

はるかぜ ネットワーク

4月号

Vol.327

2023年3月28日発行

看多機運営推進会議 3年ぶりの開催

歩いてみましょう／生き生き道場開設	4
脳トレで老化予防／マスク着用のお願い	5
健康サポート隊 112／お薬の話	6～7
第 282 回 春風狂句	8
学生時代の思い出／こんな最期を～Ⅱ	9
看多機活動日記／サ高住だより	10
いってらっしゃい武末先生／レシピ	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。
- ※ 駐車券が新しくなっています。旧駐車券をお持ちの方は速やかに窓口へ返却をお願いいたします。
- ・ 4月18日（火） 第52回看護小規模多機能型居宅介護運営推進会議を開催します。
- ・ 4月29日～ゴールデンウィークはカレンダー通りのお休みとなります。連休前後は混雑しますので早めの受診をおすすめします。

（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）

看多機運営推進会議

3年ぶりの開催

運営推進会議とは、地域密着型サービス事業所が、利用者・区市町村職員・地域住民の代表者などに対し、提供しているサービスの内容などを明らかにすることで、地域に開かれたサービスとして質の確保をすることを目的として設置されています。新型コロナウイルス流行前までは看護小規模多機能型居宅介護（看多機）はるかげでも2ヶ月に1回、委員の方々に出席いただき、対面で会議を開催していました。この3年間は感染拡大防止のため、集まっての会議を中止し、書面による開催を余儀なくされていましたが、2月21日（火）、感染が落ち着いたことから、久しぶりに運営推進会議を開催することができました。



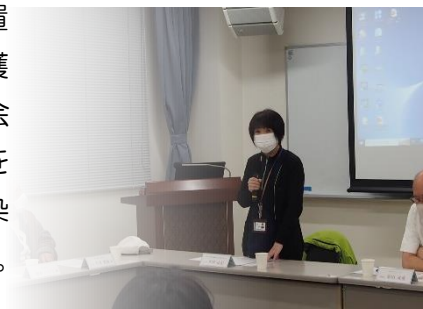
写真やスライドを利用して 3年ぶりの現状報告

運営推進委員は、各町内会長や自治会長、社会福祉協議会、民生委員・児童委員協議会や校区の民生委員・児童委員の方々と、地域包括支援センターささえりあ花陵の計11名の地域代表の方で構成されています。今回は春日クリニックグループからも事業所の全所長が集まりました。また、久しぶりの開催ということもあり、多くの職員が自発的に参集しました。

多くの人が見守る中、久しぶりにパワーポイントを活用して行われた活動報告。はるかげネットワークや書面による活動報告ではお伝えしきれなかった日常風景の発表に、参加された委員の皆さんからはあたたかいコメントと拍手をいただきました。

伊原所長の現状報告では、現在の利用者の人数や年齢、介護度や実際のサービスの利用状況などについて、詳しく発表がありました。感染対策で奔走した職員の取り組み、感染の影響で人手が不足する中、職員同士の支えあいで乗り切ってきた様子、看多機で最期を迎えられた利用者さんのことなど、どれもその時々状況が伝わってきました。看多機ならではのオーダーメイドの介護に、運営推進委員の皆さんからはたくさんの賞賛と励ましの言葉をいただきました。

看護小規模多機能型居宅介護は、「地域密着型サービス」といって認知症高齢者や中重度の要介護高齢者が、できる限り住み慣れた地域で生活し続けられるよう創設されたサービスです。地域の皆さんの意見も取り入れながら、安心して在宅生活を継続していただけるよう、これからも取り組みを続けていきたいと思います。





久しぶりの開催で ～皆さんの声～

令和3年・4年のレクリエーション活動を、約3年ぶりにやっと直接報告できました。書面だけではお伝え出来なかったコロナ感染対策中の利用者さんのたくさんの笑顔をお届けできてよかったです。（介護福祉士：緒方里美）

いろいろな事業所でのクラスターの問題を聞いていたが、この3年間、利用者さんへの感染ゼロを貫いた皆さんは本当に素晴らしい。職員一人ひとり、仕事でも私生活でも相当な配慮があったのだろうと想像します。頭が下がる思いです。（運営推進委員）

コロナに対応しながらもいろいろな行事・イベントをされていたのですね。利用者さんの日常の写真の中にたくさんの笑顔が見られ、安心感がとても良いなと涙が出る思いでした。

（運営推進委員）

平均介護度が4というのは、看護小規模多機能の中でも重介護度の施設であること、その中でも多くの看取りをされて、手厚いケアをされているのだと分かり驚きました。

（運営推進委員）

自分も家族の介護の経験があり大変さを理解している。介護はストレスの大きなお仕事でしょう。職員の方々の「話せる場」も必要。運営推進委員として、職員さんのいろいろなお話も聞けますよ。（運営推進委員）

運営推進委員の皆さんから、たくさんのあたたかいメッセージをいただきました。これからも、地域に密着したサービス事業所として職員一丸となって頑張っていきたいと思います。

マイナ保険証の利用が始まっています。



春日クリニックでは、3月からマイナ保険証の利用を開始しました。機械をご覧になられた方も多いかもかもしれません。受付で問い合わせが多いのが、「どうやって登録すればいいの？」というもの。今回はマイナ保険証の2通りの申込方法をお伝えします。

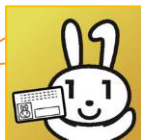
◎ 自分のスマートフォンから申し込む

準備するもの

- ☐ 本人のマイナンバーカードと
あらかじめ窓口で設定した暗証番号
- ☐ マイナンバーカード読み取り対応スマホ
- ☐ 「マイナポータル」アプリ

申込手順

- ① 「マイナポータル」を起動
- ② 「健康保険証利用申込」を押す
- ③ 利用規約等を確認して同意する
- ④ 数字4桁の暗証番号を入力しマイナンバーカードをスマホにぴったり当てて読み取り開始ボタンを押す ⇒ 申込完了



◎ セブン銀行 ATM で申し込む

準備するもの

- ☐ 本人のマイナンバーカードと
あらかじめ窓口で設定した暗証番号

申込手順

- ① ATM 画面で「マイナンバーカードでの手続き」のボタンを押す
- ② 「健康保険証利用の申込み」を押す
- ③ 利用規約等を確認して、マイナンバーカードを挿入する
- ④ 数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードと明細書を受け取る ⇒ 申込完了



※ 病院の端末からも登録できますが、台数が1台しかないため、他の方の受付に支障が出ます。上記の方法での事前手続きにご協力ください。



春爛漫♪ちょっとそこまで歩いてみましょう！

はるかぜ通所リハビリテーション

暖かくなり、花も色とりどりで、外を散歩するのに気持ちの良い季節となりました。そこで、今回は“良い歩き方”のポイントをお伝えいたします。



ポイント①

背筋を伸ばして前を向く

長歩きしても、疲れにくくなる。

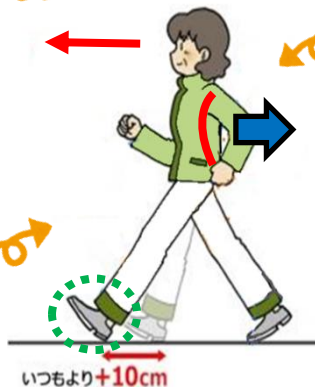
※ 腰の反り過ぎには注意！



ポイント③

かかと
踵から床に着く。

つまずきにくくなる。



ポイント②

肘を後ろに引いて腕を振る

腰が回り、足が出やすくなる。

～ 余裕のある方 ～

いつもより歩く歩幅を 10 cm程大きくして歩いてみましょう。お尻周りの筋肉が強くなり、ふらつきが減ってきます。

～ 痛みが出る方 ～

膝や腰が痛くなるようであれば、杖や歩行車、コルセット（サポーター）などを使うことをお勧めします。

歩く（散歩する）のに大切なことは・・・

痛みなく、きつくなく、楽しむこと！

自分のペースで無理なく春を楽しみましょう。



元気な体と生活は

自分で作る！

生き生き道場開設

デイサービスセンターはるかぜ

デイサービスセンターはるかぜでは、これからも自宅で元気に生活して行くための資本となる身体づくりを目的に、「生き生き道場」を開設しました。理学療法士（PT）、作業療法士（OT）、言語聴覚士（ST）、介護福祉士、看護師と、医療・リハビリ・介護・福祉の専門家が揃っており、その専門性を活かした、小グループでの活動に力を入れて取り組んでいます。

～ 介護・看護 ～
知って納得！
オムツやパットの
勉強会



～ PT～
足腰強化！
全身運動リハビリ



～ OT～
頭スッキリ！
脳トレーニング



～ ST～
体の健康はお口から！
お口に関する
勉強会



週に1～2回の頻度で、筋力トレーニングや動作改善のリハビリ・コグニサイズ。耳や口、嚥下の機能や状態を説明する勉強会。排泄やトイレ、オムツの使い方の勉強会など、それぞれ資料や道具を使い、毎回工夫をこらした面白い活動になっています。参加された利用者さんからは、「勉強になった」「楽しかった」「詳しく教えてもらえてよかった」など、いろいろな意見があがっており、とても好評です。

今後も皆さんの生き生きとした生活を支援できるような取り組みを行なっていきたいと思います。



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。脳を元気にしましょう！



問題）春にまつわる3択クイズです。それぞれ答えを1つ選んでみましょう。

- ① 春のお彼岸に墓や仏壇にお供えものとしてよく知られているものは？
A. お酒 B. お米 C. ぼたもち
- ② 立春から春分に吹く強い風はどれでしょうか？
A. ハリケーン B. つむじ風 C. 春一番
- ③ 春の花として知られているのはどれでしょうか？
A. 彼岸花 B. 菜の花 C. 金木犀



脳トレのこたえはページの下に



認知症高齢者保護対策『どこシル伝言板』を知っていますか？

「どこシル伝言板」とは、対象となる方の衣服や所持品などに貼付されたラベル・シールのQRコードを読み取ると、保護の情報が事前に登録している家族などにメールで送られるサービスです。また、個人情報を開示することなくインターネット上のどこシル伝言板で、対象となる方の安否情報等を共有できます。

ラベル・シールのQRコード例↓



このサービスは、熊本市にお住まいの「認知症高齢者等事前登録」を利用される方で、ご希望の場合に無料でサービスを受けることができます。詳しくは熊本市高齢福祉課へお尋ね下さい。

認知症高齢者等見守りSOSネットワーク事業 熊本市高齢福祉課

※ 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)



変わらず、マスク着用をお願いいたします

3月13日以降、マスクの着用は、個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本となりました。ただし、医療機関への受診時や、高齢者施設への訪問の際は、マスク着用が推奨されています。

新型コロナウイルスの感染拡大も落ち着き、重症化リスクが低下していると言われてはいますが、高齢者や基礎疾患を有する方、妊婦などがハイリスク者であることに変わりありません。

重症化リスクが高い方への感染を防ぐためにも、春日クリニック受診時や、介護サービスの利用時、また杏心の丘訪問時には変わらずマスクの着用をしていただくようよろしくお願いいたします。





睡眠は私たちが生きていく上で欠かすことができないものです。

日本人の睡眠時間は、世界の中でも短いと言われています。しかし、睡眠時間がただ長ければ良いというわけではなく、睡眠の「質」も大切になってきます。健康的で活動的な生活や、病気の予防のためにも、質の高い睡眠は効果的です。今回はそんな「睡眠」について考えてみましょう。

「春」と「睡眠」の相性

寒さもやわらぎ気持ちも明るくなる春は、一見、眠りとの相性が良いイメージがある季節です。しかし睡眠の観点からいうと、春は意外にも眠りづらいシーズンなのです。

その理由は、大きく分けて3つ考えられます。

① 環境の変化

入学や入社などの転機や初めての人との出会いなど、春は環境の変化が大きくなりやすい季節。

慣れない状況による疲れやストレスは心身の調子を崩し、快適な眠りを妨げる原因になります。



② 花粉や大気汚染などのアレルギー症状

花粉や黄砂、PM2.5 など、アレルギー症状を引き起こす物質が大量に飛散する春。くしゃみや鼻水が止まらずに寝苦しかったり、薬の副作用によって日中に強い眠気に襲われたりします。



③ 激しい寒暖差

真冬みたいな寒さの日があるかと思えば、ぽかぽか陽気の日もある春は、1年のなかでもっとも寒暖差の激しい時期。寒さと暑さが混在しているため、身体が気温差についていけずに自律神経が乱れやすくなります。

自律神経とは、活動モードの時に優位になる交感神経とリラックスモードの時に優位になる副交感神経からなる神経のひとつ。このバランスが崩れると体のリズムが崩れやすくなってしまい、夜にうまく眠れなかったり、昼間に眠くなったりと睡眠に影響が出やすくなります。



春の眠気、睡眠トラブルの対処法

上記のようなトラブルが多いことが予想される春。そんなトラブルを回避するための5つの対処法をご紹介します。

◎ 朝日を浴びる

朝起きて日光を浴びることで、体内時計がリセットされます。



◎ 適度な運動

昼間に適度な運動をすることは、夜間の睡眠を促します。



◎ 15～30分程度の昼寝

短時間の昼寝は、眠気対策や脳の疲労回復におすすめです。

ただし、長時間の昼寝は夜間の睡眠に影響しますので注意しましょう。

◎ 入浴

寝る2時間ほど前に、38℃のぬるめのお湯で30分くらいゆっくりと温まりましょう。シャワーだけより、できるだけ湯船に浸かりましょう。



◎ 香りの活用

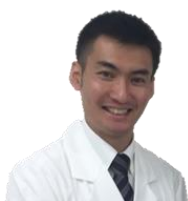
嗅覚は、五感のなかで唯一脳にダイレクトに伝わる感覚。その特性を活かして、香りを嗅ぐことで脳へ直接刺激を与えて自律神経のバランスを整えます。副交感神経を優位にして「眠りモード」に入りたい夜は、寝る前に適量の香りを使ってリラックスしてみてください。おすすめの香りは、**ラベンダー、ベルガモット、カモミール、ヒノキ、オレンジ**などです。



春の眠気や睡眠トラブルは、花粉症の症状や花粉症の薬の影響の可能性もあります。また、何らかの疾患が隠れていたり、本格的な睡眠障害に移行している可能性もあります。長引く睡眠トラブルやセルフケアで解消しない睡眠トラブルがある場合は、早めに外来受診時にご相談ください。



看護師 池井



甲斐先生のおくすりのほなし。



不眠症に使用される薬剤

現在不眠症に多く使用されている薬を分類すると、古い順から①ベンゾジアゼピン系、②非ベンゾジアゼピン系、③メラトニン受容体作動薬、④オレキシン受容体拮抗薬の4つになります。

1 ベンゾジアゼピン系

脳内で、落ち着かせる物質である「GABA(ギャバ)」のはたらきを高め眠気を誘発させます。即効性があり、効果がすぐ実感できるのが特徴です。しかし、依存性(薬がないと眠れない)や耐性(薬の効果が感じられず量や種類が増える)が生じやすいことが社会的に問題となっており、処方される日数にも制限があります。



トリアゾラム
(ハルシオン®)



フルニトラゼパム
(サイレース®)



プロチゾラム
(レンドルミン®)

2 非ベンゾジアゼピン系

「Z ドラッグ」とも呼ばれます。ベンゾジアゼピン系よりもピンポイントで作用をあらわすため、副作用がベンゾジアゼピン系よりも少なく抑えられるという特徴があります。それでもゾルピデム(マイスリー®)は特に高齢者で服用をしていると転倒が増えるといったことが多く報告されるため注意が必要です。



ゾルピデム
(マイスリー®)



エソピクロン
(ルネスタ®)

3 メラトニン受容体作動薬

メラトニンは睡眠と覚醒のバランスを整える体内のホルモンで、夜になると量が増えます。このメラトニンと似たのはたらきをするのがこの薬です。依存や耐性といった副作用はなく安全に使用できますが、効果を実感できるまでやや時間を要する場合があります。



ラメルテオン
(ロゼレム®)

4 オレキシン受容体拮抗薬

オレキシンはメラトニンとは逆で、覚醒に関するホルモンです。このホルモンののはたらきを抑えることで過剰にはたらいっている覚醒のシステムを抑え、睡眠状態へ移行させます。この薬も依存や耐性はなく、また転倒などのリスクも少なく安全性は高いです。ただ夢をみる副作用は他の薬に比べて多く、また量が多すぎると次の日も眠気が続いてしまうことがあります。



デビゴ®
(レンボレキサント)



ベルソムラ®
(スボレキサント)

※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282回 春風狂句

5月号の笠は

「ひらめいた」「頼んだよ」です。

お一人三句以内で4月10日(月)

受付にお出ください。お待ちしております。



選者 国府 良貝



たまらんばい 値上りブーム とまらない 森 益代

(評釈) 原材料の高騰 物流費 人件費の上昇とか 理由は

わかるばってん 値上げは 必需品ばつか。切り詰むとも

限界よ。早よ 給料ば 上げてちょうだい。酒も 減らされて

たまらん。



たまらんばい 今度は口内炎 助けてよ

宮本 ミュキ

(評釈) 歯の治療で いつもごつ 食べられなかった。やっと

食べらるるごつなつたと思たら 口内炎。しみて 当たつと

痛かし どがんもならん。ほんなごつ 好きなもんは

好きなしこ 食べらるるしあわせば 大切に せなんよ。



たまらんばい ホワイトデーは 忙しか 杉野 裕志

(評釈) もてる男は ほんなごつ まめだんね。義理チヨコでん

ちゃんと お返しば しまらす。年寄りにや あんま なじみは

なかばってん 人と人のつながりの きっかけに なるなら

よかつじやなかね。



たまらんばい 周バイトして 稼ぎよる 矢邊 義興

(評釈) 妙な時代ね 金の欲しかったけんて つい よか条件に

飛びついた。後先考えんで 何でんする。手先きに 使われて

人生パー。どがん考えたつちや ひきやわんばい。



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。初めての狂句参加もお待ちしております。



丁度よか 吊るし洋服 びったんこ 島 藤子

(評釈) ほら 痩すつと よかごつの いっぱいあつてしようが。

今風のおしゃれなデザインのものも 選び放題。そして

安い、言うことなし。さあ みんな 体重減らして

筋肉つけて 若返りまっしょ。



丁度よか バツ一どうし 花の咲く 脇田 五典

(評釈) 人生一〇〇年時代 幾通りもの 人生 できるごつ

なつたつよ。生まれ変わった気持ちで 新たなパートナーと

大いに楽しんだらよかつよ。周りの人ば 大切にする

気持ちのあれば みんなも おめでとつと 祝福よ。



丁度よか あんこの味が 満足ばい 富田 敬子

(評釈) 酒のみで 昔は 甘かもんは 好かんだったばってん

最近 は 両刀使い。やっぱ 和風がよかね。中でも

昔ながらの 湯気の出とる 甘酒万十は 最高。



丁度よか あんたの電話 待つとつた 吉岡 広子

(評釈) 丁度 あんたに 相談したかごつの あつたつよ。

いろいろ事情も わかつて よか助言ば してくるっけん

頼りに しとつとよ。実は 困つとるらしかて 聞いて

自分から電話ば してくれたらしか。さすが

ありがたかね。感謝 感謝。





学生時代の思い出

はるかぜ介護福祉ステーション

入学シーズンの4月。真新しい制服を着て学校へ通った日々を思い出す方も多いかもかもしれません。今回は、学生時代の思い出を末廣妙子さんにインタビューさせて頂きました。

学生時代は戦時中でした。1945年（昭和20年）はまだ12歳でした。7月1日の24時に熊本で空襲警報が鳴り響き、次々と焼夷弾が投下され、暗かった夜空は昼のように明るくなり、家族で命からがら熊本城の近くに避難しました。怖くてサイレンが鳴りやむまで立ったまま朝を迎えたのを覚えています。

城見町（現在の花畑町）の家からは焼け出されて、どうにか焼け跡に残っていた家へと移り住みました。学生服は焼けてなくなり、国民服を着ていましたね。その頃は長い髪を編んでいました。終戦後、卒業してからは女子商業（現在 国府高校）に行きました。今と違って昔は男女が別々でした。

子供の頃の遊びは手毬つき、縄跳び…足も速く、走り幅跳び、鉄棒などクラスでは1番得意だったですよ。料理や家事は母が常にしていました。5人姉弟で姉は体が弱く休んでいる事が多く、私は10歳離れている弟や妹の子守りをよくしたものです。配給でお米もなく、からいもの買い出しに母と泗水まで袋をかついでよく行かされたものです。今でもよく思い出します。



↑ 熊本大空襲（作：兼田広美）
7/1～2 及び 8/10 熊本県を襲った空襲。米軍 B29（154機）：日本軍（60機）熊本市中心部は壊滅的な被害を受け、市街地の約20%が焼失した。



大変な時代を家族で助け合って来られた学生時代の思い出を聞かせていただきました。末廣さん、ありがとうございました。皆さんはどのような学生時代の思い出がありますか？始まりの季節の春、久しぶりに自分の歴史を振り返ってみてはいかがでしょうか。

私はこんな最期を迎えたいⅡ

はるかぜ訪問看護ステーション

先月お伝えした T さんの看取りでは、はるかぜ訪問看護ステーションのスタッフにもさまざまな不安がありました。独居の高齢者で身寄りもなく、認知症もあり、がんの闘病中。一人暮らしのまま、今後出現してくる痛みや症状にきちんと対応できるのか、入院したほうが T さんにとってもベストなのではないか…。ですが、できる限り本人の意思に寄り添うため、医療介護のスタッフはもとより、地域の方とも毎日情報共有をして、みんなで協力しながら日々の看護を行いました。

【心掛けた事・大切にされた事】

- ① 痛みが無い、苦しくない
- ② 寂しくない
- ③ 食べたいもの、欲しいものが食べられる
- ④ よく眠れる
- ⑤ 寒くない心地よい環境
- ⑥ 気持ちいいと感じてもらえるケア
- ⑦ 心穏やかな時間を大切に

	日	月	火	水	木	金	土
am			訪問看護	訪問看護		訪問看護	
pm		通所介護	訪問介護		通所介護		

	日	月	火	水	木	金	土
am	訪問看護						
	訪問介護						
pm	訪問看護						
	訪問看護						

元気

サービス密度の変化

最期

多くの人に見守られながら旅立たれた T さんの顔はとても穏やかでした。人生の最期に立ち会う私たちの仕事は、責任は重いものの、やりがいがあり、貴重な経験をさせていただく尊いものだと感じます。次回はさまざまな看取りを振り返った「デスカンファレンス」の様子をお伝えします。

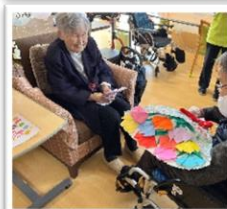
人生100年は、まだ通過点 ～西阪 種子さん～

大正12年生まれの西阪種子さんが、3月7日に満100歳のお誕生日を迎えられました。

当日は、娘さんお二人をはじめ、デイサービスで親交のある後藤さん、上田さんもお祝いに駆けつけてくださいました。

たくさんの方に見守られて、ケーキに飾られたロウソクの火を勢いよく吹き消した西阪さん。力強いお姿に、見ている私たちもたくさんの元気をいただきました。

これからも、元気で楽しく毎日を過ごしていただけるよう、みんなでサポートしていきます。



— 大正12年（1923年）はどんな年 —

- ヤンキースタジアム 開場
 - “HOLLYWOOD”の看板が設置
 - 関東地震（関東大震災）発生
 - ウォルト・ディズニー・カンパニー創立
- …など



— 西阪さんの好きなこと —

- スポーツ観戦
- WBCの観戦中には
ペッパーミル
パフォーマンス
で侍ジャパンを
応援しました



サービス付き高齢者向け住宅

杏心の丘

第15回 運営懇談会を開催しました

3月24日（金）、杏心の丘の地域交流スペースで、第15回運営懇談会を開催しました。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。

今回の懇談会の大きな話題は、5月に類型が5類へ変更となる新型コロナウイルスへの対応についてでした。2類感染症では、公的に入院の勧告や就業制限・外出自粛の要請が可能となりますが、5類はそういった規制がかからなくなります。杏心の丘では入居者皆さんの自主性を大切にしているため、実際にどのような感染対策を行っていくのか、皆さんで話し合いを行いました。

重症化リスクは減っているとはいえ、基礎疾患を持つ方も多く入居されています。杏心の丘では、全面的な解除を行うのではなく、しばらく様子を見て、面会等も状況を見ながら対応していくことになりました。

参加された入居者さんは真剣に話を聞きながら、質問なども積極的に行われていました。



井手館長から
5類移行の説明



真剣に聞き入る
参加者の皆さん



積極的に
質問される様子

いってらっしゃい、武末先生

武末先生が、出産のため3月いっぱい退職となります。武末先生からの皆さんへのメッセージをご紹介します。



出産を機に3月いっぱい退職することになりました。

2年間という短い間ですが、大変お世話になりました。

地域に根差した、何でもまず相談できるような医師になりたいと思い、家庭医・総合診療医になり熊本に戻ってきたのが4年前でした。始めは急性期の比較的大きな病院で働いており、入院している間の関わりしかできず、もどかしさも感じている中で、春日クリニックにご縁を頂きました。頼りない雰囲気

の若造だったと思いますが、とても暖かく迎え入れ成長させてくださり、皆様にはとても感謝しております。

春日クリニックは、地域に根差し、“ずっと診ていく”をモットーに、元気な時も病める時も、若い時から歳をとるまで継続して関わっていくことを長年実践しており、私はそのうちのごく一部ではありますが共に実践させて頂きました。自分の至らなさや気づいていなかった視点など、多くのことを学び経験することができ、とても貴重で充実した2年間でした。いかに地域に寄り添い支えていくのか、これからも経験を積み重ね、皆様にお返しできるように頑張っていきたいと考えております。

4月からは出産育児、大学院にしばらく専念し、無事に目処が立ちましたらまたお世話になれると嬉しいです。2年間本当にありがとうございました。

医師 武末 真希子



はるかぜキッチンシェフのプチレシピ



あさりと春野菜のガーリックソテー



【作り方】

- 1) あさりは、砂抜きし、よく洗っておく
- 2) 新玉ねぎはくし型に切る。
スナップえんどうは筋を取る。
- 3) ニンニクはみじん切りにしておく。
- 4) フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたニンニクを入れ、火にかける。
香りが出てきたら、新玉ねぎを入れて炒める。少し火が通ったら、あさりとスナップえんどうを入れて炒める。酒を入れて蓋をする。
- 5) あさりの口が開き、野菜に火が通ったら、こしょうをふり入れ、火を止めて器にもり完成。



ポイントメモ！

あさがりひたひたになるくらいの塩水（3%）で1時間ほど砂抜きをしましょう。

材料（2人分）

- ・あさり（殻つき）
300g
- ・新玉ねぎ 小1個
- ・スナップえんどう
8個
- ・オリーブオイル
小さじ1
- ・ニンニク 1片
- ・酒 大さじ2
- ・こしょう 少々

【あさりの栄養について】

鉄やビタミンB12を豊富に含んでおり、貧血に効果的な食材です。また、煮汁には栄養素やうまみ成分がたっぷりと含まれているため、汁ごと食べられるスープや味噌汁などの調理もおすすめです。



美しい環境を整え、心を磨く。

美化委員



企画・担当 杏心の丘(デイ・サ高住)

普段から定期的に掃除を行っていても、溜まっていくホコリ。今回も見えない部分に綿埃がたまっている箇所が何か所もあり、場所によって用具を変えながらしっかり清掃しました。じっくり細かいところに集中して掃除を行う時間を設けることは、とても大切だと感じました。普段の掃除にひと手間加えて、これからもホコリを溜めない部屋作りを目指していきます。



4月のテーマは『壁・床汚れ清掃』 担当部署は 経営管理部 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	杏心の丘書番館