

はるかぜ ネットワーク

9月号

Vol.299

2020年8月28日発行

9月1日は防災の日

身の回りを要チェック

自宅の福祉用具／口腔ケア	4
誤嚥性肺炎を予防する	5
健康サポート隊 / お薬の話	6～7
第254回 春風狂句	8
脳トレチャレンジ／リモート面会	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



着々と工事が進む熊本駅前

◆ お知らせ・ニュース ◆

- ※ 猛暑の続く中でも、外来受診の際は入り口での検温・問診を続けています。引き続きご協力をお願いします。感染予防と熱中症予防のために、暑さ対策とこまめな水分摂取に努めましょう。
- ・ 8月31日から1ヶ月間、国立病院機構熊本医療センターから臨床研修医の先生が来られます。
 - ・ 9月20～22日は祝日のため3日連続の休診となります。お休み前後の水曜・土曜は半日診療ということもあり、外来が混みあうことが予想されます。計画的な受診にご協力をお願いします。

(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)

9月1日は 防災の日

身の回りを 要チェック

熊本市 2019 年版
我が家の防災マニュアル



ここ数年、全国各地で大きな災害が相次いでいます。直近では、令和2年7月豪雨で人吉球磨地方は大きな被害を受けています。地震・津波・風水害・火災、事前に必要な対策はさまざま。9月1日の防災の日を1つの機会として、あらためて日頃の備えを確認しておきましょう。

実際に起きたことを想定して

実際に「地震が起きた」「風雨が強まった」など、災害が起きたことを想定して、各自ですべきことや避難方法、連絡方法を家族で話し合っておく必要があります。災害はいつ起こるか分かりません。「屋内にいる」「屋外にいる」「学校・勤務先にいる」など、いろいろなパターンを書き出してみ、イメージしておくことが大切です。



話し合いリスト

① 役割分担を決める

- ☐ 日常の予防対策上の役割と、災害発生時の役割を決めておく
- ☐ 高齢者や乳幼児などがいる場合は、保護担当者を決めておく

② 危険箇所をチェックする

- ☐ 家の内外をチェックして、危険箇所を探す
- ☐ 危ない箇所は、修理や補強方法について話し合う

③ 安全な空間を確保する

- ☐ 家具の配置換えをして、家の中に安全なスペースを確保する
- ☐ 家具の転倒・落下を防ぐ方法を決める

大きな災害時は公的な支援が来るのに時間がかかります。自分・家族・地域での備えが必要不可欠です。

④ 非常持ち出し品のチェック

- ☐ 必要な非常持ち出し品が揃っているか確認する
- ☐ 定期的に保存状態や使用期限を点検・交換する



⑤ 防災用具などの確認

- ☐ 消火器や救急箱、非常用品の置き場所を確認する
- ☐ 消火器の使い方を覚えておく
- ☐ 応急手当の方法を覚えておく

⑥ 連絡方法や避難場所の確認

- ☐ 家族が離ればなれになったときの連絡方法や避難場所を確認する
- ☐ できれば休日などを利用し、みんなで避難経路などの下見をしておく
- ☐ 防災連絡カードをつくり携帯しておく

事業所として

川が氾濫する危険がある、土砂崩れの危険がある、台風の災害の恐れがある、といった被害が想定される場合は、事業所としてサービスを中止したり、時間を変更したりすることがあります。

また最近、短時間に急な大雨が降ったり、天気が乱れることも少なくありません。場合によっては、訪問・送迎の遅延が起こる場合もあります。ご理解の程、どうぞよろしくお願い致します。



熊本駅周辺地域 エリア防災計画策定会議

7月30日、くまもと森都心プラザにて、第1回目の「熊本駅周辺地域 エリア防災計画策定会議」が行われました。

広域交通拠点である熊本駅周辺は、防災を考える上で特殊な場所です。交通網が麻痺した場合、多くの帰宅困難者（通勤・通学・観光など地域外に住まう人）が発生します。地域に住む被災者と帰宅困難者が混在してしまうと、対応も複雑化するという問題は熊本地震の際にも起こりました。大規模災害時に駅周辺のエリアとしてどのような防災計画のもとに動いていけばよいのか、来年3月策定を目指し、今後話し合いが進められる予定です。



第1回目の会議は地域の企業・住民・行政関係などから37名が出席



熊本市が開発を進めている熊本駅白川口駅前広場は、機能的・開放的な空間で、景観的調和や、快適な動線、熊本らしさの演出など、さまざまなコンセプトがありますが、熊本地震の経験を踏まえ、災害時の避難場所、復旧・支援活動の拠点としての活用も大きく期待されています。ここ数年、各地で大きな災害が続いて起きています。地域（校区）の防災計画との連携は大きな課題ですが、熊本の玄関口として万が一への準備もこれからますます進んでいきそうです。

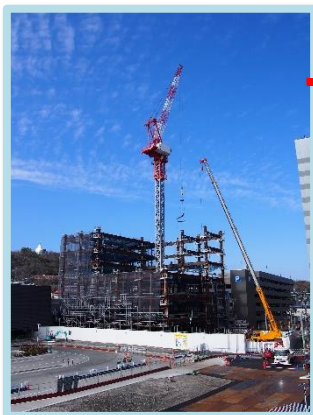
表紙の 写 真

2020.2

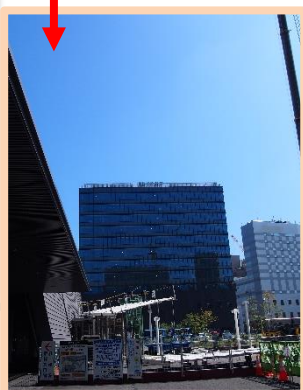


2020.8

～ 着々と工事が進む熊本駅前の様子 ～



熊本駅
北ビル



ネットワーク3月号（2月26日発行）で、駅ビル開発についての記事を載せました。最近の外出自粛で散歩の機会も減っているようで、「最近駅はどうなっとるとだろか〜？」という声を患者さん・利用者さんからよく聞くようになりましたので、今回あらためて駅前の写真を撮影してきました。

2月にはまだ鉄骨を組み上げている最中だった北ビルは、今はすっかり幌もはずれて、ビルの全容が見えています。また、駅ビルも、ガラス張りの前面が見えています。解体途中だったしゃもじ型の屋根はすっかりなくなり…市電のりばの屋根が建設中です。これからますます工事が進む駅周辺、目が離せません。



←工事計画の看板も。
来春オープンの駅ビル周辺がどうなるか、これからも随時お伝えしていきます。

「自宅での困った」解決します！ ～安心できる生活のために～

リハビリ事業部

＜ Aさんの事例 ＞



腰と膝の痛みが出現し、今まで可能だった寝室からトイレまでの移動が難しくなってしまったAさん。

⇒ 悩みを相談したところ…

介護保険の福祉用具貸与サービスを利用して、寝室からトイレまでの間に、開閉式の手すりを設置。これにより痛みを軽減して移動がスムーズに行える様になりました。また開閉式の為、家族の方も他の部屋への移動も問題なく行えます。場所に合わせて長さの調節が可能で、釘などを使用しないため取り外しも簡単に行えます。

↓ 閉めたとき



↓ 開けたとき



介護度によって貸与できる福祉用具の種類が異なります。ご興味がある方は、リハビリスタッフやケアマネジャーまでご相談ください。

口腔ケアでウイルス感染症予防

デイサービスセンターはるかせ

口腔ケアがウイルス感染症のリスクを低下させることをご存じですか？ 感染率の低下には、口腔内の細菌を減少させ、免疫力を高めることが重要です。口腔ケアをすることで、感染症の発症率を10分の1に減少できると報告されています。

皆さんは適切な口腔ケアが出来ているでしょうか？ 頑張って磨いても、歯ブラシだけではせいぜい60%の細菌しか除去出来ません。自分に合った歯ブラシを選び、デンタルフロスや歯間ブラシ、口腔ケアスポンジなど補助器具を併用して、より清潔な口腔を心がけましょう。

元気の源はお口から！

今日から丁寧な口腔ケアを習慣付けましょう！



デイサービスでは口腔ケアに関するお悩みを、言語聴覚士と歯科衛生士、2名の専門スタッフがお伺いしています。お口に関する疑問・質問などありましたら、お気軽にご相談ください♪



歯科衛生士 宮田



口腔ケアスポンジ

義歯を外した後、スポンジを湿らせ軽く絞ります。頬粘膜・上あご・歯ぐきなどを軽く回転させながら清掃します。



歯間ブラシ

歯間に隙間ができた方にお勧めです。特に奥歯の歯間には歯垢が残りがちです。歯間ブラシを使って歯と歯の間を磨きます。



デンタルフロス・糸ようじ

フロスより糸ようじの使用法が簡単です。歯と歯の間にに入れて上下に動かして使います。

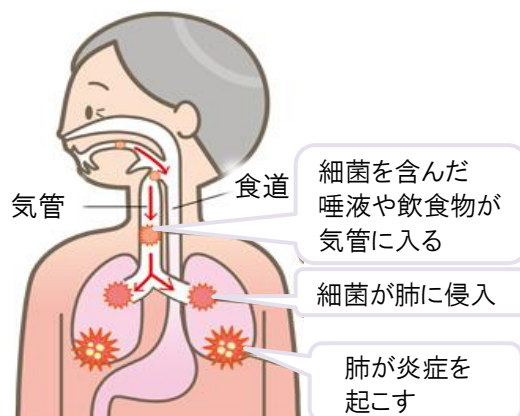
誤嚥性肺炎を予防する ～口腔ケアと誤嚥予防運動～

はるかぜ訪問看護ステーション

デイサービスの口腔ケアの記事に続きまして、訪問看護ステーションからは誤嚥性肺炎の予防についてお伝えします。

食べ物や唾液などが食道ではなく気管に入ってしまうことを、誤嚥（ごえん）と言います。誤嚥が原因で起こる肺炎である「誤嚥性肺炎」は、飲み込む機能や気管から異物を排出する機能が衰えてくると生じやすい病気です。

口腔内の細菌が繁殖して食べ物や唾液と一緒に肺に流れ込むことで誤嚥性肺炎を発症するため、口の中を清潔に保つこと（口腔ケア）と、誤嚥予防の運動がとても重要です。



●自宅で簡単にできる誤嚥予防

・歯磨きの回数を増やす

→口腔内の細菌を減らす効果がある。

注意）研磨剤入りの歯磨き粉は控えめに

・就寝前、起床後にうがいをする

→口腔内の細菌を減らす効果がある。

・水を飲むときは、軽く下を向いて飲み込むように気を付ける

→あごと首の間は指3本あける



・「パタカラ体操」をする

→発声しながら口を動かす、口の体操。のどを鍛える、嚥下（飲み込む）力を強くする効果がある。ひと息ごとに「パパパパ…」「タタタタ…」と続け、3回繰り返しましょう。

●お口の周りや舌の筋機能低下を予防するパタカラ体操 ～新生活習慣！食前に行いましょう！～

パ

口唇をしっかり閉じる

タ

口蓋に舌先をつける



カ

口蓋の奥に舌の付け根付近をつける

ラ

巻き舌にして口蓋に押し当てる



上記の誤嚥予防は、実際に訪問看護を利用されている利用者さんが実践している方法のひとつです。誤嚥性肺炎にかかり回復した後、『自分の健康は自己管理が必要』と感じ、誤嚥予防のための運動を毎日欠かさず行っておられます。またこれ以外にも、大きな声でお経を読んだり、筋力低下予防のため、スクワットや片足立ち、竹踏み300回も毎日されているそうです。努力の甲斐あって、誤嚥性肺炎の再発もなく、元気に生活されています。

口腔は肺や胃腸の入り口。適度な湿度と温度が保たれているため、細菌にとって居心地が良く、歯磨きやうがいを怠るとすぐに菌が繁殖してしまいます。口腔内の細菌が、様々な疾患を悪化させる原因ともなり得ます。しっかりと口腔ケアを行い、口の中の細菌を繁殖させない、そして肺へ運び入れないことが重要です。



日々の生活が自分の健康を作ります。はるかぜ訪問看護ステーションのスタッフ一同、皆さんの健康管理を全力でサポートします。一緒に頑張っていきましょう。専門のスタッフも揃っていますので、健康面で気になること、不安なことなど、いつでもご相談ください。



新型コロナウイルス感染症による外出自粛や在宅勤務など、生活スタイルの変化によって、便秘に悩む人が増えています。運動不足や水分の摂取不足などで腸内環境が悪化すると、便秘に加えて様々な症状が現れたり、痔や大腸がん等につながる場合もあります。「たかが便秘」と放置していると、生活の質を落とすだけでなく、病気のリスクを高めてしまう事もあります。今回は健康維持のための便秘の予防、生活習慣改善についてお伝えします。

便秘がもたらす身体への影響

・腸内に悪玉菌が増える

便は温かい腸の中に長く滞留する事で腐敗が進み悪玉菌が増加、そして悪玉菌は悪臭を放つ有害物質を作り出します。便秘になると便やおならが臭くなるのはこの為です。

・自律神経の働きが乱れる

自律神経の乱れは便秘の原因となり、便秘自体がストレスになり、腸内環境が悪化し自律神経のバランスが崩れます。便秘が解消される事により症状も連動し良くなる事もあります。

便秘が原因で起こる不調

▼腹部膨満感、ガスがたまる



▼体臭や口臭



▼残便感



▼頭痛や肩こり



▼肌荒れ



▼イライラ、だるさ



▼痔



便秘の種類〈機能性便秘 3 種類と器質性便秘に分類される〉

弛緩性便秘

(大腸の運動が低下)

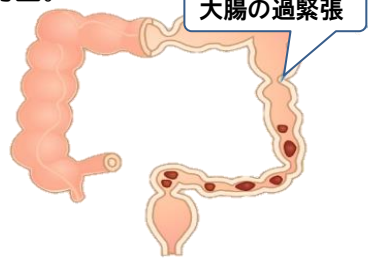
腸管の緊張が緩み、蠕動運動が十分行われず、大腸内に便が長く貯留し水分が過剰に吸収されて硬くなる。便秘の中でも頻度が高く、女性や高齢者に多い。症状はおなかが張る、残便感、食欲低下、肩こり、肌荒れ、イライラなど。運動や水分、食物繊維の不足、腹筋力の低下、極端なダイエットなどが誘因。



痙攣性便秘

(大腸の過緊張)

副交感神経の過度の興奮により腸管が緊張しすぎて、便がうまく運ばれず、コロコロした硬く丸い便が出るのが特徴。食後に下腹部痛、残便感などの症状がある事も。また便秘と下痢を交互にくり返す事も多い。精神的ストレス、環境の変化、過敏性腸症候群などが誘因。



直腸性便秘

(直腸に便が貯留)

便が直腸に達しても排便反射が起らず、直腸に便が停滞してうまく排便できなくなるタイプ。高齢者や寝たきりの人のほか、痔や恥ずかしさなどにより排便を我慢する習慣がある人に多い。



器質性便秘

イレウス、大腸がん、腸管癒着などの器質的な原因があり、消化管（小腸・大腸）に通過障害が起こる。血便、激しい腹痛、嘔吐などがあればすぐに受診を。このような便秘では、腸管穿孔を起こすおそれがあるので下剤を飲む前にご相談下さい。



＜便秘解消法の基本＞ ① 生活習慣 ② 食事習慣 ③ 薬

※薬は最後の手段と考え、まずは生活習慣を見直す事から始めましょう。

便秘にならないための 7 つのポイント

① 必ず毎日、朝食を食べる

朝食をとると胃・大腸反射が起こり、便意がおこる

② 便意を逃さない。排便のリズムを身につける

朝食後は胃腸の働きも活発になり、最も排便が促される時間帯。便意がなくても毎日 5 分程度トイレに座ってみる。習慣をつけることで規則的な排便のリズムができ、便意が起こるようになる。

③ 起床してすぐに水を飲む

日中の水分もしっかりと摂取！

起き抜けにコップ 1 杯の水を飲むと、腸が活発に活動し始める。



④ 食生活を整える

規則正しく食事を摂り、繊維質の多い食品を摂るようにする。食物繊維は消化されず大腸に送られ便の材料になり、大腸を刺激して腸の動きを高めて排便をスムーズにする。



⑤ 適度な運動とマッサージ・指圧

運動で血液循環が良くなり、お腹のマッサージは直接大腸への刺激となり、大腸の動きを活発にする。痙攣性便秘に対して、精神的負荷を軽減させる。

⑥ ストレス対策

上手に発散する。また、便秘を気にしすぎる事もストレスになるので気長に構える。

⑦ 整腸剤、下剤は医師に相談する

便秘薬は長期連用することで効果が低下し、薬の量を増やさないと効果がなくなることもある。便秘薬に頼りすぎず、自然に近い排便を目指しましょう。

生活習慣や食生活の乱れからくる便秘であればそれを改善していけば良いのですが、消化器疾患や内科系疾患など自分だけでは改善できない場合もあります。市販薬などの緩下剤を使用されている場合でも、ご心配な事があればお気軽にご相談下さい。



甲斐先生のあくすりのほなし。

～ 便秘薬について ～



1 マグミット



腸内に水分を引きよせて便をやわらかくし排便を促す薬です。赤ちゃんから使用可能で癖になりません。値段も安価なためよく用いられる薬ですが、腎臓の機能が落ちてきている場合は注意が必要です。継続してこの薬を使用している場合には定期的に血液検査を行う場合もあります。

3 プルゼニド・アローゼン



大腸を刺激し運動を促進することで排便を促す薬です。個人差がありますが服用後 8 時間程度で効果がでるので、寝る前に服用する人が多いです。特別な指示がない限りはむやみに大腸に刺激を与えないよう、排便があればその日は服用しないようにしましょう。そうすることでこの薬を長くより安全に使用できます。

2 モビコール



腸内に水分を引きよせる薬です。欧州を中心に世界 37 か国（2018 年 6 月時点）で使われており、約 2 年前に日本でも使用できるようになりました。主成分である「マクロゴール」は体に吸収されないため腎臓が悪い場合でも比較的安全に使用できます。粉薬ですが必ず規定量（1 包につき 60mL）の水に溶かして服用します。腸内の水分バランスを整えるために塩分が含まれているので、味はしょっぱく感じます。服用直前であれば何かに混ぜても大丈夫です。マグミットに比べて値段が高いのが難点です。

4 グーフィス



体内にある胆汁酸の再利用を抑制し大腸内に胆汁酸を多く送ります。胆汁酸は大腸に対して水分を集めさせ、また運動を促進します。この 2 つの作用により便秘を改善する薬です。胆汁酸は食事をする事で盛んに分泌されるためこの薬は食前に服用しないと効果が落ちてしまいます。またウルソの効果弱めてしまうため、ウルソをいつも服用している場合、この薬は原則使用しません。

※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254回 春風狂句

10月号の笠は

「大丈夫」「油断した」です。

お一人三句以内で9月15日（火）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



夏休み草履の日焼け 恥ずかし 漆戸 隆子

（評釈）この句はよかね。自分の小ささか時の思い出が蘇った。

海に行くとき 必ずサンダルば履いとった。風呂に入っと
水泳パンツとサンダルの 跡だけが真つ白で あとは真つ黒。
楽しかったなあ。



夏休み エアコン代が ほうらつかア 吉岡 広子

（評釈）大学生・高三・中三と3人の子供がコロナでずっと
家に居る。みんな自分の部屋で 一日中勉強？しよるはずで
ずっとクーラーつけ放し。そういう私もソファアで
韓ドラ見ながら ついウトウト。電気代の いるはずよね。



夏休み コロナ自粛で 動かれん 杉野 裕志

（評釈）今年はほんなこつ 大ごつ。みんな 納得しとるけん
子供も文句言わんばつてん 本音はいろいろ 行ここたるはず。
よか、お父さんが 魚釣りに連れてつてやるけんね。自分が
行きたかだけじゃなかと。



夏休み 浴衣の君に 逢いたくて 脇田 五典

（評釈）“浴衣の君は すすきのかんざし” 有名な吉田拓郎の
歌の一節がすぐ頭に浮かんた。若い頃の何か 胸のキュツと
する感じが思い出されて なつかしか気のした。
そんな時代も あったなあ。



洒落とらす コロナマスクの わあよかね 富田 敬子

（評釈）近頃は ただのマスクじゃなく いろいろな布地ば
使うたり 飾りつけしたりとか エ夫ば凝らしたものの増えた。
もはや ファッションのひとつになったこたる。コロナば
嘆くばつかじゃなく こがん遊び心も 大切よね。
みんな頑張ろうね。



洒落とらす 年の解らん その姿 森 益代

（評釈）後ろから見つと ホーって言うこつ 武者んよか。
さりげなく前に回つて見た。大分年だろうとは思たばつてん
やつぱ目のぱつちりした美人に見えた。マスク付けとつと
ようわからん。マスク美人かもね。



洒落とらす 真似してみるか 似合やせん 島 藤子

（評釈）カタログショップで こらよかて思て 買つて良かった
ためしのなか。自分の好きなデザインで スラッと思ゆるはずが
着てみつと いっちよん似合わん。モデルば使わんで
ふつうのおばちゃんに着せた写真ば 載せといてよ。

たくさん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おります。





脳トレで老化予防！

暑い日が続く中、コロナ感染予防と合わせて外出自制が続いているのではないで
しょうか。脳トレは、難しい問題を解くよりも、スラスラできる課題を行っている
時が、左右の脳の多くの部分が活発に活動しているそうです。「なるほど！」とひ
らめき神経細胞回路の機能を高めていくことで、老化予防をしていきましょう。



問題) 逆から読んでも同じ言葉である回文はどれでしょう。

ヒント) きつつき のように、上から読んでも下から読んでも同じもの

① イ)色青い ロ)色赤い ハ)色白く ニ)色黒い

② イ)イタチのイ ロ)イノシシのイ ハ)イカのイ

① イ)留守にする ロ)留守と居留守 ハ)居留守をする

～認知症の症状に対する対処方法～

『 同じことを何度も言ったり聞いたりする 』

昔のことはよく覚えていても新しいことを覚えられない、または忘れてしまうのが特徴
です。ご本人にとっては、初めて聞いたり言ったりしているということを理解しましょう。



- ・ 何度でもゆっくり聞いて丁寧に対応する。
- ・ 時間がないときは「後でゆっくり聞かせて」と事情を説明する。
- ・ さりげなく話題を変える。

※ 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)



(脳トレのこたえ) ① ニ ② ロ ③ イ



サービス付き高齢者向け住宅



杏心の丘

～ リモート面会について ～



新型コロナウイルス対策で、病院や高齢者施設では
面会の受入が難しい状況が続いています。先月号でも
お伝えしましたが、杏心の丘では、ご希望の方にはリ
モート面会(ZOOMやテレビ電話など)を実施してい
ます。電話越しの音声だけではなく、画面越しではあ
りますが、姿を見ながら話ができます。便利な時代にな
りました。直接会えるようになるまでは、もうしば
らくかかりそうです。リモート面会は予約制ですので、
ご希望の方は事前に希望日時をお伝えください。

面会の際は、通信機器の取り扱いのため、職員が同席させていただきます。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。ご理解とご協力をよろしくお願い
致します。

サービス付き高齢者向け住宅杏心の丘 Tel (096) 326-2000

小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

めだかに癒されています

小規模はるかぜでは約1年前からメダカの飼育をしており、この春、赤ちゃんメダカが誕生しました。とても小さく初めは見つけるのもやっとでしたが、「小さくてかわいい」とみんなでメダカの成長を楽しみに世話をしています。

先日、医事課の濱田さんから赤ちゃんメダカやエビを分けて頂きました。水槽の中がますます賑やかに♪利用者さんと一緒に職員も楽しんでいます。



また、今月は折り紙で朝顔を作りました。葉は、本物の朝顔の葉から型をとって、すだれにつけることで涼しさを感じられるように工夫。「きれいにできたね～」とできあがりになささんも大満足でした。目でも涼を感じながら、この暑い夏を乗り切りたいと思います。



看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

家族に会いたい～コロナ禍のひととき～

今年はコロナウイルスの影響で夏休みの移動も大幅な自粛を余儀なくされました。杏心の丘でも、ウイルスの侵入を防ぎ、利用者さんに安心して過ごしていただくため、外部との接触を極力控えています。「いつになったら家族と会えるの?」という利用者さんの不安を解消するため、看護小規模では以下の2種類の面会ができるようになっています。



- ① ガラス越しの面会
- ② パソコンによるリモート面会

ご利用者さん、ご家族に安心して過ごしていただけるよう、これからも試行錯誤しながらいろいろなチャレンジをしていきたいと思えます。お気づきの点などありましたら、お気軽にお声がけください。

サービス付き高齢者向け住宅

杏心の丘



今年の5月に苗を植えたオクラとゴーヤ。8月上旬から収穫を行っています。オクラは柔らかくて粘り気も豊富でした。ゴーヤは梅雨の豪雨にも負けずにつるの先端は1Fの杏心農園から東側駐車場まで大きく成長。あまり苦味もなく、瑞々しいゴーヤが収穫できました。愛情込めて自分で育てる野菜は格別ですね。ご興味のある方はぜひ杏心農園へお越しください。



手のひらサイズのゴーヤ



駐車場の柵まで長く伸びたつる



柔らかくておいしいオクラの完成

ちょっと得する栄養情報



便秘と食事について



糖尿病療養指導士・管理栄養士 渡辺 真理子

便秘には様々な要因がありますが、その中でもよくみられる弛緩性便秘の食生活について紹介します。食生活を見直すことで便秘が改善するケースも多くあります。まずは身近なところから、ぜひ実践してみてください。

☑ 弛緩性便秘の食事のポイント

◎ 食物繊維を摂る

水溶性の食物繊維は果物や海藻、こんにゃくなどに多く含まれており、これらの食物繊維は便の中に溶け込み、便を軟らかくして腸内の通過をよくします。不溶性の食物繊維は、穀類、豆類、野菜類、きのこ類などに含まれ、腸のぜん動を活発にして便を押し出す作用があり、便の量を増やして排便を促進します。

◎ こまめに水分補給をする

起床後にコップ1杯の水を飲むと腸が刺激され、排便を促します。



◎ 脂質を摂る

脂肪成分が大腸を刺激します。

控え過ぎないことも大切。

(例：肉類や魚類、油、マヨネーズ、ドレッシング、バター等)



◎ 朝昼晩3食、食事を摂る

食事の減少が便秘の原因になることがあります。



◎ 有機酸（リンゴ酸、クエン酸、酢酸、乳酸等）含有食品を摂る

有機酸が腸内粘膜を刺激します。



(例：りんご、いちご、ヨーグルト、梅干し等)

◎ 適度な刺激物を摂る

排便への刺激となります。(例：香辛料や酢、飲み過ぎない程度のアルコール 等)

◎ 適度に米飯を摂取する

米に含まれる難消化性でんぷんが食物繊維同様の働きをする。白米より七分つき米や玄米の方が食物繊維の量も多くなり、効果的。



※けいれん性便秘の場合は、「弛緩性便秘」とは、逆の食品選択が必要となります。食物繊維の多い食品は過剰に摂りすぎないようにし、刺激物や脂質は控えた食事にしましょう。

栄養食事療法必携第3版参照

材料 (2人分)

- ・キャベツ…1枚
- ・人参…15g
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・ウインナー…1本
- ・オリーブオイル…
小さじ1/2
- ・しょうが…5g
- ・押し麦…20g
- ・水…300g
- ・コンソメ…小さじ1
- ・こしょう…少々

押し麦入りスープ



【作り方】

- 1) 押し麦は、軽く水洗いしておく。
- 2) キャベツ、人参、玉ねぎを0.5～1cm角に切る。ウインナーは、半月切りにする。しょうがはせん切りにしておく。
- 3) 鍋にオリーブオイルを熱し、2を入れて炒める。
- 4) しんなりしてきたら、押し麦を加え軽く炒める。水を加え、強火で熱し、沸騰したら、弱火にして15～20分程度煮る。
- 5) コンソメ、こしょうを加えて味をととのえ、弱火で1～2分煮て完成。

〔 1人当たり 熱量：116kcal 塩分：1.3g 食物繊維：2.0g 〕

ポイントメモ！

押し麦を使って食物繊維アップ！



美しい環境を整え、心を磨く。

美化委員

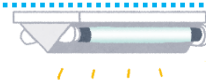


企画・担当 支援センター・看多機

蛍光灯カバーをはずすと、埃やゴミ、虫の死骸などいろいろなものが溜まっていた。カバーを丁寧に水洗いして付け直すことで、お部屋も明るくなりました。

利用者の方が気持ちよく過ごせるとともに事故や火災の防止にもつながるように、細やかな部分への配慮を日々の掃除にも取り入れていきたいと思います。

蛍光灯・配線



みなさんのご自宅はコンセントの配線や蛍光灯に埃がたまっていませんか。掃除をしていないと、火災の原因にもなります。9月1日の『防災の日』に因んで、蛍光灯・配線掃除を行いました。

配線周りにはゴミや埃がたまりやすく、コードも絡まりやすいため後回しにしてしまう場所の1つです。後まわしにしがちな配線まわりを意識して掃除することで、隅々まできれいにすることができました。



Before



After



9月のテーマは『机・イス』。担当部署は 小規模・医事調剤課 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)
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