

ご自由にお持ちください

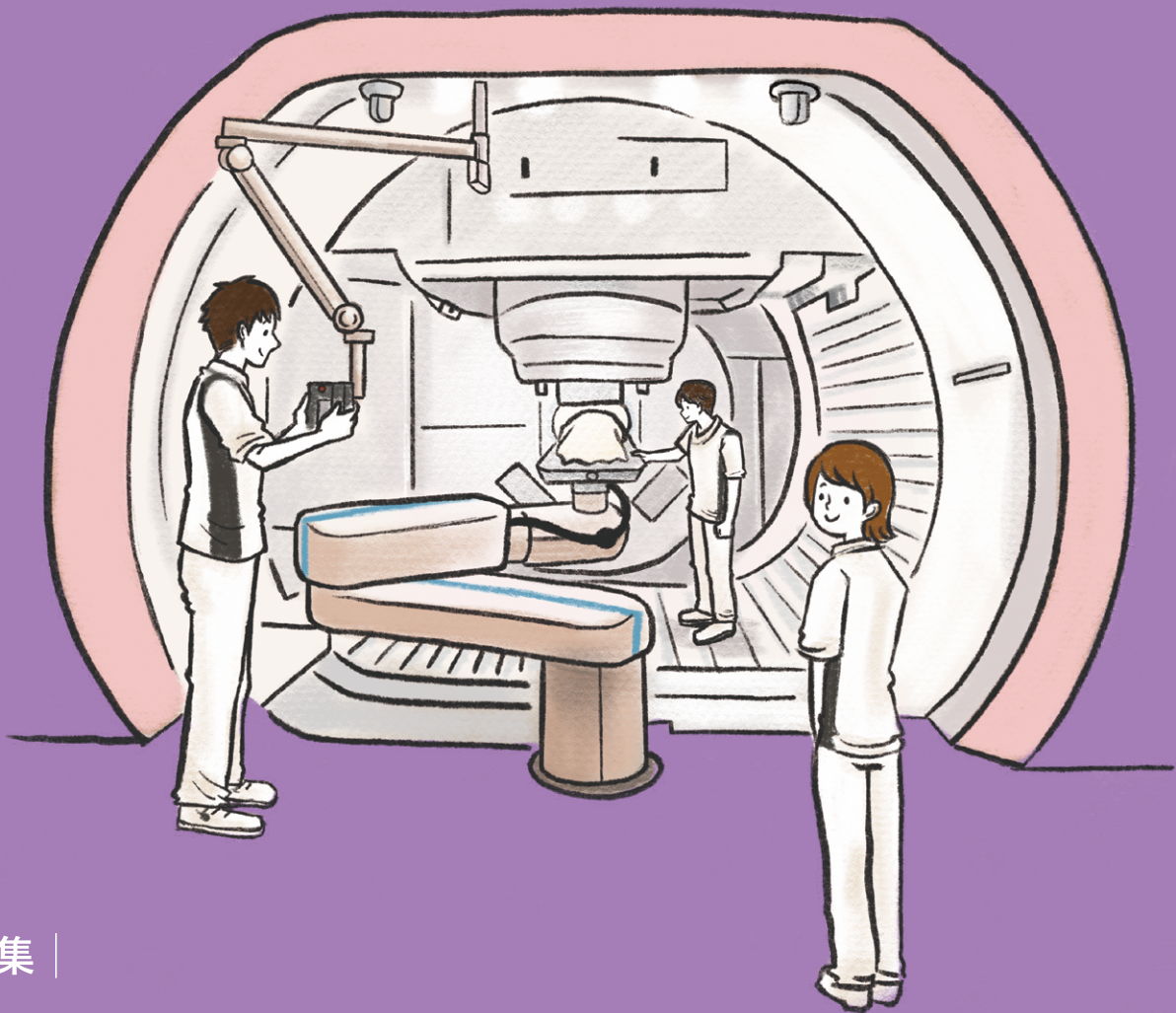
社会医療法人 禎心会

ひまわり

2022



vol.99



| 特集 |

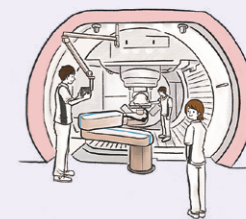
陽子線治療開始から5年、 選択肢の一つとして浸透へ

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

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 陽子線治療開始から5年、
選択肢の一つとして浸透へ

[禎心会インフォメーション]

- 5 健康寿命延伸へ各種ドック・健診を
行っています
 - 7 アルツハイマー型認知症のPET検査
 - 8 乳がん検診・ドックの
インターネット予約が可能です
 - 9 よりよい看護を目指して
 - 10 ケアマネジャー
(ケアマネ・介護支援専門員)とは?
 - 11 介護保険施設利用時の食費や
居住(滞在)費について
 - 12 レクリエーションの再開について
-
- 13 [連載] 訪問リハビリを知らう
 - 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

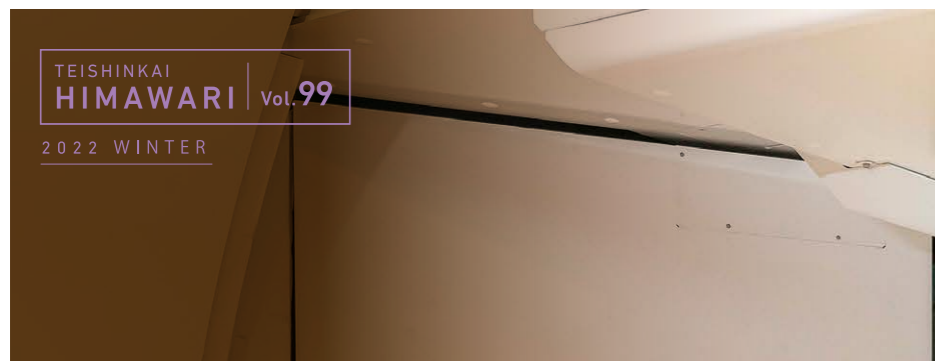


禎心会のもっと
詳しい情報はこちら!

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]

陽子線治療開始から5年、 選択肢の一つとして浸透へ

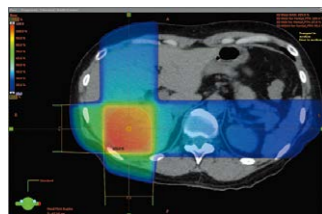
札幌禎心会病院は道内民間病院初の「がん陽子線治療」を2017年2月に先進医療として開始し、5年の実績を積んできました。当初は陽子線治療をご存じのない方がほとんどでしたが、保険適用となっている前立腺がんの紹介数が増えるなど、一般の方にも治療の選択肢の一つとして浸透してきています。

photo : Kei Utsuki (SAPPORO COMMERCIAL PHOTO STUDIO)

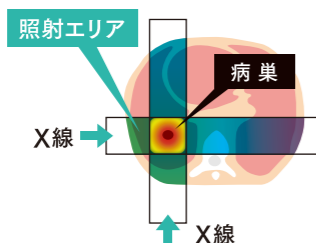
[陽子線とX線の線量分布比較]

X線治療

X線は病巣を突き抜けます

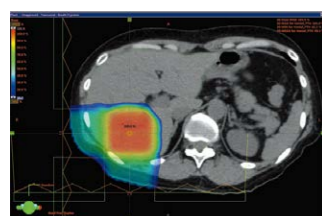


色の濃淡が放射線量を示す
(赤が強い)

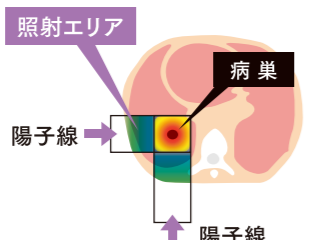


陽子線治療

陽子線は病巣でとまります



色の濃淡が放射線量を示す
(赤が強い)



陽子線治療を含めた放射線療法は、がん細胞を死滅させる局所療法です。病巣がある臓器の形態や機能を温存することが可能なため、治療後も病気になる前と同じ生活を送ることができ、QOL(生活の質)に優れた治療法と言えます。がんの種類にもよりますが、手術と比べ、5年あるいは10年生存率もほとんど遜色はありません。加えて、外来(通院)で治療

従来はX線を用いた放射線治療は身体の表面近くで一番強いエネルギーを放ち、体内へ入るに従ってエネルギーは減っていくので、仕事を続けたり、ご自宅でご家族と過ごしたりする時間も持てますし、身体への負担が少ないので、高齢の方や体力が低下した方も治療が受けられます。

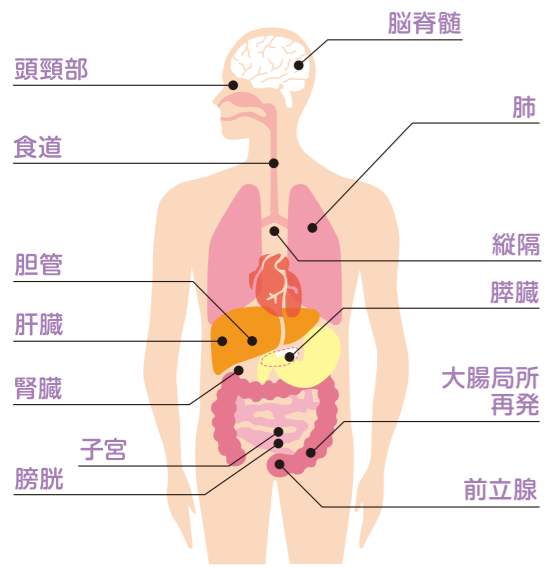
ピンポイントに治療

QOLに優れた治療法

陽子線治療は外科手術や従来の放射線治療では治すことが難しかった種類のがんに対しても、優れた治療成績を示すことが明らかになりつつあります。正常細胞へのダメージが少ない利点もあり、世界的に注目を集めている。切らずに治すからに優しい治療法です。陽子線治療は放射線治療の一種です。放射線治療では長年X線やガンマ線を使用してきました。陽子線治療は陽子とい

う水素の原子核を用いる新しい放射線治療で、粒子線治療に分類されます。粒子線治療はその名の通り、原子核レベルの非常に小さな粒子を用います。特殊な装置で陽子をたくさん作り、加速してエネルギーを高めると、がん細胞を破壊する陽子線ビームを作ることができます。この陽子線をがん病巣にぶつけ、細胞の設計図であるDNAを破壊し、がん細胞を増殖させなくして死滅させるのが陽子線治療の仕組みです。

[陽子線治療の適応疾患]



陽子線治療のメリット

- 正常細胞へのダメージを最小限に抑え、身体への負担を軽減
- 放射線の影響を受けやすい器官の周辺にあるがんにも照射可能
- 従来の放射線治療では生き残ってしまうがんも死滅可能
- 外来(通院)での治療が可能
- 身体への負担が少なく高齢者や体力が低下した方も治療可能
- 治療後、社会復帰や日常生活への支障が少なく、QOL(生活の質)を保つことが可能



札幌禎心会病院
放射線治療センター
センター長
高木 克
(たかぎ まさる)

ご相談先

札幌禎心会病院 陽子線治療センター

専用ダイヤル (平日9時~17時) ☎011-712-1134

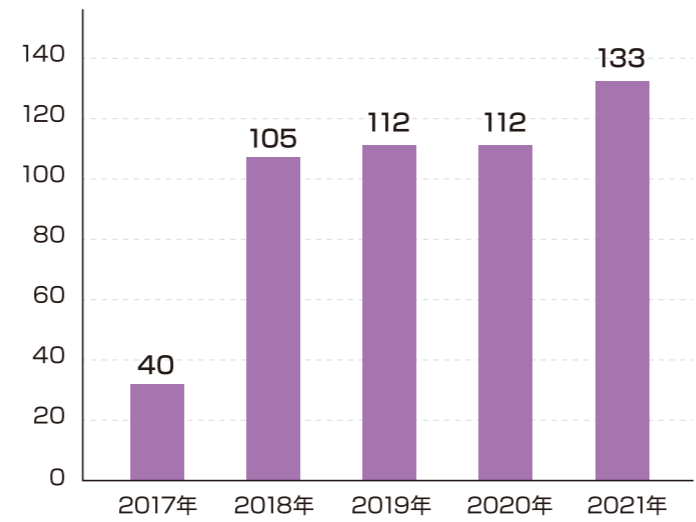
住所: 札幌市東区北33条東1丁目3番1号

上皮がんを除く、骨軟部腫瘍が保険適用となりました。当院の治療実績はコロナ禍の影響からか2020年は前年同数でしたが、昨年は133件に伸び、特に前立腺がんは医療機関からの紹介や患者さんからの直接の問い合わせも多く、治療の選択肢の一つとして着実に浸透してきているようです。

前立腺がん治療については最新のスキニング法を用い、1回当たりの線量を増やして治療回数を減らすことで、治療期間を約4週間に短縮し、患者さんの負担を一層軽減しています。

治療実績

[患者数(人)]

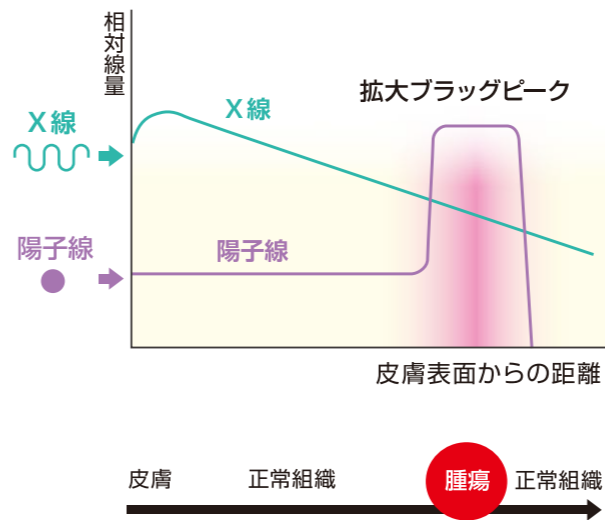


※2017年には2016年の7人含む。

[疾病内訳]

疾病名	患者数	割合
前立腺がん	339	67.5%
頭頸部がん	49	9.8%
転移性腫瘍	34	6.8%
軟骨部腫瘍	23	4.6%
原発性肺がん	16	3.2%
脾臓がん	10	2.0%
肝細胞がん	9	1.8%
膀胱がん	6	1.2%
胆道がん	5	1.0%
その他	11	2.2%
合計	502	100.0%

[X線と陽子線の深部特性]



減少し、病巣を越えて体を突き抜けます。病巣以外の正常な部分へも放射線が当たるとにより、結果として副作用が生じていました。

これに対し、陽子線はあらかじめ設定した深さに達したときに最大(ブラッグピーク)のエネルギーを放出して停止する性質を持っています。この性質を利用して、病巣のある深さに合わせて照射する設定をすることで、腫瘍に対してピンポイントに治療することができます。

その結果、通常の放射線治療に比べて正常細胞へのダメージが少なく、副作用を少なくすることが可能です。

メージが少なく、副作用を少なくすることが可能です。

実施は全国で18施設

日本は世界をリードする陽子線治療先進国で、当院を含め全国で18施設(2021年12月末現在)が実施しています。当院は他施設と比較して以下の特徴を持っています。

2種の治療法を使い分け

当院の陽子線治療装置は陽子線の出口部分に、ユニバー

サルノズルという構造を採用しています。これによって、がんの種類に応じて2種類の照射法を使い分けることができ、より適切な治療を提供しています。

「拡大ビーム法」

呼吸などにより動くことが予想されるがんに対して行います。照射室まで運ばれてきたビームを拡大し、専用器具でがんの形状に合わせて照射します。

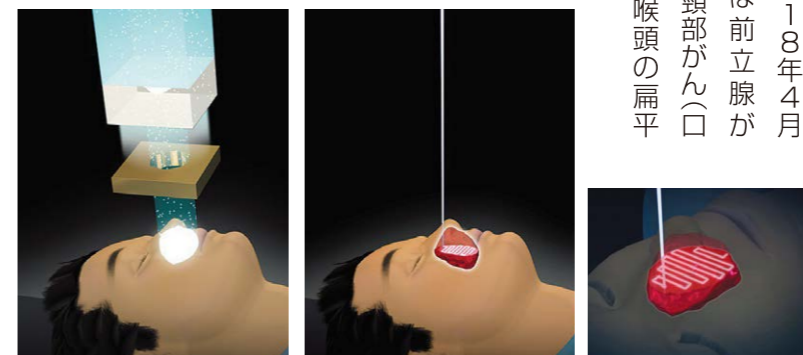
「スキニング法」

動きが少ないがんや、より精密な治療が必要ながん用います。ビームを点描のように、がんを塗りつぶすように照射する最先端の方法です。

選択肢の一つとして浸透

当院の陽子線治療は前立腺がんからスタート後、肝がん、肺がん、耳鼻科領域、脳腫瘍(神経

[疾患別の使い分けが可能]



拡大ビーム法
[適応疾患] 肺がん、肝がんなど

スキニング法
[適応疾患] 頭頸部がん、前立腺がんなど

2018年4月からは前立腺がん、頭頸部がん(口腔、咽喉頭の扁平

膠芽腫、神経膠腫)、骨軟部腫瘍、膀胱がん、子宮がんへ順次、対象疾患を拡大し、先進医療として実施してきました。

先進医療とは厚生労働大臣の承認を受け、通常の保険診療と併用できる治療です。患者さんの費用負担は先進医療の陽子線治療は全額自己負担、保険診療(診察、検査、投薬、入院など)は一部負担(3割)となります。

胃がんドック

胃がんの早期発見を目的に、胃内視鏡(胃カメラ)検査を行います。ピロリ菌抗体検査は、ピロリ菌の有無を調べ、必要に応じて除菌治療をお勧めしています。ピロリ菌は胃に生息し、胃がん発症の危険性を高め、胃炎、胃潰瘍の原因にもなります。

【検査項目】 ●胃内視鏡(カメラ) オプション/●ピロリ菌抗体検査(血液): 2,200円

料 金 11,000円

※生検(細胞・組織検査)を行うことができます(健康保険適用)。

※ポリープが発見された場合は後日、切除を行います(健康保険適用)。 ※腹部症状(腹痛、下痢等)がある方は、受けられません。

乳がんドック

※当院のマンモグラフィ検査は女性スタッフがを行っています。

日本で年々増加している乳がんの早期発見を目的に行います。日本人女性の11~12人に1人が生涯で乳がんにかかる時代となりました。乳がんは早期に発見し、適切な治療を受けると、9割以上の方が治ると言われています。

乳がんドックAコース

【検査項目】 ●マンモグラフィ ●乳腺超音波検査

料 金 7,700円

乳がんドックBコース

【検査項目】 ●マンモグラフィ

料 金 5,500円

乳がんドックCコース

【検査項目】 ●乳腺超音波検査

料 金 4,400円

子宮がんドック

子宮頸がんの早期発見を目的に、子宮入口部分の細胞を調べます。子宮頸がんは20~40代に多いがんです。

子宮がんドックAコース

【検査項目】 ●頸部細胞診 ●視診 ●内診

料 金 3,300円

子宮がんドックBコース

【検査項目】 ●頸部細胞診 ●子宮超音波検査 ●視診 ●内診

料 金 5,500円

オプション

【検査項目】 ●体部細胞診

料 金 2,200円

体部細胞診は子宮体がんの早期発見を目的に、子宮の奥の細胞を調べます。子宮体がんは閉経後に発症リスクが高まります。

【お問い合わせ・予約】

札幌禎心会病院

☎011-712-1131 (代表) 平日9時~17時

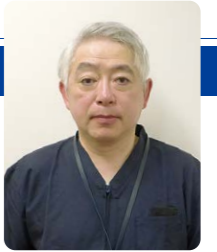
住所:札幌市東区北33条東1丁目3番1号

料金はすべて税込みです。

1

健康寿命延伸へ各種ドック・健診を行っています

当院健診センターは、地域の皆さんの健康寿命を延ばすため、病気の早期発見・治療に向けた各種ドック・健診を行っています。症状がなくても検査結果で異常がみられる「未病」の段階から関わることで重症化を防ぎ、予防医療に取り組んでいます。



札幌禎心会病院
健診センター

荻野 智
(おぎの さとし)

早期発見・治療のため

我が国における健康づくり運動として、厚生労働省は21世紀に入り、「健康日本21」を提唱しています。この施策の中心となる方針は、①健康寿命の延伸 ②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底です。健康寿命とは元気に自立して過ごせる期間を指します。

近年の平均寿命、健康寿命のデータをみると、男性は約81歳と約72歳、女性で約87歳と約75歳であり、男女ともに10年程度の開きがみられます。これを防ぐために、がん、循環器疾患、糖尿病、COPD(慢性肺疾患)の早期発見・治療が大切です。

高齢化社会を迎えている日本において、健康診断などの重要性はさらに高まっています。

継続した健康管理を実施

当センターは、健診結果を前回の結果と比較して総合的に判断し、継続した健康管理を

行っています。

再検査や精密検査が必要になった場合は、当院の外来の予約ができます。また、各診療科と連携し治療につなげ、健康管理をサポートしています。健診後は、保健師による保健指導や健康相談、管理栄養士による食事指導などを行っています。

当院のドックや健診は、予約制となっています。今ご紹介しているドックのほかに、特定健診、がん検診、企業健診などもあり、各種オプション検査の追加もできます。詳細は、当院のホームページ、またはご予約の際にご確認ください。健康管理のため、ぜひご利用ください。

脳ドック

くも膜下出血の原因となる脳動脈瘤のほか、脳血管疾患や脳腫瘍の早期発見を目的に行います。検査結果は当日にお伝えします。

【検査項目】

- 頭部MRI
- 頭部血管超音波検査・心電図
- 尿検査
- 頭頸部MRA
- 血液検査
- 高次脳機能検査(認知機能検査)

※日本脳ドック学会
推奨検査

料 金 46,200円

膵がんドック

早期発見が難しい膵がんの早期発見を目的に行います。検査結果は当日にお伝えします。

【検査項目】

- MRI
- 血液検査(リパーゼ・脂質・血糖・肝機能)
- 腫瘍マーカー(CEA、CA19-9)

料 金 18,700円

大腸がんドック

大腸がんや大腸ポリープ、炎症性の病気の早期発見を目的に、大腸内視鏡(大腸カメラ)検査を行います。

【検査項目】 ●大腸内視鏡(カメラ)

料 金 16,500円

※生検(細胞・組織検査)を行うことができます(健康保険適用)。
※ポリープが発見された場合は後日、切除を行います(健康保険適用)。
※腹部症状(腹痛、下痢等)がある方は、受けられません。

3

乳がん検診・ドックのインターネット予約が可能です

当院の乳がん検診・ドックはインターネットで簡単に予約をすることができます。



さっぽろ北口クリニック
看護師
主任
奈良崎 里美
(ならざき さとみ)

こちらから
予約できます



アンケートの要望を受け
当クリニックは患者さま対象のアンケートを定期的に行っています。その中で以前から「インターネットで乳がん検診・ドックを予約できるようにしてほしい」とのご要望が多かったです。これを受け、ネットシステムの見直しを行い、昨年4月からご納めでも簡単にネット予約ができるようにしました。おかげさまでご好評をいただいております。ネット予約枠を増やしました。
予約は当クリニックのホームページから行えます。ぜひ一度、ご覧ください。

積極的な感染症対策
新型コロナウイルスの感染リスクを避けるため、医療機関での検診や検査をちゅうちよする方が多くなっています。しかし、定期的な検査を受けなかつたために、がんなどの重要なリスクを発見できないというケースも起ります。
当院は患者さんに安心して受診していただくため、感染症対策に積極的に取り組んでいます。乳腺外科は他の診療科の患者さんと別に、待ち合用の女性専用ブースを設けているほか、密にならないよう予約管理を徹底しています。加えて、ロッカーや検査機器などの共用スペースは使用するたびにアルコール清掃を実施していますので、安心して受診してください。
昨年12月には、専用ブース内にあるキッズスペースのクッション(写真)をアルコール消毒ができ、衝撃をやわらげられるタイプに刷新しました。

【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



お子さん連れでも気兼ねなく受診していただけるよう配慮をしています。

2

アルツハイマー型認知症のPET検査

当院はアルツハイマー型認知症の検査をポジトロン断層法(PET)検査でも行っています。

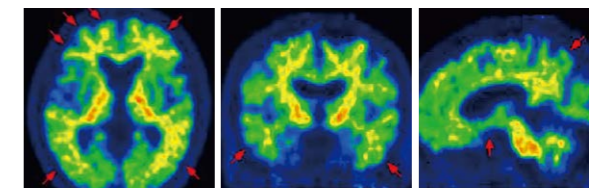


セントラルCIクリニック
診療放射線技師
倉田 遥平
(くらた ようへい)

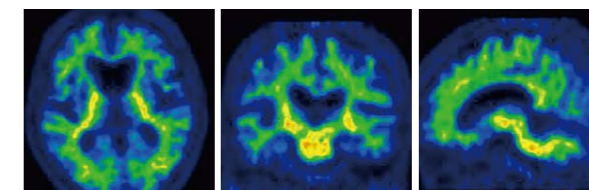
30分かけて脳を撮影

高齢化社会の日本は年々高齢者の割合が高くなっており、それに伴う、認知症患者の増加が課題となっています。2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると予想されています。
認知症には「アルツハイマー型」「血管性」「レビー小体型」「前頭側頭型」などいくつかの種類がありますが、アルツハイマー型認知症が約7割を占めています。
アルツハイマー型認知症の原因はアミロイドβという特殊なたんぱく質が脳内に異常に蓄積することで、脳の萎縮や脳の神経細胞に影響を与え、脳が小さくなると言われております。このアミロイドβの蓄積は認知症発症の数十年前から起こるとされています。
当院はアミロイドβに特異的に集積する「フルテマモル」という薬剤を用いて、アルツハイマー型認知症の検査をポジ

トロン断層法(PET)検査で行っています。検査前に食事や運動の制限などはなく、静脈注射で薬剤を投与し、90分薬剤が集積するのを待って、PET装置で30分かけて脳の撮影をし、薬剤分布を画像化します。
現在は札幌心会病院から依頼のあった患者さんが対象で、画像の読影、診断はアミロイドPETに精通した当院の放射線読影医が行っています。
現在は保険適応外
アルツハイマー型認知症の治療法はまだ確立されていませんが、進行を遅らせる薬は数種類あり、治療薬の開発も進んできています。早期発見により、適切な薬物療法などで進行を遅らせることや症状を軽減することが期待できます。今後、治療薬が開発されれば、この検査は必要とされる検査になると思われます。しかし、現在は保険適応になっておらず、ガイドラインによる適正



●陽性画像例：→部が陽性所見



●陰性画像例

使用の推奨で、アルツハイマー型認知症の方すべてに行えるわけではありません。気になる方は札幌心会病院の「物忘れ外来」でご相談ください。

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桂和1階

札幌心会病院

☎011-712-1131

札幌市東区北33条東1丁目3番1号

5

ケアマネジャー (ケアマネ・介護支援専門員)とは？

ケアマネジャー(ケアマネ・介護支援専門員)とは、介護保険制度に基づいてケアマネジメントを行うための資格です。



稚内市南地区居宅介護
支援事業所
介護支援専門員

中村 麻由加
(なかむら まゆか)

介護保険法に規定

ケアマネジャーは「介護保険法」に規定された専門職です。居宅介護支援事業所や介護保険施設に必置とされている職種で、一般にケアマネと呼ばれるています。

介護保険法におけるケアマネジャーは「要介護者などからの相談に応じ、要介護者などがその心身の状況などに応じ適切なサービスを利用できるように市区町村、サービス事業者などとの連絡調整などを行う者であって、要介護者などが自立した日常生活を営むのに必要な援助に関する専門的知識・技術を有する者として介護支援専門員証の交付を受けたもの(法第七条第五項関係)」と定義されています。

介護保険法に規定

ケアマネジャーの具体的な業務内容は次の通りです。
●利用者さんまたはご家族が

- 相談受付、解決策の提案
- 課題への解決に向けて利用者またはご家族へサービス事業所の情報提供
- 介護サービス計画書(ケアプラン)の立案
- サービスについてサービス事業所への連絡調整
- 定期的な自宅訪問による状況把握

ケアマネジャーは利用者、ご家族からの相談内容から困っていることを分析し、解決策を提案させていただき、常に行う訳ではないですが、次のようなお手伝いもしています。

- 施設入所への支援

- 給付管理などの事務手続き
- 要介護認定等の申請援助及び代行
- 利用者さんの入退院

このように、業務は多岐にわたり単なる介護の枠に収まりません。そのため大変さもありませんが、自分のケアマネジメントによって利用者さんやご家族の生活が改善されたときは、大きなやりがいを感じることもできます。今後も利用者さんやご家族の幸せに貢献できるマネジメントを行っていきたく思います。介護に関するお困りごとがありましたらぜひ、ご相談ください。

【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

居宅介護支援事業所禎心会北

☎011-768-6110

住所: 札幌市北区新川1条6丁目3番3号

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

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

4

よりよい看護を目指して

失語だったり、意思表示ができなかったりする患者さんと接していく中、ご家族とのコミュニケーションも大切によりよい看護を目指しています。



稚内禎心会病院
2病棟
看護師 係長
堀川 梢
(ほりかわ こすえ)

多岐に渡る業務

欧米化した食生活や運動不足、喫煙などにより、高血圧や糖尿病、高脂血症などの慢性疾患にかかった人が脳梗塞や脳出血などを発症し、麻痺などの障がいが残ったり、寝たきりとなって在宅へ戻ることが難しい患者さんがいます。

当病棟は療養病棟として気管切開をしている方、喀たん吸引が必要な方、神経難病や経管栄養の方、寝たきりとなり介護が必要な方が入院しています。慢性心不全や腎不全、



呼吸器疾患、がんなどの疾患を合わせ持っている方や脳卒中の後遺症で在宅での生活が困難な方も多くいます。

療養病棟には常時、56〜58人程の患者さんが入院しており、毎日ケアにあたっています。疾患悪化の早期発見や拘縮・じよく瘡予防、口腔ケアや経管栄養の管理、入浴介助など看護、介護業務は多岐に渡ります。

「いつもと違う」見逃さず

私は昨年4月に外来から療養病棟へ異動となり病棟患者さんのケアの重要性を感じています。一人ひとりそれぞれの患者さんに合わせた個別性のあるケアが必要な上、スタッフ全員で取り組むことが大事だと考えています。

患者さんとの関わりの中、少しの変化に気づけることが重要です。失語など言葉を発することが難しくかったり、意思表示ができなかったりする

患者さんと毎日接していく中で、「表情がいつもと違う」「呼吸の仕方がいつもと違う」など、少しでも「いつもと違う」ところに気づける、見逃さない関わり方ができるよう患者さんのためにスタッフ全員で努めていきたいと思っています。

最期の時を病院で迎える方も多く、ご家族との関わりも重要です。「この病院でよかった」と思ってもらえるよう、ご家族とのコミュニケーションも大切にし、患者さん、ご家族の気持ちに寄り添える、よりよい看護を目指していきます。

【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

レクリエーションの再開について

当施設では新型コロナウイルスの感染防止をした上で、レクリエーションなどを再開し始めました



介護老人保健施設
ら・ぱーす
デイケア科
介護福祉士 係長
廣山 祐平
(ひろやま ゆうへい)



写真①



写真②

【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6番286

全員2回接種
令和2年の1月15日に国内初の新型コロナウイルス感染者が確認されたことから、2年余りが経ちました。当施設でもさまざまな感染対策を行いつつ利用者さん、職員の感染防止を最優先しデイケアを運営してきました。
幸いなことに、利用者さん、職員の中で感染者は発生していない一方で、今まで行ってきたレクリエーションや趣味活動、行事などを中止したり、規模を大幅に縮小したりせざるを得ない状況で過ごしてきました。

当施設では昨年5月に新型コロナウイルスワクチン接種が始まり、入所者さん、職員は全員2回接種しました。その後、10月に入ってから全国的に感染者の減少が見られたことから、少しずつではありますがレクリエーション、趣味活動、行事なども再開することができています。
もちろん感染対策をした上ですが、同月にはカラオケ(写真①)を再開し、12月にはサツポロファクトリーへクリスマスツリーを見学しに行く見学ツアー(写真②)を行いました。中止していたボランティアさんの活動も再開し、行事での

出し物も予定しています。
ニーズに添える活動を
新型コロナウイルスの変異株が流行する可能性はまだありますので、感染対策をしっかりと行う姿勢は崩さず、今後の感染状況を見ながら、できる限りレクリエーション、趣味活動などを行っていく機会を増やしていこうと思っています。
利用者さんのニーズに添えることができる活動をさまざまな形で行っていきますので、今後ともよろしくお願いたします。

介護保険施設利用時の食費や居住(滞在)費について

介護保険サービスを利用する場合、料金の一部を利用者さんが負担しますが、所得などに応じて負担額を減らせる制度があります。



居宅介護支援事業所
禎心会東
介護支援専門員
主任
中村 砂緒理
(なかむら さおり)

昨年8月に2点変更
負担額を少なくする制度の一つに、特別養護老人ホームや老人保健施設に入所した際やショートステイを利用した際の食費や住居費(以下、食費など)に対する「負担限度額認定制度」があります。
食費などは施設毎に料金が異なりますが、収入などによって料金に上限が設定されています。昨年8月に認定基準と食費の負担限度額が大きく変更されました。大まかな変更点は次の2点です。
① 認定要件である預貯金額が引き下げられた(表①)
② 施設入所の一部とショートステイの食費負担限度額が上がった(表②)
手続きなどはご相談を
前記サービスを定期的に利用されている方は既に変更後の基準が適用された限度額認定証をお持ちだと思います。初め

てご利用される方も大きな混乱はないかと思いますが、久しぶりに利用される場合、「前は該当したのに」「以前はもっと安かったのに」と思われる方もいらっしゃるかも知れません。
利用日数が多ければ多いほどその差も大きくなります。急ぎよ利用することになった場合を除いては予め手続きをするなどし、事前に準備をしておくといざというとき、あわてずにサービスをご利用頂けると幸いです。
手続きや料金、その他各種助成についてはケアマネジャーへご相談ください。より良いサービスが受けられるよう、職員一同全力で協力します。

【ご相談先】

- 居宅介護支援事業所禎心会東**
☎011-711-6110
住所：札幌市東区北44条東8丁目1番6号
- 居宅介護支援事業所禎心会北**
☎011-768-6110
住所：札幌市北区新川1条6丁目3番3号
- 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
- 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
- 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・ぷらーさ内

表①

年金収入等	R3.7月まで		見直し後(R3.8月~)	
	単身	夫婦	単身	夫婦
年金収入等80万円以下(第2段階)	1,000万円	2,000万円	650万円	1,650万円
年金収入等80万円超120万円以下(第3段階①)			550万円	1,550万円
年金収入等120万円以下(第3段階②)			500万円	1,500万円

表②

年金収入等	施設入所者		ショートステイ利用者	
	R3.7月まで	見直し後(R3.8月~)	R3.7月まで	見直し後(R3.8月~)
年金収入等80万円以下(第2段階)	390円	390円	390円	600円
年金収入等80万円超120万円以下(第3段階①)	650円	650円	650円	1,000円
年金収入等120万円以下(第3段階②)	650円	1,360円	650円	1,300円

補足給付の対象ではない方
ご負担いただく額は、施設と利用者の契約により決められています。
ご負担いただく額は、施設と利用者の契約により決められています。

目指せ、1日350g！野菜たっぷり

野菜ジュースのポトフ

1日に食べる野菜の目標量は350gですが、これを達成することはなかなか大変です。そこで今回は野菜ジュースを使って簡単に野菜がとれるレシピを紹介します。野菜ジュースは手軽に鉄分やカリウムなどのミネラルをとることができ、リコピンやβ-カロテンは生野菜より吸収率が高いです。しかし、野菜ジュースは製造過程で食物繊維やビタミンCが失われるデメリットがあるので、野菜そのものを積極的に摂り入れた上で不足した分を野菜ジュースで補いましょう。今回は野菜ジュースが苦手な方もおいしくとれるようスープにしました。好きな野菜を入れて作ってみてください。



札幌禎心会病院
栄養科
管理栄養士
野田 梨華
(のだ りか)



作り方

- 1 カブは皮をむき、くし切りにする。長ネギは5cm程度、カボチャは皮付きのまま一口大に切る。ショウガは皮をむき千切りにする。ソーセージは切り込みを入れる。
- 2 カボチャを耐熱皿に入れてラップをかけ、2分30秒程度電子レンジ(500W)で加熱する。カブの葉も同様に1分程度電子レンジで加熱する。
- 3 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、長ネギとソーセージに焼き色をつける。
- 4 ③の鍋に生姜、カブ、小房に分けたぶなしめじ、大豆を入れて軽く炒める。
- 5 ④の鍋に野菜ジュース、水、固形コンソメを加え、あくを取りながら中火で煮込む。
- 6 カブがやわらかくなったら、カボチャを鍋に入れ少し煮込む。
- 7 コショウで味を整え、器に盛る。
- 8 最後に5mm程度に小口切りしたカブの葉を散らす。

材料 [4人分]	1人分:262kcal、塩分1.7g
市販の野菜ジュース(野菜汁100%)	200ml
水	600ml
カブ、カブの葉	各2~3個分
長ネギ(白い部分)	1本
カボチャ	150g
ぶなしめじ	1株
大豆(ドライパック)	60g
ソーセージ	8本
ショウガ	10g程度
固形コンソメ	2個
サラダ油	大さじ1
コショウ	少々

訪問リハビリを 知ろう



「第3回」

アイデアに満ちた在宅生活

普段、困っていることを解決するため、実際の生活を確認させていただきます。その際、驚きのアイデアに出会うことがあります。

経験から生み出された アイデア

左手足が不自由となり右手のつめ切りができなくなったAさんは板に吊り金具を付け、そこにつめ切りの穴を通して固定しました(写真①)。不自由な手でつめ切りをつまむことは難しいですが、これなら上から腕で押



写真①



写真②



すだけでつめを切ることができ
ます。
ほかに100円ショップで
購入した歯ブラシ立てを吸盤で
横向きにつけ、歯ブラシを固定
(写真②)。杖を持つと階段昇降
時に手すりが使えなくなるため、
シヨルダーバッグのように肩に
掛けられるひもを取り付けまし
た(写真③)。

Bさんも左手足が不自由。買
い物時、杖を持つと荷物が持てま
せん。すると知人がエコバッグ
を斜めにかけられるようひもを
縫い付けてくれました(写真④)。
片方の肩に引く掛けるだけでは
すり落ちてしまったため、斜めがけ
が最適だそうです。

いずれも経験から生み出され
た宝物のようなアイデア。お二
人とも困っている人がいたら
教えてあげてと話され、私た
ちも同じ悩みを持つ方にご紹介
しています。
障がいを持っていてもできる
ことがあります。訪問リハビリ
だからこそ、一人ひとりの生活



写真③



写真④

に依じていろいろと考えること
ができます。訪問リハビリを利
用することで、少しでも皆さん
の世界を広げることができたら
と願っています。

訪問看護ステーション
禎心会北

理学療法士
原田 桃
(はらだ もも)



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・糖尿病内科・呼吸器内科
アレルギー科・漢方内科

〒007-0838

北海道札幌市東区北38条東7丁目2-17
北栄メディカルビル1階

☎011-752-7337

<https://natsuclinic.com>



院長
夏井坂 元基 先生
(なついざか もと基)

医療法人社団 陽樹会 なついざかクリニック

Q 対象疾患を教えてください。

A 糖尿病、気管支喘息や慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患、花粉症や食物アレルギーなどのアレルギー疾患に特に力を入れて診療しています。もちろん、風邪などの急性の病気から高血圧、高コレステロール症といった生活習慣病にも幅広く対応しているほか、漢方内科も行っていますので、普段の検査や診断結果に異状がなくても気分や体調が優れない方のご相談も受けています。加えて、「咳」「睡眠時無呼吸症候群」「禁煙」「ワクチン」の専門外来や肺がんCT検診、一般健診を行っております。

Q 診療方針を教えてください。

A 地域のかかりつけ医としての理念を大切にしながら、「患者さんに寄り添う医療、わかりやすい丁寧な説明」をモットーに日々の診療にあたらせていただき、石川直記名誉院長、吉田昌弘副院長



長との医師3人体制で、患者様一人ひとりの症状にあつた最適な治療法をご提案しています。

Q 施設の特長を教えてください。

A 縁あって令和元年5月に前身の「石川内科クリニック」を引き継ぎ、名称変更をして現在に至っています。

私の専門の呼吸器・アレルギー内科、糖尿病内科については、CTや呼吸抵抗測定装置、動脈硬化測定機器などを導入し、クリニックでありながら高度で専門性を持った医療提供が可能となっております。

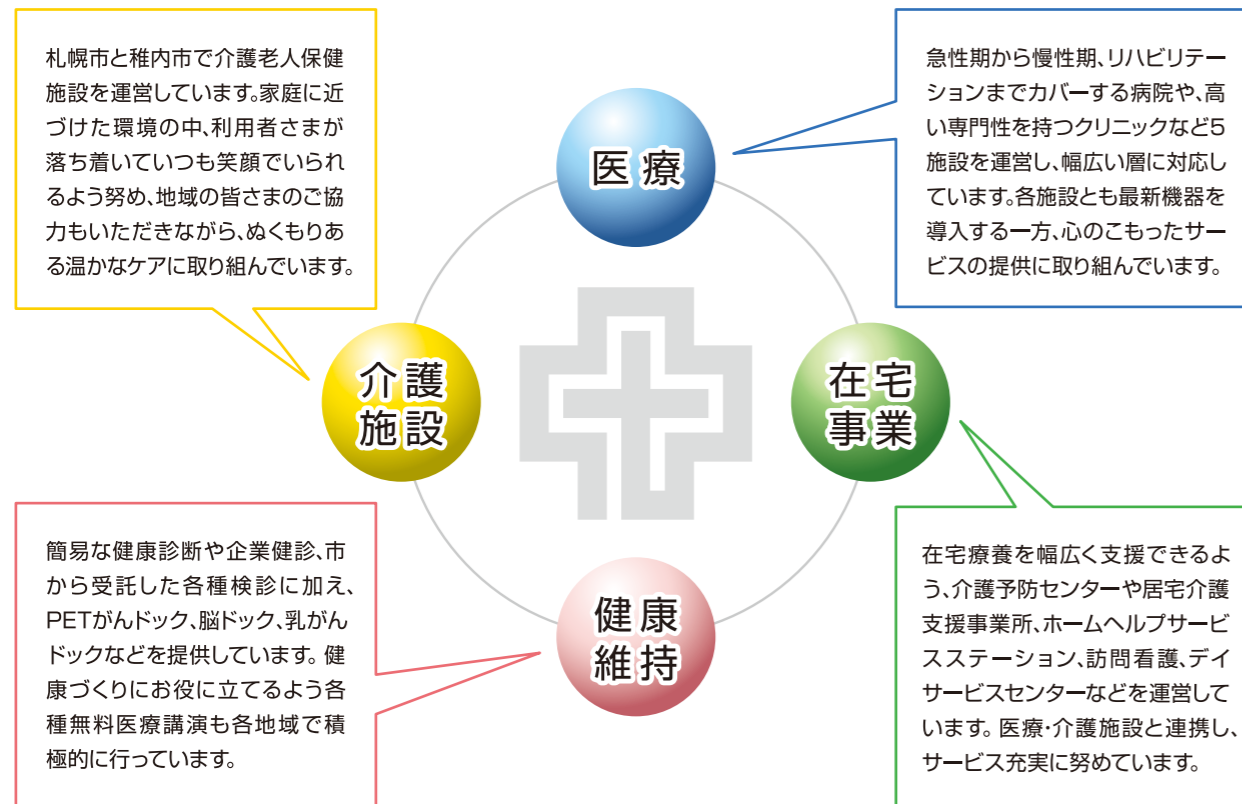
読者にメッセージを。

これまで同様、地域の皆さんのかかりつけ医として、頼りにしていただけるクリニックとなるよう努力していきます。わからないこと、不安なことがあれば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

協業法人

社会福祉法人 禎心会

<https://www.sw-teishinkai.jp>

ケアセンター山の手

札幌市西区山の手433番地1 ☎011-642-1152

ケアセンター栄町

札幌市東区北47条東17丁目1番1号 ☎011-789-1152

ケアセンターら・せれな

札幌市北区百合が原3丁目1番1号 ☎011-702-1152

ケアセンターら・そしあ

札幌市北区新川1条6丁目3番3号 ☎011-768-6111

TOPICS 1

金子札幌禎心会病院脳腫瘍研究所所長、「奇跡の物質」について上梓

札幌禎心会病院の金子貞男脳腫瘍研究所所長は「奇跡の物質 ALAの医療革命」(1,760円、SBクリエイティブ株式会社発行、四六判207頁)を上梓しました。

ALA(アラ)は人間の体内で日常的につくられている天然のアミノ酸で、細胞内のミトコンドリアでエネルギー生産を活性化させる働きを担っています。脳神経外科領域では悪性脳腫瘍の患者さんに手術前にALAを飲んでもらい、悪性腫瘍があると思われる個所に光を当て、正常な細胞と腫瘍を区別するのに活用されています。

金子所長は「ALAが多くの疾患やアンチエイジングなどに応用できることがさまざまな研究でわかってきました。そのことを多くの方に知っていただきたく、専門知識がなくても理解できるようわかりやすい表現に努めました」と話しています。



TOPICS 2

サ高住ら・かるま、入居者を募集中

サービス付き高齢者向け住宅ら・かるまは入居者を募集しています。

全室ワンルーム(25㎡)でバリアフリーのオール電化、浴室、トイレ、簡易キッチン、収納クローゼットが付いています。安否確認や生活相談、生活支援サービスが受けられるほか、栄養バランスに配慮した食事、健康サポートを提供。季節行事や趣味活動も盛んです。月額利用は5月から10月が14万8,400円(税込み)、11月から4月15万5,400円(同)。感染対策の上、入居相談を受け付けています。フリーダイヤル0800-800-0911(平日9時~17時)。



TOPICS 3

札幌禎心会病院、シミュレーション形式の自衛消防訓練を実施

札幌禎心会病院は札幌市防災協会から要請を受け、昨年引き続き自衛消防訓練をシミュレーション形式で行いました。

大会議室内を6階東病棟、1階守衛室に見立て、夜間に勤務していることを想定し火災発生時の対応を訓練しました。終了後には同協会の指導係から情報伝達方法などについて助言を受けました。



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「金」に決まりました。

コロナ禍の東京オリンピック・パラリンピックで日本人選手が多数の「金」メダルを獲得しました。大谷翔平選手は大リーグ MVP を満票で受賞、ゴルフの松山英樹選手は日本人初のマスターズ制覇、藤井聡太棋士の最年少四冠達成など国内外でこれまで成し得なかった多くの「金」字塔が打ち立てられました。

一方、飲食店への休業支援「金」、給付「金」、子育て世帯を対象とした臨時特別給付「金」の議論、新紙幣印刷開始や新500円硬貨流通といったお「金」に関するニュースも数多く取り上げられました。

今年はどういう一年になるのでしょうか。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
- ・糖尿病内科
- ・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桂和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6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



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・ぶらーさ

〒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)



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。

<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・ぶらーさセンター

〒097-0017 稚内市栄1丁目24番2号 老人保健施設 ら・ぶらーさ内
☎ 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・ぶらーさ(70名/日)