

はるかぜ ネットワーク

12月号

Vol.335

2023年12月5日発行

冬



2023年

今年を振り返る

“やりたい”を形に ～初めの一步～ 4

脳トレで老化予防／私の元気の秘訣 5

健康サポート隊 119／お薬の話 6, 7

第 290 回 春風狂句 8

温活のすすめ／医事課からのお知らせ 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

別紙）冬の乾燥対策／院長講演 他

春



夏



秋



◆ 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。

- ・12月4日～8日 熊本大学医学部3年生が見学実習に来ます。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。
- ・12月19日（火）18：30～地域密着型サービス運営推進委員会が行われます。
- ・12月29日（金）午後～1月3日（水）春日クリニックは正月休みで休診となります。
休みの前後は外来が混みあいますので、計画的な受診にご協力ください。

（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）

2023年 今年を振り返る

あっという間に12月。皆さんにとって今年
はどんな年だったでしょう。新型コロナウイルスが5類に移行し、少しずつ私たちの生活も
元に戻ったり、新しい形にシフトしたり。変化
の多い1年だった2023年を振り返ります。

1月 4日 仕事はじめ 年頭祈願・新年新発式

2月 10日 清田院長 すばいす掲載

2月 21日 3年ぶり 看多機

運営推進会議の開催

3月～ マイナンバーカード

保険証利用開始

3月 24日 杏心の丘給食委員会 本格始動

3月 31日 武末先生 出産のため退職

4月 1日 職員人事異動 新体制スタート

4月 26日 法人設立30周年 及び

清田理事長出版記念講演会

5月 25日 第99回おりひめの会 開催

5月～ 地域健康教室 再スタート

7月 4日 春日校区自治会連合例会

清田理事長講演

7月 6日 おりひめの会

100回記念講演会 開催

8月 1日 ぼうぶら祭りに向けて ～熱中症講演～

8月 5日 4年ぶり ぼうぶらまつり開催

8月 30日 熊本保健科学大学から 事業所視察

9月 27日 清心会未来設計 2023

10月 5日 「知っておこう 男女の更年期」

院長 八代講演

11月 5日 清田院長 日本更年期と加齢のヘルスケア学会 発表

ベストメノポーズカウンセラー 受賞

11月 15日 春日クリニックにて火災訓練を実施

11月 29日 第101回おりひめの会 開催

...



今年のイベントを大まかに取り上げるだけでも、左のページのようにいろいろなことがありました。今年のビッグイベントは、やはり以下の3つが挙げられるでしょう。

- ◎ 春日クリニック創立 30 周年記念
- ◎ 清田理事長 「自分らしく生きて、逝く」出版
- ◎ おりひめの会 100 回記念講演会

紙面の都合上、それぞれについての詳細をここで記載することはできませんが、ぜひ該当月のはるかぜネットワークをゴ一読いただければと思います。

あっという間に 2023 年も終わりが近づいています。よりよい 2024 年を迎えるため、師走の最後まで職員一丸となって走りぬけます。



私たちの 2023 年 ～各部署のトピックス～

今期、はるかぜ訪問看護ステーションでは 7 名の方の在宅での看取りに関わらせていただきました。それぞれの看取りについて、多職種が集まり、デスカンファレンスを行い、その時に直面した課題や感じたこと、患者さん家族の思いなどを共有することで、多くの大切な学び・経験をさせていただきました。これまでの関わりに感謝しながら、患者さんやご家族に、住み慣れた我が家で穏やかに過ごしていただけるよう、これからもサポートを続けていきます。

はるかぜ訪問看護ステーション



はるかぜ介護福祉ステーション



訪問看護ステーション同様、はるかぜ介護福祉ステーションも、今年はたくさんの方の看取りに関わらせていただき、学びの多い一年でした。また、妊娠中や産後の方のケアにも入らせていただき、仕事の幅も広げることができました。「ずっと診続ける」という春日クリニックグループの思いを大切に、これからも日々研鑽を積んでいきます。

はるかぜ居宅介護支援事業所

新型コロナウイルスの感染拡大が続いていた時は、地域のケアマネジャーや他事業所との多職種連携の話し合いは、オンラインや紙面上に限定されることが多かったのですが、感染拡大も落ち着き、今年是对面での会議や勉強会を多く開催することができました。オンラインは「移動しなくていい」とう利点はあるものの、通信環境などに大きく左右され、思うように対話ができないということもありました。対面で話をするすることで、よりスムーズに濃い関係を築けるような気がします。これからも多職種連携強化に努めます。



④ “やりたい” を形に ～初めの一步～

デイサービスセンターはるかせ

デイサービスでは3ヵ月に1回、『興味関心チェック』というものを行なっています。そのチェックをもとに、今回はご利用者3名の「興味がある」「これをやってみたい」ということを、スタッフと一緒に始めてみたので紹介します。



『パソコンをやってみたい』 ～ A さんの場合 ～

会話の中で、『パソコン』という言葉が出てきたAさん。試しに、パソコンを触ってもらおうと、本人も「練習していききたい」と強く希望されました。

「元々退職後にパソコン教室に通っていたが、自宅での配線が困難で諦めた。」というご家族からの情報もあり、サービス利用時にスタッフと一緒にパソコン操作の練習を開始しました。現在、簡単な文字入力から挑戦していますが、パソコンを触っている時のAさんはとっても素敵な表情をされており、意欲的に取り組まれています。ご家族からも喜びの声が聞かれており、慣れてきたら、デイの音楽活動に使う“歌詞カード作り”に挑戦してもらいたいと思っています。



『写真に興味がある』 ～ B さんの場合 ～



Bさんに好きなことを聞いたところ、写真、読書、ゴルフと色々出てきました。ゴルフは今もご自身で行かれていますので、一緒に『写真』を撮ってみることにしました。まずは本人の携帯電話で、屋上からの景色やスタッフの写真をパシャリ。構図もバッチリで、今ではデイサービスのデジカメで利用者さんの写真も撮ってもらっています。そしてついにスマートフォンデビューをされたBさん。

写真部&携帯教室も兼ねて、近くに紅葉を撮りに行きました。その時の写真は娘さんに本人から送信。娘さんからの返信に嬉しそうなBさんでした。

今後はいろんな写真を現像し、デイに写真部の活動として展示していきたいと考えています。



『家で作ったハチミツを皆さんに食べてもらいたい』 ～ C さんの場合 ～

趣味で養蜂をされているCさん。ハチミツは年に1回しか採れないそうですが、デイサービスを利用された時から「ハチミツを皆さんに食べてもらいたい。採れたらもってくる」と話されており、10月、ハチミツが採れたとのことで、プレゼントしていただきました。Cさんと一緒にパンを焼いて、ハチミツをたっぷりつけて、利用者さんやスタッフみんなで試食。「おいしい～」「すごいね!」「家までもらいにいこうかしら(笑)」と、利用者さんもスタッフも大喜びでした。今度はホットケーキと…と計画中です。



皆さんの生き生きとした笑顔が私たちの活力です。これからも、一人ひとりのやりたいことにしっかり向き合い、スタッフも一緒に楽しみながら支援していきたいと思っています。ぜひ皆さんの「やりたい」を教えてください♪





脳トレで老化予防！

「脳体操」で、脳を元気にしましょう！



問題) ことわざ穴埋めクイズです。

【 】にあてはまる言葉を下のリストから選び、ことわざを完成させましょう。

- ① 口も八丁 手も【 】丁 ② 弘法にも【 】の誤り
 ③ 【 】の功名 ④ 【 】の友
 ⑤ 鬼に【 】 ⑥ 絵に描いた【 】

夢 ・ 偶然 ・ 筆 ・ 百 ・ 十 ・ 竹馬 ・ 八 ・ 涙
 鎧 ・ 怪我 ・ 七 ・ 万年筆 ・ 金棒 ・ 餅 ・ 妄想

脳トレのこたえはページの下に



令和5年度 ささえりあ花陵圏域ケアマネジャー交流会

11月13日に行われた、ささえりあ花陵圏域ケアマネジャー交流会。高齢社会アドバイザーの宮崎様より『時代に合わせた終活のカタチ』という題で講義を受け、「満足のいく葬儀とは」というテーマで話し合いを行いました。話し合いの中では以下のような意見が上げられました。



◎ 後悔しないお見送りのため、どういう終活をしたいのか、早めに家族と話し合いの場を持つ。

◎ 生前準備（相続のことも含む）が必要。

高齢者の方々を支えていくためには日頃からの信頼関係が重要です。信頼関係を築くということは簡単ではありませんが、このことを心にとめて、これからもご利用者やご家族と関わっていききたいと改めて感じました。

(はるかぜ居宅 山田)



私の元気の秘訣！～趣味活動の紹介～

はるかぜ通所リハビリテーション



「好きなことを続けることで毎日に張り合いがあり、生きがいになっている」という、はるかぜ通所リハビリの利用者さんにインタビューをしました。

田代さん (94歳)

リハビリが終わると「ありがと～」といつも手を合わせて感謝される田代さん。花の手入れが日課で、「これでまた花のお世話ができます」と笑顔でリハビリに通われ、私たちスタッフも元気をもらっています。



↑ミニバラ
 ↓ノボタン

西さん (94歳)

机に向かって真剣に書道をされている西さん。心を込めて筆をふるい立派な書を書きあげていらっしゃいます。週に一回リハビリに通われ、民謡やスポーツ観戦などの趣味と、日課の散歩や食べることが長生の秘訣だと教えてくださいました。



宮村さん (92歳)

元気の秘訣は『でけたしこ』。日課となっている散歩や、週2回のリハビリに通われ、身体機能も維持できています。また、週2回自転車でグランドゴルフにも通われ、先日では、120人中2位という素晴らしい成績を収められました。





今年は暖冬と言われていますが、寒暖差は心身の不調を引き起こす原因となるため、少しでも予防対策を意識して過ごすことが大切です。今回は、“感染症”をテーマに、冬を元気に過ごすためのポイントをお伝えします。

冬に感染症が流行する理由は？

① 温度の低さ

ウイルスや細菌は、低温・低湿度を好むため、冬は夏よりも長く生存でき、感染力が強くなる。



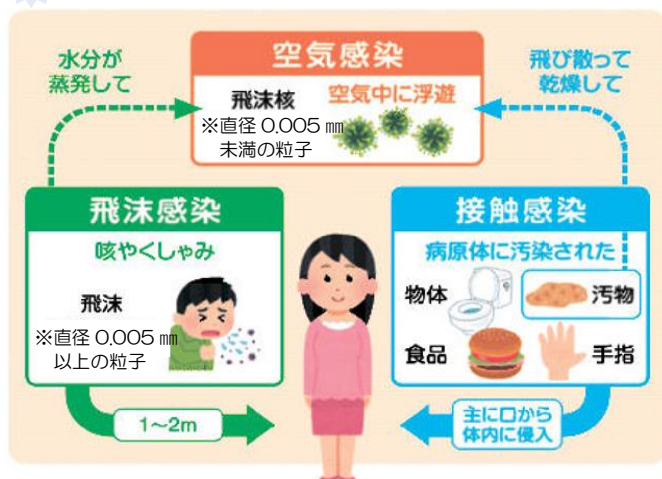
② 空気が乾燥している

空気が乾燥していると、咳やくしゃみの飛沫が小さくなり、ウイルスがより遠くまで飛ぶ。そのため、一度の咳、くしゃみで感染範囲が拡大する。

③ 寒さで体温が下がる

体温が下がると、ウイルスや細菌へ抵抗する免疫力が落ちる。また、夏に比べ水分摂取量も減るため、咳や気管支の粘膜が乾燥し、ウイルスに感染しやすい状態となる。

感染症の感染経路とは？



◎ **接触感染**・・・感染者と直接接触、または汚染された手すりやドアノブを介して感染

◎ **飛沫感染**・・・くしゃみや咳、会話中の唾液を介して感染

◎ **空気感染**・・・ウイルスや細菌が空気中に飛び出し、1mを超えて人に感染

◎ **経口感染**・・・汚染された食べ物を十分に加熱せずに食べた場合や、感染した人が調理した食品を摂取したことにより起こる感染



冬に特に注意すべき感染症

インフルエンザ

インフルエンザウイルスが原因。38度以上の発熱・咳・鼻水・頭痛・関節痛・全身倦怠感など一般的な風邪に比べて全身症状が強い。高齢者では肺炎等を併発して重症化する。
感染経路 ⇒ 接触・飛沫感染
潜伏期間 ⇒ 1～3日
※予防接種 ⇒ インフルエンザHAワクチン

新型コロナウイルス

発熱・咳などの呼吸器症状や倦怠感咽頭痛などの風邪症状が多くみられる。
感染経路 ⇒ 飛沫・空気感染
潜伏期間 ⇒ 1～14日間
(ウイルスが体内に入り込んでから平均5日程度で発症が多い。)

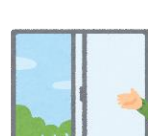
感染性胃腸炎

細菌やウイルスなどの感染。主に嘔吐や下痢、腹痛、発熱などの症状がみられる。加熱不十分の肉や生魚、二枚貝などから感染することもある。
感染経路 ⇒ 接触・経口感染
潜伏期間 ⇒ 数時間～5日

感染症予防対策を徹底しましょう

1. 日頃からこまめな手洗いうがい、マスク着用
2. 環境の調整を行う

- 定期的な部屋の換気
- 湿度 40～50%が効果的
- 室温 18～25℃



3. 免疫力を高める

バランスの良い食事

タンパク質食品は免疫物質のもととなり、抗酸化作用のある「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」を豊富に含む緑黄色野菜は免疫力を高め、発酵食品や食物繊維は腸の免疫細胞を活性化させる。

体温を高める

入浴はぬるめのお湯で 40 度くらいのお風呂に 20~30 分ほどゆっくりと浸かることでリラックスでき、免疫機能を高める効果がある。

笑う

楽しく笑うことで免疫機能が活性化され、心身のストレスが軽減され、免疫力の向上が期待できる。

適度な運動

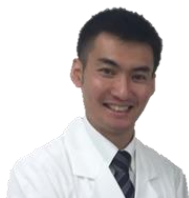
ウォーキングやストレッチ(体操など)をすることで全身に血流が回り、体温が上がることで免疫力も上がる。

睡眠と休養

自律神経のバランスが整い、免疫細胞の働きがとても活発になる。

感染症の種類は色々でも、基本的な予防対策は同じです。特に大切なことは「免疫力を高めること」。「冬バテ」しないよう、元気に楽しく冬を乗り越えていきましょう。

看護師 原口



甲斐先生のおくすりのはなし。

感染症の薬について

感染症は、かぜ(感冒)やインフルエンザなど最も身近な病気で、誰しもが一度は罹ったことがあると思います。そのため、解熱剤や咳止めなど、どのような薬が使われるのかイメージもしやすいのではないのでしょうか。今回はそんな感染症でよく使用される薬についてみていきましょう。

1 抗菌薬(抗生物質)について

感染症は大きく「ウイルス性」と「細菌性」に分かれます。通常の風邪の場合は、ウイルス性であることが多く、抗菌薬は必要ありません。抗菌薬は細菌性の感染症に対しては有効ですが、ウイルスに対してはまったくの無効です。それどころか、下痢やめまいといった副作用が生じることもあり得ます。「風邪をひいたら抗生物質」は大方間違った対処法であることを覚えておきましょう。

ただし、風邪であるかどうかの見極めは難しく、医師が必要と認めた場合は抗菌薬が処方されますので、その際は症状が改善されたとしても指示通り最後まで服用を続けてください。それが耐性菌対策にもなります。

2 症状を改善する薬について

感染症の原因が細菌であったり、インフルエンザウイルスなどの特定のウイルスでない限りは、直接原因となっているウイルスに効く薬はありません。咳止めや解熱剤、痰切りといった薬は主に症状を緩和する薬になります。

昨今ニュースなどで報道されている通り、各種薬剤やインフルエンザなどの検査キットの供給が圧倒的に不足しています。その理由は様々な要因が絡み合っており、すぐに解消というわけにはいかなそうです。医師の判断に基づき、薬が必要な方になるべくまんべんなく行き届くよう、原則必要な数だけ処方しています。皆さまのご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。



※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290回 春風狂句

2月号の笠は

「夢じゃなか」「心機一転」です。

お一人三句以内で1月10日(水)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

❀ 頑固もん 家族そろって 似たもんばい

宮本 ミュキ

(評釈) ふしぎね 長年 一緒に 生活すると 考え方も
似てくつとだろね。頑固おやじて 文句言いよった 息子が
その年になつと 同じこつば 言いよる。
ばってん 自分の

生き方は 主張するこつは 大事よ。

❀ 頑固もん 酒もタバコも やめらっさん 鳥藤子

(評釈) 女性群が あれはダメ これはダメで 言えば 言うほど
意地になつとが 男の特徴。ただ 生きたようにしか
死ねんこつば 忘れんこつしなつせ。晩年のためには
絶対止めたが よかよ。

❀ 頑固もん それでと おした おやじさん 森 益代

(評釈) 頑固ていうとは それだけ 信念持つて 生きとる
というこつよ。うちの おやじさん(社長)は ちゃんと
話せば わかつてくれた。今でも 尊敬しとります。

❀ 頑固もん やっぱまわりが 相手せん 緒方 進一

(評釈) 何でんかんでん 自分の思うこつならんと 反対する。
一貫性のなか 言動には 誰も ついてこん。相手の 気持ちば
理解でけん人は 年とつてから さびしかよ。年取ると
相手してくれる人が 絶対必要。

❀ 頑固もん 言い出さしたら 聞かっさん 矢邊 義興

(評釈) 筋を通して ちゃんと 事前に 説明しとかんけん 話の
こじるとたい。本人が いろいろ 言い出す前に きちんと

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。次回は年賀号のためお休みです。二月号をお楽しみに。

❀ 思った通り やっぱ体重 増えとつた 吉岡 広子

(評釈) 運動せんで 食べてばつかおると 筋肉の減つて 脂肪が
増える。見かけ上 始めは 体重は 変わらんでも あとで
太り出して 止まらんぞて 言われとつた。ほんなこつ
どがんしよ。

❀ 思った通り 慈愛の治療で バンバンザイ

西尾 洋子

(評釈) 先生も 看護師さんも 他の人も みんな しっか
心配して 対処してくれる。私も 早よ ようなつて
応えたいと思う。お互いの そんな気持ち が 大事かつよ。

❀ 思った通り 娘の彼にや 目もくれん 脇田 五典

(評釈) うちの主人は 娘が 幼稚園の時から 口ぐせのように
「言い寄る男は 許さん」て 言いよらした。やっぱ
さみしかつだろね。わかるばってん……

❀ 思った通り 人の心が 読みとれず 田中 美智子

(評釈) いろいろ 考えてくれとる人ほど 耳障りなこつば
言わす。私は ありがたか話で 思うばってん まだまだ
未熟 理解の 足らん。言うてもらううちが はなよ。

❀ 思った通り 見るだけで言うて やっぱ買うた

宮田 敬子

(評釈) いつものこつたい。よかつば見つとつて 買いたくなる
女心。帰ってから やっぱ 買わんなら よかつたて
言うなよね。面倒くさ。





温活のすすめ

はるかぜ介護福祉ステーション

やっと冬らしい寒さになってきました。空気も乾燥して、風邪をひきやすい季節。冷えた身体をしっかりと温める「温活」で風邪を予防し、元気に冬を過ごしましょう。

※温活とは、「身体の基本体温を健康維持に最適な体温までに上げる」活動です。免疫力を高めたり、自律神経のバランスを整えるなど様々な効果があると言われています。

首を温めると、身体が冷えません ⇒



●身体を温める食べ物・飲み物

野菜…南瓜、人参、ごぼう、玉ねぎ
果物…りんご、桃、ぶどうなど
お茶…紅茶、ほうじ茶などの発酵した茶葉
※お茶は就寝前に飲むのがおすすめです。
ノンカフェインのルイボスティーは就寝前にも安心して飲めます。



●気軽に始められる「温活」 ～ぜひ日常生活に取り入れましょう～

① 適度な運動をする（ウォーキングやスクワット）

基礎代謝を高めることが重要です。日常生活の中に軽い運動を取り入れて筋肉量を増やすことで冷えが改善されます。

② 身体を冷やさないように工夫する。

下半身やお腹、首や手首足首などを冷やさないようにすること。
たとえば、腹巻やネックウォーマー・レッグウォーマーなどを使用しましょう。

③ 白湯を飲む。

体温より少し高い温度の白湯をゆっくり飲むことで、内臓が温まり働きが良くなります。



石井管理栄養士からも温活の食事について（11 ページ参照）紹介があります。ぜひ合わせてご覧ください。身体を温めて、元気に冬を過ごしましょう。

医事課からのお知らせ

令和5年12月より、熊本市こども医療費助成の対象が拡大されます。
「中学3年生まで」だったものが「高校3年生相当まで」（18歳到達後の3月末日まで）が助成の対象となります。

※熊本市に住民登録があり、健康保険に加入しているお子さんが対象

		0歳～2歳	3歳～4歳	5歳～小6	中1～中3	高1～高3
新制度	入院	無料				対象年齢拡充 (入院 無料) (外来1,200円)
	歯科					
	外来					
	歯科					
	調剤	調剤負担を無料化				

※医療機関の方へ 随時の有効期間を必ず確認してください

熊本市こども医療費受給資格証

ひまわりカード

★次のときは、ひまわりカードが**使えません**。
※医療機関窓口では**本人負担**してください。
①熊本市外へ転出されたとき。
②生活保護の認定を受けられたとき。
③学校等の管理下でのケガの場合（一部を除く）

記号番号	
氏名	
生年月日	
氏名	
生年月日	
発行機関名及び印	熊本市長
交付年月日	

ひまわりカードは11月下旬より
随時対象者のお宅に届きます。
忘れずにご確認ください。

看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

私のチャレンジ



「小鳥がならんで、楽しそうにできたのが、お気に入りです」と、はにかみながら作品に目を向けるのは、西阪種子さん（100 歳）です。

看多機では『季節の花を12ヶ月分描くこと』を今年の目標にし、ナースのサポートのもと、体調に配慮しながら制作を続けてきました。そしてこの度、12月を待たずして全作品が完成しました。

どの作品もとてもあたたかく素敵なものばかりです。



11 月は、看護小規模はるかぜの展示スペースで、12月1日からは、杏心の丘・正面玄関で個展を開催予定です。

繊細な色彩を是非、ご覧ください。

サービス付き高齢者向け住宅



杏心の丘

2023 年を振り返って

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため厳しい規制が続いていた杏心の丘。影響が少しずつ収まってきたことで、いろいろなチャレンジもできるようになり、入居者さんの笑顔が増えてきました。

杏心の丘では、6月に、これまであまり交流がなかった3階4階の入居者さんにお声がけし、2階の共用部分で「お茶会」を始めました。階を越えた交流の場ができ、好評でした。また、8月からは、入居者さんに体を動かしていただくために「生き生き健康体操」がスタート。入居者さん独自で毎週土曜日に体を動かす時間が定着しました。杏心農園でも日頃から、野菜栽培を積極的に活動中です。まだまだ油断は出来ませんが、1歩1歩普段の生活に戻していけることを願っています。

来年も入居者さんの笑顔が見られるように、スタッフ一同、杏心の丘を盛り上げていこうと思います。



火の用心

火災訓練を実施しました

空気が乾燥しやすい冬は火災シーズンでもあります。新型コロナウイルスの影響で、ここ数年本格的な火災訓練の実施はできずにいましたが、11月15日（水）の診療終了後に、消防署の方も立ち会いのもとで久しぶりに訓練を実施することができました。いつ起こるか分からない万が一の備えとして、日ごろの準備はとても重要です。これからも定期的な防災訓練を行っていきたいと思います。



急激に寒くなりましたが、体調は崩していませんか？なかには冷え症でお悩みの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。冷え症を放置すると肩こりや腰痛、頭痛、貧血、だるさ、便秘など様々な症状を引き起こしてしまいます。

冷え症対策として身体を温めてくれる効果のある食べ物を食べて“温活”をしてみませんか？食事を通して心も身体も温まりましょう。



管理栄養士
石井 彩沙

食事で身体を温めるには？

☑️ 朝食をとりましょう

朝は体温が低く、代謝が良くない状態です。軽めでいいので朝食をとり、体温を上昇させましょう。



☑️ タンパク質不足に注意

タンパク質は食事をした後の代謝上昇に大きく関わってきます。タンパク質をしっかり取り入れることで代謝が良くなり、体温が上昇します。



☑️ 体温を上昇させる効果がある食材を食べましょう

生姜

生姜は身体を温める代表的な野菜です。生姜に含まれるジンゲロールは血行促進の作用があり、加熱するとショウガオールという成分に変わって身体を深部から温めてくれます。



玉ねぎ

玉ねぎに含まれている辛味成分、アリシンには血流改善効果があります。またケルセチンという成分には抗酸化作用があり、血流が悪くなる原因の活性酸素を除去して血管を拡張してくれます。



発酵食品

発酵食品に含まれる酵素の力で新陳代謝を促して身体を温めてくれます。納豆、味噌、ヨーグルト、チーズ、キムチなどが代表的な発酵食品です。酵素は熱に弱いので、できるだけ加熱せずに食べることもポイントです。



ココア

ココアに含まれるポリフェノールやテオブロミンには血管拡張作用があり、特に手や足の先の血液循環を改善し身体を温めます。また自律神経を整える効果もあるため、寒い冬でもリラックスして過ごせることが期待できます。



ジンジャーミルクティー

材料（1人分）

紅茶ティーバッグ	2つ
熱湯	200ml
牛乳	300ml
生姜（薄切り）	5～6片
ハチミツ	お好みで
砂糖	お好みで

【作り方】

- 1) 鍋に熱湯を入れ、ティーバッグを浸して湿らせてから牛乳と生姜を加え、沸騰させないようにしながら 4～5 分煮出す。
- 2) カップにミルクティーを注ぎ、お好みで砂糖やハチミツを加える。

ポイントメモ！

お好みで生姜・ハチミツ・砂糖の量を調整してください。身体の芯から温まるホットドリンクです！



1人当たり：熱量 128kcal タンパク質 7.1g カルシウム 230mg



美しい環境を整え、心を磨く。 美化委員



企画・担当 外来診療部

冬はインフルエンザだけではなく、様々な感染症が流行します。普段から対策を心掛けて行っていますが、改めて「感染対策」をテーマとし、本格的な冬への準備を行うことで、より一層気を引き締めることができました。

今後もクリニックでは美化活動を行いながら感染対策を強化し、継続していきます。皆さまもご協力のほどよろしくお願いします。

感染対策



朝晩の寒さも厳しくなってきました。例年ですと今からがインフルエンザ流行の季節となりますが、今期は3ヶ月早く『インフル注意報』が発表されました。新型コロナウイルスも感染者は減少してきてはいるものの、まだまだ注意が必要な状況です。そこで今回は一度初心に戻り、「感染対策」の見直しを行いました。

外来では、処置室のベッドや待合室の手すり、椅子などの消毒を日々行っています。美化委員会全体でも環境整備とともに、消毒用アルコールを使用して清掃を行うことで感染対策を実施しています。



みんなが触れる
電話機も消毒を
忘れずに・・・



消毒を行いつつ、
汚れやホコリが
ないかチェック！



1月のテーマは『冷蔵庫整理』 担当部署はリハビリ事業部です。

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	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



冬場の乾燥対策

はるかぜ訪問看護ステーション

今年の冬は暖冬傾向となっていますが、それでも冬本番に伴い、だんだんと暖房器具の使用の機会も増えます。冬場は湿度が下がり、特に乾燥しやすい時期になりますが、暖房器具などの使用により、ますます乾燥が進んでしまいます。

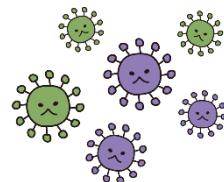


寒い時期は、暖房やこたつを併用するなど、「暑い」と感じるほど高い室温に設定されているご家庭も多く、また、「どれ位水分を摂った方がいいのか」「すぐ風邪をひいてしまう」「肌が乾燥する」などの相談を受ける事も少なくありません。乾燥が体に及ぼす影響とはどんな事があるのでしょうか。

◆乾燥が体に及ぼす影響◆

① 鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能の低下

風邪やインフルエンザ、コロナウイルスなどの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動しますが、湿度 50%以上になると活動は急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。



② 体の水分量が減り、脱水傾向になってしまう

冬場には“脳卒中”や“心筋梗塞”の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇する事も一因ではありますが、夏場と違い、喉の渇きを感じにくくなり、水分摂取量が少なくなりがちです。水分摂取量が少ないと血液の粘度が上がってしまいます。この時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わりません。水分が不足すると便秘傾向にもなってしまいます。



③ 肌トラブル

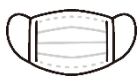
肌のバリア機能が低下し、肌荒れ、かゆみなど皮膚トラブルの原因となっています。



◆乾燥対策のポイント◆

1. マスクをしましょう

コロナ禍からマスクをつけての生活が長くなりましたが、自身の吐く息で加湿が出来ます。感染予防も兼ねて、マスク着用をお勧めします。



2. こまめな水分補給をしましょう

夏場と違い喉が渇きにくい為、水分補給の機会が減ってしまいがちな冬場ですが、こまめな水分補給が大切です。1日 1.5～2 リットル程度の水分を摂るように心がけましょう。



3. 加湿器を使用しましょう

冬場の最適な温度は 18～25℃、湿度 40～50%が目安です。温度・湿度計で部屋の環境を確認しましょう。



4. 暖房を使用中でも定期的に換気をしましょう

換気が不十分になると感染リスクが高まります。1時間に1回 5～10分程度を目安に行いましょう。

5. 保湿クリームで肌を保湿しましょう

市販のハンドクリームやボディクリームなどで OK です。皮膚が水分を吸収している入浴後に塗ると効果的です。



コロナやインフルエンザなどの感染予防にも乾燥対策は重要です。日常の中から工夫して乾燥対策を行い、寒い時期の体調管理をしっかり行っていきましょう。



第21回日本更年期と加齢のヘルスケア学会学術集会 ベストメノポーズカウンセラー of the year 2023 受賞

11月5日に開催された第21回日本更年期と加齢のヘルスケア学会で、清田院長がオンライン発表を行いました。「更年期からのウェルビーイング～ポストコロナ社会の女性の生き方を考える～」というテーマのもと開催されたこの学会。清田院長は、ラウンドテーブルディスカッションの中で、「人生100年時代 幸せな老年期を迎えるために今から考えたいこと」というタイトルで発表を行いました。

学会のテーマとなっているウェルビーイングとは、身体的・精神的・社会的に良好な状態であることを指す概念です。更年期世代の女性にとって、これら三つの問題は複雑に絡み合っており、治療にあたっては、どれか1つを改善するのではなく、さまざまな問題を総合的に診ていく視点が求められます。清田院長は、今までの診療経験や、100回開催を迎えたおりひめの会、また地域での講演の事例なども取り上げ、元気なうちから考えておくべきことについて、参加者と議論を行いました。

院長の長年にわたる取り組みが評価され、学会の最後には、「ベストメノポーズカウンセラー of the year 2023」という賞を受賞し、記念の賞状と時計が贈られました。これからも更年期女性のよき伴走者として取り組みを続けていたいと思います。



第101回 おりひめの会 ～ 更年期とこころ ～ 自分らしく生きるために

第101回 おりひめの会が11月29日(水)に開催されました。

女性ホルモンの低下によって生じる心身の不調、特に骨と血管のケア、そしてこころの在り方について清田院長が講演を行いました。家庭、地域そして社会を支える存在である更年期世代が抱える問題を、トータルでケアするかかりつけ医の存在が不可欠であることを再認識した会となりました。

100回記念講演も記憶に新しい今年最後のおりひめの会。参加された方からは、「老後の不安を抱えているが、今のうちから出来る対策を聞き、前向きになれた」「何でも相談できる最強のかかりつけ医と出会えてよかった」などご感想をいただきました。

院長講演が終わり、先般開催された日本更年期と加齢のヘルスケア学会の学術集会の席上で、院長がベストオブメノポーズカウンセラー2023を受賞したことを実行委員より報告したところ、ご出席の皆さんからお祝いの拍手をいただき、とてもあたたかい雰囲気です。101回を締めくくることができました。

2024年もまた新たな気持ちでおりひめの会の企画をしていこうと、実行委員一同盛り上がっております。次回もどうぞ楽しみに。

