

ご自由にお持ちください

社会医療法人 禎心会

ひまわり

2021

冬

vol.95

特集

さっぽろ北口クリニックは働く方々を
応援しています。



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 さっぽろ北口クリニックは
働く方々を応援しています。

[禎心会インフォメーション]

- 5 免疫力を高める食事の4つのポイント
- 7 さっぽろ北口クリニックの感染予防対策
- 8 快適に検査を受けていただくために
- 9 風しん予防に抗体検査、予防接種を!
- 10 コロナ禍だからこそ、関係をより密に
- 11 訪問介護事業所の感染予防策
- 12 福祉用具を使って、自宅を暮らしやすく
- 13 [連載] 認知症を正しく知るために
- 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]

さっぽろ北口クリニックは 働く方々を応援しています。

さっぽろ北口クリニックは短時間で受けられる「早朝脳ドック」
や予約不要のドック、「乳がんクイックコース」を設け、なかなか
受診する時間を確保できない働く方々らを応援しています。



photo : Kei Utsuki (SAPPORO COMMERCIAL PHOTO STUDIO)

乳がんクイックコース

検査項目	マンモグラフィ
料 金	3,000円(税別)
所要時間	約15分

予約なし、検査だけ約15分

日本人女性の11人に1人が生涯で乳がんと診断される時代となり、増加傾向が続いています。一方、早期に発見して適切な治療を受ければ、9割以上の方は治っています。

マンモグラフィ(乳房X線撮影装置)を1年以上受けていない、忙しくてなかなか時間がつかれない、コロナ禍の自粛で検診を先延ばしにしてきた方はぜひ、乳がんクイックコースを受診してください。

早朝脳ドック同様、診察はなく、検査結果は後日郵送します。予約は不要ですので、直接ご来



女性専用待合スペースにはパウダールームやキッズコーナーも設置

院し受付で「乳がんクイックコース希望」とお伝えください。

8時30分からMRI検査

脳血管疾患は日本人死因の第4位(2019年)。中でも隠れ脳梗塞と言われる無症候性脳梗塞やクモ膜下出血の原因となる脳動脈瘤は早期発見が重要です。

8時30分からMRI検査ができる早朝脳ドックは働き盛りの忙しい方々に利用してもらおうと、短時間で終わられるようメニューは検査のみとしています。出勤前、スピーディーに受診していただけます。

早朝脳ドック

検査項目	頭部MRI、頭部MRA
料 金	12,000円(税別)
所要時間	約20分
要 予 約	※8時30分開始以外の時間帯もご相談ください。

診察はなく、検査結果は後日郵送します。お申し込みの際は「早朝MRI検査希望」とお伝えください。

通常ドックも実施

当クリニックは早朝脳ドック、乳がんクイックコースとは別に通常の各種ドックも行っていきます。医師の結果説明を含め、しっかりと調べたい方はぜひご利用ください。



よりニーズに合った診療

当クリニックは2013年8月、JR「札幌駅」北口東コンコース側出口から徒歩1分の札幌北ビル2階にオープンしました。脳神経外科、乳腺外科、ペインクリニック外科、神経内科、循環器科の診療に加え、「物忘れ」「頭痛・肩こり・めまい」「脊椎・脊髄末梢神経センター」「もやもや病」の専門外来を行っています。

一人の患者さんに各科が横断的に有機的連携で対応し、よりニーズに合った診療をしています。一つの治療を行う場合でも縦割りの個別的対応ばかりではなく、必要に応じて各分野の医師が協力し、集学的治療を提供しています。

脳外、4月から夜間診療を実施へ

脳神経外科外来は4月から夜間診療を隔週水曜日に実施する予定です。近隣オフィスで働く

方々がお仕事帰りに受診できるような体制を整備します。

脳神経外科、ペインクリニック外科、乳腺外科、「物忘れ」「頭痛・肩こり・めまい」専門外来は毎日開設していますので、普段の生活の中やお仕事中に気になる症状がありましたらお気軽に受診してください。

群発頭痛の在宅酸素療法を準備

頭の片側だけ、目の奥の辺りに激痛が起るほか、目の充血、涙や鼻水が止まらないといった症状を伴う群発頭痛に対する在宅酸素療法が2018年に保険適応となりました。当クリニックでも対応する準備を進めています。

各種ワクチン接種(表)も行っていますので、外来同様、受診をご希望の方はお気軽にお問い合わせください。今後も皆さんの健康づくりに貢献できるようスタッフ一同努めていきます。

脳ドック

以下に該当する方へお勧めします。

- クモ膜下出血が心配
- 成人病や生活習慣病がある
- 近親者に脳卒中の方がいる
- 認知症が心配
- 脳の健康状態を把握したい
- たばこを吸う
- 脂肪や塩分を多くとる傾向がある
- 心臓の病気がある

検査項目	頭部MRI、頭部MRA、頸部エコー、血液検査、尿検査 ※当日、医師からMRI検査の結果を説明させていただきます。
料金	35,000円(税別)
所要時間	約2時間30分
総合判定	7～10日後に郵送
要予約	※MRI検査は磁気を利用していますので体内に金属などを埋め込んでいる方は受けられない場合があります。

乳がんドック

当クリニック乳腺外科はすべて女性医師、女性スタッフで対応することが可能です。マンモグラフィの操作も女性の診療放射線技師が担当し、女性専用の待ち合いスペースも設けています。

検査項目 (料金はすべて税別)	所要時間 各コース約1時間
Aコース マンモグラフィ、乳腺超音波検査 料金 7,000円	総合判定 7～10日後に郵送
Bコース マンモグラフィ 料金 5,000円	
Cコース 乳腺超音波検査 料金 4,000円	

札幌市乳がん検診

検査項目 問診、マンモグラフィ

40歳以上の女性で年齢が偶数の札幌市民を対象とした検診です。札幌市以外に住民登録をされている方、対象年齢以外の方には乳がんドックをお勧めします。詳細はお問い合わせください。

各種ワクチン接種

帯状疱疹ワクチン		
対象	50歳以上	
料金	5,000円(税別)	
予約不要	※ペインクリニック外科休診時は対応できないことがあります。	
肺炎球菌ワクチン		
対象	65歳以上	
料金	札幌市助成対象/4,400円、対象外/7,500円(税別)	
要予約		
風しんワクチン		
対象	1962年4月2日から1979年4月1日生まれの男性で、抗体検査の結果「定期接種対象」と判定され、ワクチンクーポンをお持ちの方	
料金	無料	
要予約	※2022年3月末で終了予定です。	



さっぽろ北口クリニック 院長
武田 利兵衛
(たけだりへえ)



【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
栄養科 科長
管理栄養士
角 直子
(かく なおこ)

1

免疫力を高める 食事の4つのポイント

風邪をひきやすい人や疲れやすい人がいる一方、めったに体調を崩すことがなくいつも元気な人がいます。同じような年齢や生活環境でも生じるこの違い。実はこの差こそが「免疫力」です。

食事、生活習慣で改善

免疫力が下がると、コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症、生活習慣病やがんといった病気を発症するリスクが高まると言われています。しかし、低下した免疫力は食事と生活習慣の改善で高めることができます。今回は食事に関する4つのポイントを紹介しましょう。

ポイント1

腸内環境を整える

免疫細胞の7割は腸に集中しているため、腸内環境を整えることが免疫力を高める必須条件で、積極的にとり入れたいのが発酵食品と食物繊維が豊富な食材です。

●発酵食品

ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌など。

発酵食品には乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌が豊富に含まれています。これらの菌は

腸内に定着することがないとされているため、毎日継続してとるのがポイントです。



●食物繊維を多く含む食材

野菜、果物、海藻類、きのこ類、豆類・大豆製品など。

食物繊維は腸内細菌の工サとなり腸内環境を整える善玉菌を増やす働きがあります。



ポイント2

免疫細胞を活性化させる

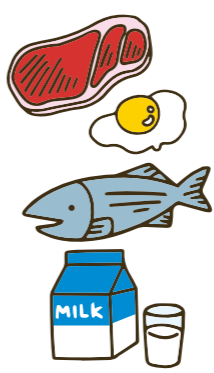
免疫細胞を活性化させるために欠かせないのが、たんぱく質です。たんぱく質は筋肉や血液を作るためにも必要な

成分です。ホルモンや酵素を構成する材料でもあるため、しっかりとる必要があります。

●たんぱく質を多く含む食材

肉、魚介、卵、牛乳、乳製品、豆類、大豆製品など。

肉には必須アミノ酸がバランスよく含まれ、魚介には人間の体内では合成できないEPAとDHAが含まれています。手軽なたんぱく源として昔から重宝されている卵にはビタミンCと食物繊維を除くほぼ全ての栄養素が含まれています。



ポイント3

体を温める

体が冷えると白血球の活動が低下し、病原菌や老廃物の処理能力が弱くなります。その結果、免疫力が低下し、ウイ

ルス撃退できなくなってしまうことが感染症にかかる原因と言われています。

免疫力を高めるには体内を温めることが必要です。入浴や厚着をするなど外側から体を温めるのももちろん良いですが、より効果的なのは適度な運動や体を温める食材をとり入れて体の中から温めることです。

●体を温める食材

生姜、赤唐辛子、にんにく、ねぎ類など。

血行を促進して体を温める効果のほか、殺菌作用や新陳代謝を活発にする有効成分を豊富に含んでいます。



ポイント4

ストレスを和らげる

「病は気から」と言われるように、ストレスは免疫調節と

関係しています。睡眠不足や心身にストレスがたまると自律神経のバランスが乱れ、頭痛や耳鳴りなどの諸症状が現れるほか、免疫力が低下して感染症やその他の病気にかかるリスクが高くなります。

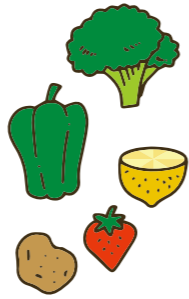
体はストレスを受けると対抗するホルモンを分泌して抵抗力をつけます。中でも抗ストレスホルモンであるアドレナリンを合成するために必要なビタミンCが大量に使われるため、ストレスを受けると体内のビタミンC量が激減してしまいます。ビタミンCは一度に大量にとっても体外へ排出されてしまうので、日々の食生活で積極的にとるよう心がけましょう。

豆類や大豆製品に含まれるトリプトファンはビタミンB6と一緒に摂取すると精神を安定させるセロトニンが生成されるため、ストレス緩和に効果があります。ストレスにより神経が興奮するとカルシウムが大量に消費されます

ので、カルシウム不足にも注意してください。

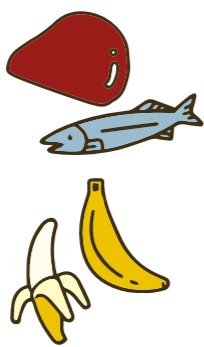
●ビタミンCを多く含む食材

赤ピーマン、ブロッコリー、いちご、キウイフルーツ、レモン、オレンジ、じゃがいもなど。



●ビタミンB6を多く含む食材

かつお、まぐろ、牛レバー、さんま、バナナなど。



●カルシウムを多く含む食材

牛乳、乳製品、小魚、海藻、緑黄色野菜など。



おいしく、楽しくが第一歩

食事は「毎日、この食材、食品だけを食べていれば大丈夫」というものではありません。普段から意識して効果的な食材を取り入れる、コツコツと続けることが免疫力アップにつながります。

ただし、あれもこれもと自分にプレッシャーをかけ過ぎたり、あまり難しく考えたりせず、まずは「おいしく、楽しく食べる」ことが免疫力を高める第一歩です。

【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

3

快適に検査を 受けていただくために

当クリニックは安心して快適に検査を受けていただけるよう、さまざまな工夫をしています。



セントラル
CIクリニック

事務長

千葉 裕己

(ちば ひろき)



スタッフが考案した
「楽らくッション」

ピクトグラムを取り入れた
サインボード

**ユニバーサルデザインを
採用**

当クリニックは検査専門施設で、他院から紹介されて初めて来院する受診者さんが多いです。そうした方が迷うことないうように、院内に設置しているサインボードの文字は大きく、はっきり見える色合いにし、遠くからでも認知しやすい絵文字、絵単語などと呼ばれる「ピクトグラム」を取り入れて多言語で案内をしています。

問診表はユニバーサルデザイン(UD)の視点に基づいたイワ

イワタUDフォントの特徴

読みやすさの向上と誤読を防ぐために、デザインにいくつもの工夫がされています。

- ふところを広く
- 画線をシンプル化
- 飛び出しの削除と調整



- ギャップの確保
- アキの確保



- 点対称文字の差別化
- シンプル化

96 ▶ 96 RB ▶ RB

- 独立したシルエット

OOG ▶ OOG

※引用元
株式会社イワタホームページ (<https://iwatafont.co.jp/ud/>)

【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

タUDフォント(字体)を採用し、見やすく目に優しいレイアウトを心がけて作成しています。

ユニバーサルデザインとは文化や言語、国籍、年齢、性別、能力などの違いにかかわらず、多くの人が利用できることを目指した建築、設備、製品、情報などの設計(デザイン)であり、それを実現するための過程を指します。

アイデアを出し合い改良

注射の際は注射台ではなく、スタッフが考案したさまざまな

体型にフィットする「楽らくッション」を代用し、注射の緊張を和らげています。

導入のきっかけは車いす利用の方に注射台が合わず、普通のクッションを抱えてもらって注射をしたことです。腕を上げづらい人も負担がかからない姿勢だと楽に注射ができるのではと考え、アイデアを出し合い改良を重ねました。

これも一例ですが、今後も患者さんに目配りをし、一つひとつの気付きから快適にお過ごしいただける院内づくりに取り組んでいきます。

※本誌「ひまわり」も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。

2

さっぽろ北口クリニックの 感染予防対策

コロナウィルスをニュースで知ってから1年が経とうとしています。「新しい生活様式」も身に付き、手指消毒やマスク着用も日常となりました。



さっぽろ北口クリニック

看護部
係長

大 志保

(だい しほ)

受付ファイルを廃止

当クリニックでは感染予防対策の一つとして、受付の際にお渡ししていた受付ファイル(受付↓患者さん↓看護師)を廃止しました。ファイルが「受付↓患者さん↓看護師」で「受付↓患者さん↓会計」と手から手へ渡ることにより感染媒体となる可能性があるからです。

患者さんには付添の方も含め、手指消毒とマスクの着用をお願いしています。来院した際、当初は患者さん戸惑うことがありましたが、ご理解、ご協力を得られ今ではスムーズに診療が進んでいます。こちらから手指消毒やマスク着用をお願いする声かけを行うことも少なくなりました。

受付時には次のことを確認させていただいてからご案内しています。

- 来院した方、全員の検温
- 解熱剤使用の有無
- 咳や呼吸器症状の有無



手指消毒、マスクの着用含め、引き続きご協力をお願いします。

電話診療も実施

スタッフは医師を含めてサージカルマスク、手袋、フェイスガードを着用し、患者さんの対応をさせていただきます。

診察室内では医師と近距離にならないようにいすを設置していますので、医師の声が聞こえにくい場合もあるかも知れませんが、各診察室には必

ず看護師が付いていますので、診察で聞きそびれたことなど、ご不明な点がありましたら診察後でもお気軽にお声かけください。

一方、密を避けて院内の滞在時間が必要最小限で済むよう来院時は事前の予約をお勧めいたします。必要時は電話診療も行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

マスクをしているため、なかなかお互いの表情が見えにくい状況になっていますが、今後も皆さんが安心して受診できるように努めていきたいと思っております。

【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号 札幌北ビル2階

5

コロナ禍だからこそ、 関係をより密に

コロナ禍を一つのきっかけとして、いろいろな関わり方を前向きにとらえることが大事だと思いました。



老人保健施設
ら・ぶらーさ
介護科 主任
介護福祉士
笹岡 亜沙子
(ささおか あさこ)



テレビ電話で面会
コロナ禍によって、当施設でも例年行っていた夏祭りや外出行事が縮小や中止になり、面会制限ができて外部との交流も希薄になってしまいました。「フステイホーム」を余儀なくされる中、施設内で行える行事を考えたり、できるだけストレスを軽減できるように体操を取り入れたレクリエーションを行ったりするなど、室内でできることを色々と実施してきました。しかし、面会だけは別で、どうしても面会することができない状況が続きました。

ご家族の中には遠方のためなかなか面会に来られない方や、入所する前に住んでいた家に親族を集める方、飼っているペットの猫を見せながら話す方などさまざまです。普段、会えない人、行くことができ

満足し必ず笑顔に

こうした中、5月から「ミニコミュニケーションアプリLINE」を利用したテレビ電話による面会サービスを開始しました。事前予約制で1回10分、1家族週1回までですが、毎日面会できる時間を設けることができました。テレビ電話を初めて体験する利用者さんも対応する職員もガチガチに緊張しながらのスタートでした。パソコンやタブレットの画面にご家族が映し出され、「お母さん！元気がいい」との声が届くと同時に号泣する利用者さんの姿を見て、「やっぱり、ご家族の存在はすごく大きいな」と感じました。

【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

4

風しん予防に抗体検査、 予防接種を！

当院では風しん予防に抗体検査、予防接種を行っています。



稚内禎心会病院
看護部
係長
堀川 梢
(ほりかわ こすえ)



妊婦は注意を
風しんは発熱や発疹、リンパ節の腫れなどを特徴とするウイルス性の発疹症です。風しんウイルスの感染経路は飛沫感染で人から人へ感染します。子どもの場合は数日で治ってしまう比較的小さい病気ですが、成人で感染すると症状が重症化することがあります。風しんに対する免疫が十分でない妊婦20週頃までの妊婦が風しんウイルスに感染すると、眼や心臓、耳などに先天性の病気（先天性風しん症候群）を持つ子どもを出生する可能性があります。しかし、妊婦さんは風しん

の予防接種を受けることができません。抗体を持たない、または抗体価が低い妊婦さんは流行地域での生活に注意が必要です。不要不急な外出を避ける、外出しなければならぬときは人込みを避けるようにしてください。

対象男性は無料

現在、風しん患者さんで中心となっているのは30代～50代の男性です。

特に1962年4月2日から1979年4月1日の間に生まれの男性は、予防接種法に基づく風しんの予防接種を受ける機会がなかったため、他の世代の男性や女性に比べて抗体の保有率が低いことがわかっています。

風しんの流行を防ぐためには、この世代の抗体保有率を上げることが必要となることから、厚生労働省は対象の男性が風しんの抗体検査と予防接種を無料で受けられるクー

ポン券を配布する事業を期間限定（2019年4月1日から3年間）で各自自治体を通じて実施しています。

クーポン券が郵送されてきたら実施医療機関で抗体検査が受けられます。検査の結果、抗体が十分ではないと診断された場合は風しんの予防接種を受けましょう。

当院でも事前予約の上、抗体検査、予防接種を受けることができます。制度は2022年3月31日で終了予定ですので、クーポンをお持ちの方は早めにお問い合わせください。

【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

福祉用具を使って、 自宅を暮らしやすく

運動機能や認知機能が低下した際、福祉用具を使ってご自宅の環境を整備し、暮らしやすくする方法があります。



訪問看護ステーション
禎心会北
作業療法士
主任
酒井 伶奈
(さかい れな)

手すりやトイレを設置
病気や加齢、事故などによって運動機能や認知機能が低下すると、それまで暮らしてきたご自宅の環境ではうまく生活できなくなることがあります。こうしたとき、「家のベッドに手すりを取り付けたい」「トイレに一人で行くのが不安」といった悩みに一役買ってくれる福祉用具の使用例を紹介します。

【写真①】天井と床で突っ張り式手すりを2本固定、それに横手すりを設置し、伝い歩きをしやすくしています。握る部位には滑りにくい素材のグリップやカバーを追加することもできます。

【写真②】据え置き式手すり、床とベッドの間に台座を差し込みます（左側）。写真は一字型の手すりにバーを取り付け、L字型にしたことで寝起き以外に立ち座りもしやすくなっています。ポータブルトイレ（右側）はベッド横に設置する



【写真①】

【写真②】

【ご相談先】

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

ことで夜間、トイレへ行く不安を解消し、移動の負担や介助量が軽減できます。

レンタルで返却、借換も
福祉用具は介護保険を利用し、一部自己負担でレンタルや購入することができます。商品によっては購入のみの種類もありますが、レンタルができる用具だと、使う必要がなくなったら返却したり、状態に合わなくなった際は他の商品に借り換えたりするなど

希望にも応えやすいです。
一方、介護保険給付対象外の方も全額自己負担、もしくは身体障害者手帳などがあると、条件によって利用できる場合があります。札幌市では社会福祉協議会が不要になった福祉用具を譲る、譲り受けるリサイクル事業も行っています。
私たちはご本人やご家族と相談しながら、暮らしやすい方法を一緒に考えさせていただきますので、お気軽にご相談ください。

訪問介護事業所の 感染予防対策

コロナ禍の中、利用者さんの元へ訪問する当事業所でも徹底的に感染拡大予防対策を講じています。



ホームヘルプサービス
ステーション禎心会東
管理者
社会福祉士
平賀 浩美
(ひらが ひろみ)

スタッフ、利用者さんの 両者で対策

当事業所では利用者さんのご自宅への訪問時や訪問前後にスタッフがさまざまな対応を講じています。加えて、利用者さんにも事前に何点か「訪問時の感染予防対策」をお願いし、ご協力をしていただいています。

【スタッフの対応】

- 事前の体調確認
朝の検温、風邪症状の確認（37℃以上のほか、咳や喉の痛みなど風邪症状がある場合は出勤停止）。
- マスクの着用
訪問中は着脱禁止。
- 手指消毒
訪問時、退出時に玄関前で持参の消毒液を使用。
・携帯用アルコール消毒液を適宜使用。
- 手洗い
訪問時、退出時に持参の石鹸、タオルを使用。

●各種感染対策の実施

入浴・食事介助や口腔ケア、利用者さんに咳症状がある場合、換気が十分ではない環境、感染者が増加している状況などは必要に応じて、フェイスシールド、使い捨てビニールエプロン、使い捨てキャップ・シューズカバー・プラスチックグローブを使用。

【利用者さんへお願い】

- 事前の体温測定を依頼し、訪問時にヘルパーへ伝えていただいています。
測定が困難な場合は訪問時介助により検温し値を記録しています。
- 発熱など風邪症状がある場合は解熱後24時間以上経過し、呼吸症状が改善傾向となつてからの振替訪問や訪問

【ご相談先】

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3番3号

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条東6丁目3番3号

ホームヘルプサービスステーションら・ばーす

☎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

中止を含め、サービス提供の可否を検討します。
●同居のご家族も含め、風邪症状がある場合は事前の連絡を依頼しています。
●訪問時、利用者さん、ご家族のマスク着用を依頼しています。
利用者さん、ヘルパーともに感染を防ぐためにも、引き続き、ご理解とご協力をお願いします。

低脂肪、高たんぱくで筋肉もりもり

おひとりさま用鍋

マダラのベーコンミルクフィッシュセいろ

冬の北海道を代表する魚、マダラ。脂肪分が少ないわりに、うま味をしっかりと感じられる魚です。理由はグルタミン酸などのうま味成分のアミノ酸を豊富に含むから。脂肪は100g中0.2gと少なく、消化しやすいので高齢の方におすすめです。加えて、筋肉の合成を促す必須アミノ酸のロイシンを多く含むので、足腰の筋力を保つためにも取り入れてほしい一品です。



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)

作り方

1 盛り付け方

- ①うま味を閉じ込めるため、マダラに切れ目を入れて片栗粉をまぶす
- ②ベーコンをマダラに挟む
- ③せいろに昆布を敷き、マダラを置く
- ④好みの形に切った野菜を並べる

2 蒸し方

- ①鍋に水を入れ、せいろを乗せて加熱する
- ②蒸気が上がってきたら5分ほど蒸す
- ③昆布の香りがし、マダラがふっくら白くなったらできあがり

鍋ごと食卓へ運び、お好みのつけダレや果汁でお召し上がりください。

ポイント

- なべ焼き用鍋やせいろは100円ショップで購入できます。
- 3人分まで鍋に乗せても火が通ります。
- 鍋に残った汁に昆布や食材のうま味が出て、しめにうどんや雑炊ができます。

材料 [1人分] 1人分:100kcal、塩分1.5g

マダラ	1切れ(80g)
薄切りベーコン	1/2枚
ブロッコリー	10g
かぼちゃ	10g
レンコン	10g
ミニトマト	2個
昆布	マダラの切り身の長さ1枚
塩	少々
酒	少々
片栗粉	小さじ1/2
[つけダレ]	
昆布しょう油(麺つゆ)	大さじ1
ポン酢	小さじ1
すだち	適量

認知症を正しく知るために



「第3回」

認知症と言われたら

認知症と言われたら、どうすればいいのでしょうか。

早めに知ることが できること

前回まで脳の働きや認知症の予防についてお話ししてきました。しかし、残念ながら100%予防できる方法がないことも説明したかと思えます。では、認知症ではないかと心配になったらどうしたらいいでしょう。まずは、早めに医療機関へ行って相談しましょう。

検査の結果、特に異状がなく、取り越し苦労に終わることもあり得ますが、安心はできるはずではありません。しかし、もしも認知症と診断されたら……。きつと自分も大きなショックを受けることで

リハビリはコミュニ ケーションが重要

認知症のリハビリは音楽療法や学習療法、絵画療法、園芸療法、アニマルセラピーなどいろいろな方法があります。私の場合、認知リハビリと呼ばれるリハビリを行っています。

一方、早い段階で知ることができれば、薬やリハビリテーションで進行を遅らせたり、症状を軽減できたりする可能性があります。ご家族など周囲の方々も今後、考えられる症状や対処方法について学ぶことができます。

最後に

認知症は進行する病気です。本人も周囲の人も多くの困難と向き合わなければなりません。そうした際、脳の働きを理解していることが、解決の助けや糸口になるかも知れません。今

認知リハビリは残存能力をいかし、脳の働きに沿って行う方法です。いずれのリハビリにも共通するのは、ただ課題を与える、物を与えるのではなく、そこには必ず、人対人のコミュニケーションが重要なことです。

回で連載は終了しますが、これまでご説明したことが、少しでもそのお手伝いになれば嬉しい限りです。



出典:福島和子『認知症なんてこわくないー認知症の認知リハビリ』
真興交易(株)医書出版部 2009年

訪問看護ステーション
頑心会東

言語聴覚士
斉藤 ゆき
(さいとう ゆき)



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]
消化器内科、内科

〒002-0855
札幌市北区屯田5条7丁目
1-68

☎011-775-8000

<https://shinsei-clinic.com/>



院長
中島 淳太 先生
(なかじま じゅんた)

新星おなかのクリニック

Q 対象疾患を教えてください。

A 一般内科として風邪や高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームなど幅広く診ています。加えて、胃カメラ、大腸カメラといった内視鏡検査や腹部エコー検査、ピロリ菌の診断・除去治療などのほか、各種健診も行っています。

専門の消化器領域では今後、肝疾患や潰瘍性大腸炎、クローン病などにも力を入れていきたいです。

Q 診療方針を教えてください。

A 最新の標準医療を提供できるよう努力し、病気になる予防医療を心がけ、健康推進に寄与したく考えています。

わかりやすい説明で、おなかのことなら何でも相談できるクリニックを目指しています。

Q 施設の特長を教えてください。

A 胃がんや肝臓がんのように感染症を背景に発生するがんは感染

症の治療によって発がんを抑制したり、定期的に検診を受けたりし、早期発見・治療ができれば救済することができます。

日本では検診受診率がまだまだ低く、こつたがなが進行した状態で発見されているのが多い現状にあります。進行した消化器がんで苦しむ患者さんを少しでも減らすことができますようにと、2018年5月に開業しました。

読者にメッセージを。

おなかのこと以外でもご相談していただいて、地域の方々に貢献できるよう努めていきます。

外来は予約制ですので、ご来院の際は事前にご連絡をお願いいたします。パソコン、スマートフォンからも予約できますので、ぜひご利用ください。

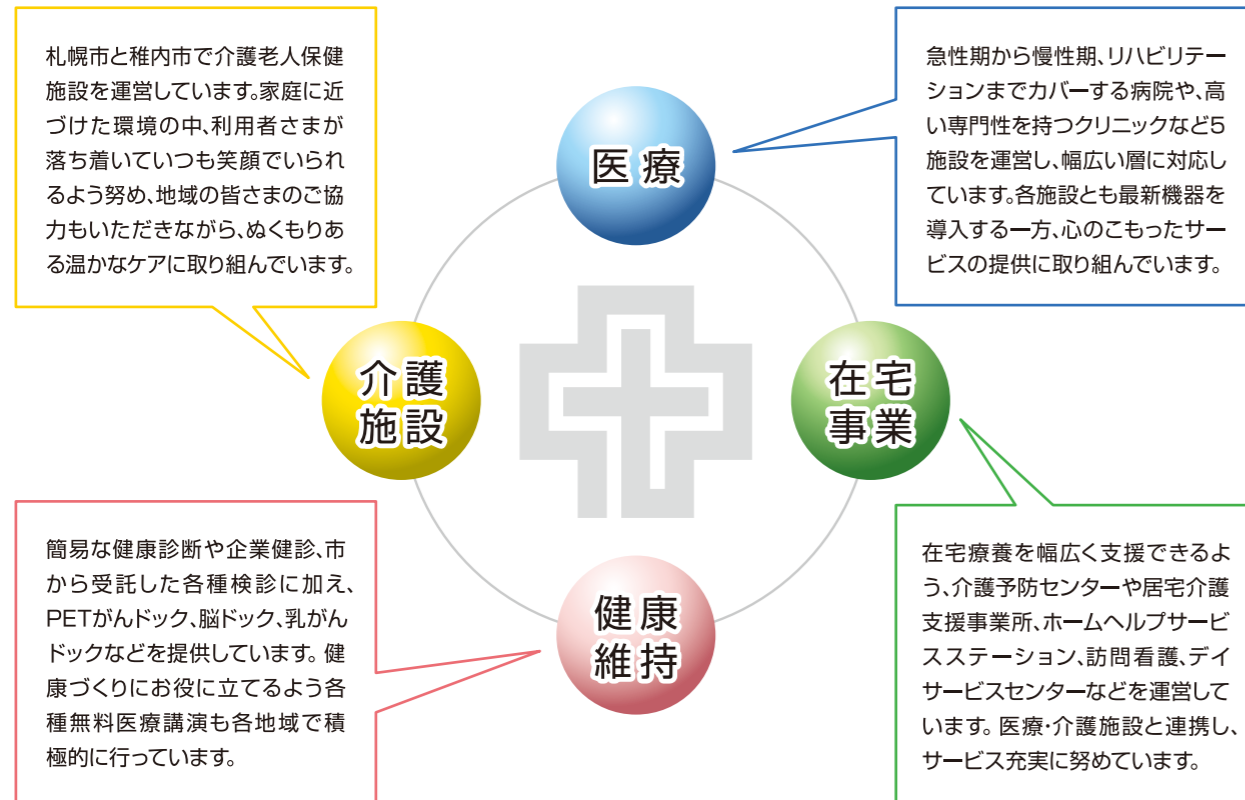
※新型コロナウイルスの感染拡大予防のため健診・内視鏡検査の新規予約は中止しています(2021年1月現在)。



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

札幌禎心会病院脳卒中センター、ウェブ会議で海外と症例検討会を実施

札幌禎心会病院脳卒中センターは昨年9月から、米国マサチューセッツ州ボストンのハーバード大学医学部プリガム&ウィメンズ病院、インド・バンガロールにあるフォーティス・ヘルスケアグループのフォーティス病院とウェブ会議システム「Zoom」を使って合同の症例検討会を行っています。両施設とも、札幌禎心会病院へ研修に来ていた外国人医師がいるつながりで、毎月各1回実施。同病院の手術症例を解説したり、谷川緑谷脳卒中センターセンター長らが症例や手術の相談などに答えたりしています。



TOPICS 2

当法人介護系サービス、ホームページに空き情報をアップ

当法人の介護系事業所はホームページ上で各種サービスの空き情報を案内しています。情報をアップしているのは以下の事業所です。
○デイサービスセンター禎心会東○介護老人保健施設ら・ぱーす○ら・ぱーすセンター
○老人保健施設ら・ぷらーさ○ら・ぷらーさセンター
ご確認の上、お気軽にお問い合わせ、ご相談ください。



TOPICS 3

札幌禎心会病院、シミュレーション形式の消防訓練を実施

札幌禎心会病院は毎年、病棟で行っていた消防訓練をシミュレーション形式に振り替えて、大会議室を半面使って行いました。新型コロナウイルス感染防止の一環として札幌市防災協会から要請を受けて実施。入院患者さんのいない大会議室を7階西病棟、1階守衛室に置き換え、勤務していることを想定して火災発生時の対応を実践しました。避難誘導は口頭で行うなどした動きを同協会の指導係が検証し、終了後に助言を受けました。



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
- シヨートステイ栄町
- 生活介護栄町
- デイサービスセンター栄町
- 居宅介護支援事業所栄町
- 地域密着型介護老人福祉施設栄町

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
- シヨートステイ山の手
- 生活介護山の手
- 介護老人福祉施設ら・せれな
- シヨートステイら・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
- シヨートステイら・せれな
- 居宅介護支援事業所ら・せれな

編集後記

公益財団法人日本漢字能力検定協会が一年の世相を表す漢字一字を公募する『今年の漢字』、昨年は応募トップの「密」に決まり、2020年「ユークキャン新語流行語大賞」では「3密」が大賞に選ばれました。

昨年1月に国内初の感染が発表されて以降、新型コロナウイルス感染症の流行は収まることなく新年を迎えました。感染防止策として、政府や自治体からは3密(密閉・密集・密接)を避けるよう繰り返し要請がありました。

多くの人が常に密を意識しながら行動するようになり、日常生活も大きな影響を受け、一方、大切な人との関係が密接になり、人とのつながりの大切さを再認識する機会になったという声も。

今年はどうのようない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)

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
☎ 0162-29-4332

- 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)