

ひまわり

2014



vol.67

[特集]

介護老人保健施設ら・ぱーすの 年間行事をご紹介します

●インフォメーション

食事は大事! 楽しく、おいしく食べましょう!! / 急性腹症のお話し / 感染対策~制御への道~ / 作業療法士ってどんな仕事?
サ高住ら・かるまには新しい生活スタイルがあります / 介護保険、利用していますか? / PETは魔法のがん検査?

●栄養レシピ ●季節にピッタリ 家族でできる運動 ●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



介護老人保健施設ら・ぱーすの年間行事をご紹介します

介護老人保健施設ら・ぱーすは入所者さま、通所リハビリテーション(以下、デイケア)利用者さまに楽しんでいただけるさまざまな行事を年間通して実施しています。



写真①

12月に一週間行ったデイケアの大忘年会(写真①)は普段と違った雰囲気を楽しんでいたため、食事はすしをメインに、そばかうどんを選べるスペシャルメニューを準備。そば、うどんは特別に設けた屋台風セレクト

デイケア、入所で大忘年会を開催

しかし実際はスタッフ一同、利用者さまのQOL(quality of life)＝人生や生活の質)の向上を目指し、施設での安心、自立した暮らしを提供できるようケアやリハビリテーションに日々取り組んでいます。当施設ではその一環として、季節感を感じていただいたり、皆さま楽しんでいただける各種行事を企画し、実施しています。

QOLの向上を

老人ホームやグループホームといった高齢者向け入居施設にどのようなイメージをお持ちでしょうか。暗い印象を抱いている方は少なくないかも知れません。

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。



ら・ぱーすのスタッフ

INDEX

特集

02 介護老人保健施設ら・ぱーすの年間行事をご紹介します

[禎心会インフォメーション]

- 05 食事は大事! 楽しく、おいしく食べましょう!!
- 06 急性腹症のお話し
- 07 感染対策～制御への道～
- 08 作業療法士ってどんな仕事?
- 09 サ高住ら・かるまには新しい生活スタイルがあります
- 10 介護保険、利用していますか?
- 11 PETは魔法のがん検査?

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。

- 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

コーナーで、店員に扮したスタッフが注文を受けてから、めんにつゆをかけ、天ぷらやネギ、大根おろしを盛り付けて振舞いました。忘年会に欠かせないビールも用意した特別な日です。持病や体調に合わせて飲んでいただき、お酒が入り気分の良くなった皆さまは余興で一層盛り上がりました。余興は利用者さまが主役です。スタッフとともにフラダンスやハンドベルなどの練習を数か月間重ねて迎えた本番当日、大きな拍手と笑顔から、大成功したうれしさが伝わってきました。

一方、入所は3年前からご家族にも案内しており、大勢による忘年会を2日間に渡って開きました。スタッフが一足早いクリスマスプレゼントをお贈りし、よさこい踊りも披露、ユニット対抗歌合戦は熱がこもりました。大いに盛り上がった余興の後には、小林施設長がチェロを演奏し、素敵な時間となりました。料理は各自にミニオードブルを提供、一年間の行事で撮影した写真のスライドショーを見なが



ら、会話を弾む楽しいひと時を過ごされていました。

年末にはデイケアで餅つき大会を実施、利用者さまでついたもちを鏡もちにし、施設玄関に供えて一年を締めくくりました。

施設内外で楽しい企画

入所、デイケアともに趣向を凝らしたさまざまな行事（3ページ図「1年の行事」）を一年通して企画、実施しています。

中でも昨年9回目を迎えた「ら・ぱーす夏祭り」は回を重ねる毎に充実してきました。スタッフが屋台で心を込めて作るメニューの数々や勇壮な札幌あさひ太鼓、余興など利用者さまとご来場のご家族、近隣にお住まいの方々が大変喜ばれています。今年は皆さまも気軽に遊びに来てください。

イオンやイトーヨーカドー、アリオ札幌といった商業施設へマイクロバスで出かける買い物ツアーも好評で、「めったに行かないから感激した」「こんな立派なお店に来たことがない」「買

物は何歳になっても本当に楽しい」などの感想を寄せていただいています。入所の利用者さまはご家族同伴で、水入らずの時間にもなっているようです。

デイケアでは石狩湾新港釣りレク、北海道中央バスを利用したJRタワー見学にも行きました。他にも、入所フロアに大きなスクリーンを用意するDVD映画鑑賞会を毎月開いたり、プロのような歌声のカラオケボランティアや保育園児が定期的に施設を訪れます。

春には正面玄関前の花壇づくり、夏から秋にかけては「ら・ぱ」畑での野菜の栽培、収穫など野外でも活動しながらそれぞれの季節を楽しんでいただいています。

和みの時間、暮らしを提供

高齢者施設に対するイメージは変わりましたが。施設名の「ら・ぱーす」はスペイン語で「平和、和み」という意味です。そんな思いが込められた名の通り、和みの時間、暮らしを今後も提供し続けられるよう、ス

1年の行事

- | | | | |
|----|--|-----|---|
| 5月 | 観桜会(入所デイケア合同)
場所：戸田記念墓地公園 | 9月 | 敬老会(入所・デイケア) 場所：各階フロア
中央バスに乗ってJRタワーへ行こう!(デイケア)
場所：札幌駅JRタワー |
| 6月 | 買物ツアー(入所)
場所：イトーヨーカドー屯田店
釣〜りんぐ!ら・ぱ(デイケア)
場所：石狩湾新港東埠頭
百合が原へ行こう!(デイケア) 場所：百合が原公園 | 10月 | 紅葉見学(入所デイケア合同)
場所：朝里ダム記念館
草笛祭りを満喫しよう!(入所)
場所：知的障害者更生施設 草笛館 |
| 7月 | ら・ぱーす夏祭り 場所：正面駐車場
特別食の日「夏の和菓子アラカルト」(入所)
場所：各階ユニット | 11月 | 買物ツアー(入所)
場所：東苗穂イオンショッピングセンター
アリオへ行こう!(デイケア) 場所：アリオ札幌
おやつトッピングセレクト(デイケア)
場所：デイフロア |
| 8月 | 買物ツアー(デイケア) 場所：イトーヨーカドー屯田店
パークゴルフ大会(デイケア)
場所：施設庭園手作りパークゴルフ場
夏と言えば花火でしょう!〜焼肉もね〜(入所)
場所：焼肉/各階ユニット、花火/正面玄関前 | 12月 | 大忘年会(入所・デイケア) 場所：デイフロア
餅つき(デイケア) 場所：デイフロア |



百合が原へ行こう!

買物ツアー

ら・ぱーす夏祭り

ら・ぱ畑での収穫

スタッフ一同、利用者さま、ご家族の皆さまが安心して楽しめる行事を企画し、自立した生活のサポートやQOLの向上、心のこもったケアやリハビリに努めてまいります。

各サービスのご相談は専門相談員が受け付けています。施設見学なども行っています。関心がある方はどうぞお気軽にお問い合わせください。



介護老人保健施設
ら・ぱーす
事務課

西田 尚樹
(にしだ なおき)

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

02

急性腹症のお話し

急性腹症とは急激な腹痛が生じて急性の経過をとる疾患の総称です。外科だけではなく、疾患によっては産婦人科や泌尿器科などが関わることもあります。



新札幌恵愛会病院
消化器・一般外科
部長

中久保 善敬
(なかくぼ よしひろ)

迅速な診断が必要

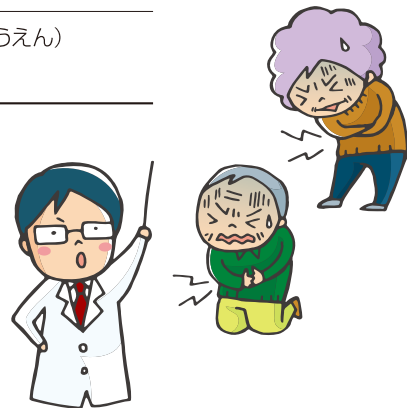
急性腹症は緊急手術を要する可能性もあるため、迅速な診断を要します。腹部外傷は通常急性腹症に含まれません。

問診は腹痛の原因や部位、発症時期などを知るのに有用です。開腹手術歴があれば腸閉塞(イレウス)の可能性を考えるなど既往歴も診断に大きく関わってきます。女性であれば子宮外妊娠なども考えて月経の状況を尋ねることもあります。

続いてバイタルサイン(脈拍、血圧、呼吸、意識レベル、体温)を測定し、必要に応じて視診や聴診、打診、触診などを行います。腹部疾患の場合は特に触診が重要です。押し痛むところがあれば、その部位に何らかの原因が潜んでいることが多いのです。

腹膜刺激症状と言われる筋性防御や反跳痛があれば、腹膜炎の可能性が高く緊急手術になることがあります。血液検査、尿検査、レントゲン検査はもちろん、CTスキャン、

- 汎発性腹膜炎 (はんぱつせいふくまくえん)
- 消化管穿孔 (しょうかかんせんこう)
- 虫垂穿孔 (ちゅうすいせんこう)
- 胆嚢穿孔 (たんのうせんこう)
- 大動脈解離・大動脈瘤破裂 (だいでうみゃくかいり・だいでうみゃくりゅうはれつ)
- 絞扼性イレウス (こうやくせいいるうす)
- 子宮外妊娠破裂 (しきゅうがいにしんはれつ)
- 卵巣茎捻転 (らんそうけいねんてん)
- 腸重積(成人) (ちようじゅうせき)
- ヘルニア嵌頓 (へるにあかんとん)
- 壊死型虚血性腸炎 (えしがたきよけつせいちようえん)
(腸間膜動脈、静脈の血栓症、塞栓症)



超音波検査、内視鏡なども必要に応じて積極的に行います。

痛みをがまんせずに病院へ

確定診断がつけばさっそく治療を行います。とにかく緊急手術が必要かどうか、手術以外の方法(内科的治療、保存的治療)をするのかは疾患によって決定されます。原則として緊急手術を必要とする疾患は主に以下の通りです。

一方、軽症から中等症の虫垂炎や胆嚢炎、尿路結石などは保存的に治療してから手術が必要か判断することもあります。いずれにしても腹痛が生じたら、がまんをせずに病院を受診しましょう。

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

食事は大事! 楽しく、おいしく食べましょう!!

けがや病気がきっかけで「体力が低下した」方は多いと思います。食事内容や調理に負担を感じていませんか。



榎心会病院
栄養科
主任 管理栄養士

角 直子
(かく なおこ)

体重は毎日チェックを

体重は栄養状態など体の状態を反映しています。ご家庭でも毎日チェックをする習慣を付けましょう。体重が減る原因と、戻す工夫として次のことが上げられます。

- 加齢
 - 食欲の低下
 - かむ力、飲み込む力の低下
 - 腸の働きの低下
 - 味覚の低下や嗜好の変化
- 病気やストレス
- 環境
 - 一人暮らし
 - 外出回数の減少

体重を戻すには食事の工夫が大切

- 食が細いとき
 - 1日3食にこだわらない。4〜5食でも大丈夫
- バランスよく食べる
 - 肉、魚、卵、豆腐などのたんぱく質と野菜類のおかずを食べる

上手に手抜きをする

- 加工品や惣菜の利用
- 配食サービスの利用
- 外食は和食よりカロリーが高めの中華や洋食がおすすめ

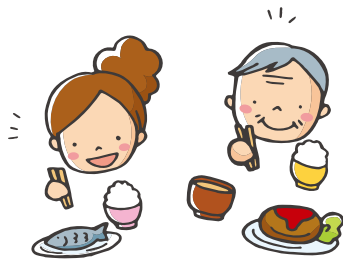
水分はしっかり補給

体内の水分が減ってしまうと脱水状態となり、さまざまトラブルを引き起こします。脱水予防には普段から少しずつ、水やお茶などを飲むようにしましょう。

調理の工夫も

おいしく食事をとるには、調理を工夫し、食べやすい食材を選びましょう。食べにくい食材もちよっとした工夫で食べやすくなり、エネルギーをとることが出来ます。人それぞれ食べやすいものは異なりますので、次のような工夫をして楽しく食事をするのが大切です。

- 加熱する
 - 野菜は比較的大きく切り十分に



食事は毎日のごことです。少しでも心配や不安がある方は、お気軽に管理栄養士へご相談ください。

つなぎを利用する

- ハンバーグに入れる卵のようにつなぎを使用することで食べやすくなります。和え物などのあえ衣も同様です。

油脂を加える

- マヨネーズやバターを加えることで、なめらかになり、カロリーアップも期待できます。

ご相談先

榎心会病院 ☎011-712-1131
住所:札幌市東区北44条東8丁目1番6号

04

作業療法士ってどんな仕事？

リハビリテーションの周知が進む一方、関わる専門職についてはまだ知らない方が多いと思います。今回は作業療法士(OT)をご紹介します。



老人保健施設
ら・ぶらーさ
作業療法士

矢木 渉平
(やぎ しょうへい)

生活全般に広く関与

作業療法士(Occupational Therapist)は国家資格を持つリハビリの専門職です。一般的に手のリハビリの印象が強いと思いますが、それは一部分で、作業活動を通して治療や援助、指導を行うことが主な仕事です。

作業活動とはさまざまな活動や仕事、遊びなど人として生きていく上での活動を指し、OTにはその活動を理解分析して利用できる力が不可欠とされています。生活全般に携わるため、食事やトイレといった日常生活動作から家事などの生活関連動作、職場復帰に至るまで広く関わっています。

個々のニーズに合った対応を

私は稚内禎心会病院に勤めた後、当施設で働き始めて5か月程経ちましたが、病院とは違った役割や関わり方があると感じています。病院では機能訓練や直接的な日常生活動作の練習をしてきました。



一方、老人保健施設のリハビリは入所、通所ともに、生活場面での関わりが多く、生活に直結した指導や環境整備など生活の一部を担っていると感じています。利用者さまは機能面の維持、向上に加え、楽しみを求められる方も多く、個々のニーズに合わせた対応が欠かせません。

こうした状況でも専門性を発揮し、生活状況の把握はもちろん、個々に合わせた生活指導や環境整備を実施し、生活の質の維持・向上をすることが重要な役割だと思っています。作業活動を通して意欲の向上や役割の獲得など社会性を高める関わりも必要だと感じています。



現在も役割については模索していますが、自分に求められるもの、できることを日々考え、より良いリハビリを提供していければと思っています。

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

03

感染対策～制御への道～

院内には「感染対策委員会」があり、さまざまな感染予防に取り組んでいます。



稚内禎心会病院
看護師
(感染対策委員会実務委員長)

成田 睦美
(なりた むつみ)

手洗いの重要性を啓もう

感染対策委員会の活動の一つとして大切なことは、手洗いの重要性を職員に啓もうしていくことです。当たり前の手洗いがなぜできないのか、不思議に思う方もいるでしょう。普段の生活ではトイレの後や汚れていたら手を洗うことは日常的な行動です。

では、家と病院の違いは何か。それは、数々の病原体の存在です。もちろん、家の中にも病原体はありますが、院内には抵抗力が低下した患者さまが多数おり、ひとたび感染すると、さまざまな感染症を引き起こしかねません。



ご存知のように病原体は目に見えませんが、職員がきちんと手洗いをすることで不潔な手で患者さまと接触することを防げます。その結果、感染症の発症を防ぐことになるのです。

基本は、「一患者一手洗い」

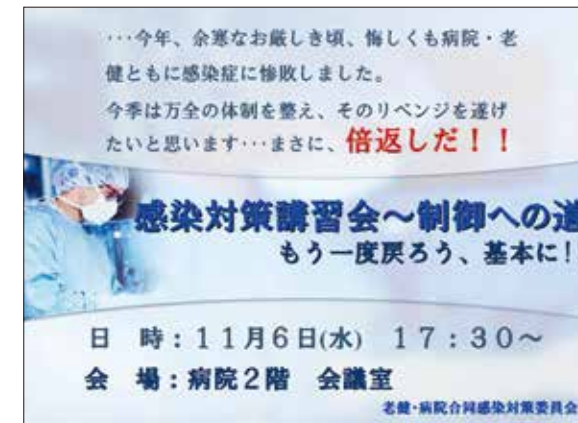
では、いつ手を洗うのか。院内のあらゆる箇所に「一患者一手洗い」という標語をかけた後、一人の患者さまのケアが終わる度に手洗いをすることを基本としています。この簡単に思えることが実はなかなかできていないのが現状です。

全職員が正しい手洗いができなければ、感染防止対策は成り立ちません。100人中99人が行っていない、1人ができていないと水の泡

になってしまつたのです。

冬を迎え、インフルエンザやノロウイルスといった感染症のリスクが高まっています。まん延時は面会禁止もせざるを得ず、患者さまやご家族ら面会者の方々に多大なご迷惑をおかけしてしまつたこともありました。患者さまのことを思うと胸が潰れそつでした。

こうした辛い経験を教訓に感染対策委員会として、手洗い徹底の感染教育に継続して取り組んでいきます。



●感染対策講習会ポスター

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

介護保険、利用していますか？

健康保険に加入している65歳以上か40歳以上64歳までの方が国の特定疾病により介護や支援が必要な場合、さまざまなサービスを利用できるのが介護保険です。



居宅介護支援事業所
禎心会北
主任介護支援専門員

元木 美津江
(もとぎ みつえ)

ご本人、ご家族の負担軽減に

当事業所は男性3人、女性5人のケアマネジャー8人体制で皆さまの相談に対応しています。このうち、主任ケアマネジャーが4人いますので、質の高いケアマネジメントを提供しています。

私たちケアマネジャーは安心して暮らすために日々の入浴や排泄、家事などでお困りの方の相談を受け、一人ひとりに合ったケアプランを作成し、各市町村に申請の上、各サービス事業所と連携、調整をして介護サービスを利用していただいています。

ご本人だけでなく、ご家族や介護者さまの負担軽減も図れます。認知症ケアについてお困りの方もケアマネジャーにご相談ください。



さまざまなサービスを支援

日常生活でよくある困りごとに
対し、私たちは次のようなサービスで

問題	対策
●入浴の際、浴槽をまたげない	補助する用具の購入(福祉用具購入)
●玄関や階段の昇降がづらい	手すりの設置(住宅改修)
●腰痛で掃除機が使えない、台所に立ってられない	ホームヘルパーの支援(訪問介護)
●外出の機会が少ない	デイサービスの利用(通所介護)
●歩行がおぼつかなくなった	リハビリテーションの実施(通所リハビリ、訪問リハビリ)
●退院したばかりで病状悪化が心配、床ずれ手当てが大変	看護師の対応(訪問看護)
●自宅で入浴できない、外出も嫌い	簡易浴槽での入浴(訪問入浴)
●介護疲れがあり休みたい	ショートステイの利用(短期入所生活介護)

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・ぱーす ☎011-774-7766
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1号

スで支援しています。
このように、さまざまな介護サービスを利用して安心した生活が送れるよう支援しています。ケアプラン作成にあたり、各事業所と連絡、調整して必ず毎月一回、利用者さまを訪問し、身体状態や生活状況を確認しています。
何か困ったことがありましたら、ささいなことでもご相談をお受けします。お電話ください。お待ちしております。

05

サ高住ら・かるまには 新しい生活スタイルがあります

当施設は一人暮らしの不安や寂しさとは無縁の新しい生活スタイルを実現しています。健康管理、生活支援サービスに加え、楽しい季節行事も行っています。



サービス付き高齢者向け住宅
ら・かるま
管理者・社会福祉士

宮川 亮一
(みやかわ りょういち)

ユニットバス付きの ゆとりある部屋

ら・かるまは、スペイン語で平穩、平静、落ち着きの意味。施設は2、3階に各20戸、40人が入居可能です。部屋は全室ワンルームで15畳(25㎡)とゆとりあるスペースを確保、一人暮らしには最適な広さで、自由な生活を楽しめます。各部屋にユニットバスを設置、生活スタイルに合わせて、好きな時間に入浴ができます。

食堂、ダイニングに集まってラオケを楽しんだり囲碁をしたり、お茶を飲みながら語りついで、一人暮らしの寂しさを感じずに過ごしていただいています。

訪問サービスとして、クリーニングや理美容、マツサージ、歯科治療、処方薬の配達などがあります。コンビニの移動販売車の利用も可能になりました。

体操クラブの実施、毎日の血圧測定や病院への定期受診の付き添い、急変時の対応など健康管理も万全です。

生活彩るイベントに 季節行事

生活を彩るイベントや季節行事、地域交流の一環として近隣保育園児の慰問などが毎月あり、楽しい時間を共有しています。準備や室内の飾り付けなどを手伝ってくださる方やご家族の参加もあって、毎回盛り上がりります。

これまでにを行った行事と今後の予定は次の通りです。

- 6月:入居者交流会、誕生日会
- 7月:避難訓練
- 8月:流しそめん



- 9月:スーパー銭湯温泉ツアー、長寿を祝う会(フラダンスサークル、歌声喫茶歌声ユニット花音)
- 10月:芋の子会(岩手県からの里芋の贈り物)、ハローウィン(近隣保育園児の訪問)
- 11月:紅葉見学(道の駅マオイの岡公園)
- 12月:クリスマス会、大忘年会
- 1月:新年会、もちつき大会
- 2月:避難訓練

ご相談先

- サービス付き高齢者向け住宅ら・かるま ☎011-785-6110
住所:札幌市東区北47条東16丁目1番5号



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)

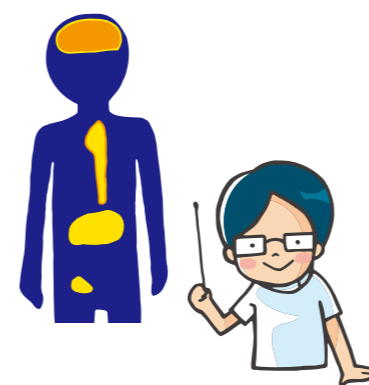
07

PETは魔法のがん検査？

今回のお話のタイトルは、PETという検査が世間に知られ始めた頃の7、8年前の癌学会で講演した時のものです。

PETって何？
がんがすべてわかる？

よく「PETって何？」という方もいらっしゃると思います。PETは「Positron Emission Tomography」の頭文字をとったもので、当院ではブドウ糖によく似た物質に放射性同位元素(放射線を出す物質)をつけたFDGという薬を使ってがんの検査をしています。FDGは体の中でブドウ糖と同じような動きをするため、ブドウ糖がよく使われるところ(正常の臓器では脳が一番多く集まります。その他、葉が排泄される尿の通り道(腎臓、膀胱など)がよく見えますし、扁桃腺や心臓、腸などにも集まることがあります。これを



特徴を生かした検査を

「じゃあ、なんであんなに高いの？」と思う方もいらっしゃるでしょう。よく誤解されることですが、健康保険を使った検査料金は装置や薬の代金により国で全て決められており、私達が勝手に決めることはできません。信じられないかもしれませんが、PETの料金は今の金額でもかなり安く抑えられているのです。

それでは、なぜPETががんの検査としてこんなに注目されている

のでしょうか。それは、他の検査ではなかなか分かりにくかった転移や再発の部位をかなりの確率で見つけることができるようになったからです。また、検診のように原発のがんを見つけることもあり、がん診療に大きく貢献しています。

現在のところ、MRIにしろ、CTにしろ、なんでもわかる魔法の検査はまだありません。それぞれの特徴を生かして、目的にあった検査をすることが必要なのです。検査をされる時、どんな検査で何がわかるのかなど疑問に思った時は主治医にご相談ください。

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
札幌メディカセンタービル1階

栄養レシピ [第22回]

ワインはぶどうの成分をほとんど取り入れているため、多くのミネラルやビタミン、ポリフェノールが含まれており、体内の酸化作用や血圧低下、殺菌作用といった多くの効果が期待できます。

ポリフェノールの作用により、血液中の悪玉コレステロール値を下げたり、血管を柔軟にしたりして、血栓ができるのを防ぐ効果もあります。ただし、アルコールですので飲み過ぎには注意しましょう。ワイングラス一杯程度で十分に効果があると言われています。

赤ワインゼリー

酸化作用、血圧低下が期待



材料 [ゼリーカップ6個分] 130キロカロリー (1個分)

- 赤ワイン130ml(2/3カップ)
- 粉ゼラチン10g
- 水 50ml
- A:砂糖80g、水300ml
- レモン汁小さじ2

(デコレーション)

- 生クリーム65ml(1/3カップ)
- 砂糖大さじ1
- ブルーベリー2粒
- ミントの葉少々



新札幌恵愛会病院
栄養科
管理栄養士

新美 麻子
(にいび あさこ)

[作り方]

- ① 粉ゼラチンを水50mlでふやかす。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火から下ろし、①を加えて溶かす。
- ③ ②に赤ワインを入れて十分に冷まし、レモン汁を加え、型に流し入れて冷やし固める。
- ④ ボウルに生クリームと砂糖を入れて泡立て、③にのせ、ブルーベリーとミントの葉を飾る。

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 佐藤 礼奈 (さとう れな)
職種 臨床工学技士
趣味 読書、UFOキャッチャー
抱負 手術室勤務は初めてなので、早くいろいろなことを覚え、役に立てるようがんばります。



氏名 津田 紘光 (つだ ひろみつ)
職種 臨床検査技師
趣味 釣り、旅行
抱負 早く仕事を覚えて、一生懸命がんばります。

新札幌恵愛会病院



氏名 伊丸岡 愛花 (いまるおか ちか)
職種 医療事務
趣味 野球観戦、パンづくり
抱負 覚えることがたくさんありますが、正確に仕事ができるよう努力していきます。



氏名 木村 真希 (きむら まき)
職種 看護師
趣味 旅行、食べ歩き
抱負 患者さまに信頼される看護師になれるよう、がんばります。

ら・かるまセンター



氏名 庄内 友美 (しょうない とみみ)
職種 看護師
趣味 アウトドア
抱負 訪問看護は初めてなので早く仕事を覚え、利用者さまにも覚えてもらえるようがんばります。



氏名 榎木 裕美 (ねぎ ひろみ)
職種 看護師
趣味 旅行、料理
抱負 患者さまには誠実に、安心していただけるよう接していきたいです。

老人保健施設ら・ぷらーさ



氏名 打矢 妃華李 (うちや ひかり)
職種 介護福祉士
趣味 旅行、映画鑑賞
抱負 早く仕事に慣れ、利用者さまに安心して暮らしていただけるようがんばります。



氏名 田中 めぐみ (たなか めぐみ)
職種 看護師
趣味 温泉
抱負 早く仕事を覚えて、楽しく働きたいです。



[最終回] 冬編



体が冷えると筋肉は硬直しやすく、急な動作で痛みが出る可能性が高くなります。足先が冷えると感覚が鈍くなり、バランスを崩す危険も高まります。十分に着込めば、万が一転倒してしまっただけの場合にも衝撃を和らげてくれます。

■暖かい服装で
雪かき時、気を付けたいのは「服装」「体の準備」「動作」「道具」の4点です。

■体の準備をしてから始めよう
体を動かす前に準備運動をしますが、雪かきも同じです。雪かきに多い動作「屈む」「腰をひねる」「背中をそらす」「腕を伸ばす」といった運動を、家を出る前に軽くやっておくといいでしょう。自分の体は左右どちらに倒れやすいのかわかっておけば、苦手な方向への動作に注意を払うこともできます。片足立ちでどちらが長く立っていられるかはバランスの目安になります。

■道具の工夫で安全に
安全に行うため、道具を工夫するのも選択肢の一つです。
※写真③④
当施設のスタッフが転倒予防教室で「冬道の歩き方」を指導しています。これ以外にもご自身の健康で気になることがありましたら、お問い合わせください。

[連載] 季節にピッタリ 家族でできる 運動

FAMILY WINTER EXERCISE

最終回となる今号は「雪かき時の腰痛対策」です。札幌程の豪雪地帯に200万近い人が住んでいるのは世界的にもめずらしいそうです。そんな雪降る街に住む皆さんにとって、雪かきは避けて通れません。良い運動にもなりますので、無理なく安全に行いましょう。



- ①ウェア スノーボード用のアンダーウェアは動きやすく、防寒、緩衝にも優れています。
- ②靴底 靴底は滑りにくい材質のタイプを選びましょう。
- ③ママさんダンブ 広いスペースの大量の雪を運ぶのに適しています。
- ④スノープッシャー 腰への負担が少ない「前へ押し」動作で作業ができます。



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

お問い合わせ先 介護老人保健施設 ら・ぱーすリハビリ科 ☎011-774-1131
住所: 札幌中央区篠路町上篠路6番286



- さっぽろ糖尿病・甲状腺クリニック
- 医療法人大谷地共立眼科

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】眼科

〒004-0041
札幌市厚別区大谷地東5丁目1-38
☎011-892-7272



理事長
五十嵐 保男 先生
(いがらし やすお)

【標榜科目】
糖尿病内科、内分泌内科

〒060-0807
札幌市北区北7条西2丁目8-1
札幌北ビル2階
☎011-707-1024
http://sdtc.jp



院長
竹内 淳 先生
(たけうち じゅん)

さっぽろ北口クリニック連携施設 さっぽろ糖尿病・ 甲状腺クリニック

Q 対象疾患を教えてください。

A 糖尿病や高血圧、脂質異常症、高脂血症、肥満症、高尿酸血症といった生活習慣病、パセドウ病や橋本病、結核性甲状腺腫などの甲状腺疾患を専門としています。

4人いる看護師は全員、糖尿病療養指導士です。生活習慣病に関する幅広いご相談に添えているほか、糖尿病重症化予防研修を修了していますので、糖尿病足病変のリスクがある患者さまに専用スペースでフットケアを実施しています。個別栄養相談は管理栄養士が受けています。

地域の皆さまの一般内科診療や健康診断、各種ワクチン接種も行っています。

Q 診療方針を教えてください。

A 生活の負担や精神的苦痛、将来への不安を少しでも和らげ、わかりにくい病気の理解のお手伝いをし、適切な対処・治療法を提示しています。

Q 施設の特長を教えてください。

A 通院に便利な札幌駅北口すぐのビル内に昨年4月、開院しました。

自然光が差し込む家に近い作り、開放的な空間で面談や診療を行っています。少しでも落ち着いて診療を受けてもらうため、木の素材を多く取り入れ、壁は色彩心理学を参考に設計しました。待合室での飲食が可能で、低血糖予防、採血後の食事にご利用いただいています。

各種血液検査機器に加え、動脈硬化検査装置やエコーなど、検査機器も充実させていますので、院内で迅速に検査が行えます。

Q 読者メッセージをお願いします。

A 甲状腺の病気は難しい、怖いイメージがあると思いますが、理解していただければ、心がけて説明しています。悩みがあれば、ご相談ください。生活習慣病の改善も一人では困難なケースが多いので、医師や看護師と二人三脚で取り組みましょう。

医療法人 大谷地共立眼科

新札幌恵愛会病院連携施設

Q 対象疾患を教えてください。

A 眼科全般を中心に糖尿病網膜症や緑内障、加齢黄斑変性などが多いです。白内障手術を年650例、麦粒腫や霰粒腫、翼状片といった日帰り手術を年100例程実施しています。入院ベッドが8床あり、白内障手術を受けた高齢者や遠くから受診していただいた方には泊入院してもらいうケースもあります。

Q 診療方針を教えてください。

A 眼科の患者さまは目薬の処方などで、度々通院している方が少なくありません。ですから、検査や治療、小さな手術などはできるだけ当日、もしくは1回でも少ない通院回数で済むよう努めています。時間、経済的な負担の軽減はもちろん、病気から早く解放させてあげたいからです。

スタッフ一同、患者さまに優しく接するよう心がけています。声掛けや話し方だけでなく、目の病気で視力が低下している、あるいは見え辛さを抱え

ている方も多いので、丁寧な誘導も大切な業務です。

Q 施設の特長を教えてください。

A 平成7年に開設し、厚別区を中心に北広島市や夕張市からも患者さまが来ています。

現在、医師は私と関根伸子副院長の常勤2人に、非常勤1人の態勢ですが、加齢黄斑変性を専門の一つとするこの非常勤医師が4月から常勤になります。加齢黄斑変性は増加傾向で日本人の視覚障害原因の第4位ですが、治療薬を注射することで対処できるケースも多いため、良い治療を提供できると思います。

Q 読者メッセージをお願いします。

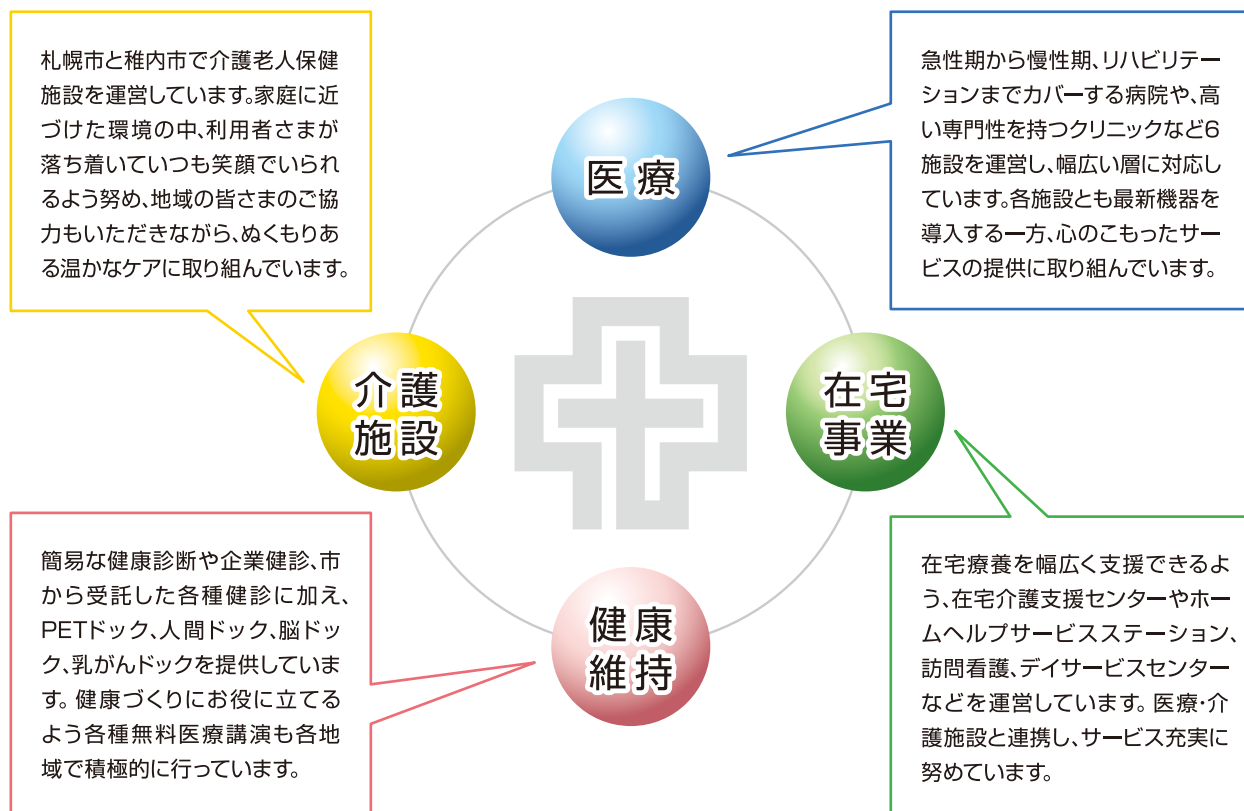
A 私は元々、神経眼科を専攻してきました。眼科医として、まぶたや瞳孔の動きを診ることで、脳神経外科領域の病気を発見することもあります。目そのものに限らず、周辺でもお悩みがあればご相談ください。



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
<p>医療機関のご案内</p> <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C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 	<p>介護老人保健施設のご案内</p> <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 	<p>在宅事業のご案内</p> <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・かまセンター (サ高住ら・かま併設) 	<p>人間ドック・健康診断各種検診のご案内</p> <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

協業法人 社会福祉法人 **札幌山の手リハビリセンター**

<p>ケアセンター栄町</p> <p>〒007-0847 札幌市東区北47条東17丁目1番1号 ☎ 011-789-1152</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 障がい者支援施設栄町 (短期入所) ● ショートステイ栄町 ● 生活介護栄町 ● デイサービスセンター栄町 ● 地域密着型介護老人福祉施設栄町 	<p>ケアセンター山の手</p> <p>〒063-0009 札幌市西区山の手433番地1 ☎ 011-642-1152</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 障がい者支援施設山の手 (短期入所) ● ショートステイ山の手 ● 生活介護山の手 ● デイサービスセンター山の手 ● 居宅介護支援事業所山の手 	<p>ケアセンターら・せれな</p> <p>〒002-8081 札幌市北区百合が原3丁目1番地1号 ☎ 011-702-1152</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 介護老人福祉施設ら・せれな ● ショートステイら・せれな ● デイサービスセンターら・せれな ● 居宅介護支援事業所ら・せれな
---	---	--

トピックス

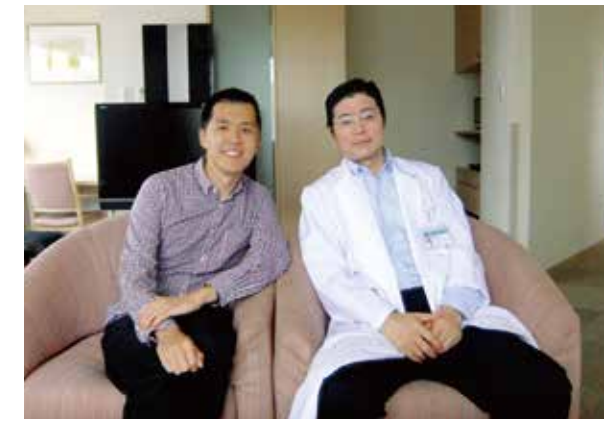
TOPICS 1

禎心会病院・谷川副院長、外国人医師のもやもや病を治療

東洋人、特に日本人に多い「もやもや病」。国の特定疾患に指定される原因不明の脳血管疾患ですが昨秋、シンガポールの医師が自国での治療が不可能ということで禎心会病院に入院、谷川緑野副院長(写真右)の手術を受け、無事退院しました。

治療を受けたのはシンガポールで救急医として働くジャクソン・リム医師(35歳、写真左)。5年程前から右半身の手足の不規則な動きがみられ、画像検査の結果、脳血管の一部に閉塞部分が判明し、もやもや病に準じる「類もやもや病」と診断されました。仕事や運動はできるレベルでしたが、放置すれば将来的に脳梗塞を起こす可能性があるため、来日して予防的治療を受けました。

谷川副院長は2010年からフィンランドのヘルシンキ大学に招かれ、世界中の参加者の前で手術のデモンストレーションを行っており、リム医師が禎心会病院で手術を受けることになったのも、このデモがきっかけでした。「リム医師の友人であるシンガポールの脳外科医がヘルシンキ大学での実演を見た時、治療の相談をし



てきたのです。シンガポールでもやもや病の外科手術を行える医師はいなく、友人のキー医師とブーン医師は後日当院まで来て、手術見学をしていきました。昨年1月には本人が来院して治療のスケジュールを組み、9月に手術を実施し、まったく問題なく治療を終えることができました(谷川副院長)。

リム医師は禎心会病院で治療を受けとても満足しているとした上で、「日本の医療者は親切であると同時にとても丁寧。治療だけでなく、病院の医師、看護師の仕事ぶりを見て、学ぶことが非常に多かったです。シンガポールに似た症状で悩んでいる友人がおり、帰国した今回の経験を話すつもりです」と笑顔で振り返っていました。

TOPICS 2

上山博康所長らがSTV医療セミナーで講演

札幌テレビ放送局(STV)主催、当法人後援の「STV医療セミナー～脳卒中を防ぐ～」が昨年12月に開催、上山博康脳疾患研究所所長と谷川緑野禎心会病院副院長・脳卒中センターセンター長が招かれ、抽選で選ばれた約400人を前に講演しました。

上山所長は「健やかな老人になるために!」、谷川副院長は「脳卒中予防と急性期治療」をテーマに話したほか、脳卒中の遺伝性や前兆、脳梗塞の再発予防法、良い病院の判断基準といった事前に寄せられた質問にもユーモアを交えながら答えました。



公益財団法人日本漢字能力検定協会(本部・京都市)が一年の世相を表す漢字一字を全国公募する「今年の漢字」、昨年は「輪」(全体の5.59%)に決定しました。

2020年オリンピック・パラリンピックの東京開催や富士山の世界文化遺産登録、サッカーFIFAワールドカップに日本代表の出場が決まるなど「国中が「輪」」になって歓喜にわいた年。台風や竜巻、集中豪雨による洪水といった自然災害で広がった多くの支援の「輪」。環太平洋パートナーシップ(TPP)というアジア太平洋の「輪」に入るか注目。投票者が輪を選んだ主な理由です。

皆さまにとってはどのような一年でしたでしょうか。今年は何だか一言が選ばれる年になるでしょうか。職員一同、明るい一年になることを願っています。本年もよろしくお願いたします。

(三上)

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暮らしのために

- 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
- ・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 リー苗穂駅前ビル1F
☎ 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

- 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)



● 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
- ホームヘルプサービスステーション 禎心会東
- 居宅介護支援事業 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11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
- 居宅介護支援事業所 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

- 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)

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

- 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
☎ 0162-29-4322

- 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)