

はるかぜ 10月号

ネットワーク

Vol.366
2026年9月29日発行



転倒予防対策／身体と脳を楽しく動かす	4
脳トレ／電子カルテ化	5
インフルエンザワクチン開始	5
健康サポート隊 146／お薬の話	6, 7
第321回 春風狂句	8
災害から命を守る／訪問介護の仕事	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

清心会 未来設計 2026



緊急告知

11月2日（月）から電子カルテに移行します。

新システム導入にあたり様々な障害の発生を想定して準備しておりますが、ご迷惑をおかけする事態が発生する可能性もあります。

皆さまのご理解とあたたかいご支援を心よりお願い申し上げます。

院長 清田 真由美 他職員一同

（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）

清心会 未来設計 2026

9月16日（水）、診療終了後に「未来設計 2026」を開催いたしました。新しい期のスタートに向けて、これからの1年間をどのような方針で事業運営していくのかを共有するとともに、その先の未来を見据え、夢を語り合う場として、全職員が参加しています。今年も、業務のため参加できないスタッフを除く約80名が、はるかぜホールに集まりました。会場には、いつもの制服姿ではなくスーツに身を包んだスタッフが集い、ピリッと引き締まった空気が漂っていました。新しい期、そしてその先の未来に向けて、それぞれの夢が大きく広がる時間となりました。



★ 理事長講演「遠くまで見渡してみる そして 今を考える」

最初に、清田理事長による基調講演が行われました。医療業界に限らず、社会全体が大きく変化する時代を迎える中、目の前の課題への対応だけでなく、未来を見据えながら「今、何をすべきか」を考える視点の大切さについてお話がありました。また、医療を取り巻くさまざまな社会環境に触れながら、これから求められる医療・介護のあり方や、地域医療・在宅医療が担う役割についても説明されました。

これまで診療所は「病気になってから治す場所」としての役割を担ってきましたが、今後は「重症化を防ぎ、生活上の不安も含めて支える拠点」へと、その役割が広がっていきます。また介護分野では、重度化への対応に加え、「介護予防」の取り組みがますます重要になっています。

患者さんや利用者さん一人ひとりの状況や多様な課題に対応するためには、多職種の連携が欠かせません。そのためにも、DXやICTの活用は重要な課題です。今期は電子カルテや新たな介護ソフトが導入され、業務環境の整備が進みました。これらを有効に活用しながら、人にしかできない価値や強みをさらに高め、より質の高い医療・介護サービスの提供につなげていきます。理事長の講演を通して、患者さんや利用者さんから信頼され、地域になくてはならない存在であり続けるために、一人ひとりが専門性と現場力を磨き続けることの大切さを改めて共有する機会となりました。



★ 院長講演「女性外来・性差医療の現状と展望」

続いて、清田院長より、春日クリニックが長年取り組んできた性差医療についての講演が行われました。

清田院長は、「更年期」という言葉がまだ一般的ではなかった頃から、女性外来や性差医療に取り組んできました。その歩みについて院長は、「私が」ではなく「私たちが」という言葉で語り、法人全体で取り組んできた活動であることを強調されました。

近年、性差医療は社会的な関心も高まり、さまざまなメディアでも取り上げられるようになっていきます。高齢化が進む日本では、85歳以上の人口の多くを女性が占めており、女性の健康管理や予防医療、自立支援はますます重要になっています。こうした取り組みなくして、将来の医療・介護体制を支えることはできません。

また、理事長の講演でも触れられたように、これからの医療・介護では医師だけでなく、多職種がそれぞれの専門性を発揮しながら連携することが求められます。新しいシステムやICTを活用しながら、より高度な多職種連携を実現していくことが重要です。

単に病気を治すだけではなく、一人ひとりの人生に寄り添い、地域を支え続ける存在でありたい。そのような院長のメッセージに、多くのスタッフが深く共感する時間となりました。

★「未来創造 2027」

理事長・院長の講演に続き、平山事務長が制作したAI動画が上映されました。動画には全職員が何らかの形で登場するよう工夫されており、大型客船「春日クリニック号（クイーン・エリザベス号風）」を舞台に、理事長・院長が舵を取る姿や、乗船する皆さまの健康を支えるスタッフの姿が描かれました。

まるで実際に撮影されたかのような高品質な映像に、会場からは驚きや歓声、笑いが絶えませんでした。短編映画のような完成度に、「AIを活用するとここまでできるのか」と感嘆の声も上がり、AI活用の可能性を感じる機会となりました。

会の後半には、理事長・院長の講演や動画の内容を振り返りながら、ディスカッションを実施しました。理事長の進行のもと各リーダーへマイクが渡され、それぞれが感想や今後への意気込みを共有。未来への思いや目標が語られ、会場全体で方向性を確認する時間となりました。

★第二部懇親会も、未来を語る時間に

第二部はワン・ステーションホテルへ会場を移して懇親会を開催しました。美味しい食事を囲みながら、新しい期への抱負や未来への展望について語り合い、交流を深めました。また、ステージで感想や意見を発表する場面では、多くのスタッフが積極的に手を挙げ、会場は大いに盛り上がりました。発表者たちは未来への期待や夢を力強く語り、互いに拍手を送り合いながら、新たな活力を得るひとときとなりました。

医療・介護を取り巻く環境は、決して容易なものではありません。人材確保や制度改正への対応など、多くの課題があります。しかし、地域で暮らす皆さんを支えるために、私たちはできることを一つひとつ積み重ねながら、より良い医療・介護の提供を目指して取り組んでまいります。未来設計2026は、職員一人ひとりが未来への希望と責任を共有する、充実した時間となりました。



転 倒 予 防 対 策

はるかせ通所リハビリテーション

10月10日は「転倒予防の日」です。主に高齢者や働く人の転倒事故を減らす啓発の日として、全国で呼びかけが行われています。転倒予防対策の核心は、筋力・バランス運動と住環境の見直しをセットで行うことです。特に下肢筋力と段差・滑りやすさへの対策が重要とされています。



◎ 体の転倒予防（運動・生活習慣）

下肢筋力とバランス能力の低下は、転倒の大きな要因となります。転倒予防には、片脚立ち、かかと上げ、足踏みなどのバランス運動を推奨しています。家庭で「毎日少しでも体を動かす習慣」を作りましょう。

① 片脚立ち

椅子や壁に手を添え、片脚を少し浮かせて、10～30秒保持（左右各3回目安）



② かかと上げ

椅子の背に手を添え、つま先立ちと下ろす動作をゆっくり繰り返す（10～15回 × 2セット）



③ その場足踏み

姿勢を保ち、膝を少し高く上げて足踏みをする（1分×2～3セット）



◎ 住環境の転倒予防（家の中の工夫）

家庭での転倒予防策として、つまずきやすい場所の改善、声かけなどが挙げられます。

◎床に物を置かない

◎暗い場所に照明をつける

◎コード類を端に寄せる

◎滑りにくい室内履きの活用

◎絨毯の端を固定する



いつまでも元気に過ごすために ～身体と脳を楽しく動かしましょう～

デイスサービスセンターはるかせ

<身体を動かして、元気な身体を保ちましょう>

年齢を重ねると、筋力や体力が少しずつ低下し、「歩く」「立ち上がる」「外出する」などの日常生活にも変化がみられることがあります。デイスサービスでは、職員が中心となり、利用者の方々の身体状態に合わせて、体操や筋力運動などに取り組んでいます。「無理なく、楽しく、続けること」を大切にしています。



<頭も使って、いきいきと♪>

身体だけでなく、認知機能を保つことも大切です。計算や言葉遊び、記憶力・注意力を使った脳トレなど、楽しみながら頭を使う活動を行っています。「考える・話す・笑う・身体を動かす」こうした日々の活動や人との交流も、健康的な生活に繋がります。

身体を動かすことも、頭を使うことも、楽しみながら続けることが大切です。利用者の方々の「できること」を大切にしながらいつまでも自分らしく、いきいきと過ごせるようサポートしていきます。





脳トレで老化予防！



**問題）漢字を正しく並べ替えて、四字熟語を書きましょう。
またその読みを書きましょう。**

並び替え（漢字）

読み

- | | | | |
|-----------|-----|-------|---|
| ① 人 前 未 踏 | ⇒ (|) ⇒ (|) |
| ② 心 伝 以 心 | ⇒ (|) ⇒ (|) |
| ③ 部 一 終 始 | ⇒ (|) ⇒ (|) |
| ④ 一 一 進 退 | ⇒ (|) ⇒ (|) |
| ⑤ 曲 余 折 紆 | ⇒ (|) ⇒ (|) |
| ⑥ 一 千 遇 載 | ⇒ (|) ⇒ (|) |

脳トレのこたえはページの下に



※ 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）

電子カルテ導入にあたり

春日クリニック医事課

電子カルテとは、紙カルテを電子的なデータに置き換え、診療情報を一元管理するシステムのことです。当院では、医療と介護を両方合わせて一元的な情報管理ができるシステムができるまで実はずっと待っていました。今回先がけてやっと実現できたことを、とても嬉しく思っています。

膨大な量の紙カルテを管理し、診療や問い合わせ時に探し、記録し、再び元の場所へ戻す労力は、人材確保が厳しくなっている昨今、大変な作業となり、待ち時間の延長やスムーズな診療が滞ってしまうなど、スタッフ・患者側双方へ負担の発生、カルテの保存期間も最後の診療を受けた日から 5 年間と義務付けられており、保管場所の確保も難しい状況となっていました。



そして 2 度目となった「熊本地震」。幸い、カルテ棚が倒れることはありませんでしたが、災害、救急医療や事故等が起きた場合に「これまでどういう傷病について、どういう治療を受けている（きた）のか」という情報が電子カルテを導入し、各医療機関と連携・共有することで、かかりつけ医でなくても、いつ・どこにいても自分自身にあった医療が受けられ、医療の質の向上が期待されます。マイナ保険証の普及も進み、当院での利用率は 7 割近くになっています。機器の使い方もほとんどの方がスムーズに対応されているように見受けられます。「新しいことへの挑戦・取り組み」は不安がつきものですが、これからも様々な IT を駆使し、このネットワークを活用しながら、皆様へ伝達して参ります。



10月1日からインフルエンザのワクチン接種が始まります。

ワクチンは、完全に感染を防ぐものではありませんが、重症化や合併症を防ぐ効果があります。ウィルスの型は毎年変化するため、毎年の接種が推奨されています。特に、妊婦・高齢者・基礎疾患のある方は早めに接種しましょう。



毎年10月20日は、「世界骨粗鬆症デー」です。

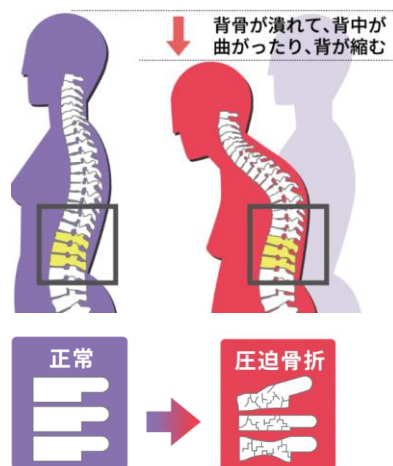
健康診断などで「骨密度が低い」と指摘されたり、ご家族に骨粗鬆症の方がいたりして、ご自身の骨の健康が気になっている方はいませんか？

骨密度が低いと起こる病気が「骨粗鬆症」。骨粗鬆症とは、骨の量が減ったり質が悪くなったりして骨が弱くなり、骨折のリスクが高まる状態を指します。放っておくと、日常生活に支障をきたすような骨折につながる可能性もあります。しかし、正しい知識を持ち、早めに対策することで発症や進行の予防が可能です。

「背中が曲がる」「背が縮んだ」「腰が痛い」は骨粗鬆症のサインかも！

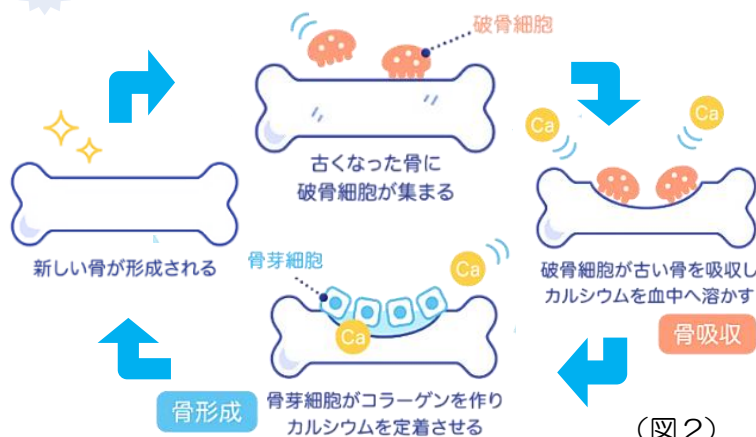
骨粗鬆症はもともと症状のある疾患ではありません。さらには長期間にわたって緩やかに進行していくことが多いため、どうしても発見が遅れがちになるという難しさを抱えています。骨折にまで至らないケースでも強い痛みが生じたり、背中の曲がりや背が縮むといった異常が現れることが多いです。

骨粗鬆症で起きる骨折の多くは背骨です。背骨は「立つ」「歩く」などといった日常生活の基本となる動きに直結する重要な部位です。背骨が折れると寝たきりの状態を余儀なくされたり、生活の質が著しく低下するなど深刻な事態を招きます。その他にも体重を支えている股関節の大腿骨頸部や手首の骨である橈骨遠位端といった重要な場所で骨折が起きやすいため注意が必要です。



(図1)

骨粗鬆症が起こるメカニズム



(図2)

○ 骨の量は一生変わらないのでしょうか？

骨の量は一生を通じて変わります。若い年齢では骨形成が骨再吸収を上回るため骨量が増えますが、中高年以降では骨再吸収が骨形成を上回るため骨量が減少します。

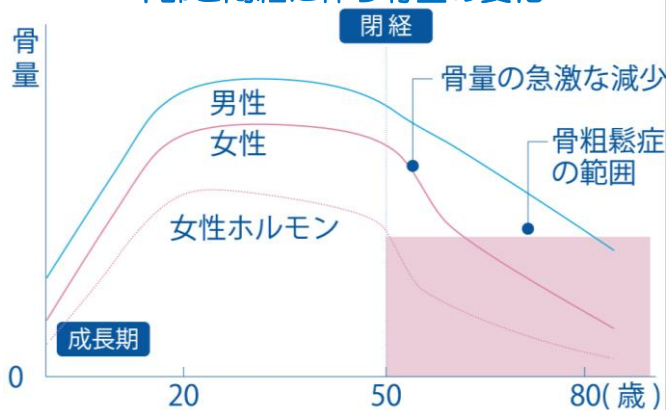
○ 思春期や成人期の若い人でも骨粗鬆症になるの？

痩せ、過度な日焼け対策、栄養失調、妊娠と出産等、これらは骨粗鬆症のリスク因子です。骨の健康を維持するためには、若い時期から適度な運動と外出、過度なダイエットは避ける、栄養バランスの取れた食事、カルシウムとビタミンDの十分な摂取などが重要です。

骨は「破壊」と「再生」を繰り返して日々作り直されています。髪や皮膚と同じように、骨でも常に新陳代謝を繰り返しています（古くなった骨を溶かす骨吸収、新しい骨を作る骨形成）。

骨粗鬆症になると、骨吸収の働きが骨形成よりも高まってしまうため、骨がスカスカになり、もろくなってしまいます。骨がもろくなると、つまづいたり転んだりちょっとしたことで骨折しやすくなります。

年齢と閉経に伴う骨量の変化



資料：折茂肇監修、骨粗鬆症 健診・保健指導マニュアル第2版 P3 より引用

図1・2：西田整形外科クリニックHP より引用

骨密度検査

春日クリニックではDXA法を用いた骨密度測定装置を使い、検査を行っています。この方法は骨粗鬆症ガイドラインでも推奨されていて、『骨粗鬆症』の診断を正確かつ安全に行うことができます。

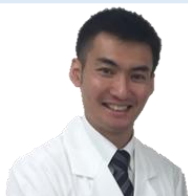


左の装置は、測定精度が高く測定時間も5分程度と短く、レントゲンによる被爆も非常に少ない優れた骨密度測定装置です。検査は、撮影台に横になるだけで、痛みもありません。腰椎と大腿骨頸部を測定します。洋服にボタン・ファスナーが付いてなければ着替えずに検査することができます。

骨粗鬆症は加齢とともに誰にでも起こりえる疾患です。しかし、定期的に検査を受け「今の自分の骨の状態」を正しく知り、きちんとした対策・治療・予防を行うことで、寝たきりにならず、元気で充実した日常生活を送ることができます。また、すでに治療（内服や注射）を行っている方も治療の効果を見るためにも大切な検査ですので、年に一度定期的に検査を受けましょう。当院では、骨粗鬆症だけでなく他の病気とトータルに、そして様々な世代に沿った専門性の高い具体的な指導に力を入れています。何でもお気軽にお問い合わせください。



臨床検査技師
骨粗鬆症マネージャー
松井



甲斐先生のおくすりのほなし。

骨粗鬆症の薬の注意点

今回は、骨粗鬆症で使われる薬の注意点（副作用）についてです。大前提として、これらの副作用の頻度は決して高くはありません。服用しているほとんどの方は問題なく、薬の恩恵を受けていらっしゃる方が大半です。ただ薬剤である以上、まれにそのような症状がでてしまうケースがあります。ぜひこれらの知識を頭の片隅に置いておき、疑わしいと思ったときにはご相談ください。



1 高カルシウム血症

ビタミンD製剤（エルデカルシトール、アルファカルシドール）でみられることがあります。症状が出る前に血液検査で発見されるケースが大半です。血液検査は定期的に受けましょう。

【主な症状】

- ・頭がぼーっとするのが続いている
- ・元気がない、だるさが続く

2 低カルシウム血症

半年に1回の注射（プラリア®）、月1回の注射（イベニティ®）で起こることがあります。血中のカルシウムが少なくならないように、ビタミンDの薬やカルシウム製剤を併用することもあります。定期的な血液検査でカルシウムの濃度を測っていれば事前に気付けることが多いです。

【主な症状】

- ・手足や口のけいれんや、震えなど

3 急性期反応 （インフルエンザ様反応）

週1回もしくは月1回服用・注射する薬剤（アレンドロンやリセドロンなど）を初めて使用するとき、まれにおきます。万が一起きてしまったときは慌てず、解熱剤などを服用されて安静にしてください。数日で回復します。これらの症状は一過性なので、次に薬を飲むときには出ません。

【主な症状】

- ・発熱、だるさ、筋肉痛など
（まるでインフルエンザのような症状）

～ 最後に ～

かかりつけの歯医者を持ち、定期的に歯医者へ行きましょう。骨粗鬆症の薬の一部に歯（あご）に副作用が出るケースがあります。それらの副作用を未然に防ぎ、また骨粗鬆症の治療を円滑に進めるためには、日ごろの口腔内を衛生に保つことがとても大事です。

※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321回 春風狂句

10月号の望は

「武者んよか」「いいかげん」です。

お一人三句以内で10月15日(木)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 良具



びつくりした 前の車の 急ハンドル

杉野 裕志

(評釈) 急に車線変更してきた。最近ほんなこつ身勝手な

運転する人の増えてきた。他の車に配慮することなく

突然 右折の合図。日頃どがん生活ばしよつとだろか。

びつくりした デリラ豪雨に やられとる

矢邊 義興

(評釈) 雨のふり方が前とは全然ちがうもんね。

車のワイパーも全くきかんののでしばらく停車して

やむとば待つとつた。雨で 命の危険は感じるこつは

今までなかったばつてんこわかつたよ。

びつくりした 二度見三度見 請求書

島 藤子

(評釈) 友だちと飲みに行つてちよつと感じよか店と思て

入つたらたまがるこつ高かつた。見栄はらんで 行きつけの

店に行くことが一番よかよ。

びつくりした 今年の夏の 暑かこつ

森 益代

(評釈) “過去に経験のないような” というフレーズが

毎日くり返されるような今年の暑さ。ヨーロッパでは

四十二度を超えているとの報道もあつてたまがつた。

山火事も多く地球のこげよるとはい。



がんばろう 増えすぎたから ダイエット

東雲 うさぎ

(評釈) 体重別の競技選手。体重見ながら上手に調整中。

手慣れた感じで減量に成功。さすがです。ただ

ふつう あがんなしきらんよね。

がんばろう 病人同士 仲良くね

田中 美知子

(評釈) たまたま手術で同じ部屋に入つたもの同士

いろいろ話をしているうちにいつの間にか昔からの

友人のよう。元気になったらいろいろ遊びに行く予定。

入院してよかった。へへ。

がんばろう 熱中症なんか 負けないぞ

富田 敬子

(評釈) 今年は本当に暑かつた。年寄りと思つて

顔を見るたびに用心しろ 用心しろてうるさかつた。

絶対熱中症にだけはならんと心に決めていろいろ

やつてきた。まだまだ若いよ。

たくさん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。



災害から命を守るために

～訪問看護師が伝えたい3つの備え～

7月28日に発災した「令和8年熊本地震」。約10年ぶりの大きな地震でした。その後の訪問では、「ひとまず家にいた」「財布の入ったバックを持って外に出た」「1人で怖い
ため、隣のお宅へ避難した」など震災時のお話が聞かれました。地震などの災害はいつ起こるかわかりません。今回は災害時に特に大切な3つのポイントをお伝えします。



①まずは「自分の命」を守る

災害が発生したら、まず自分と家族の安全を確保することが最優先です。家具の転倒や落下物から身を守るため、「家の中の安全な場所」を普段から確認しておきましょう。特に高齢の方や身体の不自由な方は避難に時間がかかる場合があります。「どこへ逃げるか」「誰と逃げるか」「どうやって逃げるか」まで家族で話し合っておくことが大切です。

②「薬・医療・介護」を止めないための備え

服用中の薬やお薬手帳、かかりつけ医療機関の情報、緊急連絡先などは、すぐに持ち出せるよう準備しておきましょう。また、在宅酸素や吸引器、人工呼吸器などの医療機器を使用している方は、停電時の対応について事前に医療機関や訪問看護師と確認しておくことが重要です。**「薬がなくなったらどうする?」「停電したらどうする?」「避難時に何を持って行く?」**この3つは、ぜひ一度ご家族で話し合ってみてください。

③「ひとりにしない」ためのつながりをつくる

災害時には、普段できていることができなくなる場合があります。そのため、日頃から地域とのつながりを持っておくことが大切です。家族だけでなく、近所の方や民生委員、自治会、ケアマネジャー、医療機関、訪問看護師など、「困ったときに相談できる人」を複数確保しておきましょう。特に一人暮らしの高齢者や医療・介護が必要な方は、「助けを求める先」を決めておくことも大切な備えになります。



災害への備えは、災害が起きてから始めるものではありません。訪問看護師は日々の療養生活を支えるだけでなく、もしもの時にもその人らしい生活と命を守るための支援を大切にしています。地域の皆さまが安心して暮らし続けられるよう、私たちも皆さまと一緒に災害への備えを考えていきたいと思ひます。

訪問介護の仕事 ～調理編～

訪問介護では、日常生活を支える支援の一つとして調理援助を行っています。加齢や病気などにより、長時間立って調理をすることや、食材の下処理、切る・加熱する・盛り付けるといった作業が難しくなる方もいらっしゃいます。

調理支援の内容は、ご利用者様ごとにさまざまです。ご家庭にある食材を活用した調理や、豊富な食材を無駄なく使う工夫はもちろん、塩分や糖分への配慮が必要な方には、病状に応じた調理を行います。また、お一人おひとりのお好みの味付けも大切にしています。

生活援助としてヘルパーが調理を行うほか、ご利用者様と一緒に調理を行う場合もあります。その場合は身体介護として支援し、「できることを続ける」ことを大切にしています。

食事づくりは、毎日の暮らしに欠かせない大切な営みです。「食べることは生きること」。いくつになっても、おいしくしっかり食べる楽しみを大切にしていきたいですね。

はるかぜ介護福祉ステーション



生活援助



身体介護

塗り絵個展を開催しました

優しいほほえみでカメラに視線を送って下さったのは、新原千恵子さん（98歳）です。

毎日の日課で、1日1枚は塗り絵を完成されます。早い時は、20分程度で作品を塗り上げます。年齢と共に鉛筆を握る力が弱くなり、筆圧も細くなりがちですが、新原さんの作品はどれも、色に力強さを感じ、カラフルな作品となっています。せっかくなので、個展として作品を飾らせていただきました。

これからも、素敵な作品を楽しみにしています。



サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘

第22回運営懇談会と杏酒の配布

9月18日、半年に1度の運営懇談会を開催しました。今回のテーマは「食」と「イベント」。より多くのご意見を伺えるよう、入居者さんご家族の皆さまに3つのグループに分かれていただき、各グループに職員1名が加わる形式で意見交換を行いました。

各グループでは活発な話し合いが行われ、予定時間を超えるほどの盛り上がりとなりました。「そうだったのか」「それはいいですね」といった声も聞かれ、私たち職員にとっても多くの気づきや学びを得る貴重な機会となりました。

今回いただいたご意見を参考にしながら、今後も皆さまにより快適に過ごしていただける「杏心の丘」づくりに取り組んでまいります。大いに盛り上がった懇談会の後は、秋のお楽しみ、今年も美味しく出来上がった「杏酒」を、皆さん笑顔で持ち帰られました。終始和やかな雰囲気にも包まれ、実りある運営懇談会となりました。



9月21日 敬老の日



9月21日は「敬老の日」。春日6町内自治会から75歳以上の入居者さんに「紅白饅頭」や「お赤飯」を頂きました。給食も豪華で、お腹一杯、楽しい秋の一日となりました。

◆ お知らせ・ニュース ◆

- ・11月11日（水）14：00～はるかぜホールにて第114回おりひめの会が開催されます。
- ・11月16日～12月13日 くまもと県北病院の一ノ口先生が地域研修に来ます。



食から始めるフレイル予防

「疲れやすい」「歩く速度が遅くなった」「体重が減ってきた」など感じることはありませんか？もしかしたらそれは「フレイル」かもしれません。フレイルという言葉は初めて聞く方も多いと思います。今回はフレイルについて食事の観点から詳しく説明していきます。



管理栄養士
石井 彩沙

✓ フレイルとは

フレイル（虚弱）とは加齢に伴って体力（筋力）や精神力など心身の活力が低下し、要介護の状態に近づくことを言います。適切なケア・早めの対策によって健常な状態へと戻ることが可能だといわれています。不足しがちな栄養をしっかり摂り、低栄養対策をすることがフレイル予防にはとても重要です。

しっかり食べる

- 必要なエネルギー・タンパク質などの栄養素が十分に摂取できる
- 筋肉や内臓を作っているタンパク質を維持することができる

丈夫な体になる

- 転倒、骨折しにくい体になる
- 筋肉や皮膚が強くなる
- 風邪などの感染症にかかりにくくなる
- 病気や怪我からの回復が早くなる

元気で意欲的に
毎日を過ごす
ことができる！

✓ 積極的に摂りたい栄養素

タンパク質

血液や筋肉、皮膚、毛髪、内臓、骨などあらゆる組織を構成する栄養素。不足すると体力や思考力の低下など身体全体の機能低下につながる。
食材例 ⇒ 肉、魚、大豆製品、卵、乳製品など

カルシウム

丈夫な骨や歯の材料となり、筋肉や神経の働きをサポートする働きがある。不足すると骨粗鬆症や骨軟化症になってしまう。
食材例 ⇒ 乳製品、小魚、大豆製品など

鉄

赤血球のヘモグロビンの材料になり、全身に酸素を供給する働きがある。
食材例 ⇒ レバー、ひじき、小松菜など

ビタミンD

カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にし、筋肉の合成を促す働きがある。
食材例 ⇒ 鮭、さんま、きのこ類など

「若い頃のように食が進まない」「一度にたくさん食べられない」などでお困りではありませんか？食事のとり方や手軽にエネルギーアップができる調理のポイントなどニーズに合わせたアドバイスができるためお悩みがある方はいつでも管理栄養士にご相談下さい。減塩食などの栄養指導も随時受付中です。

カルシウムたっぷり ピザ風トースト

材料（2人分）

食パン	1枚
しらす	大さじ2
コーン（缶）	大さじ2
小松菜	30g
とろけるチーズ	20g
マヨネーズ	大さじ1
ケチャップ	大さじ1/2
黒こしょう	少々

ポイントメモ！

手軽に食べられるようにピザ風のトーストにしてみました。
子どもも好きな味付けになっています♪

【作り方】

- 1) しらすに熱湯をかけて塩抜きしておく。
- 2) 小松菜はしっかり茹でて細かく刻み、しっかり水気を切る。
- 3) 食パンにマヨネーズ、ケチャップを混ぜながら薄く塗る。
- 4) 小松菜、しらす、コーン、チーズの順にのせてトースターで焼く。
- 5) 最後に軽く黒こしょうをかけたら完成。



1人当たり：熱量 350kcal たんぱく質 13.7g カルシウム 235mg 食物繊維 4.0g 塩分 2.0g

随時栄養指導を実施中。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

緑化美化



企画・担当 医事課

綺麗になった景色や飾られた花を見て心がリフレッシュされ、そんな小さな気持ちの変化がまた、他の誰かのために自分も綺麗にしてみよう、という良い循環が生まれていくといいなと思います。

これからも環境を整えるだけでなく人の心も明るくできる緑化美化を目指して取り組んでいきます。患者さんや来院される皆様にも、ぜひ緑化美化に参加していただき、綺麗を一緒に広げていきたいと思っています。

今月のテーマは「緑化美化」ということで、クリニック内や施設周辺の清掃や緑化活動に取り組みました。

草木を整え、前回の美化委員に引き続き外周をきれいにする事でスタッフも患者さんも気持ち良く過ごせる環境づくりを目指しました。

また、掃除だけではなく、身近な“キレイ”をみんなで楽しむ工夫もしました。例えば自宅に咲いている花や、庭に咲いた1輪の花を室内に飾ったり、生花だけでなく折り紙などを使用して掲示物をカラフルに彩りました。



10月のテーマは『すき間』 担当部署は 外来 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