はるかぜネットワーク

7月号

Vol.330

2023年6月29日発行

第100回開催に向けて おりひめの会の軌跡

利用者作品紹介	4
「やりたい」をカタチに	4, 5
脳トレで老化予防	5
真理子先生だより	6, 7
お薬の話	7
第285回　春風狂句	8
梅雨・夏場のスキンケア	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。

・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。

・８月１１日～１５日の５日間、春日クリニックは休診となります。８月12日も休診となりますので、お休み前後は外来が混みあうことが予想されます。残薬等を確認の上、早めの受診をお願いします。

（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）

第１００回開催に向けて
おりひめの会の軌跡

おりひめの会は 1999 年７月７日、七夕の日に発足しました。今年で２４年を迎えます。７月６日には森都心プラザホールにて第１００回記念の講演会も開催されるおりひめの会。今までの取り組みを振り返ってみたいと思います。

発足の経緯　「おりひめ」の名前の由来

「更年期」という言葉もあまり聞かれなかった 24 年前。閉経前後を迎えた女性の中には、さまざまな体の不調を感じ、いろいろな医療機関をはしご受診する方が多くおられました。どの医療機関に行っても、自分の不調の原因が分からない。いろいろな検査をして、飲む薬は増えるのに、一向に改善されない心身のトラブル。そんな中、多くの女性が春日クリニックを訪れ、「更年期」について知ることになりました。診療の短い時間だけでは、女性に十分な説明ができない、と発足したのが、更年期を学びあう会である「おりひめの会」でした。

七夕の日に発足した、というのもありますが、更年期は「姫をおりる年齢（より円熟した女性になる年齢）」とも言えるため、「おりひめ」というちょっとシャレをきかせた名前となったのです。

テーマは「更年期」から「女性の生き方」「人生」へ

おりひめの会の開催テーマを振り返ってみると、発足当時は「更年期とは」のテーマが中心で、症状や更年期を起点として知っておくべき病気などの内容がほとんどでした。当初、参加者は女性のみに絞られ、男子禁制のクローズな会でもありました。更年期という言葉が広がるにつれ、ご主人や家族の参加もみられるようになりました。

第 35 回を超えたあたりから、少しずつ「一生から見た更年期」「介護について」など、更年期女性が直面するさまざまな問題に幅広く焦点が当たるようになりました。第 50 回のおりひめの会では、職員有志による実行委員も結成され、院長だけでなく、多くの職員がおりひめの会の運営に携わるようになり、話題も「地域づくり」「老後」「人生」とさらに広く深い内容へ。おりひめの会は、「更年期の勉強会」から、「女性の生き方、人生を考える会」に少しずつ進化し、現在に至っています。これからもさまざまなテーマを取り扱っていく予定です。

↑ディスカッション形式のおりひめの会

第 100 回記念講演会「未来へ続く道、おりひめの会」

おりひめの会の 100 回記念講演会を７月６日 19 時から森都心プラザ内にあるプラザホールにて開催します。すでに 100 名近い方から参加の申し込みをいただき、大変うれしく思っています。参加ご希望の方は、事前申し込みをお願いしています。ぜひお誘い合わせの上、奮ってご参加ください。

（申込先　おりひめの会実行委員会　☎ 096-351-7151）

７月７日は七夕
あなたの今年の願い事はなんですか？

以前は、春日クリニックの待合室や廊下で、七夕の飾りつけを行っていました。山に大きな笹を取りに行き、飾りを作ったり、持ってきていただいたりしました。待合室で願いの詰まった短冊が揺れる光景を懐かしく思い出します。新型コロナウイルス対策のため、ここ数年はこのようなイベントは控えていますが、また時期を見て再開ができればと思っています。今回は少し早いですが、患者さんや利用者さんが話してくださった七夕の願い事をご紹介します。

いつまでも
健康でいさせてください。

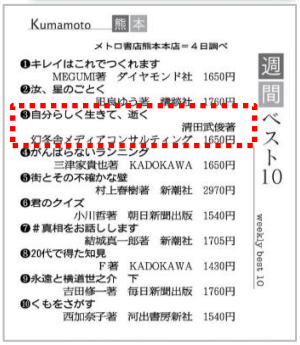
仲の良いお友達と外に
美味しいものを食べに行きたい。

今年こそは、孫と一緒に
ディズニーランドに行きたい。

延期になっていた新婚旅行で
ヨーロッパに出かけたい。

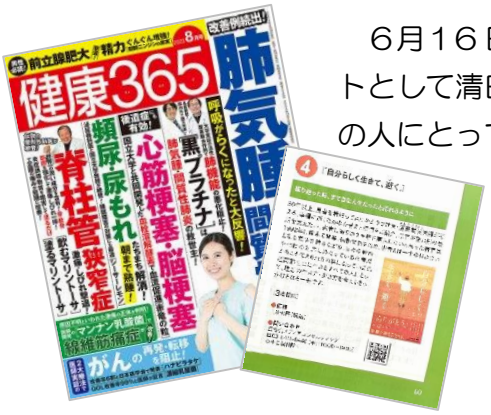
早く戦争が終わって
世界平和が訪れますように。

清田武俊理事長　書籍が好評です ②
「自分らしく生きて、逝く」



理事長執筆の書籍、「自分らしく生きて、逝く」が、６月１１日の熊日新聞「週間ベスト１０」という本の売れ筋ランキングに第３位で掲載されていました。新聞を隅々まで読んでいる清田理事長も最初は気付いておらず、患者さんから、「先生の本が載っていましたね」とお声がけいただいてビックリ。６月４日のメトロ書店熊本本店（熊本駅ビル内）の売れ筋ランキングでしたので、きっと地域の身近な方々がたくさん購入してくださったのだろうとスタッフ一同、ありがたい気持ちでいっぱいになりました。

一時は、Amazon での取り扱いも、「在庫なし」「入荷未定」という表示が出ており、お問い合わせも多数いただきました。清田理事長の思いや経験が詰まった本ですので、多くの方に手に取っていただければ、これほど嬉しいことはありません。　（熊日新聞より⇒）



６月１６日に発売された「健康３６５」という月刊誌では、読者プレゼントとして清田理事長の書籍が採用されました。「超高齢社会に生きるすべての人にとって、理想の生き方・逝き方を考えるきっかけとなる一冊です。」とのコメントと共に掲載していただいています。

７月、８月にも情報誌や新聞への掲載依頼をいただきました。また掲載情報ははるかぜネットワークでもご紹介します。

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で購入ができます。

デイサービス利用者作品紹介

デイサービスセンターはるかぜ

デイサービスでは、日々、様々な活動に取り組んでいますが、今回は利用者の方々の『絵手紙』と『書道』の素敵な作品を紹介します。

活動を始めた当初は、スタッフがアドバイスをすることも多かったのですが、最近は下絵を見た時点で、「私はピンクと緑を使おうかな。」「私は紫と黄色と緑、少し茶色も…」と利用者の方それぞれがご自身のイメージを膨らませたり、「次は何を書こうか。ひらがなは難しいけどね～」と言いながらも前向きに挑戦されたりと、イキイキとした活動につながっています。

作品が完成した後の記念撮影では、みなさん自分の作品と一緒にニコニコと素敵な笑顔がいっぱいでした。

完成作品はデイサービスの入口に、定期的に入れ替えながら展示しています。お立ち寄りの際は、ぜひゆっくりご覧ください。

『やりたい』をカタチに

はるかぜ通所リハビリテーション

はるかぜ通所リハビリでは、個人の目標にあわせた「個別リハビリ」という取り組みを行っています。『転倒せずに過ごしたい』『いつまでも元気でいたい』などの目標のもと、多くの方が意欲的に取り組んでいます。今回は『〇〇がしたい!!』という具体的な目標に対して、どのようにリハビリを行っていくのか、通所リハビリを利用されているＡさんの目標を例にしてご紹介します。

《 Ａさんの目標：健康寿命を延ばすために、仲間とボウリングを再開させたい 》

課題 ①

ボウリングの球を抱えて投げる為の筋力強化

➡ グリップ握りやマシンで腕を鍛える

課題 ②

投球時のバランス強化

➡ 片脚立ちの練習や投球時の動作確認を行う

課題 ③

１ゲーム投げる為の体力強化

➡ 全身運動のマシンを10分間負荷をかけて行う

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）しりとり計算です。
□に正しい数字を入れて、しりとりを完成させましょう。

（例）3 ＋ 7 ⇒ 10 ÷ 2 ⇒ 5 × 3 ⇒ 15

（A）15 ÷ 5 ⇒ □ × 10 ⇒ 30 － 10 ⇒ □ ＋ 18 ⇒ □

（B）3 × 3 ⇒ □ × 2 ⇒ □ ＋ 2 ⇒ 20 － □ ⇒ 8 × 3 ⇒ □

（C）1 ＋ 7 ⇒ □ ÷ 4 ⇒ 2 × 5 ⇒ □ － 1 ⇒ 9 × 2 ⇒ □

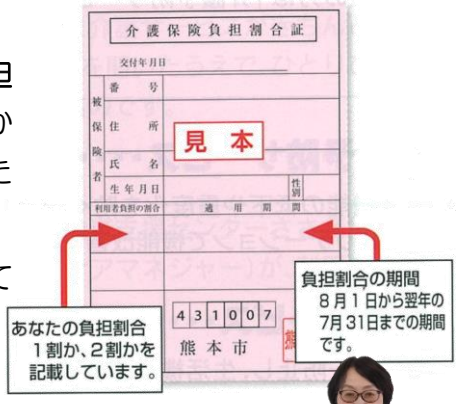
（D）6 － 4 ⇒ □ ＋ 5 ⇒ □ × 3 ⇒ □ ＋ 9 ⇒ 30 ÷ 5 ⇒ □

脳トレのこたえはページの下に

～ 大切なお知らせ ～

介護保険の認定を受けている方は、毎年見直される**「介護保険負担割合証」**や**「後期高齢者医療被保険者証」**が 6～7 月ごろに市町村から届きます。ケアマネジャーや各事業所の担当者が確認をさせていただいておりますので、ご協力をお願いします。

また、介護保険施設入所や短期入所（ショートステイ）を利用している方で、**「介護負担限度額認定証」**の交付を受けている方は、7月末までに更新手続きが必要になります。忘れずに行いましょう。



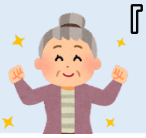
※ 介護保険サービスの利用や申請などもお気軽にご相談下さい。（はるかぜ居宅 山田）

Ａさんの３ヶ月後の成果は・・・

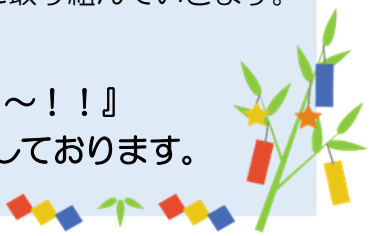
★握力（右） 20 kg	★握力（右） 23 kg
★片脚立ち （右）11.9 秒 （左）31.6 秒	★片脚立ち （右）15.3 秒 （左）47.0 秒

現在も「一日でも早く、ボウリング仲間とゲームをしたい」と継続してリハビリを頑張っていらっしゃるＡさん。
今後もＡさんとスタッフで話し合いながら、実際に考えられる課題をクリアしていきます。

通所リハビリでは『興味関心シート』（左写真）というものを使いながら、個人の目標を見つけていきます。昔はしていたけど、もう年だから…と消極的なコメントも聞かれますが、まずは少しでも気持ちが前向きになるように具体的な目標を決め、そこに向けて一緒に取り組んでいきます。



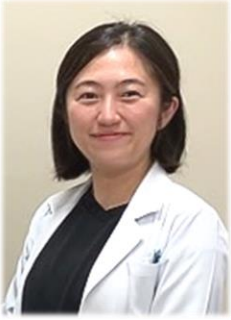
みなさんの
『これがやりたかぁ～！！』
をお待ちしております。



（脳トレの答え）（A） 3・20・38　（B） 9・18・12・24　（C） 8・10・18　（D） 2・7・21・6

真理子先生だより

風邪の上手な治し方
～ 熱をわるもの扱いしない ～



一時期は落ち着いていましたが、最近また「発熱」で受診する人が増えています。コロナ以外にも風邪の原因となるウイルスはたくさんあります。“熱が出たらすぐ下げなきゃ！”と急いで薬を飲まれる方が多いようですが、実は熱が出ることは身体にとっては必要なことでもあります。

発熱の原因はさまざまですが、今回はウイルス感染に伴う上気道炎、いわゆる風邪の熱についてお話しします。ウイルス感染症という点ではインフルエンザも新型コロナウイルスも考え方は同じですので、ぜひ参考にしてください。

なぜ熱が出るの？

人間の免疫力が一番高まる体温は、38～39℃と言われています。ずっとその体温を維持するにはたくさんのエネルギーを必要とし大変なので、ウイルスや細菌などが身体に入ってきたときだけ体温を上げて（発熱して）戦うという仕組みになっています。

熱以外に身体が自分を守るためにすることは？

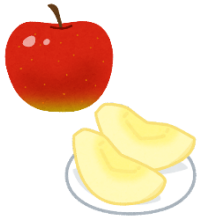
風邪などのウイルス感染症の場合、抗菌薬いわゆる抗生剤は効きませんので、自力で打ち負かすしかありません。そのために身体がとる戦略は、出来る限りたくさんのエネルギーを免疫に傾けることです。短期決戦で終わらせるために、全力でウイルスと戦う必要があります。

そこで大切なのは、**『（たくさん）食べない』**
『しっかり寝ること』　です。

「風邪を引いたら栄養をつけなきゃ」と無理して食べようとする人がいますが、栄養をつけるタイミングは**熱が下がってから**です。熱が出ているとき、身体は全力を免疫に傾けようとしているため、消化吸収をしている場合ではありません。食べ物を消化吸収するのには多くのエネルギーが必要ですので、たくさん食べると身体の戦いを邪魔してしまうことになりかねません。

昔から、風邪を引いたら「すりおろしりんご」というのはとても理にかなっています。フルーツに含まれている果糖は身体に負担をかけずにエネルギーに変えることができます。（ここでいうフルーツは缶詰やゼリーではなく、火を通していない季節のフルーツ）ただし、カリウムが高いと言われている方はフルーツをたくさんというわけにはいかないと思いますので、スポーツドリンク、経口補水液をお勧めします。食べない分、水分はたくさん必要です。少量ずつ回数を分けて水分は十分にとりましょう。

風邪を引いたとき、節々が痛くなることがあります。痛みがあることで動き回ることを防いでいるという説もあります。身体はどんな時も自分で自分を治すために懸命に働いています。出てきた症状を抑えるだけでなく、なぜその症状が出ているのかを考え、身体がしようとしていることに協力する、そんな姿勢が風邪を早く治すコツかもしれません。



それでも解熱鎮痛薬が必要な場合

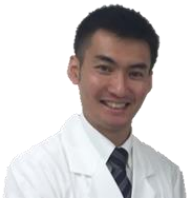
発熱は、身体を守るための反応なので、安易に解熱するのはお勧めしませんが、それでも解熱鎮痛薬が必要な場合もあります。例えば以下のような場合です。

◎ 痛みで水分や食事が喉を通らない
◎ 氷枕や保冷剤などで頭やわきの下を冷やしても熱が高すぎて眠れない　など

体力温存のためにも、上記のような場合は解熱鎮痛薬を使用します。我慢しすぎも問題です。目的を持って使用することがとても大切です。喉が痛すぎて薬が飲めない時は坐薬を使用することもあります。

風邪を上手に治すコツは「熱を味方につけること」です。万が一のときに熱に耐えられる身体を作っておくことも、とても大切です。

健康は日々の積み重ね、外来でいろいろな工夫をお伝えしていますので、気になる方はいつでもご相談ください。



甲斐先生のおくすりのはなし。

解熱鎮痛剤の種類

1 カロナール®錠（アセトアミノフェン）

100 年以上前にドイツで医薬品として使用され始めましたが、本格的に広く使用されるようになったのは 1950 年ごろです。小さなお子さんや妊婦さん、高齢者の方にも広く使用可能な薬です。新型コロナ感染症が流行し、一時、薬剤の供給が制限されたこともありましたが現在は流通上大きな問題はありません。

この薬がはたらくメカニズムは正確には分かっていませんが、脳の体温を調節する部位（体温調節中枢）に作用し、血管や汗が出るところ（汗腺）を広げることで熱を外へ逃がしたり、また脳の中の痛みの情報を伝える物質を抑えることで、痛みを和らげたりする作用があるといわれています。この薬は肝臓で処理されて、尿中に排泄されますので、アルコールと一緒に服用するのは避けてください。（2000 年前後にアセトアミノフェンが入った風邪薬とアルコールを大量に飲ませて保険金を詐取しようとした事件も起こっています。）

2 ロキソプロフェン錠・ボルタレン®錠・セレコキシブ錠

これらの薬は、いわゆる NSAIDs※（エヌセイズ・非ステロイド性抗炎症薬）とよばれる薬です。炎症を起こす物質および痛みを増強させる物質がつくられるのを阻害することで、痛みを和らげ、発熱や炎症を抑えます。カロナールは炎症を抑える効果が弱く、ここに違いがあります。

一方、この薬には胃腸の障害、腎臓の障害、血圧をあげる作用、出血しやすくなる作用など多岐にわたる副作用があります。一時的に服用する際には大きな問題はありませんが、ずっと飲み続ける場合は注意が必要です。

※NSAIDs
⇒ Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs の頭文字からとったもの

※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285回 春風狂句

8月号の題は
「どんとこい」「念入れて」です。
お一人三句以内で7月10日（月）までに
受付にお出しください。お待ちしております。

選者　国府　良貝

❀ 適当に 答えていたら 大当たり　吉岡 広子

（評釈）昔は 何か おおらかで 適当だった。テストの時 鉛筆ころがしで 答えば 出しよった。結構 点数よかったもんね。

❀ 適当に 処理ばしなすな 長男よ　緒方 進一

（評釈）いい加減にすっと 結果も 不満足になっとは 当たり前。たいがいで 気付きなっせ。地道に 手順をふんで やるこつよ。

❀ 適当に そこはわたしの 発火点　松岡 茂美

（評釈）あんま 意味は ようわからんばってん 自分なりに絶妙なタイミングの あっとだろ。気持ち切り替えて頑張って。

❀ 適当に 生返事は やめてよね　富田 敬子

（評釈）どうせ ちゃんと 聞いとらんでしょうが。あんまいい加減に しとっと 私にも 考えの あるけんね。

❀ 適当に とぼけたふりして その場去る　田中 美智子

（評釈）何か はっきり 返事すっと まずい 感じ。今は すれーっと 部屋ば出た。正解。

❀ 適当に ガラポン引いたら 一等賞　杉野 裕志

（評釈）何か恥ずかしくて 急いで たあだ 回しただけ。そしたら鐘の鳴って みんなに 注目されて またまた 恥ずかしい。

❀ 適当に プラス思考で 生きて行く　宮本 ミユキ

（評釈）世の中 時々 いやなこつもあるよね。ケセラセラ後引くと これからの 時間の もったいなか。楽しく いきましょう。

❀ 縁起よか 大吉引いた 七五三　脇田 五典

（評釈）みんなに 今日は やめときなっせと 言われたばってん引いてみた。ほら 大吉よ。よかったろうが。大満足の じいちゃん。

❀ 縁起よか 散歩で五円 拾うたつ　矢邊 義興

（評釈）今は 五円玉 見っとも 珍しかばってん 昔のもんには貴重かつよ。洗って きれいにして 神棚に 上げとった。

❀ 縁起よか これで買おうか 宝くじ　島 藤子

（評釈）思い立って 仏壇の 掃除ばしよったら 茶封筒に お金の 入っとった。決めた。これで ジャンボ宝くじば 買おう。どうぞ 当るところまで 見守って下さいませ。

❀ 縁起よか きょうも茶柱 立っとるたい　橋本 明美

（評釈）朝から ゆっくり お茶を飲む習慣は のうなってきた。昔 朝から 茶柱の立っとると みんなから きょうは よかこつのあるて 言われよった。なんか 余裕あったよね。

❀ 縁起よか 黒のサイフに かえてみた　森 益代

（評釈）テレビで お金の貯まる サイフの話の ありよった。今は 使いよらん 黒のサイフの あるけん 早速 入れかえた。いいことが ありますように。

たくさん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。

梅雨、夏場のスキンケア

はるかぜ介護福祉ステーション

じめじめと不快感が増す梅雨の季節は、皮膚トラブルも起きやすいことをご存知でしょうか？今回は梅雨時に起こりやすい高齢者の皮膚トラブルやスキンケアについてまとめました。

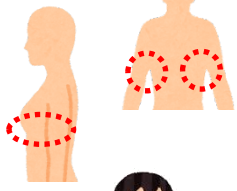
■ この季節、注意したい皮膚トラブル

・あせも

「あせも」とは、汗の通り道である汗腺がふさがり起きる炎症のこと。汗をたくさんかいたまま放置しておくと、首や背中などに湿疹ができ、かゆみを伴います。

・床ずれ

「床ずれ」は、長時間圧迫されたことで血行不良になった箇所に摩擦が加わることで起きる皮膚疾患のひとつです。
梅雨時は、床ずれのリスクが高まる季節。なぜなら、湿気や汗で下着や衣服、シーツ類が湿り、肌との摩擦係数が増すからです。汗をかいたまま放置するなど、皮膚を不衛生にしておくと、わずかな刺激で床ずれになる場合もあります。



・真菌症

真菌（水虫・カンジダなど）が起こす皮膚トラブルを「真菌感染症」といいます。
真菌はジメジメして温かいところを好むため、湿度が高くじんわり汗ばむ梅雨時は真菌感染症に気を付けなければいけません。特に注意したいのが、脇の下や胸の下など、皮膚が重なり汗の乾きにくい部位。手の拘縮（こうしゅく）がある方の場合、手のひらにカンジダ皮膚炎を発症することもあります。

■ 日頃から気をつけておきたい　対応・対策

★ 皮膚も寝具もしっかり乾かす

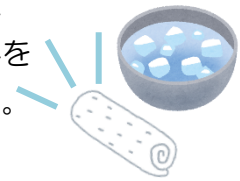
ジメジメした季節、高齢者の皮膚トラブルを防ぐには「乾燥」が大切です。
汗をかいたら肌着をかえましょう。皮膚の重なる所にはタオルを挟むのも効果的です。
寝具はなかなか干せなくても、枕カバーや肌掛けのタオルなど、洗いやすいものだけでも、こまめに交換して清潔な状態を保ちましょう。
かけ布団や敷布団などの大型寝具は、布団乾燥機の使用がおすすめです。

★ 処方薬や保湿剤を活用する

かゆみを伴う皮膚疾患の場合、市販薬をあれこれ試すより、
病院で適切な塗り薬や保湿剤を処方してもらいましょう。
真菌感染症の場合、放置しておくと周りに感染する可能性もあります。

★ かゆみが止まらないときは肌の状態をリセット

肌のかゆみが出やすいのは、体があたたまってきたとき。かけばかくほどかゆみは広がりやすいので、薬を塗ったらなるべくかかずに我慢するのが大切です。かゆみを我慢できないようなら、冷たいタオルでかゆい部位をやさしく拭いてあげましょう。
肌がさっぱりすると、かゆみが軽減することがあります。



ピンポイントのスキンケアだけでも、肌トラブルの予防につながります。汗をかきやすい部位や汚れやすい部位を正しく理解し、肌トラブルなしで気分よく梅雨時を乗り切りたいですね。

看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ　活動日記

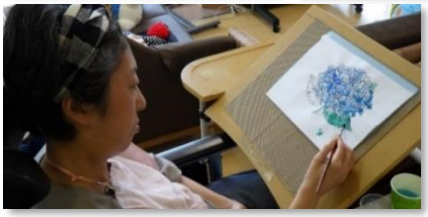
もうすぐ七夕　願いをこめて

ジメジメとした梅雨らしい蒸し暑さが続いていますが、看多機はるかぜでは皆さん、思い思いの活動を毎日楽しまれています。

七夕にちなんで、スタッフが「願いが叶うなら何がしたいですか？」と皆さんに質問したところ、「絵を描きたい」「外に行きたい」「レクリエーションがしたい」などさまざまなご要望がありました。

皆さんの夢を叶えられるよう、これからも感染対策をしつつ、いろいろな取り組みをしていきます。地域活動なども少しずつ復活していますので、地域行事にも皆さんと参加していきたいです。

海の風を感じに！



サービス付き高齢者向け住宅　杏心の丘

安心できる住まい　～建物保守月間～

杏心の丘では、よりよい住まいを提供出来るように、５月と６月は建物保守月間となっています。空調・害虫駆除・消防設備・建築設備・貯水タンクの清掃と水質の点検など、多くの保守点検がこの時期に行われています。５月と６月に集中して行われていますが、その他にも定期的に床洗浄やエレベーター・自動ドア点検、厨房汚染水廃棄などが行われていて、入居者さんや利用者さんが快適に過ごせるように、建物維持管理についても杏心の丘が責任をもって行っています。

いつまでも安心出来る綺麗な建物で過ごしていただけるよう、スタッフだけでなく、入居者さんや利用者さんとも一緒になって、これからも気持ちの良い環境づくりをしていきます。

杏心の丘食事改善プロジェクト　～給食委員会が開催されています～

今年３月から、杏心の丘の給食環境をよりよくしていくため、業務委託先の日清医療食品さんと、杏心の丘の事業所の代表メンバーで、月に１回給食委員会を開催しています。味や見た目、量、食感や残食量に至るまで、さまざまな観点から意見を出し合いながら、少しずつ食事の改善が進んできています。

昨年から続く食材の価格高騰は、内部の調整で対応できなくなっています。皆さんの意見も聞きながら、よりよい食事環境を整えていきたいと考えています。杏心の丘での食事にお気づきの点、ご意見、ご感想などありましたら、杏心の丘２階事務所や、事業所スタッフまでお寄せください。

ちょっと得する栄養情報

夏の貧血対策

管理栄養士
石井　彩沙

体がだるい、疲れやすい、頭痛がする…これらの症状は夏バテだと思いがちですが、実は鉄分の不足による貧血かもしれません。暑くて汗をかきやすい夏は汗と一緒に鉄分が流れ出てしまうため貧血に注意が必要な季節です。鉄欠乏性貧血は食事との関わりも大きく、食事療法が有効な治療手段となっています。

食事のポイント

① 鉄分を十分に摂る

鉄には動物性食品の肉や魚に多い“**ヘム鉄**”と、植物性食品や卵・牛乳・乳製品に多い“**非ヘム鉄**”があります。

ヘム鉄を多く含む食品

- レバー（特に豚）
- 赤身肉　・しじみ
- かつお節

非ヘム鉄を多く含む食品

- パセリ　・のり
- 小松菜　・ひじき
- 大豆
- プルーン

② ビタミン類を十分に摂る

非ヘム鉄の吸収を高める働きのある“**ビタミンC**”や正常な赤血球を作るのに不可欠な“**ビタミンB_{12}**”や“**葉酸**”を積極的に摂取しましょう。

ビタミンCを多く含む食品

- レモン
- イチゴ
- キウイ
- ブロッコリー

ビタミンB_{12}を多く含む食品

- レバー
- あさり
- 牡蠣
- にぼし

葉酸を多く含む食品

- ほうれん草
- アスパラガス
- 枝豆

③ 良質なたんぱく質を含む食品を選ぶ

たんぱく質は赤血球中のヘモグロビンの材料となる栄養素です。肉・魚・卵・大豆製品から補いましょう。

④ 鉄の吸収を妨げる食品に注意

ハムやソーセージなどの加工食品や、スナック菓子に含まれる“リン”は鉄の吸収を阻害するため摂りすぎに注意しましょう。またカフェインを含む飲み物（コーヒーや緑茶）の過剰摂取も控えましょう。

牛肉と小松菜のオイスター炒め

材料（2人分）

牛コマ肉	200g
小松菜	200g（1束）
しめじ	1/2株
醤油	小さじ1
おろし生姜	小さじ1
片栗粉	適量
油	大さじ1
☆ 酒	大さじ1
☆ 砂糖	小さじ1
☆ 醤油	大さじ1/2
☆ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	大さじ1

【 作 り 方 】

1）ボウルに牛肉、醤油、おろし生姜を入れてよく揉みこみ、3分程おいて片栗粉をまぶす。
2）小松菜は根元を切り落として3cm幅に切り、しめじは石づきを切り落として子房に分ける。
3）フライパンに油をひいて熱し、牛肉を色が変わるまで中火で炒める。
4）小松菜としめじを加えてさっと炒め合わせ、蓋をして1分程蒸し焼きにする。☆を加えて全体に絡むよう炒めたら完成。

1人当たり：熱量　254kcal　たんぱく質　23g　塩分　2.4g　鉄　5.6g

ポイントメモ！

牛肉と小松菜から鉄分が補給できるレシピです。オイスターソースでバッチリ味が決まります！

随時栄養指導実施中。食事の困りごとは、医師または各スタッフへお気軽にどうぞ。

美しい環境を整え、心を磨く。

美化委員

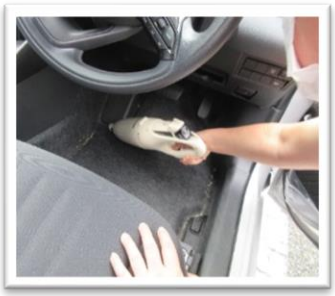
車　内　清　掃

今月の美化委員会のテーマは車。特に、車内の清掃にスポットを当てました。訪問系のサービスではスタッフだけが乗車しますが、通所系のサービスでは送迎で多くの利用者さんが乗車されます。訪問介護の事業所では 1 日に約３０㎞を走行する社用車。気付けば、足元のマットにはたくさんのほこりや砂が溜まっていました。

感染予防のため、使用するたびにハンドルやドアノブをアルコール消毒のため拭き上げてはいますが、今回は普段なかなか行わないエアコンの吹き出し口などの細かい部分の掃除までしっかりと行い、気持ちもスッキリしました。また、フロントガラスの内側を拭き上げることで、視界がよりクリアになりました。

日ごろから車内美化を保ち、メンテナンスを行うことで安全運転への意識も高まります。今後も事故のないよう、車内の美しさもキープしていきます。

企画・担当　介護福祉ステーション



クリニックでは車椅子の掃除も実施しました！

７月のテーマは『倉庫整理』　担当部署は 支援センター 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	**杏心の丘壱番館**

春日クリニックグループ広報誌「はるかぜネットワーク」　毎月１回発行　330 号
発行人／清田 武俊　編集／春風静香＆広報委員会　☎096-351-6225　Fax096-351-7154