

はるかぜ 10月号

ネットワーク

2023年9月28日発行

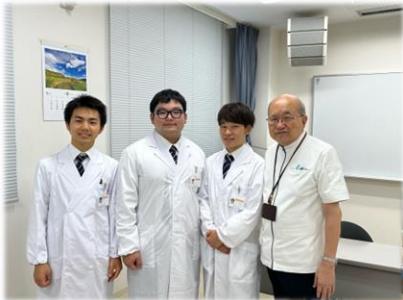


創刊

333

号

よりよい 未来に向けて



言語聴覚士の活動を紹介します	4
楽に体を整える腰痛予防ストレッチ	4
脳トレで老化予防／理事長書籍情報	5
健康サポート隊 117／お薬の話	6, 7
第 288 回 春風狂句	8
在宅酸素療法／秋の夜長の過ごし方	9
看多機活動日記／サ高住だより	10
ちょっと得する栄養情報	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します。

- ・10月 5日（木）清田院長が八代市主催の「こころの健康づくり講演会」で講師を務めます。
- ・10月 7日（土）春日クリニックは、変則的に **12時まで** の診療となります。
- ・10月 17日（火）看護小規模多機能型居宅介護はるかぜの運営推進会議を行います。
- ・11月 5日（日）清田院長が更年期と加齢のヘルスケア学会にてオンライン発表を行います。

（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）

よりよい未来に向けて

はるかぜネットワークは毎月 333 号、そろ目の号となります。333 という数字には、実は「才能が開花し大きく成長する」「努力を積み重ねて成長する」「大きく拡大する」などの意味があるそうです。

今月は、たくさんの実習生が春日クリニックグループを訪れた月でした。まさに、これから大きく成長を遂げるであろう若い世代。いろいろな事業所を体験することで新しい気づきがたくさんあったようです。

久しぶりの実習生 ～病院や介護施設での実習受け入れの難しさ～

医療の専門職を目指す学生にとって、現場実習はとても大切なものです。しかし、新型コロナウイルスの流行により、学生の現場実習はほとんどがストップ。なんとか現場の様子を伝えるため、オンラインによる講義やインタビューなどに切り替えてカリキュラムは継続されていましたが、やはり自分の目で見て、肌で感じる実習には遠く及ばない現状があったようです。数年ぶりに再開された現場実習、春日クリニックグループでは約 1 ヶ月の間に医療事務・理学療法士・医学生など、計 8 名の学生を受け入れました。

① 医療事務

大原学園からきた医療事務の実習生。2 週間の実習期間中は、ベテランの医療事務スタッフに交じって、受付業務や入力業務を行いました。最初は緊張して挨拶や声かけの声もとても小さかったのですが、少しずつ慣れ、実習終盤にはすっかり医事課に馴染んでいました。机上で学ぶのと、実際に現場で動くのでは大きく違います。卒業後も、春日クリニックでの学びを現場で活かしてもらえたらと思います。

今回、春日クリニックで実習をさせていただいて、患者さんとの関係や仕事の速さ、職員さんの連携など、様々な面で勉強になりました。将来、自分もこうなれるように頑張ろうと思います。至らないところばかりでご迷惑をおかけしたと思いますが、優しく指導して下さいありがとうございました。

② 理学療法士

理学療法士の現場見学実習では、駅前看護リハビリテーション学院、九州中央リハビリテーション学院、熊本保健科学大学の 3 校から実習生の受け入れを行いました。はるかぜ通所リハビリテーションが主な実習先でしたが、訪問リハビリやデイサービスなども一緒に見学しました。理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の活躍の場はどんどん地域へと広がっています。リハビリ専門職のさまざまな活躍の場を目にして、自分たちの将来を考えるきっかけになったようです。



③ 熊本大学医学部 1 年生 「地域医療・福祉体験実習」

医学部 1 年生の「地域医療・福祉体験実習」では、3 名の医学生が、春日クリニックグループの全事業所を回って実習を行いました。今年 4 月に入学したばかりで、まだ専門的な学びはこれからという初々しい医学生に、各現場でスタッフ・利用者さんからたくさんのエールが送られました。医学を学ぶためのモチベーションや、患者・利用者視点を得ること、また医療者としてのあり方について早い段階から考えられるようにと実施された体験実習を通し、各々が地域医療の現場をしっかりと体感してくれたようです。真摯に実習に臨む学生の姿に、私たちも元気をもらいました。未来の彼らの活躍が今からとても楽しみです。



今回の実習では主に 2 つのことを教えていただきました。1 つ目は医師としての今後の選び方、過ごし方。2 つ目は亡くなるまで診るという医療です。

理事長先生の話はどれも大学では感じ取ることのできない内容ばかりで、それぞれのステージで働くことを考えるきっかけとなりました。どのスタッフの方も理事長先生の理念を果たそうと仕事をされ、高度なチーム医療が実現されており、だからこそその利用者様も「ここに来てよかった」とおっしゃるのだと思います。短い期間でしたが本当にありがとうございました。（奥沢高史）

この 3 日間の実習で、実際の診療の様子や血液検査などの検査方法などの医師として必要な技術と、患者さんとの接し方や他職種の方々との連携といった、医師としての心構えを学ばせていただきました。今回学んだものは、大学の座学では中々得られるものではなく、このような実習を通して初めて得られるものであるように思います。とても良い経験をさせていただきました。

春日クリニックの職員の皆さんや、接してくださった患者さんには感謝してもしきれません。この 3 日間、本当にありがとうございました。（福山智也）

私は、理事長先生や各部署の部長のお話や、診察や看護、介護の現場の見学を通して医師になって医療に貢献したいという気持ちがより大きくなったと思います。

春日クリニックはそれぞれの部署がネットワークでつながっており、チーム医療がお手本のように実践されている場所で、チーム医療をまじかで感じることができました。この経験を忘れずにこれからの 6 年間で大切に過ごしたいと思います。貴重な経験をありがとうございました。

（香月大志）

熊本保健科学大学から、事業所の視察に

8 月 30 日には、保健科学大学から 5 名の先生方が春日クリニックや介護事業所の見学に来られました。水曜日の診療終了後の時間で、春日クリニックと杏心の丘をラウンドし、法人内での地域包括ケアの実践や、事業所間の密な連携の在り方を見ていただきました。また、各現場の管理者からも直接事業所の取り組みなどを話す機会をつくり、大学の先生方からも、「こんな現場があるのか」「こんな活躍の場があるのか」と春日クリニックグループの取り組みに高い評価をいただきました。

医療・介護のよりよい未来に向けて、今私たちに何ができるのか。既存の考えにとらわれず、これからも多方面との連携を強化しながら、春日クリニック総力を挙げて取り組みを続けていきたいと思っています。





言語聴覚士の活動を紹介します

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には、今年の4月から言語聴覚士（ST）が在籍しています。口に関する困りごとをお持ちのご利用者さんに、それぞれに合った個別のリハビリテーションを行っています。

実は私たちが食べたり喋ったりする時には、口だけでなく喉や肺、腹筋など沢山の体の部分を上手に動かしています。加齢や疾病などの影響で、それらの運動がスムーズに出来なくなると、いろいろな困りごとが生じます。



口の筋肉を鍛えています

滑舌の練習中です



～ 口に関する困りごとの例 ～

- ◎ 最近、ことばがはっきりしないと言われたり、聞き返されたりする
- ◎ 口の中が乾いて困る
- ◎ 口の中がネバネバしたり、口臭も気になる
- ◎ 飲み込んだ後にも口の中に食べ物が残るようになった
- ◎ ムセることがある。薬も飲みにくいような気がする
- ◎ 硬いものが食べにくくなった
- ◎ 前より食事に時間がかかるようになった など…

人生100年時代を元気に楽しく生きていくために、困りごとを少しでも減らせるように、皆さんと一緒に口のリハビリを頑張っています。



楽に体を整える

腰痛予防ストレッチ

デイサービスセンターはるかぜ

今年も暑い日が続きました。夏から秋に変わるこの時期、夏の疲れや季節の変わり目に生じやすい自律神経の乱れから、体の痛みが出たり、体調を崩しやすくなります。よく聞く悩みの1つが腰痛。原因として、「腰回りの筋肉の衰え」「柔軟性の低下」が挙げられます。

今回は理学療法士が教える、『寝ながらできる腰痛予防ストレッチ』をご紹介します。動画でも紹介していますので、下記のQRコードを読み取り、ぜひご覧ください。



1 腰背部・お尻のストレッチ



【やり方】

- ① 仰向けで片膝を抱え込む
- ② 反対側の膝を床へ押しつける

回数：10秒×5～10セット

【ポイント】

- ★ 伸びているのを感じながら行いましょう
- ★ 腰は反らないようにしましょう

2 腹式呼吸



【やり方】

- ① 息を吸う→お腹を膨らませる
- ② 息を吐く→お腹をへこませる

回数：6秒×5～10セット

【ポイント】

- ★ へこませる時は、ロウソクの火を消すように、フーッと吐きましょう
- ★ お腹と背中をくっつけるイメージで行いましょう

3 腹部の運動



【やり方】

- ① 手を胸の前に突き出す
- ② 天井方向に押し出し、肩甲骨を床から浮かす
- ③ ゆっくりもとに戻す

回数：10回×1セット

【ポイント】

- ★ お腹に力が入っているのを感じながら行いましょう
- ★ 腰痛がある場合は膝を曲げた姿勢で行いましょう

問題） ひらがな穴埋めクイズです。

空欄に共通して当てはまるひらがなを入れて、単語を完成させましょう。

- ① ん ぶ ん 
- ② か き 
- ③ う く 
- ④ ほ ぎ す
- ⑤ わ た め
- ⑥ な た ご



脳トレのこたえはページの下に

認知症介護ポイント ～ 入浴編 ～

● 入浴を嫌がる。



日頃入浴している方が入浴を拒否した場合、体調が悪い場合がありますので、本人の体調を確認してみましょう。

● 入浴しても体を洗わない。



体を洗ってあげる場合は、優しく言葉をかけ、プライドを傷つけないように気をつけましょう。

※ 熊本県健康福祉部長寿社会局 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)



清田武俊理事長 書籍が好評です ⑤

住友生命が発行する「スミセイベストブック」の 10 月号に、理事長執筆の書籍、「自分らしく生きて、逝く」の書評が掲載されました。「知るを楽しみ、変わる喜び」をモットーに、ブックレビューに特化した冊子として発行されている同誌。毎月 12 冊ずつ書籍が紹介されています。



清田理事長の書籍の内容を 3 ページにわたり解説し、「まだまだ先のこと」と目を背けがちな「老い」や「死」に対して、改めて向き合うきっかけとしたい本、と紹介していただきました。外来受付でも購入可能です。お気軽にお声がけください。





この時期になると、健康診断の二次検査のために受診される方が増えてきます。その中でも再検査で指摘されることが多いのが、脂質異常と肝機能障害です。

前回（9月号）は脂質異常についてお話ししましたので、今回は肝機能障害、脂肪肝について詳しくご説明します。

肝機能障害とは

肝機能障害とは、何らかの原因により肝臓が障害を受けて肝臓の機能が低下した状態のことです。

原因はアルコール、食事、運動不足、ウイルス感染など様々ありますが、放置することで、脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝臓がんなどに進行することがあります。肝臓は『沈黙の臓器』と言われており、初期では症状がほとんどありません。肝機能障害を指摘される多くの方も、自覚症状で気が付くことは少なく、健康診断などの血液検査で指摘されることがほとんどです。



主な検査内容

当院ではまず血液検査と腹部エコー検査を行い、現在の肝臓（肝機能）の状態を確認します。

血液検査

- AST (GOT)
- ALT (GPT)
- γ-GTP
- ALP
- T-Bil
- 肝炎ウイルス
- 腫瘍マーカー
- etc...



腹部エコー検査

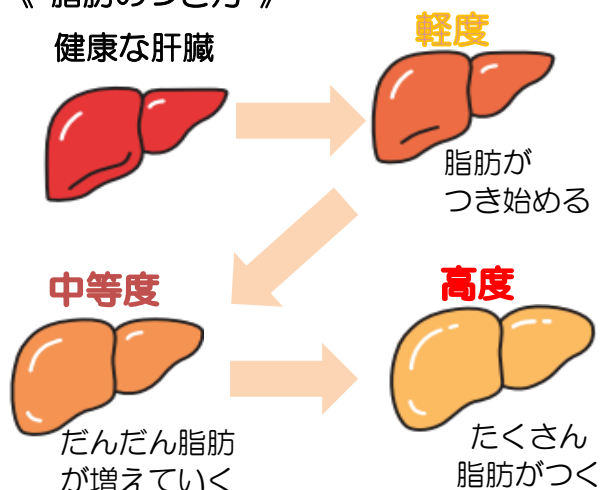
- 臓器の大きさ（腫大・萎縮）・形（変形の有無）
- 肝臓や胆のうの腫瘍の有無
- 脂肪肝の程度
- 胆のうの結石や胆泥の有無
- etc...



脂肪肝の進行度

中性脂肪が肝臓に蓄積する病気を「脂肪肝」といいます。

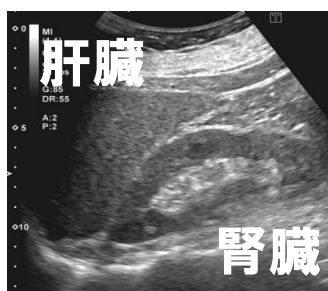
《 脂肪のつき方 》



実際のエコー画像

肝臓に脂肪が蓄積していると、肝臓のほうが腎臓よりも白く映るため、色の違いで脂肪肝の程度を観察します。（肝腎コントラスト）

正常な肝臓



肝臓と腎臓の色が同じ

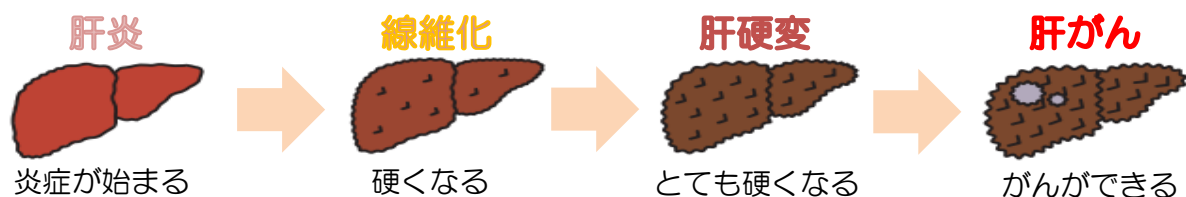
脂肪肝



肝臓のほうが腎臓より白い

脂線維化の進行度と線維化スコア

《 硬さの進み具合 》



《 FIB-4 index (フィブフォー・インデックス) 》

肝臓の硬さの指標。AST/ALT/血小板数/年齢で算出し、3段階で評価します。

当院では2023年4月より、血液検査報告書にFIB-4 indexの表示を追加しています。

基準値

低 値：1.3 未満



経過観察

肝疾患による線維化の
進行リスクは低い

中間値：1.3 ～ 2.66



精査を推奨

線維化が進行している
可能性あり

高 値：2.67 以上



要精査

4～8割が肝硬変、または肝硬変
に近い状態まで線維化が進行し
ている可能性あり

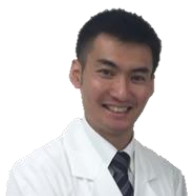
食事のポイントについては、石井管理栄養士の「ちょっと得する栄養情報」で紹介していますので、ぜひご覧ください。

健康診断や人間ドックで肝機能障害（肝機能異常）を指摘された方は、症状が無いからと放置をせずに、早めの検査を受けて適切な治療と経過をみる必要があります。

当院では、腹部エコーは基本空腹時に行なっていますので、後日あらためて検査をお願いすることがあります。ご不明な点があればいつでもスタッフにご相談ください。



検査技師 松永



甲斐先生のおくすりのほなし。

薬が原因で起こる肝機能障害について



肝臓は薬だけでなく、飲食物など体に入ってきたものを代謝したり、解毒したりするはたらきをしています。薬物が原因で肝臓に炎症が起こることがあります。これは薬物だけでなく、市販の健康食品やサプリメントでも起こり得ますので、どんな場合でも注意が必要です。

この肝臓の炎症は大きく下記の2つに分けられます。

- ① 薬などを大量に飲んだ時に現れる「中毒性」の肝障害
- ② 飲んだ量には関係なく、体質的に合わない時に現れる「特異体質性」の肝障害

解毒

免疫



代謝

胆汁生成

どのような症状が出るかというと、いずれも実はほとんどの場合は症状に現れず、採血などの検査で肝機能の数値が上がって炎症が発覚するといった具合です。

ただ、まれですが、障害が強かったり、長引いたりすると「倦怠感」、「発熱」、「発疹」、「吐き気・嘔吐」、「かゆみ」などの症状が出ることがあります。もちろんこれらの症状は薬剤による肝障害だけに起こるものではないので、いつもと異なる症状があって判断に迷う場合には必ず医師に相談するようにしてください。



※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288回 春風狂句

11月号の笠は

「面目ない」「わさもんね」です。

お一人三句以内で10月14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

❁ 騙された後で気がつく腹の立つ 森益代

(評釈) お人好しだけん つい同情して金ば貸した。

たいした金じゃなかとに 結局これで 友達なくすよね。
人ばだまして よかこつは 何もなかよ。

❁ 騙されたうまかて言うけん 買うたのに 富田 敬子

(評釈) 味見では 特別なもんば 食わせたつかも。家で食うたら
全然ちがう。今度から 口車に のらんこつ 用心 用心。

❁ 騙された息子はうちにおったてかる 松岡 恭子

(評釈) 息子ば 名乗って すぐ金のいるけんて 電話のあつた。
こら大ごつて思て 急いで 準備しようとしたら 銀行の人に
止められた。結局息子は 家で 寝とつたらしく ほんなこつ
私しや バカばい。

❁ 騙されたアナタだけにと 口どめを 田中 美智子

(評釈) 内緒話は 大きい。あなただけと 言いながら
誰にでん 言いふらしよらす。今度から そがん話 私は
聞こつなけて はつきり 言おう。

❁ 騙された自分に自信は あったけど 島 藤子

(評釈) だますより だまさるつ方が よかつよ。よか経験たい。
ただ 金に絡むこつは あわてず 必ず 家族に連絡して
中味ば 確認せなんよ。

❁ 騙された振り込め詐欺で 知らだった 矢達 義興

(評釈) ほんなこつ 巧妙になつとる。絶対騙されんて 自信の
ある人ほど 危なからしか。いらん電話に 出らんこつよ。
おかしかて思たら すぐ誰かに 相談せなんよ。

❁ さしあたり 副大臣で 我慢しゆう 脇田 五典

(評釈) 内閣改造 派ばつ毎に 当選回数ば見て 決むつとが
慣例らしか。この大切な時期に 男だろが 女だろが
年齢関係なく 一番仕事の でくつ人に やつてほしか。

❁ さしあたり 何ばさですりや よかもねろ

松岡 茂美

(評釈) 水害で 床上浸水。何もかも 浸かつてしもて
どつから 手をつけてよかか わからん。誰か 経験のある人
やり方ば 教えて。

❁ さしあたり 炭水化物は 控えとこ 杉野 裕志

(評釈) 健康診断で 肥満の 解消が 必須と言われた。ご飯は
よくかんで ゆつくり 食べるこつ。三杯は 絶対 多すぎ。

❁ さしあたり 女子会めざし 話し合い 宮本 ミユキ

(あどあと 大好きな会にするため、短い時間でも話し合いたい)
(評釈) 仲間をつつて 何かを始めるこつは やつば 難しか。
まずは 一人ひとり 理解者ば 増やしていくこつよ。
友達の友達ば 友達。

❁ さしあたり 五万くらいで 良いもねろ 吉岡 広子

(評釈) お寺の 修理の寄付ば 言うてきた。長年世話に
なつとるけん せん訳には いかん。まずは これくらいで
様子ば みてみる。

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。





在宅酸素療法について

はるかぜ訪問看護ステーション

新型コロナウイルスの流行と共にパルスオキシメーターが各家庭に 1 個ある時代になりました。訪問時に測定値が低かったら「酸素せなんとだろう？」などの言葉が聞かれるようになりました。実際、在宅酸素療法の利用者も増加傾向にあります。そこで今回は、在宅酸素療法（HOT：Home Oxygen Therapy）の必要性についてまとめました。



対象となる疾患

- 高度慢性呼吸不全例
- 肺高血圧症
- 慢性心不全
- 慢性閉塞性肺疾患
- チアノーゼ型先天性心疾患
など

在宅酸素を利用する目的

- 息切れが軽減し歩行距離の延長や生活行動範囲の拡大が可能になる
- 肺や心臓への負担を軽減し心不全への進行を防ぐ
- 生活の質（QOL）が改善する
（外出や旅行など生活行動範囲が広がる）
- 記憶力や注意力の低下の改善

在宅酸素療法（HOT）を始めるまでの流れ

- ① かかりつけの医師による診察・検査・診断（HOT の適応を確認する）。＊医療保険の対象
- ② 在宅酸素療法（HOT）の処方決定
酸素の流量、吸入時間を決定し、本人や家族に使い方や注意点などを理解してもらう。
- ③ 酸素供給機器の設定と導入（機器の発注をして自宅へ設置する）

※ 定期検診（月 1 回以上の病院受診または往診）で導入後の状況確認が必要です

＜利用の際の注意点＞

- 酸素の投与量を自己判断で調節しない（酸素量は主治医の指示）
- 酸素の近くでタバコを吸ったり、火の近くには行かない（火気厳禁）
- HOT 使用していても旅行は可能⇒主治医に相談が必要です



訪問看護では HOT を使用されている利用者さんのサポートを行っています。安静時や体動時の酸素量は適量か、呼吸法や使用環境の確認、酸素機器管理、延長チューブのさばき方などの指導、訪問リハビリも介入しながら呼吸リハビリも行います。HOT 使用中の機器の異常や体調不良などあれば 24 時間いつでも訪問できるように対応しています。お気軽にご相談ください。



秋の夜長の過ごし方

はるかぜ介護福祉ステーション

夏も終わり、過ごしやすい季節となりました。秋の夜長、皆さんどのようにお過ごしですか？今回は、杏心の丘にお住まいの福田典子さんに秋の夜の過ごし方をお聞きしました。

毎晩の楽しみは入居者さんとの夕食後のおしゃべりです。毎晩、いろんな話題が出て楽しいですよ。自室に戻ってからは、大好きな読書を楽しんでいます。昔から運動は苦手でしたが、本を読んだり、文章を書くのが好きでした。今感じていること、感激したことなどを文にします。それをまとめてエッセイ集を出したこともあるんですよ。楽しみがあるから私はいつも元気です！



福田さんの毎日がこれからも笑顔で溢れますように、安心ネットワークグループで支えていきます。

看多機、新体制がスタート



看護小規模多機能型居宅介護はるかぜでは、8月に井上介護福祉士が介護主任に就任しました。また、6月に入職した一村介護福祉士も、研修期間を終えて本格的に看多機メンバーとしてスタートしました。今回は、二人の意気込みを紹介します。



看多機一丸となりスタッフ全員がレベルアップ出来るように導いていきたいと思います。そのためにも、自分自身精一杯努力していきます！

介護主任 井上 利明

6月に入職して3カ月が経ちました。まだまだ覚える事が沢山あり、スタッフやご利用者様にご迷惑をお掛けしていますが、一人ひとりに寄り添った介護を心掛けて頑張っています。

介護福祉士 一村 昌樹



スポーツの秋



少しずつ暑さも和らぎ、いよいよ秋。今回はスポーツの秋の様子をお伝えします。皆さんがやっているのは風船バレー。つつい熱くなり、大きな笑い声が室内に響きました。いろいろな秋をこれから利用者さんと一緒に楽しんでいきたいと思っています。

サービス付き高齢者向け住宅



杏心の丘

第16回 運営懇談会

杏心の丘では、今回で第16回となる運営懇談会が2階地域交流ラウンジで開催されました。杏心の丘の運営懇談会とは、マンションの総会や地域の自治会と同じ様な、入居者さん相互の意見交換の場です。

今回は井手館長により、入居者の状況、入・退去の状況、要支援者・要介護者の状況の報告から行われ、新型コロナ「アリス」についての感染対策、成年後見人制度について説明されました。参加された入居者さん達は真剣に話に耳を傾けていらっしゃいました。

毎年、秋の懇談会では、玄関先で採れた杏子を杏子酒にして入居者さんにおすそ分けを行っているのですが、今年は不作で残念ながらお配り出来ませんでした。来年に期待しながら楽しみをとっておこうと思っています。



来年の杏子をお楽しみに～



脂肪肝の食事のポイント

健康サポート隊のページでは脂肪肝についての情報をお伝えしました。脂肪肝の原因には、食生活が大きくかかわってきます。

本ページでは、脂肪肝の食事のポイントについてご紹介します。



管理栄養士
石井 彩沙

✓ 食事のポイント

① 過剰なエネルギー摂取を避け、 バランスよく食べましょう

摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ること
で中性脂肪が蓄えられてしまうため、食べ過ぎは
禁物です。食物繊維、ビタミン、ミネラルの補給
のために野菜・きのこ類・
海藻類を積極的に毎食取り
入れるようにしましょう。



② 糖質・脂質の過剰摂取を控えましょう

ごはんやパン、麺類などの食べ過ぎも脂肪肝
の原因の一つです。また油脂の多い食品は控え
ることが大切です。油脂の摂取量を減らすため
「揚げ」「炒め」料理より、「茹で」「蒸し」料理
を多く取り入れると良いでしょう。



③ 禁酒・節酒を心がけましょう！

アルコールは中性脂肪の合成を促し、脂肪肝を
促進させます。長年にわたるお酒の飲み過ぎは脂
肪肝から肝炎や肝硬変につながるリスクを高める
ため、飲酒は控える方が
望ましいでしょう。



④ お菓子やジュースの摂り過ぎに注意

甘いお菓子やジュースに含まれるショ糖、果物
に含まれている果糖の摂り過ぎも脂肪肝を促しま
す。お菓子やジュースは食べる回数、量を減らし
ましょう。特に菓子パンやケーキ、クッキーなど
の洋菓子類はトランス脂肪酸が多いので
体重増加の観点からも注意が必要です。



食事に気を付ける
とともに・・・

運動は消費エネルギーを増やし、体内の中性脂肪を燃焼します。
運動の習慣をつけましょう。



野菜の甘みがすごい！ デトックス野菜スープ



【作り方】

ポイントメモ！

野菜がたっぷり入ったスープで、
体の毒を解毒するデトックス作用
が期待できます！

材料（2人分）

かぼちゃ 2～3 スライス分(20g)
キャベツ 葉 1～2 枚
にんじん 1/6 本
玉ねぎ 1/6 個
水 300ml
塩 少々

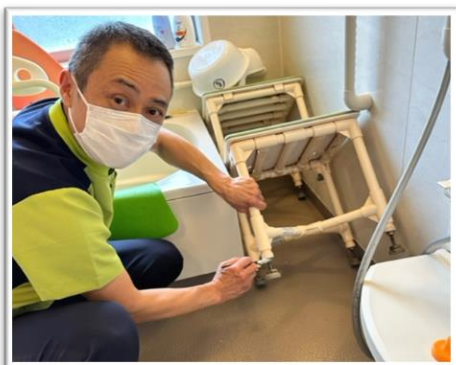


- 1) 全ての野菜を 1cm 幅に切る。
(かぼちゃ・にんじんは皮ごと使用する。)
 - 2) 鍋に水と切った野菜を入れる。
 - 3) 鍋に蓋をして、極弱火で 20 分コトコト煮る。
 - 4) スープは野菜から出た甘味でやさしい味に仕上がっているが、
仕上げに塩を少々入れ、味をととのえる。
- 1 人当たり：熱量 33.4kcal 食物繊維 1.92g カリウム 220mg



美しい環境を整え、心を磨く。

美化委員



企画・担当 看多機はるかぜ

ました。また、安全チェックをするに伴い、今まで気づいていなかった椅子の裏側などの汚れやホコリもきれいに掃除することもできました。

ネジの緩みや、少しの椅子の傾きなどが大きな事故につながることもあります。日頃から全スタッフが安全意識を持ち、大切に備品を使用していきたいと思います。



たくさんの工具を上手く使いつつ、いろいろな備品の安全チェックを行いました



10月のテーマは『棚・書類整理』担当部署は支援センターです。

備品・安全チェック



今月のテーマは「備品・安全チェック」です。

普段、患者さんが使用されている待合室の椅子や机、日々私たちが使用している、事務所のドア、部屋の扉、備品などの、ネジの緩みやグラつきをチェックしました。

私たち看多機では、毎日利用者さんの入浴介助を行ないます。滑りやすいお風呂場で、利用者さんが、安全・安楽に入浴できるよう、お風呂場で使用する椅子の安全チェックも行いました。

改めてチェックを行うと、意外とネジが緩んでいたりする箇所もあり、日々のまめな安全チェックが大切だと感じ

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	杏心の丘売番館