

# 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

- RI検査とは？
- 体質遺伝子検査
- 大切なのは笑い
- 病気が教えてくれた大切なこと

特集

ご存知ですか？

## 禎心会の在宅サービス



医療法人禎心会在宅事業部は「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、  
介護事業運営指針に基づき良質なサービスを提供するため、  
日々研さんを積んでいます。



医療



介護施設



在宅事業



健康維持

特集

# ご存知ですか？ 禎心会の 在宅サービス

医療法人禎心会在宅事業部は「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、介護事業運営指針に基づき良質なサービスを提供するため、日々研さんを積んでいます。



### 医療法人禎心会理念

良質な医療・介護を通じ、地域社会の繁栄に貢献する。

### 介護事業運営指針

1. 介護を必要とする方へ良質なサービスを提供する。
2. 利用者及び家族の立場と権利を尊重する。
3. 地域の医療・介護・福祉機関との連携をはかる。

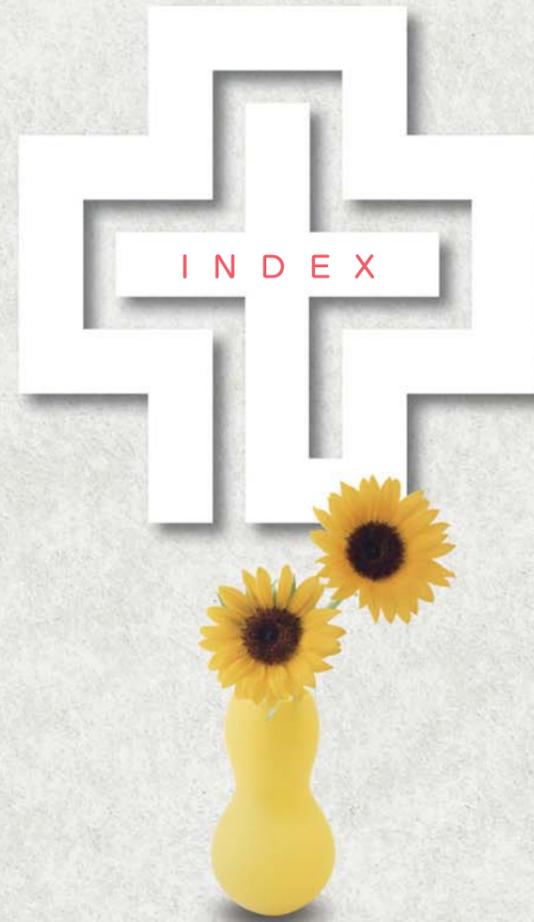
[表1]

## まかせて安心!!

「まかせて安心」のキャッチフレーズをご存知ですか。これは当法人在宅サービスのキャッチフレーズです。今こそ珍しくない在宅サービスですが、当法人の最初の在宅サービスは、さかのぼること25年、昭和60年の訪問看護、訪問診療に始まります。禎心会病院が札幌市東区に開院した翌年のことでした。在宅介護の支援にも熱い思いをもった徳田理事長(当時院長)のもと、数名のスタッフが医療・福祉・介護相談を受けながら、利用者さまが希望する在宅生活が続けられるお手伝いをしてきました。

時代の流れとともに変化する要望に応えながら、多様な在宅サービスを提供し、平成12年に介護保険法が施行されてからも、さまざまなサービス提供を行ってきました。同11年には稚内市に稚内禎心会病院を開設し、同様の在宅サービスを提供しています。

現在、当法人は法人理念・介護事業運営指針(表1)に基づき、札幌市(道央圏在宅事業部)、稚内市(道北圏在宅事業部)の全18事業所(表2・3)で在宅サービスを提供しています。サービス提供の基礎となるケアプラン作成数は法人全体で1000件(平成21年9月現在)を超えました。このほかに、当法人以外の居宅介護支援事業所作成のケアプランにも基づき、訪問介護・看護・リハビリ、通所介護・リハビリ等のサービスを提供しています。関連の(株)TSヘルスケアネットワークでは通所介護、グループホームを運営しています。



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

# ご存知ですか？ 禎心会の在宅サービス

02

## TEISHINKAI INFORMATION [禎心会情報]

- RI検査とは? .....05
- 体質遺伝子検査 .....06
- 看護研究発表会を振り返り .....07
- 大切なのは笑い .....08
- 感染予防の継続を! .....08
- 福祉先進国スウェーデン生まれの「タクティールケア」 .....09
- 栄西地区「介護予防調整会議」報告 .....10
- PETドック、他検査合わせて、がん発見率アップ .....11
- 栄養レシピ .....12
- 禎心会新人スタッフ紹介 .....13
- 第2回がんフォーラム .....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
- BHI賞最高賞受賞報告 .....17
- 編集後記 .....17
- 禎心会総合案内 .....18

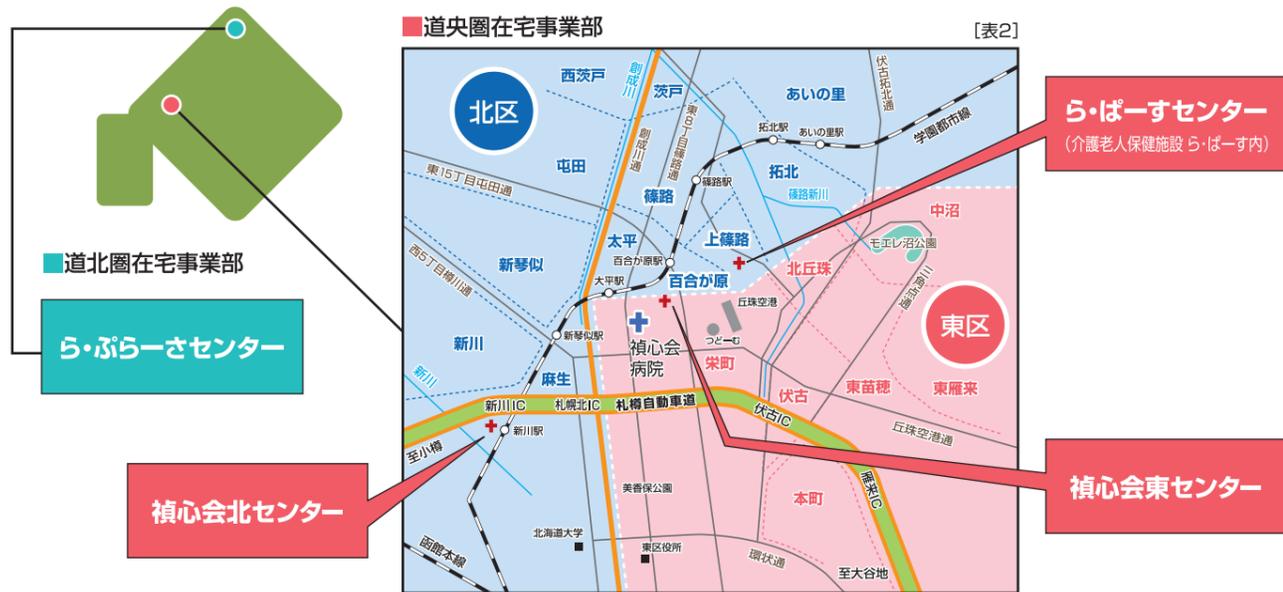


病院及び各施設の詳しい情報はホームページでもご覧いただけます。ぜひご覧ください。

<http://www.teishinkai.jp>



詳しくは17ページ参照



■事業所概要一覧

事業所名	利用者数 (人:平成21年9月現在)	職員数 (人:平成21年10月現在)	事業所加算等	実施地域	事業所からのメッセージ
居宅介護支援事業所 禎心会東	426	19 (うち兼任者9)	特定事業所加算Ⅱ	東区・北区	ご利用者さまの生活の変化に迅速に対応するためにこまめに足を運びます。
ホームヘルプサービスステーション 禎心会東	230	50 (うちサービス提供責任者5)	特定事業所加算Ⅱ	東区・北区・中央区	開設から12年・経験のある介護福祉士がサービス提供責任者として、サービスのご相談に応じます。
訪問看護ステーション 禎心会東	88	11	サービス提供体制強化加算	東区・北区・中央区	各分野を経験した看護師・リハビリスタッフが多数おります。緊急時訪問看護加算のほか、居宅療養管理指導もできます。
デイサービスセンター 禎心会東	207	21	サービス提供体制強化加算Ⅰ	東区・北区 石狩市の一部	リハビリ重視型の通所介護です。
札幌市東区介護予防センター 栄町	*	2	*	東区栄西地区	栄西地区に根ざした身近な総合相談窓口です。
居宅介護支援事業所 禎心会北	282	12 (うち兼任5)	特定事業所加算Ⅱ	北区・東区・中央区 西区・手稲区	ベテランからフレッシュマンまで幅広い人材で迅速に対応いたします。
ホームヘルプサービスステーション 禎心会北	183	39 (うちサービス提供責任者4)	特定事業所加算Ⅱ	北区・東区・中央区 西区	介護福祉士の訪問介護員が多数おり、経験のある介護福祉士がサービス提供責任者としてご相談に応じます。
訪問看護ステーション 禎心会北	75	9	サービス提供体制強化加算	北区・東区・中央区 西区	療養・介護への不安をお持ちの方、医療機器をお使いの方も、24時間での対応でサポートします。また、専門性の高いリハビリを提供いたします。
居宅介護支援事業所 ら・ぱーす	199	9 (うち兼任3)	特定事業所加算Ⅱ	北区・東区	新規のご相談に、常に迅速に対応できる体制が整っています。
ホームヘルプサービスステーション ら・ぱーす	95	23 (うちサービス提供責任者3)	特定事業所加算Ⅱ	北区・東区	経験のある介護福祉士・認知症ケア専門士がサービス提供責任者として認知症の介護等サービスのご相談に応じます。
デイケアセンター ら・ぱーす	212	29	サービス提供体制強化加算Ⅰ	北区・東区	生活の立ち上げから生活の質の向上に至るまで、他職種で計画を立案し、活動・参加を支援します。
訪問リハビリステーション ら・ぱーす	194	12	サービス提供体制強化加算	北区・東区	医師の指示のもと、さまざまな疾患のリハビリを行います。住宅改修や福祉機器のご相談にも対応いたします。
稚内市南地区居宅介護支援事業所	155	5 (うち兼任2)	特定事業所加算Ⅱ	稚内市	介護保険のことなら何でもご相談に応じます。ご相談に迅速かつ丁寧に対応いたします。
ヘルパーステーション 優	33	6 (うちサービス提供責任者1)	特定事業所加算Ⅱ	稚内市	経験豊富な介護職員がサービスのご相談に応じます。障害者福祉サービスも行っております。
訪問看護ステーション あい	47	7	サービス提供体制強化加算	稚内市・豊富町 猿払村	経験・知識の豊富な看護師・リハビリスタッフがおります。緊急時訪問看護・居宅療養管理指導ができる体制となっております。
デイケアセンター ら・ぶらーさ	194	31	サービス提供体制強化加算Ⅰ	稚内市	宗谷管内で唯一のデイケアです。リハビリニーズの高い利用者さまを積極的に受け入れています。
訪問リハビリステーション ら・ぶらーさ	110	6	サービス提供体制強化加算	稚内市・豊富町 猿払村・幌延町	宗谷管内で唯一の訪問リハビリ事業所です。稚内のみならず、近隣町村在宅生活も支援しています。
在宅介護支援センター ぬくもり	*	2	*	稚内市	ご連絡一本で迅速対応いたします。

【表3】

身近な相談窓口です。  
お気軽にご相談を

医療法人なので「母体の医療機関からの依頼が多いのでは」とよく質問されますが、実際はご本人、ご家族からの相談やさまざまな関係機関からの依頼が多く、利用者さまを通じて地域の医療機関や関係機関、法人以外のサービス事業所、民生委員や老人クラブ、町内会の方々から地域の皆さまと広く連携を取らせていただいています。

当法人在宅事業部では職員約270人がサービス提供していますが、病院勤務経験者や勤続年数が長い職員も多く、在宅サービス提供現場で利用者さまに再会するなど長いお付き合いをさせていただいています。一方、昨年の介護保険改正で介護福祉士や一定以上の勤続年数者を一定割合雇用している事業所の提供サービスが評価されることになりました。当法

人の事業所も特定事業所加算やサービス提供体制強化加算等を申請し受理されました。職員の専門性やキャリアによりこれまで以上に皆さまに質の高い「まかせて安心」なサービスを提供できる体制となりました。加えて、緊急時に備え365日24時間対応の訪問看

- ※介護保険法以外にも医療保険制度、障害者自立支援法等に基づくサービス提供事業所もあります。詳しくは各事業所にお問い合わせください。
- ※各サービスの詳しい利用方法や内容については法人パンフレットをご覧ください。各事業所、ケアマネジャーに直接お問い合わせください。禎心会病院医療相談室の医療ソーシャルワーカーもご相談に応じますのでご利用ください。
- ※地域でのサービスに関する説明会の開催依頼があれば対応いたします。パンフレットを郵送することもできますので各事業所にお問い合わせください。

ご相談先：在宅関連事業所

- 禎心会東センター**  
☎011-711-6110  
住所:札幌市東区北45条東9丁目2番7号
- 禎心会北センター**  
☎011-768-6110  
住所:札幌市北区新川1条6丁目3番3号
- ら・ぱーすセンター**  
(介護老人保健施設 ら・ぱーす内)  
☎011-774-1131  
住所:札幌市北区篠路町上篠路6番286
- ら・ぶらーさセンター**  
☎0162-29-4332  
住所:稚内市栄1丁目24番1号

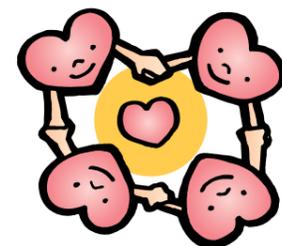


護ステーション、認知症ケア専門士がいる訪問介護事業所など事業所毎にさまざまな特色を持っています。現在、延べ2730人の方が当法人の在宅サービスをご利用しています。今後も皆さまが在宅生活を続けられるようお手伝いをし、地域社会の繁栄に

貢献したく思っています。これからも身近な相談窓口として、どうぞお気軽にご相談、ご利用ください。



医療法人 禎心会  
道央在宅事業部  
副部長  
加藤 奈穂子  
(かとう なおこ)





新札幌恵愛会病院  
医師(内科)  
宮口 勝行  
(みやぐち かつゆき)

ご相談先

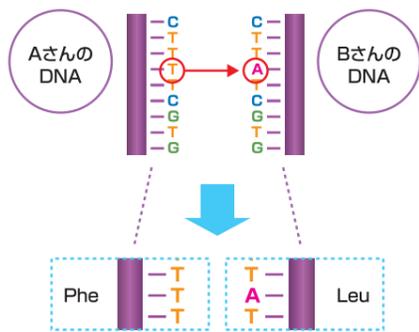
新札幌恵愛会病院  
☎011-893-7000  
住所:札幌市厚別区大谷地東5丁目5番35号

一つのSNPが病気の発症などを左右する力は弱いと考えられています。しかし、多数のSNPを組み合わせて保有していることで、発症や進展する疾患がある

脳梗塞、心筋梗塞の  
リスクを認識

人間のDNAの並び方は99.9%が同じで、残りの0.1%が個人の間で差があるといわれています。その違いの中で、例えば塩基配列のある箇所で「T」が「A」に1か所だけ置き換わっている状態を遺伝子多型(SNP:塩基多型)といいます。例を挙げると、Aさんの「TTT」はフェニルアラニン(Phe)を意味し、Bさんの「TTTAA」はロイシン(Leu)を意味します。SNPによって指定されるアミノ酸に違いが生じます。

※SNP(スニップ):single nucleotide polymorphism



当院は体質遺伝子検査を行っています。  
詳しくはホームページ(<http://www.teishinkai.jp/skhp/>)をご覧ください。

R-1検査とは?

R-1(アールアイ)検査とは放射線を放出する少量の「放射性医薬品」を静脈注射し、体内の様子を計測、画像化する検査です。多くの場合、20〜30分検査ベッドで静かに横になっている間に終了します。



形ではなく機能異常を検査

画像を使って診断する検査は、R-1検査のほかにCT、MRI検査などがあります。ほとんどの場合、CT、MRI検査が形の変化を調べるのに対し、R-1検査は主に機能異常を調べます。脳の病気では形の異常の前に機能異常が表れることがあるため、脳のR-1検査は病気の早期診断や回復の可能性がある障害の軽い場所を見つけるのに役立ちます。

当院のR-1検査装置は昨年10月に新しくなりました。脳だけでなく心臓や骨など全身のR-1検査が可能になりました。加えて、画像処理用コンピュータによって、より分かりやすい画像を提供することができますようになりました。

禎心会病院  
放射線部  
放射線科 係長  
土田 修(つちだ おさむ)



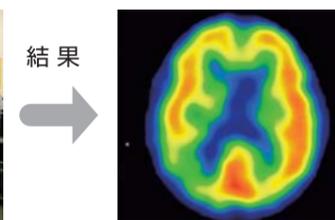
ご相談先

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

診断までの一例



RI検査装置



結果

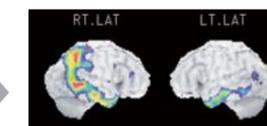
脳血流断層画像



画像処理用コンピューター

解析

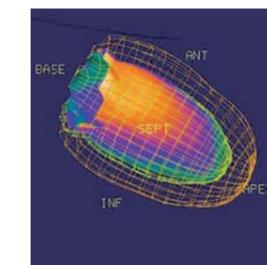
結果



統計解析3D画像



心筋動態画像



ヒトの個体差を考えた医療(オーダー医療)は、体質を診断しそれぞれに合わせた治療法を選択できる東洋医学が得意としてきました。しかし、西洋医学の領域でも遺伝医学の急速な進歩により、個々人の遺伝子情報に基づいた個別治療が可能になってきました。

体質遺伝子検査



ことが明らかになりました。体質遺伝子検査とは複数の特定遺伝子の多型を調べ、脳梗塞や心筋梗塞など疾病に対するリスクを認識するための検査です。

# 看護研究発表会を振り返り

当院は毎年、患者さまへの看護ケアの質向上、職員の自己啓発などを目的に看護研究発表会を開催しています。毎回、担当者はテーマを決め、調査、原稿作成に取り組みます。

## 「やってみなければわからない」と実感

今回(昨年10月)、私たちの病棟の発表テーマは「新人看護師の病棟内教育におけるプリセプターシップ(ある期間、新人一人に先輩看護師が担当として付き、仕事の教育、指導を行なう新人教育制度)」。研究を通し、プリセプターシップの効果や改善点が改めて明らかになりました。今後、私たちがどのように新人看護師に関われば良いか、大きなヒントにもなりました。

何事もそうですが、「やってみなければわからない」と実感した瞬間です。

## チームワークとやる気が大切

看護研究への取り組み、発表自体も同様に「やってみないとわからない」大

変さがあります。後輩たちのそうした姿を私は陰から見守り、「がんばれ!」と応援しているのですが、発表が終了したときの彼女たちの安堵と一つの事をやり遂げた達成に満ちた表情を見ると、「また一回り成長したね」と思わずにはいられません。

今回の取り組みのように、チームワークと一人ひとりのやる気が最も大切で、毎日毎日夜遅くまでより良い看護を提供するために努めているスタッフ一人ひとりの力が病棟を大きく機能させていると思います。

この病院と関わり10年が経ちますが、その間、多くの仲間に出会い、助けられ、良い影響を受けて今の自分がいることに感謝しています。これからも患者さまやご家族へより良い看護を提供できるように仲間とともに日々努力していきたいと思えます。



椎内禎心会病院  
第一病棟 係長  
鎌田 真由美 (かまだ まゆみ)

### ご相談先

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

## 大切なのは笑い

### 笑いの効果

通所サービスの利用者さまの中には、一人暮らしや夫婦だけの生活という方も多くいらっしゃいます。日々の単調な暮らしに、サービス提供者として私たちが関わらせていただく中、大切なのは「笑い」とその効果だと考えています。声を出して笑うことは適度な運動になり、リラックスすることで自律神経の働きも安定すると言われています。腹式呼吸になることで副交感神経の働きを助け、自律神経を整えるほか、横隔膜がきたえられることによって、肺の強化や身体機能の維持、向上につながります。

### 笑いのあるケアを

限られたリハビリの時間内で行う訓練だけではなく、何気ない日常会話から笑いが生まれるケアを提供することで、人と人との自然にコミュニケーションを取る環境、機能の維持、向上が図れると考えています。笑顔はつくることができ、笑いはつくれるものではありません。私たち介護スタッフは一人ひとりの利用者さまが大きな声で笑い、楽しくはりのある生活を一日でも多く過ごせるようサービス提供していきたいと思っています。



老人保健施設ら・ぶらーさ  
通所リハビリテーション科  
介護福祉士  
吉田 恵太  
(よしだ けえた)

### ご相談先

老人保健施設  
ら・ぶらーさ  
☎0162-29-4322  
住所: 椎内市栄1丁目24番2号

## 感染予防の継続を!

### ワクチン接種も安心は禁物

昨年、新型コロナウイルスの流行が大きな話題になりました。看護させていたただく立場の私たちにとっても、病気の性質やワクチンをはじめ、発熱外来を含めた医療体制など未知なことが多く不安な年でした。

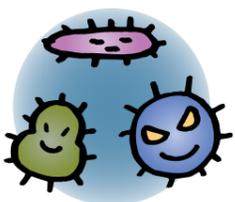
新型コロナウイルスワクチンも昨年12月頃から、やっと地域の方々が接種できる体制になってきており、多少は不安が軽減してきているのではないのでしょうか。

しかし、ワクチン接種で安心してはいけません。ワクチンは仮に感染してもできるだけ症状を軽くすることが目的ですので、接種の有無に関わらず、感染予防の基本を継続して生活することが大切です。

### 感染予防の基本

- ① 健康管理
- ② 手洗い
- ③ うがい
- ④ 咳エチケット(ハンカチやティッシュで口と鼻を覆う。何も無い場合は袖口で押さえる方法も効果的)
- ⑤ 必要時のマスク着用(ほお、鼻に密着し、あごまでしっかりと装着することが大切)
- ⑥ 室内の温度、湿度調整(インフルエンザウイルスは低温、乾燥に強い)

これから本格的な冬がやってきます。私たちは利用者さま、ご家族の皆さまの健康管理を含めてケアをさせていただきます。体調などに不安、心配がございましたらいつでもご相談ください。



訪問看護ステーション  
あい  
所長  
大谷 由美子  
(おおたに ゆみこ)

### ご相談先

訪問看護ステーション  
あい  
☎0162-34-9812  
住所: 椎内市栄1丁目24番1号

# 福祉先進国スウェーデン生まれの「タクティールケア」

タクティールケアは福祉先進国スウェーデンで開発、実践されているソフトマッサージです。背中、手、足、3種類の手技があり、手と足は専用のオイルを使っています。

## 「コミュニケーションツール」としても有用

「昨年春から、当施設の入所の方にタクティールケアを行っています。認知症や不安の強い方、身体の不調があり対応が難しい方などが対象です。これまでに続けてきて、「コミュニケーション」の手段として活用できることを実感し、触れることの効果がとても大きいことに気付きました。

スタッフから入居者の精神症状に関して相談を受けた場合、入居者からはその方の部屋で話をうかがっています。初回の面談は不安や緊張があり、話が進まなかったり、気持ちを伝えるのが難しくそつだつたりすることがよくあります。

このようなときにタクティールケアは効果的です。無理には勧めませんが、ほとんどはすぐに受け入れてくれます。体に触れることで自然に信頼関係を築くことができるため、次の面談はリラックスした様子で話ができます。

## 施術者にもメリット

入所当時、帰宅願望があり頭痛とめまいを訴える方にタクティールケアを数回行ったところ、不安感が減り帰宅願望も消失しました。認知症は進行していますが週1回定期的に行うことが良い刺激になっています。気分が落ち込みやすく、時々妄想が目立つ方に対しては、体に意識を向けることで思考の混乱を鎮めることができます。タクティールケ

アを受けた日は普段よりぐっすり眠れるという反応もありました。

受ける方は自分の体を認識することができ、施術側は触れることで相手の冷えや乾燥、骨格や筋肉の変化がわかるなど多くの情報が得られます。認知症の経過を把握する上でも非常に有用です。タクティールケアが静かで穏やかな時間を過ごす機会となり、施設での生活の潤いになればと思っています。



介護老人保健施設ら・ぱーす  
医師（精神科）  
鍋島 あけみ  
(なべしま あけみ)

### 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

# 栄西地区「介護予防調整会議」報告

昨秋、札幌市東区の栄42条会館で行われた栄西地区「介護予防調整会議」について報告します。

## 高齢者支援のための連携体制構築

この会議は札幌市から事業委託を受けている「札幌市東区介護予防センター栄町」が主催しました。担当する栄西地区の介護予防の普及啓発、要援護状態等になる危険性のある高齢者の早期発見・支援を行うための連携体制を構築する場です。

当日は福祉のまち推進センター事務局員、民生委員のほか、区役所保健福祉課や地域包括支援センター等の専門職を含め25人が参加し、個人情報やプライバシーを守りながら、高齢者支援のための連携をどのように構築していくか、事例を取り上げながら活発な意見交換を行いました。

## 「まびい」は方法を生み出す

高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるための体制づくりのポイントとして、次の3点を確認しました。

- 1 転入者やアパート居住者を中心に、町内会未加入者が増えており、加入促進に積極的に取り組んでいくべきではないか。
- 2 連携のために情報共有していくには、「誰」と「どの情報(年齢、性別、住所、電話番号、家族構成など)」を「どう使うか」の本人同意を得る。
- 3 地域の高齢者に何か変化があったときは誰に伝える(相談する)か、情報の集約先を明確にさせる。

アドバイザーの学識経験者によると、「まびい」は方法を生み出す」という言葉があるそうです。地域の福祉活動に従事しているみなさんの誠意から、より良い連携方法のヒントが生まれた有意義な会議となりました。



札幌市東区介護予防センター栄町  
社会福祉士  
赤井 麻美子  
(あかい まみこ)

### ご相談先

札幌市東区介護予防センター栄町  
☎011-711-6110  
住所:札幌市東区北45条東9丁目2番7号

# PETドック、他検査合わせ、がん発見率アップ

当院は札幌市内外400医療機関から画像診断の依頼を受けているほか、一般の皆さまを対象に、がんの早期発見を目指す「PETドック」を現在まで約3700件行いました。

## 他検査を組み合わせる ことが重要

PETドックはPETにMRIやCT、超音波といった体によさしい検査を組み合わせて行うことで、がん発見率をアップさせています。昨年3月末現在、がんが見つかったのは78人。発見された方には専門医を紹介し、適切な治療を受けていただいています。PETドックの実績は次の通りです。

### ■受診数

2004年10月25日から2009年11月末までの受診者は延べ3660人(男性213人、女性1447人)、年齢は20才〜99才で平均59才。

### ■発見されたがん

2004年10月25日から2009年3月末までのドック件数3257件

- 胃がん 2例(すべてPETで発見)
- 肺がん 12例(8例はPETで写らずCTで発見)
- 大腸がん 12例(3例はPETで写らず腫瘍マーカー、便検査で発見)
- 前立腺がん 10例(すべてPETで写らずMRI、腫瘍マーカーで発見)
- 腎がん 5例(すべてPETで写らずMRIで発見)
- 乳がん 5例(すべてPETで発見)
- 子宮がん 3例(すべてPETで発見)
- 甲状腺がん 15例(4例はPETで写らず超音波検査で発見)
- 甲狀腺がん 12例(8例はPETで写らずCTで発見)
- 膵臓、膀胱、肝臓、尿管 14例(6例はPETで写らず他検査で発見)
- 計78例(主受診者の23.0%)

PETで写らなかったがんは78例中38例(48.7%)ありましたが、CTやMRI、超音波検査で発見されており、他の検査を組み合わせることの重要性を証明しています。



セントラルクリニック  
院長  
塚本 江利子  
(つかもと えりこ)

### ご相談先

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

## 「プレミアドック」で心筋梗塞、脳卒中もカバー

PETドックをベースとし、さらに他の検査を組み込んだ「PETプレミアムドック」を昨年1月から開始しました。日本人の死因上位3位を占める「がん、心筋梗塞、脳卒中」はもちろん、胃、大腸を内視鏡検査するほか、女性の乳がん・子宮がんドックも加えた総合ドックです。当院で行えない検査は提携先の特定医療法人北海道循環器病院様(札幌市中央区)で検査しています。

## 栄養レシピ

07

# 食欲増進、新陳代謝、 保温にしょうがが 効果的

しょうがにはビタミンBやCが少量含まれる程度で、栄養面ではほとんど期待はできません。しかし、しょうがに含まれる辛味成分ジンゲロン、ショウガオール芳香のジンゲレンなどが胃液の分泌を促し、消化促進、食欲増進といった健胃に役立つほか、発汗解熱や咳き、腫れをひかせる消炎、保温などに用いられ、強い殺菌力も持っています。

日本には今の中国、呉の国から渡来したと言われていますが、元々あった食材のように和食に多く使われる時雨煮のほか、焼き魚に付け合せられる筆生姜をハジカミと呼び、日常的に利用しています。

最近では、体が温まって代謝が良くなりダイエットにも効果が期待でき

る、また冷え対策としてなど、しょうがを使った飲み物やメニューが話題になっています。昔から、風邪をひきそうなときにちよつと甘いしょうが湯を飲むと体が温まり元気になると言い伝えられてきました。

## ジャガイモのしょうが風味炒め

材料(1人分:160kcal)

ジャガイモ..... 中1コ(100g)  
ベーコン..... 1枚(20g)  
しょうが..... 15g  
ニンニク..... 少々  
サラダ油..... 少々

- ① ジャガイモは薄切り、ベーコンは一口大、しょうが、ニンニクはみじん切りにする
- ② 水にさらしておいたジャガイモをフライパンで色が付くまで炒める
- ③ ベーコン、しょうが、ニンニクを加え、砂糖、しょうゆでお好みの味に

\*グリーンピースや枝豆をちらすとおしゃれな一品に

## しょうがのハチミツ漬け

しょうが..... 150~200g  
ハチミツ..... 200g

しょうがを薄く切って水にさらし、あく抜きをする。容器にしょうが、ハチミツを入れ、1週間程置くとできあがり。紅茶や煮魚に利用できます。



禎心会病院 栄養科  
科長

山吹 三枝子  
(やまぶき みえこ)



※写真の器は、山吹の作品です。

# 病気が教えてくれた大切なこと

第11回

森谷 政男 さん  
(もりや まさお)



本誌vol.47 (09年冬号)に登場していただいた森谷政男さんは平成12年の脳出血によって今も左片麻痺が残っていますが、現実を悲観せず、できるだけ一人で生活できるよう自身で自宅に創意工夫を施しています。大病を経験しても前向きに生きる姿を、心配を掛けた家族や周囲の人に見て欲しいと話す森谷さん。今回は車いす利用者の視点から生まれたアイデアや、病気になってから車庫を改装した自宅作業所でこつこつと作り上げた森谷さんの作品を紹介します。

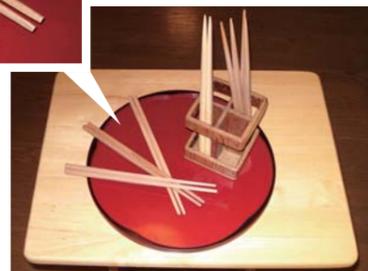
洗面所には片手でつめを洗えるよう歯ブラシを固定、石鹸を入れたネットを吊して指の間も洗えるように



めん類用はしは、すべらないよう先に切り込みを入れる一手間



家族で愛用するはし。材料は庭で育ったイチイの木。紙やすりでいい仕上げ



電気の消し忘れを防ぐため小窓を設けた折り戸



収納棚は奥さんのために



片手で簡単に窓の開閉ができる取っ手



50cm程度に短く切ったホースをドアレバーハンドルに取り付けるだけでも開けるのが楽に



車いすに乗りながらでもドアの開閉が楽にできるバー



下ろしたズボン片手で上げられるよう、トイレはひもを結んだ道具ではさんでから

## 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。

### 介護老人保健施設 ら・ぱーす



氏名 後藤 久奈(ごとう ひさな)  
職種 作業療法士  
趣味 道の駅めぐり  
抱負 早く仕事に慣れ、日々勉強して良いリハビリを行っていきけるようがんばります。よろしくお願いいたします。

### 禎心会東センター



氏名 廣瀬 由紀(ひろせ ゆき)  
職種 介護支援専門員  
趣味 世界遺産を見に行く  
抱負 皆さまに信頼されるケアマネジャーを目指し、笑顔でがんばります!



氏名 星 直代(ほし なおよ)  
職種 介護支援専門員  
趣味 食べること  
抱負 何事にも前向きに取り組んでいきたいと思ひます。よろしくお願いいたします。

### 禎心会北センター



氏名 川村 梢(かわむら こうすえ)  
職種 介護支援専門員  
趣味 日帰り旅行、ヨガ  
抱負 信頼されるケアマネジャーになれるよう努力します。よろしくお願いいたします。



氏名 堂下 美和(どうした みわ)  
職種 介護福祉士  
趣味 音楽鑑賞  
抱負 利用者さまの思いを大切に、自分らしい生活を送れるようお手伝いしていきたいです。

## 寒さの中、「第2回がんフォーラム」に100人が参加



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、予防法や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2回がんフォーラム」を札幌市内で昨年11月末に開催しました。小雪交じりの寒さの中、約100人の市民が足を運び、演者の話を熱心に聞いていました。

当法人主催「がんフォーラム」は昨年6月に続き2回目。今回は川崎医科大学臨床腫瘍科の山口佳之教授を招いて、特別講演「恐くない大腸がん～抗がん剤治療の進歩と免疫療法～」を行ったほか、セントラル女性クリニック副院長の北島義盛が「知っておきたい、子宮がん検診」、新札幌恵愛会病院女性診療科医長の福井里佳が「乳がんの治療～温熱療法を効果的に取り入れる～」についてそれぞれ講演しました。

会場からの質問に答えるパネルディスカッションも実施、がん手術後の自身の治療法や家族の症状に関する相談等が寄せられていました。

# みきファミリークリニック



院長 三木 敏嗣 先生  
副院長 三木 純子 先生

## 対象としている疾患

内科は総合診療、急病科の経験を生かし、生活習慣病や感染症をはじめとする一般内科に対応しています。すり傷、床ずれの治療、便秘、いぼ痔やきれ痔に対する排便・肛門・ストーマ外来のほか、訪問診療も行っています。

副院長担当の小児科も問口を広く設け、特に感染症やアレルギー疾患の治療、乳幼児健診、育児相談など母子保健に力を入れています。

## 診療モットー

「できることをできるだけ」をモットーに、患者さんの訴えや悩みをしっかりと聞いた上で、それぞれの症状や疾患に対応しています。専門的治療や検査が必要なケースは迅速に他施設へ紹介しています。

## 施設特長

地域のかかりつけ医を目指しています。訪問診療も含め、小児から高齢の方まで幅広い領域に対応しています。どこへ受診したらよいか分からない場合や小さなことでも相談してください。インフルエンザや各種ワクチン接種の際は発熱のある患者さんとなし患者さんで、待合室を分けるなど院内感染予防にも十分配慮しています。予防接種のスケジュールなども気軽に尋ねてください。

## 趣味

夫婦でB級グルメや温泉を楽しんでいます。



〒007-0841  
札幌市東区北41条東7丁目3-12  
☎011-299-6555  
標榜科目:内科、小児科

# 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。



## 禎心会病院連携施設

### 医療法人社団健志会

## しのろ駅前医院

### 対象としている疾患

消化器である胃、大腸を中心に、高血圧や糖尿病、高脂血症など内科全般を対象としています。高齢の女性に多い骨粗しょう症、血管に詰まりがないかを調べる血圧脈波検査装置を導入し、血管のつまり具合が簡単にわかる検査を行っています。その結果、当院で対応できない場合は専門病院をご紹介します。

### 診療モットー

病気は「気の病(やまい)」と書くように、精神のバランスがいかに大切かを物語っていると思います。ですから、患者さんの精神状態を大切にできるような、表情や動作を観察し、よく話を聞いた上で、病気を理解していただき不安を除けるように努めています。

### 施設特徴

胃腸科を標榜し、胃力メラ、大腸力メラを備えています。胃力メラは患者さんの苦痛を少しでも減らすため、極細で鼻から挿入可能なタイプを使っています。



〒002-8024  
札幌市北区篠路4条6丁目11-17  
☎011-774-8388  
標榜科目:内科、胃腸科、呼吸器科、小児科



理事長 藤井 博之 先生



胸部写真も数秒で画像が得られるデジタルを使用し、患者さんの待ち時間短縮を図っています。このほか、腹部エコー、動脈硬化の程度が簡単に測定できる検査も行っています。めまゝの原因を調べる装置も設置しています。

### 趣味

ゴルフ、スキーです。

## 新札幌恵愛会病院連携施設

### 高齢者、障がい者向け共同住宅

## ひよこ月寒

### 施設概要

現在の部屋数は62室(個室60室、2人部屋2室)、各部屋にIHキッチン、ヒーター、キッチン、バス、トイレ、洗面台、クローゼット、ストーブなどを設けています。

個室(1K)の月額料金は食費、管理費、水道料金込みでAタイプ10万1000円、Bタイプ(家具付き)10万7000円。入居時の費用は敷金以外にかかりません。

### 入居対象

自立した方から、支援、介護が必要な方、障がいをお持ちの方まで幅広く、パーキンソン病、多発性硬化症で進行が緩やかな方も受け入れています。



### 施設特長

24時間365日、看護師がヘルパーが常勤しています。食事は健康と栄養面に配慮し、毎食手作りで温かい料理を提供しています。

### サポート体制

訪問者やクリーニングの取り次ぎ、郵便物、宅急便のとりまとめ、タクシー手配、買い物代行、訪問介護・看護事業所の紹介などを無料で行っています。往診に加え、毎月1回、看護師による健康相談を実施。ご希望のご家族には入居者の生活の様子を画像付きメールで定期配信しています。



〒062-0052  
札幌市豊平区月寒東2条16丁目1-92  
☎011-807-0260

# 禎心会総合案内

INTRODUCTION

私たち医療法人禎心会は、『良質な医療、介護を通じて地域社会の繁栄に貢献する』

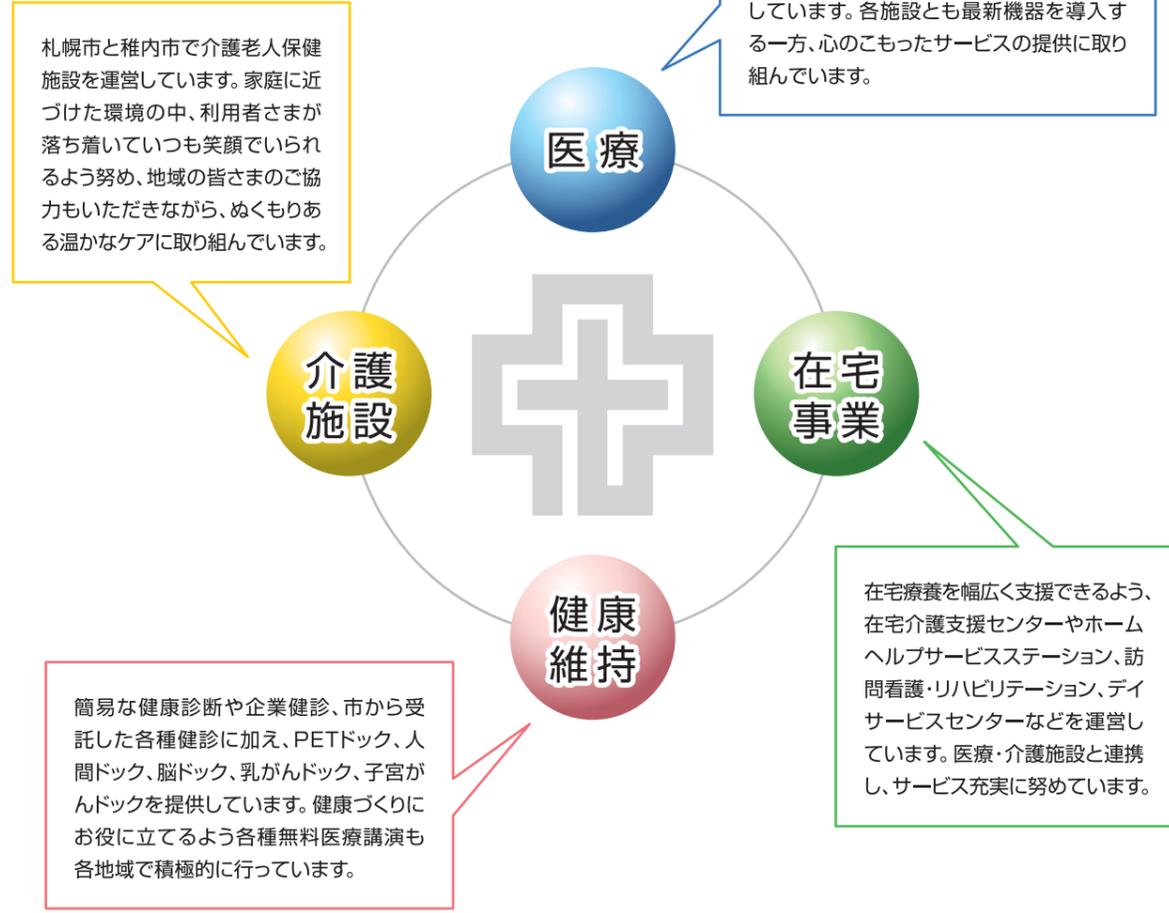
という理念の下、札幌市、稚内市で医療や介護、在宅関連事業、

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

- 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・ぶらーさ

## 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・ぶらーさセンター

## 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

## 本誌「ひまわり」がBHI賞最高賞を受賞

全国の医療・福祉機関が参加する第9回ヘルスケア情報誌コンクール「BHI賞」(日本HIS研究センター主催)で、当法人の広報誌、本誌「ひまわり」が院外広報誌部門最高賞に選考されました。同部門には全国から65点がエントリー。有識者らの厳正な審査の上、読みやすさや目の流れを考えた編集技術に加え、医療・介護施設らしい清楚さが評価されました。「ひまわり」は年4回発行の季刊誌で発行部数は3,000。今回で51号を迎えました。各施設や講演会で無料配布しているほか、関係医療機関に郵送しています。第8回のBHI賞では特別賞地域連携賞を受賞しました。



◎参考：気象庁ホームページ (<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>)

## 編集後記

「冬日」、「真冬日」という言葉に耳にすることが多くなりました。

「冬日」とは一日の最低気温が0度未満の日のこと。一時的にでも気温が0度を下まわった日のことをいい、「霜日」とも呼ばれています。一方、「真冬日」は最高気温が0度未満の日のこと。つまり一日中氷点下で、一時的にでも0度以上になることがなかった日をいいます。

20世紀に入ってから北日本における年間冬日日数・真冬日日数を調べたデータをみると、ともに1940年代半ば〜1960年代半ばにかけて減少した後は増減を繰り返しましたが、1980年代半ば〜1990年代始めにかけては急激な減少となっています。地球温暖化が叫ばれる昨今、その影響もあるのでしょうか。

さて、今年の冬は何日くらい冬日、真冬日が訪れるのでしょうか。防寒対策を心がけ、寒い冬をのりきりしましょう。(鈴木)

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>

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



## 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徴とした医療展開

- 科目 総合外来、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、呼吸器内科、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、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

すべての女性のために ~女性のさまざまな悩みに対応し、健康づくりをサポートします~

- 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、物忘れ外来、  
リウマチ・膠原病外来(骨粗鬆症、脂質異常症、糖尿病)、  
乳がん検診・ドック、子宮がん検診・ドック



## 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  
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)



### 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
- ホームヘルプサービスステーション禎心会東
- 訪問看護ステーション禎心会東
- 居宅介護支援事業所禎心会東
- デイサービスセンター禎心会東 (60名/日)

#### 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
- 訪問看護ステーション禎心会北
- 居宅介護支援事業所禎心会北

#### 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
- 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)
- 訪問リハビリステーション ら・ぱーす

#### 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
- ヘルパーステーション優
- 訪問看護ステーションあい
- 稚内市南地区居宅介護支援事業所
- デイケアセンター ら・ぷらーさ (70名/日)
- 訪問リハビリステーション ら・ぷらーさ