

ひまわり

2022

春

vol.100



| 特集 |

ら・ぱーす、4月から 訪問リハビリテーションを開始

●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

- 1 ら・ぱーす、4月から訪問リハビリテーションを開始

【禎心会インフォメーション】

- 5 陽子線治療、4月から4疾患が保険適応に
- 7 造影剤と腎機能検査について
- 8 マンモグラフィはいつ受けたらいいの？
- 9 当院の災害備蓄食について
- 10 欠かせない信頼関係
- 11 外出自粛による体の変化、感じていませんか？
- 12 社用車の安全運転に努めています
- 13 禎心会新人スタッフ紹介
- 15 地域医療連携施設のご紹介
- 16 栄養レシピ
- 17 禎心会トピックス
- 18 禎心会総合案内

目的は在宅生活の支援

訪問リハは病気やけがなどによる障がいを抱える方や自宅での生活が大変になってきている方に対し、理学療法士や作業療法士といったリハビリの専門スタッフがご自宅を訪問してリハビリを提供するサービスです。

自宅での生活の問題点を一緒に解決しながら、現在の生活機能を維持、向上できるようにリハビリを実施するのに加え、利用者さんを支えるご家族の介護負担を軽減するため

医師の診察が必要

訪問リハの対象者は要介護認定で要支援または要介護状態の判定を受け、主治医が訪問リハの必要性を認めた方です。当施設の医師が診察した日から3か月以内に行う必要があるため、3か月毎に診察が必要となります。

開始前、医師から医学的情

1日40分と1日60分の2パターンを用意しています。

訪問リハの具体的内容はご本人に対して行われる直接的アプローチと、ご本人を支援する家族や環境などに対して行われる間接的アプローチがあり、一人ひとりに合ったリハビリを選択し、実施していきます。

一人ひとりに合ったリハビリを

報やリハビリ実施上の注意点を説明し、生活状況や生活課題、目標をご本人、ご家族と一緒に確認していきます。その情報を担当ケアマネージャーと共有し、ケアプランを元に「訪問リハビリテーション実施計画書」を作成して説明し、同意を得た上で開始します。

訪問リハの時間は20分1単位を基本とし、法制度上の限度は1週180分です。当施設は



特集

ら・ぱーす、 4月から訪問リハビリ テーションを開始

介護老人保健施設ら・ぱーすは皆さんの幅広いニーズに応えられるよう4月から「訪問リハビリテーション」(以下:訪問リハ)を開始しました。

TEISHINKAI
HIMAWARI Vol.100

photo : Hiroo Takatsu (STUDIO TAKE 2)

訪問リハの実際の流れ

訪問

前回利用以降の経過確認

バイタルサイン
(血圧、脈拍、酸素飽和度、体温)
測定、全身状態確認

リハビリテーション

実施記録(利用者用)の記載

退室

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>



◀ スマホはこちらから

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。

医学分野で使用されている「Frailty(フレイルティ)」が語源とされており、「虚弱」「老衰」「脆弱」と訳されます。「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」と定義されており、「要介護状態に至る前段階」であり、身体機能低下のみならず認知・精神機能低下や社会交流機会の減少といった多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいとされています。

フレイルサイクル(図)から低栄養、サルコペニア(筋肉量の低下)、基礎代謝の低下、エネルギー消費量の低下、食欲・摂食量の低下の悪循環が生じることが理解いただけると思います。

注目の点として、筋力低下や歩行スピードの低下、易疲労性(疲れやすくなる)といった身体機能に関する項目に加え、「認知機能低下」も悪循環を引き起こす要因の一つとなっており、重要なポイントです。

直接的アプローチ

- バイタルサイン(血圧、脈拍、酸素飽和度、体温)測定と全身状態確認※必須
- 関節拘縮予防を目的とした関節可動域訓練
- 筋力、体力の維持・向上を目的とした筋力トレーニングや自主トレーニング指導
- 回想法や脳トレを活用した認知機能訓練
- 基本動作訓練(起き上がりや立ち座り)
- 室内や屋外での歩行訓練
- 応用動作訓練(横歩き、後ろ歩き、段差昇降など)
- 日常生活動作訓練(移乗やトイレ内動作、浴槽跨ぎや浴室動作など)
- 日常生活関連動作訓練(調理や趣味活動、買い物など)



その他、自宅生活に必要なとされる機能全般に対してさまざまなリハビリを実施します。

間接的アプローチ

- 住環境調整に関する助言や提案(手すりやスロープ設置、ベッドやいす設置位置など)
- 福祉用具(杖や歩行器、自歩具など)のレンタルや購入に関する助言や選定
- 歩行補助具(靴や装具など)の相談受付
- バスなどの公共交通機関の乗降評価
- ご家族などへの介護相談や介助法指導
- 医師を中心とした、医療、介護、福祉各機関との連携



ご本人、ご家族の自宅生活に対する思いやこだわりをうかがいながら、その方に合った改善策と一緒に考えながら進めていきます。

介護老人保健施設ら・ぱーす リハビリ科



理学療法士 副部長
根谷 厚志
(ねぶや あつし)



理学療法士 係長
高松 和徳
(たかまつ かずのり)

ご相談先

介護老人保健施設ら・ぱーす 訪問リハビリテーション

☎011-774-1131

住所:札幌市北区篠路町上篠路6番286

訪問看護ステーション榎心会東

☎011-790-8102

住所:札幌市東区北47条東16丁目1番5号

訪問看護ステーション榎心会北

☎011-768-6110

住所:札幌市北区新川1条6丁目3番3号

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

訪問看護ステーションあい

☎0162-29-4332

住所:稚内市栄1丁目24番2号
老人保健施設ら・ぷらーさ内

生き方大切にしたい関わり

体機能低下による活動量低下や過度な活動制限による社会交流の減少が認知機能低下にも関連することから、コロナ禍がもたらす現状をみると、軽視できなくなっています。

このサイクルはどの項目が起点となるかは人によって異なります。きっかけも気づきにくいのが特徴です。しかし、一旦サイクルの悪循環が生じてしまえば、心身機能の低下が加速していき、健康被害や日常生活にも支障をきたしていく可能性があり、早期発見と問題解決が重要とされています。

在宅生活を維持していくためには、日々変化していく健康状態や心身機能、人的環境や住環境といったさまざまな課題を解決していく必要があります。

そのためには、ご本人のみならず、ご家族の方々にも障がい程度や生活おける問題点に対してご理解をいただくことがとても重要であり、その先に生活機能の改善や安心、安全な在宅生活が待っていると考えています。

私たちはリハビリ専門職として、

医療、介護、福祉各機関と連携を図り、皆さんの生き方を何よりも大切にしながら、在宅生活を続ける一助となるよう関わらせていただきますので、今後ともよろしくお願いたします。ご不明な点がございましたら、お気軽にご相談ください。

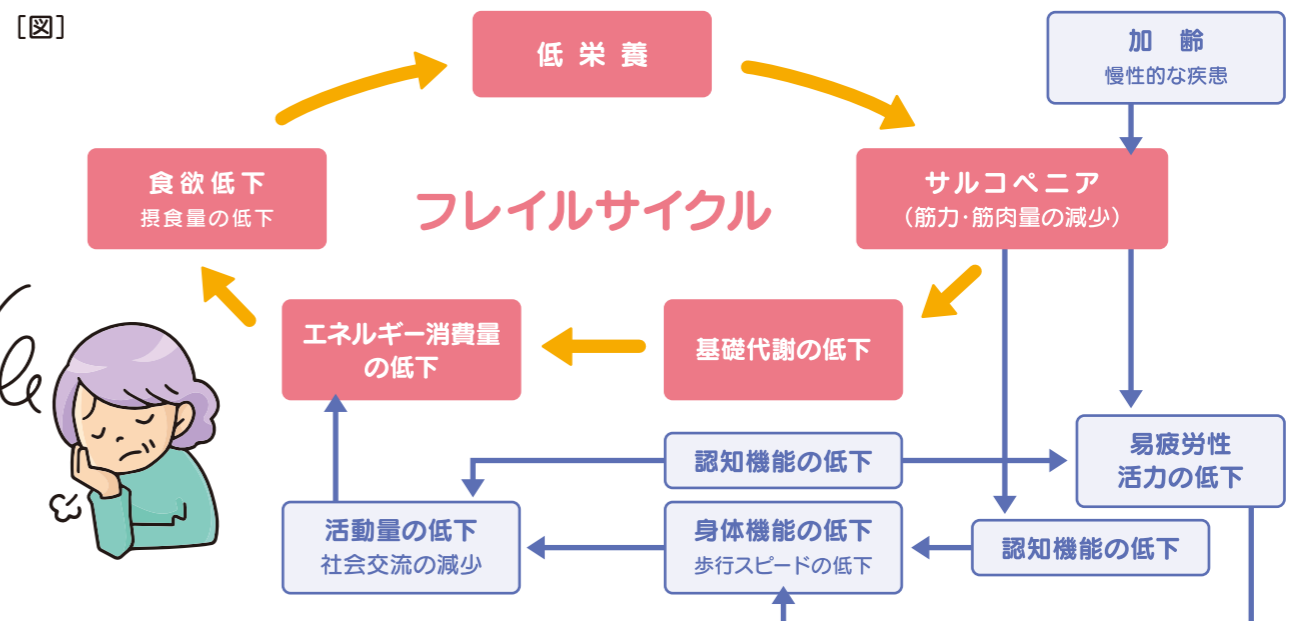
フレイルの早期発見と問題解決を

当施設が訪問リハを開始したのは在宅生活を送っている方やご家族の幅広いニーズへ対応していくのに加え、社会的背景も考慮しました。

長期にわたるコロナ禍により、私たちの生活様式や生活習慣は大きく変化しました。こうした中で、高齢者の活動や外出の自粛が加速し、心身機能や生活機能の低下につながってきています。

「感染への不安から以前のように買い物ができない」「何かあったら迷惑がかかるから近所さんとの交流を失ってしまった」「町内会館やコミュニティセンターの利用制限で将棋や囲碁などの趣味活動や体操教室への参加ができなくなった」など、さまざまな理由が聞かれます。

このように長期間活動を制限することで引き起こされるものとして、「フレイル」が挙げられます。フレイルとは海外の老年



※参考文献:「アクティブシニア『食と栄養』研究会作図」を改変



札幌禎心会病院
放射線治療センター
センター長
高木 克
(たかぎ まさる)

陽子線治療、4月から4疾患が 保険適応に

陽子線治療について、4月の診療報酬改定で新たに4つの疾患が保険適応になりました。

潜在的な需要の増加

当院陽子線治療センターは2021年末までに計502例の患者さんに対して陽子線治療を行いました。そのうち保険適応疾患症例は7割以上を占めていて、潜在的な需要の高さを物語っています。

実際に前立腺がんなどが保険適応になった2018年から、当院での治療患者は右肩上がり増加を続けています。同年以降、当院を含めた全国の陽子線治療施設が協力し、さらなる保険適応の拡大のために尽力して国へ働きかけて

図1 陽子線治療 新規保険適応疾患

1. 肝細胞がん(長径4cm以上)
2. 肝内胆管がん
3. 膵臓がん(局所進行)
4. 大腸がん術後局所再発

※いずれも手術不能症例

従来から保険適応の疾患

- 小児腫瘍 ■前立腺がん ■頭頸部がん(口腔、咽喉頭の扁平上皮がんを除く)
- 骨軟部腫瘍

きました。

こうした努力が実り、4月の診療報酬改定で4つの疾患が保険適応になりました(図1)。いずれも手術不能症例という条件が付きませんが、多くの患者さんに対して陽子線治療がお役に立てると考えています。

■肝細胞がん

新たに保険適応になった疾患の中で、最も陽子線治療が有効と考えられるのが肝細胞がんです。手術やラジオ波凝固療法(RFA)など複数の治療手段がありますが、いずれも限界があります。肝臓自体が放射線に弱い臓器であるため、通常のX線治療では治療が困難な場合がほとんどです。

陽子線は意図した場所で止めることができる放射線治療です(図2)。その物理的な特徴を生かすことにより、X線治療よりも安全かつ効果的な治療が可能です。多くの研究において、肝細胞がんに対する陽子線治療は90%以上の高い局

所制御率が報告されています。

これは手術やRFAと比較して同等の治療成績です。我が国では20年以上前から治療が行われていて、良好な治療成績が複数報告され、最も陽子線治療が得意とするがん腫の一つと考えられていました。

特に大きな病変であっても局所制御が変わらないこと、重篤な有害事象があまり生じないこと、部位を問わず治療が可能であること、門脈などに腫瘍栓が存在しているも治療可能であることなど、陽子線治療のメリットが複数あると考えられています(図3上段)。当院では部位や大きさに応じて、10回(2週間)、22回(4週間)、38回(7.5週間)の治療を使い分けています。

■肝内胆管がん

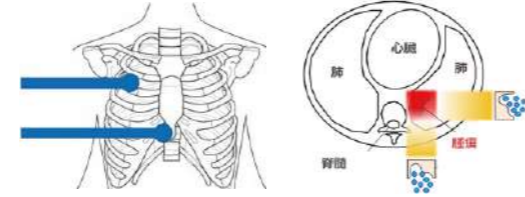
肝細胞がんと似ている疾患ですが、珍しいがん腫で、頻度は肝細胞がんの10分の1程度です。可能であれば手術が第一選択ですが、そのような患者さんは多

図2 陽子線治療とX線の違い

X線は身体を突き抜ける。



陽子線は身体の中で止まる。



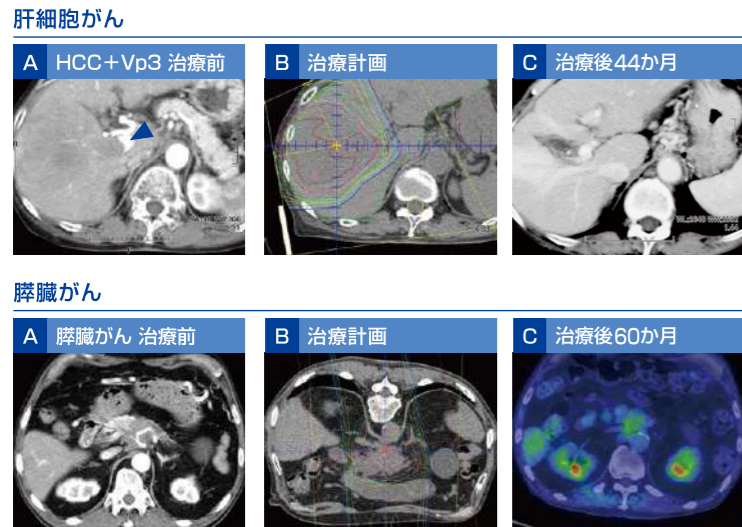
くありません。肝細胞がんよりも肝臓の中心にできることが多く、より治療が難しくなります。この疾患でも陽子線治療の特徴を生かすことで、安全かつ効果的に治療を行う事が可能です。副作用を低減させることに重点を置き、治療は20回から38回です。

■膵臓がん

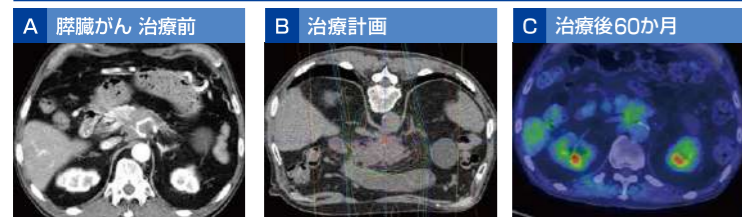
膵臓がんは難治性腫瘍の代表です。このがん腫も可能であれば手術が最良と考えられていますが、手術が可能な症例は3分の1に過ぎません。手術不能の場合、標準治療は抗がん剤治療になります。抗がん剤治療に放射線治療を追加することにより、長期の制御を目指す治療法が最近行われるようになってきています。

しかし、膵臓は周りに胃、十二指腸、肝臓、腎臓、大腸、小腸など複数の臓器に囲まれているため、X線治療では治療困難な場合も多々経験します。

図3 陽子線治療 / 治療前・治療計画・治療後



膵臓がん



への悪影響を低減し、より多くの線量を病巣に照射することが可能で、結果として長期に制御が可能な症例(図3下段)が増えています。以前、長期生存者は手術症例のみに限られていましたが、最近、陽子線治療症例でも5年以上の長期生存例が見られるようになってきました。当院での治療は25〜28回程度で行います。

■大腸がん局所再発

大腸がんや直腸がんは手術が最初に行われることが多い疾患です。再発が起こってしまった場合、救済治療が困難なケースがあります。手術困難、抗がん剤治療による効果が得られない場合、放射線治療(X線治療)が行われることがありますが、周囲に放射線に弱い臓器が多く、治療が困難を極めます。

陽子線治療が使える場合は通常のX線治療と比較して安全に治療が可能です。結果としてより制御率を向上させることが可能

連携深め選択肢の一つ

前記の4疾患はいずれも既存の治療と比較して生存率などで優位性が認められたため、厚生労働省が保険適応としました。2年前の改定では努力が実らず悔しい思いをしましたが、ようやく認められて一安心しています。

一方で、今回の4疾患はいずれも消化器内科・外科を中心とする多くの科の先生や、医療スタッフの協力抜きでは治療ができません。院内および道内各医療機関と連携を深めつつ、多くの患者さんにとっての治療選択肢の一つとなれるように努力していきたいと考えています。

ご相談先

札幌禎心会病院陽子線治療センター

専用ダイヤル

☎011-712-1134 (平日9時~17時)

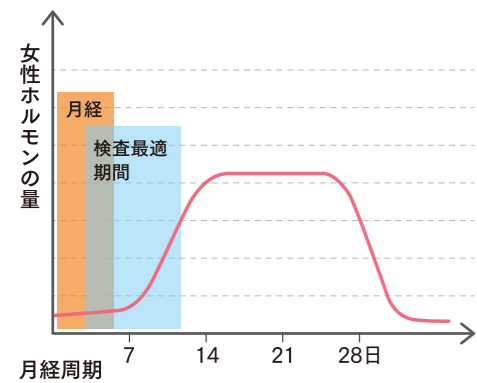
住所:札幌市東区北33条東1丁目3番1号

マンモグラフィはいつ受けたらいいの？



さっぽろ北口クリニック
検査部
放射線科 主任
田中 陽子
(たなか ようこ)

マンモグラフィ(乳房X線撮影装置)検査を受けるタイミングについて、患者さんからよく質問を受けます。



マンモグラフィは乳がんを発症する人が増えてくる40歳以上の女性に対し、2年に1回行うことが推奨されています。札幌市でも2年に1度補助で受けられる「札幌市乳がん検診」を行っています。もちろん、毎年受けていただくに越したことはありませんので、その際は乳がんドックをご利用ください。

検診やドックは症状がない方に限ったものなので、しこりなどの症状がある場合は直ぐに乳腺外科を受診してください。

40歳以上、隔年が推奨

月経周期からタイミングを考えると、月経前は特に乳房が張ってくるため、マンモグラフィで乳房を圧迫されるときに痛みが増す場合があります。月経が終わって1週間以内に受ける方が痛みは少ないと思われる。

排卵から月経終了までの間に乳房が張るのは、乳腺組織が腫脹しやすくなるからです。これは、月経前に女性ホルモンが増えるため乳腺という組織が増殖することが原因です。乳腺が増殖していると乳腺が白く写ります。乳がんも白く写るので、はっきりしなくなる場合がありますので、やはり月経終了後1週間以内の方が検査の精度は上がると考えられています。

一方、妊娠中のマンモグラフィは被爆の影響を考慮し不可としています。まれですが検査後に妊娠が判明する場合がありますため、妊娠の可能性が

定期受診が大切

ある方は月経前の検査は避け方がよいでしょう。

授乳期は月経前よりも乳腺組織が腫脹し、乳汁も加わって白く写りますので病変の判別が難しい場合がありますが、撮影は可能です。

しかし、月経周期による痛みも乳腺組織の状態も個人差が非常に大きいです。いつ撮影してもそれほど痛みはない方、その逆の方などさまざまです。タイミングは参考までにしていただき、いつ受けるかを思案するより、定期的に必ず受けることがとても大切です。

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

造影剤と腎機能検査について



セントラルCIクリニック
看護部
主任
佐藤 こそえ
(さとう こそえ)

造影剤と腎機能検査について解説します。

腎機能を確認し検査

造影剤はCTやMRIなどの画像検査で使用される薬剤で、診断を容易にするために使用します。

造影剤を使うことで病変と臓器の区別が明瞭になったり、臓器や病変の血行状態が推定できるようなったりします。造影剤には「飲んで体内へ取り込む」「静脈から注入」の2タイプあり、後者は多くは全身の血管を回り腎臓から尿として排泄されます。腎機能が悪い方は造影剤が使えないことがあるため、事前検査で腎機能を調べておく必要があります。

MRIで使用するガドリニウム造影剤を腎機能の悪い方に使用すると、投与後、数日からときに数年経ってまれに腎性全身性線維症を発症することが報告されています。四肢の皮膚発赤や腫脹、疼痛などを発症し、進行すると四肢関節の拘縮が生じ根本的な治

療がなく死亡例も報告されています。CTで使うヨード造影剤も腎機能が低下していると、さらに悪化させてしまうケースがあります。

腎機能検査は採血でクレアチニンの数値を調べ年齢、性別からeGFR(推算糸球体濾過量)を算出します。eGFRは腎臓の糸球体が1分間にろ過している血液量で、正常だと90ml以上です。

3か月以内の検査でeGFRが30以上であればMRI造影剤を使えます。CTは30以下であっても検査前後に生理食塩水の点滴を行うことで造影が可能です。

ビグアナイド糖尿病薬を服用しながら造影CT検査を行った際はケトアシドーシス(血中にケトン体が増加し血液が酸性になった状態)の危険があることが報告されているため、検査前後48時間は同糖尿病薬の服用を控えてもらいます。服用した状態で検査にいらした際は30以上であれば造影CTを行い、検査後48時間の服用を中止していただきます。

当院は造影剤が必要な方に検査前の診察で医師が説明をし、腎機能を確認した上で同意を得て検査を行います。心配なことや不安などがあれば遠慮なくご相談ください。

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
札幌メディアケアセンタービル桂和1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

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2階

稚内禎心会病院

☎0162-29-4311

住所:稚内市栄1丁目24番1号

欠かせない信頼関係

施設入所に関し不安を抱えられている方は多いため、遠慮せず話しをしてくださる信頼関係が欠かせません。



老人保健施設ら・ぷらーさ
相談課
社会福祉士
内山 妙子
(うちやま たえこ)



話してもらえ環境を

私は以前、4年間通所リハビリ科の介護職員として働いていましたが、一度退職して昨年に再就職し、支援相談員として勤務しています。

介護職員として勤務していたときは入浴などの身体介護のほか、余暇活動や体操など楽しんでもらえる時間を提供させていたがながら、利用者さんとたくさんお話しをしていました。

施設入所をされる利用者さん、ご家族は不安を抱えられていることが多く、特にご本

人は遠慮されて本音を話せない方もいらっしゃいますので、信頼関係の構築が欠かせません。しかし、支援相談員として働き始めると書類業務をしている時間も多く、利用者さんと会話をする機会が減ってしまっていました。

信頼関係が築けていない状態で面談を行っても、本音ではない、当たり障りのない返答が返ってくることも多くあります。

こうした状態を解消するべく、まずは顔を覚えてもらうことから始めました。些細なことでも話してもらえよう、出勤時にはなるべく多く療養棟へ行きお声を掛けます。そうすると私の顔を見て表情が緩んだり、手を振ってくれたり少しずつ変化が見られるようになり、通り過ぎる私を呼び止めてお話をしてくれることが増え、信頼してもらっていると感じるようになりました。現在は「どんなことでも話しやすい環境を作ること」を大切に日々の業務に当たっています。

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

当院の災害備蓄食について

当院は大規模災害時に備え、災害備蓄食の設置を2017年から開始しました。



稚内禎心会病院
栄養科
管理栄養士
片川 千穂
(かたがわ ちほ)



サバイバルフーズと水

当院は老人保健施設ら・ぷらーさと併設しており、2施設の厨房が同一のため入院患者さんと入所者さん用の2日分(合計900食)の災害備蓄食として、25年保管可能なサバイバルフーズと15年保管可能な保存水(2リットルボトル)を設置しています。

サバイバルフーズは水で戻して食べられる鶏雑炊とえび雑炊の2種類を用意し、水がない場合でもそのままの食べることができるものを採用しました。

保存水は長期間保存できる道内の水です。当院は貯水槽があるため、保存水と貯水槽を併用した水の確保を行い、サバイバルフーズの調理や飲み水として使用ができるようになっていきます。

他にも経口栄養食の摂取が難しい方も複数人いるため、加水タイプの経管栄養食の保管や嚥下の問題でトロミがないと水分摂取が難しい方向けにトロミ剤(つるりん)も保管しています。

これらに加え、給食業務委託会社が用意しているレトルトカレーや焼き鳥缶など複数の災害備蓄食も3日分常備し、非常事態に備えています。保管場所は病院と老健の複数箇所に分散し、1か所の配置場所で何かがあっても対応できるようにしています。

大雪時も臨機応変に

大規模災害のほかに毎年冬期間は大雪によって稚内は陸

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

の孤島となり、物流がストップし食材不足になることやスタッフが出動できず人手不足で食事提供がスムーズにいかなくなるが多いです。

このような場合、食を止めないことを優先し、少ない人員でもそのときある在庫食材を使用したり、献立変更をしたりするなど臨機応変に対応しています。

病院栄養士として今後もの食事提供を止めないことを第一に考え、もしものときに備えて災害備蓄食に関する情報発信も行っていきたいと思っています。

多職種連携で支援

現在担当しているミドルステイはさまざまなニーズに合わせたリハビリで身体機能の回復を図り、生活環境を整え、居宅ケアマネジャーらと連携を取りながら在宅サービスの調整を行います。在宅に戻られた後も、ご本人、ご家族が不安なく生活できるように多職種と連携しながら支援しています。

「家での生活に不安を感じた」退院して家に戻ることになったけれど、このまま家に帰るのは不安といった在宅生活に不安を感じている方も地域の中にいらっしゃるかもしれません。

社用車の安全運転に 努めています

当事業所は社用車を31台保有しており、安全運転管理者、副安全運転管理者をそれぞれ1名選任し、安全運転に努めています。



ら・かるまセンター
事務課
係長
佐藤 聡子
(さとう さとこ)

講師を招き安全運転講習

社用車を5台以上所有する事業所は安全運転管理者を1人、20台以上39台以下の場合には安全運転管理者、副安全運転管理者を各1名おくこととされています(乗車定員11人以上の社用車の場合は1台から1名以上選任)。

安全運転管理者は社用車の安全な運転を確保するとともに「安心・安全」な環境で運転してもらうため車両点検や事業所内で講習を行います。当事業所では昨年10月に新札幌自動車学園から大淵初音先生をお招きし、密にならないようWebで安全運転講習を行いました(写真)。

講習では昨今多発している「あおり運転」の回避方法や対処方法などを学びました。具体的には①安全で公共性の高い施設へ避難する②ドアロック、目を合わせない(隣に並ばない)、ミラーに映らない③車線変更やルート変更(車線変更



Webでの安全運転講習

ご相談先

ら・かるまセンター
☎011-785-6110
住所:札幌市東区北47条東16丁目1番5号

外出自粛による体の変化、 感じていませんか?

介護保険を適切に利用しながら、ご自宅で自分らしい生活が継続できるよう、お手伝いいたします。



居宅介護支援事業所
禎心会北
介護支援専門員
浅野 亜由美
(あさの あゆみ)

笑って過ごせていますか

2019年に発生したコロナウィルスの世界的な流行により、緊急事態宣言や蔓延防止措置などがとられ、企業や教育機関、商店や飲食業界に、今なお大きな影響を与え続けています。

日常生活は一変し、活動なども自粛せざるを得ない状況です。重症化しやすいと言われる基礎疾患をお持ちの方や高齢者の方々は、より活動参加に対し、慎重になられていると思います。

私たちが携わる医療、介護業界も感染対策を取りながら、皆さんの健康、生活を維持するためのご支援をさせていただいています。流行前と比べると、皆さんの笑顔を見る機会が減ったように感じております。それはマスクをしているせいだけではないはずです。

一日一回でも笑って過ごせていますか。誰とも話さず一日が終わることはありませんか。3年前と比べ、日々の生活での困

り事が増えてはいませんか。

「まあ、いいか」で不活発に

私自身、人と会う機会が減り減り、外出用の衣服を買うことも少なくなっていたり、マスクをしているから「まあ、いいか」と化粧もおざなりになっていたりしています。しかし、「まあ、いいか」と思う場面が増えて日常的になりすぎると、生活不活発の状況に陥りやすくなります。

外出できないのだからと日常の運動量が減ったり、あまり動いていないからと簡単な食事を不規則に食べたり、人

と会わないから衣服の交換や洗濯、入浴の回数が減ったり、これらが影響し、生活のリズムが乱れ、心身の健康にも影響が及ぶ可能性があります。

当事業所では介護保険制度のご説明やご相談、利用までのお手伝い、ご自宅で安心して生活できるよう、ケアプランの作成などを行っています。

コロナ禍の中、日常生活での困り事が増えた方、以前よりも元気がないように感じる方が身近にいらっしゃるようでしたら、お気軽にご相談ください。日々元気に自分らしい生活が送れるよう、お手伝いをさせていただきます。

- ご相談先**
- 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ら・ばーす**
☎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

いつもの料理にたんぱく質をプラス

ハウレン草の和風サラダ

加齢とともに心身の活動が低下し、要介護状態の一手前となるフレイル(虚弱、老衰)。このフレイル予防にはバランスの良い食事をとることが大前提ですが、その中でも重要なのがたんぱく質をしっかり摂ることとされています。たんぱく質は血液や臓器、筋肉、骨、皮膚、髪など体の材料となる大切な栄養素です。さらに臓器や筋肉などがきちんと働くためにはさまざまなホルモンや酵素が必要で、それもやはりたんぱく質からできています。

たんぱく質を多く含む食品には肉類や魚介類、卵類、牛乳、乳製品、大豆製品などがあります。1日に必要なたんぱく質は体重1kgあたり1.0～1.2gですが、一度にたくさん摂取しても体内で効果的に活用されません。1日3回の食事でもまんべんなく摂取したり、おやつで補給したりと、日常の食生活でこまめにプラスすることが大切です。

※糖尿病や腎臓病など基礎疾患をお持ちの方の場合、たんぱく質摂取を控えるように指導されている場合があります。該当する方は一度かかりつけの医師にご相談ください。



札幌禎心会病院
栄養科
管理栄養士
科長
角 直子
(かくなおこ)



材料 [2人分] 1人分: 189kcal、塩分0.8g

- ハウレン草 100g
- ミントマト 4個
- ゆで卵 2個

- A**
- マヨネーズ 大さじ2
 - 砂糖 小さじ1
 - 醤油 小さじ1
 - かつお節 小袋1パック(2～3g程度)
 - 白すりごま 小さじ1

作り方

- 1 ハウレン草はさっとゆで、冷水にさらし、3cm程度に切ってから水気をよく絞る
- 2 ミントマトを4等分に切る
- 3 ボウルにゆで卵を入れ、スプーンであらく潰し、ハウレン草、ミントマト、Aの材料と混ぜ合わせる。かつお節と白すりごまは飾り用に少し残しておく
- 4 ③を盛りつけ、残しておいたかつお節・白すりごまを飾る

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]
整形外科、リハビリテーション科

〒001-0902
札幌市北区新琴似2条1丁目1-52
新琴似ドクタータウン2階
☎011-299-5587
https://ksc2021.com/



院長
加谷 光規 先生
(かみつのり)

加谷整形外科 スポーツクリニック

Q 対象疾患を教えてください。
A スポーツ整形外科以外に首や肩の痛み、肩こり、五十肩、肘や手首、指先の痛み、ばね指、腰の痛み、ぎっくり腰、膝や足首、足先の痛み、骨折や切り傷などのけが、ねんざ、肉ばなれ、骨粗しょう症など幅広く対応しています。

Q 治療方針を教えてください。
A 痛みがなくなった状態で診察室から出ていただくのをモットーに、整形外科のこだわり「医」になることを目標としています。「この痛みの原因は」「どんな治療があるのだろう」といった患者さんの課題や不安はもちろん、「手術を考えているけど、どの病院で受けるのがいいだろう」という

加えて、高齢者の運動器の疼痛(ロコモティブシンドローム)に対する運動器リハビリテーションやアスリートに対するアスレチックリハビリテーションを行っています。



た問い合わせにも応えています。

Q 施設の特長を教えてください。
A 広く快適なリハビリテーション室を設けています。最新機械を導入し、理学療法士などのセラピストがマンツーマンでリハビリを行います。

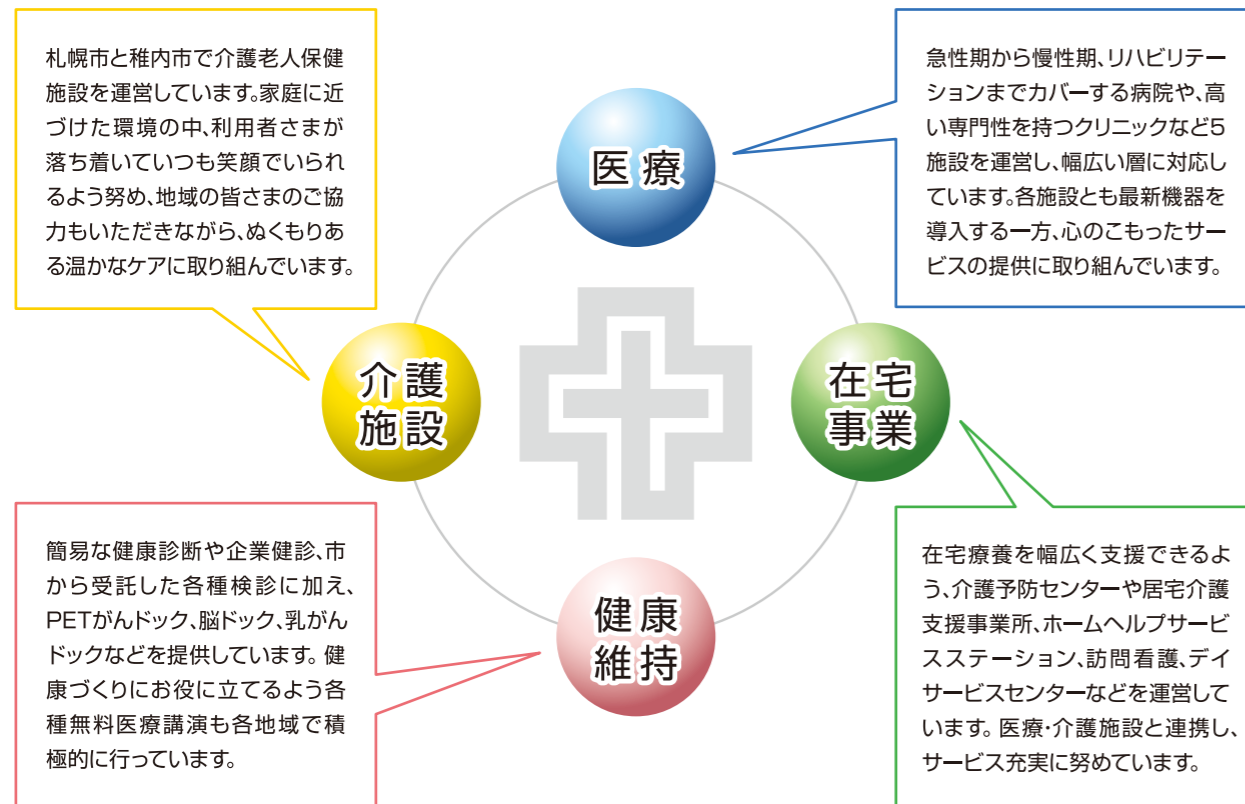
リハビリ室の人工芝を敷いた運動スペースはこだわりの空間です。サッカーのキック動作や野球の投球フォームといったスポーツ動作を確認しながら、スポーツ障害の発生の予防とパフォーマンスアップのお手伝いをしています。

読者にメッセージを。
アスリートが痛みなく大好きなスポーツをして、上手になっていただきたいというのが私どもの願いです。平日19時、土曜も17時まで診療をしていますので、何かお困りのことがあれば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 <ul style="list-style-type: none"> ●札幌禎心会病院 ●稚内禎心会病院 ●セントラルCIクリニック ●さっぽろ北口クリニック ●禎心会北44条クリニック 	介護老人保健施設のご案内 <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・ぷらーさ 	在宅事業のご案内 <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) 	各種ドック検診のご案内 <ul style="list-style-type: none"> ●PETがんドック ●脳ドック ●隣がんドック ●胃がんドック ●大腸がんドック ●乳がんドック・検診 ●子宮がんドック・検診

TOPICS 1

札幌禎心会病院・谷川脳卒中センター長のドキュメンタリー、NHK「プロフェッショナル」が5月末に放送

札幌禎心会病院の谷川緑野院長代行・脳卒中センターセンター長のドキュメンタリー、NHK総合「プロフェッショナル 仕事の流儀」が5月末に放送されます。

NHKは3月上旬から密着取材を開始し、谷川センター長の出勤の様子から平日早朝の同センターカンファレンスや手術の様、患者さん、ご家族への説明といった院内での業務に加え、定期的に手術を行っている網走厚生病院への移動の車中や同病院での緊急手術、自宅の姿までを4月中旬まで撮影。上山博康脳疾患研究所所長や同センターの他の医師へのインタビューなども行いました。

同番組は2006年1月の放送開始以来、超一流のプロフェッショナルに密着し、その仕事を徹底的に掘り下げるドキュメンタリー番組で、同年9月には上山所長の回が放映されました。放送は3月まで毎週火曜午後10時30分からでしたが、4月からは毎月1回に変わります。



TOPICS 2

札幌禎心会病院、看護師特定行為研修修了者が2人在職

団塊の世代が75歳以上になる2025年に向け、国は在宅医療を推進しています。加速する少子高齢化社会の中、看護師はチーム医療の中で役割がさらに拡大し、力を発揮することが求められています。こうした背景があり、保健師助産師看護師法の一部改正に伴い、2015年10月から「特定行為に係る看護師の研修制度」が開始されました。

特定行為とは医師があらかじめ作成した手順書に基づき、特定行為研修を修了した高度で専門的な知識、技術を持つ看護師が迅速、適切な診療の補助(21区分38行為)を行うことです。

札幌禎心会病院には下記の特定期間を実践できる看護師が2人在職しています。

1. 点滴の管理
○上腕の太い静脈に点滴用のカテーテルを挿入する。
2. 薬剤の投与
○脱水症状に対する点滴や点滴による栄養管理の調整を行う。

詳細は次号「ひまわり夏号」で紹介いたします。



※写真は1月に行われた1期生修了式の後

協業法人

社会福祉法人 禎心会

<https://www.sw-teishinkai.jp>

ケアセンター山の手

札幌市西区山の手433番地1 ☎011-642-1152

ケアセンター栄町

札幌市東区北47条東17丁目1番1号 ☎011-789-1152

ケアセンターら・せれな

札幌市北区百合が原3丁目1番1号 ☎011-702-1152

ケアセンターら・そしあ

札幌市北区新川1条6丁目3番3号 ☎011-768-6111

編集
後記

特集は介護老人保健施設ら・ぱーすの訪問リハビリテーション開始を紹介しました。文中に出てくる「フレイル」は最近、さまざまな媒体で取り上げられており、要介護状態に至る前段階とされています。一方、フレイルサイクルの悪循環や起点となる因子が要介護状態が発生すると、より深刻な機能低下を引き起こすことが問題視されています。

フレイル予防は健康長寿社会を目指す上で最も大きな課題の一つの指摘があります。そのためには早期の「気づき」や「介入」が重要で、デイケアやデイサービスといった通所サービスの利用はその一助となります。

通所サービスは多職種で構成する環境のため、複数の視点から気づきが得られ、問題点に対しても多方面から適切なケアを検討、提供できますので、不安な方や心配なご家族は当法人当該事業所へご相談ください。(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
- ・皮膚科
- ・泌尿器科
- ・糖尿病内科
- ・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桂和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



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11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 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。