

はるかぜ ネットワーク

5月号

Vol.328

2023年4月28日発行

法人設立 30 周年 及び 出版記念講演会



新体制のお知らせ／脳トレで老化予防	3～4
握力強化チャレンジ／こいのぼり制作	5
健康サポート隊 113／お薬の話	6～7
第 283 回 春風狂句	8
産後ヘルパー 妊娠中の利用について	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 五月病対策	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。
- ・ 5月24日（水） 14：00～第99回おりひめの会がはるかぜホールで開催されます。

（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）

法人設立 30 周年 及び 出版記念講演会

4月26日（水）14時半からはるかぜホールにて、法人設立30周年行事と理事長の書籍出版を記念する講演会が開催されました。実際に30周年だった昨年は、感染拡大防止のため職員を集めての行事が延び延びになっていましたが、今回は久しぶりに職員が一堂に会することができました。講演会当日の様子をお伝えします。

永年勤続者表彰 ～長く働ける職場へ～

まず初めに、永年勤続者の表彰が行われました。30周年を迎え、長く仕事を継続できる職員がどんどん増えてきています。毎年期末や年末に表彰されるのは10年勤続の表彰ですが、今回は、15年、20年を共に歩んだ職員の表彰でした。該当する6名の職員に、金一封と記念品としてクリスタルの楯が贈られました。

「入職時はまだ〇〇歳」「あのころは若かった」など、自分の〇〇年前を振り返りつつ、これからの活躍にも意欲をのぞかせる頼もしい6名。春日クリニックグループのけん引役として、これからも自分らしく、楽しく勤務を継続してもらいたいと思います。

【20年】

- ・看護小規模多機能型居宅介護
はるかぜ所長 伊原 由紀

【15年】

- ・はるかぜ訪問看護ステーション
田中 貴子
- ・はるかぜ介護福祉ステーション
所長・介護部長 白石 智美
- ・春日クリニック 外来統括部長
平山 園子
- ・はるかぜ訪問看護ステーション
境 純子
- ・サービス付き高齢者向け住宅
杏心の丘 館長 井手 浩信



30年の軌跡と持ち続けた思い ～自分らしく生きて、逝く～

表彰の後は、理事長の記念講演が行われました。改めて理事長から語られる春日クリニックグループの歴史に、「そんなこともあったんだ」「初めて知った」など、職員からも「涙が出そうでした」という感想が聞かれました。創業の精神、どのような思いで春日クリニックグループが今まで運営されてきたのか、私たちの使命感についてなど、日頃から理事長はさまざまな機会を通し、常に職員に情報を発信しています。今回は、久しぶりに多くの職員が一堂に会し、理事長の講演を聞くことができ、今まで以上に一体感を感じながら、これからの新たなスタートに向けて気持ちを引き締めることができました。

30年の思いが詰まった書籍発刊の発表も行われ、職員には出来たてほやほや（当日朝に届いたばかり）の本が配られました。講演会終了後は、理事長のサインを求め行列ができました。30年はあくまで通過点。これからも皆さんにとってなくてはならない春日クリニックグループであり続けられるよう、職員一同、邁進してまいります。



清田武俊理事長 書籍が出版されます 「自分らしく生きて、逝く」

この度、清田理事長が3度目の書籍を出版することになりました。店頭に並ぶのは5月2日からの予定です。

「熊本で30年患者を看取ってきたかかりつけ医が考える、幸福に逝くための心構えと準備」と帯にあるように、自分らしく納得して、満足して最期を迎えるためのさまざまな心構えが記してあります。



今まさに老後の生活を過ごされている方、また自分の両親を介護している最中、もしくはこれからそのような時期を迎えていくだろう若い世代の方にも、幅広く読んでいただきたい内容になっています。

全国の書店にて販売予定となっています。近隣の書店では、JR 熊本シティ内にあるメトロ書店さん、また TSUTAYA 田崎店さんにも置いていただけるようです。Amazon などのネット販売でも購入可能です。ぜひ一度手に取って、ご覧いただければと思います。

新年度、気持ち新たに ～各部署新体制のお知らせ～

新型コロナウイルス流行から早3年。ようやくいつもの日常を取り戻しつつあります。入学、進級、就職、引っ越し…この春新しいスタートを切った方も多いかもかもしれません。春日クリニックグループでも、この4月からいろいろな体制の変更がありました。今回は新しい部署、新しい役職に就いたスタッフをみなさんにご紹介します。

● 小出 香子 先生（医師） 常勤勤務へ

平成23年に入職された小出先生。最初は平日の午前中のみの勤務でしたが、少しずつ勤務時間が延び、4月から常勤医師となりました。

12年間、非常勤として勤務してきましたが、4月から常勤医師として新たなスタートを切ることになりました。この12年間にさまざまな出会いと学びがありました。これからも多くのことを学び、少しでも皆さまのお力になれるよう精進していきたいと思います。改めまして、今後ともよろしくお願いいたします。



● 池井 亜矢 外来看護主任

春日クリニックに入職して4年目になり、4月から主任となりました。主人・新社会人の息子・看護学生の娘・愛犬に囲まれ、忙しい毎日を過ごしています。患者さんに寄り添い、何でも話ができる身近な存在でありたいと思います。何か困っていることやご要望がありましたら気軽にお声がけください。



● 竹丸 聡子 技士長（作業療法士） 外来専属のセラピストへ

4月より通所リハビリから外来へ異動となりました。春日クリニックを受診される方々が安心した生活を過ごせるよう、リハビリの指導や体操の紹介などを行い、身体の状態維持が出来るよう支援していきます。自分や家族のリハビリに関する相談がある場合も、遠慮なく気軽に相談してください。



● 西 英夫 士長（理学療法士） はるかぜ通所リハビリテーションの責任者へ

この度、理学療法士長となりました西です。これまでは長い間、主に訪問リハビリで皆さんと関わらせて頂く機会が多かったですが、今後は通所リハビリでお会いする時間が増えてくるかと思います。見かけた際には気軽に声を掛けて頂ければ大変嬉しく思います。これからも皆さんの身体機能と生活を一所懸命支えますので、今後どうぞよろしくお願いいたします。



● 宮崎 聡 士長（理学療法士） 春日クリニック訪問リハビリテーションの責任者へ

4月から訪問リハビリの責任者となりました理学療法士の宮崎聡です。

ご自宅での生活が大変な方が、安心・安全な在宅生活が送れるように、医師や看護師と連携を取り、訪問リハビリを行ってまいります。スタッフをまとめ、より良いリハビリの提供ができるように頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

● 宮崎 なぎさ（言語聴覚士） 摂食・嚥下の専門的対応の強化へ

4月1日付で外来診療部から通所リハビリに異動しました。ご利用者さんのお口の健康アップに取り組むと同時に、今まで通り外来診療での「話すこと」「飲み込むこと」に関するご相談にも随時対応していきます。

食事やコミュニケーションに関して、日常のちょっとした気がかりを放っておかず、気軽に声をかけていただくと嬉しいです。



★ 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。楽しみながら脳を元気にしましょう。



問題）文字を並び替えて、文房具の名前を完成させましょう。

- | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| ① ろんいぴえつ → () | ② ペンーボル → () |
| ③ ぎょじう → () | ④ でふこば → () |
| ⑤ ろんそば → () | ⑥ んでくた → () |

脳トレのこたえは右ページの下に



『iTSUMO (いつも)』～ 介護保険を利用して使える認知症の徘徊 GPS ～

『iTSUMO (いつも)』とは、認知症で徘徊される高齢者の方をGPSを使って見守るサービス（位置情報検索サービス）です。介護保険を利用して、月額1,500～2,000円で利用でき、普段履く靴や常時持っている物などにGPS端末を装着して使用します。これにより、知らない間に外出した高齢者の居場所をメールで知らせ、地図に表示させることができます。

詳しくはケアマネジャー、福祉用具店にご相談ください。

① 設定エリア※から出るとiTSUMOの端末が自動検知し、通信を始めてメールでお知らせ。

② PC・スマホ・タブレットなどで居場所を確認・追跡ができる。



※設定エリアは、半径50mより設定が可能です。

※ お気軽にご相談下さい。（はるかぜ居宅 山田）





家にあるもので握力強化にチャレンジ

はるかせ通所リハビリテーション

今回は“手・指の運動”のご紹介です。足の運動に比べて、手指の運動についてはあまり気にかけていないという方も多いのではないのでしょうか？

握力や指の力が低下すると、「ペットボトルや瓶の蓋が開けられない」「タオルがしっかり絞れない」など、日常生活にも支障が出てきます。握力は全身の運動能力や健康を図る指標にもなりますので、ぜひポイントを押さえながら手指の運動をやってみましょう。



★握る運動

【使用するもの】

ハンドタオル または スポンジ

- ① 親指を下にしてスポンジを軽く持ち 1・2・3 のカウントでしっかりと力を入れて握りこんでいく。

- ② ゆっくりと力を抜く。

(10回繰り返す)



💡 小指と薬指を意識し、しっかりと力を入れましょう

★雑巾絞り運動

【使用するもの】

乾いたタオル

(力の弱い方はハンドタオル)

- ① 雑巾を絞るように片方の手を時計回りに、もう片方の手を反時計回りに回す。1・2・3 のカウントで絞る。

- ② ゆっくりと力を抜く。

(10回繰り返す)



💡 左右握る方向を変えて行ってみましょう！

★洗濯バサミ運動

【使用するもの】

洗濯バサミ



- ① 親指と人差し指で洗濯バサミをはさみ、開けたり閉じたりする。

💡 人差し指を中指、薬指、小指に変えて行ってみましょう！



(各 10 回繰り返す)



天まで届け 願いを込めて、SDGs でこいのぼり制作

デイサービスセンターはるかせ

これまでではるかせネットワークでは、デイサービスはるかせでの色々な「SDGs 活動」を紹介してきました。今回は不要な“チラシ”を使い、ちぎり絵で青と赤の2色のこいのぼりを作成しました。

作り方は、①チラシをちぎる、②のりで紙に貼り付ける、というシンプルな作業ですが、色の配色をスタッフと一緒に考えたり、それぞれ役割分担を行い、利用者さん一人一人が出来る範囲の中で取り組みました。



↑ 実はこのこいのぼり・・・
チラシで出来ているのです！

作成中は、身を乗り出して立ったまま作業を行う方や、真剣な眼差しで集中して取り組まれる方など様々。こいのぼりを作ること季節を感じ、「私の家でも飾ってたのよ～」と、利用者さん同士の会話にも花が咲き、沢山の笑顔が見られました！

完成したこいのぼりは、「近くで見ても綺麗だけど、遠くから見るとさらに綺麗だね！」と利用者さんやスタッフからとても好評でした。

今後もデイサービスはるかせでの取り組みを紹介していきたいと思ひます。





これまで新型コロナウイルス感染の不安から検査を控えられていた方も多いと思います。感染のリスクも低下したこの機会に検査を受けて、自分の体の健康状態をチェックし、把握しておくことが大切です。

検査についての Q&A



**なぜ症状がないのに
検査を受けた方がいいの？**

A. 日頃の状態を検査し、画像や採血結果を記録しておくことで、ちょっとした体調の変化にも気づきやすいため、病気の予防や早期発見・早期治療が可能になります。



**検査は大きな病院で
すればいいのでは？**

A. 大きな病院を受診する際は紹介状が必要となり、気軽には検査や診察をしてもらえない場合もあります。日頃の状態の検査結果があることで、紹介先での病院でも円滑に精密検査や治療を行うことができます。



毎年検査しないといけないの？

A. 毎年検査することで昨年の検査結果と比較でき、自分自身の経年変化に気づくことができます。検査をして経時的に見ることで、薬の治療効果の評価を行い今の状態にあった治療の選択ができます。また、少しの変化にも気づきやすくなり、病気の重症化も未然に防ぐことができます。



どんな検査が必要なの？

A. 治療により必要な検査は異なりますが、高血圧、糖尿病、脂質異常の生活習慣病で治療中の方は、ガイドラインに基づき年1回は胸部レントゲン・心電図検査が必要です。薬の治療効果の評価や脳梗塞、心筋梗塞などの重症化を予防するためにも重要な検査になります。また、骨粗鬆症治療中の方は骨密度の結果で薬の効果をみますので、半年から1年に1回の骨密度検査が必要になります。

当院でできる検査・検査機器の紹介

当院では生活習慣病やほかのさまざまな疾患を早期発見・早期治療できるよう、検査機器を備え、対応しています。



○ 超音波検査(エコー検査)

- ・腹部：肝臓・脾臓・腎臓などの臓器
- ・頸動脈：動脈硬化の程度（血管のつまり具合）
- ・甲状腺：甲状腺に癌やのう胞などがないかを調べます。



○ 心電図検査

不整脈や狭心症・心筋梗塞の疑いがないかを調べます。

○ 血流検査

動脈硬化の程度（血管の硬さ）を調べます。

○ ホルター心電図

24時間の心拍を記録し、不整脈などがないかを調べます。

○ 骨密度検査

骨の量、もろさを調べ、骨粗鬆症の診断を行います。

○ 胸部レントゲン検査

肺の異常や心臓が肥大していないかを調べます。

○ 肺機能検査

喘息やCOPDを調べます。
※肺機能検査の詳細は、3月号に掲載しています。

春日クリニックではこんな取り組みもしています！

取り組み ①

待合室のモニターで、骨粗鬆症の「骨密度検査」と動脈硬化の検査「頸動脈エコー・血流検査」について、検査の仕方や検査結果の見方などを紹介していますので参考にされて下さい。他の検査についても随時更新予定です。



取り組み ②

現在かかりつけ医として年間の“検査計画表”を一人一人に合った形で作成し、手帳にしてお渡ししています。計画表を目安に定期的に検査を受け、健康を維持していきましょう。



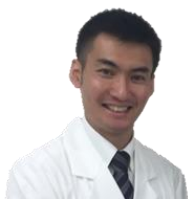
毎日を生き生きと健康に過ごすためには、定期的に必要な検査を受け自分自身の健康状態をチェックし、体の異常の早期発見や早期治療につなげることが大切です。

今年度より外来診療部には新たなメンバーとして、運動面については作業療法士の竹丸、食事面については管理栄養士の石井が加わり、医師、薬剤師、看護師、保健師、臨床検査技師と、多職種が連携してみなさんの健康づくりに協力していきます。

いつでもお気軽にお声かけください。



臨床検査技師 松井



甲斐先生のおくずりのはなし。



検査のときの薬について

1 食事をとらずに受ける検査のときの薬

血糖を下げるお薬を普段服用されている場合、食事をしない状態で受ける検査（腹部エコーや一部の血液検査など）のときには注意が必要です。食事を食べずに血糖を下げるお薬を服用してしまうと、お薬の種類によっては血糖が下がりすぎて低血糖の状態（冷や汗・動悸・ふるえ・脱力感など）になってしまうおそれがあります。そのため、検査がある直前には、血糖を下げるお薬を服用しないことが多いです。

例えば、検査が午前中であって朝食を抜くよう指示を受けているなら、いつも朝食後に飲んでいる血糖を下げるお薬は飲まずに検査をします。

ちなみに、その他のお薬（高血圧や高脂血症のお薬など）は食事をしていない状態でも通常通りの時間帯で服用して原則大丈夫です。また、インスリン注射も食後投与のものでない場合は通常通り注射をして大丈夫なことが多いですが、いずれにせよ必ず検査の前にお薬の服用についての説明がありますので、その指示に従うようにしてください。



2 尿検査時の注意

尿検査ではビタミンCを事前に多く摂っていると検査結果に影響してしまいます。食事に含まれるくらいの量であれば問題ないケースがほとんどですが、処方薬やサプリメント、栄養ドリンク剤などで1回に1000mg程度の量を摂取した場合は、検査をした際にそのことをお伝えください。



※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283回 春風狂句

5月号の笠は

「幸せね」「まだまだよ」です。

お一人三句以内で5月15日(月)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

ひらめいた神のお告げじゃなからうか

矢達 義興

(評釈) どがんでしょうかと迷つとる時 突然 名案の 浮かぶ
こつのある。あとから 考ゆつと ありがたい。ご先祖様
神様のおかげとしか 思われん。いつも 見守っていたき
ありがとうございます。

ひらめいたあの手でゆこうプロポーズ

脇田 五典

(評釈) 結局 ひらめいた あの手よりも あーたに
強か気持ちのあるかどうかよ。かつこつけんで 真心こめて
ぶつかれば よかつよ。多分 相手も 待つとらすよ。

ひらめいた教え子さんは元氣もん 宮本 ミュキ

(評釈) 入浴介助ば してもとる ヘルパーさん。ふしぎな
縁ね。保母さんしよった時の 教え子さんだった。
昔から明るく 元氣のよかったもんね。ありがたい。
今日もよろしく。

ひらめいた忘れんうちに書き留めて 島 藤子

(評釈) 夜中に 突然 よかアイディアば 思いつくことのある。
そらよかばいて 思た瞬間 何かに 書いとちゃんと 朝は絶対
忘れとる。枕元に メモ用紙は 必ずおいとかなんよ。

ひらめいた春風ふいて句が浮かぶ 緒方 達一
(評釈) 一瞬 さつと吹き抜ける 心地よい風。まさに 春風の
ように さわやかなことばが 思い浮かんだ。いつものように
小さなメモ帳に さつと書き留めた。しあわせ。

頼んだよ あたしか頼れる人はなか 杉野 裕志

(評釈) 年とつてからの 三大不安の 一つが 頼れる人が
いないこと。あなたには いざという時 頼れる人がいますか。
今からでも 遅くありません。身近で 頼れる人を
見つけて おきましょう。

頼んだよ みんなをきかっ 食いたかと 吉岡 広子

(評釈) みんなに 母ちゃんの 手づくりの味ば 食べさせたかて
言うて 家族総出で 帰ってくる 長男。うれしかばってん
この年になつと 大ごつ。今度は 一人で 来なつせ。

頼んだよ 選挙の公約 必ずね 富田 敬子

(評釈) 選挙の時 言うことと 普段の活動の 中味の
違つた。何ばしよつか いつちよん わからんじや 次の
選挙は 落ちるばい というくらい 賢い有権者に
ならなんね。

頼んだよ いやとも言えず 困ってる 森 益代

(評釈) 人に 頼まれたら イヤと言えない やさしい性格。
悪いことではありませんが 年を取つて 無理が きかなく
なつたら 「私の方が 頼みたいくらいですよ」と やんわり
断りましょう。

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。



産後ヘルパー ～妊娠中からの利用が可能になりました～

熊本市には、出産後 1 年未満の赤ちゃんを子育て中の方が利用できる「**産後ホームヘルプサービス事業**」というサービスがあります。令和 5 年 4 月から利用対象者が見直され、出産後だけでなく、**妊娠中から利用できる**ようになりました。

この事業には、**はるかぜ介護福祉ステーション**も参加しており、当事業所のヘルパーの利用が可能です。

はるかぜ介護福祉ステーション



■「熊本市 産前産後ホームヘルプサービス事業」とは？

妊娠中または出産後の体調不良等で家事や育児を行うことが困難な家庭に、ホームヘルパーを派遣して妊産婦や赤ちゃんの身のまわりの世話や育児等を支援します。

■サービスの内容

🌸 日常生活を営む上で必要な家事

食事の準備や後片付け、衣類の洗濯や補修、居室の掃除、生活必需品の買い物
(※ 庭・ベランダ・倉庫等の居室以外の掃除及び窓拭き等は含まれておりません)

🌸 育児のお手伝い

授乳やオムツ交換、沐浴の手伝い、その他必要な育児援助
(※ 保護者の目の届く範囲でのお手伝いです)

■利用について

- 🌸 利用できる期間 登録決定日から出産後 1 年未満まで
- 🌸 利用できる時間 1 回あたり 1 時間、2 時間、3 時間から選択
- 🌸 利用できる回数 40 回まで (1 日に複数回利用することも可能)
- 🌸 利用料金 1 時間につき 600 円 (※生活保護受給中の方は免除)

■サービスを利用するには

- ① 窓口での申請 各区役所保健子ども課の窓口で申請する。
- ② 郵送での申請 熊本市のホームページから登録申請書をダウンロードし、必要事項を記入の上、お住いの各区役所保健子ども課まで郵送する。

申請されると、区役所から登録決定通知書が送付されます。その後、希望の事業所へサービスを依頼するという流れになります。

はるかぜ介護福祉ステーションには、育児中の職員や、孫の世話をしている職員など、経験豊富なベテランのスタッフが揃っています。産後ヘルパーはまだあまり知られていない制度のようです。育児で孤立したり、悩みを抱え込んでしまうお母さんも多いと言われています。このような制度があることをまずは多くの方に知っていただき、ぜひ活用していただきたいと思います。



マイナンバーカードの 保険証利用について

令和 5 年 4 月 1 日よりマイナンバーカードを利用した「オンライン資格確認システム」を導入・開始しています。開始に伴い、医療情報・システム基盤整備体制充実加算として、右表の点数を算定しています。

2022年10月				2023年4月 ～12月
初診時	保険証使用	4点	⇒	6点 (+2点)
	マイナンバーカード 使用	2点	⇒	2点
再診時	保険証使用	なし	⇒	2点 (新)
	マイナンバーカード 使用	なし	⇒	なし

看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

心地よい陽気 桜の下での笑顔の記念撮影

気づけば桜も散り、青葉の美しい季節になりましたね。看多機はるかぜでは、桜が咲き始めた3月中旬から4月初旬にかけて、利用者の皆さんと万日山緑地公園やかぼちゃ公園にお花見に出かけました。皆さんこの時期を心待ちにしておられたようで、なかにはご自分から「桜を見に行きたい」とおっしゃられる方も。幸い天候にも恵まれ、春の爽やかな風を感じながら満開の桜を前にパシャリ。皆さん「きれいかね〜」と、久しぶりに見る桜に頬が緩み、桜にも負けない素敵な笑顔の花を咲かせてくれました。

お花見中に桜の花びらを拾う方、シロツメクサを摘む方、桜を見ながら会話を弾ませる方、「また来年も一緒に来ようね」とスタッフと約束をされる方、皆さんがそれぞれ楽しそうに過ごされる様子を見ることができ、私たちスタッフもとても嬉しく思いました。

また来年も皆さんが元気に桜を見に行けるよう、サポートを続けていきます。



サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘

熊本地震から7年 ～再度身の回りを確認しよう～

今年で熊本地震から7年が経過しました。今も世界各国で大きな地震が起きており、その度に家屋の倒壊などの映像が流れています。崩壊した建物の多くは、建築基準を満たしておらず、建築に携わった違法な業者が摘発されることも増えているようです。

はるかぜネットワークでも何度もお伝えしていますが、杏心の丘は、岩盤に杭打ちが施されていて、地盤が頑丈です。建物は鉄筋コンクリート造りで、雨や風、地震でもびくともしない建物です。熊本地震でも、居室から誰も避難することなく、そのまま住み続けることができました。全国的にも過去の災害には「鉄筋コンクリート造り」が圧倒的な強さを発揮しています。また、食料や水の備蓄も杏心の丘では定期的な見直しを行っています。

時が経ち、少しずつ災害の記憶が薄れつつありませんか？機会ある毎に、特に熊本地震のあった4月を基準に、ぜひ身の回りの再点検を行いましょう。皆さんの今の備えは十分ですか？不安な面があるならば、早めに解消しておきたいものです。



五月病対策



管理栄養士
石井 彩沙

初めまして、この度春日クリニックで栄養指導を担当することになりました管理栄養士の石井と申します。私自身食べることが大好きで、これから紙面上でも食事の大切さや楽しみを発信していきたいと思います。

春は、気候はもちろんのこと、進学や就職、引っ越しなど「変化」の多い季節です。私もまさに「変化」を感じている一人。このさまざまな変化がストレスとなり、5月になって気分の落ち込みや意欲の低下など、心身の不調があらわれることを「五月病」と呼ぶことがあります。今回は栄養の観点から見た五月病対策をお伝えします。

☑ 五月病にならないためには？

ストレスの多い生活を送っていると精神を安定させる働きのある「セロトニン」が不足してきます。“幸せホルモン”とも呼ばれるこのセロトニンを分泌させることが五月病にならないためのカギとなります。ぜひ食事からもアプローチしていきましょう。



セロトニンの分泌を促す栄養素

トリプトファン

必須アミノ酸の一種で、セロトニンの材料として必要となる栄養素。



(多く含む食品)

豚や牛のレバー、かつお、マグロ、大豆製品、バナナ

ビタミン B6

トリプトファンがセロトニンに変化するのを助ける栄養素。



(多く含む食品)

豚や牛のレバー、マグロ、かつお、鮭、玄米、にんにく

ナイアシン

心身の安定に欠かせないビタミンだと言われています。



(多く含む食品)

たらこ、鶏肉、きのこ類、落花生



いんげんの ピーナッツ和え



ポイントメモ！

ナイアシンが豊富なささみとピーナッツが入ったレシピです！

【作り方】

- 1) いんげんはヘタを取り、長さ 2~3cm に、玉ねぎは半分に切って 1cm 幅のくし形切りにする。ピーナッツは刻んでおく。
- 2) 鶏ささみは筋を取って耐熱容器に入れ、酒少々をしてラップをかけ、レンジ(600W)で約 2 分加熱する。粗熱がとれたら大きめにさく。
- 3) 鍋にお湯を沸かし、いんげんを 1 分半ほど茹でる。
- 4) 3 に玉ねぎを加え、さらに 30 秒~1 分間茹で、ザルにあけて水気を切る。
- 5) ボウルに★を混ぜ、粗熱の取れた 2 と 4 を加えて和える。
- 6) フライパンで乾煎りしたピーナッツを上からまぶす。

(1 人当たり：熱量 59.7kcal 塩分 0.48g 蛋白質 5.6g)

材料 (1 人分)

いんげん	35g
玉ねぎ	20g
鶏ささみ	15g
酒	少々
ピーナッツ	3~4 粒
★しょうゆ	3g
ピーナッツバター	2g
砂糖	1g



美しい環境を整え、心を磨く。

美化委員

壁・床清掃



企画・担当 経営管理部

壁のコーナー、ドアや電気などのスイッチの周りは特に手で触れる機会も多いため、手垢などの汚れが付きやすく、白い壁は特に目立ちやすいです。

黒ズミが取れ、周りがきれいになると仕事の集中力もアップ。汚れが目立ってきたなど感じたら、ほったらかしにせず、その都度対処し、白く美しい部屋で仕事ができるようにこれからも努めていきます。

最近の美化委員会の近況報告で「床のヒールマークが目立っている」「壁に手垢などの汚れが目立ってきた」という報告が多くあがっていました。そこで今回は、壁・床清掃をテーマに各部署で活動を行いました。

床材や壁紙によっては、間違った掃除をすると余計に汚れをひどくしてしまうこともあります。事前にその場所にあった掃除方法を調べて掃除を実施しました。一般的な軽い汚れを取るのには中性洗剤が効果的とのことで、基本的には食器用洗剤を水で薄めたものや、固く絞った雑巾で水拭きを行いました。



強くこすりすぎると逆に傷をつけてしまう恐れがあるため、丁寧に拭き取るよう心掛けました。



5月のテーマは『ブラインド清掃』 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	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