

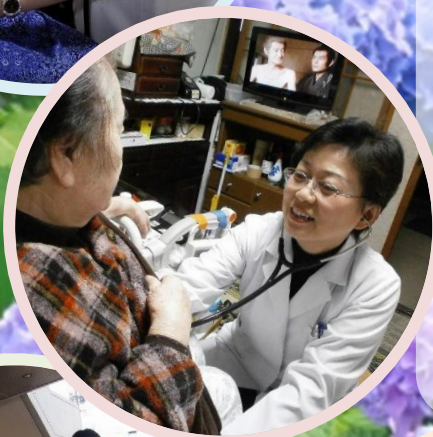
はるかぜ ネットワーク

7月号

Vol.352

2025年6月27日発行

なじみの関係で最期まで診てほしい
訪問診療を受けるためには？



梅雨時期からの熱中症・脱水予防	4, 5
脳トレで老化予防・介護保険シリーズ	5
健康サポート隊 133	6, 7
第 307 回 春風狂句	8
座布団&枕カバー作り／私の願いごと	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。

- ・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。
- ・今年の春日クリニックのお盆休みは、8月14日、15日です。13日水曜日は午前中に診療を行い、代わりに9月13日（土）を休診といたします。

（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）

なじみの関係で最期まで診てほしい

訪問診療を受けるためには？

新型コロナウイルスの感染拡大期には、一般の医療機関は未知の感染症対策に追われ、診療の優先順位を変えざるを得ませんでした。地域に根差した医療を掲げてきた春日クリニックグループも、発熱外来や感染症対策に主軸を置く必要があり、できる限りの対応はしてきましたが、新たな在宅医療患者さんを広く受け入れづらい状況が続いていました。

今年4月からは、外来診療部でさまざまな診療体制の再構築を行いながら、在宅医療への取り組みを再スタートしています。今回は訪問診療について皆さんにあらためてお伝えします。



「訪問診療」と「往診」 何が違うの？

医師が患者さんのご自宅や施設に訪問する診察には、「訪問診療」と「往診」があります。どちらも自宅に医師が来るのは同じで、混同されることもありますが、両者には明確に違いがあります。

◎ 訪問診療（定期的な診察）

- あらかじめ決められた曜日、時間に定期的に医師が訪問する診療
- 病院に通わず、診察、薬の処方、健康管理を受けるために利用
- 月に1～複数回など、計画的に続けていく医療
- 事前に契約（同意）が必要

【対象者】

- 足腰が弱くなり外出や通院が困難な方
- 寝たきりや車いす生活など、移動に介助が必要な方
- 認知症や精神的な不安などで、通院に支障がある方
- 終末期（がん末期など）で、自宅で療養を希望する方
- 難病や重度障がいなどで、定期的な医療管理が必要な方 など

◎ 往診（急な体調不良への対応）

- 急に具合が悪くなったときなど、患家の要請に応じて医師が訪問する
- 「急な発熱」「呼吸苦」など、救急車を呼ぶまでもないが、緊急的な対応が必要だと思われる場合、本人・家族などの第三者の求めによって随時対応
- 状況によってはそのまま救急搬送も
※往診は「救急車の代わり」ではありません。すぐに医療機関での処置等が必要な場合は119番通報が優先されます。

【対象者】

- 在宅療養中の方や高齢で通院困難な方
- 定期的な訪問診療を受けている方
- その他、医師が必要と判断したかかりつけ患者 等
※訪問診療のように事前の契約や同意は必要ありません

訪問診療も往診も、「いつでも誰でも希望すればすぐに受けられる」というサービスではありません。どちらも一定の条件の下で受けることができる診療です。また、希望する医療機関が自宅や施設から遠い場合（訪問診療対象地域外）は、通常は対象になりません。





事前の準備がとても大事なのが、在宅医療

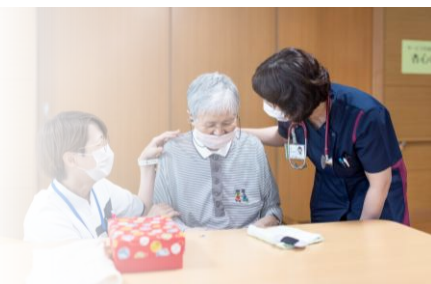
「家で診てもらえるなら、明日からでもお願いしたいです」と思われる方もいるかもしれません。しかし、訪問診療も往診も「患者さんと医療機関とのきちんとした手続き」や「事前の準備」が必要です。自宅での診療は十分な設備等もなく、できることが限られます。患者さんが最期まで、安心して望む生き方ができるようサポートをするには、その方を取り巻くさまざまな問題を把握し、その方の状態を理解し、事前準備をしておくことにより信頼関係を築くことが不可欠です。

私たちは、患者さんが今までどのような生き方をしてきたのか、現在どのような病状にあるのか、これからどうなっていくことが予測されるのか、ご本人の生活状況や家庭環境がどのような状態なのか、これからどのような生き方を望んでおられるのか…そういったお話をじっくりした上で関わることを大切にしています。それこそが、本当に安心して「自分らしく生きて、逝く」に繋がっていくと確信しているからです。ご本人にとっても、ご家族にとっても真に納得のいく老後・最期を迎えるためには、早めの準備が大切です。



少し先の未来を見据えて、今できることから

「前は苦にならなかったけど、最近一人での外出がきつくなってきたな」「今はまだ大丈夫だけど、あと数年したらサポートがいるかも」そう思っている方は今が絶好の機会。自分がどのような生活をしていきたいか、そのためにはどのような準備をしていく必要があるのか、今の内からしっかり考えておきましょう。すでに現時点で「無理しているかも…」と思っている方は、ぜひすぐにご相談ください。外来診療部でも、かかりつけ患者さんの現状を確認しながら、必要に応じてお声がけをしていきます。安心して最期まで自分らしく生きるために、今できることから始めていきたいものです。



ライフワークハーモニー 上野先生玉東町講演会

玉東町職員組合から依頼があり、6月2日（月）に玉東町庁舎にて上野先生が講演を行いました。「ライフワークハーモニー～自分で自分を元気にするコツ♪～」と題して語られた講演には、20～60代の女性職員の方30名が参加。「幸せな人は周りを幸せにする、いつかではなく今幸せでいること」「安心とリラックスは自己メンテナンスの鍵」という話に皆さん真剣な表情で聞き入っておられました。上野先生はリラックスや疼痛緩和についての具体的な解消法も伝授。ちょっとしたことで劇的に身体が変わる体験に皆さんビックリされていました。最初の緊張はどこへやら、会場には和やかなムードとあたたかな空気が広がりました。

「健康で働き続けるために、心も身体も元気でいること」講演終了後の参加された皆さんの笑顔がとても印象的でした。



梅雨時期からの熱中症・脱水予防

梅雨時期は、体が暑さに慣れていない、また気温が高くなくても湿度の高さで熱中症のリスクが高まります。毎年真夏の 8 月より 6～7 月の方が熱中症による救急搬送者も多くなっています。今回ははるかせ訪問看護ステーションとはるかせ通所リハビリテーションから熱中症、特に脱水の話題をお届けします。

事例を通して考える 熱中症を防ぐポイント

はるかせ訪問看護ステーション



70 代男性、M さん。朝からコーヒーだけを飲み、その日は用事があり外出されました。外出先で 2～3 回下痢をして、ふらつきがあり転倒され、訪問看護に「歩けない、きつい。」と呼吸が荒く息切れ状態で電話がありました。訪問時は多量の発汗があり、舌も乾燥し、口渇状態。利尿剤も服用されていたので、完全な脱水でした。経口補水液を飲水後、主治医指示で点滴を行いました。

どんな問題点があるでしょう？

- ・朝食を食べず、コーヒーのみでは水分が足りていません。コーヒーにはカフェインが入っているため利尿作用があり、体の中の水分が出やすくなります。
- ・利尿剤服用中は体内の水分・電解質のバランスが崩れやすくなっています。
- ・下痢をするとさらに体の中の水分と塩分が失われやすくなります。
- ・この日は暑かったようです。まだ体が汗をかくことに慣れていないため、急に気温・湿度が高くなったことで体が暑さについていけませんでした。

共通点は
「体の水分」

体の水分が足りない状態で外出すると、熱中症リスクがとて高くなります。

【事例から考える 予防のポイント】

◎朝起床後はコップ 1 杯の水分を摂る

また、水分を摂るためにも、朝食はしっかり食べる

◎体調不良時や、いつもと体調が違ふと感じた時は、外出は控える

◎こまめな水分摂取が大切。外出時は水筒やペットボトルを持参し、
(水・麦茶や経口補水液など) 家の中に居ても水分はしっかり摂る

◎一人暮らしの方は何かあったとき、すぐに連絡できる人
(家族や友人など) がいると安心

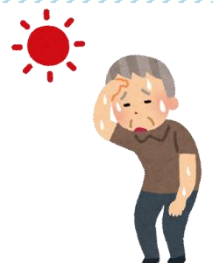
訪問看護を利用されている方は緊急連絡先を見えるところに置いておきましょう

少しの体調の変化を見逃さないことが大切です。

高齢者は体温調節機能が低下しやすく、暑さを感じにくくなります。熱中症にならないよう自身での対策も行っていきましょう。

これって脱水症状？セルフチェックしてみよう はるかせ通所リハビリテーション

熱中症とは、高温多湿な環境下で発汗による体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることによってさまざまな症状を引き起こす病気です。熱中症の要因はさまざまあります。高温多湿、日差しが強い、風が弱いといった環境や、激しい運動、体調不良、暑さに慣れていないという身体的なもの、また水分不足・脱水も一つの大きな要因です。今回は、訪問看護に引き続き、脱水にスポットを当てたいと思います。



私、脱水かも？簡単なチェック方法

① 握手をしてみる → 手が冷たければ脱水かも

※血液は生きていくうえで重要な臓器に集まります。

水分不足で手足等に血液がいきわたっていない可能性があります。

② 舌をみる → 乾いていたら脱水の可能性大

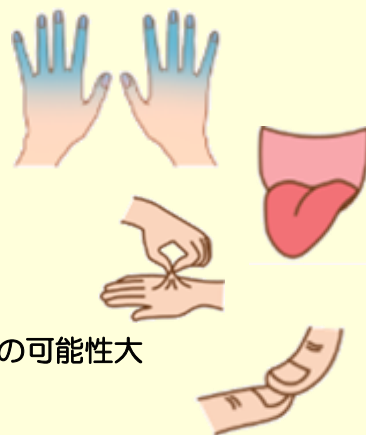
③ 皮膚をつまむ → 3秒以上元のカタチに戻らなければ脱水かも

※水分がたくさん含まれる皮膚は本来弾力性があります

④ 親指の爪の先を押す → 赤みが戻るのに3秒以上かかったら脱水の可能性大

⑤ 脇の下を確認する → 乾いていたら脱水かも

※脇の下は通常汗により潤いがあります



【Point】・のどが渇かなくても水分補給（特に起床後・就寝前・運動前後・入浴前後など）

・電解質と一緒に補給（スポーツドリンクや経口補水液が有効）

・食事からの水分摂取（果物・野菜・スープなど）

利尿作用のあるものは×（アルコール、カフェイン入りのお茶・コーヒーなど）



脱水は、ちょっとした心がけで十分予防できる症状です。あらかじめ必要な水分を摂取しておくことで熱中症など様々なリスクを減らすことができます。

水分補給を十分に心がけ、脱水知らずの生活を送みましょう！



脳トレで老化予防！

脳トレで、脳を元気にしましょう！



問題） 次の漢字の読み仮名を書きましょう

- ① 家計簿 （ ） ② 降水量 （ ） ③ 測定 （ ）
 ④ 敬語 （ ） ⑤ 梅雨入り （ ） ⑥ 山の頂 （ ）
 ⑦ 爪楊枝 （ ） ⑧ 紫陽花 （ ） ⑨ 西瓜 （ ）

脳トレのこたえはページの下に



介護保険シリーズ⑥ ～ サービスの利用 ～

前回ご説明したケアプランが完成したら、そのケアプランに基づいて介護サービス提供事業所を選びます。サービス提供事業所には、通所介護（デイサービス）や訪問介護（ホームヘルプサービス）など様々な種類があります。また、同じサービスの種類でもそれぞれ事業所ごとに違った特徴がありますので、ご自身に合ったサービス事業所を選びましょう。そのためにも説明をしっかりと受けて、金額や内容に納得した上で契約することが大切です。

各サービス事業所と契約するまでの連絡・調整は、担当のケアマネジャーが段取りを行います。利用する介護サービスの契約がすべて終わったら、最後に改めてサービス利用についてケアマネジャーから説明を受けて、ケアプランに同意をすることで介護サービスの利用開始となります。



第6回に渡って介護保険についてご説明してきましたがいかがだったでしょうか？
 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）



① いけいけ ② いそいそ ③ いそいそ ④ いそいそ ⑤ いそいそ

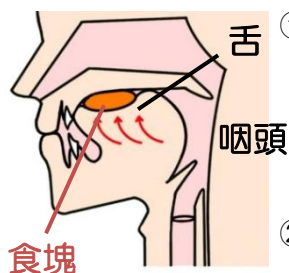
⑥ いそいそ ⑦ いそいそ ⑧ いそいそ ⑨ いそいそ ⑩ いそいそ



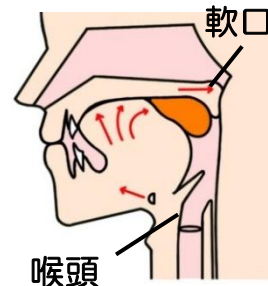
長寿社会の日本において、誤嚥（ごえん）は身近な存在になってきました。コロナ禍を経験したことで咳に敏感になっている方も多い昨今、ムセにより咳込むのにも気を遣ってしまいますね。私たちが飲み物を飲んだり、食べ物を食べたりするとき、口の中ではどのようなことが行われているのでしょうか。

今回は、飲み込み（嚥下）のメカニズムについて詳しく見ていきましょう。

嚥下（えんげ）のメカニズム

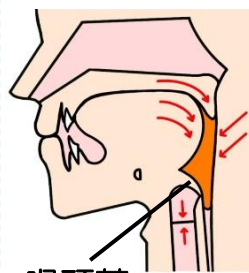


- ① 食べ物を咀嚼し、飲み込みやすい形に整える。
（食塊：食べ物が口の中でひと塊になったもの）

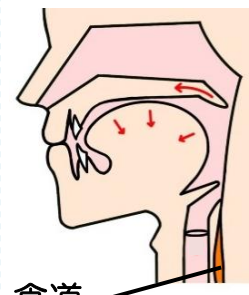


- ② 舌が口と喉をつなぐ口腔を閉じる。
- ③ 軟口蓋が上がり、鼻に通じる通路が閉じられる。②③により口腔内圧が高められ、食物は喉の奥へ運ばれる。

- ④ 「喉頭挙上筋群」が働き、タイミングよく喉が約2～3cm せり上がる。



喉頭蓋



食道

- ⑤ ④の動きに合わせて喉頭蓋が下向きに倒れて気道へ通じる通路に蓋をする。
- ⑥ 同時に呼吸時には開いている声帯が閉じて気管を塞ぐ。
- ⑦ 咽頭が上から順に絞られていき、食べ物をさらに奥へ送る。
- ⑧ 普段は閉じている食道の入り口が0.5秒だけ開く。
- ⑨ 食べ物が食道・胃へと送り込まれる。

単に「食べる」と言っても、こんなにたくさんの器官がうまく連携を取りながら動いているのです。しかも上の②～⑧の動きをわずか0.8秒ほどで行っています。

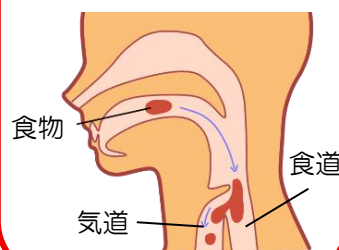


誤嚥はなぜ起きるの？

上記で説明したように嚥下機能は精巧なメカニズムを持つ「反射運動」です。しかし、加齢によって反射神経が落ちたり、筋力が低下したりすると、この連携に微妙なタイミングのズレが生じるようになります。これにより誤嚥しやすい状態になり、しばしばムセ込みなどが起きるようになります。

嚥下は「反射運動」なので、特に意識しなくても上記の①で飲み込みやすい塊になった食べ物は②～⑧を経て胃に入っていきます。基本的には無意識下で自動的に遂行されるシステムです。しかし、無意識下の行動にはミスがつきものです。加齢に伴い誤嚥しやすい状態にあるのに、いつも通り無意識に飲み込もうとすると、誤嚥する危険性が増すことになります。普段から「意識をして飲み込む」クセをつけると良いでしょう。

誤嚥



誤嚥を防ぐポイント

「意識をして飲み込むことが誤嚥を防ぐ」と書きましたが、逆に言えば意識が集中しづらい状態になると誤嚥しやすいということになります。

例えば、眠たい時や酔っぱらっている時、他のことに気を取られている時など。また、眠くなる薬（鎮静剤や筋弛緩剤、吐き気止め等）を飲んでいいる時も要注意です。食事介助を行う際にも、本人の意識がしっかりしているかを確認してから行うことが大切です。

飲み込む前には、「さあ飲み込むぞ！」「ごっくんするぞ」と頭で考えるようにすると、嚥下を「意識化」することができ、誤嚥防止につながるのです。皆さん、今日から意識して飲み込むようにしてみましょう。



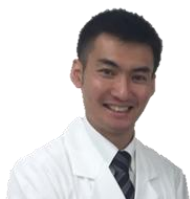
合言葉は、

『飲むよ・ごっくん』です。

嚥下に関することや言葉・コミュニケーションに関するご心配がありましたら、いつでも外来にてご相談ください。



言語聴覚士 宮崎



甲斐先生のおくずりのほなし。

とろみ剤の使用に関する注意点



嚥下障害を持つ患者さんにとって、とろみ剤は食事や水分摂取を助ける重要なアイテムですが、その使用にはいくつかの注意が必要です。

1 とろみ剤の影響

とろみ剤は液体の粘度を高め、飲み込みやすくする効果があります。しかし、ふつうは水で簡単に崩壊※するはずの錠剤でも、とろみ剤が入った飲み物で飲むと、くずれにくくなることがあると報告されています。このため、薬の有効成分が体内に適切に吸収されず、薬効が減少する恐れがあります。

※崩壊…薬の剤形が水や唾液によって分解される現象

2 使用方法の工夫

とろみ剤を使用する際は、①「つけたらすぐに」、②「できるだけ多くの水で薄めて」服用することが推奨されます。

また、服薬ゼリーなどの製品を使用することも有効です。ゼリーはとろみ剤に比べ、薬効に影響を与えにくい特性があります。



3 その他の注意点

とろみ剤の使用には、薬効に及ぼす影響以外にも注意が必要です。例えば、咽頭に残留物が残りやすく、残留したものを後々に誤嚥するというリスクを伴います。「安全のため」「とりあえず」といった理由でとろみ剤を使うのではなく、適切なタイミングで、適切な量を使用することが大事です。



※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307回 春風狂句

7月号の笠は

「どんでん返し」「楽しみね」です。

お一人三句以内で7月12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 国府 良貝



あくしやうつ なんべん同じ 事いうか

矢邊 義興

（評釈）年取つとほんなこつ 話のくどかね。言うこつは

わかるばつてん 何べんて 同じこつ 言わるつと だんだん
腹ん立つてくる。いかんいかん。

「ご教示 ありがとうございました。」



あくしやうつ 散歩道の 犬のフン 杉野 裕志

（評釈）自分の飼っている 犬のフンは あんま 汚かもんて

思わんで 後始末のでくつど。 他人の 犬のフンは

そうはいかん。きちんと 原状復帰すつとが 飼い主のマナー！
ちゃんと せなんよ。



あくしやうつ 犬も食わんよ 痴話喧嘩

島 藤子

（評釈）ことばは わからん。でも 犬は 何か 空気が

読むとよね。夫婦げんかして 当り散らすと 犬も

さびしそくに 小そうなつとる。 かわいそか思ひさすつと
いかんよ。



あくしやうつ ブランドものに 埋まる嫁

脇田 五典

（評釈）年取つとブランド品の 値段の高さに たまがるばかり

そがん 金ださんちや 良かもんな いっぱいあつど。 見栄が
あつとだろばつてん 中味に 金かけた方が よかつじやなかね。

たぐ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。



大感激 姉妹みんなで 朱寿の祝い

富田 敬子

（評釈）戦争を 乗り越えて 今まで 手を取り合つて

生きてきた。みんなそろつて 長生き。こうして 幸せに
生きている。 支えてくれた 多くの人たちの話で

盛り上がった。 感謝感謝です。



大感激 灯台守る 夫婦愛 田中 美智子

（評釈）昭和三十一年 公開された「喜びも悲しみも幾歳月」

という映画。 夫婦で船を守る 灯台守の話。

みんな 涙した。 唄も よかった。 夫と一緒に 見たのよね。



大感激 まさかここで 会えるとは

吉岡 広子

（評釈）今でん おぼえとる。 昔の 西鹿児島駅で ずっと

音信不通になつてた 中学校の時の 親友に 偶然 再会した。

お互い すぐわかつた。 うれしかった。 今じゃ時々会つて
飲みよるよ。



大感激 初めて乗った 新幹線 森 益代

（評釈）二〇一一年 九州新幹線開業の日の 前日。

東日本大震災のおきて お祝いどころじゃなかつた。 ばつてん

新幹線の試験走行中の 走る姿に 涙した人は
多かつた。 本当によかつた。 ありがとう。





得意を活かして座布団 & 枕カバー作り

デイサービスセンターはるかぜ

以前、デイサービスを利用されていた北村さんのご主人から、新たに布を寄贈していただきました。今までも、北村さんにいただいた布でコースターや上靴入れなどを作成してきましたが、今回はデイサービスで使用する枕カバー作りに挑戦しました。

スタッフが枕カバーのイメージを利用者の皆さんに伝えると、手慣れた様子で「サイズはこのくらいで作ろうか。」「ここで切ってみて。」と着々と作業が進んでいきます。その後黙々と、皆さん集中して布を縫われ、あっという間に枕カバーが 5 個完成しました。この枕カバーは今まで使用していたものと交互に使っていく予定です。



手作り座布団を無事にお渡しできました。いつもありがとうございます♡

また、今回は布を寄贈してくださった北村さんに感謝の気持ちをこめて、座布団も作成しました。いただいた布を 2 種類使い、利用者さんが器用に縫って繋げ、とても素敵な座布団が完成しました。後日、座布団を北村さんにお渡しすると、「ありがとう」と笑顔で受け取っていただきました。久しぶりに北村さんの元気な姿をみることができ、私達も嬉しかったです。

こうして北村さんの布がご主人によりデイサービスに届き、利用者さんの手によって姿を変えてたくさんの方に使ってもらっています。これからも大切にに使わせていただきます。



セタインタビュー ～私の願いごと～

はるかぜ介護福祉ステーション

7月7日は七夕。笹に短冊を飾り、願いごとを書くことで天に届きやすくなると信じられています。今回は利用者の皆さんの笑顔と一緒に、素敵な願いごとをご紹介します。

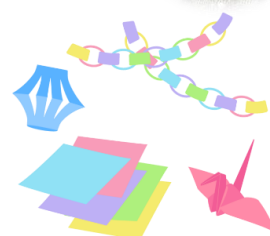


お父さんとよく旅行に出かけていました。北海道にまた行けますように。

今の生活が健康で平和に続いてくれますように。



夫婦仲良く、健康に過ごせますように。



みなさんの願いごとが天まで届きますように。

⑩ 看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

梅雨を楽しむ



梅雨の季節がやってきました。雨が続く中、梅雨の晴れ間に利用者さんと一緒に写真撮影を行いました。杏心の丘階段横に毎年咲くアジサイも、今年は特に色鮮やかで、皆さんの笑顔が一層引き立っていました。色とりどりのアジサイに囲まれて、「きれいね」「今年も見られてうれしい」といった声が聞かれ、心温まるひとときになりました。



室内では梅雨をテーマにした工作にも取り組み、色とりどりの紙を使って工夫を凝らした作品作りに皆さん挑戦されていました。集中して作業される姿や、完成した作品を嬉しそうに見せてくださる姿がとても印象的でした。これからも皆さんと季節の移ろいを感じながら、楽しい時間を過ご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

聞こえのセミナー

福祉用具等でお世話になっているフランスベッドの方からご提案いただき、「聞こえのセミナー」が開催されました。

加齢や耳の汚れ、病気などが原因で、高い音や小さな音が聞こえにくくなることがあります。聞こえづらさの感じ方や原因は人それぞれで、適切な対応が大切です。聞こえにくさを放っておくと、会話がしづらくなることもあります。自分の耳の状態を知ることで、生活に合った解決策が見つかるかもしれません。

講演後には多くの質問が寄せられ、関心の高さがうかがえました。また聴力測定では、皆さん自分の「聞こえ」の状態を真剣に確認されていました。「補聴器を使用している人は、手入れと専門家の調整が大切」との説明もありました。日頃から自分の「聞こえ」の状態を気にしていきたいですね。



資格確認書について ～後期高齢者医療に加入している方々へ～

令和6年12月2日以降、被保険者証（保険証）が新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みになりましたが、後期高齢者医療制度の被保険者には、マイナ保険証の有無に関わらず「資格確認書」（クリーム色・令和8年7月末まで有効）が令和7年7月中にお住いの各市町村より郵送されます。

令和7年8月になっても資格確認書が届かない場合や、記載内容に誤りがある場合は、お住いの市町村の「後期高齢者医療担当窓口」までご連絡をお願いします。



夏の過剰飲酒に要注意



これから夏本番、ということでキンキンに冷えたビールが美味しい季節となりますね。飲み会の場、お風呂の後など、ついつい冷たさや気持ちよさを求めてお酒を飲み過ぎてしまうかもしれませんが、過剰な飲酒は健康上に様々なリスクをもたらします。健康な身体を維持するためにもお酒は適量を守って楽しむようにしましょう。



管理栄養士
石井 彩沙

☑️ お酒の過剰摂取が引き起こす健康リスク

《 高血圧 》 アルコールは血圧を上げ、飲酒量が多いほど血圧の平均値が上がることが明らかにされています。また塩分の多いおつまみ類の食べ過ぎにも要注意です。



《 肝機能障害 》 アルコールは中性脂肪の合成を促し、飲酒量が多いほど、飲酒期間が長いほど、脂肪肝やアルコール性肝炎など、肝臓に障害が起こりやすくなります。



《 肥満 》 アルコールはカロリーが高く、体内で優先的に分解されるため脂肪の燃焼の遅れや内臓脂肪の蓄積を招き、肥満を促進させてしまいます。



《 脱水 》 アルコールを摂取すると体内の水分が尿として排出されやすくなるため脱水を引き起こしやすくなります。飲酒時にもこまめに水を飲むことが大切です。



☑️ アルコールの適量の目安

ビール	・・・ 中ビン 1 本 (500 ml)
日本酒	・・・ 1 合 (180 ml)
焼酎 (25 度)	・・・ 110 ml
ウイスキー	・・・ ダブル 1 杯 (60 ml)
ワイン	・・・ 2 杯 (180 ml)
缶酎ハイ (5 度)	・・・ 1.5 杯 (520ml)



厚生労働省の健康日本 21 では「節度ある適度な飲酒」を純アルコールで約 20g/日程度としています。連日の飲酒は内臓に負担をかけてしまいます。週に 2 日はお酒を飲まない日を設けて内臓を休ませるようにしましょう。



ピーマンともやしのカレー粉炒め

ポイントメモ！

カレー粉自体には塩分が含まれておらず、減塩につながります。おつまみにもおすすめです。



材料 (2 人分)

ピーマン	2 個
もやし	1/2 袋
ちくわ	2 本
油	小さじ 1
☆ カレー粉	小さじ 1
醤油	小さじ 1
みりん	小さじ 1
塩	少々
こしょう	少々

【 作 り 方 】

- 1) ピーマンは半分に切って種を取り除いて細切りにし、ちくわは薄輪切りにする。
- 2) フライパンで油を熱し、ピーマン・もやし・ちくわを入れて炒める。
- 3) ピーマンがしんなりしたら、☆を加えて味をなじませる。
- 4) 最後に少量の塩・こしょうで味を調えたら器に盛って完成。

1 人当たり： 熱量 77kcal たんぱく質 4.7g
塩分 1g 炭水化物 9.2g 食物繊維 2.1g

石井栄養士 よりお知らせ



この度私事ではありますが、出産のため 6 月より産休に入らせていただきました。初めの出産で不安もありますが、元気な赤ちゃんを産んで来年中には復帰したいと考えています。復帰の際には、また有益な栄養情報の発信や栄養相談等を行い、皆様のお役に立ちたいと思っておりますので、不在の間ご迷惑をおかけしますが、今しばらくお待ちください。



栄養・食事指導は保健師にバトンタッチし継続して実施します。お気軽にお問い合わせください。

美化委員

車内清掃



企画・担当

はるかぜ介護福祉ステーション

拭くということを心掛けることで、車内が濡れている時間を極力減らすようにしています。また、エアコンの除湿機能を使用したり、窓を開けて換気することで臭いやカビの発生を防ぐことができます。

暑くはじめとした夏に向けて、エアコンなども上手に活用しながら、快適かつ安全に運転できるように、こまめなお手入れをしていきたいと思えます。



7月のテーマは『ブラインド・窓枠清掃』担当部署は 医事課 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	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)
2階	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
2階	はるかぜ訪問看護ステーション TEL 096(351)6228 / FAX 096(351)6151 はるかぜ居宅介護支援事業所 TEL 096(322)7221 / FAX 096(351)6151
3階	法人本部(経営管理部) 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	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 はるかぜ介護福祉ステーション TEL 096(323)5520 / FAX 096(352)2255
2階	デイサービスセンターはるかぜ TEL 096(326)1515 / FAX 096(324)5678
2階 3階 4階	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
5階	杏心の丘売番館