

# ひまわり



[特集]

## ご自宅での療養生活を全力で支えます

訪問看護ステーション禎心会北

○インフォメーション ○新人スタッフ紹介 ○栄養レシピ ○地域医療連携施設のご紹介 ○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。



訪問看護ステーション  
禎心会北のスタッフ

## INDEX

### 特集

#### 01 ご自宅での療養生活を 全力で支えます

〔禎心会インフォメーション〕

- 05 ペインクリニック外科は多くの“痛み”を診ています
- 07 大腸CT検査
- 08 脳の健康診断「脳ドック」
- 09 食べることの大切さ  
～入れ歯安定剤について～
- 10 在宅での言語聴覚士の仕事
- 11 2月16、17日の2日間、  
「第9回 ら・ぱーす冬の大運動会」を開催しました!
- 12 サービス付き高齢者向け住宅(サ高住)  
ら・かるまには  
平穏な安心の生活があります
- 13 禎心会新人スタッフ紹介
- 15 栄養レシピ
- 16 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



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。



### 【特集】

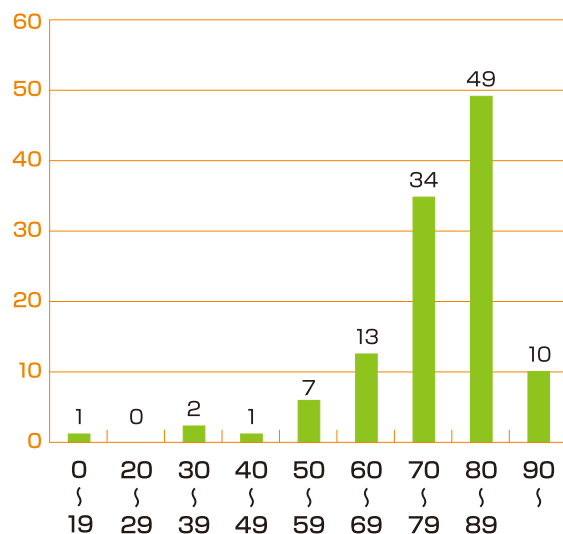
## ご自宅での療養生活を 全力で支えます

### 訪問看護ステーション禎心会北

病气や障害があっても住み慣れた家で自分らしく安心して暮らしたい——。訪問看護ステーション禎心会北は利用者さん一人ひとりの「生き方」を大切に、その人らしい生活が送れるよう11人のスタッフがご自宅を訪問しています。

photo:Kazuyoshi Ashida (SAPPORO COMMERCIAL PHOTO STUDIO)

グラフ①



【利用者さんの年齢分布】

### 年齢、病気もさまざま

当ステーションの利用者数は110～120人、1日平均約30件へ訪問しています。高齢者に限らず、グラフ①の通り3歳から94歳まで幅広くご利用いただいております。

て介護保険または医療保険でのご利用となり、いずれも医師の訪問看護指示書が必要です。病状やご希望に応じて計画的に訪問し、24時間体制で電話相談や臨時訪問に応じています(加算契約が必要です)。

利用者さんの疾病は多岐に渡りますが、当ステーションには看護スタッフとリハビリスタッフが勤務しており、看護とリハビリを両方提供できるため神経系疾患や脳血管障害の利用者さんが多いのが特徴です。看護とリハビリを併用している方は約30人で、看護スタッフとリハビリスタッフがそれぞれの専門性を発揮し、連携しながらご自宅での生活をサポートしています

### 退院から在宅へ、 切れ目のないサポート体制

入院治療が終了しても、薬の内服や注射、食事療法、創・人工肛門・カテーテル類の処置、リハビリテーションなど、ご自宅で療養を継続する方が増えています。入院中に十分な指導を受けても、いざ退院するとうまくいかず不安になったり、予期せぬ体調変化に戸惑うことがあります。そんなときに訪問看護がお役に立ちます。

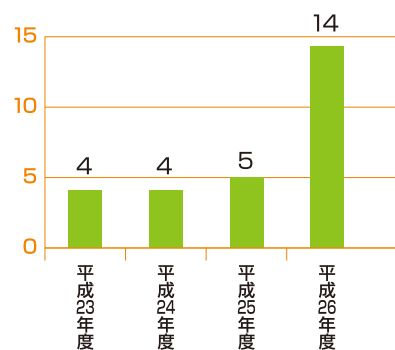
当ステーションでは入院中に

訪問看護師が直接病院へ出向き、利用者さん、ご家族、医療スタッフと顔を合わせて退院後の生活について話し合い、退院直後から訪問看護を開始できる体制を整えています。既に自宅で生活されている方が「体調が不安定になってきた」「歩くのが大変になってきた」「薬の飲み間違いが多くなった」といった療養生活でお困りのときには、担当医師やケアマネジャーと連携して訪問看護を開始させていただきます。

訪問看護は病名や年齢によっ



グラフ③



【年間お看取り件数の推移】

利用者さんが望む生活を実

地域の社会資源として活用されるために

「多死社会」は今や時代のキーワードとなりましたが、当ステーションでもお看取りの件数は年々増加しています。

人生の終わりが近づいたとき、思い出さなければいけないのがご家族とともに過ごしたいと願うのはとても自然なことです。

最期まで住み慣れた家で

最期までその方らしく、穏やかに有意義な時間を過ごされますよう、お看取りまでケアをさせていただきます。



訪問看護ステーション禎心会北 保健師 係長

原 尚子 (はら なおこ)



訪問看護ステーション禎心会北 理学療法士 主任

森若 美恵 (もりわか みえ)

地域の社会資源として活用されるためには、1件1件の訪問看護の要請に確実に応えていくこと、利用者さんの抱えている問題を多職種と共有し合えること、一緒に悩み、考え、訪問看護では何ができるのかを伝え、「協働」する力が大切です。地域の皆さんとつ

ながり、地域とともに育っていただけるステーションでありたいと思っています。

ご相談先

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

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

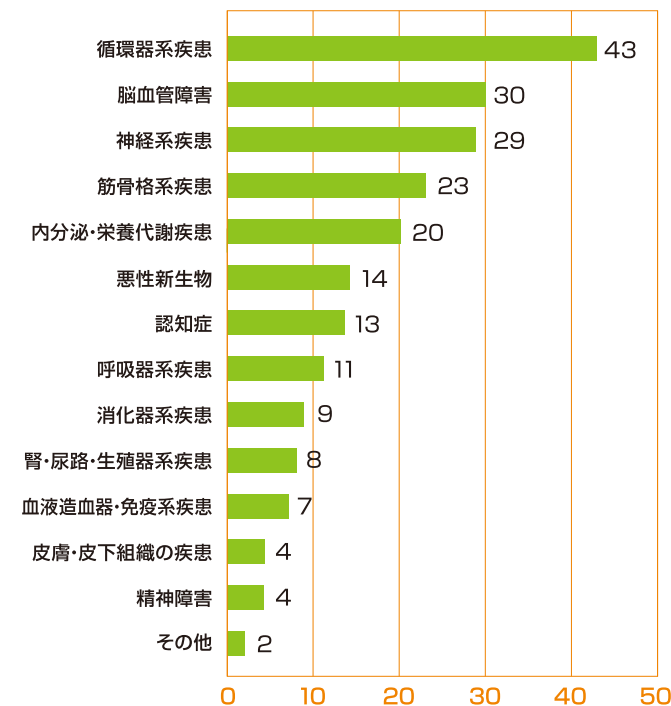
訪問看護ステーションあい

☎0162-34-9812

住所：稚内市栄1丁目24-2老人保健施設ら・ぶらーさ内



グラフ②



【利用者さんの主要疾患内訳】

利用者さんの目標へ向かって “見える看護” を

病気や障害の受け止め方や克服の方法、望む生活は一人ひとり違います。訪問看護はまず、利用者さんがどうなりたいのか「目標」を聞くことから始まり、目標達成のために解決すべきことは何か、解決するためにどのようなケアが必要かを話し合い、訪問看護計画書を作成し、計画に基づいて看護を実践します。

1回の訪問時間は30分〜1時間で、主な内容は、

- 体調観察
- 入浴・清拭・洗髪・定浴・口腔ケアなどの清潔ケア
- 軟膏処置や爪切りなどのスキンケア
- 褥瘡処置・予防ケア
- 服薬支援
- 医師の指示に基づく医療処置
- 療養・介護指導

訪問時は身体に触れたり見たり聞いたりし、今何が起きてい

て今後どうなるのかを予測し、必要なことを利用者さんやご家族に「わかりやすく伝える」ことを大切にしています。

看護の内容は訪問看護記録に毎回記載し、ご自宅の専用ファイルに保管していただくことで、「見える看護」を目指しています。看護計画は長くても6か月毎に利用者さんと一緒に評価・修正し、計画を更新します。

**状態、自宅環境に合わせたリハビリを実施**

- 訪問リハビリは理学療法士、作業療法士がご自宅へうかがい、利用者さんの状態や自宅環境に合わせて生活動作のリハビリを行います。主な内容は、
  - 起きる、立つ、歩くなどの基本的動作練習
  - 活動範囲の拡大を図るため、屋外歩行や公共交通機関を利用する外出訓練を行います。
  - 入浴、更衣など身のまわりの動作練習や家事練習
- ヘルパーなど他職種やご家族

利用者さん一人ひとりに合わせ、計画に基づいて看護を提供



とともに、実際の場面で身の回りの動作の介助方法を検討します。掃除や調理といった家事動作が安全にできるか、何か手助けがあればできるかを評価し、より良い方法を提案し練習していきます。

- 自宅でできる運動（自主トレーニング）や、動作・介助方法の指導
- 福祉機器（手すり、車いすなど）や住宅改修についての検討



# ペインクリニック外科は 多くの“痛み”を診ています

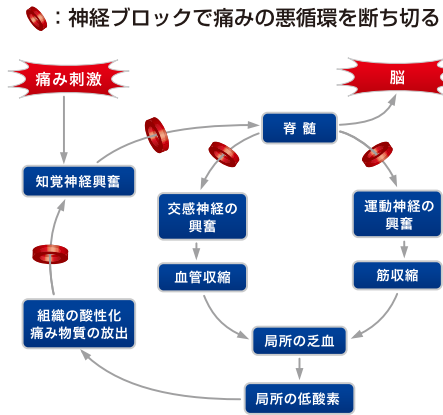
「痛み」は病気の症状の中でも最も多く、医学・医療の原点でもあります。急性の痛みは人間が生活していく上でなくてはならない重要な危険信号である一方、慢性の痛みは人間にとって有害無益です。

## 痛みとは

もし痛みを感じることができなくなったら、体が傷ついても分からなかったり、お腹の調子が悪くなくても気付かなかったりして、決して長生きすることはできません。原因となった病気が治癒すると、痛みは警告としての役割を終えることになりませんが、その後も痛みが続いた場合、非常に有害なストレスとなります。

長期にわたる痛みによって、血圧や脈拍、呼吸などに影響を及ぼし、体力を消耗するだけでなく、精神的にも参ってきます。その上、痛みを長期に感じていると、痛みが脳内に記憶され、治療し難い慢性痛となってしまう。

加えて、痛みのストレスが長く続くと、自律神経のバランスが崩れ、交感神経の緊張が強くなり各所で血液の循環障害が起こります。その結果、新たな痛み物質が作られ、元々あった



原因を検索した上で、治療方針を決定します。

原則的に神経ブロック療法や薬物療法による保存的治療を優先させます。神経ブロックは痛い場所の神経の近くに薬を注射することで、一時的に神経の興奮を抑え、痛みで傷ついた部位を効果的に治療する方法で、局所麻酔薬を使っています。

局所麻酔薬は痛みで過剰に興奮した神経を一時的に麻痺させることで、「痛く」という神経情報をブロックします。決して神経を切断するのではなく、痛み情報だけを一時的に中断する方法です。注入された局所麻酔薬は痛み部位の筋肉をほぐし、血流を改善させます。結果、広がった血管を通して酸素やたんぱく質などの栄養を痛い場所へ効率よく運ぶことができ、痛んだ神経や筋肉を効果的、自然に治癒させ、より早く回復させることができます。

神経ブロック療法は単なる

痛みが強くなったり、他の部位に新しい痛みが出現したりと、さらなるストレスが発生します。このようにして痛みのストレスをためていくことで、痛みの悪循環が起こり、なかなか治らないときには生活に支障をきたすような長くつらい痛みとなってしまう。

## ペインクリニックで扱う痛み疾患

痛みの種類には本来の機能に由来する痛み(外傷後、手術後などの侵害受容性の痛み)、病的な神経性の痛み(椎間板ヘルニア、帯状疱疹後神経痛などの神経障害性の痛み)、心情と密接に関係する痛み(心因性の痛み)などがあります。

侵害受容性や神経障害性の多くの痛みがペインクリニックの治療対象です。部位別には頭部や顔面痛、肩腕痛、胸部痛、腰痛、腰下肢痛、骨盤内、陰部痛などあらゆる箇所

が対象となります。

- 腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症などの腰痛や下肢痛
- 頸椎症や頸椎椎間板ヘルニアなどの頸や上肢の痛み
- 片頭痛や緊張性頭痛などの頭痛
- 帯状疱疹や帯状疱疹後神経痛による痛み
- 三叉神経痛
- 手術後や外傷後の長引く痛み
- 幻肢痛
- 閉塞性動脈硬化症やパージャール病などによる末梢血流障害による痛み
- 複合性局所疼痛症候群(CRPS)
- がんによる痛み
- 顔面神経麻痺、顔面痙攣、突発性難聴

## ペインクリニックにおける痛みの診断と治療

痛みの部位、いつからか、どのような痛みか、強さといった詳細な問診や神経学的診察を中心とした身体所見の診察、X線写真やMRIなどの画像を総合して適切に診断し、痛みの

を行っています。

あらゆる痛みに対応する中、「痛みしびれ」の原因の多くを占める脊椎・脊髄疾患に対して、ペインクリニック外科と脊椎脊髄外科の複数診療科医師が協力して診療を担当しています。

## 早期から取り除くことが重要

痛みは複雑な伝達・修飾制御システムによって容易に変化します。さまざまな症状を現し治療に難渋することも多いため、早期から専門的な診断・治療を受けることが重要です。

痛み治療の知識・技術を有するエキスパートがペインクリニック医です。当院は日本ペインクリニック学会認定の痛み治療専門のペインクリニック専門医が専従し、適切な診断と有効な治療を選択して行い、痛みからの解放と健康な日常生活への早期復帰をサポートします。



札幌禎心会病院

副院長

表 圭一

(おもて けいいち)

## 脊椎脊髄外科との連携

当院では痛みの原因が脊椎・

脊髄にある場合(椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症など)、診療サービスのひとつとして、「痛みしびれ」の治療を複数診療科が協力して行う学際的診療

## ペインクリニック外科 診療日

札幌禎心会病院

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

さっぽろ北口クリニック

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

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

ご相談先

# 脳の健康診断「脳ドック」

脳ドックは脳の健康状態を知り、将来の重篤な脳卒中の発症を予防しようという考えで行われています。

**ほとんどは無症状**

脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)は死因、要介護の原因の上位であり、高齢化社会が進む日本にとって大きな問題となっています。

当院の脳ドックは1.5T(テスラ)MRI装置を用いて数種類の脳断面、頭部・頸部血管の撮影、さらに頸動脈エコー、血液検査、尿検査を行っています。脳ドックで見つかる主な病気は次の通りです。

- 無症候性脳梗塞
- 無症候性脳出血
- 無症候性頸部・脳主幹動脈狭窄・閉塞
- 未破裂動脈瘤
- 脳動静脈奇形・海綿状血管腫・もやもや病
- 脳腫瘍

脳ドックを行うことでこのような病気が発見されることがありますが、ほとんどは無症状です。無症状のうちに病気を発見し、対策を講じるのが脳ドック

クの大きな目的の一つです。

**脳ドックと脳卒中の予防**

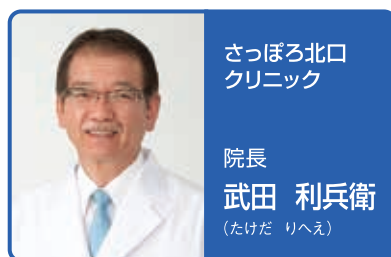
脳ドックで異常が見つかった場合、日本脳ドック学会の「脳ドックのガイドライン」に沿って、それぞれの検査結果に応じた適切な対応、治療を行います。

無症候性脳梗塞、脳出血などは脳卒中の危険因子の一つとされていますので、生活習慣指導や必要に応じて投薬などの治療を行っていきます。

脳腫瘍やくも膜下出血の原因となる未破裂動脈瘤など外科的治療が必要と判断されるケースは、札幌禎心会病院と連携し治療を行っています。

日本脳ドック学会は次のような方に脳ドックの受診を推奨しています。

- 中・高齢者
- 脳卒中の家族歴がある
- 高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病がある



脳ドック検査項目と料金(税別)	
<b>さっぽろ北口クリニック</b>	<b>35,000円</b>
○頭部MRI ○頭頸部MRA ○頸部エコー ○血液検査 ○尿検査	
<b>札幌禎心会病院</b>	<b>40,000円</b>
○頭部MRI ○頭頸部MRA ○頸部血管超音波検査・心電図 ○血液検査 ○尿検査 ※日本脳ドック学会推奨検査	
<b>稚内禎心会病院</b>	<b>34,000円</b>
○頭部MRI ○頭頸部MRA ○頸動脈エコー	

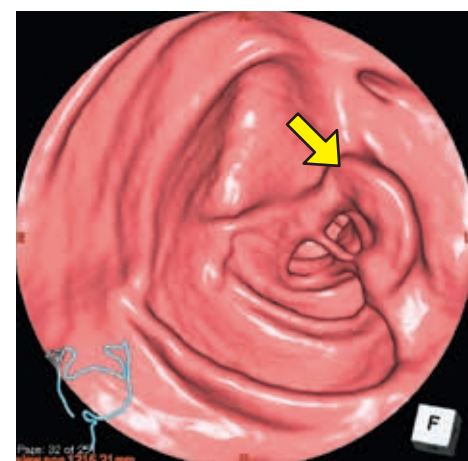
検査は約1時間で終了します。検査終了後に医師が結果説明を行い後日、検査結果報告書を郵送しています。脳の状態が気になる方は「脳ドック」を受けてみてはいかがでしょうか。

**ご相談先**

<b>さっぽろ北口クリニック</b> ☎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	<b>札幌禎心会病院</b> ☎011-712-1131 住所:札幌市東区北33条東1丁目3番1号	<b>稚内禎心会病院</b> ☎0162-29-4311 住所:稚内市栄1丁目24番1号
---	---	--

# 大腸CT検査

大腸CT検査は内視鏡を使わない大腸検査で、仮想内視鏡と呼ばれる内視鏡に似た画像を作って大腸の診断をします。



**写真①**  
大腸仮想内視鏡画像。大腸に隆起する腫瘍(矢印部)が明瞭に認められます。



**写真②**  
大腸全体の立体画像。炭酸ガスで拡張した大腸全体が立体的に映し出されます。

セントラルCIクリニック

副院長  
**玉川 光春**  
(たまかわ みつはる)

**痛みなく20分程で終了**

内視鏡検査では粘膜の色調がわかり診断が正確ですが、CTでも6mm以上の病変の診断率は90%以上で内視鏡検査と同等とされています。2012年には米国のオバマ大統領も健康診断の際に内視鏡の代わりに大腸CT検査を行っています。

大腸CT検査は内視鏡を進めたときに感じる痛みがありません。ただ、炭酸ガスを入れるのでおなかが張った感じがあります。鎮痙剤も使用しないので、20分程の撮影後、すぐ

に仕事に戻ることができません。内視鏡検査のように検査前日に検査食や下剤はとっていたですが、下剤の量は半分以下ですみます。下剤に少量の造影剤を入れますので、大腸に少量の水分が残っていても検査に支障はありません。

腹部骨盤をすべて撮影するので、大動脈瘤や腎結石といった臓器の異常も見見することができます。唯一の欠点は、ポリープなどの腫瘍が見つかった場合、組織検査ができないため、改めて内視鏡検査をしなければならぬ点です。

当クリニックでは今年から専門病院からの紹介で大腸CT検査を施行していく予定です。

**放射線専門医が4人勤務**

今回、CT検査の利点を紹介しましたが、放射線診断医は画像診断全般の良いところを知っています。北海道には少ない放射線診断医が4人も務めている当クリニックで画像診断に関する相談をしてくださいます。必ず良いアドバイスができると思います。

**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

**ご相談先**



# 在宅での言語聴覚士の仕事

当事業所は看護師、リハビリスタッフ(理学療法士、作業療法士 言語聴覚士)が在籍し、在宅でのサービスを提供しています。今回は在宅での言語聴覚士の仕事を紹介します。



言語聴覚士による訪問リハビリテーションは利用者さんやその

## 利用者さん、ご家族へ指導、援助

言語聴覚士は国家資格でリハビリの専門職です。言葉が出にくい、言いたいことが伝わらなコミュニケーションに障害を持つ方(失語症や構音障害)へのリハビリを行っています。加えて、飲み込みに障害のある方(摂食嚥下障害)に対してのリハビリを行うなど幅広い領域で活動しています。

## コミュニケーション、飲み込み障害など幅広い領域で活動

「コミュニケーション障害の方」  
日常のコミュニケーションに必要な言語訓練や話し方の指導をし、コミュニケーションに関する負担が軽減されるよう努めています。ご家族などコミュニケーションパートナーへの指導や相談を行うな

「摂食嚥下障害がある方」  
ムセ(誤嚥)や窒息の予防を目的に食物を用いた直接的な訓練や飲み込みに関する筋肉の体操、トレーニング、食事環境(食事形態、姿勢など)の指導、介助者への指導や相談を行っています。近年、ムセ(誤嚥)による肺炎(誤嚥性肺炎)が増加しているため、その予防を目的とした口のケアにも取り組んでいます。

ご家族への指導、援助を行い、生活しやすい環境を整え、日常生活を円滑に過ごせるよう主に以下の取り組みをしています。



訪問看護  
ステーションあい  
言語聴覚士  
荒岡 信貴  
(あらおか のぶたか)



宗谷管内では言語聴覚士が少なく、ご不明な点が多いと思いますが、何かありましたらご遠慮なくお尋ねください。ど、周囲への働きかけを行い、障害を持つ方やそのご家族が過ごしやすい環境づくりも心がけています。

ご相談先

訪問看護ステーションあい  
☎0162-34-9812  
住所: 稚内市栄1丁目24-2 老人保健施設ら・ぶらーさ内

# 食べることの大切さ ~入れ歯安定剤について~

よりよい食事のために、入れ歯安定剤に関する正しい知識を提供し、サポートしています。



私は地元の稚内高校を卒業し、養成学校を経て当院に入職した臨床経験4年目の言語聴覚士です。養成学校時代は失語症や構音障害を中心とした「コミュニケーション」障害の改善が言語聴覚士の仕事だと思っていました。が、臨床では摂食・嚥下障害の割合が多いことを実感しています。こうした中、嚥下機能にも影響を及ぼす、歯がない方や入れ歯が合わないなどの摂食時の問題を抱えた方が多く、お粥やおかずを小さく刻んで食事提供する機会も多いです。中には歯がなくても入れ歯を使用せずに、せんべいや普通のご飯を食べていた方もおり、「どうやって食べていたのだらう」と驚かされることもあります。

## 歯が一本もない方も

## 特性、個人に合う安定剤を

稚内市は人口に比べ歯科医院の数が少ない地域といわれており、定期的に歯科検診を行っている方が少ない印象があります。入れ歯などにトラブルがあっても歯科受診できないまま入院する方も多いのです。入れ歯が合わない場合は市販の入れ歯安定剤を使用し、トラブルを一時的に回避して食形態を改善することが可能な場合があります。入れ歯安定剤は義歯と上下顎をくっつけるいわゆる「接着剤」ですが、タイプはさまざまな種類があります。クリームタイプ、弾力のあるペーストタイプ、粉末タイプ、その他テープやシートタイプと大きく分けて4種類あり、それぞれ適応や特性があります。個々の症状に合った入れ歯安定剤のタイプを選ぶことで



稚内禎心会病院  
リハビリテーション部  
言語療法科  
言語聴覚士  
森本 華奈  
(もりもと かな)

十分な咀嚼を行うことが可能となり、食形態の改善が期待されます。さらに安定した入れ歯を使用することで嚥下しやすくなるケースもあります。言語聴覚士としてよりよい食事のために患者さんやご家族へ安定剤について正しい知識を提供し、使用方法や特性など個人の症状に合わせた安定剤の使用をサポートしていきたいです。一方、入れ歯安定剤は一時的なものに過ぎませんので、退院後は専門医の治療を受けるよう勧めています。

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

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

# サービス付き高齢者向け住宅(サ高住)ら・かるまには平穏な安心の生活があります

サ高住宅ら・かるまでは、生活支援サービスを受けながら、さまざまな季節行事など一人暮らしの不安、寂しさとは無縁な楽しい生活が待っています。

写真①



各部屋にキッチン、ユニットバスを設置、クローゼット等の収納スペースも充実

**自由で快適な楽しい生活を**

「ら・かるま」はスペイン語で平穏、平靜、落ち着きの意味。2、3階に各20戸あり、40名入居可能です。

部屋(写真①)はワンルーム、15畳(25㎡)と、一人暮らしには最適な広さで快適に生活できます。各部屋にユニットバスがあり、生活スタイルに合わせ自由に入浴できます。

食事は栄養士が考えたパランスのとれたメニューを提供しています。希望に応じ1日

**多様なサービスで生活を支援**

生活支援サービスは2週に1回の居室清掃、週1回の買物代行、1日3回の安否確認を行っています。健康管理の希望者には血圧測定、毎朝の体操を実施。体調が優れないときは体温測定やクーリング、安静の声かけ、ご家族への連絡などを行います。

この他にも、クリーニングや

1食から対応可能ですし、自炊も自由です。

入居者の皆さんが集い語らう場として食堂、デイルームがあります。加えて、毎月行われる誕生会や温泉旅行、忘年会などの季節行事、フルート演奏、フラダンスなどのボランティア慰問といった楽しいイベントにも参加できます。

各部屋はご家族も宿泊できますので、遠方からの面会もお気軽にでき、ご家族への食事提供も可能です。



サービス付き高齢者向け住宅ら・かるま  
管理者  
**岩内 敏晃**  
(いわない としあき)

訪問理美容、訪問マッサージ、訪問歯科などの利用のお手伝いもしています。社会福祉士2人が常勤しており、介護サービスのみなならず、日常のお困り事の相談も受け付けています。

加えて、札幌禎心会病院はもちろん、禎心会北44条クリニックの訪問診療、1階併設の訪問看護ステーション禎心会東の訪問看護やリハビリ、ホームヘルプサービスステーションからの訪問介護など、法人グループの各サービスと連携し入居者さんの生活を支えています。

当住宅の見学や入居のご相談は随時対応いたします。

**サービス付き高齢者向け住宅ら・かるま**

ご相談先 ☎011-785-6110

住所:札幌市東区北47条東16丁目1番5号

デイルームでのイベント「長寿を祝う会」の様子



# 2月16、17日の2日間、「第9回ら・ぱーす冬の大運動会」を開催しました!

「第9回 ら・ぱーす冬の大運動会」を2月16日、17日の2日間、開催しました。

**運動不足解消のため、あえて冬に**

リハビリテーションの視点から、運動会をあえて冬に開催し、冬季の運動不足、活動量低下の防止に努めています。昨年から2日間の開催となり、通所利用者さんだけでなく入所者さんの参加も増え、冬の施設行事としても定着しつつあります。

2か月前から準備が始まり、「徒競走」「綱引き」「玉入れ」「借り物競争」など各競技への参加希望を募り、利用者さんの評価データ、個別のリハビリテーション目標などを基に、リハスタッフが参加種目を選定します。



**普段は見られない姿に驚き**

参加種目が決まると、介護・リハスタッフが連携して準備を進めていきます。レクリエーションで「玉入れゲーム」を実施し、練習を行うと同時に動作の評価をしたり、「応援合戦」のシナリオ作りをご利用者さんと一緒に行ったりするなどの工夫を凝らしながら、利用者さんとスタッフが一丸となつて当日を迎えます。

当日はつえがいらぬ程の速さでコースを駆け抜けたり、



大きな声でチームを応援したり、勝つための戦略を立てて指示を出したりと、普段、なかなか見ることができない利用者さんの姿に驚かされます。この潜在能力をいかした新たなリハビリテーション目標を設定する良い機会にもなっています。

けがもなく無事に2日間を終え、ら・ぱーすにもいよいよ春の到来です。利用者さんとともに楽しみながら、目標達成に向けたリハビリテーションを実施しています。



介護老人保健施設ら・ぱーす  
科長  
**遠藤 優子**  
(えんどう ゆうこ)

**介護老人保健施設ら・ぱーす**

ご相談先 ☎011-774-1131

住所:札幌市北区篠路町上篠路6番286



# 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、  
よろしく願いいたします。

※4月1日に入職した職員についてはスペースに限りがあるため氏名、職種を割愛させていただきます。



## 新入職員 オリエンテーションを実施

当法人は4月1日、「平成28年度新入職員オリエンテーション」を札幌禎心会病院大会議室で実施し、同市、市内市の各事業所から新卒、中途採用を合わせ88人が参加しました。

徳田禎久理事長は訓示の中で、自分を他人を大切にすることを求めたほか、健康管理の重要性、社会人、職業人としてのあり方を伝えた上で、「患者さん、利用者さん、ご家族から感謝の言葉をいただけるよう努めてほしい」と期待を寄せました。



このほか、各担当者がコンプライアンスや就業規則、個人情報保護、リスクマネジメントについて解説。翌日には外部講師を招き、ビジネスマナー、コミュニケーション技法を学びました。

## 札幌 禎心会病院



## 禎心会東センター



上園 広志  
(うえぞの ひろし)  
介護福祉士

大木 祐奈  
(おおき ゆな)  
介護福祉士

## 介護老人保健施設 ら・ぱーす



## 稚内 禎心会病院



岡本 絵美  
(おかもと えみ)  
介護福祉士

## ら・かるまセンター



石川 真衣  
(いしかわ まい)  
作業療法士

## 老人保健施設ら・ぷらーさ



森 春奈  
(もり はるな)  
介護福祉士



羽田 英之  
(はねだ ひでゆき)  
理学療法士

鈴木 泰斗  
(すずき たいと)  
理学療法士

島影 真智子  
(しまかげ まちこ)  
介護支援専門員



吉田 桃子  
(よしだ ももこ)  
看護師



小林 沙奈江  
(こばやし さなえ)  
看護師



高橋 理美  
(たかはし さとみ)  
看護師



瀬戸 早百合  
(せと さゆり)  
看護師



辺見 有  
(へんみ ゆう)  
看護師



石田 梨紗  
(いしだ りさ)  
看護師



北嶋 未来  
(きたじま みらい)  
事務員



立花 麻里奈  
(たちばな まりな)  
看護師



及川 大輔  
(おいかわ だいすけ)  
診療放射線技師



中嶋 祐子  
(なかじま ゆうこ)  
看護師



高橋 杏沙  
(たかはし あずさ)  
看護師



長岡 貴史  
(ながおか たかし)  
看護師



寺石 歩大  
(てらいし あゆた)  
看護師



宮下 明子  
(みやした あきこ)  
看護師



三谷 明日香  
(みたに あすか)  
介護福祉士



石田 今日子  
(いしだ きょうこ)  
事務員



# 栄養レシピ 第31回

ビタミンC、食物繊維が豊富

## 春キャベツとささみの変わりおひたし

煮物や炒めもの、生食など、いろいろな食べ方が楽しめるキャベツ。粘膜の再生を助ける働きを持つビタミンUや、風邪の予防、疲労回復効果のあるビタミンC、食物繊維などが多く含まれています。春から初夏にかけて収穫されるキャベツは他の時季に収穫されるものに比べ、葉が柔らかいのが特長です。今の時季にしか味わえない瑞々しさと自然な甘みを存分に楽しみましょう。



札幌禎心会病院  
栄養科

管理栄養士  
井戸川 久美子  
(いどがわ くみこ)

### 作り方

- 春キャベツは芯を取り除いて3cm角に切る。鍋に湯を沸かして塩をひとつまみ加え、1分～1分半ゆで、冷水にとり、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ①の鍋に鶏ささみを入れてゆで、粗熱が取れてからさく。
- ボールにポン酢しょうゆ、オリーブ油、おろしにんにくを入れ、①のキャベツと②のささみを加えて、混ぜ合わせる。
- 器に盛り、きざみのりをかける。

材料 [2人分]	1人分:70kcal
春キャベツ	150g
鶏ささみ	50g
ポン酢しょうゆ	大さじ1杯
オリーブ油	小さじ1
おろしにんにく	少々
きざみのり	適量
塩	適量

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

〒060-0042  
札幌市中央区大通西17丁目1-27  
札幌メディケアセンタービル3階

☎011-623-5454

http://spineclinic.jp/



院長  
渡邊 吾一 先生  
(わたなべ ごいち)

## 札幌 スパインクリニック

Q 対象疾患、治療法などについて教えてください。

A 「スパイン」とは脊椎の意味で、脊椎治療に特化した整形外科クリニックです。  
具体的には胸腰椎(腰部)脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニア、骨粗鬆症性椎体骨折(圧迫骨折)、頸椎(頸椎症・頸椎症性脊髄症、頸椎症性神経根症)、頸椎椎間板ヘルニア、頸椎後縦靭帯骨化症)に加え、小児の脊柱側弯症、成人脊柱変形など脊椎全般を診ています。

Q 診療方針を教えてください。

A 脊椎に特化した整形外科医として年間約200件の手術を執刀してきました。その経験を土台とし、放射線科や麻酔科(ペインクリニック)といった専門機関と役割分担をしながら、専門的かつ正しい治療を目指しています。



薬物療法やリハビリテーションなどの治療(保存療法)で効果が得られる方には保存療法を、手術が必要な方には専門的であり低侵襲な手術療法を提供し、日常生活をより快適に送るお力になればと考えています。

Q 読者にメッセージをお願いします。

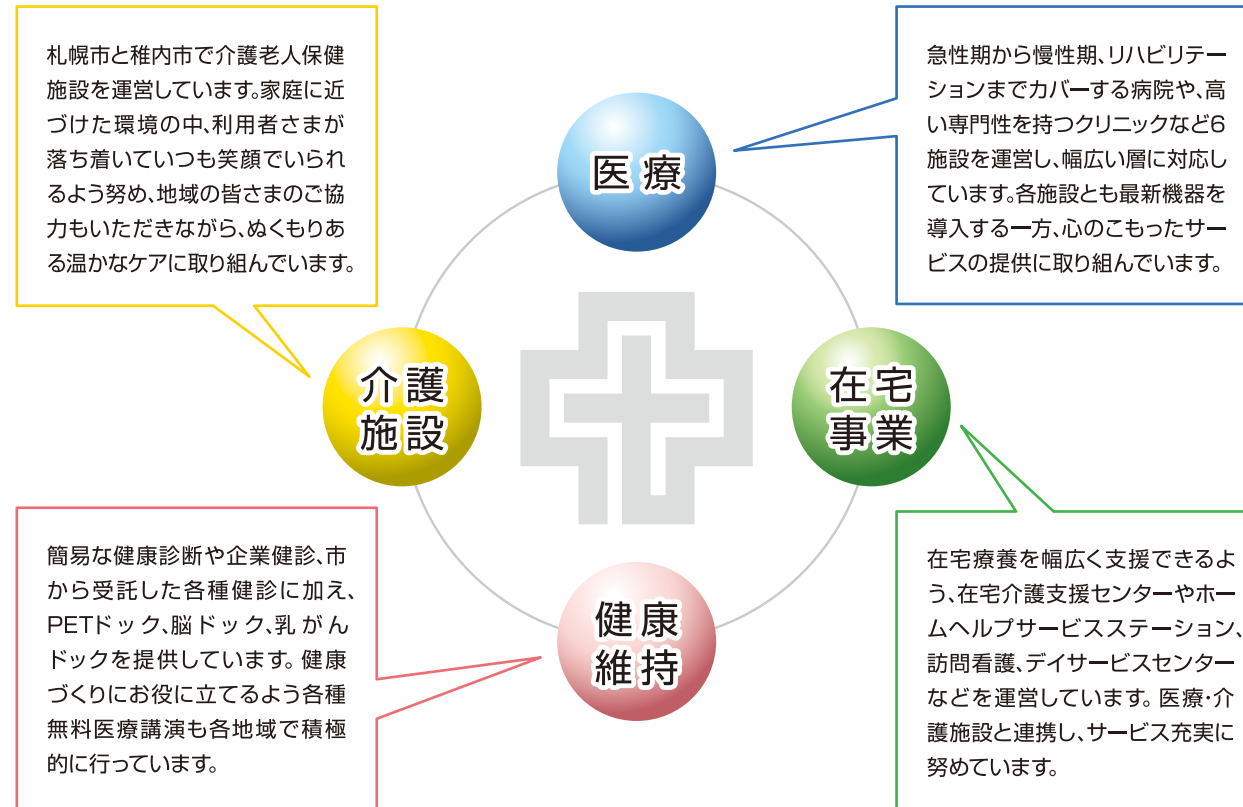
A こし(腰椎)やくび(頸椎)を始めとした脊椎疾患でお困りの方が一人でも少なくなればと、今年2月に開設しました。

当院では、『正しい知識と共感の心を原動力に、脊椎疾患にお悩みの皆さんがより快適な日常生活を送るお手伝いをする』ことをミッションに掲げています。また、より質の高いホスピタリティを提供するため、『自己研鑽』『関係機関との連携』『自らに要望される医療を考え抜くこと』の三つを継続して、地域に密着したクリニックを目指しています。完全予約制で混雑と待ち時間を最小化していますので、脊椎に関するお悩みは、もう治らない・あきらめることなくご相談ください。

## 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
<b>医療機関のご案内</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●札幌禎心会病院</li> <li>●稚内禎心会病院</li> <li>●セントラルCクリニック</li> <li>●さっぽろ北口クリニック</li> <li>●禎心会北44条クリニック</li> </ul>	<b>介護老人保健施設のご案内</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●介護老人保健施設ら・ぱーす</li> <li>●老人保健施設ら・ぶらーさ</li> </ul>	<b>在宅事業のご案内</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●禎心会東センター</li> <li>●禎心会北センター</li> <li>●ら・ぱーすセンター</li> <li>●ら・ぶらーさセンター</li> <li>●ら・かるまセンター(サ高住ら・かるま併設)</li> </ul>	<b>健康診断各種検診のご案内</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●PETドック</li> <li>●脳ドック</li> <li>●乳がんドック</li> </ul>

協業法人 社会福祉法人 **札幌山の手リハビリセンター**

<b>ケアセンター栄町</b> 〒007-0847 札幌市東区北47条東17丁目1番1号 ☎011-789-1152	<b>ケアセンター山の手</b> 〒063-0009 札幌市西区山の手433番地1 ☎011-642-1152	<b>ケアセンターら・せれな</b> 〒002-8081 札幌市北区百合が原3丁目1番地1号 ☎011-702-1152
●障がい者支援施設栄町 ●シヨートステイ栄町 ●生活介護栄町 ●地域密着型介護老人福祉施設栄町	●障がい者支援施設山の手 ●シヨートステイ山の手 ●生活介護山の手	●介護老人福祉施設ら・せれな ●シヨートステイら・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

### TOPICS 1

#### 「居宅介護支援事業所ら・かるま」が4月1日開設

「居宅介護支援事業所ら・かるま」が4月1日、新たに開設しました。事業所はら・かるまセンター内、介護支援専門員3人(うち主任介護支援専門員2人)でサービス付高齢者向け住宅ら・かるまにお住いの方はもちろん、地域の方々の相談を受けていきます。

介護を必要とされている方、ご家族と一緒に考え、その方らしい暮らしをしていただけるようケアプランを作成し、住み慣れた町、家で安心して生活できるお手伝いをしていきます。管理者の島影真智子科長(写真中)は「1人で悩まず、まずはお電話をください。すぐご自宅に訪問させていただきます」と呼びかけています。

☎011-785-6110



### TOPICS 2

#### 禎心会北44条クリニック、平日午前外来診療を開始

訪問診療を中心にしている禎心会北44条クリニックは、4月から外来診療を始めました。担当医は、鈴木知毅院長と岸直子医師で、平日午前には内科、脳神経外科の診療を行っています。加えて、鍼灸師によるはり治療を5月から開始します。診療に関するお問い合わせは、平日9時から15時までお電話(011-712-5161)でお受けいたします。

水曜午後の徳田禎久札幌禎心会病院院長による物忘れ外来(再診、完全予約制)は引き続き行います。物忘れ外来の新患の方は札幌禎心会病院で対応いたします。

### TOPICS 3

#### 稚内で医療講演会を開催

「禎心会市民医療講演会～がん～ in稚内」を3月下旬に稚内市内で開催、140人余りの方に参加していただきました。

札幌禎心会病院の医師が出向き、講演2題を発表。晴山雅人放射線治療センターセンター長(写真①)は「高精度放射線治療と陽子線治療」、今井浩三総長(写真②)は「がんに対する薬物療法の最新動向」についてそれぞれわかりやすく説明しました。

参加者からは「がん治療の進歩を知り、とてもびっくりした」「陽子線治療の仕組みが理解できた」「両医師ともわかりやすくユーモアもあって良かった」「稚内ではこのような機会がないのでありがたい」といった声が寄せられました。



写真①



写真②

編集  
後記

上記のトピックスでご紹介した通り、3月下旬に稚内市で医療講演会を行いました。当法人としては平成24年10月以来、2回目の稚内開催です。医療に関する講演会があまりない地域ということもあってか、当日は座席を追加する盛況ぶりの中、真剣にメモを取る方が多く見受けられました。

当法人は同市で平成11年1月に稚内禎心会病院(110床)、同年4月に老人保健施設ら・ぶらーさ(100床)を開設、翌平成12年4月に在宅関連事業を提供する、ら・ぶらーさセンターをオープンし、救急医療から療養、在宅フォローまで一貫したサービスを提供しています。

この4月には稚内を含め、新たに88人が当法人に入職しました。新年度も皆さんのお役に立てるよう、スタッフ一丸となって努めてまいります。

(三上)



心に寄りそう、医療と介護をめざして。



## 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
  - ・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
  - ・消化器内科(肝臓)
  - ・神経内科



## 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 ・脳神経外科



## 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)



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。

QRコード



<http://teishinkai.jp>

ていしんかい

### 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

- 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
- ティサービスセンター 禎心会東(60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
- ティケアセンター 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
- ホームヘルプサービスステーション 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1号  
☎ 0162-29-4332

- 稚内市南地区居宅介護支援事業所
- 訪問看護ステーション あい
- ティケアセンター ら・ぷらーさ(70名/日)
- ヘルパーステーション 偲
- 稚内市南地区在宅介護支援センター ぬくもり