

ご自由にお持ちください

社会医療法人 禎心会

ひまわり

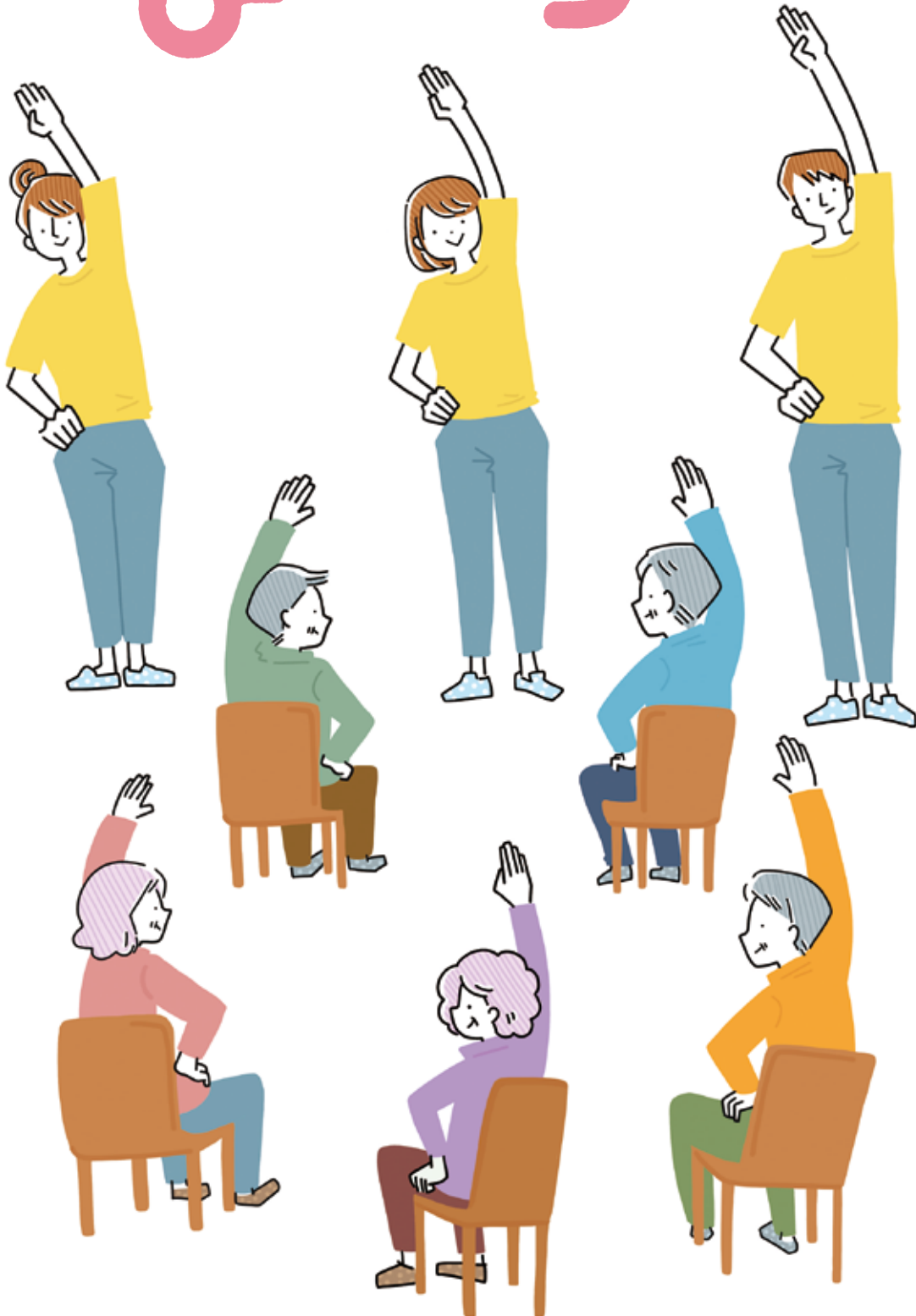
2020

春

vol.92

特集

「サツポロスマイル体操」で目指そう！
いきいきスマイルシニア！



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

- 1 「サッポロスマイル体操」で目指そう！
いきいきスマイルシニア！

〔禎心会インフォメーション〕

- 5 前立腺がん検診の勧め
- 7 安心して検査を受けていただくために
- 8 MRIの撮影法コンテスト
- 9 毛根管症候群をエコーで診る
- 10 ホームヘルプ(訪問介護)を利用するには
- 11 音楽療法の効果と期待すること
- 12 口腔機能向上リハビリをしてみませんか
- 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。

<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〕

「サッポロスマイル体操」で目指そう！ いきいきスマイルシニア！

いつまでもいきいきと楽しく暮らし続けるためには、日々の運動習慣で健康な身体を維持することが大切です。今回は地域の皆さんが主体的に介護予防へ取り組む際のツールとして札幌市が作成した介護予防体操「サッポロスマイル体操」をご紹介します。

写真提供：札幌市東区社会福祉協議会

簡単にできる介護予防

サッポロスマイル体操はすでに、介護予防センターから紹介され地域のサロンやイベントなどの集いの場で経験されている方も多いかと思えます。この体操は元気な方も少し身体が弱ってきたかなと感じる方も、誰もが簡単に取り組める「介護予防」を目的とした体操です。

愛着を持って地域の中で楽しく取り組めるよう「サッポロスマイル」の楽曲に合わせた動きになっており、北海道リハビリテーション専門職協会が監修し、札幌

③ 脳トレバージョン：認知機能の維持向上

4バージョンの動画は札幌市のホームページやDVD(動画)でご覧いただけます。

札幌市は①の専用リーフレットを作成、配布しています。リーフレットのお問い合わせは介護予防センターでも受け付けています。

昨年度から周知

当法人の介護予防センター栄町は昨年度から担当の東区栄西地区の皆さんへサッポロスマイル体操を周知しています。サロン、老人クラブなどさまざまな集いの場やイベントに参加し、体操を通じて介護予防に取り組むシニアを増やしています。昨年6月の福祉のまち推進センター主催「いきいきサロン」では、104人の参加者に体操を紹介しました。

初めてDVDを活用したので、一体感を持って体操ができるの

目的毎に4バージョン

市が作成しました。介護予防センターもさまざまな集いの場を通じて普及啓発に努めています。

- サッポロスマイル体操は介護予防の目的に合わせて次の4つのバージョンがあります。
- ① バランス&ストレッチバージョン：体幹機能の維持向上(転倒予防)と柔軟
 - ② 筋トレバージョン：筋力の維持向上

※身体状況に合わせて、立ったままでもイスにつかまったり座ったままでもできます。

心配でしたが、皆さんはスクリーンのモデルの動きを見ながら、初めてとは思えないほど上手に楽しそうに、一体感を持って行っていました。CD(音楽)に合わせて行う体操と違い、環境を整えば初めての方でも楽しく参加できる体操だと実感しました。

場が和やかになる工夫

各バージョンが4分程度の長さのため、時間や場の状況に応じて選択ができるのが良い点です。全部実施しても休憩を入れ30分程度で終わられます。

加えて、場の雰囲気や和やかになる工夫がされています。体幹を回旋させて横の人とのハイタッチ、両手を持ち上げて笑顔を作るスマイルポーズ、笑顔で両手招きするウエルカムポーズの動きが入っているので、知らない人とも自然と仲良く楽しい気持ちになります。一体感を感じて笑顔でできます。中でも脳トレバージョンは上手にできなくても、会場に笑いが起こり和やかな雰囲気に包まれます。

栄西地区では福祉のまち推進センター主催の「いきいきサロン」「イベント」、第4分区サロン「レインボー」、2か所の「老人クラブ」、「すこやか倶楽部」でサッポロスマイル体操のDVDを活用し、介護予防に取り組んでいます。サークル、団体等で体操のお手本や解説などをご希望される場合は介護予防センターへお問い合わせください。介護予防センターはシニアの皆さんの介護予防活動を支援します。

※4月末現在、新型コロナウイルス感染予防のため「すこやか倶楽部」は活動を中止しています。



めざそう! いきいきスマイルシニア

サッポロスマイル体操

サッポロスマイル体操は、誰もが簡単に出来る介護予防を目的とした体操です。一番大事なのは、笑顔で体操することです! 介護予防の目的に合わせて4つのバージョンがありますが、今回は体幹機能の維持向上(転倒予防)と柔軟を目的とした「バランス&ストレッチバージョン」をご紹介します。

あなたに合わせて4つのバージョンがあります

バランス&ストレッチバージョン

筋トレバージョン

脳トレバージョン

口腔バージョン

■サッポロスマイル体操の動画は札幌市のホームページでご覧いただけます。

サッポロスマイル体操

検索

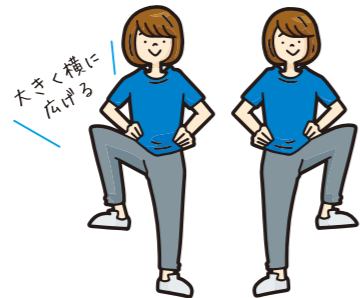
<https://www.city.sapporo.jp/kaigo/sapporosmiletaisou.html>

14 深呼吸



ゆっくり大きくクールダウン。

11 またぎ脚



片脚でのバランスの保持能力が向上し、浴槽などがまたぎやすくなる。

8 ハイタッチ



体幹の回旋、おとなりとハイタッチ。

5 スロースクワット



お尻と脚の大きな筋肉をきたえて、転倒しにくい体をつくる。

■お住まいの地域を担当する介護予防センターの連絡先は以下で検索してください。

札幌市介護予防センター

■お電話の場合は以下にお問い合わせください。

サッポロコールセンター
☎011-222-4894
(ツ-じるしやくしよ)
※年中無休8時~21時

12 ハイタッチ



体幹の回旋、おとなりとハイタッチ。

9 ウェルカムポーズ



笑顔で両手で手招き。

6 クラークポーズ



全身の柔軟。前後の重心移動能力の向上による転倒予防。

3 クラークポーズ



全身の柔軟。前後の重心移動能力の向上による転倒予防。

1 大きく横曲げ



全身の柔軟。左右の重心運動、体幹の側屈によるバランス感覚の向上。



札幌市東区
介護予防センター栄町
センター長
加藤 奈穂子
(かとう なおこ)

[ご相談先]

札幌市東区介護予防センター栄町
☎011-748-8484
住所:札幌市東区北44条東8丁目1番6号

13 スマイルポーズ



両手を持ち上げ、笑顔!

10 クロスステップ



方向転換やバランスを崩した際、一歩が踏み出しやすくなり、バランスの保持につながる。

7 クローバーステップ



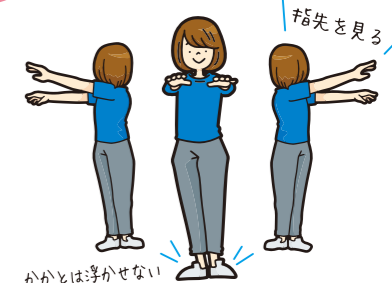
下半身のバランスとコントロールが向上し、階段の昇り降りがしやすくなり、体幹も保ちやすくなる。

4 片脚スイング



下半身の柔軟。片脚でのバランス保持で歩行能力の向上が期待できる。

2 大きくひねる




全身の柔軟。回旋によるバランス感覚、振り返りで頭と胴体を水平に保つ能力を強化。

【図5】

針生検

前立腺組織を針で採取して、顕微鏡でがん細胞があるか、がんの悪性度を確認

- 検査時間 約10分
- 日帰りまたは2~3日の入院

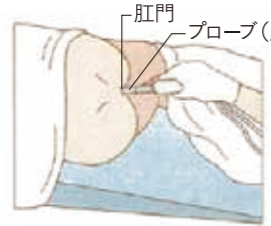


プローブ(超音波探子)

【図4】

経直腸エコー検査

肛門からプローブを入れて前立腺の内部を画像で確認



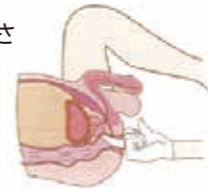
肛門 プローブ(超音波探子)

【図3】

直腸診

肛門から指を入れて、前立腺の状態を確認

- 大きさや硬さ
- 弾性
- 表面の凹凸
- 硬さ



1

前立腺がん検診の勧め

我が国の前立腺がんの罹患数は増加を続けています。2012年の部位別罹患数は男性がん患者総数の14.5%であり、これは胃がん、大腸がん、肺がんについて第4位となっています。



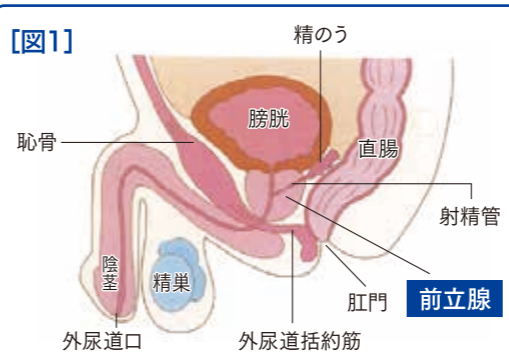
札幌禎心会病院
泌尿器科
竹内 基
(たけうち もと)

- 日本泌尿器科学会専門医・指導医
- がん治療認定医

高齢者のがん

前立腺は膀胱の下にあり尿道を取り囲むように存在しています(図1)。主な機能は前立腺液を分泌して、精液の一部として精子の活動を助けています。

過去30年間で前立腺がんの罹患率は急増し、他のがんと比較しても増加率はとても高くなっています。前立腺がんは50代前半から増え、年齢が上がるにつれて増加するため、典型的な高齢者のがんといえることができます。



【図1】 精のう、膀胱、直腸、射精管、前立腺、肛門、外尿道括約筋、外尿道口、陰茎、精巣

していただくこととなります。泌尿器科初診時はほぼすべての患者さんに尿検査をしていただきます。精査目的の場合にはさらに次の検査を行います。

- ① 直腸診(図3)：肛門から指を入れて、前立腺の状態を確認し、大きさや硬さ、表面が平滑か不整かなどの評価を行います。
- ② 経直腸エコー検査(図4)：①に続いて、肛門から細いエコープローブ(超音波探子)を挿入して、前立腺の内部や周囲の情報を画像で確認します。

がん以外にもPSAは上昇

PSAは前立腺がんで特異的に上昇するわけではありません。がん以外でPSAが上昇する原因として前立腺肥大症、前立腺炎などの炎症性疾患、尿道内操作後(尿道力テーテル留置など)が考えられます。

住民検診が人間ドックを

日本の前立腺がん検診のアルゴリズム

```

    graph TD
      A[40~49歳] --> B[人間ドック]
      C[50歳以上] --> D[住民検診]
      B --> E[前立腺がん最新情報とPSA検診の利益・不利益を啓発]
      D --> E
      E --> F[前立腺がん検診受診希望者]
      F --> G[PSA値測定]
      G --> H["PSAカットオフ値：4.0ng/mL  
あるいは  
年齢階層別PSAカットオフ値  
(50~64歳：3.0ng/mL, 65~69歳：3.5ng/mL, 70歳以上：4.0ng/mL)"]
      H --> I[カットオフ値を超える]
      H --> J[カットオフ値以下]
      I --> K["経直腸的超音波ガイド下の  
前立腺生検が可能な  
泌尿器科専門医への紹介"]
      J --> L["PSA ≤ 1.0ng/mL  
3年後の検診"]
      J --> M["PSA 1.1 ng/mL~カットオフ値  
1年後の検診"]
    
```

アメリカでは1980年代から採血による前立腺特異抗原(PSA)の検査が広く普及した結果、罹患率が増加しましたが、その後、前立腺がんの死亡率は低下しました。これはPSA検査により前立腺がんの早期発見が進んだためと考えられています。

ルゴリズムは(図2)です。前立腺がんが50代以降増加することから、50歳以上の方は住民検診あるいは人間ドックでPSA検査を受けていただくことが可能です。40代の方でも父親あるいは兄弟に家族歴がある方は人間ドックでPSA検査を受けることが可能です。PSAの値がカットオフ値より高い場合は、さらに精密検査が必要となるため、泌尿器科専門医を受診

【図2】 前立腺がん検診のアルゴリズム(前立腺がん検診ガイドライン2018年度版より)

このようにPSAの数値の上昇だけで前立腺がんと判断することはできませんから、正確に判断するためにも、PSA検診で異常が見られた場合には泌尿器科専門医を受診していただくことが重要になります。

正確に診断するためには、最終的に前立腺から組織を採取して顕微鏡でがん細胞があるかどうかの確認が必要となります。これは前立腺針生検法という方法で、通常は入院し、麻酔を掛けて経直腸的に生検針を用いて前立腺組織を採取します(図5)。

時間は10分程度で、当院では通常1泊2日で行っていますが、高齢の方や合併症の多い方、遠方の方などは2泊3日など日数を調整することも可能です。

PSA検査、結果は当日

一般的に前立腺がんは比較的進行の遅いがんと言われており、がんと診断されてもすぐに治療を行わなくてもよいケースもあります。

泌尿器科診察日

札幌禎心会病院

	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

一方で、PSA検査をこれまで受けてこられなかった結果すでに前立腺の外へがんが広がっていたり、転移を有していたりするなど進行した状態で発見されるケースもまだまだみられます。そのような場合には前立腺がんはもはや進行の遅いがんとは言えなくなります。

当院でもPSA検査は当日結果が確認できますので、ご心配のある方は一度検査を受けてみてはいかがでしょうか。

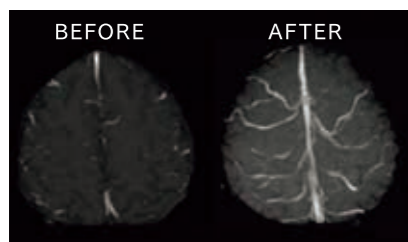
3

MRIの撮影法コンテスト

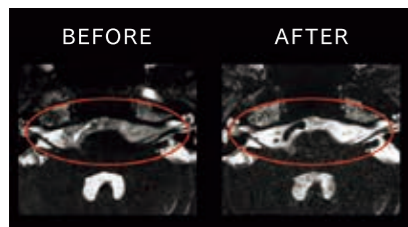
私たち診療放射線技師が担当するCTやMRIなどの画像検査は一見簡単そうに見えますが、実はさまざまな問題が伴います。



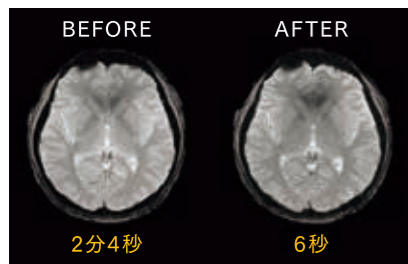
さっぽろ北口クリニック
放射線科
診療放射線技師
主任
千川 賢
(ほしかわ まさる)



造影剤なしで脳表静脈の描出を改善



脳脊髄液のノイズを低減



撮影時間を約2分から6秒まで短縮
(昨年の出場演題)

【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

アイデアを全国に

自分の考えた新しい撮り方

例えば、人体構造由来のノイズで画像が乱れる、撮影時間が長く、患者さんが動いてしまう、といった問題があり、その度、もう少し見やすい画像にできないか、もっと短時間で撮れないかと悩むことがあります。一方、必要は発明の母とはよく言ったもので、問題を解決するべく、技師がいろいろな検証や工夫をするうちに、新たな撮り方を確立させることがあります。

検証、工夫で新たな撮り方

具体的には、検査依頼書や記載された問診票から受付時や

経験からアイデアを

具体的なアイデアを

の創意工夫を競う全国コンテスト「Signa甲子園」はGEヘルスケア社製MRIを使用する技師によるコンテストで、毎年全国各地から技師の悩みを解決するさまざまなアイデアが出され、その実用性を競います。当法人からもいくつかのアイデア(写真)を提示しており、昨年は札幌禎心会病院の技師と協力してコンテストの最終選考会に出場できました。このコンテストはただ競うだけでなく、最終選考会の発表内容をインターネット上で見られるようにすることで、明日から使える知識として全国の技師にフィードバックさ

れるようになっていきます。こうした活動を通して、私たち診療放射線技師は患者さんにより良い検査を提供できるよう努力しています。

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

稚内禎心会病院

☎0162-29-4311

住所：稚内市栄1丁目24番1号

2

安心して検査を受けていただくために

当院は画像診断クリニックで、看護師は主に問診票の確認や検査のご案内、造影検査の注射などを行っています。

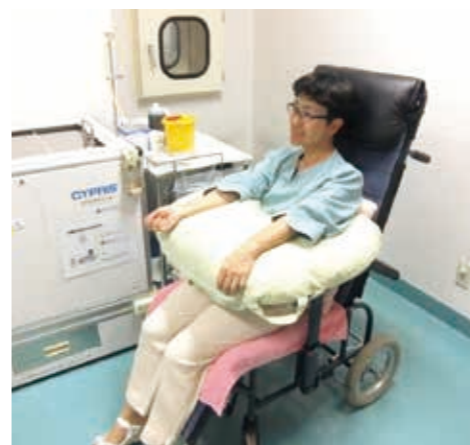


セントラルCIクリニック
看護部
福内 由美
(ふくうち ゆみ)

心理状態に合わせた対応

こうした業務は一見単純そうですが、実は奥が深く、ときに難しく、だからこそやりがいを感じています。

昨年、「メンタリズムを通して相手を知るコミュニケーションの取り方」という院内接遇研修を受けました。普段、無意識に行っている相手の視線や仕草から行動心理を知ること、自分の行動を振り返ること、一方的に話をするのではなく、会話のキャッチボールをしていくことを職員同士で練習しました。例えば、腕組みをしているときは何らかの状態から自分を守っていることがあるそうので、よく見られます。この研修を生かし、検査を受けられる方の心理状態に合わせた対応を心がけています。



両手をクッションに置くことで安定

待合室での気持ちを読み取り、「安全で安心して検査を受けていただくために私たちができることはなんだろう」と想像力を働かせます。検査前にお声がけをする際は実際の様子をそっとかがっています。閉所が苦手、不安や緊張感を持っているような場合は話しを聞き、寒さなどで血管が出にくい方はすぐに腕を温め、腕に注射ができない方には早めにご案内し足浴をします。注射が苦手な方にはベッドに横にならせたとき、少しでも緊張感が和らぐような雑談を交えていることもあります。

こうして得られたさまざまな経験からアイデアが生まれ、楽に安心して注射が受けられるようにと思いを入れたカイクッション(写真)ができました。これからも「安心して検査を受けていただくためにできることはなんだろう」という視点に立ち、皆さんから寄せられたご意見、ご感想を反映できるように、全職員で連携してお役に立てるクリニックを目指していきます。

【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

5

ホームヘルプ(訪問介護)を利用するには

訪問介護は可能な限り住み慣れた自宅で過ごし、自宅にいても自立した日常生活をおくれるように支援するサービスです。



ヘルパーステーション優
介護福祉士
係長
藤田 まゆみ
(ふじた まゆみ)

訪問介護の利用は自費も可能ですが、介護保険制度を利用できると自己負担額が1〜3割で済みます。利用するには要介護、要支援、総合事業対象者の認定を受けなければなりません。サービスを受けるまでの大まかな流れは次の通りです。

- ① **要介護認定の申請**
まず、地域包括支援センターに相談することがお勧め。出向く
- ② **介護認定の通知**
市町村が被保険者証を郵送。
- ③ **介護支援専門員(ケアマネジャー)の選任**
包括支援センターや居宅介護支援事業所に担当ケアマネジャーの選任を依頼。
- ④ **ケアプランの作成**
担当のケアマネジャーが自宅等へ訪問して面談し、ケアプランを作成。
- ⑤ **サービス事業者の選定と契約、利用開始**
利用希望する事業所があればケアマネジャーに伝え、なければパンフレットなどで各事業所を比較したり、ご家族やケアマネジャーに相談したりして選択し、契約を結びサービス開始。

【ご相談先】

- 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
- ホームヘルプサービスステーション稚心会東**
☎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稚心会北**
☎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

「**身体介護**」と「**生活援助**」
訪問介護サービスは介護福祉士やホームヘルパーが利用者さんの自宅に訪問し排泄や入浴、整容、通院・買い物同行、食事介助などをする「身体介護」と、調理や掃除、洗濯、買い物受け取りなどを行う「生活援助」があり、次のような方に利用していただいています。

- 家事が大変になってきた。
- 通院や買物に同行してほしい。
- 一人で入浴ができない。
- トイレ、オムツ交換が大変。
- 介助の仕方を教えてほしい。

のが難しい場合は包括支援センターから紹介や依頼を受けた在宅介護支援センター、居宅介護支援事業所が相談を受けたり、手続き代行を実施。

サービス内容の不明な点は納得ができるまで確認。
能力を最大限活用へ
訪問介護は1から10までヘルパーが行うのではなく、利用者さんが持っている能力を最大限活用できるよう助言やサポートを行うサービスです。日常生活上、ご自分でできることとできないことを明確にし、どのようなサポートが必要か、ご家族を含めてしっかりと話し合ってください。

4

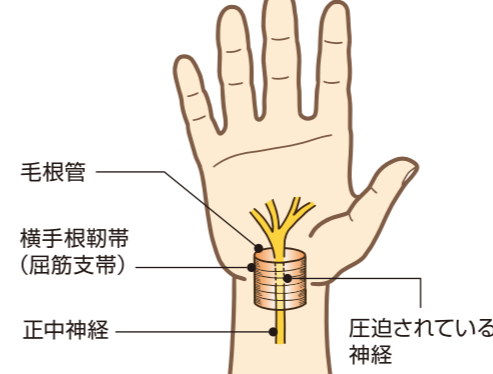
手根管症候群をエコーで診る



稚内禎心会病院
臨床検査科
臨床検査技師
科長
西條 和則
(さいじょう かずのり)

手指がしびれることはありませんか。手や指のしびれが生じる疾患はさまざまありますが、古くからある一般的な疾患の一つが「手根管症候群」です。

手根管症候群は手首にある手根管というトンネル内で正中神経が圧迫された状態となり、親指、人差し指、中指、ときくには薬指の半分にしびれ感や痛みが生じます。
夜間、特に明け方に症状が強くなる特徴があります。発症は中年女性に多くみられ、約半数は両手に生じ、最初に利き手に症状が出て重くなることもあります。
特発性で原因不明のケースが多いとされていますが、妊娠や糖尿病、痛風、リウマチ、手を酷使する労働者、手首の骨折後などが原因ともされています。



【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
- 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

神経の腫れ具合を評価
診察では手根管部で正中神経部分を打腱器などでたたくと痛みが放散する「チレル徴候」か、手関節を約1分間屈曲させると異常感覚が誘発しない

し増悪する「フレレン徴候」かを調べます。
検査は神経伝達速度検査が一般的で、末梢神経に電気を流し、どのくらいの速度で刺激が伝達されているか調べます。ここ数年は超音波装置(エコー)を併用した検査も行われています。
超音波検査の利点として、末梢神経や筋組織を直接観察することで、神経の断面積を計測したり形状変化を観察したりし、神経の腫れ具合を評価できることがあげられます。
加えて、手根管症候群の原因がガングリオンや腫瘍のように

なものであれば画像で特定することも可能ですし、レントゲン撮影のような被爆や、電気を流すことによる生じる痛みなどもありませんので、身体的な負担が少なくおすすめです。
治療は保存的治療から開始するのが原則で、手関節の安静固定、消炎鎮痛剤やビタミン剤の服用、手根管内へのステロイド注射などがあります。ここでもエコーで患部を確認しながら注射を行えば、安全かつ確実にステロイドを注入できるメリットがあります。
手指のしびれが気になる方はご相談ください。

口腔機能向上リハビリを してみませんか

当センターは身体機能の向上、認知症の進行予防へ積極的に取り組んできました。さらに今年度は口腔機能向上に効果があるリハビリを提供していきます。



デイサービスセンター
禎心会東
言語聴覚士

大川 文子
(おおかわ ふみこ)

介護予防に口腔機能向上を

厚生労働省は介護予防に重点を置き、「自立高齢者が要介護になることをできる限り防ぐ」「要介護高齢者がそれ以上に状態を悪化させない」ことを目的としています。こうした中、「口腔機能の向上」は両方に効果が重要とされています。口腔機能を維持する大きな目的はおいしい食事を口から食べることです。口腔機能や嚥下(飲み込み)機能が低下すると、十分な栄養が取れず身体機能や免疫力の低下につながり感染症にかかりやすくなります。次に誤嚥性肺炎予防です。嚥下機能の低下と口腔内が不衛生で細菌などが肺に入り誤嚥性肺炎は起こります。介護予防には口腔衛生、機能の維持、向上がとても大切です。

自分で気づくポイントも

札幌市内のデイサービスの多くが身体、生活機能面のリ

現できないような情緒の動きを効果的に表出、発散できます。参加者が同じ曲と一緒に歌い、一体感や達成感を感じることで脳内の血流が活発になるとも言われています。その歌にまつわる思い出話や若い頃の記憶を話し合うことで、認知症の方でも参加者同士のコミュニケーションが生まれ、他者を気遣ったり、表情が和らいだりする様子もみられます。

計り知れない大きな力

音楽には複雑な知的過程を通らず、直接情動に働きかける作用があり、言語では簡単に表

3つの良い作用

- ① 音楽には次の3つの良い作用があるとされています。
- ② 自律神経に働きかける生理的作用
- ③ 情動の発散や身体的な動きを誘発する心理的作用
- ④ 社会性やコミュニケーション能力を促す社会的作用



動が音楽療法です。具体例としては、音楽に合わせて鈴やスティックをしつかりと握って振ること、はしやスプーンを持つ手指と手首の力を維持し、腕の上下運動なども行うことで身体機能の維持や向上につながることを期待します。

【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

【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・ばーす

☎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

口腔・嚥下機能の維持向上はもちろん、必要に応じて家庭訪問し、口腔衛生を維持するポイントなどをご家族、ご本人へ指導、助言します。歩けなくなつてからリハビリをするのではなく、歩けるうちにリハビリを始め、機能維持するのが通例です。口腔機能も同様で、お口で食べられているうちから予防することが重要です。食べる楽しみ、喜びを生涯感じるため、デイサービスを利用して口腔機能低下・誤嚥性肺炎を予防しませんか。私たちがしっかりサポートします。

音楽療法の効果と期待すること

当施設では音楽療法士が2、3階の入所フロアで月に各2回、音楽療法を行っています。



介護老人保健施設
ら・ばーす

相談課
社会福祉士

村上 翔太
(むらかみ しょうた)

疲労回復、ストレス緩和に

豚こま肉の肉団子とニラとキャベツのみそ炒め

豚肉には疲労回復やストレスを緩和する働きを持つビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1はアリシンと一緒に取ると体内での吸収効率が高まります。アリシンはニンニクやタマネギにも含まれますが、今の季節は葉も軟らかく食べやすいニラがおすすめです。ニラには肌や粘膜の働きを健康的に保つβカロテンや抗酸化作用を持つビタミンEなども豊富に含まれます。キャベツや春雨と炒め合わせて、一品でもボリューム満点のおかずになります。



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)



材料 [2人分] 1人分:300kcal

- 豚肉(こま切れ) 200g
- キャベツ 3枚(約150g)
- ニラ 1/3束
- 春雨 20g
- みそ 大さじ1
- ごま油 大さじ1/2
- ショウガ・ニンニク 少々
- 塩、こしょう 少々
- 薄力粉 適量

- A**
- 顆粒中華だし 小さじ1/2
 - さけ 大さじ1
 - 砂糖 小さじ1/2
 - 水 100cc

作り方

- 1 春雨は表示通りに茹でるか、水で戻す。キャベツはざく切り、ショウガとニンニクはみじん切り、ニラは5cmの長さに切る
- 2 **A**の材料を混ぜ合わせておく
- 3 豚肉は塩、コショウをして一口大に丸め、薄力粉をまぶす
- 4 フライパンにごま油を入れてみじん切りにしたショウガとニンニクを炒める。香りが出たら**③**の豚肉を炒める。豚肉にある程度、火が通ったら、キャベツを加えてさらに炒める
- 5 **④**に**A**、**①**の春雨を加え3～4分煮る。汁気がなくなったらみそを溶き入れ、ニラを加えてさっと加熱する

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、消化器内科、放射線科

〒001-0925
札幌市北区新川5条1丁目1-22

☎011-708-1234

https://sinhp.jp/



理事長
荻津 武大 先生
(くさつ たけひろ)

医療法人社団 札幌新川駅前内科

- Q** 対象疾患を教えてください。
A 専門は消化器、肝臓疾患です。このほかに内科外来では一般的な診療から肥満症や高血圧症、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病などを幅広くサポートしています。各種健診、札幌市検診も行っています。
- Q** 診療方針を教えてください。
A 総合的な視野に立ち、地域住民の方々の健康維持に貢献できる理にかなった良質な医療を提供したいと考えています。患者さんを中心としたチーム医療を目指し、地域に信頼される医療機関として人的・技術的な研さんを重ね、地域医療の相互連携と質の向上に精進した医療に積極的に取り組んでいます。
- Q** 施設の特長を教えてください。
A JR学園都市線「新川駅」前のメディカルビル1階に外来・検査部門、2階に入院施設(19床)を

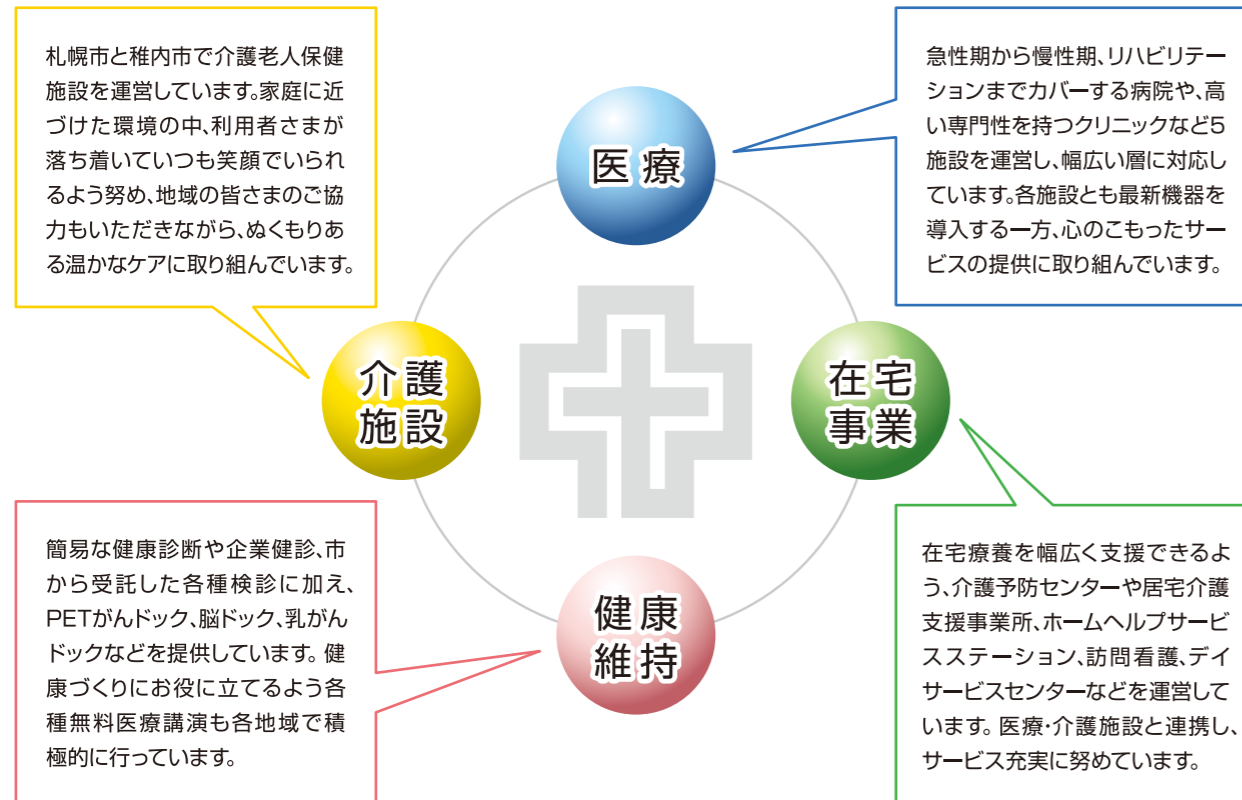


- 読者にメッセージを。**
A 地域の方が少しでも安心して暮らせるよう訪問看護を開始しました。訪問看護は病気の予防や持病の回復、悪化防止に努め、安心して日常生活が送れるようサポートするサービスです。無料体験も行っていますので、お気軽にお問い合わせください。
- 備えています。内視鏡や超音波診断装置、マルチヘリカルCT、MRIといった検査機器を整備し、病気の予防や早期発見などさまざまなニーズに対応できる診療体制としています。身近なところでより受診しやすいよう平日19時(受け付け18時30分)まで夜間診療を実施しているほか、原則、来院して対面診療を受けた上で、医師が利用可能と判断した方は「オンライン診療」を受けていただくことができます。

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
- 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

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

松森機材株式会社・松森代表取締役からマスクなどを寄贈

当法人は製作金物・機械工具・ボトルナット専門商社「松森機材株式会社」(札幌市豊平区)の松森弘光代表取締役(写真左)から新型コロナウイルス感染予防に活用してほしいと、マスク400枚、化学防護服10着、保護メガネ1個の寄贈を3月下旬に受けました。松森さんは当法人の徳田禎久理事長(写真右)と札幌市立向陵中学校(中央区)の同級生。医療機関、介護施設のスタッフへの感染を心配し、寄贈してくださりました。



TOPICS 2

札幌禎心会病院、4月から「がん診療連携指定病院」に

札幌禎心会病院は4月1日、「北海道がん診療連携指定病院」として道知事の指定を受けました。

北海道がん診療連携指定病院は手術、化学療法、放射線治療の集学的治療の提供と緩和ケアやがん相談支援の体制整備などの基準を満たした病院です。札幌禎心会病院は指定病院として「地域住民に質の高いがん医療を提供すること」「地域の医療機関、薬局等と連携しがん医療を推進すること」「地域住民へがん医療の相談支援、情報提供を行うこと」を基本方針としてがん診療に取り組めます。



TOPICS 3

札幌禎心会病院、新たに皮膚科を開設

札幌禎心会病院は4月から新たに皮膚科を開設しました。担当は久津裕医師。アトピー性皮膚炎や接触性皮膚炎、虫刺され、尋常性乾癬のように皮膚に赤み、ぶつぶつがある疾患のほか、蕁麻疹や乾燥性皮膚炎のようなかゆみや、皮膚表面や皮下の腫瘍、あざ、帯状疱疹や皮膚細菌感染症などの痛みに加え、いぼ、魚の目、陥入爪などに対応します。

皮膚科診察日

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

編集後記

今号は札幌市の介護予防体操を特集しました。札幌市は介護予防を「高齢者が住み慣れた地域で生きがいや役割を持って、いきいきと楽しく暮らし続けることができる(介護が必要な状態にならない)ように、今もっている体や心の機能を維持・改善する取り組み」としています。そのために大切なこととして、「日頃から積極的に体と頭を使う」「趣味や地域などのさまざまな活動に参加する」「日常生活に必要なことはできるだけ自分で行なうようにする」ことを挙げています。しかし、新型コロナウイルス感染予防のため、活動、催事が中止になったり、外出を自粛したりしている方が多いと思います。一方、家でできる体操がネット上で多数紹介されています。今後のためにも自分に合った家で続けられる体操を見つけてみてはいかがでしょうか。

(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
- ・整形外科
- ・皮膚科
- ・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。