

# はるかぜ 8月号

## ネットワーク

Vol.309  
2021 年 7 月 28 日発行



### 雰囲気ガラリと変えて —制服をリニューアルしました—



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 諦めないで、筋力アップ／祝百寿     | 4   |
| 脳トレ／30周年に向けて        | 5   |
| 健康サポート隊 95／お薬の話     | 6～7 |
| 第264回 春風狂句          | 8   |
| 暑い夏を乗り切ろう／夏の思い出     | 9   |
| 事業所活動日記             | 10  |
| はるかぜキッチンシェフより       | 11  |
| 心を磨く 美化委員           | 12  |
| 別紙) 小規模多機能型居宅介護はるかぜ |     |



#### ◆ お知らせ・ニュース ◆

- ※ 受診の際は、マスクを着用・手指消毒を励行し、検温と問診に引き続きご協力をお願い致します。
- ・オリンピック開催に伴い、祝日に変更になっています。8月11日（水）は診療を行います。  
山の日の振替休日として8月9日（月）は休診となります。お間違えのないようお願い致します。
  - ・8月13～15日はお盆休みのため、春日クリニックは休診になります。

（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）

# 雰囲気ガラリと変えて

## — 制服をリニューアルしました —

熊本駅周辺は、ここ数年大きな変化をしてきました。線路の高架事業の完了、駅前広場の整備、駅周辺の商業施設やオフィスの開業など、今年に入ってからには特に目まぐるしい変貌を遂げています。熊本駅の真横に位置する春日クリニック外来診療部でも、この変化の年に合わせ雰囲気を変えるべく、新しい制服の選定を行ってきました。新型コロナウイルスの影響もあり、全ての制服が揃うのには時間がかかってしまいましたが、7月1日、ついに新しい制服のお目見えとなりました。今回は雰囲気がガラリと変わった外来診療部の様子をご紹介します。

### ★ナース服 ワンピースからパンツスタイルへ

春日クリニックでは、開業から今まで、ワンピースタイプのナース服を採用してきました。ふわりとした優しいイメージがあり、必然的に上品な動きになるワンピースタイプの制服は、春日クリニックのイメージとして長年定着してきたものでした。患者さんや利用者さんからは、長年見慣れたナース服姿がとても好評だったのですが、実際に処置にあたるスタッフにとっては、「動きづらさ」が1つの悩みどころ。今回のリニューアルを機に、思い切ってパンツタイプに切り替えを行いました。

パンツタイプに移行した後の職員の反応は想像以上。とても動きやすく、作業効率もアップしたようです。機敏に動くスタッフの姿に、今まで以上に頼もしさを感じます。患者さんからも、「カッコよかね〜」「雰囲気の随分かわったごたる」とたくさん声をかけていただいています。

### ★事務服 爽やかなオーバーブラウス

事務の制服は、カタログから廃番になる頻度が高く、定期的にリニューアルを行っていますが、選定にあたり今回も大切にしたのは、爽やかさと動きやすさ。「事務」とつくくと、机に座って黙々と作業するイメージがあるかもしれませんが、春日クリニックの医事課スタッフはクリニックの内外を走り回って業務にあたっています。スカートもタイト過ぎず、短すぎず。オーバーブラウスは、少しラメの入ったキラキラした素材で、上品でありつつ、いろいろなところにポケットがあり機能性も高いものになっています。受診に来て、最初と最後に接するのが受付の医療事務スタッフです。爽やかに迎え、笑顔で帰っていただけるよう、リニューアルした制服とともに更にパワフルに頑張っていきます。

その他、薬剤師夏用の制服も、コートタイプからケーシージャケットに変わりました。いろいろな職種の制服がリニューアルされ、外来診療部の雰囲気も随分変わりました。



優しい雰囲気  
～凛とした姿



動きやすく  
なりました



背筋のびます♪



## 職種を超えて、全員で患者さんを診ていく

今までは、看護師はワンピース、臨床検査技師はパンツタイプ、医療秘書は薄紫色、管理栄養士はピンク色、と制服をみると各職種がパッと判別できるようになっていました。しかし、今回のリニューアルでは、あえて同じデザインの制服を着ています。違うのは胸元とポケット上のカラーだけ。

一見「分かりにくくなった」と思われるかもしれませんが、ここには「職種を超えて、全員で患者さんを診ていこう」という春日クリニックとしての思いが込められています。私は「〇〇（職種）だから分からない」ではなく、それぞれができることで関わり、患者さんや利用者さんのトータルを診ていく。スタッフ全員で人生のストーリーに寄り添う医療機関として、また気持ち新たに取り組んでいきます。



色の違いは

胸元のライン  
ポケット上

3ヶ所だけ



看護師



臨床検査技師



医療秘書



管理栄養士

## リニューアルは、まだまだつづく・・・

来年 30 周年を迎える春日クリニックグループ。新クリニックに移転してからも、すでに 10 年以上たちました。老朽化が進んできたものもありますので、現在、さまざまな備品も着々とリニューアルを進めています。

7 月末には、検査機器の入替を行いました。また、調剤課でも長年使用してきた分包機を新しいものに更新しました。新型コロナワクチン接種のため、2 階の診察室も本格的に稼働し始め、動線の見直しや、設備の再編も現在進行形で行われています。

設備のリニューアルについては、またあらためてネットワークでもご紹介していきたいと思います。「春日クリニックが地域にあってよかった」と皆さんに思っただけのよう、これからも取り組みを続けていきます。



## 新型コロナワクチン

### 接種予約を一時停止しています

全国的にも問題になっていますが、国からの新型コロナワクチンの供給量が減少しています。熊本市からの要請により、春日クリニックでも現在ワクチン接種予約を一時停止しています。第 6 期以降の予約スケジュールは現在未定とのこと。安定的なワクチン供給が可能になった時点で、熊本市でも予約受付を再開する見通しです。受付が可能になりましたら、ホームページやネットワークでもお伝えしていきます。今しばらくお待ちください。



## 保険証の切り換え時期となりました

### 一窓口への提示をお願いします

国民健康保険及び、後期高齢者医療制度にご加入の方は 8 月 1 日より保険証が替わります。

ほとんどの方に、毎年 8 月 1 日を交付日とし、翌年 7 月 31 日までを有効とした保険証が発行されます。7 月中に簡易書留等で自宅に郵送される予定です。負担割合等の確認が必要となりますので、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。



## 諦めないで、筋力アップ

## はるかぜ通所リハビリテーション



「歳をとっとるけん、運動しても筋力はもう強くならんもんな」という言葉をよく耳にします。確かに筋力は30歳を境に低下し始め、80歳になると20歳の時の半分になると言われています。果たして歳をとったら筋力はつかないのでしょうか？

結論から言うと、何歳になっても筋力はアップします。筋力の強さは、筋肉の繊維の太さに比例すると言われていますが、いくつになろうと運動を実施することによって、筋肉は太くなり、筋力アップに繋がるのです。今回はいくつか筋力アップの運動を紹介します。

### かかと上げ運動

なるべく膝を伸ばしたまま、かかとを上げて背伸びをする。



### スクワット

- 足を肩幅に広げて立ち、ゆっくり膝を曲げ、お尻を下ろす。
- 膝を伸ばすときは、お尻をすばやく上げる。



※膝がつま先より出ないように注意

### 片脚立ち

- 床につかない程度に片脚を上げ、姿勢をまっすぐにして片脚立ちをする。
- 左右同じ回数行う。



※転倒しないように机や椅子、壁に手をついて行いましょう

10～15回を1セットとし、各運動3セットを目標に、週2～3回程度、息を止めないように回数を数えながら行いましょう。

※ 食事の前後30分は運動を控えましょう。

※ 痛みや動悸、息苦しさ、倦怠感を感じる場合は速やかに中止し、医師や理学療法士等にご相談下さい。

## ☆ 祝 百 寿 ☆

## 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をご利用中の後藤ハル子さんが7月7日に100歳を迎えられました。いつも私たちに優しい言葉をかけてくださる、気遣いを忘れない後藤さんのお祝いをぜひしたいと、スタッフと利用者さん達でお誕生日会をしました。



自分の結婚式の時より盛大に祝ってもらってありがとうございます。100歳を迎えて思い返すのは子どもの成長を見届けたことです。孫や玄孫にも恵まれ今は沢山の人たちとの出会いに感謝しています。先生方と皆様に支えられて人生の山道を上り詰め、何とも言えない嬉しさがあります。今後の望みは「皆の幸せ」。これからも出会いを大事にしながらリハビリを頑張っていきたいと思います。 後藤ハル子

お誕生日会も盛大に盛り上がり、皆さんも自分の事のように喜ばれ、楽しい時間を過ごす事ができました。



## 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) 次の祝日は何月にあるでしょうか？

- ① 成人の日      ② 憲法記念日      ③ 春分の日      ④ 勤労感謝の日      ⑤ 敬老の日  
⑥ 建国記念の日      ⑦ 文化の日      ⑧ 秋分の日      ⑨ 昭和の日      ⑩ 天皇誕生日

脳トレのこたえはページの下に



### ～大切なお知らせ～

毎年見直される「介護保険負担割合証」や「後期高齢者医療被保険者証」が介護保険の認定を受けている方のご自宅に市町村から届いているはずですが、内容の確認をさせていただいておりますので、お手元に届きましたら、声をかけてください。

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。忘れずにお願いいたします。



負担割合が記載されています

負担割合の期間が記載されています

※ 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 中嶋）



## 30 周年に向けて懐かしい記憶をたどる ③ 建物の変遷

- 平成 4 年 5 月      レンガ色の 3 階建ての建物だった旧クリニック。  
1 階が診療所、2～3 階は自宅という造りだったので、開業後も事あるごとに改装を行っていきました。
- 平成 11 年 8 月      介護保険がスタートする直前、クリニックの先隣に「はるかぜ地域支援センター」を開業。訪問看護ステーションが旧クリニックから移り、居宅介護支援事業所の事務所、春日クリニック相談室などがオープンしました。平成 14 年には、新たに開業した春風ヘルパーステーションや春日デイサービスセンターも同建物内に入りました。
- 平成 16 年 4 月      先に新幹線建設事業の対象となった「はるかぜ地域支援センター」。クリニックと別で移転するわけにはいかず、やむなく数軒先に仮移転しました。
- 平成 18 年 8 月      民家改修型の事業所として  
小規模多機能型居宅介護はるかぜを開業。
- 平成 20 年 12 月      春日クリニック移転オープン。仮移転を行っていた  
「はるかぜ地域支援センター」は同建物内に吸収しました。
- 平成 26 年 7 月      地域包括ケア 杏心の丘 開設。  
「ずっと診つづける」の集大成となっています。





2019年から始まった新型コロナウイルスに関するニュース。第1波から始まり第3波、第4波と終息の兆しが見えない今日この頃。外出自粛や仕事、生活の中で思い通りにならないことが増え、怒り（イライラ）が募る方も増えたのではないのでしょうか。「コロナうつ」や「コロナストレス」という言葉もよく耳にするようになりました。そこで、今回は怒りについて深く考え、それによるストレス発散法についてご紹介します。怒りにコントロールされるのではなく、怒りをコントロールできるようになれるといいですね。

### どうして怒り（イライラ）が生まれるの？

怒りの気持ちは氷山の一角のようなものです。この感情は「第二次感情」と呼ばれ、その水面下には「第一次感情」と呼ばれるネガティブな感情が隠されています。要するに、第一次感情が「怒り（イライラ）」として表れていることになります。

怒りを感じたとき、自分の心にどんな第一次感情があるかに目を向けてみましょう。



つらい・・・先の見えない  
自粛生活、いつまで続くのか。

不安・・・次は自分がコロナに  
感染するのではないか。

寂しい・・・コロナで家族  
（子どもや孫）に会えない。

心配・・・コロナワクチンの  
副作用が出るのではないか。

これらの気持ちは、どんな人の心にも生まれる、とても自然で大事な感情です。怒りは、自分の身や心を守るためにおこってくる感情です。

怒りを消そうと頑張るのではなく、怒りとしっかり向き合って、受け入れるようにしましょう。「こんな気持ちがあっても大丈夫だよ！」と自分に声をかけてあげてください。第一次感情に目を向け、大事にすることで、怒りのパワーは徐々に小さくなっていくと言われています。

### 気持ちのコントロール方法

#### ◎ お腹で大きく深呼吸！

- 1) 目の前に自分が好きな香りのする花があるとイメージしましょう。その花の香りを嗅ぐように、鼻で大きく息を吸いましょう。



- 2) お腹を凹ませながら、吸うときの倍くらい時間をかけて、口から息を吐きましょう。心の中のモヤモヤを外に出すイメージで。



## ◎ 数字を「6」まで数える

衝動をやり過ごす魔法の6秒。怒るとからだがかんぱん興奮していきませんが、6秒を境目に、その興奮が静まっていきます。

1, 2, 3,  
4, 5, 6...



## ◎ 怒りが湧いた時に言うセリフを決めておく

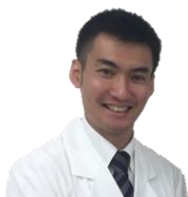
「大丈夫!」「落ち着いて!」など、怒りが湧いたときに必ず言う言葉を決めておく和良好的です。意味のない言葉でもOK。「ビビディ・バビディ・ブー」などの自分にじっくりくるような呪文を唱えると怒りが静まってきます。



看護師 中西

私自身子育てをする中で、時間に追われたり子どもの言動にイライラさせられることがしばしばあります。そんな時、上記に紹介した深呼吸をするようにしています。呼吸に集中すると、怒りが徐々に静まってくるのがわかります。怒って興奮状態になり、浅かった呼吸も落ち着いてきます。気持ちを落ち着かせるための、もっともシンプルで取り入れやすい方法です。

精神医学者アルフレッド・アドラーは「人生の意味を決めるのは自分自身だ」と言っています。コロナ禍で外出自粛が続いている状況で「どこも行けなくてつまらない」と思う人もいれば「家のなかで出来る新たな趣味を見つけられた、家族と過ごす時間が増えて幸せ」と思う人もいます。「イヤな日」「いい日」という意味づけを決めるのは自分自身。「楽しい世界」は自分で作ることができます。前を向いて今の状況を一緒に乗り越えましょう。



## 甲斐先生のおくすりのほなし。



### ～ mRNA ワクチンについて② ～

「mRNA」ワクチンが脚光を浴びることになった理由は「迅速性」と「有効性」にあります。

#### 迅速性

これまで使用されてきたワクチンの大部分は「生ワクチン」と「不活化ワクチン」。これらは使用経験が豊富で技術的に確立しているものの、新しいワクチンを作り出すのに時間がかかるという短所があります。一方のmRNA ワクチンは、ワクチン自体がmRNAという設計図であるため、新型コロナウイルスがどんな設計図を持っているのかわかりさえすればすぐに作り出すことができます。

実際、新型コロナウイルスの設計図（ゲノム）が発表されてからなんと5日程度でワクチンの設計ができ、1年以内に実用化されました。もちろん今回は特例での承認や国を挙げての資金援助など様々なサポートがありましたが、それを差し引いたとしても非常に早く実用できたといえます。

#### 有効性

もう一つ注目すべきはその高い効果です。日本で承認されているワクチンを先に打っている国（イスラエルやアメリカなど）では感染者数が大きく減少し、たとえ感染したとしても重症化しにくいということが報告されています。体を守る免疫システムから説明すると、ファイザーおよびモデルナ社製のワクチンでは、ウイルスをやっつける「抗体」をつくりだすだけでなく、免疫を担当する「T細胞」を活性化作用があるためといえます。

インフルエンザワクチンなどの不活化ワクチンでは抗体を作り出すことはできるものの、T細胞の活性化はあまり起こさないとされています。両方の免疫を活性化することでより強い効果を引き出せるのです。

※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264回 春風狂句

9月号の笠は

「頑張った」「感激よ」です。

お一人三句以内で8月10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

✿ まぶしかね はちきれそうな 健康美 脇田 五典

(評釈) 今は スタイル スタイルで いうばってん 若つかもんは  
弾けるごたる 躍動感があつと ほんなこつ 気持ちんよか。  
高校総体ば見て 元氣ば もろた。

✿ まぶしかね 梅雨明け空の お天道さん 杉野 裕志

(評釈) 今頃の 夏の日差しは たまがるこつ あつかばってん  
雨のつづくと やっぱ 太陽は ありがたか。 ただ熱中症には  
氣をつけよ。

✿ まぶしかね 主眼な人になつとらす 森 益代

(評釈) スーパーボランティアで 言われて 災害のあつと 全国  
どこでんかけつける 年配の人のおらすよね。 見るたびに  
輝いて見ゆる。 これからも 無理せんで 元氣で いてほしか。

✿ まぶしかね せんていしたけん 陽の入る

坂口 和子

(評釈) 葉っぱの茂つて ジャングルのごつなつとつた。 きれいに  
刈りとってももたら ほんなこつ スッキリした。  
ここは 陽の入る部屋 だつたつね。

✿ まぶしかね その「まなざし」にや 耐えられん

松岡 茂美

(評釈) いくつになつても やっぱ きれいか人ば 見つと  
ドキドキする。 こがん気持ちになつとは 若つか証拠だろね。  
いやらしかこつじやなかよ。

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。初めての狂句参加もお待ちしております。

✿ 前代未聞 コロナはこぎやん こわかつか

野中のしんちゃん

(評釈) 世の中が 全く 変わつてしもた。 病氣のこつだけじゃ  
なく 社会の しくみも 大きな 影響ば 受けとる。  
やっぱ 自然は 大切にせないかん バチの 当たつたつよ。

✿ 前代未聞 毎日飛ばす ホームラン (大谷選手)

富田 敬子

(評釈) この暗か話の 多か中で ほんなこつ スカツとして  
気持ちのよか。 けがせんこつして これから ますますの  
活躍ば 祈つとるバイ、 最高！

✿ 前代未聞 何で不祥事 続くどか

吉岡 広子

(評釈) なんか 情けなかね、 つぎから つぎに がつぱりする。  
今度選挙のあるけん 必ず投票して よか人ば 選ばなんよ。

✿ 前代未聞 息子が満点 取つてきた

島 藤子

(評釈) おめでとう。 しつかりほめてやらなんよ。 これからは  
前代未聞なんて いわせんこつ ますます 勉強しようね。

✿ 前代未聞 政治と金の 絡んどる

矢邊 義興

(評釈) うすうす こがんこつも あるとは 思つたばってん  
こがん ひどかてな 思わんだつた。 よう恥かしゆうなかね。  
選んだおれたちも 考えなんよ。





## 暑い夏を乗り切ろう

### はるかぜ訪問看護ステーション

梅雨も明け、本格的に夏になりました。湿度の高い熊本の夏は、熱中症に要注意。毎月ネットワークでお伝えしていますが、とても大切なことなので、今回も熱中症の話題、特に「水分摂取」についてお伝えします。

高齢者は、若年層より熱中症になるリスクが高いとされており、きちんと対策をとらなければ体調を悪化させてしまう危険性があります。



気温・湿度が高い

急に暑くなった



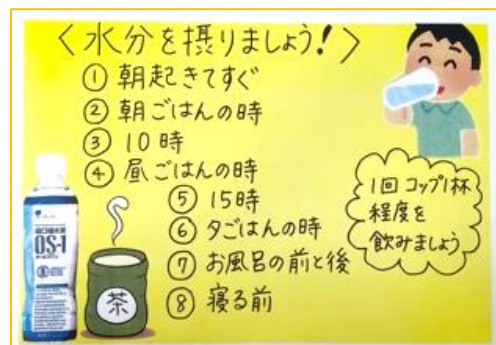
風が弱い

#### \*高齢者の熱中症のリスクが高い理由

- ・暑さを感じにくい
- ・体内の水分量が少ない
- ・喉の渇きを感じにくい
- ・我慢や無理をする

#### \*熱中症対策の飲み物

- ・水、麦茶、経口補水液  
→ノンカフェイン飲料を意識して摂るようにしましょう。  
緑茶・紅茶・コーヒーはカフェインを含むため、熱中症対策の水分としては適しません。
- スポーツドリンクは、運動しない人が飲むとカロリーの摂り過ぎになるため、飲み過ぎに注意しましょう。
- ・水分摂取量は、1日1500～2000mlが目安です



訪問看護師 有江ナース手作りの注意喚起のチラシです。定期的に水分を摂りましょう。



訪問看護ステーションでは、訪問時に水分の摂り方のパンフレットをおわたしして皆さんに指導しています。暑い夏を元気に乗り切るには、規則正しい食生活とこまめな水分摂取が大切です。一緒に取り組んでいきましょう。



## 私の「夏」の思い出

### はるかぜ介護福祉ステーション

杏心の丘にお住まいの大野クミ子さん。訪問介護や訪問看護、デイサービスなどの介護保険サービスを利用しながら、毎日笑顔で過ごしていらっしゃいます。夏の思い出を伺うと懐かしそうに話してくださいました。



夏になると思い出します。

私は小さい頃、阿蘇の内牧で過ごしました。毎年8月24日に、昼は学芸会、夜はお地蔵祭りと大きな催しが行われていました。子供の私は学芸会で歌や踊り、劇を披露し、たくさんのお見物の大人たちから拍手喝采をもらったことを覚えています。

お地蔵祭りでは、川から取った砂で砂山を作り、それにお線香を立てます。そして、神社の境内につくられた土俵で男の子も女の子も相撲を取りお地蔵さまに奉納します。神聖な空気が漂う場所で、お地蔵様にも地域の大人にも守られている安心感が、なんとも心地よかったことを思い出します。



昔のことを思い出すことは、昔・今・未来を繋げ、自己を再確認し、コミュニケーションを深め、脳の活性化に繋がります。皆さんの夏の思い出は何ですか？ぜひ言葉にしてみてください。



## 看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

### 掲示板を活用しています

令和3年の介護報酬改定で、「掲示に係る見直し」が行われました。今までは、運営規程等の重要事項書類は全て掲示することになっていましたが、今回の改定でファイルでの備え付けが可能になりました。（今まで掲示していた書類は、ファイルにまとめ、いつ、誰でも確認が可能なように、エレベーター前の棚に置いてあります。ご自由にご覧ください。）

小さい文字で埋め尽くされた書類がびっしり貼ってあった掲示板は、利用者さんと一緒に作った季節の飾りで色鮮やかに変身しました。「可愛らしかね〜」「賑やかでよかね」と皆さんに大好評です。季節ごとに変化する掲示板をどうぞお楽しみに。



### 七夕〜皆さんの願い事〜

7月の七夕に合わせ、利用者さん全員で協力して七夕飾りを作り、短冊に願いごとを書きました。「いつまでも元気でいたい」「毎日完食」「おいしいものを食べたい」「もう少し動けるようになりたい」など、皆さんそれぞれに目標や願いを綴っていました。

皆さんの願いが叶いますように。



### サービス付き高齢者向け住宅

### 杏心の丘

#### リモートお経 〜画面越しの仏壇供養〜

コロナ禍で、いろいろな分野で新しい取り組みが行われています。今回ご紹介するのは、仏壇の供養についてです。

杏心の丘に入居されている大野さんは、大分県別府市出身。コロナ禍で外出ができず、ご実家の仏壇供養にリモートで参加されました。ご実家側には息子嫁さんがおられ、タブレットでこちらの様子を伺いながら、読経の様子を配信。最後には、昔からお世話になっているお坊さんやご近所の方と画面越しに挨拶をされました。無事に仏壇供養ができたこと、大野さんはとても安心された様子でした。コロナ禍、できない事が多い中でも、少しでも納得できる(安心できる)方法をチャレンジしていきたいものです。杏心の丘でも精一杯サポートをしていきたいと思います。



これでホッとしました。

### 杏心の丘 7周年

志岐さんよりいただきました。  
ありがとうございました。

杏心の丘は7月1日で7周年を迎えました。入居者さんのご家族からいただいたピンクの胡蝶蘭で受付周辺はとても華やかになりました。また、お昼ご飯は天ぷらや赤飯が入った豪華な松花堂弁当。入居者さんも「もう7年になるとね〜」と思い出を振り返りながら談笑されていました。来年は入居者の皆さんと杏酒で乾杯したいものです。





はるかせキッチンシェフより【ちょっと得する栄養情報】が届きました！



## カラダの中からケア

～シミ・そばかす予防～

糖尿病療養指導士・管理栄養士 渡辺 真理子



紫外線が気になり始める季節になりました。紫外線から肌を守るためには外からのケアも重要ですが、体の中からもケアが大切です。今回はシミやそばかす予防に効果があると言われる栄養素について紹介していきます。

### ☑ シミ・そばかす予防の栄養素：ビタミンA・C・E(エース)

#### ビタミンA

強い抗酸化力を持ち、肌荒れ予防に効果的



- ・レバー
- ・うなぎ
- ・ギンダラ
- ・モロヘイヤ
- ・人参
- ・かぼちゃ
- ・春菊



等

#### ビタミンC

肌のハリを保つコラーゲンの生成に働き・メラニンの生成を抑える



##### 果物

- ・いちご
- ・キウイ

##### 緑黄色野菜

- ・赤ピーマン
- ・菜の花
- ・ブロッコリー



等

#### ビタミンE

肌を攻撃する活性酸素から細胞膜を守る働きがあり、血行を良くする



- ・種実  
(アーモンド、落花生等)
- ・うなぎ
- ・かぼちゃ
- ・モロヘイヤ
- ・アボガド



等

※ 3つ（ビタミンA・C・E）を一緒に摂ることで、抗酸化力がアップします。

※ 抗酸化力（作用）  
活性酸素の酸化を抑える作用。

※ 活性酸素  
体内に侵入したウイルスや細菌を退治するという大切な役割があるが、必要以上に増えてしまうと、健康な細胞まで酸化してしまう。



### にがうりとささみの ワサビ和え



#### ポイントメモ！

ビタミンCを豊富に含んだ、にがうりを使用したレシピです♪

#### 材料（4人分）

- ・にがうり…2本
- ・鶏ささみ…2本
- ・かつお節…1袋(小)
- ☆ごま油…小さじ1
- ☆みりん…小さじ1/2
- ☆薄口醤油…小さじ1
- ・茹で汁…小さじ2
- ・わさび（チューブ）…小さじ1/2

#### 【作り方】

- 1) にがうりは縦半分に切り、スプーンで種とわたを取る。へたを切って、薄切りにし、茹でる。ささみは、茹でて裂いておく。ささみの茹で汁は捨てずにとっておく。
- 2) ☆を混ぜ合わせ、茹で汁でわさびを溶いておく。
- 3) 1と2を混ぜ合わせ、最後にかつお節を入れ混ぜ、器にもり完成。

1人当たり：熱量 49kcal 塩分 0.3g



美しい環境を整え、心を磨く。

# 美化委員

## 毎年恒例 外周清掃



### 企画・担当 美化委員会

すでに外周の剪定などは専門の業者さんをお願いしていましたので、今回の除草作業は中庭を中心に行いました。

汗だくの作業となりましたが、終わった時には身も心もとてもスッキリしていました。

訪れる人も、働く人も、気持ち良い環境で過ごせるように、これからも美化委員を中心に職員全員で美化活動に取り組んでいきます。

7月21日(水)、春日クリニック診療終了後、職員の有志で外周清掃を行いました。

梅雨の長雨と夏の暑さに負けず、勢いよく伸びている雑草、少しずつ蓄積されるタイルや壁の汚れ。まとめて綺麗にするべく、「美化活動」にアツい思いを寄せてくれている総勢28名のスタッフが集まり、過去最高の参加者で、手分けして作業を行いました。

正面・駐車場側入り口のタイルや外階段は、少しずつコケや汚れが溜まっていきます。デッキブラシや高圧洗浄機を駆使しながら、綺麗に磨きあげました。



8月のテーマは『机・パソコン周辺・配線清掃』。担当部署は外来診療部です。

### 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                                                                                           | <b>春日クリニック (2階 薬局・診察室)</b><br>TEL096(351)7151 / FAX096(351)7152<br>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)<br>その他:女性専用外来(水曜日午後 予約制)、各種健康診断、<br>相談業務(更年期・禁煙・認知症・肥満・在宅ホスピス)<br>健康増進事業(産業医・生活習慣病講話・出張指導)<br><br><b>春日クリニック訪問リハビリテーション</b><br><b>はるかぜ通所リハビリテーション</b><br>TEL 096(351)3551 / FAX 096(351)3559 |
| 2階                                                                                           | <b>はるかぜ訪問看護ステーション</b><br>TEL 096(351)6228 / FAX 096(351)6151<br><b>はるかぜ居宅介護支援事業所</b><br>TEL 096(322)7221 / FAX 096(351)6151                                                                                                                                                                       |
| 3階                                                                                           | <b>法人本部(経営管理部)</b><br>TEL 096(351)6225 / FAX 096(351)7154                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>指定小規模多機能型居宅介護はるかぜ</b><br>〒860-0047 熊本市西区春日5丁目7番16号<br>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             | <b>看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ</b><br>TEL 096(352)1155 / FAX 096(352)2255<br><b>はるかぜ介護福祉ステーション</b><br>TEL 096(323)5520 / FAX 096(352)2255 |
| 2階             | <b>デイサービスセンターはるかぜ</b><br>TEL 096(326)1515 / FAX 096(324)5678                                                                    |
| 2階<br>3階<br>4階 | <b>サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘</b><br>TEL 096(326)2000 / FAX 096(324)5678                                                                |
| 5階             | <b>杏心の丘番館</b>                                                                                                                   |



## ありがとう

### 小規模多機能型居宅介護はるかせ

2021年7月31日。小規模多機能型居宅介護はるかせは、15年間の歴史に幕を閉じます。制度が始まってすぐ、まだ県内に前例が全くない中での開設となった小規模はるかせ。手探りで、試行錯誤を繰り返しながらの日々でした。15年経つと、制度も環境も大きく変わります。法人として、よりよいサービス提供をしていくための再出発。最後に小規模はるかせの思い出を振り返りたいと思います。

#### ○ 地域にひとつ。柔軟性の高いサービス事業所

地域密着型サービスである「小規模多機能型居宅介護」は2006年4月の介護保険法改正に伴い創設されたサービスです。24時間365日稼働し、通所・訪問・宿泊のサービスを柔軟に組合せ、可変的なサービスを提供できる事業所として、利用者・地域にとっては夢のようなサービスとして誕生しました。一方、事業所にとっては、運用がとても難しく、なかなか開設の手をあげる法人はありませんでした。

小規模はるかせは、制度創設同年の開業だったため、規程をつくることから本当に一からのスタート。コツコツと実績を積み上げ、15年間歩んできました。

#### ○ 民家改修型の強み、弱み

小規模はるかせは民家改修型の事業所です。開設当初は、「我が家」と変わらない間取りや雰囲気が高い評価をいただいていた。しかし、年を経るごとに、制度の中でも事業所に求められるハード面でのハードルが高くなってきました。スプリンクラーの設置、消防設備の充実、宿泊用個室の整備など、挙げればきりがありません。もともとは一般の賃貸住宅。制度には猶予期間などはありませんが、すべてをクリアできるわけではありません。また、近年多発する自然災害への対応を考えても、築36年の建物で、万全の態勢で利用者さんを受け入れ続けるには大きな懸念がありました。

#### ○ 新しいスタートを

春日クリニックグループ内には、小規模多機能型居宅介護の発展型である「看護小規模多機能型居宅介護」の事業所があります。今回、新たに別の場所で小規模はるかせを移転オープンすることも検討しましたが、熊本駅周辺の環境変化等も考え、看護小規模多機能型居宅介護はるかせと統合し、集中してさらにより良いサービスとして発展させていくという決断に至りました。15年間の思いを引き継ぎ、なお一層の内部充実をはかっていきます。



# 春



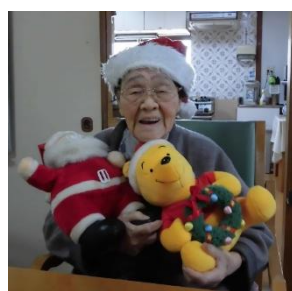
# 夏



# 秋



# 冬



## ○ 経験と想いを引き継ぎ 新たな挑戦へ

15年間を振り返ると、利用者さんのたくさんの笑顔の記録が残っていました。小規模はるかぜにあれば、利用者さん同士で会話が弾み、自分ではなかなかいけない外出では、普段見られないような豊かな表情に。最期の時を小規模はるかぜで迎えた利用者さんも何人もおられました。

たくさんのコミュニケーションを通し、その人らしい在宅生活を継続するためにさまざまなサポートを続けてきた15年間。地域と一緒に歩んできた小規模はるかぜは、職員と利用者さんと、地域の笑顔を繋げる素敵な場所でした。今までの経験と想いは、看護小規模多機能型居宅介護はるかぜに引き継ぎ、これからも活かしていきます。15年間、本当にありがとうございました。

