

はるかぜ ネットワーク

6月号

Vol.296
2020年5月28日発行



真理子先生と
手作りマスク



メッセージ入りの
可愛いゆで卵

皆さんの健康を
願う千羽鶴

心をひとつに

難局を乗り越える

手作りマスクファッションショー 他	4
Let's 体操／園芸クラブ	5
健康サポート隊（82）熱中症	6～7
お薬のはなし／足を注意して見よう	8
第251回 春風狂句	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
別紙）ステイホームに工夫を 他	



◆ お知らせ・ニュース ◆

※ 新型コロナウイルス感染症の影響で、ほとんどの会合は中止になっており、
今後も当面この状態が続くと思われます。予定の変更等は随時お伝えいたします。

- ・5月29日（金）、6月5日（金）清田理事長が熊大の学生に向けて動画講義を行います。
- ・7月 1日（水） 杏心の丘開設6周年を迎えます。

（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）

心をひとつに 難局を乗り越える



全国的な自粛も解除されて、少しずつ街中にも人手が戻ってきているようです。私たちの生活に大きな影響を与えた新型コロナウイルス。自粛が解除されたとはいえ、まだまだ予断を許さない状況です。「新しい生活様式」とあちこちで盛んに言われていますが、まだまだ気を引き締めて過ごす必要があります。今回は、春日クリニックグループ各部署で行われているコロナ対策をまとめてお伝えします。

春日クリニック 外来診療部

◎ 三密を防止し、「うつらない」「うつさない」を意識

密閉・密集・密接を防止するため、外来診療部ではさまざまな取り組みを行っています。患者さんには少々お手間をおかけする場合がありますが、「うつらない」「うつさない」ためのこととしてたくさんの方からご理解いただき、「安心して通院できるからありがたい」というメッセージもいただきます。

こんなときでも「病院に行くのはこわいから…」と我慢しなくていいように、不安なことがあったら相談し、持病を悪化させることがないように、春日クリニックスタッフ一丸となって取り組んでいます。

まだ新型コロナウイルス対策は継続して行っていきます。爆発的な再流行を防ぐため、全員で気を付けて行きましょう。

① 受付時間が変更になっています。受付時間前は院内に入ることができません。
午前 8:50～ / 午後 2:20～

② 熱がある方、症状がある方は自家用車内か、コンテナ待合室で待機していただきます。可能な方は車での受診にご協力をお願いします。

③ 採血、会計などを除き接触を最小限にするため電話で問診を行うこともあります。



④ 通常2ヶ所ある入口を1か所にしたことで来院されるすべての方を把握し、感染確認、検温、手指消毒、マスク着用を促しています。非接触体温計に変更したことで、検温時間が短くなりました。



⑤ 受付カウンターは透明カーテンを貼り、飛沫感染防止をおこなっています。また頻回にドアノブ・手すり・テーブルなどの消毒を行い、接触感染防止に努めています。



⑥ 症状がある方は、別の入り口から入室いただき、透明カーテンで仕切ったスペースで診察しています。フェイスシールドや手袋等も着用します。



また新たにトランシーバー（インカム）も導入。入口や受付、処置室などのスタッフが相互に連絡を取り合い、スムーズに受診ができるように心がけています。

日々変化する情報に試行錯誤する毎日。そんな私たちに、あたたかい言葉や差し入れを持参してくださる患者さんもおられ、とても心があたたまりました。ワクチンや薬の開発などはこれからが正念場。まだまだ完全な収束には時間がかかりそうです。1人ひとりが感染防止を心がけ、心をひとつに皆で乗り越えていきましょう。

訪問系事業所の取り組み

訪問系の事業所は、このような状況下であってもできる限り通常通りの訪問ができるよう下図の5つの観点で取り組みを行っています。利用者さんご自身やご家族に感染の可能性がある場合は、感染まん延防止の観点から電話による確認や訪問日の延期、防護服での訪問など、感染を想定した対応をさせていただきます。



1.事業所環境整備	2.スタッフ対応	3.利用者対応	4.他職種連携
1 食べる時はしゃべらない！ しゃべる時は、マスク！ 2 人が集まる時は換気！ 3 人が集まらないよう配置替え 4 在庫管理の徹底 + 使い方の注意 5 触れるところは消毒 6 使用機材の消毒	1 Web会議 2 直行直帰 3 検温後出勤+記録 4 自分が感染者という意識を！ 5 訪問前にユニフォーム除菌 6 情報共有・注意喚起 7 感染者の専任看護師 8 ユニフォーム事務所で洗濯 9 スタンダードプリコーション徹底	1 事前検温と体調連絡 2 訪問順序調整 3 利用者・家族に症状がある場合はマスク着用依頼 4 手洗い・消毒見えるように 5 ケア前手洗い→ペーパータオル使用 & 消毒+ごみ持ち帰り★ ※ケア後のごみは利用者宅で処分 6 利用者宅の備品を使用 7 できる対策を助言 8 対応方法について通知	1 留意点・対策 アドバイス/共有 2 感染者が出た場合・ 緊急事態宣言時の対応
5.物品不足対応 マスク不足!! HELP!! 1 SNSで発信 2 マスク再利用 薄手のレインコート + 袖口に輪ゴム シャワーキャップ 無水エタノール希釈 クリアファイル + カチューシャ 3 代替品利用			

※ 衛生管理上、手洗いのため、訪問時に洗面所をお借りする場合があります。

←日本財団
在宅看護
ネット
ワークより



通所系事業所の取り組み

通所系の事業所では、利用者さんの体温体調チェック、マスクの着用、手洗いうがいなどの基本的な予防、換気や消毒の徹底など、安心安全に通っていただけるようスタッフ全員でコロナ対策を継続しています。三密にならないように、スペースを広く確保し、間隔をあけた椅子の配置、向かい合わせにならないような机の設置（スクール形式）、個別活動の強化など、工夫をしながら対応しています。



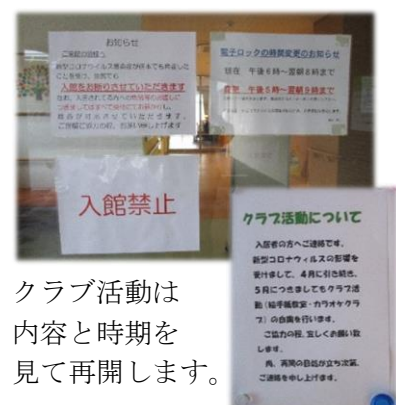
認知症の利用者さんにとってはちょっとした配置の変化でも不安を感じられる方がいます。1人ひとりの様子をみながら、これからも取り組みを続けていきます。



杏心の丘の取り組み

全国的な緊急事態宣言は解除されましたが、コロナウイルスがなくなつたわけではありません。杏心の丘では基本的には緊急事態宣言時と同じ対策を継続します。

不要不急の外出は控えていただき、外出する際は、ルールを守っていただきます。面会は、緊急・やむを得ない場合を除き、原則禁止を継続します。抵抗力の落ちている高齢者にとって、感染は命取りです。施設内のまん延は絶対避けなければなりません。継続してご協力をお願い致します。

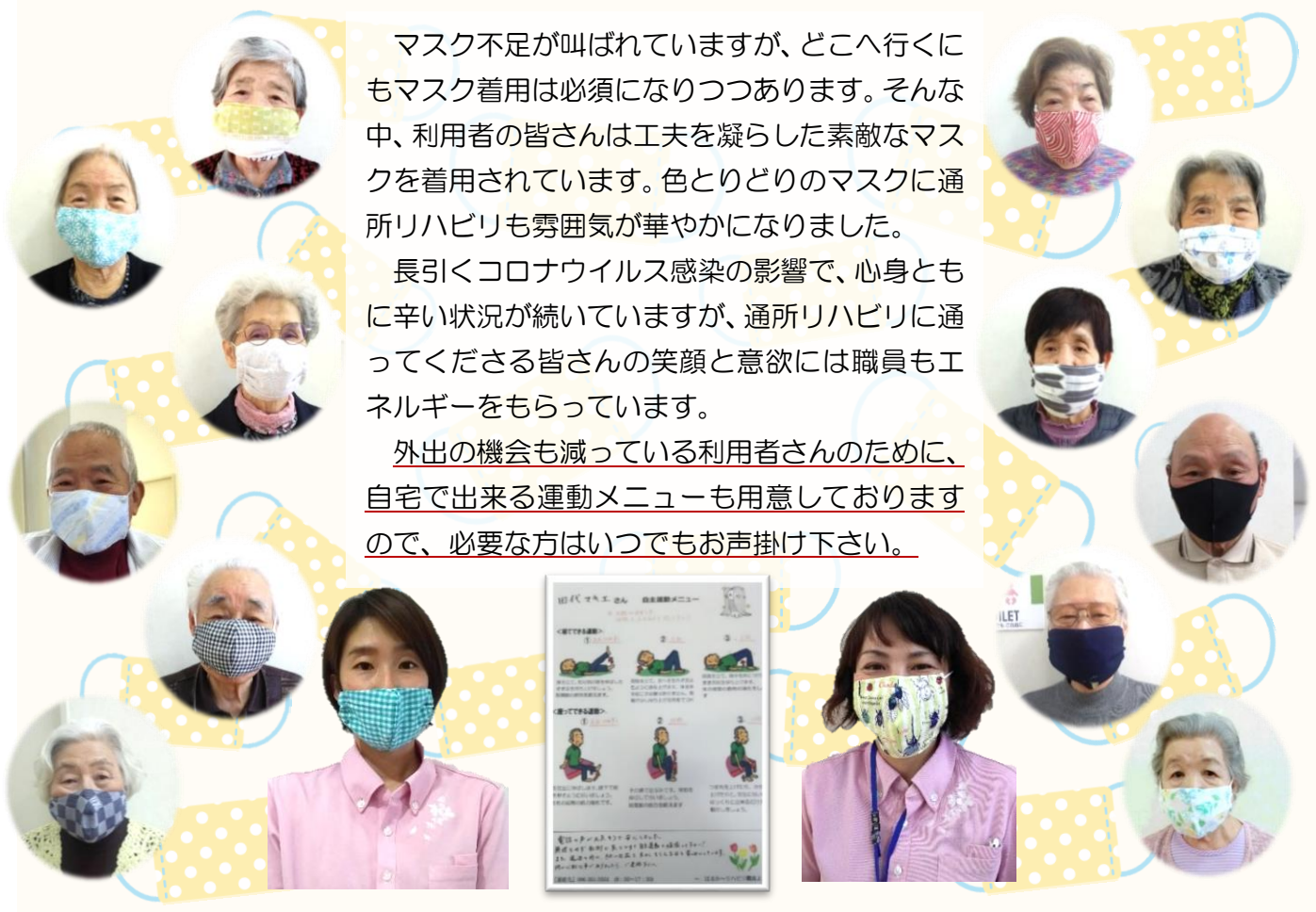


クラブ活動は
内容と時期を
見て再開します。

手作りマスクファッションショー

～ コロナに負けない！ 素敵な笑顔 ～

はるかぜ通所リハビリテーション



マスク不足が叫ばれていますが、どこへ行くにもマスク着用は必須になりつつあります。そんな中、利用者の皆さんは工夫を凝らした素敵なマスクを着用されています。色とりどりのマスクに通所リハビリも雰囲気華やかになりました。

長引くコロナウイルス感染の影響で、心身ともに辛い状況が続いていますが、通所リハビリに通ってくださる皆さんの笑顔と意欲には職員もエネルギーをもらっています。

外出の機会も減っている利用者さんのために、自宅で出来る運動メニューも用意しておりますので、必要な方はいつでもお声掛け下さい。



こんなときには、花を飾ろう

春日クリニック2階の在宅支援センターには、いつも色とりどりの花が飾られています。最近は生け方の腕も格段に上がり、職員の癒し効果も抜群。この花は主に居宅介護支援事業所の中嶋主任とはるかぜ訪問看護ステーションの境ナースが生けています。（表紙にも2人の素敵な笑顔が掲載されています。）

花は、スタッフが杏心の丘や自宅から摘んでくることもありますが、患者さんや利用者さんからいただくことも増えてきました。素敵な差し入れをいつもありがとうございます。花を眺めて季節の変化を感じ、美しい色を見て癒されて、私たちも「よし、頑張ろう！」と思う元気を毎日もらっています。自粛モードで窮屈な思いをしている方、ぜひ部屋に花を飾ってみてはいかがでしょうか。



コロナに負けず Let's 体操



座ってできる簡単な体操法

今回は疼痛予防、運動不足解消に自宅で出来る簡単な運動を紹介します。

座りながら誰でもできるので、ぜひチャレンジしてみてください。

※ 運動を行う際はしっかり換気をし、複数人で行う場合は、距離をとって行うようにしましょう。

基本姿勢



足の裏を床につけ、背もたれから少し背中を離して座ります。前に座りすぎてずり落ちないように注意しましょう。

体をほぐして、
心も体もスッキリ



デイサービスセンターはるかぜ

腰の運動

① 全身の力を抜き、顔をお腹に向けながら上半身を丸めます。その際、両腕は下におろします。筋肉が引っ張られるのを感じながら、20 秒間静止します。

② 片膝をかかえ込むようにして胸に引きつけ、上半身は太ももにそって前方に曲げます。

膝の運動

③ 片足の膝を伸ばしながらゆっくりと上げていきます。足を伸ばした状態で5秒静止し、ゆっくりと元に戻します。

肩の運動

④ 両手を胸の前に組み、組んだ両手を前方に伸ばします。お腹を覗き込むように頭を前方に倒しそのまま 10 秒静止し元に戻します。



園芸クラブ



サービス付き高齢者向け住宅



杏心の丘



今回、園芸クラブでは、カボチャ・ゴーヤ・キュウリ・オクラの「蔓もの」野菜栽培に挑戦することになりました。おいしくて旨みたっぷりの野菜を栽培するために、前回の里芋で固くなった土を、入居者の竹中さんと光田さん夫妻が心を込めて耕してくれました。お陰で、元気に成長するための土作りが無事完了。これで絶対に美味しい野菜ができるはず…成長が楽しみです。



まずは土作りから始めます



良い土が出来た所で苗植えしました



キュウリのネットで準備万端



5月に入ると、急に気温が上昇し真夏日になる日も増えてきます。そこで毎年、問題になるのが熱中症。すでに熱中症で救急搬送されたという報道もありますが、今年は世界中に猛威を振るってきた新型コロナウイルスの影響で、「マスク熱中症」という言葉も耳にするようになりました。そこで今回は熱中症に対する正しい知識の再確認と、マスクと熱中症の関係もお伝えし、本格的な夏になる前にしっかり対策をとっていただきたいと思います。

なぜ熱中症が起きるの？

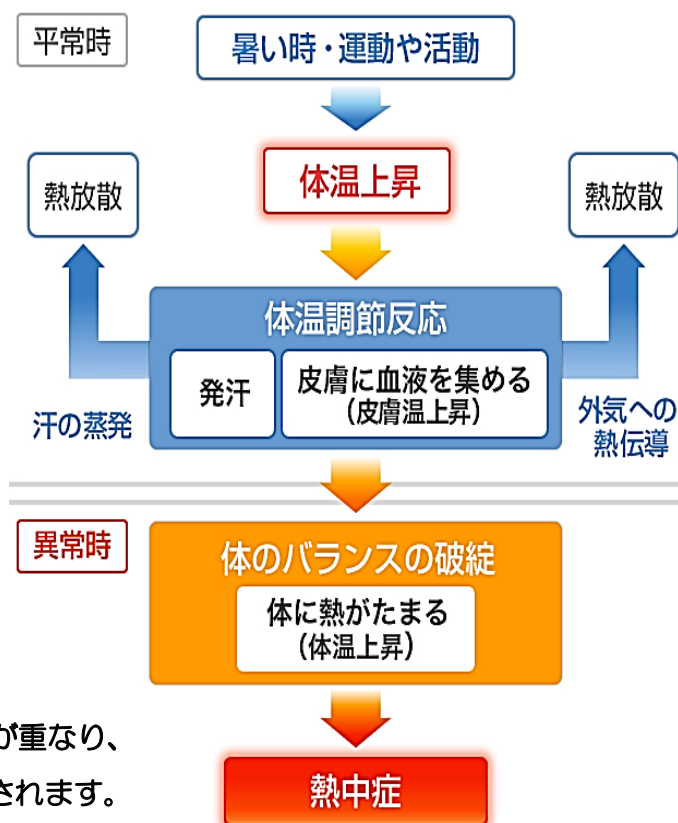
人の身体は、熱を作りだし体温の調整をはかる反面、汗をかき体の表面の汗が蒸発する気化熱を利用することで体温の上昇を抑えています。

しかし、高温多湿の環境下に長時間いると、体内の水分・塩分バランスが崩れたり、体温調整機能が乱れたりしてしまいます。その結果、体内に熱がこもり体温が上昇します。

大量の発汗や頭痛、吐気、倦怠感、筋肉痛などの症状がでたら熱中症を疑います。重症になると高熱や意識障害が出現し、死に至る場合もあります。



高温多湿の環境に加えコロナ対策の影響が重なり、今年は熱中症になる確率が高くなると予想されます。



◎ 熱中症の主な症状と対応



症 状	対 応
- めまい、立ちくらみ - 手足の筋肉の痛み - 汗が拭いても拭いても出る	涼しい場所へ移動し経口補水液を補給する。
- 頭がガンガンする - 吐き気がする、吐く - 体がだるい(倦怠感)	自分で経口補水液をとれなければ、すぐに病院へ。
- 意識がない - 体がひきつける(けいれん) - 返事がおかしい - 真っ直ぐ歩けない - 高い体温	すぐに救急車を呼び、首、脇の下、足の付け根などを水や氷で冷やしながら救急車を待つ。

「マスク熱中症」?



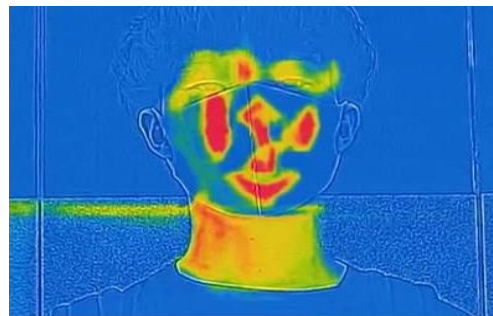
ニュースでも報道されているように、今年は新型コロナウイルスの影響で自宅にこもったり、常にマスクを着用した状態が続いたり、いつもとは違う状況下での熱中症に注意が必要です。

① 新型コロナ対策でマスク着用

- ・体内に熱がこもりやすくなる
- ・マスク内は常に湿度があるのでノドの渇きを感じにくい
- ・マスクを外しての水分補給に抵抗がある

⇒ 体温上昇

⇒ 脱水状態



↑ マスク着用で、顔全体が赤く高温になっている。

② 外出自粛により室内で過ごす

- ・体を動かす機会が減る ⇒ 体力低下 暑さに体が慣れない
- ・汗をかかない ⇒ 体温調整ができない



子供は自分で体調不良を十分訴えられなかったり、高齢者は暑さやノドの渇きを感じにくくなったりするので、脱水が進み、熱中症になり易いので特に注意が必要です。

どのように対策をとれば良いのでしょうか？

◎ 例年以上にこまめに水分をとる

「ノドが渇いたと感じる前」にまず補給。



経口補水液は
欠かせません、
ぜひ冷蔵庫の
常備品に。

◎ 三食きちんと食べ良い睡眠をとる

エアコンや扇風機を上手に活用。

氷枕や涼感素材の寝具で安眠環境を整える。



睡眠不足による疲労蓄積は
熱中症のリスクが高くなる。

◎ 暑さに負けない体力作り

体力維持のために人混みを避けての散歩や、室内でのストレッチなど軽い運動は続ける。

無理のない程度に、
毎日続けましょう。



◎ 高温多湿の環境を避ける

直射日光を避け、換気をこまめに行い、「暑い」と感じる環境を避ける。

暑さ指数と熱中症の危険度

暑さ指数	危険度	日常生活に関する指針
31度～	危険	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。高齢者は安静状態でも危険
28～31度	厳重警戒	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する
25～28度	警戒	運動や動作の激しい作業をする際は定期的に十分に休息をとる
～25度	注意	激しい運動や重労働は危険もある

※環境省ホームページを基に作成

※環境省ホームページを基に作成

これから梅雨～夏本番へと、熱中症の危険性が増していきます。今年は新型コロナウイルス感染防止の為、マスクの着用が欠かせずいつも以上に熱中症の増加が懸念されていますが、熱中症に対する正しい知識とそれにもとづく対策をきちんととることが何より重要です。熱中症について疑問や不安な事がありましたら、いつでもご相談ください。

(外来診療部 米村)



甲斐先生のあくすりのほなし。



～ 薬が飲みにくい時のひと工夫 ～

今回は錠剤が大きくて飲み込みにくい場合や粉薬が苦手といった場合に試して頂きたい「飲み方ひと工夫」を紹介します。もしお困りの際にはぜひ試してみてください。

またこういったことをヒントに、自分なりの薬の飲み方を研究してみるのもいいですね。



1 錠剤やカプセル

●薬を飲む前に少し水を口に含んで口内及び喉を湿らせておく

⇒薬が粘膜について飲みづらくなるのを防ぐ効果があります。

●薬を舌の上に置き、水を口に含ませる。その後、正面もしくはやや下を向いて水とともに薬を飲みこむ

⇒上を向くと気道が開きやすく、むせの原因になるためです。食べ物を飲み込む際にも有用です。特にカプセルを服用する際にお勧めの方法です。



体を起こして、十分な量のお水で飲みましょう。

2 粉薬・漢方のエキス顆粒

●あらかじめ水を口の中に含んだうえで、少し上を向き粉薬を口の中に入れる。その後飲み込む。

⇒水の中の粉薬はすぐに沈まないため粉薬が舌やのどにほとんど残りません。水の量を調節することで、味を感じることなく服用可能です。

●【オブラートの利用】オブラートでお薬を包み、コップに入れた少量の水にお薬を入れる。オブラートがゼリー状になったら、そのまま水と一緒にお薬を飲みこむ。

⇒オブラートに包むことで粉薬が固形状になり、飲み込みやすくなります。

お薬について分からないことは、気軽にお尋ねください。

梅雨の時期、「足」を注意して見てみよう

はるかぜ訪問看護ステーション

ジメジメした梅雨に気になる足元。今回は水虫予防についてお伝えします。



●水虫予防の8つのポイント

水虫の原因菌である「白癬菌」は、高温多湿の環境を非常に好む菌です。梅雨時期から夏場にかけての高温多湿な時期に最も繁殖しやすく、実は足だけでなく、頭・手・爪など体のほかの場所でも繁殖し、皮膚症状を起こすため注意が必要です。

- ・ 帰宅したらすぐに足を洗う
- ・ 予防の基本は清潔と乾燥
- ・ 通気性の悪い靴・靴下を避ける
- ・ 靴下を毎日履きかえる
- ・ 部屋をこまめに掃除する
- ・ 汚染されやすい足拭きマットに注意
- ・ 共同で使う施設では素足を避ける
- ・ 医師の診断を受ける

* 足に疾患があると、足の指が地面から体を支える力が不安定になり、バランスを崩したり、すり足になったりして転倒する可能性があります。

* 血糖コントロールが良くないと、血液の流れが悪くなりやすく、特に抹消の足には十分な栄養や酸素が届きにくくなります。さらに免疫の働きも低下するので、小さな傷でも化膿し、壊疽(えそ)になる恐れがあります。

しっかり洗い、清潔にしましょう！



はるかぜ訪問看護ステーションでは、利用者お一人お一人の症状に合ったフットケアを実施しています。足の症状でお悩みの方は、お気軽にご相談下さい。



第251回 春風狂句

7月号の笠は

「待ちわびた」「うるさかね」です。

お一人三句以内で6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

✿ こそばいか 何時もは褒めん 姑さん 島藤子

(評釈) 何か気色の悪か。いつもはあーだこーだてやかましかくせに 友達の遊びに来たら よか嫁で ありがたかて 言いよらす。いつでも褒めてよかよ。その方がもっとよか嫁になるよ おかあさん。

✿ こそばいか 見合いの席で 世辞ばかり

野中のしんちゃん

(評釈) 近頃 見合いなんかはやらんと断ったばってん おばさんのたつての希望で しぶしぶ承知した。少しは予想しとったばってん 売り込もうと お世辞のてんこ盛り。好みでなかったので 二重に疲れた。

✿ こそばいか そこは一番 感んずつとこ 松岡 茂美

(評釈) 背中 of 急に かゆなつた 虫かなんかおらんか見て 高2の娘が言うけん 見ろうとして触つたら こそばいかで 怒られた。そんなくらいがまんしなつて 言うたばってん もうよか年頃だもんね。母の心境 複雑！

✿ こそばいか 自分のことを 云われると 森 益代

(評釈) 新入社員が うちの課にも 配属になった。課長が 挨拶で よき先輩として 自分を紹介してくれた。何かこそばい。いつもは辛口で 怒つてばつかりなのに 気持ちがあほこりして 嬉しかった。

✿ 案の定 やっぱ隠しておったつか 吉岡 広子

(評釈) 今の国会は いつもこがん調子。誰が見たっておかしかと思つこつば のらりくらりと 逃げの答弁。決定的な証拠ば 出して どうだまいったかと 誰か言うてくれんかな。

✿ 案の定 貰い手のなか 高望み 脇田 五典

(評釈) 最近の女性は もともと結婚願望が乏しか傾向の あつてたい。その分 結婚する条件の 厳しゅうなり 周りから みつと 高望みて 思わるとだろね。よか人のおらんなら 結婚せんでよかて 平気で言うもんね。男性群 しつかりせなんよ。

✿ 案の定 マスク忘れて 行つとらす 令志 タエ子

(評釈) 外出すつ時は ちゃんとマスクば していかなんよて あがしこ言うとつたてから 玄関にそのまま 置き忘れ。人がみんなしているとば見て 慌てて戻つてこらした。大切な体です。忘れないでね おとうさん。

✿ 案の定 コロナ終息 まだまだ先 杉野 裕志

(評釈) コロナウイルスて ほんなこつ いやらしか性質ば 持つとるな。かかったつちや 症状のなか人が多かけん 知らんうちに 周りにうつしてしまふこつの 増えるらしか。うつらない うつさない為に みんなで “三密” 防止しようね。

たくさんの方の投稿をありがとうございます。

評釈は、勝手なイメージで書かせていただいておりますので お氣に召さない場合があるかもしれません。お許しください。



室内に釣堀？！

コロナウイルスの影響で外出制限がかかり、例年ならバラ園に出かけるのですが、今年は行けそうにもありません。小規模では、バラ園気分を味わってもらおうと室内お散歩コースを作りました。

バラ園の道をぬけると、なんと室内に釣堀が！せっかく手作りのお散歩コースなら遊び心を取り入れて、釣堀も準備していました。さっそく、釣り大会を開催。釣りが趣味の所長の手ほどきを受け、利用者さんたちも夢中になり楽しく過ごすことができました。釣り大会は大盛況！外に出られなくても、色んなことができます。

今後もまだまだ油断が出来ないので、室内で楽しめるアイデアをたくさん出しながら、季節の行事をみんなで堪能したいと思います。



看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

チャレンジ！ ～季節の野菜を育てます～

杏心の丘にお住まいの竹中さんのご指導のもと、夏野菜をプランター栽培で育てることになりました。トマト・きゅうり・ゴーヤ、これまでも栽培経験はありましたが収穫までに至らず、夏の収穫が待ち遠しいです。



5月の第2日曜日は「母の日」 ～お母さん、ありがとう～



看多機を利用されている野山禪子さんにサプライズプレゼントが届きました。母の日だった5月10日に、ご家族から綺麗なお花の贈り物。プレゼントを受け取った野山さんは、とても幸せな笑顔を見せてくださいました。現在杏心の丘では、感染予防のために外部との交流を制限していますが、離れて暮らすご家族との絆は健在です。

また野山さんのご家族から、はるかぜ宛にも素敵な花束をいただきました。他の利用者さんも花束と一緒にマスクを外して記念撮影。感謝の気持ちを伝え合うとても素敵な日となりました。

お母さん、

いつもいつも

ありがとう♡



ちょっと得する栄養情報



自宅でできる食中毒予防



糖尿病療養指導士・管理栄養士 渡辺 真理子

もうすぐ梅雨。気温も湿度も高くなり、食材の管理にも注意が必要な時期です。買い物を控え、食材をまとめて買う方も多いと思いますので、正しく食材を保管し調理していきましょう。

☑ 食中毒で気を付けるポイント

① 買い物時

- 肉や魚介類の汁が、他のものに付かないよう、ポリ袋などに入れて持ち帰る。
- 日用品などを先に買い、その後に食品を買う。特に生鮮食品や冷蔵・冷凍の必要なものは食品の中でも最後に買うこと。
- 氷やドライアイスがある場合、保冷して持ち帰る。



③ 調理

- 包丁やまな板の使用は、生野菜など加熱しない食品が先、生肉や魚介類は後。(肉・魚介類用、野菜用と別々に揃えて、使い分けるとより安全)使った包丁・まな板と、調理済みの食品がふれないようにする。
- 冷凍された食品は、使う分だけを解凍し、解凍したらすぐに調理する。
- 十分に加熱する。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安。



② 自宅に帰ったら

- 冷蔵の必要な野菜や果物(レタス、トマト、いちごなど)、肉や魚などは、すぐに冷蔵庫へ
- 肉や魚介類などの生ものは容器や袋に入れ、他の食品に触れないようにする。肉や魚介類の汁が他の食品にかからないよう、冷蔵庫の棚の下の方に入れることもおすすめ。
- 常温保存できる食品であっても、高温になりやすい場所、日光のあたる場所、湿気が多い場所での保存は避ける。

④ 調理後

- 調理済みの食品は、粗熱を取って密閉容器に入れるなどして、早めに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
- 包丁やまな板などの調理器具、スポンジ、ふきんなどは、熱湯をかけたり、煮沸する。または漂白剤などを使って消毒する。



⑤ 冷蔵庫

- 空気の流れが悪くなると冷えにくくなるため、食品を詰め込みすぎないようにする。
- 冷蔵庫内を定期的に掃除し、清潔にしておく。

※ 調理開始前後、調理中に生の肉・魚介類・卵をさわった後なども**入念に手洗い**を行いましょう。

参考：農林水産省ホームページ 食中毒から身を守るには

豚肉と野菜の黒酢炒め

ポイントメモ！

細菌の増殖を抑える効果があると言われている酢を使ったレシピです♪

材料(2人分)

- 豚肉…160g
- 塩…少々
- 片栗粉…小さじ1
- ピーマン…2個
- 人参…小1/2個
- 油…小さじ1
- ☆黒酢…小さじ2
- ☆濃口醤油…小さじ2
- ☆砂糖…小さじ1

【作り方】

- 1) ピーマンは1/4にして、斜め切りにする。人参は1/2にして斜め切りにする。人参は、レンジで(600Wで1分程度)加熱しておく。
- 2) 豚肉は、食べやすい大きさに切る。塩を振り、片栗粉をまぶす。☆は混ぜ合わせておく。
- 3) フライパンを中火で熱し、油を回し入れ、2の豚肉を入れて炒める。さらに人参、ピーマンを入れてさらに炒める。
- 4) 火が通ったら弱火にして混ぜ合わせた☆を入れ、全体に絡め炒めて完成。

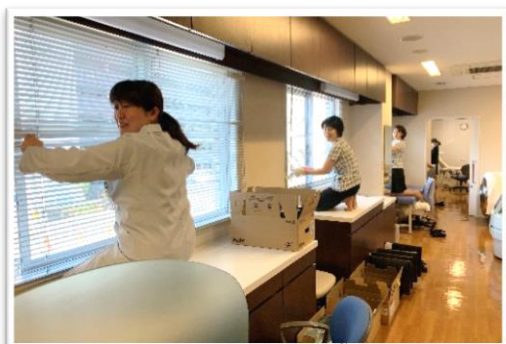


1人当たり 熱量:200kcal 塩分:1.2g



美しい環境を整え、心を磨く。

美化委員



企画・担当 経営管理部・医事調剤課

院内にはたくさんのブラインドがあるため、それぞれの部署で手分けして、みんなで協力しながら和気あいあいと掃除に取り組むことができました。

カーテンのように簡単に丸洗いでできないブラインド。気持ちよく空気の入替えをするためにも、今後も小まめに掃除しながら綺麗にしていきたいと思います。



ブラインド清掃



日頃なかなか掃除の手が回らないブラインド。ついつい掃除が面倒になってしまい、後まわしにしがちな場所の1つでもあります。新型コロナウイルス対策で窓を開ける機会が増え、埃や汚れが溜まりやすくなっていたため、今回は全員で清掃活動に取り組みました。

ハンディーモップで埃を落とし、軍手を付けた指でブラインドの羽を挟んで汚れをふき取っていきました。一見汚れていないように見えても、掃除が終わってみたら軍手は真っ黒に。



6月のテーマは『溝・靴箱・ロッカー清掃』。担当部署は デイ・サ高住 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

ステイホームに工夫を

～ おうち時間を有効活用しましょう ～

はるかぜ介護福祉ステーション

不要不急の外出を控えているなか、食料品も保存が効くものがあれば買い物の回数を減らすことが可能です。そこで買い物に行けない時にこそ、栄養価抜群の「乾物」を美味しく食べてみませんか。

乾物の代表選手と言えば切り干し大根！切り干し大根＝煮物というイメージが強いと思いますが、実はただ水戻しするだけで火を通さずに食べることができます。美味しさはもちろん、パリパリとした食感も楽しむことができます。（大迫）

切り干し大根のツナサラダ

材 料

- ・切り干し大根：30g
- ・きゅうり：1/2本
- ・塩：少々
- ・ツナ缶：1/2缶
～ドレッシング～
- ☆レモン汁：大さじ2
- ☆砂糖：大さじ1
- ☆醤油：小さじ1
- ☆オリーブオイル：小さじ1

【作 り 方】

- 1) 切り干し大根を10分ほど水で戻す。
ぎゅっと水気を絞っておく。
- 2) きゅうりは細切りにして、塩を振り
出てきた水分を絞る。
ツナは油を切っておく。
- 3) ☆を混ぜ合わせる。
- 4) 切り干し大根・きゅうり・ツナと3)の
ドレッシングを混ぜ合わせたら完成。

※ドレッシングは市販のものでも良いです。



乾物だけでなく、缶詰め、レトルト食品、冷凍食品など長期保存できる食品はたくさんあります。最近はバリエーションも多く使いやすくなっていますので、色々試してみるのも楽しいかもしれません。



医事課の池下です。今回私もおうち時間に上のレシピを作ってみました。とっても簡単！あっという間にできあがるレシピでした。お昼休みにみんなにお裾分けしたら、大好評。皆さんも夕食の一品に追加してみたいのではないでしょうか。

今回、切り干し大根のレシピは、渡辺管理栄養士のはるかぜキッチン（外来待合室掲示板）でも別のレシピを紹介しています。興味がある方はお声掛けください。

お昼ご飯に
食べました♡

いただきまーす！





脳トレで老化予防！

外出自粛で趣味の集まりなどがなくなり、身体的・知的・社会的活動が減ってしまっています。こうした活動が減ると認知機能や生活機能が低下するとともに行動や心理症状が悪化する恐れがあります。脳トレは「なるほど！」とひらめくことで神経細胞回路の機能を高めるといわれています。気軽に取り組めるよう、今後少しずつご紹介していきたいと思います。



問題）同じ記号の中に同じ文字が入ります。単語を完成させましょう。

① き□□き

② た△おんけ△

③ たん○○

④ ☆ま☆

⑤ ◇んど◇かい



※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 中嶋）

こたえ

①つ

②い

③ぼ

④と

⑤う

春日クリニックグループからみなさんへ

今回の表紙に載っているマスクやお花は、「いつもありがとうございます、頑張ってください」のメッセージを添えて患者さんからいただいたものの一例です。また、同じく表紙に載っている茹で卵や千羽鶴は職員がお互いへのエールとして持ってきてくれたものです。

それぞれが新型コロナウイルスで大変な思いをしている中で、このようなあたたかい思いやりを届けてくださることに、私たちもたくさんのエネルギーを貰いました。

背景の絵にはちょっとした感謝のメッセージを込めています。脳トレの1つとしてぜひ解読してみてください。答えはお近くのスタッフまで♪