

はるかぜ ネットワーク

6月号

Vol.329

2023年5月27日発行

第99回 おりひめの会

自分の生き方を楽しむために



道具を使って元気UP／おかえりなさい	4
脳トレで老化予防／外まわりの変化	5
健康サポート隊 114／お薬の話	6～7
第284回 春風狂句	8
こんな最期を迎えたい／脱水について	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 食中毒	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。

- ・6月3日（土） 清田院長は性差医療情報ネットワークの参加のため、不在となります。
- ・7月6日（木） 19：00～ 森都心プラザ5階 プラザホールにて
『第100回おりひめの会 記念講演会』を開催します。
- ・7月8日（土） 清田院長は東京出張のため不在となります。

（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）

第99回 おりひめの会

自分の生き方を楽しむために

5月25日(水)14時から、はるかぜホールで第99回おりひめの会が開催されました。新型コロナ感染拡大防止のため、今までは規模を縮小したり、オンラインとの併用で開催をしてきましたが、今回は久しぶりに会場のみでの開催となりました。第100回を目前に控えた、熱気あふれるおりひめの会の様子をお伝えします。

久しぶりの会場限定開催

第99回おりひめの会の企画をしたのは、新型コロナウイルスの5類移行前。感染のことを考えると、今まで通り、オンラインとの同時開催にした方が良いのではないかと、当初はハイブリッド開催を予定していました。しかし、ゴールデンウィークを過ぎても大きな感染拡大は見られず、「今回は会場で参加します」というお声も多数いただいたため、思い切って会場のみでの参加に切り替えました。

スタッフも会場での開催準備に集中することができ、スライドや映像、バックミュージックなどもフル活用して、会を開催することができました。

テーマは「すまい方」

しばらく前までは「社会的入院」という言葉が当たり前のようがありました。家での生活が不安、家族の介護力がない、などの場合に、治療や退院を前提とせず長期間病院に入院することです。しかし近頃は、急速な高齢化や医療費の増加などで、社会的入院は大きな社会問題となり、治療を要しない場合は、まずは「在宅」で生活することが前提となっています。「何かあったら、とりあえず入院先を探してもらおう」という考えから「何かあっても、どうやったら在宅で過ごし続けられるか」を考えておく時代になったのです。

会の冒頭に、院長が2月に性差医療学会で講演したDVDを放映しました。男性より女性の方が長寿である日本。いずれは女性が一人で過ごすケースが多いのは、データでも明らかになっています。その上で、老年期を不安なく過ごしていくためには「住まい」の問題は避けては通れません。住み替えも含めて、元気なうちからやっておきたい準備と、最期まで在宅で過ごすための理想的な医療・介護サービスについて、実際の例を紹介しながらの院長の講演を、皆さん真剣に聞かれました。院長に続き、清田理事長からも、最期まで楽しみながら生活するための住まい方について話がありました。

参加された方からは、「漠然としていた老後の不安が払拭できた。」「今の家に固執せず、広い視野ですまい方を考え直してみます」「馴染みの関係づくりから始めたい」とたくさんの感想を頂きました。



第 100 回の開催へ向けて

おりひめの会が発足したのは 1999 年。当時は、「更年期」という言葉さえ一般的ではなく、多くの更年期女性が、自分自身の心身の不調の原因がわからず、悩み、苦しんでいました。男性と女性の「性差」についての理解が進んでおらず、辛い思いをした方も多かったと思います。そんな女性にとっての一筋の光となればと、診察を越えて学びあう会として発足したのがおりひめの会でした。あれから 24 年。社会的にも「更年期」という言葉が当たり前に使われるようになり、女性の社会進出も進み、取り巻く環境も大きく変わってきました。

いよいよ 100 回という節目を迎えるおりひめの会。100 回は節目の回ではありますが、ここが終着点ではなく、あくまで通過点です。そこで、テーマを『未来に続く道、おりひめの会』とし、下記の通り記念講演会を開催します。

女性や更年期にとらわれず、男性の皆さまも含め、多くの方に参加をいただき、共に学びあう時間になればと、今回ははるかぜホールを飛び出し、熊本駅前の森都心プラザ内にあるプラザホールにて開催します。ぜひお誘い合わせの上、奮ってご参加ください。



第 100 回 おりひめの会 記念講演会

「未来に続く道、おりひめの会」

日時 7月6日(木) 19:00~

場所 森都心プラザ5階 プラザホール

【申し込み・お問い合わせ先】

おりひめの会事務局

TEL : 096-351-7151 FAX : 096-351-7152

MAIL : kangobu@seisinkai.or.jp

清田武俊理事長 書籍が好評です 「自分らしく生きて、逝く」

先月号でもお伝えした、理事長の書籍「自分らしく生きて、逝く」の出版についてたくさんの方から、「買いました」「読みました」とコメントをいただいています。関東では、5月2日から店舗に並んでいたようですが、流通の関係で熊本の本屋さん並びだしたのは5月4日以降だったようです。先月号をみて、5月2日当日に書店に行ってください方も多かったようで、「まだ売ってなかった」「どうして?」というお問い合わせもいただきました。本屋さん足を運んでくださった皆さま、ありがとうございました。



いろいろな本屋さんで現在棚に並べていただけているようです。また、5月24日には、アマゾン売上ランキング(終末期医療)で一定時間1位を維持し、正式なベストセラー1位も獲得することができました。

自分にとっての理想の生き方、逝き方はどのようなものなのか。一人ひとりが考えるきっかけになる1冊です。ご興味のある方は、お近くの書店やオンラインストア、春日クリニック外来窓口へお声がけください。

④



道具を使って元気UP！一緒にリハビリを始めましょう！

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、以前から使用している道具に加えて新たにリハビリ道具を導入しました。今回はデイの利用者から人気のあるリハビリ道具をランキング形式でご紹介します。



1 マイクロ波治療器（温熱療法）



痛みの緩和、局所の循環の改善、新陳代謝の促進、リラクゼーション効果が期待できます。「気持ち良い」と利用者から大人気。



2 ニューステップ



腕や下肢筋力の向上、心肺機能の向上、全身持久力の向上を目指せます。負荷量を設定しやすく、個人の身体状況に応じて運動が可能です。



NEW 3 フィットネスバイク



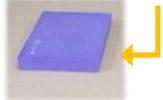
最近新しく仲間に加わりました。ニューステップが難しい方でも、持ち運ぶことが出来るので、椅子に座ったままなど気軽に漕ぎ、下肢筋力の向上が期待できます。



★ 新しいリハビリ道具 ★

◎ バランスパット

弾力があり、不安定感がバランス能力を鍛えるために効果抜群。



◎ ストレッチボード

ふくらはぎの筋肉が伸ばされ、血流改善や筋肉の柔軟性を出す事ができる。立って使用することで背中も伸び、腰痛予防の効果もある。



その他にも手作りの脳トレグッズや階段昇降、平行棒など、多くのグッズが揃っています。興味がある方はぜひ遊びに来てください♪



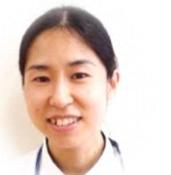
おかえりなさい！小川さん & 志賀さん

産前産後・育児休暇を取得していた、はるかぜ通所リハビリテーションの理学療法士小川と、デイサービスセンターはるかぜの介護福祉士 志賀が4月より復帰しました。心強いママスタッフが戻ってきたリハビリ事業部はさらにパワーアップしています。復帰されたお二人にこれからの意気込みを聞きました。



4月に産休・育休から復帰しました。

「おめでとう」「また頑張って」と声をかけていただくことも多く、大変ありがたく思っています。約1年ぶりの現場で戸惑うこともありますが、皆さんにより良いサービスを提供できるよう、子供にパワーを貰いながら頑張りたいと思います。これからもよろしくお願ひします。



はるかぜ通所
リハビリテーション
理学療法士 小川



デイサービスセンター
はるかぜ
介護福祉士 志賀

約1年半という長い期間育児休暇を頂き、4月より復帰しました。休んでいる間の色々な変化にまだなかなかついていけない部分もありますが、少しでも早くペースをつかめるよう頑張ります。

子育てと仕事の両立で毎日バタバタしていますが、笑顔と元気は忘れずに皆さんに少しでも楽しんで利用して頂けるよう頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします♪



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。楽しみながら脳を元気にしましょう。

問題) 次の漢字を並び替えて、正しい3文字熟語を完成させましょう。

- ① 庫 蔵 冷 → ()
- ② 念 正 場 → ()
- ③ 若 者 輩 → ()
- ④ 高 潮 最 → ()
- ⑤ 天 頂 有 → ()
- ⑥ 柱 大 黒 → ()

脳トレのこたえはページの下に

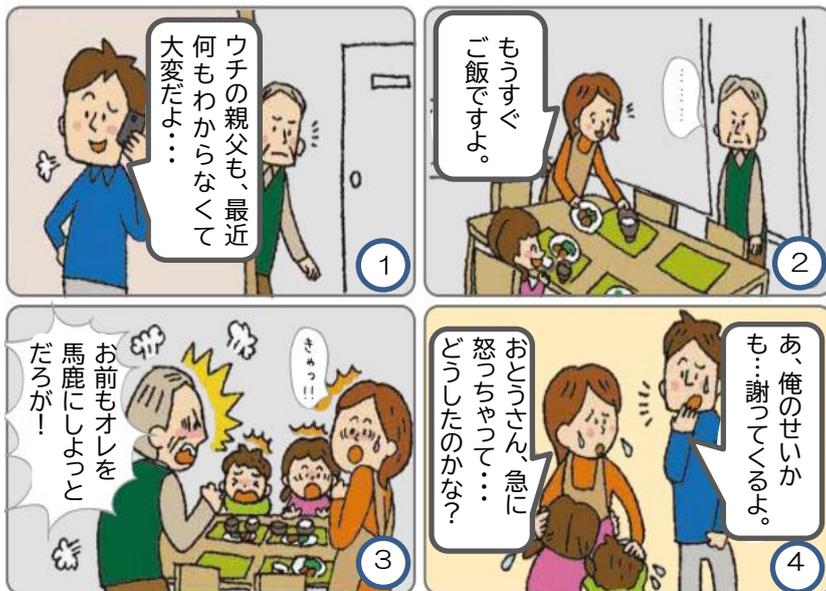


認知症の症状に対する対応方法

～ 急に怒り出す (周辺症状) ～

× 好ましくない介護例
 「どうして急に怒っているの？」
 「そんなことをしたらダメだよ。」
 と問いただしたり、非難する。

認知症の方も、馬鹿にした言葉や冷たい態度には敏感に反応します。本人のプライドを傷つけないような対応をしましょう。体調が悪い場合に、自分の状態をきちんと伝えられないもどかしさから不穏や興奮状態になる事もありますので、体調面の観察も大事です。



本人の意向を無視した介護や、自尊心を傷つけるような介護になっていないか、興奮状態になった原因を考えてみましょう。

© 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)



外来診療部

制服の更新検討中です

今までの外来診療部の制服には「白」を採用してきました。白は医療現場に長年定着していた色ですが、汚れが目立ちやすく、無機質なイメージもあるため、近年医療現場では白以外の制服が増えてきています。

今回春日クリニックでも色つきの制服を試験的に着用しています。いろいろな声を聞きつつ、制服更新につなげていきたいと思えます。



春日クリニック プチニュース

元職員駐車場、 JR 関連施設を建設中

4 月から工事が始まっている春日クリニック横の砂利の駐車場。「春日クリニックの建物？」とのお問い合わせもありますが、お隣は JR 関連の建物が建設中です。しばらく工事の音など影響もありますが、ご理解ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



『梅毒』について

～ 今、若い女性で増えている!? ～

外来診療部



最近、ニュースや新聞、SNS等で『梅毒』という言葉を目にしたたり、耳にすることがありませんか。梅毒は昔の性感染症で、現在では稀な病気だと思われる方も少なくないかもしれません。そんな梅毒が、今、約50年ぶりに急増しており、医師会からも注意喚起が出ています。今回は「なぜ梅毒が今頃になって増えてきているのか」「もしも罹ったらどのような経過をたどるのか」についてお伝えします。

梅毒の原因と最近の動向

梅毒は、『梅毒トレポネーマ』という細菌が性的な接触を通してうつる病気で、粘膜や皮膚から感染します。特殊な状況での感染だけでなく、日常生活の性的行動で誰でも感染する可能性があります。

特徴的なのは、20代の若い女性の患者が増えていることです。SNS等を通じて出会いの場が増え、不特定多数の相手と性交渉の機会が増えてきていることが原因の一つとみられます。右の図は、2022年の性別・年齢別の報告件数です。

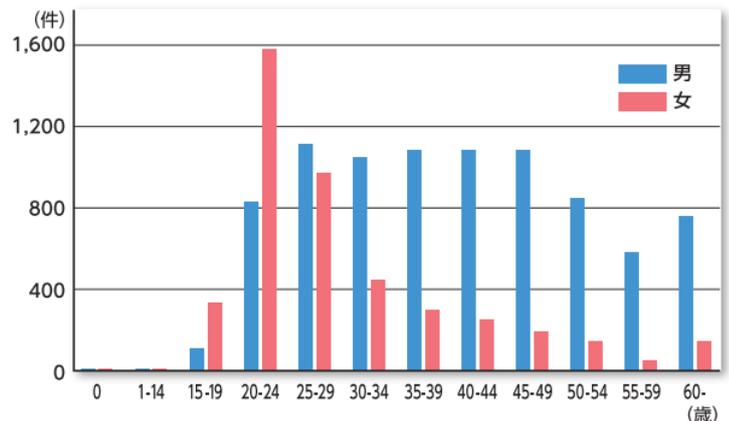


図 2022年の梅毒の報告件数 (性別・年齢別、合計12,964件)
(国立感染症研究所の資料より作図)

症状の特徴

梅毒は感染してすぐには症状が現れません。経過は下記の第1期から第4期に分けられます。

分類	期間	症状
第1期	感染後、 3週間から3ヶ月	<ul style="list-style-type: none"> 陰囊、口腔内、肛門周囲等にしこりやただれ（潰瘍） 股の付け根のリンパ節の腫れ ※痛みがなく、気付かないこともあるので注意
第2期	感染後、 3ヶ月から3年	<ul style="list-style-type: none"> 全身のリンパ節が腫れる 顔、手足にピンク色のあざ、体全体に赤い発疹（バラ疹） ※発熱・倦怠感・関節痛などの症状が出ることもある
第3期	感染後、 3年から10年	<ul style="list-style-type: none"> 皮膚や筋肉、骨などにゴムのような腫瘍（ゴム腫）が発生する
第4期	感染後、10年以降	<ul style="list-style-type: none"> 多くの臓器に腫瘍が発生 脳、脊髄、神経を侵され麻痺性痴呆や脊髄瘻を起こす 死に至ることも

※東京都感染症情報センターより



第1期と第2期の症状は、治療をしなくても数週間で自然に消えてしましますが、治ったわけではありません。梅毒を数年放置すると、脳神経や心臓に合併症を起こすことがあります。また、妊婦が梅毒にかかると胎盤を経由して胎児に感染し、流産・死産・先天梅毒の原因となることがあるため注意が必要です。

診断と治療



梅毒は血液検査（抗体検査）で診断できます。しかし、感染から約4週以上経過しないと陽性反応が出ないため、症状が現れてすぐに検査をしても陰性になる場合があります。その場合は、2週間ほど間をあけて再検査を行います。

早期（第1、第2期）の梅毒なら、ペニシリンの筋肉注射（1回）、もしくは約2週間の薬の内服で完治します。



心配な出来事があった方は早めに検査を受けましょう。
地域によっては保健所で、匿名・無料で検査できる場所もあります。
疑わしい症状が出た場合は、身近な医療機関に相談してください。



看護師 松本



甲斐先生のおくすりのほなし。



梅毒の治療（内服薬と注射薬）について

● 内服薬 ●

1 アモキシシリン（サワシリン®）

ペニシリン系とよばれる抗生剤の1種です。通常は1日3回で続けます。場合によってはアモキシシリンの効果を高めるためにベネシット®錠（成分名プロベネシド）と一緒に服用することもあります。

2 ミノサイクリン（ミノマイシン®）

ペニシリン系の抗生剤にアレルギーがあるなど何かの事情でアモキシシリンを服用できない場合、またはアモキシシリンでの効果が芳しくない場合などで使用されます。この薬は1日2回の服用です。妊婦の場合は胎児に影響が出ることがあるので原則使用されません。

3 スピラマイシン（アセチルスピラマイシン®）

ペニシリン系の抗生剤にアレルギーがある、また妊婦などの場合でミノサイクリンも使用できない際に使われます。この薬は1日4回などで服用します。



● 注射薬 ●

4 ステルイズ®水性懸濁シリンジ



世界的には70年以上前から梅毒に対して使用されている薬ですが、2022年1月末に日本でも使用可能となりました。梅毒の関連学会や厚生労働省からの要請をうけて日本でも開発がなされ発売となりました。

【特徴】

早期梅毒（感染から1年未満）の場合
⇒1回の注射で治療が終了
1年以上経過している後期梅毒
⇒週に1回、合計3回の接種で治療が終了

飲み薬だと1日に複数回、しかも比較的長い期間、薬を飲まないといけないため、途中で飲み忘れてたりして治療がうまくいかないことがみられました。薬の中身はこれまで紹介したペニシリン系の抗生剤で、注射後体内で長持ちするよう工夫がなされているため回数が少なく済みます。

やや太めの針で、通常臀部（おしり）に接種します。子供だと大腿部（太もも）です。

なお、ステルイズの名前の由来は英語の「殺菌する」を意味する sterilize からきています。

※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284回 春風狂句

7月号の笠は

「適当に」「縁起よか」です。

お一人三句以内で6月10日(土)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 國府 良貝

◎ 幸せね えがおに出とる 夫婦仲 緒方 進一

(評釈) 「ご夫婦のさり気ない動作に 素敵だなと 思ったら
これまた 笑顔が すばらしい。もう 金婚式も 終わって
ばってん いい人生を 歩んでこられたのだろう。 プラボー。」

◎ 幸せね 終いの棲家に めぐりあい 宮本 ミユキ

(評釈) うれしかね。 「こういう住まいがあつたら いいよねと
考えて 作った サービス付き高齢者向け住宅。 みなさんの
楽しい 毎日の ために きょうも がんばる。」

(杏心の丘 館長 井手より)

◎ 幸せね 指折り数え 式を待つ 田中 美智子

(評釈) コロナの時期は 結婚式も できなかった。 今度は
みんなで お祝いが できつぞ。 あとは 天気だけ。
神様 何卒 よろしく。

◎ 幸せね 病気知らずで 生きてます 矢邊 義興

(評釈) 日ごろから 愛情込めて 手入れば しとるけん 愛車は
十年経つても いい走り。 車と一緒、二人で 健康で
長生きしようね は 結婚の時の 約束。 これからも お互い
気をつけていけばいい。

◎ 幸せね 貴女の笑顔で わかります 鳥 藤子

(評釈) 大きな病気をして 一時は 命の心配も あつたらしか。
最近 は 体調もよく 元気に 働いてます と 聞いてはいたが
顔ば見て 確信。 ほんなこつ よかったね。

◎ まだまだよ あと三分は 行けるもん 吉岡 広子

(評釈) 予選通過のかかる 大事な 一戦。 一点リードで
迎えた ロスタイム。 油断せずに 守りきれ。
今の状態なら 絶対 大丈夫。 頼むぞ。

◎ まだまだよ おやじの味になつたらん 脇田 五典

(評釈) 四十年つづいた 中華料理の店。 地域で 長年
愛されてきた。 いよいよ オヤジの引退。 しっかり
受け継いだ つもりばつてん まだ氣にくわん。
よかよか その気持ちの ある限り まちがいなかよ。

◎ まだまだよ 病に負けず 生きて逝く 森 益代

(評釈) 何か 本の題名 「自分らしく 生きて、 逝く」に
似とるね。 読んでもろたつたるか。 みんなが 幸せな
最期ば 迎えらるるこつ 一緒に 考えて いこね。

◎ まだまだよ 足腰しつかり 歩こうよ 富田 敬子

(評釈) 「生きていることは 歩くこと」て 言った人の
おるばつてん ほんなこつよ。 自分で動ける しあわせば
ずっと 感じていくためにも きょうから 足腰ば
鍛えましょう。

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います。



私はこんな最期を迎えたいⅢ

はるかぜ訪問看護ステーション

◎ デスカンファレンスで振り返る

デスカンファレンスは、看取りの後に患者さん・家族との関わりや、看取りの状況などを振り返り、多職種で意見交換を行い、そこから得られた大切な学びを共有し、今後のケアの質を高めるために行います。

自分の人生の最後を何処で迎えるか。住み慣れた我が家で最期まで過ごしたいと思われる方は多いと思います。その想いを叶える事ができるよう、春日クリニックでは、それぞれの職種がチームとなり、在宅で出来るだけ苦痛がなく穏やかな時間を過ごせるように、主治医や関係スタッフはもちろん、患者さんや家族とこまやかに連携を取りながら関係を深めています。その過程で直面した課題や私達を感じたこと、患者さん・家族からの言葉などスタッフ間で共有することで、改めて冷静にケアの内容を振り返ることができます。



↑ 毎回カンファレンスには在宅生活に関わる多くのスタッフが参加しています。

在宅で最期を迎える過程において心身の状態が変化していく中、本人・家族の不安が大きくなるのは当然の事です。しかし、在宅では家族の気配を感じ、声を聴き、家の匂いや見慣れた景色など、我が家ならではの生活を送る事が出来ます。私達はどんな時も患者さん・家族に寄り添い、一緒に悩み考え、少しでも不安の軽減が出来るようなケアを心がけています。

決して同じ症例は一つもありません。振り返りをする中でそれぞれの患者さんの生き様を感じ、最期まで関わられた事に感謝し、今後の看取りのケアを高めていきたいと思ひます。

脱水にはご用心！！

■ はるかぜ3世代家族 ～ある日の会話～

体の中の水分ってね、ぼくは70%、ママは60%、おじいちゃんは50%なんだって。



じいちゃんはみんなより体の中の水分が少ないぞ？

トイレ探すのも面倒だし、ついついお水飲むの我慢しちゃうわね～

はるかぜ介護福祉ステーション

- | | |
|----------|-----------|
| ① 朝起きた時 | ⑤ 15時 |
| ② 朝ごはんの時 | ⑥ 夕ご飯の時 |
| ③ 10時 | ⑦ お風呂の前と後 |
| ④ お昼ご飯の時 | ⑧ 寝る前 |

1回に目指せ 200ml ×8回
少しずつ頑張ろう！



うん、だからちゃんとお水飲まないとかラカウになっちゃうんだ…それが脱水だよ。水を飲む量は、これが目標だって！

でもね、頭痛くなったりしたら手遅れなんだって。少しずつでもいいからお水飲まなきゃダメだってよ！



脱水を起こしかけているのに気付いていない状態を「かくれ脱水」といいます。症状が現れ始めると一気に悪化します。

軽度から中等度 = めまい・ふらつき・頭痛・吐き気など。

重症 = 意識障害・痙攣等。

血液がドロドロになると脳疾患や心疾患を誘発することにもなります。大事に至る前に普段からこまめな水分摂取を心掛けましょう。

いつまでも 食べることを楽しむ

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。いつまでも食べることを楽しめるように、看多機はるかぜでは、日々利用者さんと一緒に口腔ケアに取り組んでいます。今回は、いつも訪問歯科でお世話になっている慶歯科医院の難波先生にメッセージをいただきました。



日本歯周病学会研修施設 認定
慶歯科医院



慶歯科医院 副院長
難波 亜弥 先生

毎日おいしいごはんを食べられることはとても幸せなことです。

虫歯や歯周病あるいは合わない入れ歯のせいでよく噛めなかったり痛かったりすると、ごはんが楽しめなくなるだけでなく、胃腸障害や栄養障害になってしまいます。また、お口の中がきれいに保たれていないと、口腔内の細菌により、誤嚥性肺炎や心内膜炎、動脈硬化、糖尿病の増悪など全身の健康にも影響を及ぼしてしまいます。

近年では、オーラルケアはお口の健康アップのためだけでなく、からだの健康を保つためにも重要であるとの報告が多く発表されています。歯でしっかりと噛めるということは、おいしく食事ができるだけでなく、脳の活性化や、免疫力や運動機能の低下の防止にもつながります。お口の中を健康に保ち、健康寿命を延ばしましょう！

100歳オーバー
パワフルなお三方との
独鈷山ドライブサービス付き高齢者向け住宅  杏心の丘

ゴールデンウィークの杏心の丘

ゴールデンウィーク期間中、杏心の丘の入居者さんは、入院された方を除いて、皆さんお部屋で過ごされていました。今までは面会について厳しい制限がかかっていましたが、今回は十分な感染対策を行った上で、予約制で対面の面会も実施。久しぶりに直接触れられる距離に近づき、面会をされた皆さんは満面の笑みで家族の方々とお話しされていました。

5月8日より、コロナウイルス感染症が5類に移行しましたが、杏心の丘では、入居者の皆さんとも話し合った上で、面会や入館の完全な制限撤廃はしていません。面会や入館について分からない事があれば、お気軽に杏心の丘事務所までお尋ね下さい。

今年の杏子の実は…

毎年、5月下旬頃に恒例となっている杏子の実の収穫。去年は大収穫だったため、今年も楽しみにしていたのですが…なんと今回の収穫は0個！完全に裏年となってしまいました。

今年はしっかり休んで、来年たくさん実をつけてくれることを願っています。来年の収穫に乞うご期待。





管理栄養士
石井 彩沙

お弁当の食中毒にご用心

6月は気温や湿度が高くなり、食中毒が起きやすい季節です。食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって下痢や腹痛、発熱、吐気などの症状が出る病気のことです。

今回は“お弁当”で発生しやすい食中毒と予防法についてお伝えします。

✓ おかずの作りおきで発生しやすい食中毒 ～お弁当用に準備するときは要注意～

原因物質	原因食品	主な症状	予防方法
ウェルシュ菌	煮物などの煮込み料理や大量調理食品	下痢、腹痛 (比較的軽度)	◎一度に大量に加熱調理した時は、常温に長く置かないようにする。
黄色ブドウ球菌	おにぎり・巻き寿司調理パンなど	吐気、嘔吐、腹痛	◎調理前に手洗い・消毒を十分に行う。 ◎おにぎりを握る際はラップを活用する。
セレウス菌	チャーハン・ピラフスパゲティなど	吐気、嘔吐 (比較的軽度)	◎米飯や麺類の作り置きはしない。 ◎小分けして急速に冷却後、冷蔵庫で保存する。

✓ 食中毒を発生させないためのポイント

① 細菌をつけない

細菌を食べ物につけないように調理前はもちろん、調理中もこまめに手を洗いましょう。また、調理器具も清潔なものを使います。



② おかずはしっかり

中心部まで加熱する

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、中心部までしっかり加熱しましょう。



③ おかずの汁気はよく切る

水分があると菌が繁殖しやすくなるため、おかずの汁気はよく切りましょう。



④ 冷ましてから詰める

熱いまま詰めてしまうと弁当箱に水滴が付いたり、あたたかい状態が続いたりして細菌が増えやすくなります。

冷ましてから弁当箱に詰めましょう。



オクラとえのきの梅おかか和え

【作り方】

- 1) えのきは根元を切り落として3等分に切る。
- 2) オクラは塩を少々(分量外)ふりかけて板ずりする。水でさっと洗い流し、ガクを落とし、斜めに3等分に切る。
- 3) えのき、オクラを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で2分半~3分加熱する。
- 4) 梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- 5) ボウルに梅干し、薄口醤油を入れて混ぜ、えのきとオクラ、かつお節を加えて和える。



ポイントメモ!

梅干しには制菌作用があり、お弁当のおかずにぴったり!

材料(2人分)

オクラ	10本
えのき	40g
梅干し	1個
かつお節	小袋1袋
薄口醤油	小さじ1

〔1人当たり：熱量 25.7kcal 塩分 1.7g 食物繊維 3.26g〕



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

黄砂やカビなどが原因でアレルギーや呼吸器疾患を引き起こすこともあります。室内を衛生的な環境に保つことが大切だと実感しました。

軍手やハンディモップなど、身近なものや便利グッズを活用して、普段から時間をかけずにこまめに掃除を行いたいものです。年末の大掃除に負担を増やさないよう、日々の清掃を心がけていきます。

ブラインド清掃

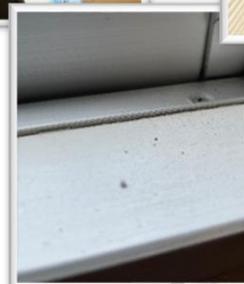


今月は、日頃なかなか目の届かないブラインドや窓周りをテーマに美化活動を行いました。ブラインドは、ホコリが溜まりやすく掃除が面倒なもののひとつ。そのため、なかなか掃除がはかどらず、後回しになってしまいがちです。

今年は周辺の工事や黄砂の飛来も多かったせい、いつも以上にホコリや汚れが溜まっていました。ブラインドはホコリだけでなく、カビが付着することもあります。



汚れを広げてしまうので
ブラインドの水拭きはNGです!



6月のテーマは『車内清掃』担当部署は 介護福祉ステーション 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>はるかぜ居宅介護支援事業所 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>杏心の丘書番館</p>