

社会医療法人 禎心会

ひまわり

2025

秋

vol.114

[特集]

札幌禎心会病院の形成外科

●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。

 社会医療法人 禎心会

【特集】

札幌禎心会病院の 形成外科

「形成外科って何をする科なのですか?」「美容整形をするところですよね?保険で治療はしてもらえるのですか?」「整形外科と何が違うのですか?」
これらは、私たち形成外科医が、患者さんのみならず親族や友人からもよく聞かれる質問です。今回は形成外科が普段どのような疾患を対象に診療を行っているか、皆さんにご紹介したいと思います。



形成外科とは?

形成外科は、病気やけがにより、身体の表面もしくはその近くに生じた組織の異常や変形、欠損に対して、より元の状態に近くすることによって、生活の質(Quality of Life)の向上に貢献する、外科系の領域です。

よく整形外科と間違えられますが、整形外科とは、人間が歩く、座るなどの日常動作をする上で支障となる病気、つまり骨、関節、筋肉などの病気を扱う科です。対して形成外科は、主に体の表面の機能や

形態など、日常生活を快適に送るために支障となる病気を治療する科なのです。

形成外科では、頭のとっぺんから足の先までの全身見えるところはどこでも診ますし、皮膚のみならず、脂肪、筋、神経、骨、軟骨などの体表、骨格を構成する組織も対象とします。

形成外科には、失われた組織を別の組織でもとの状態に近づける再建外科、正常な状態をより美しくする美容外科も含まれます。美容外科での治療は自由診療(保険が効かない)になりますが、形成外科・再建外科は基本的に保険診療で治

療を行います。

それでは、当院で行っている診療内容を簡単に説明していきます。

●けが

けがの種類には、切創(切り傷)、擦過傷(すり傷)、裂挫創(皮膚が裂けた傷)、刺創(刺し傷)、咬傷(咬み傷)があります。けがの種類や時期、部位、深さや大きさなどに応じて、軟膏治療などの保存治療や縫合などの外科治療を選択します。創をなるべくきれいに治すためには、初期治療がとても大切です。

●きずあと

けがや手術のあとにできたきずあとの治療も形成外科で行います。きずあとには、成熟癬痕、肥厚性癬痕、ケロイド、癬痕拘縮があり、それぞれ治療法が異なります。いったんきずあとになってしまつと、これを完全になくすることはできません。し

●やけど(熱傷・低温熱傷・凍傷)

どの深さまでどのくらいの温度と時間によってダメージが加わるかで、治療方法が変わります。蒸気やお湯でやけどを受傷した場合、すぐに流水で15分ほど冷やし、速やかに形成外科を受診してください。浅いやけどであれば軟膏や創傷被覆材で治療を行います。初めは浅いやけどに見えても、適切な管理を行わないと感染等により深いやけどになることがあります。2週間経つても治らない深いやけどは、手術の適応になります。侮れないのが、湯たんぽや電気あんななどでじわじわと

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 札幌禎心会病院の形成外科

【禎心会インフォメーション】

- 5 10年後の常識的な治療をいま!
完全内視鏡下脊椎手術(FESS)
- 7 セントラルCIクリニックとは?
～診断に役立つ画像診断専門クリニック～
- 8 モバイル診察券でスムーズな受付を
- 9 痛みと後遺症から守るために
～帯状疱疹ワクチンのすすめ～
- 10 栄養マネジメント強化加算の
算定を開始しました
- 11 筋肉ホルモン「マイオカイン」で
健康をキープしよう!
- 12 ケアマネジャーの役割

- 13 [連載] フレイルの予防
- 14 栄養レシピ
- 15 地域医療連携施設のご紹介
- 16 禎心会新人スタッフ紹介
- 17 禎心会トピックス
- 18 禎心会総合案内

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。

深部組織までダメージが加わる低温熱傷です。大したことないと思っていたのに全然治らないと来院される方が多いです。

●できもの(母斑・皮膚皮下腫瘍・皮膚悪性腫瘍・軟部腫瘍)

ほくろ、いぼ、粉瘤、脂肪腫、日光角化症、皮膚癌(基底細胞癌や有棘細胞癌)など、できものといっても様々あります。基本的な治療法は、切除術になります。手術で切除したできものは、病理検査(切除したできものを顕微鏡下に病理医が観察)で確定診断がつきます。小さいものは局所麻酔下に手術が可能です。大きいもの・深い場所にあるものは全身麻酔下に手術を行います。

●先天異常(副耳・耳瘻孔など)

当院で対応可能な先天異常は、副耳や耳瘻孔になります。基本的な治療法は切除術

です。当院には小児科がないため、3歳未満の小さなお子さんの手術は他院へご紹介させていただきます。埋没耳や折れ耳などの生まれつきの耳の変形に対しては、生後4か月以内であれば当院で装具治療を行うことも可能です。耳の軟骨は成長とともに硬くなるため、装具治療は開始時期が早いほどよく治ります。

●難治性潰瘍(褥瘡・下腿潰瘍・足潰瘍)

褥瘡はいわゆる床ずれです。難治性潰瘍は、皮膚や皮下組織が様々な原因で傷害され、それが進行することによっておこる組織の欠損です。軟膏などによる保存的加療もしくは手術加療になります。組織欠損の大きさや深さ、部位、全身状態や患者さんの背景などをみながら、治療方法を決めていきます。下腿・足潰瘍に関しては、糖尿病や血流障害の有無が治癒に大きくかわかるため、糖尿病内科

や循環器科の先生にご協力いただいて治療することも多いです。

●まぶたの疾患(眼瞼下垂症・眼瞼内反症・眼瞼外反症・睫毛内反症)

眼瞼下垂症は、上眼瞼が十分に上がらない状態です。美容手術だと思われるがちですが、加齢に伴うものは保険診療で手術を行うことができます。加齢による皮膚や筋肉、腱膜のたるみ・衰えなどが原因となります。頭痛や肩こりの原因になることもあります。原因によって手術方法が異なるため、患者さんの症状を見ながら手術方法を決めていきます。手術は局所麻酔下に行います。

眼瞼内反症は、加齢によって眼瞼の皮膚やまぶたを支える組織が緩むことで起こります。まぶたが内側にめくれるため、まつ毛が眼球に当たってしまい、角結膜

には、手術を選択することがあります。

●陥没乳頭・副乳

陥没乳頭は、乳頭が奥へ引き込まれて突出できない状態です。乳腺炎を繰り返すことや授乳が出来ないことが問題となります。用手的に引き出せるような軽症例では乳頭吸引器等で改善することがあります。重症例や保存的治療で改善しない場合には手術を選択することがあります。

●悪性腫瘍切除・褥瘡・外傷などによる組織欠損に対する再建手術

副乳は、わきの下から正常乳頭を通り大腿内側に至る弓なりの線に見られることが多い、過剰な乳房です。生理の時期にしこりが大きくなる、痛みが出ることがあります。膨らみが目立つ場合や症状が強い場合には手術が適応となります。

障害が起こります。手術で改善を得ることができ、術直後から目のいずさがなくなったと喜ばれる方が多いです。眼瞼外反症は、下眼瞼が外反し結膜が露出している状態です。完全に閉瞼できず眼球乾燥や流涙、角結膜損傷が起こります。加齢によ



乳癌切除後の乳房再建が一番イメージしやすいでしょうか。欠損した組織の大きさや深さに合わせて、身体の他の場所から組織を移動して、組織欠損部を埋める手術になります。場合によっては人工物を使用することもあります。大がかりな手術になる場合もあり、持ちうる限りの知識と技術をフル活用し、入念な準備をして挑む、ある意味形成外科医としての真価が問われる手術だと思っています。

以上、当院で行っている診療内容のご紹介でした。

最後になりますが、私たち形成外科は、どの患者様にも備わっている「治る力」を最大限引き出し、患者様お一人一人に合わせた最良の治療を提供することを信念としています。どんなに小さなきずやできもののことでも構いませんので、お気軽にご相談ください。

ご相談・ご予約先

札幌槓心会病院

予約専用: ☎050-1722-9609

住所: 札幌市東区北33条東1丁目3番1号(地下鉄 南北線「北34条駅」2番出口から徒歩7分)





FESSの手術室風景

ご相談先

症状、FESSに関するご相談がある方は下記までご連絡ください。

札幌禎心会病院

ご相談 011-712-0920（地域医療支援センター）

診察予約 050-1722-2947

住所：札幌市東区北33条東1丁目3番1号

禎心会さっぽろ北口クリニック

ご相談 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

脊椎・脊髄末梢神経外科（専門外来）診察日

札幌禎心会病院（脊椎・脊髄末梢神経外科外来）

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	—	—	—
午後	●	—	●	—	—	—

禎心会さっぽろ北口クリニック（脊椎・脊髄末梢神経センター）

	月	火	水	木	金	土
午前	●	—	—	—	—	—
午後	—	—	—	—	—	—

患者さんへのメッセージ

FESSは、「体にできるだけやさしく、でもしっかり治す」ことを実現できる新しい手術法です。

全国的にもまだ導入している施設は限られています。当院では経験を重ね、安全性と効果を確認しながら、一人ひとりに合わせた治療を行っています。

かつてお腹の手術は大きく切り開く「開腹手術」が当たり前でしたが、いまでは体に負担の少ない「腹腔鏡手術」が広く行われるようになりました。それと同じように、十年後には脊椎の内視鏡手術が「常識的な治療」になるはずです。私たちは「十年後の常識的治療をいま」をモットーに、日々進化を続けています。



椎間板ヘルニア手術用内視鏡（上）と狭窄症手術用内視鏡（下）との比較



狭窄症手術用内視鏡（右）は内径が大きく様々な器具が利用できる

10年後の常識的な治療をいま！ 完全内視鏡下脊椎手術（FESS）

当院では低侵襲な完全内視鏡下脊椎手術（FESS）を全国に先駆けて実施。



札幌禎心会病院

脊椎・脊髄末梢
神経センター
センター長

秋山 雅彦
（あきやま まさひこ）

当院では、脚のしびれや痛みを起こす「腰椎椎間板ヘルニア」「腰部脊柱管狭窄症」、腕や手のしびれ・痛みを起こす「頸椎症性神経根症」に対して、全国的にもまだ珍しい、体への負担が少ない「完全内視鏡下脊椎手術（FESS）」を行っています。

FESSとは？

FESS（エフ・イー・エス・エス、完全内視鏡下脊椎手術）は、内視鏡を用いて行う最先端の背骨の手術です。

従来の開創術（背中を大きく開ける手術）に比べて、皮膚



内視鏡器具類

の切開が小さく、筋肉や周囲の組織への負担が少ないのが大きな特徴です。

そのため、手術後はおおよそ三時間ほどで歩行を開始でき、早期の退院や社会復帰が可能となります。

当院におけるFESSの歩み

- 2019年・頸椎症性神経根症・腰椎椎間板ヘルニアに対してFESSを導入
 - 2021年・狭窄症専用の内視鏡を導入し、腰部脊柱管狭窄症の手術を開始
 - 2024年・腰椎すべり症に対する腰椎椎体間固定術へ適応拡大
 - 2025年8月末まで・累計479件のFESSを実施
- 現在は、
- 頸椎症性神経根症・椎間板ヘルニア：すべてFESSで対応
 - 腰部脊柱管狭窄症：2椎間まで

- 腰椎すべり症の固定術：2椎間まで

をFESSの対象としています。これ以外の症例は、従来の開創術を行っています。

2024年は脊椎手術155件中123件と、約8割がFESSでした。

入院から退院までの流れ

- 手術はすべて全身麻酔で行います
- 原則手術後約3時間で歩行を開始
- 翌日にはMRI検査とリハビリ評価、運動療法指導を実施
- 入院日数の目安：
 - ① 腰椎椎間板ヘルニア・頸椎症性神経根症：3泊4日
 - ② 腰部脊柱管狭窄症・腰椎すべり症：4〜7日程度
- 手術前の症状が重い場合には、病状に応じて入院リハビリ期間を延長します

モバイル診察券でスムーズな受付を

当クリニックでは5月に従来の診察券を廃止し、「PokeMed(ポケメド)」のアプリを導入してスムーズな受付をしていただいています。



禎心会さっぽろ
北口クリニック
事務部
係長

佐藤 聡子
(さとう さとこ)

PokeMed(ポケメド) ご利用手順

1 アプリをダウンロード

スマートフォンやタブレットで「ポケメド」のアプリをダウンロードします。



2 アカウント作成

「ポケメド」を起動して、メールアドレスを登録しアカウントの新規作成をします。



3 クリニック窓口で受付

カード診察券をお持ちの方は提出して頂き、受付をお済ませください。ポケメド登録用の二次元バーコードが発行されます。



4 二次元バーコードの読み取り

アプリ画面右下の「+」ボタンでカメラを起動し、発行された二次元バーコードを読み込むと登録完了です。



利用するにはご自身のスマートフォンに専用アプリをインストールしてアカウント作成を行なっていただき、受付で発行した受付票のQRコードを読み取ることでモバイル診察券がでかかります(左図)。

受付時に診察券の画面をスクリーンで読み取ると、画面に予約の診療科が表示され受付票をお渡しするという流れになります。

ご本人がアプリを入れるのが難しい場合はご家族のスマートフォンに情報登録する

受付方法とメリット

利用するにはご自身のスマートフォンに専用アプリをインストールしてアカウント作成を行なっていただき、受付で発行した受付票のQRコードを読み取ることでモバイル診察券がでかかります(左図)。

受付時に診察券の画面をスクリーンで読み取ると、画面に予約の診療科が表示され受付票をお渡しするという流れになります。

ご本人がアプリを入れるのが難しい場合はご家族のスマートフォンに情報登録する

アプリとマイナ以外の方法

モバイル診察券、マイナンバーカード、どちらの利用も難しいという方には次の2つの受付方法があります。

① ご来院され次回の診察予約をされた方には会計時に紙の予約票を発行します。次回、予約票をご持参していただき、印字のバーコードをスクリーンで読み取ります。

② 予約票がない方は保険証が資格確認書をご持参の上、受付でお名前を仰って頂きます。カルテの検索に少々お時間をいただくことになりますので予めご了承ください。

今後も混雑緩和のための工夫を検討していきたいと思っています。

ご相談先

禎心会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

セントラルCIクリニックとは？ ～診断に役立つ画像診断専門クリニック～

当クリニックは1995年開院、今年、21年目を迎えた画像診断専門のクリニックです。



セントラル
CIクリニック
主任

阿部 梢
(あべ こすえ)

道内初画像診断専門施設

患者さんからよく「ここは病院ですか」と聞かれますが、MRI、CT、PET/CTを備えた画像診断専門のクリニックです。治療、入院設備はありません。1995年に中央区桑園地区に開院し、2004年に現在地へ移転してきました。

施設名の「CI」は「コンピュータ」の略です。直した画像イメージの略です。医療機関から依頼を受け検査を行っています。一般の方からはPETがドックや脳ドックを受付けています。

経験豊富な放射線診断専門医による最良の撮像方法と読影、そして、機器の特徴を十分に理解した放射線技師が画像を作成しております。

受診は紹介が必要

受診するには医療機関からのご紹介が必要で、医療機関から当院へお電話をいただき

検査予約を取っています。完全予約制で各患者さんの検査枠を確保しているため、受付時間に遅れますと、以降の患者さんの検査時間が少しくず遅れていってしまいます。

ありがたいことに、諸事情により遅れる場合は事前にお電話をしていただくことが多く、検査の順番を入れ替えることができ、スムーズに検査を受けていただいています。

以下は検査当日の流れとよくある質問です。

① 受付: 検査内容により異なりますが、予約時間の30分前から1時間前にご来院いただきます。

Q なぜ予約時間よりも早い受付なのですか。

A 「予約時間は検査を開始する時間」のため、その前に問診や診察、必要に応じ検査着に着替えをしていただくためです。

② 問診票のご記入

Q 紹介なのに問診記載の必要はありませんか。

A 紹介いただいた主治医の診

療情報提供書(紹介状)で患者さんの情報の確認をしますが、検査を安全に受けていただくため、検査毎に専用の質問を用意しています。

③ 診察: 検査についての質問、不安なことがありましたら遠慮なく医師にお尋ねください。

④ 検査

⑤ お会計

Q 検査結果の説明はありますか。

A 当院では結果の説明は行っておりません。ご紹介いただいた主治医へ検査画像(CD・R)と画像診断結果報告書を送付いたしますので、主治医からお聞きください。

PETがんドック(PET/CT検査を取り入れた「がんの早期発見」を目的とする人間ドック)は紹介がなくてもご受診いただけますので、詳しくは、専門コールセンターまでお気軽にお問合せください。

PETがんドック専門コールセンター

☎0120-505-118

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
札幌メディアセンタービル桂和1階

栄養マネジメント強化加算の算定を開始しました

2005年の介護報酬改定で、介護保険施設などの入所者の低栄養状態の改善、悪化予防を目的に管理栄養士による「栄養マネジメント」が始まりました。



老人保健施設
ら・ぶらーさ
栄養科
管理栄養士 係長
長谷 久美
(はせ ひさみ)

病気予防、体調維持に

年齢を重ねると、食欲がわかない、味が変わる、むせやすい、認知症で食べ方がわからなくなるなどさまざまな要因で食事がとりにくくなることがあります。その結果、低栄養を招き、心機能低下や活動量減少、寝たきり、感染症悪化へつながり悪循環に陥ってしまいます。

当施設では以前から栄養マネジメントを実施し、病気予防や体調維持を目的に、食事内容や食形態の工夫、禁止食、アレルギー対応、栄養補助食品の活用などを行っています。一方、食事摂取が困難となつた方には「今食べられるもの」「好きなもの」を取り入れるなど、最期まで食を楽しむ工夫を続けてきました。

管理栄養士を増員

2021年の介護報酬改定で栄養マネジメントが基本



サービス化されたのに加え、低栄養状態の改善へ向けた管理栄養士の取り組みを推し進める「栄養マネジメント強化加算」が新設されました。加算算定には入所者50人に対し、管理栄養士1人を配置すること、中・高リスク者に週3回以上ミールラウンドを実施することなどが求められています。

今年度から管理栄養士を1人増員し、強化加算の算定を開始しました。加算導入から半年が経ち、1人当たりの担当が50人となったことで、より細やかな状態把握が可能となりました。他職種の職員とも相談しやすくなり、課題解決のスピードもアップし連携しやすくなりました。

さらに、入所者との会話が增え、食事に関する困りごとを直接聞ける機会も多くなつてきています。これからも食事や栄養の面から入所者のQOLやADL維持ができるよう携わっていききたいと思います。



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

痛みと後遺症から守るために～带状疱疹ワクチンのすすめ～

带状疱疹は水痘(水ぼうそう)の原因となる「水痘・带状疱疹ウイルス」が活性化することで発症します。

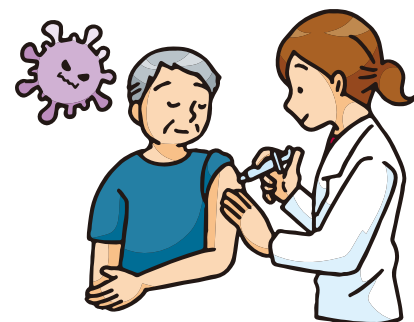


稚内禎心会病院
外来看護師
科長
吉本 和美
(よしもと かずみ)

予防が重要

带状疱疹は初めて感染したときは水痘として現れますが、治つた後もウイルスは神経節に潜伏し、加齢やストレス、免疫力の低下などをきっかけに再び活動し、皮膚の痛みや発疹などを引き起こします。症状は体の片側に帯状に現れるのが特徴で、強い痛みやかゆみを伴い、患者さんによっては「带状疱疹後神経痛」という後遺症が長期間続くことがあります。

50歳以上で発症リスクが高く、加齢とともに免疫の働きが弱まるため、予防が重要です。带状疱疹は一度かかって



も再発することがあり、生活の質を大きく損なうこともあります。

健康なうちに接種検討を

予防に有効な手段の一つが带状疱疹ワクチンで現在、日本でも承認されているのは2種類です。

一つは従来型の生ワクチンで1回の皮下注射で済み、費用は比較的安価ですが、免疫力が低下した方や妊婦には接種できません。もう一つは新しい不活化ワクチンで筋肉注射を2か月空けて2回打ちます。こちらは、免疫低下のある方にも接種可能で予防効果が高く、長期間持続するとされていますが、費用はやや高くなります。

接種対象は50歳以上が基本ですが、免疫が低下しやすい病気や治療を受けている方では、より若い年代でも医師の判断で接種が検討されること

があります。

副反応は注射部位の痛みや腫れ、発熱、倦怠感などが一時的に見られる場合がありますが、多くは軽度で数日以内に治まります。

自治体によっては接種費用の一部助成制度があります。かかりつけ医や市町村の窓口で最新情報を確認してみてください。

带状疱疹は早期治療で症状の軽減や後遺症予防が可能です。が、何よりも発症しないことが理想です。年齢とともに高まるリスクに備え、健康なうちに予防接種を検討してみてくださいいかがでしょうか。



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

ケアマネジャーの役割

禎心会病院(現札幌禎心会病院)が1984年に設立され、昨年、開院40周年を迎えました。
介護事業は2000年に立ち上げて25年が経過しています。



居宅介護支援
事業所禎心会北

介護支援専門員
管理者

山崎 美和
(やまざき みわ)

ケアマネジャーは利用者さんが望まれるサービスを提供できるよう公正中立にさまざまな事業所を紹介しています。その中で当法人の事業体を選ばれている方は多数いらっしゃいます。東区、北区にお住まいで、介護サービスを受けている方の5人に1人は禎心会を利用しているとも言われています。

当法人の介護保険サービスは訪問診療から訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護、通所介護、通所リハビリテーション、短期入所療養介護と広範囲に事業を展開しており、より多くのノウハウを持っています。法人であると言えます。

地域包括ケアの共助

自宅で暮らす方が介護保険を利用する場合、ケアマネジャーがケアプランを作成し、そのケアプランに基づいた介護保険サービスを受けていた

東・北区の5人に1人

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45条東9丁目2番7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・ぱーす

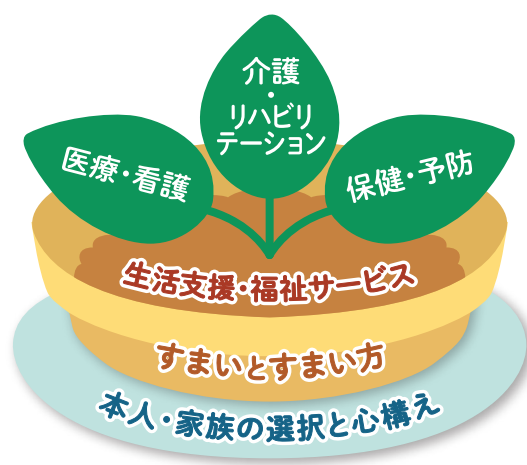
☎011-774-1131

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



わってくださる方々と相談しながら、住み慣れた地域でよりその人らしく生活を続けていただけるケアプランを作成いたしますので、何かありましたらお気軽にどうぞご相談ください。

できます。

高齢になつてからも長年住み慣れた地域で暮らすためには、地域包括ケアシステムとよばれる「自助・互助・共助・公助」が連携し、地域全体で支える仕組みが必要とされています。

自助はご自身やご家族で行うケア、互助は地域で支え合う町内会や自治会活動、ボランティア活動、共助は介護保険や医療保険など制度化された相互扶助の仕組み、公助は社会福祉などの行政による公的支援を指します。

当法人のケアマネジャーは地域包括ケアの共助として、利用者さんやご家族、関

筋肉ホルモン「マイオカイン」で健康をキープしよう！

マイオカインの効果を知り、運動習慣の意識を高めましょう。



訪問看護ステーション
禎心会東

理学療法士
科長

藤原 奈緒子
(ふじむら なおこ)

健康に良い影響

マイオカインとは、運動で筋肉が収縮する際に分泌されるホルモンやタンパク質です。

マイオカインにはさまざまな種類があり、全身の臓器や組織に作用し健康に良い影響をもたらしています。次のような効果があると言われています。

- 筋肉の増強促進
- 脂肪の分解促進、血糖値の調整による肥満や糖尿病の予防
- 炎症を抑制し、動脈硬化のリスク軽減による心臓病や脳卒中の予防

図 スクワットの方法

1

足を肩幅に開く。つま先は少し外側に向ける。手のひらを鼠径部に当てて、やや腰を落とす。



2

息を吸いながらゆっくりと3～5秒かけて腰を落としていく。このとき、手のひらを太ももとお腹で挟むようにしながらお尻を後ろに引く。太ももがゆかと平行になるのが最終目標。できないうちは腰を落とせるところまでOK。



3

息を吐きながらゆっくりと3～5秒かけて立ち上がる。1日1～3セット(5～10回繰り返して1セット)、できれば毎日行いましょう。



- 脳細胞の活性化による認知機能の向上、認知症予防
- 免疫機能の改善
- 老化の抑制
- がん細胞の成長抑制
- 骨形成を促進し骨粗鬆症予防

スクワットが効果的

マイオカインを増やすには、とにかく運動をすることです。継続的に筋肉を動かすことで分泌されるので、まずは無理なく続けられる程度の運動から始めましょう。中でも効果的なのはスクワット(図)など、下半身の大きな筋肉を鍛える

運動です。

運動が苦手な方や運動する時間がないという方には、よく噛んで食べることをおすすめします。うれしいことにマイオカインはハードな運動をしなくても、普段使わない筋肉をちよつと使うだけで分泌されます。

マイオカインのもとになる栄養をしっかりとることや休息(睡眠)をとることも大切です。健康をキープするために運動やよく噛んで食べることを習慣にしてみませんか。

ご相談先

訪問看護ステーション禎心会東

☎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

きのこすりレンコンの焼きびたし

食物繊維で便通改善！

きのこは食物繊維が豊富に含まれている食材です。食物繊維は腸内細菌によって短鎖脂肪酸に変わり、腸内を弱酸性に保つことで善玉菌の住みやすい環境に整えてくれます。更に、食物繊維の中でも不溶性食物繊維が多いという特徴があります。不溶性食物繊維は水分を吸収して膨張する性質があり、便のかさを増やして腸の動きを良くし便通を促します。その他に体内の有害物質を吸着し、便とともに体の外に出す効果もあります。またきのこには、免疫細胞を活性化させ免疫力を高める「β-グルカン」やエネルギー代謝に関わり疲労回復効果がある「ビタミンB群」、カルシウムの吸収を良くさせる「ビタミンD」も多く含まれています。腸内環境を整え免疫力を高めて寒い冬に備えましょう！



作り方

- 1 ぶなしめじと舞茸は小房に分け、生しいたけは薄切りにする。エノキタケは半分の長さに切り、ほぐす。
- 2 レンコンの半分はすりおろし、残り半部分を薄いいちょう切りにする。
- 3 鍋にごま油を入れ、ぶなしめじと舞茸、生しいたけ、いちょう切りのレンコンを入れ、焼き色をつける。
- 4 ③に少し焼き色がついてきたら、エノキタケと輪切りにした鷹の爪を入れて炒める。
- 5 ④に水とAの調味料とすりおろしたレンコンを入れ、沸騰させる。
- 6 汁にとろみがついたら完成。お皿に盛り、お好みで小ねぎを散らす。

栄養成分表示（1人当たり）

エネルギー	71kcal	たんぱく質	2.6g	塩分相当量	1.0g
食物繊維	2.9g	ビタミンD	1.1μg		

材料【4人前】

ぶなしめじ …… 1/2株	ごま油 …… 大さじ1	A
舞茸 …… 1/2株	水 …… 200ml	
生しいたけ …… 3〜4枚	鷹の爪 …… 適量	
エノキタケ …… 1/2株	小ねぎ …… 適量	
レンコン …… 100g		
	醤油 …… 大さじ1	
	みりん …… 大さじ1	
	顆粒だし …… 小さじ1/2	
	昆布茶 …… 小さじ1/2	

ワンポイントアドバイス

すりおろしたレンコンを汁に入れて火にかけると、レンコンのデンプンでとろみがつきます。煮汁にとろみがつくことで具材によくからみ、薄味でも味を感じやすくなります。

札幌禎心会病院
栄養科
管理栄養士

野田 梨華
(のだ りか)



大切な栄養素

食事の重要性

フレイルの予防は、体力や筋力を維持するために運動も大切となりますが、運動によるエネルギー消費量が大きすぎると低栄養状態となります。低栄養は、体重減少から筋肉や筋力の低下となりフレイルにつながるため、食事から必要な栄養素をバランスよく摂ることが大切です。

フレイル予防のために大切な栄養素は、①たんぱく質、②カルシウム、③ビタミンD、④オメガ3脂肪酸です。

筋肉量と筋力の維持に必要な「たんぱく質」は、体重1kgあたり1.0gを摂取することが推奨されています。様々な食材から体重に合わせて必要なたんぱく質を摂取することが大切で、高たんぱく質の食品は、肉、魚、大豆製品、卵、乳製品などです(図1)。

多くの食材をバランスよく摂取

「カルシウム」と「ビタミンD」は、骨量の維持や強化のために必要な栄養素で、筋力の維持にも関係します。カルシウムは、乳製品や緑黄色野菜、大豆製品などに多く含まれ、ビタミンDは、魚やきのこなどに多く含まれています。「オメガ3脂肪酸」は、魚油やナッツ、亜麻仁油などに多く含まれており、血管の炎症を抑え、血圧や血中脂質などを下げる効果があり、動脈硬化や認知機能低下の予防につながります。

【図1】

引用：大阪府ホームページ

豆腐 食べきりサイズ 1個(150g) たんぱく質 7.5g	牛乳 コップ1杯 (200ml) たんぱく質 6.6g	鮭 1切れ(70g) たんぱく質 13.7g
小ちくわ 1本(26g) たんぱく質 2.6g	卵 中1個(50g) たんぱく質 6.2g	牛肉 薄切り3枚(90g) たんぱく質 11.5g
ごはん 中茶碗1杯(140g)2杯 たんぱく質 7g		ロールパン 2個(60g) たんぱく質 6g

今回は、フレイル予防での運動についてお伝えします。

【図2】「さあ、にぎやかにいただく」

さかな 干物や加工品、 いか、エビ、カニも	あぶら 炒め物や、バター、 ドレッシングも	にく ウィンナー、ベーコン などの加工品も	ぎゅうにゅう ヨーグルトやチーズ などの乳製品も	やさい 淡色野菜、緑黄色野菜 などいろいろ
かいそう のりやひじきなどの乾物も	いも じゃがいも、里芋など	たまご 炒り卵、目玉焼き、 温泉卵など	だいず製品 豆腐や油揚げなども	くだもの 季節の果物などいろいろ

※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。

連載 第2回

フレイルの予防 食事編

連載第1回目でフレイルは「予防できる」ことをお伝えしました。今回は、フレイル予防のための「食事」についてお伝えします。

札幌禎心会病院
健診センター
保健師
坂根 尚里
(さかね なおり)

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〕 内科、小児科

〒007-0841
札幌市東区北41条東7丁目3-12
☎011-299-6555



休診日 日祝、第2・第4土曜

スマホからはこちら

ホームページ <https://mikifamilyclinic.com>



院長
三木 敏嗣 先生
(みき としつぐ)

内科・小児科 みきファミリークリニック

Q 対象疾患を教えてください。

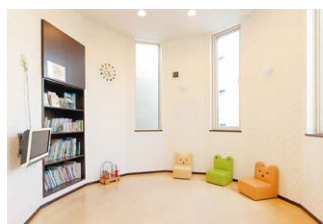
A 内科や生活習慣病を含め全般をカバーしています。小児科は感染症、アレルギーをはじめ乳幼児健診、育児相談など母子保健にも力を入れ、少しでも地域の子育て支援ができればと思っています。このほかに、便秘やいぼ痔、きれ痔に対する排便外来、ストーマ外来を設けているほか、要望に応じて訪問診療もしています。

Q 診療方針を教えてください。

A 地域のかかりつけ医として「心のかよった医療」患者さんを総合的な観点から診療し、継続的なケアまで配慮できる医療「地域密着型の医療連携を中心とした医療」を理念に開院し、今年で17年目を迎えました。

Q クリニックの特長を教えてください。

A モットーは「できることをできるだけ」。お子さんから高齢の方まで、幅広い領域に対応し、必要に応じて、専門機関や地域の医療



読者にメッセージを。

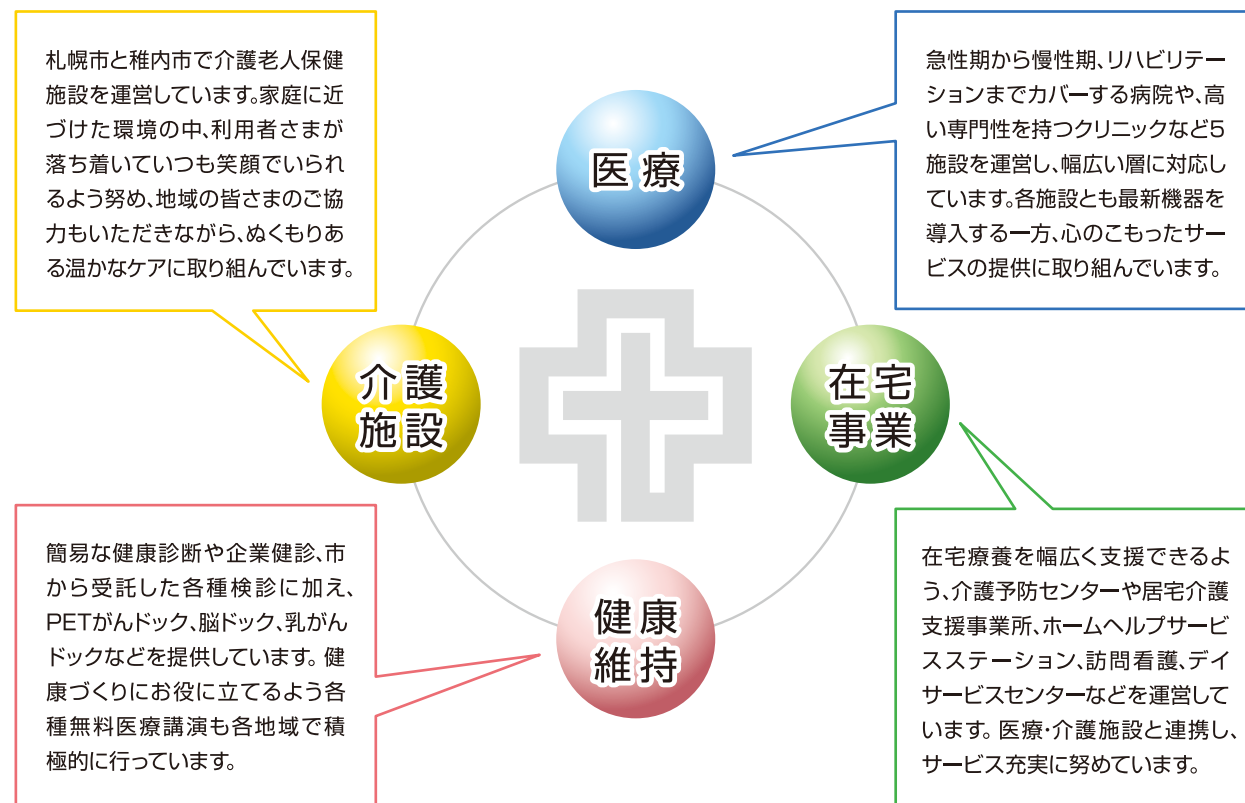
機関と連携を図り、適切な診療を行っています。また、外来通院が難しくなった患者さんには、ご希望やご家族の状況に応じて、訪問診療へ移行することが可能です。

インフルエンザや各種ワクチン接種の際には、発熱のある患者さんと接触しないよう、発熱外来の時間を分けて診療しています。事前予約やWeb問診の利用で受付がスムーズになり、よりの確な診療が可能です。一方、小児は単に大人を小さくしただけでなく、病気以外にも発育、発達についてさまざまな悩みが付きものです。症状をうまく訴えられず、クリニックという特殊な環境の中で受ける子どものストレスはとても大きいと思いますので、保護者の方が話しやすい環境づくりに努めています。大人がリラックスすると子どもに伝わりやすく、逆も同様です。ぜひ、どんな些細なことでも気軽に相談ください。

禪心会総合案内

INTRODUCTION

私たち社会医療法人禪心会は、『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

- 札幌禪心会病院
- 稚内禪心会病院
- セントラルCIクリニック
- 禪心会さっぽろ北口クリニック
- 禪心会北45条在宅クリニック

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

在宅事業のご案内

- 禪心会東センター
- 禪心会北センター
- 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

- PETがんドック
- 脳ドック
- 肺がんドック
- 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

協業法人

社会福祉法人 禪心会

<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

禪心会トピックス

TEISHINKAI TOPICS



TOPICS 1

ら・ぱーすで夏祭りが行われました

介護老人保健施設ら・ぱーすは8月3日に第17回夏祭りを開催しました。お祭りには入所者さんやご家族だけでなく、多数の地域の方々に楽しんでいただきました。屋台コーナーではお祭りの雰囲気味わってもらおうと焼き鳥や焼きそば、たこ焼きをふるまったほか、ヨーヨー釣りやボウリングゲームではたくさんの子供たちでにぎわいました。また、今年初の試みとして体力測定コーナーで実際の体力年齢を測定しました。ステージでは職員による余興や石丸流札幌あさひ太鼓、札幌国際情報高等学校吹奏楽部の演奏が行われ、世代を超えて楽しい時間を共有しました。



TOPICS 2

札幌禪心会病院 陽子線治療センター見学会を実施

2025年8月20日、アフラック生命保険株式会社および代理店の社員の方を対象に、陽子線治療センターの見学会を実施いたしました。今回の見学会は、一部「先進医療」に該当する陽子線治療に関する保険商品を取り扱う保険会社様に、実際の治療施設をご覧いただくとともに、医師によるレクチャーを通じて、治療に関する理解を深めていただくことを目的としています。これにより、保険を検討されているお客様へのよりの確なご説明にもお役立ていただけることを期待しています。当日は、放射線治療センター・陽子線治療センター センター長の高木 克先生より、施設の概要や治療の特長についてご説明いただき、活発な質疑応答も交わされるなど、大変有意義な時間となりました。今後も、医療と保険の架け橋となるような取り組みを続けてまいります。



禪心会 広報誌「ひまわり」 ご意見・ご感想募集

社会医療法人 禪心会 広報誌「ひまわり」のご意見・ご感想や次号以降の掲載内容についてのご要望を募集しております。皆様のご意見をふまえてより良いものになればと思っております。ぜひQRコードから簡単なアンケートにご協力をお願いいたします。



アンケートは
こちらから



バックナンバーは
こちらからご覧頂けます。





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
 - ・呼吸器内科
 - ・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



禎心会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
 - ・循環器内科
 - ・乳腺外科
 - ・婦人科
 - ・ペインクリニック外科



禎心会北45条在宅クリニック

〒007-0845 札幌市東区北45条東9丁目2番7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

〒007-0845 札幌市東区北45条東9丁目2番7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1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
☎ 0162-29-4332

- 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)
- ヘルパーステーション 優
- 稚内市南地区在宅介護支援センター ぬくもり