

ご自由にお持ちください

社会医療法人 禎心会

ひまわり

2017

夏

vol.81

[特集]

自分らしさを大切に、ハッピーライフを
～デイサービスから広がれ! 元気の輪～

○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。

 社会医療法人 禎心会

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

01 自分らしさを大切に、 ハッピーライフを ～デイサービスから広がれ！ 元気の輪～

[禎心会インフォメーション]

- 05 ニコチン依存症
- 07 やっぱり心配？被ばくの問題
- 08 乳がん検診、良いのはどっち？
- 09 慢性期医療における
薬剤師の処方提案
- 10 介護職が知っておくべき病気と
薬の基礎知識の必要性
- 11 “おいしい”を共感できる食事を
目指して
- 12 感謝の言葉
- 13 [連載] 誤嚥性肺炎を予防するために
- 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。



[特集]

自分らしさを大切に、 ハッピーライフを

～デイサービスから広がれ！ 元気の輪～

「デイサービスに通い始めてから体の動きが軽く、階段の昇り降りが楽になったよ」「出かけるのが楽しみになって、一人で買い物に行ったんだ」といった喜びの声を耳にし、私たちも一緒にうれしくなることがあります。

photo:Kei Utsuki(SAPPORO COMMERCIAL PHOTO STUDIO)

機能維持向上に家族の 負担軽減も

デイサービス(通所介護)とは、職員の送迎によってご自宅から日帰りで施設に通い、食事や入浴などの提供を受けたり、リハビリテーション、レクリエーションを行うことができたりするサービスです。

心身機能の維持向上に加え、施設で他の利用者さんと接することで引きこもりや孤立を防止、ご家族にとっても介護負担を軽減することができま

元気が地域へ拡大

当センターへ通う利用者さんの笑顔やいきいきとした姿を見ていると、働いている私たち職員も元気をもらっているなど実感します。皆さんのいきいきとした姿は周りの多くの人に元気を届けているのです。

「母が元気になって、家族全

員の茶碗を洗ってくれるようになったとうれしそうに話すご家族。「歩き方がすごく良くなったね」と喜ぶケアマネジャー。「近所の友人と外食に出かけて、久しぶりに楽しくおしゃべりしたの」と笑顔で話す利用者さんの元気がご家族やケアマネジャー、さらにはご近所、ご友人らにも伝わっているのです。

デイサービスで生まれた小さな元気が利用者さんを通じて地域に広がっていくのを私たちは日々感じています。

具体的目標が大切

デイサービスの利用者さんは老化や病気によって、日常生活に介護やお手伝いが必要です。「老化」や「病気」という言葉から、体が弱る、物覚えが悪くなる、孤独、退屈、他人に迷惑をかける、生きる希望が持たないといったマイナスイメージを持つ方も多いと思います。

それなのになぜでしょう、利用者さんは皆さんいきいきとしているのです。秘訣は何でしょうか。もちろん心身の機能や健康を維持することも大切です。

ただ、忘れてはいけないのが「自分らしさを失わないこと」だと思います。そのためには、「○○○○がしたい」「●●●●がしたい」「●●●●がしたい」といった具体的な目標を持ち続けることが大切です。

「昔よくやっていた趣味の手芸がしたい」「友人とパークゴルフに行きたい」など具体的に思いを伝えてくれる利用者さんがいます。こうした思いの実現へ向け、私たちのデイサービスは支援をしています。



昼食後は体操からスタート

喜びがハッピーライフに

中には何を目標にして良いかわからないという方もいます。目標を立てるポイントは利用者さんにとって「楽しい」「やりがいがある」「自分で決断する」「地域社会とつながっている」「ことが何なのかを探し、発見すること」です。

自分らしさを大切に、「できる」「役割や責任を持つ」「他の利用者、職員と関係ができた」「喜びを感じることが、ハッピーライフにつながるのです。そのため私たちは皆さんの声により一層耳を傾け、より良いサービスを提供していきたいと思っています。



当センターの活動

現在、当センターで行っている活動の中には、「こんなことがしたい」という利用者さんの声を反映し、実現したものもあります。何を行うかは多彩な内容の中からご自身が選ぶことになっています。

■カラオケ
専用ルームで行います。

■制作活動
実用できたり、飾ったりすることができると手芸のほか、お菓子を作ります。

■スポーツレクリエーション
楽しく体を動かします。



■脳トレ、塗り絵、パズル
脳の活性化を図ります。

■麻雀、囲碁、将棋
娯楽を通し、仲間作りや認知症予防を行います。

■さくらほりきり教室
高度でクオリティの高い手芸が楽しめます。

■リリーハンドクラフト
倶楽部

利用者さんが先生になり、考えた作品を作ります。

■ダンス教室
利用者さんが、師匠になり、みんなで楽しく踊ります。

■フラダンス教室
フラダンスの衣装を着て踊ります。

■ラダー教室
床に広げた縄はしごの上を一定のステップで歩き、歩行能力を鍛えます。



書道教室



スポーツレクリエーション



制作活動

■歌声デイ
伴奏に合わせて、みんなで歌います。

■買い物レクリエーション
実際にスーパーへ行き、買い物を楽しみます。

■外出行事
外出を楽しむとともに、普段のリハビリの成果を体感します。

■季節行事
お花見や敬老会、作品展、忘年会、デイ喫茶を開催します。



デイサービスセンター
禎心会東
理学療法士
主任
矢幅 圭一
(やはば けいいち)



デイサービスセンター
禎心会東
介護福祉士
大木 祐奈
(おおき ゆな)

ご相談先

デイサービスセンター 禎心会東

☎011-712-0915

住所：札幌市東区北44条東8丁目1番6号

デイケアセンター ら・ぱーす

☎011-774-1131

住所：札幌市北区篠路町上篠路6番286

デイケアセンター ら・ぷらーさ

☎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



デイサービスセンター
禎心会東

体験利用を実施しています！

当センターではデイサービスの体験利用を実施しています。入浴やリハビリはできませんが、理学療法士ら専門スタッフが病気や障害、身体・生活機能の評価と訓練メニューのご相談をお受けします。ご利用に興味がある方はお気軽にお問い合わせください。



季節行事／忘年会



カラオケ
専用ルーム



デイ喫茶



リリーハンドクラフト

●実感できる禁煙の効果



止対策の話題を耳にしたことがある方も多いと思います。タバコの先から立ち上がる煙は喫煙者が直接吸い込む煙よりもずっと多量の有害物質を含んでいます。受動喫煙でも喫煙者と同じように心筋梗塞や肺がんなどさまざまな疾患のリスクが高まりますし、赤ちゃんでは乳幼児突然死症候群のリスクが高くなることなどが分かっています。タバコを吸う人は吸わない人といっても健康被害はありませんが、吸わない人は吸う人といると知らぬ間に被害を受けている可能性があります。

薬を使って禁煙治療

日本では2006年からニコチン依存症に対する保険診療が可能となりました。禁煙治療の通院期間は3か月、費用は5回の受診と薬代で計2万円以内(3割負担の場合)です。薬には飲み薬とほり薬があり、飲み薬の場合は飲み始めの1週間だけタバコを吸うこともできます。現在、日本の喫煙率は19.3%ですが、都道府県別で一番高いところをご存知でしょうか？

■札幌禎心会病院「禁煙外来」診療日 ※完全予約制

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

【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

ニコチン依存症



札幌禎心会病院
循環器内科
部長
笠原 洋一郎
(かさほら よういちろう)

タバコを吸うことは趣味や嗜好でしょうか？ 答えは“ノー”です。タバコは吸う人自身はもちろん、周りにいる人にも健康被害を及ぼす可能性があります。

治療が必要な病気

多くの人がタバコは体に良くないと思いつつ吸い続けています。なぜやめられないのでしょうか。それは、タバコに含まれるニコチンが麻薬やアルコールと同じような強い依存性を持つ物質だからです。タバコを吸うとニコチンが数秒で脳に到達し、快感を生じさせる物質(ドパミン)を放出させます。同時にもう一度、タバコを吸いたいという欲求が生じます。その結果、次の1本を吸って再び快感を得ても、さらに次の1本が欲しくなる悪循環に陥ります。このように喫煙が習慣となり、やめられなくなってしまう状態をニコチン依存症といい、現在では治療が必要な病気とされています。

百害あって一利なし

喫煙者の寿命はタバコを吸

われない人と比べて約10年短くなること分かっています。単なる寿命だけではなく、健康寿命(自立して元気に過ごせる寿命)も短くなってしまいます。タバコの煙にはニコチン以外にも4000種類以上の化学物質と250種類以上の毒物や発がん性物質が含まれており、喫煙により心筋梗塞といった心血管疾患や脳梗塞、くも膜下出血といった脳卒中、肺気腫のような慢性閉塞性肺疾患(COPD)、糖尿病、骨粗しょう症などさまざまな病気の発症リスクが高まります。がんもタバコといえませんが、他にも喉頭がんや食道がん、胃がん、膀胱がん、子宮頸がんなど全身のあらゆる部位のがんのリスクとなります。女性においては、妊娠前後の喫煙が不妊リスクの増加や子宮外妊娠に関与し、妊娠



スモーカーズフェイス
40代女性が、一日20本タバコを吸い続けた10年後の顔

中の前置胎盤や胎盤早期剥離のリスクとなりますし、産まれた子どもは乳幼児突然死症候群のリスクも高めます。そして何よりも美容の大敵です。まさに、百害あって一利なしなのです。

リスク高める受動喫煙

現代社会ではタバコを吸わない人がタバコの煙の混ざった空気を吸わされる「受動喫煙」も大きな問題となっています。2020年東京オリンピックへ向けての受動喫煙防

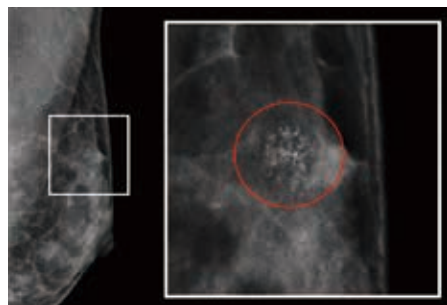
か？ 答えは「こ、北海道です。嬉しくない一等賞ですね。この文章を読まれた喫煙者のあなた、良いきっかけと思って禁煙治療を受けてみませんか？ 思い立ったが吉日です。ご自身のため、周りの人のため、そして北海道のために禁煙治療にトライしてみてください！

乳がん検診、良いのはどっち？ ～マンモグラフィとエコー～

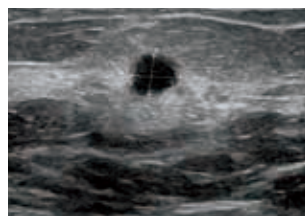
乳がんドックや検診を受けられる際、マンモグラフィと乳腺エコー(超音波検査)、「どちらの検査を受けた方が良いですか」というお問い合わせがよくあります。



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)



①



②

■マンモグラフィ
乳房撮影専用の機器で乳房を薄く引き伸ばして撮るレントゲンです。乳がんの初期症状特有の組織の石灰化(写真①)

それぞれに得意、不得意
しこりが気になるなどの症状があつて当院へ受診した患者さんには、女性放射線技師がマンモグラフィを撮影し、医師が視触診とエコーを行つて診察しています。両方受けていただくに越したことはありませんが、今回はそれぞれの特徴をご紹介します。

■エコー
超音波を出す「プローブ」という機器を当て、跳ね返ってくる超音波を画像化し、乳房内部の様子をリアルタイムで観察します。

やしこりを、少ない放射線量で安全に映し出すことができます。
触診では確認できない小さな石灰化を発見できるメリットがあります。乳房の状態によっては正確に診断できない場合があります。若い人の発達中の乳房や乳腺の量が多い人は異常を発見し難い傾向にあります。

マンモグラフィではわからない小さなしこり(写真②)を発見することに優れており、

乳房量が多い人でも乳腺としこりの識別が容易なメリットがあります。

【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

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

適した検査を定期的に
現在の対策型マンモグラフィ検診(自治体が行う住民検診)の対象は40歳以上で、40歳未満はドックなどで乳腺エコー検診を受けるケースが多いです。
しかし、年齢は一つの指標であり、年齢に関係なく自身に適した方法で定期的に受診することをお勧めします。

ますが、小さな石灰化を発見することができません。
乳房が大きい人は超音波が深部まで届かない場合もあります。

やっぱり心配?被ばくの問題 ～PET検査の患者さんと、付き添いの方へ～



セントラルCクリニック
放射線部
係長
伊藤 ともえ
(いとう ともえ)

がんがあるかどうか、一度で全身を調べられるPET-CT検査はとても有用な検査として知られていますが、放射性薬剤を使うとなると体への影響はどのようなのでしょうか。

胸部部CTよりも低い被ばく線量

当院でも使用している放射性薬剤FDGはPET-CT検査の代表的な薬剤で、静脈から注射します。

FDGから出るガンマ線は時間とともに減って(約2時間で半分)いき、1日で影響はほぼなくなると言われています。尿とともに排泄される薬剤でもあるため、水分補給を多くしてこまめに排尿すると、体への影響はさらに軽減できます。

当院では体重に合わせた量を注射しています。ガンマ線の被ばく線量は体重が軽い方で3〜4mSv、重い方で6〜7mSvとなる計算で、これに低線量CT撮影によるエックス線の被ばく線量が3mSvほど加わります。

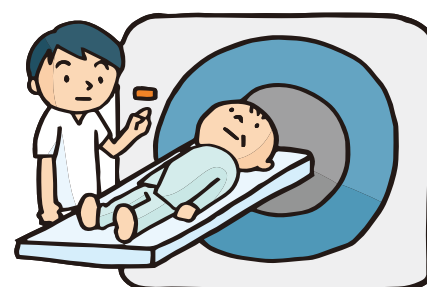
ガンマ線とエックス線はエネルギーの異なる放射線ですが、1mSvあたりの体への影響は同じです。PET-CT検査

査による被ばく線量は多くても10mSvほどで、胸部部CT検査で受ける線量よりも低い数値です。

付き添いはさらに低い被ばく線量

FDGを注射した患者さんの体からは微量な放射線が出ていますので、付き添いの方もわずかながら被ばくをすることになります。

しかし程度は小さく、たとえば50〜60cmほどの近距離で付き添ったとしても、患者さんの被ばく線量の数百分の一



ほどです。一般に放射線の影響は距離の二乗に反比例し、離れるほど小さくなりますので、1mやそれ以上離れて付き添うと、何千分の一、またはそれ以下となります。

体への負担は少ない

PET検査で使われる放射性薬剤は体への負担がとても少なく、同時撮影するCTも低線量のため、体への影響はほぼありません。長期的にみた発がんのリスクも、自然発生率と変わりません。

しかし「被ばく」と聞くと不安に思う方はいらっしゃると思います。検査についてご不安やご質問のある方は、いつでもスタッフまでお声かけください。

【ご相談先】

セントラルC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

介護職が知っておくべき病気と薬の基礎知識の必要性

以前参加した研修で病気、薬に対する知識の少なさを痛感し、知っておくべき基礎知識の必要性を実感しました。



老人保健施設
ら・ぶらーさ
介護科
介護福祉士
九島 恵梨華
(くしま えりか)

確認徹底で事故減少

研修は「介護職のための病気と薬の基礎講座」で、高齢者の心身の特徴や薬剤の基礎知識を中心に学びました。

当施設は看護師も一緒に勤務しているため、何かあった際は看護師に報告をしていますが、ただ報告するのではなく、利用者さんの変化やさまざまな生活状況と関連させて伝える力を身に付けることが重要となります。普段から利用者さんの表情、動作などを観察し、ささいな異変も見逃さないよう心がけて関わることが大切だと思っています。

高齢の方がかかりやすい病気、内服している薬についての知識を学ぶことで、利用者さんの命を預かっているという意識を改めて持つ機会にもなると思います。

当施設では薬に関する事故が少なくありません。誤って他の利用者さんの薬を内服さ



せてしまった、飲み込むまでの確認を怠り、薬が口腔内に残ったままになっていたなど、私たちの注意、確認不足が原因の事故がほとんどです。

こうした事故を未然に防ぐために、①口へ入れる前には薬の日付、利用者さんのお名前は正しいか声出し確認を行う②口腔内に薬を入れ、水を飲んだ後に再度口を開けていただき、飲み込んでいるか確認する③という2点を徹底しています。これにより以前まで起きていた事故が減少し、職員の意識改善にもつながりました。

健康、安全にかかせない基礎知識

利用者さんを支援する介護職が医療や薬に関する知識をすべて知らなければならぬ訳ではありません。しかし、医学的な基礎知識は利用者さんの健康と安全を守る上でかかせないものです。

今後も勉強会を行いながら、介護員全体のスキルアップにつなげていきたいと思っています。

【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

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

慢性期医療における薬剤師の処方提案



稚内禎心会病院
薬剤科
栗野 勇児
(あわの ゆうじ)

慢性期医療の多くが高齢で多剤併用が少なくありませんが、高齢者は処方薬が6種類以上になると副作用を起こす割合が増加するという研究結果があります。

看護師らと協力し5種以下に

当院の病床数110床のうち慢性期医療を担う療養病床は半数以上の60床を占め、平均在院日数は250日を超えています。慢性期医療では病態や障がいなどがある程度固定し、在宅への復帰が困難だったり、回復が見込めなかつたりする患者さんの長期的なケアを行います。

薬に関しては薬剤師が看護師をはじめとする医療スタッフと協力し、次のプロトコル（あらかじめ定められている規定や手順、計画）に従って5種類以下になるような処方提案を行っています。

- 1 薬の優先順位を決める
- 2 本当に必要な薬かどうか検討する
- 3 高齢者が副作用を起こしやすい薬はできるだけ避ける
- 4 検査数値や症状から減量、中止できるか看護師と検討する

5 患者さんや職員の負担が軽くなるよう用法を検討する 6 薬価の安い薬に変更できないか検討する

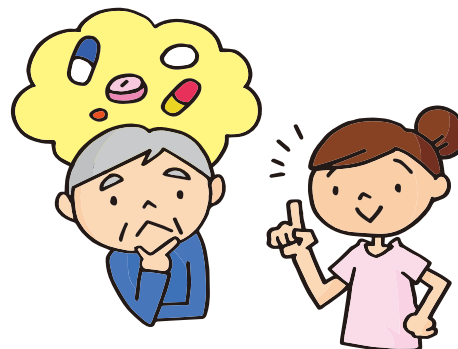
例えば、1日3回服用していた薬を2回に、1日2回服用していた薬を1回にまとめる、他に服用中の薬と用法を合わせて飲む回数を減らすといった工夫をし、患者さんと職員の負担を軽減するようにしています。

同時に類似薬で薬価が安いタイプへ変更し、医療費削減を図っています。

追加の処方提案も

処方提案が医師の了承を得られた後に処方変更を行います。変更後、患者さんの状態やバイタルサイン（体温、呼吸、脈拍、血圧など）、検査数値を確認、評価して医師へ報告し、必要に応じて追加の処方提案を行います。

今後薬剤師の専門性を発揮し、処方提案を通じて患者さんや家族、職員そして医療財政の負担を軽減できるように取り組みを続けていきたいと思っています。



【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

感謝の言葉

言葉によって感謝の気持ちを伝えたり、声をかけられたりすると、その思いに応えられる努力をしていきたいと実感します。



訪問看護ステーション
禎心会東
看護師
主任
松嶋 なおみ
(まつしま なおみ)

感謝なの「な」なぜ「すみませと」なの

ある訪問先へ伺った際、利用者さんから「いつもすまね」と言っていたきました。訪問以外でも、物を取ってもらった際やドアを開けてもらったとき、混雑したエレベーターから降りるケースなどを思い浮かべてみてください。誰かに何かをしてもらったときに「ありがとう」ではなく、「すみませと」と言ってしまうことはありませんか。日本人はとても謙虚な人が多いため、誰かに手助けをしてもらおうと、申し訳ない気



「ありがとう」の由来と意味

「ありがとう」は本来、古語「有り難し」「つまり、めったに無い」という意味が語源です。「有難き幸せ(滅多にない幸

謝罪の印象が強い言葉ですが、使われる場面によって意味合いが変わります。一方、「すみませと」は「すみませと」の話し言葉なので文章には適しません。

- すみませと(すみませと)にも色々な意味が
- ちよっとすみませと(もの尋ねたいとき)
- すみませとねえ(何かしてもらったことに対する感謝)
- すみませとでした(謝罪)

持ちが強く出る人が多いようです。そのため、「すみませと」と言ってしまうのかわりません。

「せ」という古語の表現の意味を考えると、「ありがとう」の言葉の重みを感じられます。言葉自体が大切なのではなく、そこに感謝の気持ちがこもっているからこそ、言われた側もうれしくなります。笑顔で言われれば、自然と笑顔で返してきます。

私たちは日々、利用者さんや多職種などさまざまな方と関わる中で、感謝の気持ちを伝える場面があります。「ありがとう」の言葉で感謝の気持ちを伝え、声をかけられたときはその思いに応えられる努力をしていきたいと思えます。

[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

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

“おいしい”を共感できる食事を 目指して

ひと口大や刻みが多い高齢者施設の食事。皆さんに同じ料理を味わっていただくには、どの献立をどのように調理したら良いか、日々思索しています。



介護老人保健施設
ら・ぶらーす
栄養課 管理栄養士
係長
永田 摩貴
(ながた まき)

「食べたい」と「食べられる」を一致へ

てんぷら、ちらしずし、果物。これは当施設で調べた人気食べ物トップ3です。しかし、半数以上の入所者さんは歯や嚥下機能の問題で献立を軟らかい物やおかゆに替えています。希望する食べ物を提供したい、皆で同じ物を味わっていただくとうと給食委託業者とともに試行錯誤し、行食事を完成させました。

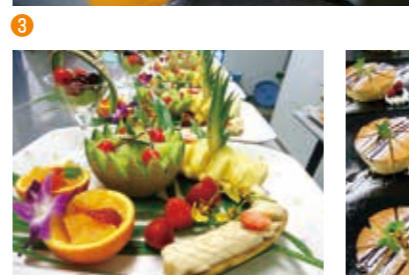
1 昨年の敬老会(写真①)、忘年会、新年会(写真②)では常食とソフト食(食品をミキサーで柔



らかくし、形成剤や油分で固め直したもの、見た目が同じ、をコンセプトに作り、入所利用者さんだけでなく、ご家族にも大変好評でした。通所恒例の運動会(写真③)では「懐かしい弁当」をテーマにソフト食にはとりミンチ、刻み食も口の中でほぐれる肉ボールを取り入れました。

話題、季節を取り入れ

人気3位の果物を使って「フルーツオールドブル」(写真④)や、巷で話題の洋菓子「スフレパンケーキ」(写真⑤)も食べやすい



ようにカットするなど工夫して作りました。「ホテルのように豪華！」と笑顔があふれ、全員の皿が空になりました。今後もみんなでおいしいを共感していただける食事作りを目指し、厨房スタッフと一緒に励んで参ります。

[ご相談先]

介護老人保健施設 ら・ぶらーす

☎011-774-1131

住所:札幌市北区篠路町上篠路6番286



ビタミンB1とクエン酸で疲労回復

夏野菜カレー

これからの季節、心配なのが夏バテです。毎日暑くて食欲がない、食事の支度が面倒といったときこそ、家庭で簡単に作れる夏野菜たっぷりのカレーはいかがでしょう。香ばしいスパイスの香りが、減退した食欲を取り戻してくれます。豚肉に豊富なビタミンB1は疲労回復効果があり、トマトなどに含まれるクエン酸と一緒にとると相乗効果が期待できます。豚肉と野菜の栄養がギュッと詰まったカレーを食べて、夏バテ、夏風邪を予防しましょう。



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

- 1 ショウガ、ニンニク、タマネギはみじん切り、ナス、ズッキーニ、黄パプリカは2cm角に切る
- 2 鍋にサラダ油と①のニンニク、ショウガ、クミンシードを入れて火にかけ、香りが出たら豚ひき肉、①のタマネギを加えていためる
- 3 豚ひき肉の色が変わったら、①のナス、黄パプリカ、ズッキーニ、カレー粉を加え、全体に油がまわり野菜がしんなりするまでさらにいためる
- 4 トマト缶を加え、10分ほど煮込む
- 5 みそ、しょうゆ、塩、コンショウで味を整える
- 6 器に雑穀ごはんを盛り、⑤をかけてでき上がり

材料 [2人分]

材料 [2人分]		1人分:564kcal	
ナス	2本	クミンシード(あれば)	小さじ1杯
ズッキーニ	1/4本	カレー粉	小さじ1~2杯
黄パプリカ	1/2個	トマト缶(400g)	1/2缶
タマネギ	1/2個	みそ	小さじ1杯
豚ひき肉(赤身)	160g	しょう油	小さじ1杯
サラダ油	大さじ1杯	塩	小さじ1/2杯
ニンニク	ひとかけ	コンショウ	少々
ショウガ	ひとかけ	雑穀ごはん	300g

誤嚥性肺炎を 予防するために

誤嚥性肺炎とは

口腔や咽頭にある唾液や内容物、胃からの逆流物が肺へ流れ込んで生じる肺炎で、水や食べ物などが気管や肺に行ってしまう炎症を起こしてしまいます。日本人の死因第4位の肺炎は9割が高齢者で、その7割が誤嚥と関係していると言われています。

障害のある方だけでなく、加齢とともに嚥下(飲み込み)の力は低下します。食事中のせきが増えたら要注意で、強いせきではなく、軽いせきやたんが絡みやすくなる場合もあります。

トロミ剤などの活用

水分は誤嚥しやすい物の一つです。口へ入れるとすぐに喉まで流れていくので、ちよつどもたイミングがずれるとムせてしまいます。

トロミ剤で水分にトロミをつけることで、喉へ流れるスピードを遅くすることができます。トロミの程度はトロミ剤の量で調節できます。トロミ剤が合わないと感じる方には水分ゼリーもあります。薬が飲み込みづらい方は、市販のお薬ゼリーを利用するのも一つの方法です。中には味が付いている商品もあり、幼児から高齢者まで無理なく服用することができます。

誤嚥の予防方法

1. 口腔ケア

予防に口腔ケアは重要です。就寝中に唾液を誤嚥してしまうケースも少なくないため、口の中を清潔に保ち続けましょう。

2. 嚥下体操

食事前に口の運動(嚥下体操)を行なうと、窒息予防や安全に食事をする準備ができます。さまざまなやり方がありますが、簡単な方法を紹介します。



口を大きく開けたり閉じたりする

ほほを膨らませたりへこませたりする

口を前に突き出したり横に引いたりする

舌を上下左右に動かす

繰り返して「ば、た、か、ら」と声を出す

高齢者の場合、ムセがない誤嚥もありますので日ごろの観察が重要です。

次回秋号は「理学療法士からのアドバイス」です。

[第1回]

言語聴覚士からのアドバイス

今号から3回にわたり、誤嚥性肺炎の予防をテーマに連載をします。

訪問看護ステーション
禎心会東

言語聴覚士
藤井 香織
(ふじい かおり)



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・リハビリテーション科

〒001-0921
札幌市北区新川1条1丁目1番23号
☎011-716-8155
<http://www.aokai.jp/sapporo/>



医療法人晴生会 晴生会さっぽろ病院

Q 対象患者さんを教えてください。

A がんを含めた終末期の方、中心静脈栄養が必要な方、気管切開した方、神経難病の方のほか、急性期からリハビリへ移行し、在宅復帰を目指す方々です。病状によっては長期療養も受け入れ可能です。

Q 施設の特長を教えてください。

A 総合診療的な観点からの初期診療だけでなく、他の病院や診療所とも連携しながら治療に当たっています。病気によってはリハビリをしながら長期療養が可能で、専門スタッフのもと、理学療法などのリハビリを行い、1日も早い家庭生活への復帰をサポートしているほか、3か月から半年で他施設へ移す役割を担っています。



Q 診療方針を教えてください。

A 患者さん一人ひとりの人権を尊重し、温かい心のもった質の高い医療の提供を目指しています。患者さんは高齢の方も多く、症状の原因が病気なのか加齢なのかを線引きするのが難しい方もいます。ご家族とは相談員を含めてよく話し合い、考え方を共有することが大切だと考えています。過度な延命治療は行っていません。

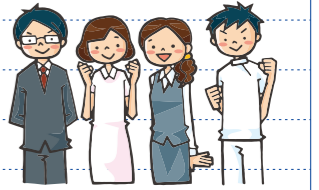
Q 読者にメッセージを。

A 長期にわたって入院される患者さんも多いので、ご家族が病院へ通うのに都合が良ければ、受け入れについてお問い合わせください。

各スタッフは専門職として豊かな人間性、専門知識、技術の向上が図れるよう自己の能力開発に努め、個々の力が発揮できるよう働きやすい職場環境を作っています。

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。

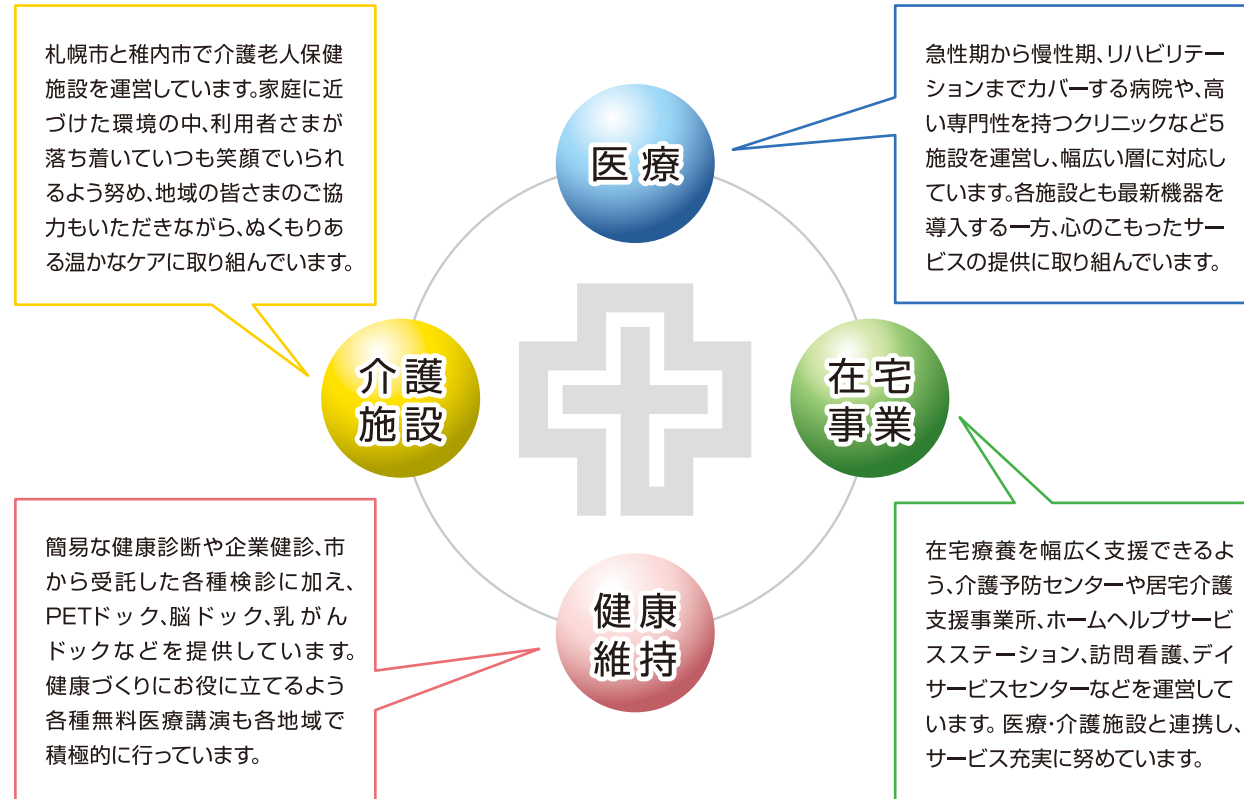


<p>札幌禎心会病院</p> <p>氏名 嵯峨 香織 (さが かおり) 職種 看護師</p>	<p>札幌禎心会病院</p> <p>氏名 齋藤 法子 (さいとう のりこ) 職種 看護師</p>	<p>札幌禎心会病院</p> <p>氏名 姉崎 里紗 (あねざき りさ) 職種 看護師</p>	<p>札幌禎心会病院</p> <p>氏名 野長瀬 朋子 (のながせ ともこ) 職種 看護師</p>
<p>札幌禎心会病院</p> <p>氏名 小松 千香子 (こまつ ちかこ) 職種 看護師</p>	<p>札幌禎心会病院</p> <p>氏名 四辻 紗亜也 (よつじ さあや) 職種 看護師</p>	<p>札幌禎心会病院</p> <p>氏名 佐藤 美香 (さとう みか) 職種 看護師</p>	<p>札幌禎心会病院</p> <p>氏名 白川 沙紀 (しらかわ さき) 職種 看護師</p>
<p>札幌禎心会病院</p> <p>氏名 戸澤 秀美 (とざわ ひでみ) 職種 看護師</p>	<p>札幌禎心会病院</p> <p>氏名 深谷 夏織 (ふかや かおり) 職種 看護師</p>	<p>札幌禎心会病院</p> <p>氏名 佐々木 唯 (ささき ゆい) 職種 看護師</p>	<p>札幌禎心会病院</p> <p>氏名 阿部 舞子 (あべ まいこ) 職種 看護師</p>
<p>札幌禎心会病院</p> <p>氏名 辻屋 久美子 (つじや くみこ) 職種 保健師</p>	<p>札幌禎心会病院</p> <p>氏名 高泉 周子 (たかいずみ しゅうこ) 職種 歯科衛生士</p>	<p>札幌禎心会病院</p> <p>氏名 石山 美沙稀 (いしやま みさき) 職種 事務員</p>	<p>札幌禎心会病院</p> <p>氏名 斉藤 奈美 (さいとう なみ) 職種 事務員</p>
<p>稚内禎心会病院</p> <p>氏名 木村 麻里 (きむら まり) 職種 介護福祉士</p>	<p>セントラルCクリニック</p> <p>氏名 手塚 梨沙 (てづかり さ) 職種 診療放射線技師</p>	<p>介護老人保健施設ら・ばーす</p> <p>氏名 宮脇 あゆみ (みやわき あゆみ) 職種 看護師</p>	
<p>老人保健施設ら・ぶらーさ</p> <p>氏名 松本 直子 (まつもと なおこ) 職種 介護福祉士</p>	<p>老人保健施設ら・ぶらーさ</p> <p>氏名 平野 元子 (ひらの もとこ) 職種 ホームヘルパー</p>	<p>禎心会北センター</p> <p>氏名 菊池 有紀 (きくち ゆうき) 職種 看護師</p>	

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 | 介護老人保健施設のご案内 | 在宅事業のご案内 | 各種ドック検診のご案内 |
|---|---|--|---|
| <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 | <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・ぶらーさ | <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・ぶらーさセンター ●ら・かるまセンター (サ高住ら・かるま併設) | <ul style="list-style-type: none"> ●PET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 |

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

- 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
- ショートステイ栄町
- デイサービスセンター栄町
- 居宅介護支援事業所栄町

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

- 障がい者支援施設山の手 (短期入所)
- 生活介護山の手

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

- 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

TOPICS 1

札幌禎心会病院管理栄養士監修のローストポークが商品化



昨年11月の「きた食dayコンテスト2016」で特別賞を受賞した札幌禎心会病院栄養科、丸山沙織管理栄養士の「食べて健康! 禎心会プレート」の中の一品、ローストポークが商品化され6月から札幌市内で販売されています。

商品名は「札幌禎心会病院 丸山沙織管理栄養士監修 きた食day商品 ハニーマスタードローストポーク」で、価格は620円(税込み)。中央区の丸井今井札幌本店大通館地下1階にあるフレンチ惣菜店「Vivre Ensemble (ヴィヴル アンサンブル)」で8月3日まで販売される予定です。

販売元の株式会社シーピーエスは「北海道の食材、健康、おいしさ、三拍子そろった一品です」と太鼓判を押し、丸山は「市民の皆さんにも口にさせていただける機会ができ、とてもうれしいです。道産豚肉を使っていますので、地物をおいしく食べる喜びを感じていただきたいです」と話しています。

TOPICS 2

ら・ぱーす職員の演題発表が全国老健大会で奨励賞を受賞



介護老人保健施設ら・ぱーすケアサービス科の吉田善博介護福祉士の演題発表が「第27回全国介護老人保健施設大会 大阪」で奨励賞を受賞しました。同大会は昨年9月に開催され、演題発表1,570題について選考を行い、4月に優秀奨励賞17演題、奨励賞79演題を決定しました。

吉田の演題は「タクティールケアは施術者にも良い効果をもたらす 検証3.安心感と穏やかさは受け手のみに限らない」。ら・ぱーすで取り入れている認知症緩和ケア療法「タクティールケア」に関する発表とあって、「タクティールケアの研究で賞をいただき、大変うれしく思います。スタッフの協力の結果です。今年も「タクティールケアは便秘解消の手助けになるのか?」という演題で全国大会に参加します。今後もタクティールケア普及のため、施設一丸となつてがんばります」と受賞の喜びを話しています。

TOPICS 3

札幌禎心会病院、「看護の日」に無料相談などを実施



札幌禎心会病院は5月12日、「看護の日」のイベントを行いました。看護の日は看護・ケア・助け合いの心を国民が分かち合い、誰もが認識するきっかけとなるようナインゲールの誕生日に当たる同日に制定。同病院は広く知ってもらう機会として5月8日から14日を看護週間とし、患者さんらに周知しました。

12日には複数の認定看護師が2階に設けた特設コーナーで無料看護相談を行ったほか、札幌東稜高校、藤女子高校の学生9人が3グループに分かれ病棟で「ふれあい看護体験」をしました。

編集後記

特集で紹介したデイサービスは健康寿命を延ばすことにも貢献します。健康寿命とは健康上、問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。2000年にWHO(世界保健機関)が提唱して以来、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を長くするかに関心が高まっています。

平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限がある「健康ではない期間」を意味します。日本の2013年の統計では男性9.02年(平均寿命80.21歳・健康寿命71.19歳)、女性12.40年(同86.61歳・同74.21歳)でした。

国は2020年までに国民の健康寿命を1歳以上延伸する目標を掲げています。平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐことにもなりますので、病気の予防や健康増進、介護予防などがますます重要になります。

(三上)

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
- ・ペインクリニック外科
- ・乳腺外科



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

札幌市東区

〒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
- テ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

札幌市北区

〒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

札幌市中央区

〒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
- テイクアセンター ら・ぱーす(75名/日)

札幌市東区

〒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

稚内市

〒097-0017 稚内市栄1丁目24番2号 老人保健施設 ら・ぷらーさ
☎ 0162-29-4332

- 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
- テイクアセンター ら・ぷらーさ(70名/日)