

# はるかぜ 11月号

## ネットワーク

Vol.345  
2024年10月29日発行



### ◆ 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。

- 10月28日（月）から1ヶ月間、川口先生に引き続き、国立病院機構 熊本医療センターから中村先生が地域医療の研修に来られます。
- 11月 2日（土）清田理事長・院長が早退します。（小出 Dr・上野 Dr・城野 Dr 3人体制）
- 上野先生の診療日に変更があります。11/29（金）16時まで出勤 11/30・12/7（土）休み

（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）

# 清心会未来設計 2024 を開催しました

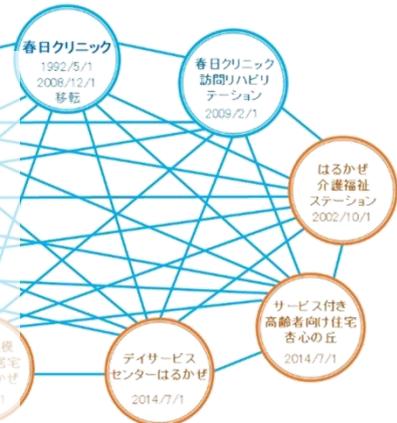
9月25日(水)春日クリニックの診療終了後、はるかぜホールで「清心会未来設計 2024」が開催されました。以前は「経営方針発表会」と呼んでいましたが、今は「自分たちの未来は、自分たちで創る」という思いから「未来設計」という呼び名に変えました。新しい期に向けて気持ちをひとつにし、同じ思い・目標に向かって走り出せるように、毎年とても大切にしている会です。今年のテーマは「安心ネットワーク」。私たちが当たり前のように感じている法人の事業所間の繋がりを再確認し、結束力を新たに作る熱気溢れる会となりました。当日の様子をお伝えします。



## 安心ネットワークが構築されてきた道のり

春日クリニックグループには、無床診療所である春日クリニックを中心に、訪問看護・訪問リハビリ・居宅介護支援事業所・訪問介護・通所リハビリ・デイサービス・看護小規模多機能型居宅介護という複数の介護事業所と、サービス付き高齢者向け住宅(高齢者が安心して住み続けられる住まい)があります。さまざまな事業所が網目のようにカバーしあうことで、患者さん・利用者さんの「こんな生き方をしたい」「こんな最期を迎えたい」という思いを実現できるのが、春日クリニックグループが持つこの「安心ネットワーク」です。会の冒頭には、約30年かけて構築してきたネットワークの歩みを、節目となった記念の写真を綴ったフォトムービーにまとめ、上映しました。

安心ネットワークは、一朝一夕で構築されたものではありません。長い年月をかけ、「こんなことができれば」「こんな事業所があったら」という思いを少しずつ形にしながら完成してきたものです。今までの形ができるまでの道のりは平坦なものではありませんでした。さまざまな困難を乗り越え、さらに進化しながら、よりよい形を模索し続けている「今」を全職員で再確認することができました。



↑網目が張り巡らされた安心ネットワーク図



## 「看取り」を通して伝えたいこと ～安心ネットワークの意義～

今までの歴史を再確認した後は、この約30年の中で、安心ネットワークを最大限に活用し、自分らしい最期を迎えたたくさんの看取り事例を振り返りました。発表者は看護小規模多機能型居宅介護はるかぜの伊原所長とはるかぜ訪問看護ステーションの森所長。実際に多くの看取りに携わった2人のナースからの、思い出の写真を交えながらの臨場感たっぷりの発表に、多くのスタッフが涙する場面もありました。

私たちは、安心ネットワークを通して、患者さん・利用者さんが元気な時から、徐々に体調が変化し、医療・介護のサポートが必要になって、最期を迎える時まで、長い期間関わります。「一定期間のみの介護」「看取り期間のみの医療」では培われない強い信頼関係が育まれ、看取りの後も、お子さん、お孫さん、ご親戚など、ご家族とのご縁が続きます。「あのときはこうだったね」

「自分もこんな生き方をしたい」など、思い出を語り合ったり、これからのことを一緒に考えたり、年を重ねるごとに関係を深めることができるのは、安心ネットワークならではの思いです。これは患者さん・利用者さんの安心感・満足感に繋がっているだけでなく、働くスタッフのやりがい・働き甲斐そのものです。

ナースの発表の後には、理事長の看取りの講演がありました。理事長が自宅で母親を看取った際の家族の写真を交えながらの話に、会場は鼻水をすする音が響いていました。病室ではできない家族との最期の密な関わり、住み慣れた我が家で笑顔を見せながら家族に語り掛ける穏やかな表情、孫たちが手をつなぎ泣きながら真剣に聞き入っている姿がとても印象的でした。2040年に向けて日本は多死社会を迎えます。自分らしい最期を迎えたいという人のために、サポーターとしていかに寄り添っていけるか、私たちができること、やるべきことはたくさんあると改めて考えさせられました。

## 今までも、これからも、「ずっと診つづける」の思いを

理事長の後には、清田院長から、「ずっと診つづける いままでも これからも」というテーマで講演がありました。院長がライフワークとしている性差医療。なぜ院長が性差医療に目を向け、更年期女性のためにおりひめの会を始めることになったのか、そこにも「ずっと診つづける」という思いがありました。強い思いを持って行動すれば、導かれるようにいろいろな出会いがあり、達成に向かっていける、という院長の力強い話に、スタッフも身が引き締まる思いでした。

会の後半では、各事業所のリーダーがマイクをバトンしながら思いを発言していきましました。未だかつてないほどに内容の濃い未来設計 2024。職員一人ひとりが、安心ネットワークの網目をつなぐ役割を担っていることを再認識し、気持ちを新たにすることができました。

## 「自分」は何を考え、「自分」はどう動いていくのか

はるかぜホールでの発表の後には、会場をザ・ニューホテルに移し、懇親会を開催しました。事業所ごとにテーブルを分かれ、おいしい料理を食べながら、第1部の感想を言い合ったり、これからのことを話したり、とても賑やかな雰囲気でも盛り上がりました。今回は、未来設計 2024の前に、各スタッフにレポート課題が出ていました。「安心ネットワーク」を「自分」はどう活かしていくのか。誰かに言われたからではなく自分事として考えるためのレポートでした。司会からテーブル毎に選ばれた代表スタッフが感想を語る場面があり、それぞれに温かい激励の拍手がたくさん送られました。

各事業所の33期に向けた方針は、未来設計 2024 終了後、9月末から10月にかけて火曜日と金曜日の朝の時間に順次発表を行っています。どの部署も、安心ネットワークの一員として、どのように取り組んでいくのか、具体的な行動計画や目標を掲げ、思いの溢れる発表ばかりで、33期は勢いよくスタートしています。

自分たちの医療・介護は、自分たちで創る。スタッフ一人ひとりの熱い思いが皆さまに届きますよう、第33期も取り組みを続けていきます。





## 実習生の受け入れを行いました

## 訪問リハビリテーション&

## はるかせ通所リハビリテーション

はるかせ訪問リハビリ・通所リハビリでは、毎年実習生の受け入れを行っています。今年も九州中央リハビリテーション学院・熊本保健科学大学から4名の学生が実習に来ました。初日は皆さん初めての实習で緊張した顔つきでしたが、日が経つにつれ少しずつ表情もほぐれていきました。

### ～ 実習生からの感想 ～

- ◎ 理学療法士という仕事の素晴らしさを改めて実感することができました。
- ◎ 現場を通して、机上では学べないことをたくさん学ばせていただきました。
- ◎ 先生方のように周りを元気づける存在になりたいです。
- ◎ 今回の実習を活かして国家試験の勉強を頑張ります。



短い期間での実習ではありましたが、学生たちの目はキラキラ輝いており、とても充実した表情で実習を終えていきました。利用者の方々も学生の若い力を吸収し、日頃より生き生きとリハビリに取り組まれていたように感じます。利用者さんが「またどこかでお世話になります。」と笑顔で学生と話されていたのがとても印象的でした。

また、私達スタッフも学生と交わることであらためて仕事の楽しさ・やりがいを再認識することができました。これからも初心を忘れず心をこめて皆さんのリハビリに取り組んでいきます。ご協力いただいた利用者の皆様、ありがとうございました。



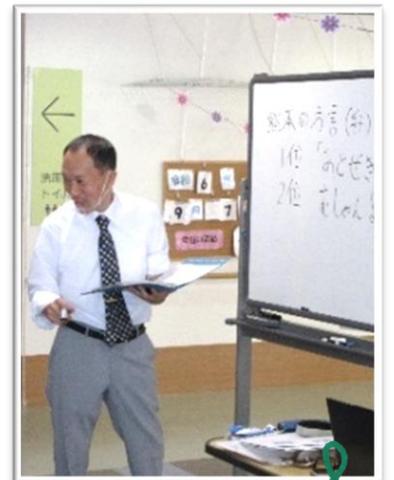
## ボランティア朗読会を開催！

## デイサービスセンターはるかせ

9月7日土曜日、デイサービスセンターはるかせにて、ボランティア朗読会が開催されました。以前デイサービスセンターはるかせ・看多機はるかせに勤務されていた村田俊朗さんから「朗読ボランティアに行きたいのですが…」と提案があり、今回の朗読会開催が決定しました。

村田さんが準備されていたのは朗読だけではなく、昔馴染のある歌や人名・方言を含んだ脳トレなど内容盛りだくさんのレクリエーション。皆さん一緒に歌を唄ったり、朗読を聞いたり楽しい時間を過ごされました。「とても良かった！」「楽しかったあ〜。」という利用者さんからの声が聞かれ、会場は笑顔に包まれました。参加された皆さんは、「次はいつかな？」とまた次の開催を楽しみにされていました。

村田さん、楽しい時間をありがとうございました♪





## 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) 次の計算をしてみましょう

- ①  $16 - 3 + 9 = ( \quad )$     ②  $4 + 8 + 5 + 7 = ( \quad )$     ③  $19 - 9 + 2 = ( \quad )$
- ④  $6 + 3 + 1 + 7 = ( \quad )$     ⑤  $15 - 6 + 8 - 2 = ( \quad )$     ⑥  $1 + 6 + 1 + 4 = ( \quad )$
- ⑦  $10 - 5 + 4 = ( \quad )$     ⑧  $6 + 2 + 9 - 8 = ( \quad )$     ⑨  $9 + 4 + 2 + 5 = ( \quad )$

脳トレのこたえはページの下に



### ～医療保険から介護保険へつなぐケアマネジャーの仕事～

医療機関と連携し、入退院の支援や退院後の介護サービスを調整するのもケアマネジャーの役割です。今回は、歩行時や寝返り、階段昇降時の右膝痛が徐々に悪化し、手術・入院となった74歳のTさんの場合を例に挙げて、退院後の流れをみてみましょう。

- ◆ 7月中旬に膝の人工関節置換手術を受け、リハビリ目的で転院し、入院中に介護保険を申請し結果待ち。8月下旬に退院。



- ◆ 介護保険の判定が出る。(要支援2)



- ◆ 利用サービスの決定。  
通所リハビリテーション  
週2回の利用



階段の昇降がまだ難しいTさん。介護保険の審査結果が出るまでの間は、医療保険を使って自宅で看護師からの状態観察と理学療法士による階段昇降練習や屋外歩行練習等のリハビリを受けられました。

包括支援センターの職員とケアマネジャーと一緒に訪問し、利用前の契約を行い、自宅での生活状況やサービスの希望などを聞き取り。利用サービスが決定したらケアマネジャーやサービス事業所も交えて話し合いを進め、利用頻度などを決めます。

かかりつけ医である春日クリニックグループ内で受けるサービスである上、ご主人も以前に利用されていた事業所なので安心して利用できているというTさん。1年後にはスムーズに安定した歩行ができることを目標とし、地域活動へ参加できるのを楽しみに頑張っているらしいです。

今後も安心した生活が送れるよう、しっかりと支援していきたいと思います。

※ 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)



### インフルエンザワクチンについてのお知らせ

- 接種期間 2024年10月1日～2025年1月31日 (事前予約不要)  
接種後2～3週間程度経過してから効果があらわれ、約5ヶ月間持続すると言われていています。流行前に余裕をもって接種しましょう。
- 接種を希望される場合は、来院時に受付スタッフにお申し出下さい。  
事前に予診票を書いておく事で、待ち時間が短縮されます。
- ※ 当院では新型コロナワクチンの予防接種は実施していません。



氏名	性別	年齢	接種回数	接種日時	接種場所	接種料	接種券番号	接種券有効期限	接種券発行機関	接種券発行日	接種券有効期限	接種券発行機関	接種券発行日
山田 太郎	男	74	1	2024.10.15	春日クリニック	1,000円	123456789	2024.10.1	春日クリニック	2024.10.1	2025.1.31	春日クリニック	2024.10.1



今年も 10 月から、インフルエンザワクチンの予防接種が始まりました。冬場は体調を崩しやすくなる季節。新型コロナ感染も依然として続いており、ご家庭や学校、職場での感染対策にも注意が必要です。当院では発熱や風邪症状、感染性胃腸炎などの症状がある場合は、周囲の患者さんへの感染対策も踏まえて診療のご案内をしています。今回は、体調不良時にスムーズな診療を受ける為のポイントと、元気に過ごすための体調管理についてお伝えします。

## ～ 感染症状や体調不良で受診の方へ ～

### 1. 事前にクリニックへ電話する

症状・発症日・内服薬の有無・周囲の感染状況、感染者との接触などをお伝えください。スタッフより受診の際の確認と説明があります。

#### (電話なしで受診された場合)

玄関入口のインターホンを押して、名前と症状をお伝えください。

スタッフが問診に伺いますので、車内または、玄関横の椅子でお待ちください。

※ 定期受診の際に風邪など別の症状がある場合は、受診前にスタッフへお伝えください。

事前に伝えずに病院内を移動してしまうと、患者さん同士の感染の一因となってしまう場合もありますので、必ず事前にご連絡をお願いします。



### 2. なるべく車で受診する

順番にご案内しますので受付終了後は車内でお待ちください。

車以外の方は、所定の待機場所にご案内します。



### 3. コロナ検査、インフルエンザ検査の希望がある場合は問診時に伝える

### 4. お薬手帳を持参する (定期受診も含む)

他院での薬を内服されている場合、確認が必要です。現在の症状に対する薬の効果を判断します。初診の方の場合、既往歴の確認をすることができます。



### 5. (必要時) 血液検査を受ける

白血球数や CRP (炎症値) を確認する事で、病状の確認ができます。

現在の症状と検査結果に基づいて薬が処方されます。



## 元気に過ごすための体調管理のポイント

風邪はかかってから治すのではなく、かかる前に予防する事が一番です。症状が軽いからとそのままにしておくと、“こじれる” “治りが遅い” “違う病気も併発する” などの可能性も出てきます。まずは体調を崩さない為の予防を心がけましょう。



### ★ 手洗い・マスクの着用



### ★ 衣服の調節

気温に合わせた服装を心がける。



### ★ 口腔内の清潔を保つ

特に高齢者の方は、口腔ケアで菌の繁殖を防ぐことによって肺炎予防等に繋がる。



### ★ 風邪を引きにくい環境づくり

のどや鼻の粘膜が乾燥すると、身体防御機能が低下し、菌やウイルスに感染しやすくなるため、室内の湿度を 50～60% に保つ。加湿器がない場合は濡れたタオルを干しても可。



## ★ 規則正しい生活習慣

規則正しい生活習慣を送ることは、免疫力を高め、風邪の予防に繋がる。

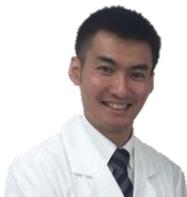
## ★ 休息・睡眠時間をしっかり取り、生活リズムを整える

ストレスや睡眠不足をそのままにしておくと、抵抗力が弱まり、風邪を引きやすくなる。疲れている時はしっかり休むことも風邪予防に繋がる。また、ストレス解消出来るような自分の好きな事をする時間を作り、心も休む環境をつくる。



気温の変化や疲労の蓄積などにより、体調を崩しやすくなります。過ごしやすい時期から体調を整えて、元気に過ごせるよう日頃の生活環境を見直してみましょう。体調不良時は我慢せず、早めの受診をおすすめします。

看護師 山下



# 甲斐先生のおくすりのほなし。

## 急性気道感染症に対する薬について



感染症の薬は何度か取り上げていますが、おさらいしておきましょう。主に2種類に分けられます。

### 1 病原体そのものを治療する薬

ウイルスの種類や細菌による感染症なのかによって使用する薬が異なります。

インフルエンザの場合、原則発症後 48 時間以内であれば抗インフルエンザ薬の使用が検討されます。抗インフルエンザ薬は感染したウイルスの増殖を抑えることが特徴なので、感染してから日が経ってしまうと効果があまりないためです。

新型コロナの場合、直接ウイルスに作用する薬もありますが、高額なこと、パンデミック時に比べて重症化するリスクが低いことから使用する頻度は高くありません。

その他のウイルスによる感染症の場合は、根本的な治療薬がないため対症療法がメインになります。そして細菌性の場合、必要に応じて抗菌薬が使用されます。抗菌薬はあくまでも細菌性で

あると疑われる場合に処方される薬です。

これらの薬の留意点は、症状が改善しても最後まで飲み切ることです。耐性菌を出さないためにも、感染した微生物をしっかり退治しておくことが大切です。

### 2 咳や痛みなどの症状を緩和する薬

咳や痛みなどの症状を緩和する薬については、解熱鎮痛薬や咳止め、痰切り、そして漢方薬などが該当します。以前はこれらの薬の供給が不足し、処方を制限せざるを得ない状況が発生しました。今現在はそのときと比べると状況は改善しつつありますが、咳止めや痰切りは相変わらず制限が解除されていません。また今後の感染状況によってはまた供給が足りなくなるおそれもあり、今シーズンがどうなるか懸念されるどころです。

ウイルスに  
抗菌薬は  
効かない!!

抗菌薬は遺伝子やたんぱく質の合成を阻害する薬です



ボクは細菌の仕組みを利用した薬だよ!  
ヒトの細胞やウイルス、真菌などの細菌以外の  
ものには効かないんだ...



効かない  
ウイルス

細胞壁 存在しない



●イラスト資料●  
株Smart119 提供

※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300回 春風狂句

12月号の笠は

「締めくり」「よかつたね」です。

お一人三句以内で11月15日(金)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

🌸 新境地 懸けた息子を 送り出す 鳥 藤子

(評釈) 誰も 知ったもののおらんとくろで 自分の力ば  
試したかと 息子が 一人 アメリカに 行くこうになった。  
自分なりに しっかり 準備してきたごたるけん 信じて  
送り出す。 ただ必ず 定期的に 連絡してよ。  
心配性の 母より。

🌸 新境地 清き一票 むだにせん 森 益代

(評釈) まさに 今これが 一番大事。 自分たちの 未来が  
かかるとると言っても 過言じゃなか。 これ以上  
いい加減なこつば されたら 日本の 未来は なかよ。  
必ず みんなで 投票に 行こう。 行かんで 文句は  
言えんとよ。

🌸 なんとかしてよ ウソの情報 流しよる

矢邊 義興

(評釈) ふつうの人は ほんなこつか 嘘か 見分けん  
つかんとだけん 悪意をもって にせの 情報ば 流すと  
でけん。 つかまらんかん しれんばってん 中身は  
おれおれサギと 一緒よ。 人ば だまくらかす奴は  
地獄行きばい。

たぐさん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。

🌸 新境地 家族そろって 転勤よ 富田 敬子

(評釈) うちの主人は まさに 転勤族。 今まで 何度  
引越したろうか。 大変ばってん そんなびに  
いろんな所で 楽しか 思い出の できた。 できるうちは  
単身赴任は させんけん 安心して 仕事して。

🌸 新境地 杏心の丘へ 引越しを 田中 美智子

(評釈) 「年を取る前に 住まい方ば 考える」 これからの 時代  
重要なこつよ。 災害の 起った時 避難所に 行かんで  
ふつうの 生活が 続けられて 病気になるても 安心の 場所。  
そがんとくろに 住みたかね。

🌸 なんとかしてよ 道路にはみ出す 庭木の枝葉

杉野 裕志

(評釈) なかなか むずかしか 問題ね。 勝手に 他人の  
庭木ば 切るわけに いかんし かといって 毎日 じゃまに  
なつとる。 お互い様んこつだけん 気軽に 注意しあえる  
近所付き合いの あつと よかつばってんね。

次回が今年最後の春風狂句となります。

みなさまの投稿をお待ちしております。





## 弾性ストッキングの効果と活用

## はるかぜ訪問看護ステーション

最近体重が増えた、ふくらはぎを触ると何か痛い、足がむくむようになったなどの症状はありませんか。秋になり食欲が出てきて食べ過ぎるという方も多いと思いますが、短期間での体重増加や足の浮腫などは何か病気が潜んでいる可能性があります。この機会に自分の体調を確認してみましょう。



右の症状がある場合は、フレイル(筋力の低下)や心不全、深部静脈血栓症などがひそんでいる場合もあります。これらは運動不足や年齢による筋力低下、心臓の働きの低下、水分不足や同じ姿勢による血流障害の可能性もあります。

自分でできる予防法として以下の3つが挙げられます。

- 足がむくむ(靴下の跡がつく)
- むくみを押すと跡が残る
- ふくらはぎを掴むと痛みがある
- 足の指の色が悪い(赤紫色)
- 長時間立ちっぱなし・座りっぱなし



- ① 運動(足先を動かす、階段を使う、ウォーキングなど軽い有酸素運動)
- ② 食事に注意する(減塩、過食を避ける、油ものを控える、水分を1.5L/日飲む)
- ③ 弾性ストッキングを履く

以前は医療用だった弾性ストッキングも今ではドラッグストアなどで購入できますので試してみるのもいいかもしれません。

### 弾性ストッキングの効果

- ① 弾性(着圧)作用により血液やリンパの老廃物を流しやすくする
- ② 第2の心臓と言われるふくらはぎに効果的に作用する
- ③ 朝、着用することで夕方のむくみを軽減できる

24時間着用する必要なし。  
基本的に日中の着用のみでOK。

圧迫が弱くなってきたら  
新しいものと交換しましょう。

※ 弾性ストッキングを履くにはちょっとしたコツが必要です。一度に履こうとせずにはまず、足の甲・かかと・足首そして膝下まで段階的にしわが寄らないようにしっかり引き上げましょう。後ろに転ばないように座って履くようにして下さい。



上記の症状が改善しない、または気になる場合は主治医もしくは訪問看護にご相談ください。

## 勤労感謝の日インタビュー

## はるかぜ介護福祉ステーション

11月23日は勤労感謝の日。互いの勤労に敬意を払い、勤労で得られた生産物を祝い、働くもの同士を感謝しあう日です。今回は勤労感謝の日になみ、前田さんご夫妻に仕事をされていた頃のお話をお聞きました。前田さんご夫妻はお二人とも、小学校の先生をされており、裕毅さんは8校、貞子さんは7校歴任されたそうです。



裕毅さん 貞子さん

運動会や遠足などの行事は楽しかったですね。器楽コンクールや合唱コンクールに出場する子どもたちの指導もしていました。1等は取れなかったけどそれなりの成績は収めましたよ。妻は私が赴任した小学校で先輩教員として在籍していました。退職した後は、二人で船で沖に出て海釣りをしました。気持ちよかったですよ。



ご夫婦で教師というお仕事を全うされ、今でもご夫婦仲良く助け合って過ごされています。これからもお二人の生活をしっかりサポートしていきたいと思います。

## 芸術の秋、運動の秋

いつまでたっても暑さが続く今年。「秋が短いとだろか〜」とみんな話しつつ、貼り絵・切り絵・折り紙の手法を駆使しながら、10月30日のハロウィンに向けて飾りづくりに挑戦しました。カボチャやコウモリなどあっという間に完成していく飾りたち。フロアが一気にハロウィンらしくなりました。

続きまして、スポーツの秋。「宣誓 私たちは、元気で楽しい時間を過ごせるようにここに誓います」と力強く選手宣誓をしてくださったのは、101歳の西阪さん。10月14日のスポーツの日にボール競技を楽しまれました。ボールをバウンドさせたり、的をめがけて投げたり、キャッチしたり…いろいろな運動が混ざっています。あちこち飛び跳ねるボールに皆さん翻弄されながらもしっかりキャッチされていました。



## 作品展示会のお知らせ

「はじめは、見ているだけでしたが、今ではできるかどうかはわからんけど、なんか作ってみようという気になりました」そんな嬉しい言葉から初挑戦されている方もおられます。寄り添い、励まし、完成時の喜びを共にし、あたたかい作品がたくさんできあがっています。1ヶ月間の作品展示会を予定しています。どうぞお楽しみに！ぜひ立ち寄って覗いていただけたら嬉しいです。

## サービス付き高齢者向け住宅



## 杏心の丘の入居者さん

最近では、手押し車を押して生活されている方の姿を見かける機会も増えたように思います。移動するための大切な道具です。杏心の丘でも手押し車を使われている方がたくさんいらっしゃいます。ですが、ここ「杏心の丘」ではただ移動を補助するためだけの道具ではありません。運動のための道具としても使われています。

手押し車を押しながら館内をウォーキングすることを日課とされている入居者さんがたくさんおられ、杏心の丘の日常の風景となっています。通り掛かる職員が「速い速い、もっとゆっくり歩いて下さい」と声を掛けることも。「手押し車を使わなければいけなくなった」ではなく「手押し車を使ってウォーキングをして足腰を鍛えて、いつまでも自分で歩くぞ」と毎日の日課にされているのが杏心の丘の入居者さんです。そんな、力強い前向きな姿に職員のほうが元気をもらっています。元気な利用者さんと、杏心の丘をますます盛り上げていきたいと思ひます。





管理栄養士  
石井 彩沙

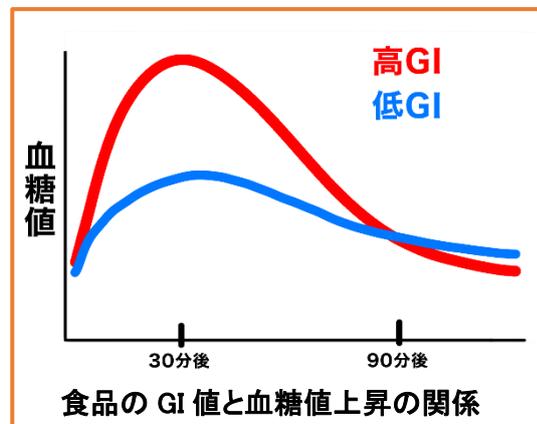
先月号では血糖値の急上昇を抑える食べ方のポイントについて紹介しました。そこでGI値について軽く触れましたが、今月号でより詳しく説明したいと思います。

GI値を知り、低GI食品を上手に取り入れることはメタボリックシンドロームの予防にもつながります。これを機に現在の食生活を見つめ直してみましょう。

## GI値とは？

GI（グリセミック・インデックス）値とは、食事により上昇する血糖値の上がりやすさを数値化したものです。ブドウ糖を摂取した時の血糖値上昇率を100として相対的に表されます。

GI値が高い食品を摂ると血糖値が急上昇し、体が「血糖値が高い」と判断します。すると血糖値を調整するホルモンであるインスリンが過剰に分泌して、過剰な血糖は脂肪に変えられ結果的に体重増加につながってしまいます。逆にGI値の低い食材を選べば血糖値の上昇がゆるやかなためインスリンは正常に働きます。



## 食品とGI値

### ～低GI値食品を選ぶポイント～

- ◎ 精製されていないもの
- ◎ 食物繊維の多い食品
- ◎ 消化に時間のかかる食品
- ◎ 甘くないもの



以上に挙げた食品は、GI値が低い傾向にあります。食材を選ぶ際にはぜひ右の表を参考にしてみてください♪

	低GI	中GI	高GI
炭水化物	春雨 そば 玄米	うどん パスタ 全粒粉パン	白米 パン コーンフレーク もち
野菜	葉物野菜 きのこ類 海藻類 大根 ピーマン かぶ ブロッコリー	さつまいも 里芋	人参 かぼちゃ じゃがいも
乳製品 お菓子 くだもの	ナッツ類 ヨーグルト 牛乳 チーズ イチゴ オレンジ キウイ リンゴ	プリン ゼリー アイスクリーム パイナップル バナナ 桃 メロン	フライドポテト せんべい スイカ ドーナッツ ケーキ

単純にGI値の低い食品ばかりを食べれば良いというわけではありません。一度の摂取量が過剰になれば、血糖値が上昇し、インスリンの過分泌やカロリーの過剰摂取を招いてしまいます。食べ過ぎがないように注意した上で、上手に低GI食品に置き換えることで血糖コントロールを目指しましょう。

## なめこおろしそば

### ポイントメモ！

低GI食材を使用した簡単主食です！今回はより簡単に作れるように顆粒だしを利用しています☆

### 材料（2人分）

- そば（乾麺） 100g
- 大根 5cm 分程度
- 長ねぎ 1/2本
- なめこ 50g
- ワカメ 2g
- 水 300mL
- みりん 大さじ2
- ☆ 薄口醤油 大さじ2
- 和風顆粒だし 小さじ1/4
- 塩 少々

### 【作り方】

- 1) 皮をむいた大根はおろし器ですりおろして水気を切っておく。長ねぎはななめ薄切りにし、ワカメは水で戻しておく。
- 2) 鍋に☆の調味料、なめこ、ななめ切りしたねぎを入れ、中火で熱する。
- 3) 別の鍋に湯を沸かし、そばをパッケージの表記時間通りに茹で、その後水気を切る。
- 4) 器にそばを盛り付け、2) のつゆをかける。大根おろしとワカメのをせたら完成。



つゆは飲み干さずに残しましょう！

1人当たり（汁以外） 熱量 395kcal たんぱく質 16.2g 食物繊維 8.6g



美しい環境を整え、心を磨く。

## 倉庫整理



# 美化委員



### 企画・担当 支援センター

書類の中には、数年は保管しておかなければならないものもあります。要保管の箱は、ホコリを取り除き、見やすく整理しました。その他不要な物は処分し、雑誌や本なども片付いたため、空きスペースもでき、倉庫全体がスッキリしました。

日中の暖かい時間を使って、日頃から少しずつ整理を行い、新年を迎える準備をしていきたいと思います。

朝夕涼しくなり、日中も秋の風が吹き心地よく、掃除をするのに適した時期になりました。

今回の美化委員は倉庫整理ということで、支援センターでは更衣室兼倉庫となっている部屋の掃除を行いました。棚には不要な書類や「とりあえず…」と思って置いた物品などがバラバラに散らかった状態で収納してあり、いつの間にかうっすらとホコリも積もっていました。ちょうど法人の期の変り目でもありますので、『見やすく・探しやすく・取りやすく』をテーマに、普段使う物やしばらく使わない物、保管が必要なものなどに分けて整理を行いました。



11月のテーマは『コンセント周り』担当部署はデイサービスです。

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)
	<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>杏心の丘壱番館</b>