

はるかぜ ネットワーク

6月号

Vol.362

2026年5月28日発行

今、再注目されている 「更年期障害」について

室内でできる運動／アジサイ制作	4
脳トレ／春日花便り	5
健康サポート隊 142／お薬の話	6, 7
第 317 回 春風狂句	8
ステキな笑顔／転倒や災害対策	9
看多機活動日記／サ高住だより	10
マイバッグ持参ご協力のお願い	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



5月28日は「女性の健康のためのアクション国際デー」。
写真は皆さんの健康のために頑張るスタッフたちです。

◆ 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。

- ・5月18日～6月14日 地域医療研修のため、くまもと県北病院の中川先生が研修中です。
- ・6月1～12日、6月22日～7月3日、はるかぜ訪問看護ステーションに熊本保健科学大学から訪問看護実習のため看護実習生が来ます。
- ・6月16日（火）18：30～看護小規模多機能型居宅介護はるかぜの運営推進会議が行われます。

（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）

今、再注目されている 「更年期障害」について

日本における更年期女性人口は約 2100 万人。そのうち、420 万人～1680 万人が何らかの不調を感じているといわれています。一言に「不調」と言っても、その内容はさまざま。更年期女性には多くの症状に悩まされています。最近の報告では、更年期障害の経済的損失は 1.9 兆円にのぼるとも言われ、高市総理大臣も性差医療に強い注目を寄せ、更年期女性へのサポートに力を入れると公約にも掲げています。

今から 27 年前、すでに更年期女性へのアプローチを開始していた清田院長。先日北海道で行われた日本産科婦人科学会には演者として招かれ、内科医から見た更年期障害について発表を行いました。今回は、院長の発表の報告も兼ね、あらためて更年期障害について考えてみたいと思います。

更年期障害とは

そもそも、「更年期」とは、女性の場合は閉経の前後約 10 年間（一般的には 45～55 歳頃）を指します。この時期に卵巣から出る女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減ることで、体や心にさまざまな不調が出てきます。その不調が日常生活に支障をきたすレベルになると「更年期障害」と呼ばれます。女性ホルモンのエストロゲンは、自律神経や血管、骨、脳、肌、気分など幅広く関係するため、症状也多岐にわたります。

この更年期障害が日本で一般的に認知され、診断・治療されるようになったのは 1990 年代以降です。それまでは、名前さえついておらず、多くの女性が「我慢する」「耐えるしかない」と諦めていました。現在は、婦人科をはじめ、女性外来や心療内科などでも、更年期障害の治療が受けられるようになりました。

幅広い症状があるからこそ難しい治療

更年期障害は女性の病気ということで、婦人科の領域だと思われがちです。しかし先ほど述べたとおり、更年期障害の症状は幅広く、その治療内容は内科・循環器科・整形外科・皮膚科・精神科など多くの科にまたがります。多くある症状のひとつだけにアプローチして治療をしても、他の症状が悪化したり、新しい不調が出てきたりしかねません。なによりトータルケアができることが大切なのです。

先日、北海道で開催された日本産科婦人科学会では、更年期を婦人科の視点からだけでなく、トータルで診るための新しい取り組みとして、産婦人科医と他科の双方向の知識の共有をするためのセミナーの場が設けられました。その中で、プライマリーケア（かかりつけ医による総合的な医療）のスペシャリストとして演者のひとりに選ばれたのが清田院長でした。





「更年期」だけでなく、さらにその先も見据えて

清田院長は「内科医が直面する主訴とその診方」というタイトルで発表を行いました。仮想症例として提示された患者さんを、どのように診断するか、という発表の中で、中高年女性が抱えるさまざまな社会的問題にも触れました。更年期女性は悩み多きマルチな立場です。母・娘・妻・嫁・社会人といったさまざまな立場で、更年期の時期は同時多発的に問題が発生します。スーパーウーマンシンドロームといって、家事・育児・仕事などのさまざまな役割をすべて完璧にこなさなくてはならない、と自分を追い込んでしまう女性も少なくありません。また、生活習慣病についても予防・管理のステージに入る時期です。単に更年期障害の症状に対する治療を行うだけではなく、更年期をそこから始まる豊かな老年期へ向けた準備段階として捉え、他科・他職種と連携しながら、攻めの予防医療を開始するベストの時期だと清田院長は締めくくりました。

更年期を超えて幅広く女性を診ていくという姿勢に、専門家の先生からも大きな賛辞をいただくことができました。

全国的に見ても、更年期に対して早くから新しいアプローチが続けている春日クリニック。これからも、おりひめの会などで新しい情報を皆さんにお届けし、今後もいろいろな場所での情報発信を続けていきたいと思います。



第112回 おりひめの会 ～ 今こそ寝たきり”ゼロ”作戦 ～

5月20日、第112回おりひめの会のテーマは『今こそ寝たきりゼロ作戦～医療と介護がもっとつながる時代へ～』。前回の講演で、更年期こそ健康づくりのスタートラインであり攻めの予防が大切であることを学びましたが、今回はその先の介護予防、寝たきりにならないために今、やっておくべきことについて院長が講演を行いました。実は5月16日～17日、北海道で開催された日本産科婦人科学会学術講演会に清田院長は出席、内科医として長く更年期外来を診てきた経験とその実績から学会の依頼を受け、『内科医が直面する主訴とその診方』と題し講演された直後のおりひめの会であったため、学会の様子や講演内容も併せて話がありました。

第112回
おりひめの会

**今こそ寝たきり
“ゼロ”作戦**

前回のおりひめの会で、更年期を予防医療のスタートラインと捉えるゼロ次予防の視点を学びました。10年後の未来を変える今の選択として、運動や食生活、また社会的なつながりを持つなど、身体の不調を生活の質から見直すこと。病気になるのが、健康面はもちろん、自身のサードライフについて相対できる、かかりつけ医の存在です。50代を下げ坂、より坂とちうの転機とします。今の私が未来の自分に対しておけること。今回のおりひめの会では北海道での講演を終えたばかりの院長が最新の情報を交えてお話しします。

院長 清田由美

日時:2026年5月20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



院長先生のお話、
皆さん熱心に耳を
傾けておられました。



健康や老後について考える時期となる更年期。ささいな症状も見逃さず前もってのケアで重症化を防げることが大切です。2040年を前に、介護従事者の不足が懸念されていますが、寝たきを減らす、要介護状態を減らすことで対応は可能との試算もあります。そして入院するようなことがあっても退院後の生活を見据えた医療と介護の良い連携ができるプランを提案してくれるかかりつけやケアマネジャーの存在は不可欠。自身の体調は自身でしっかり見張りながら、健康なうちからメディカルケアマネを持つ重要性を力説されました。

次回、第113回は7月に開催予定です。

④ 梅雨時期は室内でできる運動を

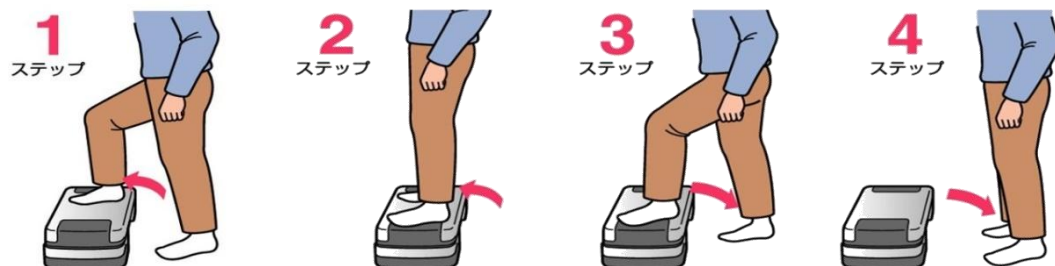
はるかせ通所リハビリテーション

「毎日ウォーキングをしていたのに、梅雨の時期は雨のせいで歩けない・・・」という方も多いこの季節。そこで今回は、室内でも行える運動を紹介します。



◎ 踏み台昇降 ⇒ 1 分間に 40～60 回程度

高さ 10～20cm 程度の台を用いて行いましょう。階段や玄関などの段差を使っても構いません。踏み台がなければ、不要になった雑誌や新聞を重ねて作っても大丈夫です。「1、2、3、4」と一定のリズムで行います。「1、2」で台に上がり、「3、4」で上がった方の足から降ります。



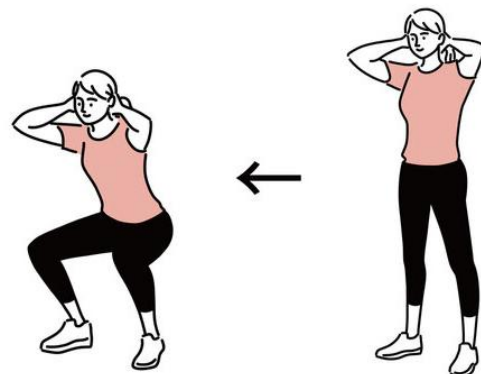
踏み台の作り方



不要になった雑誌や新聞をガムテープでぐるぐる巻く。滑りやすい場合は滑り止めシートで巻くと安心です

◎ スクワット ⇒ 10回 × 3セット

- ① 足を肩幅より少し広めに開きます。
- ② お尻を真下に落とすイメージで膝を曲げます。お尻を後ろに突き出し、膝がつま先より前に出ないように椅子に座るイメージです。顔を上げ、胸を張り、背筋を伸ばします。
- ③ 太ももと床が平行になるまで腰を落とします。
- ④ 膝を曲げたところで立ち上がります。



梅雨を彩るアジサイ制作

梅雨の時期にはアジサイがぴったりということで、『アジサイの壁面飾り』を皆さんと作りました。花紙で作った花に、折り紙で小さな花びらや葉っぱを貼って、カラフルでにぎやかな作品に仕上がっています。背景には雨粒や傘も飾って、ちょっとした梅雨の風景もプラスしました。

最初は「難しそうだね～」との声もありましたが、やり始めると皆さん夢中で手が止まらず、気づけばあっという間に時間が過ぎていました。



デイサービスセンターはるかせ



利用者さん同士で、「それいいね」「きれいだね」と声をかけ合う場面も多く見られ、自然と会話も弾んで良い雰囲気。作品が完成した際も「すごくいいね～」と笑顔がたくさん見られ、楽しい時間になりました。季節を感じながら、手先の運動にもなり、一石二鳥の活動になりました。玄関に展示予定です。杏心の丘にお越しの際はぜひ見に来られてください。



脳トレで老化予防！



問題) 次の()に当てはまる漢字を入れて言葉や文章を完成させましょう。

- | | | |
|-------------|----------|-----------|
| ① 生活()慣 | ⑤ 臨機()変 | ⑨ 無理難() |
| ② 有酸素()動 | ⑥ 不可()力 | ⑩ 日本()島 |
| ③ 楽器を演()する | ⑦ 前()未聞 | ⑪ 横()歩道 |
| ④ ()陳代謝 | ⑧ ()心不乱 | ⑫ 医療従()者 |

脳トレのこたえはページの下に



★ 大切なお知らせ ★

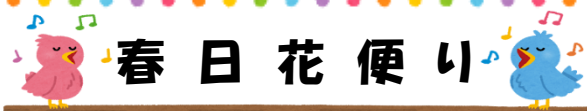
介護保険負担割合証・介護保険負担限度額認定証の更新の時期です。介護保険の認定を受けている方は、毎年見直される「介護保険負担割合証」が6～7月ごろに市町村から届きます。ケアマネジャーや各事業所の担当者が確認をさせていただいておりますので、ご協力をお願いします。

また、介護保険施設入所や短期入所（ショートステイ）を利用している方で、「介護保険負担限度額認定証」の交付を受けている方は、7月末までに更新手続きが必要になります。忘れずに行いましょう。

※ 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）

あなたの負担割合
1～3割を記載
しています。

負担割合の期間
8月1日から翌年の
7月31日までの
期間です。



春日花便り

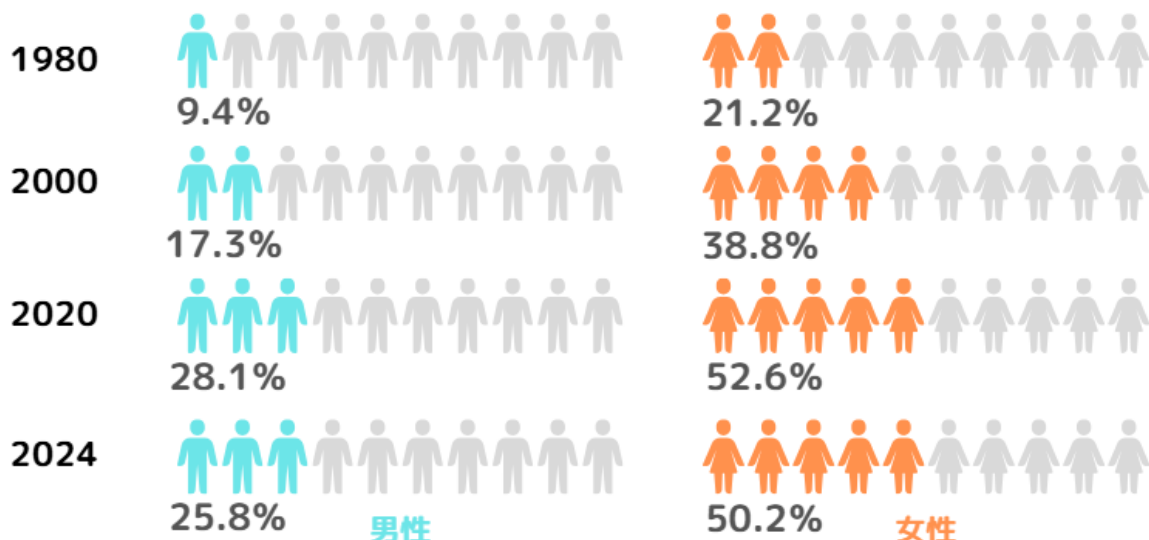
このコーナーでは皆さんやスタッフから寄せられた素敵なお花の写真をご紹介します。





人生 100 年という言葉も、すっかり耳に馴染んできました。厚生労働省の発表では、男性では 4 人に 1 人、女性は 2 人に 1 人がなんと 90 歳を迎える時代だそうです。昔からの願望であった「長生き」目標は概ね達成できています。ただ問題なのは「元気で長生き」かどうかということです。春日クリニックでは、皆さんの「元気で長生き」を支えるために、3 月から新しい取り組みを始めました。

《 90 歳を迎える人の割合 ～年次推移～ 》



資料引用：厚生労働省「令和 6 年簡易生命表の概況」より高齢者住宅協会作成

《 春クリ いきいきプロジェクト 》とは？

今年の 3 月から春日クリニックに通院されている、介護保険を利用していない 65 歳以上の患者さんに、「在宅状況チェック」のご記入をお願いしています。その中で 1 つでも何か心配事があると答えられた皆さんには、さらに『ロコモ+オーラルフレイル』チェックを行い、現在の移動能力と口腔機能の確認を行っています。

ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）とは簡単に解説すると、運動器（骨や筋肉、靱帯、腱や神経など）の障害によって移動機能が低下した状態のことです。骨折や骨粗しょう症、関節リウマチなどの疾患だけでなく腰痛や肩こり、加齢に伴う筋力低下や関節の痛みなど、原因は様々です。ロコモは自らの移動機能の低下に気づき、出来るだけ早く、進行を予防するための運動習慣をスタートさせることが大切です。



◆ ロコモ度 1（歩行に支障が出る可能性大）

移動機能の低下が始まっている状態です。

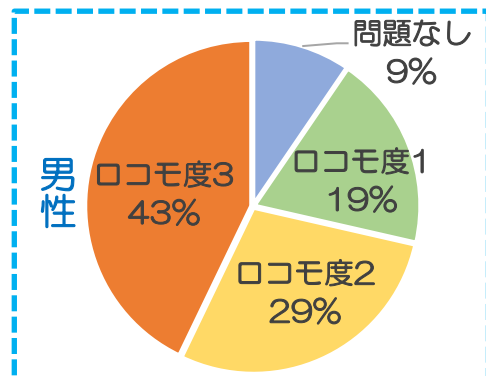
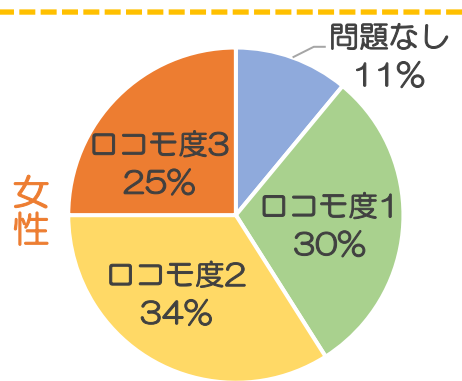
◆ ロコモ度 2（身の回りのことができなくなる可能性大）

移動機能の低下が進行し、自立した生活ができなくなるリスクが高くなっている状態。

◆ ロコモ度 3（転倒、骨折の可能性大）

移動機能の低下が進行し、社会生活に支障をきたしている状態。

《 ロコモ度の割合 》



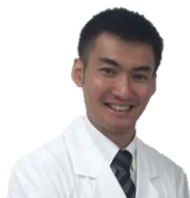
今回の取り組みでは約 1400 名の患者さんに「在宅状況チェック」をお願いする予定です。

集計途中ではありますが、右のグラフは 4 月末時点の当院でロコモ度をチェックした方々の割合結果です。（オーラルフレイルチェックの結果については、後日追加報告いたします。）自立して春日クリニックに通院されている患者さんでも、ロコモ度が高い方の割合が予想以上に高く、特に男性に多いことがわかりました。春日クリニックスタッフも改めて支援活動の必要性を強く感じています。

今月から、ロコモチェックとオーラルフレイルチェックの結果をまとめたものを順次、皆さんにお返ししていきます。合わせて簡単な運動指導のプリントもお渡しします。健康な体を維持するために、一緒に頑張っていきましょう。



言語聴覚士 宮崎



甲斐先生のおくすりのはなし。



痛み止めあれこれ

ロコモティブシンドロームを招く原因となる疾患には様々ありますが、代表的なものは腰や背中の痛みの原因となる脊柱管狭窄症やすべり症、そして膝の痛みの原因となる変形性膝関節症などがあげられます。ここではこれらの疾患でよく用いられる薬（痛み止め）について整理してみましょ。どちらも身近なものではないかと思います。

そして、先に大事なことを申しておきますと、痛み止めはあくまでも「痛みを軽減」するだけで、根本的な治療ではありません。薬で痛みをコントロールしながら、筋力の強化や血流の改善、体重の管理を上手にされてください。

1 ロキソニン®（ロキソプロフェン）やボルタレン®（ジクロフェナク）など

正確には「非ステロイド性抗炎症薬」（NSAIDs・エヌセイズ）と呼ばれ、他にもいくつか種類があります。この薬は、炎症や痛みに関わる物質（プロスタグランジン）の産生を抑えて、鎮痛・抗炎症作用を示す薬です。効果を感じやすく、重宝する薬ではありますが、「胃を痛めることがある」「腎機能

に影響がでることがある」「むくみや血圧が上がる可能性がある」などの副作用があります。そのため、できる限り短期的な使用に止めるのが理想的ですが、連用せざるを得ない場合は医師と相談のうえ注意して服用してください。また、同じ系統の薬で胃への負担が少ないセレコキシブ（セレコックス®）などもあります。

2 アセトアミノフェン（カロナール®）

アセトアミノフェンは、NSAIDs ほど強い抗炎症作用はありませんが、鎮痛・解熱の基本薬として使いやすい薬です。胃腸障害が比較的少なく、また腎機能に配慮したい場面で使いやすいのが特徴です。注意点は、過量服用による肝障害です。短期的な投与では問題にならないケースがほとんどですが、もともと肝臓がよくないなどあれば注意して用いる必要があります。



※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317回 春風狂句

7月号の笠は

「背伸びて」「暑返る」です。

お一人三句以内で6月10日(水)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 良貝



情けなか おぼえたつもり だったつに

島 藤子

(評釈) 話には 聞いたつたばつてん 年とつと ほんなこつ
記憶力の 落ちる。 すぐ 忘るつとが 当り前と思て
ちゃんと 書きとめておく必要の ある。 対策ば 考える
知恵は ちゃんと あつとだけん。



情けなか 短いパットが 入らない

杉野 裕志

(評釈) 素人が見とつと あんくらい 誰でん入れきると
思うような距離。 それが入らん。 一打は一打。
これが ゴルフの妙。 日頃 練習もせん人が 情けなかと
思わんでよか。 それが 実力よ。



情けなか こぎゃん歩きの 遅かとは

吉岡 広子

(評釈) 家では あんま動かんでも 生活に 困らんだつた。
久しぶりに 外出してみたら 思うこつ 足の 動かん。
こがんはずじゃなかつた。 早よ リハビリは 始めんと
大こつになる。



情けなか 体の動き 間に合わん

富田 敬子

(評釈) ちょっと バランスを 崩したけなのに そのまま
倒れてしもた。 幸い 大きなけがは なかつたばつてん
うすところか。 ふんばれないのは 筋力の低下が 原因てたい。
足腰は 鍛えなんて しみじみ思た。



元気の出る 朝は早よから ゴミ拾い

矢邊 義興

(評釈) “おはようございます” “ごくろうさん” 毎朝
見慣れた方から 声がかかる。 “ありがとございます”
楽しんでやっています。 “さわやかな 会話に 周りの人も
何か 元気いっぱい気分。 きょうも いい朝です。”



元気の出る キヤツキヤ笑いの ひい孫に

田中 美智子

(評釈) 赤ちゃんは いつ見ても いいもんだ。 まして ひい孫。
こがん うれしか こつはなか。 名前ば呼んで ほつぺば
つくと 笑つてみせた。 じいちゃん向けの 大サービス。
ああ うれしか。 元気の出たぞ。



元気の出る 美味しいものを 食べるとき

森 益代

(評釈) 人間 おいしかもんば 楽しく 食べらるつことほど
幸せなことはなか。 親兄弟そろつて 食卓ば囲み おふくろ
手造りの 料理で 乾杯。 みんな 元気でおろね。
と盛り上がった。

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。



ステキな笑顔をお届けします

はるかぜ訪問看護では、気分転換やリハビリ目的で、ご利用者さんと一緒に屋外に散歩に出かけることがあります。気候が良い日は光を浴び、風に当たると心地良くなり、自然と元気になります。掲載している写真はその時に撮影したものです。みなさんとても明るく、良い表情をされています。

訪問看護では、主治医と連携し病状面はもちろん、日常生活（食事・排泄・服薬・リハビリなど）の支援など、安心して自宅で療養できるようにサポートをさせていただいています。在宅での生活に不安がある方は主治医またはケアマネジャーにご相談ください。

はるかぜ訪問看護ステーション



転倒や災害対策を考えた環境づくり

熊本地震から10年が経ちました。震災時には、被害に遭われた利用者さんのご自宅で片付けのお手伝いをしたことを思い出します。

突然の地震や災害に備えるためには、日頃から転倒しないような環境づくりに努めることが大切です。「足元に物を置かないようにする」「ドアや窓の近くに物を置かない（いつでも開けられる状態にしておく）」など、普段から片付けを行い、部屋の中をスッキリさせておきましょう。はるかぜ訪問介護では、そんな転倒や災害対策を考えた環境づくりのお手伝いもしています。今後も利用者さんが過ごしやすい環境づくりに努めていきたいと思っています。

はるかぜ訪問介護ステーション



洗面類は日頃使うものだけを洗面台の下に収納し、床面はスッキリさせましょう。紙類は踏むと滑って危険です。袋や箱にまとめて整理しましょう。

毎日行う、お口の体操

看護小規模多機能型居宅介護はるかぜには言語聴覚士の資格を持つスタッフが在籍しています。

加齢と共に、噛む力や飲み込む力は低下しやすくなります。そのため、毎日のお口のケアがとても大切なのです。利用者さんのお口の健康を保つため、日々楽しみながら、お口の体操や口腔内の健康を保つポイントを皆さんにお伝えしています。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。ぜひ皆さんも、ご自身のお口の健康を見直してみてください。私たちも、毎日の歯磨きや食べる力を保つための取り組みを継続していきます。



新しい仲間を紹介します

1月より看護小規模多機能型居宅介護はるかぜに入職しました、介護福祉士の岩崎倫子と申します。これまでの介護経験を大切にしながら、利用者さんの暮らしに寄り添い、通い・訪問・宿泊のどの場面でも安心して過ごしていただけるケアを目指します。



サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘

杏心農園に新メンバー加入

杏心農園に新しいメンバーが加わりました。関西から熊本に戻って来られた池田さんです。

花粉症に悩まされていた池田さん。「エゴマオイルが体質改善に良い」と聞き、エゴマオイルや生のエゴマの葉を生活に取り入れるようになりました。そんな中、ホームセンターでエゴマの種を見つけたことをきっかけに、「自分でも育ててみたい」と思われたそうです。現在は、お部屋で種をまき、小さな芽が出るのを楽しみに見守っておられます。また、お花を育てることに興味を持たれています。

先日すでに畑づくりを楽しんでいる方々の案内で杏心農園の見学をされました。今後は、エゴマの成長を楽しみながら、畑での活動にも少しずつ関わっていきたいと話されています。

小さな種から始まる新しい楽しみが、これからの暮らしをさらに彩り豊かにしてくれそうです。



お薬用マイバッグ持参ご協力のお願いと 「通院セット」のすすめ



当院では現在、お薬をお渡しする際のビニール袋を無料で配布しておりますが、昨今の世界的な原材料不足などにより、全国的にビニール袋の確保が難しくなっております。限られた資源を本当に必要な方へお届けできるよう、診察の際は「マイバッグの持参」にご協力をお願いいたします。

1つにまとめて病院関係のものを一括管理！

薬を入れるマチ付きマイバッグ付き

お薬手帳

診察券

保険証

検診ハガキ

検査表

常備薬



マイバッグ付お薬手帳カバー

(↑このようなアイデア商品もありますよ♪)

また、そこで皆さんにおすすめしたいのが、通院に必要なものをひとつにまとめた「通院セット」を準備しておくことです。小さなトートバッグやマイバッグ（お薬の箱やボトルが入るサイズ）を用意し、お薬手帳、診察券、保険証などを常時セットにしておけば、お出かけ前に「お薬手帳はどこ？」と慌てる心配もありません。大切な資源を守り、いざという時に慌てないためにも、ぜひ「通院セット」を取り入れてみませんか？



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)

白菜と豚肉の 生姜風味煮浸し

ポイントメモ！

今回は副菜としての量を記載していますが、量を増やして主菜としてもOKです。生姜の風味で食欲が増しますよ☆

材料（4人分）

白菜	200g
人参	40g
しめじ	40g
豚こま肉	100g
油	大さじ1
中華粒	小さじ1
みりん	小さじ1/2
水	300ml
薄口醤油	小さじ1
塩	少々
おろし生姜	小さじ1と1/2

【作り方】

- 1) 白菜はざく切り、人参は短冊切りにし、しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。
- 2) 鍋に油を熱し、豚こま肉、1)の野菜の順に入れて軽く炒める。次に中華粒とみりんを入れて全体的に火を通していく。
- 3) 水を加えて沸騰したら薄口醤油、塩、生姜を入れてしばらく煮立たせる。
- 4) 味が染みたらお皿に盛って完成。



エネルギー164kcal タンパク質 6.1g
食物繊維 8.6g 塩分 1.0g



《 生姜 》 生姜は体を温める冬の食材というイメージを持つ方も多いかもしれませんが、実は冷房や冷たい飲み物で冷えた体を内側から温めるために、夏にも積極的に食べてもらいたい食材の一つです。また疲労回復効果もあるので夏バテ対策にもぴったりです。

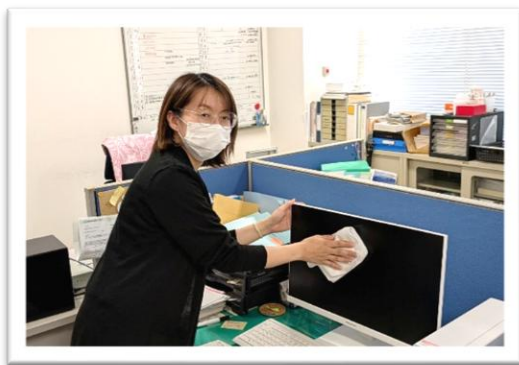
栄養指導は保健師にバトンタッチして継続して実施します。お気軽にお問い合わせください。



美しい環境を整え、心を磨く。

美化委員

パソコン本体・フォルダ整理



企画・担当 経営管理部

また、今回は使用しているサーバーの入替えを控えていることもあり、パソコン内のフォルダ整理も行いました。特に職員が共有で使用するフォルダは、部署を跨いで連携することも多く、より煩雑になりがちです。今後も定期的にデータを見直し、断捨離をすることで誰が見ても使用しやすいフォルダを心がけたいと思います。

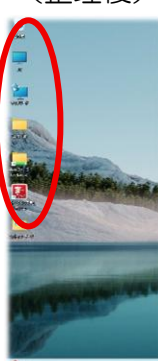
今回は「パソコン本体・フォルダ整理」をテーマに美化活動を行いました。パソコンは私達の仕事の必需品。毎日触れるものなので、キーボードやマウスには皮脂・手垢が付きやすく、放置していると汚れも取れにくくなります。キーボードの細かい隙間にはホコリも見られたため、綿棒やミニほうきなどでホコリを取り、ディスプレイなどの拭き上げにはマイクロファイバークロスを使用しました。ティッシュペーパーやキッチンペーパーは、表面に細かい傷をつける可能性があるので使用は避け、優しく丁寧に拭きあげました。



(整理前)



(整理後)



6月のテーマは『車両清掃』 担当部署は 杏心の丘 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	杏心の丘売番館