はるかぜネットワーク

11月号
Vol.367
2026年10月30日発行



ＤＸ化への道
～着々と進行中～

第114回おりひめの会	4
脳トレ／自転車安全利用五則	4
寒さに負けない身体／イチョウの木	5
健康サポート隊 147／お薬の話	6, 7
第322回 春風狂句	8
自宅での転倒予防／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

学びの秋、読書の秋、芸術の秋…どのような秋をお過ごしですか？
いろいろな秋を楽しみたいですね。

◆ お知らせ・ニュース ◆

※ 受診の際は、手指消毒を励行し、体調不良の方はマスクの着用をお願いしています。
検温と問診にも引き続きご協力をお願いします。

・11月11日（水）14：00～春日クリニック１階待合室で第115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ーノ口先生が地域医療研修に来ます。

（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）

ＤＸ化への道
～着々と進行中～



11 月から、いよいよ春日クリニックで電子カルテの運用がスタートします。現在、現場では導入に向けた準備が着々と進んでいます。業務の効率化やサービス向上を目指して、新たな機器の導入や待合室などのレイアウト変更、人員配置の見直しなどを進めており、すでに変化を感じておられる方も多いかもしれません。

また、クリニックの電子カルテ導入に先駆けて、介護系事業所では請求ソフトの入れ替えを行い、新システムの運用が始まっています。このように、法人全体の DX（デジタルトランスフォーメーション）は着実に進んでいます。新しい仕組みへの移行には戸惑いや不安もありますが、より安全で質の高い医療・介護サービスの提供につなげるための大切な取り組みです。



今回は、電子カルテ導入に向けた現場の声や、患者さん・利用者さんに知っておいていただきたいことについてお伝えします。

一足先に稼働　新しい介護ソフトの運用状況

介護事業所では、7 月から順次新しい介護ソフトへの移行を進めてきました。新しいソフトはクラウド型で、これまでになかった機能も数多く搭載されています。導入にあたっては、各種設定や情報登録に苦労する場面もありましたが、新たな可能性を感じながら準備を進めてきました。

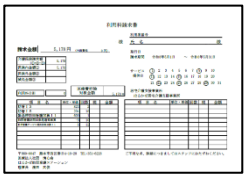


実際に運用が始まると、「紙の記録からパソコン入力へ変わり、準備の手間やコストが削減された」「他事業所の記録をタイムリーに確認でき、利用者さんの情報を迅速に把握できるようになった」「記録や情報共有、請求業務などにかかる時間が短縮された」など、多くのメリットを実感しています。まだ調整が必要な部分もありますが、情報の一元管理が進んだことで業務効率が向上し、事業所間の連携強化にもつながっています。



また、新しい介護ソフトでは、将来的に利用者さんやご家族にも情報共有に参加していただける仕組みを予定しています。運用開始の際には、あらためてご案内いたします。

旧請求書・領収書



A5 サイズ

ソフトの変更に伴い、計画書や請求書、領収書などの様式も新しくなりました。これまで見慣れた書類から変更となったため、戸惑われた方もいらっしゃるかもしれませんが、記載内容は規定に沿って作成されており、大きな変更はありません。ご不明な点がありましたら、お気軽に各事業所スタッフへお尋ねください。お問い合わせの多い内容については、今後「はるかぜネットワーク」などでもお知らせしていく予定です。

今後は、記録作成のために携帯電話やタブレット端末を使用する場面が増えていきます。サービス提供に必要な業務の一環として活用しておりますので、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

新請求書・領収書



A4 サイズ

クリニック電子カルテ化に向けた準備状況









これまで「はるかぜネットワーク」でもお伝えしてきましたが、いよいよ11月1日から春日クリニックで電子カルテの運用がスタートします。今回導入するのは、従来の電子カルテ機能に加え、AIも活用した新しいシステムです。説明会でさまざまな機能について学びながら、外来診療部のメンバー全員で活用方法を検討し、少しずつ試運転を進めています。新たな可能性に期待を膨らませる一方で、慣れない作業や準備に試行錯誤する日々が続いています。

電子カルテの導入により、これまで手作業で行っていた業務のかなりの部分が自動化され、情報共有もよりスムーズになります。また、これまで別々に管理せざるを得なかった医療情報と介護情報の連携がしやすくなり、医療と介護が一体となったワンストップのサービス提供につながることが期待されています。患者さんや利用者さんにとっても、より質の高いサービスの提供につながるものと考えています。

一方で、本格稼働直後の2週間ほどは、スタッフもシステム操作に慣れるため、診療や会計などに通常より時間を要する場合があり、待ち時間が長くなることも予想されます。できるだけ早く円滑な運用ができるようスタッフ一同努めてまいります。お急ぎの場合は、事前にお申し出ください。

電子カルテ導入に関しては、「医師が患者さんよりもパソコン画面を見る時間が増えるのではないか」という声もありましたが、最新のシステムでは従来の診療の形で対応ができるようになっています。ご不便をおかけすることもあるかもしれませんが、ご理解いただけますと幸いです。

システムが安定して運用できるようになれば、検査やお薬、会計にかかる待ち時間の短縮など、さまざまな利便性の向上が期待できます。導入まであとわずか。さまざまな場面を想定しながら準備を進めています。春日クリニックの待望のチャレンジを、温かく見守っていただければ幸いです。

医事課だより



受付前のレイアウトを変更しました。座席数の変更はありませんが、椅子の向きを変更したことで空間に広さが出ています。

電子カルテ導入後は診察室等のレイアウトも変更する予定です。雰囲気が変わることで戸惑われる場面が出てくるかと思われますが、よろしくお願いいたします。





第 114 回おりひめの会
「更年期と親の介護が重なる時～二重負担の現実と支援のポイント」

９月 30 日（水）、第 114 回おりひめの会を開催しました。今回は、50～65 歳頃に直面しやすい「親の介護と自分自身の生活・健康の両立」についてお話ししました。高齢の親の急な体調変化や介護の問題は、突然訪れることがあります。そのような時に慌てないためには、かかりつけ医や信頼できるケアマネジャーなどの相談先を決めておくこと、また親子や兄弟姉妹で早めに話し合っておくことが大切です。清田院長は、介護を理由に離職を考える前に、介護休暇や時短勤務などの支援制度の活用も検討してほしいと呼びかけました。自分も親も大切にしながら、仕事と介護を両立できるよう備えておくことの大切さを学ぶ機会となりました。アンケートでは、「早めに準備を始めたい」「住み替えを検討している」などの感想が寄せられました。







脳トレで老化予防！

問題）（　　）に当てはまる数を入れて、式を完成させましょう。

① 7 ＋（　　）＝15　② 15－（　　）＝ 11　③ 11×（　　）＝ 33

④ 36÷（　　）＝ 6　⑤（　　）＋ 6 ＝ 18　⑥（　　）÷ 3 ＝ 9

⑦（　　）＋ 13 ＝ 18　⑧（　　）－ 4 ＝ 20　⑨ 9 ×（　　）＝ 63

脳トレのこたえはページの下に



自転車安全利用五則を守りましょう

2026 年４月より、道路交通法の一部を改正する法律（令和６年法律第 34 号）が施行され、自転車への交通反則通告制度（いわゆる青切符）が導入されました。皆さんが加害者にも被害者にもならないために、正しい交通ルールを学びましょう。



自転車安全利用五則



① 車道が原則、左側を通行
　歩道は例外、歩行者を優先
② 交差点で赤信号と一時停止を守って、安全確認
③ 夜間はライトを点灯
④ 飲酒運転は禁止
⑤ 事故による被害を軽減するためにヘルメットを着用

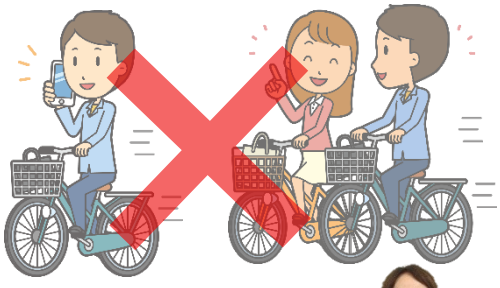






自転車青切符・ワースト５位

- 一時不停止
- ながらスマホ等（保持）
- 信号無視（赤色等）
- 右側通行（逆走）
- ２台以上で並んで走る「並進」



※ 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）



（脳トレの答え）① 8　② 4　③ 3　④ 6　⑤ 12　⑥ 27　⑦ 5　⑧ 24　⑨ 7



寒さに負けない身体づくり

はるかぜ通所リハビリテーション

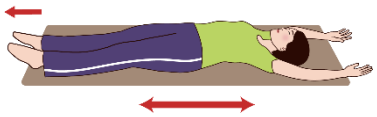


秋の起床後は、気温の低下で筋肉や関節がこわばり、年間でも転倒のリスクが高まる時期です。寒暖差でこわばった身体をすっきりと目覚めさせる簡単なストレッチを行うことで重心が安定し、転倒を予防できます。痛みがなく、気持ちいいと感じる範囲で行ってください。

◎ 寝たまま出来る簡単なストレッチ

① 全身のびのびストレッチ（約５秒×３回）

仰向けに寝た状態で両手を頭の上に大きく伸ばし、足のつま先までグーっと全身伸ばす。深呼吸をしながら心地よいと感じる強さで全身の力を抜きます。



② 胸開きストレッチ（５回）

布団の中で上半身を起こすか、楽な姿勢で座ります。息を吸いながら両腕を大きく外側に開いて胸を張り、息を吐きながら腕を交差させて、背中を丸めます。



③ 足首のパタパタ運動（ふくらはぎの血流促進）

仰向けに寝た状態で、つま先を「天井にむける（手前に引く）」「向こう側に伸ばす」を交互に１０回繰り返す。

効果：つまずきを防止し、目が覚める。

④ ひざ抱えストレッチ（腰・お尻のほぐし）

片方の膝を両手で抱え、胸の方にゆっくり引き寄せて５秒キープします。左右交互に３回ずつ行います。

効果：歩行時の最初の一歩が出やすくなる。

⑤ ひざ倒しで腰回りほぐし

仰向けのまま両ひざを立て、両手を横に広げ、息を吐きながら左右へゆっくり倒します。腰や背中の緊張をゆるめ、凝り固まった血流を促します。気持ちよく伸びる位置で 20～30 秒キープし、反対も行います。



熊本の秋を彩るイチョウの木

デイサービスセンターはるかぜ

秋を感じる題材として、「イチョウの木」の壁画作品を制作しました。実はイチョウは熊本市の木でもあり、熊本にとてもゆかりの深い木です。熊本城も昔から「銀杏城」と呼ばれ、市民に広く親しまれています。そんな熊本の秋にぴったりのイチョウをみんなで力を合わせて制作しました。









まずは木の幹から制作をスタート。茶色やオレンジ色の折り紙を小さくちぎり、一枚一枚貼り合わせていきました。「この色を入れたら綺麗かも」と利用者さん同士で相談しながら、少しずつ立派な幹が出来上がっていきました。葉の部分は黄色の折り紙を扇子のように折り、立体的に貼り付けていきました。平面で貼るより立体感が出て、まるで本物の風に揺れるイチョウの葉のように仕上がりました。

みんなで楽しく作りながら、熊本らしい秋を感じられる素敵な壁画が完成しました。杏心の丘にお越しの際はぜひデイサービスにお立ち寄りください。

⑥

健康サポート隊！ その147

今日から出来るインフルエンザ対策

外来診療部



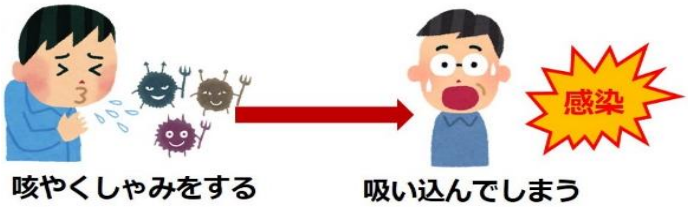
今年のインフルエンザは全国的に流行が早く、学級閉鎖になったというニュースも聞かれ、猛暑とエアコンの連続使用による換気不足などから、インフルエンザが拡大したとも言われています。近年はインフルエンザ・コロナ・肺炎など複合感染の報告も増えており、症状が重症化するケースもみられます。まずは予防対策として、10月1日よりインフルエンザのワクチン接種が始まりました。今回は、インフルエンザの症状も踏まえ、自分や家族を守る予防と対策についてお伝えします。

どうやって感染する？インフルエンザの感染経路や症状

《 接触感染 》



《 飛沫感染 》





インフルエンザの主な症状

- 38℃以上の高熱、寒気
- 激しい倦怠感や疲労感
- 強い頭痛や、全身の筋肉痛・関節痛
- 喉の痛み、鼻水・鼻づまり
- 吐き気や下痢　　など

インフルエンザかな？と思ったら・・・

症状の経過と発熱の程度などを電話にて病院へお伝えください。

カギは**48時間以内**です。発症（発熱）から48時間過ぎると、抗インフルエンザ薬の効果が十分に期待できなくなります。しかし、発熱から数時間しか経過していない場合は、インフルエンザ検査の判定結果が出ない場合があります。

また、症状が軽くても陽性が出る場合もあるので、スタッフにご相談下さい。



《 インフルエンザと診断されたら 》



◆ ウイルスが排出されるのは発症前日から発症後3～7日間程度です。熱が下がっても、解熱後2日間はゆっくり休みましょう。

◆ 出席、出勤停止期間



- 園児、学生 ⇒ 発症後5日経過し解熱後2日（幼児は3日）経過するまで（学校保健安全法）
- 社会人 ⇒ 出勤停止期間は法律では定められていません。安静期間はお伝えしますが、職場の規定を確認して職場とご相談下さい。

正しい知識と生活習慣を身につけて、感染しない生活づくりを心がけましょう





◎ これから気温が低下し、湿度が低くなると喉の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。うがい・手洗い・マスクの着用は基本動作なので、毎日続けましょう。



◎ 高齢者や慢性疾患治療中の方、疲れが溜まっている、睡眠不足の方などは特に注意が必要です。また、加湿器などを使って適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。

◎ 栄養バランスの取れた食事、十分な睡眠と運動を心がけ、免疫力を高めましょう。



毎日の積み重ねが、感染拡大を防ぐ決め手となります。家庭や職場で、そして自分自身の健康を守るために、今日から出来る事を続けていきましょう。

看護師　山下

外来に新しい仲間が増えました♪

初めまして、入職して３ヶ月が経ちました。毎日が勉強で充実した日々を送っています。好きなものは相撲観戦です。笑顔で皆さんを元気に出来るように頑張りたいと思いますので宜しくお願いします。



看護師　矢上



甲斐先生のおくすりのはなし。



インフルエンザワクチンについて

1 本当に効果はあるの？

100%防ぎきれるとは言えません。接種をしたとしても、インフルエンザにかかってしまう可能性はあります。ただし、発症する確率を下げる（かかりにくくする）効果はこれまでの研究からわかっています。これはどのようにワクチンが効くかから考えるとわかりやすいです。インフルエンザワクチン（注射型）を接種するとウイルスをやっつけてくれる「抗体」が血液中に増えますが、鼻や喉（上気道）ではたらく抗体はあまり増えません。インフルエンザウイルスは鼻や喉の粘膜で増殖するため、そもそも感染を抑えるはたらきは強くないのです。しかし、感染してウイルスが肺など気道の奥へ広がろうとすると、血液中の抗体がこれを抑えます。また、ワクチンでウイルスの特徴を覚えた免疫細胞（免疫の記憶）が、感染後すみやかに働いて、ウイルスに感染した細胞を排除します。その結果、体内でウイルスが増えすぎず、肺炎や強い炎症に進みにくくなります。

高齢の方や持病のある方は特に大切です。年齢とともに免疫の働きは低下し、心臓や肺の病気、糖尿病などの持病があると、インフルエンザをきっかけに肺炎や持病の悪化を起こしやすくなります。高齢の方では、ワクチンによる発症予防の効果が若い方より小さい場合がありますが、入院や重い合併症を減らす効果が期待できます。

2 毎年接種する意味はあるの？

毎年接種することには、主に次の２つの理由があります。前年に接種した方も、そのシーズンの接種をご検討ください。

◎流行するウイルスに備えるため

インフルエンザウイルスは少しずつ変化し、流行する種類や割合も年によって異なります。ワクチンに含める株は毎年見直され、必要に応じて更新されます。前シーズン（2025／26）は、A 型の H3N2 という種類のなかで「サブクレード K」と呼ばれる新しい系統が広く流行しました。これを踏まえ、日本の 2026／27 シーズンのワクチンには、この系統に対応する株が採用されています。

◎接種で得られた免疫が低下するため

接種で得られた免疫は時間とともに低下し、予防効果も弱まります。効果は接種の約２週間後から現れ始め、約１ヶ月で最も高くなり、その後はゆっくりと低下しますが、５～ ６ヶ月程度は一定の効果が続くと考えられています。

※お薬について分からないことは、気軽にお尋ねください。

第322回 春風狂句



12月号の笠は
「値上げラッシュ」「物忘れ」です。
お一人三句以内で11月14日（土）までに
受付にお出しください。お待ちしております。

選者　国府　良貝

武者んよか　二枚目も今は　おとろえて
森　益代

（評釈）年とって いつまっでん そがん目で 見らるっとは つらかよね。かっこつけんで 自然体で おっとが 一番 武者んよか と思うよ。二枚目じゃなくて よかった。

武者んよか　あんな生き方　しようごたる
富田　敬子

（評釈）先日 最期まで 自分らしさを貫いて 旅立たれた方が いらっしゃった。ほんなこつ 武者んよかと 思た。自分も こがん 逝き方 目指したか。よか見本 ありがとう。

武者んよか　まごにも衣装と　よくいった
杉野　裕志

（評釈）いつも 頭ボサボサ。Tシャツに 短パンの イメージだった。そんな彼が いよいよ 社会人。スーツに 負けん中身に なれよ。

いいかげん　何をするにも　つまらない
田中　美智子

（評釈）いかんいかん 今頃 何をするにも めんどうくさい。無気力 無関心。いよいよ 認知症かと 心配なら 今日から 何か 楽しいこと 始めなっせ。何でん よかつよ。

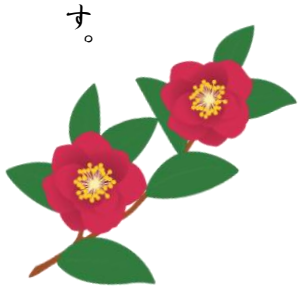
いいかげん　みところ半で　すませとる
矢邉　義興

（評釈）「おふろの掃除 しといてね」と頼んだ。いつもになくいい返事。調子よかね と思たら 案の定 中途半端で やり直し。あーあ。

いいかげん　いつまで一人で　おっとだろ
島　藤子

（評釈）今は 一人が 気楽でよかつだろね。ばってん 年とると やっぱ 一人は さびしかよ。結婚せとは 言わんばってん 身近に 頼りになる人ば 作っとかなんよ。

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います。



自宅での転倒予防
～訪問リハの視点から～

はるかぜ訪問看護ステーション

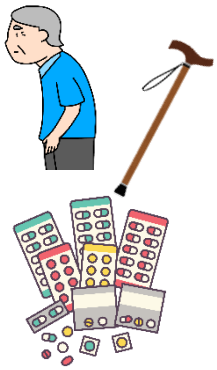


高齢者の介護が必要となる主な原因として、「骨折・転倒」は常に上位に位置しており、転倒の多くは自宅で起きています。熊本県は全国平均と比較し、骨折患者数が 15.8%高く、熊本市では 75 歳以上の５人に１人が骨折の経験があるとされています。

下記の表でご自身の転倒リスクをチェックしてみましょう。**該当する項目の合計点数が６点以上あると「要注意」**とされています。

転倒リスクチェック	はい	いいえ
1. 過去１年間に転んだことがありますか	５点	０点
2. 歩く速度が遅くなったと思いますか	２点	０点
3. 杖を使っていますか	２点	０点
4. 背中が丸くなってきましたか	２点	０点
5. 毎日お薬を５種類以上飲んでいますか	２点	０点

（鳥羽研二監修「高齢者の転倒予防ガイドライン」より）





（出典：政府広報オンライン「たった一度の転倒で寝たきりになることも。転倒事故の起こりやすい箇所は？」）

転倒歴のある高齢者は、転倒したことがない方と比べて何倍も転倒しやすいと言われています。転倒は様々な要因によって引き起こされますが、対策をすることでリスクを軽減することができます。

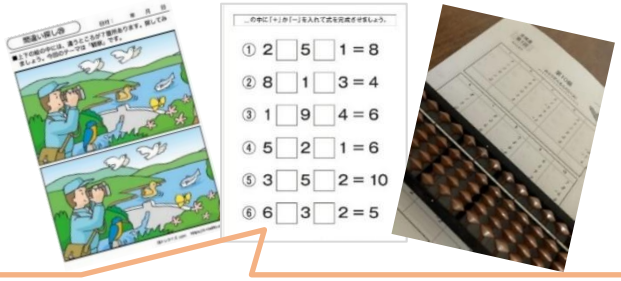
訪問リハビリは自宅に訪問し、実際に生活している環境を確認できるのが強みです。転倒リスクの原因を多方面から評価し、その方らしい生活が安全に自立して送れるように支援します。冬は寒さで体が縮こまりやすくなり、日照時間が短く室内でも視界が悪化しがちです。また、冬の朝は霜や朝露で路面やタイルが滑りやすくなります。さらに、室内の敷物や靴下、履物、電気コードなど、冬ならではのつまづきやすい環境が増えます。一度に大きく変える必要はありません。前月号の転倒予防の記事も参考に、まずは「自宅で危険なところはないかな？」と見直したり、毎日少しでも体を動かそうと、できることから始めてみましょう。

訪問介護の仕事 ～脳トレ・体操～

はるかぜ介護福祉ステーション

訪問介護では、はるかぜネットワークで買い物・掃除・入浴・調理の支援を紹介してきましたが、訪問中に脳トレや体操を一緒に行うこともあります。ヘルパーが掃除や調理をしている間に脳トレに取り組んでいただき、最後に答え合わせをすることもあります。また、日頃の運動不足解消や気分転換のため、無理のない範囲で体操を行っています。





計算や間違い探し、文字の並べ替え、そろばんなど、興味のあるプリントに熱心に取り組まれています。

一緒に脳トレや体操をすることで、自然と会話や笑顔が生まれ、頭も体も心もリフレッシュできます。脳トレは、間違いを気にすることはありません。考えることそのものが良い刺激になります。体操も一人では転倒などの不安がある場合、ヘルパーが訪問した際に一緒に行うことで安心して体を動かすことができます。

看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ 活動日記

食欲の秋　～おやつレクリエーション～

　暑さが落ち着き、「秋のイベントとして何かみんなで楽しめることをやりたい」と、おやつレクリエーションを実施しました。

　スタッフも「どら焼きとわたあめを作ろう」「利用者さんにも手伝ってもらおう。どら焼きの具は何にしようか？」と張り切って業務の合間に準備をしました。

　さて当日、どら焼きの生地を混ぜたり具を挟む工程を利用者さんにお手伝いしてもらい、あまーい香りが漂いはじめるとみなさんソワソワ。どら焼きに好きな具を挟んでパクッ♪普段は食の細い方も「いくらでも食べれるね～」ともう一つと手が伸びます。わたあめは「懐かしかね。久しぶりに食べたよ」と満面の笑み。

　おいしく食べられる喜びは何物にも代えがたいですね。またこの笑顔が見られるような企画を考え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

みんなでクッキング！
～カルシウムたっぷりピザトースト編～



　「共有キッチンを使って みんなで何か作れたらいいね」という入居者のご意見から、杏心の丘にある共有キッチンで調理をすることにしました。

　第一弾となる今回は、はるかぜネットワーク 10 月号の掲載レシピ “カルシウムたっぷりピザ風トースト” を作りました。3 名の入居者の方に手伝っていただき、小松菜を切ったり、しらすの塩抜きなどの作業を行いましたが、皆さん手際がよく、あっという間に 40 食近くの下準備ができました。パンに具材を乗せていく作業も協力して進められ、「こっちは小松菜が少ないね」「しらすの乗せ忘れがあるよ」など声をかけあったり、楽しく会話したりしながら調理を進められていました。



　トースターでいざ焼き始めるとパンの焼ける匂いがフロアいっぱいに広がり、焼いてるそばから「早く食べたいね」と食欲をそそりました。できあがったピザトーストは、入居者の皆さんが 4 階の食堂に集まり、一緒にいただきました。とても簡単に作れて、味も好評♪みんなで集まってワイワイ食べると会話も弾み、にぎやかなひと時となりました。

カルシウムがたっぷり摂れて、たんぱく質や食物繊維も摂れるので食が細くなってきた方の間食や子供のおやつとしてもぴったりだと感じました。

第二弾、第三弾と続く活動になるように、引き続き職員も楽しみながら入居者のやりたいことを実現するお手伝いしていきたいと思います。

ちょっと得する栄養情報

効能いっぱい！ビタミンC



管理栄養士
石井　彩沙

食品にはそれぞれに栄養素が含まれており、栄養素ごとに機能が違います。“ビタミン”と言っても働きは多種多様で、その中でもビタミンＣは私達にとって嬉しい効果が盛りだくさんで積極的に摂りたい栄養素です。今回はビタミンＣについて詳しくご紹介します。

ビタミンCとは



ビタミンＣは水溶性ビタミンの一種で、別名アスコルビン酸とも言います。ヒトなどの一部の動物は合成に必要な酵素が欠損しており体内で合成することができないため、食事などから摂取する必要があります。

ビタミンCの効能

- 骨や軟骨の形成や成長、修復に必要
- 免疫力を高め、病気やストレスへの抵抗力を強める
- 肌のシミの原因となるメラニン色素の生成を抑える
- 抗酸化作用で活性酸素を抑え、動脈硬化や心疾患を予防する
- コラーゲンの生成を促進し、肌や関節、血管の弾力性を保つ
- 腸管での鉄分や銅の吸収を高め、ヘモグロビンの合成を助ける
- 傷の治癒を助ける
- 副腎皮質ホルモンの合成を促してストレスや疲労をやわらげる

摂取量の目安は？

ビタミンＣは不安定で保存や調理、加工による破壊が大きいビタミンです。食事摂取基準では 12 歳以上の成人で 1 日 100 ㎎の摂取が推奨されています。これはあくまで一つの目安として普段から積極的に摂ることを心がけましょう。特にビタミン Ｃ の消費量が増えてしまう喫煙者やストレスの多い人、需要量が増える妊娠中の人・授乳中の人は意識して摂取しましょう。

ビタミンCを多く含む食材

ブロッコリー、パプリカ、キウイ、いちご、レモン　など



ビタミンCの摂り方のコツ



ビタミンＣは水に溶けやすく、熱に弱いという特徴があります。手早く調理する、加熱し過ぎない、水にさらし過ぎないなど、調理でのロスを減らす工夫をしましょう。茹でるより電子レンジを活用したり、蒸し料理にするとビタミンＣの損失量が少なくて済みますよ。

じゃがいもとブロッコリーのレモンオイルサラダ

＼ポイントメモ！
ビタミンＣが豊富に含まれる食材を使った一品です。マヨネーズで和えても美味しいですよ♪



【 作 り 方 】

1）じゃがいもは皮をむいて一口大に切ったら耐熱皿に入れ、水を大さじ 1～2 加えてふんわりラップをし、レンジで 5～6 分加熱する。
2）ブロッコリーはレンジで表示通りに加熱し、キッチンペーパーでしっかり水気をとる。
3）ゆで卵を作り、殻を剥いたら粗めに刻む。
4）水気を切ったじゃが芋、ブロッコリー、ゆで卵をボウルに入れたら☆を加えてざっくり和える。
5）お皿に盛り付け、上から軽く黒こしょうを振ったら完成。

材料（2 人分）

じゃがいも	2 個
冷凍ブロッコリー	150ｇ
卵	2 個
☆オリーブオイル	大さじ 1
☆レモン汁	小さじ 1 と 1/2
☆塩	小さじ 1/4
黒こしょう	少々

1 人当たり：熱量 214kcal　たんぱく質 12ｇ　ビタミンC139mg　食物繊維 12.7ｇ　塩分 0.9g

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

す　き　間



企画・担当　　外来

今回のテーマは、『すき間』掃除です。クリニックには様々な物品があるため、至る所にすき間があり、日頃見落としがちな小さな汚れやホコリがすぐに溜まってしまいます。そこで、10 月は『一人一ヵ所掃除活動』を実施しました。スタッフ各自が、いつも気になっているけれどなかなか掃除できていないと思うところを中心に、“すき間時間” を見つけて “すき間掃除” に取り組みました。キャビネットのすき間や棚の下には、かなりのホコリが溜まっており、手が届かない場所には柄の長いハンディモップ等を使うことで、隅々まで綺麗にできました。11 月の電子カルテ導入に向けて、物品等の配置変更もあり、今回のような細かな掃除を行ったことでスッキリし、年末の大掃除の時短にも繋げることが出来たと思います。

今後も綺麗で利用しやすいクリニックを維持していけるよう、こまめな掃除を心掛けていきたいと思います。





11 月のテーマは『 倉庫 』　担当部署は　支援センター　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） **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	**杏心の丘壱番館**

春日クリニックグループ広報誌「はるかぜネットワーク」　毎月１回発行　367 号
発行人／清田 武俊　編集／春風静香＆広報委員会　☎096-351-6225　Fax096-351-7154