

2019年度 札幌西円山病院



地域で暮らす高齢者のための 医療公開講座



会場 北海道立道民活動センター[かでの2・7]
(札幌市中央区北2条西7丁目)

今年で開院40周年を迎える当病院がこれまで培ってきた老年医療のノウハウを地域の方々にも少しでも役立てたいと思い、さまざまな職種が同じテーマで専門的な立場からお話しいたします。座学のほか、実践的な内容で実技なども交えながら行うことが本講座の特徴です。後半には職種ごとの相談コーナーを設けますので、お気軽にご相談ください。

回	日程・会場	テーマ	講師
第49回	4/13(土) 大会議室	高齢者医学・医療のエッセンス	医師:峯廻 攻守
第50回	5/25(土) 大会議室	高めのコレステロール、どうしたらいい? ～脂質異常症と食生活のポイント～	医師:浦 信行 管理栄養士:安田 真紀
第51回	6/22(土) 大会議室	長息き運動講座 ～いつまでも健康でいるために～	理学療法士:竹林 康弘
第52回	7/27(土) 大会議室	認知症の方を支える ～認知症サポーター養成講座～	作業療法士:石川 朝子 作業療法士:瀬野 由紀子
第53回	8/24(土) 大会議室	腰・膝痛くないですか?	医師:本間 俊一 理学療法士:竹内 一晃
第54回	9/28(土) 820研修室	認知症 ～コミュニケーション障害～	言語聴覚士:中山 寛子
第55回	10/19(土) 大会議室	自宅介護でお困りじゃないですか? ～こういう時どうする～	介護福祉士:田積 史啓
第56回	11/30(土) 大会議室	パーキンソン病と摂食・嚥下	医師:千葉 進 言語聴覚士:西岡 恵
第57回	12/14(土) 820研修室	高次機能障害 ～リハビリテーションと検査～	作業療法士:伊藤 稔恵 臨床心理士:内海 悠
第58回	1/18(土) 大会議室	便秘でお困りの方へ ～お腹とうまく付き合うために～	医師:田中 道寛 管理栄養士:阿部 沙耶香
第59回	2/8(土) 大会議室	高齢者の終末期医療	医師:峯廻 攻守 看護師:佐々木 恵美
第60回	3/28(土) 大会議室	要介護認定と介護サービスの利用	介護支援専門員:田村 智美

※記載されている内容に関しましては変更する場合がございますのでご了承ください

お問い合わせ先 電話:011-642-4121(代表) 企画課 稲垣、佐藤 メール:inagaki-chi@keijinkai.or.jp

サラネット

サラネット 2019 春号
発行所:医療法人深仁会 法人本部

「サラネット」へのご意見
や「要約」のご要望などを
お寄せください。

http://www.keijinkai.com
〒006-0811 札幌市手稲区新田1条1丁目5番30号 深仁会ビル3F 医療法人深仁会 「サラネット」編集部
TEL (011) 699-7500 FAX (011) 699-7501

深仁会グループ

深仁会グループの“いま”をお届けする、医療・保健・福祉のフリーペーパー

2019
春

サラ ネット

ご自由にお持ちください



特集

産業医に聞く 春のメンタルヘルス

Topics

～縁を創る～

「訪問看護ステーションそうえん」の活動紹介

栄養士の
レシピレール

ツナとトマト缶のカレー

深仁会グループ

特集

産業医に聞く春のメンタルヘルス・・・3

TopiCS

～縁を創る～
「訪問看護ステーションそうえん」の・・・6
活動紹介

溪辞苑	5
頭のストレッチ 「利き手交換」 手稲溪仁会病院 リハビリテーション部 部長 青山 誠	5
特集2 「ウルトラトレイルランニング世界大会『ピプラム香港100』完走」 札幌西円山病院 看護部 介護主任代理 介護福祉士 平中 雄太	9
ナットク！知っとく！ 「がん患者リハビリテーションについて」 札幌西円山病院 地域連携推進室 医療ソーシャルワーカー 齋藤 百音	10
医学ひとくち講座 「車イスのシーティングー無理なく座り続けるためにー」 札幌溪仁会リハビリテーション病院 医師 内山 英一	11
ザ・プロフェッショナル 「メディカルフットケア プロ養成コース修了者」 コミュニティホーム白石 施設ケア部 看護課 看護師 遠藤 るみ	13
まるくりインフォメーション 「協会けんぽご加入の被保険者の方へ」	14
見たい！知りたい！サラビット 「これが今の内視鏡！」	15
私の健康法 手稲溪仁会病院 副院長 耳鼻咽喉科・頭頸部外科 古田 康	
ボランティアさん募集 「朗読を聴いてくださる皆さんの笑顔や拍手がこの活動の源です」 円山溪仁会デイサービス ボランティアスタッフ 朗読ボランティアグループ「声のとびら」代表 有本 智鶴子さん	16
栄養士のレシピリレー 「ツナとトマト缶のカレー」 コミュニティホーム八雲 主任 管理栄養士 今野 裕美	17
溪仁会人 「訪問介護という仕事のすばらしさをもっとアピールしていきたい」 ソーシャルヘルパーサービス中央 所長 須藤 晶子	18
手稲溪仁会病院 提携医療機関のご紹介 ていね駅前泌尿器科 院長 砂押 研一 医師	19
溪仁会グループの社会的使命・事業理念	20
施設一覧	21

2019

春号



サラネット イメージキャラクター
サラビット

特集

産業医に聞く

春のメンタルヘルス

卒業や入学、就職や異動。春は変化の起こりやすい季節です。慣れない環境でストレスをためてこころの病気になるってしまう人も少なくありません。こころの病気は誰でもかかる可能性があります。その多くは治療することで回復します。こころの健康＝メンタルヘルスについて、溪仁会円山クリニックの産業医、園田博 医長に聞きました。



溪仁会円山クリニック
医長 産業医
そのだ ひろし
園田 博

—春になると「五月病」という言葉を聞きますが、
どのような状態を指すのでしょうか

春は季節の移り変わりの時期です。日照時間は長くなり、日差しは強くなる。山も緑に色を変える。年度の切り替わりですから、進学や転勤、異動や昇進、それに伴うご家族の環境の変化があるのもこの季節です。新生活に向けて期待を抱くのと同時に同じくらい不安も生まれます。人間は社会生活を営む生物ですので、いろいろな変化に適応しなければなりません。変化にうまく適応するために生物はエネルギーを必要とします。ですが、変化に適応できず、時としてストレスを抱えきれなくなることもあります。五月病というのはそうした状態です。

—ストレスはどのような影響を及ぼすのでしょうか

ストレスを抱えきれなくなった場合の症状は、人によって大きく異なります。ある人は頭痛がひどくなる、ある人は腰が痛くなる、めまいがする、耳鳴りがする。あらわれ

る症状は本当にいろいろです。

かぜをイメージしていただくとわかりやすいと思いますが、かぜは2～3日熱が出て1週間もあれば自然に治っていきます。ストレスを受けたときも同じで、ストレスに伴う症状が出てしばらくすると元に戻っていくのが普通です。ここで症状が回復せず、長期間にわたり続いている場合は注意が必要です。

—体の不調の原因がメンタルなのか、それとも他の原因なのか、どのように見分けたらよいのでしょうか

それを見分けるのは難しいですが判断するうえで重要なのは、ストレスを受けたときに自分がどのような反応をするか、ということ把握しておくことです。

健康診断を思い浮かべていただきたいのですが、健康診断で血圧やコレステロール、脂質異常など、チェックを受ける項目は人それぞれです。血圧で注意を受けた人は次回も血圧で注意を受けることが多く、コレステロールで注意された方は続いてコレステロールを注意されることが多いです。メンタルもそれに似ています。

これまでの人生で強くストレスを受けた時期を思い返してください。そのとき、どんな症状が出ていましたか？頭痛でしょうか。それとも腹痛でしたか？ストレスを受けたときに出てくる症状は大きく変わらないことが多く、頭痛の人は常に頭痛、腰痛の人は常に腰痛、めまいの人はめまい…となりがちです。過去にストレスを受けた経験が今の状態を判断する目安になると思います。また、ストレスからくる症状が1～2週間の期間で元に戻るか

どうか、長く続くかどうか一つのポイントとなります。自分の状態を客観的にとらえるためのめやすとしては、ストレスの度合いをチェックする調査表を用いてみるのも方法の一つです(P4「職業性ストレス簡易調査」参照)。メンタルの不調は突然襲ってくることはあまりなく、週の単位、月の単位で徐々に進んでいくことが多いのです。

—メンタルに問題があると本人が感じた場合は、どのように対処したらよいでしょうか

ストレスを受けている状態について、大雪での車の運転を例に挙げて説明しましょう。激しい暴風雪で、ときには視界がホワイトアウトするような吹雪の田舎道を運転していると、ガソリンを多く使います。実は人間も同じで、過酷な状況のときにはたくさんの心のエネルギーを使うのです。車はガソリンを使えば給油しなければなりません。人間も同じで、エネルギーを使ったら補充しなければなりません。

では人間にとってのガソリンとは何でしょうか？人間にとってのガソリンは「食べること」「寝ること」「リラックスすること」の三つなのです。加えて大切なのが、安定的にその人を支えてくれるサポーターが周りにいることです。誰かが自分を安定的に支えてくれる環境があれば、ガソリンの補給は効率的なものになっていきます。



—メンタルに不調を抱える人の周りにいる同僚や上司といった人たちにもアドバイスをお願いします

周囲の対処のしかたで一番重要なポイントは、信頼関係があるかどうかです。お互いに信頼し合える職場をつくるのがメンタルヘルス(P5「溪辞苑①」参照)においては大事な柱になります。職場で重要なことは職員一人ひとりが互いに敬意を払うこと、相手を信頼して支え合うこと。「生得的敬意(P5「溪辞苑②」参照)」と呼ばれますが、これが一番重要なことです。

信頼関係が築かれている職場であれば、本人から上司に相談しやすくなると思いますし、上司からも本人に声かけをしやすくなります。そのうえで、職場であれば私たちのような産業医(P5「溪辞苑③」参照)、学校であれば保健医に相談するとよいでしょう。精神科は敷居が高く感じますが、最近では心療内科という相談しやすいクリニックも増えています。こうした社会的資源をうまく活用しながら、できるだけ少人数で抱え込まないようにすることが重要です。

とはいえ、実際にはメンタルヘルスを理由に誰かに声をかけたり、相談を持ちかけたりするのは難しいものです。そういった場合は、異動や昇進などの変化の際に、その1~2カ月後に必ず面接を行うといったルールを職場に適用するのも良い方法です。何らかの形で定期的に全員と面談するというルールを設けるのもよいでしょう。プライバシーが確保された、落ち着いて話せる空間を用意すると、人は悩みを打ち明けやすくなります。相談を受けた方は、よく相手の話を聞いてあげてください。

—メンタルの問題を打ち明けられたらどのようにしたらよいでしょうか

メンタルの不調は大変に複雑な問題です。相談を受ける方も抱え込まない方がよいとされています。一般の方ができるのは、その人に対してガソリンを補給してあげることと、支えてあげることです。できるだけ抱え込まずに、多くの資源を活用して対応すべきですが、メンタルの相談にはその方のプライバシーに関わる問題がたくさん含まれています。相談を受けて困った上司が誰かに相談するときは「Aさんが困っているみたいです」と伝えるのではなく、「こう相談されて私も困っている」とか「どう対

応したらよいのかわからずに悩んでいる」などといった形で、プライバシーに配慮しながら周囲の人を巻き込んでいくのがよいと思います。もし職場に産業医などがいれば、気軽に相談にいくとよいでしょう。

—ありがとうございました。

最後に読者にメッセージをお願いします

メンタルヘルスを保つのに大切なのは「食べること」

「寝ること」「リラックスすること」、そして「安定的に支えてくれるサポーターの存在」という話をしました。もう一つ付け加えるならば、自分を見失わないための目標、いつでも立ち戻れる場所を持つておくことをおすすめします。人には嵐の中でも前に進んでいかなければならない局面がありますが、そうした道しるべとなるものを持っていれば自分を見失わないですむでしょう。それがメンタルを安定させていくことにつながります。

職業性ストレス簡易調査

最近1カ月間のあなたの状態について最もあてはまるものに○を付けてください。

1.ほとんどなかった 2.ときどきあった 3.しばしばあった 4.ほとんどいつもあった

1 活気がわいてくる	1 2 3 4	16 気分が晴れない	1 2 3 4
2 元気がいっぱいだ	1 2 3 4	17 仕事を手につかない	1 2 3 4
3 生き生きする	1 2 3 4	18 悲しいと感じる	1 2 3 4
4 怒りを感じる	1 2 3 4	19 めまいがする	1 2 3 4
5 内心腹立たしい	1 2 3 4	20 体のふしぶしが痛む	1 2 3 4
6 イライラしている	1 2 3 4	21 頭が重かったり頭痛がする	1 2 3 4
7 ひどく疲れた	1 2 3 4	22 首筋や肩がこる	1 2 3 4
8 へとへとだ	1 2 3 4	23 腰が痛い	1 2 3 4
9 だるい	1 2 3 4	24 目が疲れる	1 2 3 4
10 気がはりつめている	1 2 3 4	25 動悸や息切れがする	1 2 3 4
11 不安だ	1 2 3 4	26 胃腸の具合が悪い	1 2 3 4
12 落ち着かない	1 2 3 4	27 食欲がない	1 2 3 4
13 ゆううつだ	1 2 3 4	28 便秘や下痢をする	1 2 3 4
14 何をしても面倒だ	1 2 3 4	29 よく眠れない	1 2 3 4
15 物事に集中できない	1 2 3 4		

回答の点数を足してください(1~4の回答については1⇒4、2⇒3、3⇒2、4⇒1に置き換えてください)。点数が高いほどストレスが高い人で、合計点数77点以上(最高点は4×29=116点)が高ストレス者です。

(厚生労働省 独立行政法人労働者健康福祉機構「こころの健康 気づきのヒント集」より)



～縁を創る～「訪問看護ステーションそうえん」の活動紹介

2018年8月1日、「訪問看護ステーションそうえん」がオープンしました。札幌溪仁会リハビリテーション病院と連携し、中央区、西区、北区にて訪問看護サービスを提供しています。ステーションの特長や今後の抱負などを、御船智佳子 所長に聞きました。



訪問看護ステーションそうえん
所長 看護師

みふね ちかこ
御船 智佳子

——開設の経緯について教えてください

訪問看護ステーションそうえんは、札幌溪仁会リハビリテーション病院の入院患者さんが、自宅での生活に移られた時に引き続き看護サービスを提供する、病院の在宅部門として開設しました。24時間の緊急対応が可能で、看護師7名、言語聴覚士1名、事務職1名で運営しています。要支援から要介護まで認定を受けている方でしたら、どなたでも利用できます。

——どのような方が利用されていますか

難病を抱えている方、認知症の方、がん終末期の方、胃ろうを利用されている重度の方から、自分のことは自分でできるけれど体調管理を頼みたいと望まれる方などさまざまです。主治医、ケアマネジャーさんを通して利用を申し込まれる方が多いですが、直接のお問い合わせも受け付けています。また、ご自宅で最期を迎えたいというご希望を支えることも訪問看護では重要なことと考えており、まだ開設して半年ですが、すでに5件の看取りをさせていただきました。

——訪問看護ステーションとしてのモットーをお聞かせください

「温かみのあるステーション」を目指しています。訪問看護は、主治医、ケアマネジャーさん、リハビリスタッフなど、多くの人と連携して活動しています。その中で、学ばせてもらう姿勢を忘れずに協力し合っていきたいと思っています。

またステーションの名前である「そうえん」をあえてひらがなにしたのは「桑園」という地名に「縁を創る＝創縁」という意味を重ねたからです。院長からも「一件一件の信頼を大切に」と言われており、一人の利用者さんと出会った縁を大切に、信頼を得ながら訪問させていただこうと思っています。

そしてフットワークの良さを前面に出していきたいです。「明日にも退院したい。来週から来てもらえないか」。そんな急ぎのお申し込みにも対応したいと思います。

——読者の皆さんにメッセージをお願いします

病院スタッフになると忘れがちですが、病院にいる姿は患者さんの本当の姿ではありません。一人ひとりに生活という背景があり、ご自宅で過ごす姿こそ本来の姿です。訪問看護を始めて感じていることは、ご本人、そしてご家族は、私たちの想像以上の力をお持ちだということです。ご本人やご家族の力を信じながら、サポートの必要などところを支え、ご自宅でその人らしい生活ができるようにお手伝いをしていきたいと思っています。どうぞ、よろしくお願いたします。



訪問看護ステーションそうえん

住所：〒060-0010 札幌市中央区北10条西17丁目1-4
電話：011-688-6125 FAX：011-688-6127
訪問地域：中央区・西区（福井・平和を除く）・北区（あいの里・茨戸を除く）
営業時間：月曜～金曜 8:30～17:15
(土・日・祝祭日、12月30日～1月3日休み)

溪辞苑

第七回

難しい医療・福祉・介護の言葉を、
わかりやすく解説します。

①メンタルヘルス [mental health]

こころの健康状態
メンタル(mental)は英語で「精神」や「知能(頭の働き)」を意味します。「健康」を意味するヘルス(health)と組み合わせたメンタルヘルスは「精神や知能の健康」、すなわち「こころの健康」を意味します。WHO(世界保健機関)においてメンタルヘルスとは「精神疾患を患っていないという意味だけではなく、すべての人がストレスに適切に対処しながら自分の可能性を活かして労働し、社会貢献が可能な状態」と定義づけられており、企業では従業員の体の健康を守ることと同様に「こころの健康」を保つための対策が課題となっています。

②生得的敬意 [せいとくてきけい]

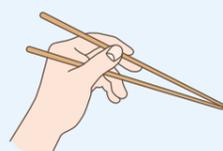
全員が価値のある存在として認め合うこと
職場の人間関係で大切なのはお互いに敬意を払うことです。敬意には「獲得的敬意」と「生得的敬意」があります。「獲得的敬意」とは成果を挙げた従業員を高く評価するもので、「生得的敬意」とは組織の全員に対して平等に示されるものであり、互いの存在を尊重し、全員が価値のある存在として認め合うことです。生得的敬意の不足した職場では、言葉の暴力、権力の乱用などが起こりがちです。人は仕事を通して成長し、よりよい自分になりたいと思うものです。敬意あふれる職場は仕事に対する満足度が高く、協力的で、高い創造性を発揮します。これら2種類の敬意を両方ともうまく使う職場づくりが必要です。

③産業医 [さんぎょうい]

労働者の健康について指導・助言を行う医師
産業医とは、企業など事業所の労働者に専門的な立場から指導・助言を行う医師のことです。労働安全衛生法により労働者が50名以上の事業所は産業医を選任するよう義務づけられています。企業が健全な経済活動を続けるためには、労働者が心身ともに健康でいなくてはなりません。産業医は専門講習を修了した医師にその資格が与えられ、「人」という資産が心身ともに健康でいられるように指導・助言する役割を担います。職場に医師が常勤して治療にあたる企業内診療所とは異なり、外部の医師が顧問契約を結んで定期的に職場を巡視し、健康診断チェック、健康相談、面接指導などを行います。

認知症予防として注目されている脳トレーニング(脳トレ)。
日常のちょっとした工夫でできるトレーニング法をお伝えします。

右利きの人が右手で箸を使う場合、左脳の前頭葉と右側の小脳半球の間で必要最小限の情報交換が行われ、短時間で適切な命令が左脳から右上肢へ伝わります。しかし非利き手である左手を使うと、利き手とは正反対の右脳の前頭葉と左側の小脳半球の間で慣れない運動を修正するため、情報交換が何度も繰り返されます。これにより血流が増加し認知症予防につながります。非利き手で文字を書くのも同様に効果的です。また歯磨きで左右の手を上手に使い分けると歯をきれいに磨けるだけでなく、非利き手を使うことが脳のトレーニングにもなりますので、ぜひ試してみてください。



(監修:手稲溪仁会病院 リハビリテーション部 部長 青山誠)

利き手交換

頭のストレッチ

●●● 2019年 ゴールデンウィーク期間中の外来診療について ●●●

2019年4月下旬から5月上旬にかけては、新天皇即位による祝日および祝日法の規定により、土曜日を含む10連休となります。浜仁会グループの医療・保健施設では、連休期間中は以下の日程で外来診療・営業を実施いたします。

4/27(土)	4/28(日)	4/29(月)	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)	5/3(金)	5/4(土)	5/5(日)	5/6(月)
		昭和の日	国民の休日	即位の日	国民の休日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	振替休日
休診※1	休診	休診	診療日	休診	診療日※2	休診	休診	休診	休診

※1 浜仁会円山クリニックは、4/27(土)のみメディカルフィットネスが営業いたします(健診は上記期間休診となります)。
 ※2 喜茂別町立クリニックは、上記期間中5/2(木)のみ診療いたします(4/30(火)は休診日)。
 ・泊村立茅沼診療所は休診となります。
 上記の予定は急遽変更になることもございます。ご来院の際は事前に各施設のホームページまたはお電話にてご確認ください。

稲積公園西町内会に車いすを寄贈しました

浜仁会グループでは2008年からリングブルの収集を行い、車いすに交換して各団体へ寄贈しています。このたび8台目となる車いすを札幌市手稲区の稲積公園西町内会に寄贈することとなり、2月7日(木)に同町内会の集会所で寄贈式を行いました。稲積公園西町内会 阿部義憲 会長からは「住民の高齢化により足腰に不安がある人も多いため、こちらの車いすで気軽に散歩ができるようになれば」とご挨拶をいただきました。浜仁会グループでは今後も引き続きこの活動を継続していきます。



定山溪病院が「定山溪温泉 雪灯路2019」に参加しました

定山溪病院は、1月30日(水)から2月3日(日)にかけて「定山溪温泉 雪灯路2019」に参加しました。この企画は定山溪温泉の観光スポットなどに数多くのアイスキャンドルが飾られ、訪れる方々の目を楽しませてくれる冬の人気イベントとなっています。同病院では今回、1カ月半ほどの準備期間で約70個のアイスキャンドルを作成し、病院の正面玄関や岩戸観音堂、定山溪温泉街などに設置しました。



タイ国の医療政策チームが浜仁会グループの施設を訪問

2月18日(月)~20日(水)の3日間、JICA(独立行政法人国際協力機構)によるタイ国の「高齢者のための地域包括ケアサービス開発」プロジェクトチームの皆さんが浜仁会グループの施設を訪問しました。同国では高齢化が大きく進んでおり、今回は日本におけるリハビリテーションを学ぶために、医師や官僚などを含む13名のチームが来道。手稲浜仁会病院・札幌浜仁会リハビリテーション病院・札幌西円山病院を訪れ、地域社会に根ざしたリハビリテーションについての見聞を深めていただきました。



「これからの介護・福祉の仕事を考えるデザインスクール」提案会に参加

3月9日(土)、札幌駅前通地下広場にて、介護・福祉の現場を盛り上げるためのアイデアを考え、実現に向けて取り組んだ成果を発表する「これからの介護・福祉の仕事を考えるデザインスクール」(2018年度厚労省補助事業)の北海道地区プロジェクト提案会が行われました。この取り組みには浜仁会グループからも西円山敬樹園・コミュニティホーム白石・医療法人稲生会の職員が参加。介護・福祉従事者だけではなくデザイナーや学生など、さまざまな立場の方々をチームを組んで活動を行って来ました。

提案会では鉄道好きの高齢者の方のために札幌市内を走る市電(路面電車)を外出の機会に提案する「市電で老GO!」、介護の豆知識が描かれたマンガを制作し、飲料を製造する企業との協働で商品に添付する「在宅介護者を応援する



各プロジェクトの「3分プレゼン大会」も実施

三コママンガづくり」、洋服選びのアドバイスに高齢者の方も参加してもらい、世代を超えた交流をうながす「ファッションコーディネート大作戦」など9つのプロジェクトが発表。新しい視点から介護・福祉のイメージ向上を進めていこうとするアイデアが披露され、道行く一般の方々の関心を集めていました。



各プロジェクトの展示の様子

●●● 浜仁会グループ イベント開催スケジュール ●●●

患者さんや利用者さん・ご家族の方も参加していただける浜仁会グループ各施設のイベント一覧をご紹介します。

7月6日(土)	西円山敬樹園 夏祭り
7月上旬	コミュニティホーム白石 夏祭り
8月下旬	菊水こまちの郷 夏祭り
9月初旬	定山溪病院 病院祭
9月中旬	コミュニティホーム白石 敬老祭
	札幌西円山病院 病院祭
9月28日(土)	きもべつ喜らめきの郷 喜らめき祭
	コミュニティホーム白石 介護のしごと魅力アップ推進事業イベント主催(会場:白石体育館)



- ◆毎月1回(土曜日) …地域で暮らす高齢者のための医療公開講座(札幌西円山病院主催/会場:かでの2.7)
- ◆毎月1回(土曜日) …スマイルカフェ(札幌西円山病院 認知症カフェ)
- ◆6~9月・11~2月 毎月1回(金曜日) …にしまるリハビリ健診(札幌西円山病院)
- ◆毎月第2水曜日 14時~ …レモンカフェコミ白(コミュニティホーム白石 認知症カフェ)
- ◆偶数月第2水曜日 …こまちテラス(菊水こまちの郷 認知症カフェ)

※日程は変更となる場合がございます。

ウルトラトレイル ランニング世界大会 「ビブラム香港100」完走

1月19日から20日にかけて香港で開催されたウルトラトレイルランニングの世界大会「ビブラム香港100」に札幌西円山病院 看護部 平中雄太 介護主任代理が参加し、見事完走を果たしました。同大会は山野を長距離に渡って走るトレイルランニング大会の最高峰。6割の参加者が脱落するという過酷なレースを一人で走り抜きました。

●「ビブラム香港100」はどのような大会ですか

香港の外周部の山岳地帯103kmを走り、24時間以内に完走を目指すレースで、林道や登山道、海岸も走ります。高い山でも標高1,000mほどですが、数が多く、藻岩山程度の21の山を登り降りしました。香港のほとんどの登山道には階段があり、上り下りした階段は約8万5,000段になります。抽選で選ばれた40カ国600名のランナーが参加することができ、日本からは30名、うち北海道からは私一人でした。

●大会の様子を教えてください

北海道を出発した時は大雪で飛行機が遅れ、香港へ到着したのは深夜0時近くでした。早朝スタートだったため寝ないで大会に臨みましたが、北海道と香港との気温差に加え、睡眠不足もあり37km地点で転倒。顔面と全身を強打し、出血しましたが、幸い骨に影響はなく、なんとか制限時間ぎりぎりまで完走しました。「努力すれば夢はかなえられる」という姿を子供に見せたいという思いが参加目的の一つでしたので、ゴールで家族の姿を見た時は、感激で大泣きしてしまいました。

●トレイルランニングを始めたきっかけは

今年で38歳になりますが、子供が生まれた25歳の時に、親として誇れるものを見せたいと思いマラソンを始めました。入社以来ずっと、往復20kmの通勤路を冬も

札幌西円山病院
看護部
介護主任代理
介護福祉士
平中 雄太



走って通っています。山を登ることや長く走ることが好きで、2年前からトレイルランニングを始めました。山頂を極めた爽快感、長い距離を走りきった達成感、そしてランナー同士の交流がトレイルランニングの魅力です。大雪山系を1日で縦走したり、大雪山脈から日高山脈にかけて1泊で走るなど、年間で6,000km、月400kmから600kmを走り、スタミナ強化に努めています。

●今回の大会に参加された経緯は

トレイルランニングの世界大会に出ることは長い間の夢でした。今回は日本から行きやすい香港での開催で、当病院の同僚で一昨年にフランスで行われた山岳チャレンジ[PTL]を完走した泉田隆敏 看護師(『サラネット2018年春号』掲載)に励まされたことも大きかったです。幸運にも抽選に当選し、参加を決めました。

●最後にメッセージをお願いします

大会参加にあたって院長はじめ職場の皆さんに多くの応援をいただき、感謝の気持ちでいっぱいです。苦しい時も耐えて努力をあきらめなければ、必ず成功に結びつく、身を持って皆さんに示すことができたと思います。患者さんにも私の経験が刺激になって、皆さんにもっと元気になってもらえたらうれしいです。



コース内には足を取られやすい砂場も



山道を走り、海をのぞむ山の頂上へ

ナットク! 知っとく!

がん患者リハビリテーションについて

医療ソーシャルワーカー | 患者さんとご家族から通院、入院、退院に関わる相談を受け、生活の質の確保に向けたアドバイスや支援を行うスタッフです。

札幌西円山病院
地域連携推進室
医療ソーシャルワーカー
齋藤 百音



■がん患者リハビリテーションとは

がん患者リハビリテーションとは、診療報酬上において“がん患者リハビリテーション料”が定められており、「がんの種類や進行、がんに対して行う治療およびそれに伴って発生する副作用または障害等について十分な配慮を行った上で、がんやがんの治療により生じた疼痛、筋力低下、障害等に対して、二次障害を予防し、運動器の低下や生活機能の低下予防・改善することを目的として種々の運動療法、実用歩行訓練、日常生活活動訓練、物理療法、応用的動作能力、社会的適応能力の回復等を組み合わせて個々の症例に応じて行う」とされています。

また、がんのリハビリテーションガイドライン(日本リハビリテーション医学会がんのリハビリテーションガイドライン策定委員会)では「がん患者の生活機能と生活の質(QOL)の改善を目的とする医療ケアであり、がんとその治療による制限を受けた中で、患者に最大限の身体的、社会的、心理的、職業的活動を実現させること」とも表現されています。

■札幌西円山病院における、がん患者さんへのリハビリテーション

当病院では医師の指示のもと、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士による個別リハビリテーションはもちろんです。医師や看護師、リハビリテーションスタッフ、医療ソーシャルワーカーなどでカンファレンスを行い、その方に合った治療計画を策定のうえ、生活環境の調整や在宅復帰支援を行っています。これまでは抗がん剤治療を受けながら、住み慣れたご自宅で人生の最期を迎えることを希望された方への退院支援や、病院内で最期を迎えるための終末期ケアの在り方を検討するなど、患者さんに合わせた支援を展開してまいりました。私たち医療ソーシャルワーカーは、患者さんまたはご家族から聞き取った願いや想いを受け止め、利用できる制度案内や、在宅復帰に向けて介護支援専門員や訪問診療医等との連絡、調整を行うなど、院内外問わず多くの専門職の方たちと連携を図りながら支援を行っております。

がん患者リハビリテーション料の対象となる状態は制度上定められております。対象患者像等、その他ご不明な点がございましたら、医療ソーシャルワーカーまでご相談ください。

問い合わせ

札幌西円山病院 地域連携推進室

TEL:0120-021-240 直通:(011)642-5800

医学ひとくち講座

車イスのシーティング —無理なく座り続けるために—

高齢者の増加によって車イスを使う方が増えています。足腰が不自由な方にとって日常生活になくなくてはならない車イスですが、長く座り続けると体に不調をもたらすこともあります。昨今、車イスで正しい姿勢をとるための技術である「シーティング」が注目されています。車イスのシーティングについて、札幌溪仁会リハビリテーション病院の内山英一 医師に聞きました。

合うイス、合わないイスの違いはどこにあるのでしょうか

人は四足の動物と違い直立二足歩行をすることにより、脳が発達しました。発達とともに頭は重くなっていき、人間の頭はボーリングの玉(5~6kg)ほどの重さがあります。この重い頭を支えるために、背骨はゆるくカーブして重さを受け止めています(図1)。首の^{けいつい}ところの頸椎が前に、胸の^{きょうつい}ところの胸椎が後ろに、腰の^{ようつい}ところの腰椎が前にカーブ(前弯)しています。この3つのカーブがあることで発達前の5倍もの頭部の重さに耐えられるようになりました。

生まれたとき背骨のカーブは1つだけですが、1歳ぐらいになって歩き始めると骨盤が前傾し、腰椎の前弯が現れます。腰椎の前弯は人間だけのものです。骨盤の前傾とそれによる腰椎の前弯が正しい姿勢の基本となるのです。イスに座ったときも同じで、骨盤が前傾し、腰椎の前弯が保たれるイスが体に合ったイスと言えます(図2のB)。

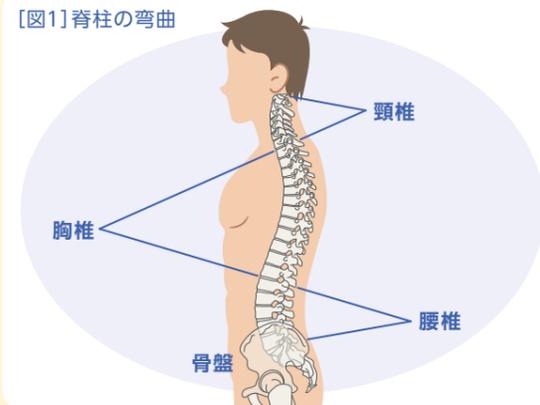
合わないイスはどのような問題を起こしますか

合わないイスに長い間座っていると筋肉が疲れてお尻がずれ、骨盤が後に倒れていきます。そうすると背中が丸くなり、頭の重さを支える背骨のカーブが乱れてしまいます(図2のA)。肩や首に負担が加わることで、筋緊張から頭痛、腰痛、首の痛み、肩こり、五十肩などの原因になります。イスと体が戦うような状態にならないことが重要です。

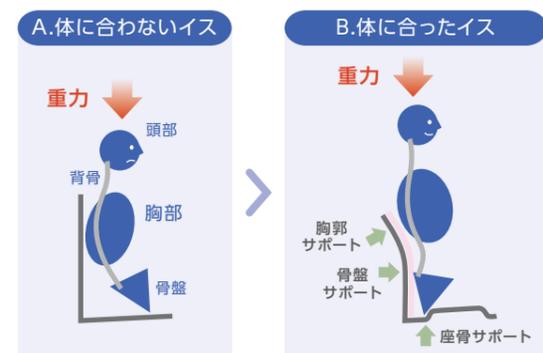
車イスの簡単な調整方法はありますか

車イスでは、移動する要素と体を楽にする要素を両立させなければなりません。まずは骨盤をしっかりと支えることです。骨盤が安定することで、体が動きやすくなります。普通の車イスは背もたれがまっすぐになっていますから、座り続けていると背中が丸まっていきます(図2のA)。そこで、手っ取り早い方法として、腰椎の前弯が保たれやすいように、骨盤サポートのところに厚手の

【図1】脊柱の弯曲



【図2】シーティングの理論



タオルをたたんだ(ロールした)ものを置くとよいでしょう。

肘掛けで体を支えるようなイスはよいイスとは言えません。さまざまなサポートを加えて体を固定してしまうのは間違いです。座面と背もたれでしっかりと骨盤を支えることができれば、むしろ他の部分を楽に動かせるイスのほうが体は安定します。車イスを選ぶときは、背もたれの張り調整ができるものがよいでしょう。

人と電気のハイブリッドである電動アシスト付きの車イスも増えていますが、その方が持っている1の力に対してどの程度のアシストが必要なのか、そのアシスト量は人によってさまざまです。専門家とよく相談して導入しなければ逆効果になることもあります。アシストを意識せずにいられるぐらいの状態が一番で、無理なくその方の持っている力を出せる環境をつくるのが大切です。日常生活が、リハビリになります。

車イスの座り方、使い方のアドバイスをお願いします

イスに座るとき、足を前に投げ出したほうが楽なように感じますが、できるだけ膝を曲げて座ることを意識しましょう。太ももの裏側の筋肉をハムストリングといいますが、足を前に投げ出すと、ハムストリングが伸ばされ骨盤を後傾させてしまいます。

札幌溪仁会リハビリテーション病院 医師 内山 英一

またハンドリムはつかんで回すのではなく、手のひらで回すように心がけてください。車イスマラソンの選手は手のひらで車イスを回します。人が歩くときは、足よりも先に体が前に出ていきますが、それと同じように、手のひらを使うことで自然と体が前に出て、歩行時に近い体の動きになります。高齢になると筋力が落ちてきますが、車輪をつかんで回すというのはかなり高度な能力で、力も使います。手のひらを使えば、体全体で運動になり、楽に車イスを動かせます。

札幌溪仁会リハビリテーション病院のシーティング外来について教えてください

医師、理学療法士、作業療法士、車イスの販売と調整を担当する当病院のテクノエイドセンターのスタッフ、さらには車イスメーカーのスタッフなど、チームによるアプローチで患者さんに最適なイスをつくるための専門外来です。車イスをその方に合うように調整するほか、既製品の中にふさわしいものがなければ、設計を行ってメーカーに作ってもらうこともできます。車イスを利用する方はいろいろな障がいをお持ちですが、どうしてもその方が楽に座ることができるか、患者さんの日常生活が少しでもよいものになるよう取り組んでいますので、関心をお持ちの方はぜひ当病院へお問い合わせください。



内山 英一(うちやま えいいち)

所属 / 札幌溪仁会リハビリテーション病院

プロフィール

- ・日鋼記念病院
- ・札幌肢体不自由児総合療育センター
- ・札幌市母子訓練センター
- ・道立心身障害者総合相談所

- ・Mayo clinic, Reseach fellow (アメリカ)
- ・札幌医科大学医学部解剖学第二講座講師

- ・札幌医科大学保健医療学部理学療法第二講座教授
- ・羊ヶ丘病院

- 日本整形外科学会専門医
- 日本リハビリテーション学会臨床認定医
- 医学博士
- 工学修士

ザ・プロフェッショナル The Professional

医療の高度化・専門分化に対応するため、医療機関では、多くの専門職が活躍しています。国の認定資格から施設独自の役職まで種類はさまざまですが、いずれも豊かな経験と高い専門知識に支えられたプロフェッショナル。命をあずかる医療現場でプロとしての誇りを胸に業務に携わる専門職をご紹介します。



コミュニティホーム白石
施設ケア部 看護課
看護師
えんどう
遠藤 るみ

メディカルフットケア プロ養成コース修了者

足の爪切りを中心に医学的見地からフットケアを行うことができる技術者で、看護師で介護の現場経験もある横浜市のフットケアリスト、伊部美代子氏が主催するフットケアサロン「天使のつめきりメディカルフットケア」で開催されているプロ向けのフットケアコース修了生に授与されている。30日間にわたって「爪切り受講」「グライNDER受講」「足マッサージ受講」「巻き爪矯正受講」などの科目を修得する。

メディカルフットケア プロ養成コース修了者

爪の健康の大切さを もっと皆さんに知ってもらいたい

以前は横浜市で訪問看護に従事していました。普通、人は足を他人に見せたがらないものですが、訪問先で親しくなると患者さんから「足を見てほしい」という相談を受けることも多かったです。盛り上がり、ガタガタになったり、巻いていたり、爪で悩んでいる方は多く、切ってあげたいけれど、切り方がわからない。下手に切って出血でもすると大変です。

どうしたものかと考えていた時に、たまたま臨時で来てくれた看護師さんがすばらしい爪切りの技術を持っていました。話を聞くと、横浜市でフットケアスクールとサロンを開いている伊部美代子先生に習ったとのこと。すぐに伊部先生を訪ねました。今から5年前のことです。爪の切り方はもちろん、爪のしくみ、役割、足全体のケアまで幅広く習い、メディカルフットケアプロ養成コースを修了しました。先生とともにボランティアでフットケアを行うほか、ドイツ製のスパンゲという巻き爪矯正用のスプリング板に興味を持ち、その普及に努めているジャパンフットケア協会の認定技術者の認

証も取得しました。そんな中、2018年3月に家族が北海道に赴任することになり、それとともにコミュニティホーム白石に入職しました。現在は他の業務のかたわら、スクールで学んだ内容を活かして入所者さんの爪のケアを行っています。

爪のトラブルは外反母趾などの原因になるほか、足の筋力低下を招き、転びやすくなったりもします。転倒から寝たきりになる高齢者も少なくありません。介護老人保健施設として在宅復帰をすすめる上で、歩行が安定することはとても大切になってきます。しかし、介護や看護ではまだまだ爪の重要性が認識されていません。まずは爪の重要性、正しい爪の切り方を知ってもらおうと有志の勉強会を開いています。介護職員や看護師はもちろん、スタッフみんなが爪に対して知識と技術を持っていれば、自ずと利用者さんの足もきれいになります。爪の健康について1人でも多くの人に関心を持ってもらいたいです。



まるり インフォメーション



人間ドック・健康診断施設

協会けんぽご加入の被保険者の方へ

経営管理部 顧客管理課 横溝 誠
 溪仁会円山クリニックは、全国健康保険協会(以下、協会けんぽ)生活習慣病予防健診実施機関に認定されております。生活習慣病予防健診(一般健診)は協会けんぽより補助が受けられ、自己負担金も少なくご受診いただけますので、ぜひ当クリニックで健康診断をご受診ください。年に一回の健康診断ですので、より充実した検査をご希望の方には、**協会けんぽドック**をご用意しております。ぜひこちらをご利用ください。※40歳・50歳の方は、付加健診の受診対象となります。



対象者: 一般健診(35歳から74歳の被保険者の方)を受診予定の方

全国健康保険協会 生活習慣病予防健診 検査項目一覧表

検査項目		一般健診	付加健診 (40・50歳時)	協会けんぽ ドック
問診	既往歴・業務歴の調査、自覚症状・他覚症状の有無の検査	●	●	●
身体計測	身長、体重、肥満度、体脂肪率、BMI、腹囲測定	●	●	●
血圧測定	血圧測定	●	●	●
眼科系検査	視力	●	●	●
	眼底	—	●	●
	眼圧	—	—	●
聴力検査	オーディオメーター(1000Hz・4000Hz)	●	●	●
尿検査	比重、PH、蛋白、糖、ウロビリノーゲン、ビリルビン、ケトン体、潜血	●	●	●
	尿沈査	—	●	●
呼吸器系検査	胸部X線 正面(直接撮影)	●	●	●
	肺機能	—	●	●
胃腸系検査	胃部X線(直接撮影)、免疫学的便潜血(2日法)	●	●	●
超音波検査	腹部エコー(肝臓・胆嚢・腎臓・膵臓・脾臓・腹部大動脈)	—	●	●
循環器系検査	心電図(安静時12誘導)、心拍数	●	●	●
血液検査	血液学検査	●	●	●
	末梢血液像	—	●	●
	肝機能検査	●	●	●
	脂質検査	●	●	●
	糖尿病検査	●	●	●
診察	痛風検査	●	●	●
	腎機能検査	●	●	●
	膵機能検査	—	●	●
医師面談	理学的所見(身体診察)	●	●	●
	医師による結果説明、健康相談	●	●	●
全国健康保険協会からの補助金額(税別)		10,605円	14,955円	10,605円
自己負担金額(税別)		6,500円	10,850円	18,000円

お申し込み お問合せ先

医療法人 溪仁会
溪仁会円山クリニック ☎(011)611-7766 ☎(011)611-7539 〒064-0820 札幌市中央区大通西26丁目3番16号
 健康診断実施日:火曜日~土曜日(日曜日・月曜日休診)
 E-mail clinic@keijinkai.or.jp ホームページ http://www.keijinkai.com/maruyama/



普段は見えないサービスの仕組み。知っているようで、意外と知らない実際。
医療・保健・福祉の“見たい”“知りたい”にサラネットのマスコット「サラビット」が迫ります。

見たい！
知りたい！
サラビット

これが今の内視鏡！

内視鏡は、体の中を映して病気を見つけるほかに、がんを切除したり、超音波を当てたりと、現代医療の主役のひとつになっているよ。今の内視鏡はどうなっているのか、手稲溪仁会病院消化器病センターで紹介してもらったよ。

監修 手稲溪仁会病院
消化器病センター
かたぬま あきお
瀧沼 朗生
センター長



鉗子口
この穴からいろいろな処置具や薬剤を出したりするよ。この穴に通せる処置具が増え、性能が上がったことで、内視鏡治療の範囲が大きく広がったんだ。

ガイドライト 患部を浮かしながら送る特殊な光も発光できるんだ。
送気・送水ノズル レンズが曇らないように水で異物を流したり、空気を送ったりするよ。
対物レンズ 体の中を何十倍にも拡大して映すよ。

この内視鏡は胃を写す胃カメラ。内視鏡にはさまざまな種類があるけど、基本構成はこのタイプとほぼ一緒だよ

モニターに映る画像を見ながら操作するんだ

ビデオシステム本体
カメラから送られた信号をこの機械で処理してモニターに映したり、保存したり、転送したりするよ。



通常の内視鏡写真

中央の赤みが病変だけど、少し分かりにくいね。



色素を散布した写真

色素を散布して病変の凹凸を強調したよ。



特殊光で照らした写真

NBIという特殊な光を当てて拡大して浮か上がらせたよ。



私の健康法



手稲溪仁会病院
副院長
耳鼻咽喉科・頭頸部外科
ふる た やすし
古田 康

手稲溪仁会病院に勤務して12年余りになりますが、病気で休みを取ったことがありません。振り返ってみると、15年程前から週1~2回ジムに通い、エアロビクス、ステップなど有酸素運動を行うようになってから、体の調子が良くなったと思います。

エアロビクスの長所をあげると、第一に短時間で終了することです。コースの多くは40分~60分間であり、仕事帰りなどに集中して体を動かすことができます。第二に怪我の心配があまりないことです。私共の年齢になり

急に体を動かすと、足、腰、首などを痛めることが多いです。私も若い頃感覚で卓球の試合に参加した結果、まさにアキレス腱断裂、腰椎ヘルニア、頸椎ヘルニアと3度も痛い目にあいました。エアロビクスでは、徐々に激しい運動となり、その間にストレッチも入るのでこの点安心です。第三に頭を使うことです。ステップにバリエーションが多く、また手腕の動きが加わると、反射的にコンビネーションとシークエンスを考えながら運動することになります。向上心を微妙にくすぐられ、脳トレとしても効果的です。最後に自分のペースで行えることです。インストラクターの指示通りに動くことはなく、その時の体調に応じてサボっても良いのです。インストラクターから離れた位置には自由演技派(?)の同志が散見されます。

初心者コースから始め、初級コースにレベルアップし(自分で勝手にアップできます)、中級レベルを目指しましたが体がついていけず、初級レベルのまま現在に至っております。体を動かそうと思っている方、ぜひ一度エアロビクスに参加してみてください。

ボランティアさん募集

朗読を聴いてくださる皆さんの笑顔や拍手がこの活動の源です

円山溪仁会デイサービス
ボランティアスタッフ
朗読ボランティアグループ
「声のとびら」代表
ありもと ちづ子
有本 智鶴子さん



朗読ボランティアグループ「声のとびら」代表の有本さんは、3年前から円山溪仁会デイサービスで月2回、同グループの皆さん6名と共にボランティア活動をされています。2012年にこの活動を始めたきっかけは「2011年の東日本大震災の前日まで観光で偶然に被災地を訪れていて、次の日、自宅で信じられない大震災の映像を見て、大きな衝撃を受け、何か少しでも自分にできることを」と思われたことだそうです。

朗読は相手に話しかけるように、わかりやすく語ることが大事で、読むものも利用者さんが元氣になれて和めるような内容を心がけているとのこと。また主役は読み手ではなく、あくまでも「聞いてくださる方々のために読む」という意識が重要だと言います。ボランティアを続ける上では「自分が負担に感じないようなペースで活動していくことで長続きするのだと思う」と話してくれました。

ボランティア活動について、有本さんは「朗読を聴いた利用者さんたちがお声をかけて下さったり、拍手をいただいたりする時に温かく幸せな気持ちになります。自分も行く道の、人生の大先輩である皆さんと関わりを持てる貴重な機会ですので、興味のある方はぜひご参加ください」と呼びかけています。



●ボランティア活動に興味のある方、参加ご希望の方、ぜひご連絡ください。

円山溪仁会デイサービス
札幌市中央区北1条西19丁目
1番地2 ファミール第2大通
電話 011-632-5500
担当/泉



ソーシャルヘルパー サービス中央

ソーシャルヘルパーサービス中央
所長
須藤 晶子 (すどう あきこ)



訪問介護という仕事のすばらしさを
もっとアピールしていきたい

私がホームヘルパーとして働きだしたのは2005年です。出産を契機に仕事を辞めたから家にこもりがちの生活が続き、社会との関わりを持ちたいと思っていましたが、当時は子育てのほかに義父の介護もしていました。そのため、空いた時間を有効に活用できるパートタイムの仕事として、ホームヘルパーという職業を選びました。

以前はシステムエンジニアとして働いていて、もちろんやりがいのある仕事でしたが、ホームヘルパーとして利用者さんとかかわっていく中で、今までにはない充実感を得ました。利用者さんは心が通じるとご家族にも言えない本音を聞かせてくれることもあります。また私の義父は要介護5と認定されていましたので、自宅で訪問介護や訪問看護を利用しており、サービスを受ける側の気持ち、ご家族の気持ちも理解できます。

そんな環境の私ということもあって、利用者さんも話しやすかったのかもしれない。義父が亡くなり、子供たちも大きくなった2011年にフルタイム勤務への誘いを受けてサービス提供責任者になりました。ヘルパーさんたちのスケジュール調整や、利用者さんご家族から相談を受けたりなどの管理業務を中心に、2015年からは当事業所の所長をつとめています。所長になつてからは、人材確保や経営に対する責任が加わりました。

所長職について実は一度お断りしたのですが、この仕事が好きですし、スタッフは皆、気心の知れた人ばかりですから、一人で抱え込むのではなく、皆でいっしょにやろうね、という気持ちで旗振り役として引き受けました。

私たちの事業所でスタッフになつていただいた方は、本当に長く勤めてくれてます。私よりもずっと経験のあるヘルパーさんが働き続けてくれていることは、事業所の働きやすさを物語っているように思います。いま在宅介護の需要はとも増えています。私たちがホームヘルパーとして働く方を見つけない状況です。利用者さんと一対一で関われる訪問介護のすばらしさを、今後はもっとアピールしていきたいです。

栄養士のレシピリレー

ツナとトマト缶のカレー



調理する際に手軽に使用することができ、最近ではそのままでも美味しくいただくことができるものも増えている缶詰。災害時の備蓄食品としても重宝します。今回は普段の食事でも災害時の調理でも、あつという間にできて旨味が凝縮された、満足感たっぷりの「ツナとトマト缶のカレー」をご紹介します。



作り方

- 1 じゃがいも、人参、玉ねぎの皮をむいて食べやすい大きさに切る。じゃがいもは切ったあと、水にさらしておく。ツナ缶詰は油切りし、油は取っておく。
- 2 温めた鍋に①で取っておいた油を入れて、野菜を炒める。
- 3 鍋にトマト缶詰と水を加え、野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- 4 野菜がやわらかくなったらツナを加える。
- 5 一煮立ちしたら一旦火を止めて、カレールウを加えて溶かす。
- 6 ルウが溶けたら再度加熱し煮込む。
- 7 とろみが出てきたら火を止め、器に盛ったごはんにかレーをかけて、出来上がり。

材料 (2人前)

ツナ缶詰	100g (1缶)
トマト缶詰	200g (1/2缶)
じゃがいも	80g (中1/2個)
人参	50g (中1/4本)
玉ねぎ	50g (中1/4個)
水	150ml (2/3カップ)
カレールウ	2~3かけ (お好みで)
ごはん	300g

1人分の栄養価

エネルギー	608kcal
たんぱく質	16.7g
カルシウム	55.5mg
鉄	2.35mg
塩分	3.7g

■栄養士プロフィール



コミュニティホーム八雲 主任 管理栄養士
今野 裕美
天使大学 看護栄養学部 栄養学科 卒業
2005年より勤務
昨年、地震の影響による停電を経験し、災害時の食事提供における栄養士の役割について考えさせられました。安全で安心していただける食事提供を行えるように、備えていきたいと思ひます。

●●● ワンポイントアドバイス ●●●

野菜を炒める際はサラダ油を使ってもよいですが、缶詰の油を使用するとツナの旨味が野菜になじみます。今回は野菜類も加えましたが、ツナとトマトだけでもおいしくできあがります。トマトの缶詰はカットトマトを使用し、ツナの缶詰もブロックタイプにしてごろっとした形のまま使用することで、食べごたえがあり、ボリュームも出ます。さばの缶詰を使ってもおいしくできます。普通のカレーに比べて辛さ控えめで、トマトの酸味も程よく感じますので、お子さんにも好まれるかと思ひます。酸味を抑えたい方は、カレールウを多めに加えて調整してみてください。

■施設概要

種別/訪問介護
スタッフ/サービス提供責任者4名
ホームヘルパー21名
事務職1名
利用者/180名
住所/〒060-0008
札幌市中央区北8条西18丁目1-7
フレクスビル2F
問い合わせ/TEL:011-633-1771



手稲溪仁会病院 提携医療機関のご紹介

手稲溪仁会病院 患者サポートセンター

●011-685-2904 (医療連携担当直通) ●011-685-2976 (医療相談担当直通)

ていね駅前泌尿器科

◆クリニックの母体は手稲区前田の「ていね泌尿器科」と伺いました

「ていね泌尿器科」は、鈴木伸和 理事長と竹田孝一 院長の2人が1997年に立ち上げました。泌尿器科の外来診療、手術と入院診療、そして透析を行っています。2009年4月に私が3人目の医師として入職しました。泌尿器科の患者さんはご高齢の方が多く、交通の便の関係もあって「ていね泌尿器科」への通院が大変な方もいらっしゃいました。そんな中、2015年にJR手稲駅前に医療モールができることになり、そこにサテライトクリニックを開院しようという流れになりました。

◆サテライトクリニックとはどのようなものですか

母体の「ていね泌尿器科」でも外来診療を行っていますが、当院は外来診療に特化したクリニックとなっており、当院の方が通いやすいという患者さんにご利用いただいています。「ていね泌尿器科」との違いは医療設備です。当院にエコーや内視鏡はありますが、CT(コンピューター断層撮影)装置はありません。CT検査や手術、入院が必要な場合は「ていね泌尿器科」で治療します。

◆クリニックのモットーを教えてください

泌尿器科の領域は広く、腎臓、副腎、膀胱といった臓器に加え、男性では前立腺、女性では頻尿や尿失禁などが主な対象です。また、性病や男性の機能障害も診ます。泌尿器科は行きにくいという印象を持たれる方が多いのですが、「ていね泌尿器科」ともども来院しやすい環境を目指しています。ご相談いただく中には大きな病気が隠れていることもあり、専門的な治療が必要な際は「ていね泌尿器科」や手稲溪仁会病院で診てもらいます。

◆読者にメッセージをお願いします

4月から4人目の医師が加わり、午後診療を行うようになりました。土曜日も隔週で開院しています。駅前の通いやすい場所が、さらに利用しやすくなりました。泌尿器に関するお悩みがありましたら、ぜひ気軽にお越しください。



すな おし けん いち
院長 砂押 研一 医師
■札幌医科大学 医学部 卒業

札幌医科大学附属病院/函館五稜郭病院/王子総合病院/市立赤平総合病院/砂川市立病院/浦河赤十字病院/北海道社会保険病院
2009年 ていね泌尿器科
2014年 ていね駅前泌尿器科 院長就任



待合室
リラックスして過ごせる広く明るい待合室。



尿流量測定室
通常の水洗トイレと同じ感覚で気軽に検査を受けることができる。



膀胱内視鏡・超音波診断装置
検査機器は最新のものを備えている。



診療科目:泌尿器科
診療時間:[月・火・水・木・金] 9:00~12:00
14:00~17:00
[第1・3土曜] 9:00~12:00
休診日:日曜・祝日・第2・4・5土曜
所在地:札幌市手稲区手稲本町1条3丁目3-1
メディカルスクエア手稲 2F
電話:011-686-6600
HP:http://www.teine-uro.or.jp/ekimae/



溪仁会グループの社会的使命

「ずーっと。」

人と社会を支える



私たち溪仁会グループは、

社会的責任(CSR)経営を推進します。

高い志と卓越した医療・保健・福祉サービスにより、

「一人ひとりの生涯にわたる安心」と

「地域社会の継続的な安心」を支えます。

溪仁会グループの事業理念

◆ 安心感と満足の提供

Offering a Sense of Security and Satisfaction

◆ 信頼の確立

Building the Foundations of Trust

◆ プロフェッショナル・マインドの追求

Attaining a Professional Mind

◆ 変革の精神

Developing the Spirit of Change

治療とケア 最新の医療技術と機器を備え総合医療を提供しています。救急指定医療機関として、24時間・365日あらゆる疾患・外傷の患者さんを受け入れています。

高度急性期・専門医療 手稲溪仁会病院 札幌市手稲区前田1条12丁目1-40 ☎ 011-681-8111	手稲溪仁会クリニック 札幌市手稲区前田1条12丁目2-15 ☎ 011-685-3888	手稲家庭医療クリニック 札幌市手稲区前田2条10丁目1-10 ☎ 011-685-3920
--	--	---

リハビリと療養 看護・介護・リハビリテーションを中心とした医療サービスを提供しています。

回復期医療 札幌溪仁会リハビリテーション病院 札幌市中央区北10条西17丁目36-13 ☎ 011-640-7012	回復期・慢性期医療 札幌西円山病院 札幌市中央区円山西町4丁目7-25 ☎ 011-642-4121	慢性期医療 定山溪病院 札幌市南区定山溪温泉西3丁目71 ☎ 011-598-3323
--	--	---

保 健 健康のチェックと病気の早期発見、健康管理、予防に関するサービスを提供しています。

人間ドック・健康診断施設 溪仁会円山クリニック
札幌市中央区大通西26丁目3-16
☎ 011-611-7766

介 護

介護医療院
住まいと生活を医療が支える居宅系施設です。

札幌西円山病院 介護医療院
札幌市中央区円山西町4丁目7-25
☎ 011-642-4121

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
日常生活に常時介護が必要で、自宅では介護が困難なお年寄りが入所し、食事・入浴・排せつなどの日常生活の介護や健康管理が受けられます。

西円山敬樹園 札幌市中央区円山西町4丁目3-20 ☎ 011-631-1021	岩内ふれ愛の郷 岩内郡岩内町字野東69-4 ☎ 0135-62-3131
---	--

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
10名が1つの生活単位(ユニット)として暮らし、顔なじみのスタッフが日常生活のお手伝いをします。

月寒あさがおの郷 札幌市豊平区月寒西1条11丁目2-35 ☎ 011-858-3333	きもべつ喜らめきの郷 虻田郡喜茂別町字伏見272-1 ☎ 0136-33-2711	手稲つむぎの杜 札幌市手稲区前田2条10丁目1-7 ☎ 011-685-3726
---	---	--

地域密着型介護老人福祉施設
定員29名以下の小規模な介護老人福祉施設で、介護・看護・機能訓練等のサービスを提供するとともに地域や家庭との結びつきを重視した施設です。

菊水こまちの郷 札幌市白石区菊水上町4条3丁目94-64 ☎ 011-811-8110	るすつ銀河の杜 虻田郡留寿都村字留寿都186-95 ☎ 0136-46-2811
---	--

介護老人保健施設
病状の安定期にあり、入院治療をする必要のない方に医療・保健・福祉の幅広いサービスを提供する、介護保険適用の施設です。

コミュニティホーム白石 札幌市白石区本郷通3丁目南1-35 ☎ 011-864-5321	コミュニティホーム八雲 二海郡八雲町栄町13-1 ☎ 0137-65-2000	コミュニティホーム美唄 美唄市東5条南7丁目5-1 ☎ 0126-66-2001	コミュニティホーム岩内 岩内郡岩内町字野東69-26 ☎ 0135-62-3800
--	---	--	---

軽費老人ホーム(ケアハウス)
食事の提供、入浴の準備、緊急時の対応、健康管理及び相談助言を基本サービスとして自立の維持ができる施設です。

カームヒル西円山
札幌市中央区円山西町4丁目3-21
☎ 011-640-5500

認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
認知症の方が、小規模な生活の場において食事の支度・掃除・洗濯などを共同で行い、家庭的な雰囲気の中で穏やかな生活を過ごせるよう支えます。

社会復帰生活支援

グループホーム 白石の郷 札幌市白石区本郷通3丁目南1-16 ☎ 011-864-5861	グループホーム 西円山の丘 札幌市中央区円山西町4丁目3-21 ☎ 011-640-2200
---	--

短期入所生活介護(ショートステイ)
事情により介護ができないときに短期間入所していただき、ご家族に代わって食事・入浴等日常生活のお世話をいたします。

西円山敬樹園ショートステイセンター 札幌市中央区円山西町4丁目3-20 ☎ 011-631-1021	おおしまショートステイセンター 宮城県気仙沼市廻館55-2 ☎ 0226-26-2272	月寒あさがおの郷ショートステイセンター 札幌市豊平区月寒西1条11丁目2-35 ☎ 011-858-3333
岩内ふれ愛の郷ショートステイセンター 岩内郡岩内町字野東69-4 ☎ 0135-62-3131	ショートステイセンターつむぎ 札幌市手稲区前田2条10丁目1-7 ☎ 011-685-3726	コミュニティホーム白石ショートステイセンター 札幌市白石区本郷通3丁目南1-35 ☎ 011-864-5321

介護予防在宅支援

地域包括支援センター
高齢者の誰もが、住み慣れた地域でその人らしい尊厳ある生活を継続できるよう支援しています。

札幌市白石区 第1地域包括支援センター 札幌市白石区本郷4丁目北6-1 五光ビル3F ☎ 011-864-4614	岩内町地域包括支援センター 岩内郡岩内町字野東69-26 ☎ 0135-61-4567	札幌市白石区 第3地域包括支援センター 札幌市白石区本郷通9丁目南3-6 ☎ 011-860-1611	気仙沼市大島 地域包括支援センター 宮城県気仙沼市廻館55-2 ☎ 0226-25-8570
---	---	---	--

介護予防センター
高齢になっても、住み慣れた地域で、その人らしい自立した生活が継続できるように介護予防事業を行っています。

札幌市中央区 介護予防センター円山 札幌市中央区円山西町4丁目3-20 ☎ 011-633-6056	札幌市中央区 介護予防センター曙・幌西 札幌市中央区円山西町4丁目3-20 ☎ 011-633-6055	札幌市白石区 介護予防センター白石中央 札幌市白石区本郷通3丁目南1-35 ☎ 011-864-5535
札幌市南区 介護予防センター定山溪 札幌市南区定山溪温泉西3丁目71 ☎ 011-598-3311	札幌市手稲区 介護予防センターまえた 札幌市手稲区前田2条10丁目1-7 ☎ 011-685-3141	

通所介護(デイサービス)
要支援1・2、要介護1~5と認定された40歳以上の方を対象に、食事や入浴、機能訓練や趣味活動などのサービスを提供します。

あおばデイサービスセンター 札幌市厚別区青葉町4丁目10-27 ☎ 011-893-5000	円山溪仁会デイサービス 札幌市中央区北1条西19丁目1-2 ☎ 011-632-5500	手稲溪仁会デイサービスつむぎ 札幌市手稲区前田2条10丁目1-7 ☎ 011-685-2568
西円山敬樹園デイサービスセンター 札幌市中央区円山西町4丁目3-20 ☎ 011-640-5522	デイサービスセンター白石の郷 札幌市白石区本郷通3丁目南1-16 ☎ 011-864-3100	デイサービスセンターすまいる 美唄市東4条南5丁目1-4 ☎ 0126-66-2525
デイサービスセンターおおしま 宮城県気仙沼市廻館55-2 ☎ 0226-26-2272	月寒あさがおの郷デイサービスセンター 札幌市豊平区月寒西1条11丁目2-35 ☎ 011-858-3333	るすつ銀河の杜デイサービスセンター 虻田郡留寿都村留寿都186-18 ☎ 0136-46-2811

小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護 菊水こまちの郷 札幌市白石区菊水上町4条3丁目94-64 ☎ 011-811-8110	小規模多機能型居宅介護 あおば 札幌市厚別区青葉町4丁目10-27 ☎ 011-893-5000	サテライト型小規模多機能ホームるびなす 札幌市白石区東札幌5条3丁目2-32-103 ☎ 011-595-8461
---	--	---

認知症対応型通所介護(デイサービス)

手稲溪仁会デイサービス織彩 札幌市手稲区前田2条10丁目1-7 ☎ 011-685-3328	共用型デイサービス菊水こまちの郷 札幌市白石区菊水上町4条3丁目94-64 ☎ 011-811-8110
--	--

生活支援通所介護

指定居宅介護支援事業所
介護支援専門員(ケアマネジャー)が介護保険サービス利用の申請手続きや、ケアプランの作成など介護保険に関するさまざまな相談に応じています。

溪仁会在宅ケアセンターつむぎ 札幌市手稲区前田2条10丁目1-7 ☎ 011-685-2322	札幌西円山病院在宅ケアセンター 札幌市中央区円山西町4丁目7-25 ☎ 011-642-5000	定山溪病院在宅ケアセンター 札幌市南区定山溪温泉西3丁目71 ☎ 011-598-5500
居宅介護支援事業所コミュニティホーム白石 札幌市白石区本郷通3丁目南1-35 ☎ 011-864-2252	居宅介護支援事業所 西円山敬樹園 札幌市中央区円山西町4丁目3-20 ☎ 011-644-7650	指定居宅介護支援事業所あおば 札幌市厚別区青葉町4丁目10-27 ☎ 011-893-8761
居宅介護支援事業所すまいる 美唄市東4条南5丁目1-4 ☎ 0126-66-2525	居宅介護支援事業所やくも 二海郡八雲町栄町13-1 ☎ 0137-65-2121	おおしまハートケアセンター 宮城県気仙沼市廻館55-2 ☎ 0226-26-2272
ケアプランセンターさつき 岩内郡岩内町字野東69-26 ☎ 0135-67-7801	ケアプランセンターこころ まるやま 札幌市中央区北1条西19丁目1-2 ☎ 011-640-6622	ケアプランセンターこころ ようてい 虻田郡留寿都村留寿都186-18 ☎ 0136-46-2811

札幌市障がい者相談支援事業所・札幌市障がい者住宅入居等支援事業所
障がいがあっても、住み慣れた地域で自立した生活ができるよう、さまざまな相談に応じています。

相談室こころ ていね
札幌市手稲区前田2条10丁目1-7
☎ 011-685-2861

訪問看護ステーション
看護師がご自宅に訪問し、主治医の指示に基づき、医療処置・医療機器を必要とされる方の看護を行っています。

はまなす訪問看護ステーション 札幌市手稲区前田2条10丁目1-10 ☎ 011-684-0118	訪問看護ステーションあおば 札幌市厚別区青葉町4丁目10-27 ☎ 011-893-5500	訪問看護ステーション岩内 岩内郡岩内町字野東69-26 ☎ 0135-62-5030	訪問看護ステーションそうえん 札幌市中央区北10条西17丁目1-4 ☎ 011-688-6125
--	--	--	--

訪問介護(ホームヘルパーステーション)
ご家族で介護を必要とされる方が、快適な生活を過ごせるようご家庭に訪問し、日常生活をサポートします。

西円山敬樹園ホームヘルパーステーション 札幌市中央区円山西町4丁目3-21 ☎ 011-644-6110	コミュニティホーム白石ホームヘルパーステーション 札幌市白石区本郷通3丁目南1-35 ☎ 011-864-2008	ホームヘルパーステーションすまいる 美唄市東4条南5丁目1-4 ☎ 0126-66-2525
ホームヘルパーステーションおおしま 宮城県気仙沼市廻館55-2 ☎ 0226-26-2272	コミュニティホーム八雲ホームヘルパーステーション 二海郡八雲町栄町13-1 ☎ 0137-65-2122	ケアセンターこころ ようてい 虻田郡喜茂別町字伏見272-1 ☎ 0136-33-2112
ソーシャルヘルパーサービス白石 札幌市白石区菊水8条2丁目2-6 ☎ 011-817-7270	ソーシャルヘルパーサービス中央 札幌市中央区北8条西18丁目1-7 ☎ 011-633-1771	ソーシャルヘルパーサービス西 札幌市西区発寒8条10丁目4-20 ☎ 011-669-3530

地域医療支援

公立診療所の指定管理者として地域の医療を支えます。

泊村立茅沼診療所 古宇郡泊村大字茅沼村711-3 ☎ 0135-75-3651	喜茂別町立クリニック 虻田郡喜茂別町字喜茂別13-3 ☎ 0136-33-2225
---	---

身体障がい者支援

医療法人福生会
身体障がいを抱えた方の在宅療養を包括的に支援します。

生涯医療クリニックさつぽろ ☎ 011-685-2799	訪問看護ステーションくまさんの手 ☎ 011-685-2791	居宅介護事業所Yiriba ☎ 011-685-2791	短期入所事業所どんぐりの森 ☎ 011-685-2791	相談室あんど 札幌市手稲区前田4条14丁目3-10(住所共通) ☎ 011-676-3612
---------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	--

溪仁会グループ

■医療法人 溪仁会 法人本部 〒006-0811 札幌市手稲区前田1条12丁目2-30 溪仁会ビル3F ☎ 011-699-7500(代表)
■社会福祉法人 溪仁会 法人本部 〒064-0823 札幌市中央区北3条西28丁目2-1 サンビル5F ☎ 011-640-6767()