

はるかぜ 12月号

ネットワーク

Vol.346

2024年11月29日発行

自分の望む老後に向けて 更年期から準備すべきこと

秋の創作・レクリエーション活動	4
脳トレで老化予防／AI 診断機器導入	5
健康サポート隊 128／お薬の話	6, 7
第 301 回 春風狂句	8
肩こり解消／昔の冬の過ごし方	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



外来に新たに
相談スペースが完成

2024年振り返り
我が部署の
ベストショット



デイサービス
トマト収穫



他職種・多機能な外来体制へ
バージョンアップ



看多機はるかぜ
素晴らしい集中力！



地域包括ケア杏心の丘 祝10周年

◆ 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。

- ・12月 8日(日) 春日クリニックは休日当番医です。(診療時間 9:00~17:00)
- ・12月17日(火) 18:30~はるかぜホールにて看多機はるかぜ運営推進会議が開催されます。
- ・12月29日(日)~1月3日(金) 年末年始の休診となります。お休みの前後は外来診療が大変混み合いますので、残薬などを確認の上、計画的な受診をおすすめいたします。

(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)

自分の望む老後に向けて 更年期から準備すべきこと

女性の働き方・生き方が以前と大きく変わりつつある日本。清田院長が長年のテーマとしている更年期や性差医療といった分野でも、単に体の病気についてだけでなく、生き生きと自分らしい老後を迎えるための「今の生き方」について、さまざまな視点から議論が交わされるようになってきたようです。いろいろな場所での情報発信を継続して行っている清田院長の最新情報をお伝えします。

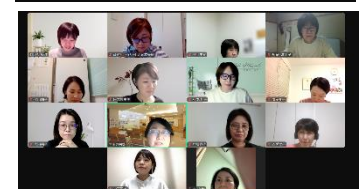
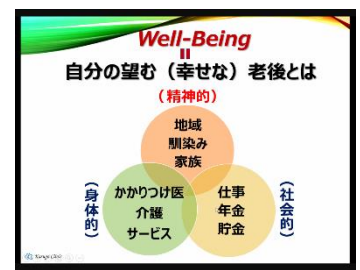
10月23日（水） 第105回おりひめの会を開催

第105回目のおりひめの会は「自分の望む老後のために～お金の話～」というテーマで開催されました。老後の不安についての調査やアンケートで上位に挙がってくるものをみると「健康（病気・介護）」「孤独（社会参加・交流の減少）」「お金（老後資金）」の3つが挙げられることが多いようです。今回は、おりひめの会で今までメインテーマとして取り上げることがなかった「お金」にスポットを当てました。皆さんにとっても気になる話題だったこともあり、今回は男性3名を含む35名の方が参加され、はるかぜホール満員での開催となりました。

老後については漠然とした不安を持ちがちです。しかし、掘り下げてみると、今から準備できること、考えておくべきことが見えてきます。健康面や経済面、さまざまな視点からの話に、参加された方からは、「介護・老後の不安が少し楽になった」「まだまだ先のことと思っていたが、早いうちから考えなければと思った」「持家だからと安心していましたが、住み替えについても考える必要があると思った」などいつも以上にたくさんの感想をいただきました。元気な時はついつい先延ばしにしがちな「老後」の問題。あらためて考えるきっかけになったようです。

10月27日（日） 第22回 日本更年期と加齢のヘルスケア学会

第22回日本更年期と加齢のヘルスケア学会のラウンドテーブルディスカッションで清田院長が発表を行いました。学会全体のサブテーマとして掲げられていたのは、「更年期から始まるNext Stageに向けて」。院長は「自分の望む老後に向けて更年期から準備すべきこと」と題し、オンラインで発表を行いました。通常ラウンドテーブルディスカッションは少人数で話しながら進められるよう6～7人程度で行われることが多い中、院長のテーマに集まったのはなんと14人。精神的・身体的・社会的に、自分の望む幸せで豊かな老後を送るためにはどのような準備が必要なのか、院長の発表に皆さん強く頷いておられました。「老後というネガティブなイメージがあったが、話を聞き、知識を持ってきちんと準備することで、明るい未来は作れるんだと前向きな気持ちになれた」「望む老後に向けて有意義な更年期を過ごしたいと強く思った」などとても前向きな感想が寄せられました。助産師・栄養士・ライターなど幅広い職種の参加に、院長の活動が年々全国に広がっていくのを感じた発表となりました。



週刊女性セブン 2024年11/28号（発売日11月14日）

「性差医療 女性外来の名医26人」に掲載されました

週刊女性セブンで「性差医療が女性の心と体を救う」というテーマの短期集中連載がありました。3回シリーズの最終回は「女性の不調や疾病に向き合う女性外来の名医26人」。女性のライフサイクルに伴って起こる不調はまだすべてが解明されたわけではなく、だからこそ「性差」についてまず知り、人生を共に歩んでくれる医師を探してほしい、と綴ってあります。そのなかで、女性外来のスペシャリストとして、26人の中に清田院長の名前が掲載されました。



2025年1月12日（日）～13日（月・祝）

第18回 日本性差医学・医療学会学術集会 熊本開催

来年1月には、「日本性差医学・医療学会学術集会」が2日間にわたり熊本で開催されます。全国から性差医療のトップランナーが集まる学会で、院長は副会長として準備に奔走しています。「今、立ち止まって考えよう 男女の違い」と題し、さまざまな講演が予定されています。

一般の参加は難しいですが、医師に限らず、看護師、薬剤師、管理栄養士、セラピストなど多くの医療関係者が集い、性差医療について見識を深めることのできる機会です。熊本から最新の性差医療情報を発信すべく準備が進められています。学会の様子は、はるかぜネットワークの2月号でお伝えします。どうぞお楽しみに。



研修医 川口 晋 先生 春日クリニックでの研修を終えて

9月30日～10月25日までの4週間、国立病院機構熊本医療センターから研修医の川口先生が地域医療研修に来られました。期間中、各事業所をまわり、現場に入りながら、地域医療の実際を体感していただきました。川口先生からの研修を終えてのメッセージをご紹介します。



熊本医療センターの川口晋です。今回、地域医療研修として4週間春日クリニックにお世話になりました。研修中で特に印象に残ったことは、患者さんと医療スタッフの間に築かれた深い信頼関係です。日々の診療で、患者さんの生活に寄り添う姿勢や細やかな気遣いが、強い絆を生んでいると感じました。また、その信頼関係の背景には「安心ネットワーク」があります。外来診療から始まり訪問診療、デイサービス、看多機など、各事業所が密に連携し、患者さんの小さな違和感にも迅速に対応できる体制が整っています。そのような環境で患者さんを診続けることが、より信頼関係を強固にし、安心を提供する鍵だと実感しました。

今後も春日クリニックでの経験を生かし、日々研鑽を積み、立派な医師になれるよう努めていきたいと思っております。最後に優しくご指導くださった春日クリニックの医療スタッフの皆さんと、温かく受け入れてくださった患者さんに心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

もみじのちぎり絵

デイサービスでは今回、レクリエーション活動として、“紅葉”をテーマにしたちぎり絵の制作を行いました。利用者の皆さんには色とりどりの折り紙をちぎったり、ハサミを使ってもみじの形に切り取って台紙に貼り付けたりして、秋の風景を表現してもらいました。



折り紙をちぎったり貼り付けたりする作業は、手先の運動機能向上にも繋がります。また、完成した作品を見ながら、利用者さん同士で秋の風景や思い出について語り合う場面も見られ、和やかな雰囲気でも過ごされていました。利用者の皆さんからも「楽しかった」との声を多くいただき、充実したひとときとなりました。



手作り雑巾・アクリルたわし贈呈式

今年もいよいよ残りわずかとなりました。この時期になると慌ただしくなるのが大掃除ではないでしょうか。春日クリニックグループでも毎年恒例、美化委員会を中心として、部署ごとに年末の大掃除を行っています。

デイサービスセンターはるかぜでは、お裁縫が得意な利用者の皆さんが、「年末の大掃除に活用してほしい」と雑巾とアクリルたわしを手作りしてくださいました。一縫い一縫い、一編み一編み丁寧に作成された雑巾とアクリルたわしは、どれも大掃除が楽しくなるような可愛い作品に仕上がりました。



完成した作品は、利用者の皆さんから春日クリニックの美化委員会と杏心の丘事務所へと、それぞれで贈呈式が行われました。贈呈式では、心なしか皆さん背筋がピンと伸びて素敵な姿でした。「いつまでも誰かの役に立てる、喜んでもらえることは嬉しいね!」とおっしゃる皆さんの笑顔を見て、スタッフも「皆さんが気持ちよく過ごせるようしっかり大掃除に取り組もう」と意気込んでいます。

作品作りに関わってくださったご利用者の皆さま、本当にありがとうございました。



みんなでピカピカに掃除するぞ~!!





問題) 文字を並び替えて、正しい名称(電化製品)にしましょう。

- ① いけんでたいわ ⇒ () ② ぶうせんき ⇒ ()
- ③ ラーヤイド ⇒ () ④ ソフーヒーアタ ⇒ ()
- ⑤ きつでたこん ⇒ () ⑥ せたくんき ⇒ ()
- ⑦ プトホトッーレ ⇒ () ⑧ じしれんでん ⇒ ()

脳トレのこたえはページの下に



介護保険シリーズ① ~ 介護保険はどんな人が利用できるの? ~

65歳の誕生日になると、自治体から『介護保険被保険者証』(介護保険証)が届きます。介護保険証は介護保険サービスを利用する場合に必要な保険証ですが、この保険証が届いても、そのままでは介護保険サービスは使えません。サービスを利用するには様々な手続きが必要になります。今月号から介護保険シリーズとして、数回に分けて“介護保険サービスを使うまでの流れ”をご説明していきます。



第1回目は介護保険サービスの対象者についてご紹介します。

介護保険サービス対象者①

(第1号被保険者)

65歳以上で、原因を問わず、寝たきりや認知症などで、入浴、排せつ、食事などの日常の生活動作について、常に介護が必要と認定された方。掃除、買い物、洗濯などの身の回りの事が出来ない等、日常生活に支援が必要な状態の方。



介護保険サービス対象者②

(第2号被保険者)

40歳から64歳までの方で、加齢に伴う病気(16種類の特定疾病)、初老期認知症、脳血管疾患などで介護や支援が必要な状態と認定された方。



上記①、もしくは②に当てはまる方は、介護保険の認定『要介護認定』を受ける事で介護保険サービスが利用できるようになります。次回からは「要介護認定を受けるためにはどうしたらよいのか?」についてお伝えしていきます。

※ 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)



外来より“インフルエンザ AI 診断機器『nodoca』”導入のお知らせ



11月よりインフルエンザAI診断機器『nodoca』(ノドカ)を導入しました。『nodoca』(ノドカ)は咽頭の画像と問診情報からインフルエンザの有無を診断するAI(人工知能)搭載医療機器です。

【主な特徴】

- ◎ 喉の写真撮影のみで、鼻に綿棒を挿入する必要がなく、痛みを伴わない
- ◎ 発熱や咽頭痛など、発症12時間以内での高い検出率を示すため、早期に治療開始が可能(従来のインフルエンザ抗原検査キットとの比較)
- ◎ 2022年12月1日より保険適用(6歳以上からの適用)





今年6月からの診療報酬改定により、生活習慣病の重症化予防のため、3大疾病（高血圧症・脂質異常症・糖尿病）のいずれかを治療している方へ個々に応じた「療養計画書」を随時お渡ししています。また、「年間検査計画表」というものもお渡しし、いつどんな検査をするのか分かるようにしています。

今回はこの取り組みについてあらためて詳しくお伝えします。

療養計画書の作成について

患者さんご自身が主治医と一緒に、生活上の問題点（食事・運動・禁煙等）、検査結果等を確認・理解し、達成目標を共有し、より良い治療につなげていくことを目的とした取り組みです。

各疾患別に必要な検査 ～年間検査計画表～

当院では、各疾患別のガイドラインに基づき、検査の種類や検査の間隔を決めています。

生活習慣病 療養計画書 初回用		（記入日： 年 月 日）	
患者氏名： (男・女)	主病：	<input type="checkbox"/> 糖尿病 <input type="checkbox"/> 高血圧症 <input type="checkbox"/> 高脂血症	
生年月日： 明・大・昭・平 年 月 日生 (才)			
ねらい：検査結果を理解できること・自分の生活上の問題点を抽出し、目標を設定できること			
【検査項目】		【血液検査項目】(採血日 月 日)	
<input type="checkbox"/> 身長 (cm)	<input type="checkbox"/> 体重：現在 (kg) → 目標 (kg)	<input type="checkbox"/> 血糖 (空腹時 <input type="checkbox"/> 随時 <input type="checkbox"/> 食後 () 時間)	<input type="checkbox"/> HbA1c：現在 (%) → 目標 (%)
<input type="checkbox"/> BMI ()	<input type="checkbox"/> 腹囲：現在 (cm) → 目標 (cm)	<input type="checkbox"/> 総コレステロール (mg/dl)	<input type="checkbox"/> 中性脂肪 (mg/dl)
<input type="checkbox"/> 栄養状態 (低栄養状態の恐れ 良好 肥満)	<input type="checkbox"/> 収縮期/拡張期血圧 (/ mmHg)	<input type="checkbox"/> HDLコレステロール (mg/dl)	<input type="checkbox"/> LDLコレステロール (mg/dl)
<input type="checkbox"/> 運動負荷心電図	<input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> その他 ()	<input type="checkbox"/> その他 ()
【問診】 <input type="checkbox"/> 食事の状況 <input type="checkbox"/> 運動の状況		<input type="checkbox"/> たばこ <input type="checkbox"/> その他の生活	
【①達成目標】：患者と相談した目標			
【②行動目標】：患者と相談した目標			
<input type="checkbox"/> 食事摂取量を適正にする		<input type="checkbox"/> 食塩・調味料を控える	

疾患に関わらず年1回必要な検査

胸部レントゲン、心電図、血液検査（全体項目）、尿検査、身長体重計測



高血圧症

- ★ 血液検査
- ◎ 頸動脈エコー
- ◎ 血流検査
- ◎ 腹部エコー (臓器障害の有無について)

脂質異常症

- ★ 血液検査 (脂質について)
- ◎ 頸動脈エコー
- ◎ 血流検査
- ◎ 腹部エコー (臓器障害の有無について)

糖尿病

- ★ 血液検査 (糖HbA1c)
- ★ 尿検査
- ★ 体重測定
- ◎ 血流検査 (動脈硬化が早い)
- ◎ 頸動脈エコー
- ◎ 腹部エコー (ガンの有無について)
- ◎ 骨塩 (骨がもろくなりやすいため)

★の項目は毎月検査を行います。（血液検査は毎月～3ヵ月ごとになることもあります。）
検査間隔は疾患の病状、重症度によって変わります。
年間検査計画表は、病状などの変化によって内容を変更する場合があります。



みなさんの疑問にお答えします！

Q. 症状がなくても検査が必要ですか？

A. 日頃の健康な状態の検査結果を残しておくことで、異常時と比較でき、病気の早期発見・早期治療が可能になります。また緊急の紹介が必要になった場合、経過を提示することができ、円滑な精査や治療につながります。

Q. 健康診断や人間ドックを受けているのにクリニックでも検査をするのはなぜですか？

A. 使用している機械が異なるため、単純に比較できないこともあります。また、画像や波形を直接確認できないため実際に見ないと分からないこともあるからです。（健診の時期と重ならないようにお声かけしますので、お知らせください。）

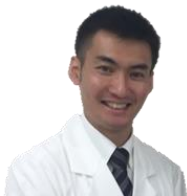
日頃の食事・運動療法、治療薬の効果判定など、みなさんの成果を確認するためにも検査は必要です。重症化予防のため、必要な検査のお声かけを都度行っております。

春日クリニックでは、医師・看護師・薬剤師・臨床検査技師・管理栄養士・理学療法士・言語聴覚士・医事課スタッフ等の多職種で連携し、病気に対してだけでなく、その方の人生に寄り添い、ずっと看つづけるための取り組みを続けています。

待合室モニターでは各検査の情報を紹介しています。気になる検査やご希望、その他ご不明な点があればいつでもスタッフにご相談ください。



検査技師 松永



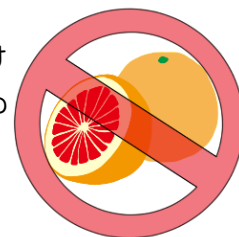
甲斐先生のおくすりのほなし。

グレープフルーツと薬の相互作用



血圧を下げる薬が処方されるときに、「グレープフルーツと一緒に飲んではいけない」と聞いたことはありませんか。実は血圧の薬以外でも、グレープフルーツやその他柑橘類との飲み合わせに注意した方が良いものがあります。

今回は柑橘類と薬の関係についての注意点などを確認してみたいと思います。



1 なぜグレープフルーツに注意が必要？

グレープフルーツには「フラノクマリン類」という成分が含まれており、この成分が薬の分解を阻止してしまうからです。

2 注意すべきフルーツ・薬剤について

「フラノクマリン類」はグレープフルーツだけでなく他のフルーツにも含まれています(下記参照)。冬に日本でよく口にする温州みかん、ゆず、すだち、かぼす、キンカン、オレンジなどにはほとんど含まれておらず、飲み合わせは問題ありません。「フラノクマリン類」は果肉より果皮の方に多く含まれており、マーマレードジャムなど果皮が含まれる加工品にも注意が必要です。市販のジュースの場合、製法上ひと切れのくだものを食べるよりも多くの果実を使うため、より注意が必要になります。

ただし、薬の分解が妨げられるかどうかはかなり個人差があります。あわせてフルーツの種類や産地、収穫時期によって「フラノクマリン類」の量は異なります。他の人が問題なかったからといって自分も問題ないとは言えないということです。相互作用が起き得るものは避けるに越したことはありません。

グレープフルーツに注意が必要な薬を飲まれている場合は、柑橘類の種類や食品の表示を確認の上、摂るようにしてください。

グレープフルーツジュースとの飲み合わせに注意が必要な薬剤の例(一部)

薬剤名	注意事項
アゼルニジピン ・レザルタス®HD	服用中は飲むのを控える
シルニジピン	服用中は飲むのを控える
ニフェジピン (アダラート®)	同時に服用することは避ける
ベニジピン	注意喚起あり
ワソラン®	同時に服用することは避ける
ケレンディア®	服用中は飲むのを控える
アトルバスタチン ・アマルエット4番	注意喚起あり
ロサルタン・ロサルヒド	作用が弱くなる可能性あり

フラノクマリン類が含まれるフルーツの例

柑橘系：夏ミカン・ダイダイ・サワーオレンジ・ライム・ブンタン(ザボン)・絹皮(安藤みかん)・スウィーティー・ハッサク・晩白柚 など

柑橘系以外：
イチジク・ざくろ など



※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301回 春風狂句

2月号の笠は

「氣合い十分」「頼もしか」です。

お一人三句以内で1月15日(水)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

よかつたね 更生しとる どら息子

矢邊 義興

(評釈) いろいろ 経験しとることで かえって 度胸のすわって
世間の 荒波ば 乗り切っていく人も 多かもん。
のびのびと しっかり やりたかことば やってくれ。

よかつたね ボクも異常 なかつたよ

杉野 裕志

(評釈) 夫婦で 一緒に受けた 人間ドック。 定年後は
お互い 元気で 楽しもうと 盛り上がった。 これからが
一番いい時。 素敵な 未来に 乾杯！

よかつたね 何もなかった 再検査

脇田 五典

(評釈) 病院から 電話の かかってきて ドキッとした。
念のためと言われても やっぱ 一番 癌が 心配。
覚悟決めた 精密検査。 異常なし と言われて
あらためて 健康に 感謝。

よかつたね 夫の介護 最後まで

森 益代

(評釈) 本当に 大変だったけど よくがんばられましたね。
ご主人も しみじみ 感謝されてました。
しばらく 大変でしょうが これからの 人生を
大切にしてください。 みんなで 応援します。

締めくくり 今年最後の 墓参り

田中 美智子

(評釈) お墓参りをすると 何か 気持ち が 落ち着くとよね。
今年 一年を ふり返り いろいろ 報告してきた。
見守ってくれて こうして 無事 過ごせたことに 感謝。
ありがとう。

締めくくり 今年で賀状 しまいます

富田 敬子

(評釈) 八十過ぎて 最近 は 手のふるえて 字が 書けんこつ
なった。 これから 年賀状ではなく 時々 電話ば すっけん
そんな時は よろしく。 お互い ずっと 元気でよろね。

締めくくり 来年も良い年で ありますよに

鳥藤子

(評釈) 今年の最後に ふさわしい やさしい 投稿を
いただきました。 いろいろなことが ありすぎて
不安も 尽きませんが 負けずに みんなで 楽しく
乗り切っていきましょう。 来年も よろしくお願ひします。

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
お氣に召さない場合があるかもしれません。お許しください。

次回は年賀子のためお休みです。

2月号をお楽しみに。





寒さに負けず、肩こり解消

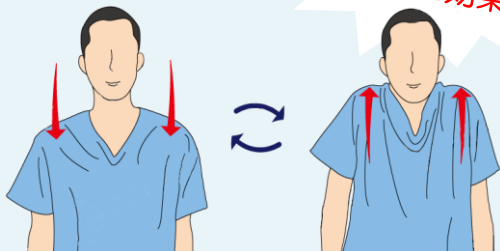
はるかせ訪問看護ステーション

少しずつ寒さが厳しくなってきました。寒くなると知らず知らずのうちに、肩をすくめた姿勢になり、首や肩が凝りやすくなります。また、それにより血流が悪くなり、頭痛やめまいが生じることもあります。今回は肩こり予防・解消のワンポイントをお伝えします。



【肩こり予防のための運動】

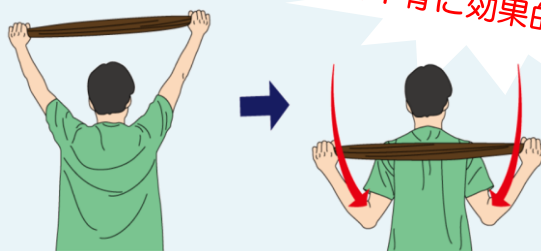
① 肩すくめ運動



両肩を力いっぱいすくめて、そこから一気に落とす

首筋や肩に効果的！

② タオル体操



肩幅より少し広めにタオルを持ち、両腕を上げ、そのままタオルを首の後ろまで引き下げる

肩甲骨に効果的！

【温めて、血流改善！ホットパックの作り方】

1. タオルを水で濡らし、しずくが落ちない程度に絞る。
2. たたんで、耐熱用フリーザーバッグに入れる。
3. 開閉口は開けたまま、電子レンジ（500～600W）で1～2分温める。
4. 開閉口を閉め、温めたタオルをフリーザーパックごと乾いたタオルで包む。
5. 熱すぎないか手で温度を確かめ、首や肩を温める。



肩こりが悪化すると、姿勢が乱れ、腰や膝にも痛みが生じやすくなるので、早めに治しましょう。分からないことがあれば、リハビリスタッフにお尋ね下さい。

昔の冬の過ごし方

はるかせ介護福祉ステーション

寒さが身に染みる季節。現在は、機能的な防寒着や高性能の暖房器具、気密性の高い住宅と環境が整い、快適に過ごせるようになってきました。では、昔はどのように過ごされていたのでしょうか。杏心の丘にお住いの津田サナエさん（94歳）に伺ってみました。



戦時中の衣服は着物を着ていることが多かったですが、着物をといて、もんぺなどの衣服を作っていましたよ。電化製品の暖房器具はもちろんなくて、炭を焚いて火鉢に入れて、それを掘りごたつの下に入れて、家族みんなで温まりました。

冬の思い出は、夜市に父と出掛けたことですね。父はマントを着ていたのですが、寒くなると、両手でマントを広げて私を包みこんで温めてくれました。いつも優しく、愛情たっぷり育ててもらいました。とても暖かい大切な思い出です。



いつも朗らかで優しい津田さん。心が温まるお話を聞いて穏やかな気持ちになりました。皆様も寒さに負けず、暖かい冬をお過ごしください。

作品展示会を開催

秋も深まり朝夕はめっきり冷え込むようになりました。看多機はるかせのご利用者さんは、風邪を引かれることもなく、元気に過ごされています。前号でお知らせした通り、今月は作品展示会を開催。年間を通じて皆さんが制作されてきた作品を杏心の丘2階のカウンターに展示させていただきました。

皆さん作品を見ながら、喜ばれたり、反省されたり。手先が思うように動かなくなってくる中、毎日コツコツ取り組まれ、今年も本当にたくさんの素晴らしい作品ができあがりしました。

制作活動は指先や脳のトレーニングにもなり、作品完成の大きな達成感も味わうことができます。これからも、皆さんと楽しみながら制作活動の時間を過ごしていきたいと思えます。



サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘

2024/11/28 防災訓練を実施しました

高齢者の方々が集まる「杏心の丘」では、安心、安全な環境が不可欠です。杏心の丘では職員の安全意識を高め、緊急時に備えるため、定期的に防災訓練を実施しています。

11月28日14時から、久しぶりの消防訓練を開催しました。実際の通報を伴う大掛かりな訓練は新型コロナの感染拡大時はなかなか実施できずにいましたが、今回は「夜間の火災」を想定し、初期消火と避難誘導で、一部入居者の皆さんにもご協力いただきました。訓練とはわかっている、いざ非常ベルが鳴ると慌ててしまい、想定していた動きがスムーズにできないこともあります。また、実際に体を動かしてみると、マニュアル通りにいかないこと、対応に迷うところも体感することができます。今回の訓練の結果をスタッフ全員で共有し、万が一の場合のシミュレーションの精度を上げて、入居者・利用者の皆さんにもご協力いただきながら、非常時に備えていきたいと思えます。

最近の自然災害の増加に伴い、高齢者向け施設における防災対策はますます重要視されています。安心して住み続けられる杏心の丘であるために、いろいろな想定でこれからも皆さんと定期的な訓練を続けていきます。



食べ過ぎ防止策



管理栄養士
石井 彩沙

年末年始が近づいてきましたね。忘年会・新年会シーズンになると“つい食べ過ぎてしまった…”と後悔してしまう場面も出てくるかもしれません。食べ過ぎは病気のリスクが高まる場合があり、健康を保つためには日頃から食べ過ぎないように意識を持つことが大切です。今回は食べ過ぎを防ぐ方法についてご紹介します。

食べ過ぎで引き起こされる健康リスク

肥満

生活習慣病

胃腸の不調



食べ過ぎによって摂取カロリーが消費カロリーを上回ると、使い切れなかったエネルギーが脂肪として体に蓄積され肥満へつながります。

食べ過ぎにより糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病につながる可能性が高まります。

胃の消化活動が間に合わないほどの量を食べると、胃痛・胸焼け・胃が重いなどの不調が現れるのみでなく、消化に異常が起こって腹痛を招く可能性も考えられます。

食べ過ぎを防ぐポイント

1. よく噛んで食べる

ゆっくりとよく噛んで食べると、脳の満腹中枢が刺激されます。その結果、食べ過ぎを防ぐ効果が期待できます。



2. 食器を小ぶりにする

食器は小ぶりな物に変え、一人前の盛り付け量を減らすと食べ過ぎを防げます。



3. “早食い,” “ながら食い,” を避ける

早食いは満腹感が得られず過食気味になります。ながら食いやまとめ食いは量や時間が定まらず、1回の食事量が多くなる傾向にあります。



4. 味付けを濃くしない

濃い味付けの食べ物は食欲を掻き立てるため、食べ過ぎにつながりやすくなります。食事はだしや素材のうま味を利用して薄味を心掛けましょう。



5. まわりに食べ物を置かない

手の届く場所に食べ物を置かないようにします。つい甘い物を間食したり、だらだら食べ続けてしまい、肥満を招くことになります。



6. ストレスを溜めない

ストレスが溜まると食欲を促進させる作用があるホルモンの分泌が増え、つい食べ過ぎてしまう可能性があります。ストレスを溜め込まないよう日頃から上手に発散することが大切です。

れんこんの 噛み噛みサラダ

ポイントメモ!

咀嚼回数が必然的に増える噛み応え抜群な一品です。より噛むことを意識して食べてみて下さい♪



材料 (2人分)

- れんこん 120g
- きゅうり 1本
- ハム 2枚
- くるみ 10g
- 酢 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ1
- ☆粒マスタード 大さじ1
- 塩 少々
- 上白糖 少々

【作り方】

- 1) きゅうりはヘタを切り落として薄輪切りにし、ハムは1.5cm角に切る。
- 2) れんこんは皮をむいて薄くいちょう切りにし、酢水(分量外)に5分ほど浸す。水気を切って耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱した後、粗熱をとっておく。
- 3) ボウルに☆を入れ混ぜ合わせ、1)と2)、砕いたくるみを加えて、和えたら完成。

1人当たり 熱量 215kcal たんぱく質 6.4g 食物繊維 2.3g 塩分 1.1g



美しい環境を整え、心を磨く。

美化委員



企画・担当 デイサービス

収納ボックスを使用することにより、ケーブルにホコリは溜まりにくくなりますが、詰め込み過ぎは厳禁。熱を持ったり、巻き方によってはケーブルに負荷がかかり危険です。無理やり詰め込まずに、ある程度余裕を持たせて収納しましょう。

火災を未然に防止し、安全に冬を過ごすためにも、今後もコンセント周りの清掃を定期的に行っていきたいと思えます。



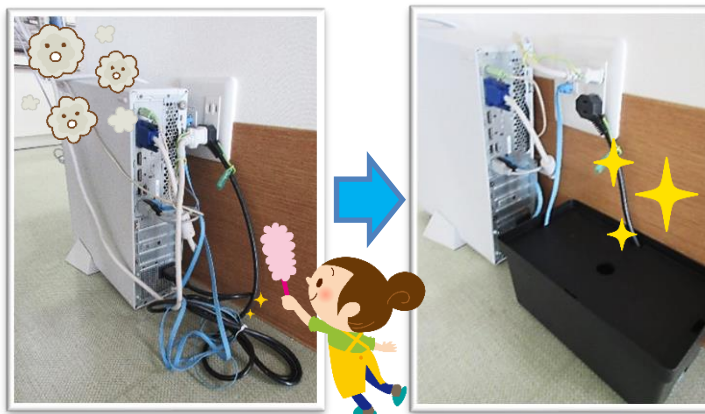
12月のテーマは『大掃除』です。全職員で取り組みます。

コンセント周り清掃



冬も近づき、空気が乾燥する季節になってくると、コンセント付近からの出火による火災が一気に増えてくるそうです。今回は本格的に乾燥する冬に備えて、コンセント周りの清掃を行いました。

普段なかなか目が届かないコンセント周辺。差しっぱなしになった電源プラグにはホコリが溜まっており、ケーブルも絡み合っていてゴチャゴチャして、汚れや乱雑さが目立っていました。まずホコリはハンディモップできれいに落としました。つづいて、百円ショップで購入したケーブル収納ボックスを使用し、ケーブルをまとめて中に収納してみたところ、見た目もだいぶスッキリとしたように思います。



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 はるかぜ在宅介護支援事業所 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

医事課からのお願い

～ ひまわりカードに 公費番号シールを貼付しましょう ～

該当世帯には熊本市からお知らせが来ていると思いますが、こども医療費の請求手続きの一部変更に伴い、医療機関において公費番号の確認が必要となります。今お持ちのひまわりカードは廃棄せず、熊本市から送られてきた公費番号のシールを貼付してください。(右参照)

2024年12月から、公費番号を用いることで、以下の内容について、これまで窓口の手続きが必要だった償還申請(一旦全額支払った後、市役所で払い戻しの手続きを行う)が不要になります。

【社会保険に加入の場合】

- ① 市外の医療機関を受診する場合
(県内の医療機関に限る)
- ② 窓口での自己負担額が21,000円以上の場合
- ③ 公費を併用した場合(小児慢性特定疾病など)

【国民健康保険に加入の場合】

- ① 市外の医療機関を受診する場合
(県内の医療機関に限る)

※医療機関の方へ 届出の有効期間を必ず確認してください
熊本市こども医療費支給給付者証

ひまわりカード

★次のときは、ひまわりカードが**使えません**。
※医療機関窓口では**個人負担**してください。
①熊本県外へ転出されたとき。
②生活保護の認定を受けられたとき。
③学校等の管理下でのケガの場合(※一部を除く)

記号番号

氏名	
生年月日	
氏名	
生年月日	
発行機関名及び印	
交付年月日	

← 現在
シール貼付後
↓

※医療機関の方へ 届出の有効期間を必ず確認してください
熊本市こども医療費支給給付者証

ひまわりカード

公費負担者番号(歯科以外)
80430010
公費負担者番号(歯科)
81430019

記号番号

氏名	
生年月日	
氏名	
生年月日	
発行機関名及び印	
交付年月日	

赤枠部分にシールを貼付してください



※一部医療機関では、償還申請を案内されることもあるそうです。償還申請は、各区役所保健子ども課または総合出張所で受付されています。

真理子先生からのお知らせ

熊本市現代美術館の階段ギャラリーで素敵な写真展、エッセイ展が開催されています。

「発達障害」という言葉は聞いていても、情報が多すぎるがゆえに逆に正しく理解されないことも増えているように感じます。「成長すれば気にならなくなるよ」「大変なのは今だけよ」と言われても、困っているのは「今」で目の前のこどもは待ってはくれません。そんな家族を支え続けてきたリアルな記録、それがこのエッセイ展です。成長して気にならなくなるのは、自分を隠すことが上手になるだけ。大人になって我慢が限界を超えて心や身体を崩してしまう人は本当に多いと感じています。自分だけじゃない、それがどんなに支えになるか。

助けてといえればどんなに救われるか。輝きあふれるこどもたちの写真や大人のリアルな声、必要な方に届きますように。

みんなと違う子
助けてと言えなかった私

発達障がい児
グレーゾーン児
の親達のエッセイ展

階段ギャラリー(中央階段～5F)
熊本市現代美術館
熊本県熊本市中央区上通町2新3号 びぶる熊日会館3F

11/10日～12/4水 10:00～20:00
※火曜休館

主催 同いそむせ
一般社団法人soi
0967-62-2228
平日10-18時
熊本県阿蘇郡高森町
上色見1390-1
https://www.soi-momo.com

この展覧会は、朝日新聞厚生文化事業団「発達障がい」とともに生きる豊かな発達生活(発達障)をいいただき開催しています