

# はるかぜ ネットワーク

2月号

Vol.336

2024年1月29日発行

## 2024年の始まりによせて

|                  |      |
|------------------|------|
| 訪問リハビリってなあに？     | 4    |
| 脳トレで老化予防／書籍が好評です | 5    |
| 健康サポート隊 120／お薬の話 | 6, 7 |
| 第 291 回 春風狂句     | 8    |
| ヒートショックについて知ろう   | 9    |
| トイレが近いのはなぜ／他     | 10   |
| ちょっと得する栄養情報      | 11   |
| 心を磨く 美化委員        | 12   |



↑ 杏心の丘からみた初日の出  
花岡山は、熊本有数の初日の出スポットです



### ◆ 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。

- ・ 1/29～2/9 および 2/13～2/27 に春日クリニック医事課で医療事務の学生実習が行われます。
- ・ 2月 10～11 日 清田院長がセミナー参加のため大阪出張となります。
- ・ 2月 20 日（火）看護小規模多機能型居宅介護はるかぜの運営推進会議が開催されます。
- ・ 2月 24 日（土）清田理事長・院長が不在となります。上野先生・小出先生と、非常勤医師 2 名、計 4 名体制で診療を行います。

（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）



# 2024年の始まりによせて

新型コロナウイルスが5類に移行し、初めてのお正月。久しぶりの旅行や里帰り、同窓会や家族の集まりをされた方も多かったかもしれません。少しずつ、コロナ前の日常に戻りつつある昨今。まだまだ医療・介護事業所としては気を抜けないところも多いですが、細かく気を配りつつも、あらたなチャレンジができる1年にしていきたいと思います。今回は、各部署のお正月の様子をお伝えします。

## サービス付き高齢者向け住宅杏心の丘

杏心の丘では、今年も穏やかなお正月を迎えることができました。入居者さんのほとんどが杏心の丘で過ごされ、今年は面会に来られたご家族もおられました。

毎年恒例となっていますが、杏心の丘1階の看護小規模はるかぜと2階のデイサービスには手造り神社が登場。入居者さんも新年早々にお詣りをされていました。提供されたおせち料理はボリュームもたっぷりで、とても美味しいと大好評。皆さんお腹いっぱい満足な表情で、井手館長との写真撮影にも素敵な笑顔を見せてくださいました。

花岡山は夜景スポットとして有名だそうです。実は日の出スポットとしても熊本有数と言われているのをご存じですか？花岡山中腹にある杏心の丘の屋上も見晴らしがよく、見事な初日の出を拝むことができます。今年は天候にも恵まれ、綺麗な初日の出を撮影することができました。

これからの1年が幸せ溢れるものにできるよう、サ高住でもさまざまな取り組みをしていきたいと思っています。

## サービスセンターはるかぜ

毎年お正月の恒例となりました「はるかぜ神社」。鳥居はスタッフの中で一番手先の器用な佐藤言語聴覚士の手造りです。見事な出来栄に皆さんからお褒めの言葉をたくさんいただきました。

お正月明けの4～6日にかけて、デイサービスの利用者さんに「はるかぜ神社」に参拝していただきました。鳥居をくぐり、まず一礼。年末に作った利用者さん合作の大きな辰の貼り絵の前で、皆さん鈴を鳴らし熱心にお願いをされていました。

「みんなが健康でありますように」「今年もおいしい物がたくさん食べられますように」と、願いはさまざま。皆さんのいろいろな願い事を聞き、私たちもほっこりした気持ちになりました。

参拝後は運試しのおみくじ。見事大吉が出た時には利用者さんだけでなくスタッフも大はしゃぎ。今年も賑やかな参拝となりました。皆さんにとっても素晴らしい1年になりますように。





## 看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ

デイサービスセンターはるかぜと同じく、看護小規模はるかぜにも毎年恒例の神社が登場。その名も「はるかぜ大明神」。杏心の丘 1 階エレベーターの前には立派な鳥居と、鈴、お賽銭箱まであり、元日には利用者さんのみならず、杏心の丘の入居者さんもお詣りに来られました。

手造りの鳥居や、ゴージャスな龍の造り物に、「ようできとるね〜」「どがんして作ってあっとね？」と皆さん興味津々。たくさんの人から賞賛のお言葉をいただき、制作に携わったスタッフにとっては皆さんの喜びの声が何よりのお年玉となりました。

看多機はるかぜで迎えたお正月はとても和やかなものでした。おせち料理に舌鼓をうち、甘酒で乾杯。お正月の歌を歌ったり、絵馬や書初めに新年の想いをしたためていただいたり。たくさんの笑顔からスタートした 2024 年。今年も利用者さんにとってよりよい 1 年になるよう、サポートしていきます。



## 気持ち新たに新年のスタートを ～ 年頭祈願と仕事始め式 ～

1 月 4 日、春日クリニックの仕事始めは、今年も北岡神社での年頭祈願からスタートしました。まだ日が昇りきる前の時間帯に多くの職員が北岡神社に集まりました。かがり火で暖をとりながら参拝の順番を待っていると、だんだん周囲も明るくなり厳かな雰囲気。しんと冷えた朝の空気に、身も心も引き締まる気がしました。昨今、職場でこのような行事をすることは少なくなっているようです。私たちも強制的に参加を勧めているわけではありませんが、一つの節目として、このような機会は大切にしていきたいと思います。

年頭祈願の後は、春日クリニックのはるかぜホールで、「仕事始め式」を行いました。2024 年は、医療・介護・障害分野の報酬に関してトリプル改定となる年です。患者さん・利用者さんにとっても大なり小なり影響が出てくることが予想されますので、確定した情報は速やかに皆さまにもお知らせしていきます。変化を恐れず、必要なことに着実に取り組みながら、今年もスタッフ一同、一生懸命業務に励んでまいります。本年も、どうぞよろしくお願いいたします。







## 訪問リハビリってなあに？

## はるかぜ通所リハビリテーション



訪問リハビリとは、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士といった国家資格を持つリハビリ専門員が利用者さんの自宅へ訪問し、主治医の指示に合わせて運動や療養上のお世話、動作指導・提案、環境調整、福祉用具の選定などを行い、便利で安心した在宅生活が長期的に送れるように支援していくサービスです。

訪問リハビリの具体的な活動内容としては“体調確認（バイタルチェック）”“運動療法”など様々ありますが、今回は『環境調整』について触れていきたいと思います。

### ～『環境調整』の重要性～

環境調整では、自宅において転倒しそうな危険な箇所、段差などがないか確認し、安全に動作ができるように、福祉用具の選定や設置位置決め、使用方法の説明、住宅改修を依頼するなど、日常生活を送る上で問題となる部分の改善をしていきます。



#### ★福祉用具について★

《福祉用具の例》

- ◎歩行補助具（杖、歩行車、歩行器、車椅子）
- ◎手すり ◎段差解消台 ◎ポータブルトイレ
- ◎入浴関連用品

（シャワーチェアー、浴槽内台、バスボード）

福祉用具の手すりなどは自宅に穴を開けずに設置することもできます。

身体機能障害が理由で食事が難しい場合は、自助具（持ちやすい箸やフォーク、スプーン、取っ手付きのコップ）なども選定していきます。



#### ★住宅改修について★

要介護・要支援認定を受けている高齢者が生活する住宅をバリアフリーにするための介護保険を利用した助成制度があり、玄関の踊り場や廊下などで伝うものがない場合の手すりの設置、段差の解消など、費用を軽減して住宅改修を行うことができます。この制度を利用するためには、介護保険を所有し、役所への手続きなどを行う必要があります。



安心した在宅生活を送る為には転倒しないことが重要となります。日々の健康状態の確認や運動はもちろん大事ですが、それに加えて環境を調整することで、転倒のリスクを大幅に減らすことができます。これらの福祉用具などを活用し、訓練を繰り返し行うことで、動作獲得に繋がり、転倒のない安心した在宅生活が送れるように支援していきます。

訪問リハビリに興味がある方、身体面や何かしらの理由で屋外での活動が困難な方は、ぜひ一度医師にご相談下さい。訪問リハビリを利用して活動性の向上を目指し、いきいきとした人生を送りましょう。



の葉  
**脳トレ**  
 介護予防

**問題）**しりとり計算です。スタートから順に計算し、A～Lの口を数字で埋めてみましょう。

**ゴール**

★  $50 - 4 \Rightarrow \boxed{I} \div 2 \Rightarrow \boxed{J} + 9 \Rightarrow \boxed{K} \div 4 \Rightarrow \boxed{L}$

脳トレのこたえはページの下に



熊本市では、家庭ごみ有料化に伴う支援策として、次の要件に該当する方に指定ごみ袋を交付しています。ごみ袋の交付を希望する方は、申込手続きが必要になります。

① 要介護度 3～5 で在宅で生活している方のうち、  
紙おむつを常時使用している方

② 重度障がい者等で在宅で生活している方のうち、  
紙おむつを常時使用している方

※ 在宅で生活している方が対象ですので、  
施設等に入所している方は対象とはなりません。

※ 紙おむつを常時使用していることが条件です

紙おむつを概ね 6 か月以上使用しているか、今後 6 か月以上使用することが見込まれている場合で、日常的に使用していることが必要です。（夜間のみなど一時的な使用や予防的な使用などは不可）

該当される方は担当のケアマネジャーにご相談ください。

※ 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)

[illegible]

理事長の書籍「自分らしく生きて、逝く」が、YouTubeの「本要約チャンネル」で取り上げられました。このチャンネルは、毎日5冊以上読書を続けているという作成者が、「自分が読んで周囲に伝えたいと思った本を動画で要約して発信する」というチャンネルだそうで、理事長の書籍が約30分の動画にまとめられています。

最初は、どのようなものなるのか不安でしたが、完成した動画をみると、イメージ写真やイラストが多く使われていて、とても分かりやすくまとめてありました。書籍は外来受付でも購入可能です。お気軽にお声がけください。



↑ぜひ一度  
ご覧ください。



# 健康サポート隊！

## その120

### 今こそ“腸活”を！

外来診療部



クリスマスやお正月はいかがお過ごしだったでしょうか？楽しい催し事がつづき、美味しいごちそうをたくさん食べられたことと思います。そんな折、胃腸の調子がおかしい、胃腸が疲れている、と感じることがありませんか？

今回の健康サポート隊は話題の『腸活』を取り上げてみました。

#### 「腸活」とは？

腸活とは、腸内環境を整える活動のことで、具体的には腸に良い食事を心がけたり、日々の生活に運動を取り入れたりすることを指します。腸は単なる消化器ではなく、腸が免疫機能を担ったり、ホルモンを合成したりします。また、腸は“第二の脳”とも称されており、腸の状態が健康や気分、エネルギーに直結していると言われています。そのため、近年の腸活は、便秘改善だけでなく、生活全体の質のアップに期待されています。このように、腸を整えることは全身の健康につながると注目を集めています。具体的な腸活の方法をご紹介します。



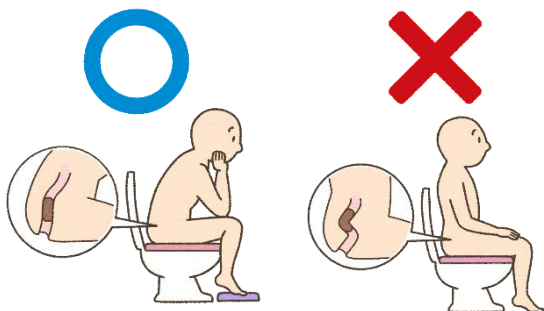
#### ① 食生活を整える

- ◎ 朝食をしっかり摂る
- ◎ よく噛んで食べる
- ◎ 腹八分目を心がける
- ◎ 寝る3～4時間前に食事を済ませる



#### ② 生活習慣の改善を行う

- ◎ 適度に運動をする
- ◎ お腹を冷やさない
- ◎ トイレに座るのを習慣づける  
⇒ 背筋を伸ばして、前傾姿勢  
“前かがみ”にするのが理想的



#### ③ マッサージを取り入れる

腸に刺激を与える、  
“の”の字マッサージのやり方

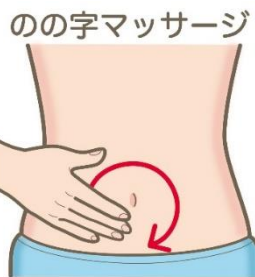
1. 仰向けになり、腰の下にクッションなどを入れる。  
(腰を浮かすことでお腹が伸びるため)



腰にクッションを入れてみましょう。

2. 親指以外の4本の指をそろえて、優しくお腹に触れる。

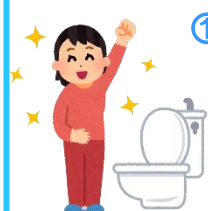
3. お腹を軽く押しながら、時計回りに「の」の字に動かしていく。  
※30周ほど繰り返すと、腸に適切な刺激を送ることができます。



石井管理栄養士による「ちょっと得する栄養情報」(11 ページ掲載)では、腸活に良い食べ物について詳しく紹介しています。ぜひ併せてご覧ください。

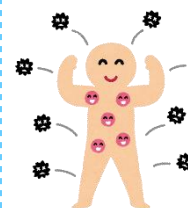


## 腸活のメリット・効果



### ① 便秘になりにくくなる

腸内環境のバランスが整うと、大腸内の善玉菌が良い働きをし、腸の動きが活発になります。



### ② 免疫力がアップする

細菌やウイルスによる病気のリスクを下げる腸の免疫細胞が正常に働きます。



### ③ 肥満を予防できる

肥満予防につながる短鎖脂肪酸（酢酸や酪酸など）がきちんと作られるようになります。



### ④ 質の良い睡眠がとれるようになる

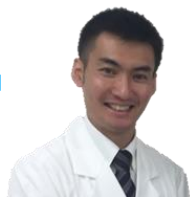
眠気を催すホルモンの生成効率上がり睡眠の質が向上します。

「腸活」が世間の話題にのぼるようになった背景には、日本人のライフスタイルの欧米化があります。もともと日本人は、発酵食品を多く摂取し、穀物や野菜中心の食事を続けてきました。ところが、近年は肉や脂を含む食事（ファストフード）が多くなり、発酵食品や食物繊維の摂取が不足するようになりました。

腸が喜ぶ食習慣と生活習慣で、心も体もリフレッシュし、健康な身体を作っていきましょう。



看護師 中西



## 甲斐先生のおくずりのほなし。

### 整腸剤について



#### 1 ミヤBM錠・ミヤBM細粒

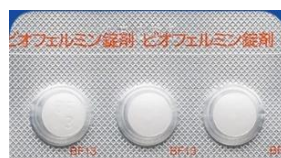
短鎖脂肪酸の一種である酪酸（らくさん）を産生する「宮入（みやいり）菌」が含まれる薬です。日本の医学博士である宮入近治氏が発見したことからこの名前がついています。酪酸は大腸の粘膜上皮細胞の栄養になるといわれていますが、栄養素のはたらきだけでなく、腸内を弱酸性に保つことでいわゆる善玉菌が発育しやすい環境を整えたり、カルシウムなどのミネラルが吸収されやすくなったりします。

また、酪酸が大腸の粘膜上皮細胞のエネルギーになることから、腸のぜん動運動が活発になったり、腸内の免疫の機能が高まるといわれています。この酪酸菌は芽胞（がほう）とよばれるシェルターのような膜につつまれているので熱や酸に強く、生きて腸まで届きやすいといわれます。



#### 2 ビオフェルミン錠剤・ビオフェルミン散剤

ビフィズス菌の一種の「ビフィドバクテリウム・ビフィダム（Bifidobacterium bifidum）」という菌が含まれる薬です。ビフィズス菌は乳酸菌の一種で乳酸や酢酸を産生し、善玉菌が発育しやすい環境を整えます。また、コレステロールやインスリン感受性、花粉症などのアレルギーに対しても良い効果があるようです。ちなみに、ビフィズス菌にはビフィダム以外にロンガム（longum）やブレーベ（breve）などいろいろな種類があり、ヒトからは約10種類ほど検出され、また年齢によって構成される菌の種類が異なります。



※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291回 春風狂句

3月号の笠は

「がまだして」「うるさかよ」です。

お一人三句以内で2月15日(木)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



心機一転 朱寿迎え 挑戦だ 田中美智子

(評釈) 百歳の人の 見事な 貼り絵が はるかぜネットワークに  
紹介されとった。是非 会いたくなり 西阪さんに  
会いに行つて 握手。穏やかな人柄にふれて また 感激。  
私も 新たな 挑戦ばすつぞ。



心機一転 ドジャースで 活躍するぞ 矢達 義興

(評釈) 自分の 目標ば 達成すつために すべてを 準備した。  
すばらしいか 考えね。新たな 気持ちで 再挑戦。  
大活躍ば 期待しとるよ。ありがと。



心機一転 貯金ば増やし 家建てる 島藤子

(評釈) ただ 何となく 金を 貯めようとしても 不十分。  
ちゃんと 目標ば持つと 気合いが違う。働き方だけじゃなく  
新しか 投資制度も しっかり 研究して 効率よく やるぞ。  
子供たちの はしゃぐ姿が 目に浮かぶ。



心機一転 ユーターンして みかん山 鵜田 五典

(評釈) 東京で サラリーマンを しようたけど おやじの  
苦勞ば 見て 後を継ぐことにした。今風に  
ITも 活用して 新しい やり方で 挑戦だ。  
ふるさとの みかん山は 大切にしたかもんね。  
すばらしい。



夢じやなか 年の始めの 大地震 森益代

(評釈) ほんなこつ 正月早々 たまがった。夢であつてほしかと  
思たばつてん 被害の全容が わかるにつれ 胸の痛か。  
一日も早く 復旧に向けて ささやかながら 募金ばした。  
でくる限り 応援すつけんね。



夢じやなか 十五年振りに 孫に会う 富田 敬子

(評釈) 実は ちよつとした いざこざで 親子の關係の  
くずれとった。お互い 意地張つて これまで 会う機会ば  
作れんだった。母親の 病氣ば知つて 会いに 来てくれた。  
やつぱ 血のつながりだろね。孫の顔見て わだかまりは  
全部 吹つとんだ。これから 仲良う していこね。



夢じやなか 令格証が 届いたつ 杉野 裕志

(評釈) 精一杯 がんばつて 臨んだばつてん ちよつとした  
思い違いで 大きな 失敗ば してしもた。自己採点で  
合格は むずかしかと あきらめとつたら 合格証の 届いた。  
うそじやなか。ほんなこつ うれしか。みんな みんな  
ありがと。

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おります。





## 冬の時期には要注意！

### ヒートショックについて知ろう

### はるかぜ訪問看護ステーション

はるかぜネットワークでも毎年のように取り上げているヒートショック。大切なことなので、今年もおさらいしておきましょう。

#### ●ヒートショックとは

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患がおこる事です。特に 10℃以上の温度差がある時はヒートショックをおこすリスクが高くなります。

この血圧の乱高下に伴って、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの病気がおこります。11月から2月までの時期がヒートショックの好発時期で、暖かい部屋から寒い部屋へ移動する事でおこるため、入浴は特に注意が必要です。



#### ◎ 影響を受けやすい人

- ・ 65 歳以上の高齢者
- ・ 高血圧、糖尿病、動脈硬化がある
- ・ 浴室に暖房設備がない
- ・ 一番風呂が好き
- ・ 熱い風呂が好き
- ・ 30 分以上お湯に浸かっている
- ・ 晩酌の習慣があり、飲酒後にお風呂に入る

※万が一に備え、入浴前に家族に声をかけておいたり、誰かが家にいる間に入浴するという対策も大事です。すぐに発見して処置ができれば最悪の事態を免れるケースも多いです。

#### ◎ 予防のポイント

- ・ 脱衣所と浴室を温める  
シャワーで給湯すると、15 分間で 10℃室温が上昇すると言われています
- ・ お風呂の温度は 38～40℃に設定する  
湯温 41℃以上で浴室での事故が増え、心臓にも負担がかかります
- ・ 入浴前に水分補給する  
入浴して汗をかくと血液がドロドロになり、血流が悪くなります。飲酒後の入浴も控えましょう。
- ・ ゆっくりお湯から出る  
体が温まると血圧は低下します。その状態で急に立ち上がるとめまいや失神の原因になります。

#### ◎ お風呂だけではない ～こんなところに要注意～

- ・ あたたかい部屋や布団からトイレなどの寒いところへ移動する時  
⇒ あたたかい上着や靴下・スリッパを傍に準備しておきましょう。  
部屋は暖かいけれど、廊下は寒い、というお宅も多いかもしれません。
- ・ 室内から屋外へ出かける時  
⇒ 「ちょっとそこまで」「短時間だから」という考えは要注意！急な温度変化は危険です。  
特に首を冷やさないようにタートルネックやマフラーを使用し対策しましょう。

※ 暖房やこたつを使用することで、知らず知らずのうちに脱水傾向になることがあります。予防のポイントにもありますが、脱水になると血液がドロドロになり、ヒートショックを起こしやすくなります。水分のこまめな摂取も忘れずに。



ヒートショックはちょっとした心がけで予防することができます。面倒がらずに、きちんと対策をしていきましょう。気になることがあれば、訪問した際にお尋ねください。





## 寒い季節、 トイレが近いのはなぜ？

## はるかぜ介護福祉ステーション

頻尿による病院での受診や検査などで、病気や器質的異常が何も見つからなかった場合、この寒い時期に起こる頻尿の原因は、その大半が「冷え」によるものと思われます。冷えによって起こる頻尿には、大きく分けて2つの理由があります。



### 【原因】

#### ① 寒さで汗をかきにくくなっている

汗には体内の余分な水分を排出する働きがあるため、特に寒さで発汗の機会が少なくなる冬などには、その分、尿の量が増えてトイレが近くなってきます。

#### ② 寒さによる刺激が、膀胱の筋肉を収縮させて、尿を抱える容量を小さくしてしまったり、尿意を起こす神経を亢進してしまう

### 【日頃からの冷え対策】

- ・冷たいものをとりすぎない
- ・食事はできるだけ温かいものを食べる
- ・軽めのウォーキングなど、適度に汗をかく運動を行う
- ・ゆっくり湯船につかる
- ・常に暖かい服装を選ぶ

⇒日々できることを実践しましょう

## 尿漏れに効果的 骨盤底筋体操



①  
椅子に浅く  
座り、背筋を  
伸ばす



②  
両ひざの間に  
手を合わせて  
はさむ



③  
両ひざで手を強く  
はさむと同時に  
お尻の穴を締める

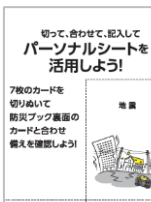
そのまま5つ数え  
(5秒間締める)  
ゆっくり緩める

## 令和6年能登半島地震に思いを寄せて

1月1日に発生した能登半島地震により、犠牲になられた方々にお悔やみを申し上げますとともに、被災されたすべての方々に心よりお見舞い申し上げます。

鳴りやまない警報から、熊本地震を思い出された方も多かったかもしれません。災害大国の日本、いつどこで、どのような災害が起きてもおかしくありません。被災地に思いを寄せ、今自分たちにできる支援をしていくとともに、次に起きるかもしれない災害に備え、私たちもあらためて自分たちの身の回りを見直してみる必要があります。

熊本地震から今年で8年。少しずつ記憶が薄れていきつつあるかもしれませんが、熊本は活断層周辺では未だに地震活動が高まった状態が続いているそうです。災害が起きたときに、どこに逃げますか？食料や飲料水、生活用品の備蓄は十分ですか？家の耐震はどれほどでしょう？はるかぜネットワークでも継続的に皆さんに呼びかけを行っていきます。



↑ 熊本市北区が令和3年に作成している防災ブックです。他区の方が読んでも分かりやすく、自分だけの防災ブックが作れます。



## ちょっと得する栄養情報

# “腸活”をしよう！～食事編～



健康サポート隊で“腸活”の話がありましたが、私からは腸活の食事編を紹介します。

腸活においての食事では、身体に良い働きをする善玉菌を摂ることと善玉菌のエサとなる食べ物を摂ることが効果的だといわれています。腸活するにあたって積極的に摂取したい食べ物についてまとめました。腸を整えて内側から健康的な身体を目指しましょう。

管理栄養士  
石井 彩沙

## ☑ 腸活に必須！プロバイオティクスとプレバイオティクスについて

|           | 定義                                                                                    | 代表例                     | 主な効果                                           |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------|
| プロバイオティクス | 適正な量を摂取した時に有用な効果をもたらす生きた微生物のこと。<br>プロバイオティクスが生きて腸に届くと、免疫力向上・血中コレステロール減少などのメリットが期待できる。 | ・ビフィズス菌<br>・乳酸菌<br>・納豆菌 | ◎ 便秘や下痢の改善効果<br>◎ 免疫機能の改善による感染防御やアレルギー抑制<br>など |
| プレバイオティクス | 善玉菌のエサになり、腸内の善玉菌の働きを促す成分のこと。                                                          | ・オリゴ糖<br>・食物繊維          | ◎ 整腸作用<br>◎ 血圧・血統調整<br>など                      |

## ☑ おすすめ食材

### プロバイオティクスを多く含む食べ物

ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、味噌、キムチ など



### プレバイオティクスを多く含む食べ物

オリゴ糖 ⇒ 玉ねぎ、ごぼう、にんにく、バナナ、大豆、はちみつ、りんご など  
食物繊維 ⇒ 海藻類、オクラ、ごぼう、さつまいも、麦類、きのこ類 など



プロバイオティクスとプレバイオティクスをあわせて摂ることを『シンバイオティクス』といいます。

シンバイオティクスを意識した食生活を実践することは腸活においてより効果的です。

たとえば・・・



## たまにはスイーツを♪ ヨーグルト蒸しパン

### 【作り方】

- 1) さつまいもとりんごは 1cm 角の角切りにする。(さつまいもは水にさらす)
- 2) 水を切ったさつまいもとりんごに少量の砂糖（分量外）をまぶし、500w のレンジで 3 分間温める。
- 3) ホットケーキミックスにヨーグルト、砂糖、サラダ油を入れて混ぜる。
- 4) 更に 2) を入れて混ぜ合わせた後、カップに入れる。
- 5) 蒸し器にセットし、10 分程度蒸す。
- 6) 竹串をさして生地がくっついてこなければ出来上がり。

### 材料（カップ大 6 個分）

ホットケーキミックス 150g  
ヨーグルト 150g  
砂糖 30g  
サラダ油 大さじ 1.5  
りんご 1/4 個  
さつまいも 小 1 本

1 人当たり： 熱量 168.2kcal 食物繊維 0.8g カルシウム 63.4mg

### ポイントメモ！

『ヨーグルト×りんご×さつまいも』でシンバイオティクス。さっぱりした甘味、もっちりした食感を楽しめます。



# 美化委員



## 冷蔵庫清掃

今年は暖冬という事もあり、過ごしやすい日が続いています。しかしそれでも寒いこの時期。冬だからと言って安心できないのが食中毒です。

調理中に食材を触った手で冷蔵庫を開け閉めしたり、冷蔵庫に入れたまま保存してある調理済みのものはありませんか？長期保存には向かずに、冷蔵庫内で菌が増殖していることもあります。

今回、通所リハビリの冷蔵庫内の量は少なかったものの、お茶の期限が切れたものや飲みかけのドリンクの処分、普段は行っていない次亜塩素酸での拭き掃除を行いました。

### 企画・担当 通所リハビリテーション

次亜塩素酸は殺菌・消毒効果があり、一般の消毒薬では効果が弱いノロウイルスにも有効です。

冷蔵庫のドアハンドルなどの消毒も意識して行う事で食中毒予防になるため、スタッフ一人一人が心掛けていく必要があると思います。今後も罹らない・広めないを意識して日頃から清潔に努めていきたいと思っています。

消毒・拭き掃除  
で清潔を保ち  
ましょう！



飲みかけの  
お茶は処分



2月のテーマは『感染対策』担当部署は外来です。

### 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><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                                                                                                       |
| 2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                                                                      |
| 3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>杏心の丘売番館</b>                                                                                                                  |