

はるかぜ ネットワーク

9月号

Vol.321

2022年8月29日発行

なかなか減らない感染者数 みなさまへのお願い

涼を求めて／「使えるもの」へ	4
脳トレで老化予防／介護制服が新しく	5
健康サポート隊 107／お薬の話	6～7
第 276 回 春風狂句	8
安心ネットワークについて①	9
看多機活動日記／サ高住だより	10
体を鍛えるためには、食事も重要	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。

- 9月16日（金） 16：30～杏心の丘にて運営懇談会が開催されます。
- 9月28日（水） 診療終了後、はるかぜホールにて「清心会未来設計 2022」が開催されます。
- 10月1日（土） 春日クリニックグループ第31期がスタートします。

（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）

なかなか減らない感染者数 みなさまへのお願い

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、お盆休みの時期もはさみ、いまだに高止まりが続いています。

春日クリニックでも、発熱外来などで感染者対応に最大限の力を注いできましたが、ぎりぎりと言わざるを得ない日々が続きました。職員は休みも返上し、早朝出勤や残業も行いながら現在も対応をしています。

一時期よりも多少感染者数も落ち着いてきている印象ですが、まだまだ楽観はできません。あらためて、皆様へのお願い事項をまとめましたので、ご一読いただきたいと思います。

◎ 発熱外来・PCR検査ご希望の方へ 受診のお願い

感染拡大に伴い、発熱者・感染疑いの方の受診が増えています。春日クリニックでは待機時間や接触時間をできる限り短縮できるよう、事前に電話にてご連絡をいただき、来院時間の調整、ご案内を行っています。

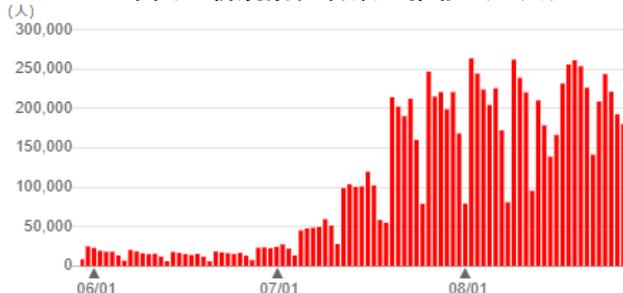
下記の症状に該当する方は、直接来院される前に電話でのご連絡(096-321-6507)をお願いします。

※ コロナ対応専用の電話番号です

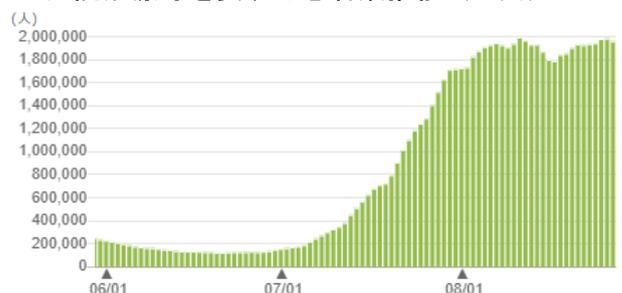
- * 発熱がある
- * 発熱はないが、以下のいずれかの症状がある
頭痛、喉の痛み、咳や痰、鼻水、倦怠感、
呼吸苦、味覚や嗅覚異常
- * 濃厚接触者（濃厚接触の可能性のある場合も含む）

診察を行い、医師が「検査が必要」と判断した場合のみPCR検査を行います。症状がない場合の自費での検査は行っておりませんので、ご了承ください。

日本国内新規陽性者数の推移（日別）



入院治療等を要する患者数推移（日別）



厚生労働省

「新型コロナウイルス感染症の“今”に関する11の知識」より

Q) 重症化しやすいのはどんな人？

A) 重症化しやすいのは

- ・ 高齢者
- ・ 基礎疾患等のあるかた
(慢性閉塞性肺疾患、
慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、
心血管疾患、肥満、喫煙)
- ・ 一部の妊娠後期の方

Q) 感染した人が他の人に感染させてしまう可能性がある期間は？

- ##### A) 発症の2日前から発症後7~10日間程度。発症の直前・直後で特にウイルスの排出量が高くなると考えられている。陽性と診断された人は、症状がなくても、不要不急の外出を控えるなど、感染防止に努める必要がある。

<注意事項>

- PCR検査希望の方は唾液採取のため検査の30分前は絶飲食となります。水分補給やうがい、歯磨き、ガムやあめ、タバコなどはお控えください。
- 発熱外来受診の方は、院内のお手洗いが使用できませんので、事前にご自宅でお済ませください。
- できる限り自家用車での来院をお願いしております。万が一、車以外でご来院の場合は屋外での待機となります。まだ残暑が続いていますので、暑さ対策をした上でお越しください。



春日クリニックは発熱専用外来ではありません。一般の患者さんも通常通り受診されます。診察状況によっては、待ち時間が長くなる場合もございますので、あらかじめご了承ください。

◎ 医療従事者も介護従事者も生活者の一人です

春日クリニックグループに勤務するスタッフには子育て世代も多く、学校や保育園の状況、またお子さんの感染によっても勤務に大きな影響を受けます。医療従事者や介護従事者もちろん生活者ですので、予期せず就労不能になる場合があります。ニュース等でも話題になっているとおり、職員不足は私たちにとっても大きな問題です。

法人内でできる限りカバーしながら事業所の運営は続けていますが、患者さん・利用者さんには平時と同じ診療やサービス提供ができない場合もあります。万が一の際は、緊急性の高い患者さんを優先したり、時間を短縮してのサービスを提供したりと優先順位をつけながら臨機応変に対応する必要があります。

その際は個別にご連絡し、利用者さんやご家族にきちんとご説明しながらサービスを続けてまいります。皆さまのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

◎ 第98回新おりひめの会 延期のお知らせ

7月6日に開催した第97回新おりひめの会で、次回の開催を9月半ばとお伝えしておりました。9月14日(水)に開催予定として準備を進めていましたが、新型コロナウイルス感染拡大に伴い医療業務のひっ迫等を考慮し、今回の開催は延期することといたしました。

楽しみにして下さっていた皆さま、大変申し訳ありません。次回日程が決まりましたら、はるかぜネットワークやホームページ、外来窓口等でお知らせしていきます。今しばらくお待ちください。

厚生労働省

「新型コロナウイルス感染症の“今”に関する11の知識」より

Q) 新型コロナウイルス感染症はどのようにして治療するの？

- A) 軽症の場合は経過観察のみで自然に軽快することが多く、必要な場合に解熱薬などの対症療法を行う。ただし、重症化リスクのある方については、中和抗体薬や抗ウイルス薬の投与を行い、重症化を予防する。呼吸不全を伴う場合には、酸素投与や抗ウイルス薬、ステロイド薬(炎症を抑える薬)、免疫調整薬の投与を行い、改善しない場合には人工呼吸器等による集中治療を行うこともある。治療法の確立もあり、新型コロナウイルス感染症で入院した方が死亡する割合は低くなっている。

第97回 新おりひめの会
～女性のこころから～
全5回シリーズ第2弾

「正しいホルモンの知識
～更年期とコレステロール～」
院長：清田 真由美

2022年
7月6日(水) 14:00-15:00
春日クリニック3階 はるかぜホール または Web

【今後の開催予定】
第98回 9月14日(水) : テーマ「正しいホルモンの知識」
第99回 11月(予定) : テーマ「更年期の痛みと治療」
第100回 12月(予定) : テーマ「更年期の心と生活」

【お申し込み】
2022年3月中旬 : テーマ「お母さんへのメッセージ」

申込先
春日クリニック
申込先
お申し込み先
TEL : 096-351-7151 FAX : 096-351-7152
MAIL : kangobu@seisinkai.or.jp



猛暑の候、涼を求めて

連日の猛暑を乗り切るため、何か「涼」を感じられるものはないかと、デイサービスセンターはるかぜでは風鈴づくりを行いました。自宅にあるペットボトルやボタン、折り紙を使って皆さん工夫しながらの作業。「こまかつは難しか〜」と苦戦しながらでしたが、一生懸命取り組まれていました。

個性豊かな風鈴が完成したあとは、きれいに飾り付け。デイサービスの中がまるで風鈴市のように、目で見て涼を感じる空間に様変わりしました。

杏心の丘入り口にも飾っています。皆さんもぜひ涼を求めてデイサービスを覗きにいらしてください。

【作り方】



- ①ペットボトルは上3分の1を使います。
切り口は鋭いので、マスキングテープなどでカバーします。



- ②キャップに穴をあけ、糸を通し、ペットボトルのふちに当たる位置にはボタンを通します。
さらにボタンの先には願い事を書いた短冊を付けます。風が吹くと、音が鳴るようになっています。

デイサービスセンターはるかぜ



※ ペットボトルの透明な部分には、シールを貼ったり、色ペンで好きな絵を描くと、とても華やかな風鈴になります。



「もったいない」を「使えるもの」へ

6月号でご紹介した「私たちのSDGsな取り組み」。身の回りで再利用・再活用できるものがないかを日々考えながら、レクリエーションなどでも使用しています。

6月末には職員にも協力を仰ぎ、「何かに使えそうだけれど、捨ててしまうもの」として、ジャムなどの小瓶やプラスチックのカップ、牛乳パックや保冷剤の回収を呼びかけました。春日クリニックや杏心の丘の職員休憩室にボックスを作り、1週間程度の期間を設けて回収したところ、たくさんの「もったいない」が集まりました。これから活用していきたいと思えます。

また7月には、利用者さんと「お茶の消臭ポプリづくり」を行いました。詳しくは次月のネットワークで掲載しますが、たくさんできましたので、春日クリニックにお裾分けへ。お昼休みの時間を狙い、利用者さんと届けに行きました。クリニック入り口で贈呈式をして、楽しく記念撮影。靴箱やロッカーに入れて、活用していただきたいと思います。





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。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) 左のリストの中の漢字を組み合わせ、2~4字の熊本にまつわる言葉を完成させましょう。1つの□の空欄に漢字1字が入ります。

日 ・ 子 ・ 江 ・ 蓮
蘇 ・ 根 ・ 春 ・ 湖
津 ・ 山 ・ 辛 ・ 阿

① □ □
② □ □ □
③ □ □ □
④ □ □ □ □



脳トレのこたえはページの下に



★ はるかぜ居宅 新入職員紹介 ★



5月から入職しました、高野 秀子です。ケアマネジャーの仕事は初めてなので、先輩方に教えていただきながら、学んでいる最中です。早く一人前になって皆さんに還元できるようになりたいと思います。

今までやってきた音楽療法では、デイサービスの利用者さんにも元気を届けていきたいです。見た目はベテランですが、中身は初心者ですので、皆さんご指導宜しくお願いします。



※ 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 山田)

介護事業所スタッフの制服が新しくなりました

8月1日から、介護スタッフの制服が新しくなりました。多様性の観点から、男女による制服の色分けは廃止し、今回はグリーン1色で統一。「動きやすい」「通気性がいい」「スマートに見える」など、スタッフからの要望も聞きながら、制服会社の方とも検討を重ね、今回の制服に決定しました。看護スタッフが紺色にグリーンの差し色が入っているのに対し、介護スタッフは、グリーンをメインに背面やサイドに紺色が入っているデザイン。胸にはロゴマークも刺しゅうしました。

「爽やかになったね」「かわいい」「痩せたんじゃない？」など利用者さんからも嬉しいコメントをいただいているようです。



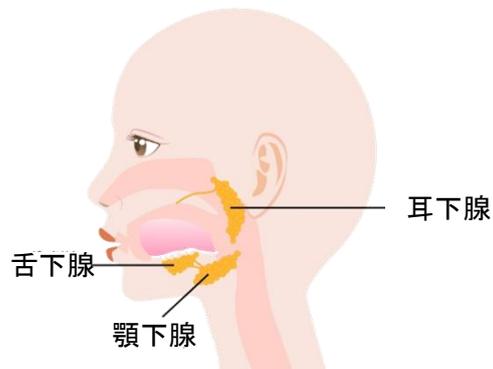


新型コロナウイルス感染症の流行により、よく話題に上るようになった「唾液」。そもそも、唾液とは何のためにあるのでしょうか。こういったことに必要なのでしょうか。

今回は、外来診療部に所属している宮崎言語聴覚士から、「唾液」について教えてもらいましょう。

唾液の成分

唾液は、唾液腺という場所で血液の成分から、1日に1～1.5リットル作られます。唾液の約99.5%は、水分でできています。残りの約0.5%にはカルシウム、リン酸、ナトリウム、ムチンや抗菌・免疫物質などが含まれています。これらの成分と水分が総合的に働いて、健康な生活を送るために欠かせない役割を果たしています。



唾液の色々な作用

唾液には、さまざまな作用があります。代表的なものを挙げると、以下のようなものがあります。

- 食べ物は口の中で唾液と混ざると、唾液に含まれる水分やムチンなどの成分によって滑らかになり、飲み込みやすくなる
- デンプンを分解する酵素が含まれているので、よく噛んで食べることで、食べ物がやわらかくなり、胃での消化の助けになる
- 食べ物が唾液と混ざることによって、味を感じることができる
- 食事によって口の中が酸性になると、歯が溶けて虫歯になりやすくなるが、唾液の成分がその酸を中和し、虫歯になるのを予防する
- 分泌された唾液が、食べかすや汚れを洗い流し、口の中をきれいに保つことで口臭を抑える
- 口の中の粘膜を保護し、傷ついた粘膜の修復をしたり、外からの細菌の侵入を防ぐ
- 話したり歌ったりする時の口の動きをスムーズにする



唾液をたくさん出す方法

唾液にはたくさんの役割があり、唾液が少なくなるとさまざまな不調の原因になります。そこで今回は、唾液が出やすくなるマッサージや運動をご紹介します。とても簡単なので、ぜひお試しください。

～ マッサージ ～

1

耳下腺

指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、指全体で10回ほどくるくるとやさしくマッサージ。

2

顎下腺

耳の下から顎の下まで、3～4か所を、順に押していく。目安は、各ポイントをゆっくり5回くらいずつ。

3

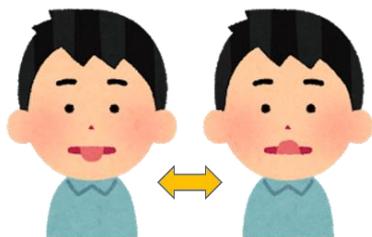
舌下腺

両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し上げる。のどを押さないように気をつけて。

～ 舌の運動 ～

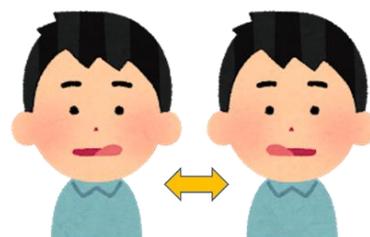
1

舌を前に出して
上下に運動
(3回)



2

舌を前に出して
左右に運動
(3回)



3

唇を閉じて、唇の
裏側・ほっぺたを
右回りでゆっくり
舐める (3周)



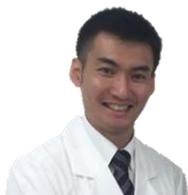
4

唇を閉じて、唇の
裏側・ほっぺたを
左回りでゆっくり
舐める (3周)



言語聴覚士は、「話す」「聞く」「食べる」などのリハビリテーションを行う専門職です。お困りのことがございましたら、お気軽にお尋ねください。

(言語聴覚士 宮崎 なぎさ)



甲斐先生のおくすりのほなし。



口の乾き・渇きに使用される漢方

唾液の分泌を促して口の渇きを改善するお薬はいくつか存在しますが、これらは放射線治療後であったり、自己免疫性疾患(シェーグレン症候群)であったりする場合にのみ使用可能です。ここでは口の乾き・渇きがあった際に使用されることのある漢方薬をいくつかご紹介します。

1

ろくみがん はちみじおうがん こしゃじんきがん
六味丸・八味地黄丸・牛車腎気丸

これらの薬は漢方の言葉でいう「腎虚^{じんきょ}」がみられるときに使用されます。漢方でいう「腎^{じん}」は内臓の腎臓そのものを指すことばではなく、父母より受け継いだ生まれながらの生命力をあらわします。年齢を重ねるとともに腎のエネルギーは衰えていき、腎虚となります。具体的には排尿異常や腰痛、皮膚のかゆみ、口の渇き、耳鳴り、物忘れなどの症状がみられます。その際に使用される漢方がこちらの3種類ですが、その使い分けは症状の出方によって調節されます。



2

これいさん ちよれいとう
五苓散・猪苓湯

体内の水分のアンバランス(漢方の言葉では「水毒^{すいどく}」や「水滯^{すいたい}」といいます)によって口の渇きが生じているときに使用されることがあります。五苓散は浮腫みやめまい、頭痛、下痢などを伴っている場合に、猪苓湯は主に膀胱の症状を伴っている場合に使用されます。



3

ばくもんどうとう
麦門冬湯

口の中が乾いて、咳がでる際に使用されることがあります。



※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276回 春風狂句

10月号の笠は

「煮我夢中」「用心してよ」です。

お一人三句以内で9月10日(土)までに
受付にお出してください。お待ちしております。



選者 国府 良貝

❁ 氣をつけて言つてた自分が骨折し 鳥藤子

(評釈) 年とつとそがんもんよ。氣をつけとつても ちよつとしたはずみで けがすつこのある。ただ ふだんから つこけても 骨折せんごつ 骨粗鬆症の 検査ば 受けて 必要な時は 治療しとくこつも 大切。特に一度 骨折したことがある人や 親が 骨折したこつのある人は 要注意。

❁ 氣をつけて コロナ連れんで 里帰り 鵬田 五典

(評釈) 今年は 行動制限のない 盆休みだった。帰省した人も 多かつたこたる。流行に どう影響するか 結果は これからばつてん 家族みんなの 笑顔ば見つとは やつぱ 大切なことよね。氣をつけとつても うつときは うつる。そがん性格の ウイルスだけん 万一 そうでも 誰の責任でも なか。ただ 検査を受ける 心遣いは 必要よ。

❁ 氣をつけて 聞けば色んな 鳥の声 令志 タエ子

(評釈) こがんこつに 氣付くとは たいしたもんね。そういえば 街の中でも いろいろ 鳥の 鳴き声がする。いろいろ 聞き分けて 何の鳥か 調ぶつとも 楽しいかも。最近 秋を感じる 虫の声も 聞こえ始めた。これも 一緒に 調べてみるか。何でん 興味を持つこつが 若さを保つ 秘訣よ。

❁ 氣をつけて 甘い言葉にや 裏のある 矢邊 義興

(評釈) このごろ 若つかもんの 事件に ネットで 知り合つた 見知らぬ者同士のこつが 多かて 思わんね。言葉巧みに 相手ば 信用させて 事に及ぶ。昔は ありえんこつばつてん ほんなこつ 用心せなんよ。

❁ 待ちぼうけ 何で電話も かからんと 吉岡 広子

(評釈) そら ふられとつとじやなかと。今は 誰からの電話か わかるけん 意図的に 出らん可能性もある。どがんでん 連絡しようこたるなら 心ばこめて 手紙ば 書いてみつた。意外と 効果のあるかもよ。そつでだめなら あきらめなつせ。

❁ 待ちぼうけ 時間と場所を 勘違い 杉野 裕志

(評釈) 思い込みで こわかね。ブーツと聞いとつたつたろね。よりによって 時間も 場所も 違つた。全く 自分のミスと わかつて また 落ち込んだ。年とつたら お互いのために もう一度 確認し合つ くせば つけなんよ。

❁ 待ちぼうけ 今年も金に 帰られん 富田 敬子

(評釈) 今年こそ 田舎に 帰ろうと 楽しみにしとつたばつてん 盆前に 急に 感染拡大。親も 年だけん うつすわけには いかん。孫が 一番 うつす可能性の あつて 聞いて 断念。ビデオメッセージなら 見きつど。送るけんね。

❁ 待ちぼうけ 昔のことを 思い出す 森 益代

(評釈) 約束した時間に 付き合ひよる人が 来んと いろいろ 不安になりながら 何時間も 待ちつづけた。胸が 痛くなるような 思いのあつた。今は 携帯で すぐ 連絡の つくけん そがん 経験は なからうばつてん 今思えば よか思ひ出よ。そう 相手は 今の 家内よ へへ。

たくさん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。初めての狂句参加もお待ちしています。





春日クリニックグループの 安心ネットワーク

★ はるかぜ訪問看護ステーションが为您解答します。

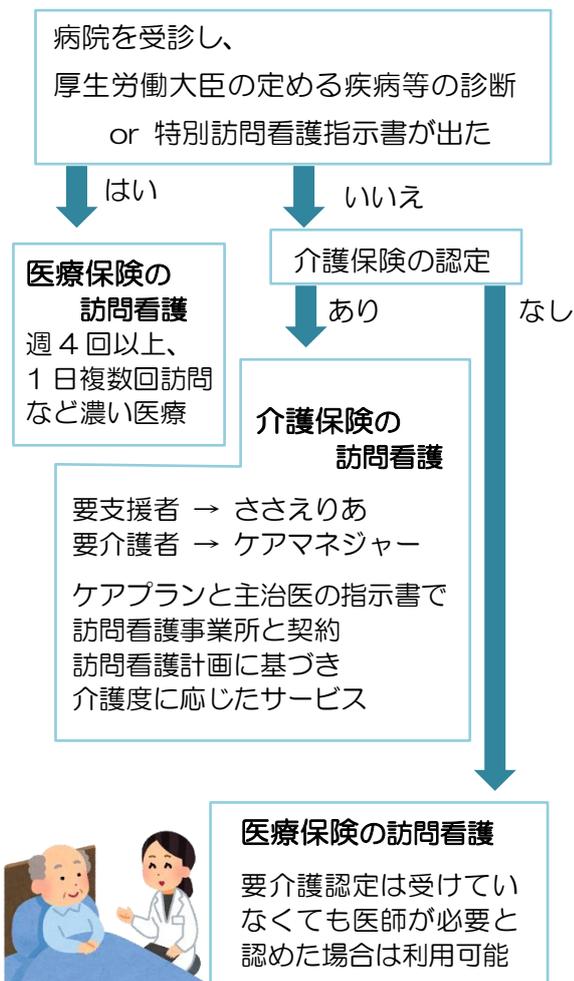
訪問看護ステーションでは、住み慣れた環境（自宅）で、安心して療養生活ができるようさまざまな在宅看護を提供します。利用できるのは重度の方だけでなく、予防的な観点からも、医師の指示に基づいてサービスに入ることが可能です。はるかぜ訪問看護ステーションでは現在 131 名の患者さんのお宅に出向き、在宅看護を行っています。

【具体的なサービス内容】

- 療養環境のアドバイス
- 全身状態、健康状態の観察
- 医療処置や服薬管理、リハビリテーション
- 家族への知識や介護技術指導
- 療養上の悩み相談
- 万が一の緊急時対応 など

「新型コロナ感染拡大で、入院後は家族の面会や付き添いなどができず、本人も家族もとても辛かった。訪問看護を利用していれば、別の方法があったかも…」などの言葉を最近よく聞きます。また、「すぐ退院と言われたけれど、自宅に戻ってどうしたらいいかわからない」という相談もよく受ける内容です。

【質問】訪問看護というのをよく聞きますが、具体的に誰が、どのような看護を受けることができるのですか？



医療保険の訪問看護

要介護認定は受けていなくても医師が必要と認めた場合は利用可能

【質問】ホームヘルパーさんは、どんなことをするのでしょう。なんでも手伝ってくれるのですか？

★ はるかぜ介護福祉ステーションが为您解答します。

ホームヘルパーは、その名のとおり、“自宅”で暮らす要介護者の日常生活の援助を行う介護スタッフです。介護保険上では「訪問介護員」と呼びます。決められた時間に、要介護者の自宅を訪問し、必要な介護サービスを行います。どのようなサービスを行うかは、要介護の状況によって異なりますが、あらかじめケアマネジャーや訪問介護事業所のサービス提供責任者と、利用者や家族との間で相談の上、決定されます。



訪問介護員は「できない家事」を代わりにする、「動かせない身体」をいたわって動かさなくていいようにする、と思われがちですが、これは正解ではありません。介護保険が目指すのは、自立支援。なんでも頼んだとおりに手伝ってくれる「何でも屋さん」ではありません。訪問介護サービスは、身体的にはもちろん、精神的にも社会的にも豊かな暮らしができるよう、本人が自ら工夫して乗り切れるようにサポートするためのものです。

具体的なお話は、次月号でもお伝えしていきます。(つづく)

手づくり あんずシロップ



はるかぜネットワークの7月号で掲載されたあんずの収穫。サ高住ではあんず酒をつくっていましたが、看多機はるかぜではお酒ではなく、あんずのシロップ漬けを作りました。

よく漬かって飲み頃のシロップが出来上がったので、炭酸水やお水で割って、利用者さんに飲んでいただきました。

「おいしかね〜」「さっぱりするね」と大好評。杏心の丘の恵みをみんなで分け合っ、皆さん素敵な笑顔でした。



それぞれに合わせたリハビリを



看多機はるかぜでは在宅復帰に向けて、「車いすを自分で操作できる」「歩けるようになる」「トイレにいけるようになる」…など、それぞれの目標に合わせたリハビリを、時には理学療法士や作業療法士など、リハビリの専門家の指導・訓練も受けながら行っています。

利用者さん同士、互いに刺激しあい、みなさん自発的に「ちょっと歩こうかいね」「車いす漕いでみます」と頑張っておられます。

目標達成に向け、スタッフ一同、しっかり支援していききたいと思います。

サービス付き高齢者向け住宅



杏心の丘で迎えるお盆

一時期感染者数も減り、「今年の夏は、もう家族で集まれるかな」という検討も始めていたころ、再び感染急拡大に見舞われました。サ高住では感染予防を第一に考え、面会の制限を継続しました。

入居者の方々は、入院の方を除き、みなさん杏心の丘で過ごされました。入居者のみなさんはそれぞれ感染対策をしっかりされているため、中での接触は制限していません。お盆期間中の食事の際は、共有部分に出てこられ、同じフロアの方とお話しされたり、一緒に高校野球の応援をされていました。15日には昼食に精進料理が提供され、食事はとてもお盆らしい雰囲気になりました。

杏心の丘は、入居者さんご家族のご協力もあり、いまだ感染者ゼロです。まだもう少し、気が抜けない状況が続きます。今後ともご協力の程、よろしくお願いたします。





体を鍛えるためには、食事も重要

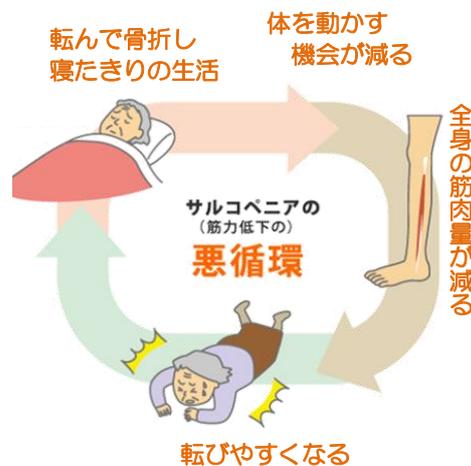
はるかぜ通所リハビリテーション

記録的猛暑が更新され、暑い日々が続いていますが、みなさん夏バテせずに元気にお過ごしでしょうか。食事が喉を通りにくくなっていませんか。今回は、食事と運動の関係についてご紹介します。

◎ 体を鍛えるためには、まずエネルギー摂取から

サルコペニアという言葉を知ったことがありますか？サルコペニアとは、加齢や疾患により全身の筋肉量が減少してしまうことを指します。食事（エネルギー）の摂取が少ないと、筋力が弱くなり、体が動きにくくなるサルコペニア状態となってしまいます。このサルコペニア状態で運動を行うと、自分の筋肉を減らしてエネルギーを作るため、より筋肉が少なくなってしまうのです。それに伴い、転びやすくなったり、寝たきりになったりと悪循環が生じてしまうのです。

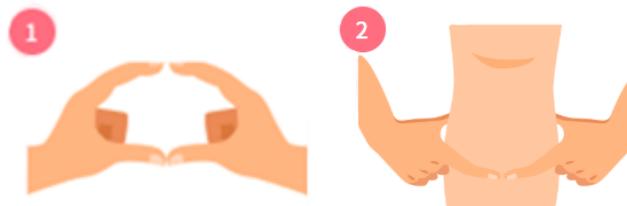
体を鍛えるためには、まずしっかりエネルギーの元となる食事をとりましょう。暑い夏でも食欲が進むレシピを渡辺管理栄養士に考案してもらいました。ぜひ参考にしてください。



サルコペニア自己チェック法 ～指輪っかテスト～

- ① 両手の人差し指と親指で輪っかを作る。
- ② 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てて、囲んでみる

※ 隙間が大きいほど、低栄養に注意が必要です。



はるかぜキッチンシェフ 食欲がすすむレシピ

糖尿病療養指導士・管理栄養士 渡辺 真理子

鮭はたんぱく質が豊富で、抗酸化作用（体内で活性酸素の働きを抑える作用）のあるアスタキサンチンを含んでいます。アスタキサンチンは目や筋肉の疲労回復に役立ち、動脈硬化予防にも効果があると言われています。

鮭とじゃがいものソテー

材料（2人分）

- ・鮭：2切れ
- ・じゃがいも：小2個
- ・オリーブ油：小さじ1
- ・コンソメ：小さじ1
- ・塩：ひとつまみ
- ・こしょう：少々
- ・乾燥バジル
- 又はパセリ：お好みで



【作り方】

- 1) じゃがいもは、皮をむき1cm程度に輪切りにし、水にさらしておく。鮭は、食べやすい大きさに切っておく。
- 2) じゃがいもは焼く前にキッチンペーパーなどで、水気をふき取る。
- 3) フライパンを熱し、オリーブ油を入れ、じゃがいも、鮭を入れて強火で両面を焼く。焼き色がついたら、中火にし、蓋をして火を通す。
- 4) 火が通ったら、コンソメ、塩、こしょうで調味する。
- 5) 器に盛り、乾燥バジルやパセリをかけて完成。



〔 1人あたり 熱量：141kcal 塩分：1.4g 〕



美しい環境を整え、心を磨く。

美化委員



企画担当 杏心の丘

誰が見ても分かりやすい収納を普段から心がけることは、探す手間や無駄な時間を減らすことにも繋がります。

整理整頓が苦手な方でも、これらのポイントを守るだけでとても見やすい棚にすることができます。ものを使用する際には『使ったものは元に戻す』ということを常に意識することが大切です。

倉庫整理



毎年10月に新しい期を迎える春日クリニックグループでは、期末になるにつれ、たくさんの資料やまとまった書類が出てきます。また、日頃から使用している物品なども、年を重ねるごとにどんどんと増えていきます。

今回の美化委員では、期末に向けて一層業務を円滑に行うためにも、『倉庫整理』をテーマに実施しました。

倉庫や棚の整理を行う時のポイントは、『棚や倉庫のものを一旦出す』、『ジャンルや使用頻度で箱や容器を分ける』、『ラベリングを行う』、『使用頻度に応じてしまう場所を決める』などです。

ラベリングなどで探す手間を少なく！



使用頻度の低いものは奥に配置を変える



9月のテーマは『溝・穴・すき間』 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 : <https://seisinkai.or.jp>

1階	<p>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)</p> <p>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</p>
2階	<p>はるかぜ訪問看護ステーション TEL 096(351)6228 / FAX 096(351)6151</p> <p>はるかぜ居宅介護支援事業所 TEL 096(322)7221 / FAX 096(351)6151</p>
3階	<p>法人本部(経営管理部) TEL 096(351)6225 / FAX 096(351)7154</p>



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	<p>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</p> <p>はるかぜ介護福祉ステーション TEL 096(323)5520 / FAX 096(352)2255</p>
2階	<p>デイサービスセンターはるかぜ TEL 096(326)1515 / FAX 096(324)5678</p>
2階 3階 4階	<p>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</p>
5階	<p>杏心の丘書番館</p>