

はるかぜ 11月号

ネットワーク

Vol.334

2023年10月28日発行

清心会

未来設計2023

冬場の転倒／一緒に体を動かそう	4
脳トレで老化予防／医事課よりお願い	5
健康サポート隊118／お薬の話	6,7
体験談より／私たちの仕事	8
第289回 春風狂句	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。

- ・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。
- ・12月 1日（金）清田理事長が会議出席のため、午後不在となります。
- ・12月4日～8日 熊本大学医学部3年生の見学実習が行われます。各事業所の見学や訪問サービスの同行も予定されています。ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。
- ・次号のはるかぜネットワークは、編集の都合により、12月上旬の発行となる予定です。

（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）

清心会未来設計 2023

新しい期を迎えるにあたり、職員の思いを一つにするべく毎年開催されてきた経営方針発表会。今年は9月27日（水）に開催しました。昨年から「清心会未来設計」と名を変え行われていますが、今年は更に例年と趣向を変えて、全職員参加型の会となりました。熱気あふれる様子をお伝えします。



はるかぜホールを飛び出して 全員参加のテーブルディスカッション

例年、第一部の講演会のはるかぜホールで行われていましたが、今回は最初から懇親会会場となるホテルへ。各円卓には7~8人ずつが割り当てられ、同じ部署の職員が重ならないようランダムに座席が振り分けられました。いつもなかなか話すことがない他部署のスタッフと同じテーブルについて、最初はなんだかソワソワしていた会場でしたが、理事長の講演が始まると、全体がピリッと引き締まりました。

理事長の基調講演からスタートした清心会未来設計 2023。これからの医療・介護の方向性、来年のトリプル改定、自由な発想から始まる新しい支援の在り方、自分たちの働き方改革…幅広い内容の講演に職員一人ひとりが真剣に聞き入っていました。

講演の後は、初めての取り組みとなる全員参加型のテーブルディスカッション。今までの方針発表会は「代表者の話をみんなで聞く」というスタイルでしたが、今回は全員が主役です。各部署長が進行役として各テーブルにつき、いろいろな部署の職員とともに、「やりがい・生きがいを実感しながら、給料が高く、休みの多い職場を実現するために」というテーマで思い思いの議論を交わしました。理想の職場は誰かが作ってくれるものではなく、自分たち自身で創り上げていくもの。人任せではなく、「自分のこと」として意見を出しあったことで、例年以上に熱気があふれた会となりました。



公開リーダー会 ~ 懇親会 気持ちを一つに

テーブルディスカッションの後は、公開リーダー会。各テーブルで進行役を務めたリーダーが登壇し、清田理事長の進行のもと、ディスカッションの内容を発表しました。テーブルごとにさまざまな意見が出ており、いつもとは違うメンバーをまとめなければならなかったリーダーもいろいろな刺激を得ることができたようです。普通ならなかなか言葉にならなかったようなたくさんの意見・思いが集まり、とても有意義な第一部となりました。

しっかり頭を使った後は、美味しい料理を食べながらの懇親会。懇親会は部署ごとのテーブルに再振り分けし、以前と同じようなくつろいだ集まりの場を持つことができました。第一部の感想やこれからの思いを互いに共有しながら、賑やかな時間を過ごしました。



これからの未来を見据えて ～ 各部署方針発表 ～

部署ごとの方針発表は、10月に入り、火曜日と金曜日の朝の時間を使い、1日1部署ずつ行われました。全部署が同日に発表するのと違い、十分な発表時間が確保でき、オンライン配信も併用することで、いつでも、どこにいても、各部署の発表が聞けるようになっています。このスタイルは、新型コロナウイルス流行後から定着しましたが、コロナ禍がもたらした良い変化の一つです。

10月3日に外来診療部から始まり、最後となるサービス付き高齢者向け住宅杏心の丘の発表が終わったのは10月27日。約1ヶ月をかけて発表のバトンを繋ぎました。第一部の熱気をそのままに、各リーダーから、例年以上に具体的で、熱のこもった発表が行われ、各スタッフは、自分の部署の発表だけでなく、他部署の発表からもたくさんのヒントやエネルギーを受け取ったようです。

医療・介護はこれから先、さらに重要な仕事となってきますが、その道のりは決して平坦なものではありません。医療・介護の自己負担増、人手不足、大きな制度変化…さまざまな問題が目白押しです。だからこそ、未来に向けて今私たちが何に取り組む必要があるのか、他人任せではなく自分事として考え、動いていくことが大切です。お互いに共感し、協働し、共創していくことを目指す多くの仲間と共に、新しい期もさまざまな取り組みを続けていきたいと思えます。



院長講演 「知っておこう 男女の更年期～自分らしく生きるために～」

令和5年10月5日(木) 19時～20時30分 桜十字ホールやつしろ(やつしろハーモニーホール)で、院長が講演を行いました。

八代市健康推進課から「こころの健康づくり」の一環として講演依頼があり、「知っておこう男女の更年期～自分らしく生きるために～」と題した講演が実現しました。平日の夜の時間にもかかわらず100名近く参加がありました。ご夫婦での参加も目立ち、男性単独の参加も10名近くあったそうです。

男女の更年期の違いや更年期世代に生じるさまざまな不調への対応、こころの在り方などをはじめ、自分を見つめ直す時期にさしかかっていることなどの話があり、みなさんメモを取りながら熱心に聞かれました。講演後にはプレ更年期世代の方から「現在不調は感じていないものの、今のうちにできることは何ですか?」「サプリメントなどの摂取・効果について」など複数の質問があり、熱気あふれる講演会となりました。

講演には八代地区から受診されている方も複数出席されていたようで、講演後に思いがけず花束をいただきました。こころの健康づくりのための講演でしたが、こちらのこころもとても幸せになりました。





気をつけよう 冬場の転倒 ケガの元

デイサービスセンターはるかせ

冬場の家の中は、転倒やケガ、体調の変化に注意するところがたくさんあります。今回は、医療・リハビリ・介護の目線から、「ここが気になる」「気をつけてほしい」と思うポイントをいくつか紹介します。

〈リビング・居間〉

カーペット・コタツ等を使用するときはつまづきやすいため、コードやカーペットのめくれ上がりに注意してください。

〈寝室〉

掛布団が増え、寝起きの時に足に絡みやすくなります。シーツからの滑り落ちにも注意してください。



〈トイレ・浴室〉

廊下や浴室の温度差、ヒートショックに気をつけましょう。暖房設備を上手に使用してください。



●水分補給を忘れずに●



寒くなると喉の渇きを感じにくくなるため、脱水に注意が必要です。時間を決めるなど、小まめな水分補給を心掛けましょう。乾燥はインフルエンザ等の感染症にかかりやすくなります。部屋の湿度は加湿器等を使用し55～65%を保つことをお勧めします。

●運動を行いましょう●



冬場、寒くなると体の動きも悪くなります。座って足踏みやかかと上げなどの簡単な運動を安全に行ってください。



一緒に体を動かしてみませんか？

はるかせ通所リハビリテーション

運動不足を感じつつ、一人では継続できない、という悩みは多いもの。各地域には、「身近な場所」で「仲間と一緒に」「運動を取り入れた活動」を「継続的」に行うことを目的とした通いの場があります。今回は西区の「くまもと元気クラブ」をご紹介します。



校区	名称	活動日時	活動場所	参加費
池上	生き生き体操クラブ	毎週水曜13:30～15:30	平老人憩の家	なし
	いきいき体操クラブ	毎週火曜12:30～15:30	池上団地集会所	600円/年
高橋	高橋健康クラブ	毎週木曜13:00～14:30	高橋生きがい作業所	1,500円/年
池田	ながさこ元気クラブ	毎週月曜13:30～15:00	長迫公民館	100円/月
	富尾ハツラツくらぶ	毎週火曜10:00～11:00	富尾公民館	1,000円/年
城西	城西六町内元気くらぶ	毎週木曜13:30～15:00	四方池公民館	1,500円/年
	四方池元気くらぶ	毎月2日/第2・3・4土曜 10:00～12:00	本四方池公民館	120円/月
春日	よかばい元気くらぶ	毎週水曜10:00～11:30	春日沖老人憩の家	200円/月
	グリーンコーポ熊本元気くらぶ	毎週水曜10:30～11:30	マンション内集会所	なし
白坪	蓮台寺七町内元気くらぶ	毎週月曜13:00～14:10	蓮台寺公民館	1,200円/年
	白坪10町内元気サロン	毎週火曜10:00～11:10	白坪10町内公民館	100円/月
	白坪11町内元気サロン	毎週金曜10:00～11:00	県営八島団地集会所	1,000円/年
小島	みゆき元気サロン	毎週火曜13:30～14:30	御幸公民館	500円/月(半年)
	さわやか元気クラブ	毎週月曜 9:30～11:30	小島老人憩の家	500円/年
中島	憩う会 いきいきクラブ	毎週水曜/第1・3土曜 13:30～15:30	甲北公民館	400円/月
芳野	東門寺元気クラブ	毎週木曜13:00～14:30	東門寺老人憩の家	2,000円/年

地域活動は多数あり、団体により内容に違いがあります。事前に問い合わせされることをお勧めします。

お問い合わせ：西区役所福祉課 ☎329-5403



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。脳を元気にしましょう！



問題) □ にあてはまる数を入れましょう。



- ① □ × 4 = 24 ② 15 + □ = 20 ③ □ ÷ 8 = 2
- ④ □ - 12 = 8 ⑤ 33 ÷ □ = 3 ⑥ 7 × □ = 56

認知症介護ポイント ～ 排泄編 ～

脳トレのこたえはページの下に

- トイレとは違う場所で用をたす。



トイレの表示を大きくしたり、夜間に明かりをつけたりしてわかりやすくしましょう。

- 頻繁にトイレに行く



トイレに行ったことを伝えるか、制止しないでトイレに行かせましょう。

- 尿意や便意がわからない



食事の後など、定期的にトイレに行くように誘ってみましょう。

男性は今までの排泄習慣により、排尿時に立って用を済ませる方も多く、便器の周辺が尿で汚れてしまうことがあります。1つの工夫した例として、便器の傍に、大きな両目のイラストと、その下に「座って用をすませましょう」といった文言を書いて張り付けることにより、きちんと座って排泄をすることができる、という効果が確認されています。



※ 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)



【受付からのお願い】

春日クリニック専用駐車場の駐車券は再利用できるものを採用しています。駐車券のデザインが新しくなってもうすぐ1年が経ちますが、手元に戻ってこない駐車券が増えていきます。使用されなかった駐車券は必ず受付に返却いただきますようお願いいたします。





睡眠時無呼吸症候群（SAS）の患者数は、重症者だけでも国内に300～400万人いると言われていています。そのうち適切な治療を受けている人は40～50万人程度で、多くの方は自覚症状がありながらも、「この病気をよく知らない、症状を自覚しにくい」と見過ごしている状態です。睡眠時無呼吸症候群は、良質な睡眠がとれず日中の活動性や労働の質、運転能力などが低下し、高血圧や虚血性心疾患、糖尿病などの生活習慣病を高率に合併し、生命予後に影響を与える事が明らかになっています。

こんな症状が当てはまる方は、睡眠時無呼吸症候群の可能性ががあります。

- ◆ イビキがひどい
- ◆ いびき、無呼吸を指摘された
- ◆ 激しいいびきをかく
- ◆ 夜中に何度もトイレに行く
- ◆ 睡眠時、むせる事がある
- ◆ 夜中に何度も目が覚める
- ◆ 起床時の頭痛、身体が重い
- ◆ 熟睡感がない、すっきり起きられない
- ◆ 昼間の眠気

睡眠時無呼吸症候群(SAS)とは

睡眠中に断続的に無呼吸を繰り返すことにより、様々な症状を呈する疾患の総称です。

1時間あたりに5回以上、または、ひと晩7時間の睡眠中に30回以上の無呼吸*がある方は、「睡眠時無呼吸症候群」と診断されます。

* 無呼吸…10秒以上呼吸が停止した状態

未治療のまま放置した場合のリスク

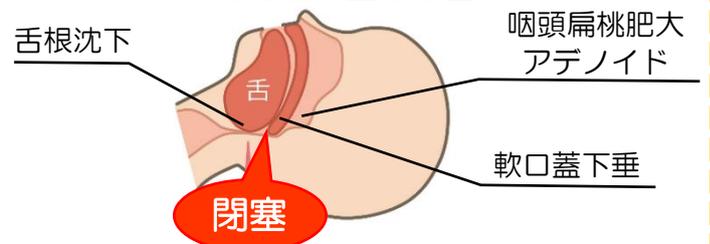
睡眠時無呼吸症候群ではない人と、合併症等のリスクを比較すると・・・



診断法と外来診療の流れ

- ① 本人や家族からの相談を受け、診察。
- ② SAS検査が必要と判断後、外来にて外部の提携会社に簡易検査を依頼。
- ③ 自宅に簡易検査用の器械が届く。（高齢者や説明が必要な方の場合は、提携会社の担当者が自宅訪問することも可能。）
- ④ 簡易検査の結果、さらに詳しい確定診断が必要な場合は1泊入院が必要な場合もある。診断が確定し、治療が必要と判断された場合は、CPAP療法開始。

＜無呼吸の主な原因＞



- 肥満、小さい顎
- 舌の根元が落ち込む舌根沈下
- 飲酒、睡眠薬の使用
- 鼻炎などによる鼻閉

左の表のように健常者に比べると、寿命が短くなるという調査結果や、日中の眠気により事故などを起こす危険性が高くなる、といったことも分かっています。

睡眠は脳を休めて疲れを取るために大切なもの。熟睡できないばかりでなく、最悪の場合には突然死という事も、決して大げさな話ではないのです。

★ 簡易検査（スクリーニング検査）とは？

自宅で検査機器を使い、普段と同じように寝ている間にできる検査です。手の指や鼻の下にセンサーを付け、いびきや呼吸の状態から、睡眠時無呼吸症候群の可能性を調べます。

自宅でもできる検査のため、普段と変わらず仕事や日常生活を送りながら検査することができます。

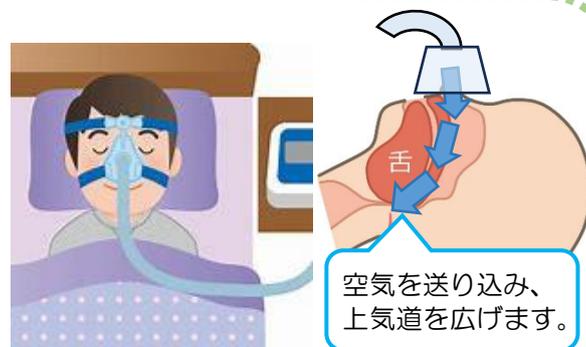


治療法について

- ◆ CPAP 療法 ⇒ 簡易検査（スクリーニング検査）の結果により治療開始。
- ◆ 生活習慣の改善 ⇒ ダイエット、横向きに寝る、適正な睡眠薬の使用、など。
- ◆ 口腔内装具 ⇒ 寝ている間に専用の「マウスピース」着用。
口の中の形を変えて上気道を広げることで閉塞を防ぐ。
- ◆ 外科手術（耳鼻咽喉科） など

「CPAP(シーパップ療法)」とは？

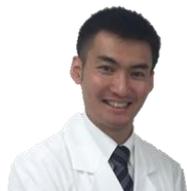
経鼻的持続陽圧呼吸法とも呼ばれ、中等症～重症のSASで最もよく行なわれる治療です。機械で一定の圧力をかけた空気を鼻につけたマスクから送り込み、上気道を広げる事で閉塞を防ぎます。空気の圧力の程度は患者さんごとに違う為、定期的な受診で治療効果の確認や圧力調整が行われます。



現在、当院でも40名の患者さんがCPAP療法を行っています。CPAP療法の開始や継続により、夜もよく眠れて日中の眠気も減り、体調も安定している、との声が多く聞かれます。無呼吸やいびきが気になる方、ご家族の健康が心配な方、まずはお気軽にご相談下さい。



看護師 山下



甲斐先生のおくすりのほなし。

SASに関するお薬や注意点について



睡眠時無呼吸症候群（SAS）を根本的に治す薬物治療はなく、使用する場合は補助的な役割になります。ここではSASに関して使用することのある薬や注意点をみていきましょう。

鼻がつまっていることで呼吸がしづらくなっている場合は、鼻づまりを改善する抗アレルギー薬が使用されることがあります。鼻水の場合には、体内のヒスタミンが関係しているので「抗ヒスタミン薬」を。鼻詰まりの場合は体内のロイコトリエンという物質が原因となって引き起こされるので「抗ロイコトリエン薬」が使用されます。この抗ロイコトリエン薬はぜんそくの治療でも使用されます。



他にも炎症を取り除くステロイドが含まれる点鼻薬や漢方薬を使用したりするケースもあります。注意が必要なのは、血管を収縮させる成分が含まれている市販の点鼻薬です。この血管収縮剤は一時的に粘膜の腫れを取り除き、鼻づまりを改善しますが、繰り返し使用しすぎると血管以外の組織が固くなっていき、薬を使用しても効果がみられないどころか、このお薬のせいで鼻炎が治らないこともあります。

また不眠症の治療薬がSASの原因になっていることもあります。睡眠導入剤として使用されている「ベンゾジアゼピン系睡眠薬」は筋肉を弛緩させる作用もあるため、気道を狭くしてSASを悪化させてしまう可能性があります。不眠の原因がSASによって引き起こされていることもあるため、お薬の使用が適正かどうかにも注意する必要があります。

※お薬について分からないことは、気軽にお尋ねください。



睡眠時無呼吸症候群と診断されるまで ～60歳女性の体験談より～

はるかぜ訪問看護ステーション

私は、40歳頃から家族にいびきをかいていると言われていました。新型コロナ感染後から外出の機会も減り、年を重ねるごとに活動量（運動量）が減り、徐々に体重が増えていきました。

2年ほど前から寝起き時の口の乾燥が気になるようになり、口呼吸しないように口閉じテープを貼ったり、横向きに休んだりしていました。夜間、尿意で2回程起きていましたが、降圧剤の影響だろうと思っていました。1年程前からは朝夕関係なく眠気を感じるようになりました。睡眠は十分とっていたものの、朝から運転していると欠伸びが出たり、仕事でも午後になると睡魔が押し寄せてきたり、思考能力の低下を感じ、集中力が欠け、仕事がかたどらない自分にイラついたり、仕事へ向き合う自信も徐々に無くなっていきました。



なんとか症状が改善しないかと、60歳を超えてからは、サプリを飲んだり、他の薬が原因かもしれないと、病院で薬の調整や漢方薬を検討してもらいましたが効果はあまり出ませんでした。そんなある日、先生から睡眠時無呼吸の検査を勧められ、軽い気持ちで検査したところ…結果は重症レベルの睡眠時無呼吸症候群。それからこの病気について調べたところ、主な症状8項目中6項目が該当していたのです。

高血圧症の30%は睡眠時無呼吸症候群が認められると言われています。睡眠時の無呼吸は気づかぬうちに身体に大きな負担がかかっているため、心臓や脳血管の病気を引き起こしたり、中～重症になると寿命が短くなり7～8年後には20～30%の人が死亡するとも言われているそうです。

検査結果後すぐにCPAPを手配していただき、装着するようになりました。まだ1か月半ですが、現在は夜間排尿覚醒もなく朝まで眠れる様になっています。まだまだ仕事も続けて行きたいと思っています。いびきをかいたり昼間の眠気などがある方、迷わず一度検査をされることをお勧めします。



私たちの仕事 ～訪問介護～

はるかぜ介護福祉ステーション

私たち訪問介護員（ヘルパー）は、住み慣れた家で生活を続けたい、続けさせたいという本人、家族等の期待に応えるため、ご自宅に訪問し、日常生活を支えるお手伝いをしています。私たちの仕事の流れをご紹介します。

【津田さんの訪問介護の様子】

訪問したらまずは体調を確認し、いつもとお変わりないか観察します。変化があれば、ケアマネジャー、医療職、他ヘルパーと情報を共有します。



津田さんはいつも笑顔で迎えてくださいます。まず行うのは掃除支援。こちらですべて代行するのではなく、できる作業は一緒に行います。掃除の後は体操を楽しく実施します。体操中も状態観察は欠かしません。変化があれば関係部署へ報告するなど臨機応変に対応しています。

会話の中で利用者さんの思いや変化に気づくのも、私たちヘルパーの大事な仕事です。短い時間ですが、満足していただく思いやりのサービスを心掛けています。信頼関係を築き、利用者さんの笑顔を見ることが、私たちのやりがいです。



12月号の笠は

「頑固もん」「思った通り」です。

お一人三句以内で11月15日(水)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 良具

❁ わさもんね 新種のスマホを 自慢さす 杉野 裕志

(評釈) つつからつぎ 新しか スマホの 出てくるもんね。
新製品ば 持つとると 何か 誇らしげ。こがん機能の
あつとぞ と言われたつちや あたしや スマホのこつは
いっちゃん わからん。

❁ わさもんね 玉すだれ・フラ 趣味になり

宮本 ミユキ

(評釈) 若つか頃から 新しかこつに 何でん 挑戦してきた。
やり出すと 上手と 言われるまで せんと 気のすまん。
これが 若さの 秘訣。みんなも 何でん 始めなつせ。

❁ わさもんね はでだといえず 若作り 田中 美智子

(評釈) ついつい 店員さんにおだてられて ミニば
買ってしもた。最新の流行てたい。まだ 足も きれいかし
若こ見ゆつど。自分が そがん 思うとが 一番よ。

❁ わさもんね 新しい服 すぐおろす 森 益代

(評釈) 気に入った よか服ば 買ったらすぐ 着てみよこつなる
女心。わさもんで 言わんで ちゃんと「似あうよ」て
言うてよね。

❁ わさもんね ハロウィンで 張り切つとらす

矢邊 義興

(評釈) だいたいハロウィンて 何ね。昔そがんとは なかつたとに
いつからか 大騒ぎ。日本人自体が わさもんたい。流行に
追われんで 地元のまつりに 参加してみつとも よかつじや
なかるか。みんな仲良し 楽しかよ。

❁ 面目ない 馬券はみんなきやーはずれ 鳥 藤子

(評釈) よう当たる 予想の名人と 言われて ついその気に
なつて絶対本命ば 勧めた。ところがどっこい 大ハズレ。
みんな ごめんね。ばつてん 競馬に のめり込まんで
よかつたろ。

❁ 面目ない チケットの期限 過ぎとつた 富田 敬子

(評釈) おもしろか 落語のチケットば もろとつたばつてん
体調が 今一つ。友達に送つてやつたら 着いた時には
終わつとつたらしか。落語だけに 落ちがついて
みんなで 大笑い。

❁ 面目ない カルー考え すぎとつた 緒方 達一

(評釈) ちよつと 手伝つてくれる人は おらんどかて
知り合いから 頼まれた。安うけあいして 友だちに
行つてもろたら 実は 大変だつたらしか。ちゃんと調べて
みるべきだつたと 大反省。ごめんね。

❁ 面目ない 嘘が全部 バレとつた 吉岡 広子

(評釈) しめしめ うまくいったと 喜んでつたら 実は
みんな 承知の上だつたらしか。みんな わかつて
口うらば 合わせてくれたらしか。二重に 恥ずかしか。

たくさんの方の投稿をありがとうございます。

評釈は、勝手に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。
次回は、今年最後の春風狂句となります。

みなさまの参加をお待ちしています。



第289回 春風狂句

ハロウィンの飾りつけ



吹き抜ける風が心地よい季節になりました。今回はハロウィン飾り制作の様子をお伝えします。

ハロウィンは西洋のお祭りで、日本にやってきたのは1970年代だと言われています。さまざまな歴史の中で、収穫祭や慰霊祭などの要素が加わり、カボチャをくりぬいてランタンを作ったり、オバケの仮装をしたり、お菓子を貰いに子供が地域をまわったり、世界各地でさまざまな楽しみ方をしています。最近では日本でもすっかり定着してきた季節行事となってきました。

折り紙を一生懸命折って作ったカボチャやオバケに、それぞれ思い思いに顔を書いたり、厚紙でコウモリの形を切り取ったり。皆さん、「可愛かね〜」とご満悦で、「家でも飾りたい」と持って帰られる方もおられました。

作品が上手にでき、思わずスタッフと顔を見合わせにっこり。笑顔があふれる制作現場となりました。



サービス付き高齢者向け住宅



杏心の丘

防災について考える機会を ~安心して生活するために~

10月に入り、やっと涼しくなりました。秋らしくなってきましたが、実は過去を振り返ってみると、10月にも大きな台風が到来しています。また世界各地で地震、洪水、山火事、津波など、これまで起きなかったような大きな災害が頻発しています。皆さん、災害時の備えは万全でしょうか。11月には熊本市で、市職員・地域住民・防災関連機関・協定企業などが合同で震災対処訓練を行うそうです。災害の備えは、平時から。何かあってから慌てないように、日常の中できちんと準備をしておきたいものです。

杏心の丘は、強固な岩盤の上に建っている上に、鉄筋コンクリート造り。災害にはとても強い建物になっています。また、食料や水の確保もされており、災害時も安心して住める住宅です。熊本地震の際も、入居者の皆さんは避難することなく普段通りの日常生活を継続することができました。

高齢になってからの災害対応は、自分一人ですることにも限界があり、心身に大きな負担がかかります。もしもの時にどうするか、自分のこととして考え、事前に家族ともしっかり話し合っておきましょう。



ちょっと得する 栄養情報

あなたの目、疲れていませんか？

すっかり秋ですね。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋…皆さんそれぞれの“秋”を楽しまれていることと思います。読書の秋を楽しんでいらっしゃる方はつい本を読み過ぎて、目の疲れを感じていませんか？本やテレビ、スマートフォンの見過ぎは、目の痛みやかすみ、充血、ドライアイといった症状が出て目の疲れにつながります。目を休めるだけでなく、食事を通して体の内側からもケアしましょう。



管理栄養士
石井 彩沙

✓ 目に良いとされる栄養素・機能性成分

ビタミンA

網膜で光を感じる細胞の材料となるほか、角膜の細胞を作りかえ、角膜の表面を保護する粘膜の成分にもなります。

例) うなぎ、レバー、
にんじん



ビタミンC

ビタミンCは水晶体に多く含まれ透明度を保ち、紫外線から網膜を守るなどの働きがあります。また白内障の予防に効果があるとされています。

例) レモン、キウイ、
ブロッコリー



アスタキサンチン

ビタミンEの約1000倍の抗酸化作用を持つ赤い色素で、目のピント調節の改善が期待できます。

例) いくら、カニ、エビ



アントシアニン

ポリフェノールの一種で目の網膜にあるロドプシンの再合成を助け、抗酸化作用によって活性酸素のダメージを防ぎます。また目の毛細血管を拡張したり血流を促進させて、疲労した目の筋肉の修復を助けます。

例) ナス、ブルーベリー



タウリン

目の網膜にあり、網膜の神経を抑制することで網膜を守っています。また視神経や筋肉の緊張をほぐす作用があるため、疲れ目の改善に効果的です。

例) タコ、アサリ、
イカ、ハマグリ



ルテイン

目の網膜と水晶体に存在する黄色の色素。強力な抗酸化作用を持ち、有害な紫外線の吸収・遮断をすることで目の健康を保つ効果が期待できます。

例) ほうれん草、
小松菜、アボカド



シーフードとほうれん草の クリームパスタ

材料 (2人分)

パスタ	200g
シーフード mix	150g
ほうれん草	1/2 束
玉ねぎ	1/4 個
しめじ	30g
ツナ	30g
バター	10g
牛乳	250cc
小麦粉	大さじ 1
コンソメ	小さじ 1

【作り方】

- 1) パスタは表示時間より1分短く茹でる。(その間にソースの準備をする)
- 2) 玉ねぎは薄切り、ほうれん草は5cm幅にカット、しめじは割いておく。
- 3) フライパンにバターを入れ、凍ったままのシーフードミックス、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、ツナを入れる。蓋をして約3分蒸し焼きにする。
- 4) 具材に火が通ったら小麦粉を入れて具材に絡める。
- 5) 牛乳を入れてとろみが出るまで煮たら、コンソメを入れて味を調える。
- 6) 茹でたパスタを入れ、ソースに絡め、胡椒(分量外)をふりかけたら完成。

1人当たり： 熱量 585kcal 塩分 1.8g ビタミンA 250μg



ポイントメモ!

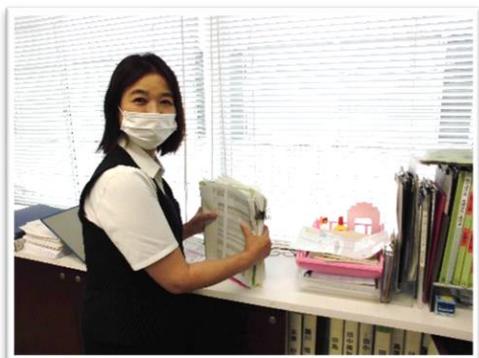
エビ・イカ・アサリにはタウリンたっぷり。ほうれん草にはビタミンAやルテインが豊富に入っています。お手軽なシーフードミックスを使用しています。



美しい環境を整え、心を磨く。

美化委員

棚・書類の整理



企画・担当 支援センター

また、棚の上部や奥にはホコリも溜まりやすいため、雑巾やハンディモップを使用して隅々まで掃除を行いました。

早いもので今年も残すところあと2ヶ月。毎日だけでなく定期的に片付けて掃除を行うことで、年末の大掃除も慌てなくて済みます。これからだんだんと寒くなりますが、昼の暖かい時間を使って、少しずつ新年を迎える準備をしていきたいと思います。

9月末は清心会の期末にあたり、1年の総まとめを行うこの時期は書類もたくさん出てきます。そこで、今回の美化委員では“棚・書類整理”をテーマに美化活動に取り組みました。

棚が整理されていないと、必要な時に書類がどこにあるか探すのに手間どり、業務に余計な時間がかかってしまいます。必要・不要をきちんと分別しながら書類の仕分けを行い、日ごろから誰が見てもわかりやすいように整理しておくことが大切です。



棚周りが
すっきりしました♪



11月のテーマは『感染対策』 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>はるかぜ在宅介護支援事業所 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>杏心の丘壱番館</p>