

ひまわり

2013

秋

vol.66

[特集]

生ごみの削減、リサイクルに取り組んでいます

●インフォメーション

最新の320列マルチスライスCTで精密検査が受けられます / おくすり手帳を活用しましょう
クオリティ・オブ・ライフ(QOL)向上を目指して / 在宅介護支援センターをご存知ですか? / おいしくご飯を食べましょう
自分の健康、家族の健康 / ピンクリボン運動に取り組んでいます

●栄養レシピ ●季節にピッタリ 家族のできる運動 ●新人スタッフ紹介 ●地域医療連携施設のご紹介 ●トピックス



生ごみの削減、リサイクルに取り組んでいます

新札幌恵愛会病院は環境問題を考える「エコ委員会」を院内に設け、EM(有用微生物群)を使った生ごみの削減、リサイクルに取り組んでいます。



私たちが普段、何気なく出しているごみの量は日本全国で年間約5000万トン。そのうち約3分の1は生ごみだと言われています。生ごみは通常、「燃やせるごみ」として焼却処理されますが、それが大気中の二酸化炭素を増大させ、地球温暖化を促進しています。当院は降雪期間を除き、病院食の調理過程で発生する野菜くずの生ごみを廃棄せず、EMを用いて堆肥にしています。酸素の少ない状態で働く微生物の活動を利用する方法で、密閉式容器を使うため、虫が発生しづらなのが特徴、特に臭いはしません。食べ残しや残飯は衛生面を考慮し使用していません。

できあがった堆肥は職員に持ち帰ってもらい家庭菜園に利用してもらったり、法人内の介護老人保健施設らばーす(写真A)に引き取ってもらっ

病院食調理で出る生ごみを堆肥化

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。



新札幌恵愛会病院のスタッフ

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。

<http://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。

INDEX

特集

02 生ごみの削減、リサイクルに取り組んでいます

[禎心会インフォメーション]

- 05 最新の320列マルチスライスCTで精密検査が受けられます
- 06 おくすり手帳を活用しましょう
- 07 クオリティ・オブ・ライフ(QOL)向上を目指して
- 08 在宅介護支援センターをご存知ですか?
- 09 おいしくご飯を食べましょう
- 10 自分の健康、家族の健康
- 11 ピンクリボン運動に取り組んでいます

- 12 栄養レシピ
- 13 季節にピッタリ 家族でできる運動
- 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 トピックス
- 18 禎心会総合案内



医療



介護施設



在宅事業



健康維持



新札幌恵愛会病院の「eco宣言」

当院は「eco宣言」を打ち出し、生ごみの減量、堆肥化のほか、さまざまなエコ活動に取り組んでいます。いずれも地道な継続を大切にしています。

当院のエコマーク

私たちは「人と地球にやさしい病院」を目指しています。地球が不健康になれば、住民も健康ではなくなります。私たちは、人々の健康を守る医療機関として、地球環境の保全に向けても最大限の努力を行います。

エコキャップ回収活動

現在は法人全体で取り組んでいますが、法人内全事業所に先駆けて平成20年4月、エコキャップ回収活動を始めました。回収したエコキャップはリサイクル業者に売却され、売却益が「NPO法人世界の子供にワクチンを」に寄付されます。寄付金によってポリオワクチンを購入、接種し、子どもを救う事業です。これまでに当院で回収したエコキャップは約35万個(平成25年6月現在)、400人以上のワクチンに相当します。



支笏湖植樹活動

平成16年の台風で甚大な被害を受けた千歳市支笏湖周辺に植樹を行う「森の育ての親」に参加しています。春と秋の年2回、400本植えた苗木の成長調査を行うほか、倒れこんだ木を取り除いたり、ナメコのホダ木を植え込んだりしています。



院外清掃活動

地域の環境美化に貢献しようと始めた取り組みで、春と秋の年2回、病院周辺の清掃をしています。数年前はタバコの吸い殻がまとめて捨ててあったり、ごみの量が多かったりしましたが、年々、拾う量は減っているように感じます。



ご相談先

新札幌恵愛会病院

☎011-893-7000

担当: 渋谷、岡村

住所: 札幌市厚別区大谷地5丁目5番35号



エコ委員会代表
(放射線科)

渋谷 一磨
(しげや かずま)



エコ委員会実行委員
(事務部)

岡村 匡晃
(おかむら まさあき)



写真A
堆肥を使って育てられた「ら・ば畑」の野菜

たりして土へ帰っています。この堆肥を使って野菜を作ると、収穫が増え、味がとても良くなります。当院はこの堆肥化に平成18年から取り組み、一般ごみの量を開始前に比べ約1割減らししました。札幌市もごみ減量へ、EMによる生ごみ堆肥化に助成金を出しているほか、市内の大きなホテルなどでもEMで生ごみ処理を行っています。

EMを使った生ごみ堆肥化をやってみよう！

準備する物

- 密閉式容器(10〜20ℓ程度)
底が二重で水抜きコックが付いたタイプが便利。専門店で購入可能。
- ポカシ(采ぬか、もみ殻などをEMと混ぜた物)

堆肥化の流れ

- 生ごみを入れる(写真①)
よく水を切った生ごみを容器に入れ、ポカシを振りかける(生ごみ1kgに対し、50g程度)。和え物を作る要領でなじませる。
- できあがり(写真②)
1〜2週間で堆肥ができあがる。
- 管理(写真③)
発酵が進むと容器の底に発酵液がたまってくるので週1回、取り出す。

ポイント

- 生ごみはできるだけ細かくすると微生物が働きやすい。
- ポカシは惜しまず入れる。特に夏場は多め。
- 容器を2つ用意して交互に使うと効率的。
- ふたをしつかり密閉する。
- 新聞紙を敷いてから生ごみを入れると容器が汚れない。
- 直射日光が当たらない所に置く。

発酵液の利用

「堆肥化の流れ」③の発酵液は水で1000〜2000倍に薄めると肥料として使えます。週1回程度散布してください。トイレに流すと、臭いや汚れが減っていきます。



写真①



写真②



写真③

02

おくすり手帳を活用しましょう

「おくすり手帳」をご存知ですか？ 処方されたお薬の服用量や服用方法、処方日数など多くの情報が記載されています。最近ではシールをはるようになってきました。



新札幌恵愛会病院
薬剤科
科長

菊池 一樹
(きくち かずき)

重複、のみ合わせの悪さを回避

おくすり手帳は医師や薬剤師が薬歴を知ること、重複投与、相互作用(のみ合わせ)を確認し、薬を適正に使用することを目的に活用しています。

複数の医療機関から処方されたお薬や薬店で購入したお薬と一緒に服用すると、同じお薬が含まれていたりする重複や、のみ合わせが悪かったりして、効き過ぎたり、逆に効きにくくなったりするケースがあります。これらを回避するのに、おくすり手帳はとても便利です。

病院や薬局、薬店をご利用の際は医師か薬剤師に提示してください。

災害時にも活躍

災害時、おくすり手帳が大変役に立ったことがあります。災害のような非常事態はかかり



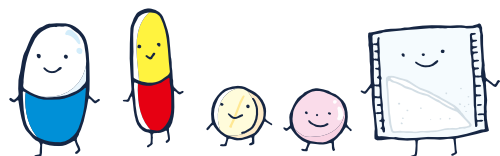
万が一に備え、大切な情報を記入しておきましょう

つけの医療機関からデータや紹介状はもらえず、患者さま自身が治療内容や使っている薬名を伝えなくてはなりません。皆さんはご自分が服用しているお薬の名前を覚えていますか？

おくすり手帳を確認することで何の病気にかかっている、どの薬が必要か一目でわかり、とても役立ったと、東日本大震災の被災地で治療に当たった医師から聞きました。

このようにいろいろと利点がある手帳を、ぜひ活用してみてください。病院や薬

局、薬店で見るだけではないのです。万が一の災害の際は保険証と一緒に持って避難することをお勧めします。



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

01

最新の320列マルチスライスCTで精密検査が受けられます

当院は最新の320列マルチスライスCTを導入しました。このCTを使ってどのような検査ができるのかご説明します。



禎心会病院
放射線科
診療放射線技師

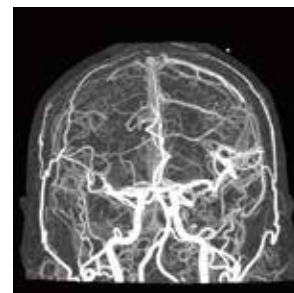
細川 雅弥
(ほそかわ まさみ)

撮影幅がアップし時間も短縮

320列とはX線を検出する機械が320個並んで50cm(20インチ)です。以前の64列は一回転で可能な撮影幅は40cmでしたが、320列は一回転で160cmの撮影ができるので撮影時間が短くなります。

■頭部領域

頭部領域は160cmの撮影幅があれば一回転で全脳を撮影することができます。良好な血管像が得られます。造影剤を注入しながら同じ部位の撮影を続けるため、今までは入院が必要だったDSA画像(血流の画像写真①)が外来検査で行えます。術前精査はなるべく一回で終わるよう頭部検査で余った造影剤



①4D-DSA画像



②頸部CTA画像



③不整脈の冠動脈CTA画像

■心臓領域の検査

心臓領域は一回転最速0.2775秒で撮影することで、64列では難しかった高心拍や不整脈のある患者さまでも診断に有用な画像(写真④)を得ることが出来ます。息止めの時間が減りました。

■被ばくを軽減

CTと聞くと放射線を心配する人が多いかもしれませんが、最新の被ばく低減技術によって最大75%の被ばくを抑えることが可能です。

で頸部血管(写真②)を撮影するなどの工夫をし、患者さまの負担を軽減しています。

検査のことや何かわからないことがあれば、気軽に検査担当者へお尋ねください。



Aquilion ONE Vision Edition_164

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

04

在宅介護支援センターをご存知ですか？

在宅介護支援センターは要介護認定以前の方の相談を受けたり、申請の代行を行ったりし、行政サービスの調整などを行っています。



稚内市南地区在宅介護支援センターぬくもり介護福祉士

中川 翔太 (なかがわ しょうた)

高齢者福祉サービスの情報提供も

現在、介護保険制度でサービスを受けるには、まず初めに要介護認定を受ける必要があります。この認定により、要介護度(要支援1〜2、要介護1〜5)が決定され、ケアマネジャーのケアプランに基づいて各種サービスを受けることができます。

しかし、要介護認定を受ける前の方でも、生活面でさまざまな困難を抱えていたり、介護保険のことがよくわからなかったりするため、本来なら要介護認定を受けなければならないケースがあります。このような高齢者やご家族の相談窓口、介護保険以外の高齢者福祉サービスの情報提供、申請の代行や指導、関係機関との調整などを行うのが在宅介護支援センターです。

稚内市内には4センター

当センターを含め、稚内市から事業委託を受けている在宅介護支援センターは市内に4か所(北、中央、南、東あり、担当地区が分かれています)。

外出支援事業

在宅で寝たきりの状態、または常時車いすが必要な方に対し、福祉車両で外出を支援。1回片道500円。予約制。

簡易型緊急通報装置

(あんしんコール)給付運営事業
① 65歳以上の一人暮らし高齢者
② 虚弱な高齢者のみ世帯
③ 虚弱な高齢者が日中一人になる世帯―を対象に、緊急時等対応の不安解消を図るため、あらかじめ登録してある協力員3名に連絡が入る簡易型の緊急通報装置を設置。利用費用の一部を助成。月額200円。



ご相談先

稚内市南地区在宅介護支援センターぬくもり ☎0162-32-1165
住所：稚内市栄1丁目24番1号

03

クオリティ・オブ・ライフ(QOL)向上を目指して

クオリティ・オブ・ライフ(QOL)とは“生活や人生の質”を指し、どれだけ人間らしい生活を送り人生に幸福を見出しているかという尺度をいいます。



稚内禎心会病院 介護福祉士 主任

伊勢 里美 (いせ さとみ)

QOL向上へ、レクを実施

長期療養を要したり、進行したりする病気の場合、患者さま自らの理想とする生き方が実現できないことがあります。こうした状況を「QOLが低下する」といいます。逆に自身の尊厳を保ち、理想とする生活ができるよう援助することを「QOLの向上をサポートする」といいます。

当院はQOL向上へ、療養生活のマンネリを防ぐレクリエーションを月1回行い、精神的な豊かさや満足度を高められる援助に努めています。

笑顔に笑い声、新たな発見

レクリエーションは楽しい時間を過ごすこと。しかし身体機能が低下している高齢者や病気の後遺症がある方にとっては、残存機能の維持・向上を図り、自立した生活ができるようにする目的があります。今まで通りの生活が困難に

なってもマンネリや単調は良くありません。基礎生活である食事や排泄、入浴、睡眠と物質的なケアは当前ですが、余暇を楽しむ精神的ケアも大切です。

レクリエーションでは普段、スプーンを使うことをしない方がゲームの釣り竿を手に持って前後に動かしたり、笑顔が見られたり、笑い声が聞けたりと新しい発見があります。ゲーム終了後はあいさつをしてくださる方もいる楽しい時間です。

計画するスタッフも勉強会を行い毎回、創意工夫しています。当院にお越しの際はぜひ一度、2階へ足を運んでください。懐メロが聞こえたらレクリエーションが始まっています。患者さまの笑顔を見てください。職員一同お待ちしております。



レクリエーション実施概要

場所：2階食堂ホール
日時：毎月第3水曜日 16時〜
内容：散歩、クリスマスなど季節を楽しむ企画、玉入れ、魚釣りといったゲーム



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



06

自分の健康、家族の健康

高齢者の健康は自身の体の状態だけでなく、ご家族の状況にも影響を受けます。
ご家族の健康は自分の健康と同じくらい重要です。

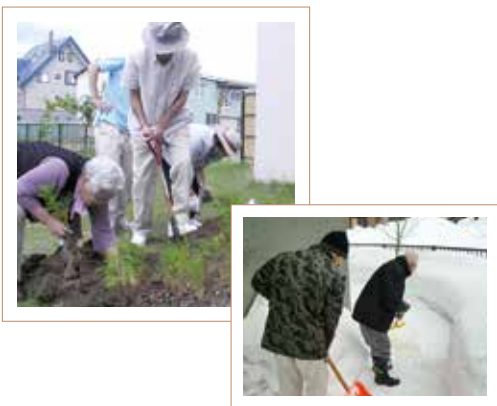


介護老人保健施設ら・ぱーす
リハビリ科
理学療法士 主任
渡部 和也
(わたなべ かずや)

リハビリとして園芸、 雪かきも

当施設は平成17年に開設。通所サービス(デイケア)、入所短期入所サービスを提供し、要介護・要支援の方のリハビリテーションを行っています。開放的で明るい雰囲気の特徴です。

私たちは利用者さまの生活機能向上のお手伝いをしています。画一的なトレーニングだけでなく、園芸やパークゴルフ、手芸、雪かきなどの活動にもリハビリの一端として力を入れています。



ご家族一緒に運動を

当広報紙13Pの連載「季節にピッタリ、家族でできる運動」を前回号から担当し、各季節に合った運動を紹介しています。合わせてお勧めするのが、ご家族が一緒に運動することです。

パートナーや親御さんが通院していたり、介護保険サービスを利用していたりする方は少なくないと思います。特に高齢者の生活はご自身の健康状態だけでなく、その方の「環境」にも大きな影響を受けます。「主人が病気をしてから外出できなくなった」「母の介護が必要になり仕事を变えなくてはならなくなった」といった話をよく聞きます。

私も今冬に妻が右足を捻挫し、松葉杖生活になったことがありました。車の運転も外を歩くこともままならなくなった妻に代わり、2週間、娘の保育園への送迎や買い物、風呂掃除、洗濯の手伝いと大忙しで、家族の健康の



大切さを痛感しました。「家族の健康」は「自分の健康」と同じくらい重要なことなのです。
自分だけでなく、家族の健康づくりも考え、ぜひ、ご家族一緒に季節にあった運動をやってみましょう！



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号

05

おいしくご飯を食べましょう

体の筋肉同様、嚥下機能に関わる筋肉も加齢とともに低下していきます。
摂食・嚥下の仕組みと簡単にできる嚥下体操をご紹介します。



デイサービスセンター
禎心会東
言語聴覚士
大川 文子
(おおかわ ふみこ)

食事の際の変化に注意

摂食・嚥下とは食べ物を目で見確認し、口に運んで噛み、ゴクンと飲み込むことをいいます。目隠しをし、鼻をつまんで食べるとうでしよう。味気のない物になるのではないのでしょうか。私たちは食べる時はまず見て、匂いを嗅ぎ、味を想像し、食べて味を確かめ、喜びやうれしさを感じています。

■摂食・嚥下の流れ

- 1 先行期：見て確認する。
- 2 準備期：口に取り込み、噛み、飲み込みやすい形をつくる。
- 3 口腔期：口からのどへ送り込む(嚥下反射)。
- 4 咽頭期：のどから食道を通る。
- 5 食道期：食道から胃へと送り込む。

化「口の中の汚れ」などがあります。食事の際など何か変化がないか注意してみましょう。

機能維持へ嚥下体操を

人間の「のど」は息、食べ物の通り道で、声という音を出す機能も備わっています。これらがうまく関係し機能しています。機能維持へ簡単にできるのが次の嚥下体操です。食事前に行うとより効果的です。

- 1 深呼吸をする。鼻から息を吸い、ゆっくりと吐く。手をおなかにあて、吸うときはおなか膨らむようにし、吐くときにおなかへこむようにする(腹式呼吸)。
- 2 首の運動。首を前後、左右に動かす。
- 3 肩の運動。両肩を上げ下げする。次に前、後ろに回す。
- 4 両手を上にあげ、背筋を伸ばす。そのまま体を前後左右に傾ける。
- 5 口を開き、舌を出したり引っ込めたりする。

- 6 舌で口の左右の端に触れる。
- 7 「あー」と長く声を出す。
- 8 「パパパ、ラララ、カカカ、パタカ」とゆっくり発音する。
- 9 最後に深呼吸をする。

食べることは生命維持だけではなく、人生の楽しみの一部です。「あれが食べたい、これが食べたい」と考えるのも楽しいものです。当センターでは毎日おいしくご飯を食べられる嚥下体操を行っています。興味のある方はぜひご利用ください。



ご相談先

デイサービスセンター禎心会東 ☎011-712-0915
住所：札幌市東区北45条東9丁目2番7号

栄養レシピ [第21回]

高血圧予防、疲労回復

そば寿司

そばはルチンというビタミンPの一種を含有しているのが特徴です。ルチンは毛細血管を強くするので、高血圧の予防が期待できます。疲労回復に効果的なビタミンB1も豊富で、ゆでそばでも精白米の約2倍含まれます。これらは水に溶ける性質のため、そば湯を飲むことで補給できます。



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)



【作り方】

- 1 そばを硬めにゆで、しっかり水を切る。
- 2 甘酢をふりかけ軽くほぐし5分程置く。
- 3 巻きすからップの上に焼きのりを敷き、そばを広げる。
- 4 棒状にした具材を好みの順で中央へ一列に並べる。
- 5 練り梅を適量、具につける。
- 6 巻き込み、形づくる。
- 7 10分程そのまま置き、適当な長さに切る。

調理ポイント

すし飯と違い、そばを少なめに巻きます。時間を置くとのがりが張り、しっかりとした形になります。

材料【2本分】 200キロカロリー

- そば …………… 乾めん1/2束か、ゆでそば100g
- 甘酢 …………… 酢:大さじ1、砂糖:小さじ1
- 焼きのり …………… 2枚
- 練り梅 …………… 適量
- そばつゆ …………… 適量

具材

- 厚焼卵 …………… 各自のレシピで適量
- 大葉 …………… 4枚
- キュウリ …………… 1/2本
- かにかまスティック …………… 2本

07

ピンクリボン運動に取り組んでいます

当クリニックは乳がんの早期発見の重要性を啓発する「ピンクリボン運動」へ積極的に取り組み、乳がん検診の大切さを発信しています。



さっぽろ北口クリニック
乳腺外科医師

本間 敏男
(ほんま としお)



写真①

正しい知識を広める活動

ピンクリボン運動とは、乳がんの早期発見・診断・治療のための啓発運動です。乳がんによって苦しむ方を一人でも少なくすることを目的に行われています。医療者や患者さま、ご家族だけではなく、一般市民の方を含めた交流の場をつくり、乳がんに関する正しい知識を広めるためのさまざまな活動を行っています。

当クリニックはピンクリボン運動へ積極的に参加しています。「ピンクリボン in SAPPORO 2013」が札幌市中央区南1条

西3丁目の歩行者天国で8月末の日曜日に開かれました。ジャズコンサートや合唱(写真②)、ドラマサークル、フラダンスといったステージイベントのほか、ボディジュエリー(写真③)などを行い、多くの市民に乳がん検診の大切さを発信し、道行く人の注目を集めました。夜にはさっぽろテレビ塔をピンク色にライトアップする恒例のイベントも行われました。

16人に1人がなり、今後も増加

当クリニックは触診模型を設置した「触ってみようー乳がん模型体験コーナー」(写真①)を出展しました。しこりの硬さや弾力などの質感を覚えておくことは自己検診を行う際の参考になります。乳がん検診の対象となる成人女性だけでなく、男性やお子さんなど多くの方にしこりを触った感覚を体感していただきました。

現在、わが国では、女性の約16人に1人が一生のうちに乳がんになると言われており、今後さら



写真②

写真③

に増加すると思われています。決して他人事の病気ではありません。特に40代から60代の中高年の発症率が高いので、ご本人だけでなく家庭や職場の多くの人の生活を直撃します。乳がんは自己検診をすることによって、自分で発見することができ、可能性のある数少ないがんのひとつです。月に一度程度自己検診を行って、異常を感じたら乳腺外科を受診しましょう。異常を感じなくても、年一回検診を受けることが大切です。

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号 札幌北ビル2F

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
大塚 夕加里
(おおつか ゆかり)

職種
看護師

氏名
上林 久美子
(かんばやし くみこ)

職種
看護師

氏名
高橋 大介
(たかはし だいすけ)

職種
看護師

氏名
佐藤 美樹
(さとう みき)

職種
看護師

氏名
山田 恵理
(やまだ えり)

職種
看護師

氏名
伊礼 智美
(いれい ともみ)

職種
看護師

氏名
大和 久美
(やまと くみ)

職種
看護師

氏名
岡村 智実
(おかむら ともみ)

職種
看護師

氏名
干川 賢
(ほしかわ まさる)

職種
診療放射線技師

氏名
濱田 朋里
(はまだ ともり)

職種
事務員

氏名
佐々木 綾
(ささき あや)

職種
事務員

新札幌恵愛会病院

氏名
新美 麻子
(にいび あさこ)

職種
管理栄養士

さっぽろ北口クリニック

氏名
関口 郁枝
(せきぐち いくえ)

職種
看護師

介護老人保健施設ら・ぱーす

氏名
村上 翔太
(むらかみ しょうた)

職種
支援相談員

老人保健施設ら・ぷらーさ

氏名
清水 有香
(しみず ゆか)

職種
介護福祉士

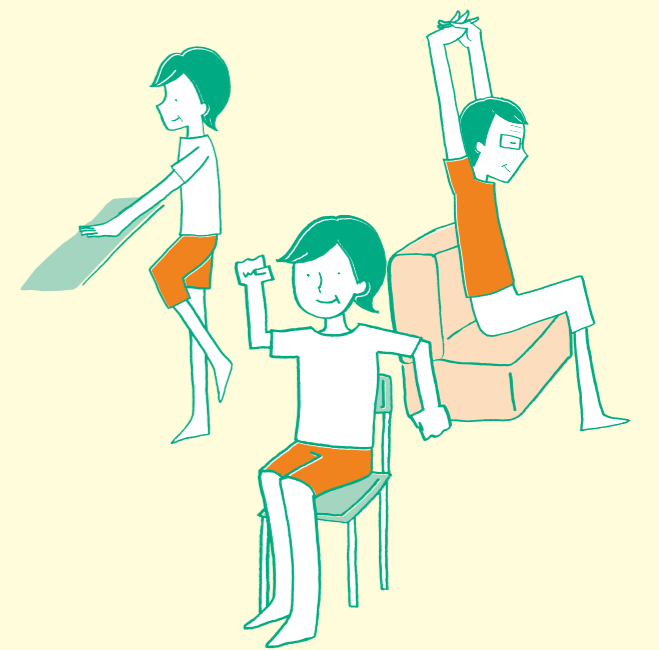
[第2回] 秋編

[連載]

季節にピッタリ 家族でできる 運動

FAMILY
AUTUMN EXERCISE

第2回秋編です。ちょっぴり寒くなったこの季節、家
の中でできる体操を紹介しします。体操は正しい方法で
やることも大切ですが、継続することが最も重要です。
日常生活の中で簡単にできるものを紹介します。



1 座って行う運動
テレビコマースシャルの間や3時のお
やつを食べ終わった後などにやっ
てみましょう。20〜30回が目安です。

- 膝を伸ばし、つま先を天井に向け、
3秒間止める(写真・膝)
- クッションを膝に挟み、3秒間内側
にしめる(写真・クッション)
- 足指じゃんけん(写真・グー、チョ
キ、パー)
- 自分の足をマッサージする(写真・
マッサージ)
- 手を組んで、まっすぐ姿勢良く、3
秒間上あげる(写真・手上げ)
- 体をひねる(写真・ひねり)



●膝 ●クッション ●グー、チョキ、パー



●マッサージ ●手上げ ●ひねり

2 立って行う運動
電子レンジで温めている時間や朝
気を見に窓をのぞいたときなどに
やってみましょう。不安定なら何かに
つかまっても構いません。

- 片足で立つ※1分程度が目安
(写真・片足)
- 両足で3秒つま先立ちをする
(写真・つま先)



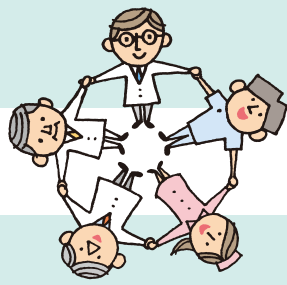
●つま先 ●片足

3 座ってできるテレビ体操
NHK・Eテレで午前6時25分、9時
55分、午後2時55分から5分開放送し
ています。お手本を見ながら、座って
いてもできるのが一般的なラジオ体操
よりやりやすいところだと思います。



介護老人保健施設
ら・ぱーす
リハビリ科
理学療法士 主任
渡部 和也
(わたなべ かずや)

次回は「雪かきをする際の腰痛対策」です。



- 医療法人重仁会 大谷地病院
- 琴似産科婦人科クリニック

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】産科、婦人科

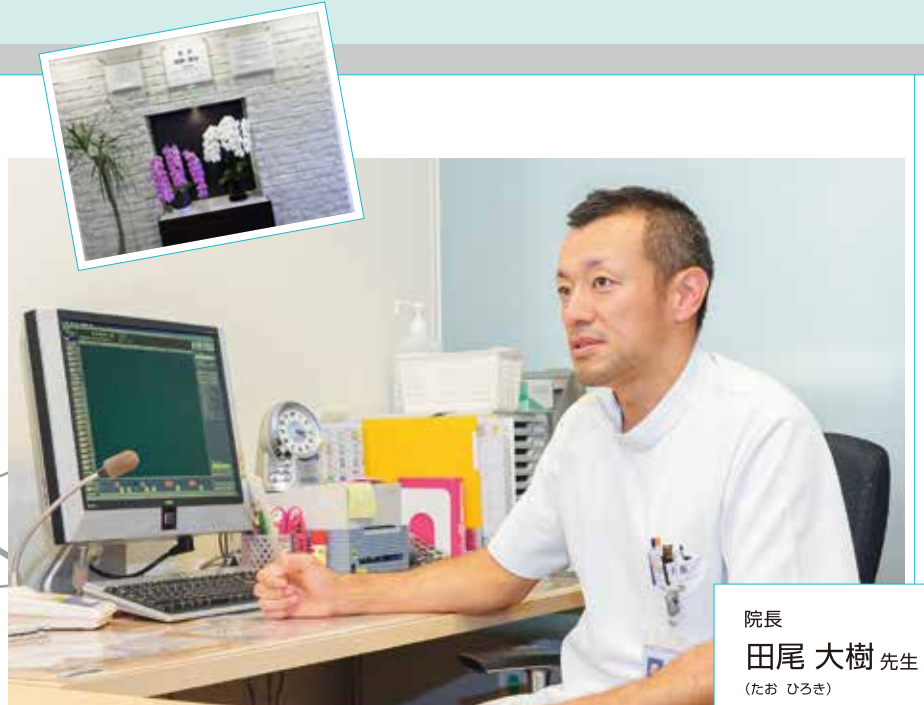
〒063-0812
 札幌市西区琴似2条3丁目2-30
 ☎011-612-5611
<http://www.kotoni-ladies.or.jp/index.html>



院長
 永井 荘一郎 先生
 (ながい そういちろう)

【標榜科目】
精神科、心療内科、呼吸器内科、消化器内科

〒004-0041
 札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10
 ☎011-891-3737
<http://www.ohyachi-hp.or.jp/>



院長
 田尾 大樹 先生
 (たお ひろき)

セントラルCクリニック連携施設 琴似産科婦人科 クリニック

Q 対象疾患を教えてください。
A 膣炎、性感染症などの婦人科感染症、月経時の不調といった婦人科一般から、更年期障害、子宮筋腫や子宮内膜症、がん・産科検診に加え、ピルの処方、プライダルチェックにも対応しています。

一組でも多くのカップルが安心して治療に取り組まれ、赤ちゃんを授かることができるよう、不妊相談・治療にも力を入れています。現在、お産は休止していますが、不妊治療後や中期までの妊婦検診は行っています。

Q 診療方針を教えてください。
A 患者さんと医療情報を共有し、適切でわかりやすい診療を目指しています。どんな病気でもどういう状態が理解してもらい、個人個人に合った治療を行っています。

婦人科を受診することに抵抗がある方は少なくないと思いますので、不安や心配をやらわらげ、少しでも早く治療が受けられるよう、スタッフ一同、

Q 施設の特長を教えてください。
A ここ数年、セカンドオペニオンを求めて受診する方が増えています。電話やインターネットから当日の診療受付ができる自動システムを設けており、来院されなくても、自宅や外出先から簡単に操作ができると好評です。お知らせコールを利用すれば、診察順番が近づいたとき、ご希望の電話やメールアドレスに連絡されますので、院内での待ち時間短縮にも役立っています。

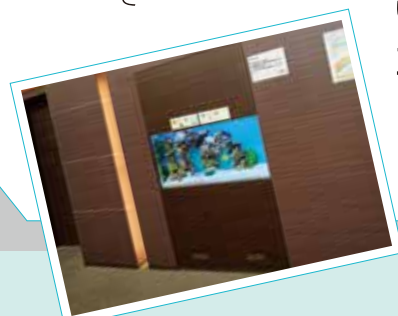
Q 読者にメッセージをお願いします。
A 婦人科へ行くには、ちょっと決心が必要かもしれません。しかし、どの科の病気でも同じですが、おかしいと感じたり、心配なことがあったりするときは早めに受診し、早期に治療を受けることはとても重要です。デリケートな部分のことですから、専門医を受診してください。



Q 理念、方針を教えてください。
A 「信頼と真心」の基本理念に基づき、常に医学的知識の向上に努め、地域に信頼され、必要とされる安全な医療機関を目指しています。一人ひとりの皆さまとの出会いを大切に、真心と誠意を持って、健康な心身づくりに努めます。

地域の方々が安心して受けられる質

Q 読者にメッセージをお願いします。
A 診察に不安や緊張を感じることもあると思いますので、話しやすい雰囲気づくりを心がけ、心の悩みを抱えている方の立場に立ち、できる限りのサポートをしたいと考えています。



新札幌恵愛会病院連携施設 医療法人重仁会 大谷地病院

Q 対象疾患を教えてください。
A ストレスの影響による統合失調症、うつ病、躁うつ病といった気分障害、高齢者人口の増加に伴い増えており、周辺症状などのために介護が難しい認知症の患者さまの治療を主に、緊急入院が必要なケースにも柔軟に対応しています。

眠れない、気持ちが落ち込む、ゆううつな気分が続く、人と接することが苦手、戸締りや電気のスイッチが気になって何度も確認してしまう、手に細菌がついているのではないかと心配で何回も手洗いをしてしまう、物忘れがひどいといった方はご相談ください。

Q 施設の特長を教えてください。
A 厚別区で唯一の精神科病院として、区内を中心に近隣市街地域からも幅広く患者さまを受け入れ、急性期治療以外にも退院支援リハビリプログラム、主に単身生活の方をサポートする訪問看護、復職支援に加え、施設整備にも力を入れています。

精神疾患をお持ちの方が内科疾患を併発した場合に対応できる専門病棟もあります。

の高い医療、介護、福祉サービスを提供できるようスタッフ一同、日々努力しています。



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6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。

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、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。

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。

- | 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 | 人間ドック・健康診断各種検診のご案内 |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● 禎心会病院 ● 新札幌恵愛会病院 ● 稚内禎心会病院 ● セントラルクリニック ● さっぽろ北口クリニック ● 禎心会東在宅クリニック | <ul style="list-style-type: none"> ● 介護老人保健施設 ら・ぱーす ● 老人保健施設 ら・ぶらーさ | <ul style="list-style-type: none"> ● 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 ● ら・かるまセンター (サ高住ら・かるま併設) | <ul style="list-style-type: none"> ● PETドック ● 人間ドック ● 脳ドック ● 乳がんドック |

トピックス

TOPICS 1

札幌駅徒歩1分、さっぽろ北口クリニックが開院

当法人の新たな医療機関「さっぽろ北口クリニック」がJR札幌駅徒歩1分のビル内に8月上旬、オープンしました。最新のMRI、CTを設置し、脳神経外科、整形外科、ペインクリニック外科、乳腺外科の経験豊富な各専門医が最先端の医療を提供し、皆さまの健康に貢献します。クリニックとしては十二分な態勢を整えておりますので、ささいなお悩みから、お待ちしております。病気の早期発見のため「脳ドック」「乳がんドック・検診」も実施しています。お気軽にご相談ください。

概要は右記の通りです。



【住所】 〒060-0807 札幌市北区北7条西2丁目8-1 札幌北ビル2階
【電話】 011-709-1131 **【院長】** 武田 利兵衛
【診療時間】 9時～12時(受付8時45分～11時30分)
 木・土曜 9時～12時30分
 13時～17時(受付12時45分～16時30分)
 木・土曜午後、日・祝日休
【アクセス】 ●札幌駅北口東コンコース側出口から徒歩1分
 ●地下鉄南北線「さっぽろ駅」から徒歩5分
 ●札幌駅北口地下歩道3番出口直結
【近隣駐車場(有料)】 札幌駅北口地下駐車場(北7条西3丁目)出口P2

TOPICS 2

禎心会病院、 「第13回 FENビデオカンファレンス」を主催

禎心会病院は7月下旬に6日間、「第13回 Far East Neurosurgical(FEN)ビデオカンファレンス」を主催しました。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、2000年に谷川緑野禎心会病院副院長・脳卒中センター長らが中心となって設立。以来、毎年1回開催し、今回は国内外から定員を上回る70人以上が参加しました。初日に院内でバイパスハンズオン、教育講演(写真)は市内ホテルで実施し、5日間の手術見学会は参加者を複数グループに分け、手術室と音声付で手術の様子が見られる別室をローテーションしました。谷川副院長、上山博康脳疾患研究所所長が脳動脈瘤に対する基本的アプローチから頭蓋底手術、バイパスの手術まで披露し、術前カンファレンスでは術中の手順、留意点などを具体的にレクチャーしました。



TOPICS 3

サ高住ら・かるま、 入居者を募集中

当法人初のサービス付き高齢者向け住宅「ら・かるま」が入居者を募集しています。「高齢者住まい法」改定によって平成23年に創設された登録制度の高齢者向け住宅で、基準以上の規模、設備(バリアフリー)を整え、安否確認や生活相談・支援サービスを提供します。看護、介護が必要になった場合は外部のサービス事業者と契約し、介護保険サービスとして看護や介護を受けることができます。当法人の既存施設と連携しながら、医療や介護、福祉及び地域ケアの充実に取り組めます。入居のほか、体験入居、見学のお申し込みは専用ホームページからも可能です。概要は以下の通りです。

【住所】 〒007-0847 札幌市東区北47条東16丁目1番5号
【建物】 S造3階建て延べ約2,500㎡、オール電化
【居室】 全40戸(約25㎡で台所、水洗トイレ、収納設備、浴室完備)
【フリーダイヤル】 0800-800-0911
【担当】 宮川(みやかわ)、畠山(はたけやま)



(三十一)

2020年の夏季五輪、パリンピックの開催都市が東京に決まりました。東京で夏季五輪が開催されるのは1964年以来、56年ぶりです。72年札幌、98年長野の冬季五輪と合わせ日本開催は4回目となります。

多くの国民が明るい気持ちになった久しぶりの話題ではないでしょうか。7年先へ向け、ソフト、ハード両面のさまざまな整備が具体化しているようで、年々、各分野で盛り上がりが増していきそうです。

一方これを機に、国民のスポーツへの意識が高まって、運動を始める人が増えるのではないかと、その声があります。弊誌では「季節にピッタリ家族でできる運動」を前号から連載しています。どのようなきっかけでも、適度なスポーツ、運動は健康に寄与します。自分に合った継続できるスポーツ運動を見つけ、健康維持に役立ててください。

編集
後記

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
 - ・麻酔科
 - ・形成外科
 - ・放射線科
 - ・リハビリテーション科
 - ・ペインクリニック外科

脳卒中センター



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
 - ・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F
☎ 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
 - ・整形外科
 - ・ペインクリニック外科
 - ・乳腺外科



禎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 リーヴ橋駅前ビルF
☎ 011-233-5141

在宅で療養生活を送られる方々へ、訪問診療専門の診療所です

- 診療内容：在宅診療専門

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

- 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
 - ・循環器内科
 - ・消化器内科



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)



● 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
- 在宅介護支援事業 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)

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
- 在宅介護支援事業所 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
- デイケアセンター ら・ぱーす(75名/日)
- 在宅介護支援事業所 ら・ぱーす

ら・かまセンター

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

- 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 在宅介護支援事業所
- デイケアセンター ら・ぷらーさ(70名/日)