

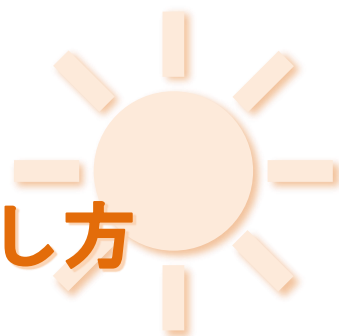
# はるかぜ ネットワーク

9月号

Vol.332

2023年8月29日発行

## それぞれの 夏の過ごし方



|                   |      |
|-------------------|------|
| 目指せ美座位／窓にカラフルな彩りを | 4    |
| 脳トレで老化予防／医事課よりお願い | 5    |
| 健康サポート隊 116／お薬の話  | 6, 7 |
| 第 287 回 春風狂句      | 8    |
| 詐欺電話にご注意ください      | 9    |
| 三回忌に亡き夫を偲んで 他     | 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。
- ・各事業所で看護師やリハビリセラピストの学生実習の受け入れが再開しています。通所サービス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。
- ・9月27日（水）午後からザ・ニューホテル熊本にて「清心会未来設計2023」を開催します。
- ・10月7日（土）春日クリニックは、変則的に 12時までの診療となります。

（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）



# それぞれの夏の過ごし方

新型コロナウイルスが 5 類へ移行して初めての夏。さまざまな地域で「夏祭り」や「花火大会」など、自粛が続いていた行事が再開しました。火の国まつりや江津湖の花火大会、春日地域でも、ぼうぶら祭りがいずれも 4 年ぶりに開催されるなど、夏の賑やかさが戻ってきたようです。今回はいろいろな夏の様子をお伝えします。



## 4 年ぶりの春日ぼうぶら祭り ～ 恒例の熱中症対策講義 ～

8 月 1 日（火）、春日コミュニティセンターで外来の代々看護師が熱中症の講義を行いました。コロナ禍で中止が続いていた春日ぼうぶら祭り。今回 4 年ぶりの開催とあって、実行委員の皆さんは連日の準備でお疲れなのにも関わらず、事故やケガなど絶対ないようにと、講義中の眼差しは真剣そのものでした。

講義では、熱中症を避けるためには体調管理が重要であること、また熱中症が疑われる時の応急処置、また経口補水液をはじめ、効果的に体を回復させる方法について学んでいただきました。『(前回開催時)講義で聞いていたので、当日の応急処置がスムーズに出来た。今日の講義も分かりやすかった。当日活かします。』との感想も頂きました。



## 大盛況となったお祭り当日

第 20 回目の開催となったぼうぶら祭り。今回は春日小学校創立 150 周年でもあったそうです。例年は小学校運動場にて開催されてきたお祭りですが、今回は改装工事のため、熊本駅前のアミュひろばでの開催となりました。

第一部である昼の部では、子供たちの発表の場があったり、猿まわし劇場の公演がありました。また夜の部ではまつり太鼓や中国変面ショーなど、素晴らしい催し物が続きました。出店もならび、懐かしいお祭りの雰囲気が出てきました。

例年は、当日に春日クリニックからも救護班としてスタッフが参加していましたが、まだまだ新型コロナに対する発熱外来等の対応が続いており、今回はお祭り当日のボランティアとしての参加は見送りしました。大きなケガなどもなく無事にお祭りが終わったと聞き、私たちもホッとしました。

当日足を運んだスタッフからは、「あんなに賑やかなのは久しぶり」「本当に人が多くて通れないほどでした」と楽しかった様子が聞かれました。あらためて、ぼうぶらまつり実行委員会をはじめ、開催に御尽力された皆さま、本当にお疲れさまでした。







## 杏心の丘で迎えるお盆

新型コロナウイルスが５類感染症となり初めてのお盆。面会等の問い合わせも多数いただいていたが、お盆前に各地で感染者が増加していたこともあり、面会のキャンセルが続きました。「体調を崩したから」「身近に陽性者がいたから」など、「万が一自分が感染していて他の方にうつすわけにはいかない。」と配慮をいただいた方も多かったようです。施設内に感染を広げないために皆さまにご協力をいただけていることをとてもありがたく思いました。実際、８月に入ってから、入院施設や介護施設のクラスターが相次いで発生しています。私たちも気を緩めず対応していきます。

８月１５日の昼食はお盆らしい精進料理でした。ご自身のお母様の写真を持参される方がいたり、お部屋の仏壇に手を合わせ、亡くなったご主人に近況報告をされる方がいたり、それぞれ大切な人を偲ぶ時間を過ごされていました。



## 夏の暑さに負けず 100歳を超えても輝いて

## 看護小規模多機能型居宅介護はるかせ

看護小規模はるかせの利用者さんの平均年齢は91.6歳です。100歳を超えている方は現在４名おられます。その中でも最高齢の工藤清子さん（103歳）は、今年の夏の暑さにも負けずに、熱心に制作活動に励んでおられます。

「なんか、すっこと（すること）は なかかい？」と、小さな身体から発せられる言葉は、まだまだ活躍の場を求めている証。今回工藤さんは788mm×1085mmという大きな模造紙の作品を制作されました。6月下旬から開始して、１ヶ月半をかけ、綺麗な青空とひまわり畑の大作が完成しました。

今年の夏は本当に暑く、外に出る機会はなかなか作れませんでした。その分一人ひとりに合わせて室内でできる活動をたくさん行いました。何歳になってもキラキラした笑顔で自分らしく輝いていただけるよう、スタッフ一同、取り組みを続けていきます。



## 災害対策は万全ですか？

ここ最近、台風だけでなく、日常でも突如として災害級の雨が降ることがあります。皆さん、災害対策は万全でしょうか？

春日クリニックグループのサービス提供範囲内には、土砂崩れの危険がある場所や、川沿いの浸水・冠水の危険区域も多く含まれています。できる限りの対応に努めていますが、場合によっては、サービスの遅れや中止、時間変更などが発生する場合があります。急な状況変化も発生していますので、直前のご連絡になることもあります。皆さまのご理解・ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。



熊本県防災ハンドブック  
QRコードから確認できます  
↑



## 目指せ！美座位

## はるかせ通所リハビリテーション

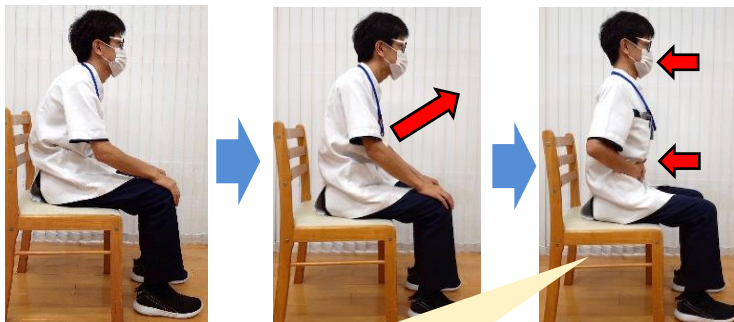
皆さんは普段、自分がどのような姿勢で座っているか意識したことがありますか？猫背気味だったり、背もたれに大きくもたれている方を目にすることも多いです。一時的には楽な姿勢でも、習慣になると、関節、筋力、呼吸機能などに様々な悪影響を与えてしまうため注意が必要です。

### ★気付いたときに姿勢を整えてみましょう！

猫背の姿勢  
(元の姿勢)

みぞおちを前上方へ突き出すように骨盤を起こす

顎を軽く引き、お腹をへこませて保持する



### 《正しい姿勢のポイント》

- ★ 骨盤がしっかり起き、背中が真っ直ぐ伸びている
- ★ 足裏はできるだけ床につける

日常生活の中に、この姿勢を取り入れる回数を意識的に増やすことで、自然と良い姿勢がとれるようになります。

正しい姿勢をとりたくても、痛みがあって難しい、関節の変形があって出来ないという方は、無理をせず、できる範囲で「骨盤を起こす」「足の裏を床につける」ことを心がけてみましょう。

### ＜悪い姿勢が起す影響＞

- 痛み（肩こり、腰痛、関節痛、頭痛など）
- 筋力の低下（本来の力が出しにくくなる）
- 呼吸・肺機能の低下
- 便秘
- 転びやすくなる
- 気分が落ち込みやすくなる



### ＜正しい姿勢の効果＞

- 軽くあごを引くことで首周りの筋肉がバランスよく働き、肩こり防止になる
- お腹をへこめせると腹圧が高まり、腰背部の筋肉の負担を減らし腰痛予防、腹筋トレーニングになる



## 窓にカラフルな彩りを♪

## デイサービスセンターはるかせ

今回デイサービスでは、午後の制作活動時間を使い、利用者さんと一緒に手作りのステンドグラスとモビールを作成しました。

ステンドグラスはクリアファイルの中に下絵を挟み、上から黒のマジックで枠線をなぞることからスタート。枠線を書いた後は思い思いに好きな色のマジックで色付けし、挟んである下絵を抜いたら完成です。



モビールはペットボトルを切り取り、フチを炙り丸くしてマジックでカラフルに模様を入れた物を毛糸でつなぎました。

作成途中は「難しかねえ」「思うようにならん」という言葉も聞かれていましたが、出来上がった作品を見て「わぁー！キレイね！」と皆さん大満足。カラフルなステンドグラスとモビールのおかげで、窓辺は青空をバックに素敵な空間となりました。杏心の丘にお越しの際は、ぜひデイサービスにお立ち寄りください。







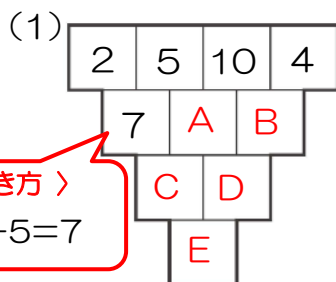
## 脳トレで老化予防！

脳トレによって脳が活性化します。「脳体操」を楽しみながらやってみましょう！



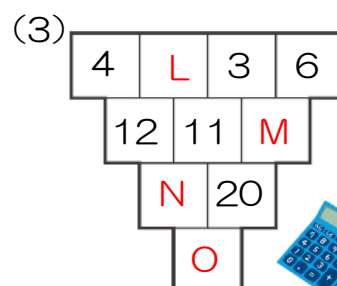
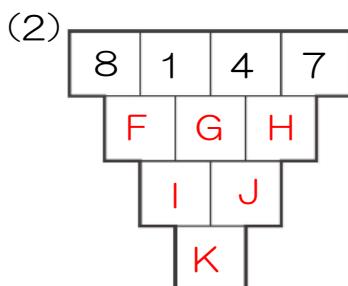
**問題）隣同士の数足した数が下段の□に入ります。**

**(A)～(O)の□に当てはまる数を書いて逆ピラミッドを完成させましょう。**



＜解き方＞

$$2+5=7$$



脳トレのこたえはページの下に

## 認知症介護ポイント ～ 食事編 ～

● 食事が済んですぐに、「食べていない。」と言うとき。



「次の食事は何時です。」「今準備をしているので、待っていてください。」と説明し、納得してもらいましょう。

● 食べ物と食べ物以外の区別がつかないとき。



食べ物の区別がつかない方には、食卓に食べ物以外はおかないようにしましょう。

馬鹿にした言葉、冷たい態度等には敏感です。プライドを傷つけないようにしましょう。

※ 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)



## 医事課より 保険証更新確認のお願い

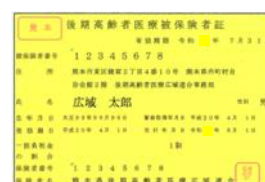
保険証の切替月になりました。令和5年8月から国民健康保険証・後期高齢者保険証は新しい保険証になっています。

きちんと手もとに保険証が届いているかを確認の上、古い保険証は使わないようにご注意ください。

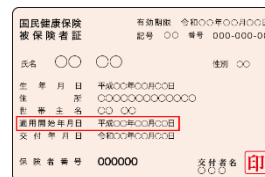
マイナンバーカードをお持ちの方は引き続き利用できます。ご自身の保険証の確認をどうぞよろしくお願いいたします。

## 【熊本市の場合】

後期高齢者保険証 浅葱色→黄色



国民健康保険証 薄ピンク→薄オレンジ





血液検査でLDL コレステロールや中性脂肪の値が高いのにも関わらず、「自覚症状もないし、大丈夫だろう」とそのまま放置していませんか？

これらの数値が高いままだと重大な病気を引き起こしてしまう危険性があります。改めて“脂質”について考え、見直すきっかけになるよう今回は『脂質異常症』について詳しく説明していきます。

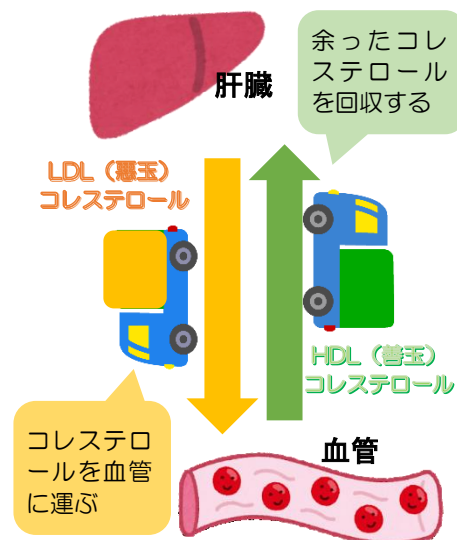
### 脂質とは？

脂質は、体にとって必要不可欠な重要な栄養素の一つです。血液中に含まれる脂質を“血中脂質”と言い、主なものは“コレステロール”と“中性脂肪”です。



| コレステロール                                                        |                                          | 中性脂肪                                                                              |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 細胞膜や身体の働きを微調整するホルモン、あるいは胆汁酸（脂肪を消化・吸収するもの）を形成するための物質として必要なもの。   |                                          | 体内に最も多く存在する脂肪成分で、糖質の不足を補い体を動かすための重要なエネルギー源の一つ。また、皮下脂肪になって体温を保持したり、内臓を衝撃から守る働きもある。 |
| LDL コレステロール                                                    | HDL コレステロール                              |                                                                                   |
| 肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ働きがある。増えすぎると動脈硬化を起こすので、“悪玉コレステロール”と言われている。 | 余剰なコレステロールを回収する働きがある。“善玉コレステロール”と言われている。 |                                                                                   |

体内のコレステロールの量はLDL による供給とHDL による回収のバランスで成り立っています。しかし、食事や体質などによってLDL コレステロールが増えすぎたり、余分なコレステロールを回収するHDL コレステロールが少なすぎたりすると、コレステロールのバランスが崩れ血管内にコレステロールが蓄積して血管を傷つけたり血管の内側を狭める原因となります。血液中にLDL コレステロールが多いと血管の壁に余分な脂が付着し、プラークと呼ばれるコブができ、血管の内側はどんどん狭くなっていきます。このようにして血管が硬く、もろくなった状態を“動脈硬化”と呼び、進行すると狭心症や心筋梗塞、脳梗塞といった重大な病気を引き起こしてしまいます。



### 脂質異常症の判断基準

|              |             |                |
|--------------|-------------|----------------|
| LDL コレステロール値 | 140mg/dl 以上 | 高LDL コレステロール血症 |
| HDL コレステロール値 | 40mg/dl 未満  | 低HDL コレステロール血症 |
| 中性脂肪値        | 150mg/dl 以上 | 高トリグリセライド血症    |

上の表のように血液中のLDL コレステロールや中性脂肪が基準より高い、または、HDL コレステロールが基準より低い状態のことを“脂質異常症”といいます。

動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞の原因に。



## 原因と改善方法

脂質異常症を招く原因は遺伝的要素や体質以外に、食習慣、運動不足、肥満、喫煙などが背景にあることが多く、食事や運動を含んだライフスタイルの改善が重要となってきます。食事のポイントについては、11ページの『ちょっと得する栄養情報』にて詳しくご紹介していますので、ぜひご覧ください。

### 運動の実施

### 禁煙

### 食生活の見直し

## 外来栄養食事指導のご案内

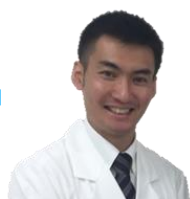


食事指導を受けてみたい、食事の悩みを聞いてもらいたい、という方はお気軽に担当の医師・管理栄養士にお声かけ下さい。

春日クリニックでは管理栄養士による食事指導を行っております。

- ・ コレステロールや中性脂肪が高いが改善するにはどのように気をつけたらいいのか？
- ・ 血糖値を上げない食事のポイントは？
- ・ 血圧が高いので減塩について知りたい
- ・ 腎臓が良くないと言われたがどのような食事にしたらいいのかわからない

上記のようなお悩みはありませんか？生活習慣、健康状態などから問題点を見出し、一人ひとりに見合った改善策や食事のポイントを提案させていただきます。  
(管理栄養士 石井)



## 甲斐先生のおくずりのはなし。



### なぜ薬がない！？

コロナ禍が始まって以来、医薬品が十分に供給されない事態が慢性的に続いています。現在は感染症の対処療法薬である、咳止めや痰切りなどを中心にギリギリの状態が続いています。

当初は医薬品メーカーの不祥事などが原因で薬剤の供給が滞っていましたが、最近の供給不足はそれだけが原因ではないように感じます。日本では医療用医薬品の価格（薬価）はすべて国によって決められています。その薬価も独自の決まりをもって毎年改定されています。実際に取引されている価格を踏まえて更新されるので、一般的には年を追うごとに安くなるものがほとんどです。

しかし、昨今の世界情勢・原材料費の高騰などによる影響で、食料品など（あの卵でさえも）が値上げを余儀なくされています。平常時さえギリギリの状態でも運用してきたのに、ここ最近の劇的な変化で製薬メーカーも悲鳴を上げているのが実情だと思います。国もこの実情に対処するため各種特例を設けていますが、条件が厳しいなどすべての要望に応えられるような状況ではなさそうです。

必要な方に必要な薬をきちんとお渡しできるように私たちも努めてまいりますが、ご希望に添えない場合も出てきています。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



よろしく  
お願いします

※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287回 春風狂句

10月号の笠は

「さあたり」「騙された」です。

お一人三句以内で9月11日(月)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

❀ やおいかん 小さかばってん わかつとる

富田 敬子

(評釈) 孫は 五歳の女の子。子供ってすごかね。一度

聞こえたことは すぐ 憶えることだ。「違うこうよ」と  
言われて タジタジ。 やっぱ 年ばい。

❀ やおいかん 毎日猛暑で 身がもたん 杉野 裕志

(評釈) ほんなこつ 今年の 暑さは 違う。 外は 息すつとも  
苦しか 感じ。 涼しか 部屋で 水分摂って おとなしゅう  
しとくが よかばい。

❀ やおいかん バアさん祝い 絵手紙で 田中 美智子

(評釈) 孫の 結婚式。 是非にという リクエストに 応えて  
出席した。 この年で みんなに 迷惑かけんこつすつとは  
大ごつだったばってん 精一杯 祝ってやれて 本当によかった。  
ありがとう。

❀ やおいかん 物の値上り 年金者 森 益代

(評釈) 毎日の生活に 買わなんもんばつか 値上がりすつけん  
どがんしようもなか。 切り詰むつとも 限りのあつとだけん  
お願い 年金ば 上げてよ。

❀ やおいかん こやつばかりが おるよか「上」  
(俺)

松岡 茂美

(評釈) こがん人が 必ずおるね。 何させたつちや 上手に  
こなしていかす。 ばってん 下手なもんが おるけん バランス  
取るつとよ。 おれも 貴重な 存在よ。

❀ やおいかん 私欲しいの 地獄耳 宮本 ミユキ

(評釈) 年とって 耳のきこえんとは つらかつとよ。

人の言うこつこの わからんと 話の 通じらん。 補聴器も  
慣れんと 頭の痛なるばかりで ああたの 地獄耳  
うらやましか。

❀ ひんだるか オールサンデー 退屈か 島 藤子

(評釈) 何もせんとも きつこつが 身にしみて わかつた。  
毎日 どこかに 出かくる用の あるこつは 幸せよ。  
自分のためにも 何か 始めよ。 大正解。

❀ ひんだるか ラジオ体操どころかい 脇田 五典

(評釈) 今年の 暑さには まいった。 ちよつと 動くだけで  
体の きつか。 ラジオ体操ぐらいせなんと 思うばってん  
きようも お休み。 もうちよつと ねと。

❀ 念入れてしらみつぶしに 調べよる 矢達 義興

(評釈) 刑事ものの テレビば 見とつと すごかね。

今は どこでんある 監視カメラの 映像ば 徹底的に  
調べらす。 知らんうちに 撮られつと思つと 何か  
すかん気持ちも あるよね。

(※ 前号で掲載できなかった分です)

たくさんの方の投稿をありがとうございます。

評釈は、勝手に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。







## 詐欺電話にご注意ください！

## はるかぜ介護福祉ステーション

警察地域安全ニュースによると、業者や役所を装った巧妙かつ悪質な手口による詐欺が、連続して発生しているようです。はるかぜ介護福祉ステーションの訪問先でも不審な電話があったり、以前は「はるかぜ」の名前を出して集金に来たケースもありました。熊本県内では令和5年中に、分かっている「電話で『お金』詐欺」の発生件数は64件、被害総額は1億円（6月末現在）を超えています。詐欺の発生種類や対処法をきちんと知っておきましょう。

**要注意！**



### いろいろな詐欺の種類、手口

県内で発生した「電話で『お金』詐欺」の被害者年齢の割合を見ると、60歳以上が全体の8割を占めています。多い詐欺の手口は「架空料金請求詐欺」や「還付金詐欺」「オレオレ詐欺」など。ATMからの送金による被害が、全体の約60%を占めています。最近では電子マネーでの被害も増えているようです。また、電話によらず、直接訪問したり、郵送で請求書や督促状が送られてくるケースもあります。



オレオレ詐欺：孫や家族になりすまし現金をだまし取る。

架空料金請求：「有料サイトの料金が未払い」と使用しているかのようにお金を請求する。

還付金詐欺：「還付金が下りるので指示どおりに操作してください」とATMに誘導しお金を振り込ませる。

なりすましによる詐欺：役所職員・警察・リフォーム業者・着物買取業者・NTTファイナンスなど

### すぐに動かない、答えない。～確認する時間をとること～

電話であれ、対面であれ、重要なことを聞かれた際は、すぐに動かないことです。そもそも、個人情報にうるさいこの時代、気軽に第三者が個人情報について尋ねてくることはありません。

#### 【必要な対策】

- お金やキャッシュカードを第三者に渡さない
- キャッシュカードやクレジットカードの暗証番号を他人に教えない
- 公共機関等を名乗る電話は、所属・氏名を聞き、代表電話にかけ直す
- 息子や孫からの電話には、登録された電話番号からかけ直すように伝えるか、こちらから本人の電話にかけ直す（登録のない番号の電話には出ない）
- 家族の中で合言葉を決めておく、または、家族しか知らない質問をする

#### 【断る際の注意】

- 「買いません」「必要ありません」「身近に同業者がいます」「二度と電話しないでください」など、語尾を曖昧にせず、明確に意思を伝えましょう
- 「いいです」「結構です」は、「イエス」という意味に取られやすいので要注意



「おかしいな」という違和感を放置せず、まずは家族や友人、警察に相談しましょう。一人で決めないことが重要です。家族同士・友人同士で日頃から話しておくことも予防につながります。

熊本県警の被害防止マニュアルもあります。ぜひ参考にしてみてください。 ⇒





## 三回忌に亡き夫を偲んで

## はるかぜ訪問看護ステーション

春日クリニックをかかりつけ医にし、在宅生活のサポートのため訪問看護を利用されている荒木佳子さん。2年前の7月に、夫の荒木昭次郎さん（80歳）を亡くされました。昭次郎さんは、佳子さんと同じく春日クリニックや訪問看護を利用されていました。今年三回忌を迎えられるにあたり、荒木さんにご主人への思いやご自身のこれからについてのお話を伺いました。



### 夫を亡くしてから…



夫の昭次郎さんは、熊本県立大学を名誉教授として勤め上げ、退職後も「協働」をテーマに研究を続け、亡くなる年の4月に本を出版されたばかりでした。別れは突然やってきました。「動脈瘤が破けて突然の死だったので急でいろいろ話せていません。」と荒木さん。1年間は夜が来るのが嫌で寂しくてたまらず、夜1人になると恐怖感が湧き上がり、心臓がバクバクして不安な夜を過ごしていたそうです。

そんな時、春日クリニックを受診し、先生から訪問看護を勧められ、はるかぜ訪問看護ステーションの利用がスタートしました。「看護師さんに定期的に来ていただき、それから夜間の不安がなくなりました。有難かったです。」と穏やかな笑顔で当時を振り返ってくださいました。

### 自分のこれから

「主人はたくさん病気を持っていたけどいつも笑顔で冗談を言って笑わせたりして病人らしくなかった」と荒木さん。親戚はほとんどが東京在住で身近に親類はおられないそうですが、素敵なお主人との思い出が詰まった大好きな熊本で、最期まで生活したいと笑顔で語ってくださいました。

荒木さんは現在、機織り機で編み物をされています。熊本に来てから始められたそうで、なんと蚕からまゆを作り、絹糸（シルク）を紡ぎ、その糸から機織り機を使ってストールなどを作られるのです。時間をかけて出来上がった織物は、とても素晴らしいものばかりです。



これからも、ご主人との思い出を大切に、充実した自分らしい時間を過ごしていただけるよう、はるかぜ訪問看護ステーションとして全力でサポートしていきたいと思います。

## 清田武俊理事長 書籍が好評です ④ 「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」が発売されて3ヶ月が経ちました。「友人に送ります」「離れて住んでいる家族に読ませたい」と何度も外来で本を手にとってくださる方もおられ、ありがたく思っています。また、ブログで紹介くださる方や、YouTubeで発信させてほしい、というお問い合わせもいただきました。SNS時代、今はいろいろな発信媒体があるのだと改めて驚いています。

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も購入ができます。お気軽にお声がけください。





# 脂質異常症の食事のポイント



管理栄養士  
石井 彩沙

健康サポート隊のページでは脂質異常症についての情報をお伝えしました。  
では、実際にはどんなことに気を付けて食事を行えばよいのでしょうか？  
本ページでは、脂質異常症の食事のポイントについてご紹介します。

## ✓ 食事のポイント

### ① 肉類のおかずより

#### 魚介類や大豆製品のおかずを選びましょう

魚にはn-3系多価不飽和脂肪酸であるDHAやEPAなどが豊富に含まれています。DHAやEPAは血中LDLコレステロール値や中性脂肪値を下げ、血中HDLコレステロール値を上げる作用があります。また、大豆に含まれる植物性タンパク質にもコレステロールを下げる作用があります。



### ② 洋菓子、甘い食べ物・飲み物、

#### お酒は控えめに

糖質の多いお菓子や清涼飲料水の摂り過ぎは中性脂肪を増やします。マーガリンなどに含まれるトランス脂肪酸の摂り過ぎはコレステロール値上昇の原因となります。また、アルコールの飲みすぎもエネルギー過多となり中性脂肪を増やす原因となってしまうので過剰摂取しないよう注意が必要です。



### ③ コレステロールを多く含む食品の

#### 摂りすぎに注意しましょう

コレステロールが多く含まれる卵類、乳製品、肉類やその内臓類、魚卵やうなぎなどの食べ過ぎには要注意です。1回に食べる量と頻度に気を付けましょう。



### ④ 食物繊維をしっかり摂りましょう

食物繊維には腸管からのコレステロールの吸収を抑え、排泄を促す働きがあります。食物繊維含有量の多い野菜、海藻、こんにゃく、豆類、きのこ類などを積極的に摂取するよう心がけましょう。



## ブリのホイル焼き

### ポイントメモ！

DHAとEPAが豊富に含まれている青魚を使ったお手軽レシピです。

#### 材料（2人分）

|      |          |
|------|----------|
| ブリ   | 2切(200g) |
| 玉ねぎ  | 1/2 個    |
| 人参   | 1/5 本    |
| しめじ  | 1/5 株    |
| えのき  | 1/5 株    |
| 小ねぎ  | 適量       |
| 酒    | 小さじ 2    |
| 塩    | 小さじ 1/4  |
| ☆ 醤油 | 大さじ 1.5  |
| みりん  | 小さじ 1    |
| すりごま | 小さじ 2    |

#### 【作り方】

- 1) ブリに酒と塩を振りかけて全体に馴染ませ、そのまま5分置いておく。その後、水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- 2) ブリを寝かせている間に、しめじとえのきは石づきを切り落とし、ほぐしておく。玉ねぎは薄切り、人参は千切りにしておく。
- 3) 20cm 四方に切ったアルミホイルの上に、ブリと切った野菜類をのせ、混ぜ合わせた☆をかける。ホイルの手前と向こう側の端を、材料につかないように上で重ね合わせ、両端を数回ねじってぴったりと閉じる。
- 4) オーブントースターで15～20分ほど焼き、ホイルを開いて器に盛る。上からお好みで小口切りにした小ねぎをちらして完成。

（1人当たり：熱量 276kcal 脂質 18.9g 塩分 2.9g）



# 美化委員



## 企画・担当 通所リハビリテーション

暑くなり水気が早く乾くところはカルキが白く残りやすくなっています。また、食器かごの外底面は水に濡れたままの事が多く、知らぬ間にカビやぬめりが発生している事もあります。

水周りと聞いてイメージするところは色々ありますが、毎日気持ちよく過ごすために、細かいところにも目配りをし、日頃から意識して清掃したいと思います。



9月のテーマは『備品・安全チェック』担当部署は看多機です。

## 水周り清掃



水周りは、日ごろから綺麗にしているつもりでも、カビや水垢が発生しやすく、雑菌も多く潜んでいるのだそうです。今回は、「水周り」をテーマに各部署で清掃を行いました。

普段からレバー周辺に付いたカルキなどはこまめに拭き取っていたため、綺麗に保たれていましたが、蛇口には黒い汚れがついていました。また、石鹸ポンプの底は常に注意して掃除を行っていましたが、ポンプの首にはいつのまにかホコリが溜まっていた。普段行っている掃除にプラスして視野を広げると、さまざまな部分が見えてきます。



いつの間にか  
積もっている埃



分解して  
隅々まで  
掃除しました



### 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 | <b>春日クリニック (2階 薬局・診察室)</b><br>TEL096(351)7151 / FAX096(351)7152<br>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)<br>その他: 女性専用外来(水曜日午後 予約制)、各種健康診断、<br>相談業務(更年期・禁煙・認知症・肥満・在宅ホスピス)<br>健康増進事業(産業医・生活習慣病講話・出張指導) |
| 2階 | <b>春日クリニック訪問リハビリテーション</b><br><b>はるかぜ通所リハビリテーション</b><br>TEL 096(351)3551 / FAX 096(351)3559                                                                                                       |
| 3階 | <b>はるかぜ訪問看護ステーション</b><br>TEL 096(351)6228 / FAX 096(351)6151<br><b>はるかぜ居宅介護支援事業所</b><br>TEL 096(322)7221 / FAX 096(351)6151                                                                      |
| 4階 | <b>法人本部(経営管理部)</b><br>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             | <b>看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ</b><br>TEL 096(352)1155 / FAX 096(352)2255<br><b>はるかぜ介護福祉ステーション</b><br>TEL 096(323)5520 / FAX 096(352)2255 |
| 2階             | <b>デイサービスセンターはるかぜ</b><br>TEL 096(326)1515 / FAX 096(324)5678                                                                    |
| 2階<br>3階<br>4階 | <b>サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘</b><br>TEL 096(326)2000 / FAX 096(324)5678                                                                |
| 5階             | <b>杏心の丘売薬番館</b>                                                                                                                 |