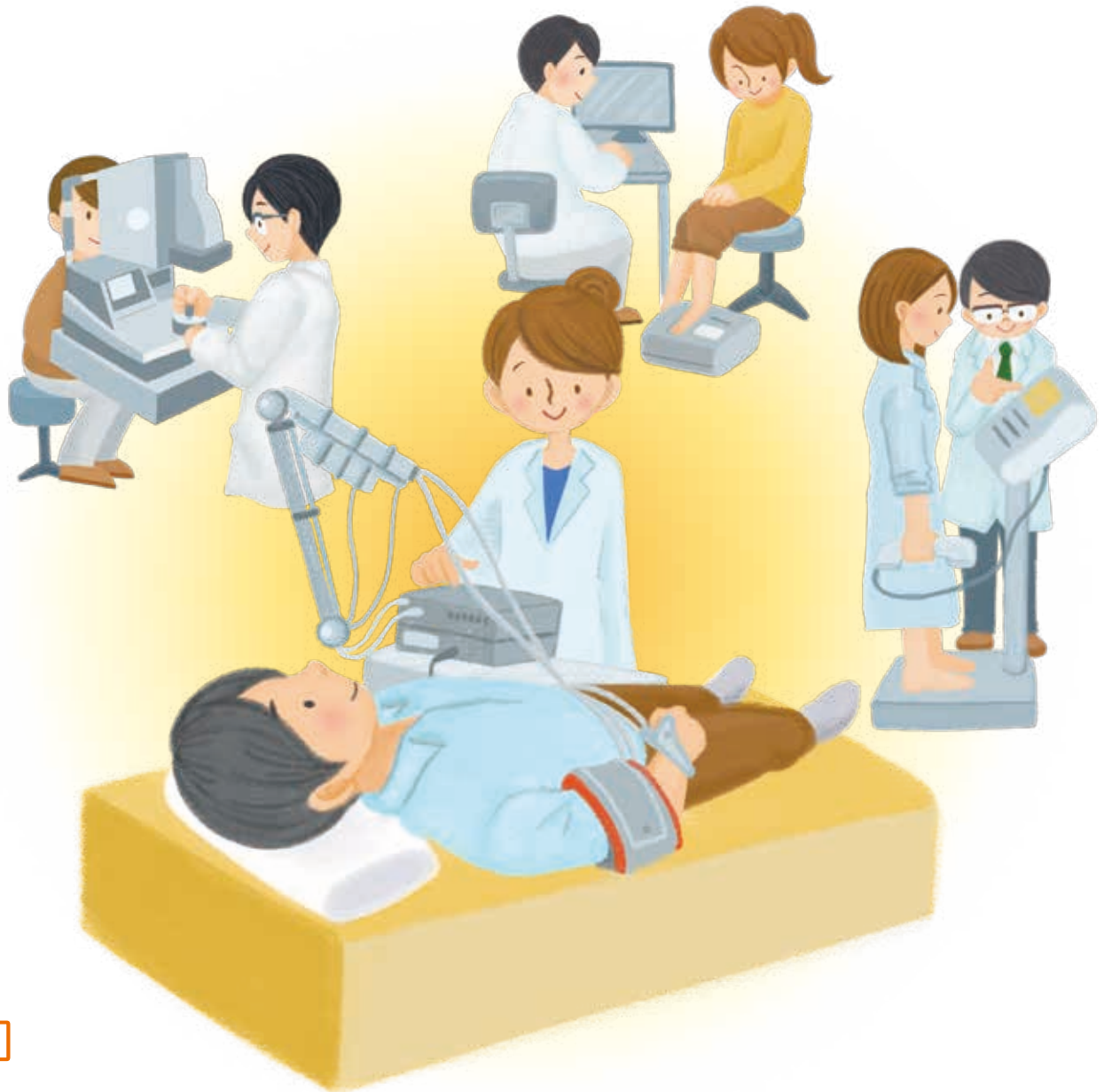


# ひまわり



[特集]

## 健康寿命延伸へ、 「アンチエイジングドック」を開始しました

○インフォメーション ○栄養レシピ ○地域医療連携施設のご紹介 ○新人スタッフ紹介 ○トピックス

心に寄りそう、医療と介護をめざして。

わたしたちは法人理念に基づき、  
良質な医療・介護を通じて  
地域社会の繁栄に貢献します。



## INDEX

特集

- 健康寿命延伸へ、「アンチエイジングドック」を開始しました  
[禎心会インフォメーション]
- ペインクリニック外科は多くの“痛み”を診ています
- PET/CT装置に新しい呼吸同期システムを搭載
- 風疹ワクチンでみんな安心
- 入院患者さんの食事環境の工夫と効果
- 楽しく脳トレ、「シナプソロジー」を取り入れています
- “繋ぐ”をテーマに「第15回ら・ばーす夏祭り」を開催しました
- 介護保険による自宅改修費用の一部支給制度について
- サービス付き高齢者向け住宅ら・かるま
- 栄養レシピ
- 地域医療連携施設のご紹介
- 禎心会新人スタッフ紹介
- 禎心会トピックス
- 禎心会総合案内

禎心会のもっと  
詳しい情報はこちら！

各施設の詳しい情報は  
ホームページでもご覧  
いただけます。ぜひご覧  
ください。

<https://www.teishinkai.jp>

色弱の方にも見やすいユニバーサルデザインに  
基づいた配色を採用しています。



photo : Daisuke Nishiyama

### [ 特集 ]

## 健康寿命延伸へ、 「アンチエイジングドック」を 開始しました

札幌禎心会病院は健康寿命の延伸に必要な生活改善のアドバイス、サポートを専門医が行う「アンチエイジングドック」を開始しました。北海道内では珍しい取り組みです。健康的な生活を送るため新しいドックをぜひ、受診してください。

### アンチエイジングドック の流れ

お申し込み

お電話か直接、総合受付でご予約ください。

受診

医師による問診  
受診コースの決定

各種検査

受診コースによって検査に要する時間は変わります。

結果説明・アドバイス

約1カ月後に結果が出たら、次回受診日を電話で相談

結果を踏まえ、医師が具体的に各種アドバイスを

3カ月、6カ月後に状態を確認

※アンチエイジングドックは完全予約制です。

### 究極の予防医学

アンチエイジングとは老化を防ぎ、QOL(生活の質)を高める究極の予防医学です。

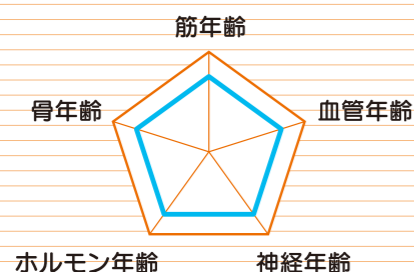
老化原因の75%は生活習慣と環境と言われています。つまり、生活習慣を見直し、老化防止に良いことを実践することで老化は遅らせることができます。

当院では抗加齢医学研究・臨床の第一人者の一人、同志社大学アンチエイジングセンターの米井嘉一教授の指導の下、日本抗加齢医学会専門医4人による

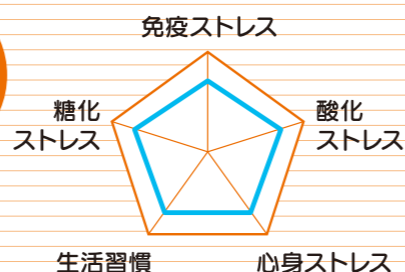
「アンチエイジングドック」を開始しました。

老化の原因や進み具合、進み方は人それぞれ異なります。アンチエイジングドックはコースが「基礎」「標準」「精密」の3種類あり、医師との問診後にコースを決め、まず、「老化の進み方(老化度)」と「老化を進めている要因(老化の危険因子)」を調べます。検査結果から一人ひとりの弱点を明らかにし、改善するための方法を検討、助言します。

### 老化度の判定



### 老化の危険因子



【各コース・検査項目・料金】

(税別)

	問診・身長・体重・血圧	基礎	標準	精密	
体内年齢	筋年齢	●	●	●	
	血管年齢	体組成・筋量測定	●	●	●
		握力	●	●	●
		ウエストヒップ比	●	●	●
		血圧脈波測定	●	●	●
	神経年齢	HDLコレステロール	●	●	●
		LDLコレステロール	●	●	●
		中性脂肪	●	●	●
		ホモシステイン	●	●	●
		高感度CRP	●	●	●
	ホルモン年齢	ウイスコンシンカードソーティングテスト	●	●	●
		ソマトメシ-0(SM-C,IGF-1)	●	●	●
		DHEA-S	●	●	●
		コルチゾール	●	●	●
		TSH	●	●	●
Free T3		●	●	●	
Free T4		●	●	●	
テストステロン		●	●	●	
エストラジオール		●	●	●	
プロゲステロン		●	●	●	
骨年齢	骨密度測定	●	●	●	
老化危険因子	免疫ストレス	白血球分類(白血球像)	●	●	
	酸化ストレス	DHAE-S	●	●	●
		尿中8-OHdG	●	●	●
		尿中インプラスタン	●	●	●
		CoQ10酸化率(ユビキノール)	●	●	●
		鉄(Fe)	●	●	●
		銅(Cu)	●	●	●
		STAS	●	●	●
		PAO	●	●	●
		ビタミンC	●	●	●
		葉酸	●	●	●
		ビタミンB12	●	●	●
		尿酸(UA)	●	●	●
		ルティン+ゼアキサンチン	●	●	●
		β-クリプトキサンチン	●	●	●
		リコピン	●	●	●
	α-カロテン	●	●	●	
	β-カロテン	●	●	●	
	ビタミンA	●	●	●	
	ビタミンE/コレステロール	●	●	●	
	総コレステロール(TG)	●	●	●	
	心身ストレス	DHEA-S	●	●	●
		コルチゾール	●	●	●
	糖化ストレス	空腹時血糖	●	●	●
		ヘモグロビンA1c	●	●	●
インスリン精密測定		●	●	●	
Free T3		●	●	●	
Free T4		●	●	●	
ペントシジン		●	●	●	
その他検査	アディポネクチン	●	●	●	
	眼底検査	●	●	●	
	頸部血管エコー	●	●	●	
	ダーモスコープ	●	●	●	
	MRI・MRA	●	●	●	
料 金		35,000円	75,000円	155,000円	
オプション	CT	●	●	●	
	毛髪ミネラル検査(26元素)		15,000円		
	腸内フローラ		18,000円		
	PET-CT		150,000円		
	腫瘍マーカー(5項目)		5,000円		
リフレ(センサー2個)		15,000円			
アレルギー検査		18,000円			
継続料金	3カ月目受診		5,000円		
継続料金	6カ月目受診(検体検査料金含む)		20,000円~80,000円		

※1回目の受診時、問診料5,000円(税別)が別途必要です。 ※基礎コースを受け、結果を見て、標準・精密コースへ移行することができます。

[特集]

健康寿命延伸へ、

「アンチエイジングドック」を開始しました



札幌禎心会病院  
院長  
徳田 禎久  
(とくだ しゅんひさ)

ご相談先

札幌禎心会病院

☎011-712-1131

住所:札幌市東区北33条東1丁目3番1号

アンチエイジングドックは健康寿命を延ばすのに必要なこと、行動を理解し、知識、方法を知ってもらうことを目的としています。ドック受診後は日常生活の中でアンチエイジングに取り組めるよう食事、運動、良質な睡眠について指導していきます。

1年後の変わった自分を想像しながら、ゆっくり、確実に計画を実行することが重要です。「継続は力なり」。老若男女、家族一同で話し合っており、親しい友人や仲間と取り組むと、より効果が上がります。

食事、運動、良質な睡眠

【老化を具体的に知る方法】

1 老化度を間接的データから読み取ります

- 神経年齢：前頭葉認知度試験(ウイスコンシンカードソーティングテスト)
- 体重、体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量：体組成計測
- 身体機能：握力、片足立ち時間、バランステスト
- 最終糖化産物(AGEs)：指で測定
- 動脈硬化(血管年齢)：加速度脈波
- 血液検査
  - 動脈硬化：炎症因子を高感度CRPで測定 (※促進因子：ホモシステイン、抑制因子：アディポネクチン)
  - 糖化度：空腹時血糖、インスリン、HbA1C
  - ホルモン(甲状腺ホルモン、コルチゾール、女性ホルモン・男性ホルモン)：インスリン様成長因子、副腎アンドロゲン、甲状腺刺激ホルモンなど
- 尿検査：酸化度、8-OHdG



最終糖化産物(AGEs)測定機

※最終糖化産物(AGEs)は過剰摂取した糖と身体を主に構成しているタンパク質が結びつくことで体内に生成されます。加齢現象や健康に関わる物質として近年注目され、研究が進んでいます。

さらに精密に診る場合、毛髪で調べるミネラル・有害金属検査、血液でみるビタミンや微量金属の検査、アレルギー検査、便で調べる腸内細菌叢検査などを追加することもあります。

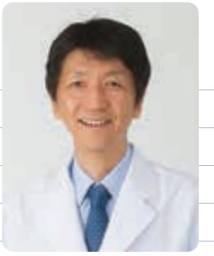
2 「人は血管から老いる」と言われるように、血管状態をみるのは大切です

- MRA、エコー：脳と頸部の大血管
  - 眼底写真：眼底の細い血管
  - CT：胸部から腹部の大血管
  - 血流スコープ(ダーモスコープ)：毛細血管
- 同様に、骨や内臓・皮下脂肪、筋肉などの状態をみます。
- 骨密度測定：骨粗しょう症の有無
  - CT：内臓・皮下脂肪・筋肉量
  - MRI：脳の萎縮や隠れ脳梗塞、微小脳出血の有無



骨密度測定装置





札幌禎心会病院

副院長

表 圭一

(おもて けいいち)

## ペインクリニック外科は多くの“痛み”を診ています

「痛み」は病気の状態の中でも最も多く、医学・医療の原点でもあります。急性の痛みは人間が生活していく上でなくてはならない重要な危険信号である一方、慢性の痛みは人間にとって有害無益です。

### 痛みとは

もし痛みを感じる事ができなくなったら、体が傷ついても分からなかったり、お腹の調子が悪くなっても気付かなかつたりして、決して長生きすることはできません。原因となった病気が治癒すると、痛みは警告としての役割を終えることになりませんが、その後も痛みが続いた場合、非常に有害なストレスとなります。

長期にわたる痛みによって、血圧や脈拍、呼吸などへ影響を及ぼし、体力を消耗するだけでなく、精神的にも参ってきます。その上、痛みを長期に感じていると、痛みが脳内に記憶され、治療し難い慢性痛となってしまう。

加えて、痛みのストレスが長く続くと、自律神経のバランスが崩れ、交感神経の緊張が強くなり各所で血液の循環障害が起こります。その結果、新たな痛み物質が作られ、元々あった痛みが強くなったり、他の部位

に新しい痛みが出現したりとさらなるストレスが発生します。このようにして痛みのストレスをためていくことで、痛みの悪循環が起り、なかなか治らないときには生活に支障をきたすような長くつらい痛みとなってしまう。

### ペインクリニックで扱う痛み疾患

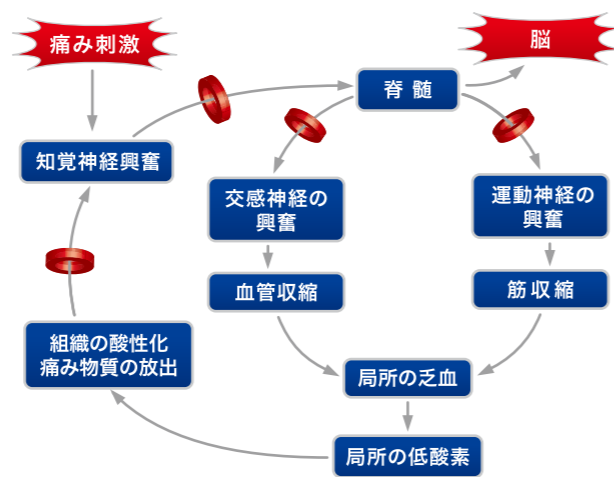
痛みの種類には本来の機能に由来する痛み(外傷後、手術後などの侵害受容性の痛み)、病的な神経性の痛み(椎間板ヘルニア、帯状疱疹後神経痛などの神経障害性の痛み)、心情と密接に関係する痛み(心因性の痛み)などがあります。侵害受容性や神経障害性の多くの痛みがペインクリニックの治療対象です。部位別には頭部や顔面痛、頸肩腕痛、胸部痛、腹痛、腰下肢痛、骨盤内、陰部痛などあらゆる箇所を対象となります。

- 腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症などの腰痛や下肢痛
- 頸椎症や頸椎椎間板ヘルニアなどの頸や上肢の痛み
- 片頭痛や緊張性頭痛などの頭痛
- 帯状疱疹や帯状疱疹後神経痛による痛み
- 三叉神経痛
- 手術後や外傷後の長引く痛み
- 幻肢痛
- 閉塞性動脈硬化症やパージャール病などによる末梢血流障害による痛み
- 複合性局所疼痛症候群(CRPS)
- がんによる痛み
- 顔面神経麻痺、顔面痙攣、突発性難聴

痛みの部位、いつからか、どのような痛みか、強さといった詳細な問診や神経学的診察を中心とした身体所見の診察、X線写真やMRIなどの画像を総合して適切に診断し、痛みの原因を検索した上で、治療方針を決定します。

原則的に神経ブロック療法や薬物療法による保存的治療を優先させます。神経ブロックは痛い場所の神経の近くに薬を注射

：神経ブロックで痛みの悪循環を断ち切る



すること、一時的に神経の興奮を抑え、痛みで傷ついた部位を効果的に治療する方法で、局所麻酔薬を使っています。

局所麻酔薬は痛みで過剰に興奮した神経を一時的に麻痺させることで、「痛い」という神経情報をブロックします。決して神経を切断するのではなく、痛み情報だけを一時的に中断する方法です。注入された局所麻酔薬は痛み部位の筋肉をほぐし、血流を改善させます。

結果、広がった血管を通して酸素やたんぱく質などの栄養を痛い場所へ効率よく運ぶことができ、痛んだ神経や筋肉を効果的、自然に治癒させ、より早く回復させることができます。

神経ブロック療法は単なる対症療法ではなく、自分で痛い場所を治そうとする人間の持つ自然治癒力をサポートすることで、治療能力をアップさせる画期的な治療方法ともいえるでしょう。薬物療法な

どに比べ、痛みの部位に限って高い効果を示すため、全身への副作用が少ない利点もあります。

一方、保存的治療が奏功しない場合や痛みの原因によっては、椎間板ヘルニアに対する椎間板造影や経皮的椎間板髄核摘出術、難治性の痛みに対する脊髄刺激療法など低侵襲的な手術による治療も行います。

### 脊椎脊髄外科との連携

当院では痛みの原因が椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症など脊椎、脊髄にある場合、一つの的方法として、「痛み・しびれ」の治療を複数診療科が協力して行う学際的診療を行っています。

あらゆる痛みに対応する中、「痛み・しびれ」の原因の多くを占める脊椎・脊髄疾患に対して、ペインクリニック外科と脊椎脊髄外科の複数診療科医師が協力して診療を担当しています。

### 早期から取り除くことが重要

痛みは複雑な伝達・修飾制御システムによって容易に変化します。さまざまな症状を現し治療に難渋することも多いため、早期から専門的な診断・治療を受けることが重要です。

痛み治療の知識・技術を有するエキスパートがペインクリニック医です。当院は日本ペインクリニック学会認定の痛み治療専門のペインクリニック専門医が複数人専従し、適切な診断と有効な治療を選択して行い、痛みからの解放と健康な日常生活への早期復帰をサポートします。

### 【ご相談先】

#### 札幌 禎心会病院

☎011-712-1131

住所：札幌市東区北33条東1丁目3番1号

#### さっぽろ北口クリニック

☎011-709-1131

住所：札幌市北区北7条西2丁目8番1  
札幌北ビル2階

## 風疹ワクチンでみんな安心

妊婦に影響する可能性がある風疹の予防はワクチン接種が最も有効な手段です。



さっぽろ北口クリニック  
事務部  
**工藤 亜紗美**  
(くどう あさみ)

**予防接種で95%以上に免疫**

風疹は急性の発疹性感染症です。インフルエンザと同様に飛沫感染のため、咳やくしゃみによって唾液や鼻汁の中に含まれる風疹ウイルスが身体に取り込まれて感染します。主な症状は発熱や発疹、リンパ節の腫れなどで、子どもの症状は比較的軽いのですが、大人がかかると発熱や発疹の期間が長く、関節痛がひどいことが多いとされています。妊娠している女性が感染すると、「先天性風疹症候群」と言われる目や耳、心臓などに障害を持つ赤ちゃんが生まれることがあります。そのため妊婦が周りにいる方は特に風疹に感染しないよう予防に努める必要があります。

個人でできる予防法は手洗いやうがい、マスクの着用ですが、風疹ウイルスはマスクでの予防が難しいとされるウイルスのため、風疹ワクチンの接種が最も有効な予防手段

といえます。

ワクチン接種をすることで95%以上の人が風疹ウイルスに対する免疫を得ることができると言われ、仮に風疹を発症した場合でも予防接種の有無で症状の軽重が異なります。

**無料クーポン券を配付**

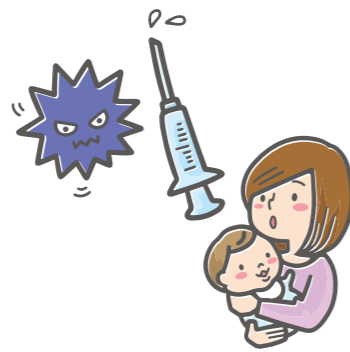
風疹の感染者数は例年と比較し、関東地方で大幅に増加しており、北海道でも感染者が認められています。感染する方の多くは過去の予防接種制度の変遷により、予防接種率が低い30代から50代の男性が占めています。

そのため現在、各自治体が昭和37〜53年度生まれの男性に原則無料で風疹の抗体検査、予防接種を受けられるクーポン券を配布しています。まずは採血による抗体検査を行い、その結果、抗体が無い方はワクチン接種を受けることができます。

クーポン券には利用期限があるため、対象の方はこの機会

**【ご相談先】**

- さっぽろ北口クリニック**  
☎011-709-1131  
住所:札幌市北区北7条西2丁目8番1 札幌北ビル2階
- 札幌禎心会病院**  
☎011-712-1131  
住所:札幌市東区北33条東1丁目3番1号
- 稚内禎心会病院**  
☎0162-29-4311  
住所:稚内市栄1丁目24番1号



を逃さず、これから生まれてくる赤ちゃんやご家族、そしてご自身の身体を守るためにも受診してください

当院もそのお手伝いをさせていただきます。ご予約、お問い合わせをお待ちしています。

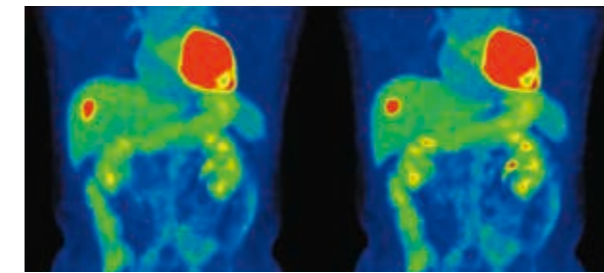
## PET/CT装置に新しい呼吸同期システムを搭載

当院は撮影画像のぶれを防ぐため、PET/CT装置に新しい呼吸同期システムを搭載しています。



セントラルCIクリニック  
放射線部  
副部長  
**越智 伸司**  
(おち しんじ)

### 転移性肝臓がん



呼吸同期なし      呼吸同期あり

**画像診断を難しくする呼吸**

デジタルカメラで動いている人物や動物を撮影する際、動きによって画像がぶれてしまい、顔の表情がよくわからないことがあります。

X線検査やCT検査も同様で、撮影で得られた画像がぶれずに、病変の正確な大きさや位置をとらえるため、呼吸を止めて検査を行っています。あまり問題にならない頭部や下肢

などは呼吸停止せずに撮影を行います。胸部・腹部領域は呼吸を止めて撮影するのが一般的です。

呼吸停止が不十分だと、本来とらえられる小さな病変が写らなかつたり、病変の形が変形したり、ときにはアーチファクトと呼ばれる偽像が生じ、画像診断を難しくしてしまいます。

**診断精度が向上**

胸部X線やCTのように比較的短時間で撮影ができる検査は呼吸を止めることは可能ですが、PET検査のように撮影に数十分もかかる場合は呼吸を停止することが困難なため、安静呼吸で行っているのが現状です。

近年では腹部にセンサーを置いたり、巻きつけたりする呼吸監視装置を使用し、呼吸データのみを取り出して画像化する技術もあります。呼吸波形をうまく認識できない

**【ご相談先】**

- セントラルCIクリニック**  
☎011-623-1131  
住所:札幌市中央区大通西17丁目1番27号  
札幌メディケアセンタービル1階

ケースや画像処理に時間がかかるため、積極的には利用されていません。

そこで当院は新しく導入されたPET/CT装置に呼吸監視装置を使わずに、呼吸の動きを自動的に補正する同期システムを今年6月に搭載しました。このシステムによって、呼吸の影響を軽減し、正確な位置と集積の濃度を評価することができるようになります。診断精度が向上しました。

受診者さんの負担も軽減され、画像処理時間も従来と変わらず検査を行うことが可能です。



## 楽しく脳トレ、「シナプソロジー」を取り入れています

当施設は利用者さんだけでなく職員も楽しくなれる脳トレ、「シナプソロジー」を取り入れています。



老人保健施設  
ら・ぷらーさ  
介護福祉士  
**橋本 里佳**  
(はしもと りか)



**適度に脳を混乱**

利用者さんのアクティブ(活動)の一つとして、脳トレを導入している施設は少なくなく、当施設でも行っています。

これまでいろいろな脳トレを実践してきた中、さまざまな刺激を五感から脳に与え続けて活性化を図ることで、認知機能や運動能力の向上、ストレス緩和の効果が実証されている「シナプソロジー」という脳活性化プログラムを知り、昨年取り入れています。

シナプソロジーは「二つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった普段

### 【基本の動作】

- 右手** 人差し指で円を描くようにぐるぐる回す(左右どちら回りでも可)
- 左手** 空中に黒板をイメージし、人差し指で1から10まで数字を書く

やり方: 右手と左手の動作を同時に行いながら、左手で書く数字を声を出して数えていく

### 【ご相談先】

老人保健施設ら・ぷらーさ  
☎0162-29-4322  
住所: 稚内市栄1丁目24番2号

## 入院患者さんの食事環境の工夫と効果



稚内禎心会病院  
看護部第2病棟  
看護師  
**鈴木 香純**  
(すずき かすみ)

普段、病室で食事をしている患者さんが他の患者さんと食堂で食事をすることで、さまざまな良い効果が出ています。

**感染症予防に食堂を利用**

当院第2病棟は療養型に分類され、急性期治療を終えた約60人の患者さんが入院しています。リハビリテーションが終了した施設入所待機者も多く生活しています。

脳血管性認知症や高次脳機能障害、アルツハイマー型認知症などの患者さんが多く、食事環境に変化を与える取り組みを行っています。

当病棟は食堂を設置していません。免疫力が低下している患者さんにとって、感染症流行期間は集団感染の危険性が伴います。そのため、夏の短期間ですが、車いすなどで一定時間起きていられる方を対象に食堂で昼食をとっていただいています。

席順を調整し配膳されるのを待っている間もテレビをつけたり、音楽をかけたりし、楽しめるように工夫をしています。一方、普段、病室で食事をとっている患者さんが食堂を利用



食堂の様子

することで得られる効果はたくさんあります。

**会話や笑顔、活気も**

入院生活の中、患者さん同士がコミュニケーションを取っている様子はあまり見受けられませんが、他の患者さんと近い距離で接する食堂という環境によって、自然と会話が生まれていることがあります。

言葉を発することができない方でも、笑顔が見られたり、表情から活気が伝わってきたりすることが多いです。加えて、いつもはなかなか食事が進ま

### 【ご相談先】

稚内禎心会病院  
☎0162-29-4311  
住所: 稚内市栄1丁目24番1号

ない方が、食べる意思を表示するケースが増えています。

病室内で同じ風景を見て過ごしている時間よりも、自分以外の患者さんが食事をしている様子がよく見えるだけで、多くの効果が実感できていると考えています。

リハビリテーションが終了している方も体を起こしている時間が増えることで、良質な睡眠につながる効果もあり、食事という単なる栄養補給の手段にとどまらず、さまざまな面から健康状態や認知機能の維持、向上に役立っています。

患者さんにとって、食事という時間を少しでも笑顔で過ごせるよう今後も職員一同、検討を重ねて取り組んでいきたいと思っています。

## 介護保険による自宅改修費用の一部支給制度について

介護保険にはバリアフリー化など住宅改修費用の一部が支給される制度があります。



居宅介護支援事業所ら・かるま

主任介護支援専門員係長

小林 圭輔  
(こばやし けいすけ)

**限度額は20万円**

支給対象は介護保険の要介護(要支援)の方の住民票の住所にある家屋です。

利用するためには、改修したい箇所の現状の写真、見積書、ケアマネジャーらが作成した「住宅改修が必要な理由書」などを申請書に添えて区役所などへ着工前に提出しなければなりません。着工後の申請は認められません。

対象となる改修工事の種類は決まっています。利用限度額は一人当たり20万円で、その方の介護保険の負担割合に応じ、自己負担が発生します。

例えば、20万円の工事を行った場合の自己負担額と給付額はそれぞれ、1割負担で2万円(給付額18万円)、2割負担で4万円(同16万円)、3割負担で6万円(同14万円)となります。20万円を超えた分は全額自己負担です。

20万円を使い切ってしまうと、転居や要介護度の認定

区分が最初の工事をした時点に比べて3段階以上上がると、支給枠が復活します。詳しくは、ケアマネジャーや区役所などへお問い合わせください。

**自宅で暮り続けるために**

対象となる住宅改修の種類は次の通りです。

- 1 手すりの取り付け(外階段や玄関ポーチを含む)
- 2 段差の解消(出入口や玄関へのスロープ、踏み台の設置、敷居段差の撤去、床面のかさ上げ・かさ下げ、該当部分のユニットバスへの交換など)
- 3 滑り防止、移動円滑化のための床材変更など(階段への滑り止めゴムの取り付け、冬季凍結の転倒を予防する外階段へのラバーマットの設置、浴室の床改善、畳からフローリングへの取り替えなど)
- 4 扉の取り替え(開き戸から引き戸や折れ戸などへの変更、ドアが開く向きの変更、

【ご相談先】

- 居宅介護支援事業所ら・かるま  
☎011-785-6110  
住所:札幌市東区北47条東16丁目1番5号
- 居宅介護支援事業所禎心会東  
☎011-711-6110  
住所:札幌市東区北44条東8丁目1番6号
- 居宅介護支援事業所禎心会北  
☎011-768-6110  
住所:札幌市北区新川1条6丁目3番3号

- 居宅介護支援事業所ら・ぱーす  
☎011-774-1131  
住所:札幌市北区篠路町上篠路6番286
- 稚内市南地区居宅介護支援事業所  
☎0162-29-4332  
住所:稚内市栄1丁目24番2号 老人保健施設ら・ぶらーさ内

ドアノブの交換など)

- 5 洋式便座への取り替え
- 6 上記①～⑤に付帯する工事

住み慣れたご自宅で安心して暮らし続けるために、住環境の改善について考えてみませんか。ご相談は担当ケアマネジャーか各居宅介護支援事業所へお問い合わせください。

## “繋ぐ”をテーマに「第15回ら・ぱーす夏祭り」を開催しました

第15回となる毎年恒例の「ら・ぱーす夏祭り」を7月末に開催しました。



介護老人保健施設ら・ぱーす

事務課主任

西村 亜由美  
(にしむら あゆみ)



1

**にぎわい、盛り上がる**

今年「繋ぐ」をテーマとし、利用者さんやご家族、地域の方々に楽しんでいただくために、職員が一丸となりいろいろな催しを企画しました。

お祭りの雰囲気味わってもらおうと屋台を設置(写真①)し、焼き鳥やきそば、たこ焼き、フランクフルト、綿あめなどを提供。「おいしいからまた買いに来ちゃった」といった感想とともに食券を買い求める方が多かったほか、ヨーヨー釣りやお菓子つかみゲームはたくさんの子どもた



2

ちでにぎわいました。

ステージでは石丸流札幌あさひ太鼓(写真②)、札幌国際情報高等学校吹奏楽部の演奏(写真③)、職員による余興を行いました。あさひ太鼓の皆さんは篠路を中心に活動し、地域のいろいろなイベントで迫力のある演奏を披露しており、ら・ぱーす夏祭りでも欠かせない存在です。

初参加の同校吹奏楽部は北海道で誕生した踊りながら演奏する「ダンプレ」を披露し、会場を盛り上げてくれ、職員が練習を重ねた余興を終えた際にはアンコールの声も届きました。



3

**健康相談コーナーを初設置**

初の試みとして、血管年齢や血圧などが測定できる健康相談コーナーを施設内に設けました。

普段なかなかできない血管年齢測定に、皆さんも大変興味を持った様子でした。今後の健康管理に少しでもお役に立つことができたいと思います。

今年は天候にも恵まれ、多くの方に足を運んでいただきました。また来年も皆さんと一緒に楽しめるよう準備をしていきます。

【ご相談先】

- 介護老人保健施設ら・ぱーす  
☎011-774-1131  
住所:札幌市北区篠路町上篠路6番286



## 栄養の宝庫

### サケのアクアパッツァ

日本の食卓に欠かせないサケは栄養の宝庫であることをご存じでしょうか。主な栄養成分として消化吸収のよいたんぱく質、アスタキチンサンやビタミン類、DHA、EPAなどを豊富に含んでいます。特に注目なのがサケの赤い色素成分のアスタキサンチンです。ビタミンCより強力な抗酸化作用があり、紫外線による肌のしわ形成を抑制、眼精疲労や筋肉疲労の回復作用などが期待できます。加えて、ビタミンB1は糖質の代謝を促し、ビタミンB2は脂質の代謝を助け、体内の糖と脂質を燃やしてくれる効果があります。さらに、ビタミンAは肌の健康維持、ビタミンDは骨粗しょう症を予防すると言われています。



札幌禎心会病院  
栄養科 係長  
管理栄養士  
**角 直子**  
(かくなおこ)



#### 作り方

- 1 サケは塩を振って5分置き、水分をふき取って臭みを抜く
- 2 アサリは殻と殻を軽くこすり合わせて水洗いし、ザルに上げて水気をきる
- 3 ブロccoli、しめじ、まいたけは小房に分ける。プチトマトは水洗いし、ヘタを取る。ニンニクは粗みじん切りにする
- 4 フライパンにオリーブ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが立ったらサケを入れ、焼き色がつくまで両面焼く
- 5 アサリ、ブロッコリー、しめじ、まいたけ、プチトマト、白ワインと水を加え、煮たらフライパンにふたをする。アサリの口が開いたらアクを取りながら5分程煮込む
- 6 塩、粗びき黒コショウで味を整え、器に盛ってパセリを散らす

材料 [2人分]	1人分:224kcal、塩分1.6g
生サケ(切り身)	2切れ
アサリ(砂出し)	100g
ブロッコリー	1/4株
しめじ	50g
まいたけ	50g
プチトマト	4~6個
ニンニク	1片
白ワイン	大さじ3
オリーブ油	大さじ2
塩	少々
粗びき黒コショウ	少々
パセリ(みじん切り)	少々

## 連載

### サービス付き高齢者向け住宅 ら・かるま ②

サービス付き高齢者向け住宅ら・かるまでは管理者と生活相談員、7人の生活支援員、計9人が入居者さんの生活をサポートしています。

サービス付き  
高齢者向け住宅 ら・かるま  
生活相談員  
社会福祉士  
**佐藤 綾**  
(さとう あや)



昼食の様子

#### 楽しく安心の生活をサポート

生活相談員は住宅の相談員として入居の相談から始まり、入居後のさまざまな相談の窓口となる専門職です。

入居後、慣れない新生活の困りごとや体調不安などのご相談に対応し、介護保険サービスを利用の際はケアマネジャーや地域包括支援センター、サービス事業所との連絡や調整をお手伝いします。

ご相談だけではなく、区役所から届くわかりにくい書類の説明のほか誕生会や外出行事、敬老会などの季節行事の企画もしています。

ご家族に対しては、入居者さんの様子を2か月に一度「ら・かるまだより」を通じてお知らせする一方、体調変化や生活に変化が見られることがあれば、速やかにご連絡し、受診相談や面会をお願いをします。

ご家族からも、ら・かるまの生活に関するだけでなく、将来の不安や日常のストレスなどについて随時、ご相談を受けています。

入居者さんやご家族が楽しく安心して、ら・かるまで生活し続けることができるよう相談援助の面からサポートしています。

#### お気持ちに寄り添い、日常生活のお手伝い

生活支援員は午前7時30分から午後7時まで365日勤務しています。食事配膳は2人体制、通常時間帯は1

人体制で管理者や生活相談員と協働し、日常生活の直接的なサポートを行っています。

1日3回の食事配膳と顔を見る安否確認、午前の体操のセッティング、隔週の居室清掃、緊急コールへの対応や住宅環境を整えるのを基本業務とし、入居者さんの一番身近な存在として日々の生活を見守っています。体調が悪いときは体温や血圧を測定し、冷却枕によるクーリングや湿布利用のお手伝いもします。

一日を通して一緒にいますので、ときにはお茶を飲みながら思い出話を聞いたり、愚痴に耳を傾けて笑いあったりと、お気持ちに寄り添えるよう心がけています。入浴や排泄の支援などの定期的な身体介護はできませんが、家庭的なちょっとしたお手伝いはお気軽に声を掛けてもらっています。



#### 【ご相談先】

サービス付き高齢者向け住宅 ら・かるま

TEL.011-785-6110

住所：札幌市東区北47条東16丁目1-5



# 新人スタッフ紹介

私たちは榎心会の新しいスタッフです。  
皆さまのお声を励みに進んでいきますので、  
よろしくお願いいたします。



<p>札幌榎心会病院</p> <p>氏名 大武 三枝 (おおたけ みえ)</p> <p>職種 看護師</p>	<p>札幌榎心会病院</p> <p>氏名 内藤 結菜 (ないとう ゆいな)</p> <p>職種 看護師</p>	<p>札幌榎心会病院</p> <p>氏名 山西 亜希 (やまにし あき)</p> <p>職種 看護師</p>	<p>札幌榎心会病院</p> <p>氏名 村上 真央 (むらかみ まお)</p> <p>職種 看護師</p>
<p>札幌榎心会病院</p> <p>氏名 酒井 優奈 (さかい ゆうな)</p> <p>職種 看護師</p>	<p>札幌榎心会病院</p> <p>氏名 小山 典子 (こやま のりこ)</p> <p>職種 看護師</p>	<p>札幌榎心会病院</p> <p>氏名 瀬川 有紀 (せがわ ゆき)</p> <p>職種 看護師</p>	<p>札幌榎心会病院</p> <p>氏名 山口 知子 (やまぐち ともこ)</p> <p>職種 看護師</p>
<p>札幌榎心会病院</p> <p>氏名 鈴木 憂 (すずき ゆう)</p> <p>職種 社会福祉士</p>	<p>札幌榎心会病院</p> <p>氏名 下出 彩夏 (しもであやか)</p> <p>職種 事務員</p>	<p>札幌榎心会病院</p> <p>氏名 小杉 枝里子 (こすぎ えりこ)</p> <p>職種 事務員</p>	<p>介護老人保健施設ら・ぱーす</p> <p>氏名 駒走 恵子 (こまばしり けいこ)</p> <p>職種 介護福祉士</p>
<p>稚内榎心会病院</p> <p>氏名 根本 麗 (ねもと うらら)</p> <p>職種 看護師</p>	<p>稚内榎心会病院</p> <p>氏名 満保 久恵 (まんぼ ひさえ)</p> <p>職種 介護福祉士</p>	<p>稚内榎心会病院</p> <p>氏名 館岡 誠 (たておか まこと)</p> <p>職種 社会福祉士</p>	<p>東センター</p> <p>氏名 岡部 友加 (おかべ ゆか)</p> <p>職種 介護支援専門員</p>
<p>さっぽろ北口クリニック</p> <p>氏名 大角 彩子 (おおすみ あやこ)</p> <p>職種 看護師</p>	<p>さっぽろ北口クリニック</p> <p>氏名 高野 麻衣 (たかの まい)</p> <p>職種 看護師</p>	<p>さっぽろ北口クリニック</p> <p>氏名 山崎 華緒 (やまざき かお)</p> <p>職種 事務員</p>	
<p>老人保健施設ら・ぷらーさ</p> <p>氏名 今井 亜津子 (いまい あつこ)</p> <p>職種 介護支援専門員</p>	<p>老人保健施設ら・ぷらーさ</p> <p>氏名 宮崎 里香 (みやざき りか)</p> <p>職種 介護福祉士</p>		



Introduction of  
community based  
health facilities

# 地域医療 連携施設の ご紹介

私たちは、  
近隣の先生方、  
施設と連携して  
地域密着の  
医療・介護に  
取り組んでいます。

[標榜科目]  
神経内科・リハビリテーション科

〒060-0807  
札幌市北区北7条西5丁目7-1  
札幌北スカイビル12階

☎011-700-5858

<https://www.hokuyukai.clinic>



## 医療法人北祐会 札幌パーキンソンMS神経内科クリニック

**Q 対象疾患を教えてください。**  
A 神経筋疾患に特化して、パーキンソン病や多発性硬化症(MS)、脊髄小脳変性症、筋萎縮性側索硬化症、慢性炎症性脱髄性多発神経炎などの末梢神経疾患のほか、筋ジストロフィーなどの筋疾患です。

**Q 診療方針を教えてください。**  
A 「すべては患者さんのために」を基本としています。1982年から当法人で培ってきた知識、経験、研究を基に、「患者さんがその人らしくいられる医療」を実践していくため、私たちは知恵を絞り出して支援していくチームでありたいと思っています。

**Q 施設の特長を教えてください。**  
A クリニックとしては広くゆとりのあるリハビリスペースを確保し、多数のリハビリ機器、治療機器を導入しています。中でも、自立して歩くことをサポート



トする世界初のサイボーグ型ロボット「医療用HAL®」は多くの方に効果を実感していただいています。「神経難病には治療がない」とあきらめていた患者さんにとって大きな希望となりました。

外来では神経難病の理学療法や作業療法、言語療法を行い、充実したリハビリプログラムで患者さんをサポートしているほか、札幌駅を中心に半径約5km(中央・西・東・白石・豊平各区の一部)を対象に訪問リハビリを行っています。

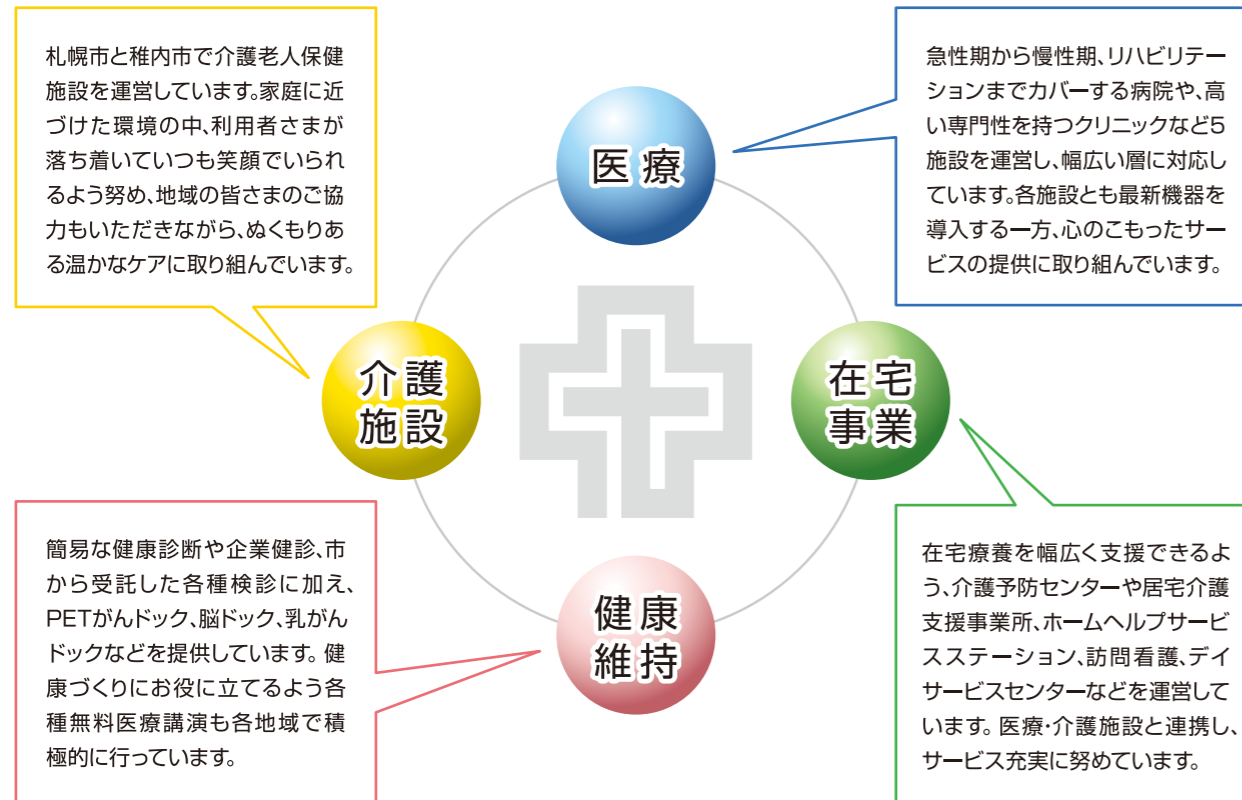
**読者にメッセージを。**  
道内各地からのアクセスに便利なJR札幌駅より徒歩3分の位置にあり、患者さんはこちらへ、ご家族にも無理なく通っていただけます。

患者さんやご家族にとっての最善の方法を一緒に考えていきますので、お気軽にご相談ください。

## 禎心会総合案内

INTRODUCTION

私たち社会医療法人禎心会は、『良質な医療、介護を通じて地域社会の繁栄に貢献する』という理念の下、札幌市、稚内市で医療や介護、在宅関連事業、健康維持に役立てるさまざまな活動を実践しています。各地域に密着しながら、患者さまや入所者さま、利用者さま、ご家族の立場に立ち、信頼される各種サービスの提供に職員一同、努めています。



医療 介護施設 在宅事業 健康維持

- | 医療機関のご案内   | 介護老人保健施設のご案内  | 在宅事業のご案内   | 各種ドック検診のご案内   |
|--|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●札幌禎心会病院</li> <li>●稚内禎心会病院</li> <li>●セントラルCIクリニック</li> <li>●さっぽろ北口クリニック</li> <li>●禎心会北44条クリニック</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●介護老人保健施設 ら・ぱーす</li> <li>●老人保健施設 ら・ぷらーさ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●禎心会東センター</li> <li>●禎心会北センター</li> <li>●ら・ぱーすセンター</li> <li>●ら・ぷらーさセンター</li> <li>●ら・かるまセンター (サ高住ら・かるま併設)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●PETがんドック</li> <li>●脳ドック</li> <li>●隣がんドック</li> <li>●胃がんドック</li> <li>●大腸がんドック</li> <li>●乳がんドック・検診</li> <li>●子宮がんドック・検診</li> </ul> |

協業法人

## 社会福祉法人 禎心会

### ケアセンター栄町

〒007-0847 札幌市東区北47条東17丁目1番1号  
☎ 011-789-1152

- 障がい者支援施設 栄町
- シヨートステイ 栄町
- 生活介護 栄町
- 地域密着型介護老人福祉施設 栄町
- シヨートステイ 栄町 (短期入所)
- デイサービスセンター 栄町
- 居宅介護支援事業所 栄町

### ケアセンター山の手

〒063-0009 札幌市西区山の手433番地1  
☎ 011-642-1152

- 障がい者支援施設 山の手
- シヨートステイ 山の手
- 生活介護 山の手

### ケアセンターら・せれな

〒002-8081 札幌市北区百合が原3丁目1番地1号  
☎ 011-702-1152

- 介護老人福祉施設 ら・せれな
- シヨートステイ ら・せれな
- デイサービスセンター ら・せれな
- 居宅介護支援事業所 ら・せれな

## TOPICS 1

### 札幌禎心会病院、JICAの依頼でタイ国の見学を受け入れ

札幌禎心会病院は8月末、独立行政法人国際協力機構(JICA)の依頼を受け、タイ国の施設見学を受け入れました。JICAは同国の高齢者に向けた支援の一環として、タイ全土で医療と生活支援、介護の切れ目のないサービス提供モデル開発への技術協力を実施しており、日本の取り組みを視察して理解を深めてもらおうと見学を要請。JICA職員や同国中央省庁、地方保健局関係者ら約20人が来院し、徳田禎久院長とリハビリテーション部の奥瀬祐子部長のレクチャーを聞いた後、院内を見学しました。



## TOPICS 2

### 札幌禎心会病院、「第5回FEN」に国内外から144人が参加

札幌禎心会病院は「第5回FEN(Far East Neurosurgical)札幌脳血管・頭蓋底手術マイクロサージェリーコース」を7月21日から26日まで院内で開きました。FENは脳血管障害、頭蓋底腫瘍に対する研究交流、治療技術向上を目的とし、谷川緑野院長代行・脳卒中センターセンター長らが2000年に設立以来、年1回、国内外の脳外科医が参加し、症例検討や手術見学などを行う学術集会で、改称を経て発展。FENに先立ち、バイパスハンズオン(桌上顕微鏡を使った血管見本吻合デモ実習)も行い、6日間で国内を含む27の国と地域から144人が参加しました。



## TOPICS 3

### ら・ぱーすなどでカルチャーナイトを実施

介護老人保健施設ら・ぱーすは文化、公共施設などを夜間に見学、体験できる「カルチャーナイト2019」に参加し、「スウェーデン王立財団シルヴィアホームにおける認知症緩和ケア理念とタクティール体験」を7月に実施。医療・介護従事者らが足を運びました。一方、徳田禎久理事長は協業法人、社会福祉法人禎心会ケアセンター栄町のカルチャーナイトで近隣住民らに向け「アンチエイジングー若さを保つコツ」をテーマに話しました。



## TOPICS 4

### サ高住ら・かるま、恒例のジギスカン大会を開催

サービス付き高齢者向け住宅ら・かるまは施設駐車場で毎年恒例のジギスカン大会を7月下旬に開催しました。当日は天候にも恵まれ、入所者、職員を含め約40人が参加し、外で食べるジギスカンに舌鼓を打ちました。



編集  
後記

今号では札幌禎心会病院の「アンチエイジングドック」を特集しました。アンチエイジングは日本語で表現すると「抗加齢」です。健康的に年齢を重ねるためには日頃からのような生活をすべきと考え、実行する取り組みで、近年、注目を集めており、耳にされた方も少なくないと思います。本文でも紹介した通り、老化原因の75%は生活習慣や環境と言われ、老化と遺伝の関係性は低いことがわかっています。平均寿命と健康寿命には男女とも10歳ほど差がありますので、健康で長生きするにはこの差をどうするのが問われています。長寿社会となり「健康でピンピンころり」の理想をかなえるためにも、老化度を調べる検査を受け、老化防止に良いと実証された取り組みを若い頃から実践すること、つまり、アンチエイジングが必要です。

(三十一)



心に寄りそう、医療と介護をめざして。

**社会医療法人 禎心会**

## 札幌禎心会病院

〒065-0033 札幌市東区北33条東1丁目3番1号  
☎ 011-712-1131

三大疾病(がん・脳卒中・心臓病)に特化した医療を提供いたします

- 科目
- ・脳神経外科
- ・神経内科
- ・消化器内科
- ・消化器外科
- ・内科
- ・循環器内科
- ・心臓血管外科
- ・頭頸科
- ・整形外科
- ・呼吸器内科
- ・泌尿器科
- ・腫瘍内科
- ・乳腺外科
- ・婦人科
- ・放射線治療科
- ・放射線診断科
- ・リハビリテーション科
- ・形成外科
- ・ペインクリニック外科
- ・麻酔科
- ・病理診断科
- ・歯科口腔外科



## セントラルCクリニック

〒060-0042 札幌市中央区大通西17丁目1番27号 札幌メディアセンタービル1F  
☎ 011-623-1131

がん診断にPETを活用  
PET、MRI、CTの画像診断専門クリニックです

- 科目
- ・放射線診断科、PETドック



## さっぽろ北口クリニック

〒060-0807 札幌市北区北7条西2丁目8番1 札幌北ビル2F  
☎ 011-709-1131

最先端の医療で皆さまの健康を守ります

- 科目
- ・脳神経外科
- ・乳腺外科
- ・ペインクリニック外科
- ・循環器内科



## 禎心会北44条クリニック

〒007-0844 札幌市東区北44条東8丁目1番6号  
☎ 011-712-5161

在宅療養される地域の方々を支援します

- 科目
- ・内科
- ・脳神経外科



## 介護老人保健施設 ら・ぱーす

〒002-8052 札幌市北区篠路町上篠路6番286  
☎ 011-774-1131

和みの時間を提供いたします

- 利用施設
- 入所定員80名(全室個室8ユニット)
- 短期入所療養介護(入所定員内)



## サービス付き高齢者向け住宅 ら・かるま

〒007-0847 札幌市東区北47条東16丁目1番5号  
☎ 011-785-6110

生き生きとした落ち着いた暮らしを提供いたします

- 利用施設
- 全40戸(約25㎡で台所、水洗トイレ、収納設備、浴室完備)



## 稚内禎心会病院

〒097-0017 稚内市栄1丁目24番1号  
☎ 0162-29-4311

道北における信頼の地域医療を目指して

- 科目
- ・脳神経外科
- ・リハビリテーション科
- ・内科
- ・消化器内科
- ・循環器内科



## 老人保健施設 ら・ぷらーさ

〒097-0017 稚内市栄1丁目24番2号  
☎ 0162-29-4322

このぬくもりが大好きです

- 利用施設
- 入所定員100名(一般棟50名/認知症専門50名)
- 短期入所療養介護(入所定員内)



<https://teishinkai.jp>

ていしんかい 🔍

### 禎心会東センター

〒007-0844 札幌市東区北44条東8丁目1番6号  
☎ 011-711-6110

- 居宅介護支援事業所 禎心会東
- ホームヘルプサービスステーション 禎心会東
- デイサービスセンター 禎心会東(70名/日)
- 札幌市東区介護予防センター 栄町

### 禎心会北センター

〒001-0921 札幌市北区新川1条6丁目3番3号  
☎ 011-768-6110

- 居宅介護支援事業所 禎心会北
- ホームヘルプサービスステーション 禎心会北
- 訪問看護ステーション 禎心会北

### ら・ぱーすセンター

〒002-8052 札幌市北区篠路町上篠路6番286  
☎ 011-774-1131

- 居宅介護支援事業所 ら・ぱーす
- ホームヘルプサービスステーション ら・ぱーす
- デイケアセンター ら・ぱーす(75名/日)

### ら・かるまセンター

〒007-0847 札幌市東区北47条東16丁目1番5号  
☎ 011-785-6110

- 居宅介護支援事業所 ら・かるま
- 訪問看護ステーション 禎心会東

### ら・ぷらーさセンター

〒097-0017 稚内市栄1丁目24番2号 老人保健施設 ら・ぷらーさ内  
☎ 0162-29-4322

- 稚内市南地区居宅介護支援事業所
- ヘルパーステーション 偲
- 訪問看護ステーション あい
- 稚内市南地区在宅介護支援センター ぬくもり
- デイケアセンター ら・ぷらーさ(70名/日)

私たちは良質な医療・介護を通じて、  
地域社会の繁栄に貢献します。