

# ひまわり

2023

冬

vol.103



| 特集 |

## 健康長寿とデイケアセンターら・ぱーすの取り組み

●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 健康長寿とデイケアセンターら・ぱーすの取り組み

[禎心会インフォメーション]

- 5 肩関節専門外来では、さまざまな肩の痛み、運動障害を診ています
- 7 COPDを知って、早めに治療しましょう
- 8 带状疱疹ワクチン接種をしています
- 9 脳卒中の早期発見に脳ドックを受けませんか？
- 10 グループケアを実施しています
- 11 質の高いサービスを目指して
- 12 サービス提供責任者とは

- 13 [連載] 言語療法の役割
- 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>



◀ スマホはこちらから

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

### 健康長寿とデイケアセンターら・ぱーすの取り組み

超高齢社会である日本において、増加する高齢者の医療、福祉などの問題に対応するため、「健康長寿社会」の実現が喫緊の課題となっています。今回は健康長寿と当施設のデイケアの取り組みについてご紹介します。

TEISHINKAI HIMAWARI Vol.103

(図1)

**健康長寿のための12か条**

東京都健康長寿医療センターが策定した「健康長寿新ガイドライン」を12の含書票に要約！

いつまでも幸せに、健やかに過ごす力こそこれ！

- ① 食生活 いろいろ食べて、やせと**栄養不足**を防ごう！
- ② お口の健康 口の健康を守り、**かむ力**を維持しよう！
- ③ 体力・身体活動 筋力+歩行力で、**生活体力**をキープしよう！
- ④ 社会参加 **外出・交流・活動**で、人やまちとつながろう！
- ⑤ 心ころ(心理) めざそう **ウェルビーイング**。百寿者の心に学ぼう！
- ⑥ 事故予防 年を重ねるほど増える、**家庭内事故**を防ごう！
- ⑦ 健康食品やサプリメント 正しい**利用の目安**を知ろう！
- ⑧ 地域力 広げよう地域の輪。**地域力**でみんな元気！
- ⑨ フレイル [栄養・体力・社会参加]3本の矢で、**フレイル**を防ごう！
- ⑩ 認知症 よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、**認知症**を防ごう！
- ⑪ 生活習慣病 **高齢期の持病**を適切にコントロールする知識を持とう！
- ⑫ 介護・終末期 **事前の備え**で、最後まで自分らしく暮らそう！

©21社会医療法人 禎心会

療法人禎心会、社会福祉法人禎心会)では通所サービスに従事するリハビリ専門職によるプロジェクトチームを令和3年8月に立ち上げ、コロナ禍における外出自粛がもたらす弊害について報告しています(次頁図2)。社会からの孤立や活動の不活発化は高齢者の健康に大きな影響を与えることがわかります。

当施設のデイケアは医師や看護師、リハビリ専門職(P.T・O.T・S.T)、介護福祉士、管理栄養士、相談員(社会福祉士)といった各分野の専門職を配



置しており、12か条すべてに対する関わりが可能となっています。

今回は「④社会参加」における当施設の取り組みについてご紹介します。

### 健康長寿の3本柱

平成26年版厚生労働白書によると、健康長寿とは「健康で過ごすことのできる期間(健康寿命)を保ちつつ長生きすること」とされています。近年この「健康長寿」に関してさまざまな分野から研究報告がされています。

健康長寿を実現するため、東京都健康長寿医療センター研究所が健康に関する12項目について検討した「健康長寿のための12か条」(図1)が作成

### 社会参加はなぜ大切なのか？

現在も続いている新型コロナウイルス感染症は「④社会参加」に大きな影響をもたらしています。

出典：東京都健康長寿医療センター研究所健康長寿新ガイドライン策定委員会監修：健康長寿新ガイドライン「健康長寿のための12か条」より引用

### 3 外出レク・屋外活動

外に出るという普段とは異なったレクや活動に参加することで、気分転換ができ、高揚感、満足感が得られます。



#### 季節に合わせた外出レク (紅葉、クリスマス、白い恋人パーク)

春夏秋冬、季節の移り変わりを感じられる場所へ外出することで気分転換や高揚感が得られます。

#### 目的に合わせた外出レク (買い物レクなど)

衣服など日常的に使用する物を買に出かけるなど目的を持ちながら行えます。

#### 屋外活動

当施設の広い敷地を活用し、パークゴルフを楽しみながら体力もつけられます。園芸では計画から実施までを一連の流れとして取り組むことで、充足感や達成感が得られるほか、自分が育てたという満足感も実感できます。

#### 介護老人保健施設ら・ぱーす



リハビリ科  
理学療法士  
係長

高松 和徳  
(たかまつ かずのり)



デイケア科  
介護福祉士  
係長

樋口 裕来  
(ひぐち ゆうき)

#### 【ご連絡先】

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

URL

<https://www.teishinkai.jp/lapaz/everyday-life/>



今回ご紹介した活動はごく一部です。デイケアを利用していただくことで、社会とのつながりが感じられるようなサービス提供にこれからも取り組んでいきます。

**ホームページで紹介**  
今回は健康長寿に関連する当施設の取り組みについてご紹介しました。  
当デイケアの活動を利用者様本人やご家族、そして地域の皆様へお伝えしていくことを目的に、昨年10月から当施設ホームページ「通所サービス(活動写真)」で日々の活動の様子を定期的に更新しています。以下のURLもしくはQRコード読み取りをご利用ください。  
本記事をお読みになられて、ら・ぱーすにご興味やご関心をいただけましたら、お気軽に相談窓口までご連絡ください。皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

### (図2)

出典：禎心会通所サービスプロジェクトパンフレット「外出自粛・活動自粛がもたらす健康への弊害」P1より引用

#### 外出自粛・活動自粛がもたらす健康への弊害

外出自粛や活動自粛の長期化は、活動量低下や閉じこもり、社会的孤立の増加につながります。それらが引き起こす健康への弊害について、いくつかの調査報告をご紹介します。

##### ① 孤立した(他者交流の無い)女性

→ 早期死亡する可能性が1.7倍

##### ② 趣味活動をしていない男性

→ 早期死亡する可能性が1.3倍

##### ③ 社会関係を1種類以下しか持たない高齢者

→ 認知症になる可能性が約2倍

##### ④ 週2回未満しか運動していない高齢者

→ 2年後にうつになる可能性が2倍

##### ⑤ 一人で運動している高齢者

→ 他者と一緒に運動している高齢者より、うつになるリスクや転倒する可能性が高い。

##### ⑥ 社会参加や社会交流の機会が少ない高齢者

→ 身体機能低下(握力、歩行速度、骨格筋等の低下)

参考文献 ○飯島勝矢：5.フレイル健診 COVID-19流行の影響と対策：「コロナフレイル」への警鐘。日本老年医学会雑誌。58巻2号(2021)：4  
○渡邊親世子、他：地域在住高齢者の社会的フレイルの有無と身体機能の特徴。国際医療福祉大学学会誌。大26巻1号(2021)  
○木村美也子、他：新型コロナウイルス感染症流行下での高齢者の生活への示唆：JAGES研究の知見から。日本健康開発雑誌。第41号(2020)

### 社会参加につながるさまざまな活動

当施設は社会参加の取り組みとしてさまざまな活動を行っています。3項目に分けてご紹介します。

#### 1 他者交流

人と人との「ふれあい」の場となる環境や活動を提供



##### カフェなど

喫茶店を想定して外出した気分を味わえるレクリエーションです。



##### 集団レク(風船、カーリングなど)

体や頭を使いながら楽しく交流ができます。



##### 集団活動(塗り絵クラブなど)

協力し合いながら一つの作品を完成させることで協調性も得られる活動です。

#### 2 制作活動

自身の力で作り上げることで気分転換や集中力向上を図り、達成感や他者との協力による共感性、声の掛け合いによるコミュニケーション能力向上が得られます。



##### 季節に合わせた制作活動(ハロウィン)

制作物や持ち帰りカレンダーを自身の力で作り、持ち帰ることができる活動です。



##### より細かい作業を要する制作活動(デコパージュ、フラワーボックス)

より細かい作業や工程を経ることで、完成したときに高い達成感が得られます。  
※材料費は一部自己負担となる場合があります。



##### 活動教室

書道や絵手紙に詳しい利用者さんをアドバイザーとし、定期的に関わっています。アドバイザーをする側も受ける側も互いに高め合いながら取り組める活動です。

札幌禎心会病院

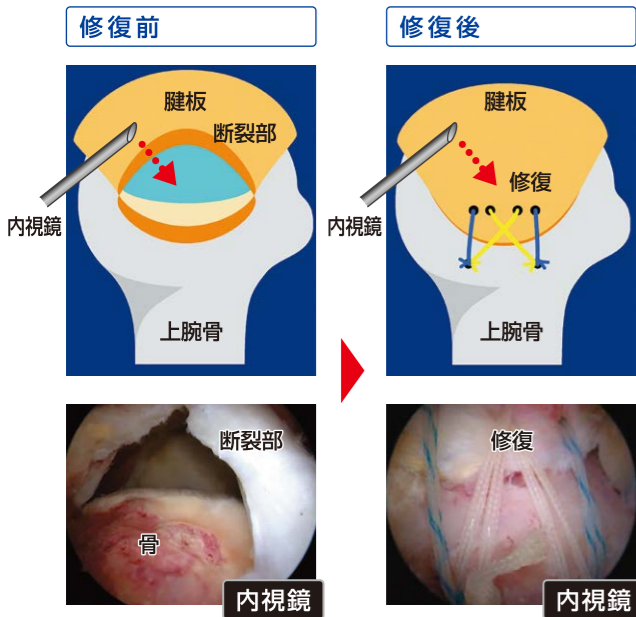
# 肩関節専門外来では、さまざまな肩の痛み、運動障害を診ています

当院では、肩の疾患に対して、内服薬や外用薬、関節内注射などの保存療法から患者さんの身体への負担が少ない内視鏡手術や人工関節置換術といった手術療法まで行っています。

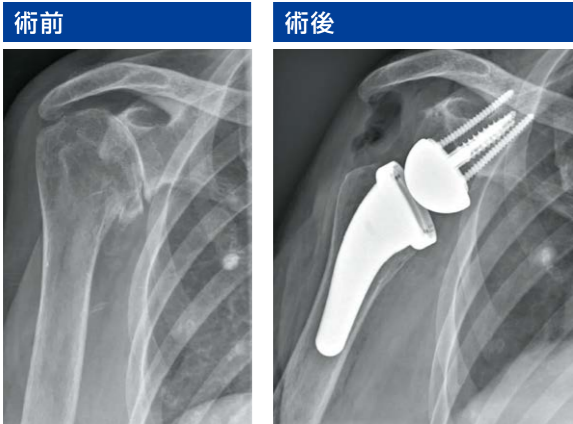


札幌禎心会病院  
整形外科  
野中 伸介  
(のなか しんすけ)

図1 関節鏡下肩腱板断裂手術



【写真2】リバーstype人工肩関節



## 肩関節専門外来 診療日

札幌禎心会病院

|    | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | — | — | ○ | — | — | — |
| 午後 | ○ | — | ● | — | — | — |

●は肩関節専門外来、○は一般外来(肩に関わる疾患の診療も可)

## 【ご連絡先】

札幌禎心会病院

代表：☎011-712-1131 (ご予約)

地域医療支援センター：☎011-712-0920 (医療機関からのご紹介)

住所：札幌市東区北33条東1丁目3番1号

## 人工関節置換術について

(図1)。現在、腱板断裂だけでなく、肩関節拘縮、肩関節唇損傷、肩関節不安定症(肩関節の脱臼)など、いろいろな疾患で内視鏡下手術が行われています。

関節部の骨の変形が進行している場合や腱板断裂が進行し、内視鏡手術では修復できないような場合には、人工関節手術を行うことがあります。2014年に日本でリバーstype人工肩関節という新たな人

## 肩の痛み・症状について

肩関節外来に来院される患者さんの症状は、①痛み(激痛で動かせない、夜間痛みがあり眠れない、肩がおもだるい、運動やスポーツのときに痛いなど)、②力がいらない(腕が上がらない、肩をまわせない)、③肩がはずれやすいなど、いろいろな症状があり、受診されます。「五十肩」はなじみのある病気かと思いますが、なかには腱板断裂や変形性肩関節症など治療が必要な疾患がかくれていることがあります。

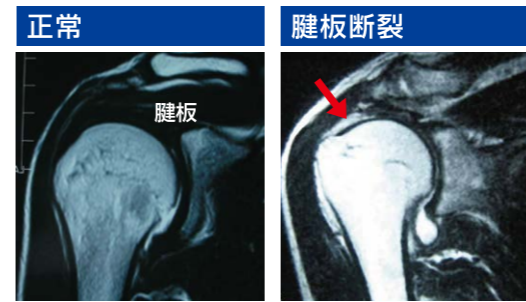
## 腱板断裂について

「腱」とは、筋肉と骨をつないでいる「フシ」のことです。足首を動かしているアキレス腱が有名ですが、肩関節にも4本の腱が板状に合わさってできる「腱板」という大事なスジがあります。この腱板の動きにより、肩関節は安定した状態で運動ができます。腱板が切れると肩

の運動機能が低下し、痛みが生じることがあります。

腱板断裂の原因は、①転倒などの外傷に伴う断裂、②加齢とともに少しずつ損傷する変性断裂に分けられます。加齢に伴う変性断裂とは、血行が少ない部位や機械的刺激を受けやすいところで徐々に腱の厚みが薄くなったり、傷がついてくることにより腱が断裂します。痛みを伴わない無症状の方もいて、50歳以上では4人に1人、65歳以上ではほぼ半数程度に腱の損傷があるとの報告もあります。雪かき動作や重い物の

## 【写真1】MRI検査



(白く写っているところが断裂部)

## 肩内視鏡手術について

1990年代、日本に肩関節鏡が普及することにより、肩の疾患の原因がより詳細にわかるようになりました。その後、内視鏡が肩の検査という目的だけでなく、関節内のさまざまな病変に対し、細かく正確な治療操作を行うためのデバイスとして発展してきました。わが国における肩内視鏡手術のなかで最も手術が行われている疾患は腱板断裂であり、特殊な糸で腱の修復を行っています

が続いてしまうと、頭のなかに痛みが記憶されてしまい、治療し難い慢性的な痛みの悪循環となってしまうます。そのため、「五十肩」と決めつけず、早めの診察と検査で適切な診断をすることが重要です。治療は、患者さんの病状や年齢に応じて、投薬、関節内注射、リハビリ、日常生活指導などの保存的治療からアプローチしていきます。症状の改善がみられない場合は、手術をお勧めいたします。手術は、正常組織への侵襲が少なく、リハビリへの移行

## 当院での肩関節治療の特徴

がスムーズな内視鏡手術で治療することが多いですが、状況によっては、しっかりと病変部をあげるオープン手術(人工関節手術、腱移植手術など)で対応することもあります。当院では各診療科の専門医と連携し、患者さんに適した治療が行えるよう協力して診療を行っています。一般外来でも、肩の診療を行っていますので、お気軽に相談にきてください。

# 带状疱疹ワクチン接種をしています

最近「たいじょうほうしん」という病名を耳にする機会が増えたように感じています。



禎心会  
さっぽろ北口クリニック  
看護部  
科長  
**大 志保**  
(だい しほ)

## 80歳までに3人に1人が

まず、テレビで带状疱疹ワクチンのコマーシャルが流れるようになりました。そして、メディアではコロナと带状疱疹の関係もよく取り上げられるようになりました。私の知人や職場のスタッフが罹患したこともあり、带状疱疹がとても身近なものになってしまいました。

80歳までに3人に1人が発症するといわれている带状疱疹は、身体や顔など神経に沿って帯状に発疹が出たり、痛みを伴ったりします。当クリニックにも近隣の皮膚科から带状疱疹後の神経痛の治療依頼があったり、ご自身で気がつい

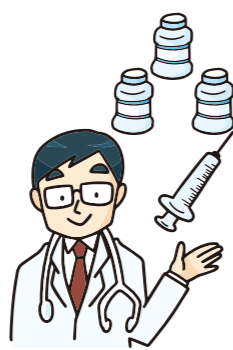


て来院される方がいらっしやいます。  
**加齢、免疫力低下で発症**  
以前、患者さんに「昔、带状疱疹にかかったことがあるの、抗体があるから带状疱疹にはなりませんよね？」と質問されたことがあります。答えは「ノー」です。免疫力が低下すれば带状疱疹を発症します。  
このウイルスは治った後も体内に潜んでいて、加齢やストレスなどで免疫力が低下するとウイルスが暴れ出し発症します。  
そこで日本では2016年から免疫力が低下し、発症率が上がる50歳以上を対象にワクチンが使用できるようになりました。最初に記したように、「コマーシャルやメディアで知る機会が増えたためか、当クリニックでのワクチン接種は前年度の146人に対し、今年度は10月時点で既に268人となっております。

**ご相談先**

**禎心会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



以下について、どちらも予約で受け付けておりますので、早めの予防・治療をお勧めいたします。

- 50歳以上の方は带状疱疹の予防ワクチンを受けることができます。
- 带状疱疹を発症し神経痛でお悩みの方は、ペインクリニック外来で治療可能です。

# COPDを知って、早めに治療しましょう

慢性閉塞性肺疾患(COPD chronic obstructive pulmonary disease)は、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれていた病気の総称です。



セントラルCIクリニック  
院長  
**玉川 光春**  
(たまかわ みつはる)

## 治療しても元に戻らない

COPDはたばこの煙を主とする有害物質を長期に吸入することで生じる肺の炎症で、喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病といえます。進行すると全身の炎症、骨格筋の機能障害、栄養障害、骨粗鬆症などを伴う全身性疾患となります。40歳以上の8・6%、約530万人が患者と推定され、死亡原因の第9位、男性では第7位です。

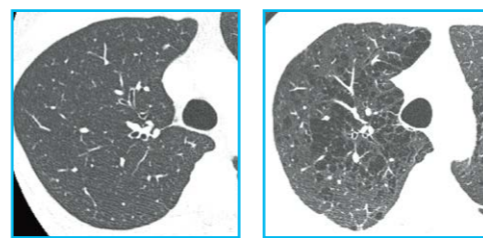


図1) 正常の肺のHRCT  
正常な肺では肺の濃度(色)は均一です。

図2) COPDのHRCT  
COPDでは肺気腫があり、空洞(黒い領域)が多く見られます。

最大の原因は喫煙で喫煙者の15〜20%が発症します。た

ばこにより肺の気管支に炎症が起き、咳や痰が出たり気管支が細くなることで空気の流れが低下します。気管支の枝分かれの最後にある肺胞が壊れて、肺気腫になると酸素の取り込みや二酸化炭素の排出が困難になり、治療で元に戻ることはありません。

## 40歳以上の喫煙者が多く

たばこの煙には4000種類以上の化学物質が含まれ、人体に有害な化学物質も200種類以上あります。その中でニコチン、タール、一酸化炭素は三大有害物質とされ、気道や肺を傷つけます。電子たばこも肺を損傷する因子を増加させることがわかっています。若くに喫煙を始めた、喫煙歴が長い(20年以上)、一日に吸う本数が多い(20本以上)の人が高リスクといわれ、40歳以上の喫煙者に多く見られます。

長期の喫煙歴があり、慢性的に咳、痰、労作時呼吸困難があ

ればCOPDが疑われます。確定診断はスパイロメトリーという呼吸機能検査で行います。胸部エックス線画像は早期診断には役立ちません。高分解能CTは肺胞の破壊が検出でき、早期の気腫病変も発見できます。

当院の高分解能CT(HRCT)は早期の肺気腫を検出することが可能で、COPDの診断に至る前に肺気腫の有無を診断できます(図1・2)。肺気腫になると戻すことはありませんから、喫煙習慣のある方は肺気腫の有無をお調べになることをお勧めします。

**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  
札幌メディアケアセンタービル桂和1階

## グループケアを実施しています

当施設認知症専門棟は入所者の状態に応じ、4つのグループに分けてケアを行っています。



老人保健施設  
ら・ぷらーさ  
介護福祉士  
須藤 雅飛  
(すどう まとば)



**4グループケアを実施**  
当施設には一般棟と認知症専門棟があり、現在、私は認知症専門棟に所属しています。認知症専門棟では利用者さん一人ひとりに合ったケアを提供できるよう、利用者さんの状態に合わせてグループケアを実施しています。  
グループは「①日中のほとんどの時間を離床して過ごされ、体操やぬり絵などの活動を自ら積極的に行える利用者さん」「②日中のほとんどの時間を離床して過ごされてい

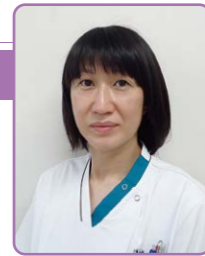
るが、個別の活動には促しや見守りが必要な利用者さん」「③体調や疲労への配慮から日中に臥床(がし)ょう。床について寝ること)時間を必要とする利用者さん」「④日中のほとんどの時間をベッド上で過ごされる利用者さん」の4つに分かれています。  
**一人ひとり異なる関わり**  
私は③のグループを担当しています。このグループはトイレの排泄が困難なため、ベッド上にて排泄介助を行っています。寝たきりにならないよう利用者さんの離床時間を増やし、活動的に過ごしていただけるようケアの取り組みをしています。  
夜間の眠りの妨げにならない程度に午前か午後には臥床の時間を設けています。ご本人の状態に合わせて対応することで、離床時間を確保することとはできていますが、離床中の活動の提供が困難な場面も

ご相談先

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

## 脳卒中の早期発見に脳ドックを受けませんか?

仕事やライフスタイルも大きな影響を及ぼす脳の病気は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を要因として突如発症します。



稚内禎心会病院  
看護部  
科長  
吉本 和美  
(よしもと かずみ)

重要な早期発見・治療

2021年9月に厚生労働省が公開した「令和2年(2020)人口動態統計」によると、脳血管疾患による死亡者数は1万2,978人にのぼります。早期発見・治療が重要となるため、脳血管疾患の予防には脳ドックの受診が有効です。

脳ドックはMRIやMRA、頸動脈エコーなど最新の診断機器を用いて脳の断面や血管像の撮影を行います。MRIは過去に生じた無症候性の脳卒中、脳腫瘍、脳萎縮など、MRAは脳動脈瘤(くも膜下出血の原因)、血管の狭窄や閉塞、頸動脈エコーは頸動脈の狭窄や閉塞の状況がそれぞれわかります。  
脳梗塞やくも膜下出血など



の脳血管疾患は突然発症し、そのまま命を落とすことも少なくありません。一命をとり止めたとしても麻痺や言語障害といった後遺症が残るケースも多く、一度の発症でライフスタイルが大きく変わってしまう怖い疾患です。  
病気を未然に防ぐためには高血圧や糖尿病など生活習慣病を改善することが重要です。次に該当する方は脳ドックが推奨されています。  
●40歳以上で一度も脳ドックを受けたことがない。  
●高血圧、動脈硬化、脂質異常(高脂血症)などの診断を受けている。  
●家族、血縁者で脳卒中になつた人がいる。もしくは糖尿病、高血圧の向がある。  
●飲酒、喫煙習慣がある。  
**1時間30分で終了**  
MRIは磁気を用いる検査です。以下に該当される方は医療機器の誤作動や身

- 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
  - 禎心会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

体に影響を及ぼす可能性があるため、検査ができなかったり、事前処置が必要になる場合があります。  
●心臓ペースメーカーや人工弁を装着している。  
●手術を受けて体内に金属がある。  
●妊娠中または妊娠の可能性がある。  
●閉所恐怖症や体動が強い。  
当院は完全予約制で、お電話・窓口で脳ドックを受け付けています。所要時間は問診・検査時間を含め、約1時間30分です。受けようと思われた方はお問い合わせください。

見られています。  
何かできることはないか、できるためには何のお手伝いをして良いかなど、利用者さんの言葉や行動に対応して生活の質を高めたいと思っております。  
利用者さんは一人ひとり関わり方が異なるので、それぞれの方に合ったコミュニケーションの方法を考えながら利用者さんが快く過ごしていただけのように今後も寄り添って行きたいです。

## サービス提供責任者とは

訪問介護事業所では利用者さんの担当となる職員を「サービス提供責任者」と呼びます。



ホームヘルプサービス  
ステーションら・ぱーす  
介護福祉社  
主任  
吉田 志織  
(よしだ しおり)

**「つなぐ」役割**  
サービス提供責任者は訪問介護事業所において質の良いサービスを提供するために、利用者さんとヘルパー、ケアマネジャーをつなぐ役割を担う者を指します。厚生労働省は配置基準を利用者40名に対して一人以上と定めています。

**質の高いサービスをサポート**  
サービス提供責任者の業務は大きく、「訪問介護業務」「訪問介護計画書などの書類作成」「管理業務」に分けられます。

- 1 ケアマネジャーから訪問介護サービス利用の依頼を受け、必要な手続きなどの調整を行う。
- 2 利用者さんの自宅を訪問し、ご本人、ご家族と面談をする。利用者さんがどのような問題を抱えているのか、ご家族の要望などを聞き取る。

- 3 訪問介護サービスの関係者（利用者さん、ご家族、ケアマネジャーなど）の会議に出席し、現在のサービスについて話し合う。
- 4 利用者さんの情報とケアマネジャーが作成したケアプランを基に「訪問介護計画書」を作成。実際に利用者さんの自宅でサービスを提供するヘルパーのために、「サービス提供手順書」を作成する。
- 5 利用者さんの自宅にヘルパーが初めて訪れる際や、ヘルパー経験が浅いケースなどは同行してサポートする。
- 6 自宅訪問し、利用者さんの状態などをチェック、評価をする。必要に応じ訪問介護計画書やサービス提供手順書を作り直す。

- ご相談先**
- 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
  - 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45条東9丁目2番7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6丁目3番3号
  - 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

**7 ヘルパーの急な欠勤時のフォローや問題発生時の対応、ヘルパーの技術指導、研修計画の作成などを行う。**

このように、訪問介護サービスの利用者さんが質の高いサービスを受けられるようサポートすることがサービス提供責任者の役割です。お一人おひとりに担当のサービス提供責任者がおりますので、わからないことやご相談がありましたら、お気軽にお声掛けください。

## 質の高いサービスを目指して

当法人のホームヘルプサービスステーションは質の高いサービス提供を目指し、毎月研修会を実施しています。



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)



転倒時の対応



万能型看護実習モデル「八重（やえ）さん」

**看護実習モデルを使用**  
訪問介護は病気や障がいを持って、ご自宅で生活を継続するために一人でご家庭を訪問し、入浴や排泄、食事などの身体介護、掃除や調理、洗濯などの生活介護、必要なあらゆる支援をします。当法人は幅広い支援の質向上を目指し、年間計画に沿って毎月研修会を実施しています。

昨年10月は「身体介護（移乗移動の介護）」について学び、各事業所で、「ベッド、車いす間の移乗」「転倒時の対応」「背抜き等」の演習をしました。「万

能型看護実習モデル」を使用した介護体験で、成人女性全身モデルは身長152cm、体重17kg、名前は「八重（やえ）さん」といいます。

体重17kgというと、いつも介護している利用者さんに比べて軽いですが、協力動作がないため、実際にはとても重く感じます。20kg弱の物体は重たいですね。60kg位の方を介護しているような体感がありました。

八重さんは良くできたモデルで、端坐位も取れます。いつもはお互いに介護し合いながら身体介護の研修を行っていますが、八重さんを使用すると、介護の状況を客観的に確認することができ、今の時代は感染予防の面でも安心感があります。それでも「背抜き、尻抜き、踵抜き」などは実際にベッド上の体のズレを各自体験し、改めて必要性を学びました。今後とも、実際の研修を継続し、専門性と介護力向上に努めます。

- 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45条東9丁目2番7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
  - 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

体の中から温まる鍋メニュー

# 豆乳鍋

豆乳に含まれるイソフラボン、骨からカルシウムが流出するのを防ぐ働きがあります。カルシウムが多い豆腐や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富なしいたけやしめじと一緒に摂ると、さらに骨粗しょう症の予防効果が期待できます。さらに、食べて体が温まることで、免疫力アップにもつながります。豆乳は調整豆乳を使用すると、無調整豆乳で作るより分離しにくい豆乳鍋つゆができます。好きな食材を組み合わせ、作ってみてください。

※糖尿病などの疾患のある方は、糖質の摂りすぎには注意が必要です。



介護老人保健施設  
ら・ぱーす  
栄養課  
管理栄養士  
久保 藍子  
(くぼ あいこ)

## 作り方

- 材料を食べやすい大きさに切る。  
 ●白菜 … ざく切りにする。 ●水菜 … 4~5cmに切る。  
 ●鮭 … 1切を4等分にし、熱湯をさっとかける。  
 ●人参 … 皮をむいたら、ピーラーでリボン状に切る。  
 ●しめじ … 根元を切って、ほぐす。  
 ●しいたけ … 石づきをとって半分のそぎ切りにする。 ●豆腐 … 4等分に切る。

- 鍋にAの煮汁を入れ、切った食材を入れて、時々、へらなどで鍋底を静かに混ぜながら、食材に火が通るまで中火で煮る。

※火が強いと鍋つゆが焦げやすいため、ご注意ください。  
 ※お好みでキムチを足したり、鍋のしめにうどんやご飯を加えることもできます。

材料 [2人分] 1人分:258kcal

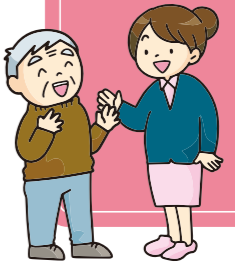
- 白菜 …………… 1/8株
- 水菜 …………… 1/2株
- 鮭 …………… 2切れ
- 人参 …………… 1/2本
- しめじ …………… 1/2パック
- しいたけ …………… 4枚
- 絹豆腐 …………… 1/2丁

### A

- 水 …………… 300cc
- 調整豆乳(低糖タイプ) …………… 300cc
- みそ …………… 30~40g
- 顆粒だし …………… 適量

連載

# 言語療法の役割り



## 「第3回」 廃用症候群

連載の最終回は廃用性症候群と  
言語聴覚士の役割についてお話しします。

訪問看護ステーション  
禎心会東

言語聴覚士  
主任  
藤井 香織  
(ふじいかおり)



### 長期の安静で機能低下

加齢により活動量が徐々に少なくなると、心身機能が低下し、社会との関りが減っていきます。これを「フレイル」と呼び、健康と介護が必要な状態の中間に位置します。

病気の治療によって安静状態が長期間続いた場合に起こる、さまざまな心身機能の低下を「廃用性症候群」といいます。過度に安静し、活動量が低下してしまうと筋力や認知機能の低下、拘縮や嚥下障害、うつ、褥瘡などのリスクが高まります。

高齢者は廃用性症候群でさまざまな機能が低下してしま

うと、元の状態へ戻るのが難しくなってしまうので予防が重要です。

### 飲み込む筋肉も低下

寝たままの状態が1週間続くと10~15%の筋肉が低下するといわれています。全身の筋力低下が起こるといことは、飲み込みに関する筋肉も低下することになります。

以前と同じ食事が食べにくい(噛みにくい)、喉に引っ掛かる感じがする、食事に時間がかかる、途中で疲れる、食事中や前後でムせる、咳が出る、食事が少なくなるなどの症状が出現し、

### 口腔ケアが重要

誤嚥性肺炎になる場合もあります。こうした状態になると十分な栄養を摂ることができなくなる方もいます。この状態でリハビリテーションをしても効果は得られにくくなるため、栄養補助食品や食事内容の工夫が必要になります。

リハビリと言ってもすぐにストレッチや筋トシをする訳ではなく、食事時間はベッドのギャッジを上げる、食卓へ移動するなどをして座位やベッドから離れる時間を作ることが大切です。加えて、誤嚥性肺炎を予

防するため、口の中を清潔に保つ、口腔ケアが重要です。食べ物が口腔内に残っていると細菌が繁殖しやすい環境になります。

一方、リハビリはその方にあつたメニューを作成し、1人でも行える体操や発声練習を提案します。人と関わることで認知機能低下の予防にも繋がります。

加齢による心身機能の低下は自然な流れかもしれませんが、その人が「どう生活していきたいか」という思いはどんな状況であっても、その人の中にあるものだと思えます。私たちは一人ひとりの「その人らしく生きる」を大切にしながら支援していきます。



# 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、内視鏡内科、内科

〒007-0840

札幌市東区北40条東15丁目2-5

☎011-711-7149

<https://sakaemachi-gec.com>



院長  
佐藤 龍  
(さとう りゅう)

## 医療法人

## 栄町消化器・内視鏡内科クリニック

**Q 対象疾患を教えてください。**  
**A** 消化器病、消化器内視鏡の専門医で、様々な消化器疾患の診断・治療をしています。また、高血圧や糖尿病など生活習慣病、アレルギー疾患をはじめとした内科疾患も幅広く診えています。

**Q 診療方針を教えてください。**  
**A** 「病気に負けない明るさで地域に親しまれるクリニック」を目指しています。診察では、リラックスして色々と話していただけのようにしています。また、患者さんの健康寿命を延ばしてほしいという思いから、スタッフ一同で、新しい知識・技術の習得に努めています。

**Q クリニックの特長を教えてください。**  
**A** 内視鏡での診断・治療を得意としており、開業から5年間で内視鏡検査は、上部・下部を合わせて約8,500件の実績があります。



ります。当院では、より精度の高い検査が可能となる拡大内視鏡や特殊内視鏡も完備しています。安全性・正確性を考慮し、経口にするか経鼻にするか、鎮静剤を使うかなど個々の患者さんの状況に合わせて慎重に判断しています。

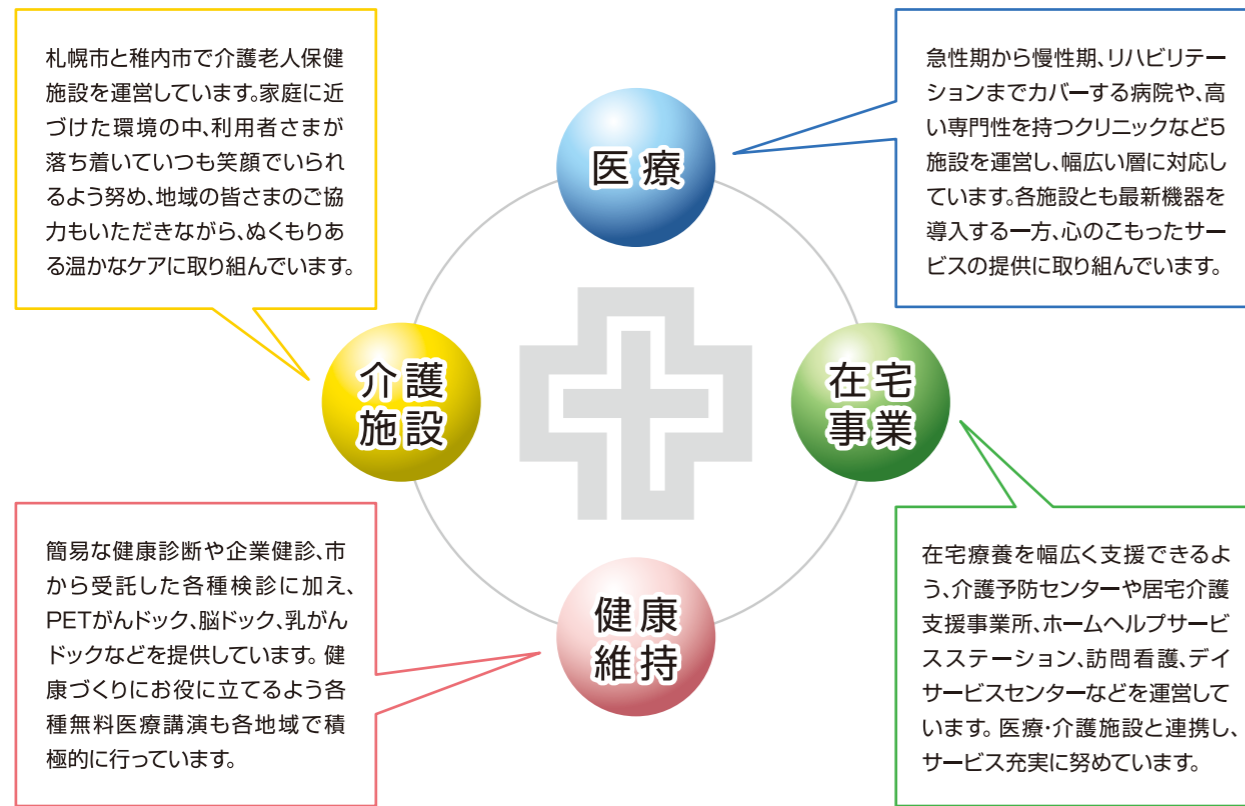
大腸内視鏡検査では、検査前の処置などに時間をかけて、患者さんの身体的負担をできる限り抑えるように心がけています。AIも導入し、ポリプ発見と診断の向上に努めています。ポリプの切除では、大きさや肉眼型に応じて、熱を加えずに切除するコールドポリペクトミーも行っています。

**読者にメッセージを。**  
早期発見・早期治療が何よりも大切です。何か身体に違和感や不安がありましたら、どんなことでも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>●禎心会さっぽろ北口クリニック</li> <li>●禎心会北45条在宅クリニック</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> |

## 札幌禎心会病院、看護師特定行為研修2期生修了式を開催

札幌禎心会病院は2021年度看護師特定行為研修2期生の修了式を昨年12月12日に大会議室で行いました。修了したのは同病院の池上志穂、宇波春樹、介護老人保健施設ら・ぱーすの秋山恵介です。3人は2021年9月の開講以来、共通科目・区分別科目の講義・実習・修了試験を経て、昨年5月から臨床実習を行い、無事に修了式を迎えました。

修了式では初めに、研修責任者の表圭一副院長が今後、現場で大きな力を発揮してほしいと期待を寄せ、研修管理委員長の徳田禎久院長は「あなた方ができる仕事はドクターに近づいて来ているので、この研修を通じて培ってきたものを向上させ、現場に戻って患者さんのために良い仕事をしてほしい」と激励しました。

特定行為研修の外部委員である医療法人北海道家庭医療学センター栄町ファミリークリニックの中川貴史院長は「医師に近づいているいろいろな決断や技術の提供をできる方がどんどん増えていくことは社会的意義が大きい。いつも委員会で末席ながら皆さんの努力に感銘を受けている。微力ですが蔭ながら応援して

参ります」と話し、同じく外部委員の医療法人社団愛心館愛心メモリアル病院の武田美智子看護部長からは「これからは院内のみならず、地域とのコンセンサスもどんどん深め、活躍できる場を広げられるようにはたらきかけていただきたい。3期生の学習も始まっており、皆さんには目標になるような、希望になるような活躍を期待しています」と祝辞を贈りました。

一方、修了生代表として、介護老人保健施設ら・ぱーすからオンラインで参加した秋山は研修を担当した管理委員、演習や実習に協力いただいた講師、実習にご協力いただいた患者さん、ご家族に感謝の意を示し、「仕事と研修の両立を行いながらの学びでした。私たち3人は2021年9月から看護師特定行為研修を受講し、特定看護師に必要な知識や技術を学び、自己研鑽を積んで参りました。あらためて学び直すことで医師の考え方などに加え、患者さんやご家族を中心としたチーム医療の大切さを学びました。今後は1人の特定看護師となり、当法人介護老人保健施設で働く最初の特定看護師です。施設内で求められる責務を全うし、看護師のロールモデルとなれるよう、自己研鑽を積み重ねたいと思っています」と決意を述べました。

研修を修了した看護師は患者さんの状態を見極め、タイムリーな対応をすることなどが期待されます。



平均寿命と健康寿命。厚生労働省の統計で、2019年時点の日本人の平均寿命は、男性81.41歳、女性87.45歳。一方、健康寿命は、男性72.68歳、女性75.38歳で、平均寿命との差が、男性8.76歳、女性12.07歳でした。2001年からの18年間で、平均寿命の伸びは、男性3.34歳、女性2.52歳あったのに対し、健康寿命の伸びは、男性3.28歳、女性2.14歳と、その差はさらに拡大。いつまでも健康な状態で長生きしたいのですが、実態は厳しい数字。そんな時代を反映してか、書店のベストセラーコーナーに、『60歳からはやりたい放題』『70歳が老化の分かれ道』『80歳の壁』等、老いという変化に対する向き合い方や対応策が書かれた精神科医でもある、和田秀樹氏の著書が並んでいます。健康長寿のヒントを知ることが、気持ちだけでも楽になればとまずは、『60歳から...』を購読中です。(天野)

編集後記

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

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
- ・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



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。

## 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



## 禎心会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45条在宅クリニック

〒007-0845 札幌市東区北45条東9丁目2番7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
- ・内科
- ・循環器内科
- ・リハビリテーション科
- ・消化器内科



## 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

〒007-0845 札幌市東区北45条東9丁目2番7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  
☎ 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 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)