

# はるかぜ ネットワーク

4月号

Vol.360

2026年3月28日発行

## これから求められる 「連携」の在り方

春のリハビリ／足裏から健康づくり	4
脳トレで老化予防／春日花便り	5
健康サポート隊 140／お薬の話	6, 7
第315回 春風狂句	8
季節の変わり目『めまい』に注意	9
春の良き思い出	9
看多機活動日記／サ高住だより	10
第111回 おりひめの会	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

心地の良いはるかぜと共に、

いろいろな場所で春の訪れを感じます。

### ◆ 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。

- ・4月21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。
- ・5月16～17日（土日） 清田院長が北海道で行われる日本産科婦人科学会で発表を行います。
- ・5月18日～6月14日 くまもと県北病院から研修医の先生が来られます。
- ・5月20日（水） 14：00～はるかぜホールにて第112回おりひめの会が開催されます。

（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）

# これから求められる 「連携」の在り方

2月21日（土）、済生会熊本病院で地域医療連携フォーラムが開催されました。コロナ禍を経て、実に7年ぶりの開催となったこのフォーラム。熊本県内の医療従事者約360名が参加し、これからの地域医療の在り方、連携の在り方を考える時間となりました。

今回は清田理事長が演者のひとりとして壇上に上がり、診療所の視点で捉えた地域医療の現状と課題について発表しました。

## 不安を、地域でほどく

「不安を、地域でほどく—支え合う医療連携の“持続可能モデル”へ—」というテーマで行われたフォーラム。地方の救急医療（救急搬送）の立場や、24時間体制で救急搬送を受け入れる病院、地域医療を担う病院・診療所というさまざまな視点から4人の発表がありました。

理事長は“平時から救急まで～「一生の安心」をどう創るか～”という演題で疾患をみる縦の連携だけでなく患者さん自身の一生を診ていくための横の連携が必要という内容の講演を行いました。長いつきあいの中で患者さんのことをよく知っているからこそ患者さんのストーリー、生き方に責任を持つことが必要と考えています。済生会のような有事の際に最も頼りになる病院としっかり連携しながら「一生の安心」を提供できる形を創っていくことを提案しました。

## 自分たちだけでは「できることが限られる」なら。

これからますます高齢化は進む一方、働き手となる医療従事者は減り、地方は病床が減っていきます。救急搬送が増えても、それを受け入れる体制が取れないならば、救える命が救えなくなる。そうなる未来が予想されるからこそ、早い段階で準備が必要なのが、さまざまな垣根を越えた「連携」です。

高度急性期病院や、救急搬送を受け入れる病院は、患者さんの詳細な情報を持ちません。一方、ずっと診続けているかかりつけ医や地域医療を担う病院には、多くの情報が蓄積されています。受診する患者さんが、どのような人で、どんな生き方・逝き方を望んでいるのかを理解した上で、専門的な医療を提供し、また地域・自宅へ戻っていく、という仕組みがいかにか、今回のフォーラムでも浮き彫りになりました。

「医療者の技術面だけでなく、患者の人生に対する感受性を鍛え、責任を持った医療連携体制を築きたい」という済生会熊本病院の中尾院長の言葉がとても印象的でした。



## 内外のさらなる連携強化を目指して

春日クリニックグループでは、内外でのさらなる連携を強化し、次なるリーダーを育成するため、新年度に向けて大きく態勢の見直しを行いました。新しい役職に就いた5名に、これからの意気込みを聞きました。

### 看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ所長・計画作成担当者

→ 春日クリニック地域連携室長・研修部長 伊原 由紀



外来診療部、訪問看護、看護小規模多機能型居宅介護の所長などを経て、3月1日から再び外来に戻ってきました。地域連携室長として、また研修部長として法人内外との連携を今まで以上に強化していきたいと思います。久しぶりの春日クリニック側での勤務、気持ち新たに頑張ります。

### はるかぜ介護福祉ステーション 所長

→ 看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ所長・計画作成担当者 白石 智美



看多機はるかぜは、春日クリニックグループの中でも最後の砦として「住み慣れた地域で在宅療養を最後まで支える」ことが実現できる大切な役割を担っています。伊原マネージャーからのバトンを受け取り、これまで同様に穏やかで自分らしく過ごしていただける場所をスタッフと共に作っていきます。

### デイサービスセンターはるかぜ 所長

→ 地域包括ケア杏心の丘 統括マネージャー 岡本 美樹



杏心の丘統括マネージャーとして、多岐に渡る働きを担う事が出来るようになりました。看多機や訪問看護でのリハビリを主体に、杏心の丘に入居されている方やデイサービス利用中の皆さんとの関わりも大事にしながら、皆さんが楽しく過ごしやすい環境、職員が働きやすい職場となるように日々精進して参ります。

### デイサービスセンターはるかぜ 主任

→ デイサービスセンターはるかぜ 所長 脇田 梢



利用者さん一人ひとりの思いに寄り添い、このデイサービスを選んで良かった、デイサービスに行く日が待ち遠しいと思っただけのような場所にしたいです。スタッフと共に笑顔溢れるデイサービスを目指していきたいと思いますので、引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

### はるかぜ介護福祉ステーション 訪問介護員

→ はるかぜ介護福祉ステーション 所長 安部 由佳



3月より、はるかぜ介護福祉ステーションの所長を務めます安部由佳です。スタッフと力を合わせ、利用者さんの安心した生活の支援を目指しています。長年、白石所長が築き上げられたものを大事に、利用者さんもスタッフも笑顔で過ごせる事業所にして行きたいです。どうぞよろしくお願いいたします。



4月は気候が穏やかになり、冬に縮こまっていた体を動かし始めるのに最適な時期です。春の暖かい気候を活かした簡単にできるお勧めの運動をご紹介しますと思います。



### 外出・アクティブなリハビリ

#### ◎ 散歩や日光浴

季節の花や自然と触れ合うことでストレスを軽減し、幸福感を高める効果があります。心理的にもリフレッシュができ、歩行能力の維持・向上につながります。

#### ◎ 園芸やガーデニング

土いじりや苗の植え付けは、立つ・かがむ・手を動かすといった全身運動になり、生活動作のリハビリにもなります。



### 室内でできる体力・機能回復リハビリ

#### ◎ 軽めのストレッチ・呼吸法

こわばった体をほぐすストレッチや深呼吸を取り入れた運動が効果的です。椅子に座り、鼻から吸って口から細く長く吐く「腹式呼吸」を行いながら動きと呼吸を連動させ、無理をせず痛みのない範囲で行います。

肩の上げ下げ・胸を開くストレッチ・腹式呼吸・背中を丸めるストレッチなど。

#### ◎ 椅子に座っての運動

かかとの上げ下げ・座ったままの足踏み・脚上げ・体幹ひねりなど。



### ＜ポイントと注意点＞

- ・無理の無い範囲で徐々に行う：急激な運動は避け、少しずつ強度をあげてください。
- ・気温が上がり始める時期なので、運動中・運動前後はこまめに水分を摂り、衣類も調整できるような服装がよいでしょう。



## 足裏から健康づくりを♪

### デイサービスセンターはるかせ

昔からなじみのある竹踏み。デイサービスでも、日々の健康づくりの一環として竹踏み運動を取り入れています。竹踏みは手軽に取り組める運動でありながら、さまざまな健康効果が期待出来ます♪

今回、利用者の光田さんご友人がお正月に杏心の丘玄関に飾ってあった門松の竹を再利用し、竹踏み用の竹を作ってくださいました。使いやすい大きさにカットしてやすりをかけ、更に光田さんの奥様が竹の縁に布を貼ってください、素敵な仕上がりになりました♪これから大切にに使わせていただきます。今後も足元から健康を支える取り組みとして、利用者の皆さんと楽しみながら継続していきたいと思ひます。



### ＜竹踏みの効果＞

#### ① 血行促進

足裏を刺激する事で血流が良くなり、冷えや浮腫みの改善に繋がります。

#### ② 筋力維持・転倒予防

竹の上でバランスを取る事で、足裏やふくらはぎの筋肉を自然に使い、下肢筋力の維持向上に役立ちます。

#### ③ 姿勢の安定

足元の感覚が整う事で、立位バランスが安定し、日常生活動作の向上が期待されます。

#### ④ リフレッシュ効果

足裏への適度な刺激は、気分転換や心身のリフレッシュにもつながります。

### ★ 竹踏みをする際のポイント ★

- ・1回3分程度から始めましょう。
- ・痛みが強い場合はタオルを敷いて調整しましょう。
- ・無理せず自分のペースで行いましょう。





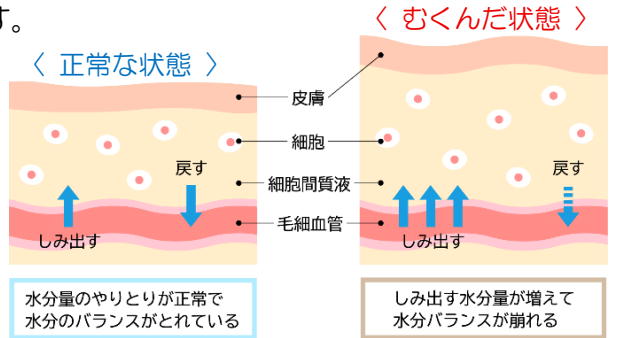
「立ち仕事をする、夕方には足がパンパンで靴が窮屈になる」そんな方はいませんか? こうしたむくみ(浮腫)は身近な症状ですが、腎臓や心臓など大きな病気が隠れていることもあります。

#### むくみとは

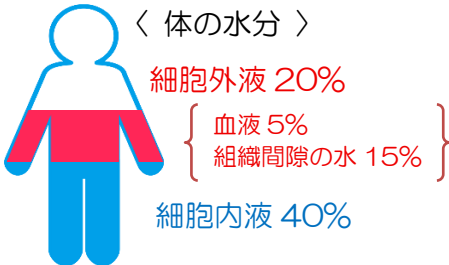
皮膚の下にある皮下組織に余分な水分がたまる状態をいいます。症状としては、手足や顔が腫れぼったくなることが一般的です。重力によって水分は下へ落ちるため、膝から下のふくらはぎから足先に症状が出やすくなります。

#### むくみの典型的な症状は?

- 夕方になると膝から下が腫れる
- ウエストがきつく感じ、腹痛を伴うこともある
- 靴がきつい
- 靴下の跡がくっきり残る
- 深酒した翌朝や寝不足時に顔が腫れる
- すねの前面の硬い部分を指で押すと、凹んだ跡が残る(圧痕性浮腫)



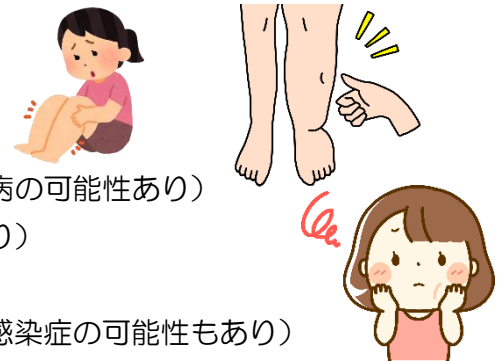
#### 原因と潜む病気と必要な検査



人の体の約60%は水分から成ります。40%相当は組織の細胞内に含まれ、5%分は血管の中、残りの15%が細胞の外(組織間隙)の水です。体の水分のバランスが崩れ、組織間隙に余分な水分がたまると、むくみの原因となります。むくみが出て時間経つと消えるなど、1日の中で変化するの健康的なむくみです。しかし、下記のような場合には注意が必要です。

#### ＜ こんなときは医療機関で相談を ＞

- ◆ 足のむくみが翌朝も改善しない・悪化する
- ◆ 息切れや動悸、胸の苦しさを感ずる(心疾患の可能性もあり)
- ◆ 体重が数日で増える、尿の量が減る、尿が泡立つ(急性の腎臓病の可能性あり)
- ◆ 顔、特にまぶたのむくみが改善しない(心、腎疾患の可能性あり)
- ◆ 片足だけが急に腫れて、痛みや熱がある  
(深部静脈血栓症: エコノミークラス症候群などの血管の病気や感染症の可能性もあり)



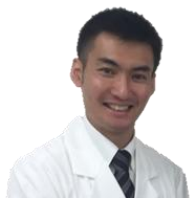
むくみの原因	関連する疾患	検査
腎機能の低下	慢性腎臓病(CKD) など	腹部超音波検査・血液検査・尿検査
心機能の低下	慢性心不全 など	心臓超音波検査・心電図検査・心音図検査 レントゲン検査・血液検査
ホルモン異常	甲状腺機能障害 など	甲状腺超音波検査・血液検査
血管の病気	下肢静脈瘤・遺伝性血管性浮腫	下肢静脈超音波検査・血液検査

むくみは、環境や疲労など一時的な原因から健康な方にも起こる症状です。このような一過性のむくみは食事・運動習慣の改善により軽減されることが多いでしょう。しかし、むくみが何日も続いたり・ひどくむくんだりする場合は、日常的な症状だからと放置せず、早めに受診することをおすすめします。不安なことや困ったことがあれば、いつでもスタッフへお声掛けください。



臨床検査技師  
永木 恵

(参考資料：2026年3月7日 日経新聞)



## 甲斐先生のおくすりのほなし。

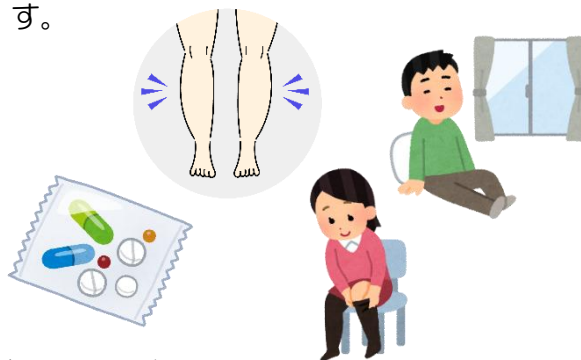


### むくみの対処法

むくみの対処でまず大切なのは、**その原因を明らかにすること**です。むくみの原因は上の記事のとおり多岐にわたります。熱や痛みを伴うようなむくみであれば、多くの方が早めに受診や対応を考慮しましょう。一方で、慢性的なむくみはどうでしょうか。日々の生活の疲れやストレスなども、むくみの原因になることがあります。数日で自然に改善する場合は問題ないことも多いですが、繰り返す場合や、むくみがなかなか引かない場合には、その背景に別の原因が潜んでいる可能性があります。早めの受診や対応が望ましいケースもあるため、「単なるむくみ」と軽く考えずに注意することが大切です。

むくみの原因がいろいろあることはみてきたとおりですが、**薬剤**が原因となることもあります。比較的好くみられるのは、アムロジピンやニフェジピンなどの「カルシウム拮抗薬」と呼ばれる高血圧の治療薬です。また、ロキソニンやボルタレンなどの「非ステロイド性抗炎症薬 (NSAIDs)」、神経障害性疼痛に用いられるリリカやタリージェなどでも、むくみが生じることがあります。ほかに明らかな原因が見当たらないのにむくみが続く場合には、薬剤の影響も考えられます。ただし、自己判断で薬は中止せず、必ずご相談ください。

では、むくみはどのように対処・治療するのでしょうか。日常生活では、足を高くして休む(足の挙上)、十分な休息をとる、弾性ストッキングを使用するなどの方法があります。また、原因に応じて利尿薬が使用される場合もあります。さらに、漢方薬も有効な選択肢の一つです。いくつか例を挙げると、水分の偏りを整える五苓散(17番)、水太りや関節の痛み、疲れやすさ、発汗しやすい体質に用いられる防己黄耆湯(20番)、女性の月経周期に伴うむくみには当帰芍薬散(23番)や桂枝茯苓丸(25番)などが知られています。このほかにも、むくみに効果のある漢方薬は多数あります。漢方では、むくみだけでなく全身の症状や体質を踏まえてアプローチを行うため、個々に合わせて薬剤が選択されます。



### 「薬剤」がむくみの原因となっているケース

薬剤の分類	主な成分・商品名	処方される主な目的
カルシウム拮抗薬	アムロジピン・ニフェジピンなど	高血圧の治療
非ステロイド性抗炎症薬	ロキソニン・ボルタレンなど	痛みや炎症を抑える
神経障害性疼痛治療薬	リリカ、タリージェなど	神経からくる痛みの緩和
ホルモン製剤	エストロゲン・プロゲステロン	更年期障害や婦人科疾患
その他	ステロイド・抗パーキンソン病治療薬	各種疾患の治療

※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315回 春風狂句

5月号の笠は

「儲けたね」「見達えた」です。

お一人三句以内で4月10日(金)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

がんばった 街でフラダンス 発表会

富田 敬子

(評釈) まだ 上手じゃなかばってん この一か月 家でも  
練習しよった。いよいよ ステージに 上がる日。  
ドキドキだけど 精一杯 練習の成果ば 出してくるね。  
応援 ありがと。

がんばった 成果は後から ついてくる

杉野 裕志

(評釈) 自分で考え 自分で納得して 精一杯 がんばってみる。  
うまくいこうが 失敗しようが 学んだことは 必ず 後で  
生きてくる。くじけず がんばれるのが 若さと思うよ。  
うらやましか。

がんばった 早よ初孫の 顔みたか

矢邊 義興

(評釈) 今は昔と違って 入院中の面会は できん。無事  
生まれたと 聞いたばってん まだ 会うつらん。早よ  
この手で 抱いてみたか。こがん うれしかこつは なかよね。

がんばった 君の姿に 涙出る 鳥 藤子

(評釈) 夜遅まで こつこつ がんばつとる様子ば こそつと  
見とつた。病弱で よう休みよつた子が 真剣に 机に  
向かつとる姿ば 見とつと つい 涙の出た。  
本当に ありがと。

満足よ 今の生活 不満なし 田中 美智子

(評釈) “足るを知る” 人が 何と言おうと 今の 境遇は  
私にとつて 最高。多くの人に 支えられて 不自由なく  
毎日を 送れることに 心から 感謝しています。

満足よ 店の近くに 住んでいる 森 益代

(評釈) 車も返納したし 最近 は 膝の調子も 今一つ。  
出かくつとが 苦になつとるけど この店なら 大丈夫。  
メニューも 豊富で 味もよか。雰囲気抜群で 言うことなし。  
ここに 住んで ほんなこつ よかった。

満足よ 色どりがらも よう似合う

吉岡 広子

(評釈) ちよつと 派手かな。そろそろ七十。まだ 若かねと  
言わるつけん 思い切つて 買つてみた。いいじゃない。  
人が何て言おうと これから いろいろ チャレンジしよ。  
そう それが 若さよ。

たくさんの方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。



## 季節の変わり目『めまい』に注意

季節の変わり目になると「ふらふらする」「天井が回る感じがする」など、めまいの相談が増えます。この時期は気温の変化による自律神経の乱れが原因で、体温調節機能が追いつかず、自律神経のバランスが崩れやすくなります。特に高齢の方ではめまいが原因で転倒や骨折につながることもあるため注意が必要です。



### 回転性のめまい

動いていないのに周囲や天井がグルグル回る。吐き気・耳鳴りがする。耳の奥にある平衡感覚をつかさどる「内耳」の異常が原因になることが多く、朝起きた時や寝返りをした時に起こることがある。

### 前失神性めまい

立ち上がった時にクラッとするめまい。脱水、血圧の変動、貧血などが原因になることがある。

### 浮動性めまい

足元がふわふわする感覚（体が浮いたような感覚）疲労、ストレス、睡眠不足、自律神経の乱れなどが関係することがある。

めまいの中には、まれに脳の病気（脳梗塞など）が隠れている場合があります。『ろれつが回らない』『手足のしびれ』『激しい頭痛』『歩けないほどのめまい』等の症状がある場合には、すぐに医療機関を受診してください。訪問看護では、体調の変化を早期に見つけ必要な医療につなげる役割があります。少しでも気になる症状がある場合には気軽にご相談ください。



## 春の良き思い出

春は卒業・入学式や新生活の始まりで桜や菜の花の風景や旬の食材を楽しむ、家族や友人と出かけたり過ごしやすく心地よい季節です。今回は、ご利用者の嘉悦タケミさんに、春の楽しかった懐かしい思い出をインタビューしました。

春には家族4人で金峰山へ山登りによく出かけました。子供は小さい時からよく“さるすべり”を登り、おにぎりを山頂で食べてピクニックを楽しみました。夏には阿蘇や天草へキャンプにも行きました。

若い時から自然派でキャンプを楽しんでいて、主人も山登りが好きだったので家族で自然を満喫しました。



いつも笑顔で出迎えてくださり、脳トレや体操に熱心に取り組まれている嘉悦さん。活動的で、週一でミニバレーに参加し、ボランティア活動にも取り組まれています。私たちスタッフもそんな嘉悦さんに元気をいただいています。

今後も、嘉悦さんがいつまでもお元気で過ごせるよう支援していきます。



ミニバレー仲間と♪  
中央が嘉悦さん

## はるかぜ訪問看護ステーション

### 訪問看護で実際にあったケース（利用者 A さん）

【症状】朝起きた時に「天井が回る感じがする」

【診断結果】耳のバランス機能の影響によるめまい

訪問看護にて血圧・脈拍・体温測定・脱水の有無の確認、転倒予防のための環境整備などを行いながら全身状態の観察。医師の診察により、めまいを抑える薬や血流を改善する薬が処方され、生活面では水分補給やゆっくり体を動かすことを意識してもらったことで、徐々に症状は改善しました。

※症状が強い場合、点滴治療を行うこともあります。

### ★ めまいを感じた時の対処法 ★

1. 無理に動かず安静にする
2. 急に頭や体を動かさない
3. 水分を摂る（吐き気がある時は“うがい”など）



### ★ 訪問看護師がすすめる予防のポイント ★

- ◎ 適度な運動（ウォーキング・ストレッチなど）
- ◎ 疲れをためない（入浴や深呼吸など）
- ◎ バランスの良い食生活
- ◎ こまめな水分摂取
- ◎ 十分な睡眠時間



☆生活習慣を整えることが大切です☆

## はるかぜ訪問介護ステーション

## 第24回 大凧あげ大会の見学に行ってきました

快晴の3月20日、春分の日午後、白川橋左岸緑地で開催された「大凧あげ大会」に久しぶりに行ってきました。

春日校区まちづくり委員会の方のご厚意でテントの中で見学させていただき、たくさんの子ども達が元気に凧あげをする姿を、目を細めて眺めることができました。土手で順番を待つ各団体の凧をみて、名物の50畳大凧のテイクオフに期待をしていたのですが、離陸直前に骨組みや布と風とのバランスがとれず・・・今年は大空に飛ばたくことができませんでした。それもまた良し、来年に期待して楽しみです。



凧あげ大会の帰り道には、先発隊として万日山のさくらの様子を見に行ってきました。3月20日は約3分咲き。

「満開でまた出かけることが楽しみ」と期待に胸を膨らませた時間でした。

## サービス付き高齢者向け住宅



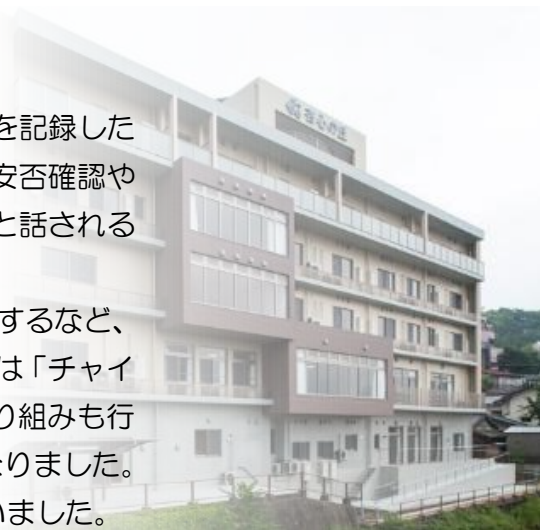
### 熊本地震から10年

2016年4月の熊本地震から、今年で10年になります。震度7を記録したあの日、杏心の丘では地震直後に対策本部を立ち上げ、入居者さんの安否確認や情報共有を行いました。大きな揺れに驚き、テーブルの下にもぐったと話される方や、「とても怖かった」と当時を振り返る声もありました。

LPガスを活用して食事を提供し、支援物資として届いた水を配布するなど、法人全体で支え合いながら対応しました。また、地域交流スペースでは「チャイルド・デイ」を開設し、学校に行けない職員の子どもたちを預かる取り組みも行われ、入居者さんや職員、子どもたちが同じ場所で支え合う時間となりました。建物も大きな揺れに耐え、家具が倒れることもなく安全が保たれていました。



昨年11月の夕食時にも地震のアラートが鳴りましたが、揺れは小さく被害はありませんでした。巡回した際、居室から出てこられ、互いの安否を確認される入居者さんもおられました。そんな中、共有スペースでおしゃべりをされていた入居者さんが「みんな一緒だったから怖くなかった」と笑顔で話されていたのが印象に残っています。この言葉から、日頃から顔を合わせて過ごす安心感や、支え合いながら暮らす環境が入居者さんの心の安心につながっていることを感じました。10年前の経験は、今の「安心して暮らせる日常」へとつながっています。



## 第111回おりひめの会『だから今から考える～生活習慣病、そして予防医療～』

3月18日(水)、第111回おりひめの会が開催されました。今回のテーマは生活習慣病と予防医療についてです。ホルモンで守られていた身体に変調が起き始める更年期。出てくる症状への対応で精一杯のこの時期ですが、そこに静かに潜み、長い年月をかけて後々打撃を与えるのが生活習慣病です。自覚症状がなく健康診断の結果も正常範囲。その時点から悪化のリスクを意識しなければならない疾患は癌や心筋梗塞ばかりではありません。今回のおりひめの会では、更年期から始める“攻めの予防医療”として、人生後半を豊かに生きる、サードライフを見据えた健康戦略が必要であると清田院長が講演を行いました。



また、あわせて『腎と肝を守る予防リハビリ』と題して理学療法士の西土長（はるかぜ通所リハビリテーション）より運動を交えた講演を行い、生活習慣病の悪化による慢性腎臓病や脂肪肝も早期からの予防的リハビリを行うことで改善が可能と力説しました。

更年期は“終わり”ではなく健康づくりのスタートライン、10年、20年後の未来の自分のために今からやっておくべきことを真剣に考え取り組みを始める機会となったおりひめの会でした。



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)

### ひじき入りナムル

#### 材料 (2人分)

乾燥ひじき	4g
もやし	80g
ほうれん草	50g
水煮大豆	30g
にんじん	20g
★ごま油	大さじ1
★白ごま	大さじ1/2
★醤油	大さじ1
★上白糖	小さじ1と1/2
★塩	少々

#### ポイントメモ！

鉄分・食物繊維たっぷりメニュー！カルシウムもしっかり摂れる万能メニューです♪

#### 【作り方】

- 1) ひじきは軽く水洗いした後、水で戻しておく。戻したひじきを4～5分茹でたら、ザルに流し入れて水気を切る。
- 2) もやしとほうれん草はそれぞれ茹でて、水気を切る。ほうれん草は3～4cmの長さに切る。
- 3) にんじんは千切りにする。
- 4) ボウルに★の調味料を入れ、混ぜておく。その中に1)、2)、3)と水煮大豆を入れ、全体が絡むようにしっかり混ぜ合わせたら出来上がり。



エネルギー130kcal タンパク質 5.3g 食物繊維 4.2g Ca 92mg Fe 1.5mg 塩分 1.5g

### ひじき



ひじきは鉄分やカルシウム、水溶性食物繊維、βカロテンが豊富です。骨の成長や骨粗鬆症予防に重要なカルシウムの含有量は、海藻類の中でもトップクラス。また、海藻に多いヨウ素やカリウムなどのミネラルも含んでいます。



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



## 企画・担当 デイサービス・サ高住

キャップは意外に汚れやすく気付きにくい場所のため、定期的な掃除が必要です。

こまめに掃除をすることは、食中毒や感染症の予防、においの防止などにもつながります。日頃から『手を洗った時に拭く』『泡や洗剤はきちんと流す』など、ちょこっと掃除を意識して、今後も気持ちよく生活できる環境を目指していきます。



4月のテーマは『コンセント周り』 担当部署は 支援センター です。

## 水回り清掃



今回のテーマは『水回り清掃』です。台所や洗面所、トイレなどの水回りは毎日使用する場所なので、できるだけ清潔に、綺麗に保ちたいですね。水回りは水分や湿気が多く、カビや菌が増えやすかったり、水滴やカルキ汚れ、石鹸かす、ほこりなどを放っておくと、時間が経つにつれ、汚れは落ちにくくなります。

普段から使用したら拭きあげるなど、綺麗にすることを心掛けていますが、今回は毎日掃除できない細かな所にも注意しながら掃除を行いました。

例えば、食器かごの裏やハンドソープのポンプの口や



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	<b>春日クリニック (2階 薬局・診察室)</b> 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)
	<b>春日クリニック訪問リハビリテーション</b> <b>はるかぜ通所リハビリテーション</b> TEL 096(351)3551 / FAX 096(351)3559
2階	<b>はるかぜ訪問看護ステーション</b> TEL 096(351)6228 / FAX 096(351)6151 <b>はるかぜ在宅介護支援事業所</b> TEL 096(322)7221 / FAX 096(351)6151
3階	<b>法人本部(経営管理部)</b> 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	<b>看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ</b> TEL 096(352)1155 / FAX 096(352)2255 <b>はるかぜ介護福祉ステーション</b> TEL 096(323)5520 / FAX 096(352)2255
2階	<b>デイサービスセンターはるかぜ</b> TEL 096(326)1515 / FAX 096(324)5678
2階 3階 4階	<b>サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘</b> TEL 096(326)2000 / FAX 096(324)5678
5階	<b>杏心の丘壱番館</b>