

社会医療法人 禎心会

ひまわり

2026

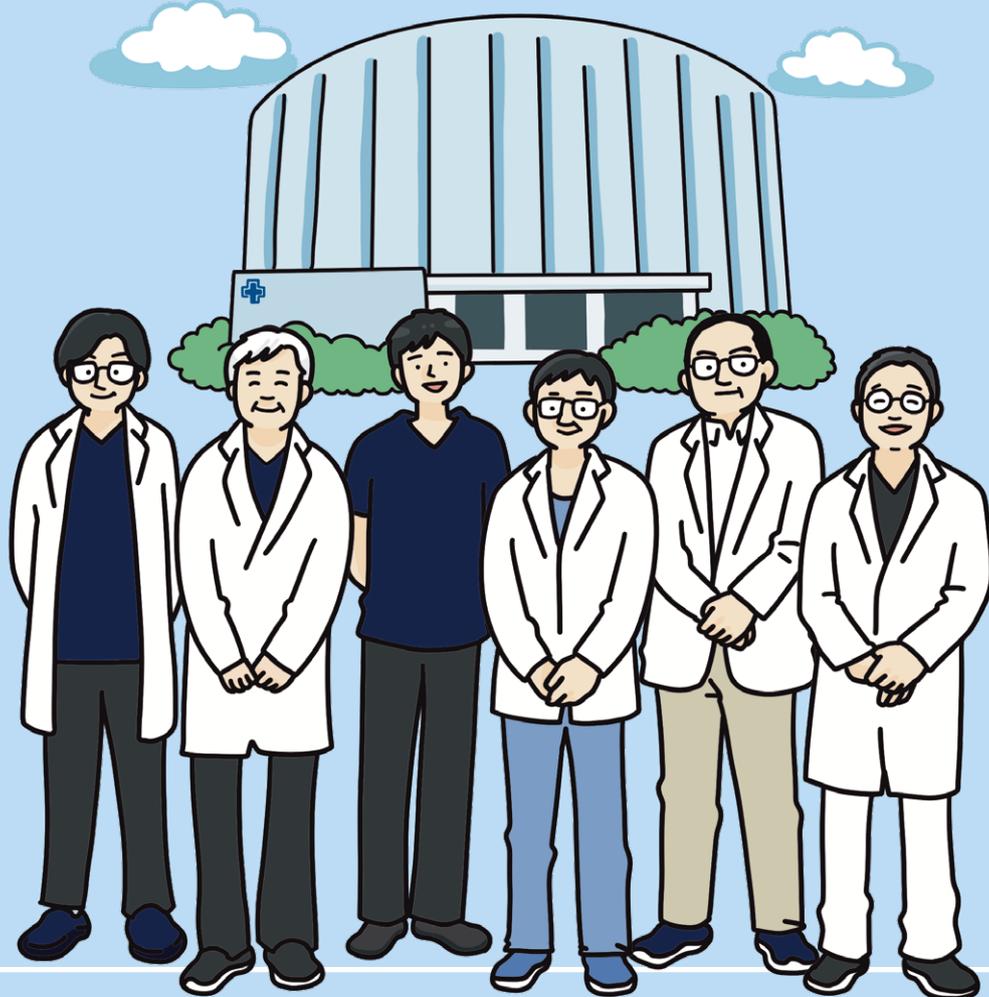
冬

vol.115

[特集]

チーム医療で支える、 札幌禎心会病院の集学的がん治療

●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。

 社会医療法人 禎心会

INDEX

特集

- 1 チーム医療で支える、
札幌禎心会病院の集学的がん治療

【禎心会インフォメーション】

- 5 地域医療支援センターの
役割について
 - 7 アミロイドPET検査とは？
 - 8 乳がん・子宮がん検診を
受けたことはありますか？
 - 9 唾液の重要性
 - 10 認知症チームケアに取り組んでいます
 - 11 デイサービスでの作業療法って何？
 - 12 認知症カフェをご存じですか？
- 13 [連載] フレイルの予防
 - 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

【特集】

チーム医療で支える、 札幌禎心会病院の 集学的がん治療

札幌禎心会病院では、患者さん一人ひとりに最適な「集学的がん治療」を実践しています。手術、放射線、化学療法に加え、温熱療法、高気圧酸素療法など、先進的かつ身体にやさしい治療を各分野の専門職が連携し提供、患者さんに寄り添いながら最良の治療を目指しています。



42°C以上

がん組織の
直接的な
壊死効果

正常な組織に加温した場合

正常な組織は、血流の増加によって熱を逃がすので、温度が上昇しにくい。

がん組織に加温した場合

がん組織は血流が増えないため、熱を逃がすことができず、その結果、血流が減少して温度が上昇し、栄養が行き渡らず死滅に向かう。

札幌禎心会病院の がん治療の特徴

当院のがん治療の大きな特徴は、身体にやさしい治療を実践していることです。標準的な治療に加え、温熱療法や高気圧酸素療法など、身体への影響を軽減しながら高い治療効果を目指す先進的な治療を取り入れています。

化学療法 （がん化学療法センター）

がん治療による副作用の苦痛を減らし、治療効果を高める工

温熱療法 （ハイパーサーミア）

抗がん剤治療や放射線治療にハイパーサーミアを併用することで、がんをより制御することができ、がん細胞は正常細胞に比べて温まりやすい上、熱に弱いため、熱を加えると、正常細胞に比べて1度から2度ほど高くなり、がん細胞だけ

夫を取り入れた抗がん剤治療を行っています。ステージ4のがんであっても、劇的に小さくなることもあり、その可能性を高くすることはできます。画像上がんを指摘できない状態、つまり寛解の状態に持っていきける事もあります。

標準的ながん治療の効果を増幅させるとともに、最大の治療効果が得られるよう、必要に応じて温熱療法（ハイパーサーミア）や高気圧酸素療法を併用し、より高い治療効果を目指しています。
※これらの治療は同日に実施できる体制を整えており、患者さんの通院負担を減らしています。

が死滅して正常細胞は生き残ります。この他の特徴は次の通りです。

- 脳と眼以外の場所に施術可能
- 体の負担が少なく、外来治療が可能
- 抗がん剤や放射線治療との併用が可能
- 保険適用
- 免疫機能が高められ、食欲増進や体力回復、疼痛緩和に貢献

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

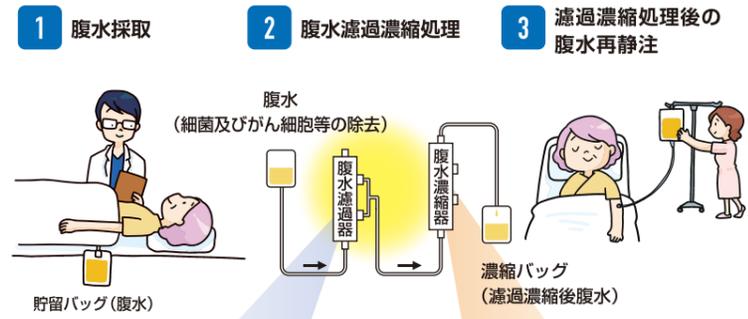
色弱の方にも見やすいユニバーサルデザインに基づいた配色を採用しています。

CART (腹水ろ過濃縮再静注法)

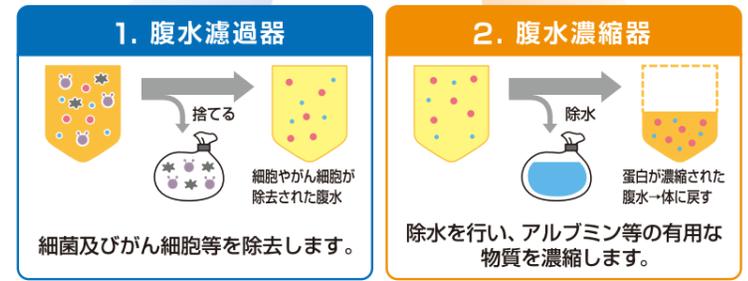
当院では、がん性腹膜炎に伴う多量の腹水に対応できるKM・CART(腹水ろ過濃縮再静注法)の治療を行っています。がん性腹膜炎とは、がんが進行して腹部にがん細胞が転移した状態のことを言います。症状としては、腹水が溜まり、お腹が張っている感じや腹痛、食欲不

振、息苦しさなどがあります。

こうしたがん性腹膜炎に伴う腹水に対して当院で行っている治療法がKM・CARTです。従来の治療法(CART)では、約4〜5リットルの腹水の処置が限界でしたが、KM・CARTでは10リットル以上の腹水であっても、ほぼ全ての腹水を抜くことができ、症状の改善もみられます。また、ろ過濃縮処置をした上で腹水のなかに含まれ



CARTのしくみ



● 細菌 ★ がん細胞 ● 体に有用な蛋白 ● 水

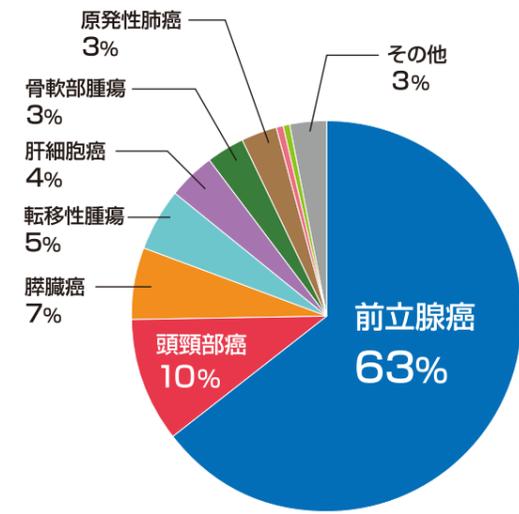
放射線・陽子線治療

る栄養成分を体内に戻すこともできます。

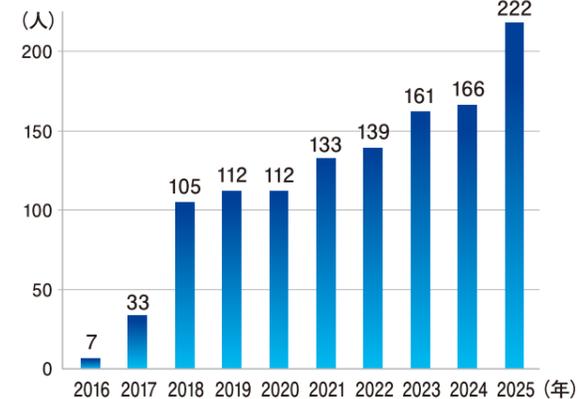
2016年11月に道内にある民間病院初となるがん陽子線治療を開始し、これまで約9年間、実績を積んできました。従来のエックス線を用いた放射線治療は、身体の表面近くで一番強いエネルギーを放ち、体内へ入るに従ってエネルギーは減少し、腫瘍を超えて体を突き抜けます。腫瘍以外の正常な部分へも放射線が照射されてしまったため、場合に

よつては強い副作用を生じたり、十分な量の放射線が照射出来ない、という問題点がありました。一方、陽子線治療では、がん病巣に対して、ピンポイントで照射し、周囲の正常な細胞への影響を最小限に抑えつつ、高い治療効果が期待できます。当院の陽子線治療を受ける患者さんは年々増加しており、2025年は12月時点で222人に達しています。がんの種類では前立腺がんが約6割を占めています。がんが約6割を占めた膵臓がんや肺がんの治療件数も近年大きく伸びています。

陽子線治療患者 内訳



陽子線治療症例数



ロボット支援手術 「ダヴィンチ」

手術支援ロボット「ダヴィンチ」を用いたロボット支援手術も行っています。ダヴィンチによる手術は、従来の腹腔鏡手術と比べ、さらに精密な操作が可能となり、術者の手の微細な動きもコンピュータ制御によって正確に伝えることができます。ダヴィンチの使用により、患者さんの体に与える負担をさらに軽減し、術後の回復期間が短縮されることが期待されます。また、手術中の出血量も抑えられ、術後の合併症リスクの軽減にも寄与します。



手術支援ロボット「ダヴィンチ」

乳腺外科・頭頸科がん治療

乳腺外科では、乳がんを中心に診断から手術、薬物療法まで一貫した治療を行っています。乳房温存術や乳房再建手術にも対応し、患者さん一人ひとりの希望に寄り添った最適な治療を提供しています。頭頸科(頭頸部腫瘍センター)では、がんの進行度や部位に応じて手術・放射線・薬物療法を組み合わせた、機能温存にも配慮した治療を実践。マイクロサージャリーによる再建手術や、声を保つ喉頭温存手術にも力を入れています。

婦人科のがん治療と お腹に傷がつかない手術 (VNOTES)

婦人科のがん治療の方法は、がんの種類や進行期、患者さんの体調に応じて異なります。一般的には、手術療法、放射線治療法、化学療法などを組み合わせながら、がんを治すためできる限りの治療をいたします。初期の子宮体がんや子宮頸がんなど

の、開腹手術と比較して治療成績が変わらないと考えられる場合には、腹腔鏡手術・ロボット支援手術といった低侵襲手術も選択可能です。子宮頸がんに対する腹腔鏡下広汎子宮全摘術や、国内では実施できる施設が非常に少ない、子宮体がんに対する腹腔鏡下傍大動脈リンパ節郭清を含む根治術も実施可能です。

また、当院ではお腹に傷がつかない手術VNOTES(ブイノーツ)を行っています。VNOTESとは、腹腔鏡手術の一種で、腔を切開してそこからお腹の中の空間に入って行います。がんや子宮筋腫核出術の場合、原則、適応となりませんが、一部限られた症例では適応となる場合もあります。

早期発見で広がる、がん治療の選択肢

健康寿命を伸ばすためには、がんの予防・早期発見・早期治療が何よりも大切です。例えば、子宮頸がんは、HPVワクチンの接種と定期的な子宮頸がん検

診により、将来的には撲滅できるがんの一つです。HPVワクチン接種の対象年齢が過ぎていく方は、子宮頸がん検診とともに婦人科の超音波検査もおすすめてします。卵巣にできるもの(腫瘍)ができて基本的には無症状であり、その中には現時点では良性的の病気であっても放置すると卵巣がんになってしまう可能性がある。ある腫瘍が隠れている場合があります。良性腫瘍のうちに発見して経過観察したり、必要なら手術をすることが、がんの予防や早期発見に繋がります。子宮の内膜が異常に分厚くなるのは子宮体がんの所見の一つですが、これも婦人科の超音波検査を受けなければ発見できません。なにか症状がある場合には、検診ではなく外来を受診してください。婦人科で言えば、腹部の張り、不正出血や閉経後の出血、他の科の例を挙げると、乳房のしこりや赤み、脇のリンパ節の腫れは乳腺外科、便に血が混じる・便の太さが変わる・腹痛などが見られる場合は、消化器内科など早めの受診が大切です。

ご相談・ご予約先

札幌槓心会病院

予約専用: ☎050-1722-2947

住所: 札幌市東区北33条東1丁目3番1号(地下鉄 南北線「北34条駅」2番出口から徒歩7分)

地域医療支援センターの役割について

当センターは、医師、医療ソーシャルワーカー、看護師、事務スタッフで構成され、各種相談の窓口となるとともに、入退院受付、入退院支援、地域連携、病床管理の役割を軸に支援を行っております。



札幌禎心会病院
地域医療支援センター
副部長

木村 文教
(きむら ふみのり)

地域医療支援センターとは

地域医療支援センターは、入退院支援（入院受付に始まり、療養生活から退院、退院後相談も含む包括的支援）、地域医療機関／介護福祉事業所との相互連携、当院の有する病床機能を最大限に発揮、地域還元するための病床管理を行っています。

院外機関との協業も行っており、社会保険労務士の方々をお呼びして「障害年金無料相談会」、法人ケアマネへ依頼し「介護相談コーナー」を開設・運営、東区地域包括支援センターが推進しているチームオレンジ活動への場の提供を行っています。

また、病院外での医療講演、医療看護介護相談、栄養やリハビリ等の講話も企画実施しています。当センターは各種相談窓口にもなっています。医療福祉相談、がん相談、患者サポート相談、看護相談等々。どの

方も、困り切る前に、弱り切る前に、とりあえずお話ししてみませんか。いつでもお声がけください。

入退院受付

医療メディーエーター講座を受講した事務スタッフが専用窓口にて、入院前のオリエンテーションや手続き、各種福祉制度などのご相談をお受けしています。

オリエンテーションは入院日はもちろん、事務書類や保険制度、当院の設備などについてご説明しています。入院に対する不安や福祉制度についてご不明な点があれば必要に応じ、専門員（MSW、看護師他）へ取り次ぎ、相談対応にもあたります。

介護保険等の各種相談には、入院されていない方でも対応しています。窓口は2階総合案内の隣にありますので、何かございましたらお気軽にお声がけください。

入退院支援

入退院支援看護師は多職種と連携し、患者さん、ご家族が安心して治療を受け、療養生活を送り、住み慣れた地域へ退院できるよう入退院をサポートする看護師です。

入院前の早期から患者さんご家族に関わり、必要な情報収集とアセスメントを行って入院病棟へつなげます。担当の病棟を持ち退院支援調整にも関わっています。

当院の入院患者さんは70歳以上が50%近く占めています。働き盛りの年齢のがん患者さんも増えています。独居、身寄りのない方も決して少なくなく、個性のある支援が求められています。

当センターの入退院看護師は急性期病棟や手術室、外来、訪問看護の経験を持つメンバーで構成されており、それぞれの経験を活かしながら、自己研鑽し、より良い支援を目指しています。



地域医療支援センタースタッフ

MSWは主治医をはじめ、院内スタッフと連絡、調整を行いながら社会資源を活用し、在宅復帰へ向けた支援を行っています。在宅への退院が難しい場合は適切な転院先、施設などをご紹介します。代表的な支援内容は次の通りです。

●社会復帰援助
退院後の社会復帰が円滑に進むよう、患者さんの職場な

どと調整を行い、復職を支援しています。

●受診・受療援助
患者さんの状況に適した病院や診療所などの紹介、必要に応じ収集した情報を医師や看護師へ提供しています。

●経済的問題の解決、調整援助
患者さんが医療費や生活費に困っている場合は福祉、保険などの各種制度を活用できるよう支援しています。

地域連携

地域の医療機関からの患者さんの紹介がスムーズに進められるよう、さまざまな役目を果たしています。左記は主な業務です。

- 他医療機関からの患者さんの診察・検査予約
- 他医療機関からの受診方法に関するお問い合わせ対応
- 紹介患者さんの受診報告

病床管理

- 病状照会受け付け
- 状態が安定した患者さんの地域医療機関への受入確認
- 他医療機関への受診調整
- がんセカンドオピニオン外来に関する相談、日程調整

当院は、SCU（脳卒中ケアユニット）、急性期一般病棟、回復期病棟、地域包括ケア病棟を有しており、各病棟の管理者やMSW、関係職種で集まり、入退院数の把握と病床コントロールを行っています。データ（入退院数・病床稼働率・退院日数・在宅復帰率・DPCデータ・重症医療看護必要度・回復期病棟、地域包括ケア病棟の要件）共有を行い、病棟の特徴にあった病床運用が適切に出来るようサポートし、地域の方が必要なタイミングで入院、治療に臨めるよう、予約入院の管理や即日入院ベッドの調整を行っています。



社会保険労務士による障害年金無料相談会

ご相談先

札幌禎心会病院

予約専用：☎050-1722-2947

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

※相談会等につきましては、地域医療支援センターに直接お問い合わせください。

乳がん・子宮がん検診を受けたことはありますか？



禎心会さっぽろ北ロクリニック

看護部
科長

大 志保
(だいしほ)

がんの早期発見にがん検診が有効です。年に一度の検診受診をお忘れなく！
当クリニックでは乳がん・子宮がん検診同日受診が可能です。



欧米より低い受診率
乳がん・子宮がん検診を受けたことはありませんか？私は毎年受けるようにしています。20年前、外科病棟で一緒に働いていた医師に「検診は毎年受けないとダメだぞ」と言われたのがきっかけです。
「今まで健康で病院受診なんてしたことがなかったのに」「忙しくて検診に行けてなかったの」という声を入院患者さんから本当によく聞きました。

受診率が低い理由の中に「費用がかかる」「受診を忘れる」「受ける場所が不便」などがあるそうです。
費用に関しては札幌市在住の偶数年齢の方は乳がん検診(40歳以上)、子宮がん検診(20歳以上)で助成を受けることができます。

健診受診を1年の目標に

皆さんも「早期発見・早期治療」というフレーズを一度は耳にしたことがあると思います。早期発見が治療成績に与える影響が認識され、早期治療の重要性が込められています。
しかし、日本のがん罹患数とがん死亡数とともに年々増加しているのが現状です。理由の一つとして検診受診率の低さが挙げられています。欧米の乳がん・子宮がん検診受診率が70〜80%に対し、日本は40%台です。



乳腺外科・婦人科
[Web予約サイト]

ご相談先

禎心会さっぽろ北ロクリニック

☎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

アミロイドPET検査とは？



セントラルCIクリニック

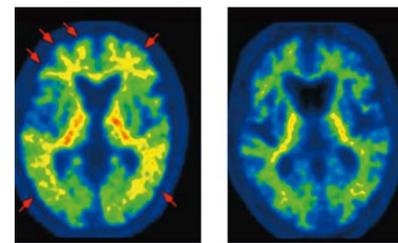
診療部
放射線診断科医師

竹井 俊樹
(たけい としき)

アミロイドPET検査とは、アルツハイマー病の原因の一つとされる「アミロイドβプラーク」という物質が脳にどの程度溜まっているか調べる画像検査です。



場所や量を確認
アミロイドが脳に溜まっているかどうかを調べるには、最近までは解剖しかありませんでした。そのため、生前にはほぼ不可能で現在、髄液を調べる方法もありますが腰椎穿刺が必要です。
脳内のアミロイドに結びつく性質を利用した専用の薬剤を静脈注射し、PETカメラで脳の状態を撮影します。撮影された画像から、アミロイドが溜まっている場所や量を確認することができ、認知症状がアルツハイマー病からくるものかの診断や今後の治療方針、特に脳に蓄積したアミロイドを除去する抗体薬(シカナマブ、ドナネマブ)を使用できるかどうかを考える上で大切な情報となります。



アミロイド陽性 アミロイド陰性

➡は脳の特に皮質にアミロイドが溜まっていることを示す

図はCeye Vol.53からの転用

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

痛みなく約30分撮影
対象は軽度認知障害(もの忘れがあるが生活は自立している)か認知症が疑われる方で、検査の流れは医師による問診後、薬剤を注射します。薬剤が脳に行き渡るまで約1時間半待機してからPET装置に横になって約30分撮影を行います。撮影中痛みはなく、

じっとしているだけで終わります。
アミロイドPETにより今の脳の状態を詳しく把握することで、今後の見通しや対応をよりの確に立てられます。結果を知ることが不安に感じられるかもしれませんが、現状を客観的に理解することは必要な治療やサポートにつながる大切な一歩です。
結果に基づき、主治医始めスタッフが治療法やこれからの過ごし方について一緒に考えていきます。どうぞお気軽にすることがあれば、いつでもお尋ねください。

認知症チームケアに取り組んでいます ～昨年度、認知症介護実践リーダー研修 を修了して～



老人保健施設
ら・ぶらーさ
療養棟
介護主任
藤田 咲百合
(ふじた さゆり)

当施設療養棟で昨年度から取り組んでいる認知症チームケアについて紹介します。

多職種が連携

認知症チームケアとは、認知症の利用者さんが尊厳を保ち、安心して生活できるように多職種（医師、看護師、介護士、リハビリ専門職、栄養士、ケアマネジャー）が連携して質の高いケアを提供することです。認知症に付随するさまざまな周辺症状を指すBPSDの予防と対応を目的とし、認知症の行動が出現した際の早期対応を行います。具体的な取り組みは次の通りです。

- **個別ケア計画の策定**
利用者一人ひとりの状態や生活歴、個性を踏まえてケアの目標や方向性を統一した計画を立てます。
- **計画的な評価と改善**
ケアの効果を評価し、課題を分析してケア計画を継続的に見直す「PDCAサイクル」を実践します。
- **情報共有と研修**
チーム内で情報を密に共



有し定期的な研修を通じて職員全体の専門性を向上させます。

1年間で成果も実感

私は昨年、認知症介護実践リーダー研修を修了しました。この資格は認知症チームケアにおいて、介護現場の指導者となりケアの質向上を図るため、役割として「質の高いケアの推進」「現場の職員の指導・育成」「チーム連携の強化」を担います。



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

唾液の重要性



稚内禎心会病院
リハビリテーション部
言語療法科
係長
美田 恵美子
(みた えみこ)

唾液はさまざまな役割を果たしていますが、分泌量が減少し口腔内が乾燥状態になることがあります。

【大唾液腺】



年齢とともに機能低下
分泌量減少の原因は年齢とともに唾液腺の機能が低下することや薬の副作用、口呼吸、睡眠不足、水分不足など多岐にわたります。唾液には食べることや発音を円滑にする「潤滑作用」、細菌の繁殖を防ぐ「抗菌作用」、粘膜を保護する「粘膜保護作用」などさまざまな役割があります。分泌量が低下することで、食事摂取や会話にも影響が出てしまうことがあります。増殖した細菌が肺炎のリスクを高めてしまうこともあります。唾液分泌を促し口腔内の乾燥を予防していくことが大切です。

唾液腺マッサージが有効

乾燥予防には唾液の分泌を促す唾液腺マッサージが有効です。大唾液腺（耳下腺、顎下腺、舌下腺）を指圧することで唾液の分泌を促進します。方法は次の通りです。

- **耳下腺マッサージ**：耳たぶの前辺りを手指で後ろから前に向かってゆっくりと回すように5〜10回マッサージをする。
- **顎下腺マッサージ**：あごの骨の内側を耳の下からあごの下まで順番に（5か所程度）親指で5回ずつ押す。
- **舌下腺マッサージ**：あごの真下から上方に親指で5〜10回押す。

痛みが出ないようにゆっくりと優しく、軽く圧迫する程度の力で行い、痛みを感じる場合は中止してください。1日2、3回行うと効果的と言われていますが、実施回数などは無理のない範囲で調整し

てください。マッサージの他に左記も重要です。

- **よく噛む**：噛むことが刺激となり唾液の分泌を促します。
- **水分をこまめに摂取する**：唾液の成分は水分が大半であるため水分摂取が必要です。
- **舌の運動をする**：舌を動かすことで唾液腺が刺激され唾液の分泌を促します。舌を前後、左右、上下などに動かすようにします。

唾液が減少し、口腔内の乾燥が気になった場合は一度お試しください。



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

認知症カフェをご存じですか？



居宅介護支援
事業所ら・ぱーす
主任介護支援専門員
係長
本間 めぐみ
(ほんま めぐみ)

当事業所での認知症カフェの取り組みをご紹介します。

誰でも気軽に立ち寄り
認知症カフェとは、認知症の方やそのご家族、地域住民、介護・医療に携わる方を含め、大人から子どもまで誰でも気軽に立ち寄れるカフェです。認知症の診断を受けていなくても、「認知症かも？」と違和感を覚えた方も利用できます。介護や医療について情報交換をしたり、気軽に悩み相談や世間話ができるコミュニケーションの場として大切な存在です。認知症支援のシンボルカラーがオレンジ色なので、オレンジカフェと呼ばれることもあります。

**和気あいあいと
有意義に**
当事業所では介護老人保健施設ら・ぱーすと協同で昨年度から「ら・ぱーすカフェ」を定期的に開催しています。昨年度はタクティールケアについて、今年度は「実践し



デュアルタスク運動の実践

ご相談先

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

てみよう！認知症予防と運動」と題し、ミニ講座とデュアルタスク運動の実践を中心に11月に開催しました。入所とデイケアの利用者さんやご家族、地域住民の方々、介護事業所の方、計20人にご参加していただき、淹れたてのコーヒーやお茶を飲みながら和気あいあいの雰囲気の中で有意義な時間を過ごすことができました。



「ら・ぱーすカフェ」ミニ講座の様子

症力フェー覧情報」を案内しています。ら・ぱーすカフェの情報は広報誌、ホームページなどに随時掲載していますので、お気軽にご参加ください。事業所へのお問い合わせも大歓迎です。

デイサービスでの作業療法って何？



デイサービスセンター
禎心会東
作業療法士
主任
清水 さくら
(しみず さくら)

日常生活動作の維持・確立と社会参加や活動を通じたりハビリは作業療法の得意分野です。デイサービスではニーズに沿った個別のリハビリに取り組んでいます。

生活の自立支援へ
デイサービスでは、生活動作に必要な基礎能力の維持・向上の訓練を行います。
「今できていないことはなるべく長く続けたい」というお声を多く聞きます。皆さんのニーズに沿って、食事や入浴、排泄、更衣などの基本的な動作(ADL)、調理や買い物といった手段的日常生活動作(IADL)など実際の生活場面を想定して練習をすることで、ADLとIADLをメインに生活の自立支援につなげていきます。

充実感に達成感
「ここ最近、「外出の機会が減った」家ではほとんど横になってる」という意欲低下から、心身機能の低下が見られるケースが増えています。そこで、当センターでは趣味活動を通して楽しさや充実感、達成感を伴う作業を行うことで生きがい作りや役割の



再獲得、意欲向上を強化しようと考えました。
新しい取り組みの園芸や木工では、基本的動作能力や一つの目標に対して役割を持つことで、満足感、達成感が得られ自己肯定感や意欲の向上につながっています。
日頃行っている手芸は女性に好評で、指先を使うことで手指の巧緻動作練習や脳の活性化を促し、認知症予防にも効果があります。活動を通じ、皆さんのコミュニケーションや笑顔も増え、主体性も引き出すことができます。

この他にも、買い物や外食、散歩や調理などさまざまな行事や活動もリハビリの一環として行っています。
作業療法は単なる機能訓練に限らず、日常生活で行われるすべての活動、作業をリハビリの手段と捉え、日々皆さんと関わっています。これからも作業療法士として、「できる」「やってみたい」といった意欲を引き出し、その人らしい生活を送るために支援していくことで、皆さんの笑顔とともにQOLの向上を目指していきます。

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45条東9丁目2番7号

たっぷりキャベツの豚汁

たっぷりキャベツで、ぱぱっとできる

いつもの豚汁も良いですが、キャベツをメインにした豚汁も新しいおいしさです。大根やじゃがいもが入らない分、煮える時間も短く、時短メニューとしても活躍できそうです。

また、キャベツはビタミンCやビタミンUが豊富で、風邪予防にぴったりの食材です。胃腸や免疫を守る効果もあります。

キャベツの甘味としょうがの香りが、寒い時期に嬉しい味わいで、体の中から温めてくれる一品です。

※たんぱく質や塩分に制限がある方は、摂り過ぎに注意が必要です。



ワンポイントアドバイス

キャベツなどの具材を最初にごま油で炒めることで、コクと香ばしさが加わります。お好みで、にんにくや一味唐辛子を加えてもおいしいです。

介護老人保健施設ら・ばーす

栄養課
管理栄養士

久保 藍子
(くぼ あいこ)



作り方

- 豚肉、キャベツはひと口大に切る。人参はいちょう切りにし、しょうがは皮をむいてすりおろす。長ねぎは小口切りにする。
- 鍋を温めたところにごま油を入れ、人参とキャベツを入れ、しんなりするまで炒める。
- さらに豚肉を加えて炒め、肉の色が変わったら、だし汁を加えて、5分程度、煮る。
- 野菜が柔らかくなって煮立ったら火を止め、味噌を溶き入れ、仕上げにおろししょうがを加え、長ねぎを添えたらできあがり。

栄養成分表示 (1人当たり)

エネルギー	202kcal	たんぱく質	13.2g	塩分	1.4g
食物繊維	3.0g	ビタミンC	24mg		

材料 [4人分]

豚バラ薄切り肉	150g	だし汁	3カップ(600cc)
キャベツ	1/4個(250g)	※和風顆粒だしを使用する場合は小さじ1.5杯程度	
人参	1/3本(50g)	みそ	大さじ2.5杯(45g程度)
しょうが	1/4かけ(3g)	ごま油	大さじ1/2杯(6g程度)
長ねぎ	1/3本(30g)		

フレイルの予防
〜運動編〜

前回秋号では、フレイル予防の「食事の重要性」をお伝えしました。今回は3回連載の最後になりますが、フレイルの「運動」の予防についてお伝えします。

運動の予防効果

日本老年医学会の報告によると、フレイルは75歳から急速に進行する傾向があります。フレイルが進むと、身体面では骨や関節、筋肉など運動機能低下から「転倒」リスクや、ADL(立つ・座る・移動などの日常生活動作)低下のリスクが高くなります。しかし、早期発見・対策により、要支援・要介護状態への進行を予防できます。フレイル予防は、食事と併せて、「運動」習慣の継続により、筋力の維持・低下を予防することが重要です。

継続できる運動を推奨

運動は、基礎代謝を上げて筋肉の強化や、心肺機能向上、骨密度強化、物忘れ・認知機能の低下の予防効果があると報告されています。運動はスポーツと思いがちですが、

が、運動の強度は、歩く・家事など生活に取り入れられる程度の軽い負荷の運動でも、継続することで効果が得られます。運動が苦手な方は、座っている時間より立っている時間を増やすなど、続けられそうな内容を検討・工夫し、1日5〜10分でも、まずは1ヶ月以上続けてみて、その後時間・内容などを調整しましょう。運動効果を得るには、頻度は週に3回以上、3ヶ月以上の継続をお勧めします。

若年期から
早期予防の重要性

近年の研究では、20〜30代の若い年代から運動習慣を継続すると、年齢を重ねたときに、フレイルを予防できる可能性が高いことが示されています。中高年期の40〜50代は基礎代謝が下がり、メタボリスクが増加しますが、メタボとロコモは関連性があり、メ

足腰を鍛える筋トレ

フレイル予防には、足腰の筋肉や関節、骨に適度な負荷を与えることが大切です。筋肉量の多い大腿や下肢の筋肉を鍛える、自宅で簡単に取り組める「スクワット」、椅子を使う「つま先立ち」「ひざの伸展」。「お尻上げ」(図1)をお勧めします。目安は各10回、1日2〜3セット程度ですが、無理せず自分にあつた回数で行いましょう。

高齢者から若い世代まで意識的に運動習慣をつくりましょう。オフィスでの筋トレ(図2)など日々の積み重ねがフレイル予防に繋がります。

【図1】 足腰を鍛える筋トレ

[引用] 東京都健康長寿医療センター研究所

つま先立ち

おもに下腿三頭筋を鍛える

まず両脚で、筋力がついてきたら、片手、片脚で。

バランス力向上に
片手で 指1本で

筋力向上に
片脚で 体重を傾けて

① いすやテーブルに手を添え、つま先立ちする。

ひざの伸展

おもに大腿四頭筋を鍛える

ひざを伸ばしたら、つま先を上上げる。

① いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。

② もとの位置までゆっくり戻す。

クッション用にひざの下にタオルを入れてもOK。

お尻上げ

おもに大殿筋を鍛える

① 床に寝て片脚を伸ばし、床から10cmくらい脚が上がるように腰を浮かす。

10cm

脚だけでなく、腰全体をいっしょに上げるように。

【図2】 オフィスでもできる筋トレ

スクワット

ゆっくりひざを半分位まで曲げ腰をおとし、ゆっくり立つ。

腹筋運動

① おへそに力を入れ背筋を伸ばす

② 両足をうかせ数秒キープし、ゆっくりおろす

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、腎臓内科、外科、消化器外科、
内視鏡外科、人工透析、麻酔科(工藤謙三)

〒002-8024
札幌市北区篠路4条9丁目12-45

☎011-776-3030

<http://www.hamanasugeka.com/shinoro/index.html>



理事長・院長
工藤 岳秋 先生
(くどう たけあき)

Q 対象疾患を教えてください。
A 「消化器診療」、「腎臓内科」、「透析医療」、「外科」を四本の柱としています。消化器診療は胃腸炎、急性虫垂炎、胆石症などの良性疾患、潰瘍性大腸炎やクローン病などの炎症性腸疾患、胃・大腸のがんなどに対応して、検査から治療まで幅広く対応します。腎臓内科は、腎炎、高血圧、糖尿病などに由来する慢性腎臓病の進行を防ぐべく力を尽くします。透析医療は、週3回の通院を必要とする血液透析とともに、在宅でのセルフケアが中心となる腹膜透析にも力を入れています。外科では、ケガの治療や体表のできものの切除などを行います。そけいヘルニア(脱腸)の手術も数多く手掛けています。

Q 診療方針を教えてください。
A 篠路地区は札幌市中、心部と距離があるため、可能な限り地元で完結させる医療を目指しています。慢性腎不全やがんになった場合、治療の選択は人生の選択その

医療法人はまなす 篠路はまなすクリニック



ものであるため、医療技術とともに病に苦悩する方々に寄り添うことを大切にしています。

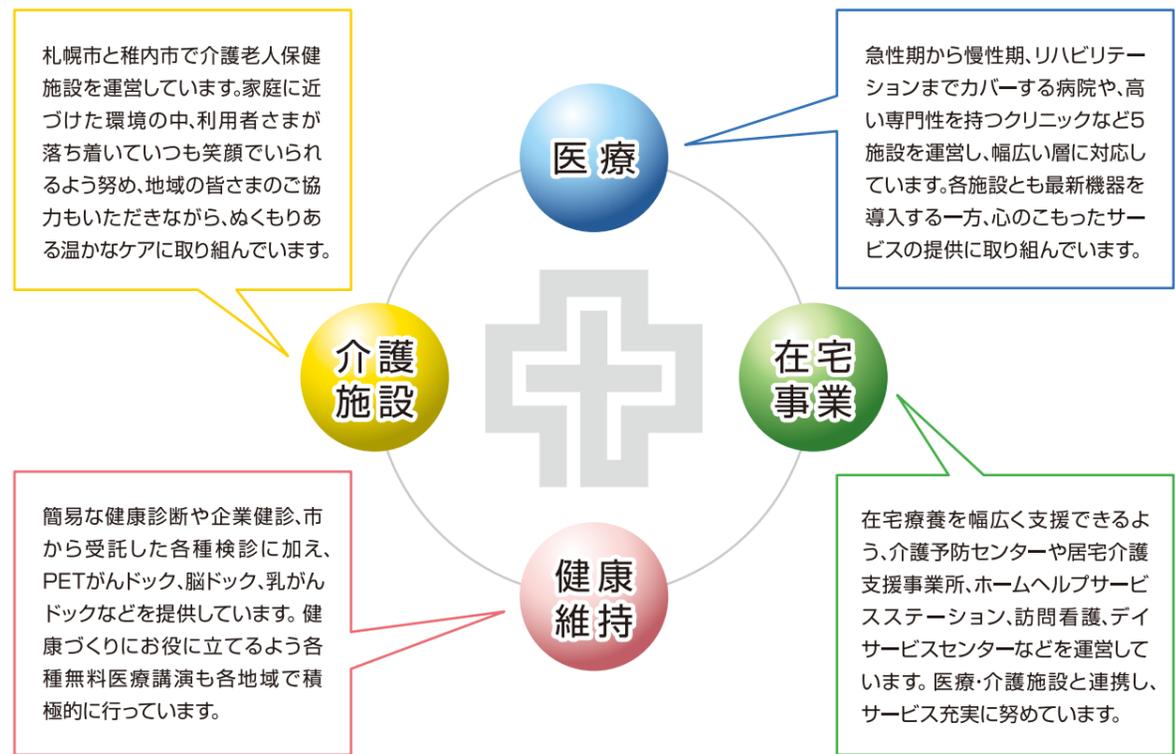
Q クリニックの特長を教えてください。
A 消化器内視鏡、CT、手術室を備えた有床診療所で、入院での検査・治療が可能です。消化器内科・腎臓内科・外科それぞれの専門医が協働して患者さんを診療しており、消化器疾患の精密検査・手術、慢性腎臓病が進行した方の腎代替療法(透析)などがスムーズに行えます。

読者にメッセージを。
腹痛、下痢、吐き気などの消化器症状がある方は、予約は不要です。そのまま受診なさってください。検診で腎機能異常を指摘された方は、腎臓内科専門外来をお電話で御予約していただくとスムーズに対応できます。札幌市北部地域に専門性の高い医療を提供できるよう、これからも努力してまいります。

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 ●禎心会さっぽろ北口クリニック ●禎心会北45条在宅クリニック 	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

禎心会トピックス

TEISHINKAI TOPICS



札幌禎心会病院、看護師特定行為研修6期生開講式、5期生修了式を開催

第6期生開講式

2025年度看護師特定行為研修6期生の開講式を2025年10月1日に行いました。この制度は、地域包括ケアシステム構築を進めるうえで、高い知識・技術を持ち、医師に代わって医療行為ができる看護師の育成のため整備されたものです。6期生は院内より2名の看護師が受講します。開講式では、研修生代表より「本研修で学ぶ新しい知識・技術を現場の看護実践に生かしたいと考えております。ともに学ぶ仲間と切磋琢磨し互いに支え合いながら修了を目指して努力いたします。」と決意が述べられました。

第5期生修了式

2025年11月17日、2024年度看護師特定行為研修5期生の修了式を行いました。5期生3名は、2024年10月の開講式以来、共通科目・区分別科目の講義・演習等、約310時間の学習を経て、2025年6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、修了生代表より、フィジカルアセスメントや臨床推論に基づいた視点、多職種連携の重要性、患者の意思決定を尊重した看護への思いを述べられました。また、今後はさらにアセスメント力と臨床判断力を高めていきたいと力強く抱負を語りました。研修を修了した看護師は患者の状態を見極め、タイムリーな対応を行い、「治療」と「生活」の両面を支え、チーム医療のキーパーソンとなる役割が期待されます。



禎心会 広報誌「ひまわり」 ご意見・ご感想募集

社会医療法人 禎心会 広報誌「ひまわり」のご意見・ご感想や次号以降の掲載内容についてのご要望を募集しております。皆様のご意見をふまえてより良いものになればと思っております。ぜひQRコードから簡単なアンケートにご協力をお願いいたします。



アンケートはこちらから



バックナンバーはこちらからご覧頂けます。

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

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



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 札幌メディアケ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
- ・乳癌外科
- ・ペインクリニック外科
- ・循環器内科
- ・婦人科



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)



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 🔍

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
☎ 0162-29-4332

- 稚内市南地区居宅介護支援事業所
- デイケアセンター ら・ぷらーさ(70名/日)
- ヘルパーステーション 優
- 稚内市南地区在宅介護支援センター ぬくもり