

# はるかぜ ネットワーク

5月号

Vol.350

2025年4月28日発行



今月の美化テーマは『緑化』  
仕事中发现した綺麗な花を集めました。

## 医療のDX化 これからどう進む？

|                      |      |
|----------------------|------|
| 祝 100 歳／人の繋がり 素敵な出会い | 4    |
| 脳トレで老化予防／おりひめの会告知    | 5    |
| 健康サポート隊 131 / お薬の話   | 6, 7 |
| こどもの日の思い出／祝入学        | 8    |
| 第 305 回 春風狂句         | 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。

・春日クリニックのゴールデンウィークはカレンダー通りのお休みとなります。

お休みの前後は外来診療が混み合いますので、計画的な受診をおすすめいたします。

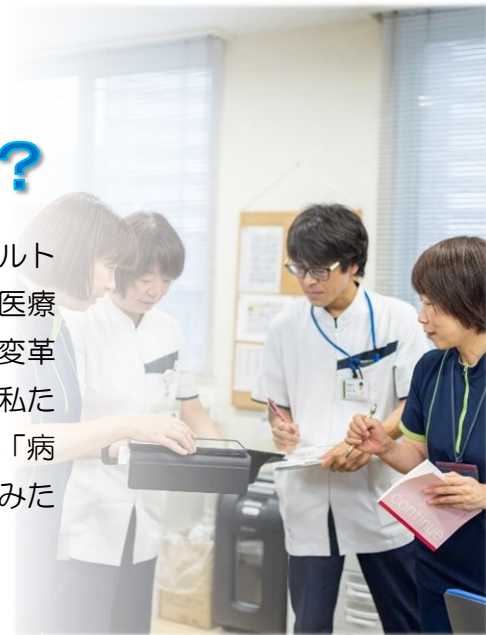
・5月17日（土）14：00～はるかぜホールにて第107回おりひめの会が開催されます。

・5月24～25日（土日） 診療終了後、理事長・院長は講演会参加のため東京出張となります。

（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）

# 医療のDX化 これからどう進む？

「医療のDX化」という言葉を最近よく耳にします。DXとは、デジタルトランスフォーメーションの略です。さまざまなデジタル技術を活用して、医療の質や効率を向上させる取り組み全般をさし、「医療の在り方そのものを変革する」という意味合いがあります。医療の在り方が変わるということは、私たち医療従事者にとっても大きな変化ですが、受診する患者さんにとっても「病院へのかかり方が変わる」ということ。改めて医療DXについてまとめてみたいと思います。



## 医療のDX化の具体例

一口に医療のDX化と言ってもさまざまです。具体例を挙げてみましょう。

### ◎ 電子カルテの普及と連携

⇒診療情報の記録や共有を迅速化、自院だけでなく病院間や介護事業所との患者情報の共有をスムーズにすることを目指す

### ◎ AI（人工知能）を活用した診断支援

⇒画像診断では、がんの早期発見や見落とし防止  
問診の補助や、医療職の意思決定を支援するツールも出てきている

### ◎ オンライン診療・遠隔診療

⇒遠隔地にいても、スマホやパソコンで診療・モニタリングができる

### ◎ 医療のビッグデータ活用

⇒全国規模でデータ統合を目指す。予防医療や医療の個別化、医療費抑制

### ◎ 患者中心の医療 ～自分の健康情報は自分で管理～

⇒スマホを使い健康診断結果や服薬状況、バイタルデータを自分で管理する

### ◎ 医療業務の自動化・効率化

⇒事務作業の自動化、AI 応答、見守りセンサーなど、人手を減らす仕組み



## 医療のDX化の課題

## ～これからどう取り組んでいくのか～

新型コロナウイルスの感染拡大や、働き方改革の加速により、オンライン診療や電子カルテの導入、AIの活用は進んでいます。しかし、一方で課題もたくさん見えてきています。

中小規模の施設では、DX化に対応できる人材がほとんどいないのが現状です。DX化に伴い、多大な導入費用が掛かる上、使いこなせる人材がいなければ、現場はかえって煩雑になり混乱します。また、IT機器に不慣れな患者さん・利用者さんにとっては、病院がDX化に対応すればするほど、通いにくい場所になりかねません。「支払いが自動精算機になったからあの病院には行けない」という人もいます。DX化は急務と言われますが、「急いては事を仕損じる」ということわざもあります。安心して患者さん・利用者さんに通っていただけるよう、春日クリニックグループでもできる部分から少しずつ慣らしながら、取り組んでいきたいと考えています。



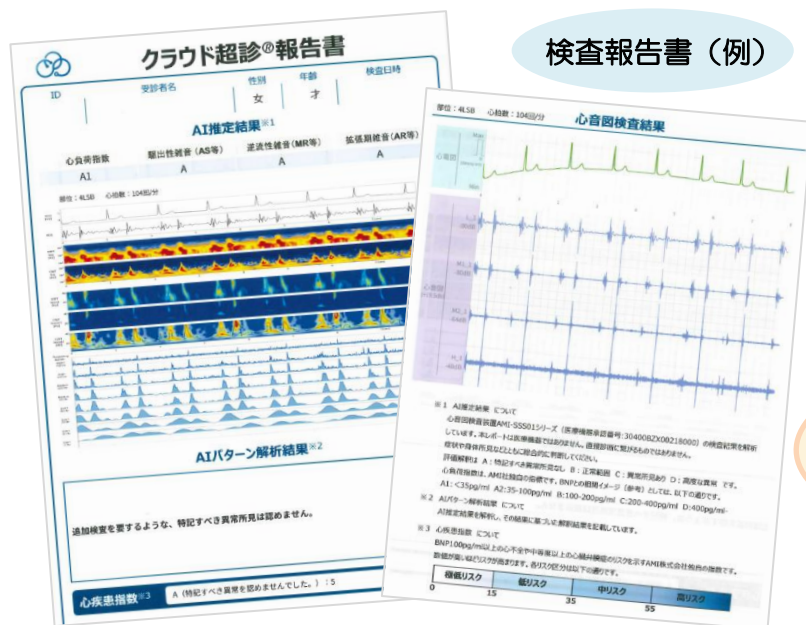
## 直近の DX 化に対する取り組み例① 心音・心電見える聴診器 (AI 解析) ～ 心臓病の早期発見に期待 ～

4 月から外来に『心音図検査装置 (クラウド超診)』を導入しました。これは、心臓の音を波形で見られる独自の聴診器を使った診断支援サービスです。胸の上に置いた聴診器で、数秒間の心音と心電図をとり、波形として表示。データを人工知能 (AI) で解析し、循環器専門医が心臓病のリスクを判定し、その結果をかかりつけ医へ報告する仕組みです。かかりつけ医は解析結果を踏まえ、最終的に疾患が見つかった場合には専門医へ紹介することで、心臓病の早期発見・早期治療につなげることができます。



### 心音図検査装置の主な特徴

- 検査時間は約 30 秒以内
- 痛みなし
- どこでも簡単に検査可能  
(※当院では検査室で実施)
- 費用 1 割負担：150 円  
3 割負担：450 円



詳しくは、スタッフまで  
お気軽にお尋ねください。



## 直近の DX 化に対する取り組み例② 訪問看護ステーションでのマイナ保険証活用

春日クリニックではすでにマイナ保険証の運用が始まっていますが、はるかぜ訪問看護ステーションでも初回訪問時にマイナ保険証を利用したオンライン資格確認がスタートしました。

マイナ保険証を登録しておく、飲んでる薬の詳細や処方箋の記録、入院履歴や病名などの診療記録を医療機関と共有することができます。ご自身では説明が難しい専門的な内容が看護師に伝わるということは、ひとりひとりに合わせたケアを行う訪問看護にとっても、利用者さんご自身にとってもメリットになります。ぜひ訪問看護を利用される際も、マイナ保険証をご活用ください。

### 【資格確認の流れ】

#### ① 同意の確認

医療情報の利用について確認



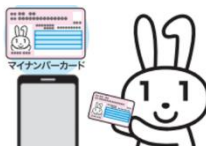
#### ② 本人確認

4桁の暗証番号を入力



#### ③ 資格確認

マイナンバーカード読み取り



### 訪問看護を利用されている方へ

マイナンバーカードを  
健康保険証としてご利用ください

※登録済みのマイナンバーカードで読み取ります。

### 健康保険証として利用するメリット

一人ひとりの過去の診療・薬剤情報などに  
基づいたより良い訪問看護が受けられます  
訪問看護ステーションを利用する際、診療・薬剤・特定健診情報の提供に同意すると、ご自身の健康・医療情報に基づいたより適切な看護などにつながります。

### 高額療養費制度を活用する場合の書類での 事前申請が不要になります

高額な医療費が発生した場合でも、事前の申請をせずに高額療養費制度が適用され、一定額以上の支払いが不要になります。

### 訪問看護での資格情報 (医療保険) の 毎回の提示が不要になります

訪問看護に継続的に利用している場合、訪問看護ステーション内で資格情報を確認できるため、毎回提示する必要がなくなります。



※マイナ保険証がない方は  
従来の健康保険証、もしくは  
資格確認証で訪問看護の利用  
が可能です。



## 祝 100 歳 お誕生日おめでとうございます

## はるかぜ通所リハビリテーション

現在、はるかぜ通所リハビリのご利用者の中で最年長の西村共一さんが、4月で満100歳を迎えられました。そこで先日、お誕生日のお祝いをしようと、スタッフ手作りの賞状で表彰式を執り行いました。

大正、昭和、平成、令和と4つの時代を歩まれ、色々な経験や思い出を積み重ねてこられた西村さん。私たちスタッフにも若い頃の経験や、熊本の移り変わりの様子などのお話をたくさんしてくださいます。そんな西村さんに長生きの秘訣をたずねると、①『ウソをつかないこと』、②『人様に迷惑をかけないこと』、③『約束を守ること』と教えてくださいました。

社交的でお話好き、そしていつも周りを楽しませてくださる西村さんの誠実なお人柄に、スタッフも学ばせていただくことばかりです。いつまでもお元気で過ごしていただけるよう、これからもリハビリを支援していきます。

西村さん、本当におめでとうございます。

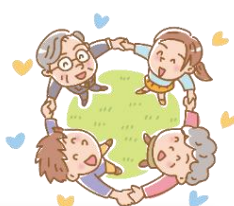


## 人の繋がり・素敵な出会い

## デイサービスセンターはるかぜ

デイサービスセンターはるかぜをご利用されている宮村さんと西さんは、長年の特別なご縁でつながっている幼馴染です。お二人は、なんと約90年もの間同じ地域で暮らされており、宮村さんがデイサービスを利用し始めたことがきっかけで西さんも一緒に利用されるようになりました。お二人は体操やレクリエーションの時間もお隣同士で過ごされるほどの仲。デイサービスの活動の合間には昔話に花が咲き、笑い合っているお二人の姿にスタッフも心を癒されています。

このように長い年月を経ても変わらない絆、そしてデイサービスを通して再び心が通い合う瞬間に立ち会わせていただくことは、私たちスタッフにとっても大きな喜びです。デイサービスは単なる介護の場ではなく、人と人とのつながりを深め、過去と今をつなぐ大切な場所だと改めて感じさせられます。



また、お二人のように長年のお付き合いをされていらっしゃる方もいますが、デイサービスのご利用者の方々は、お互いに“初めまして”という方がほとんどです。しかし皆さん出会って間もないながらも、昔からの友人のようにおしゃべりをしたり、様々な活動と一緒に楽しく参加したりと、いつも笑顔が溢れています。

デイサービスセンターはるかぜが、人と人、心と心をつなげる大切な場所であり続けるために、これからもより良いサービス提供に努めていきます。





## 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。

- (A)  $35 - 14 \Rightarrow \square \div 7 \Rightarrow \square \times 13 \Rightarrow \square + 3 \Rightarrow \square - 10 \Rightarrow \square$
- (B)  $44 \div 11 \Rightarrow \square \times 3 \Rightarrow \square + 44 \Rightarrow \square \div 7 \Rightarrow \square + 9 \Rightarrow \square$
- (C)  $41 - 9 \Rightarrow \square \div 2 \Rightarrow \square + 8 \Rightarrow \square \div 4 \Rightarrow \square \times 5 \Rightarrow \square$
- (D)  $8 \times 2 \Rightarrow \square - 12 \Rightarrow \square + 32 \Rightarrow \square + 12 \Rightarrow \square \div 12 \Rightarrow \square$

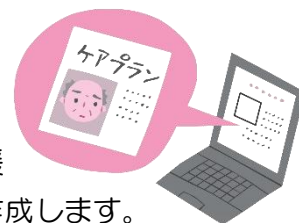
脳トレのこたえはページの下に



## 介護保険シリーズ⑤ ～ ケアプランを作成 ～

### ★ ケアプランとは？

ケアプランとは、どのような介護サービスを、いつ、どれだけ利用するのかを決める計画です。介護保険サービスを利用するときには、介護や支援の必要性に応じてサービスを組み合わせてケアマネジャーがケアプランを作成します。



### ◎ 要支援の場合のケアプラン ◎

『介護予防サービス計画書』ともいい、地域包括支援センター（熊本では“高齢者支援センターささえりあ”）または、委託先の居宅介護支援事業者に依頼をします。



### ◎ 要介護の場合のケアプラン ◎

『居宅サービス計画書』ともいい、介護支援専門員（ケアマネジャー）のいる、市区町村の指定を受けた居宅介護支援事業者（ケアプラン作成事業者）へ依頼します。

ケアプランを作成後、利用者のご家族に説明し、問題がなければ介護サービス提供事業者の担当者と主治医などの関係者を集めて「サービス担当者会議」を開いてケアプランを完成させ、そのプランに基づき介護サービスを利用します。



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107回 おりひめの会

### 生活習慣病シリーズ第2弾「月経と脂質異常」

前回大好評だった「生活習慣病シリーズ」。今回は「月経と脂質異常」について取り上げます。前回に引き続き、清田院長の他、糖尿病専門医の北野先生から、更年期を快適に過ごすための生活習慣の見直しと事前のケアについてお話を聞きます。

開催日程は下記のとおりです。参加ご希望の方は、春日クリニック外来窓口かお電話にてお申し込みください。

日時：2025年5月17日（土） 14：00～  
場所：春日クリニック3階 はるかぜホール

今回は  
土曜日開催  
です

第107回 新おりひめの会

生活習慣病シリーズ第2弾

### 月経と脂質異常

ホルモンの乱れ、そして不規則な食生活や睡眠などの生活習慣から、思ったより重症になりがちな疾患があります。起きた時では遅すぎるその対策や事前のケアについて皆さんと一緒に学びたいと思います。

春日クリニック院長 清田 真由美

エストロゲンが減少すると、これまで正常だったコレステロール値が上昇。さらに血圧や血糖値まで上がり始めた更年期。何に気をつければ快適に過ごせるのでしょうか。生活習慣の見直しやケアについて考えてみましょう。

春日クリニック 北野 さやか

日時：2025年5月17日（土）14時～15時30分  
場所：春日クリニック3F はるかぜホール

## 健康サポート隊！

## その131

良い血压で 健やか 100 年人生

目指せ血压 130/80mmHg 未満

外来診療部



毎年5月17日は「高血圧の日」です。高血圧は、日本人の三大死因のうちの二大疾患である脳血管疾患や心疾患など、生命に関わる病気を引き起こす最も主要な原因となっています。今回は高血圧についてお伝えします。

## 高血圧とは？

『高血圧』とは、安静にしている状態で正常値よりも血圧が高い状態のことを指します。運動後や気温の変化によって血圧は上昇することがあるため、たまたま測定した時に数値が高く出ることもあります。このような一過性の場合もあるので、測定を繰り返した上で正常値より数値が高い場合に、高血圧症と診断されます。

病院・クリニックなどで測る血圧であれば

140/90mmHg

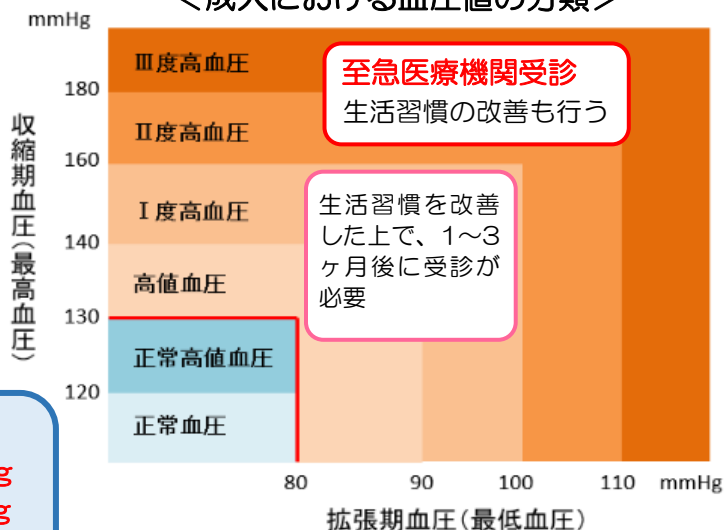
自宅で自分で測る血圧であれば

135/85mmHg

を超えたら「高血圧」と判断します。



## ＜成人における血圧値の分類＞



(図表：全国健康保険協会ホームページ より引用)

## 沈黙の殺し屋「サイレント・キラー」にご用心

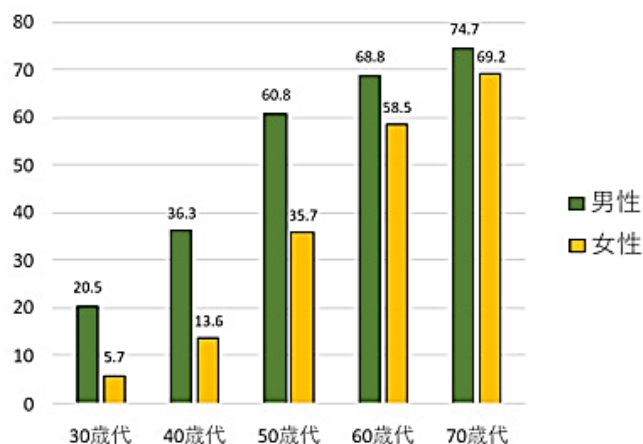
高血圧をそのままにしておくと、動脈硬化が進行して脳卒中や心臓病、慢性腎臓病（CKD）など重大な病気になる危険性が高まります。

高血圧は自覚症状がほとんどないまま進行し、命を脅かすことから、「沈黙の殺し屋（サイレント・キラー）」とも呼ばれています。

現在日本には、高血圧の患者さんが約 4,300 万人いると言われています。しかし、そのなかで適切に血圧がコントロールされているのは、わずか 1,200 万人程度と考えられています。残り 3,100 万人のなかには、治療をしても目標の血圧に達していないだけでなく、自分が高血圧であるか知らない人、知っていながらも自覚症状がないために放置しているという人も少なくありません。



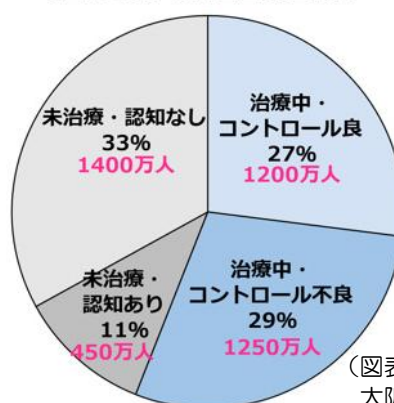
## 高血圧有病率（％）



## 管理率 50%未満

男性 40%程度 女性 45%程度

日本における高血圧管理状況



日本高血圧学会による  
高血圧治療ガイドライン  
2019 年版から作成

※コントロール不良  
治療しているのに、  
血圧が目標とする  
数値に達しない、  
または維持できない  
状態を指す

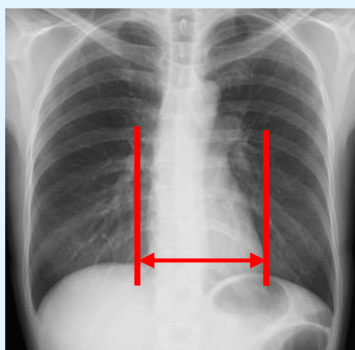
(図表：  
大阪大学大学院医学系研究科  
老年・総合内科学より引用)

## 高血圧を放置するとどうなるの？ ～検査の所見～

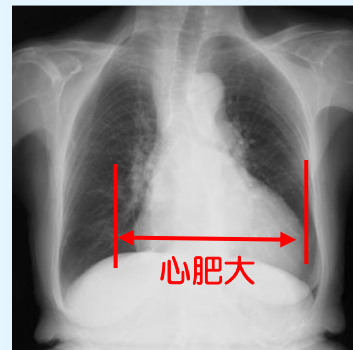
### ◆ 胸部レントゲン

高い血圧が持続し血管が硬くなると、全身に血液を送り出す心臓への負担も大きくなります。それに対応しようとして心臓の筋肉が発達し、心臓全体が大きくなります。これを「心肥大」といいます。心肥大になると、胸に水が溜まったりするなど心臓病のリスクが高まります。

正常



高血圧症の人



### ◆ 頸動脈エコー

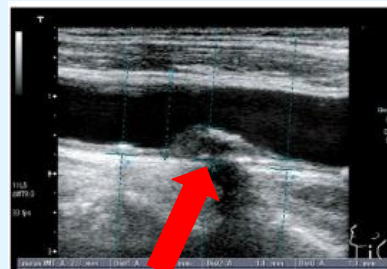
高血圧などにより、血管が持続的にダメージを受け続けると、血管にプラーク（コレステロールの塊）が溜まり、動脈硬化が進行します。動脈硬化が進行した血管は壁が厚くなり、血液が流れにくくなり、脳梗塞、心筋梗塞の原因となります。

正常



壁は薄く均一

高血圧症の人



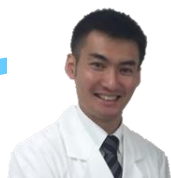
動脈硬化（プラーク）あり

高血圧は放置していると怖い病気ですが、その一方で、自分で見つけることのできる病気でもあります。当院では、高血圧症の患者さんに対して年間計画を立てて、治療の効果や重症予防に努めています。日頃の食事・治療薬の効果判定など、みなさんの成果を確認するためにも定期的な検査は必要です。

当院では、まず**食事療法**や**運動療法**による生活習慣の改善など根本的な原因の改善に努めます。その上で血圧コントロールが難しい場合には**薬物治療**の提案を行い、患者さんと相談しながら治療方法を決定していきます。ご家庭でも血圧管理をしっかり行い、健康的な生活を目指しましょう。

### 高血圧症の年間計画

- ★毎月・・・血圧測定
- ★3ヶ月ごと・・・血液検査、尿検査
- ★年1回・・・胸部レントゲン、心電図、  
頸動脈エコー、血流、  
腹部エコー（臓器障害の有無）



## 甲斐先生のおくすりのはなし。

### 降圧剤について



高血圧患者数は他の病態に比べて多く、また世間の認知度も高いため、治療薬は割と身近で、長年服用されている方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。高血圧の薬は市販では販売されておらず、体調に影響する場合もあり得ますので、他の治療薬と同じく、薬のことを正しく知って、適切に使用することを心がけましょう。

高血圧の治療薬はすべて細かく分類すると、10種類程度のグループに分けることができますが、多く利用されているスタンダードな薬は3～4種類です。（次ページへつづく）



## ①「カルシウム拮抗薬」

“～ジピン”で終わっているもの。体内のカルシウムの量を変える薬ではありません。

## ②「アンギオテンシンⅡ受容体拮抗薬」

英略でARB、“～サルタン”とついているもの

## ③「利尿薬」

高血圧には“チアジド系”とよばれる薬が主に使われます。

## ④「ベータ（β）遮断薬」

※血圧のお薬は2種類の薬剤が1つになった「合剤」も多くあるため、名称の見分け方が、ここで紹介したものと異なる場合もあります。

血圧の薬は緊急の場合を除いて、緩徐に下げて効果をもたらす方が体によく、また長年飲み続けるケースが多いため、服用回数が1日1回であるものがほとんどです（ただし微調整であえて医師が複数回服用を指示するケースもあります）。また緩徐に効果をあらわすため、体から薬がなくなる速度が遅く設計されているため、1週間も服用すれば、概ね体内に残る薬の量が安定します（「定常化する」といいます）。そのため、いつものタイミングで服用するのを忘れた場合は、その日のうちであれば、気づいたときに服用されても大きな問題はなりません。

## &lt;効能&gt;

- ①は血管を広げて血圧を下げます。
- ②と④は神経のはたらきを落ち着かせることで血圧を下げます。そして③は体内に余分にある水分を減らすことで血圧を下げます。
- どの薬が適しているかは医師が診察のうえ判断し、使用・調整します。



※お薬について分からないことは、気軽にお尋ねください。



## こどもの日の思い出

## はるかぜ介護福祉ステーション

杏心の丘にお住まいの奥村玲子さんに、こどもの日の思い出についてインタビューをさせていただきました。奥村さんは御年97歳、幼少の頃から西区地域にお住まいです。



昭和9年7歳、小学生のころの思い出です。

実家は助六食堂を営んでいました。お弁当を母に作ってもらって、よく万日山に登ったものです。お弁当の中身は竹輪の煮物、黄色のたくわん、おにぎり2個。日奈久の笹簍に入れてありました。その当時はごちそうでしたよ。服装は元禄袖の着物と下駄でした。当時は衛せい病院（現在の国立病院）があり、兵隊さんも万日山に来ていました。その方が写真を撮られていて、ついでに私の写真も撮ってくれたんです。その時、住所を聞かれて自宅の食堂名と場所を伝えていると、後日、写真を届けてくれたのです。今も忘れる事の出来ない大切な思い出です。その兵隊さんがとてもかっよかったことを覚えています。うれしかったですね。

昔を回想することは脳に良い刺激があると言われています。皆さんも子どもの頃を思い返しながら、頭も体も元気に過ごしましょう。



## はるかぜ訪問看護ステーション



今春、はるかぜ訪問看護ステーションに勤務している13名のスタッフの内、3名のお子さんが小学生になりました。可愛らしい、新一年生の希望に満ちた表情に、私たちも背筋が伸びるような気持ちです。専門職として、そしてよき父・母として、これからも頑張っていきたいと思います。



# 第305回 春風狂句

5月号の笠は

「毎度のこつ」「一生懸命」です。

お一人三句以内で5月14日(水)までに  
受付にお出ください。お待ちしております。



選者 国府 良貝

やりきれん 米も野菜も 高うなり 吉岡 広子

(評釈) 米も 野菜も 毎日の食事の必需品。老いも 若きも 関係なしに いるもん。適切な対応の できん政治に 未来は 任せられん。

やりきれん ストレスばかり たまっとる

杉野 裕志

(評釈) 特に 進学 就職 異動など この時期は ストレスの 多かもんね。ばってん マラソンと 一緒。やり終えたあとの 達成感ば 味わいなつせ。

やりきれん 家事も子守りも せなんなら

矢邊 義興

(評釈) 確かに 家事子守は 大変ばってん ものは 考えよう。 どうせ せなんなら 楽しんでしなつせ。家族や 子供の 喜ぶ顔ば見っと 元気の出るよ。

やりきれん 老いてあちこち 痛かつよ

富田 敬子

(評釈) ほんなこつね 油切れで どこそこ 音のして 痛みの出る。 ばってん ようしたもん ちよつと 工夫すつと どうか 生活は できる。上手に 付き合つていこう。

たくさんさんの投稿をありがとうございます。

評釈は、勝手な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。

若かねえ どこからみても モデルなみ

田中 美智子

(評釈) 若かて 言わるとが 生きがい。見えんところで 涙ぐましい 努力ば しよらす。わたしや だらつとして 食べたかつば 食ぶる方がよか。今さら 遅かもんね。

若かねえ 子供に混じって 遊びよらす

島 藤子

(評釈) 子供は 疲れ知らずで 動きも速か。私はついて いきらん。あの年で 動き回るとは 頭の下がる。

若かねえ 日ごろの努力 積みかさね

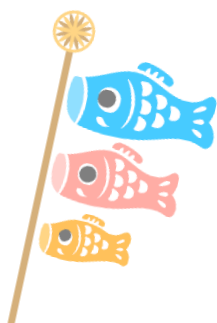
森 益代

(評釈) いつも にこにこ 明るく 挨拶。動きも さることながら 回りの人ば 元気にする さわやかさ。これが 若さかも。

若かねえ 値のはる米も 遠慮せん

脇田 五典

(評釈) よかよか 若か時は おもさん 食べなつせ。昔 腹一杯 めしば 食べるとが 夢だった時代も あつた。米ば 食べられん時代は もうたくさんよ。



## 毎年恒例 お花見ドライブ

春を飛び越して夏が来たかと思うほど暖くなった3月のとある日、ちょうど見ごろになっていた桜を見に、毎年恒例のお花見ドライブへ繰り出しました。

きれいなお花を見ると、皆さん自然と笑顔がこぼれます。お散歩中のワンちゃんにも遭遇し、「かわいかな〜」と触れ合う場面もありました。気候にも負けない、とてもあたたかいひと時でした。

「また来年も元気で見に来なんね」と皆さん約束されていました。皆さんの笑顔を来年もお届けできるよう、日々の生活をしっかりサポートしていきたいと思います。



## サービス付き高齢者向け住宅



## 杏心の丘

### 訪問美容ですっきりと



最近耳にすることが増えた「訪問美容」。美容師さんが自宅に出張して髪を切ってくれるサービスです。外出が難しくなった高齢者の方にとって、とても有難いサービスです。杏心の丘にも地元春日の美容室ビートさんが、訪問美容に来て下さっています。



今回ご利用されたのは3名。「耳は出さないで丸くして下さい」「私は伸びるのが早いので短めにお願いします」「若く見える様にお願いします」とそれぞれご自身の好みをリクエスト。美容師さんとの会話もはずみ、切り終わった後は「頭が軽くなった」「すっきりした」と、とても喜ばれていました。職員からも「可愛い」と声を掛けられ、皆さん照れながらも嬉しそうな笑顔でした。

本能の扉を開く、好き探しマルシェ！

アートと本と、おしゃべりと hon-nou picnic

熊本駅周辺をもっとより良い場所にするために、熊本市と駅周辺企業とが集まり、熊本駅周辺地域エリアマネジメント勉強会が定期的に行われています。今回、熊本駅周辺の道路空間を活用するために、森都心プラザ前交流広場にて体験型のマルシェが開催されることになりました。詳細⇒

日時：2025年5月18日（日）10:00～16:00

※子供向けのイベント、古本市、アートトークなど楽しいイベント盛りだくさんです。ぜひお立ち寄りください。



# 高血圧対策は食事から

健康サポート隊の高血圧についてのお話に関連し、本ページでは高血圧対策の食事編として、積極的に摂取したい栄養素や具体的な減塩の方法をお伝えしていきます。



管理栄養士  
石井 彩沙

## 積極的に摂取したい栄養素・食品

“カリウム”“カルシウム”“水溶性食物繊維”には、塩分の成分であるナトリウムを身体から排出する働きがあり、高血圧対策には欠かせない栄養素です。これらの栄養素を多く含む食品をご紹介します。

### カリウム

- ・ほうれん草 ・里芋
- ・じゃが芋 ・海藻類
- ・カリフラワー など



### カルシウム

- ・牛乳 ・スキムミルク
- ・しらす ・ヨーグルト
- ・桜エビ ・ししゃも など



### 水溶性食物繊維

- ・海藻類 ・モロヘイヤ
- ・オクラ ・アボカド
- ・キウイフルーツ など



## 実践！減塩のコツ

### 1. 調味料は、かけずに“つける”

刺身やフライなどにつける醤油やソースは、直接食品にかけると必要以上にかかり過ぎることがあるため、調味料は小皿に入れて、ほんの少しだけつける程度にしましょう。



### 2. 香辛料や香味野菜を取り入れる

カレー粉、唐辛子、マスタード、ハーブ、にんにく、ねぎ、大葉などの香味や辛味は塩の代わりに味を引き締めてくれます。また、レモンや酢の酸味を活用することもおすすめです。



### 3. 麺料理の汁は残す

ラーメンなどの麺料理の汁を全部飲み干すと5〜7gの塩分摂取量になり、1日の目安量を超える可能性も…。汁は必ず残すようにしましょう。

また、家で麺料理を調理する時は調味料を控えめにし、野菜やきのこ、海藻をたっぷり入れると◎。



### 4. 加工食品・漬物の取りすぎに注意

カップ麺やソーセージ、ベーコン等の加工品、漬物、明太子、佃煮などには塩分が多く含まれています。加工食品の濃い味付けに慣れてしまうと薄味の食事に物足りなさを感じがちに。高塩分食品の摂取は控えめにしましょう。



## 鮭ときのこの減塩レンジ蒸し

### ポイントメモ！

レンジでメイン料理が作れる簡単レシピ！バターのコクとポン酢のうま味で満足感のある一品に♪

### 材料（2人分）

- 鮭 2切れ
- しめじ 40g
- エノキ 30g
- まいたけ 30g
- ★ 水 大さじ 1
- ★ 卸し生姜 2g
- ★ 料理酒 大さじ 1
- 無塩バター 15g
- 小ねぎ 適量
- ポン酢 大さじ 1

### 【作り方】

- 1) きのこ類は石づきを切り落とし、ほぐす。更にエノキは3cm幅に切る。
  - 2) 鮭は★をかけて10分程度置いておく。
  - 3) 耐熱容器に、2)の鮭を皮面を上にしてのせ、その上に1)をまんべんなくのせる。
  - 4) 最後にバターをのせ、ふんわりとラップをかけて600wのレンジで6〜7分加熱する。
  - 5) 鮭に火が通ったら器に盛り付け、小口切りにした小ねぎを散らす。
- 仕上げに上からポン酢をかけたら完成。



1人当たり：熱量 205kcal たんぱく質 24g カルシウム 20g 食物繊維 1.8g 塩分 1.1g



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



## 企画・担当

### はるかぜ訪問看護&居宅介護支援

今回はスタッフのアイディアで、もっと長くお花を楽しめるようにと、頂いたミモザをドライフラワーにしました。小さな容器に移し替えると、とても可愛らしい置物になりました。

クリニックの駅側の花壇には、小さな白い“アセビ”の花も咲いています。今後も職場内の緑化・美化活動を続けていき、緑が溢れる心地よい職場を目指していきます。

## 春の緑化週間



春になり、花々が一斉に咲き誇り周囲を彩っています。風に乗って花の甘い香りが漂い、心が穏やかになり、春の訪れを感じさせてくれます。

今回はそんな春の訪れを、クリニックや施設内でもより感じられるようにしようと、『緑化・美化』をテーマに活動を行いました。患者さんや利用者さん、そのご家族から「ぜひ飾ってほしい」と、ご自宅の庭の花や珍しい花を頂くことも多く、大切に飾らせていただいています。花によって一輪挿しや、花瓶を変えるなどの工夫をすることで、より一層花を愛でる楽しみが増えます。



5月のテーマは『椅子チェック』担当部署は はるかぜ通所リハビリテーション 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><br>TEL096(351)7151 / FAX096(351)7152<br>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)<br>その他: 女性専用外来(水曜日午後 予約制)、各種健康診断、<br>相談業務(更年期・禁煙・認知症・肥満・在宅ホスピス)<br>健康増進事業(産業医・生活習慣病講話・出張指導) |
| 2階 | <b>春日クリニック訪問リハビリテーション</b><br><b>はるかぜ通所リハビリテーション</b><br>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><br>TEL 096(351)6228 / FAX 096(351)6151<br><b>はるかぜ居宅介護支援事業所</b><br>TEL 096(322)7221 / FAX 096(351)6151                                                                      |
| 3階 | <b>法人本部(経営管理部)</b><br>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><br>TEL 096(352)1155 / FAX 096(352)2255<br><b>はるかぜ介護福祉ステーション</b><br>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><br>TEL 096(326)1515 / FAX 096(324)5678                                                                    |
| 2階<br>3階<br>4階 | <b>サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘</b><br>TEL 096(326)2000 / FAX 096(324)5678                                                                |
| 5階             | <b>杏心の丘売番館</b>                                                                                                                  |