

ひまわり



[特集]

札幌禎心会病院整形外科は変形性関節症に
対する再生医療
「PRP(多血小板血漿)療法」を開始しました。

○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 札幌禎心会病院整形外科は
変形性関節症に対する
再生医療「PRP(多血小板血漿)療法」を
開始しました。

【禎心会インフォメーション】

- 5 検診のおはなし
～乳がん検診、受けていますか?～
- 7 予防しませんか、帯状疱疹
- 8 脳卒中リハビリテーションと下肢装具
- 9 レクリエーション活動を通して
- 10 肩の痛み、悩んでいませんか?
- 11 地域の皆さんにずっと自分らしく
暮らしていただくため
～私たちケアマネジャーができること～
- 12 「言葉遣い」の難しさ
- 13 サービス付き高齢者向け住宅 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】

札幌禎心会病院整形外科は 変形性関節症に対する再生医療 「PRP(多血小板血漿)療法」を 開始しました。

photo : Kei Utsuki (SAPPORO COMMERCIAL PHOTO STUDIO)

負担、副作用の少ない治療法

血液の中には必ずを治す働きがある「血小板」という成分があります。この血小板を高濃度に凝縮し活性化させたのがPRP(多血小板血漿)です。

PRPにはたくさんの成長因子が含まれていて、細胞の成長を促進する力があり、人が本来持っている治癒能力や組織修復能力、再生能力を最大限引き出すことが期待できます。

PRP療法は再生医療です。再生医療とは、「細胞」を使った

とで、長期にわたって痛みをコントロールすることも期待できます。

使用するキットによって治療効果が異なり、海外の臨床試験ではGPSⅢシステムで最大6〜12か月、APSキットでは最大24か月効果が持続したとの報告があります。

加えて、APSキットは濃縮により抗炎症性物質や成長因子などの成分濃度が上昇するため、軟骨破壊が進んだ関節内のバランスを整え、より炎症を抑える働きが期待できます。

ご自身の血液を使用するため副作用が少なく、実際の治療も採血は一般的な方法、PRPの投与も一般的な局所注射で行うので患者さんの負担が少ない治療法です。



新たな医療です。PRP療法は患者さん自身の血液から作ったPRPを患部に注射する治療法です。

当院では安全性が認められた専用遠心分離機と血液成分分離・抽出キット(GPSⅢシステム、またはAPSキット)を使ってPRPを作製し、患者さん自身の患部に投与していきます。PRPに含まれるさまざまな成長因子が機能を発揮し、損傷した組織を再生、修復することで鋭い痛みを改善します。繰り返しPRPを投与するこ

国民病と言われる変形性 膝関節症

当院は変形性関節症に対するPRP療法を行っています。

変形性関節症とは、さまざま原因によって徐々に関節が変形し、関節の痛みや腫れをきたした状態です。関節表面の軟骨がすり減るのに加え、関節内部に炎症が起き、次第に関節周囲の骨の変形も生じます。変形は数年から数十年かけて進行し、最終的には関節の動きに制限が出て、日常生活にも支障をきたすようになります。

関節の変形は加齢による変化に、運動やけが、体重などによる刺激や感染症による炎症などが加わることで進行します。変形した関節をもとに戻すことはできないので、早めの対策が必要です。

中でも、変形性膝関節症は高齢者に多く、日本における患者数は65歳以上では55%と高いため、国民病と言われています。

札幌禎心会病院整形外科は変形性関節症に対する再生医療「PRP(多血小板血漿)療法」を開始しました。

変形性関節症は時間とともに進行します。症状が進むと、関節に力がかかる動きや関節を曲げる動きに痛みを伴うようになります。さらに悪化すると安静にしているも痛みを伴うようになり、睡眠が妨げられる場合もあります。

手術を希望しない方に

当院の治療対象者は標準治療(保険治療)で改善せず、再建手術や修復手術による組織修復を希望しない方で次の基準を満たした方です。

- 人工関節置換術及び骨切り術を希望しない
- 通院が可能
- インフォームド・コンセントを受けている
- PRP療法について十分な理解が得られている
- PRP療法を受けられない方は以下の通りです。
- 投与周辺部に明らかに感染



- 症がある
- 薬剤過敏症の既往歴がある
- 未成年
- その他、医師が不適当と判断した場合



札幌禎心会病院
整形外科

岩下 哲 (いわした さとし)

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



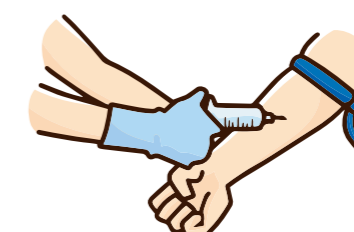
治療の流れ (すべて当日に終わります)

実際の治療の流れは以下の通りです。



1 採血

まずPRPを作成するための血液を患者さんから採取します。採取するのは静脈血(26~60ml)です。



2 PRP抽出

採取した血液を専用遠心分離機にかけてPRPを抽出します。



3 施術

抽出したPRPを患部に注入します。



4 終了

異常がないことを確認後、終了します。

治療回数

PRPの投与は治療当日の1回のみです。ただし、医師の判断と患者さんの希望により、延長、追加する場合があります。

治療効果とメリット

- 損傷した組織の修復や痛みの改善が期待できる
- 自身の血液を使用するため、肝炎などの感染やアレルギー反応などの副作用が少ない
- 日帰りでの治療が可能
- 治療の跡が残りにくく何度でも治療を受けられる

治療の欠点と副作用

- 自身の血液を使用するため、治療効果、効果の持続期間に個人差がある
- PRP注入の局所注射の際、痛みを伴うことがある
- 採血・治療部位に皮下出血が起こる場合がある

費用

PRP療法は2019年末現在、公的保険が適用されていない自由診療の治療です。当院の1回の施術料は以下の通りで、使用するキットによって異なります。

GPSⅢシステム(高白血球多血小板血漿分離・抽出キット) 150,000円

APSキット(自己タンパク質溶液分離・抽出キット) 350,000円

※いずれも税別



札幌禎心会病院
乳腺外科
高崎 恵美
(たかざき えみ)

検診のおはなし

～乳がん検診、受けていますか？～

2017年における日本人の死因第1位はがん(死亡総数の27.9%、37万3334人)で、1981年以降、36年間連続でトップです。2位以下は心疾患(15.3%)、脳血管疾患(8.2%)、老衰(7.6%)、肺炎(7.2%)で、当院は死因第1位から3位の三大病を中心とした医療に取り組んでいる病院、となります。

死亡率低下に有効

がんによる死亡を防ぐためには、がんにかからないようにすることが重要です。

がんは遺伝すると言われていますが、遺伝によるがんは5%程度と少なく、むしろ、喫煙や食生活、運動などの生活習慣や環境の影響が大きいです。しかし、これらに気をつけて発がんリスクを下げても、がんにかかるリスクをゼロにすることはできません。

そこで重要となるのが、「がん検診」です。医学の進歩によりがんは現在、約6割の方が治るようになりました。特に初期の段階で発見して適切な治療を行う「早期発見、早期治療」により非常に高い確率でがんは治癒しますので、早期発見につながるがん検診は、がんの死亡率を下げるのに非常に有効だと考えます。

受診率が死亡率に影響

実はがん検診の目的はがんを見つけることだけではなく、検診対象となる人たち(集団)の死亡率や罹患率(発症率)を下させること、なのです。いくらがん発見率が高い検診を受けても、治療効果がないがんや治療する必要がないがんがたくさん見つかるような場合、死亡率低下の効果はありません。

これまでの研究によって、「胃がん」「大腸がん」「肺がん」「乳がん」「子宮頸がん」の5つは、それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期発見でき、早期治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されています。そのため国の政策として、この5つのがん検診を勧めています。

しかし、乳がんと子宮頸がんの検診受診率は日本30～40%、アメリカ70～80%で、死亡率が日本は増加傾向であるのに対し、アメリカは減少しています。両国の医療レベルはそんなに変わ

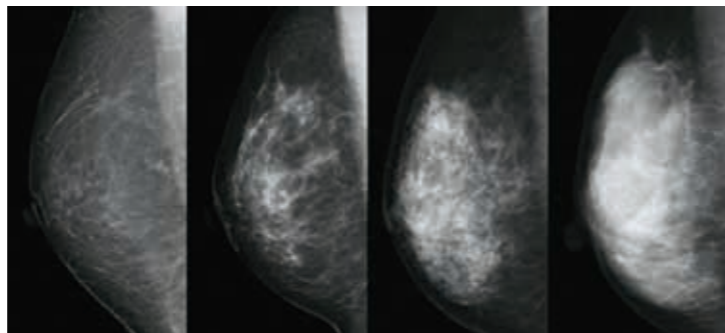
わらないので、がん検診受診率の違いが死亡率に影響していると言えるでしょう。

大きく分けて2種類

日本のがん検診は大きく2種類、「対策型」と「任意型」に分けられます。

対策型検診はある集団全体の死亡率を下げるために国が公共的な予防対策として行う検診のことです。お住まいの地区から通知をもらって受診する住民検診や職場から通知を受け取って受診する職域検診などがあります。検査費用に公的補助が出て、比較的安価な自己負担額で受診することができます。

一方、任意型検診は個人が自分の死亡リスクを下げるために受けるもので、人間ドックがその代表例です。基本的に全額自己負担のため、集団検診に比べて自己負担額は多く、検診内容とオプション検査の種類、料金は医療機関によって異なります。



①脂肪性 ②乳腺散在 ③不均一高濃度 ④高濃度

症状があれば直接外来へ

私が専門とする乳がんの検診は、科学的に有効と証明された検査はマンモグラフィ(乳房X線撮影法)です。札幌市の検診では40歳以上、2年に1回、マンモグラフィ検診の受診が可能です。当院では札幌市検診はもちろん、年齢に関係なく希望者は任意型検診の受診が可能です。

最近の話題で、「デンスプレスト(高濃度乳腺)」があります。デンスプレストとは乳腺が濃

く、マンモグラフィ画像で白く写る部分が多いタイプのことです。乳腺には個人差がありその濃度によって次の4タイプ、①脂肪性、②乳腺散在、③不均一高濃度、④高濃度に分類され、③と④を併せてデンスプレストと呼びます。

デンスプレストの場合、画像で全体が白く写るため、がんを見つけにくく、雪原で白ウサギを見つけようようなものと例えられます。一方、脂肪が多い場合は画像で黒く写る部分が多いので、その中が白く写れば比較的見つけやすいのです。

アメリカでは近年、マンモグラフィ検診受診者に対して乳房の構成(濃度が高いかどうか)を通知する活動が広がり、日本でも特に対策型検診において乳房の構成を通知する



マンモグラフィ

【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

☎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

乳腺外科診察日

札幌禎心会病院 ※完全予約制

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

さっぽろ北口クリニック ※午後は14時から

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

科学的に有効と証明されたがん検診

対象臓器	効果のある検診方法
胃	胃X線検査、胃内視鏡検査
大腸	便潜血検査
肺	胸部X線とハイリスク者に対するかく痰細胞診の併用
子宮頸部	子宮頸部細胞診
乳房	マンモグラフィ(乳房X線撮影法)

脳卒中リハビリテーションと 下肢装具

病気やけがなどにより身体機能が低下したり、失われたりした際、その機能を補い、患部を保護、サポートするために装着するものを装具といいます。



稚内禎心会病院
リハビリテーション部
理学療法科
理学療法士
寶福 慎也
(ほうふく しんや)



プラスチック短下肢装具



金属支柱付短下肢装具

【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



そうすると、関節の変形や転倒の可能性が生じます。私たちは装具のメリットやデメリット、効果や目的を利用者さんやご家族へ十分に説明をした上で、安全、快適な生活を送るための支援をしていく必要があると考えています。

リハビリ早期装着が推奨
装具は医師の指示の下、義肢装具士、リハビリスタッフが製作、調整を行い、装着する部位や使用目的などによってさまざまな種類があります。今回は脳卒中リハビリテーションの場面でみる機会が多い下肢装具の一部を紹介します。
主な使用目的として「足の機能を補う」「転倒予防」「変形予防」「痛み予防」などを期待します。種類は大きく分けてプラスチック短下肢装具と金属支柱付短下肢装具が挙げられます。患者さんの身体機能や生活状況、使用目的に合わせて選定します。
私たち理学療法士は装具を

用いた歩行訓練の場面で大きく関与します。歩行の獲得は脳卒中リハビリの主要目標の一つであり、理学療法を行っていく上では早期から積極的に歩行練習を行うことが推奨されています。
装具を装着することで下肢機能を補いながら、効果的なリハビリを行うことが可能となります。
安全、快適な生活を支援
退院後は身体機能や生活状況、使用目的に合わせた装具を製作、調整しますが、生活の場面では装着のわずらわしさから、装具を使用せずに歩くことを選ばれる方もいます。

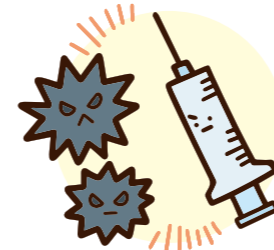
予防しませんか、带状疱疹



さっぽろ北口クリニック
看護部
看護師
平田 直子
(ひらた なおこ)

带状疱疹はワクチン接種で予防ができます。ワクチンは発症を完全に防ぐものではありませんが、仮に発症しても症状が軽くすむ効果が期待できます。

50代以上で高い発症率
带状疱疹は過去に水ぼうそうとして発症したウイルスが治った後も体内に潜んでいて、ストレスや体力、免疫力が低下した際に発症する病気です。症状は神経に沿って皮膚にできるジクジクした発疹とピリピリ、ズキズキといった強い痛みで、日常生活に支障をきたすこともめずらしくありません。
皮膚症状が治った後も痛みが残る带状疱疹後神経痛が何か月、何年も続くこともあり、特に50代以上になると带状疱疹後神経痛へ移行しやすいといわれています。
日本人の成人では約9割がウイルスを持っていると考えられています。発症率は50代から高くなり、80歳までに約3人に1人がなるといわれています。
治療は早期対応が何よりも重要です。ウイルスを退治する抗ウイルス薬、痛みを抑える鎮痛剤、特に痛みが強いと



きはペインクリニックでのブロック注射もあります。重症化を防ぐためにも「带状疱疹かも？」と思ったときはすぐに受診してください。
ワクチン接種で予防を
带状疱疹はストレスや体力の低下により発症してしまいますので、規則正しい生活がとても大切です。しかし、突如襲いかかる病や日常の何気ないストレスの積み重ねが身体の負担になっていたりもありません。そこで、予防として受けておきたいのが50歳以上の方を対象としたワクチン接種です。
当クリニックは2017年からワクチン接種を開始しました。2018年度は約80人、

今年度は前年度を上回るペースでお問い合わせ、ご予約をいただき、毎月10人前後の方が来院されています。
知人やご家族など身近に带状疱疹の痛みが続き辛い思いをしているという方も少なくないようです。メディアで取り上げられることも増え、带状疱疹の怖さに不安を覚える方も多いのではないのでしょうか。
ピリピリ痛みのその前に、まずはワクチン接種で備えてみてはいかがでしょうか。
詳細などお気軽にお問い合わせください。

【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

肩の痛み、悩んでいませんか？

寒くなると悪化することが多い関節痛。肩の痛みで悩んでいる方は少なくありません。



訪問看護ステーション
禎心会東
作業療法士
石川 真衣
(いしかわ まい)

痛みはさまざま

肩は日常生活で最もよく使われる関節であり、痛みが生じると生活に支障をきたしやすい部位で、痛みの出方は原因によってさまざまです。

■ **不良姿勢や運動不足による、肩こりや、寝違え**

首筋から肩、背中にかけて張る、凝る、痛む状態です。首には体全体に行き渡る血管が通っています。長時間の不良姿勢や運動不足は血流を悪くし、疲労・発痛物質を貯留させます。

■ 関節周囲炎

いわゆる「四十肩・五十肩」で、肩を動かすときや夜間就寝時に痛みが出るのが特徴です。その名の通り40、50代に多い疾患ですが、高齢化が進む中、70〜80代で発症する人も増えています。肩関節周囲の組織が老化することで、炎症が起きると言われています。

「やってみようかな」という前向きな姿勢に変化し、ゲームに加わる方もいます。

達成感が次の参加へ

ゲーム中に、「物を遠くへ投げられなくなった」「手の震えが以前より強くなってしまった」などの声が聞かれますが、ゲームを通して、できないことを忘れるくらい楽しそうに夢中になっている姿も多く見られるほか、実際に「以前より物を高く積めた」「測定しているタイムを縮められた」といった達成感からくる感想も聞かれます。

開始する前からゲームが難しいからと参加を拒否したり、消極的な言葉を発したりするケースがありますが、実際に参加して得た達成感は利用者さんの中に深く刻まれ、楽しかったという気持ちが記憶として残ることで次回以降の参加にもつながっているようです。今後も利用者さんに興味を

■ 脳卒中後遺症

脳卒中発症後、肩の運動や不良肢位で痛みが生じます。腱板(腕の骨と肩甲骨をつなげる部分)が麻痺により機能不全を起すことが原因と言われています。肩の運動時、腕の骨と肩甲骨の間で腱板・組織が挟まれたり、短くなった筋肉が伸長されたりする際に痛みを感じます。

前記は一部の肩の痛みであり、中には腱板損傷や骨折といったより重傷なものがありますので、ケースによっては精密検査を勧めることがあります。

原因に合わせたリハビリ

私たち訪問セラピストは問診や視診、触診、理学検査を通じて痛みを評価し、その原因に合わせてリハビリを行っています。以下、具体例を紹介します。

□ マッサージ、ストレッチ

硬くなった筋肉を柔らかくし、可動域の拡大や血流改善を図ります。また、利用者さんご自身

持っていただけのゲームを企画し、楽しんでいただくことで、利用者さん同士のつながりや交流を深める時間にしていただくと考えています。利用者さんの「心と体の変化」をとらえて、今後のケアに生かしていきたいと思えます。



レクリエーション活動を通して

当施設の通所リハビリテーション(以下、デイケア)はリハビリに加え、レクリエーションなどにも取り組んでいただいています。



老人保健施設
ら・ぶらーさ
通所リハ科
介護福祉士
鈴木 将
(すずき しょう)

笑い声に誘われ前向きに

当施設のデイケア定員は70名です。デイケア利用者さんの利用の目的はリハビリテーションですが、それ以外に昼食や入浴、排泄など日常生活動作の支援、介助も提供しています。

入浴、リハビリの時間以外には思い思いに過ごされ、午後には編み物や作品を作る創作活動のほか、レクリエーションなどで楽しんでいただいています。

私はレクリエーション班の一人としてゲーム内容の企画を担当しています。日常行うゲームの中には身体や頭を使うものもありますが、ときどき、「私にはできないから」という後ろ向きの発言が聞かれることがあります。

一方で、ゲーム中の楽しそうな声や笑い声を聞いて参加する気持ちになることや、ほかの利用者さんから「楽しいからやってみない」と誘われ

【ご相談先】

デイケアセンターら・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

デイサービスセンター禎心会東

☎011-711-6110

住所: 札幌市東区北44条東8丁目1番6号

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

【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番2号 老人保健施設ら・ぶらーさ内

が痛みを管理できるよう、自主訓練方法の指導も行います。

□ 姿勢修正、ポジションニング

肩への負担を軽減させるため姿勢を修正したり、安楽な就寝方法を提案したりします。

□ 筋力・動作訓練

筋力低下が原因の場合、筋力向上に向け訓練を行います。痛みを悪化させない動作方法も指導します。

肩に痛みが生じた場合はぜひ私たちに相談ください。利用者さんの痛みが緩和し、笑顔あふれる日々が過ごせるよう、お手伝いさせていただきます。

「言葉遣い」の難しさ

医療・介護施設は何らかの苦痛や不安を抱えた方々と接することが多いため、私たちスタッフは接遇を意識して業務に取り組んでいます。



セントラルCIクリニック
さっぽろ北口クリニック
榎心会北44条クリニック
事務長

千葉 裕己
(ちば ひろき)

間違いが氾濫

先日、講師を招き接遇研修会を行い、日常業務の基本を再確認しました。中でも見直す機会となったのが言葉遣いです。私たちが普段の仕事の中で何気なく使用しているフレーズの中に間違いがたくさんあることに改めて気づきました。

当たり前のように使う日本語ですが、上手に使いこなすのはなかなか難しいです。特に敬語は間違いが多く氾濫していると思います。私たちが働いている職場でも実際、間違いが多く見受けられます。

職場でよく耳にする、使っていないがちな敬語、言葉遣いの間違い

- 誤「〇〇は本日お休みをいただいております」↓ 正しい「〇〇は本日休みを取っておりますか」
- 誤「〇〇をまじいびきますね」

正しい言葉遣いは何でしょうか。(正解は誌面一番下)

過剰な敬語や尊敬語と謙譲語の混同などの間違い

「〜ほう」は方角を示す言葉なので必要ありません。「〜なります」は「〜成る」で変化を伴う際に使用します。

尊敬語と謙譲語が混同してゐる言葉遣い

- ① 〇〇さんはおられますか
- ② 受付にうかがってください
- ③ 紹介状は拝見されましたか

気をつけたい言葉遣い

- ④ 了解いたしました
- ⑤ すいませんでした
- ⑥ よろしかったでしょうか
- ⑦ 1000円からお預かります
- ⑧ とんでもございません
- ⑨ お名前頂戴してもよろしいですか

敬語には尊敬語、謙譲語、丁寧語、丁寧語、美化語の5種類あり、それぞれの定義と使い分けがあります。日本語って難しい、と思いませんか。世界で一番難しい言語ランキングで日本語は第4位。第1位は中国語だそうです。

相手に敬意を抱いて使った敬語も、間違えて使ってしまうと、かえって不快な印象を与えてしまいます。言葉遣いのくせは一朝一夕には直りませんが、私たちは多くの方々と接するため、言葉遣いのスキルを高めていけるよう法人全体で努めていきます。

① 〇〇をまじいびきますね ② 〇〇は本日お休みをいただいております ③ 〇〇さんはおられますか ④ 了解いたしました ⑤ すいませんでした ⑥ よろしかったでしょうか ⑦ 1000円からお預かります ⑧ とんでもございません ⑨ お名前頂戴してもよろしいですか

地域の皆さんにずっと自分らしく暮らしていただくため

～私たちケアマネジャーができること～

高齢だったり病気だったりして困っているとき、ちょっとしたお手伝いや相談相手としてお役に立つのが介護支援専門員(ケアマネジャー)です。



居宅介護支援事業所
榎心会東

介護支援専門員
主任

青柳 裕美子
(あおやなぎ ゆみこ)

ご家族の支援も念頭に

お困り事の内容により介護保険でできることとできないことがあります。できないケースも代替案の提案など親身になって支援をさせていただいています。ご自宅へうかがい、ご本人、ご家族とゆっくり話しをさせていただくのを原則としています。事情によっては電話や来所いただいたの相談も可能です。

その上で、私たちケアマネジャーは利用者さん一人ひとりに合わせたケアプランを作成します。同じ年齢で同じ病気の方でも、生活に対する希望はそれぞれ違いますので、その方が慣れ親しんだ地域で



どのように暮らしていきたいのかを最も大切にしています。やりたい生活、やりたい自分の実現のため訪問診療、訪問看護などの在宅医療をはじめ、通所サービスや訪問介護、ショートステイといった居宅介護に関わるさまざまなサービスとの連携はもちろんなこと、その方に合った介護保険サービスの調整や役立てる資源の利用をお手伝いします。高齢化が進み老々介護や遠距離介護などの問題も出てきました。利用者さんだけではなく、ご家族の支援も念頭に生活をサポートさせていただきます。

お気軽にご相談を

当事業所には主任介護支援員6人を含む10人のケアマネジャーが在籍(令和2年1月現在)し、定期的な所内研修のほか、積極的に外部研修へ参加するなど自己研さんに励み、技術の向上を常に目指し

ています。経験豊富な職員が迅速、丁寧に対応させていただきますので、お困り事や今後に不安を感じられている方はどうぞお気軽にご相談ください。

【ご相談先】

- 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**
☎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

風邪予防、免疫力アップに

ウインナーのロール白菜

冬野菜の代表格、白菜。寒くなって霜に当たるとさらに甘味が増し、よりやわらかくなると言われています。最近は通年、見かけられるようになりましたが、一番おいしく栄養も豊富な今の季節にたくさん食べたい野菜です。冬になると風邪やウイルスが蔓延しやすくなります。白菜にはレタスの約4倍のビタミンCが含まれており、風邪予防や免疫力アップに効果的です。生活習慣病の一つである高血圧は脳卒中や動脈硬化を引き起こす原因となりますが、白菜に含まれるカリウムは老廃物の排泄を促進してくれるので高血圧予防にもなります。加熱することでかさが減り、一度にたくさんの量をとることができるので、野菜不足と感じている方へおすすめです。



札幌禎心会病院
栄養科
管理栄養士
丸山 沙織
(まるやま さおり)



作り方

- 白菜の葉をラップでつつみ、電子レンジでやわらかくなるまで5分程度加熱する
- 加熱した白菜の葉を広げ、1/2にカットしたモッツアレラチーズを敷いて、数か所切り込みを入れたウインナーを置き、芯の方から巻いていく
- 耐熱容器に②を置き、合せておいたAを上からかける
- ラップをかけて電子レンジで3分程度加熱し、パセリをかける

材料 [1人分2個]	217kcal
白菜	2枚
ウインナー	2本
モッツアレラチーズ(スライス)	1枚
トマト缶	150g
水	50cc
コンソメ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
パセリ	少々

A

連載

サービス付き高齢者向け住宅 ら・かるま ③

連載最後となる今号は入居されている方々に座談会でら・かるまでの生活について話していただきました。

—入居までの経緯を教えてください。

米田さん(写真右): 娘家族と同居していましたが、何から何までしてくれるので、一人暮らしをしてみようと思いました。交通の便が良く自炊できるのが気に入って入居を決めました。

長谷川さん(写真中央): 一人暮らしで雪かきや庭の管理が大変でしたので、80才をめぐりに高齢者住宅へ転居しようと、息子と一緒にいろいろと見学しました。ここは経費が納得でき、通院しやすく、部屋に台所がある点と馴染みの地域でしたので即決しました。

中山さん(写真左): 以前から友人に良いと聞いていたので見学に来ましたが、なかなか空室が出ず、入居まで1年以上待ちました。

—入居後の生活、入所者さん同士の交流はいかがですか？

中山さん: 一人のようで一人じゃないという安心感があります。外出が自由なのも気に入っています。

米田さん: 外出届に記載した帰宅時間より遅くなったときに、心配して連絡をもらい守ってもらっていると実感しました。入居者は年齢層も広く、皆さんから学ぶことがたくさんあります。

長谷川さん: 台風が来ても建物が壊れることはありません。部屋から出たら誰かがいるので、おしゃべりをして、また部屋へ戻って一人を楽しむことができます。

—お食事はいかがですか？

中山さん: 私は糖尿病なので朝食だけ用意してもらい、昼食と夕食は自炊してカロリーコントロールしています。

サービス付き
高齢者向け住宅 ら・かるま

生活相談員
社会福祉士

佐藤 綾
(さとう あや)



写真左から中山さん、長谷川さん、米田さん

献立を見て、昼食や夕食を注文することもあります。味付けはおいしいですし、自分で作るより一品多いですよ。米田さん: 私も糖尿病管理のため三食自炊しています。医師から自分の身体は自分で守るよう言われていますので。

—おすすめポイントを教えてください。

長谷川さん: 季節行事が楽しみです。もちつきや豆まき、忘年会、おいしいレストラン、みんなで出かけられるのが良いですね!

中山さん: スタッフの皆さんの対応が良いですね!
米田さん: いろいろな方と交流でき勉強になります。生活に体も慣れ、一日3回安否確認をしていただくことで安心して暮らすことができています。

—皆さんが安心して暮らしていただけるようこれからもがんばります!

【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

新人スタッフ紹介

私たちは榎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>札幌榎心会病院</p> <p>氏名 高倉 雅文 (たかくら ちふみ)</p> <p>職種 看護師</p>	<p>札幌榎心会病院</p> <p>氏名 小野 朝子 (おの あさこ)</p> <p>職種 看護師</p>	<p>札幌榎心会病院</p> <p>氏名 丹崎 功大 (たんざき こうた)</p> <p>職種 看護師</p>	<p>札幌榎心会病院</p> <p>氏名 石黒 有紀 (いしぐろ ゆき)</p> <p>職種 看護師</p>
<p>札幌榎心会病院</p> <p>氏名 柴田 杏子 (しばた きょうこ)</p> <p>職種 看護師</p>	<p>札幌榎心会病院</p> <p>氏名 田中 香帆 (たなか かほ)</p> <p>職種 看護師</p>	<p>札幌榎心会病院</p> <p>氏名 葛目 彩乃 (くずめ あやの)</p> <p>職種 看護師</p>	<p>札幌榎心会病院</p> <p>氏名 三間 法崇 (みま のりたか)</p> <p>職種 看護師</p>
<p>セントラルICクリニック</p> <p>氏名 佐渡 哲基 (さど てつき)</p> <p>職種 診療放射線技師</p>	<p>札幌榎心会病院</p> <p>氏名 渋谷 信子 (しぶや のぶこ)</p> <p>職種 介護福祉士</p>	<p>札幌榎心会病院</p> <p>氏名 安彦 真紀子 (あひこ まきこ)</p> <p>職種 介護福祉士</p>	<p>札幌榎心会病院</p> <p>氏名 川村 将也 (かわむら まさや)</p> <p>職種 臨床工学技士</p>
<p>介護老人保健施設ら・ぱーす</p> <p>氏名 大谷 円 (おおたに まどか)</p> <p>職種 介護福祉士</p>	<p>介護老人保健施設ら・ぱーす</p> <p>氏名 川野 みずえ (かわの みずえ)</p> <p>職種 介護福祉士</p>	<p>榎心会北44条クリニック</p> <p>氏名 小笠原 幸子 (おがさわら さちこ)</p> <p>職種 看護師</p>	
<p>介護老人保健施設ら・ぱーす</p> <p>氏名 川崎 純平 (かわさき じゅんぺい)</p> <p>職種 介護福祉士</p>	<p>介護老人保健施設ら・ぱーす</p> <p>氏名 井川 真澄 (いかわ まさみ)</p> <p>職種 介護福祉士</p>		



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]
内科

〒001-0908
札幌市北区新琴似8条6丁目1-1

☎011-761-1076

<http://www.shinkotoni-naika.com/>



医療法人社団 新琴似内科クリニック

Q 対象疾患を教えてください。
A 一般内科、消化器内科のほか、高血圧や糖尿病、高脂血症といった生活習慣病にも力を入れていきます。発症、重症化を予防することを目的に特定健康診査も行っています。

Q 診療方針を教えてください。
A 患者さんが満足し安心してできるよう、丁寧なわかりやすい説明、正確な診察、診療をモットーに親切で心のこもった医療サービスの提供を心がけています。

Q 施設の特長を教えてください。
A 経鼻内視鏡検査を実施しています。内視鏡検査を受けたことがある方はわかると思います。検査中に「オエッ」という吐



読者にメッセージを。
父親から平成19年に当クリニックを継承してからは、より一層、地域の方々に手厚い医療を受けていただきたいという思いがあります。訪問診療や往診なども行っています。お気軽にご相談ください。

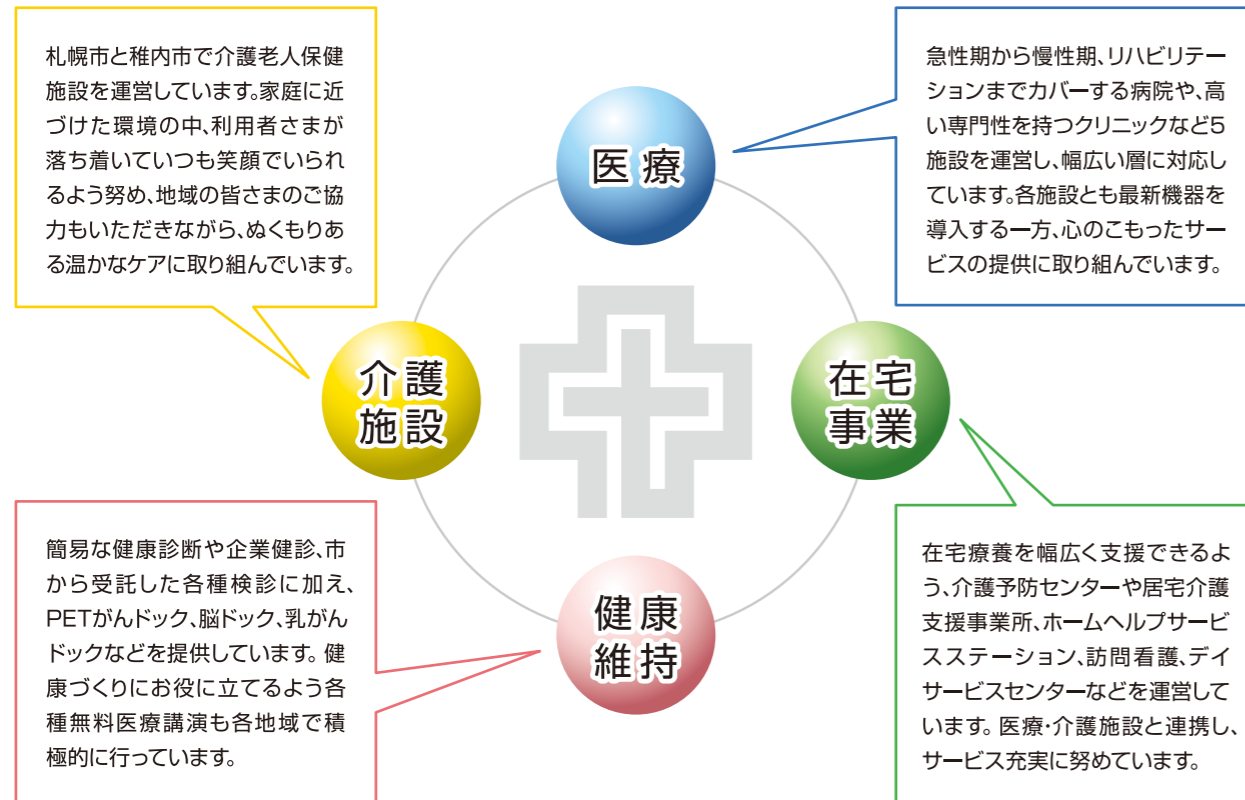
息をよおすことがありません。舌の付け根の舌根という部分に内視鏡がふれることで咽頭反射が起こることが原因です。対して、経鼻内視鏡は口から入る内視鏡の半分以下の太さです。鼻から挿入でき、舌根にふれず検査ができますので咽頭反射はほとんどありません。

検査中に話しをすることができ、大きなメリットの一つです。今までよりもリラックスして検査が受けられ、画像を見ながらリアルタイムに疑問を聞くことができます。

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

協業法人

社会福祉法人 禎心会

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、リンパ浮腫ケア外来を開始

札幌禎心会病院はリンパ浮腫ケア外来を開始しました。完全予約制で、受診後に日本医療リンパドレナージ協会、リンパ浮腫治療学会、日本静脈学会の認定資格を持つ看護師がスキンケアやマッサージ、圧迫、運動を組み合わせた複合的な理学療法を行いながら、リンパ浮腫と上手に付き合っていく方法を患者さんとともに考えていきます。診察料のほかに施術料(税別)として初回5,000円(2時間)、2回目以降2,000円(30～60分)と材料費がかかります。※お問い合わせ先:TEL.011-712-1131(平日9時～17時)

TOPICS 2

札幌禎心会病院・東原将大放射線技師が全国大会「Sigma甲子園」に出場

札幌禎心会病院の東原将大診療放射線技師(写真一番右)は昨年末に東京で開かれた第15回Sigma甲子園に出場しました。Sigma甲子園はGE社製MRIユーザーによるコンテストで全国から選ばれたファイナリスト9人が自分の考えた撮影方法をアピールし、画質や創意工夫、再現性を競います。



東原技師の演題は「目指せ最短! GreEPI-T2*」。従来、2分かかっていた撮影法が画質をほとんど落とさずに6秒で撮ることができることを発表しました。10月の北海道予選で優勝を果たし、代表として全国から集まった22演題の中からファイナリストに選ばれました。残念ながら受賞は逃しましたが、他施設より撮影法についての問い合わせが来ています。当法人からのファイナリスト選出は2010年に出場した札幌禎心会病院の土田修技師以来です。

TOPICS 3

介護老人保健ら・ぱーす、ボランティア交流会を開催

介護老人保健ら・ぱーすは昨年12月、施設内でボランティア活動を行っている皆さんを招き、日頃の感謝の気持ちを込めて交流会を開催しました。当日は職員とともに昼食をとりながら一年間の活動を振り返り、感想や意見を話し合っ楽しい時間を過ごしました。今後もボランティアの方々活動しやすいよう、職員とのより良い連携を続けていきます。



公益財団法人日本漢字能力検定協会(本部:京都市)が一年の世相を表す漢字一字を公募する「今年の漢字」。昨年は応募(216,325票)トップの14.1%を集めた「令」が選ばれました。天皇譲位に伴う改元が行われ、新元号「令和」に新時代の希望を託した年でした。「令和」と初というフレーズもよく耳にし、多くの方が新たな時代の幕開けを喜びとともに実感したと思います。一方「令」改正による消費税増税、闇営業や脱税、薬物使用など芸能界の不祥事に「令」順守が重視。自然災害で警報や避難勧告が発令され、「令」が命じる、または、きまり、おきての意味で使われることも多い一年でした。今年はどうな一字が選ばれる一年になるでしょうか。職員一同、明るい一年になることを願っています。本年もよろしくお願いたします。(三上)

編集
後記

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 🔍

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
☎ 0162-29-4322

- 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・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。