

はるかぜ ネットワーク

9月号

Vol.354

2025年8月29日発行

医療法人社団清心会 春日クリニック 院長 清田先生 講演会

清田院長 講演会報告

空を見上げて／美味しいトマト栽培	4
脳トレで老化予防・利用者のご紹介	5
健康サポート隊 135／お薬の話	6, 7
第 309 回 春風狂句	8
看多機活動日記／サ高住だより	9
9月1日は防災の日 日頃の備え	10, 11
管理栄養士からレシピが届きました	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13日（土）はお盆休みの代休として春日クリニックは休診となります。
- ・9月17日（水）14：00～はるかぜホールにて第109回おりひめの会が開催されます。
- ・9月24日（水）診療終了後、はるかぜホールにて『未来設計 2025』が開催されます。
- ・10月1日（水）春日クリニックグループ第34期がスタートします。

（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）

清田院長 講演会報告



7月～8月にかけて、清田院長は引っ張りだこ。一般の方向けの講演から、医療従事者に向けた専門的な勉強会まで、幅広い分野で情報発信を行いました。今月号では、院長の活躍ぶりをご紹介します。

7月2日（水）、7月30日（水）講演会にて座長を務めました

7月2日（水）、第35回更年期と加齢のヘルスケア学会 九州・沖縄セミナーで清田院長が座長を務めました。今回の講演は「子宮内膜の老化を考える」というもの。テーマをみると、婦人科の領域と思われるかもしれませんが、春日クリニックには「婦人科」の標榜はありませんが、清田院長が長年更年期と向き合い、性差医療に携わってきたことから、内科の医師でありながら“女性ヘルスケア専門医”“日本性差医学・医療認定医”の資格を持ち、このようなセミナーで座長（会の進行を司る中心的な役割）を任されることも増えています。専門的な立場でより深い診療をすることも大事ですが、幅広い分野に精通し、生活を考え身体全体を診ていく視点が現在は強く求められています。

7月30日（水）には熊本城ホール3階の大会議室からハイブリッド開催された『心血管疾患のリスクに地域で立ち向かう～降圧治療を再考する～』という研修会でも院長が座長を務めました。慢性心不全や高血圧は、年を重ねるごとに避けては通れない病気になります。参加したスタッフからは「勉強になったし、院長の姿にパワーをもらった」との感想が聞かれました。

7月9日（水）第108回おりひめの会が開催されました

今回のおりひめの会のテーマは「知っておくべき血圧管理」。生活習慣病シリーズの第3弾でした。日本人の3分の1、60歳以上に至っては半数以上が高血圧だと言われており、正常範囲内であっても血圧変動には注意が必要です。また、閉経前後におこる心身の変化の一つにも高血圧があります。管理法や治療にも性差があることを踏まえ、今回も清田院長と糖尿病専門医の北野先生の2本立ての講演を行いました。

今回は36名の方が参加されました。はるかぜホールは熱気に包まれ、皆さん、真剣に話を聞かれながら、メモを取られていました。

「初参加でしたが本当に有意義な時間でした」「お二人のお話が聞けてとてもよかった」「日頃の行動に注意して生活していきたい」など、たくさんの感想をいただきました。

今回から恒例のアンケートに手を加え、皆さんの興味のある話題についてチェックする項目を新たに設けました。春日クリニックには、さまざまな専門性を持ったスタッフが在籍しています。参加者の皆さんの興味関心に合わせて、またその時々に必要な話題を織り込みながら、今後もおりひめの会を開催していきます。どうぞご期待ください。



8月19日（火）グリーン会異業種交流会講演

九州花房花くらの白波代表よりお声がけをいただき、「グリーン会」という異業種交流会の勉強会で講演をさせていただきました。会員の皆さんからのリクエストに合わせ、「健康寿命を延ばすための予防医療とは」というタイトルに沿った話に加え、院長の今までの取り組みも織り交ぜ、性差医療についてもお話をさせていただきました。

当日は会員やそのご家族など、約30名もの参加がありました。参加者の皆さんは真剣に院長の話に耳を傾けておられました。ご自身の身体のこと、またご家族のことなどをあらためて考えるきっかけになったとのこと。 「まだ自分は大丈夫だと思っていたけれど、予防の観点から早めに健診を受けたい」「おりひめの会にも参加したい」など、講演後にはたくさん感想をいただきました。

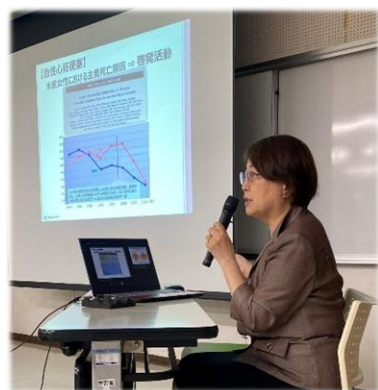
講演会後にいただいた花束の中には、院長が大好きなヒマワリだけでなく、「おり姫」という名前のトルコキキョウが入っており、そのお心遣い到大感激でした。逆にたくさんのエネルギーをいただいた講演会でした。



8月24日（日）「女性のための健康講座」講演

熊本市男女共同参画センターはあもにいで開催されている「女性のための健康講座」。7回シリーズの第6回目として、清田院長が「性差医療と女性のからだ」と題して講演を行いました。定員10名と、参加者の皆さんと距離が近い講演会で、とても和やかであったという間の2時間でした。

この7回シリーズの講演会は、はあもにい市民グループの企画で、「学んでみよう、DV、そして親子のこと」という全体に共通するテーマがあります。少しずつ男女の差は少なくなってきたとはいえ、「職業人」「妻」「母」「介護者（娘）」などさまざまな役割を一度に担うことが多い女性は、自分自身を置き去りにすることが多いもの。講演会後には「なんだか目が覚めた気分です」「とても元気になりました」と声をかけていただきました。自分自身と向き合い、本来の力を取り戻し、自分を解放するための時間としてこの講演会が役立っているのならとても嬉しいです。



第109回 おりひめの会 むくみの正体 ～その原因と対策を考える～

女性ホルモンには、体に必要な水分を調整する働きがあります。更年期を迎えると、血管やリンパ管の老化、筋力の低下も相まって、むくみが起きやすくなります。また、むくみの裏には見過ごせない疾患が潜んでいることも…。今回は院長講演の他、小川理学療法士から、むくみにも効果のある運動についてお話しし、2本立てでお送りします。

日時：2025年9月17日（水）14：00～15：30

場所：春日クリニック3階 はるかぜホール

第109回
新おりひめの会

むくみの正体

～その原因と対策を考える～

女性ホルモンには身体に必要な水分を調整する働きがあります。更年期を迎えると血管やリンパ管の老化、筋力の低下などが原因でむくみが起こりやすくなります。さらに、心臓病や腎臓病など、見過ごせない疾患が潜んでいることもあります。更年期におけるむくみの原因と対策について、一緒に考えてみましょう。

院長 清田眞由美

むくみ対策にも効果のある家でできる運動のポイントをお伝えします。

理学療法士 小川佳世

日時：2025年9月17日（水）14時～15時30分
場所：春日クリニック3F はるかぜホール



みなさんはどのような時に空を見上げ、何を感じますか。

右の写真は、熊本市内でスタッフが撮影したものです。市内でもこんなに素敵な空が見られるのをご存じですか。「最近忙しくて」「高齢になってなかなか…」といった理由で空を見上げる機会が減っていらっしゃる方も多いかもしれません。しかしお話を聞くと、「空が好き」という方はとても多いように感じます。

はるかせ通所リハビリテーションでは、スタッフが撮影した空の写真を、いつでも誰でも見られるようにファイリングして置いています。写真を見た利用者さんから「こんなにきれいな雲は見たことないよ」「初めて見た！きれいなね～」と言っていたくこともあります。

写真のように様々な色に彩られた雲を“彩雲”といい、このような現象が見られる条件は「太陽と雲が出ていること」です。また、月光による彩雲もあります。太陽ほど眩しくなく、肉眼でも観察しやすい一方、昼間の彩雲より見られる確率は下がります。

今年の中秋の名月は10月6日。もう少し先になりますが、その頃は空気が澄んでいてとてもきれいに見えるそうです。ぜひ、この機会に空を見上げてみてはいかがでしょうか。



美味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

デイサービスセンターはるかせでは、今年も利用者さんとミニトマトの栽培を行いました。職員が自宅で育てていたトマトの苗を分けてもらい、プランターに植え替えるところから始まったトマト栽培。時々肥料を与え、毎日交代で水やりを行いました。

今年の夏はとても暑かったため、「トマトは大丈夫？」と利用者さんもソワソワ。日に何度も様子を見にベランダへ足を運び、献身的にお世話をしてくださいました。なかなか実がならなかったため、ベテラン農家の利用者さんに相談をすると、「蜂がちゃんと受粉せんからな。」と言われ、受粉の機会を辛抱強く待ちました。



しばらくしたら、いつの間にか受粉し、やっとトマトの実がなり始めました。そして実が真っ赤に色づき、順調に50～60個ほど収穫でき、ほとんどの利用者さんに試食していただくことができました。「美味しいね」「これは酸っぱかった」「皮がかたい」など感想はそれぞれありましたが、自分たちで育てたトマトを食べられて皆さん大満足の様子でした。さっそく「来年はもっと甘く出来るといいね」と次の計画を立てられています。

現在ベランダにはかぼちゃと大葉が栽培されています。まだまだ楽しみがたくさんなデイサービスセンターはるかせ。杏心の丘にお越しの際はぜひデイサービスに見に来られてください。



今年は異常な暑さが長く続いています。そんな中、「暑くて外にでられない」「歩く頻度が減った」といった声を耳にすることが増えました。室内で過ごすことが多くなると、つい運動不足になります。今回は暑い時期の運動不足解消や、夏バテからの体調回復のために、自宅でもできるトレーニング（宅トレ）をご紹介します。

暑い時期の運動不足で起こりやすい不調

夏は特に外気温が高く、冬に比べて体温保持のためのエネルギー消費量が少なくなり、基礎代謝量が低下しやすいとされる季節です。また、体温調節が上手くいかず自律神経の乱れにより全身の筋力低下だけでなく、心肺機能の低下やメンタル面での不調が出やすくなります。

【不調の例】

- 血流やリンパの滞り
- 冷えやむくみ
- 太りやすくなる
- 便秘
- 肩こりや頭痛
- 自律神経の乱れ
- 筋力低下による姿勢の悪化
- 疲労回復力の低下
- 胃腸機能の低下
- 肌や髪の新陳代謝の低下



宅トレをやってみよう

会話ができるくらい、“楽である”～“少し息が弾む”程度の範囲で運動を行ってみましょう。

◆ ストレッチ：筋肉を柔らかくして血流を促し、自律神経を整える

- ① 足を肩幅に開く
- ② 片方の腕を上げ、
反対の手で手首をつかむ
- ③ つかんだ腕の方へ、ゆっくりと
息を吐きながら首と体を倒す
- ④ 反対も同様に行う

回数：10 秒×3 セット



斜め前方へ倒します。
息をゆっくり吐きながら
行うのがポイント。



1.2.3.4.5・・・
数を数えながら
やってみましょう。

◆ 有酸素運動：筋肉にかかる負荷が比較的軽く、長時間継続しやすい運動のこと 副交感神経の働きを助ける

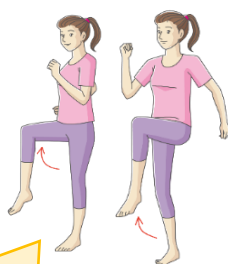
★ その場足踏み 1 ★

- ① 背筋を伸ばしてまっすぐに立ち、
視線は正面に向ける
- ② 片足を膝から持ち上げ、もう片方の足を
地面につけたまま、交互に足踏みする
- ③ 上げた足と反対の腕を前方に、
一方の腕は体より後方へ振る

回数：2分×3セット

（慣れてきたら3分→4分…と増やしてみましょう）

目安：1 秒間に両足 1 回ずつ上げる程度の速さがおすすめ
（自分で「少し楽だ」と感じる速さ、一定のリズムで行いましょう）



※できるだけ太ももを
上げましょう

★ その場足踏み 2 ★

足踏み運動に慣れてきたら、足を横や後ろに踏み出す動作を加えてみましょう。
背中が丸くならないように体幹を意識して行いましょう。



※ 横へ足を出す際は、腕も
大きく横へ広げてみましょう

★ ハーフスクワット 1 ★



回数：10回×
2～3セット

- ① 足を肩幅に開き、つま先は少し外側へ向ける
- ② 背筋は伸ばしたまま、お尻を後ろに突き出すように膝をゆっくり（約5秒かけて）曲げる
※ 太ももが床と平行になるまで下げなくてもOK
- ③ ゆっくり元の姿勢に戻る

★ ハーフスクワット 2 ★

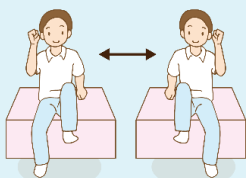
～負荷量UP編～

- ① 足を肩幅に開き、つま先は少し外側へ向ける
- ② 踵を床から持ち上げ、つま先立ちの状態にする
- ③ 背筋を伸ばしたまま、お尻を後ろに突き出すようゆっくり膝を曲げ、一瞬キープ
- ④ ゆっくり元の姿勢に戻る
※ 膝がつま先より前に出ない
※ 太もも内側に力を入れる

★番外編★

運動の苦手な方や、立って行うことが不安な方は、“その場足踏み”を座ったまま行っても効果的です◎

できるだけ
足を高く
上げましょう

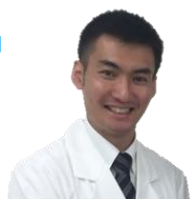


一般的には週 2～3 日の運動が推奨されていますが、自分のペースで楽しむ程度に行うことが重要です。また、水分補給や休息、バランスよく食べることも大切です。

今すぐ始められる室内運動で身も心も元気にしましょう。今日から早速スタートしてみてはいかがでしょうか。



理学療法士 小川



甲斐先生のおくすりのほなし。



夏バテに薬？

ご存じの通り、夏バテに対する「特効薬」は存在しません。夏バテは、夏の高温多湿や、冷房の効いた室内と暑い屋外との温度差、睡眠不足、発汗による水分・ミネラル不足などが重なって起こる体調不良の総称であり、その症状も「全身のだるさ・疲れやすさ」「食欲不振」「胃腸の不調」「頭痛やめまい」「イライラ感」など多彩だからです。

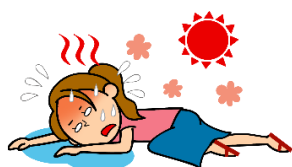
もし薬の助けを借りるとするなら、1 つはそれぞれ症状に対する対症療法（胃の調子が悪いときは胃薬、頭痛・めまいに対しては痛み止め・めまい止めを服用する、など）を施すこと。

そしてもう1つは、漢方薬を使うことでうまくいくこともあります。

漢方薬は、通常のいわゆる西洋薬と異なり、各症状に対して効果を発揮するというより、全体の状態（正確には「証」）をふまえて、その人に合ったものが使われるので、複雑な夏バテ症状の改善に適しているといえます。夏バテに対しては、例えば“五苓散”“清暑益気湯”もしくは“補中益気湯”“六君子湯”などが使用されます。もちろん「証」によっては他の方剤が使われるケースも多々あります。

ただし、漢方薬も万能ではありません。適切な水分補給（ただし冷たいものばかり摂りすぎないように）に栄養補給（温かいものも摂りましょう）、適度な運動（「宅トレ」をしよう！）、そして睡眠をしっかりとり、無理しすぎず、残暑厳しい夏を乗り切っていきましょう。

五苓散
夏バテ
漢方薬



※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309回 春風狂句

10月号の笠は

「悩ましか」「仕切り直し」です。

お一人三句以内で9月13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

❁ えしぶり お盆に帰省 母の味 島藤子

（評釈）今は世の中 グルメグルメで おいしかもんば
追い求めよるばつてん 結局 一番 よかつは
おふくろの味。一緒に 昔が よみがえるとよ。

❁ えしぶり 人違いされて 大笑い 田中美智子

（評釈）お互い 知ったもののふりして 盛り上がったとつたら
別の人。ただ 何となく 気の合うて 友だちになった。

❁ えしぶり かき氷でも 食おばいた 吉岡 広子

（評釈）よかね コーヒー代わりの かき氷。ばつてん
最近の かき氷は いろいろ入りすぎて 高かね。昔の
みつけかけの なつかしか。

❁ えしぶり 逢えて良かった うれしいね 富田 敬子

（評釈）素直な 句だよね。だんだん 年とると
昔なじみの 人と会うと 何か ホツとする。会えて
本当に よかった。

❁ えしぶり あーたはどなた さんですか 矢邊 義興

（評釈）お互い 年とつたね。顔は ちゃんと 知つとつとに
名前の 出てこん。思い切つて こつちから 名乗つたら
そうそう 何々ちゃんたい。二人で 大笑い。

❁ うつ倒れる クリニック前で よかつたばい 吉川 敬子

（評釈）笑いごつじやなか 熱中症は 危なか 病気よ。たまたま
すぐ 処置の できたけん よかばつてん お互い きちんと
対策しようね。ネットワークば 読みなつせ。

❁ うつ倒れる 最高気温 また更新 中川 真由美

（評釈）四十度で聞いてても たまがらんごつなつた。ばつてん
よう考えてみつと 放つておくと 体温調節の できん気温。
ほんなこつ 死ぬけんね。

❁ うつ倒れる 南海トラフ 心配す 森 益代

（評釈）こがん暑か中 大地震でん おきたら どがんなつどか。
停電して 水も出らんで かんがゆつと 空おそろしか。しつかり
準備しとかなんで しみじみ 思う。

❁ うつ倒れる 水なし酷暑 ウオーキング 杉野 裕志

（評釈）運動すつとは よかこつばつてん しつかり 準備してせんと
本末転倒。水飲みながら 無理をしない。
誰かと 一緒に 安全よ。

たく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。

初めての狂句参加もお待ちしております。



看護小規模多機能型居宅介護はるかせ 活動日記

夏らしい制作活動 ～金魚に涼を求めて～

今年は全国的にひどい酷暑。朝夕もなかなか気温が下がらず、心身ともに暑さに溶けてしまいそうな日が続きました。少しでもこの暑さを何とかすべく、「目から涼を取り入れよう」と、涼しげな金魚の貼り絵を皆さんに作ってもらいました。

「こよりが上手くできんね～」「どがんして並べたら綺麗かるか？」などお隣同士での会話も弾み、相談し合いながらそれぞれの作品が完成しました。個性あふれる金魚の水槽のおかげで、看多機はるかせ全体の気温が下がったような気がします。



暑さに負けず…リハビリを頑張っています

暑さに負けず、屋内では利用者さんがリハビリを頑張っています。スタッフと一緒に声をかけ合いながら、一步一步確実に。「継続は力なり」無理せずこれからも一緒に続けていきたいと思ひます。

♪「夏バテしとらんかい？」利用者さんがスタッフを気遣い肩を揉んでくれる場面も！嬉しいです。



サービス付き高齢者向け住宅

杏心の丘

2025年 夏の杏心農園

今年の夏も連日 30 度を超え、40 度近い厳しい暑さが続きました。杏心農園の植物たちもこの暑さに疲れているようで、梅雨の時期にきれいに咲いていたあじさいも、今ではすっかりぐったりとしてしまいました。

7 月初めの突風では、一部のきゅうり棚が倒れるなど、自然の厳しさを感じさせられる出来事もありましたが、5 月に入居者さんと職員と一緒に植えたゴーヤは、元気に育ち、たくさんの実をつけてくれました。今年も立派なゴーヤ棚ができあがり、真夏の青空の下、緑のカーテンが杏心の丘に涼しげな彩りを添えてくれています。

思っていた以上に立派に育ったゴーヤ。収穫したゴーヤは職員にもおすそ分けし、皆でおいしくいただいています。暑さの中でも自然の恵みにふれ、ささやかながら心安らぐひとときを過ごすことができました。

まだまだ暑い日も続き、台風や大雨などにも注意が必要な時期ですが、次なる野菜作りに向けても準備を進めていきたいと思ひます。



【 9月1日は防災の日 あらためて考えよう、日頃の備え 】

もしもの時に備えて 在宅でできる防災の工夫 はるかぜ介護福祉ステーション

8月10日から続いた豪雨は、住宅だけで5500棟以上の被害が出ています。西区でもいろいろな場所で川の氾濫や道路の冠水、浸水被害があり、身近な場所での被害報告を聞くことも多かったように思います。地震や台風など、災害はいつ起こるか分かりません。改めて、日常生活の中でできる簡単な備えや、いざというときに役立つポイントを振り返っておきましょう。



★日頃からの備え

- ・飲水と食料 ⇒ 最低3日分。飲水は1人1日3リットルを目安に。
火を使わずに食べられる缶詰・レトルト・乾パン
- ・常備薬・お薬手帳 ⇒ 1週間分を小袋やポーチにまとめて
- ・メガネ・補聴器・電池 ⇒ すぐ取れる場所に保管をしておく
- ・懐中電灯・ラジオ ⇒ 手回しや電池式 操作が簡単なもの



★家の安全対策

- ・家具は転倒防止器具で固定
- ・通路や玄関にはものを置かず、歩きやすくしておく
- ・ガラスに飛散防止フィルムを貼る
- ・側溝や排水経路の定期的な清掃を行う ⇒ 清掃を怠ると予期せぬ浸水被害を招くことも



★いざというときの連絡手段

- ・家族や近所の方と安否確認方法を決めておく
- ・避難先とルートを共有しておく ⇒ 行き当たりばったりで避難しない



★避難の工夫

- ・車椅子や杖を使う人は避難支援者を事前に決める ⇒ 誰かが助けてくれると思わない
- ・防災リュックは軽く、必要最小限に ⇒ いざというときに持って移動できるように
- ・避難場所の事前確認 ⇒ 災害によって、また避難する人の体調によって避難場所は変わる。避難先は公的な避難所だけではない。
自宅避難や縁故避難、安全なホテル・宿泊施設への早期避難も事前に検討しておく



※避難するのは人間だけではない … 今回の大雨では車両の被害もとても多かった。
大事な電子機器、書類、濡れては困る品々など、事前にチェックしておくこと



★心の備え

- ・普段から近所付き合いを大切にしておく ⇒ お互いを助け合える
- ・防災の日や自治会の訓練に参加して日頃から動きを確認
- ・自宅のトイレが使えない場合の想定をして簡易トイレの体験をしておくことも大事



在宅での防災は、特別なことではなく「日常の延長」で続けられることが大切です。日常と全く違う状況になれば誰でも大きなストレスを感じたり、パニックになったりします。いつも食べているものが非常食にもなる、日頃通る道が避難経路になる、日頃使っているものを避難先でも使える、といったことが特に高齢になったら大切だと思います。もしもの時に慌てないように、ぜひこの機会に改めてご家庭の防災チェックを行いましょう。



春日クリニックで消防訓練講義を行いました

防災訓練の1つとして、忘れてはいけないのが消防訓練。風水害はある程度事前予想がつかますが、地震や火災はある日突然やってきます。春日クリニックグループでは、クリニックと杏心の丘それぞれで年に2回の消防訓練を行っています。

7月16日（水）の診療終了後、春日クリニックでは西消防署から消防隊の方にお越しいただき、DVDを使って事例の講義を行いました。実際に起きたグループホームでの火災事例を基に、万が一の際、どのように動くべきなのか、事前の予防対策に何が必要なのかといったことを、動画で確認し、リアルに感じ考える時間となりました。日々の防災意識を高く持ち、職員の誰もが落ち着いて対応できるよう、これからも定期的な訓練を実施していきます。



◎ 我が家の消防対策 命を守るために ～あなたの自宅は大丈夫？～

- | | |
|---|---|
| ☐ 寝たばこは絶対にしない、させない | ☐ 安全装置の付いた機器を使用する |
| ☐ 火元の近くに燃えやすいものを置かない | ☐ 住宅用火災警報器や消火器等を設置 |
| ☐ 火を使うときはそばを離れない | ☐ 部屋の整理整頓、防火品の使用 |
| ☐ コンセント周りのほこり清掃、不必要なプラグは抜く | ☐ 避難経路と避難方法を常に確認 |



石井管理栄養士からレシピが届きました！



更年期に分泌が減少する女性ホルモン（エストロゲン）と似た働きを持ち、更年期症状を緩和する効果が期待されているのが大豆イソフラボン。今回はそんな大豆イソフラボンが多く含まれるレシピをご紹介します。



豆乳味噌汁

ポイントメモ！

豆乳のまろやかさで、味噌の量が少なくても美味しく仕上がります

材料（2人分）

ほうれん草	50g
揚げ	1/2枚
しめじ	30g
無調整豆乳	200ml
水	200ml
和風顆粒だし	小さじ1
味噌	大さじ1

【作り方】

- 1) しめじは石づきを切り落とし、手でほぐす。
- 2) ほうれん草は4～5cm幅に切り、揚げは短冊切りにしておく。
- 3) 鍋に水と顆粒だしを入れて加熱し、沸騰したら1と2を加えて加熱を続ける。
- 4) その後火を弱めて無調整豆乳を入れ、味噌も溶き入れる。
- 5) 器によそって完成。



1人当たり：熱量 87kcal タンパク質 7.0g 食物繊維 1.8g Ca49.4mg 塩分 1.7g



大豆を水で煮てからすりつぶし、濾したものが豆乳です。大豆と同じく大豆サポニンや大豆イソフラボンを豊富に含み、血中コレステロール値を下げたり、美肌効果が期待されますが、大豆やおからと比べて消化が良いのが特徴です。



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

冷蔵庫清掃



企画・担当 看多機はるかぜ

看多機はるかぜでは食品だけでなく、点眼薬や坐薬などの温度管理を必要とするものがあるため、より清潔な管理を行うことを心掛けています。（誤用を防ぐために薬専用のケースや袋に入れて食品と区別し、保管してあります。）

今回冷蔵庫内を掃除し、整理を行ったことで、より綺麗な状態になり、食品や薬を安心して保管できる環境になりました。今後も継続して清潔な状態を保っていきます。



9月のテーマは『床・廊下清掃』担当部署は 外来診療部 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	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