

はるかぜ ネットワーク

4月号

Vol.316

2022年3月29日発行



春

新しいことが
始まっています

新型コロナ対応奮戦記 ②	4
脳トレで老化予防／歯科衛生士コラム	5
健康サポート隊 102／お薬の話	6～7
第 271 回 春風狂句	8
白いタオルで再会／カフェ時間	9
サ高住 杏心の丘だより	10
活動日記／はるかぜキッチンシェフ	11
心を磨く 美化委員	12



初オンライン
おりひめの会



← 植栽の植え替えを行いました

◆ 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。

- ・4月 1日(金) 杏心の丘新体制がスタートします。
- ・4月29日(金)～ ゴールデンウィークはカレンダー通りの休診となります。お休み前後は外来が混み合うことが予想されますので、計画的な受診をお勧めいたします。
- ・5月 1日(日) 春日クリニックが開設30周年を迎えます。

(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)

春

新しいことが 始まっています

新年度スタートに向けて、準備に追われている方も多いかもしれません。春は新しいことがスタートすることが多い季節。年度始めは、制度もいろいろ動き始めます。今回は、この春に新しく始まること、始まったことにスポットを当て、お伝えしたいと思います。

2年に1度の診療報酬改定 患者さんへの影響は？

新型コロナウイルス対応に尽力している医療機関に過度な負担にならないように、大幅なマイナス改定にはなりませんでした。病院ごとに「求められる役割」「期待される医療」が明確化されました。受診する患者さんにとって、日頃かかっている医療機関で「負担が大幅に増減した」ということはありませんが、医療機関にかかる際の注意点はいくつかありますので、簡単にお伝えします。

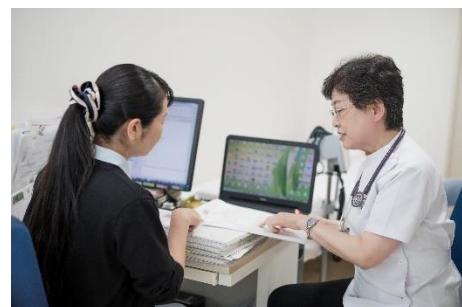
◎ あなたの「かかりつけ医」は誰ですか？

前回の報酬改定の際もお伝えしましたが、これからますます「かかりつけ医」の役割が重要になります。改定の中でもかかりつけ医に求められる役割、やらなければならないことが多く盛り込まれています。

新型コロナウイルス対応の際に、「かかりつけ医にご相談ください」「かかりつけ医の指示に従って」という言葉を頻繁に耳にしました。いざなにかあった時に「私のかかりつけ医は誰？」とならないために、日頃から医療機関と関わりを持っておくことが大切です。医療機関としても、有事の際にいきなり全く受診歴のない患者さんからかかりつけ医の役割を求められても適切な対応をとることは難しいのが現状です。日頃から普段の状態をよく分かっているような、なじみの医療機関を持っておきましょう。

また、今回の改定で患者さんにとって大きな影響があるのは、大病院を受診する際の自己負担が高額になったということでしょう。紹介状なく受診すると、初診時に7,000円、再診時にも3,000円が通常の診察料に加算されます。「日頃病院にかかっていないから、なにかあったらとりあえず大きい病院で診てもらえばいい」ということは難しく、きちんとかかりつけ医を受診し必要時に大病院に紹介してもらうという流れが求められています。医療は限りある資源。高齢者が増え医療需要も高まっている今、必要な医療を必要な人に届けるため、きちんとした受診ルートが必要になっているのです。

オンライン受診のような、病院に訪れなくても診察してもらえる仕組みも増えてきました。安心して生活し続けるために自分はどんな医療を受けていきたいのか、そのためにどの医療機関を選ぶのか。この春改めて考えてみてはいかがでしょうか。



WEB 版おりひめの会 & 読売新聞掲載

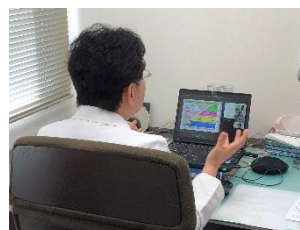
コロナ禍で開催が中断されていた新おりひめの会ですが、なんとか状況を打破したいと令和 4 年 3 月 2 日にお試し WEB 版おりひめの会が開催されました。

すでにご覧になった方もおられると思いますが、3 月 13 日付の読売新聞社のララライフというコラム欄で更年期について取り上げられるとのことで院長に取材依頼があり、おりひめの会についての取材希望もありました。みんなで集まることが難しいコロナ禍での現状をお伝えした上で、おりひめの会の雰囲気だけでもお伝えできればと急遽開催が決定したのです。急な話でお声かけができなかった方や都合で参加が難しかった方もおられ、少人数での開催となりましたが、機器トラブルもなく無事に終了しました。久しぶりに、参加された皆さんと顔を合わせて話げできました。記者さんから要望のあったこれまでの経験なども語っていただき、とてもアットホームな雰囲気の中であっという間に時間が過ぎました。

コロナ禍のため、おりひめの会 100 回記念を前に足踏み状態となっていました。この経験を活かし、新たな会の開催に向けさまざまな企画を練っているところです。詳細が決定次第、ホームページやはるかせネットワークでお知らせする予定です。



三月十三日付 読売新聞より。記事は読売新聞オンライン「#知りたい」更年期を生き生きとへ」で閲覧可能



←院長は別室から講演を行いました。

春日クリニック外周 植栽の植え替えを行いました

前回植栽の入れ替えを行ってからずいぶん経ち、いろいろなところで植物が弱っていたり、逆にアンバランスに大きくなりすぎていたりしたため、30 周年を迎える春に合わせ、総入れ替えを行いました。

雑草の手入れが職員だけではなかなか手が行き届かないため、今回は土の上に防草シートが張ってあります。雨の日が続く、防草シートの隙間からの植え替えは通常より手間がかかるため作業は難航しましたが、3 月中に無事に全工程が完了しました。

季節ごとに花が咲いたり色が変わったり、いろいろな植物をバランスよく配置してもらい、とてもすっきりした外周に生まれ変わりました。まだ植え替えてすぐなので、一つ一つの植物は小さく、寂しい感じがするかもしれませんが、しばらくしたら、完成イメージのようなきれいな植栽になる予定です。今後の成長をどうぞ楽しみに。



新型コロナ対応奮戦記② コロナ禍での通いの場

はるかぜ通所リハビリテーション



新型コロナ感染拡大の影響で、通所リハビリでも「家から出ることが怖い、家族が心配している」との理由から利用を自粛されている方もおられます。しかし、運動の機会が減ると足が弱り、バランスを崩しやすくなったり、体が疲れやすくなるという悪影響もみられています。このような状況の中で、通所リハビリを安心して利用していただくために私たちが行っていることを紹介します。

徹底して行っていること

- ・職員、利用者は自分自身だけでなく、同居している家族の体調確認も行う
- ・利用前、ご自宅で利用者本人が検温を行う
- ・送迎に行った職員がもう一度検温を行い、再度体調確認を行う
- ・送迎車内の換気を徹底
- ・入室、退室、マシントレーニングの後の手指消毒
- ・対面にならない席の配置



【利用者さんからの声】

コロナ感染が心配でしばらくお休みしましたが、やっぱり出てきて運動すると体が軽くなりました。周りの利用者からも「待ってたよ～私もコロナ心配だけど足が弱るからね!」と話をすることでモヤモヤとした気持ちが自分だけではないとスッキリしました。

安心して通所サービスを利用していただけよう、これからも感染対策に万全に取り組んでいきます。



私は平熱が高く、利用前の検温でお休みした方がいかな?と悩んでいましたが、職員みんなが私の平熱を知ってくれているので安心して利用することができています。

試行錯誤をし続けていく

看護小規模多機能型居宅介護はるかぜでは利用者さん用のテーブルと感染対策用のアクリルパーテーションを新たに追加しました。より安心して過ごしていただくため、テーブルを色分けするなど、職員で意見を出し合いながら日々試行錯誤しています。

春日クリニックグループの中でも、コロナの影響を受けるスタッフが出てくる可能性があります。限られた人数でも適切な介護を行っていくための訓練、準備も行っています。この時期を乗り越えていくため、皆さまにもどうぞ協力をお願いいたします。





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) 春といえば、何をイメージしますか？連想してみましょう。

- ① 立春から春分の間に吹く南からの強風で、その年初めてのもの ⇒ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- ② この桜は、江戸時代につくられた代表的な品種です。⇒ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- ③ 日本では一般的に春の行事ですが、欧米諸国では秋の行事です ⇒ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
- ④ くしゃみ、鼻水、目の痒みの症状があり。1960 年から一般的に広まりました。
⇒ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

脳トレのこたえはページの下に



～認知症介護ポイント（介護中の実体験）～



ただいま妻を介護中の80歳の男性です。妻の介護で気づいたことは、叱るのではなく、心から褒めることが1番効果があるということです。

例えば、花を花瓶に生けた時、「お前はお花の先生のようなね。上手だね」と若干オーバー気味に誉めてあげたほうが、本人も前向きになり明るくなって元気が出るようになった経験がありました。

認知症は「誰かにこんなふうに誉められた」という具体的な事実は忘れてしまっても、その時に幸せを感じたという感情記憶はしっかりと残ります。心が満足し生きる意欲が持てることが、状態の安定につながるのです。（公益社団法人 認知症の人と家族の会 ぼーれぼーれより1部抜粋）

※ 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）



歯科衛生士コラム② 看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ 歯科衛生士 宮田 美岐

熊日新聞の記事によると、2020年度 熊本市で虫歯のある小学生は全体の46.6%に上り、全国20の政令指定都市で罹患率がワースト2位。近年は、フッ化物うがいに取り組まれているようですが、虫歯の減少は他政令指定都市より鈍いようです。小さいうちから、生涯自分の歯での食生活ができるよう心がけたいものです。

歯と細菌（歯垢）、細菌のエサとなる糖分、それに時間の経過が重なりあう所に虫歯は発生します。これを、「ニューブランの輪」といいます。（右図参照）

歯垢1mgの中には、約1億個もの細菌がいます。気になる方は「歯垢動画」で検索してみると動画でも確認できます。虫歯を減らす近道となるのは、ニューブランの輪を崩すこと。歯の質をフッ素で強化すると共に、歯垢を除去することが有効です。

最近、ホームセンターなどでもオーラルケア用品を色々取り揃えてあります。磨けたかどうかわからないという方は、磨き残しの歯垢を染める「プラークチェッカー」で染め出しを試してみるとよいでしょう。歯垢がどこについているか一目で分かります。





あたたかな春。気候は穏やかになりますが、昔から「木の芽時」と言われ自律神経が不安定になりやすい時期と言われてきました。気持ちが沈んだり、イライラしたり、不安になったり、「ネガティブ」と呼ばれるような気分が湧き上がってくることが多い季節。気持ちが不安定になった時の対処法を真理子先生に教えていただきます。

対処法1) 気分が上がることをする

気分が下がっているとき、人は視野が狭くなっています。まずは気分を上げる＝顔を上げることから始めましょう。新しい視点、新しい解決策に出会えます。

気分が上がるのならどんなことでも OK。時間がないときは、コーヒーを丁寧に入れる、行きたい場所の写真を見る、好きなアーティストの曲を聴くなど、すぐできることをやってみましょう。どんな些細なことでも、気分が上がることをするだけで、顔が上がり、視野が広がります。どんなことをすれば気分が上がるのか、リストアップしてみるのもおすすめです。時間をかけなくても、完璧にできなくても、少しでも気分が上がることをちょっとずつでもやるのがポイントです。



対処法2) 「今ここ」に集中する

気分が不安定になる時、過去や未来に意識が向けられ、「今ここ」がお留守になっています。

人は生き残るために、危険を予測し対処しようと「扁桃体」という部分を発達させてきました。扁桃体を鍛えすぎてしまうと、些細なことで脳のアラームが鳴る状態（緊張がなかなかとれないという状況）になってしまいます。緊張を解くためにも、「今ここ」に集中することがとても効果的です。

具体的な方法としては「五感」にしっかりと意識を向け、今入ってきている情報に集中してみることです。例示している「ながら」をやめるだけでも効果的です。

例1) 食事中にテレビを消して、食材の色や形、味、においに意識を向けてみる



例2) 次の段取りを考えながらお皿を洗うのをやめ、水やお皿の感触、洗剤の香りに意識を向けてみる。



例3) 考え事をしながら歩くのをやめ、春の空気の香りを感じて深呼吸してみる。



対処法3) 心地よくない感覚、感情は手放してしまう

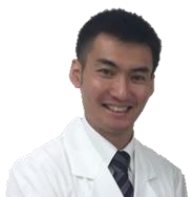
日常生活の中で感じる小さな不快感を無視し続けると、心や身体の不調につながります。湧いてきた感情には良いも悪いもありません。「心地よくないな」という感覚が出てきたら、手をグーにして「この感情、手放してOK?」と自分に尋ねて手を開く。これだけで不思議と心が軽くなります。

人間の脳はイメージなのか現実なのか区別がないと言われています。だから思い出しただけで、身体が硬くなったり、イライラして眠れなくなったり、今現実体験していることのように身体に反応が起きてしまうのです。それを逆利用して、手放すイメージをしていくことで、体をリラックスさせることができます。



3 つに共通することは「自分はどう感じるか」にしっかり意識を向けるということです。忙しい時ほど、自分のコンディションは大切です。猛スピードで追い越していった車と次の信号で一緒になった経験はありませんか? 1~2 分をケチらずに、しっかりと自分に意識を向けて、自分をメンテナンスする時間をとってみてください。意外と物事がスムーズに流れていくのを感じられると思います。

心も身体も軽やかに素敵な春をお迎えください。



甲斐先生のおくすりのほなし。



メンタルが落ちた時に使われる薬の注意点

1 トラゾドン (デジレル®・レスリン®) ミルタザピン (リフレックス®)

トラゾドン (デジレル®・レスリン®) やミルタザピン (リフレックス®) はもともと抗うつ薬として使用されていましたが、副作用として眠気が多くみられました。その作用を逆手にとって眠れない場合の治療薬としてもこの抗うつ薬を使用する場合があります。その際には通常の量よりも少ない量で使用されることが多いです。お薬の説明書きやインターネットの情報ではうつ病の治療薬としてしか紹介していない場合もありますので、実際にどういう目的で使用されているのか注意する必要があります。



2 セルトラリン (ジェイゾロフト®) パロキセチン (パキシル®)

セルトラリン (ジェイゾロフト®) やパロキセチン (パキシル®) など抗うつ薬で使われる薬の一部は効果を実感するまでに 2~4 週間かかる場合があります。この系統の薬は副作用をなるべく抑えるために少ない量から使用をはじめます。その後、効果が実感できるまで様子を見たり、量を徐々に増やしたりしていきます。

服用後すぐに効果が現れる薬が多いので誤解されやすいですが、この系統の薬を服用する際は、しばらく服用を続けることが重要になります。



※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271回 春風狂句

5月号の笠は

「いい氣候」「輝いどる」です。

お一人三句以内で4月11日(月)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

❁ 後悔しどる ウソの証言するなんて 矢邊 義興

(評釈) ちよつとしたはずみで こっちの都合のいいように
答えてしもた。問題の 大きゆうなつて 辻つま合わせで
また ウソば重ねた。自分は だませんけん つらか。
結局 正直が 一番よ。大反省。

❁ 後悔しどる あん時きやああた よかつたて

松岡 茂美

(評釈) 先輩から 言われたこつのある。何か つらいことが
あつた時や 病氣の時なんか 恋ばすつと いかん。
判断能力の 落ちとるけん 相手ば 過大評価してしまう
らしか。やつば ほんなこつばい。

❁ 後悔しどる 又氣に入らんこつ してしもた

富田 敬子

(評釈) いつも 一言多かて 言われとつたのに またやらかした。
せつかく うまく いきかけとつたのに 機嫌ば 損ねてしもた。
相性の 悪かつたらか。言わんじゃ おられんとよね。
時間よもどれ。

❁ 後悔しどる 何であん時 言わだつた 吉岡 広子

(評釈) 「いつ言うか」「今でしょ」ということばが
はやつたばつてん ほんなこつ タイミングが 大切よ。
いろいろ 考え過ぎつと よかこつはなか。自分の 気持ちに
素直になつて さあ「今でしょ」。

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。初めての狂句参加もお待ちしております。

❁ 心配いらん 食欲ありは 元氣の証し 杉野 裕志

(評釈) 病氣も 治りがけに 食いつきの よかかどうかが
回復の 分かれ道。自分で食べて 自分で動く。これが
生活の 基本よ。いくつになつたつちや おいしかもんば
食ぶつぞ。その気持ち 大事。

❁ 心配いらん まだほやほやの ガンだけん

脇田 五典

(評釈) ガンは 早期発見 早期治療が一番。治す 方法は
いろいろあるけん しか治療してもらうため 必ず本人に
伝えるこつ なつた。ガンはすぐ死ぬ病氣じゃのうなつたので
安心して 治療してきなつせ。

❁ 心配いらん 財産名譽 なにもなし 森 益代

(評釈) 今頃は「相続」は「争族」と言わるつこつ
死んだあとの もめごとの 多かつ。その点あたしや 何も
なかけん 安心。みんな仲良く 助け合つて 生きていくとが
一番よ。ほんなこつ おかあさんの 言う通り。

❁ 心配いらん 実力れば サクラサク 島 藤子

(評釈) 今年一年 ようがんばつた。勉強してきた 教科書
ノート 参考書ば 全部出して 積み上げてみつた。
これだけのこつば ようやってきたと 思うど。そう それが
今の 実力よ。あとは 自信もつて 臨めばいい。

『白いタオル』が再会の合図

はるかぜ訪問看護ステーション

まん延防止等重点措置は解除されましたが、新型コロナウイルス感染者数は高止まりしたまま。私たちの日常生活にはまだまだ影響が続いています。基礎疾患を持った方や高齢者の方が、気軽に友人や家族と会うことを制限されるのも仕方ありません。

そんな中、面白い再会を果たされた方がいます。杏心の丘が見える場所にお住まいの合志タエ子さん。デイサービスに通われていた頃からの友人で、現在杏心の丘にお住まいの上田ハマ子さんに会いたいと思いつつも、コロナによる面会自粛により会えない日々が続いていました。

会えずとも電話ではすぐつながれます。今回、なんと遠～い窓越し面会を果たされました。お二人とも、電話を片手に窓際に立ち、白いタオルを大きくぶんぶん振り回す。大きく揺れる白いタオルを目印にお互いの位置を確認しあい、電話でお話しされ、約9か月ぶりの再会を果たされました。



「黄色いハンカチ」ならぬ「白いタオル」。距離は遠く離れていますが、お互いが「そこにいる」と確認できたことはとても嬉しかったそうで、その時の幸せそうな笑顔や声に、私たち訪問看護ステーションのスタッフも元気をいただきました。



お店で、お家で ゆったりカフェ時間

はるかぜ介護福祉ステーション

そろそろ桜が満開の時期。友達や家族と「お花見で集まろう」と計画したいところですが、今年もコロナの影響でなかなかみんなでのお花見は難しい…と思われる方が多いかと思います。コロナ禍で、さまざまなテイクアウトも充実してきました。今年は、カフェの食事をテイクアウトして、自宅や屋外でカフェ気分もいいかもしれません。

今回ご紹介するのは、西区二本木にあるお花屋さんとかフェが一緒になったT-FLOWERS GIFT&CAFE さんです。店頭も店内も緑がいっぱいでとても素敵な場所です。

カフェのメニューで人気なのはタコライスやカレーで持ち帰りも可能。店内では季節のパフェなどのデザートも食べられます。場所は熊本駅そばで、駐車場も数台あります。桜を楽しみながら、はたまた自宅でもったりしながらカフェ気分を味わってみてはいかがでしょうか。



T-FLOWERS GIFT&CAFE

熊本市西区二本木 5-3-6

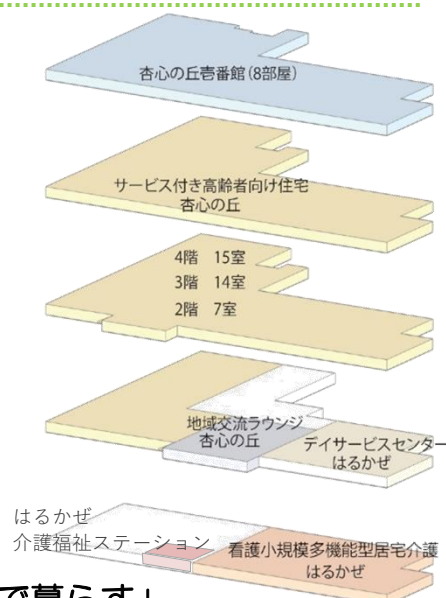
☎096-355-8787 定休日：火・金





杏心の丘のコンセプトの1つに、「親と同じ屋根の下で暮らす」というものがあります。「家庭や仕事が忙しく、介護まで手が回らない」という悩みを抱えた人が春日クリニックにも多く受診されています。特に同じ家の中での介護生活は大変なことも多く、優しいご家族ほど、「親の介護を十分にできないこと」にストレスを感じているようです。

杏心の丘は5階建ての建物ですが、サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）は2～4階までで、5階は「杏心の丘耆番館」という賃貸マンションになっています。全国的にもとても珍しいつくりで、「なぜ？」と疑問に思う方も多いかもしれません。これこそ、「親と同じ屋根の下で暮らす」を実現するためにこだわってつくられた場所です。



お部屋での3ショット

実現できた「親と同じ屋根の下で暮らす」

11月に杏心の丘4階に入居された宮本さんご夫妻。入居後4ヶ月が経ち、他の入居者さんとも馴染まれ、最近は共有スペースでよく談笑しておられます。入居後の感想を聞くと、「杏心の丘に来て良かったです。住み心地もよく、スタッフさんも入居者さんもすごく良くして頂いて、電話で友達にこちらにおいでと伝えてしまいました。」と笑顔で答えてくださいました。

宮本ご夫妻の娘さんである本田さんは、ご両親が入居された後、引っ越し先を探しておられました。ちょうど杏心の丘耆番館に空室が出たのでお話ししたところ、「ぜひ入居したい」と言われ、今では4階に宮本さんご夫妻、5階に本田さん、同じ建物の中で生活しておられます。「両親と部屋は違っても同じ屋根の下で暮らせるとは、夢にも思っていませんでした。」と優しい笑顔で話してくださった本田さん。日々の生活は併設の介護事業所があり安心。日頃のちょっとした介護は家族としていつでも関わる事ができる。まさに、杏心の丘のコンセプトが今活かされています。

現在は新型コロナ対策で、4階と5階を常時行き来することはできませんが、本来であれば、一緒にご飯を食べたり、部屋に遊びに行ったり、時には泊まりに行ったりと自由に行き来ができるようになっています。それぞれの生活を大切にしながら本人・家族が望む最期までを遂げられる場所。コロナが落ち着いて、さらに本領を発揮していきたいと思います。



杏子の花が咲きました🌸



まだ少し肌寒い中、春の訪れが杏心の丘にやって来ました。玄関前の杏子の木に、今年は花がびっしりと咲きました。入居者さんも外に見学に出てこられ、「綺麗か～」と眺め、少し早めのお花見をしておられました。

去年は裏年だったので思ったように実がつかなかったのですが、今年はこれだけたくさんの花が咲いたこともあり、多くの実がなることを期待しています。



看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

いつまでも美しく

最近は春らしく暖かい日が多くなってきました。春の訪れと言えば桃の節句。せっかくなので利用者の皆さんと一緒に、折り紙等を使ってひな壇や雛飾りを作りました。たくさん作った人形を並べると、立派な3段飾りに。ひな壇の下にもたくさん人形が並びましたので、テーブルに飾るととても賑やかになりました。

また、ひな祭り当日は、数名の女性の利用者さんにスタッフがお化粧をしました。化粧筆で優しくチークを塗っていくと、ポッと顔色が華やかに。女性はいつまでも美しくありたいもの。久しぶりにするお化粧に、皆さん素敵な笑顔で、お互いに「きれいかね～」と嬉しそうに会話を楽しませていました。



はるかぜキッチンシェフよりレシピが届きました！

産休が明けて4月には復帰します。

糖尿病療養指導士・管理栄養士 渡辺 真理子

【作り方】



たけのこと菜の花の和風パスタ



1) たけのこは、煮て食べやすい大きさに切る。菜の花はさっとゆで、水気を切り、3cm程度の長さに切っておく。
スパゲティは、茹でておく。

2) ☆を混ぜ合わせ、豚ひき肉に混ぜ合わせておく。

3) フライパンを熱し、オリーブオイルをひき、2)の豚ひき肉を入れて炒める。たけのこと菜の花を入れて、さらに炒める。
茹でたスパゲティを入れて、具材とからめる。

4) フライパンのふちに醤油を回し入れ、混ぜ合わせ完成。

〔 1人当たり：熱量 494kcal 塩分 1.2g 食物繊維 6.3g 〕



ポイントメモ！

旬の野菜を使ったレシピです♪

材料（2人分）

- ・スパゲティ(乾) 160g
- ・たけのこ 100g
- ・菜の花 100g
- ・豚ひき肉 80g
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ☆味噌 30g
- ☆酒 小さじ1
- ☆みりん 小さじ1
- ☆砂糖 小さじ1
- ☆濃口醤油 小さじ1/2

【栄養について】

たけのこ

不溶性の食物繊維を多く含むため、腸内のぜん動運動を促し、排便をしやすくなることから、便秘予防にもなります。

菜の花

ミネラルを多く含み、特にビタミンCは野菜の中でも多く含んでいます。ビタミンCはコラーゲンの合成に関与したり、免疫力を高め、風邪予防にもなります。

栄養指導は保健師にバトンタッチして継続して実施しています。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 デイサービス

日々いろいろな人が触れる蛇口は、使用頻度が高いこともあり、水垢が付しやすい場所でもあります。使ったらその都度水滴を拭く、という習慣をつけておくと、水垢が残らずいつもきれいな状態を保つことができます。

全員で心がけることで、水回りの頑固な汚れは減らすことができます。全員でコツコツ取り組む美化活動。これからもしっかり続けていきたいと思います。



4月のテーマは『ゴミダイエット』 担当部署は 経営管理部 です。

水回り清掃



熊本の水は、ミネラルを多く含んだ地下水。飲むととてもおいしいですが、洗面台やシンクにはミネラルが結晶化した水垢や輪ジミが付しやすいという難点もあります。一度ついてしまった水垢や輪ジミは、きれいに取り除くために、磨いたりこすったり、薬剤を使ったり、多くのエネルギーと時間を要します。

美化委員会では定期的に水回り清掃をテーマに入れ、汚れをためない取り組みと、日々の心がけを全職員に呼び掛けています。今回も各部署で手分けをして、身近な水回りをきれいにしました。



ペーパー
タオルで
さっと
ひと拭き



頑固な汚れは
キッチンペーパーと
ラップでパック



洗濯機の
糸くず →
フィルター



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	杏心の丘書番館