

はるかせわ ネットワーク

3月号

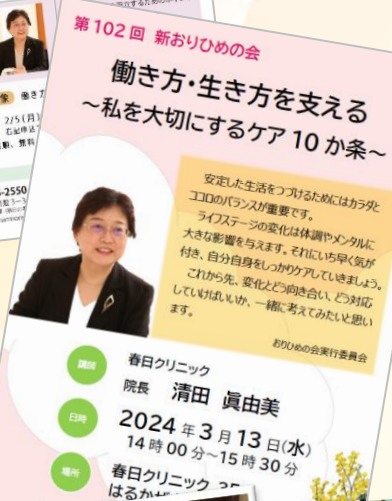
Vol.337

2024年2月29日発行

万が一に備えて ～身の回りの再点検を～



3月にかけて
院長が
大活躍します



体が伸びれば心も踊る/職員紹介	4
脳トレで老化予防/学会参加報告	5
健康サポート隊 121/お薬の話	6, 7
第 292 回 春風狂句	8
歴史大好き尋ね歩き/共に行う家事	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。

- ・ 3月 6日(水) 14:30～熊本市男女共同参画センターはあもにいにて「生き方・働き方を支える私のからだ」というテーマで清田院長がセミナー講師を務めます。
- ・ 3月 7日(木) テレビ熊本「英太郎のかたらんね」の更年期特集に清田院長が出演します。
- ・ 3月13日(水) 14:00～はるかせわホールにて第102回おひめめの会を開催します。

(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)

万が一に備えて ～身の回りの再点検を～

令和6年能登半島地震の発生からもうすぐ2か月が経とうとしています。被災地は少しずつ復興に向けて歩みだしていますが、雪深い時期でもあり、ライフラインの完全復旧にはまだまだ時間がかかりそうです。

災害はいつどこで発生するかわかりません。「どうしよう」と不安を抱えるのではなく、「万が一の時はこうしよう」と今できることを準備しておくだけでも幾分気持ち楽になります。改めて、自分の周りを見渡して、できることを少しずつ進めていきましょう。



家（部屋・建物）の再点検

阪神淡路大震災の死因の8割は家具や家電の転倒による窒息・圧死でした。今回の能登半島地震では倒壊した建物の下敷きになったことによる圧死が4割以上を占めています。

強い地震が発生したら、「家具や家電は転倒するもの」と考え、事前の転倒防止対策をしておきましょう。この転倒防止対策は、1度すればいいというものではありません。特に固定具などは、年に1回は点検し、緩みがないか、劣化していないかなど確認しましょう。実際、熊本地震の際は固定具を付けていても長年の劣化によりあまり意味をなさなかったという事例もありました。

また、自宅の耐震強度の確認も必要です。可能なら専門業者による診断の上、建物全体の補強ができれば一番です。ただし、家全体の補強となると、相当な費用がかかります。熊本地震の後、1部屋だけは耐震構造にして、いざというときのシェルターにした、という話もありました。不安があるときは避難所へ、と考えがちですが、今回の能登半島地震では、指定された避難所自体が大きな被害を受け、開設できないというケースも多く発生しています。また避難所は衛生面やプライバシーの面では安心とは言い切れません。「在宅避難」という言葉も近年多く聞かれるようになりました。自分の家を最高の避難所にできれば、これほど安心なことはありません。万が一に備え、思い切って「住み替え」を選択する人も増えてきています。



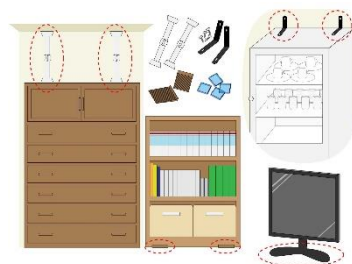
食料・飲料水・生活用品 備蓄の再点検

災害が発生したら、ガス・電気・水道といったライフラインは止まるものです。しかも短期では復旧しないことがほとんどです。道路に被害が出れば、支援物資の到着も遅れます。支援が来るのを待つのではなく、自分できちんと備えをしておきましょう。備蓄しておくものは、性別や年齢、持病の有無、ペットの有無などで大きく変わり、「これさえあれば」と万人共通に言えるものではありません。自分の日常生活の中で、いざというときは何が必要かをイメージしておきましょう。



チェック項目例

- ☐ 家具は壁に固定
(テレビや冷蔵庫等も)
- ☐ 寝室や子供部屋には
低い家具を選び、
倒れた場合を想定し
向きや配置を工夫
- ☐ 棚の中身が落ちてこな
いよう、留め金や
ワイヤー柵等を設置
- ☐ 自宅内での逃げ場を
確認(机の下等)



何をどれだけ備蓄すればいいかわからない…

⇒「東京備蓄ナビ」というサイトでは、簡単な質問に答えるだけで、必要な備蓄品目や数量リストが表示されます。

東京 備蓄ナビ





③

非常用持ち出しバッグ（防災バッグ）の再点検

災害時、自宅が安全ではなくなった場合は、安全な場所に移動し、避難生活が必要です。先ほど挙げた備蓄等も含め、非常用持ち出しバッグ（防災バッグ）を準備し詰めておく必要があります。避難生活に必要なものを入れておくことが望ましいですが、あまりに量が多すぎると持ち運ぶだけで避難の妨げになる可能性があります。自分で持ち出せる範囲にとどめておきましょう。

【知恵袋～実際の被災女性の声～】

★ 避難所で使用する下着は

ボクサーパンツがオススメ。

⇒防災バッグの中に、使い慣れた

下着等を準備する人も多いが、

避難場所では、洗濯できても

干す場所がない。安全のためにも、

女性用らしい下着は避けましょう。

★ ウエストがゴムの、ロング

スカートが1枚あると便利。

⇒避難所は着替える場所が少

ない。目隠しとして有用だが

寒さ対策やマット替わり等

さまざまな用途がある。

広げやすいプリーツが◎。

避難場所や避難経路の再確認

災害発生時、避難場所や経路を知らないと慌ててしまい、避難場所へたどり着けなかったり、二次災害に遭遇する可能性もあります。いつもと状況が変わるのが非常時。事前に防災マップやハザードマップを入手し、災害時に危険になり得る場所を確認しておきましょう。災害の種類（地震・豪雨・台風等）で危険個所が変わる場合もあります。避難場所や避難経路は、予想される災害毎に確認しておきたいものです。

家族での防災会議 ～要介護者の対応についても～

地震が起きたとき、家族が一緒にいるとは限りません。また、電話やメールがすぐ繋がらないこともあります。安否確認の方法や集合場所などをあらかじめ家族と話しておきましょう。災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板の使用方法なども使い方まで知っていて初めて意味があります。万が一に備え、家族内で定期的に防災訓練ができればベストです。

また要介護者・要支援者の方も万が一の際はどうか、家族などと話しておく必要があります。大規模災害時は、サービス提供者側ももれなく被災者となり、平時同様の十分な支援は行き届かなくなります。こういった対策が必要なのか、家族・事業者ともに、しっかり検討し、準備しておきましょう。

避難時に持ち出すもの

- ☐ 水・食品（3日分）
- ☐ 防災ヘルメット
- ☐ 衣類・下着・ズック靴
- ☐ レインウェア
- ☐ 懐中電灯・携帯ラジオ
- ☐ 予備電池・携帯充電器
- ☐ 救急用品
- ☐ カイロ・ブランケット
- ☐ 軍手
- ☐ 洗面用具（歯ブラシ等も）
- ☐ タオル
- ☐ 感染対策用品（マスク等）
- ☐ 貴重品



← 熊本市ハザードマップ
ホームページから確認可

災害用伝言ダイヤル

★被災地

- ① 171 をダイヤルし、「1」（録音）を選ぶ
- ② 自分（被災者）の電話番号をダイヤル
- ③ メッセージを録音

★被災地外

- ① 171 をダイヤルし、「2」（再生）を選ぶ
- ② 被災地の確認したい相手の電話をダイヤル
- ③ メッセージの再生



何も準備していないと、心も体も大混乱に陥りますが、平時から備えておくと、非常時も意外と冷静に動けるものです。ぜひ、今一度身の回りを再点検してみましょう。はるかゼネットワークでも、継続的に災害時に役立つ豆知識情報を掲載していきたいと思ひます。



④ 体が伸びれば心も踊る♪

～みんなで良い姿勢を手に入れよう！～

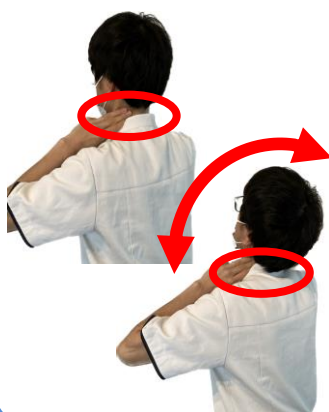
はるかせ通所リハビリテーション

春分も過ぎ、寒さも和らぎ過ごしやすい季節がやってきました。
皆さんは寒い冬をどのように過ごされましたか？寒さに負け、身を縮めて体がこわばったりしていませんか？首をすくめたり、猫背になったりすることで、首～肩回りの筋肉が硬くなり、首や肩、ひどい人は手まで痛みや痺れが生じることがあります。

思い当たる人は、ぜひ①～③の運動を行ってみましょう。

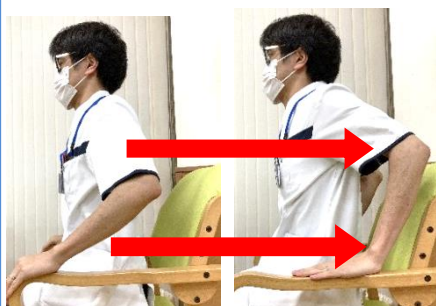
① こわばりをほぐす運動

首や肩のこわばっている部分を押さえながら首を動かしてみましょう



② 筋肉を強くする運動

椅子の肘置きに手を置き、肘を後ろに伸ばしましょう。
(肩甲骨を寄せる運動)。



※ 反り腰に注意しながら行いましょう

③ 姿勢を正す運動

下のポイントに気を付けて、壁に背をつけて立ちましょう。

壁立ち
極意

頭
後頭部を壁につけます

肩
肩甲骨を壁につけます
※腕は自然におろしてOK

腰
腰と壁に「手のひら一枚分」の隙間があきます

隙間が大きいと
“反り腰”の可能性あり

お尻・かかと
お尻・かかとを壁につけます



また、首や背中だけでなく、膝や腰も曲がれば、バランスを整える為に姿勢は悪くなります。体はつながっているので、一か所だけでなく、体全身で良い姿勢を取れるように頑張りましょう。運動や姿勢に関して気になることがあれば、いつでもリハビリスタッフにお声掛け下さい。



新しい仲間が増えました

デイサービスセンターはるかせ

12月より看護小規模多機能型居宅介護はるかせから介護福祉士の一村 昌樹（いちむら まさき）さん、
1月より言語聴覚士の境 治美（さかい はるみ）さんがデイサービス配属になりました。
新たな一員となった2人の意気込みを紹介します。

12月よりデイサービスへ異動となりました介護福祉士の一村 昌樹です。
前部署での経験も生かしながらい利用者さんに寄り添って自立支援できるよう、
笑顔を絶やさず頑張ります。よろしくお願いします。



言語聴覚士の境 治美です。4月に春日に引っ越してきたばかりで、まだ周囲のことに詳しくないのでおススメの素敵なお店や場所があればぜひ教えてください。ご利用者さんの在宅生活を支えられるよう皆さんと一緒に頑張りたいです。よろしくお願いします。

新しい仲間を迎えさらににぎやかになったデイサービスセンターはるかせ。

より明るく、楽しく、元気に活動していきます。ぜひ遊びに来てください。





脳トレで老化予防！

脳トレで脳を元気にしましょう！



問題) 文字を並び替えて、言葉を作りましょう。

ヒント) 日本や学校の行事

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| ① まひなりつ ⇒ () | ② みはな ⇒ () |
| ③ くにくがうきし ⇒ () | ④ ひのこもど ⇒ () |
| ⑤ いかうんうど ⇒ () | ⑥ せんぶつ ⇒ () |

脳トレのこたえはページの下に

『メッセージノート』を知っていますか？

『メッセージノート』とは、熊本市が作成している熊本市版のエンディングノートです。市民一人ひとりが「人生の最終段階における医療」について理解を深め、自らの人生の最終段階に受けた医療について考えるきっかけをつくるために作成されました。メッセージノートには、**自己紹介や、かかりつけ病院、これからのこと、周りの人のこと、人生の最終段階に受けた医療など**、過去の振り返りから未来のことまで、自分の想いを書き込めるようになっており、もしもの時のために役立つ情報なども一緒に載っています。



自分らしく人生を最期まで生きる為に、元気な時から事前に考えたり、家族や身近な人たちと話し合ったりすることも大切です。メッセージノートはその際のきっかけの一つとして活用することができます。このノートは熊本市ホームページからもダウンロードすることができ、また、区役所福祉課等で無料配布も行っていますので、ぜひご活用ください。

次回は、地域のケアマネジャーや医師、熊本市職員が集まり、このメッセージノートの活用方法について話し合った様子をお届けします。

※ 熊本市健康福祉局保健衛生部医療政策課ホームページ参照

※ 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)



第17回日本性差医学・医療学会学術集会 と 院長取材

清田院長が1月27～28日に広島で開催された第17回日本性差医学・医療学会学術集会でシンポジストと座長を務めました。コロナ流行中は、現地での参加をほとんど見送っていた清田院長。今回は久しぶりに新幹線で現地入りし、「女性外来の現状と展望」というテーマで発表・意見交換を行いました。昨年第100回を迎えたおりひめの会の話題なども交えながらの発表に、多くの方から賞賛の声をいただきました。



最近、いろいろなところで改めて「更年期」が取り上げられています。2月14日には、「漢方ビュー」というインターネットサイト(株式会社ツムラ)に院長の記事を掲載するため、東京から取材班7名が春日クリニックを訪れました。近日中に公開となる予定ですので、詳細が分かりましたらまたネットワークでもご紹介します。3月13日にはおりひめの会も開催されます。参加ご希望の方は外来窓口までお問い合わせください。

(44期) 44期生(多摩地区) 114名(2020年)

2020年(令和2年) 44期生(多摩地区) 114名(2020年) 114名(2020年) 114名(2020年) 114名(2020年)



食事中にむせたり、せき込んだりする事はありませんか？どの世代にも起こり得る症状ですが、高齢者の場合は気づかないうちに繰り返し『誤嚥性肺炎』を起こす原因にもなるため、放置するのは危険です。日頃の生活で誤嚥を予防し、注意していくことが重要です。

「誤嚥」・「誤嚥性肺炎」とは？

「誤嚥（ごえん）」とは、飲食物や唾液を飲み込んだとき、食道ではなく気道（気管）に入ってしまうことです。食べ物が喉に詰まって窒息する原因となり危険な症状です。

誤嚥は「飲み込む力」が低下することが原因です。食べ物や飲み物、唾液などを飲み込むことを嚥下（えんげ）といい、正常の場合は、嚥下すると口から食道、胃へ送り込まれます。嚥下機能が低下し、うまく食べられない、飲み込めない状態（嚥下障害）になると、食べ物などが口から気管に入ってしまう。誤嚥が原因で肺に細菌が入り、引き起こされる肺炎を「誤嚥性肺炎」といいます。加齢や脳梗塞後遺症、認知症、パーキンソン病などでは嚥下機能に障害が発生し誤嚥性肺炎のリスクが高まります。



嚥下障害のサイン

- ・飲み込んだ後に声が変わる。
- ・口が乾く。
- ・口の中に食べ物が残る。
- ・口から食べ物がこぼれる。
- ・食べるのに時間がかかる。
- ・飲み込む前後や最中にむせる。
- ・飲み込みにくい。

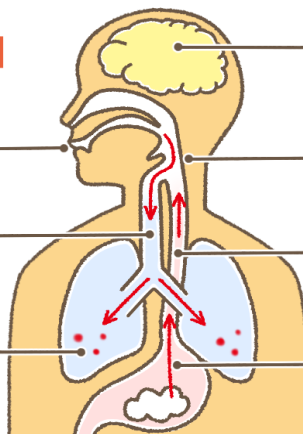


誤嚥性肺炎の原因

咀嚼力の低下
唾液分泌の減少

細菌を含んだ唾液や
誤嚥した食物が気管
に入る

細菌が肺に入って
炎症をおこす



脳の疾患による
意識障害

嚥下反射がうまくできず
食物が気管に入る

喉頭や食道の
筋力低下

胃の食物が逆流して
気管に入る

日常生活の工夫で誤嚥を防ぎましょう

嚥下障害になると、誤嚥性肺炎の恐れだけでなく、口からの摂取が難しいことで脱水や低栄養になりやすくなります。日頃からのトレーニングや日常生活の工夫で誤嚥、誤嚥性肺炎を予防しましょう。

1. 食事の工夫

- 良い姿勢で食べる。
- 元気なうちは固い物を食べる。
（噛み応えのある食材を取り入れる。）
- ゆっくり、よく噛んで食べる。
- ながら食べをしない。
- 体温と温度差のある食べ物を摂る。
（飲み込む反射が強くなりやすい。）

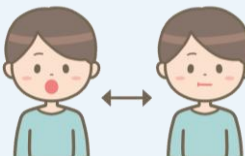
2. 禁煙をしましょう

喫煙は気道粘膜の働きを抑制し、細菌が付きやすくなります。禁煙しましょう。

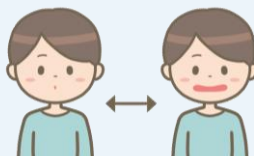


3. 日常生活でのトレーニング方法

【口の体操】

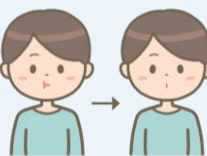


口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。



口をすぼめたり、横に引いたりする。

【頬の体操】



頬をふくらませたり、すぼめたりする。

【咳払い】



お腹を押さえて、「エヘン」と咳払いをする

【舌の体操】



- ① 舌をべーと出した後、舌を喉の奥の方へ引っ込める。
- ② 口の両端をなめる。
- ③ 鼻の下、顎の先をさわるようにする。

【嚥下（のど）体操】



- ① おでこに手を当てる。
- ② 手でおでこを後ろに押す。
- ③ おでこで手を押し返す。
- ④ 手とおでこで押し合いっこする。
- ⑤ 5秒数えて休憩。

※ 3回ずつ、1日に10回程度行います。毎食前がおすすめのタイミングです。

宮崎言語聴覚士おすすめ！

パ、ピ、プ、ペ、ポ

【発音の練習】

パ、
タ、
カ、
ラ



「パ・ピ・プ・ペ・ポ」
「パ・タ・カ・ラ」を、
ゆっくりはっきり
繰り返す

さいごに

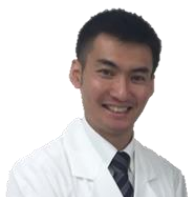
食べ物を口に入れ、飲み込むまでの一連の動作には「喉の筋肉」や「唾液の量」「歯の状態」などさまざまな要素が連動しています。またその要素は加齢と共に衰え、必然的に嚥下能力は低下していきます。

日頃から簡単にできる誤嚥対策は『笑う』ということ。声を出して笑ったり、家族や知人と笑いながらおしゃべりすると、楽しく喉をトレーニングでき、誤嚥対策につながります。また食後は食べ残しがないうよう口の中を清潔に保ち細菌の繁殖を防ぐことも重要です。

当クリニックにはST（言語聴覚士）も常駐しています。ご家族の食事のむせ込みや咳など、気になる方はぜひ早めにご相談下さい。



看護師 代々



甲斐先生のおくずりのほなし。

薬と嚥下の関係



嚥下（えんげ）とは口に入れたものを飲み込み胃に送ることです。上の記事にもある通り、この機能が低下すると誤嚥性肺炎を起こしたり、栄養不足で体重が減少したりする原因になります。この嚥下機能が低下する原因に薬が関係していることがあります。今回はこの薬剤性嚥下障害についてみてみましょう。

嚥下機能に影響を与える可能性のある薬剤の1つに「ドパミン」のはたらきを抑える薬剤があります。抗精神病薬・抗うつ薬（リスパリドン、スルピリド、グラマリール®など）や制吐剤（メトクロプラミド、ドンペリドンなど）の一部です。これらの薬は直接、嚥下や咳の反射を低下させる作用があります。そもそも中枢神経に影響する薬（睡眠薬や抗てんかん薬など）は意識レベルを低下させたり、筋弛緩作用があったりするので全般的に注意が必要です。

また、抗コリン薬（一部の抗うつ薬、抗アレルギー薬や過活動膀胱治療薬など）と呼ばれる薬も唾液の分泌を抑え口腔内を乾燥させてしまうので、嚥下に影響することがあります。さらに、アスベリン®やメジコン®といった鎮咳薬も咳反射の低下を起こし嚥下機能に影響を与える可能性があります。このように、意外と嚥下機能に影響を与える可能性のある薬は多岐にわたります。

もちろんこれらの薬を服用しているからといって、嚥下障害に必ずなるわけではありません。ただ、高齢になればなるほど嚥下機能の低下がみられやすくなるので、薬がそれを助長していないか細心の注意を払う必要があるといえそうです。



※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292回 春風狂句

4月号の笠は

「**楽(か)ね**」「**緊張するよ**」です。

お一人三句以内で3月13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



うるさかよ 夜なべ工事の 年度末 鳥 藤子

(評釈) そがん 大きな音じゃなかつもり だろばってん 年寄り

気になり出すと もう寝られんこつ なつとよ。 年度末で
時間の なかけんていうて 夜遅まですつとは やめて。



うるさかよ そらもうなんべん 聞いたろか

松岡 恭子

(評釈) いつものこつながら 母親の 玄関先での こつばかけ。

せからしかて 思つたばってん おらんこつなつてみつと 何か
しみじみ ありがたかつた。 そんな時 やさしゆうせんで
ごめんね。



うるさかよ こそこそ話で 聞きとれず

田中 美智子

(評釈) 難聴で 補聴器装着中。 ただ ガヤガヤしとつて よう

聞きとれん。 こそこそ話は 静かな所で してくれんどか
無理かな。



うるさかよ 他人のことは 聞かんばい

富田 敬子

(評釈) いろいろ うわさ話ば 言うてくる人のおる。 あんま

嫌な顔は できんばってん すれつと 聞き流すこつに しとる。
私も 何か言わるつかもしれんけど 私は私。 ご勝手に
どうぞ。



がまだして 温泉旅行 のさつたと

脇田 五典

(評釈) うれしかった こつこつ まじめに 仕事ば してきた。

目立つ仕事じゃ なかばってん 手抜きしたこつはなか。
社長さんから ありがとう 感謝の気持ちでいうて
温泉旅行の プレゼント。 感激！



がまだして 生きながらえち 八十年

松岡 茂美

(評釈) やつぱ 八十まで 精進して がんばつてきたけん

今のこつ 元気で イキイキしとらつとよ。 人間
目標もつて きちんと 生活ば しとくと 長生きするこつ
できとつとよ。



がまだして 買った洋服 はでになり

森 益代

(評釈) がんばつて 大金はたいて 買った 大切な服。

大事に 手入れしてきたばってん 色も デザインも
もう 限界。 孫も いらんていうし もつたいなか。

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。





多くの人に熊本の偉人を伝えたい ～歴史大好き尋ね歩き～

はるかぜ訪問看護ステーション

春日クリニックと訪問看護を利用して在宅療養生活を送っておられる森平太さん。春日生まれ、春日育ちの森さんは、春日が大好き。ご自宅には、日本、特に熊本の偉人の写真や書籍、資料がたくさんあります。春日小学校在学中に春日の歴史本を買ってもらったことがきっかけで歴史が大好きになられたそうです。今回は、歴史大好きな森さんにインタビューしました。



森さんの勉強法は、地元の図書館、神社、歴史資料館などに自らの足で訪れ、資料・書籍を閲覧すること。また資料館の館長さんとお友達になって教えてもらうそうです。自分なりに文章や図を使って分かりやすくまとめ、ご友人や地域の方に配布もされています。

訪問看護でご自宅に伺うと、熊本を中心に活躍した人物のことを熱心に教えてくださいました。偉人の話はとても詳しく、熊本（春日）に住む私たちのルーツを知るようで、いつも「なるほど」と納得、感心させられてばかりです。「自分は、自分の足で地元を尋ねて調べて、功績を遺してくれた偉人のことをたくさんの人に伝えたいんだよ。それが自分の楽しみだし、生き甲斐だな。」と目をキラキラさせながらお話しされる森さんに、私たちもいつも活力をいただいています。

これからも、趣味・生きがいを大切に、健康に生活をしていただけるよう、私たち訪問看護でしっかり在宅生活をサポートさせていただきます。



↑細かく記載された手書き資料
→資料でいっぱいの勉強部屋



共に行う家事で、機能維持

はるかぜ介護福祉ステーション

訪問介護では、訪問介護員（以下、ヘルパー）がご自宅に訪問して介護や家事支援を行います。中でも注目されているのが「自立支援」。ヘルパーと一緒に家事を行うことで、生活動作を通して機能維持や向上につながることができます。今回は実際の事例を通してお伝えします。



◎ 90代男性 今村時男さんの場合…

これまで料理は奥さん任せで、全くしてこれなかった今村さん。奥さんが通院などで不在にされることも出てきたため、奥さんの不在時にヘルパーと一緒に料理に挑戦してみることにしました。一緒に食材を確認し、メニューを決め、野菜の皮むきやカット、食材を混ぜたりと、手助けを受けながら一緒に調理を行っています。ときどき味見をしながら楽しそうに取り組まれています。

今村さんのように、いくつになっても新しいことに挑戦したり、できることをずっと続けられるように努力していくことは、筋力の維持向上や認知症予防につながります。自分一人では難しいと思っても、ちょっとしたサポートがあればできることがたくさんあります。

最後まで自分らしくイキイキと生活を送っていただくために、これからも「自立支援」を意識したケアに取り組んでいきます。



春の訪れ



2月4日は暦の上では春となる「立春」。うぐいすの声が花岡山に響き渡り、春の訪れを感じる今日この頃です。

立春の前日は、節分。看多機はるかぜでも、毎年恒例となっている節分のレクリエーションを行いました。

鬼のボードが出現すると、豆の代わりに、ボールを使って応戦。思わず立って力強く鬼退治をする方も。毎年節分行事では、ご利用者さんの秘めたる力を引き出す効果がみられるような気がします。

今年こそは「疫病退散、鬼は外！笑顔満開、福は内！」と幸せを願う大変賑やかな時間となりました。



梅とうぐいす

往診の合間に、小出先生が足を止めて声をかけてくださったのは、貼り絵作業中の工藤さんでした。繊細な作業を集中して取り組まれる姿はまるで職人のようです。

今回の作品はたくさんのパーツに分かれています。色紙をちぎるパーツ、切り絵のパーツ、お花紙のパーツ。それぞれに役割分担をして、貼り合わせながら完成させていきます。

季節の作品を飾ると、フロアがとても明るくなります。皆さんの力作は毎回素晴らしいものばかりです。

ぜひ、利用者さんの作品を観に看多機にお立ち寄りください。



サービス付き高齢者向け住宅

杏心の丘

杏子の木の剪定作業を行いました

2月9日、杏子の木の剪定作業を行いました。昨年は予想以上の不作の年で、がっかりされた方も多かったのではないのでしょうか。今年こそはという思いを込めて、今回は実を多く付かせるための枝の剪定方法を学びました。

葉が付しやすい枝を多めに剪定することにより、栄養分をすべて実に送るようにして豊作にさせる剪定法とのことで、入居者の竹中さんと光田さんの指導の元、井手館長が枝を掻き分けて丁寧に心を込めて剪定しました。

既に杏子の木にはつぼみがたくさん付いているようです。花も多く咲きそうな状態でした。今年の豊作が期待されますね。

杏子酒、杏子シロップ、杏子ジャム…今年は何を作ろうかとすでに楽しみです。



嚥下しやすくなる調理の方法

健康サポート隊で嚥下の話がありましたが、本ページでは嚥下しやすくなる調理方法についてご紹介します。料理にあたって大切なことは食材の特徴をよく知って上手に使うこと、調理方法を工夫すること、調理器具を活用することです。“ひと手間”をかけることで誤嚥を防ぐことができるので、ぜひ調理の際に活用してみましょう。



管理栄養士
石井 彩沙

調理のポイント

「つなぎ」食材・油脂を使う

喉のすべりをよくする油脂類やとろみを出す食材を、まとまりにくいものに「つなぎ」として使うことで食べやすくなります。

例) ジャガイモ、山芋、卵、マヨネーズ など



食べやすく切る

繊維のある野菜は食べやすく火が通りやすいように、料理法にあわせて切りましょう。例えば葉野菜類は繊維に対して垂直に断ち切るように切ると、噛み切りやすくなります。



やわらかく調理する

焼いたり揚げたりしてから煮ることで煮崩れを防ぎやわらかくすることができます。また、炒め物をするときには一度素材を茹でておくと全体的にやわらかくなります。

圧力鍋を使用することもおすすめです。



ペースト状にする

芋類や魚介類をすり鉢ですりつぶす、生姜や大根などの野菜をすりおろす、果物や豆腐を裏ごし器で裏ごしするなど調理器具を活用して食材をペースト状にすると、口当たりがなめらかになります。



ゼリー状に固める

ゼラチンなどで固めると、口の中ではばけることなくのどごしがよくなります。

嚥下力が低下している方もツルンと飲み込むことができます。



とろみをつける

水分が多すぎるとむせの原因になってしまいます。適度にとろみをつけることで嚥下がスムーズにできます。



豆腐の卵あんかけ

ポイントメモ

カニカマのうま味が入ったあんが嚥下をサポートします。おかずの一品にも♪

【作り方】

- 1) ボウルに卵を入れて溶きほぐす。
- 2) 玉ねぎと人参は薄切りにし、カニカマは手でほぐしておく。
- 3) 鍋に2と☆を入れて中火で熱する。しばらくしたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 4) 更に卵を回し入れて中火で熱する。
- 5) 耐熱皿に8等分した豆腐を入れてラップをかけ、500wの電子レンジで3分加熱する。
- 6) 豆腐の上から4をかけ、カイワレを散らしたら出来上がり。



材料（2人分）

絹ごし豆腐	1丁
玉ねぎ	30g
人参	15g
カニカマ	15g
卵	1個
☆ 水	250ml
薄口醤油	大さじ1
和風顆粒だし	小さじ1
料理酒	小さじ1
みりん	小さじ1
すり卸し生姜	小さじ½
塩	少々
水溶き片栗粉	大さじ2
カイワレ	適量

1人当たり：熱量 197kcal タンパク質 15.7g 食物繊維 2.2g 塩分 2.3g



美しい環境を整え、心を磨く。 美化委員



企画・担当 外来診療部

定期的に確認、改善を行い、目に見えないウイルスや細菌を確実に除去し、安心安全にクリニックに来ていただけるよう取り組んでいます。

今後も春日クリニックグループ全体で、美化活動を通じて感染対策を継続・強化していきます。

皆さまもご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。



3月のテーマは『すみっこ清掃&ねじの緩みチェック』担当は経営管理部です

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	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)
2階	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 はるかぜ居宅介護支援事業所 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	杏心の丘売番館