

# ひまわり



[特集]

## スウェーデン生まれ、認知症ケアの補完的手法 「タクティールケア」

○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。



## INDEX

特集

### 01 スウェーデン生まれ、 認知症ケアの補完的手法 「タクティールケア」

〔禎心会インフォメーション〕

- 05 知っておきたい、脳卒中の気づき方  
～今話題のFAST(ファスト)を知っていますか?～
- 07 アルツハイマー型認知症と  
アミロイドPET検査
- 08 当院は開院5周年を迎えました
- 09 「高次脳機能」を知っていますか?
- 10 「できる」を増やして不安を自信へ
- 11 介護保険の手続き 利用方法について
- 12 訪問介護  
～今年4月の介護保険法改定で変わったこと～
- 13 [連載] 緩和ケア
- 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 : Hiroo Takatsu [STUDIO TAKE 2]

## 【特集】

### スウェーデン生まれ、 認知症ケアの補完的手法 「タクティールケア」

当法人の一部事業所は認知症の看護、介護に、  
福祉先進国スウェーデンで開発、実践されている  
「タクティールケア」を導入しています。



攻撃性などの対応に苦慮したり、言語での意思疎通そのものが困難になったりします。  
ご家族はこのような状況に困惑し、精神的にも大変な負担となり、そのストレスが心無い言動や不適切なケアとして表れてしまうことがあります。  
ストレスは認知症にとって最大の敵。ストレスを与えることは進行を早めることにつながります。逆にストレスを与えずに生活ができれば、進行を少しでも遅らせることができます。  
認知症の方と家族や介護スタッフらがより良いコミュニケーションを築き、適切な対応をとることが必要不可欠で、このコミュニケーション構築に最適なツールが「タクティールケア」という手法です。

#### 認知症緩和ケアに

残念ながら、現在の医学で認知症を治すことはできません。しかし、徘徊や不安感、うつ、攻撃性、不眠、幻覚など周辺症状と呼ばれるさまざまな症状は、適切に対処することで防いだり和らげたりすることができます。

当法人は2007年5月からスウェーデンシルヴィアホームの「認知症緩和ケア理念」を導入し、理念に基づいた看護、介護を実践しています。認知症緩和

#### 由来は、触れる

「タクティール」はラテン語の「タクティリス(Tactilis)」に由来し、「触れる」という意味です。スウェーデンで開発、実践されているタクティールケアは指圧や痛点を刺激するマッサージではなく、看護者や介護者の手で患者さんの手や足、背中をやわらかく包み込むように触れるソフトマッサージです。

肌と肌との触れ合いによるコミュニケーションを大切に  
するタッチケアに分類され、スウェーデンでは日々のケアやコミュニケーションツールとして医療・介護現場に導入されています。

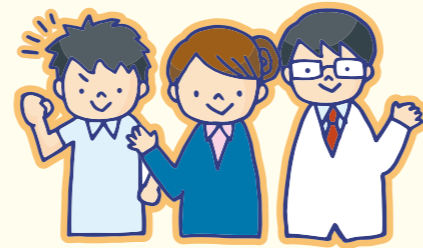
#### 安心・愛情ホルモンが 分泌

タクティールケアを行うと「オキシトシン」というホルモンが脳下垂体後葉から分泌されます。別名、安心・愛情ホ

## スウェーデン生まれ、認知症ケアの補完的手法 「タクティールケア」

### 「シルヴィアホーム」における 「認知症緩和ケア教育プログラム」概要

当法人職員がスウェーデンで「シルヴィアホーム認定インストラクター」の資格を取得。研修センターとして道内の医療・介護従事者、ご家族らを対象にセミナーを開催しています。



#### I. 認知症緩和ケア初級コース(1日) 9時30分～16時30分

「シルヴィアホーム」における「認知症緩和ケア理念」をはじめ、認知症症候群の一般的な原因、さまざまな症状を取り上げ、認知症患者の対応の仕方やコミュニケーションなどについて解説します。患者家族への理解も深め、どのように支援できるかについても学びます。



#### II. タクティールケア 1コース(2日間) 9時30分～16時30分

タクティールケアの理論と、手、足、背中3種類の手技の実践を行います。



※I、IIともに日本スウェーデン福祉研究所の「介護・看護教育研修センター」指定を受けた介護老人保健施設ら・ぱーすで実施しています。

#### 今年度の開催予定

- I. 認知症緩和ケア初級コース(1日) / ●11月30日(金) ●3月8日(金)
- II. タクティールケア 1コース(2日間) / ●12月 1日(土)・2日(日) ●1月19日(土)・20日(日)  
● 3月 9日(土)・10日(日)

<http://www.teishinkai.jp/jsci/>



介護老人保健施設ら・ぱーす  
療養長  
シルヴィアホーム  
認定インストラクター  
笹田 洋子  
(ささだ ようこ)

#### 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

「タクティールケア」の  
実践効果

実践的な効果の一部を紹介します。

■見当識障がい(時間、場所、人を認識する能力が低下した状態)  
80代男性。トイレ誘導がスムーズに。施術中眠ることが多く、安心感を持てるようになった。

■不眠  
80代女性。足の冷えがひどくなかなか寝付けず、不安感

ルモン」と言われ、安心感や穏やかさ、親密感を抱くことができたりします。

加えて、ストレスホルモン「コルチゾールホルモン」を減少させる効果もあります。オキシトシンはタクティールケアの施術者にも分泌されるので、互いの親密感を高め、良いコミュニケーションを築くことができます。

も強いので添い寝が必要だった。寝る前に施術することで冷えが治まり、寝つきも良くなった。朝まで目覚めないで睡眠薬の服用を中止できた。

■幻覚、攻撃性、独り言  
90代男性。不眠が何日も続き独り言を話し、幻覚、他人に対する攻撃性もあった。夜に施術すると10分程で入眠。拒食もあつたが施術翌朝は全部食べる事ができた。

■食事介助  
80代男性。毎日、夕食前に実施。手の動きがスムーズになり、自分でスプーンを持つようになった。うつがひどく食欲も低下していたが改善。

■抑うつ状態・不定愁訴の軽減  
① 70代女性。全身に痛みを訴え。午前中施術すると、「うつの薬を飲んだときと同じ感じ」と笑顔。午後も「あの感覚がまだ残っています」。施



術当日は痛みの訴えがなく穏やかに過す。

② 80代男性。落ち着きなくナーズコールを頻繁に押し、不定愁訴を訴える。実施すると落ち着き、よく眠れるようになった。以降、愛好者となり、訴えは「早くやってほしい」。すぐにできないときは自分で指をさすって待つ。実施後は毎回安眠。

■摂食障害の改善  
70代女性。重度の左片麻痺で座位保持が不能で、日常生活は介助と全介助の間。施術の受け入れがとても良好で長期間継続したケース。痛みの軽減、不眠解消などの効果を確認。ある時、食

■デイケア利用拒否、帰宅願望の改善  
70代女性。独居でデイケアの利用拒否、帰宅願望が非常に強く、家族への嫌がらせもみられた。他者交流や活動参加も困難。施術後は過去の苦労話や家族の不満、漠然とした将来への不安を話す。約一か月後、デイケアでの帰宅願望は減り、活動として編み物を楽しみ笑顔で過ごすように。自宅でも利用拒否が減少、家族への嫌がらせはなくなり、孫の面倒をみるに娘宅へ行くことも。その後、独居が難しくなってグループホームへ入所したが、デイケアや施術を受けたことを話すなど穏やかな日々を送っている。

事が喉を通らない日が続き、点滴治療を併用しながら食事内容の検討を行い状態観察するも改善せず。本人の希望で施術すると、当日夕食から経口摂取が可能に。



札幌禎心会病院  
看護部 主任  
脳卒中リハビリテーション  
看護認定看護師

清水 政孝  
(しみず まさたか)

# 知っておきたい、脳卒中の気づき方

～今話題のFAST(ファスト)を知っていますか?～

脳卒中は一刻も早く治療を開始することが重要です。

脳卒中に気づくためには、脳卒中の症状に気づけることが大切です。

## 主な原因は生活習慣

脳卒中は「脳梗塞」「脳出血」「くも膜下出血」の3つの病気を指します。脳の血管が詰まるのが脳梗塞、脳の血管が切れるのが脳出血、主に脳動脈瘤が破裂するのがくも膜下出血です。

脳卒中を引き起こす主な原因は動脈硬化です。動脈硬化の要因として、高血圧症や高脂血症、糖尿病、喫煙などが挙げられます。つまり、脳卒中は生活習慣病に起因する病

気ですから、予防のためには生活習慣を改善することが必要です。

## 介護、寝たきり原因第1位

日本における脳卒中の現状は次の通りです(2015年現在)。

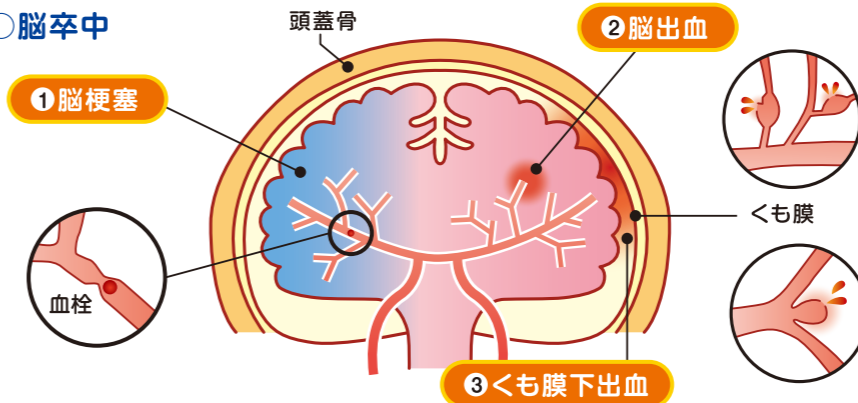
- 死因 第4位
- 介護の原因になった病気 第1位
- 寝たきりの原因になった病気 第1位

## 脳卒中予防10か条

(公益社団法人日本脳卒中協会)

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つかり次第 すぐ受診
4. 予防には たばこを止める 意志を持って
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

## ○脳卒中



脳卒中に関係する医療費が国民医療費増加に拍車をかけている一因との指摘もあり、わが国にとって予防が重要な疾患の一つです。

## 顔、腕、言葉で救急車!

脳卒中が発症した瞬間から脳はダメージを受け、時間が経つほど不可逆的に損傷します。不可逆的な損傷が進むと今の医学では発症前の状態には戻せません。

症状がいったん治まっても再発の危険性がありますので、早期に脳卒中に気づき、一刻も早く治療を開始することが重要です。

脳卒中に気づくためには、脳卒中の症状に気づけることがとても大切です。脳卒中の気づき方として、普及が進んでいるのが話題の「FAST(ファスト)」、日本式に言うところ「顔、腕、言葉で救急車!」です。

大切な人を守るため、この方法を広め、異変を感じた場合はすぐに実践してください。

## Face : 顔 (顔がゆがむ)

- 1 前歯を見えるように笑顔を作ります
- 2 顔面が左右非対称だったり、片側が動かなかったり、動かしにくい場合は脳卒中を疑いましょう



うまく笑顔が作れますか?

## Arm : 腕 (腕が上がらない)

- 1 手のひらを上にして両腕を地面と平行に上げ、目を閉じて10秒数えます
- 2 片方が上がらない、上がり具合が悪い場合は脳卒中を疑いましょう



両腕を上げたままにできますか?

## Speech : 言葉 (言葉が出ない、ろれつが回らない)

- 1 短い文を話してもらい、いつも通りしゃべれるかを確認します 例)今日は良い天気です
- 2 言葉がうまく出で来ない、つじつまが合わない、ろれつが回っていない場合は脳卒中を疑いましょう



いつも通りしゃべれますか?

## Time : 時間 (時間を確認してすぐに救急車を呼び)

- 1 FASに一つでも該当したら発症時刻を確認します
- 2 すぐに救急車を呼び、電話で発症時刻を伝えましょう



迷わずすぐに119番に電話しましょう!

## 様子見はせず、迷わず119番

顔のゆがみと腕の動きについて「片側」の異常というのが重要です。脳卒中を疑う症状が出たときは「様子を見る」とは決してせず、迷わずすぐに119番に電話をし、救急車を呼んでください。

様子見は  
とにもかくにも  
命取り

※2015年脳卒中習慣標語、川勝弘之氏作

## [ご相談先]

札幌禎心会病院

☎011-712-1131

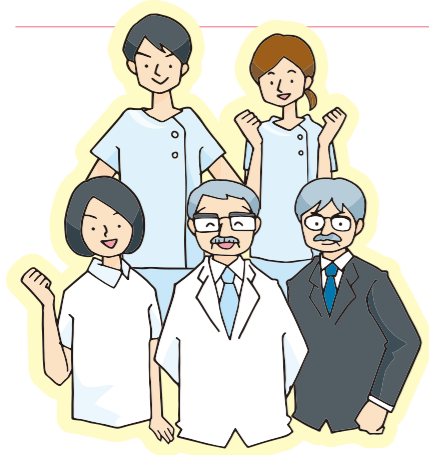
住所:札幌市東区北33条東1丁目3番1号

## 当院は開院5周年を迎えました

今年8月で開院5周年を迎えた当院は、皆さんが健康的な生活が送れるよう親身な医療を提供しています。



さっぽろ北口クリニック  
事務部  
**井上 奈美**  
(いのうえ なみ)



**ご家族らのために  
物忘れ外来を**

当院は脳神経外科、乳腺外科、ペインクリニック外科を三本柱として診療をしています。このほかに神経内科、循環器内科を設け、専門外来として頭痛・肩こり・めまい外来、脊椎・脊髄末梢神経センター、痛み・痺れ治療センター、もやもや病外来を開設しています。脳神経外科では頭痛やめまいの診療はもちろん、物忘れ外来を行っています。物忘れ外来と聞くと抵抗があるかも知れませんが、ご家族やご友人の勧めで受診される方も多

くいらつしゃいます。自分のためだけでなく、大切に思っている方のためにも一度受診することをご検討してみてくださいいかがでしょうか。

乳腺外科はがん検診のほか、痛みやしこり、分泌物が出るといった症状の診療をしています。日本人女性の12人に1人が一生で乳がんになる時代です。診察、検査はすべて女性スタッフで対応できますし、待合室もプライバシーが守られておりキッズスペースもありますので、少しでも気になる方は早めに受診してください。

ペインクリニック外科は主にブロック注射や電気治療で痛みの緩和に取り組んでいます。他科と連携を取り、原因究明と最善の治療を提案しています。痛みを伴う日常生活はとも辛いことです。当院で少しでも痛みを和らげることができたらと思います。

**【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  
札幌北ビル2階

## アルツハイマー型認知症と アミロイドPET検査



セントラル  
CIクリニック  
放射線部 副部長  
**越智 伸司**  
(おち しんじ)

わが国の認知症高齢者の数は2012年で462万人と推計されており、2025年には約700万人、65歳以上の高齢者の約5人に1人へ達することが見込まれています。

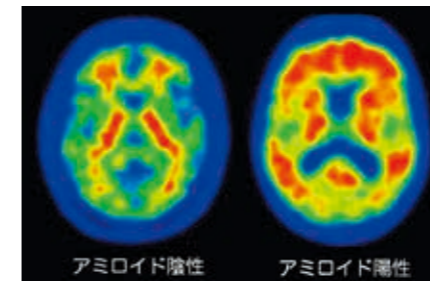
**認知症の約半数が  
アルツハイマー型**

認知症のうち約半数はアルツハイマー型認知症で現在、根治治療薬の開発に向けて世界的な治験、研究が行われています。アルツハイマー型認知症は脳の中で記憶をつかさどる「海馬」を中心に脳全体が萎縮することや、「老人斑」と呼ばれるシミが脳に広がるのがわかっています。

この老人斑は脳の中にβ（ベータ）アミロイドと呼ばれるタンパク質が蓄積することが原因の一つとされており、脳全体に蓄積することで健全な神経細胞が変化、脱落し、脳の働きを低下させ、脳萎縮を進行させると言われています。

**βアミロイドの蓄積を  
可視化**

アミロイドPET検査（写真1）はアルツハイマー型認知症の原因となるβアミロイドの



(写真1) アミロイドPET検査

脳内蓄積を非侵襲的に可視化する撮影技術で、アルツハイマー型認知症発症との関係を知ることができるようになりました。しかし、今のところ保険適用になっておらず、検査を行うには大きな制限があり、どの施設でも受けられる訳ではありません。

当院はアミロイドPET検査を行うために、PET製剤（<sup>18</sup>F-Futemetamol）の製造施設として日本核医学会の基準に適合した環境を整えました。検査に使用するPET/CT装置も学会監査を受審し、認定を受けていま



(写真2) 認証状(左:PET薬剤製造施設認証 右:PET撮像施設認証)

**【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  
札幌メディケアセンタービル1階

す(写真2)。

現在は治験や研究だけでなく個人の検査は行っていませんが、アルツハイマー型認知症を克服するため、少しでも社会に貢献できるよう取り組んでいます。

認知症に対しては、厚生労働省はもちろん地方自治体でもさまざまな取り組みが行われています。当法人でも「物忘れ外来」を札幌禎心会病院（完全予約制）、さっぽろ北口クリニック（予約優先）で実施していますので、お気軽にご相談ください。

**4月に循環器内科を開始**

今年4月から診療を開始した循環器内科では、不整脈や高血圧といった心臓の疾患を診ています。心電図やエコー、CT検査に加え、トレッドミル検査を始めました。入院治療が必要な方は札幌禎心会病院と連携を取って治療に当たっています。

症状に依り、地域の各科医療機関と連携を図り診療をしています。何科にかかればいいのかわからない、こんな症状で受診してもいいのかと悩んでいる方は一度ご相談ください。

私たちは職員一同、心身ともに健康な生活を送るために親身で寄り添った医療を提供できるよう努めています。

## 「できる」を増やして不安を自信へ

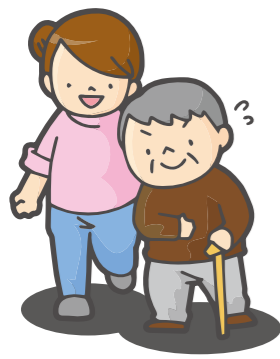


老人保健施設  
ら・ぷらーさ  
理学療法士  
佐々木 健人  
(ささき まさひと)

私たちは生活を支えるリハビリだけでなく、  
快、不快といった利用者さんの感情に配慮しながらサービス提供をしています。

### 心と身体の関係に配慮

当施設は通所・入所サービス、訪問リハビリテーションを行っており、理学療法士の人、作業療法士、言語聴覚士が各一人勤務しています。主に病気や高齢化に伴い自宅で介護が必要となった方を対象にリハビリを実施しています。利用者さんからは身体的不調のほかにも、身体の不安や生活の苦勞、将来や家族の不安なども多く聞かれます。歩くことや立つこと、トイレや着替えができることも生活を支えるリハビリとして大切ですが、私たちは心と身体の関係にも配慮してリハビリを提供しています。



### 「楽しい」が回復を促進

痛みがあるのに無理やり動かされると不快感がつり、「もうリハビリはしたくない」と感じます。そうすると、リハビリの時間が近づくと体調が悪くなってしまうことがあります。逆に動かなかった足がリハビリで動くようになると「楽しい」と感じ、回復を促すことがあります。

脳は自分にとって「快」、つまり心地良いものは安全、不快なものは危険と判断します。快と感することは積極的に取り組み、不快と感することは避けるようになります。これらは脳の中にある扁桃体という場所で情報処理され判断されています。

好きなことはやればやるほど、一層好きになって記憶として頭に残りますが、嫌いなことはもっと嫌いになってしまいます。このように、心の不安は「できる」ことの積み

重ねにより「自信」に変わります。  
私たちは専門的な視点で利用者さんの「できる」を見出し、一度背負った障害による不安を「自信」に変えるお手伝いのできればと思っています。これからも当施設リハビリテーション科をよろしくお願ひします。



### 【ご相談先】

老人保健施設ら・ぷらーさ  
☎0162-29-4322  
住所：稚内市栄1丁目24番2号

## 「高次脳機能」を知っていますか？



稚内禎心会病院  
リハビリテーション部  
作業療法科 係長  
松田 めぐみ  
(まつだ めぐみ)

高次脳機能とは、人間ならではの高度な脳の働きで、  
注意を払ったり、記憶、思考、判断を行ったりする機能です。

### 各種検査で総合的評価

高次脳機能を失ってしまうのが高次脳機能障害で、当院は作業療法科で高次脳機能検査を実施しています。

検査項目として、MMSE・HDS-R（長谷川式簡易知能評価スケール）で検査当日の日付や曜日、今いる場所を覚えてもらう見当識、物の名前を覚えてもらう短期記憶、2桁の暗算、野菜の名前を10個答える語想起などを行ってもらいます。これらは一般的によく用いられています。

このほかに、限られた紙面で数字の順序や数字と文字の切り替えをするTMT-A・B検査、かなひろいテストは注



意機能を調べるために行ないます。模写は平面図や立体図の見本をみながら書き写し、コース立方体組み合わせテストは積み木を見本通りに並べて図形を完成させます。これは、構成能力を確認することができます。全員がすべてを受けていただく訳ではなく、患者さんに応じて必要と思われる検査を実施しています。検査結果に加え、金銭管理や内服管理といった生活状況をご本人やご家族から聴取し、総合的評価をしています。

### 検査依頼が増加

平成29年3月に道路交通法が改正され、75歳以上のドライバーは認知機能検査を受けることが義務化され、その点数に応じて医師の診断書を提出することになりました。教習所で行なう認知機能検査は記憶と判断力を測定する

検査ですが、診断書を記載するために詳細な評価が必要となるため、当院への高次脳機能検査依頼が増加しています。医師が認知症かそうでないかを診断するための補助診断として、画像診断と同様に高次脳検査が必要になります。



### 【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
- 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

## 訪問介護

### ～今年4月の介護保険法改定で変わったこと～

訪問介護は厚生労働省の基準に基づき必要に応じたサービスを提供しています。  
今年4月の介護保険法改定で基準の一部見直しと役割が追加されました。



ホームヘルプサービス  
ステーション榎心会東  
介護福祉士 主任  
**有働 晃子**  
(ゆうどう あきこ)

#### 見守りの援助を例示

訪問介護サービスは「身体介護」と「生活援助」の二種類です。前者には排泄や入浴の介助などと並んで、自立支援、重度化防止のための「見守りの援助」があります。

見守りの援助はヘルパーが単に「介助または代行する」のではなく、利用者の自立をサポートし安全に配慮し「ともに行う」支援ですが、あいまい部分があり、今回、具体例の提示と合わせ、一部見直しが行われました。

例えば、認知症の高齢者がリハビリパンツやパットの交



換をする際に見守り、声掛けをすることで、できるだけ一人でできるような支援したり、手助けをしながら一緒に掃除や整理整頓をしたり、こうした作業時の疲労確認などをすることです。

ほかに、ルールを守ったごみ出しができるよう援助することやシーツ交換、調理などの日常生活に関する動作を一緒に行うことで、利用者の自立支援・重度化防止を図ります。

**口腔、薬の気づきを共有**

私たちの責務として、訪問介護の現場での利用者さんの口腔に関する問題や服薬状況などに関する気づきを、関係者と情報共有していくことが明確化されました。

口腔に関する問題は食事の質に直結します。処方された薬を間違いなく服薬することも病気のコントロールのためには重要です。「義歯が合わ

#### 【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44条東8丁目1番6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

ヘルパーステーション優

☎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

ない」「むせる」「飲み込みが困難」「残薬がある」「誤薬がある」など気づいたことをサービス関係者と情報共有し改善につなげます。

訪問介護の内容は柔軟で幅広いです。「介護保険でヘルパーを利用し、こんなことを一緒にできるのかしら？」と思ったときはまずご相談ください。

## 介護保険の手続き 利用方法について



居宅介護支援事業所  
榎心会北  
主任介護支援専門員  
社会福祉士  
精神保健福祉士  
**山崎 美和**  
(やまざき みわ)

できる限り住み慣れた地域で生活できるよう、介護支援専門員(ケアマネジャー)はご本人、ご家族の思いに寄り添いながらサービス調整をしています。

#### ケアマネジャーの申請代行が可能

介護保険対象者である第1号被保険者(65歳以上)は、寝たきりや認知症などで入浴や排せつ、食事などで常に介護が必要な方(要介護)か、掃除や洗濯、買い物といった身の回りのことができないうなど、日常生活に支援が必要な方(要支援)です。

第2号被保険者(40歳から64歳)は16種類の病気に介護や支援が必要で医療保険に加入されている方です(※16種類の病気に限っては区役所、ケアマネジャーにご確認ください)

介護保険申請はご本人やご家族のほか、ケアマネジャーが代行できます。当事業所にご相談いただければ、ケアマネジャーがご自宅へ伺い申請をお手伝いします。

介護認定調査として訪問調査員が家庭や施設に出向き、食事や入浴、日常生活動作などを調べます。その後、介護保険認定申請書に記載した主治医に市町村

が意見書の作成を依頼します。介護認定審査会は介護認定審査会(保健、医療、福祉の外部の各専門家で構成)にて、認定調査に基づいた全国共通のコンピュータによる「二次判定結果」と「主治医意見書」を基に介護の必要性や程度などについて審査します。介護保険認定結果は原則、申請から30日以内に通知されます。

#### 相談料は全額保険者負担

要介護の場合は居宅介護事業所、要支援の場合は介護保険予防給付となるので地域包括支援センターにご相談ください。どちらにも該当しないと介護保険サービスは利用できませんが、地域包括支援センターで支援が必要と確認された場合は介護予防、生活支援サービス事業の利用が可能です。

要介護認定は居宅サービス計画書に基づき介護保険サービスを受けることができます。ケアマネジャーがご相談を受

#### 【ご相談先】

居宅介護支援事業所榎心会北

☎011-768-6110

住所：札幌市北区新川1条6丁目3番3号

居宅介護支援事業所榎心会東

☎011-711-6110

住所：札幌市東区北44条東8丁目1番6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

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

稚内市南地区居宅介護支援事業所

稚内市南地区

在宅介護支援センターぬくもり

☎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

け、さまざまなサービスの調整を行います。全額保険者負担のため、ケアマネジャーの費用はかかりません。

それ以外のサービスは原則、前年度の収入によって利用費用の1割～3割が自己負担となります。ただし、介護保険の未納があると介護保険給付制限が生じることもあります。

色素の強い抗酸化作用に注目

## 秋ナスのめんつゆバター焼き

「秋ナスは嫁に食わずな」という言葉があります。嫁に食わずにはもったいないくらいおいしいからという説と、ナスには体を冷やす効果があるため妊娠中の嫁を思えばこそ食べさせるなという説があります。実際にナスに多く含まれるカリウムには体の熱を外に逃がす働きがあります。加えて、ナスに含まれる水分は全体の約94%で、ビタミンやミネラルが豊富とは言い難いですが、色素にたくさんの効能があると言われてます。紫紺色の皮にはナス特有のポリフェノール「ナスニン」が多く含まれ、強い抗酸化作用を持っています。がんや動脈硬化の予防効果、さらには老化予防や美容効果が期待できると注目されています。



札幌禎心会病院  
栄養科 係長

管理栄養士  
角 直子  
(かく なおこ)



### 作り方

- 1 ナスをピーラーでしま状に皮をむき、2cm幅に切り水にさらす。
- 2 ニンニクをスライスし、万能ネギは小口切りにする。
- 3 熱したフライパンにサラダ油とニンニクを入れ、ニンニクの風味が出たらナスを加えて片面を中火で焼く。  
※ナスはキッチンペーパーなどで水分を拭いてから焼くと油の飛び跳ねが減ります。
- 4 焼き色がついたらナスをひっくり返し、水を加えてふたをして2分程度蒸し焼きにする。
- 5 ナスに火が通ったら、めんつゆを入れ、水気が少なくなったらバターを加えて火を止め、余熱で溶かす。
- 6 器に盛り付け、万能ネギを振りかける。

### 材料 [2人分] 1人分:205kcal

秋ナス	.....	2本
万能ネギ	.....	2本
ニンニク	.....	1かけ
サラダ油	.....	大さじ2
めんつゆ	.....	大さじ3
水	.....	大さじ2
バター	.....	10g

連載

## より良く生きるための 緩和ケア②

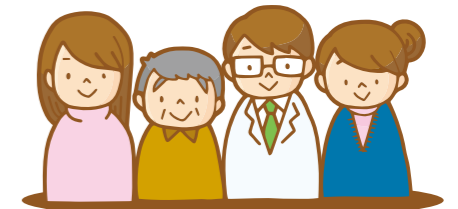
訪問看護ステーション  
禎心会北

緩和ケア認定看護師

中村 瞳  
(なかむらひとみ)



### アドバンス・ケア・プランニング(ACP)を 始めてみませんか？



#### 今後について、希望を話し合う

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)という言葉聞いたことがありますか。

前回、自分のクオリティ・オブ・ライフ(QOL)のためには、「自分が自分らしくいられること」と書きました。病気になってもどう過ごしたいのか、どのように病気と向き合い治療していくのかでQOLは変わってきます。その方法の手立てとしてアドバンス・ケア・プランニング(ACP)があります。

ACPとは、「今後の治療・療養について患者、家族と医療従事者があらかじめ話し合う自発的なプロセス」を意味します。遺言や事前指示書のように、自分の意思を示した書類を作成することが目的ではなく、自分はどうしたいという希望について話し合うことそのものを指します。

#### ■ACPに含まれる内容

- 自分の気がかりや意向
- 自分の価値観や目標
- 病状や今後の病気の変化や予後についての理解
- 治療や療養に関する意向や選好、その提供体制について

#### ■ACPのための準備(出典:厚生労働省)

##### ステップ1 考えてみましょう

- 大切なことは何か？家族？仕事？自分のことを自分でできるということ？
- 大きな病気をした経験は？大きな病気になったときにどうしたいか？
- 病気の経過や余命を知りたいか？

##### ステップ2 信頼できる人が誰かを考えてみましょう

- いざというときに、あなたの代理として受ける医療やケアについて話し合っ欲しい人(代理人)は誰か？
- その人を選んだ理由は？そのことをその人に伝えているか？

##### ステップ3 主治医に質問してみましょう

- 可能であれば、代理人と一緒に。病名や病状、予想される今後の経過について。
- 必要なケアや治療、治療のメリット、デメリット、ほかの治療方法について。

##### ステップ4 話し合みましょう

- 病状が悪くなり、自分の考えを伝えられなくなったとき、どのような治療を望むか？
- 延命を重視したい、基本的な内科治療を希望したい、快適さを重視した治療が良い—など。
- 病状が悪くなったとき、どこで治療やケアを受けたいか？病院、施設、自宅など。

##### ステップ5 伝えましょう

- もしものときに代理人にどのくらいのことを任せるか。
- 代理人とあなたの意見が異なる場合、どうするか。

思いがけない病気になったとき、自分がどうしたいのか、なかなか落ち着いて考えられないと思います。元気なうちからいざというときのことを考え、話し合ってみてはいかがでしょうか。

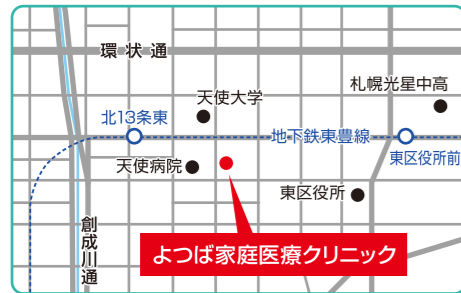


## 地域医療 連携施設の ご紹介

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】 総合診療科・内科・小児科・  
緩和ケア内科

〒065-0012  
札幌市東区北12条東4丁目1番1号  
カレスプレミアムガーデン1階  
☎011-722-7700  
http://www.yotsubacl.jp/



所長  
小西 徹夫 先生  
(こにし てつお)

- Q 診療方針を教えてください。**  
A 次の方針を掲げています。
1. 患者中心の医療・患者さまが抱える思いや考えを大切にしたい治療方針
  2. 家族志向型のケア・健康問題に影響を及ぼすご家族への配慮
  3. 地域志向型のケア・地域内のニーズや問題を把握し、多職種と連携し対応

**Q 対象疾患を教えてください。**  
A 当院は「総合診療医」が診察を行います。小児から高齢の方まで年齢を問わず、内科や外科などの診療科に関わらず、体と心のさまざまな症状や病気を幅広く診療することが特徴です。高血圧や糖尿病など慢性的の病気はもちろん、急な発熱や腹痛などの症状、皮膚症状やケガ、健診などにも対応します。通院が困難な方へは自宅への訪問診療を行っています。



## 社会医療法人社団カレスサッポロ よつば家庭医療クリニック

**Q 施設の特長を教えてください。**  
A 常に最良の医療を追究し、皆さまが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、「かかりつけ医」として最善を尽くしています。医療、保健、介護、福祉の4つの力を集結し、地域全体の健康を守り、患者さん、ご家族、地域職員(組織)の4方向が満たされる医療を提供します。「よつば」は、これらの4つが幸せになる」の意味を含め命名しました。

**Q 読者にメッセージを。**  
A 気軽に通院し何でも相談できる診療を行っています。「いくつもの診療科や病院を受診しており、主治医を一本化した」どの科にかかって良いか分からない「通院がつらく、自宅で診察を受け安心して暮らしたい」という方もぜひご相談ください。

## TEISHINKAI NEW STAFF 2018

# 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。



### 札幌禎心会病院

	氏名 木谷 清香 (きや さやか)
	職種 看護師

### 札幌禎心会病院

	氏名 洞野 久瑠実 (ほらの くるみ)
	職種 看護師

### 札幌禎心会病院

	氏名 竹部 絢香 (たけべ あやか)
	職種 看護師

### 札幌禎心会病院

	氏名 笹田 愛弓 (ささだ あゆみ)
	職種 社会福祉士

### 札幌禎心会病院

	氏名 佐藤 優子 (さとう ゆうこ)
	職種 事務員

### 稚内禎心会病院

	氏名 清水 昌美 (しみず まさみ)
	職種 介護福祉士

### 介護老人保健施設 ら・ぱーす

	氏名 三好 祐子 (みよし ゆうこ)
	職種 事務員

### 禎心会東センター

	氏名 秋山 泰彦 (あきやま やすひこ)
	職種 介護福祉士

### 禎心会東センター

	氏名 早出 沙織 (はやで さおり)
	職種 介護福祉士

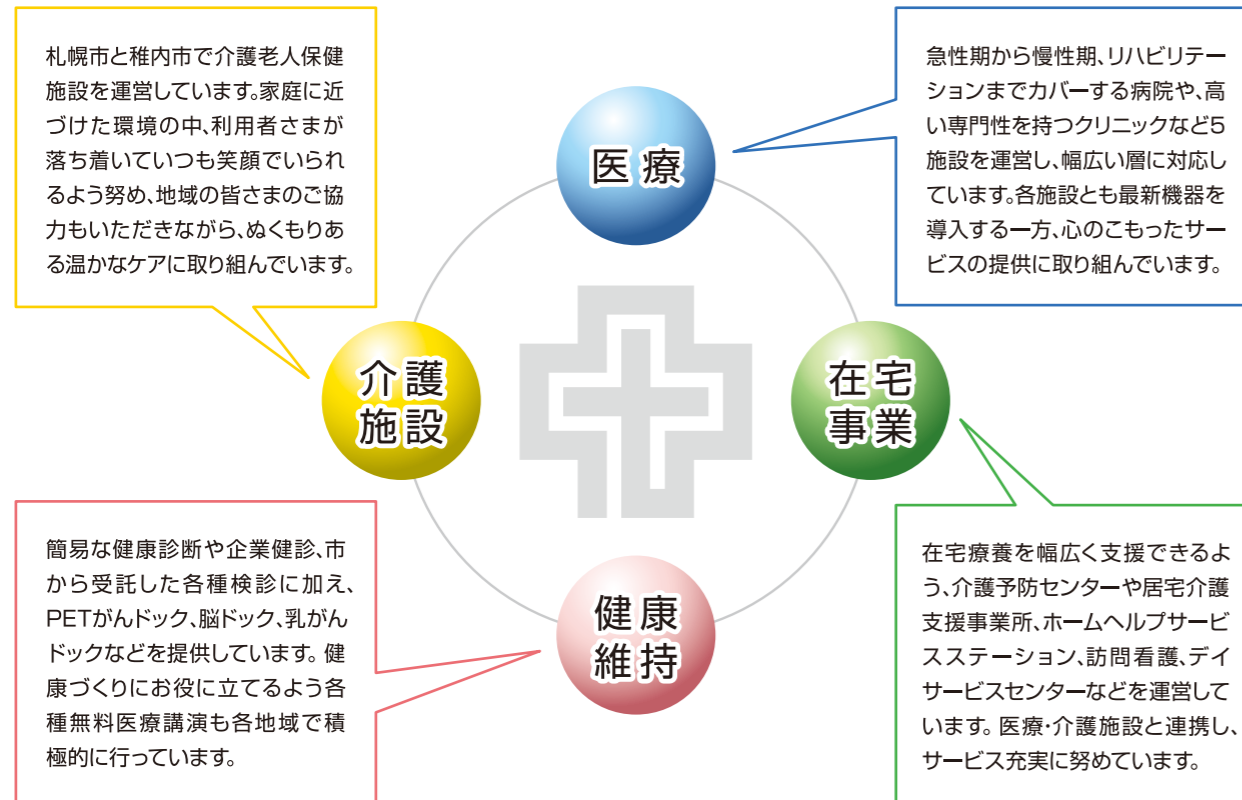
### 禎心会北センター

	氏名 建木 奈津子 (たつき なつこ)
	職種 看護師

## 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CI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・ぷらーさ</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・ぷらーさセンター</li> <li>●ら・かるまセンター (サ高住ら・かるま併設)</li> </ul>	<b>各種ドック検診のご案内</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●PETがんドック</li> <li>●脳ドック</li> <li>●隣がんドック</li> <li>●胃がんドック</li> <li>●大腸がんドック</li> <li>●乳がんドック・検診</li> <li>●子宮がんドック・検診</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 ●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	<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 ●障がい者支援施設山の手 (短期入所) ●生活介護山の手	<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 ●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

## 当法人グループ、北海道文教大学と包括連携協定を締結

当法人グループ(社会医療法人禎心会・社会福祉法人札幌山の手リハビリセンター)は学校法人鶴岡学園が運営する北海道文教大学(渡部俊弘学長)と医療、教育、研究等に関わる連携、交流を促進する包括連携協定を締結し、9月5日に札幌禎心会病院で調印式を行いました。当法人グループが医療職者を養成する大学と包括連携協定を締結するのは初めてです。双方の機能強化を図りながら、地域医療機関と大学の新しい連携モデルの構築を目指します。



### TOPICS 2

## 札幌禎心会病院、学術集会「第4回FEN」を開催

札幌禎心会病院は「第4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月下旬に院内で開催しました。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とし、谷川緑野院長代行らが2000年に設立。以来、毎年1回、海外を含め全国各地から脳外科医が参加し、手術手技のVTRなどを用いながら症例検討、討論を行う学術集会で、改称を経て発展してきました。



同コースは6日間で脳動脈瘤に対する基本的アプローチ、頭蓋底手術や解剖、脳血行再建の実際を学ぶ教育コースで、初日は上山博康脳疾患研究所所長を含む国内外の講師の7講義を企画。2日目以降はカンファレンスから手術見学、大会議室を使って手術映像をリアルタイム放映し、状況や手技などを英語で解説しました。FENに先立ち、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)も行い、国内だけでなく中国やアメリカ、ロシア、韓国など20の国と地域から136人が参加しました。

### TOPICS 3

## ら・ぱーす、第14回夏祭りを実施

介護老人保健施設ら・ぱーすは「第14回夏祭り～笑う門には福来る～」を8月5日に敷地内で開催しました。焼き鳥や焼きそば、たこ焼き、3種類のソフトアイスのほか、ビールや各種ソフトドリンクなどを屋台で販売。ゲームコーナーや職員の余興に加え、地元篠路の和太鼓チーム「石丸流札幌あさひ太鼓」が演奏を披露したほか、学童クラブの子どもたちも参加、天候にも恵まれ、集まった近隣の方々や入所者、ご家族らと楽しい時間を過ごしました。



## 編集後記

9月6日未明の北海道胆振東部地震で亡くなられた方々にお悔やみを、被災されたすべての方々に心よりお見舞いを申し上げます。

地震に伴い、北海道全域で停電が生じ、一部地域で断水もありました。避難所に身を寄せた方も多く、道民の日常生活は一変しました。お住まいの地区によって回復までの時間に長短はありましたが、普段、当たり前と思いがちなライフラインのありがたさを痛感したという声を数多く耳にしました。

当然のように考えていることがそうではなくなることで、そのありがたみを実感するという点では「健康」も同じではないでしょうか。病気を患って健康がいかに大切か思い知った経験を持つ方々がほとんどだと思います。

災害同様、日々の備えは重要です。健康管理に努め、検診などで定期的に健康状態を把握しておくことをお勧めします。

(三十一)

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
- ・呼吸器内科
- ・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



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。

## 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
- ・乳腺外科
- ・ペインクリニック外科
- ・循環器内科



## 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・ぶらーさ

〒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)



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

〒007-0844 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
- 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・ぶらーさセンター

〒097-0017 稚内市栄1丁目24番2号 老人保健施設 ら・ぶらーさ内  
☎ 0162-29-4322

- 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 偲
- 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
- デイケアセンター ら・ぶらーさ(70名/日)