

はるかぜ ネットワーク

9月号

Vol.343

2024年8月28日発行

「思い」を伝える 情報発信最前線

脳トレタイム／おいしいトマトできました	4
脳トレで老化予防／消防訓練を実施	5
健康サポート隊 125／お薬の話	6, 7
第 298 回 春風狂句	8
秋の夜長／ぼうぶらまつり熱中症講義	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。

- ・ 9月4～19日にかけて、九州中央リハビリテーション学院及び熊本保健科学大学からの実習生受け入れが続きます。見学や同行訪問がありますので、ご協力をお願いします。
- ・ 9月25日（水）経営方針発表会 未来設計 2024 をはるかぜホールで開催します。
- ・ 10月23日（水）14：00～第105回おりひめの会がはるかぜホールで開催されます。

（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）

「思い」を伝える 情報発信最前線

7～8月には、各事業所で研修や実習生の受け入れがあったり、対外的な講演会の場があったりと、春日クリニックグループの「思い」をお伝えする場面がたくさんありました。本で読む、テレビで見る、授業で習う、といった遠いところの話ではなく、実際の現場に出たり、直接話を聞くということは、より身近なもの、自分事として考えるきっかけになるようです。

今回は、さまざまな「思い」の情報発信最前線の様子をお伝えします。



7月24日 熊本市老人クラブ連合会 女性リーダー研修会

7月24日、熊本市老人クラブ連合会からお招きいただき、くまもと交流会館パレシアにて「女性のヘルスケア～ハツらつと100歳まで生きる～」というテーマで院長が講演を行いました。会場に集まったのは、地域のリーダーとして活躍する約50名の女性たち。メモを取りながら院長の講演を真剣に聞かれました。

清田院長は、「人生100年時代」を念頭に、生活習慣病の治療と認知症の関係や高コレステロール血症と骨密度・血管年齢との関係について講演しました。「重症化の予防は各人オーダーメイドであり、日頃から自分の身体を知る“かかりつけ医”を持っておくことが大切」という話に、皆さん深く頷いておられました。講演後は「骨密度を維持するには?」「食べ物で補えるものは?」「そもそも骨密度の検査が内科でできるとは知らなかった」などたくさんの質問や感想をいただき、大変活気のある講演会となりました。



7月31日 第104回おりひめの会 「人生100年時代と骨の関係」

7月31日、はるかぜホールで、第104回おりひめの会が開催されました。今回のテーマは「人生100年時代と骨の関係」。今回は、院長の講演のほか、骨粗鬆症マネジャーの資格を持つ松井かおり臨床検査技師から「自分の骨の状態を知っていますか」、デイサービスセンターはるかぜ、理学療法士の岡本美樹所長から「コツコツ骨活」と題した話があり、いつもに増して盛りだくさんの内容となりました。今回も、広報してからすぐに多数の申し込みがあり、はるかぜホールには30名を超える参加者がありました。

院長からの専門的な話だけでなく、定期的な骨の検査についての重要性や、簡単にできる運動など、とても身近な内容に参加者の皆さんからは「とても分かりやすかった」「日々実践したい」「早速検査を希望します」など、たくさんの反響をいただきました。

次回、第105回おりひめの会は、10月23日(水)14:00～「自分の望む老後のために～お金の話～」をテーマに開催予定です。参加ご希望の方は、春日クリニック外来受付までお申し込みください。



熊本保健科学大学からはるかぜ訪問看護ステーションに実習生が来ました

はるかぜ訪問看護ステーションでは毎年熊本保健科学大学から訪問看護の実習生を受け入れています。今年も6月17日から2グループに分け、4名の学生さんが実習に来ました。今回の実習では、看取りのケアに関わることができたり、とても濃い学びの期間となったようです。実習生を代表し、2名の学生さんから感想をいただきましたのでご紹介します。



約2週間、はるかぜ訪問看護ステーションと杏心の丘で実習をさせていただきました。訪問看護は病院と違い、24時間対応はしているものの、普段は週に1回、時間も30分～1時間程度訪問するケースがほとんどでした。その短時間の訪問のなかで、どのようなことを観察しケアを行うか、しっかり考えることが大切だとわかりました。とても貴重な経験をさせていただきました有難うございました。

実習中に受け持ち利用者さんの看取りを経験させていただきました。これは死生観・看護観を大きく見直すきっかけとなる出来事でした。どのような人生を送り、どのような最期を迎えたいか、また療養者や家族の価値観、希望を尊重し、その人らしい人生を送れるように支援するにはどうしたらいいのか？など考える機会となりました。まだまだ模索中ではありますが、今後も様々な経験を重ねて視野を広げ、看護者として成長できるように努力していきたいと思えます。



現場での実習は、自分の看護観を育て、具体的に将来を考えるととても大切な期間です。未来を創っていく学生さん方にいろいろな学び・気づきを得てもらえるよう、これからいろいろな話をし、現場を見て、体感してもらいたいと思えます。

研修医 石坂 浩貴 先生 春日クリニックでの研修を終えて

7月1～26日までの4週間、くまもと県北病院から研修医の石坂先生が地域医療研修に来られました。期間中、各事業所をまわり、現場に入りながら、地域医療の実際を体感していただきました。石坂先生からの研修を終えてのメッセージをご紹介します。



くまもと県北研修医2年目の石坂浩貴です。

春日クリニックで地域研修として約4週間お世話になりました。春日クリニックでは「安心ネットワーク」というものを通して、理事長先生、院長先生をはじめとして多くのスタッフの皆様が、患者様をずっと責任を持って診ていくという姿勢で医療が行われており、自分自身も外来を中心として様々な施設、立場に身を置き学習させていただきました。患者様の身近な存在となる地域医療にとって何が必要か、患者様がかかりつけ医に求めるものは何なのかということをより深く考えさせられました。

この春日クリニックでの貴重な経験を忘れずに今後の研修並びにその後内科医として日々研鑽を重ねて参る所存であります。

最後になりますが、本研修は、理事長先生、院長先生、先生方、多くの医療スタッフの皆様、そして春日クリニックに関わる患者様全ての皆様のお陰で大変学びの深いものとなりました。大変お世話になりました。

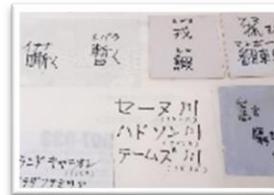


ちょっと一息！脳トレタイム♪

はるかせ通所リハビリテーション

通所リハビリではホワイトボードを利用し、みんなで脳トレの問題にチャレンジする時間を作っています。運動の合間に身体を休憩させ、頭の体操も行います。

自分自身で答えが出せなくても、出てきた答えを聞き「なるほど～！」となった瞬間が脳トレのポイントです。今では利用者さんからのリクエストや宿題を持ち帰る方、スタッフに問題を作ってきてくださる方もいらっしゃいます。身体だけでなく、脳トレで頭もリフレッシュできるよう利用者さんもスタッフも一緒に楽しみながら取り組んでいます。



大成功！おいしいトマトができました♪

デイサービスセンターはるかせ

この夏、デイサービスではトマト栽培に挑戦しました。スタッフが土をほぐしていたところ、「ほぐし方がまだまだ甘い！」と利用者さんが手を真っ黒にしなが、しっかりとほぐしてくださいました。そして苗を植え、しっかり育つよう想いを込めて水やりを行いました。少し芽が大きくなったところで、「この芽を摘んで、主のものを大きくしていくんだよ。」と利用者さんからアドバイスをもらい、その後、支柱を立てたり交代で水をあげたりと皆でトマトの成長を見守ってきました。



第1号です♪



窓の外を見てはまだかまだかと実が赤くなるのを首を長くして待ちわびていました。そしてついに食べごろとなった真っ赤なトマト。自分たちで育てたトマトは甘かったり酸っぱかったりしましたが、それも家庭菜園の醍醐味。皆さんの愛情をたっぷりもらって育ったトマトはとても美味しかったです。今回100個以上のトマトが収穫でき、メインとなって育ててくださった利用者さんも「楽しかった。少しずつでも皆さんに食べてもらえてよかった。」とステキな笑顔でした。他の利用者さんからも「こんなに出来てすごいね！」「次はバラの花とかもいいね」といった声が聞かれました。また利用者さんと楽しみながら野菜や花を育ててみたいと思います。





脳トレで老化予防！

脳トレは、難しい問題を解くより、スラスラできる課題を行う方が、左右の脳の多くの部分が活発に活動するそうです。脳を元気にしましょう！



問題) □にあてはまる数を入れましょう。



- ① $8 + \square = 16$ ② $7 \times \square = 42$ ③ $32 \div \square = 8$
 ④ $12 - \square = 5$ ⑤ $4 \times \square = 16$ ⑥ $\square - 4 = 9$
 ⑦ $\square + 5 = 13$ ⑧ $\square \div 3 = 9$ ⑨ $\square \times 5 = 15$

脳トレのこたえはページの下に



元気なうちから 自分の「生き方・逝き方」を考える ～ Part2 ～

はるかぜネットワーク6月号でご自身の「生き方・逝き方」を考えられた杏心の丘入居者の小川さんをご紹介しました。今月号はその第2弾として、小川さんと同じく杏心の丘を選び、暮らしている金子敏男さん(92歳)に杏心の丘を選ばれた理由を伺いました。



杏心の丘を選んだ1つ目の理由は、春日クリニックの先生を頼りにしているから。そして2つ目は自由に外出ができるからです。私だけ自宅から杏心の丘へ引っ越してきましたが、息子がいる自宅と自由に行き来することができるので、きまって週2回は息子が玉東温泉に連れて行ってくれ、家族湯に入ります。また、若い時からボートレースが好きだったので、のめり込まない程度に遊んでおり、一番の楽しみです。杏心の丘では他の入居者さんと携帯番号を交換し、誘い合っただけで麻雀や囲碁もするようになりました。そしてたまには部屋で米を炊いて、食べたいものを食べるなど、自分の思い通りに過ごしています。これからは、死ぬ道を考えていく。生きている間は楽しみたいと思っています。

趣味や家族とのふれあいなど力強く語ってくださった金子さん。元気なうちから今後を見据えた生活を支援するために、ライフケアマネジャーとして幸せな老後をこれからもサポートしていきたいと思います。

※ 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 中嶋)

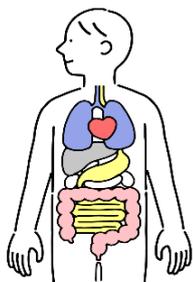


消防訓練 を実施しました

7月17日、診療終了後、消防署の方々のご指導の下、春日クリニックの消防訓練を行いました。発火点を3階休憩室と想定し、非常ベルから火災場所の発見、初動、初期消火、通報、避難誘導と一連の流れを訓練しました。



コロナの影響で久しぶりの実地訓練で、とまどう場面もありましたが、試行錯誤しながらも、無事に避難誘導まで終了することができました。駐車場で水消火器を使用した消火器操作訓練も実施しました。最後に消防士の方から総評や今後の助言もいただきとても実りある訓練となりました。しっかり行動できるよう、日頃から防災意識を高めて、今回の課題を見直したいと思います。

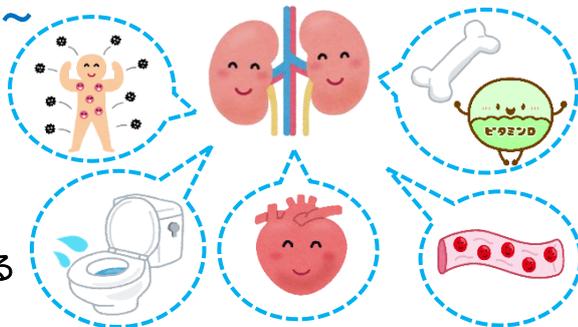


腎臓は腰の上あたりのお腹の後ろ側に、背骨を挟んで右と左に1つずつある臓器です。CKD（慢性腎臓病）が進行すると脳卒中や心筋梗塞など様々なリスクが高まると言われています。腎臓は、皆さんの体を正常な状態に保つため様々な働きを持つ大切な臓器です。今回は、腎臓の働きと腎臓を守ることの重要性をお伝えします。

腎臓の5つのはたらき ～悪くなっているときの症状は？～

腎臓には以下のような働きがあります。

- ① 体内の水分バランスを調節する
- ② 尿を生成し、老廃物として捨てる
- ③ 血圧を調節する
- ④ 赤血球を作るホルモンを分泌し、血液を作る働きを助ける
- ⑤ ビタミンDを活性化し、カルシウムの吸収を助ける



腎臓は血液が豊富な臓器です。腎臓への血液量が減少してしまうと、腎機能が急激に悪化してしまうことがあり、これを『急性腎障害』と言います。

腎臓への血流が急激に低下してしまう原因の1つに脱水が挙げられ、外気温が高くなる夏場は、熱中症による脱水を引き起こしやすく、特に注意が必要です。こまめに水分補給を行い、脱水予防に努めましょう。



●腎機能が悪くなっているときの症状●

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 尿量減少 | <input checked="" type="checkbox"/> むくみ（浮腫） |
| <input checked="" type="checkbox"/> 食欲低下 | <input checked="" type="checkbox"/> 身体のだるさ（倦怠感） |
| <input checked="" type="checkbox"/> 血圧が上がる | <input checked="" type="checkbox"/> 貧血になりやすくなる |

★脱水予防のポイント★

- ◎ 汗をかいていなくても、こまめに水を飲む
- ◎ 1日 1.5ℓ を目標に、水やお茶（カフェインの入っていないもの、麦茶など）を飲む

腎機能の低下と生活習慣病

腎臓の機能を低下させてしまうもう1つの原因として、生活習慣病が挙げられます。生活習慣病は、全身の血管の病気に深く関与しており、血流が豊富な腎臓にも悪影響を及ぼします。

腎機能を低下させる原因

① 高血圧

血圧を調整する機能が働かなくなり、血圧が上がることによって腎臓にさらに負担をかけてしまう、といった悪循環を引き起こす。

② 糖尿病・肥満

③ 脂質異常症

血管障害を起こし腎臓の血管にダメージを与え、腎臓への血流が途絶えやすくなる。



CKD(慢性腎臓病)とは？

CKD（慢性腎臓病）とは、「腎臓の障害^{※1}」もしくは「腎機能低下^{※2}」が3か月以上持続している状態の総称です。実は、日本の成人の8人に1人がCKDだと言われています。CKDは、放置すると血液透析や腎移植などが必要になる場合もあり、生活の質を大きく損なうリスクがあります。



また、腎機能は低下しても自覚症状として現れにくく、異常に気付くのが遅れ、CKDが進行してから病気が発覚するケースが多いのです。腎臓の機能は一度低下してしまうと、残念ながら完全にもとに戻ることはありません。だからこそ、定期的に採血や尿検査を受け、腎臓の機能を把握しておくことが重要です。

CKDを早く見つけるためには...

CKDの多くは、「尿検査」や「血液検査」で早期発見できます。CKDは早期に発見し治療を行うことで進行を遅らせることができるだけでなく、病気が治まること（寛解）が知られています。

採血で分かる！腎機能の数値



- **血清クレアチニン** 男性：0.65～1.09 mg/dl
女性：0.46～0.82 mg/dl
※クレアチニンは老廃物を代表する物質で、腎臓が正常の場合には尿に出ますが、腎臓の働きが低下すると十分に排泄されず、血液にとどまる量が増えます。
- **eGFR（推算糸球体ろ過量）** 基準値：60ml/分
※GFRとは、腎臓の働きを表すもので、基準値未満が続く場合は、慢性腎臓病が疑われます。

尿検査で分かる！腎臓の状態

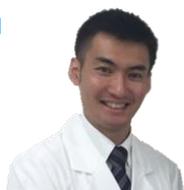


- **たんぱく尿**
→尿中に含まれるたんぱく質の量を測定。この量が多いほど、腎臓の障害が進行していることを意味します。
- **尿中アルブミン**
→尿たんぱく質の一種で、腎臓に障害が起ると最初に尿に漏れ出てきます。そのため検査をすることで腎臓の早期発見に役に立ちます。

慢性腎臓病は症状が出にくい病気であり、「予防」と「早期発見・早期治療」が重要です。定期的に健診・検査を受け、生活習慣の見直しを行うとともに、異常があればすぐに相談し、しっかり治療をするようにしていきましょう。



看護師 黒崎



甲斐先生のおくすりのほなし。

腎臓を守るおくすり



腎臓の働きを回復させる薬は残念ながら現時点で存在しません。しかし、腎臓が悪くならないよう守ってくれる薬はいくつかあります。今回はそれらの薬を紹介します。

1 レニン-アンギオテンシン系阻害薬

もともとは高血圧の薬ですが、腎臓にも働いて過剰に圧がかかるのを防いでくれます。「～プリル」や「～サルタン」と名前がついている薬がそれに該当します。

2 SGLT2 阻害薬

糖尿病の治療薬ですが、後から腎臓にも良いことが分かった薬です。エンパグリフロジン（ジャディアンス®）・ダパグリフロジン（フォシーガ®）の2種類が糖尿病でなくても腎機能が悪くなっている場合に使用できます。

3 ミネラルコルチコイド受容体拮抗薬（MR拮抗薬）

糖尿病や高血圧、肥満などの状態が長く続くことで、ミネラルコルチコイド受容体の働きが高まってしまうことが分かっており、これが腎臓にも悪い影響を及ぼします。この薬はこの受容体をブロックすることで、腎臓を保護します。

これらの薬の腎臓への効果は日々の服用ではなかなか感じづらいのが難点です。採血の項目で eGFR やクレアチニンに着目してみてください。これらの薬によってこの数値の改善が見込まれます。また尿検査でたんぱく尿がある場合、この薬によって陰性になる場合があります。

上の記事にもある通り、慢性腎不全において失われた腎臓の機能は元には戻りません。加齢の影響などでどうしても機能は徐々に衰えてしまいますが、年齢不相应に悪くならないよう、何よりも日々の生活で注意することが最も重要であることは言うまでもありません。腎臓にやさしい生活を意識されてみてください。

※お薬について分からないことは、気軽にお尋ねください。

第298回 春風狂句

10月号の笠は

「慣れたもん」「妙な気配」です。

お一人三句以内で9月14日(土)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 國府 良具

◎ 間に合わん 猫舌はまだ 食事中

脇田 五典

(評釈) だけん 冷たか 早よ食べらるつとに しとけて
言うたるが。案の定 できたてラーメンに 苦戦中。
もう たいがい 行かけん 行くぞ。

◎ 間に合わん 締め切り近し アイデアが

田中 美智子

(評釈) ずうつと 考えとるとばってん いざ 書こうと
すつと 書けんとよね。今一つ ピツとくる アイデアの
浮かばん。そがん時は 何でんよかけん まず
書き出してみるこつよ。

◎ 間に合わん 二度寝したけん 遅刻した

鳥 藤子

(評釈) あと三十分は 寝らるって 思たつが 運のつき。
寝過ぎした。ばってん すっかり 疲れのとれた。その分
取り返しますので 長い目で 見て下さい。

たくさん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。

◎ どっちみち やり直さんと いかんばい

富田 敬子

(評釈) すっかり 段取りの 狂てしもた。いろいろ 修正
してみたばってん かえって やりにつか。大ごつばってん
もう一回 最初から やり直すぞ。うくん 残念。

◎ どっちみち なる如ッしかあ ならん婆婆

矢邊 義興

(評釈) 考えたつちや どっちがよかか よう わからん。
いろいろ 考え過ぎて 悩むよりか ここはひとつ 覚悟ば
決めて 自分の気持ちば 大切にすつと よかつじやなかるか。

◎ どっちみち 賃上げよりも 物価高

森 益代

(評釈) 熊本あたりじゃ 賃上げも 都会の 大会社のこつは
いかん。生活必需品が 次から次に 値上がりして 家計は
苦しか。調べてみたばってん まず 消費税ば
下ぐつと よかつたい。





秋の夜長 何をして過ごしますか

はるかぜ介護福祉ステーション

まだまだ、残暑が続いていますが、暦の上では立秋を過ぎ、季節は少しずつ秋へ向かっています。これからだんだんと夜も長くなり、「読書の秋」や「芸術の秋」など、いろいろな「秋」を楽しめる時期になってきます。過ごしやすい秋の夜長に、ゆっくりと自分の好きなことができるというのはまた格別な時間なのではないでしょうか。

春日にお住いの池内節子さんは、俳句や手描きの友禅染め、押し花など、これまでたくさんの趣味を楽しんでこられました。御年96歳の池内さん、いつお会いしても、生き生きとしたお姿が印象的です。秋の過ごし方についてお話を伺いました。



スタッフ) 最近のご自宅では何をして過ごされていますか？

池内さん) デイサービスで脳トレ問題や塗り絵をいただいて帰って、家でもそれに取り組んでいますよ。

スタッフ) いつも元気な池内さん。秘訣はなんですか？

池内さん) 興味を持ったことにはチャレンジしてみることです。私は文化財ボランティアを20年近く勤め、その時にたくさん歩いたことも今につながっていると思います。歩くことはとても良い事です。



友禅染め



塗り絵



押し花



俳句

皆さんの「〇〇の秋」はなんでしょう？
充実した秋を過ごしましょう♪

春日ぼうぶらまつり実行委員の皆さんへ向けた 熱中症講義 を行いました

8月10日、第21回春日ぼうぶらまつりがアミュひろばにて開催されました。くまモンがやってきたり、いろいろな団体によるパフォーマンスがあったり、猿まわし劇場の公演があったり、また各種屋台もあり、とても賑やかなお祭りでした。

こういったお祭りを開催するにあたり、とても細やかな気配りをし、企画や準備に奮闘されているのが、実行委員の皆さんです。

お祭り開催直前の8月8日、毎年恒例となっていますが、春日コミュニティセンターで実行委員さんに向けて熱中症対策の講義を行いました。今回の講師は代々看護師。今年の暑さは災害級と言われました。もしもに備え、熱中症についての基本、体調不良時の対応について改めてお伝えし、地域を支える役員の皆さんは熱心にメモを取っておられました。

当日は特に大きな問題もなく、地域のみなさんもとても楽しまれていたようです。実行委員の皆さま、本当にお疲れ様でした。



花火アートで夏祭り気分

この暑さに負けないよう、看多機はるかせでは利用者の皆さんと一緒に目で見て楽しめる花火アート作りをしています。シールを使ったり、ビーズを使ったり、スクラッチアートの花火などいろいろな種類にチャレンジ。スタッフの見本を見て意欲的になれる方も多く、職人顔負けの集中力で真剣に作業されました。最初は不安そうでも、少しずつ出来上がっていく作品を見て口元がほころび、最後は花火に負けない素敵な笑顔を見せてくださったりと、利用者さんのいろいろな表情を見ることができました。エレベーター前に少しずつ増えていく花火と一緒に記念撮影。「お祭りみたいに華やかでよかね～」と評判も良く、製作中の花火アートを飾るのが今から楽しみです。



第60回 看護小規模 運営推進会議が行われました

運営推進会議とは、地域密着型サービス事業所が、利用者・区市町村職員・地域住民の代表者などに対し、提供しているサービスの内容などを明らかにすることで、地域に開かれたサービスとして質の確保をすることを目的として設置されています。看多機はるかせでも2か月に1回、委員の方々に出席いただき、開設から10年、第60回の会議を開催することができました。

今年度から、新たに春日校区自治協議会会長の山内壽隆様、春日校区自治連合会会長の益田陸一様を委員にお迎えして11名の推進員の皆様と意見交換を行って参ります。

新任のごあいさつ

今回から、お世話になります。母を自宅で介護しておりまして、制度やしきみを見て、看護小規模を利用するようになりました。最近では「ありがとう」と感謝の会話ができるようになり、その一言がうれしく感謝の思いでいっぱいです。これから、一緒に進みたいと思います。よろしくお願いたします。



春日校区
自治協議会
会長
山内 壽隆 様

サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘

杏心の丘農園の夏

杏心の丘には1Fと北の駐車場横に、二つの畑があります。光田さんご夫婦と竹中さんが、毎日手塩にかけて綺麗なお花やお野菜を育てていらっしゃいます。

今年は、去年熟して落ちた種からゴーヤが実り、トンネルになるほど茂って毎日のように収穫ができます。雨が少ないので、朝夕と一日二回、毎日水やりに行かれ、その苦勞の甲斐あって、豆、きゅうり、なすなどの夏野菜も豊作です。今年は「小豆」作りにも挑戦されています。農園のお花は共有スペースにも飾ってくださることがあり、建物内が一気に華やかな雰囲気になります。一緒に農園をしてみたいという方、お気軽にお声がけください。



腎臓を守るための食生活とは

健康サポート隊のページにも話があったように、腎臓には尿を生成したり水分や電解質を調整する働きなどがあります。腎臓の働きが悪くなると最終的には透析や腎移植をしなければならず、いかに普段から腎臓に負担をかけないようにするかが大切です。ここでは腎臓を守るために心がけたい食生活についてお伝えします。



管理栄養士
石井 彩沙

✔ 腎機能低下を予防する食生活のポイント

★ 減塩を心がけましょう

腎臓は食事として摂取した塩分を尿として排泄するという働きをしています。そのため塩分を摂り過ぎると過剰排泄となり、腎臓に大きな負担がかかります。生活習慣病予防の観点からも、それぞれの食材の塩分量を確認して1日の塩分の合計を6g以下にすることが推奨されています。漬物や加工食品には塩分が多く含まれているので食べる量や頻度を控えましょう。また麺類を食べる時は汁を残すようにします。



★ 良質なたんぱく質を摂取しましょう

腎臓はたんぱく質がエネルギーとして使われた後に発生する老廃物を取り除く働きをしているため、摂りすぎは腎臓の負担になります。しかしたんぱく質は私達の身体を健康に保つために必要な栄養素のため、適切な量のたんぱく質をバランスよく摂ることが大切です。

良質なたんぱく質を含む食品は卵、魚介類、乳製品、鶏肉などです。



★ 水分を積極的に摂取しましょう

腎臓には体の水分量を調節する働きがあるため水分が不足すると脱水症状を起こし、腎臓に負担をかけてしまいます。脱水症状にならないためには飲み水として毎日1.2ℓ程度は最低でも必要とされています。喉が渴いていなくてもこまめに水分摂取するようにしましょう。カフェインが入っているものは利尿作用があるため、水分摂取には水や麦茶が適しています。



大根ときゅうりの酢の物

ポイントメモ!

家にあるものでさっと作れるメニュー! 大根やきゅうり、ワカメには塩分の排出作用があるカリウムが豊富に含まれています。

【作り方】

- 1) ワカメは水で戻してざっくり切り、カニカマは割いておく。
- 2) 皮をむいた大根は薄めのいちょう切りにし、きゅうりは薄く輪切りにする。
- 3) ボウルに大根ときゅうりを入れて塩揉みし、10分ほどおいたら軽く水で流し、絞って水気を切る。
- 4) ボウルに調味料を入れて混ぜ、大根、きゅうり、ワカメ、カニカマを加えて和えたら完成。

材料 (2人分)

大根	100g
きゅうり	1本
塩(塩もみ用)	少々
カットワカメ	5g
カニカマ(1/7)	2本
酢	大さじ1
上白糖	大さじ1/2
薄口醤油	小さじ2/3

1人当たり 熱量 46kcal たんぱく質 2.0g カルシウム 229mg 塩分 1.2g



美しい環境を整え、心を磨く。

美化委員

窓枠・ブラインド清掃



企画・担当 医事調剤課

まだまだ暑い日が続きますので、室内で過ごす時間も多と思います。ほこりやカビはアレルギーを引き起こす原因にもなるため、室内で心地よく過ごすためには日頃の掃除で衛生的な環境を保つ事が大切です。

今年も3分の2が過ぎました。年末の大掃除の負担を少しでも減らせるように日々の美化活動を継続していきます。

今月は梅雨の間に付着した水アカやほこりを取りのぞくため、窓枠・ブラインド清掃をテーマに美化活動を行いました。

梅雨から夏にかけては湿気が多いため、ブラインドにはほこりも付着しやすくなります。特に人の出入りが多い所は軍手が真っ黒になるくらいに汚れていました。そのまま放っておくとカビの原因にもなり、汚れも落ちにくくなります。身近にある軍手やハンディモップを使って日頃からこまめに掃除する習慣を身に付けておきたいと思います。



9月のテーマは『冷蔵庫清掃』担当部署は リハビリ事業部 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	<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>