

はるかぜ ネットワーク

8月号

Vol.364

2026年7月30日発行

Life is Motion

～生きることは 動くこと～



杏心の丘は7月1日で12周年を迎えました。
楽しい住まいは自分たちで創る、そんな取り組みが
再スタートしています。

熱中症／はるかぜ水族館	4
脳トレ／クーリングシェルター	5
資格確認書／休診日のお知らせ	5
健康サポート隊 144／お薬の話	6, 7
第319回 春風狂句	8
食中毒／訪問介護の仕事	9
看多機活動日記／サ高住だより	10
防災研修を実施しました	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、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。

- ・8月13日（木）～15日（土）は例年通り、お盆休みとなります。
- ・8月24日～9月20日 くまもと県北病院の奈良先生が地域医療研修に来ます。
- ・8月27日（木）・9月11日（金）は電子カルテ導入に伴い、休診となります。

（地震対応のため、発行が遅くなりました）

（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）

Life is Motion

～生きることは 動くこと～

Life is Motion (ライフ イズ モーション) とは、古代ギリシャの哲学者、アリストテレスの言葉として知られています。「人生や生命の本質は、静止していることではなく、常に活動し身体を動かすことである」という考え方だそうです。Life という言葉には、「命」「人生」「生活」という意味があります。また、Motion は「動き」「動作」「運動」といった意味があります。生きることは動くこと。知らず知らずのうちに動いている私たちの臓器も、意識して運動することも、何かを決意して行動することも、すべて Life is Motion と言えるのかもしれません。



第113回おりひめの会

7月8日(水)に行われたおりひめの会のテーマが、Life is Motion。～元気な人ほど気づかない予兆～という内容で行われました。

最初に行われたのは院長の講演。「動けば人生は変わる 50～70代から始める動き続ける人生の健康管理」と題して話がありました。体力の低下や孤立感が重なると、動く力を奪われ、フレイルが進行していきます。院長は、講演の冒頭に「社会的な役割の変化や健康不安の起こりがちな50～70代、その時期を人生の後半戦ではなく、人生の第二の上昇期と捉えることが大切」と強調されました。気づいた今、動きを取り戻すことが未来を変えるのだというメッセージが参加者の皆さんの心に強く響いたようです。

経年下降していく健康のカーブを急降下からなだらかなものにするために5つのキーワードがあげられました。それは次の5つです。

- ① Motion (動き)
- ② Nutrition (食)
- ③ Sleep (休息)
- ④ Connection (つながり)
- ⑤ Check (点検)

また、性差医療も踏まえた男女別の行動ポイントや、毎日取り組める小さな動きについても具体的にアドバイスがありました。

身体は動くことで健康を維持することができます。また、身体を動かすことで、心は前向きになっていきます。心が前向きになれば、人生が変化していきます。動くことは人生を変えること、未来を変えること。自分の人生の中で今日が一番若い日です。気づいた今、あなたは何をしますか。参加された方からは、「とても勉強になった」「早速、日々の動きを取り入れていきたい」「今からを上昇期ととらえて楽しみたい」など前向きな感想がたくさん聞かれました。次回のおりひめの会は9月を予定しています。詳細は院内掲示やホームページ上でお知らせします。





日々取り入れられる簡単な運動

おりひめの会では、はるかぜ通所リハビリテーションの西士長（理学療法士）から実際の運動のアドバイスもありました。身体を動かすのは大事だとわかるけれど、なかなか運動できない、という方へ、簡単に日常に取り入れられる運動をいくつかご紹介します。

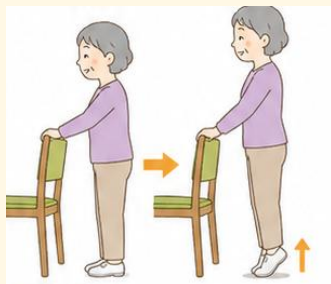


～年配の方でも安心してできる自重トレーニング～

★かかと上げ

- ①いすや机につかまって立ちます
- ②ゆっくりとかかとを持ち上げます
- ③ゆっくりと下ろします

回数 10～15回×2セット

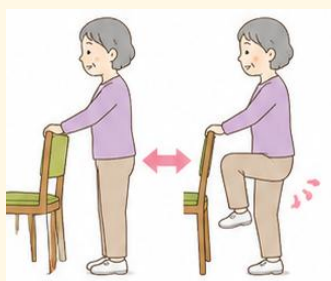


ポイント

- ・勢いをつけずゆっくりと
- ・バランスが不安な時は必ず支えにつかまる

★足踏み運動

- ①いすや机につかまって立ちます
- ②左右交互に膝を少し持ち上げて足踏みします
- ③背筋を伸ばして、リズムよく行います



時間 30～1分×2回

ポイント

- ・呼吸を止めずに行う
- ・膝を上げる高さは、無理のない高さで十分

自分の未来のために、今、動こう。院長の最後の締め言葉です。体と心を動かして、よりよいLifeを過ごしていきましょう。

2026年6月28日（日）女性のための健康講座（はあもにい）

6月28日日曜日、女性のための健康講座で清田院長が講演を行いました。熊本市の男女共同参画センター、はあもにいでの講演は過去何度も行っている院長です。おりひめの会で何度も取り上げている性差医療や攻めの予防医療の話も交えながら、今回のテーマ「女性のライフステージと健康」について語りました。女性の身体の変化を一生の流れで理解する、年代ごとの健康課題を知っておくことが重要。特に女性の心疾患は症状が多彩のため、受診が遅れ重症化につながることもある、それぞれの生き方を尊重しながら科学的根拠に基づく医療を行う、オーダーメイドの予防医学の重要性を力説しました。身体の異常だけでなく、ライフイベントも尊重したうえで適宜アドバイスを行うかかりつけ医の存在は欠かせません。





熱 中 症 に つ い て

はるかぜ通所リハビリテーション

熱中症とは高温多湿な環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能が乱れたりすることです。軽いものでめまいや立ち眩みがあり、徐々に頭痛・嘔吐・倦怠感などを引き起こし、重くなると意識障害・けいれんなどが起こり、病院に搬送される可能性があります。



軽度	症状	対処法
軽度	・立ち眩み ・軽い吐き気	涼しい場所で体を冷やし、水分・塩分を補給する。
中度	・筋肉のこむら返り ・倦怠感 ・強い倦怠感 ・体のだるさ ・吐き気や嘔吐 ・意識はあるがはっきりしない状態	医療機関での診察が必要。 軽度と同じ対処法を行うが、自力での水分補給が困難な場合は点滴治療が行われる場合もある。
重度	・高体温（体温 41～42℃） ・全身のけいれん、血圧低下	救急車を呼び、すぐに医療機関で治療を受ける。

◆ 熱中症チェックシート ◆

- ☐ 手足がしびれる
- ☐ めまい、立ち眩みがある
- ☐ 手足がつる
- ☐ 気分が悪い、ぼーっとする
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 体がだるい
- ☐ 意識がおかしい、反応が鈍い
- ☐ 体がひきつる（痙攣）
- ☐ まっすぐ歩けない
- ☐ 意識がない

左の項目に 1 つ以上該当している場合は熱中症の疑いがあるため、すぐに対策をとってください。

服装は通気性の良い吸湿性・速乾性のあるものを着用したり、保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やす等を行いましょう。また、のどの渇きを感じる前に小まめに水分を補給する、塩飴などを舐める等で対策を取りましょう。



屋内の熱中症対策

- ・エアコン等で温度を調整する。（室温 28℃、湿度 60%を目安に）
- ・遮光カーテン、すだれを使用
- ・室温をこまめに確認する。

屋外の熱中症対策

- ・日傘、帽子の使用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は日中の外出はできるだけ控える



涼をお届け♪塗り絵はるかぜ水族館

梅雨が明け、焼けつくような日差しの日々が続いていますが、そんな中でもデイサービスセンターはるかぜでは暑さに負けず、元気な活動を続けています。

今年の夏は涼を求めて、色鮮やかな『塗り絵はるかぜ水族館』を作成しました。色彩り豊かで個性が光り、思い思いに色付けされた海の生き物達が今にも動き出しそうです。皆さんが細部までこだわって色付けし、涼を感じられる素晴らしい作品が完成しました。利用者さんたちも出来上がりを観て「綺麗ね～」と笑顔で喜ばれています。

今後も皆様に完成を喜んでいただける作品作りに取り組んでいきます。まだまだ暑い日が続きますが、杏心の丘にお立ち寄りの際はぜひ、はるかぜ水族館で涼んでいってください。

デイサービスセンターはるかぜ





失神は、一生のうちに約4人に1人が経験すると言われるほど、意外と身近な症状です。その大半は自律神経の働きの不具合によるもので、深刻な病気ではありません。しかし、転倒によるケガや運転中の事故につながる恐れがあるほか、心疾患などの命に関わる病気が隠れているケースもあるため、原因を正しく見極めることが非常に重要です。

失神とは？

失神とは、一時的に脳への血流が低下し、意識を失うことです。通常は数秒から、長くても1分以内には自然に意識が回復するのが特長です。



失神の種類

神経調節性失神 (反射性失神)

- ・採血や腹痛、排便の痛み、強いストレス、長時間の立位などが原因
- ・急激な血圧、心拍の低下で起こる

起立性低血圧 による失神

- ・急に立ち上がる動作などが原因
- ・一時的に脳への血流が低下し起こる

心血管性の失神 (命に関わる失神)

- ・不整脈、弁膜症、一過性脳虚血発作などの心血管疾患が原因
- ・心臓から血液を上手く送り出せなくなり、前触れなく突然起こるため、命に関わることがある。



失神の前兆

神経調節性失神 (反射性失神)

- ・冷や汗
- ・吐き気、胃部不快感
- ・急激な血圧、心拍の低下で起こる

心血管性失神

- ・動悸、胸の痛み
- ・脈の乱れ
- ・動作時の息切れや胸痛、胸の圧迫感



特に、胸部の痛み、息切れや動悸などがある場合は、失神が起きていなくても、放置せずにご相談ください。



失神の予防策(日常生活の心掛け)

- ・十分な水分、適度な塩分を摂る
- ・疲労やストレスを溜めない
- ・採血時に失神やめまいを起こしたことがある場合、横になった状態での採血を希望する
- ・朝食を抜かない
- ・睡眠不足を避ける



外来に新しい仲間が増えました♪

～ Part 2 ～

失神は繰り返すことも多いため、自身の発症しやすい状況を知ることや、日頃の生活習慣を整えることが大切です。

毎週水曜日には、済生会循環器内科医師の診察（予約制）も行っています。

動悸や息切れ、胸の痛みなど気になることがある方は、当院スタッフへお気軽にご相談ください。

看護師 黒崎



※参考資料：2026年6月13日 日経新聞

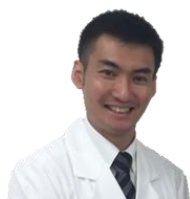
入職して3ヶ月になります。食べ歩きが好きで、最近はバドミントンにも挑戦しています。早く仕事を覚え、一人前になれるよう精一杯頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



看護師 坂口



新たな仲間を迎え、よりパワーアップしている外来をよろしくお願いします♪



甲斐先生のあくすりのほなし。



失神にまつわる薬

今回は、命に別条はない、よくある失神である「反射性失神」および「起立性低血圧にかかわる失神」と薬との関係についてみていきます。

1 失神の対処法

お察しかと思いますが、現代の医療において失神そのものを直接治すような薬はありません。昔は、意識がない人に鼻や耳から気付け薬を注ぎ込むといった方法（意識がなく、口から服用させることはできないため）もとられていましたが、現在の標準的な対処法は薬ではなく“生活習慣の改善”です。上記の記事にある通り、水分や塩分を適切に摂ること、そして脱水や長時間の起立といった失神の引き金になる行動を避けることが何より大切です。



2 注意すべきこと

一方、薬の種類によって失神が起こりやすくなることには注意が必要です。「血圧を下げる薬」や「血管を拡張させる薬」、「利尿剤」などを服用している方は、薬が効きすぎてしまっている、もしくは今までは大丈夫でも、その日の体調によって、季節によって、そして年齢の変化によって、失神の前兆であるめまいやふらつきが起きる可能性があります。これらの薬は自己判断で中止すると、それはそれで原疾患に影響してしまう恐れもあるので、もし気になる症状があれば必ずご相談ください。

3 失神と漢方薬

失神の前兆となるめまいが起きたときの対処や予防として、漢方薬が役立つこともあります。漢方薬の特性上、めまいだけに特化して効くというより、全身の状態や体質を踏まえて使用されるので、うまく合致すればかなりの改善が見込まれるケースもあります。代表的なものには、苓桂朮甘湯や半夏白朮天麻湯、補中益気湯などがあります。また激しい咳による失神を防ぐために麦門冬湯などが、排便後の血圧低下による失神を防ぐため麻子仁丸などが使われることもあります。

※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319回 春風狂句

9月号の笠は

「自業自得」「夏休み」です。

お一人三句以内で8月12日(水)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



腹ん立つ あれこれ指図 する夫

島 藤子

(評釈) 昔から そがんだけん なかば あきらめとったけど
定年になって 暇になつたくせに ああして こうしてが
今まで通り。 ちつとは 自分で しなつせ。 いつまつでん
素直に 言うことは きかんどだけんね おぼえときなつせ。

腹ん立つ 世話になつても お礼なし

富田 敬子

(評釈) 別に お礼ば 言わつたため したわけじゃなか
ばつてん 何か すれつと しとらすと やつぱ 腹の立つ。
この世の中 お互い様に していくには “ありがとう”の
ことばば 大切に していかなんよ。

腹ん立つ 家計は赤字 値上がりで

森 益代

(評釈) 給料は 思うごとく 上がらんに 物の値段ばかり
次から 次に 値上がり。 必需品で 買わんわけには
いかなので その分 赤字。 贅沢はしとらんとに この先が
ほんなこつ 心配。 はよ どがんかしてよ。

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います。

ゆつくりね どけ行くとにも 杖のいる

矢邊 義興

(評釈) よかよか それでよかつよ。 足の不自由になつても
でかける 意欲は 今もかわらん あわてず マイペースで
堂々と 歩いたらよか。 みんなの 見本よ。

ゆつくりね 狙い定めて カップイン

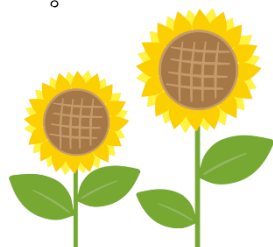
杉野 裕志

(評釈) 私の 悪いくせ。 つい 打ち急いではずしてしまう。
気持ちば 落ちつけて ゆつくり ストローク。 お見事
初めての バーディ やつたね。

ゆつくりね 手すりつかまえ ソロソロと

田中 美智子

(評釈) また つこくつとが 一番 心配。 あわてんで
よかけん しっかり つかまりながら 用心して 動いてね。
リハビリ つづけて 必ず また おでかけしようね。



食中毒について

はるかぜ訪問看護ステーション

令和8年7月1日に熊本県は「食中毒注意報」を発令しました。これは前日の最低気温や湿度（多湿多湿）などから、食中毒が発生しやすい状況にあることを注意喚起するために発表されるものです。特に高齢の方や持病のある方は、症状が重症化しやすく、暑さが増すこれからの時期は特に注意が必要です。



＜訪問看護師からみた食中毒予防のポイント＞

- ① 作り置きはできるだけ早めに食べきりましょう。
- ② 配食サービスのお弁当は届いたら早めに食べましょう。
- ③ 賞味期限・消費期限を確認しましょう。特に消費期限には注意。
- ④ 冷蔵庫の掃除は定期的に行いましょう。
- ⑤ スポンジやふきんは一定期間使用すると菌が繁殖しやすくなります。定期的に交換しましょう。
- ⑥ 開封後の飲み物を長時間室温に置かないようにしましょう。麦茶なども傷みやすいため手作りの場合は2～3日中に飲み切るようにしましょう。

食中毒防止の三原則

細菌を・・・



『下痢や吐き気がある』『腹痛や発熱がある』『ぐったりして食事や水分が入らない』などの症状があれば、早めに受診しましょう。また、訪問看護ステーションでは、訪問した際に食事や衛生管理についても一緒に確認し、安心して過ごせるように支援しています。

高齢の方は『いつもより元気がない』『食事も食べず寝てばかりいる』など体調不良とは気づきにくいこともあります。気になることがあれば、無理をせず、かかりつけ医や訪問看護師へご相談ください。

訪問介護のお仕事 ～入浴支援～

はるかぜ訪問介護ステーション

訪問介護では入浴支援を行っています。自分で入る事が難しい方の入浴をサポートし、安全で快適に入浴してもらいます。清潔を保つことに加え、血行促進やリラックス効果などがあります。転倒などのリスクを常に意識し利用者様の気持ちやプライバシーに配慮しながら介助しています。



～入浴前～

体温・血圧・脈を測定、顔色や呼吸の状態を見て健康チェックを行います。空腹時や食事直後は避けます。準備物を用意、浴室内（シャワーチェア・転倒防止マット）を整えます。浴室や脱衣所の温度や湿度の管理も大切です。更衣介助が必要な時はお手伝いし、自身でできる事は見守りながら自立支援も行います。



～入浴～

転倒や滑りに気を付け入浴してもらいます。洗髪・洗身は難しい所を手伝い、浴槽へ入る時もしっかり支え浸かってもらいます。体調に合わせてシャワー浴・足浴・清拭へ変更することで負担を少なく保清に努めています。入浴中には身体の観察ができますので変化・異常があれば医療へ繋がります。



～入浴後～

保湿や整容・更衣が終わったら水分補給をしてもらいます。皮膚や浮腫みなども変化・異常があれば医療へ繋がります。



高嶋タズ子さん週2回入浴支援しています。入浴後はいつも気持ちよかったと笑顔になられます。

「涼」を楽しむ活動ができました ～金魚2作品の紹介～

外に出るとまるでサウナのよう、息をするのも苦しいほどの暑さが続いています。少しでも「涼」を感じられるよう、看護小規模はるかぜでは金魚の作品作りを行いました。

まず1つ目は、今にも手のひらから勢いよく飛び出しそうな折り紙金魚。台紙の上に金魚を泳がせる向きを考え、貼り合わせる細かい作業はちょっとした脳トレです。スタッフがサポートすることで順調に進めることができました。



もう1つは、水中をゆらゆらと優雅に泳ぐ大きな壁画金魚。こちらは総勢9名で取り組んだ作品です。水面を担当する方、全体のバランスや、糊が剥がれていないか全体を見守る方など、上手に役割分担。皆さん、暑さに負けないほどの熱意をもって作品作りに参加されていました。とても雄大で涼しげな作品に仕上げることができました。



サービス付き高齢者向け住宅



杏心の丘

開設から12周年

茶話会開催とカラオケクラブの再開

令和8年7月1日、杏心の丘は開設12周年を迎えました。この12年間には、熊本地震や新型コロナウイルス感染症の流行など、私たちの暮らしを大きく変える出来事がありました。特にコロナ禍では、入居者さん同士が集い、語り合う時間も少なくなり、それまで当たり前だった交流が難しい日々が続きました。

そうした年月を乗り越え、今年の春頃から、少しずつ入居者さん同士の交流を取り戻す動きが生まれています。

そのひとつとして、杏心の丘では6月27日に茶話会を開催しました。入居者さんやご家族にもお手伝いいただきながら、お茶やお菓子を囲み、にぎやかな声が響きました。「久しぶりにゆっくり話ができだね」「また集まりたいね」「お部屋は何号室ですか？」など会話が弾み、たくさんの笑顔があふれるひとときとなりました。



さらに、この茶話会をきっかけに、コロナ禍で休止していたカラオケクラブも、入居者の皆さんが主体となって再開されました。マイクを片手に、好きな歌を熱唱。お互いに拍手しあいながらとても良い時間を過ごされています。

熊本地震、そしてコロナ禍を乗り越え、今、杏心の丘には少しずつ入居者さん同士の交流が戻ってきています。好評をいただいた茶話会をきっかけに広がった交流や自主的な活動を大切にしながら、これからも入居者の皆さんの笑顔とつながりを支える住まいづくりを続けてまいります。



7月15日（水） 防災研修を実施しました

今回のテーマは「水害」。診療終了後、はるかぜホールにて職員を対象に研修動画の視聴を行いました。昨年も熊本では豪雨による大きな被害が起きています。これから台風や大雨が多くなる時期です。命を守るための日頃の備えについて再確認し、万が一の際には、慌てず騒がず、落ち着いて行動できるようにしておく必要があります。皆さんも定期的に避難場所や避難経路の確認しておきましょう。



石井管理栄養士からレシピが届きました！

白身魚の マスタードマヨパン粉焼き

材料（1人分）

白身魚（切り身）	1切れ (80g)
塩こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	大さじ1
パン粉	大さじ2
オリーブオイル	小さじ1
添え野菜	お好みで

ポイントメモ！

粒マスタードは辛味・うま味・酸味のバランスが良いので、味に深みを出すことができる最強の減塩調味料です。

【作り方】

- 1) 魚に少量の塩・こしょうをふる。
- 2) マヨネーズとマスタードを混ぜたものを魚の上にのせてその上からパン粉をふりかける。
- 3) オープントースターの受皿にアルミホイルをのせ、オリーブオイルを薄くひいたら2)の魚をのせる。
- 4) 中に火が通るまでオープントースターで10分程度焼く。
- 5) お皿に焼けた魚をのせ、お好みの野菜を添えたら完成。



エネルギー249kcal タンパク質 16.5g 食物繊維 0.4g 塩分 1.4g

《 石井管理栄養士復帰のお知らせ 》

昨年より産休・育休を頂いておりましたが、この度7月より復帰しました。初めての育児は想像以上に大変ではありますが、子どもの笑顔・寝顔を見て元気をもらって一緒に過ごす生活を楽しんでいます。妊娠・出産・子育てを通じて子どもの生命力の強さを感じるとともに改めて“食”の大切さを実感できました。

これからまた気持ち新たに栄養情報の発信や栄養相談、レシピの紹介を通して皆様の健康のサポートをさせていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



管理栄養士
石井

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

ブラインド・窓清掃



企画・担当 医事課・調剤

あつてか、久しぶりに確認してみると、小さな虫が落ちていたり、網戸がホコリで真っ黒になっていました。パソコンの静電気や人の行き来でかなりのホコリが溜まっていたようです。

あまり使用しなくても汚れがつきやすい部分でもあるので、こまめに清掃していきたいと思います。



8月のテーマは『外周清掃』 担当部署は 通所リハビリ 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