

ひまわり



[特集]

道内民間病院初、からだに優しい陽子線がん治療、 2017年2月開始予定

○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。



陽子線治療センター
スタッフ

INDEX

特集

01 道内民間病院初、からだに優しい陽子線がん治療、2017年2月開始予定

[禎心会インフォメーション]

- 05 消化器病の最新検査・治療を実施
- 07 院長に就任いたしました
- 08 さっぽろ北口クリニックの役割
- 09 採血Q&A
- 10 訪問介護員(ヘルパー)の役割
- 11 「みんなのタッピー体操」はじめませんか!
～足腰に筋力をつけて転倒防止を～
- 12 私的サービスのご案内
～多様なニーズに対応～
- 13 [連載] 認知症とリハビリテーション
- 14 栄養レシピ
- 15 禎心会新人スタッフ紹介
- 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。



photo:Kei Utsuki(SAPPORO COMMERCIAL PHOTO STUDIO)

[特集]

道内民間病院初、からだに優しい陽子線がん治療、2017年2月開始予定

陽子線治療は外科手術や従来の放射線治療では治すことが難しかった種類のがんに対しても、優れた治療成績を示すことが明らかになりつつあります。正常細胞へのダメージが少ない利点もあり、からだに優しいがんの治療法として世界的に注目を集めています。当院は道内民間病院初の陽子線治療を2017年2月に開始する予定です。

陽子線治療を受けるための基本的な条件として、①他臓器への転移がなく、病巣範囲が局限している(3個以内の肺や肝転移およびリンパ節転移は適応疾患)②原則、治療を受けようとしている部位に放射線治療を受けていない(要相談)③同じ姿勢で動かす30分程度横にならなければならない④がんの告知を受け、

陽子線専門医との相談が必要

陽子線治療を受けるための基本的な条件として、①他臓器への転移がなく、病巣範囲が局限している(3個以内の肺や肝転移およびリンパ節転移は適応疾患)②原則、治療を受けようとしている部位に放射線治療を受けていない(要相談)③同じ姿勢で動かす30分程度横にならなければならない④がんの告知を受け、結果として副作用が生じていました。これに対し、陽子線はあらかじめ設定した深さに達したときに最大ブラッグピークのエネルギーを放出して停止する性質を持っています。(参考①②)この性質を利用して、病巣のある深さに合わせて照射する設定をすれば、腫瘍に対してピンポイントに治療することができます。その結果、通常の放射線治療に比べて正常細胞へのダメージが少なく、副作用を少なくすることが可能です。

DNAを破壊し、がん細胞を死滅

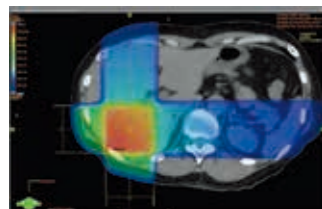
陽子線治療は放射線治療の一種です。放射線治療では長年X線やガンマ線を使用してきました。陽子線治療は陽子という水素の原子核を用いる新しい放射線治療で、粒子線治療の一種類になります。粒子線治療はその名の通り、原子核レベルの非常に小さな粒子を用います。特殊な装置で陽子をたくさん作り、加速してエネルギーを高めると、がん細胞

を破壊する陽子線ビームを作ることができます。この陽子線ががん病巣にぶつくと、細胞の設計図であるDNAを破壊、結果として細胞は増殖できなくなり、がん細胞を死滅させるのが陽子線治療の仕組みです。従来のX線を用いた放射線治療は体の表面近くで一番強いエネルギーを放ち、体内へ入るに従ってエネルギーは減少し、病巣を越えて体を突き抜けます。病巣以外の正常な部分へも放射線が当たることにより、

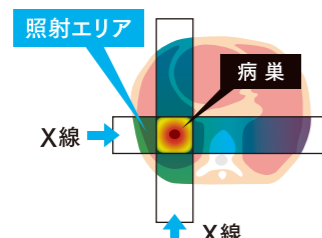
[陽子線とX線の線量分布比較] 参考①

X線治療

X線は病巣を突き抜けます

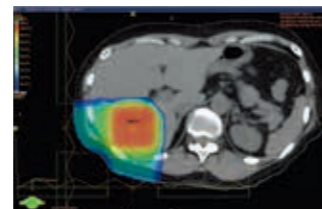


色の濃淡が放射線量を示す

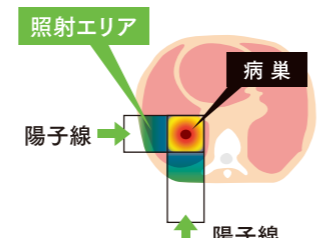


陽子線治療

陽子線は病巣でとまります



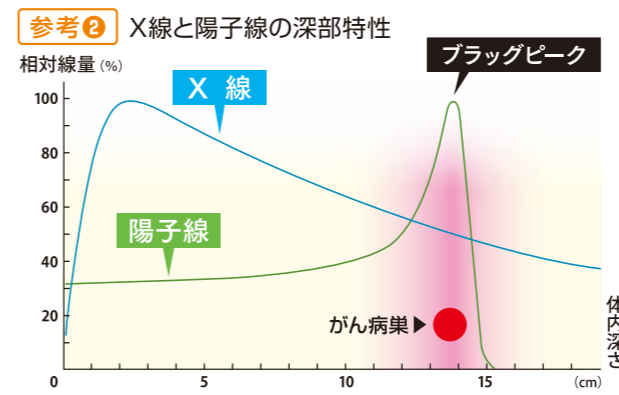
色の濃淡が放射線量を示す



自身が陽子線治療を受ける意思がある—などが挙げられ、すべてを満たしていることが陽子線治療を受ける前提となります。

その上で、肝臓がん、前立腺がん、肺がん、食道がん、頭頸部がん、脳腫瘍、頭蓋底腫瘍、小児がん、骨軟部腫瘍などが対象となります。頭頸部がんの中には鼻、口、目、喉のがんなどが含まれます。

前記以外でも治療対象となる場合があります。逆にがんの種類が対象とされていても、



大きさや病期、全身状態などによっては受けられない場合があります。陽子線治療の専門医師との相談が必要です。

横になっていて痛みなし

陽子線治療を行う日(照射日)は事前にオーダーメイドで製作した固定具を装着、治療台の上に横になり、治療室に備え付けられているX線、CT撮影などを用いて、治療計画通りの位置に正確に合わせ、確認後、実際に陽子線を照射します。陽子線治療はピンポイントで照射するので、この位置決めはとても重要です。

照射自体は数分で終わります。患者さんの周囲を360度回転してあらゆる方向から照射可能な「回転ガントリ照射装置」を使います。患者さんはドーナツ状のガントリの中心部にある治療台で横になって、じっとしていただく必要があります。陽子線の照射による痛みや不快感

はありません。照射は1日1回週5日、治療計画に基づいて数週間かけて複数回照射します。照射回数には疾患や大きさなどによって、あらかじめ放射(陽子)線治療計画で決められます。がんの種類別では肝臓がん・肺がん2〜7週、前立腺がん5〜8週、食道がん・頭頸部がん6〜7週、脳腫瘍・頭蓋底腫瘍5〜6週、小児がん2〜6週が目安です。

陽子線治療のみを受けていたケースは入院の必要はなく、仕事や日常生活をしながらの通院治療も可能です。化学療法を併用する場合は入院が必要となります。

小児がんで好成绩、頭頸部がんも有効な選択肢

報告されている陽子線治療の成績の多くは標準的な(放射線)治療と同等以上です。これから報告の主な治療対象が手術不可能ながんであることを考

です。

腫瘍が目付近にある場合、手術だと眼球摘出となったり、一般の放射線治療でも失明のリスクがあったりしますが、陽子線治療は視神経を避けて照射することができるので、視力を温存できる可能性が高くなります。

一方、正常細胞へのダメージが小さいため、放射線治療の中では合併症が少ない治療法ですが、皆無ではありません。例えば、照射した部位の皮膚炎や周辺臓器が炎症を起こすことがあります。合併症は

治療する部位、照射する線量によっても異なります。

当院は2種類の方法を実施

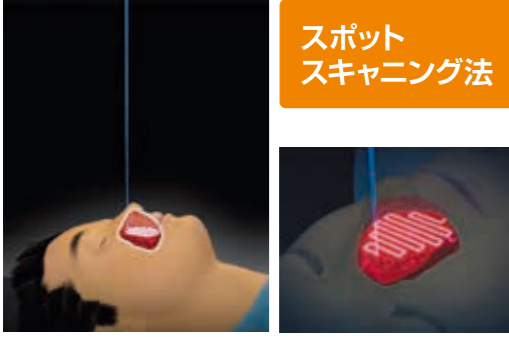
当院の陽子線治療は2種類の照射法を病気の状態に応じて使い分ける方針です。肺がん、肝臓がんなどの呼吸などにより移動する腫瘍には「拡大照射法」を使用します。専用器具を使用してがんの形状に合わせて照射する方法です。

一方、動きの少ない腫瘍に対しては「スポットスキニング法」を用いて治療を行っています。



拡大照射法 (ワブラー法)

疾患別の使い分けが可能



スポットスキニング法

※先進医療とは
厚生労働大臣の承認を受け、通常の保険診療と併用できる治療です。患者さんの費用負担は先進医療の陽子線治療は全額自己負担、保険診療(診察費、検査費、薬剤費、入院費など)は一部負担(3割など)となります。

先進医療認可へ向けた前立腺がん治療を開始

先進医療(※)の認可を受けるために10名の治療実績を国へ届け出る必要があります。当院では前立腺がんを対象とした治療を11月末から開始するのに伴い、10名の患者さんを募集します。治療費は当院負担です。対象となるには合併症の有無など諸条件がありますので、治療ご希望の方は専用ダイヤルまでお問い合わせください。

慮すると、適応と考えられているがんに対して非常に有効な治療法だと考えられています。中でも効果的と考えられるのが小児の固定(形)がん(脳腫瘍、神経芽腫、横紋筋肉腫など)です。陽子線治療は副作用を減らすだけでなく、小児の成長を妨げるリスクが低く、二次がんの予防にも有効と考えられています。



ゆったりとした待ち合いスペースは特製のいすでプライバシーに配慮

陽子線治療の特長

- 正常細胞へのダメージを最小限に抑え、身体への負担を軽減
- 放射線の影響を受けやすい器官の周辺にあるがんにも照射可能
- 従来の放射線治療では生き残ってしまうがんも死滅可能
- 外来(通院)での治療が可能
- 身体への負担が少なく高齢者や体力が低下した方も治療可能
- 治療後、社会復帰や日常生活への支障が少なく、QOL(生活の質)を保つことが可能



札幌禎心会病院
放射線治療センター長
晴山 雅人
(はれやま まさと)

ご相談先

札幌禎心会病院
放射線治療センター

専用ダイヤル (平日9時~17時)
☎011-712-1134
住所:札幌市東区北33条東1丁目3番1号

消化器病の最新検査・治療を実施

昨年11月のリニューアルを機に、がんをはじめとする消化器の病気を中心とした最新の検査と治療(薬物治療および内視鏡治療)を新たに行っています。

消化器がんの早期発見

男女ともにかん死亡のトップ3に入る胃がんと大腸がんに加えて、食道がん、肝臓がん、すい臓がんの早期発見・治療を目指しています。ご存知のように、がんの初期はほとんど症状がありませんので、早期発見のためには、どうしても検診が必要です。

厚労省の推奨は、胃がんは2年に1回の胃カメラ検査、大腸がんは年1回の便潜血検査です。食道がん、肝臓がん、すい臓がんについては公的がん検診制度がありません。以下にあげる「危険因子」をお持ちで40歳以上の方は、これらのがんの検診も受けられることをお勧めします。

食道がん

危険因子はお酒の飲み過ぎとタバコです。とくに喫煙しながらの飲酒を続けると、危険度

が大きく跳ね上がります。ほかには熱い飲み物・食べ物を好んで居ることがあげられます。このような習慣のある方男性が多いと思います。食道がん検診をお勧めします。具体的には問診、血液検査、内視鏡検査を行います。

肝臓がん

危険因子は慢性的肝臓病です。慢性肝臓病をお持ちの方は肝臓がん検診を受けることをお勧めします。

慢性肝臓病の原因はC型肝炎やB型肝炎、アルコール性肝障害、脂肪肝などです。脂肪肝は非常に頻度が高く、健診で指摘された方も少なくないと思います。大した病気じゃないと思われがちですが、脂肪肝の中に肝硬変へ進行するタイプが含まれていますので注意が必要です。

具体的には問診、血液検査、超音波検査が必要です。超音

波検査で明らかでない異常がなくとも、血液検査の結果によっては、精密検査(造影剤を使用したCT検査やMRI検査など)が必要になることがあります。

すい臓がん

危険因子はタバコ、慢性すい臓炎、糖尿病、まれに家族歴です。

すい臓がんは最も予後の悪いがんの一つです。初期症状が出にくく進行が速いという特性のためです。毎年健診を受けていても、見つかった時には手遅れということすらあります。喫煙習慣のある方、慢性すい臓炎といわれたことのある方、糖尿病、特に最近発症した方は、ぜひ検診を受けることをお勧めします。

具体的には問診、血液検査、超音波検査を行います。すい臓はお腹の奥の方にある臓器なので、胃腸のガスや皮下・内臓脂肪などのために超音波検査ではどうしても十分見えないこ

とがあります。その場合はCTあるいはMRIなど別な検査法が必要になります。肝臓がんと同様、超音波検査で明らかでない場合でも、血液検査の結果によっては精密検査が必要になることもあります。

主な対象疾患

- 各種消化器がん
(胃がん、大腸がん、すい臓がん、胆管がん、胆嚢がん、肝細胞がんなど)
- 胃十二指腸潰瘍
- ヘリコバクター・ピロリ胃炎
- 胃・大腸ポリープ
- 逆流性食道炎
- 食道静脈瘤
- 急性すい炎
- 慢性すい炎
- 胆石
- 胆嚢ポリープ
- B型慢性肝炎・肝硬変、C型慢性肝炎・肝硬変
- 原発性胆汁性肝硬変
- 自己免疫性肝炎
- 過敏性大腸症候群

負担の少ない 腹腔鏡手術を積極導入

一方、消化器外科は消化器内科と連携し、主に食道、胃、十二指腸、肝臓、胆のう、すい臓、小腸、大腸、肛門および腹壁の各種疾患に対する外科治療を行っています。

手術は低侵襲(傷や身体への負担が小さい)治療による早期退院、社会復帰を目指し、腹腔鏡手術を積極的に導入しています。

対象疾患

- 各種消化器がん
(主に胃がん・大腸がん)
- 急性胆のう炎・胆のう結石症
- 急性虫垂炎、すけいヘルニア
- 内外痔核
- 腸閉塞症
- その他内科での根治が困難な消化器炎症性疾患など

低侵襲を目的とした腹腔鏡手術の一例

疾患の種類や部位、大きさなどにより傷の大きさは多少変わります。詳しくは外来にてご相談ください。

●胃がんの場合



[開腹手術]



[腹腔鏡手術]

●大腸がんの場合



[開腹手術]



[腹腔鏡手術]

札幌禎心会病院
消化器・腫瘍センター
センター長
日野田 裕治
(ひのだ ゆうじ)

ご相談先
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の役割

03

当クリニックは脳神経外科、乳腺外科、ペインクリニック外科、内科を標榜し、幅広い疾患に対応できるのが特長です。



受付



当院が入居(2階)する札幌北ビルはJR札幌駅北口東コンコース側出口から徒歩1分

便利な立地を有効活用
 当クリニックはJR札幌駅北口からすぐのビル内で平成25年8月5日に開業しました。クリニックではありませんが、診療科、専門医が豊富な上、MRIやCT、マンモグラフィ(乳房X線撮影装置)といった医療機器も充実しています。
 JR、地下鉄から地下通路を経て直接来ることができ、道内各地や道外からの患者さんに対しても利便性は大きいと思います。ビジネス街のため日中の人口が多く、買い物

客の方にも便利な地域です。こうした立地を有効活用し、周辺企業や住民へのPR活動を積極的に進め、企業健診や脳ドック、乳がんドック、検診などを多くの方に受診していただきたいと思っています。入居するビルの取り決めで、クリニックを案内する看板は設置できませんが、周辺の郵便局など、多くの人が集まる場所への広報活動を行い、周知を図っています。

法人内で連携して診療
 当法人で運営する各事業にはそれぞれの役割があり、当クリニックは札幌禎心会病院



さっぽろ北口クリニック 事務部

福岡 かおり (ふくおか かおり)

を中心とする医療提供体制の中で、外来診療、ドック、検診を通じ、手術や高度医療が必要な場合に他施設と連携を取って診療を行うことです。退院後、通院の利便性に配慮することも一つではないかと考えています。
 開院して4年目に入りました。スタッフ同士のコミュニケーションが取れており、より一層、患者さんに安心して通っていただけるクリニックを目指しています。スタッフ一同、地域に根差し、禎心会グループの一員として、しっかりと役割を果たしていきたいと思っています。

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

●さっぽろ北口クリニック 受付時間/診療時間

受付	8:45~11:30 / 12:45~16:30(木・土曜8:45~12:00)
診療	9:00~12:00 / 13:00~17:00(木・土曜9:00~12:30)

院長に就任いたしました

02

この度、9月1日をもちましてセントラルCIクリニックの院長に就任いたしました。

画像診断で医療に貢献します
 当クリニックは画像診断の専門クリニックです。
 主に医療機関からのご依頼によるPET/CT、MRI、CTの検査、画像診断に加え、PET/CTを取り入れた人間ドックを行っています。
 昨今、医療機器の進歩はめざましく、有効な検査を行うには高い専門性が要求されます。当クリニックでは、全国でも数少ない放射線診断専門医が4人常勤しています。
 医療機関からのご依頼には、経験豊かな放射線診断専門医が各医療機関の先生方の知りたい情報を的確にとらえ、疾患に合った検査内容を構成します。そして、機器の特徴を十分に理解した放射線技師が最良の画像を作成し、難しい症例については二次読影を行うことでの確な読影結果をお返ししています。

がんの早期発見を目的とするドック
 一般の方向けの「PETがんドック」では、見逃しがなく、できるだけ身体への負担の少ない検査を組み合わせたドックを提供しています。画像の診断は専門医が2人以上でチェックをし、より詳細な情報をお伝えできる体制を整えております。
 病気が見つかった場合は精密検査や治療を受けられる専門医療機関をご紹介します。ドックを受けていただいたことを無駄にはいたしません。
 画像診断を通して皆さんのお役に立てることがわたしたちの願いです。今後も地域に根差し、より一層の信頼を得るべく、画像診断の質向上、診断装置の有効利用を進め、誠心誠意全力を尽くしてまいります。

塚本江利子前院長は名誉院長として引き続き常勤します。

PETがんドックの詳細は当クリニックホームページ
 (<http://www.teishinkai.jp/ccic/>)
または下記の専門ダイヤルまでお問い合わせください。

PETがんドック専門ダイヤル
 ☎0120-505-118




1階クリニック入口 3階ドックラウンジ

セントラルCIクリニック
 院長 **玉川 光春**
 (たまかわ みつはる)

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 札幌メディアセンタービル1階

訪問介護員(ヘルパー)の役割

当ステーションは介護福祉士4人とヘルパー1人が在籍し、病気やけがをしてもご自宅で過ごせるお手伝いをしています。

生活の質を落とさない支援

長い人生の中で万が一、不幸にも病気やけがで身体が不自由になってしまったら、今までできたことができなくなり深い悲しみや辛さにおそわれると思います。それでも住み慣れた自宅で過ごしたいという思いは私も含め誰もが抱いていることだと思います。そのためのお手伝いをさせていただくのが訪問介護員(ヘルパー)です。

利用者さんの意欲を高める働きかけを行うとともに、自立の可能性を最大限引き出す支援に取り組んでいます。ご自分では難しくなった部分のお手伝いをする中で、生活の質を落とすことなくご自宅に住み続けることができるよう支援しています。

例えば、食材を切るができないから調理をあきらめるのではなく、ヘルパーが食

材カットや後片付けを行うことで、自分好みの味付けや料理を作ることができます。そのほか、食事や入浴、排泄、通院介助などの身体介護、調理や買物、掃除、洗濯といった生活援助を行っています。

小さな変化も見逃さず

訪問系サービスの中でヘルパーは利用者さんと接する機会が一番多く、重要な役割を担っていると思います。それぞれが抱える疾病や身体状況を意識し、小さな変化も見逃さないよう日々かかわっています。

一方、私たちヘルパーは利用者さんの自立をお手伝いしている多職種の輪の一部です。生活の質を維持しつつ自分らしい生活を続けていくために、ご家族やケアマネジャー、主治医、訪問看護師、関係機関らと情報のやり取りや協力し合える体制ができてこそ本当



ヘルパーステーション優
介護福祉士主任
藤田 まゆみ
(ふじた まゆみ)



に良い仕事につながっていくと感じています。ご要望などありましたら担当ケアマネジャー、または当ステーションまでお気軽にご相談ください。

ご相談先

ヘルパーステーション優

☎0162-29-4330

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

ホームヘルプサービスステーション楨心会北

☎011-768-6110

住所: 札幌市北区新川1条6丁目3番3号

ホームヘルプサービスステーション楨心会東

☎011-711-6110

住所: 札幌市東区北45条東9丁目2番7号

ホームヘルプサービスステーションら・ぼーす

☎011-774-1131

住所: 札幌市北区篠路町上篠路6番286

ホームヘルプサービスステーションら・かま

☎011-785-6110

住所: 札幌市東区北47条東16丁目1番5号

採血Q&A

血液にある栄養素や老廃物などには多くの情報が詰まっているので、血液を調べると健康状態を知ることができます。この血液検査に欠かせないのが採血です。



血液検査は健康診断で必ず実施される最も身近な検査の一つです。検査に必要な採血の業務中に患者さんから多く寄せられた質問と回答をまとめました。

Q 痛くない針はないか?

A 残念ながらありません。痛みの少ない針として糖尿病治療用の針が知られています。が、針が細過ぎて穴を通る際に血球が壊れ、血液が検査に適さない状態になってしまうため、採血には使用できません。

Q 貧血になるんじゃないか?

A 貧血にはなりません。検査項目によりですが、当院では2〜20ml程度しか必要とし

ません。献血に比べ、とても少ないことがわかりいただけると思います。採血管の本数が多いと多量に感じるかも知れませんが、検査項目により抗凝固剤の成分が異なるため小分けにしているだけです。

まれに具合が悪くなられる方もいますが、針を刺されることや血を採られていることで生じるストレスから起こる症状で、貧血ではありません。

このような経験がある方はベッドでの採血も可能です。ご遠慮なく申し出てください。

Q 止血用の絆創膏は、いつはがすの?

A 採血後、1、2分ほど、ばんそうこうの上から指でもまですす圧迫し、数分後、完全に止まっているのを確認してからごっそり剥がしてください。

たいてい1、2分で止まりますが、止血直後は少し力を入れるだけで出血してしまうケースがあります。

一方、数日間、はったままの方がいますが、不衛生ですので当日中にははがすようにしてください。

Q 採血後の入浴は?

A 血が止まれば可能です。昔はワクチン接種後の入浴を禁じていたことから出た疑問だと思えます。大衆浴場を利用する方が多く浴場の衛生管理が行き届いていなかった時代の話で、現在はワクチンでも採血後でも体調が良ければ大丈夫です。



稚内楨心会病院
臨床検査科
臨床検査技師
大淵 香織
(おおぶち かおり)

ご相談先

稚内楨心会病院

☎0162-29-4311

住所: 稚内市栄1丁目24番1号

札幌楨心会病院

☎011-712-1131

住所: 札幌市東区北33条東1丁目3番1号

私的サービスのご案内 ～多様なニーズに対応～

ホームヘルパーの公的サービスに制限がある中、
当事業所は暮らしをお手伝いする私的サービスをご用意しています。

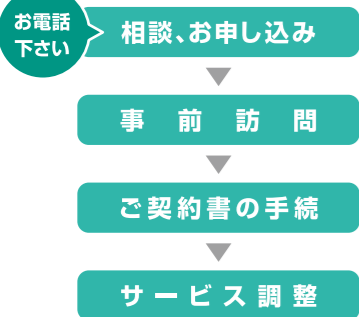
公的サービスだけでは不安な方も

公費対応の介護保険や障害者総合支援法でのサービスには制限があり、利用者さんの多様な要望に必ずしも対応できないのが現状です。援助に該当しないサービスや日常生活の範囲を超えるサービスは提供できないことになっていきます。

例えば、利用者さんご家族のための調理やペットの世話、庭の草むしりなどです。家族不在時の見守りも対象外です。しかし、介護保険サービスだけでは生活に不安が残る方もいるでしょう。そこで、当法人訪問介護事業所では私的サービスを用意し、ご自宅での日々の暮らしをお手伝いさせていただきます。

- 家族不在時の見守り
 - 外出同行(メーパートへの買い物、散歩等)
- 保険外の私的サービスの一例は次の通りです。

【ご利用開始までの流れ】



【料金表】

現在、当事業所のサービスを受けている方

サービスの種類	30分未満	30分以上60分未満	30分増すごとに
家事援助・身体介護	1,100円	1,900円	780円
通院介助中の待ち時間	無料	500円	500円

現在、当事業所のサービスを受けていない方

サービスの種類	30分未満	30分以上60分未満	30分増すごとに
家事援助・身体介護	1,750円	3,500円	1,750円

※交通費込みの料金となっております。※上記料金に消費税が加算されます。

ホームヘルプサービスステーション 榎心会東
主任 菅原 美佐子 (すがわら みさこ)

ご相談先

- ホームヘルプサービスステーション榎心会東
☎011-711-6110
住所:札幌市東区北45条東9丁目2番7号
- ホームヘルプサービス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

- ホームヘルプサービスステーションら・ぱーす
☎011-774-1131
住所:札幌市北区篠路町上篠路6番286
- ホームヘルプサービスステーションら・かるま
☎011-785-6110
住所:札幌市東区北47条東16丁目1番5号

- ヘルパーステーション優
☎0162-29-4330
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

「みんなのタッピー体操」はじめませんか! ～足腰に筋力をつけて転倒防止を～

今年度、東区各地区で行われている「みんなのタッピー体操」をご存知でしょうか。

介護が必要になった原因の1割は転倒、骨折

平成25年度の厚生労働省の国民生活基礎調査によると、介護が必要になった原因の約1割は転倒、骨折によるものです。そのため、高齢者の転倒予防のためのストレッチの習慣や筋力アップの必要性がわれています。

東区内で介護予防に関わる保健支援係、地域包括支援センター、介護予防センターは転倒予防の取り組みの大切さを伝えるため、北海道リハビリテーション3団体協議会の理学療法士と東区老人福祉センターの看護師の協力を得て、転倒予防を目的とした「みんなのタッピー体操」の



出前講座も実施中

パンフレットを作成しました。パンフレットは①ストレッチ(準備運動)②筋力トレーニング③ストレッチ(整理運動)7項目で構成され、中でも筋力トレーニングは無理せずに行いたい方(いすに座って行う)「体力に自信のある方(立って行う)」向けに2通りの方法から選択できるようになっていきます。また、各項目に写真付きの解説があり、初心者でも大変わかりやすく、自宅でお一人でもできるような内容になっています。

現在、介護予防センター、地

域包括支援センター職員や区の保健師は各地区の福祉のまち推進センターやサロン、町内会、老人クラブなどの集いや行事で、「みんなのタッピー体操」に参加者の皆さんと一緒にしながら、体操のポイントなどを解説し、高齢者の転倒予防の啓発に取り組んでいます。ストレッチは筋肉の老化防止に効果があり、少しずつでも運動を行っていくと、年齢に関係なく筋力は強くなります。

札幌市東区 介護予防センター栄町
センター長 加藤 奈穂子 (かとう なおこ)

ご相談先

- 札幌市東区介護予防センター栄町
☎011-748-8484
住所:札幌市東区北45条東9丁目2番7号

抗酸化作用で体の中からピカピカに！

さけメンチ

さけが美味しい季節です。さけと言えば鮮やかなサーモンピンクが印象的ですが、あの色はアスタキサンチンという天然色素です。アスタキサンチンはβカロテンやリコピンと同じカロテノイドの一種で、その中でも強い抗酸化作用を持っています。ビタミンCの3000倍、ビタミンEの1000倍あると言われるほどです。老化を防いでくれたり、肌をきれいにしてくれたりする効果が期待でき、アンチエイジングにぴったりの食材です。



札幌禎心会病院
栄養科
管理栄養士
北岡 愛
(きたおか あい)



作り方

- 1 さけの骨、皮を除き、包丁でたたき。タマネギはみじん切りにする。
- 2 さけとタマネギ、卵、パン粉、塩コショウ、常温で柔らかくしたクリームチーズを混ぜ合わせ、丸める。
- 3 パン粉をまぶしてオリーブオイルをかけ、220℃のオーブンで10～15分焼く。

材料 [2人分]

材料	分量	1人分:304kcal
さけ	150g	生パン粉 適量
タマネギ	60g	オリーブオイル 適量
卵	1/2個	(お好みで)
クリームチーズ	20g	千切りキャベツ 適量
パン粉	10g	ミニトマト 適量
塩コショウ	少々	ソース 適量
小麦粉	適量	

[連載]

認知症とリハビリテーション

第2回

「認知症と診断された後のリハビリテーション」



介護老人保健施設
ら・ばーす
リハビリ科・デイケア科

副部長
根布谷 厚志
(ねぶや あつし)



「認知症とリハビリテーション」をテーマにした連載です。第2回は「認知症と診断された後のリハビリテーション」についてです。

残った脳機能を生かす

認知症は脳の神経細胞が傷つき失われることで日常生活にさまざまな支障を来す病気です。失われた神経細胞の復活は難しいですが、リハビリテーションを行って残った脳機能をうまく生かすことができれば、日常生活の支障を減らすことは十分可能です。

用者さん個々に合ったものを選択していきます。

過去の仕事や趣味が効果的

認知症の方は新しい記憶は忘れてしましますが、古い記憶は比較的残っていることが多いです。こうした性質を利用し、家や木工仕事、農作業といったその人の過去の仕事や趣味などを取り入れるのが効果的です。考えながら適度な運動を行うことで脳に刺激を与え、他者からの感謝などを通して心の満足が得られる、といったイメージです。

無理強いせずプライド尊重

認知症の方は嫌な感情や不安感を忘れず、残ることが多いです。リハビリが終わった後も心地よい感覚が残るように、声掛けやメニュー選びには注意が必要です。まず、無理強いしてストレスを与えないメニュー選

びが重要です。

本人のプライドを尊重する声掛けも求められます。リハビリの中に「計算問題」「漢字の書き取り」といった脳トレがありますが、間違えても否定せずに聞くと、問題に取り組んだ達成感で心地よく過ごせることができます。

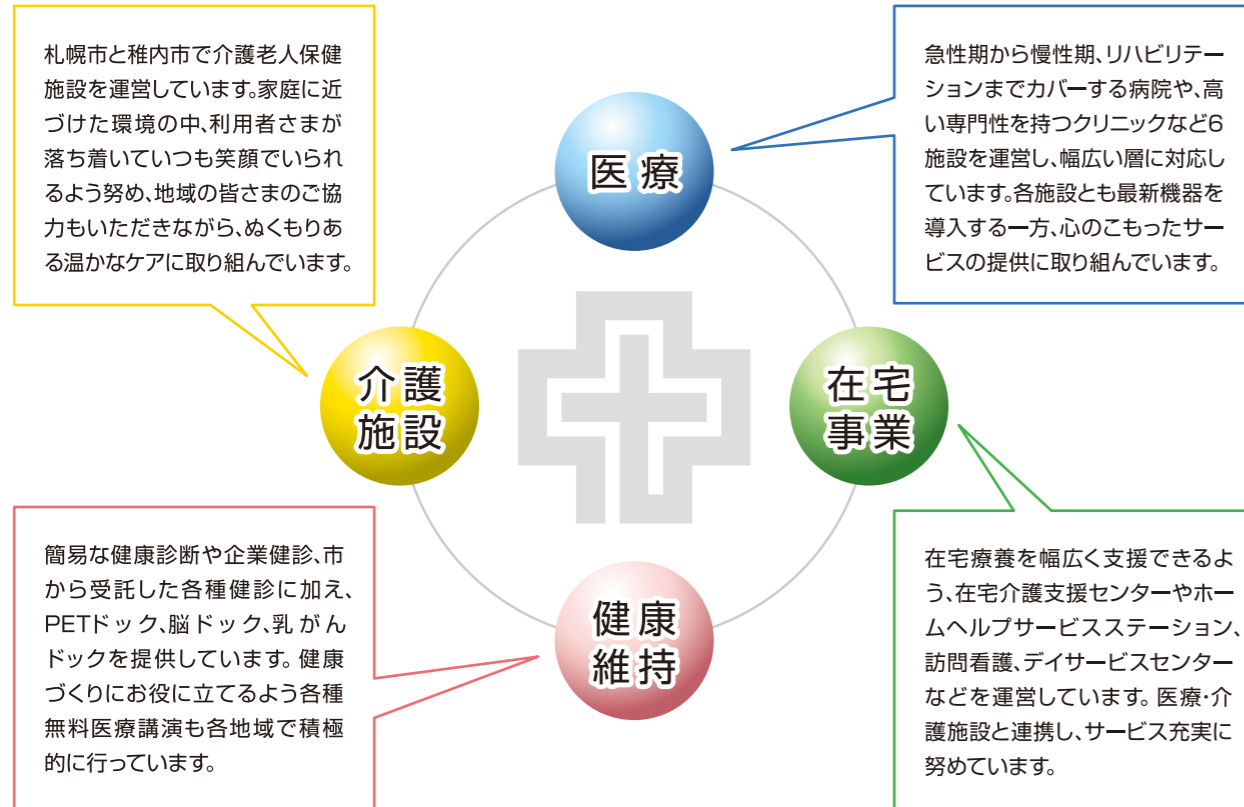
当法人でも認知症のリハビリテーションを行っています。各在宅事業所へお問い合わせください。

次回冬号は「認知症のリハビリテーションとケアについて」です。

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。



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C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) 	健康診断各種検診のご案内 <ul style="list-style-type: none"> ●PET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**

ケアセンター栄町 〒007-0847 札幌市東区北47条東17丁目1番1号 ☎011-789-1152	ケアセンター山の手 〒063-0009 札幌市西区山の手433番地1 ☎011-642-1152	ケアセンターら・せれな 〒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 (短期入所) ●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 (短期入所) ●生活介護山の手	●介護老人福祉施設ら・せれな (短期入所) ●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

TOPICS 1

ピンクリボンロードで啓蒙活動を実施

乳がんの早期発見・診断・治療について広く知ってもらう「ピンクリボン運動」の一環として、今年も7月末に「ピンクリボンロード2016」がさっぽろホコテン(中央区南1条西3丁目)で開催されました。

当法人は例年同様、専用ブースを設け、乳がんの模型を触ってもらったり、質問に答えたりする啓蒙活動を行いました。イベントではこのほかにフラダンスやドラム演奏、合唱、玉入れなどをしながら検診や自己検診の大切さを訴えました。夜はテレビ塔をピンク色にライトアップする恒例行事で一般市民や観光客にも関心を持ってもらえるようアピールしました。



TOPICS 2

札幌禎心会病院、脳外主催学会FENに国内外から130人参加

札幌禎心会病院は第2回FEN(Far East Neurosurgical)札幌脳血管・頭蓋底手術マイクロサージェリーコースを7月下旬、約1週間にわたって院内で開催しました。

今回は上山博康脳疾患研究所所長の演題を含む講義8題を企画、過去最多となる約130人が参加し約半数が海外からの出席者でした。期間中にはバイパスハンズオン(卓上顕微鏡を使った血管見本吻合デモ実習)や症例検討、手術見学を実施、大会議室を使って手術映像をリアルタイムで放映し、スタッフらが状況や手技などを英語で解説しました。

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に谷川緑野副院長・脳卒中センター長らが2000年に設立。以来、年1回、海外を含め全国各地から脳外科医が参加する学術集会で昨年、改称しました。



TOPICS 3

札幌禎心会病院回廊ギャラリーで「たまび版画展」を開催中

札幌禎心会病院は本館と西側の陽子線治療センターをつなぐ3階渡り廊下で回廊ギャラリー「たまび版画展」を開催しています。多摩美術大学の学生の版画作品を渡り廊下の壁に18点展示し、販売も行っています。価格は1,000円からで、購入希望は2階総合案内で受け付けています。



**編集
後記**

1981年以来、日本人の死因トップはがんです。現在、わが国では、2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。

一方で、地球上にはがんにならない生物がいます。がんはDNAが何らかの原因で傷付き、正常細胞が突然変異してがん化し、異常な増殖をするようになったものです。ソウリンムシや細菌のような細胞1個で生きている生物はならず、増殖したとしても別の個体ができるだけですがんとは呼ばれません。

陸上最大の動物、ソウはがんにかなり近いところの研究論文が米国で発表されました。ソウはヒトよりも腫瘍の発育を抑えるタンパク質が多く、傷ついた細胞をいち早く見つけて死滅させる能力がとても強いことが判明したとのこと。

こうした研究が進み、人間のがん治療や予防に役立つ日が来るのでしょうか。

(千葉)

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
- ・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
- ・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(65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
- ヘルパーサービスステーション 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
- ティケアセンター ら・ぷらーさ(70名/日)