

ひまわり



[特集]

セントラルCクリニック、 がんの早期発見へ「PETドック」を実施

○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 セントラルCクリニック、
がんの早期発見へ「PETドック」を実施

〔禎心会インフォメーション〕

- 05 「社会福祉法人
札幌山の手リハビリセンター」が5月1日、
「社会福祉法人 禎心会」に改称
- 06 血圧コントロールに
毎日朝晩の血圧測定を
- 07 軟部腫瘍かなと思ったら(前編)
- 08 放射線検査による医療被ばくについて
- 09 「失語症」をご存知ですか
- 10 インフルエンザ予防対策は職員から
- 11 「和み」とリハビリテーション
- 12 知っていますか？ 地域包括ケアシステム
- 13 禎心会新人スタッフ紹介
- 15 地域医療連携施設のご紹介
- 16 栄養レシピ
- 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:Daisuke Nishiyama

〔特集〕

セントラルCクリニック、 がんの早期発見へ「PETドック」を実施

セントラルC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検査、画像診断に加え、
がんの早期発見を目的とした「PETドック」を行っています。

専門医2人以上で画像診断

当クリニックは放射線診断医
が5人常勤している全国でも数
少ない施設です。

医療機関からのご依頼には、
経験豊かな放射線診断医が各医
療機関の先生方の知りたいこと
を的確にとらえ、疾患に合った
検査内容を構成します。その上
で、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、放射線診断医が読影を
行っています。

PETドックは見逃しがな
く、できるだけ身体への負担の

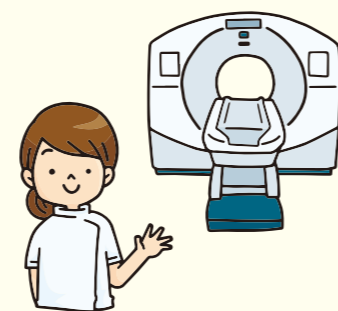
少ない検査を組み合わせで実施
しています。専門医2人以上で
画像診断をし、より詳細な情報
をお伝えできるように体制を整え
ています。発見された病気に精
密検査や治療が必要な場合は専
門医療機関を紹介し、ドックを
受けていただいたことを決して
無駄にいたしません。

画像診断を通して患者さん
のお役に立てることが私たちの願
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
尽くして参ります。

PETに関する

Q&A

Q PETは どのような検査？



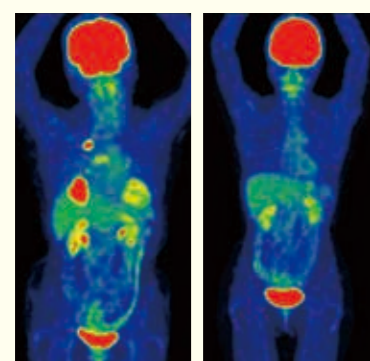
A PET検査は「ポジト
ロン断層撮影装置」
で、放射線を出す薬剤を静脈
注射し、体のいろいろなこ
ろに集まる様子を撮影しま
す。検査目的に合わせて薬剤
を選ぶことで心臓や脳、がん
などの診断ができます。

当クリニックではFDG
といふブドウ糖によく似た
成分の薬剤を使用し、がんを
診断しています。がん細胞は
通常の細胞よりも増殖のス
ピードが速いため、より多く
のブドウ糖を必要とします。
このためにFDGががん細
胞に多く集まる性質を利用
し、がん発見のための検査を
しています。

がんだけでなく、正常な臓
器や炎症、良性腫瘍にもFD
Gが集まることがあるので、
体の状態や病気の経過、既往
歴、治療歴などあらゆる見地
から専門医が検討、診断する
必要があります。

右／病気のない
人。脳や腎臓など
に正常の集まりが
みられます。

左／脳や腎臓など
に正常の集まりが
あるほか、右の肺
がんと心臓近くに
リンパ節転移がみ
られます。





A 多くのがんには有効ですが、甲状腺がんの一部、ある種類の肺がん、多くの胃がんや腎臓がん、膀胱がん、前立腺がんなどわからないがんがあるほか、1cm以下の小さながんは検出されないことがあります。そのため、当クリニックはMRやCT、超音波、腫瘍マーカーなどを組み合わせたPETがんドックを実施しています。

Q PETだけですべてのがんがわかる？

A 当クリニックのPETドック受診者の約37%、100人中、3、4人にがんが見つかっています。一度に全身を調べられるので、多くの種類のがん検査に有効です。

Q PETを使ったがん検診は役立つ？

A ドックは保険適用ではありません。PET検査は早期胃がんを除くすべてのがんが適用ですが、適用条件があります。当クリニックは一般の方から保険診療のPET検査予約は受けておりませんので、主治医からの検査依頼が必要です。

Q PETは保険適用？

A CT検査と比べても放射線量が多いというだけではなく、特別な障害はないと考えられています。

Q PETによる放射線の害は？

当クリニックでは皆さまに正しい情報をお伝えし、より良い検査を受けていただきたいと願っています。ご不明な点などがございましたら、お気軽にお問い合わせください。

「PETがんドック」に関するお問い合わせ、資料請求、お申し込みは専用ダイヤル

0120-505-118



セントラルCIクリニック 名誉院長

塚本 江利子 (つかもと えりこ)



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
札幌メディアケアセンタービル1階

PETがんドック実績紹介

- 期間 / 2004年10月25日～2019年1月31日
- 受診者総数 / 延べ9,155人(男性:5,778人・女性:3,377人)
- 受診者年齢 / 20～89才(平均55才)

発見されたがん 合計 175例 全体の1.9%(受診者実数の3.7%)

PETで写らなかったがん: 175例中 70例(40.0%)

2019年1月31日までの受診者(延べ9,155人)のうち、手術または組織診で診断が確定している方(がんの疑いで精密検査中、経過観察中の方は除外)

がんの種類	総数	PET以外	PET
肺	36例	14例	22例
甲状腺	28例	8例	20例
大腸	23例	6例	17例
腎臓	10例	6例	4例
乳房	14例	0例	14例
子宮卵巣	6例	0例	6例
前立腺	27例	24例	3例
悪性リンパ腫	4例	0例	4例
脾臓	8例	1例	7例
肝臓	3例	2例	1例
その他	16例	9例	7例
合計	175例	70例	105例

PETがんドック+Plusのご案内

※料金はすべて税別です。

PET/CT検査を取り入れた“がんの早期発見”を目的とする人間ドックです。

検査料金

140,000円

所要時間

約5時間

検査項目(基本コース内容)

- | | |
|---------------|----------------------|
| 1 全身PET/CT検査 | 5 血液検査(腫瘍マーカー・血糖) |
| 2 甲状腺超音波検査 | 6 尿検査 |
| 3 腹部・骨盤腔MRI検査 | 7 便潜血 |
| 4 胸部CT検査 | 8 身体測定(身長・体重・BMI・血圧) |

【ご注意】 ※下記に該当する方はドックを受診できませんのでご了承ください

○ペースメーカー ○人工内耳 ○妊娠中 ○授乳中 ○除細動器など
※心臓ドック・大腸内視鏡・大腸CTに関してはPETがんドックとは別日のご受診となります。

オプション検査

+ 脳ドック	20,000円
+ メタボリックシンドローム診断	5,000円
+ 血液検査(生化学)*1	3,000円
+ 心臓ドック*2	39,000円
+ 胃内視鏡検査*2	13,000円
+ 大腸内視鏡検査*2	25,000円
+ 大腸CT	30,000円

*1: メタボリックシンドローム診断に含まれます。
*2: 提携医療機関での検査となります。

ドックの流れ

約5時間ですべての検査が終了します。

- | | |
|---------------|------------------------|
| 1 問診 | 5 採血、採尿(血糖・腫瘍マーカー・尿潜血) |
| 2 MRI(腹部・骨盤腔) | 6 CT(胸部) |
| 3 超音波(甲状腺) | 7 PET/CT(全身) |
| 4 身体測定 | 8 結果説明 ※画像診断結果のみ |

診断結果

検査結果は、すべての検査データが揃ってから文書にてご報告いたします。※2週間前後での発送となります。

画像診断の結果は、検査当日面談にてご報告いたします。
※メタボリックシンドローム診断は当日の説明はありません。
文書のみのご報告となります。
※脳ドックは脳神経外科医が診断を行い後日、文書でご報告します。

他医療機関にて受診が必要な場合には、画像等のすべてのデータをご提供し、紹介状をお渡します。

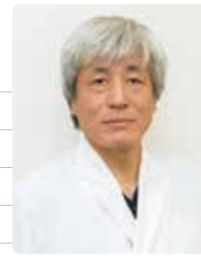
各種割引

+ ペア割引 ※初回受診限定	10,000円割引	ご家族・ご友人など2名様以上でお申し込みの場合(お申込者全員対象)。
+ 紹介割引 ※初回受診限定	10,000円割引	ドック受診者からのご紹介。ご予約の際、ご紹介者名をお伝えください。
+ 再受診割引	14,000円割引	2回目以降の受診の場合。
+ 早期予約割引	5,000円割引	受診日2ヶ月前(60日前)までにお申し込みの場合。

※ペア割引・紹介割引・再受診割引の併用はできません。

血压コントロールに 毎日朝晩の血压測定を

さまざまな病気の原因になる高血圧。家庭で毎日朝晩、
血圧を測定し生活スタイルの改善につなげてください。



札幌禎心会病院
心臓血管センター
低侵襲治療センター
センター長
大谷 則史
(おおたに のりふみ)

高血圧の診断基準値(家庭血圧)

収縮期血圧 \geq 135mmHg

拡張期血圧 \geq 85mmHg

または その両方

降圧目標 (収縮期血圧/拡張期血圧)(家庭血圧)

若年、中年、前期高齢者 135/85mmHg未満

後期高齢者(75歳以上) 145/85mmHg未満
※1 ※2

糖尿病患者 125/75mmHg未満

CKD患者(蛋白尿陽性) 125/75mmHg未満
※2

脳血管障害/冠動脈疾患患者 135/85mmHg未満
※2

※1：忍容性があれば135/85mmHg未満を目指す

※2：目安

出典：高血圧治療ガイドライン2014

「血圧が高め」と指摘された
ことがある人の血圧測定実態
は「毎日、測っている」25・
5%(このうち、「毎日、朝晩
測っている」13・6%、「毎日
測っていない」74・5%となっ
ており、血圧が高めと判定さ
れたにもかかわらず、4人に
1人しか毎日測定をしていま
せんでした。

【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

「社会福祉法人 札幌山の手リハビリセンター」が 5月1日、「社会福祉法人 禎心会」に改称

当法人の協業法人「社会福祉法人 札幌山の手リハビリセンター」は5月1日、
「社会福祉法人 禎心会」に改称し、医療・介護・福祉の一体的な運営を一層強化します。

社会福祉法人 禎心会 (5月1日より)



ケアセンター栄町

☎011-789-1152

住所：札幌市東区北47条東17丁目1番1号

- 障がい者支援施設 栄町
- ショートステイ 栄町
- 生活介護 栄町
- 地域密着型介護老人福祉施設 栄町
- 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

☎011-642-1152

住所：札幌市西区山の手433番地1

- 障がい者支援施設 山の手
- 生活介護 山の手



ケアセンターら・せれな

☎011-702-1152

住所：札幌市北区百合が原3丁目1番1号

- 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

医療・介護・福祉の 一体的なサービスを提供

社会福祉法人札幌山の手
リハビリセンターは現在、ケ
アセンター栄町、ケアセン
ター山の手、ケアセンター
ら・せれなの3施設を運営し
ています。
平成21年に当法人との協業
化を決定し、地域包括ケアの
推進を図る体制を整え、平成
22年より当法人の徳田禎久理
事長が札幌山の手リハビリセ
ンターの理事長に就任。当法
人とともに、医療・介護・福

祉の統合を目指し、地域に密
着した地元住民が求めるさま
ざまなサービスの提供、自宅
でも施設でも安全、安心な生
活ができるよう体制を構築し
てきました。
当法人は社会医療法人で
は運営ができない特別養護
老人ホーム、障がい者支援施
設の運営を含め、一体的な
サービスを提供することを
地域の方に理解していただ
くため法人名の統一を検討
し、年号が変わるタイミン
グに合わせて名称変更するこ
ととなりました。

【法人理念】

利用者一人ひとりの生活を尊重し、自立した生きがいのある、
その人らしい暮らしを支えます。

【運営方針】

1. 利用者の尊厳を保持し、その人にふさわしい自立支援サー
ビスの提供に努めます。
2. 専門的知識、技術の研鑽に努め、資質の向上を目指します。
3. 地域の福祉・介護・医療機関との連携を図ります。

毎日測定で「コントロール に意欲

「血圧が高め」と指摘された
ことがある人の血圧測定実態
は「毎日、測っている」25・
5%(このうち、「毎日、朝晩
測っている」13・6%、「毎日
測っていない」74・5%となっ
ており、血圧が高めと判定さ
れたにもかかわらず、4人に
1人しか毎日測定をしていま
せんでした。

出典：高血圧症に関する医師・患者調査(オムロンヘルスケア)

放射線検査による 医療被ばくについて

東日本大震災の福島第2原子力発電所の事故以来、放射線被ばくについて気にする方が増えていると思います。



さっぽろ北口クリニック
検査部放射線科 係長
診療放射線技師
伊藤 禎洋
(いとう よしひろ)

被ばくは低線量の範囲

当クリニックは日常診療でX線撮影やマンモグラフィ検査、CT撮影など放射線を利用する検査を行っています。

検査前後に患者さんから「検査の被ばくは大丈夫ですか」「家族がレントゲンを何回も撮影しているのですが、体に影響はありませんか」といった質問を受けることがあります。ニュースなどでも検査の放射線被ばくで発がんリスクが上がるなどの記事がときどき問題となります。

では、CT検査の放射線被ばくは健康に害があるものなのでしょうか。CT検査は部位によって異なりますが、通常一回当たり5〜30mSv(ミリシーベルト)の放射線被ばく量で、放射線の影響が体に確実に現れる数値(確定的影響と言います)を下回ります。

発がんはごくわずかです。検査での被ばくは通常低線量の範囲にあります。放射線に少しでも被ばくすれば、がん発生

リスクが直線的に増えるという「仮説」を用いています。この仮説の基では検査の被ばくでも発がんのリスクは上がりませんが、低線量の被ばくでの発がんは科学的に立証されておらず、食事やウイルス、環境汚染物質など一般の生活環境が原因でがんになるケースが多いと考えられています。

仮に放射線検査の被ばくでがんのリスクが増加するとしても、その増加分は他の原因によるがんのリスクに比べると非常に小さいものと考えられています。

リスクとベネフィットで成立

最近よくリスクとベネフィット(恩恵)という言葉を目にすると思いますが、放射線検査もリスクとベネフィットで成り立っています。検査をすることで受ける被ばくのリスクに比べ、検査によって病気をやがの状態で的確に知ることができ、適切な治療を受けるといふベネ

【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
- 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
- セントラルC1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

軟部腫瘍かなと思ったら(前編)

軟部腫瘍と言われたら何か恐ろしい病気ではないかと思うでしょう。童話「こぶとりじいさん」のこぶは良性の脂肪腫や神経線維腫、耳下腺腫瘍だったと想像されます。



セントラルC1クリニック
院長
玉川 光春
(たまかわ みつはる)

ひょうじょうに軟部腫瘍

首の後ろやおしりの皮膚の下にこぶのようになった丸い、触ると痛いできものができることがあります。あれは粉瘤といって腫瘍ではないのですが、あのようなできものをひとまとめに軟部腫瘍といっています。

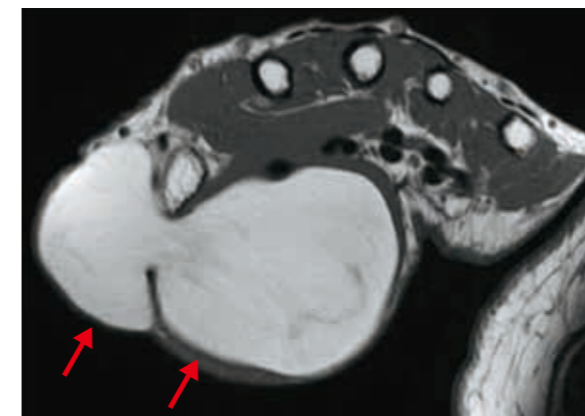
たいていはそのままにしておかまわぬ良性の腫瘍の一種です。ケースが多いのですが、まれに悪性の腫瘍もあります。昨年4月には某ラジオ局で40年間看板パーソナリティを勤めていた74歳の有名な方が悪性の軟部腫瘍が原因で亡くなっています。

軟部腫瘍は正確には軟部組織から発生する腫瘍の総称で、全身のあらゆる部位に起こります。皮膚の下、筋肉や筋肉の間、腱や靭帯、脂肪組織、血管やリンパ管、関節内、手足などの神経から発生します。脳や脊髄、内臓臓器、骨以外から発生する腫瘍です。

良性、悪性に大別

軟部腫瘍は性質のわからない腫瘍もありますが、大きく良性腫瘍と悪性腫瘍(軟部肉腫)に分けられます。

「2008年度全国骨・軟部腫瘍登録」では良性と悪性の割合は良性70・4%、悪性29・6%でした。良性腫瘍では治療を行わず経過観察としていたり、診察を受けていなかったりした方も多くいると思われ、良性腫瘍はさらに多いと考えられています。



80歳代女性の右手のMRI。手のひらに大きく腫大した高信号(白い)腫瘍(脂肪腫)が見られる。

- セントラルC1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

良性、悪性の見分け方について、軟部腫瘍の診断、治療に携わる医師たちの間でコンセンサスの得られている所見がありますので、そのポイントについて次号で解説します。ただし、良性と悪性の腫瘍を見分ける方法は重複する部分が多くあり、必ずしも完全ではありません。ご自分で気になるものがあれば、安心して一度は専門医に相談するのが良いと思います。(次回へ続く)

インフルエンザ予防対策は職員から

全国でインフルエンザが警報レベルと1月に発表されました。各地の病院や施設で集団感染もあり、重症例や死亡例が報道されています。



老人保健施設
ら・ぷらーさ
看護科
看護師
金谷 さやか
(かなや さやか)

マスク着用、手指消毒を徹底

当施設でも利用者さんや職員でインフルエンザの発症がありました。拡大することなく済んでいます。利用者さんが感染する原因は面会者や職員からのウイルスの持ち込みだと考えられます。高齢者がインフルエンザに感染すると肺炎や、脱水などを引き起こし、命に関わることもあります。

当施設では12月頃から職員はじめ、面会者へは入棟前にマスクの着用と手指消毒を必ず行っていたり、声掛けをさせていただいています。加えて、国内の感染情報や利用者さんや患者さん、職員の感染状況を随時、併設の稚内禎心会病院と共有し、インフルエンザ警報が発令された時点で中学生以下のお子さんの面会は遠慮していただいています。



【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

「失語症」をご存知ですか



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
佐藤 渓
(さとう けい)

失語症は脳卒中など脳の病気が原因で、言葉が話すことや理解するといった言語機能に障がいがある症状です。

「何もわからない」ではない

失語症と一口に言っても、さまざまなタイプがあります。例えば、相手の言葉を理解することは比較的可能だが、自分の言葉が出てこない。言葉に詰まることなく話せるが、言い誤りが多く、聞いた言葉の理解が困難。短い会話のやり取りはできるが、長い内容になると理解し切れない。ほかにも、理解することや話すことはできるが、読み書きに障がいが出るなど、人によって症状が大きく異なります。



ただし、失語症はあくまでも「言語の障がい」です。最重度の方や他の症状が合併している場合を除けば、言語を介さない活動に障がいはありません。病前から慣れ親しんだ動作や身の回りのことは変わらず行うことができ、ジェスチャーや絵を選ぶといった方法でコミュニケーションが取れる方も多くいます。認知症のように、極端に記憶力が低下し、物事の認知能力が低下する疾患でもありません。そのため、言葉が理解できなくても、周囲の状況から何をしたらよいか判断することもできます。「言葉がわからない」「何もかもがわからない」というわけではないということです。むしろ、言語が理解できないからこそ、相手の表情の変化や周囲の状況を健常者より敏感に感じ取られる方も中にはいます。

相手を尊重するところが大切

私見ですが、失語症の方と関わる上で大切なことは、相手を尊重することだと思います。何ができないのかだけではなく、何ができるのか。何が苦手なのか。何が得意なのか。その中で、相手が今どんな気持ちで、何を望んでいるのかを考える。そんな当たり前のことが、何よりも大切だと思います。もしも皆さまが失語症の方と関わるようになったとき、今回お伝えした内容が少しでもお役に立てれば幸いです。

【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

昨年は6月まで発症長引く

職員が体調不良を訴えた際は、インフルエンザと診断される前でも出勤させず、体調を整えるよう伝えていきます。発熱や風邪症状がある場合にはすぐに医療機関を受診し、インフルエンザの検査をしてもらいます。

「仕事を休むとほかの職員に迷惑がかかってしまう」と出勤したい気持ちになります。施設内にインフルエンザワクチンを持ち込まないことを第一とし、全職員へ周知し

ています。

一方、同居家族が感染した場合は、職員へ抗ウイルス剤の予防投与を勧めています。昨年末からジェネリック薬品が出たことで価格が下がり、予防としても購入しやすくなりました。

昨年は6月頃までインフルエンザの発症が長引きましたので、今季も油断せず、インフルエンザかもしれないと注意深く観察しながら、職員と利用者さんの体調管理に努め、感染が拡大しないよう努力していきます。

知っていますか？ 地域包括ケアシステム

「地域包括ケアシステム」とは認知症の増加が見込まれるわが国において、地域で暮らす高齢者の住まい・介護・予防・生活支援を一体的に提供するシステムです。



訪問看護ステーション
禎心会東
管理者
看護師
今野 好江
(この よしえ)

2025年までに構築を

国は2025年までに重度な要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域包括ケアシステムの構築を目指しています。

高齢者だけでなく、子どもを産み育てている親や子どもたち、障がいのある人を含むすべての人々の生活を地域で支える仕組みで、地域包括ケア実現の中核的な機関として各市町村に地域包括支援センターが設置されています。

加えて、システム実現へ向け、平成26年の診療報酬改定で「地域包括ケア病棟」が新設されたほか、同様の機能、部門を設置する医療機関も増えてきています。

自分らしい生活を支援

訪問看護ステーションは患者さんの療養生活を支え、それ

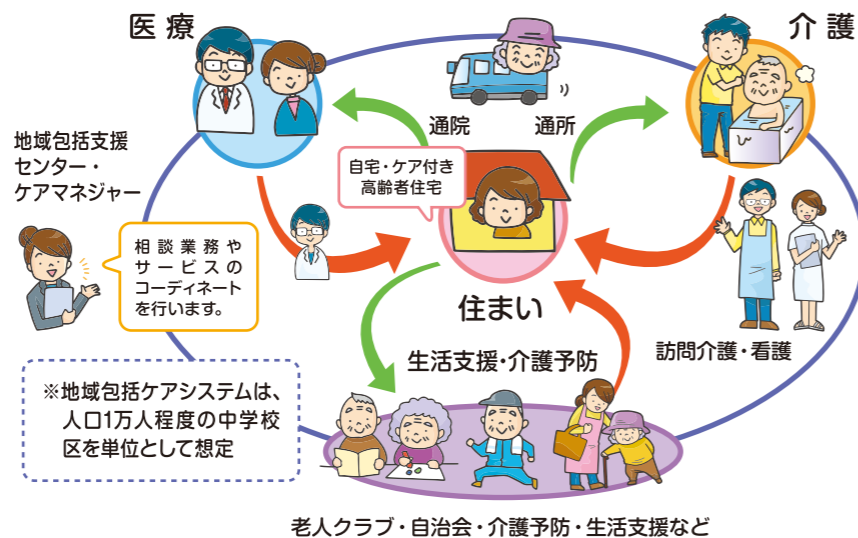
それが望んでいる「自分らしい生活」を送るために重要で欠かさない存在です。より自立した生活へ向け、健康状態に合わせて必要な保健、福祉、医療をつなぐ調整役を担っています。

そのためにはさまざまな職種がお互いコミュニケーションを取りながら、密に連携することが大事です。

例えば、発熱があるときは主治医に連絡して指示を仰ぎます。起き上がりが不自由となり日常生活に支障が出れば、ケアマネジャーへ連絡して福祉用具を手配します。入院中であれば、在宅療養に向けて退院調整をします。

赤ちゃんから高齢者まで、障がいになっても、認知症になっても、がんになっても住み慣れた場所で暮らせる地域を作るために、訪問看護は多職種と連携を取りサービス提供をします。ご自宅で最期まで自分らしく過ごせる支援ができるようスタッフ一同勉強しています。お気軽にご相談ください。

- 【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・ばーさ内



老人クラブ・自治会・介護予防・生活支援など

「和み」と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
作業療法士
佐藤 摩利萌
(さとう まりも)

私たちは「和み」の空間で個別的なリハビリテーションに加え、集団でのリハビリに取り組んでいます。

施設名はスペイン語で「和む」

当施設のリハビリテーション部門は理学療法士5人、作業療法士3人、言語聴覚士1人と各分野そろっているのが特徴で、それぞれ通所や入所でのリハビリに携わっています。

当施設名の「ら・ばーす」はスペイン語で「和む」という意味です。実際に当施設を利用する方やそのご家族の生活の中に和みのひとときを提供できるよう、それぞれの専門性を生かしながらサービス提供しています。

集団生活生かしたリハビリ

入所サービスは「全室個室」「10名単位のユニットケア」という家庭により近い環境で、医師や看護職、介護職、ケアマネジャーや相談員といった多職種が協業し、在宅へ復帰された生活をご本人やご家族と一緒にイメージしながら、リ

ハビリを提供しています。

個別だけではなくユニット単位やフロア単位での集団リハビリも行っています。現在は風船パレーや玉入れ、体操といった運動をメインにした作業、ちぎり絵など参加者全員で一つの物を完成させる制作活動のほか、音楽会、カラオケなど身体を動かすことがなかなか難しい方でも参加できる活動もしています。

入所されている方はさまざまな理由で「自分はもう回復なんてしない」「大変だから嫌だ」という気持ちから、リハビリが苦手な方もいます。こうした方が作業、活動



- 【ご相談先】**
- 介護老人保健施設ら・ばーす**
☎011-774-1131
住所：札幌市北区篠路町上篠路6番286

を行うことで「こんな元気な人もいるんだ」「自分もやってみようかな」などほかの利用者さんから「勇気」「自信」といった刺激をもらい、それがリハビリへの意欲になることで、体だけではなく、気持ちの面でも入所生活の変化につながるのではないかと考えています。

集団生活という環境をうまく生かしながら、一人ひとりに合ったやり方を考え、リハビリの時間も「和み」のひとつとして提供できるように意識しています。これからも当施設リハビリ科をよろしくお願

冬の老廃物をデトックス

山菜ビビンバ風鍋

春の息吹を感じる山菜。独特の苦みは食物性アルカロイドによるもの。これにはデトックス作用があり冬の間にたまった脂肪や老廃物を出す効果があります。抗酸化力のあるタンニンやポリフェノールも含まれていますので、アクを抜き過ぎないようにしましょう。今回は苦味や香りが苦手な方にも味わえる他国籍風のレシピです。ビビンバ鍋がなくてもすき焼き鍋などを使い、ご家族一緒にお召し上がりいただけます。



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



材料 [4人分] 1人分:390kcal

- ご飯 600g(茶碗4杯程)
- 豚バラ肉か牛肉 80g
- 卵 1個
- ワラビ 4本程
- タケノコ 80g
- フキ 80g
- キムチ 40g
- 小揚げ 1枚
- 白ゴマ 適量

タレ | しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1(めんつゆの場合大さじ1)、赤みそ小さじ1、ゴマ油大さじ2

A | しょうゆ小さじ2、酒小さじ1

作り方

- 1 肉はAで軽く下味をつけておく。
- 2 肉、卵を先にフライパンで焼き取り出す。
- 3 山菜は水煮など加熱しておく(煮物の残りも可能)。
- 4 鍋を軽く温め、ゴマ油をひきご飯を入れる。
- 5 好みの形に切ったすべての具材をご飯の上に並べ、白ゴマをふりかける。
- 6 ご飯のパチパチと焼ける音がしたらタレを回しかける。
- 7 鍋が熱いうちに全体をかき混ぜる。

※ポイント:タレを入れたところでジュワーと音が立つくらいに鍋を熱くするのがコツ。鍋底のおこげも香ばしくパリッとした食感が味わえます。
※行者にんにくなどをお好みで加えると栄養効果はさらに高まります。

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]
脳神経内科・リハビリテーション科

〒007-0836
札幌市東区北36条東15丁目1番20号

☎011-753-6000

<https://www.isobeclinic.jp/>



院長
磯部 千明 先生
(いそべ ちあき)

医療法人 札幌いそべ頭痛・もの忘れクリニック

Q 診療内容を教えてください。

A 頭痛外来では頭痛の原因を追究し、痛みや不快感を我慢する時間を減らします。もの忘れ(認知症)は専門外来のほか、認知症カフェを院内に設けています。便秘や寝言、手のふるえ、脚のむずむすなど「精神的なもの」と診断された病気もしっかり診ていきます。リハビリとして行う音楽療法では体を動かして脳機能を活性化、頭痛コガで首や肩の筋肉、心をリラックスさせ笑顔や生活意欲を引き出しています。

Q 診療方針を教えてください。

A ご来院いただくすべての方が苦しみから解放され、幸せを感じていただけるために努めています。めまいや頭痛といった誰でもなり得る身近な症状をスタッフ一人ひとりが助け合って、患者さんの相談役、アドバイザーとなり、病気を診るよりも、患者さんの能力を向上させ、人生を支える



ことが私たちの役割だと考えています。

Q 施設の特長を教えてください。

A 当院は日本で初めて施設名に「頭痛」「もの忘れ」を入れた脳神経内科クリニックです。認知症ケア専門士、臨床心理士、音楽療法士および身体機能訓練員など専門資格を持つスタッフも在籍し、患者さんを当事者視点で支えています。脳ドック、認知症検査のほか、脳波、動脈硬化、骨密度、心電図の検査も行っています。

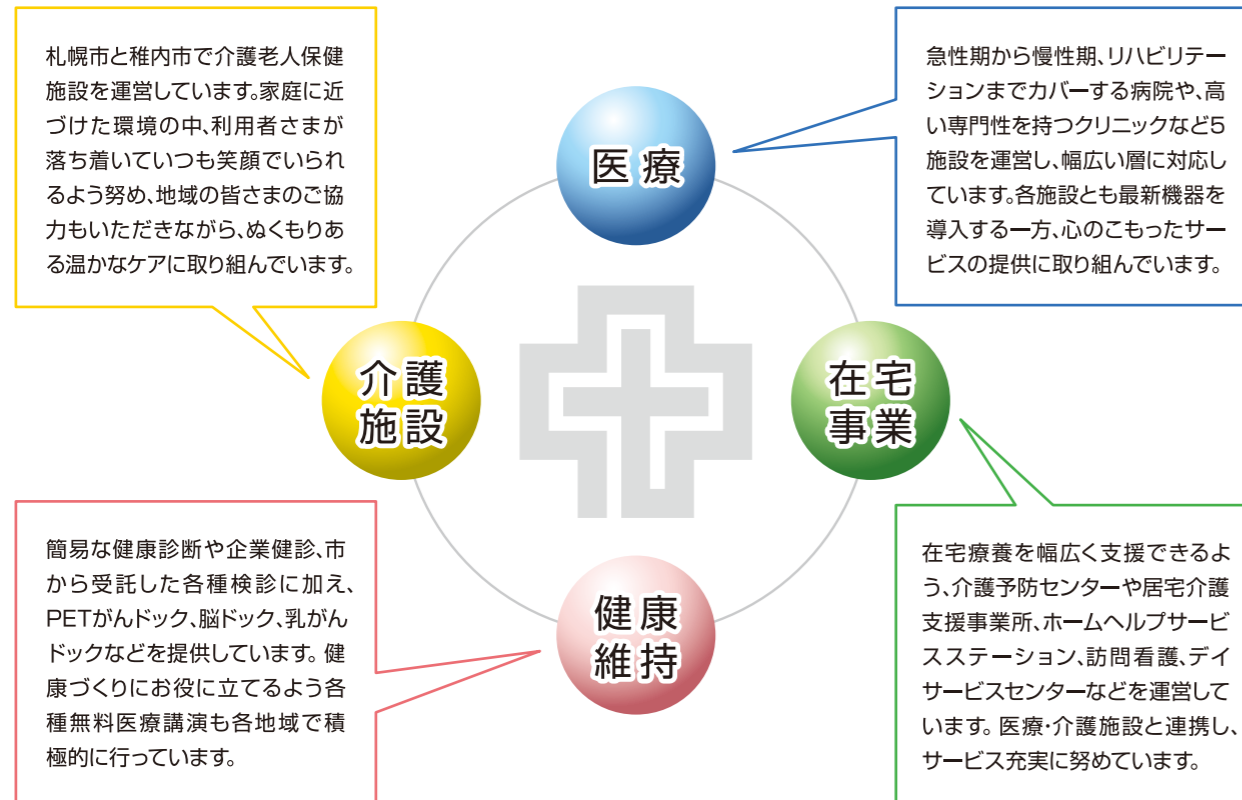
読者にメッセージを。

A 頭痛、もの忘れなどは決して我慢する症状ではありません。早期発見・治療ができれば改善することもあります。患者さんやご家族の立場を考え、妥協のない治療を行ないます。「一人で悩んだり抱え込んだりせず、まずはお気軽にご相談ください。」

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
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CI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) 	各種ドック検診のご案内 <ul style="list-style-type: none"> ●PETがんドック ●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

TOPICS 1

札幌禎心会病院にモスクワ州政府代表団が来院

札幌禎心会病院に2月下旬、ロシア連邦モスクワ州政府代表団が来院しました。同州政府副首相や投資・イノベーション省次官、同省主任分析官らが訪れ、陽子線治療センターやリハビリテーション室、病棟、臨床検査室などを見学、質疑応答の場では同病院の診療体制や陽子線治療、スタッフ教育などに関する質問が相次ぎました。徳田禎久院長は同行したロシア報道機関のインタビューを受けたほか、市内のホテルへ移動して昼食をとりました。今回は昨年5月に高橋知事が欧露部を訪問して、モスクワ州知事との間で両地域の友好、経済分野の地域間交流を進めていくことに合意したのを受け、副首相を団長とする政府代表団が初来道し、その一環として来院しました。



TOPICS 2

ら・ぱーす、「認知症サポーター養成講座」を初開催

介護老人保健施設ら・ぱーすは「認知症サポーター養成講座」を3月下旬に初めて開催しました。認知症に対する正しい理解と知識を持ってもらうため、地域貢献活動の一環として無料で実施。認知症の基礎知識や予防法、介護している人の気持ちなどについて、札幌市の研修カリキュラムを受けたスタッフがわかりやすく説明しました。受講後はサポーターの証となるオレンジリングを渡しました。厚生労働省は2020年までにサポーターを1,200万人にする目標を掲げています。



TOPICS 3

札幌禎心会病院、社会保険労務士が「障害年金無料相談会」を実施

札幌禎心会病院は社会保険労務士による「障害年金無料相談会」を行っています。実施日は毎月第2木曜日の午後(13時~17時)で、相談時間は原則一人45分。利用方法は希望日前日午前までに電話予約か、当日の場合は総合案内で問い合わせを受け付けています。相談は無料ですが、社会保険労務士と年金請求業務の契約を結ぶと、その後の業務は有料となります。※電話予約は同病院医療相談室(011-712-0919)まで(直通)。



協業法人

社会福祉法人 禎心会

※5月1日、「社会福祉法人 札幌山の手リハビリセンター」から改称します。

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

編集
後記

新しい元号は「令和(れいわ)」。典拠は日本に現存する最古の歌集『万葉集』だそう、日本で記された国書に由来する元号は確認できる限り初のことです。天皇退位に伴う改元も憲政史上初、1カ月前の事前発表も初めてと、異例尽くめの決定となりました。

安倍首相は新元号を「悠久の歴史と薫り高き文化、四季折々の美しい自然。こうした日本の国柄を、しっかりと次の時代へと引き継いでいく。厳しい寒さの後に春の訪れを告げ、見事に咲き誇る梅の花のように、一人ひとりの日本人が、明日への希望とともに、それぞれの花を大きく咲かせることができる。そうした日本でありたいとの願いを込め、決定した」と述べました。

1989年1月に始まった「平成」は幕を閉じ、新たな時代が幕を開けます。

(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
- ・整形外科
- ・呼吸器内科
- ・泌尿器科
- ・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
- ・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・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)



<http://teishinkai.jp>

ていしんかい 🔍

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
- 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・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・ぷらーさ(70名/日)

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。