

はるかぜ ネットワーク

7月号

Vol.363

2026年6月29日発行

現場実習・研修 体験するから分かること

夏の水分補給／七夕制作	4
脳トレで老化予防	5
新しい仲間／休診日のお知らせ	5
健康サポート隊 143／お薬の話	6, 7
第 318 回 春風狂句	8
好きなことを続ける／訪問介護の仕事	9
看多機活動日記／サ高住だより	10
講演会等のお知らせ	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。

- ・ 6月29日～7月26日 くまもと県北病院の室先生が地域医療研修中です。
- ・ 7月 8日（水）14：00からはるかぜホールで第113回おりひめの会が開催されます。
- ・ 7月11日（土）～7月13日（月）の午前まで、清田理事長・院長が不在となります。
- ・ 7月13～24日、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。
- ・ 8月13日（木）～15日（土）は例年通り、お盆休みとなります。

（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）

現場実習・研修

体験するから分かること

春日クリニックグループでは、さまざまな事業所で医師・看護師・理学療法士等の現場実習・研修の受け入れを行っています。春日クリニックでは、5月から4名の研修医の先生が1ヶ月間の地域医療研修のため、現場で体験します。また、訪問看護ステーションでは6月から3クールに分け訪問看護実習生が、また少し先ですが、9月からは訪問リハビリや通所リハビリにおける地域リハビリテーションの実習として理学療法士を目指す学生の受け入れも予定しています。

今回は、現場実習について皆さんにお伝えします。

なぜ現場実習が必要なのか

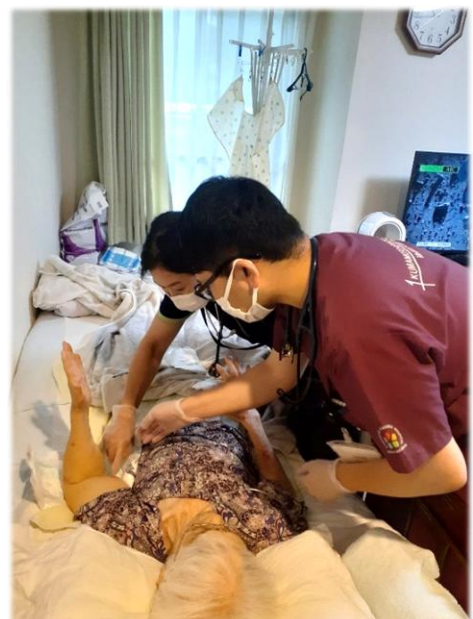
さまざまな資格を得るために、大学や専門学校へ入学し、学生は日々必要な知識を学びます。教科書や専門書を元に、講義や学内のシミュレーションで膨大な情報を頭に入れ、望む資格の取得を目指しますが、なぜ「現場実習」というステップが必要とされるのでしょうか。

「事件は会議室で起きてるんじゃない。現場で起きてるんだ!」という有名な映画の台詞を皆さんも一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。同じように、医療や介護の世界でも、教科書や机上の学びでは対応できない「現場」、特により在宅生活に近い地域医療・地域看護・地域リハビリテーションの場にさまざまな学びの種があります。知識は持っているだけでは不十分なことわかっています。なぜなら、現実には教科書通りには行かないからです。知識を「使える技術」に変えていくためにも、現場での実習というのはとても大きな意味を持っています。

より実践的な学びの機会を得るために

現場実習は学生によって得られる体験や学びが大きく変わってくるものです。何によって変わるのか。それは、実習に来る一人ひとりの「意気込み」「想い」「熱意」といった事前の心構えです。

現場実習は、学校と違い「教科書通り」を教える場所ではありません。逆に教科書では学べないリアルな体験、コミュニケーション、連携、臨機応変な判断などを肌で感じる場所です。もちろん実習受け入れをする際に、受入担当者はどのような実習をするのか、どのような学びをしてもらいたいのか、基本的な計画は立案しますが、現場でお伝えできる生の情報はその瞬間瞬間で違います。「なぜ」「どうして」「こんな時はどうしたら」とぜひ実習生には疑問を声に出して聞いてもらいたいものです。そうしてはじめて、より深い学びの機会が得られます。教えてもらえるのを待っているだけでは、実習で得られるものは半減してしまいます。逆に言えば、積極的に実習に参加すれば得られる学びは無限大です。



実習を受け入れる側の思い・願い

教育現場の先生方にお話を聞くと、最近では実習の受け入れ先の調整がとても困難になっているとのこと。慢性的な人手不足から、実習生を受け入れる余裕がない事業所も多いと聞きます。また、実習ではどうしても患者さん・利用者さんのご自宅に伺ったり、個人的なお話を聞いたりする機会も多くなります。デリケートな個人情報に触れる部分も多く、事業所側の思いだけでは実習を受け入れられない場合も多々あります。

春日クリニックグループ内での実習も、事業所スタッフ一人ひとりの熱意や、患者さん・利用者さんのご協力があってこそ成り立っています。今回、訪問看護実習を受け入れるはるかぜ訪問看護ステーションのスタッフに話を聞きました。



はるかぜ訪問看護ステーションでは毎年、熊本保健科学大学、熊本大学大学院保健学科の学生の実習受け入れを行なっています。今年も6月から実習が始まり、患者さんのご自宅に一緒に同行させていただいています。

学生の受け入れにあたり、学生がどのような事を学びたいかを事前に学校の先生と打ち合わせを行い、目的をもって実習に取り組めるように配慮し、学生が意義のある実習となるよう自主性を促すような指導を心がけています。

疾患はさることながら、家庭での生活状況や家族背景、様々な要因や環境は一人ひとり違います。個々に合わせた医療や介護の実情を見ることで、自宅で安心して生活するために、家族を含め、多職種が関わり在宅生活をサポートしている事を学んでもらえるのではないかと考えています。また、担当者会議やグループ内での在宅調整会議などにも実際に参加する事で、より深く連携の重要性を感じてもらいたいと思っています。

ほとんどの学生が実習終了後、在宅看護に興味を持ち、自分が将来どのような看護師になりたいかを語ってくれます。また、利用者さんも温かく迎えてくれ、「頑張ってください」など励ましの言葉をかけてくださいます。協力していただく患者さんには、感謝の気持ちでいっぱいです。これからも、実習の協力をお願いすることがあると思いますが、皆さまどうぞよろしくお願いいたします。

これからの医療・介護の担い手として、若い力で元気いっぱい頑張ってもらいたいとスタッフ一同、これからも応援し続けたいと思います。

医療・介護職の離職率はとても高いと言われています。特に新卒の3年以内の離職率は、大学卒で42%、高校卒で49%にもものぼります。理想と現実のギャップに悩む若者も少なくありません。机上での学びだけでなく、実際の現場での経験を未来に活かしてもらえるよう、意義のある実習になるように私たちも努めていきます。





夏の水分補給について

はるかせ通所リハビリテーション

夏の猛暑が続くなか、熱中症の危険性も高まっています。その予防において最も効果的なのが“水分補給”です。「何を、いつ、どのように飲めばいいのか」をわかりやすくご紹介いたします。

◆ 効果的な水分補給のポイント ◆

◎ 「こまめに」が基本

のどの渇きは、すでに脱水が始まっているサインです。渇きを感じる前に飲みましょう。一度に多くの水を飲むと胃腸に負担がかかり、体液が薄まって逆効果になることもあります。

のどの渇きを感じる前に **1回あたりコップ1杯（約 200ml）**。温度は**5～15℃がベスト**です。冷たい方が胃から腸への吸収が早くなり熱中症対策に効果的です。また、**1日に摂取する水分の目安は、食事の水分を含め 2L 程度**です。

◎ 状況に合わせて水分補給をしましょう

・日常の水分補給 → 水・麦茶

カフェインゼロで糖質・カロリーが少なくミネラルも含んでいるため、普段の水分補給に最適。

・汗をたくさんかいた時・スポーツ時

→ スポーツドリンク

水分と適度な塩分、糖分を同時に素早く吸収できる。

・熱中症の症状がある時・激しい運動後

→ 経口補水液

塩分濃度がスポーツドリンクより高く、脱水状態の回復に最も効果的。

おすすめの水分補給のタイミング（6つの時間）

- ① 起床時
- ② 食事中
- ③ 入浴前後
- ④ 運動前後・運動中
- ⑤ 就寝前
- ⑥ その他



※ 注意 ※

アルコール、コーヒー、ジュース、栄養ドリンクは多くの糖分とカフェインが含まれており、利尿作用によって飲んだ量以上に水分が体外へ排出されてしまうことがあるため、水分補給には適しません。



願いを込めた七夕制作

7月の制作活動では、七夕に向けて“吹き流し”を作成しました。千代紙を使ったちぎり絵と、ピンク・緑・青の折り紙で作った輪飾りを組み合わせ、色鮮やかな吹き流しに仕上げました。

利用者の皆さんは、千代紙を丁寧にちぎって貼り合わせる作業や、折り紙を一つ一つ繋げる作業に、真剣な表情で取り組まれていました。制作が進むにつれて吹き流しの形が見えてくると「きれいだね。」「完成が楽しみだね。」と会話も広がり、穏やかな時間が流れていました。季節の行事に触れながら作品づくりを楽しむことで、自然と交流の輪も広がります。

完成した吹き流しは七夕らしい華やかな雰囲気演出し、施設内を彩る壁面飾りとなっています。ご来所の際は、ぜひご覧ください。



デイサービスセンターはるかせ





脳トレで老化予防！



⑤

問題 1) ①～⑨は漢字の読みを、⑩～⑮はひらがなを漢字に直しましょう。

- ① 鹿児島 () ② 宮崎 () ③ 島根 ()
 ④ 愛媛 () ⑤ 北海道 () ⑥ 東京 ()
 ⑦ 栃木 () ⑧ 山形 () ⑨ 新潟 ()
 ⑩ あおもり () ⑪ とくしま () ⑫ あいち ()
 ⑬ ふくしま () ⑭ あきた () ⑮ さが ()
 ⑯ しが () ⑰ きょうと () ⑱ ひょうご ()

問題 2) () に当てはまる漢字を、下から選んで入れ、慣用句やことわざを完成させましょう。

- ① 歯を () いしばる ② 影も () もない
 ③ 好きこそ () の上手なれ ④ 残り物には () がある
 ⑤ 故郷に錦を () る ⑥ 人のふり見て () がふり直せ
 ⑦ 早起きは三 () の徳 ⑧ 馬の耳に念 ()
 ⑨ 一寸先は () ⑩ 手に () を握る

福 文 物 我 食 仏 汗 形 飾 闇

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)

外来に新しい仲間が増えました♪



看護師
黒澤 久美子

4 月から外来で勤務しております、黒澤久美子と申します。夫と子供 3 人、猫 2 匹暮らし、マラソン好きで様々な大会に出ています。新たな環境で慣れないこともあり、ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

新しい仲間が増え、さらにパワーアップしている外来です。来月号も新しい仲間を紹介します。

電子カルテ導入に伴う休診のお知らせ

このたび当院では、医療 DX の推進の一環として電子カルテシステムを導入いたします。導入作業および職員研修のため、下記の日程を休診とさせていただきます。

【休診日】

8 月 27 日 (木) と 9 月 11 日 (金)

電子カルテの導入は診療情報の適切な管理や医療安全の向上、より円滑な診療につながる大切な取り組みです。ご不便をおかけいたしますが、今後も安心して受診いただける医療環境づくりのため、ご理解とご協力をお願いいたします。

問題 2) ① 食 ② 形 ③ 物 ④ 福 ⑤ 飾 ⑥ 我 ⑦ 文 ⑧ 仏 ⑨ 闇 ⑩ 汗

問題 1) ① 鹿児島 ② 宮崎 ③ 島根 ④ 愛媛 ⑤ 北海道 ⑥ 東京 ⑦ 栃木 ⑧ 山形 ⑨ 新潟 ⑩ あおもり

⑪ とくしま ⑫ あいち ⑬ ふくしま ⑭ あきた ⑮ さが ⑯ しが ⑰ きょうと ⑱ ひょうご

(このページの底)



「最近、なんとなくだるい」「頭痛や肩こりが続いている」「気候のせいかな、眠れない日がある」そんなお悩みを抱えていませんか？ 7月は梅雨明けの時期と重なり、気温や気圧が急激に変化しやすい季節です。こうした季節の変わり目に体調を崩しやすい方の中には、「寒暖差疲労」が関係しているケースが少なくありません。

寒暖差疲労とは？

私たちの体には、外の気温が変わっても体温を一定に保つ機能が備わっています。この体温調節を担っているのが自律神経です。しかし、1日の気温差が大きかったり、冷房と屋外の温度差が激しかったりすると、自律神経は常にフル稼働の状態になります。それにより自律神経が乱れ、心身にさまざまな不調があらわれた状態が「寒暖差疲労」です。目安として、1日の気温差が7～8℃以上になると、体への負担が大きくなりやすいとされています。



● 寒暖差疲労で現れる症状 ●

- ・体のだるさ、倦怠感
- ・頭痛、頭の重さ
- ・肩こり・首のこり
- ・胃腸の不調（食欲不振・胃もたれ）
- ・冷え、のぼせ
- ・眠れない、または眠りが浅い
- ・気分の落ち込みや、イライラ感



日常生活でできる対策

寒暖差疲労の予防・改善には、自律神経を整える習慣が効果的です。

① 温度差を小さくする工夫を

冷房の設定は外気温との差5℃以内を目安にしましょう。
カーディガンや薄手のストールを活用し、体が急な温度変化にさらされないようにすることが大切です。

② 入浴でしっかり体を温める

38～40℃のぬるめのお湯にゆっくり浸かることで、血行を促進し自律神経を整える効果が期待できます。

③ 軽い運動で体温調節機能を高める

ウォーキングなど無理のない有酸素運動を習慣にすることで、体の体温調節機能そのものが鍛えられます。

④ 食事・水分を意識する

体を内側から温める食材（生姜・根菜類など）を積極的に取り入れましょう。また、冷たい飲み物の摂りすぎは胃腸への負担になるため、常温や温かい飲み物も良いです。

⑤ 睡眠・生活リズムを整える

毎日なるべく同じ時間に起き、朝に日光を浴びることで体内時計がリセットされ、自律神経のバランスが整いやすくなります。

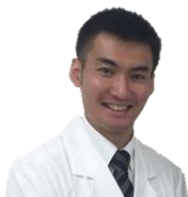


こんな方は特に注意を

体質や生活習慣によって、寒暖差疲労が起きやすい方がいます。

- ◆ 冷え性の方
- ◆ 運動習慣が少なく、筋肉量が少ない方
- ◆ 不規則な生活やストレスが続いている方
- ◆ 屋内外の移動が多い方（冷暖房環境との差が大きい）
- ◆ 更年期など、ホルモンバランスの変化がある方

日常生活での対策を続けても症状が改善しない場合や症状が強くなってきた場合は、他の疾患が隠れている可能性もあるため、気になる症状があればいつでも当院へお越しください。季節の変化に上手に対応しながら、毎日を元気に過ごしていただけるよう、私たちがサポートします。



甲斐先生のおくすりのほなし。

漢方の名薬の一つ“補中益気湯”のやさしい秘密

寒暖差疲労の対策として大事なことは、薬にだけ頼るのではなく、生活を整えること、体を冷やし過ぎないことです。しかし、薬を上手に使うことで回復が早まるかもしれません。「寒暖差疲労」の名称の通り、多く訴えられる症状が「倦怠感」「疲労」です。ビタミン剤などが有効なケースもありますが、1つよく使われる漢方薬の『補中益気湯（ほちゅうえっきとう）』の物語を今回は紹介したいと思います。

戦火と疫病の中から生まれた「ブレーキの薬」

補中益気湯が生まれたのは、今から約800年前の中国です。当時は激しい戦争の真っ只中で、過酷な環境に置かれた兵士たちの間で深刻な疫病が流行していました。体力を激しく消耗している兵士たちに対し、当時の医者たちは「体を強引に冷ましたり、下痢をさせて毒を出したりする」という強い治療を行い、かえって多くの命が失われてしまいました。そんな大ピンチの中、名医である李東垣（りとうえん）という人物が、これまでにない画期的なアイデアを思いつきます。「限界を超えて頑張りがすぎると、体の中に異常な興奮（火）が起こる。それを冷ますのではなく、お腹の元気を補うことで興奮をそっと鎮めよう」と考えたのです。

つまり補中益気湯は、忙しさやストレスで頭が冴えてしまい、「休みたいのにエンジンが止まらない体」に優しくブレーキを踏ませてくれるお薬なのです。

こんなとき、日常の「お守り」に

補中益気湯は、お腹にとっても優しく、子どもからお年寄りまで安心して飲めるマイルドな処方です。もし普段、疲れた時は栄養ドリンクを多用しているのであれば、その代わりに補中益気湯を使うことで効果があるかもしれません。例えば、下のようなときにおすすめです。

- ・寝てもなかなか抜けない疲労感があるとき
- ・忙しい日々が続いて体調を崩したくないとき
- ・「今日はぐっすり眠って疲れをリセットしたい」という夜に
- ・疲れがたまって、日中頭がぼーっとして集中できないとき

★大切なポイント★

補中益気湯を飲んだあとは、「しっかりと睡眠をとること」が何より大切です。寝ている間に体に染み込み、寝起きと共に体がさっぱりとするという薬能を発揮してくれるはずです。

※お薬について分からないことは、気軽にお尋ねください。



看護師 柏田



李東垣



第318回 春風狂句

8月号の笠は

「腹んまっ」「ゆっくりね」です。

お一人三句以内で7月15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



暑返る 秘訣はなかなか 見つからん

杉野 裕志



(評釈) 大丈夫。若くありたいと思う気持ちが一番大切。見た目じゃなか。毎日 イキイキ ワクワク、何でも やりたかこつに チャレンジする 好奇心があればよか。もう残り 少なな人生 楽しまんと ばからしかよ。



暑返る パートの友と 女子会へ

田中 美智子



(評釈) 一人なら 絶対いかん。ばってん 気の合う仲間に誘われて 試しに 行ってみた。自分でも たまがるこつ 楽しかった。くせに なりそう。今後 必ず かたるけん 是非 よろしく。



暑返る まわりは美女に 囲まれて

矢邊 義興



(評釈) ほんに よか気分。まわりは みんな 好みの美女ばかり。何か よかこつの あるかなと 期待しとるところで 目の覚めた。残念。ばってん こがん夢みつとは 若か証拠。また 今夜に期待。

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。



背伸びして 世の中のこと 見てみたい

森 益代



(評釈) いいんじゃないか。若つか時こそ 背伸びして まだ知らん世界ば 見て 感じてほしか。ちよつと 遠回りしても まだ 先は 長かつただん でくる時に やつておけ。少しばってん 遠慮なく 使ってくれ。応援すっけんね。



背伸びして 姉のヒールで さでこけた

島 藤子



(評釈) さで こけたの この「さで」が 重要な 接続語。そがんなつどと 思つたら 案の定 つこけて 足首ば 捻挫した。後悔しても もう遅い。あがしこ やめときなつて 言つたでしょうが。知らんとこに 行く時は 慣れた靴が 一番よ。



背伸びして やつと届いた 棚の鍋

富田 敬子



(評釈) よかったね 鍋のフタで けが せんぞ。ギリギリで 取れたばってん バランス崩して つこけそうになった。ちよつと イスば 持ってくれば 何でもなかつに。これから 無理せんこつ せなんよ。もう年なんだから。

好きなことを続けるために ～訪問リハビリが支えた一歩～

はるかぜ訪問看護ステーション

はるかぜ訪問看護ステーションでは多くの方が在宅でリハビリを実施されています。今回ご紹介させていただくのは、花や植物の写真を撮る趣味をお持ちのKさん。しかし、体力や筋力の低下により外へ出る機会が減り、次第に自宅の中で過ごす時間が多くなっていました。



「好きな花の写真を撮りたい。」

この思いを大切にしながら、Kさんは訪問リハビリに取り組んで来られました。ご本人の目標は、庭まで歩いて行き、季節の花や植物をカメラに収める事。リハビリでは、筋力練習や歩行練習を無理のない範囲で継続し、一步ずつ出来る事を増やしていきました。

その結果、少しずつ歩く力が向上し、庭へ出る事ができるようになりました。そして、再び大好きな花の写真撮影を楽しめるようになったのです。

花や植物が大好きな奥様が育てたシャクナゲや一日しか綺麗に咲かないサボテンの花など、カメラを手に取りシャッターボタンを押される姿がとても印象的で、素敵な写真がとれご本人もとても喜ばれていました。



リハビリは単に筋力や体力を向上させるためだけのものではありません。その人らしい生活や楽しみ、生きがいを取り戻すための大切な支援です。「歩けるようになること」が目標ではなく、「何のために歩けるようになりたいのか」が重要です。好きなことや楽しみを目標にする事で、リハビリへの意欲も高まり、継続する力につながります。

日常生活であきらめている事はありますか？訪問リハビリは、ご自宅での生活を支えながら、一人ひとりの「やりたいこと」を実現できるようにこれからも支援していきます。

訪問介護のお仕事 ～買い物支援～

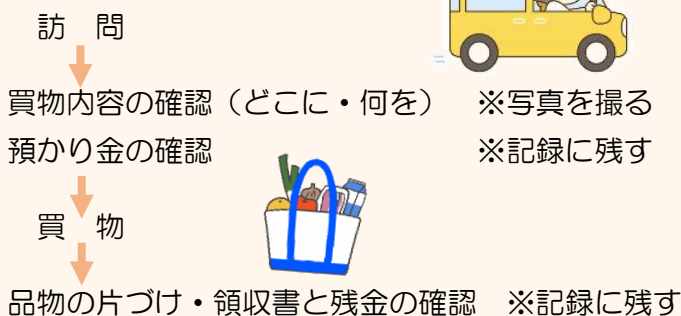
はるかぜ訪問介護ステーション

訪問介護では身体面で買物に不安がある、ご家族が遠方で頼ることができないなど、買い物に困っている方の支援を行っています。サービスの提供時間も決まっているため、限られた時間の中で訪問介護のスタッフがやっている買い物支援の内容をご紹介します。

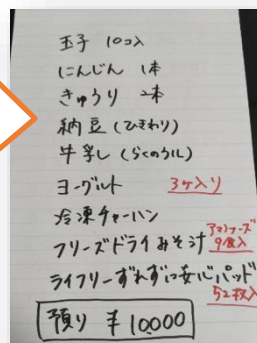


準備された買い物リスト

<買い物支援の流れ>



メモをくださる方が多く量や個数に間違いがないか確認。種類が多く、間違いやすい物は自宅にあるものを写真に撮り出発します。



○現金を預かるため、記録に残し、一緒に確認をお願いしています。

○買物品を書き出し準備していただいたり、品物を一緒に片づけるなど自立支援を心掛けています。

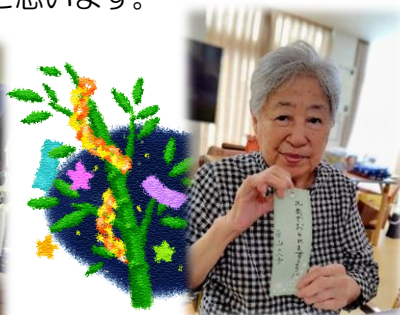
○便利グッズの紹介・塩分や糖分などに制限のある方へのアドバイスも行っています。

みんなが元気で過ごせますように

もうすぐ七夕ですね。7月7日で105歳の誕生日を迎える後藤ハル子さんの短冊には「皆様の幸せを願います」と綴られていました。

看多機はるかぜでは、今年も利用者さんと一緒に七夕飾りを作り笹に飾りました。飾り付けに参加された方の中には、「書くのが苦手」や「考えるのが苦手」という方もおられ、短冊を前に皆さん知恵を絞っておられました。そして出てきた言葉はやはり『元気ですごしたい』の願い。健康に過ごせる日常は本当にありがたいものです。また、毎日の日課を短冊に綴られた方もいらっしゃいました。

色とりどりの飾りや短冊で今年もにぎやかになった七夕飾り。皆さんが元気で過ごせますように、私たちも日々しっかりと支援していきたいと思います。



サービス付き高齢者向け住宅



杏の実を収穫しました

今年も杏心の丘のシンボルツリーである杏の木に、たくさんの実がなりました。昨年ほどの収穫量ではありませんでしたが、一粒一粒が大きく、色つやの良い立派な杏を収穫することができました。収穫作業には女性の入居者の皆さんにもご協力いただき、職員と一緒に楽しく杏を摘みながら、和やかなひとときを過ごしました。

収穫後は丁寧に選別を行い、毎年恒例となっている「杏酒づくり」も職員の手で進められています。秋頃の完成が今から楽しみです。また、収穫を手伝ってくださった入居者さんの中には、杏を持ち帰られ、ご自宅で手作りの杏ジャムにされた方もいらっしゃいました。

収穫した杏が杏酒やジャムなどさまざまな形で楽しめるのは、杏心の丘のシンボルツリーとしてとても嬉しいことです。入居者さん同士や職員との交流も深まる、心温まる季節行事となりました。



お 知 ら せ

7月8日(水) 第113回おりひめの会

1999年7月から始まったおりひめの会も、今年で28年目を迎えます。113回目となる今回のテーマは、「ライフイズモーション（生きることは動くこと）～元気な人ほど気づかない予兆～」。人生100年時代を元気に過ごすために今のうちから始めたいことを一緒に考えましょう。14:00～15:30、はるかぜホールにて開催します。参加申し込みは外来受付かお近くのスタッフまで。



7月25日(土) 自律神経をいろんな角度から整える

「イノチグラス×アクセスバース 自律神経をいろんな角度から整える」と題したお話し会が7月25日14:00～はるかぜホールにて行われます。登壇するのはイノチグラス開発者の灰谷孝さんと上野真理子先生。15:00～はイノチグラスカラー簡易測定やアクセスバースの体験会もあります。参加費は3500円、高校生以下は無料です。興味がある方は右のQRコードからお申し込みください。



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)

ごぼうの
ゴママヨサラダ

材料(2人分)

洗いごぼう	120g
人参	20g
むき枝豆	30g
ツナ	30g
★マヨネーズ	大さじ1
★醤油	小さじ1
★上白糖	小さじ1と1/2
★酢	小さじ1
★和風顆粒だし	小さじ1/3
★すりごま	大さじ1

ポイントメモ！

食物繊維が豊富に含まれる根菜類を使った副菜メニュー。料理の一品に、お弁当のおかず、と大活躍！

【作り方】

- 1) ごぼうは“ささがき”にし、酢水に5分ほどさらしておく。人参は千切りにする。
- 2) 鍋にお湯を沸かし、1)のごぼうと人参を加えて中火で茹でる。2～3分経ったらざるに上げ、しっかり水を切る。
- 3) ボウルにむき枝豆、粗熱をとった2)、ツナ、★を加えて混ぜ合わせる。
- 4) お皿に盛り付け、完成。

エネルギー178kcal タンパク質6.9g 食物繊維5.1g 塩分0.9g



《 ごぼう 》



不溶性のリグニンと水溶性のイヌリンという食物繊維が豊富に含まれます。不溶性食物繊維には腸のぜん動運動を活発にして、便秘解消効果が期待されます。水溶性の食物繊維には血糖値や血中コレステロール値の上昇を抑える働きがあります。噛み応えもしっかりあり、満腹中枢を刺激してくれるのでダイエット中の方にはぜひ取り入れてほしい食材の一つです。

随時栄養指導を実施中。食事の困りごととは、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

車 両 清 掃

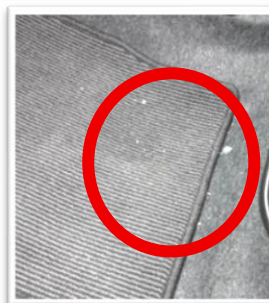


企画・担当 介護福祉ステーション

雑菌臭の発生に繋がるため、より日々の清掃が大切です。雨の日の出入りで濡れた場合はすぐにパータオルで拭く事で乾きが早くなり、臭いやカビの原因も減らすことができます。エアコンの使用頻度も増える夏。天気の良い日には換気も行い、車内で快適な運転ができるよう、今後も日頃から小まめなお手入れを心がけたいと思います。

今月は車両清掃です。介護福祉ステーションでは毎日車を使用しているため、放っておくと日々の積み重なった汚れがすぐに目立ってしまいます。今回の清掃では、特に足場が泥や砂で汚れていたため、まず掃除機でゴミを吸い取り、シートやダッシュボードの雑巾がけを行いました。マットは埃が溜まっていたため、はたいて汚れを取り除いた後、しばらく天日干しを行いました。

梅雨時期は雨や湿気で濡れることが多くなり、カビや



7月のテーマは『ブラインド清掃』 担当部署は 医事課 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