

# はるかぜ ネットワーク

3月号

Vol.348

2025年2月28日発行



## もし突然倒れたら？ 入退院支援について考える

自分で体を鍛える／春よ来い♪	6
脳トレで老化予防／おりひめの会案内	7
第303回 春風狂句	8
腸活を取り入れよう／看多機活動日記	9
サ高住だより／みんなで豚汁づくり	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 1日（土）理事長・院長が不在となります。（北野先生、城野先生が代診します）
- 3月 3日（月）理事長・院長は16時以降の勤務となります。
- 3月 5日（水）14：00～はるかぜホールにて第106回おりひめの会が開催されます。
- 3月15日（土）14：00～清田院長が男女共同参画センターはあもにいで講演を行います。

（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）

# もし突然倒れたら？

## 入退院支援について考える

2025年に入って2ヶ月が経とうとしています。皆さんは「2025年問題」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？2025年は、主に団塊の世代（1947～1949年生まれの方々）が75歳以上の後期高齢者になる年です。日本の人口の5人に1人が後期高齢者になると推計されています。

さて、身近にいる75歳の方を思い浮かべてみてください。いろいろな病気を持ちつつも、まだまだ元気に暮らしている方も多くいらっしゃるのではないでしょうか？自分も家族も元気だと、「もしも」のことは意外と考えていないものです。しかし、不測の事態は突然やってきます。特に冬場は体調を崩しやすく、「突然の入院」ということもあり得ます。ここ最近よく目にするケースをもとに、今回は「入退院支援」についてご紹介したいと思います。



### 事例1) 自宅で倒れて緊急入院！いつの間にか望まぬ事態に…

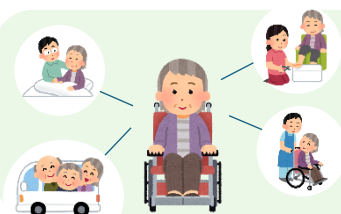
長年春日クリニックをかかりつけにしているKさん。スタッフともなじみの関係で、いつも冗談を言い合えるつながりができていました。春日クリニックには、生活習慣病の治療や日常の健康チェックのため定期的な受診をしており、「もしもなんかあった時はよろしくね」と言いながらも、大きな病変もなく、元気な日々を送られていました。

そんなKさんがある日突然、自宅で転倒。ご家族が急いで救急車を呼び、緊急入院することになりました。突然の事態で気が動転し、日頃の病気やかかっている病院のことなどを救急搬送先の病院にうまく伝えることができないまま…。Kさんのことが心配でご家族もどうしてよいかわからず、日々のお世話で精いっぱい。気付けばそれなりの日数が経ってしまいました。



いつも定期的に通診されるKさんが来られないことを不思議に思ったスタッフが、ご自宅に電話をしたところ、「実は入院しているんです、もうすぐ退院することができそうです。」とのお返事でした。病院同士で自動的に情報交換があるものと思っていたご本人やご家族でしたが、ご本人たちからの申し出なしには病院は自動的に動けません。急いで入院先と連携をとろうとしましたが、すでに退院に向けてのいろいろな準備ができた後でした。

入院先のA病院。緊急入院してきたKさんの日頃の情報はほとんどありません。現在の体の状況を見て、リハビリ内容や退院後の支援について、手さぐりで新たに関係機関との連携を構築しました。



自宅に戻ってきたKさん。春日クリニックには変わらず受診しますが、ずっと望んでいた「なじみの関係」でのサービスは実現しませんでした。一度始まったサービスを切り替えるのにも労力があるため、退院後の支援サービスをそのまま継続して利用しています。



## 事例2) 自宅で倒れて緊急入院！スムーズな連携で安心して自宅へ

長年春日クリニックをかかりつけにしている T さんは 75 歳。下肢筋力が低下し、杖歩行をしています。認知機能に問題はなく、月に 1 回程度春日クリニックを受診していました。

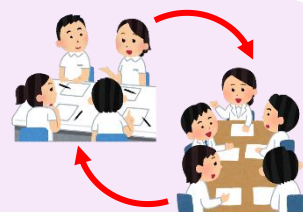
ある日 T さんは自宅で転倒、身動きが取れない状態となり、救急搬送されました。搬送先で大腿骨頸部骨折と診断され、緊急手術となりました。術後は病院でリハビリを行い、退院にはなりましたが、介助なしでは歩行できない状態でした。また長引く入院生活で認知症の症状も出てきてしまいました。

かかりつけ医の先生にも知らせておこうと、ご家族は、T さんが救急搬送され手術となったことをすぐ春日クリニックに連絡しました。



ご家族の電話で T さんの入院を知った春日クリニックのスタッフ。すぐさま入院先の A 病院に連絡し、T さんの自宅での様子や、細かい診療の情報を伝えました。また、入院先から情報提供を受け、春日クリニックグループでどのような支援ができるか、院内での検討を行いました。

入院先の A 病院では、春日クリニックからの情報提供を受け、退院後の生活も見越したうえでの治療をスタートしました。手術や内服などの治療内容や今後の方針、転院の必要性、退院後の注意事項などを連携先の春日クリニックグループに伝え、スムーズな在宅復帰への準備を行いました。



自宅に戻ってきた T さん。入院中に春日クリニックグループのなじみのスタッフが、在宅での動線確認や福祉用具の検討なども実施してくれていたため、スムーズに在宅復帰をすることができました。金銭面でも不安がありましたが、その都度相談に乗ってくれるスタッフがいて、本人も家族も安心して生活できています。訪問看護や通所リハビリなどを使いながら、今では入院前のように明るい笑顔が戻りました。

事例 1 と事例 2 は、どちらも同じような状況からスタートします。しかし、入退院に際しての適切な支援があるかないかで、自宅に戻ってからの生活が大きく変わってくるのがお分かりいただけるのではないのでしょうか。

「入退院支援」とは、患者さんやご家族が、自分の希望通りの形で退院後の生活を送ることができるように支援することです。住み慣れた地域や我が家に速やかに戻れることを目的としています。入院生活では、身体の機能が低下したり、認知症が進行したり、さまざまな問題が起こりますが、入院中からかかりつけの医療機関が切れ目なくサポートすることで安心して在宅に戻ることができます。ご本人やご家族の退院後の不安を一緒に解決し、安心して自宅での生活が継続できるよう、春日クリニックグループでは密な入退院支援に取り組んでいます。

入退院支援について、もう少し詳しくみていきましょう。



(次ページにつづく)



## 入退院支援の大まかな流れ ～必要な事前準備～

入退院支援はどこから始まるのでしょうか？実は、入退院支援は入院前後に始まることではありません。もっとずっと前から、日頃の受診からスタートしています。かかりつけ医として、長く患者さんを診続けているからこそ、その人にとって一番必要なサポートを提案・提供することができるのです。逆に言えば、全く関わりがない方の入退院支援は、非常に難度が高くなります。ゼロからの情報収集と連携構築から始めなければならないからです。「ずっと診つづける」を大切にしている春日クリニックの入退院支援の流れの一例をご紹介します。



【スタート】 ～Tさんのケース～

日常の健康状態、家族背景等の把握ができており、なじみの関係が構築されている

骨折してA病院へ入院しましたのでご連絡しました。

入院

A病院

入院  
時  
支  
援

### 春日クリニック

ご家族から連絡いただきました。Tさんの自宅での様子をお知らせします。

主治医や外来でなじみのあるスタッフが、Tさんの細かい情報を入院先へ伝えます。

※服用している薬、既往歴、治療状況に加え、入院前の日常生活動作（ADL）の状況、家族背景、キーパーソンの有無、介護状況や認知症症状の有無など、情報共有の内容は多岐にわたります。このような場面が必要なため、かかりつけ医として日頃から患者さんの情報を収集しています。

退院に向けたサービス準備を行いますので、Tさんの様子を教えてください。

※病状やADLの変化、介護保険区分変更の必要性等を確認するため、実際に入院先を訪問し、患者さんご本人のお顔を見にいきます。患者さん・ご家族の要望や不安内容に応じ、なじみのあるクリニックスタッフが訪問します。例：下肢筋力低下が気になる場合はリハビリスタッフ 金銭面に不安がある場合は医事課スタッフ などクリニック内のスタッフが柔軟に対応します。介護保険が必要な場合は、ケアマネジャーと連携し、申請手続きを行います。また必要に応じて、家屋調査を行い、動線確認や福祉用具の検討なども行います。

### 退院前カンファレンス

クリニック内の多職種が集まり、患者さん・ご家族が安心して自宅で生活できるようサービスの調整を行います。



退  
院  
時  
支  
援

退院

Tさんが入院されました。

病院スタッフ  
(入退院支援担当者、  
ソーシャルワーカー)

— 適切な入院加療 —

Tさんの入院期間は、  
〇〇日程度の見込みです。

手術や内服など治療内容・  
今後の方針、転院の必要性  
等について情報提供して  
もらいます。

— 適切な入院加療  
在宅復帰へ向けた準備 —

Tさん、  
そろそろ退院です。

退院後の注意事項、緊急時  
の対応、退院日時、看護・  
リハビリの経過記録、服  
薬、食事など、詳細な情報  
提供をしてもらいます。



安心して在宅生活に戻れるよう、春日クリニックグループの安心ネットワークが密に連携して退院後の生活を支えます。



## いつ起こるか分からないからこそ、日頃から心がけて

急な入退院の事例に遭遇することは外来では珍しくありません。誰でも、いつこのような状況になるかは分からないからこそ、日頃の備えが大切です。自分や家族の万が一に備え、緊急時の入院先や、希望する治療内容、退院後の望む生活の形を考えておくかどうかで、病気やケガをしたあとの生活の質は本当に大きく変わります。

いろいろな相談ができる「かかりつけ医」を持っておくこと、そして急な病気やけがで入院が必要になった場合の対応について事前に情報共有をしておくことをぜひお勧めしたいと思います。

春日クリニックグループは多くの職種・部門を兼ね備えており、法人内で密に連携をとりあいながら、在宅生活の準備や療養生活の調整を行っています。患者さん・ご家族の希望や不安などがありましたら、お気軽にご相談ください。



### 退院時支援 ～ 訪問看護師の役割 ～

### はるかぜ訪問看護ステーション

退院支援は退院の目処が決定してから始めるのではなく、入院時から退院に関わる問題点を明確にし、目標の共有を進めることが大切です。

訪問看護ステーションとしてよく遭遇する退院支援の課題として、「十分な退院調整の余裕がないままの退院」「本人や家族の医療的ケア・介護の負担が増えている」「家族の介護力が弱い」などがあります。

はるかぜ訪問看護ステーションでは、退院前カンファレンスや面談を通し、その人の生活に合わせた看護の形を再調整することを大切にしています。具体的に、退院当日から主治医の指示で以下のような介入を行っています。



- ① 病状観察
- ② 医療処置の確認（必要物品の準備や、処置についての指導）
- ③ 特別な管理の状態や処置について（在宅酸素療法や人工肛門等）、本人や家族のセルフケアの確認、療養環境にあった工夫の提案や物品購入の手続きについての再確認
- ④ 環境の整備（退院前の環境整備で問題がないかの確認と再調整）
- ⑤ 服薬管理（確実に継続して服薬できるよう管理方法の提案や評価）
- ⑥ 緊急時対応（夜間帯や訪問日以外での体調不良等への対応）



退院直後は特に集中的なケアが必要な場合も多く、特別な指示による連日の訪問を行いながら、看護やリハビリの提供を行うこともあります。

はるかぜ訪問看護ステーションには看護師7名、理学療法士3名が在籍しています。本人・ご家族・主治医・ケアマネジャー・関係事業所のスタッフ間で情報共有をしながら、退院後も安心してその人らしい在宅生活を送ることができるよう、これからも心を込めて支援していきます。



## 自分で体を鍛える ～体操教室の様子～

## はるかせ通所リハビリテーション

はるかせ通所リハビリテーションでは、地域リハビリテーション広域支援センターから依頼のあった“通いの場”へ定期的に専門職のスタッフが出向き、体操指導や脳トレ、レクリエーションなどの支援を行っています。“通いの場”とは、高齢者の方々が「日常的に」「お住まいの地域で」「地域の方々とふれあう」ことができる場のことです。

1月にうかがったのは『グリーンコーポ熊本元気くらぶ』さん。週に1回、マンションの住民の方々が集まり、全身運動や嚙下体操などに熱心に取り組まれています。

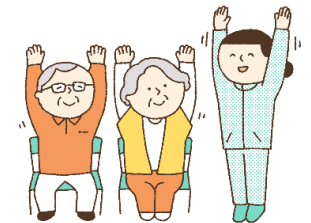


今回の支援では、前月に行われた運動機能評価の結果報告とフィードバックを行いました。お一人お一人へ、できるだけ分かりやすいように各項目の結果や、現状の身体機能や成果、課題、継続していただきたい運動内容などをお伝えすると、皆さん熱心に耳を傾けてくださいました。

今は人生100年時代。健康意識を高めることに遅いということはありません。現在全く運動の機会がないという方々も、ぜひ無理のない範囲で運動を行い、一緒に健康意識を高めていきましょう。



「このような集まりはどこで開催されているの？」  
「自宅でもできる簡単な運動を知りたい」など、ご興味がありましたら、いつでもお気軽に「はるかせ通所リハビリテーション」へお立ち寄りください。



## 春よ来い♪ ～ヒヤシンス成長日記～

## デイサービスセンターはるかせ

昨年11月、花の水耕栽培をやってみようと、ヒヤシンスの球根を購入しました。室内で栽培する場合は、球根のまま冬の寒さを疑似体験させる必要があり、球根を封筒や新聞紙に包んで冷蔵庫で1ヶ月間保管。その間に水耕栽培用の花瓶をペットボトルで作りました。

### ペットボトルでリサイクル！ 水耕栽培用花瓶の作り方

空のペットボトルをカッターで右図のようにカットします。切口は手を切らないようにテープなどで保護してください。カットした上の部分をひっくり返して下部分へはめ込み、セットすれば完成☆



できあがり☆



容器の底にビー玉を入れると、安定感が増します。切り口の保護には、可愛いマスキングテープを使用したり、シールを貼ると見た目も可愛く、花が咲くまでの間をより楽しむことができます。はるかせの花瓶もとても可愛く仕上がりました♪



12月末には球根を冷蔵庫から取り出し、ペットボトルの花瓶へ移しました。その後、根がどんどん伸び始め、今ではしっかりと緑の葉も伸びてきました。まだ成長がゆっくりなものもありますが、それも愛嬌。毎日「かわいいね」と愛おしさを感じながら成長を見守っています。花が咲いたら皆さんにご紹介しますので、楽しみにお待ちください。



# 脳トレで老化予防！

脳トレで、脳を元気にしましょう！



問題) しりとり計算です。□ に正しい数字を入れて、しりとりを完成させましょう。

(例)  $3 + 7 \Rightarrow 10 \div 2 \Rightarrow 5 \times 3 \Rightarrow 15$

(A)  $13 \times 3 \Rightarrow \square - 7 \Rightarrow \square \div 4 \Rightarrow \square \times 10 \Rightarrow \square + 1 \Rightarrow \square$

(B)  $5 \times 10 \Rightarrow \square - 48 \Rightarrow \square + 18 \Rightarrow \square \div 4 \Rightarrow \square \times 32 \Rightarrow \square$

(C)  $27 \div 3 \Rightarrow \square + 15 \Rightarrow \square \times 2 \Rightarrow \square \div 8 \Rightarrow \square + 30 \Rightarrow \square$

脳トレのこたえはページの下に



## 介護保険シリーズ③ ～ 訪問調査とは？ ～

介護認定の申請後に行われる『訪問調査』。今回は、「訪問調査ってなに?」「訪問調査ってどんなことをするの?」という疑問にお答えします。



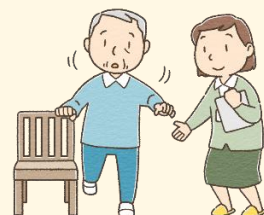
### ★ 訪問調査とは？

訪問調査とは、対象者の要介護度を判定するための調査です。要介護認定の申請を行った後に日程を決め、認定調査員が対象者のご自宅へ出向き、対象者本人や家族と直接会って心身の状況などの調査を行います。



### ★ どんなことをするの？

身体状況、食事や入浴などの日常生活の状況について本人ができる事、介護者が支援している事などの聞き取りや実際の動作確認など、国が定めた74項目について調査を行います。この調査の結果と“主治医意見書※”を併せて審査し、要介護度の認定が決められます。訪問調査にかかる時間は約30分から45分程度です。



※ 主治医意見書は、身体上又は精神上的の障害の原因である疾病又は負傷の状況等について、主治医（かかりつけ医）からの意見をもらうもので、要介護度を定める際に必要で重要なものです。介護保険の申請をしたら主治医に申請したことを伝えておきましょう。日頃から自分の病気や生活状況を知っているかかりつけ医を作っておくことが大切です。

介護保険サービスの利用や申請などお気軽にご相談下さい。(はるかぜ居宅 山田)



## 第106回 おりひめの会 「かかりつけ医の選び方」

今年4月から「かかりつけ医機能報告制度」というものがスタートします。あらためて「なぜかかりつけ医が重要なのか」について、皆さんと一緒に考えたいと思います。今回は、北野先生もおりひめの会デビュー。糖尿病教室も同時開催します。ご興味のある方、ぜひご参加ください。

日時：2025年3月5日(水) 14:00～

場所：はるかぜホール 【参加費無料】

お申し込みは外来窓口・  
おりひめの会事務局  
(351-7151)まで

# 第303回 春風狂句

4月号の笠は

「困っとる」「懂れて」です。

お一人三句以内で3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 國府 良貝

むぞらしか 孫のしぐさを 撮るところ

杉野 裕志

(評釈) ふしぎねー。孫の様子は 見とくだけで 心の癒される。ちよっとしたしぐさが わが息子と そっくりと 思うことも ある。スマホ見ながら ばあちゃんと 盛り上がる。

むぞらしか ひい孫誕生で いだく夢

田中 美智子

(評釈) ひ孫のできる年まで 長生きできた。お陰で 今も 楽しか毎日ば 送らせて もるとる。まだ 体の動くうちに 四世代 そろって どっか旅行に 行かれんとか。自分が 出発点と思うと みんな むぞらしか。

むぞらしか 頭をなぞて 云われてた 森 益代

(評釈) 小さか頃は かわいかったつよ。道行く人が よう 声ばかりきて むぞらしかねと 頭ば なでよらした。今なら おごらるつかもしれんけど それが 普通だった。何か あったかくて よか時代だったよね。

むぞらしか そがんばあちゃんて おりたかね

富田 敬子

(評釈) いつもここに。ありがと ありがと が 口ぐせ。ちよっとした動作が ほんと むぞらしか。何か 気持ちか ほんこりして 元氣ばもらう。こんな年の取り方 素敵です。

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。

思い切って 一人旅たつ 新境地 鳥 藤子

(評釈) ほんなこつ あった話。自動車事故で 家族を失った 男性。ここに居ると ついつい いろいろ 思い出して 悲しいので と東京の会社に 転職した。その心情を思うと つらかばってん がんばってくれ。

思い切って プロポーズして ふられとる

矢邊 義興

(評釈) 本人も 脈のなかつを うすうす感じとつたらしか。プロポーズしたら 案の定 見事にふられた。かえって 気持ちの整理ができて よかつた。よか経験よ。

思い切って 着て見てみたら 割に良かア

吉岡 広子

(評釈) 絶対似合うけんて 言うて 娘が 赤つかセーターば 買ってきた。今まで 地味な色しか 着たこつ の なかつた。絶対 着きらんで 言うたばってん 試しに 着てみたら あらふしぎ 似合うじゃない。鏡みて につこり。

思い切って ユーターンして はしやぐ子等

脇田 五典

(評釈) 都会の ギスギスした 雰囲気がいやだった。子供たちも それなりに そういうところが あつたんだろ。新しい生活が 始まったら すぐなじんで 毎日 大はしやぎ。やっぱ 帰ってきてよかつた。





## 腸活を暮らしに取り入れよう！

## はるかぜ介護福祉ステーション

まだまだ寒い日が続きますが、風邪など引いていませんか？今回は、最近よく耳にする『腸活』について、ご紹介します。『腸活』を普通の生活に取り入れて、毎日元気に過ごしましょう。

### ● 腸活とは？

腸内環境を良い状態にするため、食事に気を付けたり必要な運動を実施することです。腸活には、免疫力アップや睡眠の質向上、老化予防、肥満予防など様々なメリットがあります。

### ● 腸活の方法

#### ① 運動

特に腹筋運動は、腸腰筋という筋肉が鍛えられ、腸が刺激されやすくなり便秘解消の効果が期待できます。また、日々の運動習慣も腸内の酪酸菌を増やすのに効果的です。具体的には、腸に刺激を与えるための手軽な運動としてウォーキングやジョギング、階段の上り下りなどがあります。



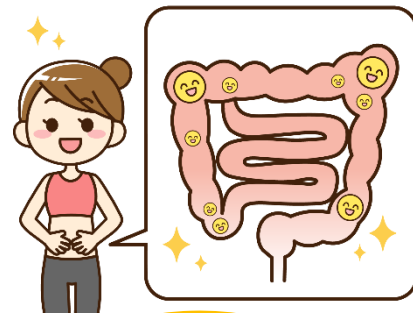
#### ② 食事

食事はバランスよく摂りましょう。腸内の善玉菌を増やす発酵食品（ヨーグルト、納豆、味噌など）がおすすめです。



#### ③ 睡眠

睡眠不足によって腸内フローラが乱れてしまうおそれがあります。睡眠の質が向上することで腸内細菌のバランスが整い、エネルギー代謝や基礎代謝の向上につながります。



“腸活” いっしょに  
がんばりましょう♪



訪問介護の際にも、「腸活」を上手に取り入れながら、自分らしく生き生きと過ごしていただけるよう、支援していきたいと思います。

## 看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

### 春よ、こいこい！～節分行事～

梅の花も満開に近づき、少しずつ春の陽射しを感じられるようになってきた今日このごろ。私たちの合言葉は「笑いこそが、元気の源」です。ご利用者さんやスタッフ全員の笑顔が常にあふれる看護小規模を目指しています。



今年の節分は2月2日でした。鬼に豆をまくことで邪気を追い払い、1年の健康と幸福を願うこの伝統行事。看多機はるかぜでもご利用者さんたちと一緒に豆まきを行いました。

鬼の顔のイラストをめがけて豆を投げる皆さんの表情は真剣そのもの。その日の看多機はるかぜは大盛り上がりで、フロアは笑い声に包まれました。皆さんの楽しそうな表情が、今年も良い年になることを予感させてくれました。



鬼は外ー！福は内ー！



## 高齢者が安心して暮らせる場所 ～竹中さんの例～



杏心の丘にお住まいの竹中さんは、70代半ばで住み替えを決断されました。当初、娘さんたちは自分達と同じマンションに住み続けることを勧めたそうですが、竹中さんは自分の判断で「杏心の丘」に移住を決めたそうです。特に竹中さんが気に入ったのは「畑」と「コミュニティ」でした。娘さんたちも「畑で土に触れ、太陽を浴びて体を動かすことは母にとってとても良いことだと思う。」と話されています。畑仕事の手伝いや料理の差し入れといった娘さんたちとの頻繁な交流も竹中さんの生活をさらに豊かで幸福なものにしています。



竹中さんは、毎朝6時前に起きて体操をし、みそ汁を作って朝食をとり、テレビを見ながら家事をこなし、9時過ぎに畑の見回りに行かれるのが日課です。他にも入居者さんと一緒に生協で買い物をしたり、毎週一緒に体操をしてお茶とおしゃべりを楽しんだりと杏心の丘で充実した生活を送られています。



今は3食とも自炊をされていますが「自炊が難しくなった時には、ここは食事の提供サービスがあり、緊急時の対応もあって、何より最後まで住めるので安心している。」と竹中さんは話されています。

自分で住まいを決め、望む生き方を選び、実践している竹中さん。杏心の丘が理想としている住み替えの一例です。

### いただいたお野菜でお料理タイム

朝からロビーに響く包丁のリズミカルな音。普段はなかなか見られない光景、なんと春日クリニック3階ロビーにて職員の手による豚汁づくりが行われました。杏心の丘にお住いの竹中さんから、たくさんお野菜をいただき、せっかくならみんなで食べたい！と職員自らが企画した豚汁大会。野菜を切ったり、具材を炒めたり、煮込んだり…代わる代わるたくさんの職員が仕込みに入り、熱意と愛情のこもった豚汁は、それはそれは美味しい仕上がりとなりました。お昼時にみんなで美食。理事長、院長も大感激でした。

竹中さんのお野菜がたくさんのお幸せを運んでくれました。次は何を作ろうかと、私たちも楽しみです。



### 2月12日 消防訓練を行いました

2月12日(水)、春日クリニックの診療終了後、はるかぜホールにて職員を対象とした消防訓練を行いました。今回は講義形式で、春日クリニックの防火管理体制や消防設備について再確認をしました。

今回の講師は、杏心の丘統括防火管理者の井手館長。講義の中では、いきなり職員に質問を投げかけ、回答が詰まる場面もありました。実際に体を動かしての訓練ではありませんでしたが、頭はフル回転、とても実践的な消防訓練講義となりました。

非常時に誰もが冷静に対応ができるよう、今後も定期的に訓練を積み重ねていきたいと思えます。



## ちょっと得する栄養情報

# 食物繊維ってすごい！



管理栄養士  
石井 彩沙

野菜やきのこ、海藻類には“食物繊維”が豊富に含まれており、積極的に摂取したい食材としてよく例に挙げられます。なぜ食物繊維を摂った方がいいのでしょうか。漠然と「体に良い」というイメージがある食物繊維ですが、詳しくはご存じない方も多いと思います。今回は食物繊維の働きやどのような食品に多く含まれているかについてご紹介します。

### ✓ 食物繊維とは

食物繊維は、食べ物の中に含まれ、人の消化酵素で消化することのできない成分です。水に溶ける水溶性と水に溶けない不溶性に大別されます。

分類		名称	含まれる食品
水溶性 食物繊維	水分を吸収して膨張し、胃での滞留期間を長くする。糖質や脂質の吸収を妨げて排出しやすくする。	ペクチン	りんご、いちご、オレンジ等
		グルコマンナン	こんにゃく
		アルギン酸	海藻類（ワカメ、昆布、ひじき等）
不溶性 食物繊維	腸を刺激して、ぜん動運動を盛んにする。また、便の量を増加させて排出を促し、腸内環境を整える。	リグニン	ビュアココア
		セルロース ヘミセルロース	野菜類、穀類、豆類等
		β-グルカン	きのこ類

「第6の栄養素」と言われている食物繊維。18～64歳において1日あたり、  
◎ 男性は21g以上  
◎ 女性は18g以上  
を摂取することが目標とされています。



### ✓ 食物繊維の効能

#### ◎ 血糖値の上昇を緩やかにする

食物繊維をとると糖の吸収速度を緩やかにすることができ、血糖値の上昇速度を抑え、食後の高血糖を防ぐことができます。

#### ◎ コレステロールの吸収を抑える

食物繊維にはコレステロールを吸着し体外に排出することで血中のコレステロール値を低下させる働きがあります。

#### ◎ 整腸作用

便の体積を増やし大腸を刺激して腸の動きを活発化することで排便を促す働きがあります。また食べ物が胃や小腸を通して大腸まで到達すると、食べ物に含まれる食物繊維が大腸に住む腸内細菌のエサとなり、善玉菌を増やして腸内環境を好ましい状態に保ってくれます。

腸内環境が好ましい状態になれば排便が促進され、便秘改善が期待できます。



## キノコと こんにゃくの金平

### ポイントメモ！

食物繊維が豊富なキノコとこんにゃくを使ったちょっとピリ辛なメニューです！

### 材料（1人分）

こんにゃく	100g
えのき	1/2株
しめじ	50g
エリンギ	50g
ごま油	小さじ1
鷹の爪	お好みで
醤油	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
料理酒	大さじ1/2

### 【作り方】

- 1) こんにゃくは短冊切りにして、サッと茹でて水気を切っておく。
- 2) えのきは根元を落として3等分に切る。  
しめじは石づきを落として小房に分け、エリンギは短冊切りにする。
- 3) フライパンにごま油と鷹の爪を入れて中火で熱し、こんにゃくを加えて炒める。
- 4) 更にきのこ類と調味料を入れて炒め、汁気がなくなるまで炒めたら完成。

1人当たり：熱量 89kcal たんぱく質 3.5g カリウム 346mg 食物繊維 3.7g 塩分 2.5g

随時栄養指導実施中。食事の困りごとは、医師または各スタッフへお気軽にどうぞ。



美しい環境を整え、心を磨く。

# 美化委員

## 日々の感染対策



企画・担当 外来診療部

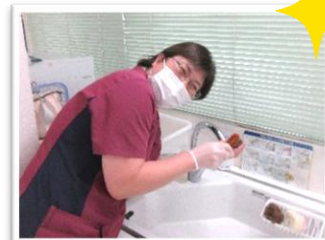
普段からの消毒などの基本的な対策はもちろんのこと、昨年末からは高性能の空気清浄機を外来に配置したり、トイレなどに置いていた、消毒が徹底できない布製の飾りやぬいぐるみを撤去したりと、さらに感染防止に努めています。

皆さまも、マスク着用や手指消毒などのご協力を、引き続きよろしくお願いいたします。

まだまだ寒い日が続き、空気も乾燥してしまうこの時期は、コロナや感染性胃腸炎などの感染症にさらに注意が必要です。

感染拡大を防ぐためには、日々の暮らしの中での手洗いや手指消毒、清掃などが最も現実的で効果的な対策です。

春日クリニックでは定期的に感染対策の見直しや改善を行い、目に見えないウイルスや細菌を確実に除去し、安心安全に患者さんにクリニックに来ていただけるよう日々取り組んでいます。



3月のテーマは『棚・引出し清掃』担当部署はデイサービスセンターはるかぜです。

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	<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>杏心の丘壱番館</b>