

はるかぜ ネットワーク

6月号

Vol.340

2024年5月27日発行

新しい取り組みが 進んでいます

曜日対抗選手権／新しい仲間が増えました	4
脳トレで老化予防／新任 Dr 紹介	5
健康サポート隊 123／お薬の話	6, 7
第 295 回 春風狂句	8
食中毒に気を付けよう／駐車場の使い方	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



◆ 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。

- ・6月 1日(土) 学会出席のため、清田真由美院長が不在となります。(城野 Dr・北野 Dr 勤務)
- ・6月 3日(月) 済生会理事会参加のため、清田武俊理事長が16時以降不在となります。
- ・6月18日(火) 18:30～看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ運営推進会議を行います。
- ・7月1日～26日 くまもと県北病院から約1ヶ月の日程で研修医の先生が来られます。

(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)

はるかぜ訪問看護ステーション ～訪問リハビリとの一体化～

6月からの診療報酬改定に伴い、さらに在宅生活に密着した訪問看護が求められるようになりました。はるかぜ訪問看護ステーションとして、看護師やセラピストは今までも一緒に訪問を行ってききましたが、実は事務所の場所は分かれていました。より細やかな情報共有や、状態に応じた臨機応変な対応を行い、質の向上を図るため、今年4月から事務所を2階の同じ場所に移しました。より密着した情報共有により、在宅生活を支えるより強固な形ができ、互いの専門性をさらに活かすことができるようになったと実感しています。

現状に満足することなく、利用者の皆さんがご自宅で過ごすための自立を支え、安心した在宅生活を送れるような医療サポートを行ってまいります。これまで以上にパワーアップした「はるかぜ訪問看護ステーション」をよろしくお願いいたします。



よりリアルな情報交換ができるようになりました



はるかぜ通所リハビリテーション 個別運動プログラムの実施

はるかぜ通所リハビリテーションでは、今年の4月から、新たに利用者一人ひとりの目標達成に向けた個別運動プログラムの作成・実施を行っています。自分にあった運動ということで、利用者さんからはとても好評です。

まずは、利用者さんにそれぞれの目標や痛みなどの症状、困っていることなどを専用のシートに記入していただきます。その内容を踏まえ、セラピストが必要な運動プログラムを個別に立案し、作成した運動プログラムについては、必要性や方法、運動のポイントなどを細かく説明します。あとはポイントを意識しながら実施していただくという流れです。

生活環境や身体状況は一人ひとり異なるため、運動のプログラムも人それぞれ。「ここで覚えた運動を自宅でもやっています」「意識して行うことでじわじわ汗をかきます」と皆さん意欲的に取り組まれています。



第103回 新おりひめの会 「生活習慣病を考える」

第103回新おりひめの会が2024年5月22日開催されました。今回のテーマは「生活習慣病を考える」。生活習慣病重症化予防対策事業が決定し、診療をより徹底・管理することが義務化された今だからこそ、タイムリーなテーマを取り上げました。

トータルケアの重要性をはじめ、高血圧・脂質異常症・糖尿病の診断基準や必要な検査・予防についてなど、人生100年時代の健康寿命を延ばすための講演を院長が行い、今回は石井管理栄養士と小川理学療法士からもワンポイントアドバイスの講演があり、盛りだくさんな内容でした。終了後には早速、栄養指導や運動指導について詳しく聞きたいと声をかけていただきました。

今回も男性3名を含む37名が参加され、会場は超満員。参加された方からのアンケートも参考に、今後もさまざまな内容で開催を予定しています。





曜日対抗選手権♪

はるかぜ通所リハビリテーション

はるかぜ通所リハビリテーションでは、利用者さんに「リハビリに通う楽しみをもっと見つけてもらいたい」と、曜日対抗選手権を開催しました。

今回の選手権の内容は「紙コップリレー」♪月曜から土曜までの午前の部・午後の部、計12チームで競いました。

「紙コップリレー」

新聞紙で作成した棒を使って、紙コップを隣の人へまわします。1周まわし終わるまでにかかったタイムを競います！



渡すときは、高く上げるとやいやすか！

コップの大きさが違うと難しか〜



曜日対抗選手権結果表

	月	火	水	木	金	土
午前	51.9	1:26.7	1:28.2	1:43.7	1:53.7	53.7
午後	1:49.7	1:41.2	1:41.7	51.2	1:43.3	1:25.7



気になる結果は・・・月曜午前十チームの優勝です！



終わった後は新聞紙の棒を使って肩たたきや棒体操でもうひと汗★



コロナ感染対策で対面になる機会が少なかったため、みんなで円になって座る機会もなく、初めての取り組みで不安もありました。しかし、やってみると皆さんの笑顔を見ることができ、スタッフもとても有意義な時間を過ごすことができました。次はどんなことをして競い合ってもらおうかな〜？と、アイデアを模索中です。



新しい仲間が増えました

デイサービスセンターはるかぜ

4月より、理学療法士の高塚 梨沙（たかつか りさ）さんがデイサービス配属になりました。新たな一員となつての意気込みを紹介します。

4月中旬よりデイサービスでお世話になっています、高塚梨沙と申します。玉ねぎ・レンコン・お米などが有名！？な佐賀県出身です。熊本には3月に引っ越して来ました。土地も職場も新しい環境で、慣れない事も多々ありますが、早く利用者さんやスタッフの方々に覚えてもらえるよう頑張っていきたいと思ひます。

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です。より明るく、楽しく、元気に活動していきます。せひ遊びに来てくださいね♡





最近、心臓の動きが悪くなる「心不全」の患者さんが増えています。

国内には120万人もの心不全患者がおり、国民の100人に1人が心不全であるともいわれています。高齢化を背景に今後激増すると予想されており、「心不全パンデミック（世界的大流行）」も危惧されています。

心不全ってどんな病気？

「心不全」とは心筋梗塞などの心臓の病気や、高血圧などの生活習慣病などを機に、心臓が十分に機能しなくなる状態をいいます。

日本循環器学会と日本心不全学会の診療ガイドラインによると、心不全とは「心臓が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気」と定義されています。

心不全の自覚症状

- ◆ 息切れ
- ◆ 食欲不振
- ◆ 体重増加
- ◆ 疲れやすい
- ◆ むくみ
- ◆ 手足が冷える



心不全の検査はどんなものがあるの？

胸部X線検査、心電図検査、血液検査などの検査を行い、総合的に心不全かどうかの判断をします。

胸部X線検査

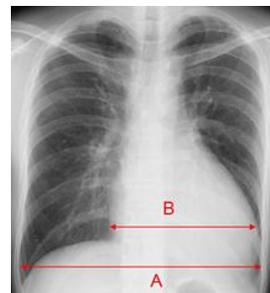
心臓が拡大していないか、肺に水が溜まっていないか、肺の血液が滞っていないかなどを調べる検査です。

正常の場合、心臓の大きさは肺の大きさの50%以内で、それより大きいと心拡大となり、心不全が疑われます。

*心拡大 … 心臓のシルエットが大きく見える場合を「心拡大がある」といいます

心胸郭比（CTR）

肺の幅に対する心臓の幅の割合（ $B/A \times 100\%$ ）



CTR 48%⇒心拡大なし CTR 63%⇒心拡大あり

東京女子医科大学附属成人医学センターHP
コラム「心拡大と心肥大」より引用

血液検査

採血を行って、心臓から分泌されるホルモン「BNP（脳性ナトリウム利尿ペプチド）」、または「NT-ProBNP（N末端プロ脳性ナトリウム利尿ペプチド）」を測定します。BNPは心臓に負担がかかると上昇するため、心不全の判定に用いられます。

「BNP」⇒ 100pg/ml 以上

「NT-ProBNP」⇒ 400pg/ml 以上

が心不全の診断の基準値になります。



心電図検査

心電図の波形から、心筋梗塞や不整脈の病気の有無などが確認できます。



心不全を予防するためには

生活習慣の改善と早期発見が大切です。明らかな症状が出る前に異常に気づくことができれば、治療によって心不全の発症、症状の進行を防止できる可能性があります。

心不全を早期に発見するために、定期的に検査を受けましょう。

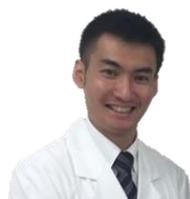


外来診療部には、運動面については理学療法士、食事面については管理栄養士が在籍しており、医師、薬剤師、看護師、保健師、臨床検査技師と多職種が連携してみなさんの健康づくりに取り組んでいます。

わからないことがあれば、いつでもお声かけ下さい。



臨床検査技師 永木



甲斐先生のおくすりのほなし。



心不全で使われる薬の特徴

心不全の薬を大まかに分けると、下記の3つに分けられます。それぞれの薬の特徴をみていきましょう。

1 心臓の血管を拡げる薬

心臓の血管が狭まってしまうと、栄養や酸素を十分供給できず心臓のはたらきを低下させてしまう原因になります。これを防ぐ薬です。

2 体内の水分を排泄する薬

心臓の働きがおちてくると、血液のめぐりが悪くなることでいろいろなところに血液が滞ってしまう「うっ血（けつ）」が生じてきます。これはむくみや息切れ、体重増加などといった症状に現れてきます。このうっ血の状態を改善する薬です。

3 交感神経系を抑える薬

心臓の働きが落ちてくると、脳がそれを察知して、もっと心臓に頑張ってもらおうと交感（こうかん）神経の働きを高めます。心臓もそれに反応していつかは踏ん張れますが、それがずっと続くとやがて心臓がそれに応えられなくなってきます。そうするとさらに神経の働きを高めて…という悪循環に陥ります。

この悪い流れを断ち、適度に、そして長く心臓に頑張ってもらおうよう調節をする薬です。



他にも不整脈が起きないようにする薬を使ったり、血の塊ができて詰まらないようにするいわゆる「血液サラサラ」の薬を使ったりします。病状に応じて使い分けますが、原因が複数ある場合はこれらの薬を複数使用することもよくあります。

これらの薬は、心臓を蘇らせるというものではなく、いかに心臓の機能を落とさず維持するかという薬です。心不全を薬で「治す（完治させる）」ということは現状、残念ながらできません。加齢とともに心臓の機能が衰えていくことは、生物である以上自然な流れですが、いかにその流れを緩やかにさせるかは、これらの薬を続けることもそうですが、日常生活の習慣、予防にかかっているといえます。



※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295回 春風狂句

7月号の笠は

「最高よ」「聞いてらん」です。

お一人三句以内で6月12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

あつばれよ 癡想の転換 思い込み 吉岡 広子

(評釈) 長年同じこつば やつとるけん 始めから そがんもんで
思い込んで しもとつた。入ったばかりの 新人の 素朴な
疑問が きっかけで 大きな見直しの できた。まだまだ
改善の 余地の あるこたる。また やる気 でてきたぞ。

あつばれよ 繁盛しとる 三代目 脇田 五典

(評釈) 地域に根差した 町中華。
もう五十年以上 つづいとる。先代の 味を 受け継ぎつつ
今風の メニューも 増えとる。いつも 笑顔の 三代目。
これからも よろしくね。

あつばれよ 米寿の祝い 友達と 森 益代

(評釈) お互い 助け合つて 戦前 戦後は 生き抜いてきたらしか。
大変な時代ば 支えてくれた こがん人の おかげで 今の
日本のある。本当に ありがたい。きょうは 楽しく
いい酒ば のんで下さい。

あつばれよ 親似ん子の 出来たばい 鳥 藤子

(評釈) 本人の 努力は さることながら 両親の あたたかい
支えが あつたればこそだろう。本人も そがん 言いよつた
ばつてん 親に よう 似とつとよ。親子ともども あつばれ。

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。

お許しください。初めての狂句参加もお待ちしています。

ややこしか 習い習つて 出来あがり 田中 美智子

(評釈) 指先ば 使うと 認知症にならんで 聞いたけん
レーズ編みば 始めた。むずかしか。いちいち聞くけん
さぞ 迷惑だつたらね。ばつてん ちゃんと 花びん敷きの
できあがつた。感激。やればできるもんだと 自信の
ついた。

ややこしか ラインでチケツト 買うてみた 富田 敬子

(評釈) 近頃は 店まで 行かんで すむ時代。私も
挑戦してみたばつてん ようわからんこつばかり。
一時間以上 かかつて やつてみたものの 自信のなか。
だれか チェックしてみて。

ややこしか 筋道立てて 話さんか 矢邊 義興

(評釈) 前置きばつか 長して 中味は 要領ば得ん。もう一度
始めから 順追つて 話ば してらん。気持ちの高ぶつて
大切なこつば 忘るつといかん。さあ おちついて。

ややこしか 国と国との 関わり合ひ 杉野 裕志

(評釈) それぞれの 国の思惑での 駆け引きが日常的。
政治は 誰のために 行われるのかという 基本的なこつが
分かつたらん。お互い自国の国民のこつば
考えれば 必ず解決策が 見つかるはず。





食中毒に気を付けよう

はるかぜ介護福祉ステーション

この時期になると必ずはるかぜネットワークでは食中毒の話題を取り上げています。これから夏に向けて高温多湿になる時期は、O-157 や、サルモネラ、カンピロバクター、腸炎ビブリオなどの細菌による食中毒が多く発生します。今回は、利用者さん宅に訪問するスタッフの視点から、食中毒を防止するための工夫についてお伝えします。

① 他の食材を傷めないために

料理をし終えた後、保存のため、すぐ冷蔵庫に料理を入れようとする方がおられます。ここで要注意！熱い状態で冷蔵庫に入れると、保管している他の食品を傷める原因にもなります。バットなど熱伝導が良く表面の広い容器を使うと、手早くおかずを冷ませます。

② 保存の際は、できるだけ空気を抜いて

おかずや野菜などを容器や袋に入れて保存する場合は、できるだけ空気を抜いておきましょう。菌の繁殖が防げるのでおすすめです。

③ 表示されている保存方法や期限を守る

食品は表示されている保存方法を守って保存することが大切です。一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。時間が経ちすぎたものはもったいなくても捨てましょう。体をこわすことの方が大変です。

賞味期限は「おいしく食べられる期限」、消費期限は「安全に食べられる期限」です。『消費期限』の記載がある食品には特に注意しましょう。



台所は清潔に！
調理前や食事前は
手洗いを



患者さん用駐車場設備が新しくなりました

春日クリニックの患者さん用駐車場工事が5月13日から16日まで4日間にわたり行われました。スムーズに作業が進み、予定より早く工事が完了しました。受診に際しご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。

白線も引き直し、新券・新硬貨にも対応し、今後はスマートフォンを利用したクレジット決済も可能になる予定です。新しくなった精算機の扱いに慣れない方もおられるようですので、注意点も含めご案内いたします。



◎ 精算の操作はタッチパネルで行います

①「料金を支払う」を押す

②駐車番号を押し、「番号確定」を押す

③赤いランプがついている場所にサービス券を入れる

←光ります

バーが下がっているのを確認して出庫してください

※駐車券のデザインは同じですが、登録されている情報が変わっていますので、以前の駐車券は使えません。

お持ちの方は、速やかに受付に返却をお願いします。



こいのぼりの貼り絵制作



今月の制作活動は、こいのぼりの貼り絵。職員が描いたこいのぼりの形に合わせて、ちぎった色紙を思い思いに張り付けていきます。「色紙をちぎる」「一枚一枚に糊を付ける」「どこに貼り付けたらよいか考える」など、それぞれの手作業が良いリハビリになっています。背景の青色は、泳いでいる様子が伝わるようにと試行錯誤しました。皆さんの力を合わせ、最後には元気に泳ぐ3匹のこいのぼりが完成しました。

貼り絵だけでなく、実際のこいのぼりも見たいと、今回はドライブにも出かけました。高橋地区の川には、こいのぼりが掲げられている場所があります。春の風が心地よく、皆さんの素敵な笑顔を見ることができました。



言語聴覚士×看護師 境 治美 さん

4月から、看多機はるかせの仲間に加わった境治美さん。なんと、言語聴覚士と看護師、2つの国家資格を持ち、さまざまな視点から看多機業務に取り組んでいます。利用者さんの日常的な口腔の健康管理の質がアップしました。看多機全体でもさらなるレベルアップを目指します。



おいしく食事を摂ることができ、楽しくコミュニケーションが図れるよう利用者さんのサポートをがんばります♪ 境 治美

サービス付き高齢者向け住宅

杏心の丘

入居者さんの活動風景

杏心の丘では、毎週土曜日の午後に女性数名が集まれ、DVDを見ながら「いきいき百歳体操」をされています。1時間程度体を動かした後は、お茶やお菓子を持ち寄っての女子会がスタート。話に花を咲かせておられます。他にも、建物内でウォーキングされる方、大きな窓から外を眺めながらラジオ体操される方など、各所で日常的に体を動かされている方を多く見かけます。

3月、4月と男性の入居者さんが増えたことで、男性同士の囲碁の対局も始まりました。交流スペースで真剣に向き合っておられます。また、囲碁だけでなく、健康麻雀も男女問わず人気です。声を掛け合って、入居者の皆さんが楽しそうに過ごされている姿に、私たちもとても元気をもらっています。



今年の杏子の実は…？

杏心の丘のシンボルツリーとなっている杏子の木。2月に入居者さんと心を込めて剪定したおかげでしょうか、すでにたくさんの実がなっています。今年は雨が続いて心配ですが、5月下旬には沢山の実を収穫できることを期待しています。

脂肪肝の食事のポイント



管理栄養士
石井 彩沙

あなたが抱えている病気・・・それは生活習慣病ではありませんか？そしてメタボリックシンドロームと診断されたことはありませんか？これらは普段の食生活が発症に大きく関わってきます。改めて生活習慣病・メタボリックシンドロームについて知り、自身の食生活に乱れはないかを見つめ直してみましょう。

生活習慣病とは

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称。具体的には高血圧、糖尿病、脂質異常症（高コレステロール血症など）、高尿酸血症、痛風、虚血性心疾患、脳卒中、がん（悪性新生物）などが含まれます。



メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドロームは「内臓脂肪症候群」ともよばれ、内臓のまわりに脂肪が過剰に蓄積した「内臓脂肪型肥満」を前提とし、更に高血圧、脂質異常、高血糖のいずれか2つ以上をあわせもった状態を示します。

内臓脂肪型肥満

ウエスト周囲径
男性 $\geq 85\text{cm}$
女性 $\geq 90\text{cm}$

3つのうち
2項目以上

高脂血（脂質異常）

中性脂肪 150mg/dL 以上
かつ/または
HDL コレステロール 40mg/dL 未満

高血糖

空腹時血糖
 110mg/dL 以上

高血圧

収縮期血圧 130mmHg 以上
かつ/または
拡張期血圧 85mmHg 以上

予防のための食事の注意点

- ◎ 食品をバランスよくとる
- ◎ 食べ過ぎに注意
- ◎ 野菜を積極的に食べる
- ◎ 食事はゆっくり噛んで食べる
- ◎ 食物繊維を十分に摂る
- ◎ 薄味を心がけ、食塩の摂り過ぎに注意
- ◎ コレステロールの多い食品は控える



- ◎ 間食の頻度や量に注意する

- ◎ アルコールの過剰摂取がないようにし、休肝日を設ける

肥満は糖尿病、高血圧症、脂質異常症などのあらゆる生活習慣病の危険因子です。日頃から食べ過ぎに注意し、カロリーの高い揚げ物料理や糖質の多いお菓子などの摂取を控えるようにしましょう。

あわせて運動も行うと健康の維持に有効的です。

野菜たっぷり！ 豚しゃぶ

ポイントメモ！

油を一切使わずとも主菜となる一品です。野菜もたくさんとれて、暑くなるこれからの季節にぴったり！



材料（2人分）

豚肉 200g
キャベツ 葉4枚分
もやし 1/2袋
エノキ 1/2袋
ニラ 1/3束
トマト（大） 1/2個
ポン酢 大さじ1
かつお節 1袋

【作り方】

- 1) キャベツはざく切り、トマトは櫛切り、エノキ・ニラは3cm幅に切る。
- 2) キャベツ・エノキ・ニラ・もやしは熱湯でさっと茹で、水気を切る。
- 3) 豚肉は料理酒（分量外）を入れた熱湯で茹でて、冷目で冷やす。
- 4) 2)の上に水気を切った豚肉をのせ、まわりにトマトを飾る。
豚肉の上からポン酢を回しかけ、かつお節をのせたら完成。

1人当たり：熱量 325kcal たんぱく質 22.3g 塩分 0.8g 食物繊維 3.7g



美しい環境を整え、心を磨く。

溝・ふちの清掃



美化委員



企画・担当 杏心の丘(サ高位)

取り切れなかった細かいホコリは、軽く湿らせた綿棒で拭き取りました。

ホワイトボードは乾いたメラミンスポンジで拭きあげること、残っていたインクもキレイに消すことができました。(ゴシゴシ擦ると傷がついて汚れやすくなるので注意が必要です)

今は様々な便利グッズが 100 円ショップなどでも売られています。清掃時には、このような道具をうまく使いながらきれいな建物を保っていきたいと思います。



6月のテーマは『車内清掃』担当は リハビリ事業部 です。



日々の生活ではなかなか気づきにくいものの、見回してみるとあちこちにある溝やふち。窓や棚、ホワイトボードやパソコンのキーボードなどには、細かい溝やふちが多く、ホコリや汚れが溜まりやすいものです。放っておくと物品や機器の故障や不具合の原因にもなりかねません。また長期間放置され、溜まってしまったホコリは固まって取りにくくなるので、定期的な掃除が必要です。

今回は普段から使えそうな道具を使って掃除を行いました。まずは使わなくなった歯ブラシで棚の溝をゴシゴシとこすりました。あっという間に歯ブラシは真っ黒に…。



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	<p>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)</p> <p>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</p>
2階	<p>はるかぜ訪問看護ステーション TEL 096(351)6228 / FAX 096(351)6151</p> <p>はるかぜ在宅介護支援事業所 TEL 096(322)7221 / FAX 096(351)6151</p>
3階	<p>法人本部(経営管理部) TEL 096(351)6225 / FAX 096(351)7154</p>



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	<p>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</p> <p>はるかぜ介護福祉ステーション TEL 096(323)5520 / FAX 096(352)2255</p>
2階	<p>デイサービスセンターはるかぜ TEL 096(326)1515 / FAX 096(324)5678</p>
2階 3階 4階	<p>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</p>
5階	<p>杏心の丘壱番館</p>