はるかぜネットワーク

2月号

Vol.358

2026年1月29日発行

２０２６年のお正月風景
～清々しいスタート～

冬季うつ病とは／ちょこっと運動　4
脳トレで老化予防／講演会報告　5
健康サポート隊138／お薬の話　6, 7
第313回　春風狂句　8
一緒に飲んでも大丈夫？／バレンタイン　9
マイナ保険証のスマートフォン利用　10
清々しいスタート　仕事はじめ編　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。

・２月９～10日（月～火）　研修会参加のため上野先生がお休みとなります。

・２月17日（火）18:30～　看多機はるかぜの運営推進会議がはるかぜホールで行われます。

・２月21日（土）　済生会熊本病院の地域連携フォーラムにて清田理事長が講演を行います。

・３月１日（日）　春日クリニックは休日当番医のため９時～17時まで診療を行います。

（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）

２０２６年のお正月風景
～清々しいスタート～

↑春日クリニックでは数年ぶりに
駅側入り口に門松を置きました。

2026 年、皆さんはどのように迎えられましたか。今年は、土日祝日の並び上、少し長めのお正月休みとなった方も多かったようです。家族で集まったり、友人と出かけたり、書き初めをしたり、年始の目標を立てたり…気持ちよく１年をスタートすることはできたでしょうか。今回は、春日クリニックグループのいろいろなお正月風景についてお伝えしたいと思います。

サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘

サービス付き高齢者向け住宅杏心の丘では、華やかな門松やお花に囲まれて、無事に新しい年を迎えることができました。

元日には井手館長も館内をまわり、入居者さんに新年のご挨拶と、記念撮影。年末年始はご家族のお宅に泊まりに行かれる方や、ご家族が面会に来られる方もおられ、久しぶりの家族団らんの時間を楽しまれていました。

また、入居者さん同士で囲碁を打たれたり、仲の良いメンバーで集まっておせち料理に舌鼓を打たれたり…皆さんそれぞれにゆったりとした心地よい時間を過ごされていました。

今年も入居者さん一人ひとりに、安心して穏やかな毎日を過ごしていただけるよう、ご家族の皆さんや各事業所との連携を大切にしながら、職員一同、心を込めて支援に努めてまいります。

↑杏心の丘から見えた
初日の出です

看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ

2026 年の元日は、穏やかな日差しに恵まれ、看多機はるかぜでは笑顔溢れる年明けになりました。一緒におせち料理を囲み、手作りの神社（春風大明神）への初詣も恒例になりました。おみくじを引いて運気も上昇、福笑いやカルタ遊びなど、昔懐かしいお正月を楽しみました。「笑う門には福来たる」は、私たちにぴったりの言葉です。今年もはるかぜネットワークを通し、皆さんに「年齢を重ねても楽しむことができる」という看多機はるかぜをお届けしていきます。

↑神馬ハル号

春風大明神

新型コロナウイルス感染拡大期から続いている看多機はるかぜ手作り神社、その名も「春風大明神」。１階エレベーターのドアが開くと、目の前に大きな鳥居が出現し、あまりの完成度に皆さん驚かれていました。初めてのお詣りに感激される方も多く、大盛況でした。

春日神社

今年は久しぶりに利用者さんと初詣に出かけました。杏心の丘からもすぐに行くことができる「春日神社」。古くからある神社です。

皆さんと一緒に氏神様にお詣りができ、とても嬉しくなりました。

デイサービスセンターはるかぜ

デイサービスセンターはるかぜでも毎年恒例となっている手作りの「はるかぜ神社」。今年も最初の利用日には皆さんが参拝されました。

鳥居をくぐる時に一礼、鈴を鳴らして二礼二拍手一礼。皆さん真剣な表情でお詣りされていました。正面には立派なだるまが２体。利用者の皆さんと絵の具を使って慎重に何度も色を重ね、とても綺麗な赤色に仕上がりました。また、その隣にはデイサービスご利用中の小西さんに書道で書き上げてもらった正月の歌を飾り、皆さんと一緒に歌う事で正月気分も堪能できました。そして最後に運試し。ドキドキしながら引いたおみくじに喜んだり悔しがったり。皆さんとても良い笑顔をされていました。

今年も明るい笑顔と笑い声でスタート出来て嬉しい限りです。これからの一年たくさん笑っていきたいと思います。

看多機はるかぜ　～どんどや見学～

１月１２日（月）成人の日、白川河川敷右岸にて令和８年熊本駅周辺新春行事のどんどやが行われました。

どんどやは、正月の松飾り、しめ縄、書き初めなどを集めて燃やし、無病息災・五穀豊穣を祈願する日本の伝統的な火祭りです。今回は看多機はるかぜの利用者さん代表として後藤さんと一緒にお正月飾りを持ち寄りました。

やぐらに点火されると、炎は一気に天高く立ち上がりました。竹の爆ぜる音、舞い上がる煙と炎の暖かさで、また今年も１年間健康で過ごす事が出来そうです。

こういった日本の伝統行事も少しずつ開催する場所が減っているようです。後世に残したい行事のひとつですね。

冬季うつ病とは？

はるかぜ通所リハビリテーション

冬になると、なんとなく気分が落ち込んだり、やる気が出なかったりすることはありませんか。これは「冬季うつ病」または「季節性情動障害（SAD)」と呼ばれる状態かもしれません。この症状は特に寒い地域や日照時間が短い地域で見られることが多く、脳内ホルモンのバランスが崩れることが原因とされています。今回は、冬の気分の落ち込みを予防し、脳と心を温める具体的な方法を紹介します。

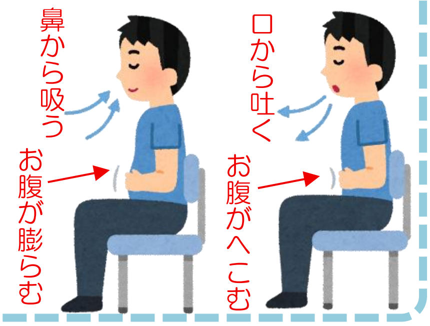
★ 暖かい環境をつくる

暖かいお風呂に浸かることは、心身ともにリラックスする方法として非常に効果的です。特に、38～40℃程度のぬるめのお湯でゆっくりと入浴すると、副交感神経が優位になり、気分が落ち着きます。

また、部屋の温度と湿度を適切に保つことで、快適な環境を作り出すことができます。

★ 瞑想と深呼吸

瞑想や深呼吸は、ストレスを軽減し、自律神経を整える効果があります。椅子に座って目を閉じ、ゆっくりと鼻から吸って口から吐く呼吸を繰り返すだけでも、気分がリセットされる感覚を得られます。



冬季うつ病は日照時間の減少や寒さによるストレスが原因ですが、日常生活の中でできる工夫で脳と心を温め、気分を改善することができます。光を浴びる、栄養バランスの良い食事を摂る、適度な運動を行うことを心がけ、自分をいたわる時間を大切にしましょう。

ちょこっと運動♪自分で体を整えよう

デイサービスセンターはるかぜ

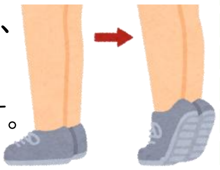
適度な運動と言われても、実際にどのような事をしたらいいのか悩みますよね。寒さが身に染みる冬場、わざわざ外に出て体を動かすのも億劫に。着る服も厚くなり動きにくく、こたつやカーペットで足元の危険性も倍増します。冬場の転倒が多いのも事実です。そんな時におすすめの「座ったまま自宅で出来る簡単な運動」をお伝えします。寒さや体の不調に負けず、元気に暖かい春を待ちましょう。

★ 寒さが天敵！肩こり解消体操

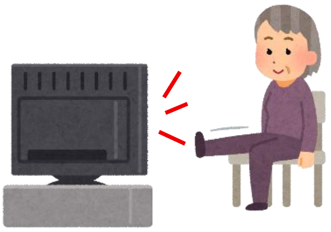
① 椅子に腰かけたまま背中を伸ばします。
② 図のように肘を曲げて肩に手を置きます。
③ 肘先で大きく円を描くように回します。前回し5周、後ろ回し5周をゆっくりと行ってください。

★ 足からポカポカ！踵上げ体操

① 椅子に腰かけたまま背中を伸ばします。
② 膝を 90 度に曲げ、床に足裏をしっかりと着けます。
③ その状態からつま先をつけたまま、踵を上げ下げしてみましょう上げて降ろしてで 1 回と数えます。10 回から始めてみましょう。



「たったこれだけ？」と思われるかもしれませんが、その感覚が大事です。運動を継続するキーワードはズバリ『簡単＆楽』♪ちょこっと TV を見ながら、ちょこっとお茶をしながらでも出来る運動をまずは取り入れて下さい。必ず体は応えてくれます✨日々の積み重ねを大事に一緒に乗り越えて行きましょう。



脳トレで老化予防！

今年は午（馬）年です。馬に関連する言葉やことわざを集めてみました。

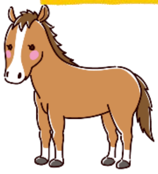
問題） □の中に下記の漢字を入れて、言葉やことわざを作ってみましょう。
同じ漢字が入るところがあります。

① □馬 ・・・祈願するときや願いがかなったお礼として神社に奉納する絵入りの木の板

② □が合う ・・・相手と性格が合う、気が合うこと

③ □□の友 ・・・幼少時に遊んだ友達、幼なじみ

④ 馬耳□□ ・・・人の言うことを気にかけず、聞き流すこと



馬 ・ 竹 ・ 風 ・ 絵 ・ 馬 ・ 東

脳トレのこたえはページの下に

『 働きながら考える　今からできる介護準備講座 』

昨年 12 月 17 日、熊本市男女共同参画センターはあもにいで開催された講座『働きながら考える　今からできる介護準備講座』にて、はるかぜ居宅介護支援事業所の中嶋所長と看護小規模多機能型居宅介護はるかぜの伊原所長が講師を務めました。この講座は、家族や自身の介護について気になる方を対象にした勉強会です。

介護や看取りの話など、事前に親と話をしたことがある方は少なく、多くの方は突然直面した介護に戸惑い、慌ててしまいます。今回の講演では、中嶋所長は介護をする側・受ける側の心構えやサービスの現状などについての話を、伊原所長は、仕事を続けながら介護や看取りを行った事例を通して講義を行いました。

会場には、既に親の介護中という方、最新の介護サービスについて知っておきたい方、そしていずれやってくる介護について事前に勉強しておきたい方などが参加されました。講演後のグループトークでは漠然とした介護不安や現状のサービス選択に不備はないかなど個々のお話にみなさんが共感される場面もありました。また、いざという時に誰に相談をすればよいのかわからなかったと話される方もいました。今後の準備として最も大切なことは備えと心構え、そして介護サービスの内容や最期の看取りまで相談ができる「かかりつけ医」を持つことです。今回の勉強会を通し、参加者の皆さんの持ついろいろな不安が少しでも解消されればと思います。

※ 介護保険サービスの利用や申請などについて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絵 ②馬 ③竹馬 ④東風

健康サポート隊！その138

背中が痛む内臓の病気

外来診療部

「最近、背中の痛みが取れない…」そんな方はいませんか？

背中や腰の痛みは多くの人が経験したことがある、ありふれた症状の 1 つです。肩こりや筋肉疲労を思い浮かべる方が多いのですが、実は、胃・胆のう・膵臓・腎臓といった内臓の不調が隠れている場合もあります。

今回は背中の痛みと関係する可能性のある内臓疾患を分かりやすくお伝えします。

診断に重要な症状の例

十二指腸潰瘍・胃潰瘍などの消化器の病気

空腹時や食後などに痛みが強くなる。

大動脈解離・心筋梗塞・急性膵炎の疑い

経験したことのない、冷や汗をかくような激痛が続く。姿勢を変えても痛みは軽減しない。

⇒ **救急車を呼ぶなど緊急の受診を。**

腎盂腎炎・膀胱炎などの泌尿器の病気

発熱やだるさ、残尿感などがある。叩くと痛みが響く。癌が早期に発見されることも。

ぎっくり腰・椎間板ヘルニア・圧迫骨折　など

体を動かすと痛みが和らぐ。一部を押すと痛い。数日体を休めても改善しない。

女性特有の病気

子宮筋腫、子宮内膜症、子宮外妊娠など腰から背中にかけて痛みが出ることも。

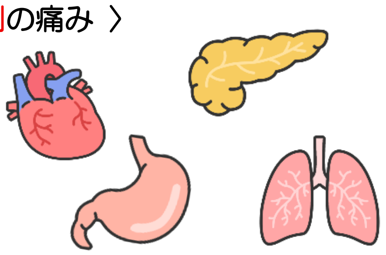
背中にできた帯状疱疹

ひとり暮らしだと、背中が見えず、気付きにくい。

痛む場所別の原因となる病気

〈 背中の左側の痛み 〉

- 心臓
- 膵臓
- 胃
- 肺



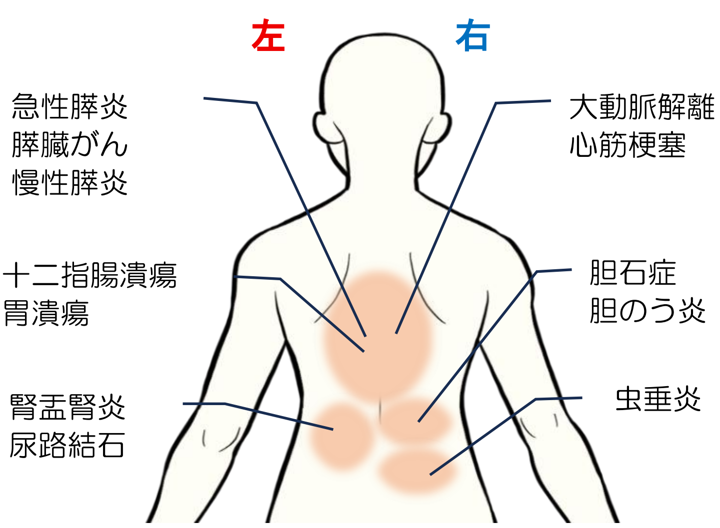
肩甲骨の下あたりが痛む場合は、膵臓や肺の疾患が原因となっている可能性があります。

〈 背中の右側の痛み 〉

- 肝臓
- 胆のう
- 胆管

胆石症の場合は、背中の右肩付近に痛みが出ることがあるといわれています。

背中の痛みと内臓疾患の例



（痛みは腹部側に現れることも・・・）

症状によっては痛みの場所が一部に限定されないケースもあり、自己判断は難しいため、受診することが大切です。

当院では、症状に応じて、腹部エコー・心電図・血液検査・尿検査など必要な検査を実施しています。また、重症度に応じて専門の診療科を紹介する場合もあります。

いつもと違う症状がある、症状が長引いているなどのサインを見逃さず、早めに受診することで適切な治療につながる可能性が高まります。

ご不明な点があればいつでもスタッフにご相談ください。待合室モニターでも各検査の情報を紹介していますので、気になる検査などご希望があればお声かけください。

検査技師　松永

甲斐先生のおくすりのはなし。

帯状疱疹の治療薬

帯状疱疹は背中だけでなく、全身どこにでも発症する可能性があります。通常、からだの片側にかゆみや違和感、そして痛みが出始め、その後に皮疹がみられるようになります。厄介なのは、皮疹が改善しても痛み（帯状疱疹後疼痛）が長く残るケースがあるということです。病状を長引かせないためにも、帯状疱疹を疑う症状が現れた場合は、すぐに治療を開始しましょう。

今回は帯状疱疹の治療薬とその注意点をみていきます。

1　バラシクロビル

2000 年から使用されている帯状疱疹の治療薬です。単純ヘルペスにも使用されます。それまでも帯状疱疹に対する飲み薬はありましたが、服用回数が多いのが難点でした。そこで、消化管からの吸収率を改善し、飲む回数を減らすことに成功したのがこの薬です（帯状疱疹では１日３回服用）。

服用するうえでの注意点は、抗生物質（抗菌薬）と同じく、たとえ症状が改善したとしても処方された分は**最後まで飲み切る**ことです。症状が改善されてもウイルスの活動はまだくすぶっている可能性があります。再燃、また疼痛の症状を長引かせないためにも最後まで薬は飲み切りましょう。

また、この薬を服用している間は**水分をしっかり、こまめに摂る**ようにしてください。この薬は腎臓の管の中で濃度が高くなりすぎると一時的に結晶化してしまい、腎臓の障害を起こす恐れがあります。たとえ結晶化したとしても、水分をしっかり摂っていれば、その結晶はまた溶け出します。水分をしっかり摂ることを心がけましょう。

2　アメナリーフ

日本で開発された薬で、2017 年に発売された比較的新しい薬剤です。１日１回の服用でよいこと、腎機能に影響がない等、有用な薬ではありますが、バラシクロビルより高価です。

（薬代（７日分）：約 4,800 円〈3 割負担〉、バラシクロビルは約 850 円〈3 割負担〉※2026 年１月時点）

注意点としては、バラシクロビル同様最後まで服用することと、この薬は必ず食後に服用することです。空腹時だと吸収が悪くなるためです。

※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313回 春風狂句

3月号の笠は
「待ち遠しか」「信じとる」です。
お一人三句以内で2月13日（金）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

❀ めでたかこつ　ますます繁盛　三代目
脇田　五典
（評釈）いくら土台の　あったけんて　いうたっちゃ　今の時代　お客さんの目は　厳しか。創意工夫　若大将は　すばらしか。

❀ めでたかこつ　初春と体調　異常なし
杉野　裕志
（評釈）今年も　元気で　正月ば　迎えとる。友だちは　病人の多か中　ありがたか。毎日ば　大切に　していこ。

❀ めでたかこつ　今年結婚　初孫も
島　藤子
（評釈）今は　何でん　スピードアップ。こがん早よ　孫ば　見らるって　うれしかね。気の早かばってん　何ば　お祝いに　やろかね。

❀ めでたかこつ　正月迎え　年ふえた
森　益代
（評釈）当たり前の　ごたるばってん　年ば重ねらるっとは　ありがたかこつ。みんなの支えに　感謝。

❀ めでたかこつ　金星二つ　義ノ富士
吉川　啓子
（評釈）ほんなこつ　こがん　うれしかこつはなか。栃光以来の　大関。さらに　横綱も　夢じゃなか。

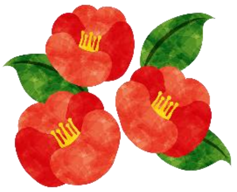
❀ 気分よく　お出かけ日和　行くばいた
吉岡　広子
（評釈）今日は　ぬくして　よか天気。おとうさん　座ってばっか　おらんで　散歩に　行くよ。春風は　気持ちのよかよ。

❀ 気分よく　めでたく正月　迎えたよ
富田　敬子
（評釈）先生の話ば　聞いて　今度の正月は　むずかしかて　覚悟しとった。こうして　まだまだ　元気で初詣。神様に　心から　感謝。

❀ 気分よく　頼まれたなら　しおん無か
矢邉　義興
（評釈）おとうさんな　人のよかねえ。みんな　知っとらすけん　何でん　頼みにこらす。生きがいだけん　しょんなかばってん　無理すっと　でけんよ。

❀ 気分よく　毎朝一番　写経詠む
田中　美智子
（評釈）冷えこんだままの　仏間で　一人静かに　お経を詠む。心が洗われるようで　すがすがしい。世界が　平和であることを　祈ります。

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。



体に良いと思ってサプリを飲んでいるけれど…
その薬と一緒に飲んでも大丈夫？

はるかぜ訪問看護ステーション

甲斐先生のおくすりのはなし。

いわゆる「健康食品」について

テレビやインターネットで「これを飲めば健康になる」「若々しさを保てる」といった健康食品の宣伝を見る機会が多いですね。特に中高年の女性を中心に、「いつまでも元気でいたい」「病気を予防したい」という思い、そして不安から、サプリメントや健康食品を利用している方が多いことがデータから裏付けられています。しかし、健康食品はあくまで「食品」であり、医薬品とは異なります。正しく理解しないと、思わぬ健康被害につながることがあります。

今回は、**「健康食品」について注意していただきたいこと**についてお話しします。

1 強い効果が保障されていないこと

健康食品には強い効果が保証されていません。「効く」「改善する」などの言葉が並んでいても、その効果が科学的に十分証明されていないものも多く存在します。「エビデンス」という言葉が使われていたとしても、その商品にうたわれているのと同じような効果が得られるかの判断は慎重にする必要があります。**誰かにとって良い「健康食品」があなたにとっても良いと**

2 薬との飲み合わせ

「健康食品」について特に気を付けたいのは、薬との飲み合わせです。例えば、血液をサラサラにする薬を飲んでいるのに、同じような作用を持つ成分を含む健康食品やサプリを摂ると、出血しやすくなるなどの危険があります。また血圧を下げやすくするものや、血糖値を下げやすくする成分も多々あります。そして腎機能に影響する成分もあります。

昨年のはるかぜネットワーク12月号の「甲斐先生のおくすりのはなし」で「健康食品」の話題がありました。いろいろな方から反響をいただいています。実ははるかぜ訪問看護ステーションでも気になる事例をいくつも見てきました。今回は具体例として皆さんに注意喚起をさせていただきたいと思います。

【ある患者さんの事例】

Ｋさんは、長引く倦怠感に悩まされていました。春日クリニック受診時に外来で相談し、血液検査をしたところ、肝機能の数値が急上昇していることが分かりました。よくよくお話を聞いてみると、６種類ものサプリメントを服用していたことが判明。すぐにサプリメントを中止し、治療を行い、肝機能の数値と倦怠感が改善しました。

このように、自己流で複数のサプリメントを服用していると、重複した成分を過剰摂取している可能性や、服用している薬の効果が半減することもあるため注意が必要です。肝臓での解毒作用や腎臓のろ過機能が追い付かず、身体に大きな負担となってしまいます。他にも以下のようなケースがあります。

- **血液サラサラの薬（ワルファリン）　＋　ビタミンＫ（納豆や青汁に豊富）**
  ＝血栓ができるリスクが高まります。
- **一部の抗うつ薬・心臓の薬・免疫抑制剤など　＋　セントジョーンズワート（ハーブ）**
  ＝薬の効果を弱めてしまいます。
- **一部の血圧の薬　＋　グレープフルーツ　＝効果が強くなり過ぎ、血圧が下がり過ぎたりします。**

サプリメントは、正しく使えば心強い味方になりますが、飲み方や組み合わせによっては注意が必要なこともあります。服用する際や、すでに服用されている方は主治医や薬剤師へお気軽にご相談下さい。また、訪問看護サービスご利用の方は、訪問看護師にお尋ねください。

バレンタインデー　～大切な人を偲んで～

はるかぜ介護福祉ステーション

２月 14 日はバレンタインデー。チョコレートを贈るだけでなく、「ありがとう」を伝える日でもあります。今回は、杏心の丘にお住いの松田カチ子さん（92 歳）に亡きご主人との思い出を交えながらお話を伺いました。

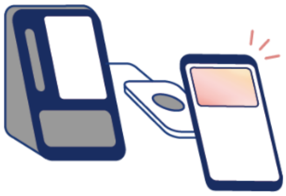
↑若かりし頃の松田さん

主人は５人姉弟の一人息子。地元では「戸島の三羽烏」と言われていたそうで、器量良しな人でした。夫婦で 30 年雑貨店を営んでいて、主人が店番、私が仕入れを担当していました。店には中学生が学校帰りに寄ってくれて、今日の出来事を聞くのが楽しかったですね。主人はもっこすで口数が少ない人でしたが、仲良しでしたよ。私は日本舞踊をしていて、主人は絵を描いていました。それはそれは上手かったですよ。

思い出を語ることは、過去を懐かしむだけではなく、今を生きる力にもなります。優しい笑顔で語られたお話にほっこり温かい気持ちになりました。バレンタインデーが皆さまにとっても、心を温かくするひと時になりますように。

★ 春日クリニックでも　スマートフォンをマイナ保険証として利用できるようになりました ★

健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカードをスマートフォンに追加することで、カードを取り出すことなく、スマートフォンをかざして医療機関・薬局で利用できます。この度、春日クリニックでも、この機能を利用することができるようになりました。（スマートフォンにマイナンバーカードを追加した場合でも、実物のマイナンバーカードは引き続きご利用いただけます。）



※ その他の施設を利用する場合は、スマートフォンのマイナ保険証が利用できる施設か事前にご確認ください。また、スマートフォンへのマイナンバーカードの追加は任意です。

〈 スマートフォンをマイナ保険証として利用するための事前準備 〉

事前に準備するもの

- 実物のマイナンバーカード
- 最新のマイナポータルアプリ
- 券面入力用暗証番号（数字４桁）※iPhone のみ
- 署名用パスワード（英数字 6～16 文字）

実物のマイナンバーカード

最新のマイナポータルアプリ

1 2 3 4　マイナンバーカード券面入力用暗証番号（数字4桁）

1234ABCD　マイナンバーカードの署名用パスワード（英数字6～16文字）

ステップ1　健康保険証の利用登録

※すでにマイナ保険証を利用されている場合は不要です。

マイナポータルにログインして、マイナンバーカードの健康保険証登録を行ってください。

ステップ2　スマートフォンにマイナンバーカードを追加

マイナポータルアプリの以下画面の赤枠部分から、追加することが可能です。

Android

※Android11以上のバージョンが必要

詳しくはこちら

iPhone

※iOS18.5以上のバージョンが必要

詳しくはこちら

※申請や追加を開始する青いボタンが表示されている場合は、スマートフォンのマイナンバーカードの対応機種です。
対応機種にもかかわらず、ボタンが表示されていない場合は、マイナポータルアプリやスマートフォンのOSをアップデートしてください。

署名用パスワードがわからない場合

署名用パスワード（英数字6～16文字）は、以下の方法で再設定が可能です。

● スマートフォンアプリとコンビニの複合機を利用して再設定

1. 「JPKI暗証番号リセットアプリ」をダウンロード
2. アプリから署名用パスワードの初期化の予約
3. コンビニの複合機から初期化・再設定

詳しくはこちら

※利用者証明用パスワード(数字4桁)が必要です。
※署名用パスワードは、マイナンバーカードを作成した際に登録したパスワードです。

● 住民票のある市町村の窓口で再設定

マイナンバーカードに関するお手続きや制度などのお問い合わせは、住民票のある市区町村の窓口へお問い合わせください。

（※厚生労働省 HP・ポスター参照）

２０２６年の清々しいスタート　～ 仕事はじめ編 ～

今年の仕事始めは１月５日。春日クリニックグループの中には、24 時間 365 日稼働している事業所もありますが、クリニックや通所系の事業所にとっては、５日が最初の稼働日となりました。

毎年恒例となっている北岡神社への年頭祈願。今年も、お正月休み明けの早朝に、職員有志が北岡神社に集まりました。当日は雨が心配されましたが、ちょうど参拝の時間には小降りに。傘をさすことなく年頭祈願に臨むことができました。冷たい空気と静寂の中で、お正月中に少し緩んだ心と体がピシッと引き締まったような気がしました。

2026 年は、診療報酬改定等、医療・介護業界にもさまざまな変化が見込まれます。また、年始早々政局も動きそうで、日本の社会保障制度改革の方向性も見直されてくるかもしれません。外の大きな波にのまれず、今自分たちにできることをコツコツと。今年も職員一同、心をひとつに頑張っていきます。

石井管理栄養士からレシピが届きました！　（現在育休中です）

低糖質
ココアパウンドケーキ

ポイントメモ！
バレンタインデーにぴったりなスイーツレシピです★
小麦粉の代わりにおからパウダーを使用しているため低糖質。
ダイエット中の方も罪悪感なしで食べられますよ♪

材料（18ｃmﾊﾟｳﾝﾄﾞｹｰｷ型）

おからパウダー	50ｇ
ｺｺｱﾊﾟｳﾀﾞｰ	大さじ３（18ｇ）
ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	小さじ１（4ｇ）
牛乳	200ml
上白糖	50ｇ
卵	２個
くるみ	20ｇ
粉糖	お好みで

【作り方】

1）ボウルにおからパウダー、ココアパウダー、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。

2）1）に牛乳、上白糖、卵を入れてしっかり混ぜる。さらに砕いたくるみも入れて混ぜ合わせる。

3）クッキングシートを敷いたパウンドケーキ型に 2）を流し入れ、180℃に温めたオーブンで 40 分焼く。

4）焼けたら粗熱をとり、お好みで粉糖をかけて、カットしたら出来上がり。

※パウンドケーキ 1/8 カット（1 人分）当たり
熱量 106kcal タンパク質 4.6ｇ 炭水化物 12.1ｇ 食物繊維 3.5ｇ　塩分 0.2g

おからの原料は「畑の肉」ともいわれる大豆です。おからパウダーには良質なたんぱく質のほか、抗酸化ビタミンであるビタミンE、丈夫な骨に欠かせないカルシウムとその吸収をよくするマグネシウムなどが含まれています。

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

美しい環境を整え、心を磨く。

美化委員

掲示物の点検・整理

院内にはポスターやお知らせなど様々な掲示物があります。今月は、『掲示物』をテーマに、ポスターの剥がれや、壁に汚れがないかチェックをしたり、期限が古い物は新しいものに更新するなどの見直しを行いました。

外来では掲示物をする際、マグネットシートを活用しています。以前は壁に直接セロハンテープで貼っていた為、跡が残ることもありましたが、マグネットシートを使用することで貼り替えやすさや壁の保護にも役立っています。他にも壁を傷つけない方法として、マスキングテープを貼り、その上から両面テープを貼る方法や、はがせる両面テープなどの便利グッズも活用しています。また、処置室では感染対策の一環として掲示物そのものを最小限にするようにも努めています。

長く大切に建物を使い続けて、必要な情報を各所に掲示できるよう、今後も意識して取り組んでいきたいと思います。

企画・担当　外来診療部

待合室には季節感のある飾りも貼ってありますので、ぜひ見てみてくださいね♪

３月のテーマは『SDGｓ』　担当部署は　経営管理部　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) **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　358 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