

はるかぜ 10月号

ネットワーク

Vol.344

2024年9月30日発行

日頃の備えは大丈夫？ 防災対策について考える

階段昇降のポイント／はるかぜ美容室	4
脳トレで老化予防／職員レクレーション	5
健康サポート隊 126／お薬の話	6, 7
第 299 回 春風狂句	8
食欲の秋／新制度 医薬品の自己負担	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。

- ・ 9月30日から1ヶ月間、国立病院機構 熊本医療センターから研修医の先生が来られます。
- ・ 10月23日（水）14：00～第105回おりひめの会がはるかぜホールで開催されます。
- ・ 10月16日（水）14時以降、春日クリニックで電気点検が行われ1時間程度全館停電となります。
- ・ 10月27日（日）更年期と加齢のヘルスケア学会にて院長が発表を行います。

（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）

日頃の備えは大丈夫？ 防災対策について考える

8月末に日本列島を襲った台風 10 号。当初の予測から大きく進路が変わった上、スピードが非常に遅く、影響は広範囲に長く続きました。幸い熊本にはそれほど大きな被害は出なかったものの、公共交通機関が運休となり、多くの企業・店舗が休業するなど、経済活動にも大きな影響が出ました。また台風から離れた場所で記録的な大雨がふり、日本中が翻弄された台風となりました。

9月1日は防災の日。自然災害の多いこの時期に防災意識を高める目的で制定されています。はるかぜネットワークの3月号では「身の回りの再点検を」と題し、地震対策の記事を掲載しました。今回は、「風水害対策」に焦点をあててお伝えしたいと思います。



風水害対策において大切なこと

地震と風水害では、対策が変わってきます。地震はいつ起こるか分からない一方、風水害は気象予報により、ある程度推測ができるものです。正しい情報をキャッチし、早めに状況に応じた準備や避難などの対応ができれば、安全にリスク回避をすることができます。

昨今、いろいろな電子媒体の発達により、情報収集は簡単になりましたが、だからこそフェイクニュース（嘘の情報）も多く流れるようになりました。不特定多数の人が自由に投稿する最新情報も確かに有益ではありますが、まずは公的な機関が発表する情報を軸に正しい情報を集めましょう。



風水害対策 ～日頃からできること～

地震対策の目的は、建物の倒壊や家具の転倒、火災や揺れによる被害を最小限に抑えることですが、風水害対策の目的は、大雨・強風・洪水・土砂災害などから身を守ることです。事前にできる対策は以下の通りです。

① 避難場所とルートの確認

地震でも避難場所やルートの確認をしますが、地震と風水害では避難場所が変わる場合があります。地震では避難所指定されていても、風水害の際は浸水の危険性があるとして避難場所から外れている場合があります。身近な避難場所や冠水の危険が低い安全なルートを確認しておきましょう。

② 非常持ち出し袋の準備

地震時と同様、飲料水・食料・薬・懐中電灯などを備えた非常用の持ち出し袋を準備しておきましょう。詳しくははるかぜネットワーク 3月号にも掲載しています。

③ 家の補強と排水設備の整備

屋根や窓の補強が必要ないか確認しておきましょう。また、日頃から排水溝や雨どいの清掃を行いましょう。水の侵入を最小限にできます。

④ 浸水に対する備えの確認

浸水の危険がある地域では、止水板の設置や土のうの準備をしましょう。

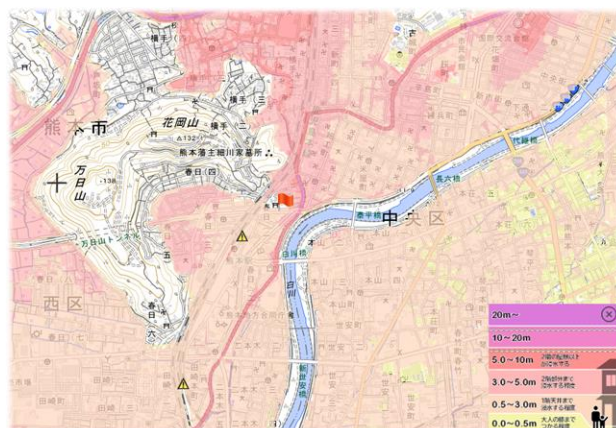


折り畳みできる止水板や、水で膨らむ土のうなど、いろいろな防災グッズが出てきています。

ハザードマップを見たことがありますか？

はるかゼットワークの編集が進んでいる最中に、能登豪雨のニュースが飛び込んできました。復興中の能登半島を襲った豪雨、23の河川が相次いで氾濫し、大きな被害が出ています。地震で地盤が緩んでいたりとさまざまな要因が重なっていますが、何より「想定以上の大雨」が降っているというのは、私たちの身にも起こり得ることです。

ハザードマップを見ると、熊本駅周辺、春日地域の一帯は多くが浸水想定されている場所に入っています。この想定は、「白川流域の2日間総雨量 860 mm」という基準により作られているそうです。昨今の異常気象により、事前の想定をはるかに超えた大雨が降ることも増えてきました。公的な情報をしっかりキャッチし、日頃の準備と早めの対応を心がけていきましょう。



※ハザードマップポータルサイトより
熊本駅周辺の洪水浸水想定区域
さまざまなリスクを調べられます



← 熊本市ホームページ
市内の防災情報を確認できます。

警戒レベル	新たな避難情報等
5	緊急安全確保※1
~~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~~	
4	避難指示※2
3	高齢者等避難※3
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	早期注意情報 (気象庁)

令和3年5月から避難情報の運用が変わりました。警戒レベルは全部で5段階、警戒レベル4の「避難指示」までに必ず避難するよう呼びかけられています。

「避難」とは学校や公民館に行くことだけではありません。難を避けるための行動は複数あります。具体的には以下の4つです。

- ① 行政が指定した避難場所への立退き避難
- ② 安全な親戚・知人宅への立退き避難
- ③ 安全なホテル・旅館への立退き避難
- ④ 屋内安全確保

※豪雨時の屋外移動は車も含め大変危険です。  
車中泊はできる限り避けましょう。

どのような避難行動をとるのか、普段から決めておきましょう。

## 「我が家」が避難所になるなら ~最高の安心を~

難を避けるための行動 ④屋内安全確保、とは自宅が避難所になり得るということです。3つの条件が確認できれば、水害時も自宅避難が可能です。

- ・家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない  
(入っていたら、木造家屋は倒壊したり、自宅が崩落する恐れがあります)
- ・浸水深より居室が高い
- ・水が引くまでの水・食料・電気・トイレ等の備えが十分

いろいろな人が集まる避難所は、プライバシー、衛生面、感染対策など、万全とは言えない環境にならざるを得ません。住み慣れた自宅が避難所になるなら、これほど心強いことはないでしょう。高齢になれば、自力での避難が難しいことも増えてきます。また、非常時は周りもみんな被災者となり、他者の助けはなかなか見込めません。もしもの時にどうするか、日常を過ごしている「今」のうちに、しっかり考えたいものです。





## 階段昇降のポイント

### はるかぜ通所リハビリテーション

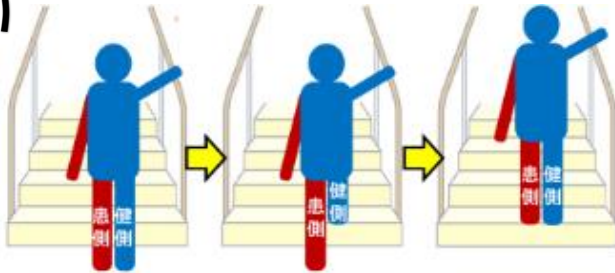
外出先でもエレベーターやエスカレーターが増え、階段を使う機会が少なくなり、階段への抵抗がある方が増えているように感じます。また、足に痛みや麻痺がある場合、階段の上り下りに不安を感じる方も多くいらっしゃいます。もしもの時に“知ってて良かった！”と思えるポイントを押さえ、外出への不安解消につなげましょう。



#### ★ 階段の上り下りの手順 ★

常に状態が良い方の足（健側）に対して、状態が悪い方の足（患側）が下にあるようにします。

上り

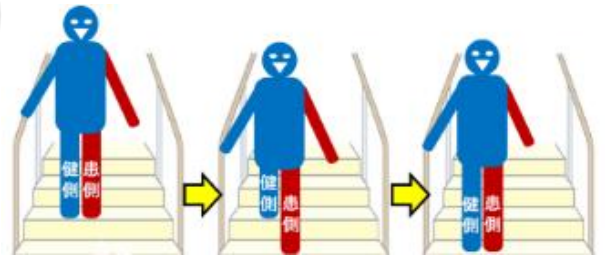


手すりを持つ

健側（良い方）の足を上げる

患側（悪い方）の足を上げる

下り



手すりを持つ

患側（悪い方）の足を下げる

健側（良い方）の足を下げる

階段を上り下りするには、下半身（脚）にかかる負荷を支える筋力が必要です。筋力が弱いまま階段の上り下りをする、すぐに疲れやすく、バランスを保つことができず転倒してしまうリスクが高まります。階段昇降のポイントを押さえるだけでなく、下肢筋力の低下予防も重要です。



（図：「脳梗塞リハビリ Room アイ・エス」HP より引用）



## はるかぜ美容室へようこそ♪

デイサービスでは入浴後、利用者さんで希望される方のヘアアレンジをしています。鏡を見ながら「今日はどうしますか？」と尋ねると皆さんノリノリで「可愛くお願いします！」と即答。スタッフと会話を楽しみながら髪を結び「どうですか？」と尋ねると「皆にみせたい」と鏡越しでも伝わる満面の笑顔を見せてくださいます。

フロアに出ると、周りの皆さんが大絶賛。

### デイサービスセンターはるかぜ

#### 編み込みアレンジバージョン♪



まわりに褒められ、照れながらも嬉しそうな利用者さんの様子に、スタッフもほっこりとした気持ちになります。髪型を整える事で気分も上がります。いくつになってもおしゃれをする楽しみを味わっていただけるよう、これからも利用者さんと一緒に楽しみながらヘアアレンジを続けていきたいと思っています。



サイドを編み込み、お顔をスッキリ☆





## 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) 演歌のヒット曲です。

( )に当てはまる漢字をリストから選んで、曲名を完成させましょう。

- ① ( ) 軽海峡・( ) 景色：石川さゆり  
 ② この( )の花：島倉千代子  
 ③ 北の( )から：都はるみ  
 ④ リンゴ( )分：美空ひばり  
 ⑤ 舟( )：八代亜紀

追 ・ 世 ・ 冬 ・ 唄 ・ 宿 ・ 津

脳トレのこたえはページの下に



## 敬老の日インタビュー ～ 自分らしく、楽しく、生活しています ～

今年も元気に敬老の日を迎えられた方をご紹介します。デイサービスを週 3 回利用し、とても社交的な北村丈子さん(96歳)。日頃の過ごし方について長男ご夫婦と一緒に話を伺いました。

インタビュー当日、綺麗な緑色の服とネックレス、イヤリングに身を包んだ北村さんが、ご自宅で笑顔で出迎えてくださいました。(なんとピアスは 50 年前に開けられたそうです)

帽子は洋服に合わせています。地味なものは顔が暗くなってしまうので派手なものが好きですね。父が季節に合わせた帽子や服を着ていたことが原点になっていると思います。編み物や縫物は戦時中でしたが自分なりに勉強し、今はひ孫のためにワンピースや帽子を作っています。また、孫が 1 ヶ月に 1 回サーカス見物や金峰山へのドライブなどに連れて行ってくれるので、それを楽しみに過ごしていますよ。



ひと月に 1 回は美容室に行き、今までで 1 番好きなおしゃれを楽しんでいるという北村さん。これこそが生きがいだとうと長男さんは話されていました。また、料理の下ごしらえや餃子(成形して焼くばかりにしている)をされたり、ひ孫さんからも次の作品のリクエストが来たりと日々充実されています。ご家族からも頼りにされ、協力し合い役割分担を大切に過ごされているそうです。「できることはしてもらい、嫌なことは言わない」とお嫁さんが言われていました。ご家族とのあたたかい関係性とても素敵です。これから元気に過ごしていただけるよう、介護面でのサポートを行っていきます。

※ 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)



## 互助会 職員レクリエーション

久しぶりに、職員の互助会が主催してのレクリエーションが開催されました。まだ全員で旅行とはいきませんので、昼の部(ホテルランチ)、夜の部(バーベキュー)を複数回に分けて実施。部署を越えて、職員同士の親睦がさらに深まり、とても楽しい時間となりました。





採血の結果、血糖値が高いと指摘されたことはありませんか？糖尿病は誰しも発症する可能性があり、“そこまで高くないから大丈夫だろう”と油断するのは危険です。今回は糖尿病にまつわる基礎知識や検査について紹介します。

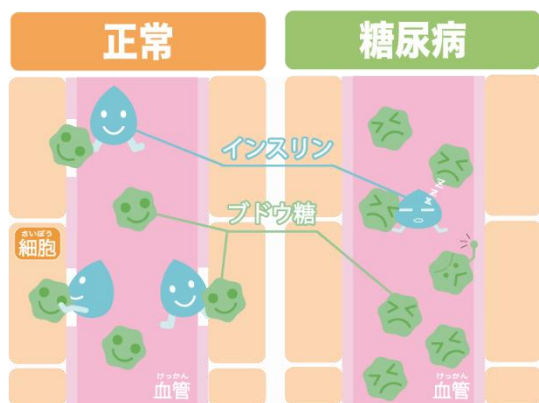
## 血糖値とインスリンの関係について

### ★血糖とは・・・

血液に含まれるブドウ糖。その量を表しているのが血糖値。食物から得られた糖質は胃や小腸で分解されてブドウ糖になる。ブドウ糖は小腸から吸収され血液によって肝臓に運ばれ、グリコーゲンとして蓄えられる。（必要に応じてブドウ糖に分解され血液で全身へ運ばれる）筋肉などでブドウ糖はエネルギー源として利用され、余った場合は脂肪として蓄えられる。

### ★インスリンとは・・・

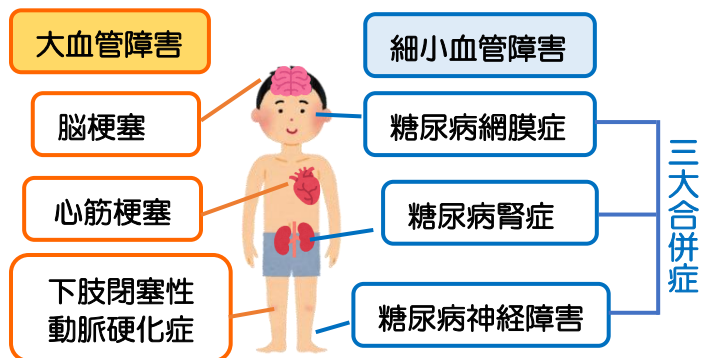
体内で唯一血糖値を下げる働きをするホルモン。食後に血中のブドウ糖が増えるとそれに見合った量のインスリンが膵臓から分泌され、ブドウ糖を肝臓や筋肉、脂肪組織に送り込んで血糖値を正常な状態に下げる。また、ブドウ糖を脂肪やグリコーゲンに換えてエネルギー源として蓄える働きなどもしている。



健康な人の場合、食後に上昇した血糖値はインスリンの働きにより徐々に下がっていきます。しかしインスリンが十分に分泌されなかったり働きが悪くなったりすると、血液中のブドウ糖を肝臓や筋肉などの細胞に送り出せなくなるため、血液中にはブドウ糖が増え続け、高血糖状態に。この事態に対応しようと膵臓はインスリンを多く出そうとして、次第に疲弊していきます。そしてインスリンを分泌する機能が衰えるという、悪循環を引き起こします。血液中に糖が増えすぎると全身の血管に負担がかかり、目、腎臓、末梢神経などの病気や動脈硬化による心臓や脳の病気を併発していきます。

## 合併症について

糖尿病における慢性合併症は太い血管が障害を受ける大血管障害と細い血管が障害を受ける細小血管障害があります。大血管障害では動脈硬化性疾患を引き起こし、細小血管障害では三大合併症と呼ばれる糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害を引き起こします。さらに感染症や認知症、歯周病、骨粗鬆症も引き起こしやすくなると言われています。



その他：感染症、認知症、歯周病、骨粗鬆症など

## 検査の種類

糖尿病のシグナルは見過ごしやすいため検査による早期発見が重要になってきます。

糖尿病の診断のためには以下の検査があります。

### 随時血糖検査

食後からの時間を決めないで採血し、血糖値を測る検査。

### 早朝空腹時血糖検査

検査当日の朝食を抜いた空腹の状態での採血し、血糖値を測る検査。

### 75gOGTT (75g 経口ブドウ糖負荷試験)

検査当日の朝まで10時間以上絶食した空腹のまま採血し、血糖値を測定。次にブドウ糖液（ブドウ糖75gを水に溶かしたもの）を飲み、ブドウ糖負荷後30分、1時間、2時間後に採血し、血糖値を測る検査。

## 糖尿病の診断基準

糖尿病を診断する際には、血液検査による血糖値を基準にして判断します。数値によって正常範囲内を示す“正常型”、糖尿病の診断基準内の数値を示す“糖尿病型”、正常型と糖尿病型のどちらの数値にも当てはまらない“境界型”の3段階に分類され、糖尿病は“糖尿病型”に該当する数値が2回確認できた場合、または次の検査の値①～③のいずれかと④が確認された場合に初めて診断されます。

検査項目

- ① 早朝空腹時血糖値：126mg/dL 以上
- ② 随時血糖値：200mg/dL 以上
- ③ 75gOGTT2 時間値：200mg/dL 以上
- ④ HbA1c：6.5%以上

HbA1c で採血の 2 ヶ月前から採血時までの平均的な血糖の状態が分かります。食事の量や時間に左右されずに血糖の状態が示されるので、血糖コントロールがよいかどうかを知る重要な指標になっています。

診断基準

### 糖尿病型

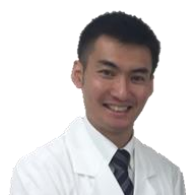
①～④  
いずれかが  
確認された場合

### 糖尿病

①～④いずれかが 2 回  
確認された場合  
or  
①～③いずれかと④が  
確認された場合

糖尿病の早期発見のためにも定期的な血液検査や尿糖検査（検尿）を受けるようにしましょう。また食事を含む生活習慣が乱れないように気をつけることも重要です。食生活のチェックや食事指導など、お気軽に担当の医師・管理栄養士にお声かけ下さい。

管理栄養士 石井



## 甲斐先生のおくすりのはなし。

### 糖尿病治療薬について



糖尿病治療薬は大きく次の3つに分けられます。おおまかな特徴と注意点を確認しておきましょう。

### 1 インスリン製剤

インスリンを直接投与することで治療を施します。インスリン製剤はすべて注射薬のため、皮膚のケアが重要です。清潔にしてから注射する、針の使いまわしを避ける、順次注射部位を変えるなど初めて使用する際に受けた注意事項を守って使用してください。また、直接インスリンを投与することになるので、低血糖には注意が必要です。指示された投与のタイミングを正しく守るようにしてください。



### 2 インスリン分泌を促す薬

①「血糖が高いときにインスリン分泌を促す薬」と②「血糖に関係なくインスリン分泌を促す薬」に分けられます。①は血糖が高いときに合わせてインスリンが分泌されるので、低血糖になる心配は原則ありません。このカテゴリーの「DPP-4 阻害薬」は皮膚の水疱やただれに、また「GLP-1 作動薬」は胃腸障害に注意が必要です。②はインスリン製剤と同じく低血糖に注意が必要です。指示された用法を正しく守って服用してください。

### 3 インスリン分泌に関係なく血糖を下げる薬

インスリン分泌とは関係ないため、低血糖のおそれはほとんどありません。「ビッグアナイト薬」は胃腸障害に注意が必要です。「α-グルコシダーゼ阻害薬」はお腹の張り、放屁（ほうひ）、下痢に注意してください。「SGLT2 阻害薬」は尿路感染症、脱水、多飲（たいん）多尿（たにょう）に注意して服用を続けて下さい。



※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299回 春風狂句

10月号の笠は

「新境地」「なんとかしてよ」です。

お一人三句以内で10月15日(火)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



妙な氣配 なんば 企みよるもねろ

矢邊 義興



(評釈) 今日は 金婚式の 祝いの日。子供や 孫の  
様子が 何か おかしか。悪か感じは なかばってん  
いつもと違う感じのしとつたら サプライズの プレゼント。  
クルーズの 旅の チケットで 二人で 大泣きしたよ。



妙な氣配 何時ものメンバー あやしい仲

田中 美智子



(評釈) お互い 人生経験 豊かなもんばつかだけけん  
隠しとつたつちや すぐ ビビッて 感じつとよね。  
よかじやなかね。堂々と つき合いなつせ。応援すつよ。



妙な氣配 父ちゃん母に 胡麻をする

島 藤子



(評釈) あやしかな 何か こんたんの あつとだろね。  
娘の私に わかつただけん 母が 氣付かんはずはなか。  
正直に 早よ 打ち明けた方が よかよ。母ちゃんの  
気性は 知つとつでしようが。



妙な氣配 打ち合わせとか 喫茶店

脇田 五典



(評釈) 何か あつとだろかて 心配。いつもなら  
電話ですむとに 今回は 喫茶店に 呼び出された。  
「あんただけに ちよつと耳に 入れときたか」つのある」  
なんて 悪か話なら 聞きとつなかな。



慣れたもん 料理うまい 母だった 森 益代



(評釈) 昔 何かの アンケートで 死ぬ前に 食べたい料理は  
との問いに「おふくろの キンピラゴボウ」て答えた人の  
おった。何かわかる氣がする。時々ふつと  
食べたくなるよね。



慣れたもん 胃カメラのみは おてのもん

杉野 裕志



(評釈) 最初から 無理で思つと 不安で なかなか  
のみきらん。以前は 対策も 不十分だったばってん  
今は 大丈夫。ちゃんと 検査ば 受けなんよ。  
早期発見 早期治療が 一番。



慣れたもん 今年も花火ツアー 手配済み

富田 敬子



(評釈) 毎年 見るたびに 大感激。夏は これば見らんと  
終わらん。いつもんごつ 売り出しと 同時に 即予約。  
さあ 今度も 一緒に 行くよ。

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  
お氣に召さない場合があるかもしれません。

どうぞお許しください。

初めての狂句参加もお待ちしております。







## 食欲の秋 おいしい料理を作って食べよう！

### はるかぜ介護福祉ステーション

朝夕涼しくなり、気持ちのいい季節になりました。秋は「実りの秋」と言われ、食べ物が美味しい季節ですね。スーパーに行くと美味しそうな旬の食材が並んでおり、何を作って食べようかと楽しみが増えます。今回は料理上手のご利用者さんに、「食欲の秋」を満喫するべく、お話を伺いました。

横手にお住いのFさんは、以前ご主人が田崎市場で魚屋さんをされており、電話番などの手伝いをされながら、合間に得意の料理の腕をふるって、お惣菜をお店に出されていました。まぐろの角煮や、その角煮を使ったコロッケなどが好評だったそうで、今回、角煮の作り方を教えていただきました。



### まぐろの角煮

#### 材料

- まぐろ 1 キロ（2 cm角に切る）
- にんにく 1 個
- 生姜 1 片（すりおろし）
- ざらめ 1 袋
- 醤油 ひたひたになるくらい



全部鍋に入れて2～3時間炊く。仕上げにはちみつかざらめを入れるとまぐろに照りが出る。

その他に、ご自宅では栗のお赤飯やサツマイモのお味噌汁など、秋の味覚を使って調理されていたそうです。ご主人もなんでも美味しいと食べてくれたと嬉しそうに話してくださいました。

訪問介護や看護・通所リハビリを利用されているFさんですが、「元気になってまたまぐろの角煮やコロッケを作ってみんなに食べてもらいたい。お店（引き継いだ息子）の手伝いをしたい」と意欲も上がってこられました。



Fさんの思いを実現できるよう、はるかぜ介護福祉ステーションがこれからもしっかりサポートをしていきたいと思ひます。

## 令和6年10月から 医薬品の自己負担の新たな仕組みが始まります

令和6年10月から、後発医薬品（ジェネリック医薬品）がある薬で、個人の希望により先発医薬品の処方を希望される場合は、特別の料金が徴収されます。

後発医薬品とは、先発医薬品と有効成分が同じで、同じように使われている薬です。“個人的な使用感”“味”などを理由に先発医薬品を希望される方は、薬価の差額の4分の1相当を特別の料金として医療保険の患者負担と合わせて支払いが必要となります。ご不明な点等がありましたら、窓口にてお尋ねください。

先発医薬品  
※令和6年10月以降、  
医療上の必要性がある場合

後発医薬品

先発医薬品  
※令和6年10月以降、  
患者が希望する場合



例) 先発医薬品の価格が1錠100円  
後発医薬品の価格が1錠60円  
差額の40円の4分の1である10円が、通常の1～3割の患者負担とは別に「特別料金」として徴収されます。  
課税対象でもあるため、消費税も発生します。

## 看護小規模多機能型居宅介護はるかせ 活動日記

### いつまでも楽しむことを忘れずに ～100歳を超えてもなお輝く～

看多機さっての職人、  
後藤ハル子さんを  
クローズアップ。

いつも笑顔で周りを気遣い、私たちにねぎらいの言葉をかけてくださる後藤さん。今年で103歳になられますが、通所時は毎回精力的に創作活動に励んでいらっしゃいます。来所するなり定位置で作業に取り掛かります。後藤さんのすごいところは、職員や利用者さんの様子を観察しこんな物があつたらいいなという物を自ら考えて創作されることです。材料や構造まで職員に相談しながら、居室の小窓の目隠しやレクリエーション活動に使う棒、小物入れなど、今まで生み出された作品は数知れず。まだまだ作りたいものがたくさんあるそうです。手のしびれや痛みを抱えながらも「手の動くうちはがんばって作るよ！」と元氣な声で話してくださいました。

### 機械浴槽が新しくなりました



杏心の丘は開設10年が経ち、さまざまな設備の入れ替え時期となっています。今回看多機はるかせでは、立ち座りが難しい利用者さんにも安心して入浴を楽しんでいただけるよう、寝たまま入れる機械浴槽の入れ替えを行いました。設置工事に伴い、普段なかなか掃除できない部分もすっきりしました。気持ちよく利用者さんに過ごしていただけるよう、これからもソフト・ハード両面の整備を進めていきます。



## サービス付き高齢者向け住宅



## 杏心の丘

### 杏心の丘 第18回運営懇談会

9月13日（金）、「第18回杏心の丘運営懇談会」が地域交流ラウンジで開催されました。今回は、新しい入居者さんや職員が増えたこともあり、改めて井手館長から「サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘」とはどういった住まいであるかの説明がありました。いろいろなタイプの入居例を挙げ、杏心の丘でどの様に暮らすことができるかという具体的な話や、安心して暮らし続けられる「安心ネットワーク」の話に皆さん熱心に耳を傾けておられました。

また、懇談会終了後には、皆さん待望の杏酒が配られました。今年の5月25日に収穫された160個の杏の実、職員が心を込めて果実酒用の瓶の中へ。杏酒が熟成するのを毎週眺めて心待ちにされていた入居者さんもおられ、皆さん笑顔で受け取られていました。飲んだ方からは「おいし～い」と大好評でした。



### 9月16日 敬老の日のお祝い

9月16日の敬老の日、春日6町内自治会から75歳以上の入居者さんに「紅白饅頭」や「赤飯」をいただきました。対象となった入居者さんは笑顔で受け取られていました。お昼は豪華なお弁当、他の入居者さんも敬老の日のお祝いにとても喜んでおられました。





## 血糖値の上昇を抑えよう！



管理栄養士  
石井 彩沙

糖尿病の予防・治療の基本は“食事”であり、日頃の食習慣が大きく影響をもたらします。血糖値の急上昇は動脈硬化を引き起こし、肥満の原因にもなります。このページでは健康サポート隊の続きとして、血糖値の急上昇を抑える食べ方のポイントについてまとめてみました。

血糖値の急上昇を招く食習慣としては、「食べ過ぎ」「早食い」「欠食」「間食」「夜遅くに食べる」が挙げられます。心当たりがある方は注意が必要です。

### ✓ 血糖値の急上昇を抑える食べ方のポイント

#### ★ ゆっくり噛んで食べ始める

ゆっくり噛んで食べることで糖質の消化・吸収速度が緩やかになり、血糖値の急激な上昇を予防できます。



#### ★ 低GI食品から食べ始める

食後血糖値の上昇の仕方（ブドウ糖の吸収の度合い）を示すものをGI値と言います。GI値の低い食品（トマト、イチゴ、アーモンド、そば等）を選ぶことで食後の血糖値の上昇を緩やかにすることができます。



#### ★ 食物繊維を摂取する

食物繊維は野菜や海藻類の他、胚芽米や玄米、そばなど精製度の低い食物に含まれています。食物繊維は消化されにくいいため、炭水化物と一緒に食べると小腸でのブドウ糖吸収を抑える効果があります。トウモロコシのでんぷん由来の難消化性デキストリンという成分は特定保健用食品（トクホ）に含まれる食物繊維としても注目されています。食事のサポートとしてトクホを上手に活用するのもよいでしょう。



#### ★ 油や酢を味方につける

オリーブオイルに含まれるオレイン酸にはインスリンの働きをよくしたり、中性脂肪を下げたりする効果があります。精製していないエキストラバージンオリーブオイルには、血液の酸化防止作用をもつポリフェノールも含まれているのでおすすめです。また、酢には食物を胃から小腸に送り出す時間を遅くする働きがあるため、消化が遅くなり、その結果血糖値の上昇を抑制すると言われています。料理に酢を上手に活用してみましょう。



### チキンソテーのせサラダ

#### 材料（2人分）

鶏もも肉	120g
食塩	少々
黒胡椒	少々
オリーブオイル	大さじ1
レタス	葉3〜4枚
きゅうり	1/2本
かぼちゃ	1/8個
トマト	1/2個
★ オリーブオイル	大さじ1.5
酢	大さじ1.5
醤油	大さじ1
上白糖	小さじ1

#### 【作り方】

- 1) 鶏肉は余分な脂を切り落として一口大にカットし、両面に塩・黒胡椒をふっておく。かぼちゃは大きめの角切りにし、レンジで加熱しておく。（600wで3分程度）
  - 2) レタスはざく切り、きゅうりは薄輪切り、トマトは櫛切りにし、お皿に彩りよく盛る。その上に粗熱をとったかぼちゃものをせる。
  - 3) フライパンにオリーブオイルを熱し鶏肉を焼く。焼けたら肉を取り出し、粗熱がとれたらサラダの上にのせる。
  - 4) フライパンに残った肉汁に★を加えてドレッシングを作り、サラダの上に回しかけたら完成。
- （1人当たり 熱量 327kcal たんぱく質 12.2g 食物繊維 2.6g 塩分 1.4g）

#### ポイントメモ！

サラダ部分は家にある野菜でOK♪  
鶏肉が入っているので満足感アップ！



# 美化委員

## 冷蔵庫掃除



### 企画・担当 リハビリ事業部

冷蔵庫の拭き掃除は、台所の中性洗剤をぬるま湯で薄めて拭くのがいいとのことですが、今回は消毒用のエタノールを使用し拭き上げました。冷蔵庫内は野菜についた土などに、O-157 などの大腸菌などがついていいる事もあり、意外と多くの菌が住んでいるようです。消毒と清掃が一度にできるため消毒用エタノールの使用もおすすめです。今後もしっかりと清潔な冷蔵庫を保っていきます。

比較的物が少ないと思っていた冷蔵庫も、よく見てみると、期限切れのものが見えないところにあったり、数ヶ月そのまま冷蔵庫に入っていたようなものが見つかります。今回は、各事業所の冷蔵庫内のチェックと掃除を行いました。

気を付けなければと思ったのは、お茶などの保存方法。茶葉は香りが落ちやすく、湿気や急激な温度変化には弱いとのことで、冷蔵庫で保存する際はちゃんと密封できる保存バック等の使用がおすすめです。それぞれの保存法にも気を付けながら、定期的に冷蔵庫の整理をしていきたいと思っています。



保冷材はひとまとめに



期限切れのものも...



10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	<b>春日クリニック (2階 薬局・診察室)</b> 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)
2階	<b>春日クリニック訪問リハビリテーション</b> <b>はるかぜ通所リハビリテーション</b> TEL 096(351)3551 / FAX 096(351)3559
2階	<b>はるかぜ訪問看護ステーション</b> TEL 096(351)6228 / FAX 096(351)6151 <b>はるかぜ居宅介護支援事業所</b> TEL 096(322)7221 / FAX 096(351)6151
3階	<b>法人本部(経営管理部)</b> 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> TEL 096(352)1155 / FAX 096(352)2255 <b>はるかぜ介護福祉ステーション</b> 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> TEL 096(326)1515 / FAX 096(324)5678
2階 3階 4階	<b>サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘</b> TEL 096(326)2000 / FAX 096(324)5678
5階	<b>杏心の丘売番館</b>