はるかぜネットワーク

8月号

Vol.298
2020年7月29日発行

自粛期間で 体力が落ちていませんか？

暑中お見舞い申し上げます　4
はるかぜ居宅介護よりお知らせ　5
健康サポート隊 ／ お薬の話　6～7
第253回　春風狂句　8
自宅で気を付ける脱水のおはなし　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 ◆

※ 外来受診の際は入り口での検温・問診などご協力ありがとうございます。
距離をとって座るため、外来待合室の椅子には可愛いぬいぐるみの先客がおります。

・国民健康保険、後期高齢者医療にご加入の方は８月１日から保険証が替わります。７月中に簡易書留で自宅に郵送される予定です。新しく送付された保険証は速やかに窓口で提示をお願いします。
・今年の８月13日（木）は通常診療を行います。クリニックのお盆休みは８月14～15日です。

（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）

7月24日はスポーツの日
自粛期間で体力が落ちていませんか？

本来であれば、東京オリンピックが開催されているはずの時期。予期せぬ新型コロナウイルスの影響で開幕は１年延期になりましたが、当初の予定通り７月２４日はスポーツの日として祝日になりました。

オリンピックという体を動かすイベントが延期になったと同時に、自粛期間で多くの方が体を動かす機会を減らしてしまっているようです。今回は、スポーツの日にちなんで、体を動かす「フレイル予防」「ロコモ予防」について、職員の継続した取り組みも合わせてお伝えしたいと思います。

自粛期間に「生活不活発病」に？

新型コロナ自粛期間中に、外出を控えていた方も多いでしょう。自宅に引きこもることで「生活不活発病」になりやすい状態を作ってしまいます。

生活不活発病とは、「動かない（生活が不活発な状態）」が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことを言います。特に高齢者の方や持病のある方は生活不活発病を起こしやすく、悪循環となりやすいので注意が必要です。ケアマネジャーへのアンケートでは、このままコロナの自粛期間が続くと、要介護度の悪化が今までの３倍早くなるだろう、という懸念も出ているようです。

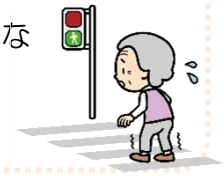
新型コロナウイルス予防のためにさまざまな自粛は必要ですが、運動自体を自粛してはいけません。ながら運動でも大丈夫。できる運動をしていきましょう。

≪通所リハビリ利用のＡさんの事例≫

自粛生活で通所リハビリを休んでいたＡさん。買い物や通院を控え、散歩もあまりしておらず、運動量が極端に減っていた。

２ヶ月後、通所リハビリ再開時の状況

- 椅子から立ち上がる際に重心が後方に下がる。
- ふらつきがみられ、歩行時、まっすぐ歩けず傾きがみられる。
- 集団体操やマシントレーニングをしても以前は疲れがみられなかったが疲労感が出る。



自分１人で続けるのは難しい…そんなときは？？

思った以上に筋力が落ちている、動けなくなってきた、という場合は、１人でどうにかしようとせずに、専門家に頼ることも必要です。春日クリニックグループには、はるかぜ通所リハビリテーション、デイサービスセンターはるかぜ、春日クリニック訪問リハビリテーション、とさまざまなサービスがあり、身体機能・生活機能の維持回復をお手伝いしています。個別に運動の計画を立て、目標を持って取り組み、１人ではなく、グループで身体を動かすことができます。一緒に頑張る仲間がいると、張り合いも出て長続きするものです。

地域の健康教室や体操教室も、コロナの影響を加味しながら少しずつ再開してきています。周りのサービスも上手に活用しながら、フレイル予防をしていきましょう。

フレイルとは？

加齢に伴い、筋力、認知機能、社会とのつながりなどの「心身の活力」が低下し、入院や要介護の危険性が高まる状態

ロコモに対する職員の取り組み

運動が必要なのは、高齢者だけではありません。患者さん・利用者さんに運動の大切さをご説明する手前、私たち職員もきちんと運動する習慣をつけようと、３年前から全職員を対象にロコモチェックを行っています。

ロコモとは？

ロコモティブシンドローム。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態。

◉ 取り組みの流れ

① まずはロコモチェックを行う（現状を知る）
② 各部署で、仕事中にできるロコモ体操をいくつか設定しみんなで行う
③ 半年後に再びロコモチェックを行う
④ 半年前と比べて、維持もしくは改善がみられるかどうかを評価する

普段の生活でできる「ながら運動」を仕事の中に取り入れ、ロコモにならないように常に運動を心掛けています。仕事のスタイルが各部署で違うため、それぞれに合わせた運動をリハビリスタッフ監修のもと取り組んでいます。

ロコモチェック

◉ 取り組んでいる「ながら運動」

- 立っている時は踵を上げる
- 空き時間に片足立ち・スクワット
- 座っているときは背もたれを使わず姿勢を正す
- 座っているときに足首の曲げ伸ばし
- 掃除のときは体を大きく動かす
- できるだけ階段を使う
  （太ももをしっかり上げ、時々一段飛ばしする）
- 車椅子移乗時はアキレス腱を伸ばす
- 記録を書くときは立ったまま背を伸ばし、
  たまに天井を向いて体を伸ばす
- 歩くときは早歩きを意識する
- 歯磨きをするときはつま先立ち

ご自宅でもぜひ意識してみてください♪

踵の上げ下ろし

片足立ち

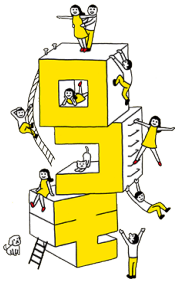
朝の会議前に皆で体操

姿勢を正してミーティング

職員ロコモチェックの火付け役　真理子先生より

人は困っていないことに関して対策をとり続けるというのが難しい生き物です。痛みがあって受診したときに鎮痛薬を飲み忘れる人はいません。でも、症状が全くない生活習慣病だとしたら？生活が便利になった現代、生活の中で筋力低下を実感するのはすでにかなり筋力が低下した後です。でも、一度失われてしまった筋力を取り戻すのはとても大変です。

３年連続で取り上げているのは、医療や介護のプロであっても、知識があっても、筋力維持の取り組みを実践し続けることの難しさを感じているからです。改めて運動する時間を取ることが難しい場合、運動を続けていくコツは、「毎日する動作とセットにすること」。今回は、さらに結果を出していくために、毎日の仕事の中でできることを探して実践し半年後に再測定する予定です。効果のほどをご報告できるよう頑張ります♪



暑中お見舞い申し上げます

暑さがいよいよ本格化し、夏本番となってきました。いつもの夏休みは、知己と会ったり、食事に行ったりという機会も増えるときですが、今年はなかなかそうもいきません。最近めっきり見なくなった暑中お見舞いのハガキ。今年は会う時間が取りにくい分、こういった書面でのやり取りも良いかもしれません。今回は、春日クリニックに届いたあたたかいお手紙をご紹介します。

お手紙と季節ごとの
手作り待合室飾り。

毎月のように手作りのモビールなどを沿えてお手紙を送ってくださる患者さん。季節を感じる可愛らしいデザインの作品は、外来待合室を飾ってくれています。くまモンがいたり、コロナに負けないようにメッセージが入っていたり…見るだけで元気が出ます。

また、以前写真のご紹介をした患者さん。「こんな時だからこそ、遠方の家族や友人にお手紙を出してあげてください。一言でいいんですよ。」と、今度は花の写真を印刷したハガキをたくさん持ってきてくださいました。電話やメールなど簡単にすぐ連絡が取れる時代ですが、手書きのメッセージはそれだけであたたかさが伝わります。

６枚にもわたるお手紙。

最近は、感染症対応をする医師やスタッフに、感謝の応援のメッセージを届けてくださる方がたくさんおられます。あたたかいエールをありがとうございます。コロナに負けず、皆さんに安心して受診していただけるクリニックであり続けるため、私たちも再度気を引き締めて取り組んでいきたいと思います。

花写真の特製ハガキ。

お花のハガキは、ご希望の方にお渡しすることが可能です。外来窓口でお尋ねください♪

待合室で見かけるあの可愛いくまちゃんの正体は？！

それぞれ違うお洋服の
色もみてみてね♪

可愛いくまちゃんの生みの親は西尾 洋子さん。十数年にわたり春日クリニックを利用していただいている患者さんです。今まで幾度もくまちゃんを作ってくださり、その度に『待合室や診察室、スタッフのご家族・小さなお子さんにどうぞ』と届けてくださいました。

コロナ対策としてソーシャルディスタンスを保つための待合室の対策をどうするか？と考えた結果、西尾さんの手作りくまちゃんに座ってもらうことにしました。先客が座っていることで、『可愛いのにしっかりと距離もとれるね！』とみなさんに安心していただいています。

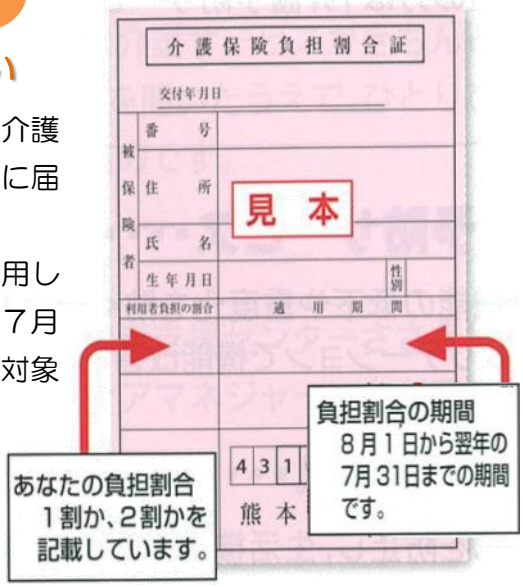
はるかぜ居宅介護支援事業所よりお知らせ

◉ ８月から新しい介護保険負担割合証をご利用ください

介護保険の認定を受けている方は、毎年７月に見直される「介護保険負担割合証」が熊本市から送付されます。みなさんのもとに届きましたら、担当のケアマネジャーにご連絡ください。

また、介護保険施設入所や短期入所（ショートステイ）を利用している方で、介護負担限度額認定証の交付を受けている方は、７月末までに更新手続きが必要になります。新たに利用する方で対象となる方も申請が必要となります。

詳しくはケアマネジャーにおたずねください。



◉ おかしいな？認知症かも…と思ったら

もの忘れなど自覚がある場合でも、受診するまでに大きな不安があります。本人に自覚がなければ、強く拒否されてしまうでしょう。こんな場合には、強引にすすめるのではなく、まずは、かかりつけ医に相談しましょう。家族だけで抱え込まないことが大切です。本人の不安をあおらないよう配慮しながら受診をすすめる方法もいろいろあります。

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）

脳トレで老化予防！

※ 答えはページ下部

問題）□の中に数字を入れてことわざを完成させましょう。

例）□富士□鷹□茄子　⇒　一富士二鷹三茄子

①鶴は□年、亀は□年　②　手□丁口□丁　③　桃栗□年柿□年

④　□階から目薬　⑤　□里の道も□歩から

サービス付き高齢者向け住宅　杏心の丘　からの　お願い

連日熊本県内でもコロナウイルス感染者が確認され、全国的にも感染者が増え続けています。

高齢者施設では、万が一施設内にウイルスが持ち込まれると建物内で急速にまん延し、人命に関わる恐れもあります。杏心の丘では、緊急事態宣言が解除された後も、継続して館内立ち入り禁止等の措置を継続しています。

これから夏休みシーズンでご家族の帰省なども増える時期ですが、直接的な接触は避け、Zoom やテレビ電話による面会などを行っています。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。緊急・やむを得ない場合は臨機応変な対応を行いますが、必ず事前に事務所までご相談下さい。

サービス付き高齢者向け住宅杏心の丘　Tel（096）326-2000

こたえ　① 千・万　② 八・八　③ 三・八　④ 二　⑤ 千・一

健康サポート隊！ その84

おりひめの会　再始動に向けて

外来診療部

1999年７月７日にスタートしたおりひめの会。更年期に悩む女性の拠り所となり、学び合い、話し合える場所として20年以上続いてきましたが、新型コロナウイルスの影響で３月開催予定分から中止となっています。

現在、実行委員では再開に向けた準備を進めています。今回はおりひめの会の歴史を振り返りながら、再始動に向けた意気込みをお伝えします。

なぜおりひめの会は始まったのか？

今でこそ耳にする機会が増えた「更年期」という言葉。今から20年前には一般的な言葉ではありませんでした。今は、閉経によるホルモンバランスの変化により、女性の体にはさまざまな影響が出てくることが広く知られていますが、当時は「女性が怠けている」「気合が足りない」と言われることさえありました。心身の不安定の原因が分からず、多くの女性は、内科、婦人科、循環器科、精神科、とあらゆる診療科を受診し、結果原因が分からず、不安を強めてしまうという悪循環。

当時から男性と女性の「性差」について学んでいた清田院長は、女性特有の症状を熟知したうえで診療にあたっていました。すると、口コミで女性患者さんが急増。同じような悩みを抱えた女性が想像以上に多いことに衝撃を受けました。短い診察時間の中ではお伝えしきれない情報や、それぞれの悩みを共有する場を作りたいと、「おりひめの会」をスタートしました。

おりひめの会の名前の由来は？

７月７日、七夕の日にスタートしたおりひめの会。女性が何歳になっても笑顔で自分らしく過ごせるようにと星に願いをかけつつ、七夕の日にちなんで「おりひめ」という名前が付けられたのは、多くの方がご存知のようです。

もう１つの由来は、「姫」をおりる時期、という意味での「おりひめ」です。閉経は女性にとって大きな変化。可愛らしい「姫」の時期を終え、次のステップへ進む女性にエールを送りたいという思いから、≪おりひめの会≫という名前になりました。

おりひめの会の歴史

更年期が一般的ではなかった頃は、「更年期の悩み」というものはあまり理解されておらず、とてもデリケートなものでした。参加者は女性限定。お互いに同じ想いを持った女性のみで集まり、勉強会を重ねていました。

少しずつ、更年期が社会に浸透するにつれ、「主人にも知ってほしい」「家族にも伝えたい」という方々が増え、男性やご家族連れの参加者も。更年期が一般的になった現在は、「更年期の症状と対処」という限定的な話題を突き抜け、生き方（子育て・仕事・介護・終末）について、ありとあらゆる視点から女性に向けたメッセージを発信し、情報交換する場となっています。

↑男性の参加も出始めた頃

院長講演の他、食事や運動、アロマなど幅広い内容をお伝えします

受付では
笑顔で
お出迎え♪

昨年 11 月に行われた第 95 回おりひめの会には定員を超えて 37 名が参加。「人生会議」関心の高いテーマで、自分の生き方・死に方を考える良い機会になったようです。

これからのおりひめの会

新型コロナウイルスの影響で、一堂に会しての研修開催が難しい状況が続いています。女性が更年期を迎える 44～55 歳頃というのは、家庭や社会の中での立場・状況がさまざまに変化する時期。心身の大きな変化と、ストレスがかかる時期でもあります。悩みや辛さを共に分かち合い、学び合う場の重要性は、コロナの時期にあっても変わりません。現代はさまざまなツールが充実していますので、新しい取り組みも模索しながら現在再開に向けて準備をしています。詳しいことが決まりましたら、外来窓口やホームページ、ネットワークでもお知らせします。さらにパワーアップしたおりひめの会を、どうぞお楽しみに。

甲斐先生のおくすりのはなし。

～ 更年期治療に使われるお薬について ～

1 ホルモン療法

加齢によって減少するエストロゲン（卵胞ホルモン）を補い、様々な症状を改善させる治療法です。

・エストラーナテープ（貼り薬）

卵胞ホルモンの１種であるエストラジオール（E2）を補う薬。下腹部や臀部（おしり）に貼り、貼った場所から徐々に薬が血中へと吸収されます。同じ場所に繰り返し貼っているとかぶれやすくなるので、毎回ずらしながら貼るとよいです。

かぶれてしまった場合は保湿剤などでケアしましょう。貼ったまま入浴できますが、上から強く洗ったりはしないでください。

・メノエイドコンビパッチ（貼り薬）

卵胞ホルモン（エストラジオール）と黄体ホルモン（酢酸ノルエチステロン）を同時に補う貼り薬で、下腹部に貼ります。未使用のものは冷蔵庫などの冷所に保存する薬ですが、1日程度であれば室温で保管しても問題ありません。

・エストリール錠（飲み薬）

卵胞ホルモンの 1 種であるエストリオール（E3）を補う飲み薬。エストラジオール（E2）よりも効果が穏やかであるため、より安全に使用できる薬です。

2 漢方

漢方は一つ一つの症状だけでなく、その人の持つ体質も重要視します。治してもらいたい症状とは関係なさそうな部分を診察し、内容を聞き、その人をトータルで診た上で薬が処方されます。更年期の症状でよく使用されるのが当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸、四君子湯、六君子湯、女神散ですが、これ以外にも体質に合わせてさまざまな漢方薬が使われます。

※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253回 春風狂句

9月号の笠は
「夏休み」「洒落とらす」です。
お一人三句以内で8月11日（火）までに
受付にお出しください。お待ちしております。

選者　国府　良貝

❀ 歯痒かね　そこそこそこて　もうそっと

松岡　茂美

（評釈）手の届かん背中のかゆなったけん　ちょっと耳の遠か
お父さんば呼んだ。いろいろ言うばってん　なかなか
かいか所に行き当たらん。はがいか。今後のために
孫の手ば　絶対買うとかなん。

❀ 歯痒かね　とっさに人の　名の出らん

脇田　五典

（評釈）ようわかる。六〇過ぎた頃から　人の名前は
思い出さんこつが　日常的になった。そこまで出とっとばってん
何かイライラする。いっときして　何かの拍子で
ポッと思い出すと　スーっとする。やっぱ年取ったつだろね。

❀ 歯痒かね　コロナ感染（とど）　止まらん

杉野　裕志

（評釈）ほんなこつ　やっかいなウイルスの　流行ったもんな。
この医学の進んだ時代に　なかなか打つ手の　なからしか。
結局今は　自分たちで　うつらんごつ　うつさんごつ
するしかなか。一人一人の自覚・取り組みが　必要ばい。
みんな　きつかばってん　がんばろね。

❀ これからよ　コロナ・水害にゃ　負けられん

島藤子

（評釈）今年は　大変な年になった。コロナで店が　青息吐息の時に
今度は水害。さすがに　気持ちも萎えたばってん　お客さんの
心のこもった応援に　気持ちば取り直すこつのできた。
ありがたかった。

❀ これからよ　夢追いながら　八十路すぎ

森　益代

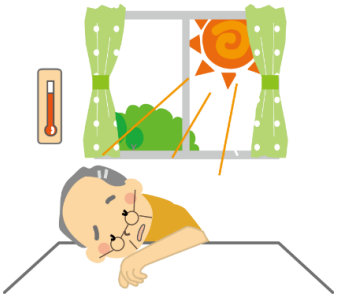
（評釈）八〇過ぎても　夢ば追い続けるって　すばらしかね。
見た目もほんなこつ　若々しかもんね。人間気持ちの
持ちようで　生き方も変わる　て言うばってん　こらよか例ばい。
俺の夢？　宝くじで五億円当たることたい。あーらら。

❀ これからよ　見上げた空に　アミュプラザ

梅雨野　雫

（評釈）駅前に行くと　もう新しか商業施設が　堂々と
できあがってきよる。博多にある　アミュプラザと
同じごたっとの　できるらしか。開発が始まって
もう二十年近く経ってきたこつば　考ゆっと　感慨深か。
コロナに負けんで　よか駅　よか春日に　なってほしかね。

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。初めての狂句参加もお待ちしています。



～自宅で気を付ける「脱水」のおはなし～

今月は訪問看護と訪問介護のコラボ企画。暑い夏、「自宅にいれば大丈夫」と思っていませんか。利用者さんのお宅を訪問すると、冷房をつけずに過ごす方もいらっしゃいます。室内でも熱中症は発症することをしっかりと意識し、症状と予防法を知っておきましょう。

◉ なぜ脱水が起きるのか？

高齢者が脱水になりやすい原因は、水分摂取量の不足、体の中の水分不足があげられます。感覚機能の低下で、喉の渇きに気づきにくく、筋力や内臓の機能の低下で体内の水分を適正に調整できなくなること、また病気や排せつ障害などが主な理由です。

◉ こんな症状に注意！脱水症のサイン

【軽度】　皮膚の乾燥、手足の先が冷たい
【中度】　頭痛や吐き気
【重度】　意識がもうろうとする、意識を失う

※水分摂取に効果的な経口補水液

クリニック受付では OS-1 とアクアソリタを販売しています。必要な方はお声がけください。
経口補水液は１日１本が適量です。

◉ 脱水症状の予防と改善方法

- **ポイントとして、喉の乾きを感じる前に水分を摂ることが大切。**（定期的な水分摂取）
- **部屋の温度や湿度の適正管理。**（温度 28 度、湿度 50～60%が目安。湿度に要注意！）
- **経口補水液の飲み方は、一気に飲むのではなく口から点滴をしているかのように、少量ずつ摂取すること。**
  ⇒コップ一杯程度（約 200ｍｌ）を１日 6～8 回に分けて飲む
  飲むタイミング：朝起きた時、朝食時、10 時頃、昼食時、15 時頃、夕食時、入浴後、寝る前
- **高齢者の効果的な水分補給法。**
  ⇒一日の水分摂取量 1500ｍｌを目安に。（体重１ｋｇあたり約４０ｍｌの水分摂取が目安）
  例えば昆布茶やみそ汁にもミネラルが含まれており、適量であれば塩分補給にもなります。

自分では気づかないうちに水分不足になっていたという話はよく聞きますよね。ご自身が一日にどれくらい水分を摂っているのか気になりませんか？介護福祉ステーションでは気楽につけられる水分摂取表を作ってみました。飲んだ数字をつけるもよし、チェックだけでもよし。

まずはチビチビ少しずつ飲みながら時間枠に書き込んでみませんか？

（　介護福祉ステーション　　白石　）

⇧水分摂取表♪

表のおかげで、一日の水分の量が把握できてとってもよかったです！

小規模多機能型居宅介護はるかぜ　活動日記

七夕を楽しむ

７月７日の七夕に向け、部屋の中でも楽しめる笹飾りを作りました。昔の思い出話をしながら、難しいと言いつつ、皆さんとても集中し、きれいな飾りができあがりました。短冊には「健康でありますように」との願い事も。皆さんの願い事が叶いますように♪

他にも七夕の紙芝居や、織姫彦星の衣装を着ての記念撮影。
楽しい七夕を過ごしました。

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！～季節の野菜を育てています②～

６月号で紹介した家庭菜園の中間報告です。現在、看多機はるかぜでは、夏野菜のトマト・きゅうり・ゴーヤをプランター栽培しています。「まだこまかね～」「小さくてかわいい」「美味しく育つとよかですね～」と、日々水やりを行いながら野菜の成長を見守っています。

トマトは綺麗に赤く熟れて、いくつかを収穫。収穫後のトマトはみんなで少しずつ分け合っていただきました。自分たちでお世話をしたトマトはやっぱりおいしいですね。他の野菜もできあがるのが楽しみです。

←トマトはいくつか収穫できました

←ゴーヤは可愛らしい実が生っています

サービス付き高齢者向け住宅　杏心の丘

園芸クラブ

７月８日、５月に植えたカボチャを収穫しました。２ヶ月でこんなに大きく育ちました。次回はオクラ・ゴーヤの収穫予定です。

収穫後の光田さん（左）と竹中さん（右）

熱中症予防に向けて

前のページでもお伝えしましたが、この時期自宅でも心配な熱中症。今年から杏心の丘２階受付で経口補水液の取り扱いを始めました。多くの入居者さんが購入され、大好評です。みんなで声を掛けあって、熱中症予防をしていきましょう。

杏心の丘で買えると助かります

箱ごと購入される入居者さんも

ちょっと得する栄養情報

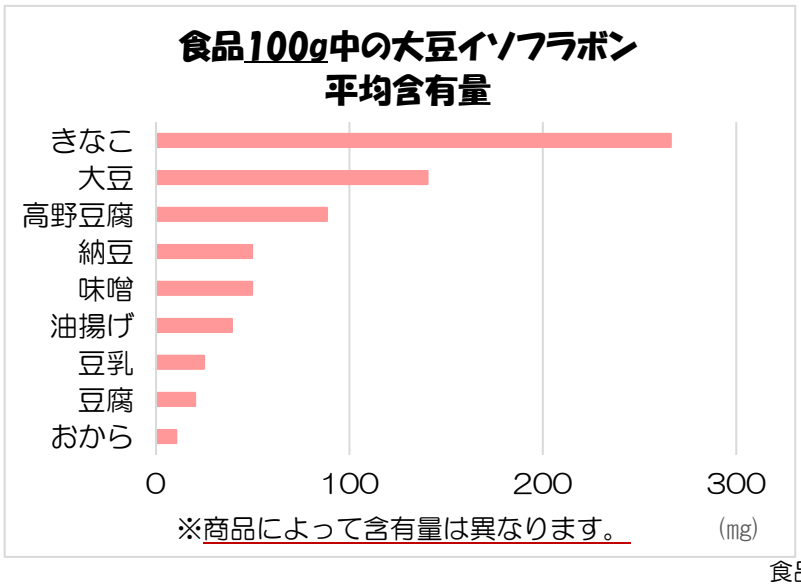
女性の味方 大豆・大豆製品

糖尿病療養指導士・管理栄養士　渡辺　真理子

女性の体はホルモンによってさまざまな機能が調整されています。女性ホルモンに似た作用をもつ大豆イソフラボンは食事で摂取することができます。今回は、大豆・大豆製品の栄養について紹介します。

大豆・大豆製品の栄養について

大豆は畑のお肉と呼ばれ、栄養素を豊富に含みます。大豆には良質なタンパク質が含まれているほか、食物繊維やオリゴ糖も多く含み、加齢とともに乱れがちな腸内環境を整えてくれる上、骨を強くするカルシウムも豊富です。



※ 大豆イソフラボンの安全な一日摂取目安量の上限値　70～75mg/日

食品安全委員会 大豆イソフラボンに関するQ&A 参照

カレー粉で作る！大豆入りタコライス

材料（2人分）
- ご飯…300g
- 豚ひき肉…100ｇ
- 玉ねぎ…40g
- なす…40g
- 煮大豆…40g
- 油…小さじ1
- ニンニク…1片

☆ケチャップ…小さじ2
☆ウスターソース…小さじ2
☆カレー粉…小さじ1

- レタス…1枚
- トマト（小）…1個
- チーズ…10g

ポイントメモ！

夏野菜のなすと上記で紹介した大豆を使ったレシピです。また、暑くて食欲がない時でも食べられるようカレー粉を使ってみました。ぜひお試しください♪

【 作 り 方 】

1）玉ねぎ・ニンニクはみじん切り、なすは0.5㎜角にしておく。トマトは6～8等分に切る。レタスは食べやすい大きさに切る。

2）フライパンに油・ニンニクを入れて、火をつける（中火）。香りが出てきら、1の玉ねぎ、なすを入れて炒め、さらに豚ひき肉を入れ炒める。火がとおったら、煮大豆、混ぜ合わせた☆を入れてさらに炒める。

3）器にご飯を盛り、炒めた2、チーズ、レタス、トマトを載せて完成。

1人当たり　熱量：473kcal　塩分：2.9g

随時栄養指導実施中。食事の困りごとは、医師または各スタッフへお気軽にどうぞ。

美しい環境を整え、心を磨く。

美化委員

外　周　清　掃

企画・担当　美化委員会＆職員有志

梅雨明けも間近となりクリニックの外周を見回ってみると、雨が運んできた土やコケが目立つようになりました。このあたりで重点的に磨いてみようと、美化委員会を筆頭にスタッフ有志 17 名が集結。水曜日の午後に清掃活動を行いました。デッキブラシや高圧洗浄機で汚れを払いながら細かなところはタワシやブラシを使うというチームプレーで作業を進めました。

当日は長雨の合間の晴天。少し動けば汗が噴き出す猛暑の中でしたが、パワーの源は「みんなで達成する楽しさ」と「豪華弁当（笑）」。業務や行事で参加出来なかったスタッフからの心温まる冷たいアイスの差し入れもあり、法人のチームカを感じる一日となりました。ウイルス感染や自然災害の連続で、かつてない閉塞感の中「何か出来る確かなチームカ」に元気をもらいました。

玄関はバキュームクリーナーを使ってピカピカに！

外階段は、水を流しながらたわしでゴシゴシ…

８月のテーマは『 蛍光灯・配線 』。担当部署は 支援センター・看多機 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	**杏心の丘壱番館**

春日クリニックグループ広報誌「はるかぜネットワーク」　毎月１回発行　298 号
発行人／清田 武俊　編集／春風静香＆広報委員会　☎096-351-6225　Fax096-351-7154