

# はるかぜ ネットワーク

4月号

Vol.338

2024年3月29日発行

## 外来診療部バージョンアップ ～多職種多機能な外来体制へ～

更年期を一人で抱えない	4
甲斐先生のお薬の話	5
運動前のストレッチ／使えるお皿	6
脳トレで老化予防／駐車場工事	7
第293回 春風狂句	8
新型コロナQ&A／サ高住だより	9
看多機活動日記／利用者さんの輪	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。
- ・4月16日（火）18：30～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行われます。
- ・ゴールデンウィークはカレンダー通り、日曜祝日はお休みになります。連休前後は外来が大変混みます。早めの受診をおすすめいたします。
- ・5月13～18日 春日クリニック駐車場の工事が予定されています。⇒7ページをご確認ください

（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）

# 外来診療部バージョンアップ ～多職種多機能な外来体制へ～

2024年、6年ぶりにトリプル改定といわれる医療・介護・障害の報酬見直しが行われました。医療機関にとって大変厳しい内容で2040年を見据えて医療提供体制を変えていくことが求められ、地域包括ケアシステムを実現するためにさらに医療と介護の一体化が推し進められます。少子高齢化が予想以上のスピードで進行していることは、さらなる医療・介護費用の増大を招き、医療・介護保険の存続さえ危ぶまれる状況です。したがってこれからは、皆さんもこれまでと同じように手厚く恩恵を受けることは困難となると予想されます。自宅で安心して生活を続けたいならば地域の皆さん一人ひとりが元気なうちから行動を起こさなければなりません。

春日クリニックは、元気な時から最期まで、人生のさまざまなステージでどんな関わり方もできる機能強化型在宅支援診療所です。必要な時は地域の基幹病院と連携しながら、また介護サービスに関する相談をはじめ、各専門スタッフとの連携で皆さんの医療や介護、そして在宅生活を支援しています。

今回の改定の根幹にあるのは、かかりつけ機能の充実をはじめ、春日クリニックがもともと取り組みを続けているさまざまな形での多職種連携です。また、脂質異常症・高血圧症・糖尿病に代表される生活習慣病については、徹底した療養管理により、がんや心臓病、脳卒中などの重症化予防が最重点課題となりました。医療も介護も障害も、そして未病も含めた統合的なケアが今後の主流になってきます。

当院ではこの4月から多職種が各自の専門性を活用することに加え、入院支援や在宅療養支援の強化を図ります。また新たに専門性を持つ医師2名を迎え、常勤医師4名、非常勤医師2名、計6名の医師が重層的に皆さんの診療にあたります。『ずっと診つづける』を実現するクリニックとして、現在、そして未来まで「なくてはならないクリニック」を目指していきます。皆さんと一緒に明るく楽しい未来を創っていきましょう。



## 強化されるポイント

- ◎ 専門性豊かなドクターの増員
- ◎ ずっと診つづける、看つづける 在宅療養支援部の再編として 師長クラスのナース2名が外来兼務
- ◎ 安心して介護相談ができる ケアマネジャーとの連携強化
- ◎ 理学療法士・言語聴覚士・管理栄養士 専門職の外来介入
- ◎ 薬剤師を地域へ
- ◎ 「統合医療」への取り組み



## 新たな医師が2名 増員

今年に入り、すでに数回外来診療の現場に出ている北野先生と城野先生。4月から本格的に外来診療部の新戦力として着任いただきます。それぞれに今までの春日クリニックにはなかった専門性をお持ちの素敵な先生方です。

新しい可能性を秘めた先生方をどうぞよろしくお願いいたします。



北野 さやか 先生  
【常勤（時短）】

### 【ご経歴】

熊本大学糖尿病・代謝・内分泌内科のご出身で、糖尿病専門医・総合内科専門医の資格をお持ちの先生です。より地域に根差した医療をめざして、春日クリニックに着任されます。



城野 憲二 先生  
【非常勤】

### 【ご経歴】

23年にわたり、松橋にて城野内科医院（内科・呼吸器科・消化器科循環器科・皮膚科）を開業し、地域に根差した医療を提供。血液免疫内科や皮膚科などもご専門です。

## 上野真理子先生 1年間研修のため非常勤（月・土）医師となります

外来でお会いした方には少しずつお伝えをしていましたが、2024年4月から2025年3月までの1年間、火曜～金曜にお休みをいただき勉強をすることになりました。

医師になって13年、コロナ渦を経て医療や社会の現実が大きく変わり、自分自身も出産や子育てを経験する中で、「新しい医療のかたち」を模索するようになっていました。院長がまだ医療の光が当たっていなかった「更年期」に注目したように。今の医療では手に負えない、検査をしても原因がわからない、でも症状に悩んでいる状況になにかできることはないか、ずっと勉強を続けてきました。

そんな中、既存の医療の枠の外に有効な手段がたくさんあることを知りました。たくさんのご縁に導かれ、外来でも少しずつ実践を重ねる中で、皆さんに安心して、安定してその手段をお伝えできるように、準備をする時間が必要だと常々感じていました。幸い4月から新しい先生方をお迎えし、どうにか外来診療が継続できるということで、「今しかない！」と新しい環境にチャレンジすることにしました。

2025年の春、春日クリニックで「新しい医療のかたち」を皆さんにお伝えしていけるよう、しっかり学び実践をしていきたいと思えます。

医療と介護を取り巻く制度もどんどん変わってきています。これからきっと「病気」や「医療」というものの概念そのものが変わってくると思えます。西洋医学だけでなく、最先端の技術も昔から日本に伝わってきた伝統医学も東洋の医学も、心と身体が元気であるためにはいろいろな選択肢があっいい、それを選べる環境を作っていきます。

月曜と土曜はこれまで通り外来におりますので、随時ご報告はしていきたいと思えます。

皆さんの心と身体が元気いっぱいになれるように、私にできることを精一杯がんばっていきたく思いますので、これからもどうぞよろしくお願い致します。



# 更年期を一人で抱えない

## ～人生後半戦を楽しむために～

最近、女性の「更年期」に再び注目が集まっています。女性の社会進出が進み、働く女性の更年期の課題が顕在化してきているのも一つの理由だと言われています。

清田院長は、25年以上前から更年期と向き合い、県内でもいち早く性差医療に取り組んできました。3月8日は国際女性デーでもあり、2～3月にかけては、さまざまな場所で院長の情報発信の機会がありました。先月に引き続き、院長の多方面での活躍ぶりをお伝えします。



### 再就職応援セミナー 生き方・働き方を支える私のからだ

3月6日(水) 14:30～16:30 男女共同参画センターはあもにい

「生き方・働き方を支える私のからだ～大切にしていけるために～」と題し、清田院長が再就職応援セミナーで講演を行いました。

月経・妊娠・出産・更年期など、体調やメンタル変化の多い女性。前向きに仕事と上手に向き合っていくためのアドバイスなどもあり、自分のことは後回しになりがちな女性へ向けて、自分自身を労わることや、しなやかな強さを持って生きていくためのヒントが沢山盛り込まれている講演となりました。

参加者からはさまざまな質問が寄せられ、講演後には「今何をすべきか、これから何をすべきか、の参考になった」など、感想を直接話しに来られた方もいらっしゃいました。

今後も女性の味方として、積極的に情報発信しつづけていきたいと思えます。



### 英太郎のかたらんね まうゴツ！よかゴツ！（2月20日取材 / 3月7日放映）

先月のはるかぜネットワークでも告知をしましたが、3月7日の「英太郎のかたらんね」で行われた更年期特集に、清田院長が出演しました。短時間の内容かと思いきや、長時間にわたっての更年期特集で、院長の話をたくさん盛り込んでいただきました。

取材に来られたアナウンサーの方とお話していると、まさにご自身が抱えている悩みと重なられたのか、取材中に涙ながらに話される場面も。番組内でも臨場感たっぷりに更年期の話題を伝えていただきました。

午前中の番組放映でしたが、多くの方がご覧になっていたようで、放送後には、患者さんではない方からも感想のお電話がかかってきたり、たくさんの反響をいただきました。

女性の社会進出が進む今、更年期に対する多方面の取り組みが大切だと改めて感じた機会になりました。



## 第 102 回おりひめの会 働き方・生き方を支える～私を大切にするケア 10 か条～

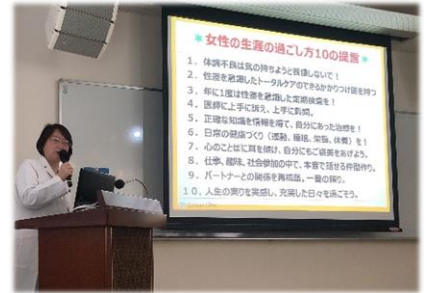
3月13日(水) 14:00～ はるかぜホール

3月13日、はるかぜホールにて第102回おりひめの会が開催されました。男性3名を含む35名もの方々の参加があり、会場は満席でした。

今回はおりひめの会開会前に、前週の3月7日(木)にTKUで放送された「かたらんね」の録画試聴もあり、見られなかった方もいらっしやったため嬉しいとの声があがりました。

講演では「私を大切にするケア 10 か条」と題しての話があり、更年期世代の方だけでなく、自分のこころとからだを大切にしていくことへのアドバイスがありました。参加者から「もっといろんな場所で講演してほしい」「更年期を過ぎているけれど、参考になりました」など沢山の声が聞かれました。

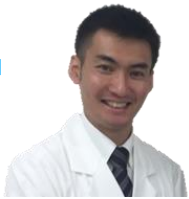
今後ずっと続きますので、次回をお楽しみに。



### ◎「漢方ビュー」に掲載されました

先月のはるかぜネットワークでお伝えしましたインターネットサイト「漢方ビュー」の編集が完了し、つい先日掲載されたとの連絡をいただきました。「女性のために目指した医療への道」と題した記事は、院長の今までの取り組みや更年期医療に対する思いがつつられています。右のQRコードからアクセスすることができますので、ぜひご覧ください。

ホームページ  
URL ↓



## 甲斐先生のおくすりのほなし。

### お薬の値段の変更について

4月から多くの薬の値段がまた変更されます。日本の場合、公的医療保険で適用される薬の価格(薬価)はすべて国によって定められています(公定価格)。薬価の改定は今の制度が確立されて以来、診療報酬の改定に合わせて2年に1度行われてきました。しかし、実際に製薬会社・卸業者そして医療機関や薬局が取引している価格(市場実勢価格)と公定価格が離れすぎて、医療費が圧迫されるのを少しでも抑えるために、2021年からは毎年4月に薬価の改定が行われています。

薬価は市場で実際に取引されている価格の方が通常安いので、新しくできた薬(新薬)などを除き、改定の度に下がっていくケースが

多いです。そのため世界的には有用な薬であっても長い年月を経て非常に安くなってしまい、そしてここ最近の原材料費の高騰などが追い打ちとなり、作れば作るほど損をするケースが増えてきています。一部の薬が十分供給されない背景にはこのような問題も存在していると思われます。これを踏まえて昨年からは必要性が高い医薬品で不採算になっているものは薬価を適正に見直す(上げる)制度ができ、いくつかの薬に適用されています。

この4月を機に薬の値段がどう変化しているのか、ぜひ明細を見比べてみてください。



※お薬について分からないことは、気軽にお尋ねください。



## 運動前にはストレッチをお忘れなく！

### はるかせ通所リハビリテーション

暖かく過ごしやすくなり、散歩や運動をするのに良い季節となりましたが、その前にストレッチで体をほぐし、動きやすい状態を作りましょう。ケガや痛みの予防になります。

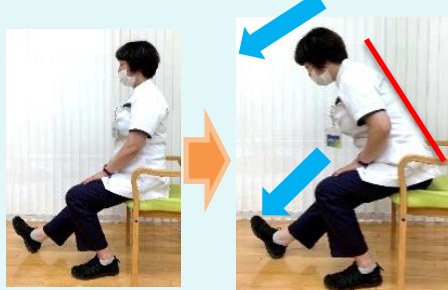


#### ① 体の横の筋肉を伸ばしましょう

右手で左手首をつかみ、軽く左手を引っ張りながら体を右方向へ倒します。反対は左手で右手首をつかみ、体を左方向へ倒します。



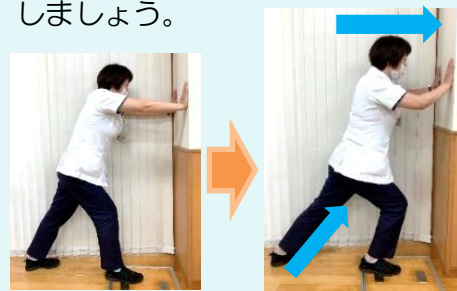
#### ② 太ももの裏の筋肉を伸ばしましょう



椅子に浅く座り、片方の膝を伸ばして足を置きます。体を丸めないようにして前に倒しましょう。

#### ③ ふくらはぎを伸ばしましょう

壁に手をつき、片方の足を前に出します。後ろの足は、かかとが浮かないようにして、ゆっくりと前の足の方に体重をかけるようにしましょう。



- \* ストレッチは呼吸を止めずに行ってください。片側2回ずつ、左右実施しましょう。
- \* 筋肉の伸びている気持ち良い状態の所で **20秒程度** 動作を止めておきます。
- \* 腰の痛みなどがある場合は無理に実施せず、スタッフにご相談ください。



## 100円ショップの使えるお皿紹介

### デイサービスセンターはるかせ

デイサービスからは作業療法士の竹下が 100円ショップで見つけた「すくいやすいお皿」をご紹介します。



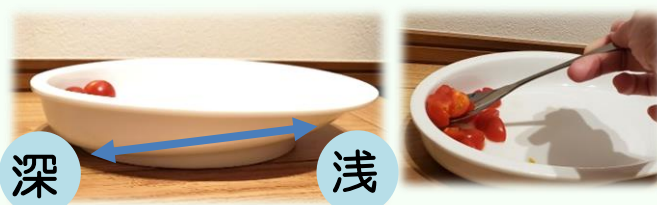
#### 【すくいやすいお皿～プラスチック～】

お皿の片方にカーブが付いており、スプーンやお箸ですくいやすく、こぼれにくくなっています。サイズは大・中・小とあり、食事の内容に合わせて使うことが出来ます。お皿の下に滑り止めマットを敷くとお皿も固定され、更ですくいやすくなりますよ。



#### 【すくいやすいお皿～陶器～】

お皿の片方にカーブが付き、深くなっています。陶器の重みで、カレー等のどんぶり系が食べやすく、匂い等はつきにくくなると思います。サイズは1種類のみで300円でした。



#### 【取っ手付きコップ】

カップに取っ手がついており、持ちやすく、握れなくても取っ手の下が空いているため、下から指が入る事で固定されます。

形も2種類ほどあり、味噌汁やスープ、ご飯を入れるなど用途にあわせて選ぶことができます。



ご紹介したお皿の実物がデイサービスにあります。興味のある方はぜひお立ち寄りください。

また、日常生活でお困りの事があればお気軽にスタッフにご相談ください。





## 脳トレで老化予防！

脳トレで脳を元気にしましょう！



**問題） 次の連続した計算をしてみましょう。**

- ①  $9 + 7 + 1 + 3 = ( \quad )$       ②  $15 - 6 - 2 - 4 = ( \quad )$   
 ③  $4 + 5 + 3 + 6 = ( \quad )$       ④  $1 + 8 - 3 + 5 = ( \quad )$   
 ⑤  $19 - 7 + 9 + 12 = ( \quad )$       ⑥  $14 - 2 + 5 - 7 = ( \quad )$

脳トレのこたえはページの下に



### 第11回 ささえりあ花陵圏域 医療と介護の連携連絡会

先月号では、熊本市が発行している“メッセージノート”とは何か、についてお伝えしました。今月号は2月21日に行われた「みんなでつくる かかりつけ医とケアマネジャーとのネットワーク」という地域のケアマネジャーや医師が集まる連絡会で、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。

今回のテーマは『人生会議を一緒に考えてみませんか』。圏域の先生方6名と熊本市役所の医療政策課・介護保険課からも2名が参加され、グループワークでメッセージノートについて話し合いを行いました。



「病気になったときや介護保険の利用を始める時にメッセージノートを活用し、自分の人生を振り返りこれからどのように生きていきたいのか、人生の最後をどのように迎えたいのか事前に考えたり、家族と話すきっかけのツールとして利用したい」など、活発な意見交換ができました。

医療と介護を取り巻く社会情勢もどんどんと変化してきています。高齢化社会の中で一人ひとりが自分の人生について考えていくためのお手伝いができるよう、ケアマネジャーとしてしっかりと関わっていききたいと感じました。



※ 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）

### 春日クリニック患者さん用駐車場工事のお知らせ

移転後 15 年以上が経過し、春日クリニック患者さん用駐車場では、線が見えづらくなり、昇降機の老朽化も問題になってきました。また、今年7月には新紙幣も発行され、従来の精算機では対応ができなくなることから、設備の一新を行うことにしました。工事は以下の期間となります。工事期間中は使用できる駐車場が限られますので、車でお越しの方は JR 西口（P2）駐車場をご利用ください。P2 駐車場の駐車券をお持ちいただきましたら、1 時間分の割引券を発行いたします。

ご迷惑をおかけいたしますが、皆さまのご協力をお願いいたします。

**【工事期間】 2024 年 5 月 13 日～18 日（18 日は予備日）**

※ P2 駐車場ご利用の方は駐車券をお忘れなく。 割引券発行には、駐車券の提示が必要です。



# 第293回 春風狂句

4月号の笠は

「切り替えて」「穂やかね」です。

お一人三句以内で4月15日(月)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

緊張するよ 遠い昔の 初デート 田中 美智子

(評釈) 「六十五年前に見合い結婚をしました。初デートは山鹿の大宮神社で 灯ろうを見て 喫茶店で カルピスを飲んだのを覚えています。」とコメントがついとった。情景が 目に浮かぶね。素敵です。

緊張するよ 血液検査 聞くときは 森 益代

(評釈) 何でん 検査結果を 聞くときは ドキドキするよね。「おそらく 大丈夫だけど ちよつと気になるので もう一つ 検査をしてみましょう。」なんていうのが 一番 危なか。すかんばってん 先生 スバツと言うてよ。 気になるけん。

緊張するよ なんてしゃべって 良かもねろ

矢邊 義興

(評釈) 司会から 突然 一言お言葉を とご指名あり。慣れとると 思わすとだろばってん どきつとした。立ち上がって マイクの所に行くまでに 頭の中は フル回転。「さすがです。」と言われて ホツとした。

緊張するよ スカイツリーの 床ガラス

鳥 藤子

(評釈) いくつになっても 高所恐怖症は 変わらん。落ちらんとわかっつても お尻のモゾモゾが 苦手。 高か 吊り橋が 大好きなんて 言う人の 気の知れん。

楽しかね 身も心も リフレッシュ

杉野 裕志

(評釈) コロナのはやつとる時は 外出できても 何か 心はずまんだった。 今年 は みんなそろって お花見。 青空のもと 盛り上がるうね。 おいしか弁当 作るけんね。

楽しかね チャン付けで呼ぶ クラス会

脇田 五典

(評釈) 先日 古希記念の 同窓会の あった。 それなりに みんな年は 取っていたが 気持ちは 中学生の時のまま。 昔の呼び名に もどると あつという間に 打ちとけて 大盛り上がり。 みんな元気で また会おね。

楽しかね お城の花見 最高よ 富田 敬子

(評釈) 熊本城と桜 ほんなこつ すばらしか 組み合わせ。 昔の人も こがんして 花見ば 楽しめたつたろね。 ずっと こがん平和が つづきますように。

たくさん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。

どうぞお許してください。

初めての狂句参加もお待ちしております。





## 新型コロナウイルス感染症Q & A

## はるかせ訪問看護ステーション

新型コロナウイルス感染症は「5類感染症」になりましたが、その後も感染は終息することなく、未だ続いているのが現状です。訪問看護ステーションでも「どうしたらいいですか？」と電話相談を受けることが多々あります。特に高齢者や基礎疾患を持っている方は重症化しやすく、また感染後は、廃用症候群で身体が元の状態に戻るまでかなりの時間を要します。改めて感染しないように、そして感染拡大させない為の対策を再確認していきましょう。



**Q** 新型コロナウイルス感染症にかかると、他の人にうつすリスクはどれくらいある？

**A** 一般的にコロナ発症2日前から発症後7～10日間はウイルスを排出しているといわれています。特に発症後3日間はウイルスの排出量が非常に多く、5日間経過後は大きく減少します。但し、発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いため、高齢者をはじめ他の人と接触する際は十分に注意しましょう。

**Q** 同居の家族が新型コロナウイルス感染症にかかったら、感染対策はどうしたらいい？

**A** 感染した方の発症日を0日として特に5日間は、ご自身の体調にも注意してください。（7日目までは発症する可能性があります。）感染した方のお世話は出来るだけ限られた方で行き、接触する時間をなるべく短くしましょう。また、可能な範囲で部屋を分けて、こまめに手洗いや換気を行きましょう。

**Q** 新型コロナウイルス感染症にかかったらどのくらいの期間、外出を控えればいい？

**A** 外出を控える事が推奨される期間は発症日を0日として5日間、かつ症状軽快後さらに24時間程度は外出を控え様子を見ることが推奨されます。発熱・のどの痛み・咳・鼻水など症状の程度によっては主治医にご相談下さい。

感染しないようにするためには日頃の対策が大事です。これまでと同様に以下の3つを心がけましょう。

- ①定期的な換気
- ②手洗い・手指消毒（外出した時や帰宅時、咳・くしゃみが出た時、食事の前後）
- ③マスクの着用（混雑したバスや電車の利用時、受診や高齢者施設を訪問する時）

発熱や風邪の症状があれば、早めにかかりつけ医へご相談ください。

## サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘

### 第17回運営懇談会

3月5日に杏心の丘の地域交流ラウンジで、第17回運営懇談会が開催されました。運営懇談会とはマンションの総会や地域の自治会と同じ様な入居者さん相互の意見交換の場です。

今回は杏心の丘の現状報告（入居状況や介護サービス利用状況）から始まり、今後のコロナ感染対策についての話がありました。また境言語聴覚士から「お口のフレイル」と題しての話もあり、皆さん真剣に聞かれました。最後には意見交換の場もあり、入居者さんが積極的に発言され、とても活発な懇談会となりました。



## 思い思いの活動で、自分らしく

寒さの中にも、少しずつ春のあたたかい日差しが感じられるようになりました。看護小規模多機能型居宅介護はるかぜでは、利用者の皆さんが思い思いの活動を楽しまれ、賑やかな毎日となっています。

お昼の書道の時間は大好評。皆さん真剣な表情で筆を持ち、手本を見ながら素晴らしい文字を書かれています。

3月には101歳のお誕生日を迎えた利用者さんもおられます。年を重ねても、自分らしく楽しく毎日を送っていただけるように、スタッフ一同さまざまなサポートを続けていきます。

冬に逆戻りしたような寒さを感じる日もありますが、本格的な春まであと一息。皆さんと元気に過ごしていきたいと思えます。



## 繋がる 利用者さんの輪

## はるかぜ介護福祉ステーション

はるかぜネットワークでは、いろいろな部署で利用者さんの活動をお伝えしています。記事を通して、「元気をもらった」「やる気が出た」というコメントを多く寄せていただいています。今回は、実際にネットワークを通して、利用者さんが繋がっていった心温まる出来事がありましたので、皆さんにご紹介いたします。



### ● 難易度の高い作品作りに挑戦して、春風狂句にも投稿

現在杏心の丘にお住いの田中美智子さんは、昨年のはるかぜネットワーク 12月号に掲載された100歳の西阪さんの作品に感銘を受けられ、ご自身も難易度の高い折り紙の作品作りに挑戦されました。およそ2ヶ月かけて作品を完成させ、その時の気持ちを「春風狂句」に投稿されました。



「心機一転 米寿迎え 挑戦だ」 田中 美智子



### ● 春風狂句に感動して ～私たちも頑張ろう～

今度はこの句を読まれたご利用者の今村さんご夫婦が「すごいね～。私たちもがんばらんね！」とこの句に励まされ、田中さんへと手作りのキーホルダーをプレゼントされました。

キーホルダーに感激された田中さんは、そのお返しにと折り紙の作品を今村さんご夫婦にわたされました。



どちらのご自宅でもそれぞれの作品を飾られ、お互いに勇気をもらいながら過ごしていってほしいです。「自分の挑戦が誰かの元気になる」という素敵な循環。これからもそんな繋がりが広がっていったら嬉しいです。

暖かい日が増えてきて、春めいてきましたね。今年は花粉の飛散量も多いとのこと、花粉症でお悩みの方も多いのではないのでしょうか。花粉症対策として腸内環境を整えて免疫力を高めることが有用とされており、今注目されているのが甘酒です。甘酒には腸内環境を整える働き以外にもたくさんの効果があることをご存知ですか？今回は甘酒についてご紹介します。



管理栄養士  
石井 彩沙

### ☑️ 甘酒ってどんなもの？

甘酒には酒粕から造られるものと、米麴から造られるものがあります。

甘酒には、ビタミンB<sub>1</sub>・ビタミンB<sub>2</sub>・オリゴ糖・食物繊維・アミノ酸・ブドウ糖など点滴と似ている栄養成分が含まれており、『飲む点滴』と言われる所以となっています。



### ☑️ 甘酒の効能について

#### ◎ 腸内環境を整えて免疫力UP・便秘解消

甘酒に豊富に含まれる食物繊維とオリゴ糖には腸内環境を整える働きがあります。腸内細菌のバランスが改善すると免疫力が向上し、身体を病原体から守ってくれます。

また腸内の善玉菌を増やす働きがあり、腸内環境が整うことで便秘の予防や解消に役立ちます。



#### ◎ 美容効果

甘酒には美容成分が豊富に含まれています。ビタミンB群の一種であるピオチンはアミノ酸の代謝

やコラーゲンの生成に関わり、美髪・美肌効果が期待できます。フェルラ酸にはシミやそばかすの原因であるメラニンの生成抑制作用・紫外線吸収作用があります。



#### ◎ 疲労回復効果

甘酒に含まれる麹菌には消化吸収を助ける働きがあり、栄養を吸収してエネルギーに変換します。また、体内のエネルギー代謝を助ける役割を果たすビタミンB群も豊富に含まれています。



#### ◎ 抗酸化作用

甘酒には高い抗酸化作用を持つエルゴチオネインという成分が含まれています。老化の原因となる活性酸素を抑制する働きがあるので老化防止はもちろん、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病予防に効果的です。



## 鶏肉の 甘酒漬け焼き

### ポイントメモ！

甘酒はそのまま飲んでも美味しいですが、今回は料理で活用しました。麴の力で鶏肉がやわらかく仕上がりますよ♪



### 【作り方】

- 1) 鶏肉は一口大に切り、味が染み込みやすいようにフォークで刺しておく。
- 2) ☆の調味料と鶏肉を合わせてもみ、冷蔵庫で半日～1日おく。
- 3) フライパンに油を熱し、鶏肉を中火で焦がさないように焼く。両面に焼き色がついたら蓋をして、中までしっかり火を通す。
- 4) お皿に盛りつけ、お好みで野菜を添えたら出来上がり。

1人当たり： 熱量 236kcal    タンパク質 17.5g    塩分 1.4g

### 材料 (2人分)

鶏もも肉	200g
☆甘酒	大さじ2
☆醤油	大さじ1
おろし生姜	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
添え野菜	お好みで



美しい環境を整え、心を磨く。

# 美化委員



企画・担当 経営管理部

続いて、すみっこ清掃と同時に各場所のネジが緩んでいないかチェックしました。経営管理部の事務室のドアは少しネジが緩んでいたため、締め直しを行いました。いつも座る椅子や、器具も思った以上にネジが緩んでいたと各部署から報告がありました。

少しの緩みでも地震などの際には大ケガに繋がる恐れもあります。定期的にチェックを行うことで自分自身の身を守りましょう。



4月のテーマは『棚整理』担当は 介護福祉ステーション です。

## すみっこ清掃 & ネジの緩みチェック



先月号のはるかぜネットワークで“万が一に備えて身の回りの再点検を”という特集がありました。美化委員でも汚れだけに注目するのではなく、掃除に加えて日頃の安全点検も同時に行おうということで、今回はすみっこ清掃に加え、施設の備品等にネジの緩みがないかを確認することにしました。

まずはすみっこ清掃。キャビネットの引き戸のみぞやモニター機器の裏側などにかかなりホコリが溜まっており、雑巾やハンディモップは少し拭いただけでもホコリだらけになってしまいました。見えにくいところですが、こまめな清掃が必要だと実感しました。



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>はるかぜ在宅介護支援事業所</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>杏心の丘倉番館</b>