

はるかぜ 10月号

ネットワーク

Vol.322

2022年9月30日発行

コロナウイルス感染症

私たちの取り組み

コグニサイズの秋／消臭剤の作り方	4
脳トレで老化予防／草刈りボランティア	5
健康サポート隊 108／お薬の話	6～7
第 277 回 春風狂句	8
安心ネットワークについて②	9
看多機活動日記／サ高住だより	10
睡眠と栄養 ～体を整える～	11
心を磨く 美化委員	12

看板の入れ替え・補修を
行いました。



◆ 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。

- ・10月22日(土) 14:00～杏心の丘で久しぶりにミニコンサートを開催予定です。
- ・10月31日(月) 国立病院機構熊本医療センターから1か月間、藤本先生が地域医療の研修に来られます。
- ・11月6日(日) 春日クリニックは日曜当番医のため、診療を行います。

(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)

新型コロナウイルス感染症

私たちの取り組み

9月に入り、新型コロナウイルスの感染者は減少し、春日クリニックの外来も少しずつ落ち着きを取り戻してきました。怒涛の日々だった7～8月の感染対応。しっかりと日々の対応を行いつつも、アフターコロナに向けた新しい動きもあっています。今回は、この2ヶ月の春日クリニックグループ内の取り組みについてお伝えします。

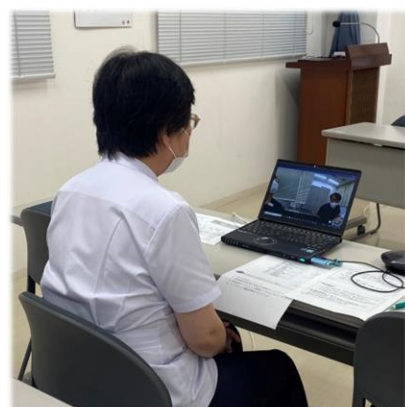


感染対応ができる医療機関として 済生会熊本病院との連携

今年4月の診療報酬改定に、新たに「外来感染対策向上加算」という項目ができました。新型コロナウイルスの感染対応では、院内の感染対策や発熱患者の時間的・空間的分離など、細やかな対応が求められます。この加算取得のためには自院内での取り組みだけでなく、同様の加算を取得している病院との密な連携など、さまざまな取り組みが必要です。外来診療における感染防止対策を評価する新しい施設基準を明確にしたこの加算を、春日クリニックではいち早く取得しました。

加算取得のために必須となる「病院との連携」として、済生会熊本病院とオンラインによる感染対応のカンファレンスも定期的に行われています。また、今年8月には済生会熊本病院で行われた研修会に、春日クリニックから2名が実際に参加し、実技指導も受講してきました。

少しでも安心して病院を受診していただけるように、春日クリニックをはじめ、グループ全体でこれからも感染対策に取り組んでいきます。



オンライン診療も少しずつスタート

新型コロナウイルスの感染拡大により、医療提供体制も大きく変わってきています。以前はハードルが高かった「オンライン診療」も、より身近になってきました。春日クリニックでも、一部の患者さんにオンライン診療をスタートしました。

「ずっと診続ける」ことを大切にしている春日クリニックでは、誰でもいつでもオンライン診療を可能にしているわけではありません。病状によっては、きちんと対面して診察しなければ分からないことがたくさんあります。「あなたのストーリー（人生）に責任を持つ医療機関でありたい」ということを大切にしながら、新しい診療の形にも対応していきたいと思います。オンライン診療については、外来受診時にご相談ください。





新型コロナウイルス感染者への訪問看護の対応について

7 月半ばから始まった新型コロナウイルス第 7 波。感染者数は全国各地で過去最高を更新し続けました。

自分たちの身近なところで感染が広がっていく中、はるかせ訪問看護ステーションの利用者さんが罹患されたケースが何件もありました。基礎疾患を持つ利用者さんを重症化させないために、そして他のご家族、知人へと感染拡大させないために、何よりご自宅で療養を余儀なくされる期間を安心して過ごしていただくために、十分な感染対策を行いながら訪問看護を行いました。



※ 訪問時、感染対策において工夫したことや注意点

- 訪問時の身なりは上記のようにマスク、フェイスガード、ガウン、ヘアキャップ、手袋、足袋を着用し感染を予防する
- 感染者の自宅訪問は基本的に玄関先などで扉を開けたまま換気をして密閉を避けて行う。滞在時間は短時間で（15 分以内）
- 状態観察、療養上の指導は基本的に訪問前に電話で行う
- 同居家族への感染対策などの具体的な指導
- 保健所との連携、HER-SYS（感染者等情報把握・管理支援システム）への入力確認、隔離解除日の確認
- 血圧計などの医療器具は自宅に持ち込まない
- クリニックの発熱外来との連携（報告・情報共有・薬の管理）
- 訪問する看護師は可能な限り同じ者とし訪問は一番最後に行う



退院前のオンライン連携

介護保険を利用中の方が入院した場合、担当ケアマネジャーは、自宅での生活の様子を病院へ提供し、逆に入院中の様子は病院側から情報を受け取るよう連絡を取り合います。また、退院前には病院の医師や職員と面談し、必要な情報を受け退院後の計画を話し合い、サービス調整を行います。

感染拡大に伴い、感染予防で面会制限中のある病院が多いのが現状です。今回はオンライン上のビデオ通話で情報交換した様子をお伝えします。



骨折で入院していた S さん。長年主治医の清田理事長と、利用している訪問看護とデイサービス所長にも参加してもらい、退院前のカンファレンスを行いました。2 ヶ月入院中の S さんでしたが、「先生～！」と画面に手を振り素晴らしい笑顔。家族との面会もオンラインのみで寂しい思いをされ、「早く家に帰りたい」と望む気持ちが高まっておられました。担当医や看護師から入院中の情報や動画で歩行状態やリハビリ状況の報告があり、直接会えなくてもオンラインで情報交換ができ、スムーズに在宅復帰に繋ぐことができました。

ケアマネジャーは入院中から稼働し、自宅生活を支えていく役割があります。オンラインの活用はさまざまな可能性があるように感じました。住み慣れた自宅で生活が再開できるよう、これからもしっかり支援していきます。





食欲の秋、運動の秋、読書の秋、コグニサイズの秋

はるかせ通所リハビリテーション

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称をあらわした造語です。英語の cognition（認知）と exercise（運動）を組み合わせると cognicise（コグニサイズ）と言います。

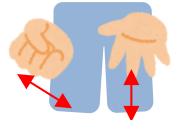
コグニサイズの目的は、運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を予防・遅延させることです。全身を使い、軽く息が弾む程度の運動をしながら、同時にほどよい難易度がある認知課題（運動の方法や認知課題自体をたまに間違えてしまう程度）を実施します。

- 週2～3回以上で習慣化する事がおすすめです。
- 楽しみながら様々な活動を積極的に取り入れましょう。
- 痛みのある時は中止しましょう。
- 転倒などに注意しながら楽しみましょう。



① 座ってするグーパー体操

片手はグーでもものの上を叩く。もう一方の手はパーにしてもものの上を前後にさする。これを10回行います。また、左右を反対にして10回行います。



② コグニウォーキング

姿勢を正して、大腿でウォーキングしながらしりとりや計算（100から3ずつ引いていく）などを行います。2人なら交互にすると楽しめます。 しりとり～りんご～
座って足踏みでも良いですよ。



★ リハビリ事業部 新入職員紹介 ★

6月16日に入职しました介護福祉士の 黒田 加奈（くろだ かな）です。これまで様々な介護施設で経験をしてきましたが新たな気持ちで入职しました。その経験を活かしながら皆さんと元気に明るく過ごしたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。



手作り消臭剤のつくりかた

デイサービスセンターはるかせ

先月掲載した「お茶の消臭ポプリ」に引き続き、今回は別の手作り消臭剤についてご紹介します。

まだ使えそうなのに捨ててしまうものとして、法人内でガラス瓶や保冷剤を集めました。デイサービスセンターはるかせでは利用者さんと一緒にこれらを活用して何かできないかと、手作り消臭剤を作ることになりました。自分好みの着色や飾りつけで、色彩豊かで見栄えの良い消臭剤ができました。皆さんも部屋やトイレに飾ってみませんか？

材 料

- ・ 容器
- ・ 保冷剤（保冷ジェル）
- ・ 着色剤（絵具・蛍光ペン）
- ・ 飾り付け（ビー玉・ビーズ・貝殻等）
- ・ 好みによりアロマ など



- ① 溶かした保冷ジェルを容器に入れ、好きな色を混ぜて着色します。
- ② 自分好みのアロマや芳香剤等で香り付けを行い、ビー玉やビーズ・貝殻等で飾りつけ！キルトで蓋をして完成です。





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。簡単な問題をする事で、脳の前頭葉の血流が増えていきます。脳を元気にしましょう。



問題）常識〇×クイズです。次の問いに、〇か×で答えましょう。

(1) 99 歳のことを白寿という。

(2) 日本の選挙権は 20 歳以上である。

(3) サッカーは各チーム 9 人で試合をする。

(4) カップヌードルは世界初のカップラーメンである。

(5) カバのかく汗は、赤色である。

(6) クジラは世界最大の魚類である。



脳トレのこたえはページの下に



※ 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 山田)

草刈りボランティア

本当にありがとうございました。



毎年恒例の美化委員会による外周清掃が、今年は新型コロナ感染拡大の影響で実施ができず、外部への依頼もなかなかスムーズにいかず…春日クリニック駐車場の芝生が伸び放題になっていたのを多くの皆さまが気にされていたのではないのでしょうか。

いつもなら職員で手分けをしてきれいにしていましたが、この夏はどうしても手が回らず。恥ずかしいとは思いながらもそのままになっていました。すると、ずっと気にして下さっていた患者さんが受診時に鎌を持参。診察が終わった後、伸び放題になっていた雑草をざくざくと刈って下さったのです。暑い中、汗だくになりながらも手早くきれいになっていった芝生。見違えるほどすっきりしました。鎌畑さん、本当にありがとうございました。

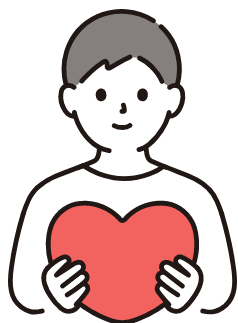


(世界最大の魚類はクジラ) × ⑥ 〇 ⑤ 〇 ④

(18歳以上) × ② 〇 ① (選挙権は20歳以上) × ③

(99歳のことを白寿という) × ⑥ 〇 ⑤ 〇 ④

(日本の選挙権は20歳以上) × ② 〇 ① (カップヌードルは世界初のカップラーメンである) × ③



心がモヤモヤする、イライラしやすい・・・など、疲れやすさを感じていませんか？毎日忙しい。仕事や家事、いつもやらなければいけないことに追われている。そんな風に心のざわざわ、モヤモヤを感じてしまう時が誰だってあると思います。

「ちょっと疲れたかも」と思うことが増えてきたなら、少し自分の心とからだを休ませてあげてもいいかもしれません。それは甘えではなく、心とからだをすこやかに保つために必要なことなのです。

つい頑張りすぎてしまう方へ、心を落ち着かせて脳を休める方法「マインドフルネス」をご紹介します。

マインドフルネスとは？

イライラしている時や心配事がある時は、その原因にばかり気持ちが向かっていて「心ここにあらず」になりがちです。マインドフルネスは、そういった雑念にとらわれることなく、“**ただ目の前のことに集中する状態**” のことです。

（例）◎朝、コーヒーを飲む時

→ “豊かな香りに集中して飲む”

◎食器を洗う時

→ “手に触れる水や泡の感触に集中する”



「今」だけに意識を向ける

マインドフルネス呼吸法

マインドフルネスの中でも、気軽に毎日実践できる“呼吸法”をご紹介します。ぜひやってみてくださいね！

STEP1 姿勢を整える

背筋を伸ばして座る。

体の力を抜き、リラックスする。

STEP2 呼吸を整える

息を吸ったときに、

おなかや胸が膨らむを感じる。

息を吐いたときに、

おなかや胸が縮むを感じる。

*呼吸を 1. 2. 3. 4 とカウントするのもおすすめです。

1234



STEP3 心を整える

雑念はそのままに。慣れないうちは「お腹減ったな」とか、仕事のことなど、すぐに雑念が浮かんできます。しかし、その雑念を振りはらったり、無かったことにせず、「こういう考えが浮かんだな」と受け止めてから、再び呼吸に意識を戻す（STEP2 を繰り返す）。

マインドフルネスの効果

マインドフルネスには、以下のような効果が得られるとされています。

“心” に良い効果

- ポジティブな感情が高まる
- 不安、ストレスが緩和される
- 集中力アップ

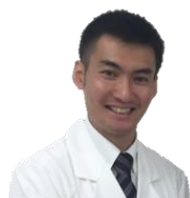
- 緊張がゆるみ、表情やからだリラックスする
- 痛みや過食、抑うつなどの症状が改善する

“からだ” に良い効果

日頃生活する中で、目の前のことに集中できないことがあると思います。
 “自分のできないところを責めてしまい、寝る前に不安や考え事で頭がいっぱい…” “仕事中に子どものことを、子どもという時は仕事のことを考えてしまう…” など私自身も経験したことがあります。色々な雑念はつきものですが、過去は過去、もう終わったこと。幸せの力ギは“今、私たちがここにいる瞬間を楽しむ” “今、ここにある喜びを感じる” ことです。未来にある目的ばかりに目を向けず、目的にたどりつくための道を楽しんでみませんか？
 皆さんが今、一瞬一瞬の幸せに気づき、素敵な毎日を過ごせますように。



保健師・看護師
中西



甲斐先生のおくすりのほなし。

「不安」や「うつ状態」に使用されるお薬の注意点



1 効果は徐々にあらわれます

副作用が薬の効果を感じられるよりも前にみられることがあります。薬の効果はだいたい2~6週間で実感できますが、副作用は1~2週間で見られることが多いです。そのため、「この薬は自分に合っていない」と思い込んでしまい自己判断でやめてしまう場合があります。もちろん副作用の度合いによっては飲み続けることが難しいケースもありますが、やめてしまう前に医師へご相談いただくようお願い致します。

よく見られる副作用例

- 吐き気、腹痛、下痢
- 頭痛、めまい
- ほてり、かゆみ、発汗
- 血圧上昇

※多くの場合、副作用は2週間程度過ぎると落ち着いてきます。

2 自己判断での急な中止は要注意

しばらく飲み続けていたお薬を急にやめると、離脱症状がみられることがあります。それを薬の減量が原因と気づかず、「病気が再発してしまった」と落ち込んだりすることがあります。特に多めの量を飲んでいる場合は、急に中止すると離脱症状が出やすくなります。調子が良く、「薬を減らしたい」と感じている場合には、医師によく相談して、無理せず徐々に減らしていくようにしましょう。

離脱症状の例

- イライラ、そわそわ
- めまい、倦怠感、頭痛、耳鳴り、しびれ



3 体重増加

薬の効果でリラックスし、また意欲が高まるなどすると、食欲が増したりして結果的に良い意味で体重が増えてしまうこともあります。ただお薬自体の作用として「体重増加」をきたす場合もあるので、体重に変化がないか注意しておくことが大事です。

- ◎ 体重増加しやすい：ミルタザピン、トリプタノール
- ◎ やや体重増加しやすい：パロキセチン
- ◎ 少し体重増加しやすい：ルボックス、セルトラリン、レクサプロ
- ◎ ほぼ体重に影響がない：サインバルタ、ミルナシبران

※ 個人差やどれだけ服用しているかなどあるため、「太りやすい」に分類されていても影響がない場合も多々あります。



※お薬について分からないことは、気軽にお尋ねください。

第277回 春風狂句

11月号の望は

「信じてよ」「そのうちに」です。

お一人三句以内で10月15日（土）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

用心してよ 妙な宗教 流行^{はや}つとる 矢邊 義興

（評釈） 信教の自由は 保証されとは 思うばってん 家族や
回りの人に 迷惑かくつとはいかん。 何でん 金、金で
言う時は 用心せなんよ。 金じゃ 人は 救われん。

用心してよ 仲良く手を取る 老夫婦 島 藤子

（評釈） ほほえましかね 年とつて 支え合う パートナーが
おるとは 心身ともに ありがたかつ。 結婚せえとは
言わんけど いくつになつても 身近に 頼りになる人ば
作つとかなんよ。

用心してよ 今度転んだら ダルマさん

杉野 裕志

（評釈） いわゆる多発骨折。 右手首も 左うでも 右の股関節も
骨折した。 今度 左足ば やつたら 四肢制覇。 しゃれにも
ならんけん ほんなこつ 用心しよ。 骨粗鬆症ば ちゃんと
治療して 筋力も つけなんよ。

用心してよ 雨の降るけん 滑るなよ

吉岡 広子

（評釈） 自分の 経験から 貴重な アドバイス。 つこけて 腰ば
打って 一か月くらい 大ごつだった。 それと 滑らん くつば
はいとかなんよ。 フロ場でん 廊下でん 水で めれとつて
あぶなかけん 絶対 注意が 必要です。

意我夢中 カニを食べると 話せず 森 益代

（評釈） よう分かる。 カニの身ば 取つとは 結構 大ごつ。
つい夢中になつて 取りよつと しゃべる暇も なか。
黙食になつて コロナの 時期は よかかもね。

意我夢中 「愛してます」て 言い切った 脇田 五典

（評釈） 相手も 待つとらしたつよ。 気弱な彼が 思い切つて
告白したら すんなり ゴールイン。 いつも こがんいくとは
限らんばつてん 日頃の 誠実さが もの言うたつたろね。
おめでとつ。

意我夢中 柿取り登つて 下りきらん

令志 タエ子

（評釈） みんな 同じごたる 経験の あつとじゃ なかるか。
登つ時は 何も 考えんで 登つたばつてん 下見たら 急に
こわなつた。 結局 しぶ柿で がつぱり。 よか経験になつた。
柿の木は 折れやすかけん 用心せなんて あとで たいが
おこられた。

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。

初めての方の投稿も

お待ちしております。





春日クリニックグループの 安心ネットワーク

【質問】ホームヘルパーさんは、具体的にどのようなことをしてくれるのですか？

★ はるかぜ介護福祉ステーションが答えします。

先月号で訪問介護は「何でも屋さん」ではなく、利用者自らが工夫して生活ができるようにサポートするためのものということをお伝えしました。「やりたくないから」「きついから」サービスをしてほしいという視点ではなく、「こんなことをやりたい」をできるようにサポートするのがヘルパーの仕事です。

例えば、「食事を作ることが大変になり、宅配サービスのお弁当を利用するようになった。ただ、たまには自分で食べたいものを作りたい」といった希望があります。足に痛みがあり長く台所に立つのが難しい、手が思うように動かなくなった、料理の手順が曖昧になったなど、できない理由は人それぞれあると思います。そのできないことをヘルパーと一緒に解決していくことができます。

- 材料をヘルパーに切ってもらい、味付けや調理は自分で行う
- 調理の手順はヘルパーと確認しながら行う

など、介護を受けていてもちょっとしたサポートがあればできることが日常生活にはたくさんあります。

要介護状態になっても「やりたいこと」「実現したい生活」はみなさんきっとあると思います。できないとあきらめず、「まだできること」「手伝ってもらえればできること」をヘルパーと一緒に探しながら、夢と一緒に実現していきましょう。



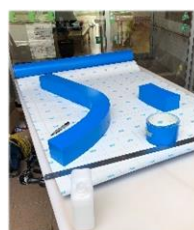
春日クリニックの看板がきれいになりました

春日クリニックの壁面看板と、駐車場の看板の補修工事が行われました。春日クリニックが移転して13年、毎日直射日光にさらされる看板は少しずつ色が焼けてきており、場所によってはフィルムがひび割れているところもありました。

駅周辺の開発でどんどん新しい建物も増えてきていますので、30周年でもある今年のうちにきれいにしようと、9月に看板の全面補修を依頼。3日間にわたって行われた工事により、看板は見違えるほどきれいになりました。

壁面から降ろされた「春日クリニック」の一文字一文字は近くで見るととても大きく、ずっしりとした印象。工事を担当した職人さんが文字ごとに色のフィルムを張り直し、とても鮮やかな看板となり、ステンレスの枠なども磨かれ輝きをとり戻しました。また看板内の電飾はLEDに切り替わり、夜間はとても明るい光で照らされています。

「もとはこんなに鮮やかな色だったのね」と時間の経過に驚くばかり。ぜひ受診の際は壁を見上げてみてください。



敬老の日に寄せて



現在、看護小規模はるかぜには、23 名の利用者さんがおられ、平均年齢は 90 歳。最高年齢は 102 歳です。通所・訪問・宿泊を利用されながら住み慣れた地域で過ごされています。

今にも、空に手が届きそうな勢いで桜の花に手を伸ばしている写真。毎年の恒例行事が、コロナ感染症が流行して以来、なかなか実施できていません。「外出活動ができない…」こんな時代になるとは誰も予測することはできなかったでしょう。

みなさんが、口にされるのは、「また皆で、出かけたいね」「そのためには、元気であらなんね」の言葉。お互いに励まし合いながら一日一日を大切に生活されています。



来年には 100 歳を迎えられる利用者さんが 2 名おられ、その日をお祝いする楽しみと喜びと一緒に味わいたいと思っています。これからも、医療と介護の合体型で住み慣れた地域で生活できるお手伝いを行ってまいります。

サービス付き高齢者向け住宅



杏心の丘

第14回運営懇談会

9月16日（金）、第14回杏心の丘運営懇談会が2階地域交流ラウンジで開催されました。運営懇談会とはマンションの総会や地域の自治会と同じような、入居者さん相互の意見交換の場です。今回は井手館長が初めての司会進行を務めました。理学療法士として習得した情報を分かりやすく入居者さんに説明し、春日クリニックグループの安心ネットワークや、今後のコロナ対策についても説明しました。参加された入居者さんも真剣に耳を傾けていらっしゃいました。

会の最後には、今年の5月に収穫した杏子を使った杏子酒を皆さんへ。ちょうど熟成し飲み頃で、受け取られた方はとても喜んでおられました。



敬老の日 地域からのプレゼント



9月19日（月）は、敬老の日。春日6町内の自治会に入っている杏心の丘には、対象者となる75歳以上の入居者さんに自治会から赤飯や饅頭のプレゼントが配られました。この日は台風で大雨の中でしたが、自治会長の松村憲二さんが配達してくださいました。

入居者さんは赤飯か饅頭をどちらか選ぶことができ、受け取られてとても喜ばれていました。松村さん、悪天候の中、ありがとうございました。

はるかゼ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！

睡眠と栄養 ～体を整える～

糖尿病療養指導士・管理栄養士 渡辺 真理子



外来からは、マインドフルネスについて記事がありましたが、栄養情報からは体内から整えられるよう睡眠と栄養について紹介したいと思います。

睡眠と栄養

睡眠には脳内で作られるメラトニンが関与すると言われています。トリプトファンを含む食品を朝食に摂り、日中に太陽光を浴びると、セロトニンの合成が促進され、セロトニンが正常に分泌されるとメラトニンの分泌を促すと言われています。このため、トリプトファンを含む食品を朝食に摂ると睡眠によいと言われています。トリプトファンは、神経伝達物質の一つです。必須アミノ酸であり、体内で生成することができないため、食事から摂る必要があります。また朝食を摂り、朝の光を浴びることで体内時計のリセットにもなります。

トリプトファンを含む主な食品

- ・魚類（マグロ、カツオなど）
- ・肉類（豚肉、鶏肉、牛肉など）
- ・大豆・大豆製品類
（豆腐、大豆、納豆など）
- ・乳製品
（チーズ、ヨーグルト、牛乳など）
- ・卵

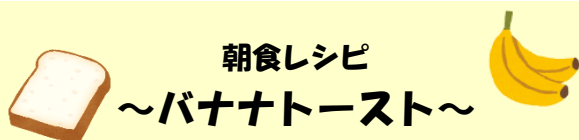
その他メラトニン合成に関与するといわれる栄養素

- ナイアシン→魚類（マグロ、ぶり、さくらなど）、
肉類（鶏むね肉、レバーなど）、
きのこ類など
 - ビタミン B6→魚類、肉類
（マグロ、さば、レバーなど）
 - マグネシウム→大豆・大豆製品、種実類、海藻類
（木綿豆腐、アーモンド、あおさなど）等
- ※この他にも栄養素が関与しているといわれています

さまざまな栄養素が関与し体内で働いています。朝食は食パンのみ、白ご飯のみなど偏っている場合は、ゆで卵をプラスしたり、豆腐の味噌汁をプラスするなど心がけてみるのはいかがでしょうか。朝食をとらないと、体が目覚めないばかりか脳も栄養不足になってしまいます。まずは、朝食に何か摂取することからでもはじめてみませんか？

ポイントメモ！

甘さ控えめで、ヨーグルトの酸味があっさりした仕上がりに♪
ライ麦パンの代わりに食パンでもかまいません。



朝食レシピ ～バナナトースト～

材料（2人分）

- ・ライ麦パン
（6枚切り） 2枚
- ・バナナ 1本
- ・くるみ 10g
- ☆ヨーグルト 大さじ2
- ☆きな粉 大さじ2
- ☆はちみつ 小さじ2

【作り方】

- 1) バナナは薄めの斜め切りにする。
くるみは包丁で小さく刻む。
- 2) ☆を容器に入れて混ぜ合わせる。
- 3) ライ麦パンにバナナ・くるみをのせて、焼く。
- 4) 焼きあがった 3) に 2) をかけて完成。

※ くるみは 2) に混ぜ合わせてかけても OK

〔 1人当たり 熱量：296kcal たんぱく質：9.4g 〕



栄養指導は保健師と管理栄養士と一緒に実施しています。お気軽にお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 外来診療部

電化製品回りは特に注意が必要です。コンセントとプラグ部分にホコリが溜まると、ホコリが湿気を吸収して電気が通りやすくなり、火災につながるおそれがあります。これを“トラッキング現象”といいます。冬はさらに火災が多くなる時期でもありますので、細かいところにも目を向けながら、掃除を行っていきましょう。

溝・穴・隙間清掃



暑い夏も終わり、掃除のしやすい季節になってきました。普段の掃除ではなかなか行き届かない隙間の汚れ。面倒だからと放置してしまうと後々の掃除が余計に大変になってしまうため、こまめに掃除しておきたい部分です。今回は、気が付けばホコリや汚れが溜まりがちな「溝・穴・隙間」を重点的に掃除しました。

蛇口ハンドルやドアレールの隙間など、雑巾では掃除できない細かい場所は、ビニールひもや歯ブラシ、ストッキング等を掃除用具として活用しました。



棒にティッシュをくるくると巻き付けたものや、ビニールひもを使ってお掃除♪



11月のテーマは 『棚・資料整理』 担当部署は 経営管理部 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 : <https://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



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	杏心の丘会館