3時間前には食事を済ませる。

◎ 適度な運動習慣を



適度な疲労は深い眠りの鍵。歩く・階段を使うなど運動を増やす工夫を。

◎ 夜はリラックス



スムーズな入眠のために、睡眠前はリラックスして過ごすように。

◎ 禁煙する



ニコチンには覚せい作用があり、睡眠の質を悪くする原因に。

◎ カフェインを避ける



カフェインにも覚せい作用が。就寝前の4時間以内の摂取は避けて。

◎ 過度の飲酒を避ける



寝つきは良くても眠りが浅かったり途中で目が覚める原因に。

快眠の3つのコツ

◎ 眠くなってから
寝床に入る

睡眠時間や就寝時間にこだわり過ぎないことが大切。翌朝早起きだからと、寝る時間を早めると目が冴えて逆効果。自然な眠気に誘われて寝床に就くようにしましょう。ポイントは、目覚ましをかけた後は時計を見ないこと。

◎ 起きる時間を
一定にする

就寝時間は日によって不規則になりがちですが、起床時間は一定にすることが大切。毎日同じ時間に起き太陽の光を浴びると体内時計もスムーズにリセット。休日も遅くまで寝床にいるのは避け、一旦起きて明るいところへ。

◎ 眠れない時は
寝床から出る

眠ろうと意識すると余計に頭が冴えて寝つきが悪くなることも。一旦寝床から出て、本を読んだり音楽を聞いたり、眠くなるまで過ごしましょう。眠ろうと焦りながら寝床で悶々とした時間を過ごさないことが大切。

今回はたっぷり睡眠の話題をお伝えしました。睡眠の質が変われば、生活の質も変わります。すべてやらねば、ではなくできるところからぜひ取り組んでいきましょう。



甲斐先生のあくすりのほなし。



～不眠症によく使われる薬について～

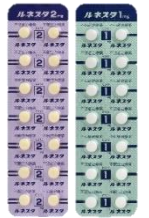
1 ソルピデム (5 mg/10 mg)

寝つきが悪い場合に処方され、すぐに効果が出ます。服用後に寝ないでいると転倒したり、起きている間の記憶がないなどの副作用がみられることがあります。必ず寝る直前に服用してください。



2 ルネスタ (1 mg/2 mg)

寝つきが悪い、途中で起きてしまうという場合に効果があります。転倒・ふらつき・依存性がほかの薬に比べて少ないです。もともとの成分が苦いため、苦味を感じる場合があります。



3 ロゼレム (8 mg)

体内時計を調節することで睡眠のリズムを整える薬です。効果が出るまでに2週間以上かかることもあるので、しばらく飲み続ける必要があります。眠気が残ることがありますが、ふらつきや依存といった副作用が極めて出にくいのも特徴です。食事の影響で濃度が低くなってしまう場合があるので、寝る前に（食後2時間以上経過してから）服用してください。



4 ベルソムラ (15 mg/20 mg)

目が覚めている状態を維持するためのオレキシンという物質をブロックすることで睡眠状態を促す薬です。自然に近い眠りを強くする薬なので寝つきをよくする面では個人差がある一方、途中で起きたり、ぐっすり眠れない感じがある場合に効果的です。また、依存など睡眠薬によくみられる副作用が出にくいのが特徴です。食事によって効き目が遅くなることがあるので、ロゼレムと同じく寝る前に（食後2時間以上経過してから）服用してください。



診察の上、患者さんに一番合った薬が処方されます。
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247回 春風狂句

3月号の笠は

「お洒落だね」「もうすぐよ」です。

お一人三句以内で2月10日(月)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



主派なもん 免許戻して 若返り

脇田 五典

(評釈) 車のなかと生活でけんというとも一理あるばつてん
うちの隣の人は さつさと車ばやめて 最近はずきよらす。
車のなかと 気楽で 運動すつけん 体調もよかて言うて
生き生きしとらす。 困るこつばか考えんで よかこつも
考えなんばい。



主派なもん 毎年とれる ノーベル賞

森 益代

(評釈) やつぱ日本人のよかとは 男も女も 勤勉で忍耐強か
ところばい。 ノーベル賞もろた人の奥さんは みんな内助の
功で よう支えとらす。 夫婦で協力して 一生かけて 何かば
成し遂げる素晴らしさば 見習わなんばい。



主派なもん 朝は早よから ゴミ拾い

矢邊 義興

(評釈) 最近道路は タバコの吸い殻 空き缶 コンビニや
ファーストフードの 食べ残し容器なんかで 散らかつとる。
毎日掃除しよるうちに 誰でん ゴミば捨てんこつなつてきた。
ありがたかね。 せめて逢うたら おはようございまして
声掛けよ。



主派なもん 検査値ほとんど 基準値内

杉野 裕志

(評釈) あがん 不摂生ばしとつたてから 親友が病気で
亡くなった時以来 見違えるごたる生活。 毎日8000歩
食事は 規則正しく控えめに。 好きだった酒も 付き合い程度。
人間やつぱ 努力次第で どがんでんなる。
もちろん 今はくすりなしよ。

たくさん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。



頼もしか 抱いて手引いて 背にリュック

今志 タエ子

(評釈) まだ小さか子供ば 3人連れて 買い物帰りのお母さん。
子供たちの様子も 何かいじらしか。 お母さんの一生懸命な
感じが 伝わつとだろね。 大ごつだろ。
ばつてん どうか がんばつてはいよ。



頼もしか 国児が赤子 あやしとる

野中のしんちゃん

(評釈) 昔は よう見かけよつたばつてん 最近はず子化で
めづらしか。 子供の多かと 自然に みんなで協力するこつ
なつとだろね。 今は何でん 楽に楽に 考ゆるばつてん やつぱ
苦は楽の種」精神は 忘るつといかんね。



頼もしか 親父の服が よう似合う

吉岡 広子

(評釈) 中学生の息子ば 残して 癌で亡くなったお父さん。
最新まで 自宅で生活されて 家族に 見守られながら
旅立たれた。 あれから10年余り スーツ姿で就職しましたと
挨拶に来てくれた。 お母さんが 主人が昔着てたものなんです
と話してくれた。 涙ん出て 声のつまつてしもた。



頼もしか 年寄りの手引く 孫むすめ

島 藤子

(評釈) 杖つきながら 危なかし足取りの人が 横断歩道ば
歩き始めた。 一緒にいた高校生の孫が さつと走り寄つて
手ば引き始めた。 我が孫ながら 感心した。 何度も頭ば
下げらす おばあちゃんの様子ば 見て 何か胸のあつうなつた。



2月10日はニットの日

～ 祝 100 歳 工藤 清子さん ～

はるかぜ訪問看護ステーション



かかりつけで訪問看護と看護小規模を利用されている工藤さん。今年100歳を迎えた工藤さんの趣味は編み物。ひざ掛けブランケット・ベスト・ニットなど、様々な作品をたくさん作っていらっしゃいます。2月10日ニットの日にちなんで、ご本人にインタビューをさせていただきましたのでご紹介します。

(はるかぜ訪問看護 岩下)

10歳の頃から編み物に興味があった工藤さん。しかしその頃は編み棒を持っていなかったため、竹箸を削って代用。独学で編み物をしておられたそうです。本格的に編み物を習い始めたのはなんと63歳。ご家族やお友達にプレゼントしたり、職員の出産祝いに白いおくるみを編んでくださったこともあります。工藤さんの作品は網目が細かくとても綺麗。「サンカクヤ(手芸屋さん)によく通っていて、階段にずらっと毛糸が並べてあったのよ」と思い出を話してくださいました。まだまだ膨らみ続ける創作意欲。現在はニットの帽子を研究中だそうです。



編み物をする工藤さん

1月4日に100歳の誕生日を迎えた工藤さん。プレゼントは料理上手なお嫁さんの手作りケーキと素適な花束でした。ご家族の暖かい祝福に、他の利用者さんも涙を流す感動のお誕生日でした。

スタッフにいつも声をかけてくださる優しい工藤さん、これからもその優しい笑顔とたくさんの作品を楽しみにしています。

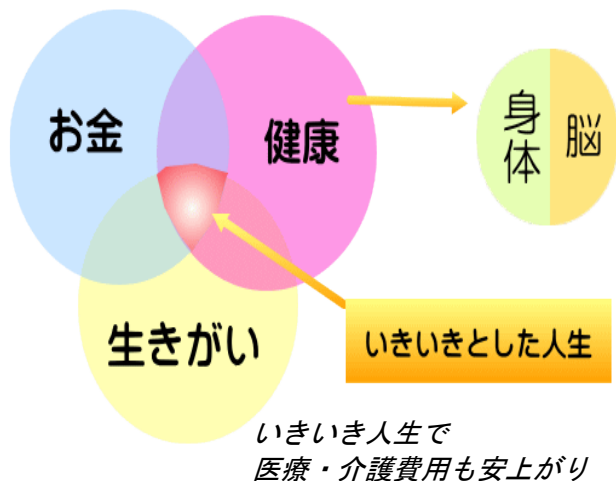


100歳のお誕生日
おめでとうございます♡



お手製♪
ひざ掛けブランケット

老後維新元年 其の7



お気軽にご相談ください。杏心の丘館長 浦上

人生の終い方

せっかくなら最期までいきいきと生活したいもの。そのためには3つのバランスが重要です。

1. 健康(食事と運動)

栄養バランスの取れた食事と年齢や身体状況に合わせた適度な運動。

2. 生きがい(楽しみや、やる事がある)

日々なにもすることがないと、頭も筋力も衰退の一途。友達とお茶しながらおしゃべり、カラオケ、散歩。ポーッとテレビを見るだけではなく、一人将棋や囲碁でも十分フレイル防止に。地域のコミセンではサークル活動やボランティアもあります。

3. お金(経済力) 収入に見合った生活水準に変化。



睡眠と食事の関係

糖尿病療養指導士・管理栄養士 寺本 真理子



寒い日が続くと寝付きが悪くなってしまうという方も多いのではないのでしょうか。今月は睡眠と関係のあるメラトニンと、食事について紹介します。外来の快適な眠りをつくる習慣の記事と合わせて読んでみてください。

睡眠と関係のあるメラトニンとは？

メラトニンとは脳内から分泌され、睡眠を促すホルモンの一つ。メラトニンは、トリプトファンからセロトニンを経て分泌されます。トリプトファンを朝食に摂り、日中に太陽光を浴びると、セロトニンの合成が促進され、セロトニンが正常に分泌されるとメラトニンの分泌を促すと言われています。このため、トリプトファンを含む食品を朝食に摂るとよいと言われています。トリプトファンは、体内で作られないため、日常の食事から摂取することが大切です。

下記を参考に朝食に取り入れてみましょう。また、朝食を摂ることで、体内時計を整えることにもなります。

朝 トリプトファン



昼 セロトニン



夜 メラトニン

◎トリプトファンを含む主な食品

- ・魚類（マグロ、カツオなど）
- ・大豆・大豆製品類（豆腐、大豆、納豆など）
- ・肉類（豚肉、鶏肉、牛肉など）
- ・卵、乳製品（チーズ、ヨーグルト、牛乳など）



朝食の組み合わせ例

例①) ご飯のみ→ご飯と豆腐入りみそ汁

例②) 食パンのみ→食パンと目玉焼き

※1 つに偏らず組み合わせて食べることが大事。食事は主食・主菜・副菜をそろえるよう心がけましょう。

ポイントメモ！

トリプトファンを含むチーズや卵、枝豆を使用したレシピになっています。

トリプトファンを食事で摂取しよう！

レンジで簡単 オムライス



材料（2人分）

- ・ご飯：軽く2杯
- ・人参：30g
- ・枝豆（冷凍）：約10個
- ・ケチャップ：小さじ2
- ・プロセスチーズ：2枚
- ・卵：2個
- ・小ねぎ：適宜

【作り方】

- 1) 人参を角切りにし、ラップをしてレンジで（600Wで約1分）加熱するか、熱湯でゆでる。枝豆もラップをして600Wで40秒ほど加熱し、さやから身を出しておく。
- 2) ボウルにご飯と①の人参と枝豆、ケチャップを入れて混ぜる。
- 3) 容器に②を入れて、プロセスチーズをのせる。卵を溶きほぐしてチーズの上から流し入れる。
- 4) ふんわりとラップをして、レンジ600Wで約2分程度加熱する。
- 5) 小口切りにした、ねぎをのせて完成。



1人当たり 熱量:363kcal 塩分:0.9g



美化委員



企画・担当 外来・訪問看護

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。粘膜の保護以外でも、床に落ちたウイルスが埃などと一緒に舞い上がる事を防いでくれる効果もあるため、室内の湿度が必要不可欠です。

今年も1年、皆さんに快適な環境を提供できるよう、美化委員を中心にスタッフ一同で美化活動に取り組んでいきます。

2月のテーマは『フィルター清掃』。担当部署は デイサービス・サ高住 がお届けします。

ドアノブ・乾燥対策



今年は暖冬ですが、空気は乾燥しています。冬の快適な湿度は45～60%と言われていたますが、室内の湿度計はなんと30%程度。風邪やインフルエンザが流行するこの季節、各部署で乾燥対策に取り組みました。

加湿器はフル稼働、加湿器が置けない場所は、濡れタオルを吊るしたり、ペーパーフラワーや素焼きポットなど、アイデアを出し合い対策を行いました。数時間おきに湿度計でチェックし、室内の湿度を保つように心掛けています。

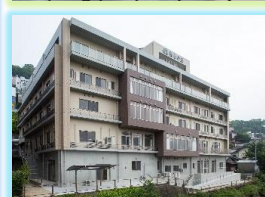


医療法人社団 清心会

〒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