

はるかぜ ネットワーク

3月号

Vol.304
2021年2月26日発行



取り組み続ける 感染対策

冬場は骨折が急増！？転倒に要注意	4
脳トレ／「春」み一つけた	5
健康サポート隊90／お薬の話	6～7
第259回 春風狂句	8
事業所活動日記	9
しもやけの対処の仕方 他	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 ◆

※ 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。

- ・3月 3日（水） 清田院長が、漢方セミナーで座長を務めます。
- ・3月12日（金） 感染症対策を行った上、サ高住杏心の丘で第11回運営懇談会を開催します。
- ・4月 1日（木） 外来診療部に常勤医師として武末先生が着任されます。詳しくは次月号で。

取り組み続ける 感染対策

2月17日、熊本県独自の緊急事態宣言が解除されました。県内で1日あたりの感染者数が100人を超えたこともありましたが、現在は新規感染者数も1桁台に落ちています。ワクチン接種の話題も連日報道されているように、少しずつ新型コロナによる混乱が収まりつつあるようにも見えます。ふと気持ちを緩めたくもありますが、今感染対策を緩めるわけにはいきません。安心してクリニックや介護事業所を利用していただけるよう、今一度気を引き締めて、感染対策に取り組み続けていきたいと思います。



安心して病院に入ってきていただけるように

1年前、新型コロナウイルスの流行が始まった時点から、春日クリニックでは入口での確認を入念に行ってきました。2ヶ所あった入口を1カ所にして、体温測定や問診を集中的に行い、安心してクリニック内に入ってきていただくということを大切にしてきました。

医師は、1人で多くの患者さんを診ます。看護師も、1人で多くの患者さんに接します。医療従事者から不特定多数の患者さんに感染を広げるわけにはいきません。万が一のリスクを十分に考慮しながら、すべての患者さんのご協力を得て、診察を通して他に感染を広げることがないよう取り組みを続けています。

1年前は、体温測定も問診も玄関の外で行っていましたが、現在は環境を整備し、建物内で検温・問診等を行っています。問診の内容は、その都度最新の情報が入るたびに見直し、更新しています。入口で問診内容をチェックし、待合場所のご案内いたします。



① 手指消毒をして
問診票を記入



② 体温測定をして
問診内容を確認後
番号札を配付



③ 受付へ

混まない待合室づくりのために

冬場は新型コロナウイルスに限らず、さまざまな感染症が流行します。混雑する待合室に長時間滞在することは、患者さんにとっても、クリニックにとっても望ましいことではありません。現在、混雑させない待合室づくりのために以下の取り組みを行っています。

- かかりつけの登録をしている患者さんに予約表をお渡ししています。
→あらかじめ人数を把握することは、時間の短縮に繋がっています。
- 診察までの待ち時間は、車の中でお待ちいただけます。
→診察の順番がきたら、スタッフから連絡をします。
- 薬は、時間をあけて後ほど、もしくは後日の受け取りも可能です。
→診察後に外出される場合、そのまま駐車することはご遠慮ください。
他の患者さんのため、駐車スペースが必要です。
診察時間を超えての駐車には駐車料金が発生します。
- これからも、皆さまのご協力をどうぞよろしくお願い致します。



【 感染しない・させない継続した取り組み 】

通所サービス

- ・送迎時の体温測定と本人、家族の体調確認の徹底
- ・家族に県外等との行き来がないかの確認
- ・テーブル上にパーテーションと消毒液の設置
- ・活動ごとに手指消毒の実施
- ・手すりやリハビリ機器、洗面台等の徹底消毒
- ・各所に注意喚起のプレート設置
- ・送迎車両内の消毒
- ・こまめな換気 など

安心してサービスを利用していただけよう徹底して取り組んでいます。



事務所内

- ・電話、リモート連絡の活用
 - ・必要時の訪問はマスク着用の上、15分以内
 - ・15分以上の面談時はフェイスガード着用
 - ・デスク間にパーテーションを設置
 - ・事務所内の定期的な換気と消毒
- 事務所内の感染対策も
万全に取り組みます。



職員発表・講演会情報

医学生・研修医をサポートするための会 『 地域医療とライフワーク・シナジー 』

● 医師 上野 真理子

令和3年1月27日、熊本県医師会館で行われた医学生・研修医向けの講座で、「治し支える医療、家事や育児が強みになる現場より」と題して、上野真理子先生が講演を行いました。

ライフワーク・シナジーという考え方とは、ライフ（生活）とワーク（仕事）を別物として考えるのではなく、お互い影響し合い、高めあいシナジー（相乗効果）を生み出していこう、というもの。

地域医療は、まさに生活と仕事の相乗効果を最大限に發揮する現場です。医療者として、子育てに悩む母として、ひとりの生活者として、

訪問サービス

- ・訪問前の体調確認の電話
- ・訪問時、退出時に洗面台をお借りして、手洗い、アルコール消毒
- ・マスク、フェイスガードを着用
- ・感染症が疑われる場合はガウン、手袋の着用
- ・帰院後の手洗い、うがい、フェイスガード洗浄など

患者さんとの情報交換を密に行い、必要時は迅速にクリニックに連絡し、早期対応いたします。



サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘

県独自の緊急事態宣言が発令されてから、杏心の丘でもコロナ対策を強化。極力外出しないでいいように工夫を凝らしています。



例) 生協の生活必需品配達
玄関まで生協の配達

⇒ 館内は職員が個別に配達
不要不急の外出をしなくて済むよう
入居者さんご自身も、感染防止を
常に心掛けて過ごされています。



web配信で
開催されました

上野先生が日常で行っている医療について具体的に話しながら、医学生や研修医、これから医療現場の最前線に出ていく若者に向けてメッセージとエールを送りました。

「人が幸せに人生を全うするために、医学という視点を持った生活者として、1人ひとりが納得できる生き方を支えたい」と締めくくった上野先生。これからさまざまな進路を考えていく医学生や研修生にとって、未来を考える一助となることを祈っています。

冬場は骨折が急増！？転倒に要注意！～入院しない体づくり～

リハビリ事業部

冬場は、屋内での転倒が増えると言われています。コロナ感染にも注意が必要ですが、病床ひっ迫が叫ばれる中、入院が必要になるようなケガや病気をしないことも大切です。転倒の原因を理解し、安全に過ごしていきましょう。

● 転倒によって生じやすい骨折・どんな部位が多い？

- ・太もも（大腿骨頸部骨折）例：横向きに転倒し太もも打撲
- ・背骨（圧迫骨折）例：尻もちをつく
- ・手首（橈骨・腓骨骨折）例：転倒時に床に手を突く
- ・肩～腕（上腕骨骨折）例：転倒時に肩や腕を打撲

※入院や手術が必要な場合も。寝たきりになる危険性も高まります。



● 冬場に転倒する原因・要因は？

【環境面】

厚着：動きやすいよう薄手でも温かく、伸縮性のある物を選びましょう。

厚手靴下：足裏の感覚が鈍くなり少しの高低差でもつまづくことが。素材、滑り止めの有無にも注意。

新聞やチラシ：床に物は置かない。

電気コード：通り道に露出させない。

こたつ布団：動く前に足元の空間をあけ、足が絡まないよう注意。

マットの端：部分的に敷かない、ピンで固定するなど、めくれない工夫。

【身体面】

- ・**筋肉が固くなる**：筋肉は収縮することで熱を発生。寒さを感じると温めようと全身の筋肉を固くさせます。背中が丸くなる、歩幅がせまくなるなど身体が動きにくくなります。
- ・**痛みの増強**：血行不良により関節痛や神経痛が強まりやすくなります。
- ・**筋肉のけいれん**：水分摂取量が少なく、動き出そうとしてこむら返りが起きることもあります。



● 身体をほぐし、筋力低下も防止しましょう～ゆっくり、こまめに行うことがおすすめ！～

かかと上げ下げ	つま先を前後左右	交互に足踏み	足指グーパー	肩ストレッチ
ふくらはぎを意識し、かかとを上下に動かします。できるだけ大きく動かします。	痛みのない範囲で膝を伸ばします。つま先を前・後ろ・内側・外側へと動かします。	椅子に座って交互に足踏みをします。この時、背中が後ろに反らないように注意しましょう。	足の指でグーとパーを交互に行います。足の裏まで動かすことを意識しましょう。	両手を開き肩甲骨を背中の中心に寄せます。息を吐きながら、背中を丸めるようにして腕を伸ばします。

「春」み一つけた

はるかぜ介護福祉ステーション

やわらかな日差しが心地よい季節になりました。訪問先のお宅でも春の訪れを感じています。今回は、はるかぜ介護福祉ステーションをご利用の井芹さんご夫妻のお庭をご紹介します。春を感じる素敵なお庭に癒されながらお話をうかがいました。



井芹さんご夫婦 ⇒

井芹さんの花との出会いは勤務先の学校。当時、肥後椿のスペシャリストとも言えるような校長に出会い、熱のこもった話をたくさん聞き、影響を受けたそうです。それからは、井芹さんご自身も花にのめり込み、ついには柑橘類も植えはじめたそうです。今では四季折々に楽しまれています。今の時期は、サザンカやゼラニウム、蘭などに、私たちも癒しをもらっています。

趣味の庭作りのおかげで、毎日イキイキと過ごされている井芹さん。「これからも続けていけるようにリハビリもがんばります」と常に前向きです。充実した毎日を送っていただけるよう、これからもしっかりサポートしていきたいと思います。



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) 漢字〇〇がつく都道府県を答える問題です。

いくつ答えられるでしょうか？

- ① 「島」がつく都道府県を 5 つ答えましょう。
- ② 「山」がつく都道府県を 6 つ答えましょう。
- ③ 動物の名前がつく都道府県を 4 つ答えましょう。

脳トレのこたえはページの下に



～ 認知ケアポイント（認知症を正しく理解する）～



「どんな病気か」「どんな症状が現れるか」を知らずに適切な介護はできません。認知症の症状は、その方の性格や生活歴、生活環境等の違いや、進行度によっても異なります。不安を抱えたままにせず、早めにかかりつけ医に相談しながら対策を立てていきましょう。

※ 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）



健康サポート隊!

その90

アレルギー性鼻炎と

その他の感染症の違いは? 外来診療部



立春を迎え、徐々に春めいた気候に変わりつつあります。暖かな気候と共にやってくるのがアレルギー性鼻炎（花粉症）。花粉の飛散量の少なかった2020年に比べると、今年は東北～九州ほぼ全域で飛散量が増え、3倍近くにまでのぼる地域もあると予想されます。全国平均でも昨年の2倍近い飛散量が見込まれていますので、万全の対策が欠かせません。

アレルギー性鼻炎にはどんな種類があるの?



アレルギー性鼻炎には、スギ花粉やヒノキ花粉などが原因となり、毎年同じ季節に起こる「季節性アレルギー性鼻炎（花粉症）」と、ハウスダストなどが原因となり、季節に関係なく年間通して起こる「通年性アレルギー性鼻炎」があります。

季節性アレルギー性鼻炎（花粉症）

1年の特定の時期にだけ出現する、花粉などの空気中を漂う物質にさらされることが原因で起こるアレルギー。主な症状は皮膚のかゆみ、鼻水、涙目、目の充血、くしゃみ。

► 対策例

- 帰宅後のうがいや手洗い、部屋のこまめな掃除を行う
- できるだけ部屋の湿度を50%、室温を摂氏20～25度に保つようとする
- 外出時にはマスクや帽子、メガネを着用。衣服に関しては毛織物のような表面が突起したものはなるべく着用せず、帰宅時には花粉を体から払い落とします。



通年性アレルギー性鼻炎

くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどのアレルギー症状が、季節を問わずあらわれる疾患。主な原因（アレルゲン）は、ダニ、真菌（カビ）、昆虫、ペットの毛などが知られている。



► 対策例

- 掃除機かけは吸引部をゆっくりと動かし、1畳当たり30秒以上の時間をかけ、週に2回以上行う。フローリングなどのホコリのたやすい場所は、拭き掃除の後に掃除機をかける。
- ベッドのマット、布団、枕に、ダニを通さない防ダニカバーをかける。布団は週に2回以上干す。困難な時は室内干しや布団乾燥機で湿気を減らし、週に1回以上掃除機をかける。

アレルギー性鼻炎と風邪の違いは?

症状	アレルギー性鼻炎	風邪	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
鼻症状	くしゃみ 発作的で連続する	よくある	まれ	時にある
	鼻水 透明でサラッとした鼻水	粘りのある黄色い鼻水	まれ	時にある
	鼻づまり よくある	よくある	まれ	時にある
鼻症状の特徴	朝方の強い症状 特定時期のみにおきる	初期はサラサラ、次第に黄色い状態に	鼻水は認めても少量	
鼻以外の症状	<ul style="list-style-type: none"> ・鼻のかゆみ ・目がかゆく、涙が出ることも ・においや味が分かりにくい ・熱はなく、あっても微熱程度 	<ul style="list-style-type: none"> ・鼻やのどの不快感からはじまりくしゃみ、鼻づまり、咳、痰、のどの痛み、声枯れなど ・症状が進むと、熱っぽさやだるさなどの全身の不調 	<ul style="list-style-type: none"> ・急な38°C以上の高熱や関節痛、筋肉痛などの全身症状を伴う ・重い病気を合併しやすい点など、「かぜ」とは異なる特徴がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・典型的な初発症状はない ・37.5°C以上程度の熱発、痰を伴わない乾いた咳、頭痛、筋肉痛、吐き気（嘔吐なし）が比較的多い ・強い嗅覚障害、倦怠感、下痢などを伴うこともある

アレルギーはどうやって治すの？

アレルギー性疾患の治療の基本は、原因となるアレルゲンを身のまわりから除去することですが、花粉などのアレルゲンを完全に除去するのはなかなか難しいのが現実です。そのために症状のコントロールを目的として、薬物療法などを行います。アレルギーを予防するためには、規則正しい生活を送り、ストレスを上手に発散させ、疲れを溜めないなど、生活習慣を改善することも大切です。

咳やくしゃみをして周囲の方から白い目で見られるなどつらい経験をされた方もいらっしゃるのではないか？「このセキうつりません」。新型コロナウイルス感染拡大の影響で、ぜんそくや花粉症があると知らせる缶バッジが人気を集めています。

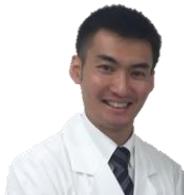
可愛らしいデザインの
缶バッジが多く販売 →
されています。



まだまだコロナの終息には時間がかかります。感染を防ぎ、新たな日常を生きるために

- ①密を避ける
- ②安全な距離を保つ
- ③こまめに手を洗う
- ④室内換気と咳工チケット
- ⑤接触確認アプリをインストールなど
出来ることから行っていきましょう。

(外来看護師 池井)



甲斐先生のあくすりのはなし。



～片頭痛の薬について～



今回は季節の変わり目で起こりやすい症状の一つである頭痛のうち、片頭痛の治療薬「トリプタン製剤」についてご紹介します。

エレトリプタン錠 20mg



トリプタン製剤

トリプタン製剤は片頭痛専用の薬で、春日クリニックにはスマートリプタン錠 50mg 「アスペン」(イミグラン®と同じ)とエレトリプタン錠 20mg 「ファイザー」(レルパックス®と同じ)があります。

効き方は個人差がありますがエレトリプタンの方がやさしく効き、胸のしめつけ感などの副作用も出にくいようです。痛みがあるどのタイミングでも効果がありますが、痛みはじめに服用するとより効果的です。ただし、一部の方に現れる前兆症状（ギザギザした光が現れるなど）の際には服用しても効果はありません。1回目で効果がない場合は2時間以上あけてもう一度服用することができます（最大1日2回まで）。一方の薬で効果がない場合は別の薬に変更することで効果が出ることもあります。とても効果のある薬ですが「1ヶ月で10日以上使用する状態が3ヶ月以上続いている」「薬の効果が感じられず服用する量が増えている」などの症状がみられる場合には、薬の乱用による頭痛が疑われる所以依存しすぎないよう注意する必要があります。

この他にも予防薬として漢方製剤（吳茱萸湯、五苓散など）、トリプタノール®錠、イミグラン®錠、バルプロ酸徐放錠などがあります。もともとはうつ病、高血圧、てんかんなどで使用されていた薬ですが後に片頭痛の予防に効果があることが分かり使用されています。

また、カロナール®錠やロキソプロフェン錠といった解熱鎮痛剤も使用します。



規則正しい生活を心がけて
お薬は最小限にしたいですね。



*お薬について分からることは、気軽に尋ねください。

第259回 春風狂句

4月号の笠は

「うつたまがる」「めでたかね」です。
お一人三句以内で3月10日(水)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 良具



こらあ大事 うろたえ足ば 骨折し 鳥藤子

明日もある 出来ず仕舞の プロボーズ

脇田 五典

(評釈) 春になつてきたけん 植え替えばしようて思て 植木鉢ば
動かしたら 蛇のおつた。たまがつた拍子に 尻もちついたら
痛うして 立ち上がるんじつた。結局骨の折れとつた。
みんな何の起じつかわからんけん 用心せなんよ。

こらあ大事 コロナ終息 五輪まで 森 益代

(評釈) ほんな「つ」のままコロナの続くと オリンピックも
難しかろね。ばつてん 私たち国民一人ひとりが 諦めんで
絶対立派に開催すつぞて思うこつが大切。他人事で思わんで
ちよつとでん 自分ででくつ「つ」ば 協力しよ。
精一杯やつてみらんで 中止になつとは くやしかじやなかね。

こらあ大事 やたら買い物 行けんばい

富田 敏子

(評釈) コロナのおかげで 唯一の楽しみの 買い物に行くとば
止められた。スーパーに行くこつが 頭と体のリハビリにも
なつとつた。家でじつとしとくと 足も弱つて 呆くつかもしれん。
「がん年寄りが 多かて思うけん 早よどがんか してはいよ。

こらあ大事 資料が一杯 残つとる 吉岡 広子

(評釈) 国民全員に コロナワクチンば 接種すつとは ほんな「つ」
大事業よ。初めての「つ」で 国も地方も混乱しとる。

いろいろ資料ばつか 送つてくるばつてん 中身のはつきりせん
こつばかり。

自分たちも どがんしたら よかつか まだほんな「つ」
わかつとらんとよ。 一 医師より。

たくさんの方々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。



(評釈) ほんな「つ」 何にでんあてはまる。今片付けた方が
よか「つ」でん 自分が文句言われん「つ」 先送りする風潮の
続いとる。先に延ばせば そつだけ難しゅうなつとだけん
すぐすつぞていう政治家の欲しかね。

将来へのビジョンが必要よ。

明日もある 明日があるじゃ 片付かん

杉野 裕志

(評釈) さすが年功。土地の「こと」でお隣さんと もめどる。
頭に血ののぼつて 興奮しどとばみて ばあちゃんが 黙つて
茶ば淹れらした。そして一言。
まあ落ち着いて ゆっくり対処した方が 結局よかつよ。

小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

豆まきをしました



今年の節分は2月2日。例年より1日早い節分でした。スタッフが鬼役に徹し、利用者の皆さんには大きな声で、「鬼は～外、福は～内」。コロナの終息も願いながら、袋入りの甘納豆を投げ、鬼退治をしました。

“邪気を払う靈力がある”とされている豆を、冬から春に変わる季節の節目に、年の数食べると良いとされています。私たちも、鬼退治が終わったあと美味しいいただきました。



おやつレクをしました



スタッフ手作り
↓チョコフォンデュ



2月14日はバレンタインデー。スタッフから愛をこめたおやつ、チョコフォンデュをプレゼントしました。溶かしたチョコレートに、イチゴ・バナナ・焼いて小さく切った食パンを付けてパクリ。珍しい見た目のおやつに、「ビーやって食べるとね？」「美味しい」と言いながら、利用者さんの食欲も旺盛でした。

いつもとはちょっと違う新感覚のおやつに皆さん大満足の様子でした。

看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

コロナウイルス感染対策をしっかりと行いながら、令和3年も元気に楽しく活動を開始しました。1月の誕生日の利用者さんのお祝いや、季節のイベントを行った様子をご紹介します。

駄菓子屋さん



昔なつかしの駄菓子屋さんを思い出し、はるかぜ駄菓子屋を開店。当たりくじ引きに挑戦したり、職員の手作りどら焼きを口いっぱいに頬張ったり。

甘い香りと皆さんの笑顔が部屋中に溢れて、とても楽しい時間でした。



1月お生まれの誕生会

平川さん
88歳

工藤さん
101歳



おいしい
どら焼きは
いかがですか？



太かとば、はいよ！

節分 豆まき



手作りのお面をかぶり、豆の代わりに投げたのはなんとお手玉やゴムボール。これも1つのトレーニング。鬼の的に目がけて、力いっぱい投げる姿が印象的でした。

鬼退治が無事に終わって、「さあ福を招き入れよう」と、先程まで豆まきをしていたフロアがダンスホールに早変わり。音楽に合わせてリズムダンスを楽しみました。

はるかぜが吹く、暖かい季節が待ち遠しいです。

しもやけについて ~ 対処の仕方 ~

はるかぜ訪問看護ステーション



昨年末から厳しい寒さが続き、利用者さんから「小さい頃はしもやけになっていたが、何十年か振りにしもやけになった。」という声が聞かれました。

“しもやけ”は“凍瘡（とうそう）”とも呼ばれます。1日の気温差が10度以上になると起こりやすく、晚秋から春先にかけてなど、寒暖差の大きい季節に多くみられます。「寒さ」と「暖かさ」の刺激が繰り返され、血管の収縮や拡張が繰り返され血液の循環に障害が起こることが原因です。

● 症状や対策はあるの？

- ・**発症部位**：手や足、指、かかと、耳たぶ、鼻、頬など。
- ・**症 状**：赤紫に腫れる、赤くなつて盛り上がる、かゆくなる、ジンジンと熱い感じがするなど。
- ・**対 策**：厚手の靴下や手袋着用など防寒対策をしっかりと。ゆっくりと入浴、暖かい飲み物を飲む、入浴中や入浴後に手足の指をもみほぐすようにマッサージして血流をよくする。



● どのような治療をするの？

皮膚を保湿することと、血行促進を促す必要があります。症状に応じて、飲み薬や塗り薬を処方します。

しもやけに有効なビタミンEには、末梢の血管を広げて血液の循環を良くする働きがあります。ビタミンEを含む軟膏や内服薬を用いて治療を行います。ヘパリン含有軟膏（ヒルドイド軟膏）やユベラ軟膏という塗り薬や、漢方薬でも治療ができます。

しもやけかな、と思ったらいつでもご相談ください。



駅ビルオープンへのカウントダウン

2月19日、熊本駅南側にある田崎橋陸橋跡地の道路が開通しました。完成した道路がなかなか開通せず、一部ネット上では「西区のサグラダ・ファミリア※」とまで言われていたようですが、やっと4車線の道路が開通し、朝夕の混雑緩和が期待されています。



4月23日には待ちに待ったアミュプラザも開業予定で、内装工事も進んでおり、外から見ると、建物内の滝には既に水が流れています。先だって3月5日には駅ビル向かいのピックカメラもオープン。合同庁舎横の道路（熊本駅南線）も、予定からは随分遅くなっているようですが、開通間近の雰囲気です。熊本地震からもうすぐ5年。復興のシンボルとして、熊本の玄関口が賑やかになりそうです。



ちょっと得する栄養情報



アレルギー症状の緩和に役立つ



糖尿病療養指導士・管理栄養士 渡辺 真理子

外来の記事にあったように花粉症の季節がやってきました。今回はアレルギー症状の緩和に役立つと言われる EPA と DHA について紹介します。

EPA(エイコサペンタエン酸)と DHA(ドコサヘキサエン酸)とは?

主に魚油に含まれ、n-3 系の多価不飽和脂肪酸と言われる脂肪酸の 1 つです。抗炎症作用があるといわれ、花粉症等のアレルギー症状の緩和に役立つと言われています。これらは、体内で作られないため、食品から摂取することが大切です。右図のような魚類を日常の食事に取り入れてみましょう。

◎その他の働き：コレステロール・中性脂肪の低下、動脈硬化予防 等



	EPA	DHA
まいわし	780	870
さんま	1500	2200
あじ	300	570
まさば	690	970
ぶり	940	1700
しろさけ	240	460
まだい(養殖)	520	780

💡 食事の基本は、主食・主菜・副菜をそろえた食事を摂る事が大切です。また過食や過度な飲酒、甘い物や脂肪の摂りすぎには注意が必要です。上記の魚だけや、1 つに偏らず、色々な食材を摂取しましょう。

さば缶のみぞ汁



材料(約2~3人分)

- ・さばの缶詰め(水煮)…1 缶
- ・長ねぎ…約 1/4 本
- ・人参…20g
- ・しめじ…1/4 袋
- ・生姜…10g
- ・水…400ml
- ・味噌…大さじ 1

【作り方】

- 1) 長ねぎは斜め切り、人参は薄い半月切り、しめじは石づきを切り落としほぐす。生姜はせん切りにしておく。
- 2) 鍋に水、長ねぎ、人参、しめじ、生姜を入れ中火で煮る。火が通ったら、さば缶を汁ごと入れ、中火で煮る。
- 3) 湯あがめたら、火を止めて、味噌を溶き入れ出来上がり。

(3人で分けた場合 1人当たり：熱量 101kcal 塩分 1.0g)



産休に入ります ~ いってらっしゃい、渡辺さん ~



私はではあります、出産のため 3 月より産休を頂くことになりました。産休中は外来スタッフに協力を頂き、元気な赤ちゃんを産んで復帰したいと思っています。

復帰後、再び皆さんにお会いできることを楽しみにしています。はるかぜキッチン・栄養情報はできる限り続けますが、本格的な復活を楽しみにしてください。



栄養指導は保健師にバトンタッチして継続して実施します。お気軽に問い合わせください。



美しい環境を整え、心を磨く。☆ 美化委員



企画・担当 医事調剤課

これからは花粉症対策にもフィルターが活躍します。しっかりメンテナンスをすれば、効果を発揮し長く大事に使うことができます。せっかくのおうち時間、快適に過ごしたいですね。みなさんも今一度、ご自宅のフィルター類のチェックをしてみてはいかがでしょうか。

冬場は、エアコンや加湿器、空気清浄機を使用する機会が増えます。特に今冬はコロナ対策もあり、各種フィルターが大活躍。今回の美化委員では、換気扇・エアコンなどのフィルター清掃を重点的に行いました。

フィルターが汚れたままでは機械本来の性能を発揮できないばかりか、負荷がかかり、電気代もあがり、場合によっては故障の原因にもなりかねません。また、フィルターに付着した汚れやごみを放置しているとアレルギーの原因につながる菌やカビが繁殖したり、悪臭を引き起こしたりします。感染症、アレルギー対策のためにも、こまめにフィルター清掃を行い、空気のきれいな環境を保ちましょう。



3月のテーマは『車内清掃』。担当部署は デイサービス・支援センターです。

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) TEL 096(351)7151 / FAX 096(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