

はるかぜ ネットワーク

5月号

Vol.339

2024年4月30日発行

【特集】医療・介護・障がい

トリプル改定



五月病対策／春だ！桜だ！お祭りだ！	4
脳トレで老化予防／新任 Dr 紹介	5
健康サポート隊 122／お薬の話	6, 7
第 294 回 春風狂句	8
ターミナルケア・グリーフケアを振り返る	9
「母の日」感謝の気持ちをこめて	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。
- ・連休前後は外来が大変混み合います。計画的な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。車でお越しの方は、JR 西口 (P2) 駐車場をご利用の上、駐車券をお持ちください。ご協力をよろしくお願いいたします。
- ・5月22日(水) 14:00～はるかぜホールにて第103回新おりひめの会が開催されます。

(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)

医療・介護・障がい トリプル改定 私たちへの影響は？

先月号のはるかぜネットワークでも、2024年のトリプル改定についてお伝えしました。医療の報酬改定は2年に1回、介護や障害福祉の報酬改定は3年に1回行われています。これらの報酬改定が重なるのは6年に1度のこと。また、今回は2025年問題を迎える前の最後の同時改定ということもあり、制度の大きな変化がある年でもありました。



◎ 2025年問題とは…

日本の人口は2010年を境に減少を続けており、2025年には約800万人いる団塊の世代が後期高齢者（75歳）となり、国民の4人に1人が後期高齢者になるという「超高齢社会」となります。逆に労働人口は減っていくため、社会保障費の増大や人手不足等、雇用・医療・福祉など、さまざまな分野で大きな影響が出てくると予想されています。



通常、医療・介護・障がいの報酬改定は年度替わりの4月に行われますが、今回は多様な改定であり、対応するIT機器・ソフトの更新等にも時間がかかることから、一部は4月から改定を行っているものの、多くの改定が6月から施行となっています。



具体的な何が変わるの？ 外来の一例をご紹介します

令和6年の診療報酬改定により、6月1日から医療費の一部負担金が変わります。



	今まで	6月～
初診	2880円	<u>2910円</u> (+30円) ※最大で+730円 3割負担 9円～219円増
再診	730円	<u>750円</u> (+20円) ※最大で+120円 3割負担 6円～36円増

◎ 生活習慣病重症化予防対策事業が決定されました

生活習慣病（高血圧症・脂質異常症・糖尿病）の予防、症状の進展、合併症の発症、重症化予防が重要であると政府方針が決定し、各医療機関での診療体制について見直しが行われ、生活習慣病に対する診察や内服を受けている方に関しての診療をより徹底・管理することが義務化となりました。このため、当院では医師をはじめ様々な職種と連携を図り、患者・ご利用者方の同意を得た上で今まで以上の診療提供、セルフケア（自分自身によるケアの支援）を行っています。



これから外来では右記の内容について、該当される方にお伝えしていきます。今までも診療の中や、問診、受診時の会話の中でお話ししてきた内容がほとんどですが、これからは更にそれを明文化したり、記録として保存するといった作業も必要となります。皆さまのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

- ① 療養計画書の作成
- ② 日常生活相談
- ③ 食事・栄養相談
- ④ 運動相談
- ⑤ 薬剤の説明
- ⑥ 臨床検査（検査計画表の作成）



報酬改定が影響するのは事業者だけではありません

一例として外来診療部の例を挙げましたが、介護の各事業所でも、細かく点数の改定があっており、すでにサービスを受けている方には「点数がこのように変わります」「サービス内容がこのように変わります」という変更合意書の確認をお願いしています。先に記載しました通り、今回は4月と6月の二段階で改定が行われますので、部署によっては複数回に分けてご説明することもあるかもしれません。どうぞご了承ください。

「報酬改定」という言葉を聞くと、関係があるのは事業者だけだと思う方もおられます。しかし、事業者側の報酬が変わるということは、皆さんの自己負担や受けられるサービスが変わるということです。他人事ではありません。今回、大きな変化のある改定と言われていましたが、「2割負担」「ケアマネジャーの委託料の有料化」「要介護1及び2の方の介護保険からの切り離し」など、先延ばしされた内容も多々あります。これからも皆さんに分かりやすい形で私たちも情報発信をしていきます。自分事として、医療・介護のこれからを一緒に考えていきましょう。



第103回 新おりひめの会が開催されます

今回のテーマは、「生活習慣病」。健康長寿の最大の阻害要因となっているのが生活習慣病です。食事や運動といった具体的な視点から、皆さんと一緒に「健康的な生活習慣へのチェンジ」について考えます。

日時 2024年5月22日（水） 14:00~15:30

場所 春日クリニック3階 はるかぜホール

お申込み・お問い合わせ 春日クリニック外来受付

第103回
新おりひめの会

生活習慣病を考える

生活習慣病は、健康長寿の最大の阻害要因です。この本報の特集記事「健康長寿の鍵 3. 食生活と生活習慣病」を通じて、その予防法はどのようなものか、最新の研究から最新の診療指針まで、幅広く紹介されています。代表的なものとして、がんや脳卒中、心臓病や腎臓病など、生活習慣病のリスクが非常に高い病気の予防のために私たち、今すべきことは何でしょうか。

この本報の特集記事では、食事や運動といった具体的な視点から、「健康的な生活習慣へのチェンジ」を皆さんと一緒に考えていきます。



講師：春日クリニック 院長 清田真由美

日時：2024年5月22日（水）14時~15時30分

場所：春日クリニック3F はるかぜホール

お申込み・問い合わせ：春日クリニック受付

春日クリニック駐車場工事のお知らせ

春日クリニックの駐車場設備の更新工事が行われます。工事期間中は使用できる駐車場が半分ずつになりますので、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。





『五月病』とは、5月の連休後に「憂鬱になる」「なんとなく気分が優れない」「仕事に行きたくない」「体がだるい」という状態のことを総称して呼びます。少し前までは若手の新入職員に多く見られていましたが、現在は転職や転勤、所属先の部署が変わるなど環境変化のある中高年の方も増加傾向にあります。

年度が替わり、緊張や疲れがピークに達するこの時期。張りつめていた糸がプツリと切れ、学校や会社に行けなくなったり、休みを取っても気分が悪かったり、疲れが取れなかったり。もしかしたら、それは五月病かもしれません。五月病についての理解を深め、連休明けの気分の落ち込みを未然に防ぎましょう。

精神的症状

【主な症状】

- ・抑うつ気分
- ・意欲の低下
- ・緊張
- ・注意力と判断力の低下
- ・不安、イライラ

身体的症状

- ・不眠
- ・食欲不振
- ・動悸
- ・めまい

行動の症状

- ・会社を休む
- ・家に引きこもる



【対策】

① 規則正しい生活リズムを維持する

十分な休息・睡眠をとることで、心身の疲労を回復させることができます。寝る2時間前にはブルーライトを見るのを控えましょう。朝、太陽の光を浴びることもお勧めです。

② 趣味でストレスを発散する(リラクゼーションの心掛け)

趣味やリラクゼーションを行うことで、心身のリフレッシュができます。同じ境遇の仲間と相談することもよいでしょう。

③ 栄養バランスを考える

ビタミンやミネラルが豊富な食事を摂ることで、体調を整えることができます。

④ 適度な運動を心がける

軽い運動を行うことで、ストレスを解消し、自律神経のバランスを整えることができます。



春だ！桜だ！お祭りだー！

デイサービスセンターはるかせ

今年の桜は例年より遅い開花でしたが、デイサービスセンターはるかせの大桜も4月上旬に無事開花しました。四つ切にした花紙一枚一枚を丁寧にねじり、桜の花をつくることなんと約700個。大きな土台となる紙に貼っていく作業も一苦労でしたが、利用者さん一人一人の思いが詰まった桜の花は、一本の大きな大きな桜の木へと成長することが出来ました。

「とてもきれいだねえ」とうっとりするのも束の間、「花見したいね」という皆さんの声にお応えして、今年は桜まつりを開催しました。花見と言えばカラオケ。久しぶりの盛大なカラオケ大会となり、換気やマイクの消毒をし、距離を保ちながら、皆さんの美声にうっとりする時間となりました。



スタッフの一生懸命なダンスに笑いも起こり、とても楽しい時間となりました。最後の締めくくりは、ご利用者さん手づくりの巾着やコースターが景品の大抽選会。とても上手な作品に、当選した皆さんも大喜びでした。

感染症や熱中症など、まだまだ注意をしなければならないことはたくさんあります。そんな中でも一緒に笑い、健康でいられることが一番です。これからも元気に笑って過ごしていきましょう。





脳トレで老化予防！

脳トレで脳を元気にしましょう！



問題) 文字を並べ替えて、ことわざを作りましょう。

- ① 里 一 か の も 歩 ら 千 道 ⇒ ()
- ② 事 損 て い 急 じ は を 仕 る ⇒ ()
- ③ 火 飛 に る 夏 の い 虫 で ん ⇒ ()
- ④ 腹 え か ら れ 背 ぬ に は ⇒ ()

脳トレのこたえはページの下に



ケアマネジャー（介護支援専門員）として私たちが目指すこと

はじめに一例を挙げてみましょう。妻が認知症で子供はいないという80代の夫婦。今はご主人が元気なので、奥さまの介護に関しても、さまざまな手続きが可能です。しかし、ご主人が病気などになったときはどうでしょう。代わりに様々な手続き（転居するときの保証人・身元引受人の依頼など）をしてくれるような親戚もいないとなれば、介護や医療のサービス提供者、支援する側は動きが取れません。

超高齢社会の日本。人は問題に直面しないと動かない傾向にあります。が、「今後をどのように生きぬくのか」「どういう最期を迎えたいのか」は元気なうちから考えることが大事です。“認知機能が低下してから考える”では遅すぎるのです。ましてや事故や大病になってからでは考える猶予すらないかもしれません。



私たちケアマネジャーは、老年期の方の様々なイベントに直面し、人生の重要な選択に関わることも多くあります。春日クリニックでは、元気な時から最期まで、人生の様々なステージを支援しています。単なるサービス調整のための「ケアマネジャー」ではなく、ライフ（いのち・生活・人生）にまで関わられる「ライフ・ケアマネジャー」として各専門スタッフとともに皆さんに寄り添い、少しでも一緒に将来を考えるお手伝いができれば、と考えています。

※ 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）



新しいDrを紹介します ～北野さやか先生～



4月から勤務しております、北野さやかと申します。これまでは大学病院などで主に糖尿病を中心に生活習慣病や甲状腺、内分泌疾患の診療をしてきました。働き出して1ヶ月経ちますが明るい先生方、スタッフの皆さんにフォローして頂きながら楽しく働かせて頂いています。

自宅では3人の子供達に鍛えられながら日々精進中です。これからは地域の皆さんの健康維持と笑顔で生活できる日常のお手伝いが少しでもできるように頑張っていきたいと思っておりますのでどうぞよろしくお願いいたします。



最近ニュースでよく耳にする麻しん(はしか)について、「聞いたことはあるけど、どんなもの?」「自分は大丈夫かな?」など、疑問や不安に思われている方も多いかもれません。

日本はWHO(世界保健機構)から2015年3月27日付で「日本は麻しんの排除状態にある」ことが認定されていますが、その後は海外からの輸入症例を中心として麻しんの発生が報告されています。自分自身と周りの人を感染から守るためにも、今回は麻しんの早期発見や予防法についてまとめました。

麻しん(はしか)とは?

麻しんウイルスによって起きる急性の全身感染症のことです。

麻しんウイルスの感染経路は、**空気感染・飛沫感染・接触感染**で、ヒトからヒトへと感染が伝播し、その**感染力は非常に強い**とされています。免疫を持っていない人が感染すると、ほぼ100%発症し、一度感染して発症すると一生免疫が持続すると言われています。



麻しんの症状

感染すると約10日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。2~3日熱が続いた後、39度以上の高熱と発疹が出現します。肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者1,000人に1人の割合で脳炎が発症すると言われています。その他の合併症として、10万に1人程度と頻度は高くないものの学童期に“亜急性硬化性全脳炎(SSPE)”と呼ばれる中枢神経疾患を発症することもあります。



	潜伏期	カタル期	発疹期	回復期
期間	8~12日	3~5日	4~5日	7~9日
症状		<ul style="list-style-type: none"> 発熱 咳 鼻水 くしゃみ 眼瞼結膜の充血 目やに まぶしさを感じる コプリック斑が出現 	<ul style="list-style-type: none"> 発熱が一旦やや下降 ⇒再び高熱 ⇒発疹が出現し、 3~4日持続後解熱 カタル期症状の増強 発疹が耳の後ろ⇒首⇒顔面⇒ 上肢⇒体幹⇒下肢の順に出現 (※発疹が出ると コプリック斑は消失する) 	<ul style="list-style-type: none"> 解熱 発疹の退色 色素沈着 (しばらく残る)



“コプリック斑”とは、**頬の粘膜に出現する白い斑点**のことで、周囲の粘膜は発赤を伴います。



麻疹の治療と、予防について

「麻疹に感染したらどのような治療法がありますか？」とお尋ねをいただくことがあります。実は現時点で麻疹ウイルスに対する治療薬はなく、特別な治療法也没有。高熱に対する解熱剤や、のどの痛みに対する鎮痛剤、脱水症状に対する点滴など、症状を軽くするための対症療法が行われます。中耳炎や肺炎など、別の病気に同時にかかってしまった場合は抗菌剤を投与することもあります。別の病気にかからなければ7～10日程度で回復します。

そのためワクチンによる予防が最も重要になります。1回の接種で95%以上、2回の接種で99%以上の免疫力を得ることができます。（現在、1歳児と小学校入学前の子どもを対象として、2回の定期接種がされています。）

麻疹の抗体検査や予防接種は随時行っていますが、ワクチン不足のため、手に入りにくいのが現状です。ご希望の方は事前にスタッフまでお問合せください。

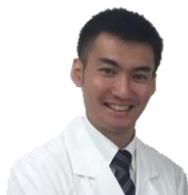


麻疹にかかったかもしれないときは...

発疹・発熱など、麻疹のような症状がある場合の受診には、事前予約が必要です。受診前にお電話でご相談ください。感染拡大防止のために、ご協力をよろしくお願いいたします。



看護師 柏田

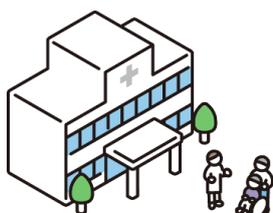


甲斐先生のあくずりのほなし。

麻疹ワクチンについて

麻疹ワクチンには「麻疹単独ワクチン」と「麻疹風しん混合ワクチン」の2種類があります。どちらも生ワクチン（実際のウイルスを弱毒化し病原性をなくしたもの）に分類されます。そのため、免疫系に異常があるもしくはステロイドなどの免疫抑制剤を服用している方、妊娠中の女性（ちなみに接種後は2ヶ月避妊が必要）は接種ができません。

麻疹単独・及び麻疹風しん混合ワクチンともにニワトリの胚細胞を用いて製造されており、卵そのものを使っていないので卵アレルギーがあっても接種は可能と考えられます。



ただし、重度のアレルギー（過去にアナフィラキシーショックを起こしたことがあるなど）のある方は、ワクチンに含まれるその他の成分に対してアレルギー反応が生じる可能性があるため、必ず事前に相談するようにしてください。

なお2024年4月現在、少し前に麻疹流行の報道もあって全国的に接種希望者が多くなっていることと、小児の定期接種を優先するため、なかなか手に入らない状況が続いております。

麻疹にかかっていることが確実である場合は免疫を持っていると考えられるため、接種の必要はありません。しかし、麻疹かどうか不明な場合は抗体検査を受けることも含めご相談ください。

※お薬について分からないことは、気軽にお尋ねください。

第294回 春風狂句

6月号の笠は

「ややこしか」「あっぱれよ」です。

お一人三句以内で5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

◎ 穂やかね 日向の縁側 老夫婦 鳥藤子

(評釈) 仲が悪いわけではないが御主人は「男は一年に三口」というくらいほとんどしゃべらなさんだった。

いつもそばにいた奥さんが亡くなったあとさびしい
さびしいと話されていた。夫婦ってそんなもんかも。

◎ 穂やかね 「夜桜お七」を 唱いたか 杉野 裕志

(評釈) 残業で遅くなった仕事帰り 公園の桜が いつの間にか
満開になっていた。桜って きれいかね て思ったら つい
この歌ば 口ずさんどった。思い出の あつとよね。

◎ 穂やかね 何時まで続く ものをなれろ 吉岡 広子

(評釈) 今の 平和な生活は 与えられたものじゃなか。みんなが
苦労して 作り上げてきたもん。ただ恩恵ば 受けるだけじゃ
いかん。次の 世代にも 残せるごつ 今のもんが
がんばらなんとよ。

◎ 穂やかね いつもそうあれ 祈りたい 森 益代

(評釈) 世界各地で 戦争が おこり 亡くなった人々
ケガした人の話が 後を絶たん。みんなが 望んどつとに
なんで平和に ならんとだろか。一日も早い 終結ば 祈つとる。

◎ 切り替えて プラス思考で 生きてます 矢邊 義興

(評釈) よう 考えてみると がっぱりするこつの方が
多かごたる。ばってん そのおかげで 今があると思う。
さあ 今日も やってやろうじやないか。

◎ 切り替えて 想い新たに 新学期 田中 美智子

(評釈) 三月は 異動の シーズン。新聞を見ながら 誰か
知った人の おらんどかて つい 見てしまう。
転勤は 大ごつだろばってん みんな がんばって下さい。
感謝。

◎ 切り替えて さあもう一度 アタックだ 富田 敬子

(評釈) 久しぶりに「新・プロジェクトX」が復活した。
カメラ付き携帯電話の 開発で 何度も 何度も 失敗が
つづいた。絶対作る という執念が ついに 成功に 導いた。
日本人って やっぱ すごいね。私も 日本人で ありたい。

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。



ターミナルケア・グリーフケアを振り返る はるかぜ訪問看護ステーション

はるかぜ訪問看護ステーションでは、在宅看取りとなった7名の事例をもとに、「ターミナルケア（終末期医療）・グリーフケア（遺族ケア）を振り返る」というテーマで勉強会を行いました。



スタッフの気づき・学び（一部抜粋）

- * 最期の大事な時期に関わらせていただくやりがい、使命感
- * 患者も家族も様々で、同じ看取りは一つもない
- * 痛くないように、きつくないようにする対処法
- * 一番大事なのは信頼関係
- * 終末期の食支援の大切さを学んだ
- * 家族になろう、家族を作ろう!!の気持ちの大切さ
- * 短い関わりの期間でも、信頼関係を作ることが大事
- * 今後増えると予測される独居看取りを実践を通して学んだ
- * 患者・家族との長い関係の中で看取りの時期がある
- * 家族同士の本当の繋がりは、言葉以外からも計り知れることがわかった
- * 本人には「安心」、家族には「介護をやり切った」という思いになってもらいたい
- * その場だけでなくスタッフ全体で共有し、支援方法を考える大切さ
- * クリニックの外来診療を通し、遺された家族と繋がりが続く法人のあたたかさ



このような分かち合いの時間は、スタッフ同士の看護観や人生観を知るとともに、患者さん・ご家族と体験した貴重な経験や学びをスタッフ間で共有できます。そして、これからの取り組みに活かしていこうというチームのモチベーションアップにも繋がっています。「はるかぜ（訪問看護）らしさを言葉にしよう」を目標にこのような勉強会を今後も継続していきます。

4月からはるかぜ訪問看護ステーションは新体制となりました。看護とリハビリが一体になってより患者さんやご家族の想いに応えられるよう今後も切磋琢磨していきます。チーム力をさらに強化して、皆様のもとへまいります。今後ともどうぞよろしく願いいたします。



「母の日」感謝の気持ちをこめて はるかぜ介護福祉ステーション

ご自宅で訪問介護・看護の支援を受けたり、通所リハビリやデイサービスに通いながら、在宅生活を送っておられる松永美世子さん(98歳)。ご家族も同居され、介護をされています。

訪問介護のスタッフは、松永さんや娘さんとお話するたびに、いつもほっこりした気持ちになります。そして素敵なお二人に、いろいろな学びをいただいています。5月12日は「母の日」ということで、今回は娘さんにインタビューしました。



🌸 どんなお母様ですか？

子どものことが最優先の愛情深い母でした。私の中1、兄が高1で父が亡くなりましたが、二人とも大学に通わせてくれ、お金の心配もせず卒業させてくれました。母は教員をしており、スポーツ万能で手先も器用です。退職した後は編み物教室に通い、師範の免許までとったスーパーウーマンです。セーターやスーツ、オーバーまで編んでもらいました。何事にも一生懸命な母です。

🌸 お母様へのメッセージをお願いします

お母さん、5月で満99歳だね、心不全は辛いけど、はるかぜのスタッフの方々や院長先生が応援してくださっているよ。ゆっくり病気を治していこうね！元気になったらまた魚釣りに行きましょう。そして新鮮なキスの刺身と天ぷらを食べましょう。がんばって！！



一緒に桜を見に行きましょう



春らしい過ごしやすい季節になりました。看多機はるかぜでは毎年恒例のお花見に、近所にあるかぼちゃ公園まで足を運びました。満開の桜を前に皆さん大興奮。モデルのようにポーズを決める方、夫婦で桜を楽しまれる方、「先生たちはきっと忙しくて桜を見る暇がないだろうから、先生に春をおすそ分けせなん」と散った桜の花びらを拾う方など、各々お花見を楽しまれていました。また、残念ながらタイミングが合わず桜が咲いている時期にお花見に行けなかった方もいらっしゃるため、皆さんで協力して作った桜の木を前にベランダお花見も行ないました。時間をかけて頑張ったこともあり、「きれいかな〜！」とみなさんご満悦でした。

利用者さん同士で「来年はみんなで一緒に桜を見に行こうね」と約束し合っている姿を見て、私たちもとても嬉しくなりました。



スキルアップを目指して ～介護福祉士に合格しました～

介護にはさまざまな資格があります。その中でも国家資格として高いスキルを持つ証となるのが「介護福祉士」の資格です。一定の実務経験が必要とされるため、思い立ってすぐ取得できる資格ではありません。

この度、看多機はるかぜの宇野さんが介護福祉士の資格を取得しました。宇野さんのさらなる活躍に期待です。



介護の仕事に携わって3年が経ち、ようやく介護福祉士の試験に合格することができました。まだまだ知識や技術は不十分ですが、介護福祉士の名に恥じぬようこれからも精進し、利用者の方たちが安心して過ごせるようサポートしていきたいです。

介護福祉士 宇野かおり

サービス付き高齢者向け住宅

新メンバーが
加わりました

7月で10周年を迎える杏心の丘に、このたび新しい職員が加わりました。ある時は『生活を支えるヘルパーさんの様に』またある時は『近くで見守り寄り添う家族の様に』そしてまたある時は『笑顔はじける受付嬢の様に』をモットーに、これからも職員一同、杏心の丘を盛り立てていきます。

3月からサービス付き高齢者向け住宅杏心の丘で、生活支援員として働くことになりました、深水真弓（ふかみず まゆみ）です。

ご利用者さんに笑顔で安心、安全に過ごしていただけるように頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



生活支援員 深水 真弓

毎月17日は減塩の日！



管理栄養士
石井 彩沙

毎月17日は日本高血圧学会において「減塩の日」とされています。そして毎年5月17日は「高血圧の日」として高血圧の予防を啓蒙するために制定されました。塩分の摂り過ぎは高血圧をはじめ、様々な病気のリスクとなります。自身が思っている以上に過剰摂取になっている可能性がある塩分。これを機に食生活を見直し、減塩に取り組んでみましょう。

食品中の塩分含有量

文部科学省 食品成分データベース参照

梅干 (1粒)	のり佃煮 (10g)	ちくわ (30g)	魚肉ソーゼツ (70g)	ウインナー (2本)
1.8g	0.58g	0.6g	1.3g	0.7g
食パン6枚切1枚	ロールパン1個	コッソルク (40g)	ドーナツ1個	せんべい1枚
0.7g	0.36g	0.8g	0.4g	0.2g
うどん (汁含む)	味噌汁	カップ麺 (汁含む)	チーズ (1P)	身近な食品中にこんなに塩分が隠れて入っています！
約5~6g	約1.5g	約5~6g	0.5g	

減塩のポイント

- ◎ “だし” を上手に活用しましょう。
- ◎ 香辛料や香味野菜を料理に取り入れましょう。
- ◎ 塩分の排出を促すカリウムやカルシウムが多く含まれる食品を食べましょう。
- ◎ 汁物は具たくさんにして汁の量を少なくしましょう。
- ◎ 加工食品や漬物は食べ過ぎないようにしましょう。

一般的な食塩接種目標量

- ◆ 男性：7.5g/日未満
- ◆ 女性：6.5g/日未満
- ◆ 高血圧の方の
1日の目標量：6g 未満/日
※塩 6g は小さじ1杯分です



ポイントメモ

レモンやにんにくを上手に使用することで、塩の量をぐっと減らしても美味しく仕上がります！主菜としても副菜としてもおすすめです♪



野菜と鶏肉のレモンバターソテー

【作り方】

- 1) ブロッコリーは小房に分ける。皮をむいたさつま芋と鶏肉は、一口大にカットしておく。にんにくは潰して芽を取り、みじん切りにする。
- 2) さつま芋は耐熱皿に入れ、少量の水を加え、ふんわりとラップをしてレンジ (600w) で3分加熱する。その後ブロッコリーを加えてさらに2分加熱する。
- 3) フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で加熱し、鶏肉を炒める。火が通ってきたら水気を切ったブロッコリーとさつま芋を入れてさっと炒める。
- 4) バター、レモン汁を加えて炒め合わせ、味を調える程度に塩こしょうをふりかけたら出来上がり。

材料 (2人分)

鶏むね肉	200g
さつま芋	中1本
ブロッコリー	1/2株
にんにく	1片
無塩バター	10g
レモン汁	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2
塩こしょう	少々

1人当たり： 熱量 348kcal タンパク質 25.4g 塩分 0.3g



美しい環境を整え、心を磨く。

美化委員

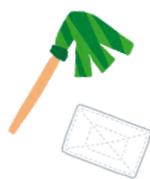


企画・担当

はるかぜ介護福祉ステーション

他部署では、まだ使用できそうな食器やコップ、Tシャツなどを「ご自由にお取りください」と表示して段ボールに詰め、職員にリユースを呼びかけている場面もありました。

整理整頓すると見た目も綺麗になり、気分もスッキリします。また、何がどこにあるか一目瞭然となり、仕事もはかどります。この状態を維持出来るよう、これからも日々意識して業務を行っていきたいと思います。



まだ使えそうなものは、捨てずにリユース品として呼びかけを！



5月のテーマは『溝・ふちの清掃』担当は サ高住 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)
	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