

はるかぜ ネットワーク

7月号

Vol.319

2022年6月29日発行

あなたは どのような
最期を迎えたいですか

私の趣味／100円均一の便利グッズ	4
脳トレで老化予防／現場事務所の設置	5
健康サポート隊 105／お薬の話	6～7
第274回 春風狂句	8
熱中症対策／七夕に願いを込めて	9
看多機活動日記／サ高住だより	10
雑誌掲載／はるかぜキッチンシェフ	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。

- ・7月 6日(水) 14:00～第97回おりひめの会が開催されます。(ハイブリッド開催)
- ・7月25日(月) 11:20～健康リポート医療大百科(TKU)に清田理事長が出演します。
- ・8月13～15日 春日クリニックはお盆休みのため休診となります。お休み前後は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。

(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)

あなたは

どのような最期を迎えたいですか

新型コロナウイルスの流行を契機に、医療や介護に対する意識が変わってきたように感じます。病院や介護施設は基本的に免疫力が弱く、さまざまな基礎疾患を持ついわゆるハイリスクの方が集まる場所です。したがって外部からの自由な出入りは制限せざるを得ません。コロナ流行前は、「何かあった時には病院にかかって、必要なら入院すればいいや」と考えることもできましたが、今はいったん病院に入院すると、気軽にお見舞いに行くこともできません。「最期を看取れなかった」「最後まで会えなかった」という後悔を吐露される方も少なくありません。コロナ感染者がなかなか減らない現状を踏まえ、改めて「自分はどのような最期を迎えたいのか」「身近な人をどのように見送りたいのか」を考えておくことが大切になりました。

◎ 自分の身の回りにある社会資源を知ろう

あなたの身の回りにはどのような社会資源がありますか。社会資源とは、生活する上で起こるさまざまな問題の解決を担う制度・施設・機関・設備・資金・物質・情報・集団・知識や技術の総称です。そう言われて何か思い浮かぶでしょうか。身近な病院、診療所、介護保険事業所・施設、公的な相談所や地域のボランティア団体など。さらに、高額医療制度や傷病手当、生活保護などの制度もそうです。探してみると、意外と身近にさまざまな社会資源があることに気がきます。突然の病気やトラブルがあると、頭が真っ白になり冷静な判断や思考ができません。そのような状況で新たな情報収集をしようとしても無理なこと。何も問題が生じていない段階で、「もしも」を想定しておくことは、非常事態に対応する上でとても重要なことです。

◎ なにかあった時に安心して頼れる「専門家」を

何も自分一人で身の回りの社会資源のすべてを把握しておく必要はありません。何かあった時に「まず誰に頼ればいいのか」だけは押さえておきたいものです。信頼できる専門家がいれば、自分が冷静な思考ができなくても、あなたが望む形になるよう、きちんと必要なアドバイスや紹介をしてくれるはずです。あなたにとって安心して頼れる「専門家」は誰ですか。かかりつけ医の先生、担当のケアマネジャー、事業所の生活相談員、相談所の担当者。「専門家なら誰でもいい」ではなく、自分にとって信頼できる専門家を探しておきましょう。「医者選びも寿命のうち」という言葉をよく聞いていましたが、今は寿命を決めるのは医師だけではありません。「頼れる専門家選びも寿命のうち」です。



2022年5月19日
済生会熊本病院 ×
春日クリニック
「新卒職員に対する
講話と対談企画」



春日クリニックにとってなくてはならない連携先である済生会熊本病院から、「経営マネジメントスタッフ・医療ソーシャルワーカーの新卒職員に対し、研修の一環として清田理事長の講演をお願いしたい」との依頼があり、5月19日（木）にはるかぜホールで講演会を開催しました。当日は、済生会熊本病院の新卒職員の皆さんと、それぞれが所属される相談室や連携室の上司の方、計10名が参加されました。3時間以上にわたる講演となりましたが、皆さん真剣に清田理事長の話を聞かれていました。

〔研修目的〕

人口構造の変化が著しい現代、病院の経営支援を考えるためには「高度急性期」以外の医療機能に加え、介護・保険・福祉分野などの広範な知見が必要となる。また病院経営を考える上で“地域”の観点はきわめて重要である。急性期医療は、生活者の身体的治療を施す一機能であることを再認識し、地域の医療関係機関とどのような連携が必要か、本質的な理解も必要である。

急性期と異なり、かかりつけ医が長い時間軸で生活者（患者・ご家族）と関り、身体面だけでなく、精神面、社会的な機能まで考慮し寄り添う姿を実際に見ること、聞くことは、当院のマネジメントスタッフにとって大変貴重で有意義な機会である。

「地域医療」を俯瞰的にとらえる必要性を認知し、患者さん・地域のために経営を支援する人材としての成長を促したい。

上記のような研修目的で実施された研修会でしたが、大変大きなインパクトがあったようです。参加されたみなさんからありがたい研修レポートが届きました。

2022年5月20日
はるかぜ居宅介護
支援事業所
「他事業所との
勉強会」



5月20日（金）、地域の居宅介護支援事業所と合同で行っている研修会を春日クリニック3階のはるかぜホールで開催しました。コロナ禍、なかなか集まっていた研修ができず、今まではオンラインの研修が続けてきました。今回、感染状況も少し落ち着いたこともあり、はるかぜホールの広さで換気をきちんと行えば集まっても大丈夫だろうと対面開催を決定。久しぶりに地域のケアマネジャー計13名が顔を合わせての研修を行うことができました。

今回のテーマは、「独居（身寄りのない方）の終活について」。事例も交えながら、地域におけるさまざまな社会資源をどう活用して、最期まで安心して看続けるのか、ケアマネジャーとしての関わり方、また最期を迎えた後にどのような手続きが必要なのかなど、様々な状況についての意見交換を行いました。

オンラインもとても便利でよいのですが、面と向かって話をするとはやはり話が弾みます。これからも感染状況を見ながら、継続的に地域との連携・研修を深めていきたいと思っています。



私の趣味を紹介します

はるかぜ通所リハビリテーション

はるかぜ通所リハビリテーションをご利用中の水本テル子さん。趣味の家庭菜園を続けるために、目標をもってリハビリに励まれています。

お庭には、なす・ピーマン・トマト・ししとう・おくら・ゴーヤなど色とりどりの季節の野菜がたくさん。今回は、趣味を楽しんでおられる水本さんにお話をうかがいました。



この家庭菜園の一番の売りは、無農薬で消毒をしていないところ。ちょっと虫に食われることもあるようですが、それが無農薬で美味しい証拠だと言われていました。「野菜たちの成長をみるのが楽しかぁー」と笑顔で話される水本さん。収穫して、野菜を配って喜んでもらえるのもとても嬉しいそうです。

膝に痛みがあるため、長時間の作業は難しいのですが、「家庭菜園を続けるためにも」と目標をもってリハビリを頑張っておられます。

これからも楽しく家庭菜園を続けていただけるよう、さまざまなリハビリと一緒にしていきたいと思います。



100 円均一の使える便利グッズ

デイサービスセンターはるかぜ

比較的身近にある 100 円均一のお店。豊富な品ぞろえで、「こんなものもあるの？」というグッズもたくさんあります。今回は竹下作業療法士に、「100円均一で見つけた食事動作・入浴動作に関する便利グッズ」を紹介してもらいます。



【バネ付箸】



中にバネがついているので、箸を落としにくくなります。また、握むところが平たくギザギザしている為、食材が握みやすくなっています。お箸が小さいので、手が小さい方向けです。

【シリコンフードキャッチャー】

丸いお皿（直径 9～18 cm）の縁にとりつけると、スプーンですくった時すくいやすく、こぼれにくくなります。取り外しもでき、洗うこともできます。スプーンだけではすくいきにくい方におすすめです。



【ループつき洗体タオル】



洗体タオルに初めから紐がついているため、一般的なものより少し長めです。背中にまわしやすいため、肩が上がらない、肩が痛い方におすすめです。

実物はデイサービスに置いてありますので、見てみたい方はぜひお立ち寄りください。日常生活でお困りの事があれば自助具や福祉用具等もあわせて紹介できます。スタッフにご相談ください。



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。簡単な問題に取り組むことで、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) ☐ にあてはまる漢字 1 字をリストから選び、言葉を完成させましょう。

- ① やぶから ☐ ② ☐ を長くする ③ ☐ のうちどころがない
 ④ 火の ☐ ⑤ ☐ の涙 ⑥ 猫の ☐ も借りたい
 ⑦ 爪に ☐ をともす ⑧ ☐ にたこができる

[車 ・ 棒 ・ 雀 ・ 手 ・ 非 ・ 火 ・ 耳 ・ 首]

脳トレのこたえはページの下に



～認知症介護ポイント（認知症を正しく理解する）～

◎ 認知症とは

脳の病気によって記憶力や判断力が低下することで、日常生活に支障が出ている状態を認知症といいます。認知症が引き起こす疾患は数多くあり、その症状もさまざまです。

◎ 認知症を引き起こす代表的な病気

最も多い認知症疾患はアルツハイマー病で約半数を占めます。Bアミロイドという蛋白質が神経細胞に異状沈着することが原因と考えられています。その他、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭葉側頭葉変性症、若年性認知症などがあり、早期発見・診断が必要になります。

かかりつけ医や専門医に相談していきましょう。（熊本県認知症対策・地域ケア推進課より一部抜粋）

※ 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）



春日クリニック南側 砂利駐車場に

「JR 熊本春日北ビル」の現場事務所が建ちました

2023 年 3 月に竣工予定の JR 熊本春日北ビル。現在着々と基礎工事が進んでいます。6 月からは、春日クリニック南側の砂利駐車場に現場事務所を移し、さらに本格的な工事が進んでいくようです。

今まで砂利の駐車場は臨時の患者さん用駐車場や感染対応の場所としても使用していました。6 月からは敷地が半分ほどになりましたが、これまで通り同じように使用していきます。コインパーキング式の駐車場は今まで通りですので、患者さんに大きな影響が出ることは少ないと思いますが、その日の状況によっては駐車場が足りなくなる事態も予想されています。

熊本駅ビル第 2 駐車場の活用についても現在検討中です。正式に決定しましたら、ホームページやはるかぜネットワークでもお伝えしていきます。駐車場不足に備え、受診後は、速やかに出庫していただきますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。



↑
あっという間に
立派な 2 階建て
の現場事務所が
建ちました



気温が上昇するこれからの季節、多くなってくるのが熱中症ですが、その他に注意が必要な疾患の一つに「尿路結石」があります。日頃、検査を実施している検査課としても特に夏に多いと実感しています。

今回は、「尿路結石」についてお伝えします。

尿路結石とは

尿路結石とは、腎臓から尿管、膀胱、尿道へと続く尿の通り道（尿路）のどこかにできる結石のことをいいます。結石が存在する場所によって、腎結石・尿管結石・膀胱結石などと呼ばれます。結石は尿中のシュウ酸やリン酸、カルシウムなどの成分が結晶化したものです。

日本では男性の7人に1人、女性は15人に1人が一生に一度は発症するといわれています。また、再発率が非常に高いとされるので、一度でもなったことがある方は、十分注意が必要です。

主な原因や症状

尿路結石を引き起こす原因はさまざまですが、第一に挙げられるのが食生活です。食生活などの欧米化により、近年急激に増加しています。

◎ 原因となりやすい食べもの

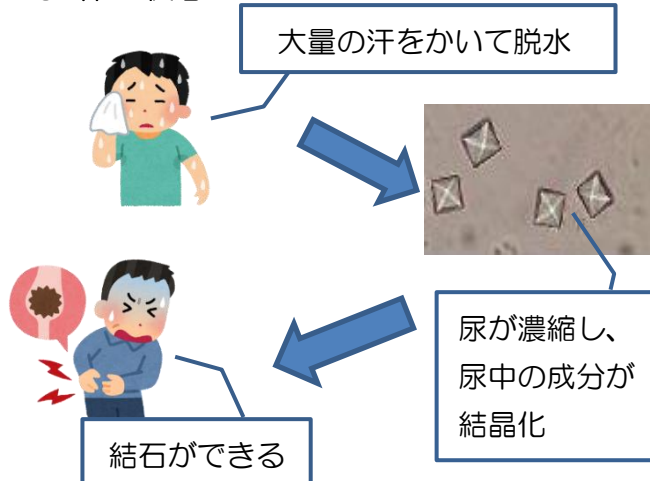
- ・ コレステロールやプリン体を多く含む食品（卵、魚卵、イカ、レバー、ビールなど）



- ・ シュウ酸の多い食品（コーヒー、紅茶、緑茶、ほうれん草、たけのこなど）



◎ 体の状態



◎ 症状

- ・ 腰背部やわき腹の鈍い痛み
- ・ 下腹部の痛み（時に激痛を伴う）
- ・ 吐き気や嘔吐
- ・ 血尿
- ・ 排尿時の痛み
- ・ 尿が出にくいまたは出ない
- ・ 頻尿

結石の部位により、様々な症状が出ます。



◎ 実際のエコー画

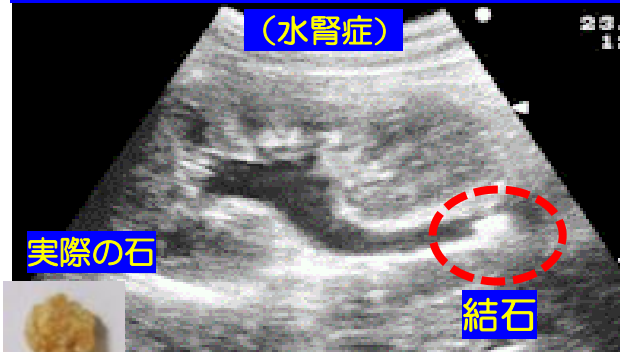
結石が詰まり尿が出にくくなっている状態

（水腎症）

実際の石



結石



予防と対策

- ① **日頃から水分をこまめに補給する**（熱中症対策にも効果的）
その際は、シュウ酸の多い飲み物は控え、水・麦茶・
ほうじ茶・経口補水液（OS-1 等）にする。
- ② **長時間、尿を溜めないよう心掛ける**
結石は寝ている間に作られることが多いため、
トイレは我慢せず、寝る前にしっかり排尿しておく。
- ③ **結石の原因となる食品は、控える、または食べ方を工夫する**
野菜を調理する時は茹でるとシュウ酸が減少します。
また、カルシウムと一緒に摂取することでシュウ酸が腸から
吸収されず、便に排泄されやすくなります。

当院では、エコー検査や
尿検査、血液検査で判断
することができます。
ご不明な点があればいつ
でもスタッフに、お気軽
にご相談ください。



検査技師 松永



甲斐先生のおくすりのほなし。

尿路結石に使用される薬



1 予防薬

① ウラリット配合錠

尿をアルカリ化させる作用がある薬です。結石ができる原因の一つとして、尿の酸性化があります。尿が長いこと酸性に傾くと、尿に溶け込んでいる尿酸やシュウ酸などの成分が溶けきれなくなり、石ができてしまいます。

この薬は、尿をアルカリ性に傾かせることで、石をできにくくします。ただし、アルカリ性が強すぎると逆に石ができやすくなってしまうので、定期的に検査を受けるなどチェックしていく必要があります。

② 酸化マグネシウム製剤（マグミット®錠など）

酸化マグネシウムは、便秘薬や胃酸のはたらきを和らげる胃薬として有名ですが、この薬に含まれるマグネシウムは、結石の成分の1つである「シュウ酸カルシウム」とくっつき、溶かす作用があります。

③ 高尿酸血症治療薬

（アロプリノール・フェブキソスタット錠）

尿酸も石を作る原因の一つです。アロプリノールやフェブキソスタットは尿酸が作られるのを抑える作用があり、それによって過剰な尿酸の排出を抑えることができます。

2 治療薬

① 猪苓湯

「尿量を多くする」「出血をとめる」「炎症をやわらげる」3つの作用が認められています。このような効果がいまって結石を排出させる作用があります。

② 鎮座薬（ブスコパン®、芍薬甘草湯）

結石による痛みをやわらげる薬です。尿路を広げる作用もあるので結石を排出しやすくする効果もあります。

③ 鎮座薬 NSAIDs の座薬（シクロフェナク坐剤）

痛みが非常に強い時は、炎症を抑える痛み止めの座薬などが使われることがあります。

【予防薬】

①



②



③



【治療薬】

①



②



③



※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274回 春風狂句

8月号の笠は

「むしゃんよか」「幸抱ばい」です。

お一人三句以内で7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

✿ くだびれた年には勝てん ボランテア

脇田 五典

(評釈) 体力は落ちてても ボランテアに行こう という気力は
たいしたもん。 まだまだ若い。 でも 無理せんでよ。

✿ くだびれた やはり年には かなわんな 森 益代

(評釈) 若つかもんと 比べんでよかよ。 みんなと 同じに
でくっただけん たいしたもん。 すばらしか。

✿ くだびれた 腰痛もちの 草むしり 杉野 裕志

(評釈) ほんなこつ 草のはえとるとば そんなま しくとは
すかんもんね。 ばってん やりすぎつと 必ず 腰に
くるけんね。 きつなつたら すぐ やめなんよ。

✿ くだびれた たいぎやで 迎え 来んどうか

矢邊 義興

(評釈) こがん 長生き すつとは 予想しとらんだつた。
ばってん もつたいなか 話よ。 はよ死んだもんのためにも
せいぜい 毎日ば 楽しみなつせ。

✿ くだびれた まだ頑張ろて 思たつに 富田 敬子

(評釈) 正解。 年とつて 大切なこつは きつなつたら さつさと
やめるこつよ。 無理せんで 分けてしなつせ。

✿ くだびれた 店もほうらつ 回つたし 吉岡 広子

(評釈) 旅先で 珍しかもんに 出会うと つい 入つてみるこつ
なる。 いろいろ 買つてしもて 財布も体も くだびれた。
でも 楽しかつたよ。

✿ 知らんかつた あやつが先に 再婚ば

野中のしんちゃん

(評釈) お互いに 連れ合いに 先立たれて さびしかねと
なぐさめ合いよつた。 氣ばつて いわんだつたつたろばってん
実は俺にも 彼女の おつとよ。 へっへっへ。

✿ 知らんかつた もう喜寿ば 過ぎどつた 島 藤子

(評釈) 会つたばに 若つかなと 思いよつたけど もう 喜寿に
なつたてね。 ばってん 昔と違て 七十才代ば いちいち
祝わんでも よかよ。 今じゃ 当り前だもんね。

✿ 知らんかつた 土曜もデイは あつたいね 坂口 和子

(評釈) はい ちゃんと ありますよ。 年とつと 曜日の 感覚の
のうなるけん 用心。 祝日に クリニックに 来らす人も
おるもんね。

✿ 知らんかつた 俺より他におつたてナ 松岡 茂美

(評釈) 年とつたら よく氣の合う 友だちは 多か方がよか。
色恋抜きの つき合いも よかつじやなかね。

✿ 知らんかつた ああたもそぎゃん 訳ありて

松岡 恭子

(評釈) 年とつと いろいろ あつとは 当り前。 そついう自分も
訳ありでしょうが。 お互い 苦労しとるところが 魅力的よ。

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。





熱中症対策

～いよいよ夏本番～

はるかぜ訪問看護ステーション

⑨

すでに関東・東海・九州で梅雨が明けました。各地で史上最短の梅雨を更新し、夏へと突入しています。6月にもかかわらず、猛暑日が続く地域もあり、すでに熱中症による救急搬送のニュースもたくさん聞かれています。



熱中症とは“高温多湿な環境に長時間いることで体温調節機能が上手く働かなくなり体内に熱がこもった状態”を言います。何度もお伝えしていますが、再度熱中症予防のポイントを押さえておきましょう。

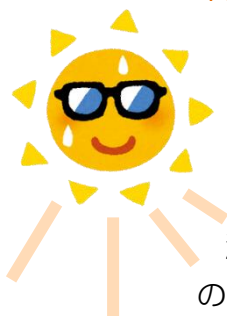
～ 熱中症予防のために気を付けること ～

- ① こまめに水分を摂る（5月号に水分の摂り方のポイントを掲載しています）
- ② 室内での温度・湿度の確認（温湿度計があれば目安になる）と冷房の使用
- ③ 屋外散歩や草取りなどは暑い時間を避ける
- ④ 生活リズムを整え、十分な睡眠と食事をとる



高齢者は特に注意 高齢者の熱中症リスク

- ① 暑さを感じにくい → 家族や身近な人の声かけが大切です
- ② 体内の水分量が少なくなる → 筋肉量の低下や薬の服用によっても水分量が減ります
- ③ のどの渇きを感じにくい → のどが渇いてからの水分摂取では遅いのです
- ④ 我慢・無理をしてしまう → 「まだ大丈夫」「このくらいなら」は厳禁です



湿度が高く蒸し暑い日が続く熊本の夏。曇りや雨の日でも気温や湿度が高いときは熱中症の危険が高まります。冷房の温度設定は26～28度が1つの目安です。冷房や扇風機を活用して、室内の適温を保ちましょう。無理せず、徐々に暑さに体を慣らすことが大切です。



体調不良時は早めにかかりつけ医を受診するなど、日頃からの体調管理も重要です。訪問看護ステーションでは今後も熱中症予防の指導を続けていきます。分からないことなどありましたら、いつでも聞いてください。今年も暑い夏を一緒に乗り越えましょう。

七夕に願いを込めて

はるかぜ介護福祉ステーション

7月7日は七夕。七夕といえば、「織姫と彦星が天の川を渡り 逢瀬をかわす」物語が有名です。今回は訪問中によくご主人との思い出を聞かせてくださる西田トドメさんにお話を聞きました。



昭和初期の時代に主人と職場で出逢いました。夫婦になり 60 年ほど連れ添いましたが、不思議と一度も喧嘩をした事がなかったように思います。どこに行くのもふたり一緒に…。冗談を言い合い、良く笑いました。本当に気の合う夫婦でした。



ご主人とのツーショット

今は亡きご主人ですが、「生まれ変わったとしても主人と巡り合い、夫婦になりたい」と想いを語られた西田さん。素敵な願い事にこちらでも胸がとてもあつくなりました。西田さんの持前の明るさや笑顔はご主人と過ごされた大切な思い出があるからかもしれません。

皆さんは七夕に何を願いますか？今年は晴れて星が見えるといいですね。

幸せな思いで人生を締めくくる

今年 3 月に杏心の丘で最期を迎えられた西村さんのご家族からお手紙をいただきました。

新型コロナウイルス感染症の流行により、「最期をどこで迎えるか」を悩む人が急増しています。入院や施設入居では家族として最期の看取りができない…そんな悩みを抱える方に一つの可能性を感じていただけたらと思います、お手紙の一部をご紹介します。



桜の花が満開の頃、はるかぜの皆様の笑顔に見送られて母は旅立ちました。

「90年の人生、本当に幸せだったよ」と心から伝えているような穏やかで安らかな最期でした。

はるかぜさんには、コロナ禍中の 2020 年 9 月 15 日から今年 3 月 29 日までお世話になりました。この 1 年半、コロナ禍で母の帰宅も数回しか叶いませんでしたが、日々の母の様子を写真や動画、メッセージなどで伝えてくださり、また、窓越しでしたが母とも会うことができましたので、私たち三姉妹はとても安心して、日々の自分たちの生活を送ることができました。

このような心持ちでいられますのも、最期の数日を「特別室」で母と一緒に過ごす時間を設けてくださったからこそだと感じております。その数日間、はるかぜの皆様と母との繋がりを目の当たりにし、ありがた過ぎて姉妹で涙したり、母にもたくさん触れ、話しかけることができ、また、母との思い出など日頃話せなかったことも姉妹でたくさん話すことができ、穏やかに幸せに母を見送ることができました。母の穏やかな表情もこの時間があったからこそのものだと思います。私たちのスマホには、はるかぜの皆様と一緒にニコニコ笑顔で楽しそうに過ごしている母の姿がたくさん入っています。私たち三姉妹と一緒にのときよりも、とてもとてもいい笑顔です。大変な苦勞して生きてきた母ですが、皆様に日々「すみさん♪」とたくさん声を掛けられ、たくさんの笑顔に囲まれ、幸せな思いで人生を締めくくることができたことに感謝していると思います。

母を見送った桜の季節には、家族のような「はるかぜさん」に里帰りしに行こうと思います。本当にありがとうございました。

サービス付き高齢者向け住宅



杏心の丘

杏子の収穫

今年も杏子の収穫時期がやってきました。今年は杏心の丘の開設以来の大豊作。これまで約 1000 個が最高記録でしたが、今年の収穫はなんと 3000 個。予想以上の豊作で、杏子酒用と杏子ジャム用と 2 回に分けて収穫しました。



井手新館長は初めての収穫作業で、木に登って汗だくに。人手が足りず、デイサービスにも応援を要請しました。

杏子酒は 2F の地域交流ラウンジで秋の運営懇談会まで寝かせてあります。出来上がりが楽しみです。





6月1日発売 『家庭画報』2022年7月号に清田院長が掲載されました
全国・女性外来を訪ねて②

～将来を見据え、更年期をトータルに支える～

家庭画報で連載されている「女性医療のパイオニア 天野恵子先生のすこやか女性外来」という特集の中で、清田院長の取り組みが取材され、2022年7月号に掲載されました。

先月のはるかぜネットワークでも取り上げましたが、現在「更年期」には再び大きな関心が寄せられています。働き方改革や、女性の社会進出・活躍が促進される中、更年期と上手につきあい、乗り越えていくことは女性にとって大きな課題です。更年期の症状は多岐にわたるため、それぞれの症状に対する医療的な治療だけでなく、その人を取り巻く様々な問題にもアプローチしていくことが重要になります。「女性たちの“更年期トンネル”の出口まで伴走し、その先の老年期、エンディングまで見据えてトータルに見守りたい」という院長の思いが語られた記事、ぜひ手に取ってご覧ください。

第97回 新おりひめの会 ～女性のこころとからだ 第2弾～

「正しいホルモンの知識～更年期とコレステロール～」

日時 2022年7月6日(水) 14:00～15:00

場所 春日クリニック3階はるかぜホール(オンライン参加可能)

※ 参加には事前登録が必要です。おりひめの会事務局までご連絡ください。



はるかぜキッチンシェフ 今月のレシピ

糖尿病療養指導士・管理栄養士 渡辺 真理子

【作り方】



夏野菜レシピ! きゅうりとトマトのピクルス



- 1) ミニトマトはヘタを取りよく洗い、数ヶ所ようじで穴をあける。
- 2) きゅうりはミニトマト程度の大きさの乱切りにする。
- 3) 保存容器に☆を入れて混ぜ合わせる。
ミニトマトときゅうりを入れる。
- 4) 冷蔵庫で4～5時間程度浸し、完成。



〔 全量当たり：熱量 79kcal 塩分 1.9g 〕

材料(1瓶分)

- ・きゅうり…1/2本
- ・ミニトマト…6個
- ☆酢…大さじ4
- ☆三温糖…大さじ1
- ☆薄口醤油…大さじ1/2
- ☆塩…少々

【栄養について】

きゅうり

成分のほとんどが水分で、ビタミンCやカリウムを含みます。カリウムは利尿作用があり、むくみの改善にも効果があります。

トマト

トマトの赤い色は、リコピンという成分です。活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があります。

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 支援センター

掃除をまとめて行くと大変ですが、その日掃除するポイントを決め、少しずつ、無理のない範囲でコツコツと積み重ねていくことで、毎日を快適に過ごすことができます。

今後も、清潔で過ごしやすい環境を維持出来るように、職員全員で美化活動に取り組んでいきたいと思います。

すみっこ掃除



普段あまり目につかない場所には、知らず知らずのうちにゴミや汚れが溜まってしまいます。気温が高く、ジメジメした梅雨はカビも発生しやすいため、そんな時期が来る前に細かい所の掃除を行うべく、今回は『すみっこ』に焦点を当て、掃除に取り組みました。

あらためて家具の裏側や電子機器の配線、椅子や机等のすき間などを注意深く見てみると、物やゴミが入りこんでいたり、ホコリが付着していました。雑巾やハンディモップ等を駆使し、ゴミや汚れを取り除くと、空気も綺麗になったように感じます。



7月のテーマは『冷蔵庫清掃』担当部署はデイ・丘・看多機です。

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	杏心の丘書番館