

はるかぜ ネットワーク

6月号

Vol.351

2025年5月28日発行

地域医療を早期体験 春日プロジェクト始動

新たなチャレンジ／梅雨でも室内に彩りを	4
脳トレで老化予防／父との思い出	5
健康サポート隊 132	6, 7
第 306 回 春風狂句	8
老老夫婦 2 人暮らし 支え合い生活	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 2日(月) 上野真理子先生が玉東町にて講演を行います。
- 7月 2日(水) 清田院長が更年期と加齢のヘルスケア学会にて座長を務めます。
- 7月 5日(土) 清田院長が東京出張のため不在となります。
- 7月 9日(水) 14:00～はるかぜホールにて第108回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)



地域医療を早期体験 熊本保健科学大学 春日プロジェクト がスタートします

「将来就きたい職業は何ですか？」という中高生への質問で、女子学生の堂々1位に輝いているのは「看護師」です。また、OECDの報告書では、日本の女子学生の7人に1人が看護師に興味を持っており、世界の中で最も看護師への関心が高まっている国とも言われています。また、少しずつ男性看護師も増加傾向にあり、看護師の男性割合は2012年の6.2%から、2022年には7.2%に増えています。高齢化が進む日本では、看護師という仕事はなくてはならないもので、ITに置き換えられない部分がたくさんある分野でもあります。



* 憧れの看護師になったものの… ～新卒看護師の離職率の高さ～

日本看護協会や厚生労働省の調査によると、新卒看護師（入職1年目）の看護師の離職率は2022年度調査で10.2%でした。平均して10人に1人が1年以内に退職している計算になります。離職理由はさまざま、一概には言えませんが、「看護職員としての適正への不安」「看護実践能力への不安」などからの離職が多いと考えられています。

なぜ、「不安」を感じるのか。それは座学で学んだ知識と、現場で行う実践が離れすぎているのも一因だと考えられています。教科書上は簡単に思えるようなことでも、実際に相手を前にするとそうはいきません。対するのが生身の人間である以上、人間関係、地域特性、家族・地縁関係、職場の方針など、さまざまな要因が絡まって、単なる「看護技術」では対応できないこともたくさん出てきます。そんな時に、よく聞くのが「思っていたのと違った」という一言。実際に現場を知る、という機会は、学生の時にはなかなか持ちえません。

医療や介護の専門職には、学生時代に「実習」と言って、いろいろな現場に行く機会が与えられます。ただし、それはあくまでカリキュラム上の短期間にすぎません。そこで実際に体感できるものは、それほど多くない、というのが実際のところ。新型コロナの感染拡大時は、現場での実習はほとんど実施できず、オンラインインタビューなどに置き換わってしまった時期さえありました。「思っていたのと違った」にならないためには、早い段階から、リアルな現場について知る機会が必要です。



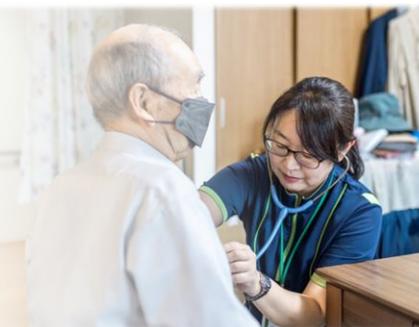
* 看護師の職場は大病院だけではない！ 広がる活躍の場

若手の看護師の職場＝大病院、という傾向があります。実際のところ、看護師の約68%は病院に勤務しており、クリニックや訪問看護ステーション、介護保険施設などに勤務する職員は少数派です。しかし、病院の在り方がどんどん変わってきている今、看護師としての活躍の場も在宅医療へとシフトしています。若い看護師が地域で活躍する時代。それに対し「地域医療」の学びの場は少なく、自分の将来の活躍の場がイメージしにくいという現状もあります。それを打開するために、今回始まるのが「春日プロジェクト」です。



* 早期に医療・介護現場を体験する 春日プロジェクト

今回、保健科学大学と連携し、看護学科の低学年（1～2年生）から、医療・介護現場の早期体験の機会をつくるというプロジェクトをスタートすることになりました。実際に看護の資格を持ったスタッフではありませんので、あくまで「体験」という形になりますが、実際の地域医療の現場の中で、スタッフがどう動いているのか、患者さんや利用者さんとどんな関係性が築かれているのか、身近に、そして自由に体験できる場をつくることができたらと考えています。具体的にどのような場に学生さんがやってくるかはこれから詳細に打ち合わせを進めていきます。皆さんの来られる場に、若い学生さんが顔を出す機会も出てくるかと思しますので、どうぞお楽しみに。皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



* まず初めに「おりひめの会」の見学からスタート

5月17日に行われたおりひめの会には、保健科学大学の有志の看護学科学生28名と、先生方が4名、計32名が参加されました。13時から行われたオリエンテーションでは、おりひめの会の今までの歴史や春日クリニックが大切にしている「ずっと診つづける」という思いについて理事長から話がありました。今回参加したのはまだ20歳にも満たない学生さんばかり。自分たちが生まれる前からずっと続いているおりひめの会の歴史を聞きながら、「こんなに長く取り組みが続いているなんてすごい」「病気を治すのが医療ではないんだ」「その人の、命だけでなく、生活や人生を守る仕事なのだ」と実感したなど、初回にもかかわらずさまざまな感想が寄せられました。これからの連携がどのように進んでいくのか、今からとても楽しみです。



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

通常は水曜日に開催されるおりひめの会。今回は保健科学大学の学生さんにも参加していただきやすいよう、久しぶりに土曜日の開催としました。当日は雨模様の中、40代～90代までの20名の方が参加。はるかぜホール超満員でのおりひめの会となりました。

はじめに、前回に引き続き、糖尿病専門医・総合内科医の北野先生に生活習慣病について講演いただきました。生活習慣病も更年期にかかる頃にしっかりケアしておかないと重症化し、脳卒中や心筋梗塞などのリスクを高めてしまいます。定期的な検査の必要性と食事の見直しについて学び合いました。また、院長からは、「女性は女性ホルモンに守られ、そして支配されている」としてトータルケアの必要性の話がありました。多くの世代の方に聞いていただき、女性の健康を守るために情熱を込めてきたおりひめの会の意義をあらためて感じる会となりました。





新天地で新たなチャレンジを

はるかぜ通所リハビリテーション

さまざまな事業所の業務を横断的に実施できるスタッフを育成するため、この度、安部介護福祉士がはるかぜ介護福祉ステーションに異動となり、看多機はるかぜから新たに永田介護福祉士を迎え、新体制のはるかぜ通所リハビリテーションになりました。二人のコメントを紹介します。



介護福祉士
安部 由佳

入職当初は1階と2階のフロアを往き来し、通所リハビリでも入浴や昼食の提供を行っていました。熊本地震の時は100キロ近いマシンが動き、床に傷が入ったり、断水の影響で営業中止になる期間もありました。コロナ感染の影響では利用できない方へ運動メニューを郵送したり、ご自宅へ訪問し1対1での運動の提供を行った時期もありました。14年間でたくさんの経験をさせていただきました。皆さんと過ごした時間は私の大切な宝物です。子育てや家事、上手な夫婦のつきあい方まで、たくさんのアドバイスや温かい言葉をありがとうございました。

訪問介護での新たなスタート、頑張っていきたいと思います。

5月16日付けで看多機はるかぜから通所リハビリに異動になりました、永田昌代です。新しく勉強することばかりで、皆様にはご迷惑おかけするかもしれませんが、精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。

介護福祉士 永田 昌代



梅雨でも室内に彩りを♪

デイサービスセンターはるかぜ

そろそろ梅雨の季節がやってきます。雨が続くと、部屋に引きこもりがちになり、気分が憂うつになることもしばしば。しかしそんな憂うつな時期でも、周りをカラフルに彩って、気持ちを上げようと、今回は折り紙で“あじさいの壁飾り”を作成することにしました。あじさいの作り方は、折り紙で一つ一つの花びらを折ったあと、広用紙に折った花を敷き詰めるように貼っていきます。



花びらを折り始めると、初めは「あれ？どう折るんだったっけ？」と苦戦する方もいらっしゃいましたが、慣れてくるとだんだん折るスピードも早くなり、作業効率もアップ。作業時間外にも「今、時間があるから折ろうか？」と自ら手伝ってくださる利用者さんもいらっしゃいました。花びらの作成後は、利用者のみなさんで協力して広用紙に貼ることで、あっという間に綺麗なあじさいを咲かせることができました。

さっそく壁に飾ると、「綺麗かねー」「外に出られなくてもあじさいが見られるからいいね」といった感想も聞かれ、あじさいの壁飾りづくりは大成功でした。

これから長く続く梅雨の時期も、皆さんと一緒に憂うつを吹き飛ばせるような楽しい時間を過ごしていきたいと思います。

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) 漢字の足し算です。

それぞれの問題の漢字を組み合わせて、1文字の漢字を作りましょう。

(1) 日 + 青 =

(4) 竹 + 木 + 目 =

(2) 由 + 木 =

(5) 女 + 心 + 又 =

(3) 立 + 里 =

(6) 月 + 王 + 亡 =

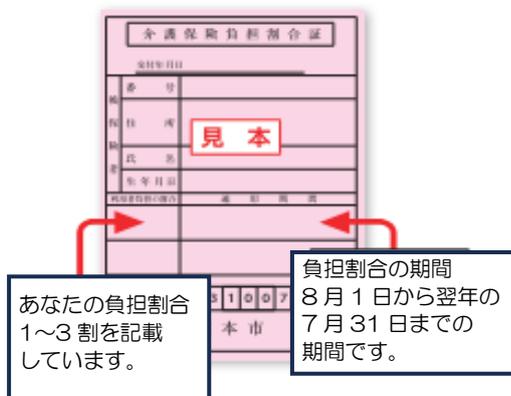
脳トレのこたえはページの下に



★ 大切なお知らせ ★

毎年のお知らせになりますが、介護保険の認定を受けている方は、毎年見直される「介護保険負担割合証」や「後期高齢者医療被保険者証」が6~7月ごろに市町村から届きます。ケアマネジャーや各事業所の担当者が確認をさせていただいておりますので、ご協力をお願いします。

また、介護保険施設入所や短期入所（ショートステイ）を利用している方で、「介護保険負担限度額認定証」（緑色）の交付を受けている方は、7月末までに更新手続きが必要になります。忘れずに行いましょう。



※ 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）



父との思い出

もうすぐ父の日。サ高住にお住いの田中美智子さんに、亡きお父様との思い出をうかがいました。



ご結婚された時
お母様から渡された
お父様のお写真。
今でも大切に持って
おられます。



父は私が小学校1年生の時に出征し、その後フィリピンで戦死しました。そのため、幼い頃の記憶しかないのですが、とても優しく、たくさんかわいがってもらったことを覚えています。

一番の思い出は上熊本から電車に乗って、動物園に連れて行ってもらったことです。バナナを買ってもらってうれしかったことや、おんぶしてもらった父の背中のおおきさや温かさは忘れられません。私は3姉妹の長女なので、特別にかわいがってもらいましたよ。最期に会ったのは昭和17年11月末に佐世保に面会に行った時です。父は私を抱っこしてくれました。私が「いつ帰ってくると？」と聞くと、「明日（日本をたつ）。母ちゃんの云う事を聞き、お利口さんで」と言って私の手に1円札を2枚乗せました。

大好きな父との早い別れは辛かったですが、楽しい記憶は思い返すと和やかな気持ちになれます。感謝ですね。

昔を振り返ることは心と体にいい刺激を与えてくれ、認知機能低下予防や精神の安定に効果があると言われています。子どもの頃の記憶や楽しかった思い出などを回想しながら元気に過ごしましょう。



頭が痛い時、肩こりが酷い時、ぎっくり腰になった時、関節が痛い時などに痛み止めの薬を飲まれる方は少なくないと思います。また、予防的に痛み止めを飲む方もいらっしゃるかと思いますが、実は痛み止めの選び方を誤ると、効果が得られないどころか、重大な健康被害を引き起こす可能性があります。今回は、その特徴と注意点を伝えたいと思います。

痛み止めの種類

	アセトアミノフェン	非ステロイド系抗炎症薬 (NSAIDs)
特徴	解熱作用は強いが、炎症を抑える効果はほとんどなく、比較的胃腸への負担は少ない。しかし服用しすぎると、肝機能障害を引き起こす可能性があるため、アルコールを多く飲む方は注意が必要。	炎症を抑える効果もあり、幅広い痛み（頭痛、生理痛、腰痛、関節痛など）に有効。NSAIDsはプロスタグランジン（炎症、痛み、発熱などを引き起こす体内物質）の産生を抑制することで効力を発揮する一方、アセトアミノフェンより注意が必要。
代表的な商品名	カロナール タイレノール など	パファリン、ロキソニン、ボルタレン、セレコックス、新セデス、セデス・ハイ、イブ、ノーシン など
作用メカニズム	体温調整中枢に作用	痛み・炎症・発熱を起こす物質を抑える
解熱作用	○	○
鎮痛作用	○	◎
子ども	○	△～×
妊婦	○	×
高齢者	○	△
副作用	肝臓の障害など	過敏喘息、過敏じんま疹、消化性潰瘍 など

副作用について

薬の副作用として、胃腸障害と腎臓障害は常に注意が必要です。特に胃腸障害は長期服用の方に高頻度で起きる副作用です。また、高齢者は腎機能が低下していくことが多いので、より注意が必要です。



胃腸の障害

使用期間が長いと、胃の痛み、胃潰瘍や胃の出血をおこすことがあります。予防としてプロトンポンプ阻害薬や H₂ ブロッカーといった胃薬と一緒に飲みます。自覚症状がないまま胃腸へのリスクが高まっていることもあります。

腎臓の障害

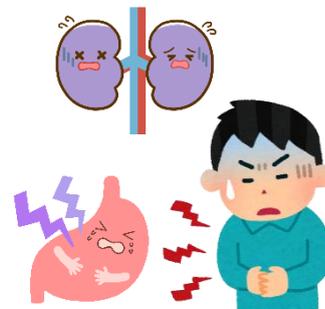
短期間の使用であっても、腎臓の病気が元々ある場合は、腎臓の機能が悪化したり、利尿薬や血圧を下げる薬と一緒に飲むと、腎臓障害を起こしやすくなる場合があります。腎臓病の方は使用しない方が良いとされています。

出血

胃潰瘍をはじめ、胃・食道・小腸からの出血を起こすことがあります。血液を固める働きのある血小板の病気を持つ方は、NSAIDs を飲むと、血小板の機能が悪化し、出血しやすくなる危険性があります。

血圧の変動

高血圧の方でなくても、痛みや炎症を抑えられる量を使うことで、血圧が上昇することがあります。



注意点・ポイント

服用する際の注意点

- ◎ 他科での治療内容や服用薬を、医師や薬剤師に必ず伝える
- ◎ 服用は必要最小限にとどめる
- ◎ 決められた用法・用量を厳守する
- ◎ 服用中は初期症状に気を付ける
- ◎ 特にリスクの高い人はNSAIDs を避けて、できればアセトアミノフェンで対処する
- ◎ 1ヶ月に10日以上は使わない
- ◎ 家族や他人に処方された薬は使わない（湿布薬も）



薬の量を減らすには？

- ◆ 頭痛 ⇒ ストレスや寝不足を避ける
- ◆ 生理痛 ⇒ 体や腹部を温める
- ◆ 腰痛や関節痛 ⇒ 無理のないウォーキングなどの運動



市販薬で治まらないときに医療機関を受診する目安

- ★ 頭痛 ⇒ 薬を使う頻度が週2回以上、起きていられないほどの痛みがある
- ★ 生理痛 ⇒ 薬を1生理周期あたり4日以上使う
- ★ 腰痛や関節痛 ⇒ 痛みが1週間以上続く



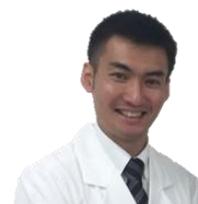
つらい症状を素早く和らげてくれる痛み止め（解熱鎮痛剤）は発熱や頭痛などの痛みを一時的に抑える対症療法の薬です。しかし、非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）に分類される痛み止めは注意が必要です。痛みや症状が出るたびに、「薬で緩和する」ことだけを繰り返しているような場合は、薬による副作用などの危険性が増すだけで適切な治療を行う機会を失うことにもなりかねません。痛み止めは症状や目的に合わせて選ぶと共に、安全性の高い薬を使いましょう。

外来受診時にはおくすり手帳を持参（活用）することで他の薬局でもらっている薬やアレルギー、副作用歴がわかり、薬の飲み合わせを確認することができます。薬と上手に付き合い、体へのリスクを減らしましょう。

お薬についてわからないことは、スタッフにお気軽にお尋ねください。



看護師 代々



（監修）薬剤師 甲斐

第306回 春風狂句

6月号の笠は

「大感激」「あくしやうつ」です。

お一人三句以内で6月13日(金)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

毎度のこつ 答弁なメモ 読ますだけ

矢邊 義興

(評釈) 国会中継で テレビに写つとつとに 一度も 目線を
上げずに 原稿は 読みよらす。 気持ちの込もつとらん話が
伝わるはずのなか。 議員失格よ。

毎度のこつ 小遣いたらんと 拝む婿

鳥 藤子

(評釈) 男にや いろいろ つき合いのあつとも わからんじゃなか。
時々こそと 小遣いば 握らすつと 男同士 心の通じて
いい感じ。 がんばれ 婿殿。 義理の父より。

毎度のこつ また忘れてた 怒らんで

富田 敏子

(評釈) よかよか 年とつと 誰でん そがんある。 ある本に
書いてあつた。 『ダメな自分を「かわいい」と許しなさい。
完璧である必要は ありません。』と。

毎度のこつ やっぱあんたの 思うごと

吉岡 広子

(評釈) 毎回 期待通りに 行かんこつ の 続いとる。
うまくいかんと 足の遠のくこつ の 多かばつてん 何度でん
指導ば受けて 信用回復に つとめなつせ。 がんばれ。

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きますので

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。

一生懸命 働いたので 今がある 森 益代

(評釈) ふと 自分の人生を 振り返つてみると いろいろ
たいへんだつたばつてん ようがんばつてきたと思つ。
いつも 自分のは 後回し。 でも 後悔はなか。
みんな 大事にしてくれる。 ありがたい。

一生懸命 走つてビリの 孫ほめる 脇田 五典

(評釈) 生まれつき ちよつと足に 障害がある孫。

普通の子に 混じつて 一生懸命 走つとる姿に 涙の出た。
誰よりも やさしく 思いやりのある子に 育つとるぞ。
ありがとう。

一生懸命 色紙手作り 鯉のぼり 田中 美智子

(評釈) おばあちゃんから ひ孫へ 心のこもつた 手づくりの
鯉のぼり。 世界に一つだけの もんだけん 一生
大切にせなんよ。 きつと よか思い出になるけん。

一生懸命 しょうてにゃ思うちや おらすごたる

松岡 茂美

(評釈) がんばつたつちや うまくいかんこつも 多かもん。
めげずに 努力ば 続けなんよ。 途中でやむつとが 一番
もつたいなか。 目標達成 応援しとるよ。





老老夫婦 2人暮らし 支え合い生活 ～もうすぐ100歳 夫婦で長生き その秘訣～

はるかぜ訪問看護ステーション

今回は、山崎泉さん・シズエさんご夫妻をご紹介します。

山崎泉さんとシズエさんは春日クリニックをかかりつけに訪問看護・訪問リハビリ、通所リハビリに通いながら在宅生活を送ってられます。

ご主人の泉さんは今年11月に98歳、奥様のシズエさんは今年7月に98歳になられます。今も2人で支え合いながら生活を送ってられます。今回、「病気療養をしながらも、お二人とも元気で共に長生きされている秘訣とは何なのか？」についてお話を伺って来ました。

夫の泉さんは長年国鉄に勤められ、会社ではリーダー的存在。温厚でみんなから頼りにされていたそうです。グランドゴルフが趣味で優勝することが多くトロフィーや賞品が自宅に山の様にあります。

妻のシズエさんは若いころから健康に関することに興味を持ち、講演会に頻回に参加されていたそうです。メモ帳を持参し、大事だと思ったことを書きとめ実行していたそうです。また多趣味で、ちぎり絵、書道、料理教室など活動的に過ごされたとお話されていました。

シズエさんは家事（掃除・洗濯・料理）も1人でこなし、4日に1回は膝について雑巾がけをされ、家庭菜園で取れた野菜などを料理に使われます。ご家族と一緒に週に2回ほど買い物に行かれますが、出来合いは買わずに料理はすべて手作り。食卓には主菜、副菜2～3品、汁ものが並びます。魚は1匹を買い、刺身、焼魚、吸い物などにしてしまうとのこと。訪問看護で食事メニューを伺うとその品数と手の込んだ料理の数々に毎回「すごいな」と驚かされます。

自分らしく、できることをしっかり続けていく。そういった毎日の積み重ねが元気で長生きの秘訣なのだと感じました。来月には家族と一緒に温泉旅行にも行かれるそうです。これからもご夫婦が自宅で元気に生活し続けられるよう、訪問看護でもしっかりサポートさせていただきます。

料理は全て手作り。冷蔵庫にあるものでぱぱっと。

手作りの
茶碗蒸し
具たくさんで
美味しそうです



手作りの餃子と
ふきの煮物
家庭の味が一番！

老老夫婦 元気で長生き秘訣5箇条

その一.. 三食バランスの良い食事

その二.. 適度に体を動かす

その三.. 趣味を持ち活動的に過ごす

その四.. お互いを尊重しケンカしない

その五.. 信頼できるかかりつけ医

季節を楽しむ こいのぼり

思わず、ハミングしてしまうようなお天気のもと、高橋稲荷大橋に優雅に泳ぐたくさんのこいのぼりを見学してきました。風をうけて泳ぐ姿を車内から見学する方、車を降りて風と一緒に楽しめる方、それぞれ季節の風物詩を楽しみました。

また、室内活動でもこいのぼり制作に挑戦しました。立派なこいのぼりが完成。室内に飾ると、うろこがゆらゆらと揺れて泳いでいる様子を楽しむことができました。



いちご摘み



一昨年に杏心の丘の入居者さんからいただいたいちごの苗。栄養を与えたり、植え替えたり、大切に育てていたら、どんどん大きく成長。今年は次から次にたくさんの赤い実を付けてくれました。順に食べ頃を摘んでおいしくいただきました。

すいか割り



熊本のすいかの旬は4~6月頃。いただいたすいかは、小ぶりではありましたがずっしりと重く、顔とどっちが大きいかと比べっこ。勢いよく降りかぶって優しくトン♪と、すいか割りで季節先取りの楽しい時間を過ごしました。後はみんなでおいしくいただきました。

サービス付き高齢者向け住宅

杏心の丘

素敵な花の贈り物

光田さんご夫妻は、畑で野菜だけでなく、季節の花々も大切に育てておられます。時折、そのお花を切り花にして、3階の共有スペースに飾ったり、4階の入居者さんにも分けてくださいます。

お花を受け取られた入居者さんは、皆さん笑顔になり、日々の暮らしの中でふと心が和むひとときを楽しんでおられます。

季節の移ろいをそっと知らせてくれる「花」は、そこにあるだけで人の心を明るくし、暮らしに彩りを添えてくれますね。お花のある生活が、こんなにも豊かで温かいものだと、あらためて感じています。



ちょっと得する 栄養情報

梅雨時期に注意！食中毒



管理栄養士
石井 彩沙

湿度や気温が高くなる梅雨の時期は細菌が増殖しやすいため、細菌性の食中毒の発生件数が増加傾向にあります。食中毒は飲食店だけでなく家庭でも発生しており、普段から食品の取り扱いには注意が必要です。今回は、食中毒をテーマにお伝えします。

梅雨時期に発生しやすい食中毒

原因物質	主な原因食品	主な症状	特徴
カンピロバクター	・食肉（主に鶏肉） ・生野菜 ・飲用水 など	・水様性下痢 ・高熱 ・吐き気 ・腹痛	少量で感染し、人から人へ直接感染したり、ペットから直接感染する例もある。
サルモネラ属菌	・卵や卵加工品 ・レバ刺し ・鶏肉 など	・激しい腹痛 ・下痢 ・高熱 ・嘔吐	家畜、ペット、河川や下水などにも分布。乾燥に強く少量菌数で感染する。
腸管出血性大腸菌	・生の食肉（主に牛肉） ・加熱不十分な肉 など	・激しい腹痛 ・下痢 ・嘔吐 ・血便	ベロ毒素という強力な毒素を作り出す。乳幼児や高齢者は重症化する場合も。

食中毒予防の三原則

食中毒は原因となる細菌が食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒予防は、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」という3つのことが原則となります。



1. つけない

- ◎こまめに手を洗う。（調理前、食事前、トイレ後、動物に触れた後など）
- ◎調理に使用する器具等は、使用目的に応じて使い分ける。
- ◎食品に直接素手で触れて盛り付けをしない。おにぎりは使い捨て手袋やラップを活用して握る。

2. 増やさない

- ◎生鮮食品や惣菜は購入後、速やかに冷蔵庫に入れる。
- ◎冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下を保つ。
- ◎調理は迅速に行い、作ったものをそのまま放置せず、すぐに食べる。

3. やっつける

- ◎食材（特に肉）は中心部までしっかり加熱する。
75℃で1分以上。
- ◎電子レンジでは均一に加熱する。
- ◎調理器具は調理ごとに洗剤で洗って熱湯消毒まで行う。

ささみの 梅しそチーズカツ



ポイントメモ！

大葉に含まれるペリラルデヒドには強い抗菌作用があります。お弁当のおかずにもぴったりの1品です。

材料（2人分）

ささみ	4枚
大葉	4枚
チーズ	20g
梅干し	3個
薄力粉	適量
溶き卵	小1個分
パン粉	15g
油	適量
添え野菜	お好みで

【作り方】

- 1) ささみは筋を取って真ん中に切れ目を入れたら、左右に切り開く。その上からラップをかけ、たたき伸ばしておく。
- 2) ささみの上に大葉、ペースト状にした梅干しとチーズをのせたら更にならばささみをのせて挟む。
- 3) 2) に薄力粉、溶き卵、パン粉の順につける（両面）。
- 4) 170℃の油で両面を揚げ焼きにする。
- 5) 油を切って好みの大きさに切り、添え野菜と一緒に皿に盛り付けし、完成。



1人当たり（カツのみ）： 熱量 394kcal たんぱく質 36g 食物繊維 0.9g 塩分 1.7g



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 通所リハビリテーション

布やティッシュを巻きつけて綺麗に拭き取りました。

机や椅子は使用頻度が高い分、少しの緩みでも、何かの拍子に大事故に繋がりがかねません。年に数回程度でも、このように見直す機会をつくることで事故などのリスクを減らすことができます。

皆さんが安心安全に過ごせるよう、今後も定期的に点検を行っていきます。

椅子チェック



普段からグラグラする椅子やテーブルがないかはチェックして、ネジを締め直すなどの対応をしていますが、日々使うものは、見えない部分に緩みがでていることもあります。今回は春日クリニックグループ全体の椅子や机の点検を行うことにしました。

一つずつ椅子の点検をしてみると、グラグラまではしていないものの、ネジの緩みがある場所が数ヶ所見つかりました。しっかりとネジを締め直し、これを機に普段は行えていなかった椅子の隙間や裏側の掃除も一緒に行いました。細かい隙間にはホコリが溜まっており、割り箸に細く切った



6月のテーマは『車内清掃』担当部署は はるかぜ介護福祉ステーション 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	<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>杏心の丘売番館</p>