

# ひまわり



[特集]

## 在宅復帰、 在宅療養を支える介護老人保健施設

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

- 1 在宅復帰、在宅療養を支える  
介護老人保健施設  
[ 禎心会インフォメーション ]
- 5 みんなが抱えるトイレの問題
- 7 軟部腫瘍かなと思ったら(後編)
- 8 ボツリヌス療法をご存知ですか?
- 9 ご存知ですか? 身体障害者手帳
- 10 地域共生社会へ対応できる  
ケアマネジャーへ
- 11 祝日のデイサービスを開始しました!  
~ご家族の介護負担軽減へ~
- 12 地域での生活を支援する  
「障がい福祉サービス」
- 13 サービス付高齢者向け住宅「ら・かるま
- 14 栄養レシピ
- 15 地域医療連携施設のご紹介
- 16 禎心会新人スタッフ紹介
- 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。

<https://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 ]

## 在宅復帰、 在宅療養を支える 介護老人保健施設

介護老人保健施設(以下、老健)は介護を必要とする高齢者の自立を支援し、在宅への復帰を目指すため、医師による医学的管理の下、看護、介護といったケアに加え、作業療法士や理学療法士らによるリハビリテーション、栄養管理や食事、入浴といった日常サービスを提供する施設です。ご利用対象者は介護保険で要介護認定を受け、病状が安定して入院治療が必要ない要介護度1~5で、リハビリを必要とされる方です。

photo : Hiroo Takatsu [STUDIO TAKE 2]



**個別サービスを提供**

老健は病院での入院治療を終えた高齢者の在宅(家庭)復帰を支援することを目的に、リハビリや看護、介護サービスを提供する施設です。入所

要介護3以上の方が対象で、「終の棲家」と言われる終身利用可能な生活施設です。これに対し、老健は要介護1以上の方を対象にリハビリを行うなどして在宅復帰を支援する施設で、入所目的が大きく異なります。

老健は病院での入院治療を終えた高齢者の在宅(家庭)復帰を支援することを目的に、リハビリや看護、介護サービスを提供する施設です。入所

者は施設サービス計画(ケアプラン)に基づき、個別のリハビリや看護に加え、食事や入浴、排泄などの介護サービスが受けられます。

在宅療養されている方で、さまざまな理由で一時的に在宅生活が難しい場合にも、1カ月以上の期間であればいったん、入所できる場合があります。

対象は要介護1~5の方です(施設によりその他条件があることがあります)。施設職員の面談や主治医の診断書を基に入所可否が判断されます。

**老健と特養、大きく異なる入所目的**

ひとことで「介護施設」と言っても現在、老健や介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム、以下、特養)、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅などさまざまな形態の施設があります。各施設で提供できるサービスや特徴、入所(入居)条件、費用などは異なります。

中でも、老健と特養の両施設は介護保険適用の入所施設ですが、特養は原則、介護度の高い

### 老健と特養の違い

	老 健	特 養
運営母体	医療法人など	社会福祉法人など
標準入居期間	1~3年	一 生
看取り	基本なし	対 応 可
待機者	少 ない	多 い
費 用	安 い	安 い
介護内容	リハビリ中心	身体介護など

# 在宅復帰、在宅療養を支える 介護老人保健施設



## 本格リハビリに緊急時対応も

老健には次のような特徴があります。

### 1 専門スタッフによる本格的リハビリ

作業療法士や理学療法士、言語聴覚士による本格的なリハビリが受けられます。リハビリは個別のケアプランに基づいて実施され、在宅復帰後もなるべく自分の力で日常生活が過ごせるよう、自宅で使用する福祉用具や住宅改修の提案も行います。身体的リハビリだけでなく、「認知症短期集中リハビリテーション」を認知症の進行予防、意欲や活動性といった心の健康維持を目的に行っています。 ※介護保険適応施設の中でリハビリ専門職の配置が義務づけられているのは老健だけです。

### 2 医療体制が整い緊急時対応がスムーズ

入所者数に応じ、常勤医師数、看護職員配置数が義務付けられていますので、緊急で診療が必要になった際もスムーズな対応が可能です。

### 3 所得に応じて異なる費用負担

介護保険適用施設のため入所時の一時金といった初期費用はかかりません。月額費用も居室タイプ(多床室、個室)により異なりますが、所得に応じて居住費や食費の減免を受けられることがあります。 日常的に必要な医療の費用は月額費用に含まれていますので別途医療費はかかりません。

## デイケアに各種在宅支援サービスも

当施設では入所サービスだけでなく、在宅療養されている方に対して、ショートステイや通所リハビリテーション(デイケア、定員75名)を実施しています。

ショートステイは介護をされるご家族の体調不良、急用で家を空けるなどのため一時的に介護ができなくなるケースに、入所して介護を受けられるサービスです。

デイケアは利用者が可能な限り自宅で自立した日常生活

## 介護老人保健施設ら・ぱーす

### 道内老健初、ユニットケアを採用

当施設は平成17年5月に開設し、今年14年目を迎えました。入所定員80名で全室個室のユニットケアを採用しています。ユニットケアとは自宅に近い環境下で、入居者一人ひとりの個性や生活リズムに合わせ暮らしていただけるようサポートする介護手法で、北海道の老健では当施設が初導入しました。1ユニット10名、全8ユニットでケアを提供しています。

加えて、スウェーデンで誕生、実践されている「認知症緩和ケア理念」を導入し、認知症ケアの補完的手法である「タクティールケア」を取り入れています。多くの介護・看護職員がタクティールケアの技術を習得して認知症ケアに役立てています。

介護職員の多くが介護福祉士で、質の高いケアを提供できる体制となっており、看護職員も施設基準を上回る人員配置です。

リハビリテーションは理学療法士、作業療法士に加え、言語聴覚士が常勤しています。老健でリハビリの三職種がそろっている施設は多くなく、身体機能や認知機能だけでなく、摂食、嚥下機能の機能回復にも対応でき、総合的なリハビリを実践しています。



左右2ユニット。2、3階に各4ユニットを設置。

ストップできる細やかな在宅支援サービスを提供することができます。



介護老人保健施設ら・ぱーす 事務長 根布谷 厚志 (ねぶや あつし)

### 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9番286

#### 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



札幌禎心会病院  
皮膚・排泄ケア  
認定看護師  
係長

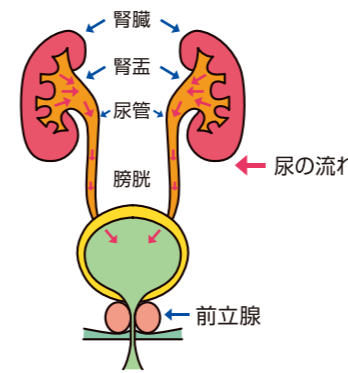
高江洲 亜利沙  
(たかえす ありさ)

## みんなが抱えるトイレの問題

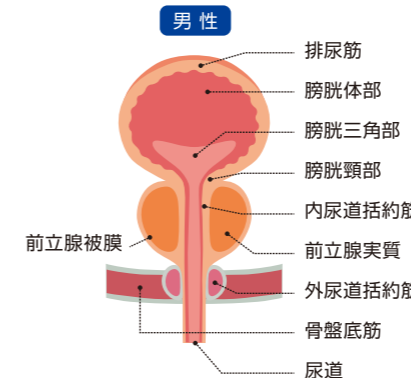
高齢者における排尿障害の頻度は高く、60歳以上男女の約78%に何らかの排尿症状があると言われ、尿失禁がある人は現在約600万人、10年後には1,000万人に達すると推測されています。排尿症状の多くは直接命に関わることはありませんが、日常生活に大きな影響を与えます。

1日1000〜1500ml  
の尿

腎臓は左右に1つずつある握りこぶし大の臓器で、血液をろ過して尿をつくります。体調や水分摂取の状況によっても変動しますが、1日に1000〜1500ml程つくられます。つくられた尿は膀胱へ行き、風船のように徐々に膨らんで300〜500ml程溜めることができます。



**70歳70%以上が前立腺肥大**  
前立腺は加齢とともに肥大し、尿の通り道である尿道を圧迫して尿が出にくい、頻尿、夜間頻尿、残尿感などの症状を引き起こします。前立腺肥大症の罹患率は加齢とともに増加し、70歳では70%以上で、その4分の1



前立腺が尿道を圧迫

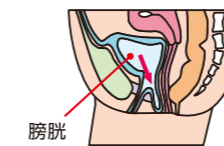
は治療を必要とする症状が出ます。これらの症状でお困りの方は、さまざまな治療法がありますので専門医に相談してみてください。

**女性特有の骨盤内臓器脱**  
一方、女性は出産や加齢などにより骨盤底筋が緩みやすく、男性よりも尿漏れが起こりやすい特徴があります。骨盤内臓器脱は女性特有の病気で、実は高齢者や出産したことがある方にはとても多いと考えられています。膀胱瘤、子宮脱、直腸瘤の3種類

### 「骨盤内臓器脱の主な種類」

#### 膀胱瘤

膀胱が膣の中に下がったり、体の外に出てしまった状態



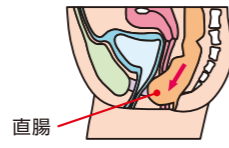
### こんな症状があったら、骨盤内臓器脱かもしれません

- 下腹部の違和感がある
- 陰部が引っ張られるような感じがある
- 股間にピンポン玉があるような感じがある
- 便が残っているような感じがある
- おしっこがもれる
- トイレが近い
- おしっこをしてもまだ残っているような感じがある
- おしっこを我慢しにくい
- おしっこが出にくい

症状は立ったときに自覚しやすく、横になると消える傾向があります。午前中より午後に見れやすくなります。

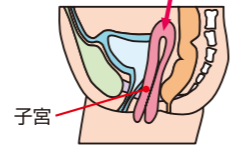
#### 直腸瘤

直腸が膣の中に下がったり、体の外に出てしまった状態



#### 子宮脱

子宮が膣の中に下がったり、体の外に出てしまった状態



あり、膣から外に出てくる病気で、これらは臓器を支える骨盤底筋が弱くなっていることが原因ですが、治療法もあります。臓器の下がり方が軽度の場合は骨盤底筋体操により改善が期待できますし、予防にも有効です。膣の外に出るほど下がった臓器をもとに戻すことはできませんので、そのような場合には、専門医に相談してください。

### 骨盤底筋体操

#### 【基本編】

##### 仰向けの姿勢



- 1 仰向けの姿勢になり、両ひざを軽く曲げて立て足を肩幅に開き、からだをリラックスさせます。
- 2 下腹部の上に片手を乗せ、12〜14秒程度、肛門や膣をお腹側にじわじわと引き上げるようにしめします。きつい方は、最初は5秒ぐらいから始めてください。
- 3 しめた後は、力を抜いて46〜48秒程度、体をリラックスさせます。
- 4 1分間に行う「しめる」「ゆるめる」のサイクルを10回繰り返します。(合計10分間)

#### 【応用編】

##### 椅子に座った姿勢



- 1 椅子に腰と背中があたるよう深く腰掛けます。足を軽く開き、片手を下腹部にあて、からだをリラックスさせます。
- 2 その姿勢で12〜14秒程度、肛門や膣をお腹側にじわじわと引き上げるようにしめします。きつい方は、最初は5秒ぐらいから始めてください。
- 3 しめた後は、力を抜いて46〜48秒程度、体をリラックスさせます。
- 4 1分間に行う「しめる」「ゆるめる」のサイクルを10回繰り返します。(合計10分間)

### 簡単な骨盤底筋体操で

尿失禁(腹圧性、切迫性、混合性)や過活動膀胱、頻尿などに対し、推奨される治療方法の一つが「骨盤底筋体操」です。便の漏れや前立腺摘出後の尿もれに対しても有効です。簡単な体操で予防にも

なりますので、将来の快適なトイレのためにぜひやってみてください。

#### 【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

※ユニ・チャーム株式会社ホームページ引用

【監修】名古屋第一赤十字病院 女性泌尿器科部長 加藤久美子先生、社会福祉法人 三井記念病院 産婦人科医長 中田真木先生

## ボツリヌス療法をご存知ですか？

食中毒の原因菌であるボツリヌス菌が作り出す毒素(ボツリヌストキシン)には神経、筋肉を麻痺させる作用があり、この作用を利用した治療法がボツリヌス療法です。



さっぽろ北口クリニック  
ペインクリニック外科  
札幌禎心会病院  
ペインクリニック外科

阿部 展子  
(あべのぶこ)

### 筋肉の緊張を緩和

ボツリヌス療法とは、ボツリヌストキシンから毒性を取り除いて安全に使用できるよう精製した薬を筋肉内に注射する治療法で、筋肉の緊張が強いために生じるさまざまな症状を和らげる効果が期待できます。

筋肉の緊張の異常により生じる以下のような症状が治療対象となります。

#### ○眼・片側顔面けいれん

眼や口の周りの筋肉が自分の意思とは無関係にけいれんする疾患です。眼輪筋や顔面筋の緊張により、過剰に両まぶたが閉じてしまったり、片方の眼や頬、口の周囲が勝手にピクピク動いてしまったりします。

#### ○けいれん性斜頸

眼や肩の筋肉が自分の意思とは無関係に収縮し、首がねじれ、頭の向きが不自然になる疾患です。具体的には頭が横を向く、

良性腫瘍のうち、腱鞘巨細胞腫は5cm以下が多く、足底線維腫症や平滑筋腫は2cm以下が多いとされています。神経鞘腫の多くは3cm以下ですが、5cmを超えることもあり、脂肪腫や血管腫の中には、まれに10cmを超えることもあります。

### 当院でMRI検査を

腫瘍が皮膚の浅いところにある場合を浅在性、皮膚の下の筋膜より深いと深在性と言います。悪性腫瘍は深在性に発生することが多いとされています。

浅在性に発生する腫瘍は良性腫瘍が多く、結節性筋膜炎や血管平滑筋腫、ガングリオン、



頭が横に倒れる、肩が上がるなどの症状がみられ、首や肩の痛みやしびれ、ふるえを伴うこともあります。

#### ○上肢・下肢けい縮

脳卒中や頭部外傷、脊髄損傷などの後遺症により手足の筋肉が緊張しすぎて硬くなってしまう症状です。けい縮(筋肉のつっぱり)により筋緊張が増すと、手指が開きにくい、肘が曲がって伸ばしにくい、足先が足裏の方に曲がってしまったかかとをつけないといった症状が出て、日常生活に支障が生じ、リハビリの障害となります。

### 日常生活、リハビリに効果

前記の疾患を改善することで以下の効果が期待できます。

- 手足の筋肉がやわらかくなり、曲げ伸ばしがしやすくなることで、日常生活がしやすくなります。
- リハビリテーションがしやす

## 軟部腫瘍かなと思ったら(後編)

前回春号に引き続き、軟部腫瘍について解説します。



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)

### 悪性は月単位で増大

良性腫瘍は比較的ゆっくり増大することが多く、痛みや腫瘍(しゅよう)を自覚してから数年は大きさが変わらないのが一般的なのに対し、悪性腫瘍は月単位で大きくなるのが通常です。

突然出現した、あるいは数日で大きくなった腫瘍は良性の病態である膿瘍や筋肉内出血、結節性筋膜炎が鑑別に挙げられます。治療薬としてヘパリンやワルファリン、アスピリンといった抗凝固薬や抗血小板薬を服用されている方に筋肉内出血がよくみられ、軟部腫瘍と間違えられるケースがあります。

良性腫瘍は最も大きい部位の長径が5cm以下のものが多いとされている一方、2008年度全国骨・軟部腫瘍登録<sup>1)</sup>では、悪性腫瘍のうち5cm以下は27.5%、5cmより大きいものは72.5%でしたので、5cmを超える腫瘍は悪性腫瘍を疑うべきです。

粉瘤があり、血管腫や脂肪腫は浅在性、深在性いずれも発生します。浅在性に発生しやすい悪性腫瘍は隆起性皮膚線維肉腫、類上皮肉腫、粘液線維肉腫があります。

浅在性の腫瘍で柔らかい性状を示すものに脂肪腫や血管腫、リンパ管腫などがあります。悪性腫瘍は表面が平滑、もしくは結節状で弾性硬(スパーボール位の硬さ)であることが多いとされ、比較的、境界明瞭です。

これをお読みになり、軟部腫瘍かなと思ったら、整形外科を受診してください。そこで軟部腫瘍であろうと言われた

ときには、当院でMRI検査を受けてください。

適切な撮影方法で迅速な診断を行います。

### 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

### 【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

## 地域共生社会へ対応できる ケアマネジャーへ

介護保険制度が来年で施行20年を迎える中、介護支援専門員(ケアマネジャー)に求められる役割が大きく変化してきていることを実感しています。



稚内市南地区居宅  
介護支援事業所  
介護支援専門員  
係長  
**大塚 真由美**  
(おおつか まゆみ)

### 価値観の変化が必要

当事業所のケアマネジャーは専従4人(うち、主任ケアマネジャー3人)、兼務1人の5人体制で約160人の利用者さんのケアマネジメントを担当しています。利用者さんのご自宅へ訪問すると、ご本人だけでなく、ご家族にも問題がある、私たちケアマネジャーだけでは対応しきれないご家庭が増えています。

2025年は団塊世代が75歳に達します。2040年には85歳以上が高齢者人口の3割近くになり、高齢世代がさらに高齢化すると予測されています。少子化に伴い、現役世代1.5人で1人の高齢者を支える時代が到来するといわれています。わが国はいまだに経験したことがない「地域共生社会」を目指さなければならなくなるため、国民がこれまでの考え方や価値観を大きく変えていく必要があると思います。

### 介護保険以外の実践も

介護サービスを利用するご本人の要介護状態や生活状況を把握した上で、ご本人が望む生活を送れるよう、さまざまなサービスを組み合わせたケアプランを作成し、各事業者と調整を行って、実際にサービスが提供された結果を確認する一連の業務(ケアマネジメント)においても、モニタリング(観察、情報入手)による評価を「成果」として示すことが求められます。

評価できる課題や自立支援に役立つサービス計画を作成できるよう、アセスメント(事前評価・課題分析)の精度を向上させ、利用者さんの理解を深めていくことが重要です。

加えて、2040年を見据えた地域共生社会実現を目指す政策を踏まえ、将来的には介護保険だけではなく高齢や障がい、子ども、精神の問題へも対応できるソーシャルワークが求められる、ケアマネジャー

#### 【ご相談先】

##### 稚内市南地区居宅介護支援事業所

☎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

##### 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 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・かまるま

☎011-785-6110

住所: 札幌市東区北47条東16丁目1番5号

もスキルアップを図っていかなければ存在が不要といわれることを自覚しなければなりません。利用者さんの利益のため、あらゆる社会資源と連携できるジェネラリストとなるよう研さんを重ね、地域で活動していきます。

## ご存知ですか? 身体障害者手帳

「身体障害者手帳(以下手帳)」という言葉を知ったことはありますか。



老人保健施設  
ら・ぶらーさ  
相談課  
係長  
**太田 洋一**  
(おおた よういち)

### 程度で1〜6級に区分

手帳を取得すると、さまざまな福祉サービスを受けることができます。障がいの程度や日常生活にどれだけ支障をきたすかによって、1〜6級に分けられます。障がいの原因となった病気やけがで受診している主治医に身体障害者診断書・意見書を作成してもらい、各市町村へ申請、審査を経て該当になると手帳が交付されます。

#### 申請対象となる障がい

- 視覚
- 聴覚または平衡機能
- 音声機能、言語機能  
またはそしゃく機能
- 肢体不自由
- 心臓、じん臓または呼吸器の機能
- ぼうこうまたは直腸の機能
- 小腸の機能
- ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能
- 肝臓の機能

### 医療費助成、税軽減など

受けられる福祉サービスは以下の通りです。

#### ○ 医療費助成

手帳の1、2級および内部障害3級に該当すると、重度心身障害者医療費助成制度が利用でき医療費助成を受けることができます。所得により受けられない場合もあります。65歳〜74歳で一定の障がいにより該当された際、後期高齢者医療制度を利用でき、医療費負担が所得に応じて1割〜3割になります。

#### ○ 税負担の軽減

所得税や道市町村民税、相続税、自動車税などの税負担が軽減されます。手帳の等級により控除金額が異なります。

#### ○ 運賃割引

JRや航空運賃、バス運賃、タクシー運賃の

割引を受けることができます。利用交通機関によって割引率は異なります。

#### ○ 補装具費用の助成、給付

障がいを補う目的で利用する義肢や装具、車いすなどを購入する費用の助成、トイレや特殊寝台、入浴補助用具といった日常生活用具の給付などを受けることもできます。

突然の病気やけがにみまわれるとご不安なことも多いと思いますが、そのようなときはお一人で悩まず、ぜひ医療相談室などにご相談ください。

#### 【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

##### 札幌 榎心会病院

☎011-712-1131

住所: 札幌市東区北33条東1丁目3番1号

##### 稚内 榎心会病院

☎0162-29-4311

住所: 稚内市栄1丁目24番1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9番286

## 地域での生活を支援する 「障がい福祉サービス」

障がい福祉サービスとは、身体や精神に障がいのある方や特定の疾患のある方が地域で生活を続けていけるよう支援するサービスです。



ホームヘルプサービス  
ステーション禎心会北  
介護福祉士  
主任  
**清野 美津江**  
(せいの みつえ)

障がい福祉サービスは障がいのある方もない方も、住み慣れた地域で生活するための日常生活や社会生活の総合的支援を目的とした「障害者総合支援法」に基づきます。障がいのある人は必要と認められた福祉サービスや福祉用具の給付や支援を受けられ、自宅や施設での介護や自立訓練といったさまざまなサービスを原則、1割の料金で利用することができます。支援は必要度に応じて最も高い6から1に区分され、支援の必要性が低い場合は「非該当」となります。区分によって支給されるサービスの時間が異なり、支援区分が低いと一部サービスは利用できないことがあります。

### サービスを支える 「障害者総合支援法」

当センターは障がい福祉サービスの「居宅介護」と「重度訪問介護」を行っています。【**居宅介護**】ホームヘルパーが自宅を訪問し入浴や排泄、食事などの介護、調理や洗濯、掃除といった家事、生活に関する相談や助言など生活全般にわたる援助を行います。地域での生活を支える利用者本人のための基本的なサービスです。【**重度訪問介護**】常に介護を必要とする方に対してホームヘルパーを長時間（最大24時間）派遣し、介護や家事援助、外出の付き添い、生活を送る上での相談や助言などをします。重度の肢体不自由や知的障がい、精神障がいにより重度の行動障がいがあり、支援区分4以上の人が対象です。これにより、行動

### 【ご相談先】

ホームヘルプサービス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

ホームヘルプサービスステーション禎心会東  
☎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

### 「居宅介護」「重度訪問介護」を実施

障がいがある人も重度訪問介護を活用し、一人暮らしをする選択肢が増えたといえます。一方、介護保険のサービスでは補えないような支援や介護が必要な場合、障がい福祉サービスと介護保険の併用が認められています。私たちは、身体や精神に障がいのある方や特定の疾患のある方が地域で生活を続けていけるよう支援していきます。お気軽にご相談ください。

## 祝日のデイサービスを開始しました！ ～ご家族の介護負担軽減へ～



デイサービスセンター  
禎心会東  
生活相談員  
主任  
**須藤 翼**  
(すどう あきら)

認知症の方を介護しているご家族や介護支援専門員(ケアマネジャー)の要望に応え、今年の4月から祝日のデイサービスを開始いたしました。



平日同様のサービスを提供  
人材確保など準備に時間を要しましたが、祝日も平日と同様のサービスを提供していきます。介護に休日がないという現実から、ご家族の介護負担を軽減することを目標に、これからも前進していきます。祝日も平日と同等の方々がご利用しており、有効性を改めて実感しています。一方、昨年度、介護保険制度の改定がありました。介護保険財源確保のため、大規模通所事業に対して大幅な介護報酬の削減が行われました。当事業所も大規模に該当しており、大変大きな影響を受けていますし、昨今話題の介護の人材不足、

足も深刻化しています。こうした逆風の中、令和元年から嬉しいニュースがありました。当事業所は「利用者さんが一日でも長く住み慣れたご自宅で生活ができる支援」を目標に掲げています。過去1年間の利用者さんのADL(日常生活動作)がトータルで維持、改善したと評価された当事業者は4月から「ADL維持等加算」算定が認められました。厚生労働省が定める基準を上回り、利用者さんがリハビリの効果を日常生活に生かすことができた結果です。今後もデイサービス利用目標を職員全員で共有し、利用者さんの健康維持、改善に貢献できるサービスを提供していきます。【**見学、体験のご相談も**】当事業所はよく、「にぎやかな事業所だね」と言われます。昨年は利用者さんのリクエ

### 【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

ダイケアセンターら・ぱーす  
☎011-774-1131  
住所：札幌市北区篠路町上篠路6番286

ダイケアセンターら・ぶらーさ  
☎0162-29-4332  
住所：稚内市栄1丁目24番2号 老人保健施設ら・ぶらーさ内

ストを受け、お料理教室やフラダンス教室、ラダー教室などの趣味活動を行いました。外出行事では男子禁制のスイーツ女子会や札幌競馬場ツアー、ステッキツアー、ボーリング大会、大通公園とつきびツアー、石狩新港釣りツアーなどを企画、実施しました。利用者さんと職員がともにできる喜びを感じ、満足していただけるサービスを提供していきます。デイサービスのリハビリや活動に興味がありましたら、見学や体験もできますので、お気軽にご相談ください。

ファイトケミカルたっぷり

## さば缶と香味野菜の冷やしそうめん

私たちの体には活性酸素から身を守るため、抗酸化酵素などによる防御システムが備わっています。ところが、中高年になるにつれて防御力が弱まり、体のあちこちで酸化が進みます。低下していく抗酸化作用を補ってくれる強い味方が野菜や果物、海藻などに含まれる“ファイトケミカル”と呼ばれる物質。トマトにリコピン、キュウリにピラジン、大葉にカロテン、ゴマにセサミン、カイワレにイソチオシアネート、ミョウガにα-ピネンというファイトケミカルが含まれています。毎日の食事の中でさまざまなファイトケミカルを摂ることが活性酸素から身を守るための食生活のポイントです。



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 キュウリは輪切り、トマトは角切り、ミョウガと大葉はせん切り、カイワレは食べやすい長さに切る
- 2 ポールにさば缶(汁ごと)、めんつゆ、ゴマ油、①のキュウリを入れて混ぜておく
- 3 そうめんは表示通りにゆでる
- 4 器にそうめんを盛り、②を盛り付ける
- 5 ①のトマト、ミョウガ、大葉、カイワレ、白すりゴマをかざる

材料 [2人分]	1人分:420kcal
そうめん	2束(100g)
さば水煮缶	1缶(固形量190g)
キュウリ	1/2本
トマト	1/2個
ミョウガ	1個
大葉	2枚
カイワレ	1/4パック
めんつゆ(3杯希釈)	小さじ2
ゴマ油	小さじ1
白すりゴマ	小さじ1

連載

## サービス付き高齢者向け住宅 ら・かるま ①

今号から3回にわたり「サービス付き高齢者向け住宅ら・かるま」について連載します。サービス付き高齢者向け住宅(サ高住)は介護施設ではなく、日常生活のちょっとしたお手伝いを受けながら暮らし続ける「住まい」です。

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



### 新しい生活スタイルの選択肢に

子どもが独立し、配偶者を亡くした後、お一人で「家」を維持していくのはとても大変なことです。自身の急病、万が一のときは家や荷物の整理をすべて子どもや親族に残すことになってしまいます。子育てを終え、夫婦で老後を過ごし、お一人になった際、体一つにさっぱりと整理し、新たな生活をスタートしたいと思いませんか。

しかし、札幌市内では一人暮らしの高齢者はなかなか物件を貸してもらえないのが現状です。そんなとき、新しい生活スタイルとしてサ高住を選択肢に加えてみてはいかがでしょうか。

当住宅は2、3階に各20部屋あり定員40人。全室ワンルーム(25㎡)でバリアフリー適合と一人暮らしには適度な広さで快適な生活ができ、入浴も自室で自由にできます。食事は管理栄養士が考えたパ



ランス良いメニューを提供する一方、部屋にキッチンを設置しているので自炊もできます。ご家族の宿泊、食事提供も可能です。

### 安全、安心な生活をサポート

生活支援サービスとして1日3回の安否確認、週1回の買物代行、2週に1回の居室清掃をし、健康管理のため、ご希望の方には血圧測定や毎朝の体操を実施しています。

体調が優れないときは体温測定や必要に応じて冷却枕を使ったクーリング、心身状態観察、安静の声かけ、ご家族への連絡などを行います。各部屋に緊急呼び出しボタンがあり、24時間対応するので安全です。

ほかにも、クリーニングや訪問理美容、訪問マッサージ、訪問歯科などの利用をお手伝いしています。社会福祉士2人が常勤し、介護サービスのみならず、日常生活のお困り事への相談にも対応しています。

一方、当法人の医療・介護サービスに加え、地域の各医療機関、介護サービス事業所とも連携をしながら入居者さんが安心できる生活をサポートしています。

見学、入居相談は随時受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

### 【ご相談先】

サービス付き高齢者向け住宅 ら・かるま

TEL.011-785-6110

住所：札幌市東区北47条東16丁目1-5



## 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・心療内科・アレルギー科

〒001-0029  
札幌市北区北29条西4丁目2-1-15B  
ファミリー札幌1階東向き  
☎011-746-3988  
<https://psgroup.jimdo.com/>



理事長  
名取 孝 先生  
(たけり たかし)

### 医療法人社団北昂会 ファミール内科 総合診療クリニック

- Q** 診療内容を教えてください。
- A** 「勤労者の夜間診療」と「高齢者在宅医療」を柱としたプライマリ・ケア医療(家庭的な医療)へ精力的に取り組んでいます。
- 在宅医療は医師があらかじめ診療計画を立てて、患者さんの同意を得て定期的に居宅へ向う「訪問診療」、その都度の患者さんの求めに応じて「がう」往診があり、両方対応しています。北区だけでなく、東区や西区、白石区、石狩市などでも積極的に実施し、ご自宅はもちろん、グループホームや老人ホームへも訪問しています。
- Q** 診療方針を教えてください。
- A** モットーは「医療なくして介護なし、介護なくして医療なし」です。
- さまざまな悩みを抱える一人ひとりの患者さん、利用者さん、ご家族(介護者)のご希望、ご要望をうかがい、それぞれの

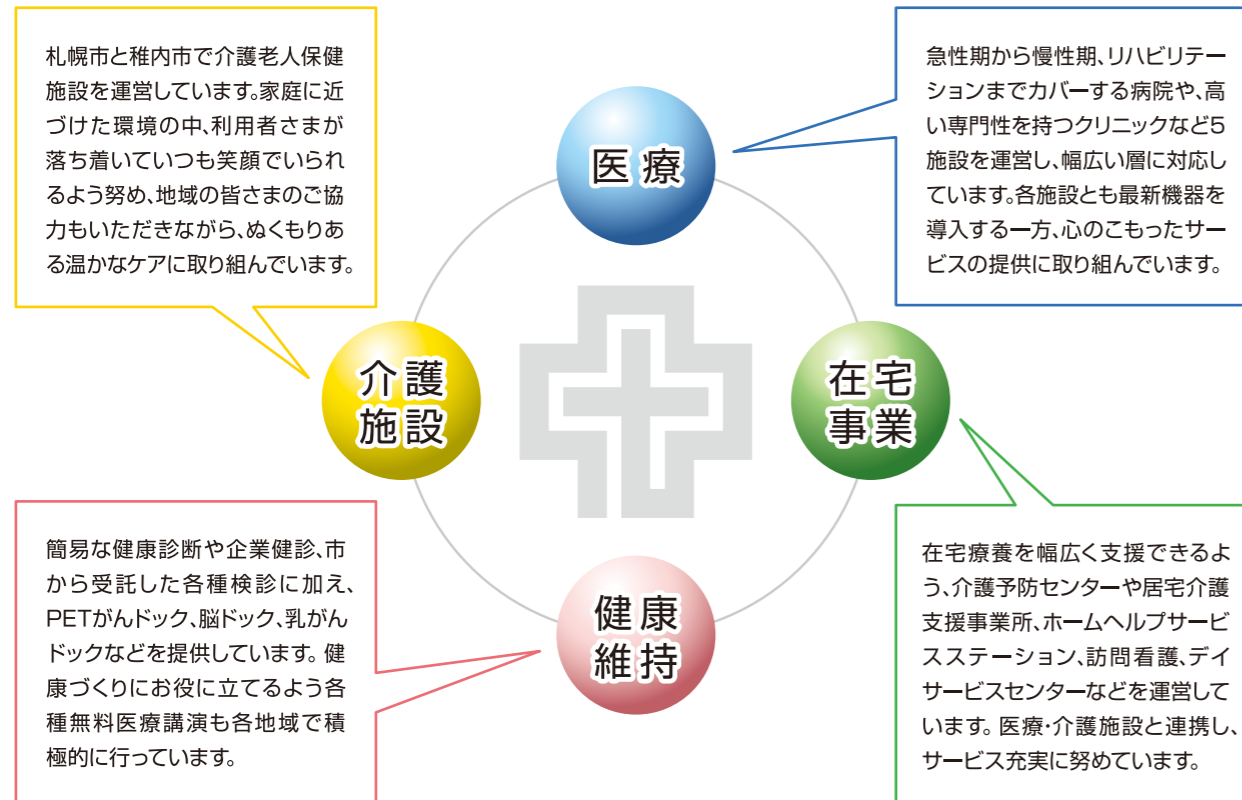


- 立場に立ったサービスを提供し、輝きのある毎日をお過ごしいただけるようサポートしています。
- Q** 施設の特長を教えてください。
- A** 関連グループでは訪問看護や訪問リハビリ、居宅介護支援(ケアプラン作成)、訪問介護、デイサービス、パワーリハビリ、福祉用具貸与事業などを行っており、医療と介護が密接に連携して対応するよう努めています。
- Q** 読者にメッセージを。
- A** 入院を最低限にして、住み慣れたご自宅でご家族と生活したい、慣れ親しんだ施設で過ごしながら病気の治療や療養をしたいと希望される方は多いと思います。そうした際はお気軽にご相談ください。

## 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
<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>

### TOPICS 1

#### 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16、17の両日、「看護の日」のイベントを院内で行いました。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チンゲールの誕生日5月12日に制定。同病院は広く知ってもらう機会として5月13日から17日を看護週間とし、患者さんやご家族らに周知しました。

16日は看護師や管理栄養士、リハビリスタッフが無料相談や物忘れチェック、血管年齢測定などを行いました。17日には札幌北高校、石狩南高校の学生7人が病棟で「ふれあい看護体験」をしました。



### TOPICS 2

#### 香港大学看護学生が訪問看護ステーション禎心会東などを施設見学

香港大学看護学部(5年制)の2年生4人が訪問看護ステーション禎心会東、サービス付き高齢者向け住宅ら・かるま、当法人協業法人、社会福祉法人禎心会のケアセンター栄町を施設見学しました。

4人は北海道大学の交換留学生で、スタッフの説明に興味深く耳を傾けながら、日本の在宅ケアや高齢者の施設サービスについて学びました。



### TOPICS 3

#### 札幌禎心会病院、整形外科と泌尿器科を新たに開設

札幌禎心会病院は整形外科と泌尿器科を新たに開設しました。診療日は整形外科が平日の午前午後、泌尿器科は水・金曜日の午前午後です。

一方、「脳血管内治療専門外来」を土曜日午前、完全予約制で開始しました。脳血管内治療とはカテーテル(細長い管の医療機器)を用いて血管の中から脳の病気にアプローチする手術法で、体に負担が少ない(低侵襲)のが特長です。脳出血を予防したい(脳動脈瘤、脳の血管奇形、脳腫瘍の塞栓術)、閉塞した脳血管を再開通させたい、狭くなった脳血管を広げたい方などに対応していきます。

### TOPICS 4

#### ホームページを常時SSL化

当法人のホームページを安全に利用してもらうため、各事業所を含めた全ページを常時SSL化(https化)しました。SSL化とは、サーバーとWEBブラウザ間を暗号化して通信することで、盗聴やなりすましを防ぐことを目的としたセキュリティ強化対策です。各ページの開始部分が「http://」から「https://」に変更しています(※「http://」で検索してもこれまで通り、表示されます)。

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
- ショートステイ栄町(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
- 生活介護山の手
- 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

#### 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

特集の記載通り、ら・ぱーすはスウェーデンの認知症緩和ケア理念に基づいた看護、介護を実践し、タクトイールケアも取り入れてコミュニケーションに役立てています。

同ケアは指圧、痛点を刺激するマッサージではなく、手で相手の手や足、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。施術されるとオキシトシン、別名、安心・愛情ホルモンが分泌され、安心感や穏やかさ、親近感を抱くのに加え、ストレスホルモンを減少させる利点もあります。認識する能力や不眠、幻覚、摂食障害の改善、抑うつ、軽減、食事介助が楽になったなどさまざまな実践効果が出ています。

ら・ぱーすは研修センターとして医療・介護従事者、ご家族を対象にセミナーを定期開催しています。ホームページでご案内していますので、興味がある方はご覧ください。

(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)



<https://teishinkai.jp>

ていしんかい 🔍

### 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
- 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

### 札幌市北区

〒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

### 札幌市北区

〒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
- デイケアセンター 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
- 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 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
- デイケアセンター ら・ぷらーさ(70名/日)