

社会医療法人 複心会

# ひまわり

2011  
夏  
vol.57

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

特集

## 東日本大震災 医療救護班の 現地活動報告

高次脳機能障害リハビリは  
障害理解が重要

利用者さまとご家族が自分らしく  
自宅で生活するために

デイサービスセンターで生きがいを

ユニットケアを採用し、  
個別ケアを実践しています



医療



介護施設



在宅事業



健康維持

[特集]

# 東日本大震災 医療救護班の 現地活動報告

東日本大震災の被災地域をサポートする社団法人  
全日本病院協会(全日病)の派遣チームとして、  
当法人の禎心会病院は4月15日から20日、新札幌恵愛会病院は  
同月24日から30日まで、医療救護班を編成して現地で活動しました。  
今回は同班に参加した新札幌恵愛会病院院長の八十島孝博が  
現地活動報告をします。



対策本部の隣にはボランティア受付所があり、集まつた一般の方々は毎朝各地へ振り分けられていました。付近の宿泊所は満室か被災していて、1時間の所に泊まっているようだ。私たちも1時間半離れた

4月25日は2か所の避難所で診療しました。震災から1か月半が過ぎており、医療ニーズが震災直後からずいぶん変わってきていました。付近の治療

## 医療ニーズに変化が

ぜや感染性胃腸炎などの診療が震災直後からずいぶん変化していました。か

岩手県奥州市に宿泊し、移動だけで毎日3時間かかりました。車中からは震災のつめ跡が至る所に見られ、橋が落ちたり通行止めがあつたりし、カーナビは止めてになりませんでした。



車中からの模様

社会医療法人 禎心会

ひまわり

2011 | vol.57

夏



INDEX

[特集]

## 東日本大震災 医療救護班の現地活動報告

[禎心会情報]

TEISHINKAI INFORMATION

- 02 東日本大震災医療救護班の現地活動報告
- 05 高次脳機能障害のリハビリは障害理解が必要
- 06 がん遺伝子検査とは
- 07 毎日が楽しい、安心と感じる生活を目指して～利用者さまがアクティブに暮らすためには～
- 08 利用者さまご家族が自分らしく自宅で生活するために
- 09 デイサービスセンターで生きがいを
- 10 ユニットケアを採用し、個別ケアを実践しています
- 11 体の中を映す③—MRI—

- 12 在宅診療専門の「禎心会東在宅クリニック」が新規開設!
- 13 栄養レシピ
- 14 禎心会新人スタッフ紹介
- 15 地域医療連携施設のご紹介
- 17 禎心会トピックス
- 18 禎心会総合案内



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>

## [特集] 東日本大震災医療救護班の現地活動報告



新札幌恵愛会病院  
院長  
**八十島 孝博** (やそしま たかひろ)

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

すでに復旧作業は始まっています。私たちがいる間にも、がれき撤去が急ピッチで進んでいます。自衛隊やボランティアの方々が尽力されているようですが、数か月もあれば見た目の復旧は十分可能な勢いです。もちろん、被災者の心の傷はそう簡単にぬぐえなかもしれません。やはり、時間が一番大事なように思います。



自衛隊によるがれき撤去作業



被害の様子

仮設住宅の建設と一部入居が始まっています。ほか、罹災証明の対応、震災一時金の受け取りなどで市役所は毎日込み合い、震災後の段階は今後の自立支援対策へシフトしていました。

\*原稿は4月末に書いたものです。

## 感謝の言葉に頭下がる思い

診療の合間に被災者の方々から話を聞くことができました。家族を失った方、家を流されてしまった方、職を失い焦燥している方々に返す言葉はなく、ただただ傾聴することしかできませんでした。

まだ若い被災者は「家は流され、父は仕事を失い、自分が生活を支えていかなければならぬ」と訴え、市役所に就職して間もない女性は「集中力に欠け仕事ができない。家に帰ると家族に暴言を吐いてしまう」と涙ながらに打ち明けてくれました。被害状況を目の当たりにした地元消防団の男性は「多数の遺体を運び、友人も亡くし、それが毎晩フラッシュバックして眠れない」と涙をこらえ、悲痛に耐えながら話してくれました。同じような体験をしている方々はたくさんいると推測できます。心の傷は時間をかけていやしていくなければ

なりません。可能な限りその場で聞いてくれる人が必要だと感じました。

大変な状況下にありながら、ほとんどの被災者の方から「遠い所に来てくれてありがとう」と感謝の言葉をいただきました。思わず目頭が熱くなると同時に、頭が下がる思いがしました。一日も早い復旧、復興を祈るとともに遠く離れている私たちにできることを実行していかたいと思います。それは普段の生活ができる節電や節水、不要な買い物をしないことだと思います。

今回の支援活動で学んだことを当院の災害対策にいかしていきたいと思います。



同行した宍戸富子看護部副部長



診療風景



対策本部

と予防、持病や慢性疾患の薬の継続、そして、子どもたちの心の傷への対応が主でした。

26～29日は対策本部がある同市役所に設置された仮設診療所で活動しました。ここでの受診者の約半数は市役所職員でした。職員の方々は震災以来、ほとんど休むことなく働いていますが、同時に被災者もあります。疲労による血圧上昇、肩こりや頭痛、ビタミン不足による皮膚症状などが多く見られました。食料は十分でしたが野菜や果物などは不足気味で栄養状態はアバランチなようでした。

市職員以外でも警察官や自衛官、地元病院などの公務員らの疲労蓄積が想像され、今後サポートが必要な部分だと感じました。震災以来、彼らは強い使命感を持つて職務を全うしていますが、長期過剰勤務による心身疲労からバーンアウトへと向かう最悪のシナリオを第三者が回避することが重要です。

被災地域の市立診療所の院長がバーンアウトしてしまい、毎日押し寄せる200人余りの外来患者に数日交代の災害医療派遣隊(DMAT)の医師、地元の少人数の看護師、薬剤師、放射線技師、事務職員各一人だけで対応し続けていることが28日にわかりました。

もともと医療過疎のその地域は断水の上、震災と患者集中で医療者が疲労困ぱいし、全滅寸前でした。支援は地元関係者との調整もあり難しい面もあるようですが、押しつけにならない方法の模索が始まりました。基幹病院は市立病院1件だけで、そこの職員も相手の疲労蓄積が予想されます。医療支援のバランスが悪く、再配分が必要になっていました。

一方で震度7強でも倒壊は立たず、海拔の高い地区はケルツとした様子でした。そこは言つても同市だけで死者・行方不明者は約2000人(4月29日現在)とのことでした。

港付近の光景には、あぜんとするばかりでした。

同市街地や沿岸部は報道で見るような惨状でしたが、おいや粉じんがすごく、やはり実感は大きく異なりました。がれきの山、津波で更地になった地区、影響が少なかった地区がはっきりと分かれています。市内も全体が被災しているのではなく、海岸沿い1km位が津波にさらわれた印象です。気仙沼



**におい、粉じん、異なる実感**

04 憶心会 ひまわり

# 障害理解が重要

障害の内容も程度も多種多様で患者さまだけではなく、家族も困惑が多い高次脳機能障害ですが、リハビリは障害を知り、理解する「こと」がとても重要です。

- 脳梗塞や脳出血、膜下出血といった脳血管障害に加え、交通事故や頭部のけがなどにより脳が部分的に傷ついたりする「機能障害」が起ります。目に見えない「障害」と言われる高次脳機能障害もその一つ。外見上はわかりにくいため、周囲の理解が得られにくいと言われます。
- 主な症状は次の通りです。
  - 気が散りやすく物事に集中できない、同時にいくつかのことができなくなる(注意の障害)
  - 新しいことが覚えられない、過去のことなどが思い出せない(記憶の障害)
  - スムーズに話せない、聞いて理解できない、文字が理解できない、書けない(言葉の障害)
  - 今まで使っていた物の使い方がわからなくなってしまう(失行症)

## 理解することが重要

- 高次脳機能障害のリハビリテーションは障害の特性と比較的障害の見られない特性を把握することからまず始めます。次に、その特性が日常生活へのように影響しているのかをひも解いていきます。
- うになつても、家事や復職、復学が難しかったり、自動車の運転が心配だったりといった状況が続く場合があります。

しかし、長期間にわたって、少しずつできることが増えたり、周りが不安に思っていた行動が落ち着いてできるようになつたり、表情が明るくなったり、新たな楽しみやその人らしさを見つけたりする患者さまも多いいらっしゃいます。

障害を知り、理解することがリハビリーションを進める上で大変重要なことと言えます。



# がん遺伝子検査とは

従来の画像検診では、「がんは5mm以上にならないと見つかりにくい」と言われています。画像診断では発見不可能な微小がんの存在リスクを評価する「がん遺伝子検査」という検査があります。

## がん細胞が発生 遺伝子異常が複数蓄積し、 がん細胞が発生

がん関連遺伝子とは、その機能が異常になることにより正常細胞からがん細胞への分化を引き起こす遺伝子のことです。がん関連遺伝子には、その機能が過剰になることでがんの原因となるがん原遺伝子(がん遺伝子)と、正常な状態では発がんを抑制し、その機能が失われることによってがんの原因となるがん抑制遺伝子があります。

一つのがん関連遺伝子が異常になっただけでは発がんには至らず、また複数の異常が蓄積することでがん細胞が生じます。1個のがん細胞は長い年月をかけて増殖し、初めて目に見える大きさになります(図参照)。

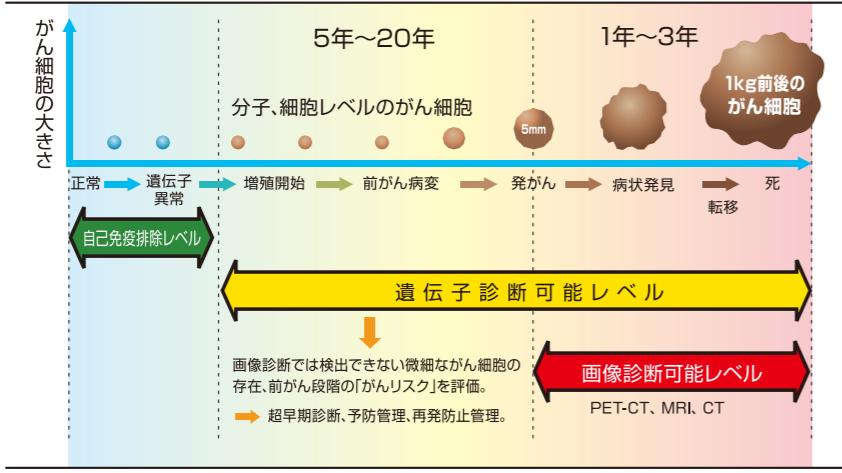
## がんの超早期発見に有用

がんは早期発見が重要ですが、従来の画像検診で1cm以上、PET検査で5mm以上の大きさにならないと見つけることができないと言われています。そこで5mm以下のがんの診断を可能にする検査法の一つとして、遺伝子検査法が提案されています。

多数のがん関連遺伝子の活性状態などを調べることで、微小がんの存在リスクを評価することが可能になり、がん超早期発見、予防処置の効果確認に役立つ情報が得られます。がん患者さまの治療前後におけるがん関連遺伝子を解析することで、治療後の再発防止管理にも有用です。

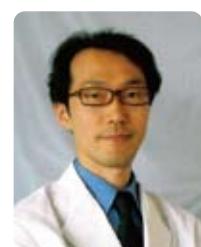


## 検査方法の比較



※発がん仮説に基づくモデル図

当院は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/>)、トップページ  
「ドック・健診のご案内」から「遺伝子ドック」



新札幌恵愛会病院  
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



禎心会病院  
リハビリテーション部  
副部長 作業療法士  
奥瀬 祐子  
(おくせ ゆうこ)

### 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

# 毎日が楽しい、安心と感じる生活を目指して

当施設は自宅に比べて出かける機会が少くなりがちな入所者さまの声をもとに、楽しく過ごせるさまざまな企画を立てて実施、いきいきとした笑顔も多くみられるようになりました。

当施設は自宅に比べて出かける機会が少くなりがちな入所者さまの声をもとに、楽しく過ごせるさまざまな企画を立てて実施、いきいきとした笑顔も多くみられるようになりました。

## より楽しい生活の場へ 一人ひとりがいきいきと

利用者さまにとって、入所している施設は大切な日常生活の場です。しかし、施設での生活は住み慣れた自宅とは違う、集団での生活となります。自分の好きなときに買い物や散歩などへ出かける機会が少なくなっています。

当施設がより楽しい生活の場となつていただけるよう、私たちアンケートを実施しています。寄せられた意見をもとに、買い物や外出、外食、ドライブ、レクリエーションといった多彩な行事を企画し、実施しています。

じつした企画の中でも、5年前から始めた園芸活動は利用者さまの意欲向上へとつながりました。生活のさまざまなシーンで利用者さま同士の交流が増えています。笑顔もたくさん見られるようになりました。収穫を楽しみに、いちご・野菜畑の雑草取り、水やりを積極的にいきいきとした表情でなさいっています。今後も利用者さまにアクティブラリーリーとしていただけるよう、この生活の場が「楽しい、安心」と思っていただけるよう、私たちは利用者さま一人ひとりの声を大切にしていきたいと思っています。

# 利用者たまご家族が自分らしく自宅で生活するために

訪問リハビリテーションでは、在宅生活を送りながら自宅で受けられるリハビリを行います。利用者さまやご家族の目的は次のようにさまざまです。

- 身体機能や摂食、えん下、言語機能のリハビリ
- 日常活動動作（食事、排泄、入浴、更衣、整容、コミュニケーション）へのアプローチや介助方法のアドバイス
- 日常生活関連動作（買い物、家事、外出など）へのアプローチ
- 住宅環境整備（手すり設置などの住宅改修や福祉機器選定、配置へのアドバイス）
- 心理面へのサポート（利用者さまやご家族が抱える負担を軽減できるようサポート）

## 目的に合わせたサービス提供

### 利用者さま、ご家族の時間、空間を大切に



訪問リハビリステーションら・ぶらーさ  
理学療法士  
菅野 真紀子  
(すがの まさこ)

**ご相談先**  
訪問リハビリステーションら・ぶらーさ  
☎ 0162-29-4322  
住所：稚内市栄1丁目24番2号



老人保健施設ら・ぶらーさ  
療養棟介護科 介護福祉士  
中野 さやか  
(なかの さやか)

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



# デイサービスセンターで生きがいを

デイサービスセンターは在宅で介護を受ける高齢者(要支援・要介護)の方に、日帰りで機能訓練や入浴、食事、レクリエーションなどを提供する施設サービスです。

**機能回復、心のリハビリも**  
当センターは作業・理学療法士による機能訓練やレクリエーション、さまざまなクラブ活動、外出行事などを通じ、身体的な機能回復を図るとともに、心のリハビリテーションを提供しています。

高齢者の方にとって一番大事なのは、日々の生活を前向きに活動的に過ごすこと。外出することで、閉じこもりによって引き起こる認知症や体力低下などを予防する効果があります。多くの人と会話し、レクリエーションや趣味活動へ参加することで、仲間ができる、どのように生きがいを持つようになります。一方、介護をしているご家族にとっては、しばしの休息となり身心両面の負担軽減が図れます。

- **送迎**  
専用車に職員が同乗し、車いすの方には専用リフト車を利用します。
- **入浴**  
安全な入浴を提供し、必要に応じ介助します。車いすの方は専用シャワーチェアを使い特殊浴槽に入浴できます。
- **食事**  
季節感と新鮮な食材を取り入れ、身体や健康状態を考えたバランスの良い食事を提供しています。
- **機能訓練**  
利用者が自立した日常生活を送れるよう運動能力向上を図り、機能訓練も行います。
- **レクリエーション**  
手芸、書道、カラオケ、マージャン、季節に合わせた外出行事(花見、観光)

**世代を超えた地域交流の場に**  
地見学、買い物、お食事など、マッチングセンターで趣味や特技を披露し、世代を超えた地域交流の場にしていただけたいです。

ボランティアさんも募集しています。利用者さまへのお茶の提供、話しかけや趣味の相手、特技などを教えてくださる方々をお待ちしています。



デイサービスセンター  
禎心会東  
主任 介護福祉士  
黒川 亜耶 (くろかわ あや)



- ご相談先**
- |  |  |
|--|--|
| デイサービスセンター禎心会東<br>☎ 011-712-0915 住所: 札幌市東区北45条東9丁目2番7号 | デイケアセンターら・ぱーす<br>☎ 011-774-1131 住所: 札幌市北区篠路町上篠路6番286         |
| デイケアセンターら・ぶらーさ<br>☎ 0162-29-4332 住所: 稚内市栄1丁目24番1号      | デイサービスセンターら・そしあ(連携施設)<br>☎ 011-768-6111 住所: 札幌市北区新川1条6丁目3番3号 |

## ユニットケアを採用し、個別ケアを実践しています

当施設入所部門は個室10室を「ユニット」とする「ユニットケア」方式を採用し、集団に対して行なう一律のケアではなく、

利用者さま一人ひとりの生活、個性を重視した個別ケアを実現しています。

### 情報把握が重要

ユニットケアを実践する上で、利用者さまの生活習慣や身体状況、ニーズといった情報をより多く把握することがとても重要です。利用者さまのことを知り、情報共有することで個別ケアの実現につなげています。

当施設には2、3階合わせて8ユニットあり、最大80人の方を受け入れられます。ユニットは利用者さまにとって



「生活する場」。家庭的な雰囲気を感じていただけのよう、各ユニットで異なる食器棚や本棚、ソファーを置いているほか、テーブルクロス、はし置き、ランチョンマットなどを利用者さまと相談して購入するなどし、ユニット毎の特色を出す工夫をしています。

今後も個々の生活ベースを大切にしながら、より安心して充実した生活を送っていただきたいと思っています。

### 個室でプライバシーを確保

各ユニットでは10人の方が担当介護士の介護を受けながら食堂のテーブルを囲んで食事をしたり、団らんの時間過ごしたりしてグループでの日常生活を楽しんでいます。職員とだけでなく、利用者さま同士も顔なじみの親しい間柄になります。家族に近い存在として信頼関係を築くことができる



介護老人保健施設ら・ぱーす  
ケアサービス科  
介護福祉士  
吉川 貴紀 (よしかわ たかのり)

### 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

# 在宅診療専門の 「禎心会東在宅クリニック」が 新規開設！

## どのような患者さまも幅広く支援

禎心会病院に在宅診療部を今年2月に立ち上げましたが、社会医療法人禎心会の新たな事業所として、同病院から独立、発展させた「禎心会東在宅クリニック」を6月1日に新規開設いたしました。

新たなスタートとなりますが、在宅療養支援診療所として自宅や施設で過ごされている患者さまの

- ① 生活そのものに寄り添い迅速に対応できる  
メディカルチーム
- ② 介護や福祉と適切な連携が取れる  
コーディネーター
- ③ 心身ともに健やかな在宅生活が送れるよう  
応援するサポーター

を目指し訪問診療を実践していきます。

お独り暮らしやご夫婦だけの高齢者世帯が増えるにつれ、いざという時の医療や介護に不安を抱かれている方も多いかと思います。患者さまがおかれた状況もさまざまですが、どのような場合にも対応できる、かかりつけ医療機関として幅広く在宅療養を支援していきます。

一方、当法人としては初の独立した在宅診療部門となります。介護部門(居宅介護支援事業所や訪問看護ステーションなど)と連携し、医療と介護を密接かつ円滑につなぐコーディネーターも務めていきたいと考えております。

スタッフ一同、協力し精いっぱい努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 訪問診療に関するご相談はお気軽にどうぞ

### お問い合わせ先

禎心会東在宅クリニック

TEL.011-233-5141 FAX.011-233-5161

住所:札幌市中央区北2条東12丁目98番21 リー苗穂駅前ビル1階

診療科目:在宅診療専門(内科、脳神経外科)



禎心会東在宅  
クリニック  
院長  
鈴木 知毅  
(すずき ともき)

### ■在宅療養支援診療所とは

在宅で療養される患者さまを対象に、定期的な訪問診療、緊急時の連絡体制及び365日24時間、往診、訪問看護ができる体制を確保している診療所です。

### ■診療形態

- ◎原則、医師と看護師2人1組で訪問します。
- ◎初診は基本的な検査と問診を行います。
- ◎月2回以上の訪問診療を計画的に行ないます。
- ◎緊急時は看護師が連絡を受け医師へ確認し、状況に応じ迅速、適切に対応します。



院長とスタッフ



禎心会東在宅クリニック

MRIの「M」はマグネットイック(磁気)、「R」はリゾナンス(共鳴)、「I」はイメージ(画像)の頭文字で、その名通り、磁気を用いて画像を作る検査法です。

**3**

**MRI**



原理を一口で言うのは難しいのですが、磁気に影響を受けた体内の水素原子から出される磁気共鳴信号を使って画像を作ります。画像で現されるのは水素原子が含まれる水の動きやその含まれ方と言つていいかもしません。

そのため、前回話したX線の通りやすさの違いで画像を作るCTとは異なる画像が得られ、そこからわかることがあります。MRI、CT両方の検査をすることがよくあるのはそのためです。病気の診断には多くの情報を必要とするのです。

MRIの「M」はマグネットイック(磁気)、「R」はリゾナンス(共鳴)、「I」はイメージ(画像)の頭文字で、その名通り、磁気を用いて画像を作る検査法です。

### 磁気を用いて画像を作成

### 金属には注意が必要

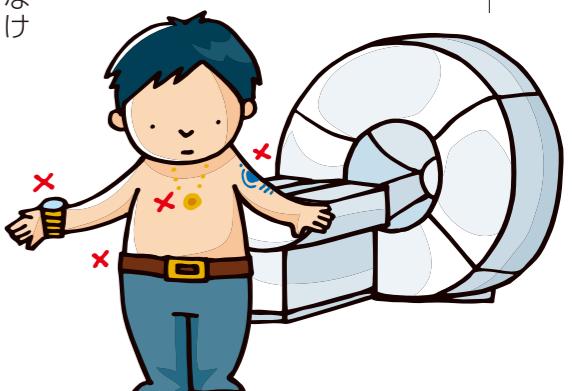
MRIを受けるときに注意しなければならないのは金属です。磁場の中で検査するため、金属が磁石に引きつけられてしまうからです。ペースメーカーが誤作動することもありますから、装着している方は検査できません。

最近はMRIを行っても問題ない素材を使うようになりましたが、10年以上前に手術をし、ボルトやクリップ、人工心臓弁などを入れている方も検査できないことがあります。ネックレスや時計、入れ歯、ベルトなども外します。安全上の理由だけでなく、画像が見づらくなるからです。刺青もやけどをする場合があるので申し出ましょう。



セントラルCIクリニック  
院長  
塚本 江利子  
(つかもと えりこ)

放射線は使わないので妊婦も検査することができますが、胎児への影響がわかつていないため妊娠早期は施行していません。



MRIで得られる画像

### 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

## 新人スタッフ紹介

私たち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、  
よろしくお願ひいたします。



### 禎心会病院



**氏名** 後藤 ひとみ (ごとう ひとみ)  
**職種** 医事課事務職員  
**趣味** ウォーキング  
**抱負** 何事にも努力し、一生懸命がんばります。よろしくお願ひします。



**氏名** 種田 香菜 (たねだ かな)  
**職種** 薬剤師  
**趣味** ライブ鑑賞  
**抱負** 患者さまに笑顔になっていただけるよう笑顔を絶やさず、慎重に業務を行っていきます。

### セントラルCIクリニック



**氏名** 櫻庭 あゆみ (さくらば あゆみ)  
**職種** 事務部事務職員  
**趣味** ゴルフ  
**抱負** 契約職員から正職員になりました。今後も明るく心地良い院内づくりに努めています。よろしくお願ひします。



**氏名** 熊谷 香織 (くまがい かおり)  
**職種** 事務部ドックアテンダント  
**趣味** ヨガ、野球観戦  
**抱負** PETがんドックのすべての受診者さまが安心して検査を受けられるよう、心をこめて接客させていただきます。

### 介護老人保健施設 ら・ぱーす



**氏名** 坂東 真由美 (ばんどう まゆみ)  
**職種** 看護師  
**趣味** フォークダンス  
**抱負** 施設での仕事は初めてで戸惑うこともありますが、早く仕事を覚えられるようがんばります。



**氏名** 谷山 力也 (たにやま りきや)  
**職種** 准看護師  
**趣味** アウトドア  
**抱負** 迷惑かけないようがんばります。よろしくお願ひします。

## おいしく、環境にも 優しい北海道型食生活！

札幌市は地元食材を地元で消費する食育活動「地産地消」を推進しています。日本の食料自給率約40%に対し、本道は200%を超える高い値です(平成20年度)。道産食材でまかなう「北海道型食生活」は栄養面やおいしさ、健康面などに優れている上、フードマイラー(食材輸送距離が低く抑えられ、CO<sub>2</sub>排出量が少ない環境にもやさしい食生活です)。

今回は昨年、「ご当地グルメの祭典!B-1グランプリ」で10位受賞の「オホーツク北見塩やきそば」をヒントにした「まるごと北海道塩やきそば」をご紹介します。

オホーツク海のホタテ、北見タマネギ、特性ソースを使用するオホーツク北見塩やきそばをアレンジし、夏から秋にかけ水揚げ量が増すホッキ貝と収穫期を迎える北海道野菜を特製簡単ソースで味付けします。

### まるごと北海道塩やきそば (1人分: 約460kcal)

#### 材料 [1人分]

やきそば用蒸し麺	1玉	パブリカ(赤ピーマン)	大1/4コ
ホッキ貝	1/3~1/2コ	タマネギ	中1/4コ
タモギ菖	1/5パック	水	50CC
シイタケ	小1コ	万能ネギ、レモン汁	適量

#### 特製簡単ソース

塩ラーメンの素(濃縮液体) 小さじ1 酒 小さじ1

#### 作り方

- ホッキ貝を除くすべての材料を炒めて特製簡単ソースを混ぜる。
- ホッキ貝を加えて水を入れ、ふたをして20秒程蒸らす。
- お好みで万能ネギ、レモン汁を絞る。

#### ポイント

塩ラーメンの素(濃縮液体)に油分が含まれているので、材料を炒める油は少量で済みます。レモン汁の酸味で塩分を抑えられ、夏の食欲低下も防ぎます。

#### 栄養メモ

ホッキ貝は疲労回復に効果があるタウリンや貧血予防の鉄分、脂肪を燃やして肌荒れを防ぐ“美容のビタミン”、ビタミンB2を豊富に含んでいます。



介護老人保健施設ら・ぱーす  
栄養課係長  
永田 摩貴  
(ながた まさき)







**私たちには良質な医療・介護を通じて、  
地域社会の繁栄に貢献します。**



## ●慎心会ホームページ

<http://www.teishinkai.jp>

## 在宅関連事業所

## 慎心会東センター

〒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慎心会東
- 訪問看護ステーション慎心会東

- 居宅介護支援事業所慎心会東
- ティーサービスセンター慎心会東(60名/日)

## 慎心会北センター

〒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慎心会北
- 居宅介護支援事業所慎心会北
- 訪問看護ステーション慎心会北

## 豊かな未来と健やかなくらしのために

- |     |        |             |             |
|-----|--------|-------------|-------------|
| ■科目 | ・脳神経外科 | ・ペインクリニック外科 | ・形成外科       |
|     | ・循環器内科 | ・消化器内科      | ・放射線科       |
|     | ・整形外科  | ・麻酔科        | ・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長とした医療展開

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



## セントラルCIクリニック

〒060-0042 札幌市中央区大通西17丁目1番27号 札幌メディケアセンタービル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 札幌メディケアセンタービル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、めまいなどに対応～

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



## 慎心会東在宅クリニック

〒060-0032 札幌市中央区北2条東12丁目98番21 リー苗穂駅前ビル1F  
☎ 011-233-5141

## 在宅診療専門クリニック

## 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(全室個室8ユニット)  
短期入所療養介護(入所定員内)



## 稚内慎心会病院

〒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      | ・内科   | ・循環器科 |
|     | ・リハビリテーション科 | ・消化器科 | ・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)



## 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
- ティーサービスセンター 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
- ヘルバーステーション優
- 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
- ティーサービスセンター 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