

ひまわり

ご自由にお持ちください

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

- 診療時間を延長し、「スポーツ外来」を行っています
- 待ち時間短縮に取り組んでいます
- 個々の食と栄養を考えた「栄養ケア・マネジメント」
- 病気が教えてくれた大切なこと

特集

健やかに 食べていますか？

「食」という字は「人を良くする」と書きます。
飽食時代の今、「人を良くする」健やかな食べ方ができていますか？



医療



介護施設



在宅事業



健康維持

特集

健やかに 食べていますか？

私たち人間は太古の昔からずっと「食べて」生きてきました。

原始時代は飢餓との戦いで、野山を駆け回り、海辺や川筋を歩きながら

「これは食べられるだろうか」と食用になるものを求め、手足や頭を精一杯使って、

「食べる」という生きるための営みを続けてきました。

長い年月を経て、私たちは手軽に食べるのできる時代を生きています。

「食」という字は「人を良くする」と書きます。

飽食時代の今、「人を良くする」健やかな食べ方ができていますか？



生命体として 「食べる」とはなんだ

人間の体は60兆個の細胞からできています。一見すると昨日も今日も変わらないように見えますが、人間は生きるために空気と食物を取り入れ、内臓、筋肉、皮膚、血液、骨までも常に壊れた古い細胞を新しい細胞に入れ替えながら命をつないでいます。

生命体としての人間が「食べる」目的は、細胞の作り替えに必要な材料と活動のエネルギーを過不足なく取り入れることです。

動物は本能、人間は認識

サルは目の前にリンゴがあると、満腹でない限りすぐにかぶりつくでしょう。しかし人間



I N D E X



色弱の方にも見やすいようユニバーサルデザインに基づいた配色を取り入れております。

特集 健やかに 食べていますか？

.....02

TEISHINKAI INFORMATION [禎心会情報]

- 診療時間を延長し、「スポーツ外来」を行っています05
 - がん緩和治療とは～緩和ケア研修会に参加して～06
 - 待ち時間短縮に取り組んでいます07
 - 稚内市内で唯一の特定居宅介護支援事業所です08
 - 地域の介護相談窓口として09
 - 個々の食と栄養を考えた「栄養ケア・マネジメント」10
 - ピンクリボン運動に参加しよう11
-
- 栄養レシピ12
 - 禎心会新人スタッフ紹介13
 - みんなで守ろう！地球環境！13
 - 病気が教えてくれた大切なこと14
 - 地域医療連携施設のご紹介15
 - 禎心会医療講演会のお知らせ17
 - 第3回がんフォーラム開催17
 - 編集後記17
 - 禎心会総合案内18



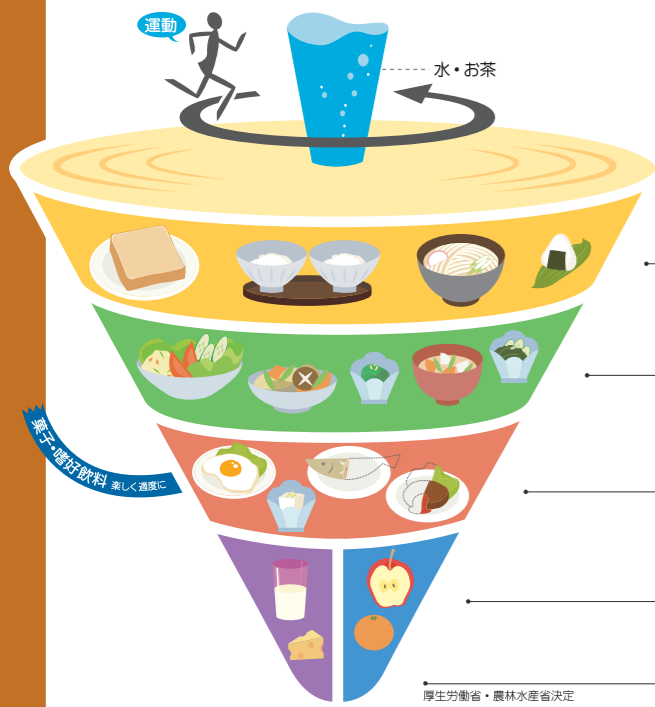
病院及び各施設の詳しい情報はホームページでもご覧いただけます。ぜひご覧ください。

<http://www.teishinkai.jp>



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分	料理例
5~7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もやしそば1杯、スパゲッティ
5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、鶏たたくん、味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこのコンソメ 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮っころがし
3~5 主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、日玉焼き一皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

バランスのとれた食事(健康な成人2,200Kcalの例)について説明します。

- 1 主食(ご飯、パン、麺)はしっかりと。目安は中盛りの茶碗で1日4杯程度。
- 2 副菜(野菜、キノコ、イモ、海藻料理)は1日5皿程度、しっかりととりましょう。
- 3 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)は1日3皿程度が目安。副菜よりも少なくすることを心がけましょう。
- 4 牛乳、乳製品は毎日必ずとりましょう。牛乳なら180ml、ヨーグルト100mlとチーズひとかけの組み合わせでも良いでしょう。
- 5 果物はミカンやカキなら2個程度、リンゴ、ナシなら1個程度を毎日食べるように心がけましょう。

健やかに食べるための第一歩は自分の食生活の特徴を正しく知ること。食事バランスガイドを参考に過不足をチェックして、最もとり過ぎているものを減らし、最も不足しているものを補うことから始めてみましょう。



訪問看護ステーション禎心会北
保健師・野菜ソムリエ
原 尚子 (はら なおこ)

ご相談先

訪問看護ステーション禎心会北
☎011-768-6110
住所:札幌市北区新川1条6丁目3番3号

私たちの体は毎日の食べ物で作られています。おいしく食べて健やかに生きられる「食べ方」を身につけていきましょう。

ギヤ白菜、ニンジン、カボチャ、ジャガイモなどを豊富に使った、ほっこりと温かい野菜料理で体を温めて免疫力を高めます。今是一年を通してさまざまな野菜がいつでも手に入り、旬がわかりにくくなったといわれていますが、季節に合わせて自然が提供してくれる食材には人間の心と体をいたわり癒す力があります。

冬は春菊、小松菜、ホウレンソウなどの青菜が旬を迎え、クリスマスやお正月の食べ過ぎ飲み過ぎをいたわってくれます。

人間は自然界に存在するさまざまな植物や動物を食べて発展してきました。長い歴史の中でその材料や調理方法も大きな変化を遂げました。木の実や獣の肉をそのまま食べていた時代から穀物を栽培し野菜を育て、火を使って焼いたり煮たり燻製にしたり、さ

人間の食の多様性

人間は本能で食べていますが、人間は赤ちゃんのときから生活の中で教えられたり、学習したりして得られた認識によって「食べる」行動を決定しています。

「食べる」ための学習

人間にとって「食べる」ことは自らを支える源で、必要なものをしっかりととり、不要なものはとらないことが健やかな食べ方の基本です。しかし、「何をどのようにとるか」決めるのは人間の認識ですから、認識によっては健やかにならない危険性があります。

生きるために必要なエサもその取り方もすべて本能で決まっています。動物はこう定づけられている動物はこうした心配はありません。人間は

まざまなスパイスを使ったり、コーヒーやアルコールを楽しむようにもなりました。現在、私たちの食生活はまさに千差万別。肉類を食べないベジタリアン、野菜嫌いで肉ばかり好む人、一日「食もいれば五食の人も。野生の動物には「食べ過ぎ」も「ダイエット」もありませんが、満腹でも食べ続ける人がいる一方、空腹なのに食べられない人もいます。

食事バランスガイド

自分の意思(認識)に従って食べる物や食生活を決められませんが、選択が自由だけに健やかな食べ方をよく理解して身につけていないと、健康を損なう落とし穴があるのです。つまり、人間は他の動物と違って、「食べる」ことに関する教育、学習が必要となります。

旬の野菜の力

食事バランスガイドで食生活を診断すると、主食と主菜はほとんどの人が苦勞なく摂取できていて、むしろとり過ぎないよう注意が必要です。それに比べ、副菜を毎日5皿と続けることはわりと難しいようです。副菜をおいしく楽しくとるコツは、四季折々の旬の野菜を活用することです。

春はアスパラや菜の花、ブロッコリー、カリフラワーなどがお勧め。新しい生命の芽生えである「芽もの」や「花菜」は冬の間半分眠っていた私たちの細胞を目覚めさせ、心身を活性化します。

夏は暑さで代謝が乱れ体調を崩しやすい時期。太陽をいっぱい浴びたキュウリやナス、トマト、ピーマン、枝豆といった「成りもの」野菜から元気をもたらしましょう。

大地が色づく秋は寒い冬を迎える準備の季節。野菜も根や葉、茎に冬ごもりの養分を蓄積しておいしくなります。玉ネ

診療時間を延長し、 「スポーツ外来」を行っています

当院は専門外来の一つとして、運動が原因と考えられる整形外科疾患に対応する「スポーツ外来」を行っています。

スポーツチーム、 学生の要望に対応

スポーツ外来は今年4月開設、毎週水曜午後（15時30分から17時30分）に完全予約制で行っています。

開始するまでは、近隣小中学校のスポーツチームや部活動をしている学生の方々から、「通常の診療時間帯ではなかなか通院が難しい。もう少し終了時



間が遅ければ受診でき、助かるという声が多く寄せられていました。こうした要望に応えるべく、院内の各部署と協力、診療受付時間を一時間延長し、専門外来として受け入れる体制を整えました。

スポーツ、競技レベルに 合わせた目標設定

スポーツ外来では痛みがあるからといって休むだけではなく、より早く復帰できるように早期から可能な範囲で練習することを勧めています。

そのために、それぞれのスポーツや競技レベルに合わせたリハビリテーション、治療目標を設定していきます。けがと違い、スポーツ、競技をする中で繰り返す動作によって発症したスポーツ障害といわれるものは、復帰後の再発



予防を目的としたリハビリテーションも治療と並行して行ってきます。スポーツや競技を趣味にしている方からアスリートレベルの方までお気軽にご相談下さい。



禎心会病院
整形外科
小山 健司 (こやまけんじ)

ご相談先

禎心会病院
☎011-712-1131
住所:札幌市東区北44条東8丁目1番6号

がん緩和治療とは 「緩和ケア研修会に参加して」

2007年に制定された「がん対策推進基本計画」は、「すべてのがん診療に携わる医師が研修等により緩和ケアについての基本的な知識を習得すること」を目標に掲げています。

緩和治療は診断当初から

同計画で緩和治療は手術、放射線治療、化学療法（抗がん剤治療）という狭義のがん治療の適応がなくなつてから移行するのではなく、「がん」と診断された最初の段階から始まると定義されています。体の痛みを和らげることにとどまらず、患者さまやご家族の悩みや葛藤に耳を傾けて解決の方法を見つけることも含まれます。

ロールプレイで学習

私は今年7月の2日間、北海道大学で開催された「緩和ケア研修会」に参加しました。がんの緩和ケアについて講義を聞くだけでなく、各人が医師役や患者さま役を経験して、「病名を告知するときどのように話を切り出

すか」「モルヒネを開始すると伝えられたときはどのように感じるか」といった場面に応じたロールプレイにより、診療技術を身に付けるプログラムがありました。

私が医学部の学生だった時代は大学にロールプレイによる学習はありませんでした。診療技術は医師になって実際に患者さまと接していく中で自然に身に付くとされていましたが、それは自己流になリかねず技量に個人差が生じてしまいます。

研修会ががん治療に携わる医療者が緩和ケアの基本を正しく身に付けることで、患者さまが全国どこに住んでいても同じレベルのがん治療が受けられることを目指しています。この研修会に参加して学んだ緩和ケアの基本を日常診療にいかしていきたいと思えます。

「禁煙外来」を開始!

7月より「禁煙外来」を開設し、タバコをやめたい方をサポートしています。診療日は火・木・金曜日が13時30分から16時30分、土曜日が8時45分から12時までで、初回は予約が必要です。



新札幌恵愛会病院
呼吸器・腫瘍内科医長
明田 克之
(あけた かつゆき)

ご相談先

新札幌恵愛会病院
☎011-893-7000
住所:札幌市厚別区大谷地東5丁目5番35号

待ち時間短縮に 取り組んでいます

当院は宗谷管内唯一の脳神経外科標榜病院として、稚内市内だけでなく近隣町村、離島からも毎日多くの患者さまが通院されています。一方で待ち時間でご迷惑をかけるケースもあり、問題解消に取り組んでいます。

負担軽減に声掛け、状況説明

当院は脳神経外科のほかに、リハビリテーション科や内科、消化器科、循環器科、外科の診療を行い、脳ドックや健診も受け入れています。

診療はより多くの患者さまに円滑に受診していただくため、予約制を基本としています。緊急処置等に時間がかかっても予定時間が大幅に遅れる場合もあり、大変にご迷惑をおかけしています。

待ち時間の負担を少しでも軽減できればと、個別の声掛けや状況経過の定期的なアナウンスを徹底しています。が、限られた医師数による診療のため、抜本的な時間短縮に至っていないのが現状です。

事前予約にご協力を

今後も医師や関係部門と連携を図り、できる限り待ち時間を短くするよう改善を図っていきますが、定期的な検査による来院など緊急性を要しない場合は事前予約にご協力下さい。

今後とも地域の皆さまが安心して暮らせるよう、役割を担っていきたく思いますのでよろしくお願ひします。



稚内禎心会病院 看護部外来
看護師
吉田 規子(よしだ のりこ)

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

稚内市内で唯一の 特定居宅介護支援事業所です

当事業所は稚内市内で唯一の特定居宅介護支援事業所です。スタッフはスキルアップを図りながら、満足していただける質の高いサービス提供に取り組んでいます。

人員配置、体制確保などが要件

特定居宅介護支援事業所の要件は次の通りです。

- 常勤の主任介護支援専門員等を配置している。
- 常勤の介護支援専門員を2人以上配置している。
- 利用者さまに関する情報、またはサービス提供における留意事項の伝達等を目的とした会議を定期的に開催している。
- 24時間連絡体制を確保し、必要に応じて利用者さまとの相談に対応する体制を整えている。
- 居宅介護支援費の運営基準減算、特定事業所集中減算の適応を受

お気軽にご相談を

- 指定居宅介護支援の提供を受けたいいない。
- 指定居宅介護支援の提供を受ける利用者が当該事業所の介護支援専門員1人当たり40人未満。

居宅介護支援事業所は一般の方にはあまりなじみのない部門だと思えますが、介護のことだけではなく、当法人のサービスはもちろん地域の関係機関と連携を図りながら、個人個人に合ったサービスを受けていただけるよう支援します。

相談料は無料ですので、どうぞお気軽にお声をかけてください。



稚内市南地区居宅介護支援事業所
係長
介護支援専門員
大塚 真由美(おおつか まゆみ)

ご相談先

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1号

地域の介護相談窓口として

「今までできていたことができなくなった」「〜したいけどできない」「介護が大変」といった困っていることや「介護保険って何が利用できるの?」という疑問はありませんか。

急なご要望にも対応可能

居宅介護支援事業所榎心会北は介護保険制度スタートの平成12年4月に開設したケアマネジャーの事業所です。これまで「良質な医療・介護を通じ、地域社会の繁栄に貢献する」という法人理念のもと、地域の皆さまのご相談をうかがってきました。

高齢化とともに脳梗塞の後遺症や認知症、加えて、自宅での看取り介護（ターミナルケアなど）の方も増加しています。その人らしい生活をご自宅で送れるお手伝いができるよう、質の高いケアの提供を目指し日々研さんしています。

当事業所は札幌自動車道新川インターチェンジ、割烹温泉グルメシップさんの近くで、新琴似通と新川通が交差する角地に位置しています。北区、東区を中心に、中央区や西区、手

稲区をサービス提供地域とし、急なご要望にも対応できる体制を整えています。

介護認定を受けていない方の申請代行や介護保険制度の説明でもご自宅や入院先へうかがいます。日常生活で困っていることや介護保険制度への疑問がありましたらお気軽にご相談ください。



居宅介護支援事業所 榎心会北の特長

- スタッフが9人と多くいますので、急なご相談にも迅速な対応が可能です。
- 介護保険制度の説明や申請代行のみのご相談も大歓迎です。
- 地域の皆さまや医療機関、サービス事業所の良きパートナーとしてお気軽にご相談いただける事業所を目指しています。



居宅介護支援事業所榎心会北
介護支援専門員
吉田 将大
(よしだ まさひろ)

ご相談先

居宅介護支援事業所榎心会北
☎011-768-6110
住所:札幌市北区新川1条6丁目3番3号

個々の食と栄養を考えた「栄養ケア・マネジメント」

介護が必要な高齢者の低栄養状態の現状をご存知でしょうか。当施設は「栄養ケア・マネジメント」を導入し、利用者さまの低栄養状態を予防、改善し、要介護状態の重度化予防に努めています。

適正なサービスと 栄養の質確保

低栄養とは生命を維持する上で最も重要なたんぱく質、エネルギーが欠けた状態。要介護状態の場合は体力が低下し病気になるやすくなる可能性があります。

「栄養ケア・マネジメント」は健康な人の食事を基準にした従来の集団給食、栄養管理に替わり、個々に適正な食事サービスと栄養の質を確保し、低栄養の予防、改善するものです。

低栄養かどうかを判断する上で体重の推移や臨床データは指標になります。が、食事量の低下は自ら発信する合図と考え重要に受け止めています。「食べたくない」「食べられない」理由は多岐に

わたりますが、各専門職で課題を把握、情報共有し、個々にふさわしい栄養ケアを行なっています。

例① 食事量にムラがある場合

一日の中で食欲のある時間帯を把握し、栄養補給。安定した栄養量の確保を図る。

例② 自分で食べるのが困難な場合

適切な食器や自助具を選び、自ら食べ続けることを支援する。

例③ えん下機能が低下している場合

形状や粘度を調整し安全な食事を提供する。

新たな「栄養ケア」も

個々の状況に応じて食事内容を考え、

食事環境を整えることで、食べる喜びや体力増強、日常生活機能の維持、向上につながっています。中にはやや体重が増え、ダイエットも考慮する新たな「栄養ケア」が必要な気配もあります。

今後私たちは食を通して、利用者さまがいつまでもその人らしく生活していただけるよう支援していきます。



介護老人保健施設ら・ぱーす
栄養課 係長
管理栄養士
永田 摩貴
(ながた まき)

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

「ピンクリボン運動に参加しよう」

当院は乳がん検診の早期受診を訴える「ピンクリボン運動」をすすめています。
みなさんも運動に参加してみませんか？

誰でも参加可能

ピンクリボン運動は乳がんを早期に見出し、大切な生命や乳房を守ることを目的としています。

乳がん検診を受けたり、自己検診を行ったりすることの大切さを一般の方に広く知っていただくためにさまざまな活動を行っています。活動するのには特別な資格は必要ないため、最近では企業や芸能人、プロスポーツ選手なども積極的に参加するようになってきました。

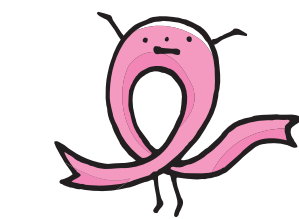
プロ野球、北海道日本ハムファイターズの田中賢介選手もその一人です。毎年5月の母の日の札幌ドームでの試合と無料検診にファンを招待したり、自身がプレーでアウトを取った数だけマンモグラフィ検診をプレゼントしたりしています。

専用キットで触診体験

8月には「ピンクリボンコンサポロ 夏休みフェスティバル」が開催され、さっぽろテレビ塔をピンク色にライトアップするイベントのほか、シンガーソングライターのスズキさんが一般参加の市民と一緒に「ゴスペルコンサート」を開きました。

当クリニックもフェスティバルに参加し、無料検診のX線写真(マンモグラフィ)の読影を行ったり、ブースを出展して専用キットを使った触診体験を

呼びかけたりしました。ブースには子どもから高齢者まで幅広い層が立ち寄り、キットで触診後、不安げにセルフチェックの方法をスタッフに尋ねる女性もいました。



セントラル女性クリニック
院長
本間 敏男
(ほんま としお)

ご相談先

セントラル女性クリニック
☎011-633-1131
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3階

栄養レシピ

10

畑の肉「ダイズ」は 良質なたんぱく質、 ビタミンB群が豊富

日本人の食事に欠かせない、みそとしょうゆはダイズの加工品です。同じくダイズ加工品として身近なものに、とうふや納豆、豆乳、湯葉などがあります。ダイズはたんぱく質、ビタミンB群が多く「畑の肉」と呼ばれるほど栄養価の高い食品です。加えて、動脈硬化予防や肥満をコントロールする食品として海外でも注目されています。

体内で合成することのできない必須アミノ酸を、バランスよく含んでいる上、体内で利用される率は動物性たんぱく質と同じですから、健康を保つために欠かせません。

たんぱく質を肉類だけからとっていると脂肪のとり過ぎになります。ダイズの脂質はコレステロールを低下させる作用のあるリノール酸を含んでいるこ

とからも良質なたんぱく質が見直されているのでしよう。
カルシウムも豊富なため骨粗しょう症に、イソフラボンも含まれているので更年期障害の緩和といった働きもしてくれそうです。



※写真の器は、山吹の作品です。

五目ダイズ (1人分: 約180kcal)

材料(4人分)

ダイズ	カップ1杯
ニンジン	小1/2本
コンニャク	1/2枚
レンコン	50g
ゴボウ	50g
コンブ	約10cm
砂糖、しょうゆ	各大さじ2杯

- ダイズは水洗いし、3~4倍の水に一晩漬けておく。ニンジン、コンニャク、レンコン、ゴボウはダイズの大きさに合わせてさいの目に切る。コンニャクはさっとひと煮してザルで水気をきっておく。レンコンは酢水、ゴボウは水につけておく。コンブはよく絞ったふきんでふいて汚れをとり1センチ角に切る。
- ダイズを漬け汁ごと火にかけ、煮たら弱火にしてときどき差し水をしながら青臭さがなくなるまで煮る。
- ②にコンブを加え、ダイズに少し硬さが残っているときに他の材料を加える。
- 再び煮立ったら弱火にし、5~6分煮てダイズが軟らかくなったら砂糖を加え、砂糖が溶けたらしょうゆを入れる。ごく弱火で味がなじんだら火を止め、さまして味をしみ込ませる。



榎心会病院 栄養科
科長
山吹 三枝子(やまぶき みえこ)



足のタクティールケアを受ける
内山さん

家族に支えられ 生きている幸せ実感



内山 リカさん
(うちやまりか)

重大事故で最愛の夫を失った内山さん。さみしさや辛さを抱えながらも、優しい家族に支えられ、生きている幸せを実感しています。

平成19年6月、夫が運転する車の助手席に乗っていて、乗用車と正面衝突しました。私は両足、ろっ骨を折り、肺挫傷にもなる重傷で、ドクターヘリで市立札幌病院へ搬送されました。意識が戻った後、事故の日の夜に夫が亡くなったことを娘から聞かされました。とてもショックでした。

当時、夫が九十三歳、私は八十五歳でしたが、親子二世帯、当別町で農家を営み、ママやトマト、ナスなどを作っていました。私は昔からずっと元気で、朝早く起き、できることは全部自分でしていましたから、生活が一変してしまいました。

入院後、何度か手術をし、同年9月にリハビリのため転院しました。体も心も一番辛い時期でした。けがは治りましたが、後遺症でしょつか、足腰は時々痛みます。

らばーすには翌年5月に入所しまし

た。親切な職員ばかりで、居心地が良いです。週2回のリハビリでは歩行器を使って歩くほか、職員のお手伝いがてら、枕カバーの出し入れなんかも。今は週1回のタクティールケア(※)を楽しみにしています。担当の方の顔を見るとホッとします。気持ち良く、足の痛みも感じなくなります。

夫がいないのは本当にさみしいですが、地元の息子夫婦や娘夫婦、孫たちが会いに来てくれます。神奈川県鎌倉に住む息子も多い年には3度も足を運んでくれます。遠いのに、皆、本当に優しく、家族に支えられていることに感謝しています。生きていければ私は幸せです。

(※)タクティールケアは手足や全身に対し痛点を刺激することなく手で触れ、興奮状態や不安感、痛みなどを緩和する方法。技法はスウェーデンで実践、理論付けられており、ケアする側と受ける側のコミュニケーションも促します。スウェーデンでは緩和ケアの補完的な手法の一つとして広く使われ、重度の障害者にも用いられています。

らばーすはケアスタッフがこの理念と手法を学びケアに導入しています。平成19年から日本スウェーデン福祉研究所の指定を受け、「シルヴィアホーム認知症緩和ケア看護・介護教育センター」として研修事業も行っています。

禎心会 新 人 スタッフ 紹介

私たちは禎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。



禎心会病院



氏名 田畑 梨恵(たばたりえ)
職種 看護師
趣味 犬と遊ぶこと、ペットショップめぐり
抱負 毎日慣れないことばかりで大変ですが、がんばります。よろしくお願いいたします。



氏名 安保 佳代子(あんぼかよこ)
職種 看護師
趣味 ショッピング
抱負 患者さまやスタッフから信頼されるようがんばります。



氏名 稗島 潤(ひえはたじゅん)
職種 鍼灸師
趣味 音楽全般
抱負 何事も精一杯がんばります。よろしくお願いいたします。



氏名 齋藤 愛子(さいとうあいこ)
職種 医事課事務員
趣味 ドライブ
抱負 笑顔と努力を忘れず精一杯がんばりたいと思います。よろしくお願いいたします。

セントラルCIクリニック



氏名 宮川 紗世里(みやかわさより)
職種 診療放射線技師
趣味 旅行
抱負 少しでも早く、皆さまにご迷惑の掛からないよう日々努力してまいります。

禎心会東センター



氏名 佐々木 友樹(ささきともき)
職種 介護支援専門員
趣味 模様替え
抱負 良い援助者になれるよう、日々努力を重ねて行きたいと思っています。よろしくお願いいたします。

みんなで守ろう! 地球環境! vol.9

新札幌恵愛会病院が「さっぽろエコメンバー」に登録

新札幌恵愛会病院は7月に「さっぽろエコメンバー」(北海道グリーン・ビズ認定制度「優良な取組部門」)に登録されました。

さっぽろエコメンバー登録制度は環境に配慮した取り組みを行っている事業所を「さっぽろエコメンバー」として登録、市民などに広く紹介することによって、取り組みを普及促進させていくことを目的に平成20年から始まりました。

同病院は15あるチェック項目のうち、「エネルギー使用量の削減」「新エネルギーの利用」「廃棄物の削減、リサイクルの推進」「地域社会の環境活動への参加」など8項目を実施し、1~3あるレベルの2に登録されました。



登録事業所専用ステッカー

未来が変わる。
日本が変わる。
25

www.challenge25.go.jp

ごう在宅クリニック

対象としている疾患

診察が必要なのに通院が困難な方がいます。こうした方々を対象とし、定期的に往診する専門クリニックで、脳血管障害、がんの末期、認知症などの患者さまを診ています。

かかりつけの患者さまには24時間終日、発熱などの緊急時にも対応しています。

診療モットー

日常生活の場につかがうので、患者さまのペースを大切にしています。笑顔をやささず、「コミュニケーションを図ることも心がけています。」

スタッフはそれぞれの役割を理解して最大限能力を発揮し、患者さまやご家族をサポートしてまいります。

施設特長

医療や介護、在宅サービスを提供する他施設との連携が核になっていますから、連携先との信頼関係がとても重要だと考えています。

定期的な往診に加え、胃ろうや人工呼吸器の管理といった在宅での医療ニーズ



院長
なかがわ たかし 先生

がある方はご相談下さい。訪問看護、訪問リハビリも行っていきます。

趣味

愛猫、にゃんたろう(写真)といるとリラックスできますね。



〒060-0034
札幌市中央区北4条東1丁目3-1 パシフィックタワー札幌2905号室
☎011-802-7823
標榜科目:内科、緩和ケア科

地域医療連携施設のご紹介

私たちは、近隣の先生方と連携して地域密着の医療・介護に取り組んでいます。



新札幌恵愛会病院連携施設

新札幌駅前 内科循環器

対象としている疾患

循環器の病気や高血圧、慢性腎臓病などで、人工透析は10床設けています。健康診断も行っています。

診療モットー

病気や検査結果について、患者さま目線で患者さまの言葉でしっかりと説明するよう努めています。

患者さま自身が病気に負けない気持ちを持って、自分の身体を理解しながら明るく暮らしていけるように、最大限のお手伝いをしたいと考えています。

施設特長

動悸がする、胸が苦しいなど、どこの科に行ったらいいかわからないケースは気軽にご相談下さい。

少し変ですが、「明るく、楽しく、そして病気にはちよっぴり敵しく、でも何かほっとした、安心した、また来てみたい」、そんな施設でいたいと思っています。

趣味

中学から空手、最近は太極拳を始めて大会に出場しています。クラシック音楽とジャズも好きでピアノも弾きます。



院長
まさだ あつし 先生

榎心会病院連携施設

麻生形成外科 クリニック

対象としている疾患

やけど、すり傷、切り傷など日常的なけがの処置から顔の骨の骨折の診察、皮膚がんを含めた皮膚や皮下のできもの治療などに加え、まぶたのたるみの手術(眼瞼下垂症手術)、あざやしみのレーザー治療など美容面まで幅広く対応しています。

局所麻酔による日帰り手術は当クリニックの手術室で行い、全身麻酔や入院が必要な場合には榎心会病院のご協力をいただいております。

診療モットー

患者さま一人ひとりを大事にし、じっくり時間をかけた診療を行っています。地域の皆さまのお役に立てるようスタッフ一同頑張っています。

施設特長

「原点から考える形成外科の地域医療」を理念とし、今年7月に開院しました。安心できる質の高い医療を提供し地域医療の一翼を担うとともに、市民の生活の質向上に努めていきます。

形成外科は他院からの紹介患者さんが多いですが、直接、気軽に受診できるような環境を整えていきたいです。お子さんのけがなどはすぐにご相談下さい。

趣味

時間が作れば、学生時代にやっていた山登りをしたいですね。



〒004-0052
札幌市厚別区厚別中央2条5丁目3-40 セキボウビル3階
☎011-801-1000
標榜科目:内科、人工透析内科、循環器内科



〒001-0040
札幌市北区北40条西4丁目2-1 麻生メディカルビル5階
☎011-700-3636
標榜科目:形成外科



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。

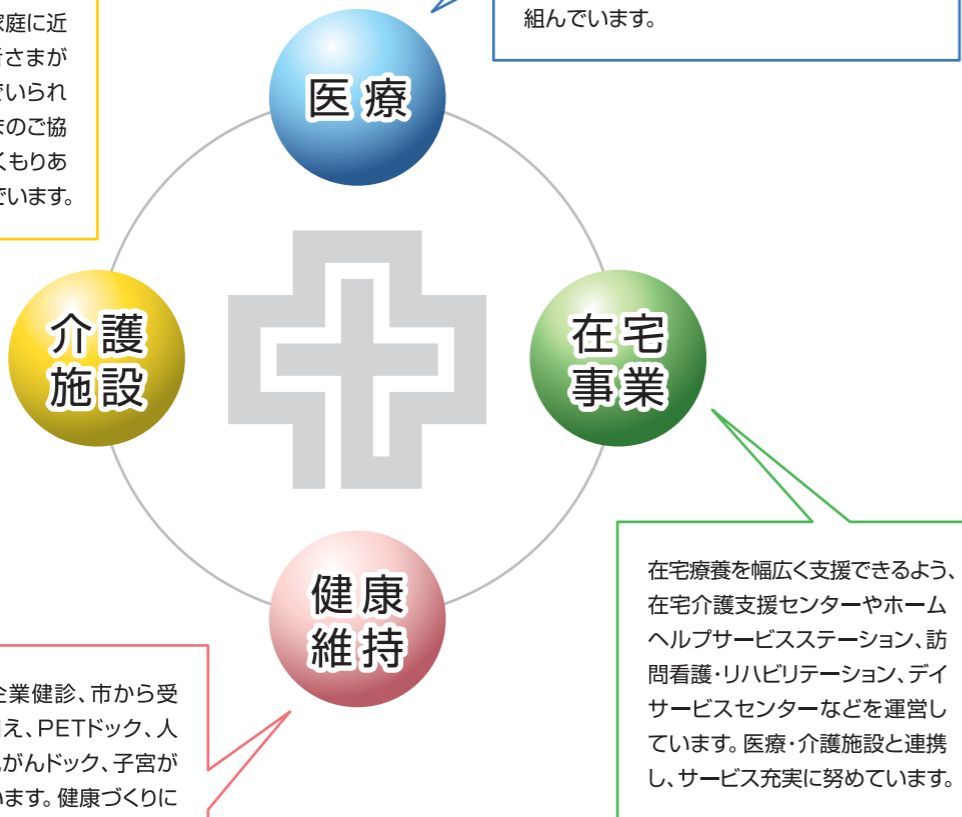
各地域に密着しながら、患者さまや入所者さま、利用者さま、

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。

札幌市と稚内市で介護老人保健施設を運営しています。家庭に近づけた環境の中、利用者さまが落ち着いていつも笑顔でいられるよう努め、地域の皆さまのご協力もいただきながら、ぬくもりある温かなケアに取り組んでいます。

急性期から慢性期、リハビリテーションまでカバーする病院や、高い専門性を持つクリニックなど5施設を運営し、幅広い層に対応しています。各施設とも最新機器を導入する一方、心のこもったサービスの提供に取り組んでいます。



簡易な健康診断や企業健診、市から受託した各種健診に加え、PETドック、人間ドック、脳ドック、乳がんドック、子宮がんドックを提供しています。健康づくりにお役に立てるよう各種無料医療講演も各地域で積極的に行っています。

在宅療養を幅広く支援できるよう、在宅介護支援センターやホームヘルプサービスステーション、訪問看護・リハビリテーション、デイサービスセンターなどを運営しています。医療・介護施設と連携し、サービス充実に努めています。

医療

- 医療機関のご案内
- 禎心会病院
 - 新札幌恵愛会病院
 - 稚内禎心会病院
 - セントラルCIクリニック
 - セントラル女性クリニック

介護施設

- 介護老人保健施設のご案内
- 介護老人保健施設ら・ぱーす
 - 老人保健施設ら・ぷらーさ

在宅事業

- 在宅事業のご案内
- 禎心会東センター
 - 禎心会北センター
 - ら・ぱーすセンター
 - ら・ぷらーさセンター

健康維持

- 人間ドック・健康診断各種検診のご案内
- PETドック
 - 人間ドック
 - 脳ドック
 - 乳がんドック
 - 子宮がんドック

12月4日(土)

『禎心会医療講演会～がんと認知症の話～』を開催します!

医療に関する正しい知識、現状などをわかりやすく伝え、市民の知識向上に役立ててもらおう『禎心会医療講演会～がんと認知症の話～』を開催します。

- 【日時】 2010年12月4日(土) 14:00～16:40(開場13:30)
- 【会場】 札幌国際ビル8階(中央区北4条西4丁目)
- 【参加】 無料。定員150人(申し込み先着順)
- 【講演】 『がんを生きる～上手に付き合うコツ～』
山口 佳之(川崎医科大学臨床腫瘍科教授)
- 『早く見つけよう、認知症』
徳田 禎久(社会医療法人禎心会理事長)

※講演内容を変更する場合がございます。ご了承ください。

【お申し込み方法】
郵便番号・住所(聴講券送付先)、氏名(ふりがな)、年齢、性別、参加希望人数をご記入の上、はがき、FAXでお申し込みください。当法人ホームページに専用フォームもあります。先着順に聴講券をお送ります。

- はがき 〒007-0847 札幌市東区北47条東17丁目ケアセンター栄町4階 禎心会法人本部「がんフォーラム」係
- FAX 011-785-1732
- URL <http://www.teishinkai.jp/> (専用フォームをご利用ください)

『第3回がんフォーラム』を開催しました

当法人は社会貢献活動の一環として、がんに関する正しい知識や予防法、治療法をわかりやすく伝え、市民の健康維持・管理に役立ててもらおう「第3回がんフォーラム」を札幌市内で9月上旬に開催しました。残暑の中、約100人が足を運び、多くの方がメモを取りながら熱心に話を聞いていました。

今回は信州大学医学部麻酔蘇生学講座の川股知之准教授が「モルヒネは怖くない!～医療用麻薬への誤解を解いて闘病生活の向上を～」と題して特別講演したほか、当法人の医師2人が「がんって何だろう～その正体から予防まで～」 「最新の乳がん治療～標準治療から温熱免疫療法まで～」についてそれぞれ解説。

最後に質疑応答も行い、参加者アンケートには「大変参考になった」との声が多く寄せられました。



編集後記

春と秋、どちらが良いかをテーマとした優雅な争いは、古くから続いています。貝あわせや歌をあわせて競う歌あわせなどで行われてきました。

万葉集の額田王(ぬかたのおおきみ)が詠んだ歌に、春秋くらべの歌があります。天智天皇の朝廷で、春の山に咲くたくさんの花の美しさや華やかさと、秋の山の千の葉の彩りとはどちらがよいのか競争させなされたときに詠んだ歌です。

「春ももり 春さり来れば 鳴かざりし 鳥も来鳴きぬ 咲かざりし 花も咲けれど 山を茂み 入りても取らず 草深み取りても見ず 秋山の木の葉を見ては 黄葉をば 取りてそしのふ 青きをば 置きてそ嘆く そこし恨めし 秋山われは(巻16)

せひ、声に出して詠んで想像してみてください。最後に「秋山われは」とあるので、額田王が軍配を上げたのはどちらか、わかりますね。

皆さんは春と秋、どちらがお好きでしょうか?

(鈴木)

禎心会病院

〒007-0844 札幌市東区北44条東8丁目1番6号
☎ 011-712-1131

豊かな未来と健やかなくらしのために

- 科目
- ・脳神経外科
- ・消化器内科
- ・リハビリテーション科
- ・循環器内科
- ・麻酔科
- ・形成外科
- ・整形外科
- ・形成外科
- ・放射線科
- ・ペインクリニック外科
- ・放射線科



新札幌恵愛会病院

〒004-0041 札幌市厚別区大谷地東5丁目5番35号
☎ 011-893-7000

がんと消化器病の診療を特長とした医療展開

- 科目
- ・総合外来
- ・乳がん外来
- ・消化器外科
- ・消化器内科
- ・内科
- ・外科
- ・整形外科
- ・肛門外科
- ・循環器内科
- ・リハビリテーション科
- ・麻酔科
- ・痛みの外来
- ・腫瘍外科(温熱・免疫療法)
- ・乳腺、甲状腺外来
- ・女性専用外来
- ・セカンドオピニオン外来
- ・人工腎臓(透析)
- ・人間ドック



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
- ・放射線科(画像診断センター)、PETドック



セントラル女性クリニック

〒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3F
☎ 011-633-1131

乳腺外科とがん治療
～婦人科、甲状腺・肛門疾患、頭痛、肩こり、めまい などにも対応～

- 科目
- ・乳腺外科
- ・一般外科(甲状腺疾患、肛門疾患等)
- ・婦人科
- ・頭痛、肩こり、めまい外来
- ・リウマチ
- ・膠原病外来



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)



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
- ・消化器科
- ・循環器科
- ・外科



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)



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。

● 禎心会ホームページ

<http://www.teishinkai.jp>

在宅関連事業所

禎心会東センター

〒007-0845 札幌市東区北45条東9丁目2番7号
☎ 011-711-6110

- 札幌市東区介護予防センター栄町
- 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 (60名/日)
- 訪問看護ステーション 禎心会東

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

- ホームヘルプサービスステーション 禎心会北
- 居宅介護支援事業所 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

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

ら・ぷらーさセンター

〒097-0017 稚内市栄1丁目24番1号
☎ 0162-29-4332

- 稚内市在宅介護支援センターぬくもり
- 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 優
- デイケアセンター ら・ぷらーさ (70名/日)
- 訪問看護ステーション あい
- 訪問リハビリステーション ら・ぷらーさ