

サコ ネット

ご自由にお持ちください



特集

介護保険制度の仕組みと 利用方法について

Topics

溪仁会グループの各施設にて患者さん・
利用者さんとともに夏祭りを開催

栄養士の
レシピリレー

和風チキンドリア



サラネット イメージキャラクター
サラビット

特集

介護保険制度の仕組みと
利用方法について 2

Topics

溪仁会グループの各施設にて患者さん・
利用者さんとともに夏祭りを開催 ... 6

溪辞苑

頭のストレッチ 5
「コミュニケーション」
手稲溪仁会病院 リハビリテーション部 部長 青山 誠

ザ・プロフェッショナル

「応急手当普及員」 9
きもべつ喜らめきの郷 施設ケア部
ケアプラン担当課長 看護師 中川 ユキ子

ナットク!知っとく!

「介護保険負担限度額の認定について」 10
月寒あさがおの郷 経営管理部 生活相談課 生活相談員 吉田 真吾

医学ひとくち講座

「食道がん 一患者さんの負担を減らす治療が続々」 11
手稲溪仁会病院 食道疾患センター センター長 木ノ下 義宏

まるくりインフォメーション

「動脈硬化リスク検査 ロックスインデックス」 13

SALAかんたん体操

「姿勢を整える」 14
溪仁会円山クリニック 保健事業部 健康運動指導士 齊藤 洋介

見たい!知りたい!サラビット

「札幌市白石区東札幌に新しい介護施設がオープン!」 15

私の健康法

岩内ふれ愛の郷 生活相談課 生活相談員 大西 健治 16

ボランティアさん募集

「利用者さんに寄り添って学び そして自分も喜びたい」 17
手稲溪仁会デイサービス織彩 ボランティアスタッフ 遠藤 弘子さん

栄養士のレシピリレー

「和風チキンンドリア」 17
コミュニティホーム美唄 栄養課 課長 佐藤 達也

溪仁会人

「患者さんのことを自分の家族だと思って考える。そんな視点を大切にしています」 18
定山溪病院 院長 中西 克彦

手稲溪仁会病院 提携医療機関のご紹介

ていね内科・糖尿病・甲状腺クリニック 院長 芦原 順也 医師 19

溪仁会グループの社会的使命・事業理念

イベント開催スケジュール 20

施設一覧

..... 21

特

集

介護保険制度の仕組みと 利用方法について

2000年にスタートした「介護保険制度」。本格的な高齢化社会を迎えるなか、介護などのサポートが必要な方々を支える保険制度ですが、どんな方が対象となり、また、利用するにはどうすれば良いのでしょうか?ケアハウス カームヒル西円山の増田智子 施設長に、その仕組みや必要な手続きについて聞きました。



——そもそも介護保険制度は、どのような経緯で スタートしたのでしょうか

かつては、家族の介護は家族が担うことが当たり前とされてきました。ところが近年、核家族化が進んだことに加え、高齢化率*が急速に上昇し、公的な支援が求められるようになってきました。

そこで導入されたのが、「介護の社会化」という考え方です。健康保険のように、皆が負担した保険料をもとに、介護サービスを少ない費用で利用できる仕組みとして、介護保険制度が制定されました。

——介護保険制度の特徴、仕組みなどについて 教えてください

65歳の誕生日を迎える前に市区町村役場(札幌市の場合はお住まいの区役所)から、「介護保険被保険者証」が郵送されてきます。健康保険の保険証のようなものです。ただし、これが届いてもそのままでは介護サー

ビスは利用できません。何らかのサービスを利用するには、申請を行って要介護認定を受ける必要があります。これが、介護保険制度の特徴です。

要介護認定には、その方の状態に応じて要介護、要支援という区分(状態区分)があります。要介護は入浴・排せつ・食事などに介護が必要な状態、要支援は日常生活を送るうえで支援が必要な状態です。それぞれ程度に応じて、要介護は1～5、要支援は1、2という段階に分かれています。

なお、65歳以上の方のほか、初老期における認知症、脳血管疾患、がんなどの、特定の病気で要介護・要支援になった40歳～64歳の方も介護保険制度の対象(P5「溪辞苑①」参照)となっています。

——要介護認定の申請はどこで行うのでしょうか。 また、その後の流れは?

要介護認定の申請は、ご本人またはご家族の方が市区町村役場にて行います。札幌市では各区役所の保健福祉課が担当窓口となります。申請が終わると、行政から委託された調査員がご本人のもとを訪れ、日常生活の様子について74項目にわたって聞き取りなどを行い、現在の状態を確認します。

その調査結果と、主治医がご本人の身体の状態などを記した意見書をもとに、保健・医療・福祉の専門家からなる介護認定審査会という会議が開かれ、総合的に審査されて、その方の区分が決定します。おおむね30日以内に認定結果が通知されるという流れです。

※65歳以上の人口が総人口に占める割合

介護保険制度の仕組みと利用方法について

―認定結果に基づいて介護サービスなどを受けるには、どのような手続きが必要ですか

介護サービスを受けるためには、まずサービス計画書(ケアプラン)を作成することが必要になります。これは、どんなサービスを、どのくらい受けるかという内容をまとめたものです。

要介護1～5に認定された方は、市町村の指定を受けた居宅介護支援事業所に依頼し、在籍する介護支援専門員(ケアマネジャー)という専門家に介護サービス計画書を作成してもらいます。

要支援1、2に認定された方は、自分が暮らす地区にある地域包括支援センター(P5「浜辞苑②」参照)に相談し、介護予防サービス計画書を作成してもらいます。地域包括支援センターというのは、市町村が設置し、社会福祉法人などに運営を委託している機関で、生活の困りごとなど、65歳以上の方のさまざまな相談に応じ、地域で安心して暮らすための支援をしてくれる機関です。

要介護、要支援の区分ごとに受けられるサービスが異なりますが、いずれもご本人やご家族を交えてじっくり話をし、心身の状態や生活の状況、希望を考慮しな

がら、ふさわしいサービスを一緒に考えていくというスタンスです。

―介護保険制度では、主にどのようなサービスが受けられますか

要介護1～5の方が受けられる介護サービスには、大きく分けて在宅サービスと施設サービスがあります。在宅サービスで代表的なものは、ホームヘルパーが訪問して生活支援を行う訪問介護、事業所に通って日常動作の訓練やレクリエーションを行うデイサービス、短期間、施設に入所して介護や機能訓練などを実施するショートステイなどです。施設サービスには、特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護療養型医療施設・介護医療院(P5「浜辞苑③」参照)の三つがあります。介護医療院というのは、2018年に新設された医療と介護の機能を併せ持った施設で、数はまだ、あまり多くありません。ちなみに浜仁会グループの札幌西円山病院では、2018年より介護医療院を開設しています。

要支援1、2の方が受けられるのは、要介護状態にならないための介護予防サービスが中心です。訪問型

サービスや通所型サービスが受けられますが施設サービスは受けられません。

このほか、要介護、要支援とも手すりの設置などの住宅改修や、シャワースイスやポータブルトイレなどの福祉用具の購入、介護用ベッドや車いす(要介護2以上)、歩行器などが借りられる福祉用具のレンタルも介護保険の対象です。住宅改修は20万円、福祉用具購入は10万円まで給付が受けられます。

―どのような状態になったら、要介護認定を申請すれば良いのでしょうか

自分の状態がどの程度なのかを判断するのは難しいものですが、たとえば、買い物に行くのが大変になってきた、膝が痛くて拭き掃除ができないなど、日常生活に支障を感じるようでしたら申請を考えた方が良いでしょう。最近、物忘れがひどくなってきた等々、ご家族の方が気づいて申請に至る場合もあります。

いずれにしても、困ったことや不安があれば市区町村役場の窓口のほか、サービス計画書のところで触れた地域包括支援センターに相談することをお勧めしま

す。一人暮らしで相談に行くことが難しい場合には、電話をすれば相談のために訪問し、状態を確認したうえで要介護認定の手続きの代行も行ってくれます。浜仁会グループでは、札幌市内に二カ所と岩内町、道外では気仙沼市で地域包括支援センターを運営しています。介護保険制度だけでなく、福祉に関する制度や地域のサービスについてなど、幅広い相談・支援に応じていますので、お気軽にご連絡ください。

浜仁会グループが運営委託されている地域包括支援センター

札幌市白石区第1地域包括支援センター
札幌市白石区本通4丁目北6-1 五光ビル3F TEL 011-864-4614

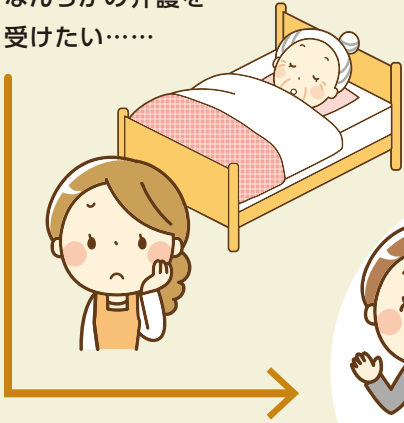
札幌市白石区第3地域包括支援センター
札幌市白石区本郷通9丁目南3-6 TEL 011-860-1611

岩内町地域包括支援センター
岩内郡岩内町字野束69-26 TEL 0135-61-4567

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 TEL 0226-25-8570

介護保険制度のサービスを利用するための手続き

生活に支障が出てきた、
なんらかの介護を受けたい……



相談

市町村役場のほか、お住まいの地域の地域包括支援センターにサービスの利用について相談

申請

市町村役場、区役所の窓口申請。
地域包括支援センターに代行してもらうことも可能



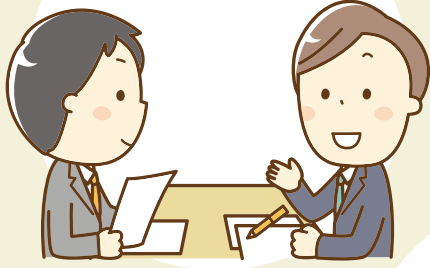
調査

調査員がご本人のもとを訪問し、
日常生活の動作などについて調査を実施、
主治医に意見書の作成を依頼



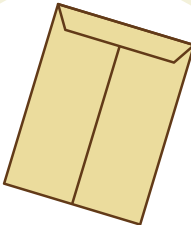
審査

調査結果、主治医の意見書をもとに、
介護認定審査会が介護の必要性、
程度を審査



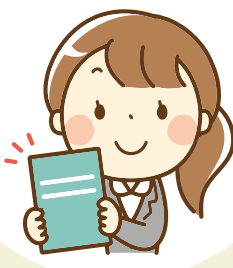
認定結果が到着

申請からおおむね30日以内に、
認定結果(区分)が郵送で通知



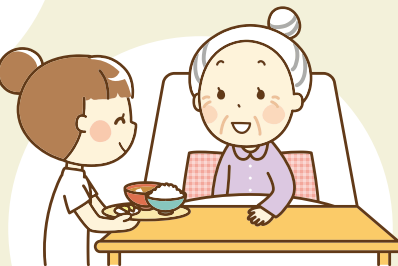
介護(介護予防)サービス計画書を作成

要介護は居宅介護支援事業所、
要支援は地域包括支援センターに依頼してケアプランを作成



介護(介護予防)サービスの利用開始

要介護認定は定期的に更新申請が必要





溪仁会グループの各施設にて患者さん・利用者さんとともに夏祭りを開催

溪仁会グループ各施設では、7月から8月にかけて夏祭りを開催しています。夏祭りでは焼きそばや焼き鳥などの出店や、音楽・ダンスの披露など、施設ごとにさまざまな内容を企画し、会場にお越しの皆さんと交流を深める機会となっています。今回はその一部をご紹介します。



7月6日(土)
コミュニティホーム
白石 夏祭り



7月6日(土)
西円山敬樹園
夏祭り



7月20日(土)
月寒あさがおの郷 夏祭り



7月21日(日)
円山ハーティケア
センター 夏祭り



8月24日(土)
手稲溪仁会病院
ミニ縁日

溪辞苑

第九回

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介護保険制度の対象

【かいごほけんせいどのたいしゅう】

介護・支援が必要な65歳以上、初老期認知症の方などが対象に

介護保険制度は、介護や支援が必要となった時に介護サービスを受けられる仕組みです。利用対象者は「第1号被保険者」と「第2号被保険者」に分かれます。

第1号被保険者は65歳以上で、入浴・排せつ・食事など日常生活動作について常に介護が必要な状態の方と日常生活において支援が必要な状態の方が対象です。

第2号被保険者は、40歳から64歳までで、初老期における認知症、脳血管疾患、がん、関節リウマチ、パーキンソン病関連疾患など16種類の病気によって介護や支援が必要な状態の方が対象となります。

②地域包括支援センター

【ちいきほうかつしえんせんたー】

高齢になっても地域で安心して暮らすための相談・支援機関

「地域包括支援センター」は、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていくため、行政サービスの調整や相談を受け付ける機関です。

介護・福祉などのサービスについて相談・調整を行う「総合相談支援」、悪質な訪問販売や高齢者虐待の防止を担う「権利擁護」、関係機関とのネットワークづくりを通して地域での生活を支える「包括的・継続的ケアマネジメント支援」、要支援の方のサービス計画を作成する「介護予防マネジメント」などの業務を担っており、幅広い困りごとを気軽に相談できる窓口です。

③介護医療院

【かいごいりょういん】

長期療養のための医療と、日常生活の介護を一体で提供

介護医療院は、「医療の必要な要介護者の生活施設として2018年に新たに制度化された介護保険施設です。医療処置等が必要で、在宅や特別養護老人ホーム等での生活が困難な慢性期の医療・介護のニーズを併せ持つ高齢者にも対応できる受け皿として期待されています。介護医療院には、「日常的な医学管理」や「看取りやターミナルケア」等の機能と「生活施設としての機能を兼ね備える必要があり、家族や地域住民と交流できる環境を整え、経管栄養や喀痰吸引等を中心とした医学管理やターミナルケアも実施する体制が取られています。

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。

人の話を聞く、何かを伝える、相手の心を捉えるという三つの要素からなるコミュニケーションは、認知症予防の効果が期待されます。人の話を聞く時は聴力を司る側頭葉が活性化され、アイコンタクトを図れば後頭葉が刺激されます。何かを伝えるために話の要点を整理する際には前頭葉が働き、記憶から言葉を探す作業は側頭葉の海馬が使われるなど、脳の血流量を上昇させます。相手の心を捉えるというのは、言葉の抑揚や表情などから思いを想像することで、これも脳の活性化につながります。人と話す機会を持ち、この三つを意識して積極的にコミュニケーションを図りましょう！



(監修:手稲溪仁会病院 リハビリテーション部 部長 青山誠)

コミュニケーション

頭のストレッチ

医療法人涇仁会 病院祭を開催

涇仁会グループの各施設にて、病院祭を開催しました。

9月1日(日)札幌涇仁会リハビリテーション病院では、駐車場で縁日やよさこい・フラダンスが披露され、患者さんご家族や地域の方とも交流を深める機会となりました。

9月1日(日)札幌西円山病院では、屋台やリハビリ健診、アロママッサージなどの催し物や、フルートやよさこい、院長バンドの演奏が行われ、にぎやかな一日となりました。

9月7日(土)定山涇病院では、定山涇中学校吹奏楽部の皆さんによる演奏をはじめ、定山涇温泉のキャラクター「かっぱん」も登場し大いに盛り上がりしました。



札幌涇仁会リハビリテーション病院



札幌西円山病院



定山涇病院

きもべつ喜らめきの郷で「ビューティタッチセラピー研修」を開催

7月2日(火)、きもべつ喜らめきの郷にて、日本介護美容セラピスト協会代表の谷都美子氏を招いて「ビューティタッチセラピー研修」を開催しました。後志老人福祉施設協議会の主催する研修会で、きもべつ喜らめきの郷の職員のほか、後志管内の各施設で働く介護職員の方など26名が参加し、ハンドセラピー・フェイシャルセラピーなど、利用者さんと触れあうことで信頼を築く方法を学びました。



中川翼 名誉院長著書「人生の最終段階を支える医療～定山涇病院の実践～」の発刊

定山涇病院では、中川翼 名誉院長と菅原啓 顧問(前院長)をはじめ職員一同を著者とする「人生の最終段階を支える医療～定山涇病院の実践～」を2019年4月に発刊いたしました。A4版135ページの冊子で、巻頭では中川翼 名誉院長が日本慢性期医療協会主催・総合診療医認定講座にて講演した「慢性期医療における終末期医療～人生の最終段階をどう支えるか～」の内容と説明が掲載されるなど、定山涇病院のさまざまな活動を報告した冊子となっています。



手稲涇仁会病院でブラック・ジャック・セミナーを開催しました

7月13日(土)、手稲涇仁会病院では地域社会への貢献活動の一環として、中学生に外科医師の仕事を模擬体験してもらう「ブラック・ジャック・セミナー」を開催しました。

9回目となる今年は38名の中学生が参加し、内視鏡外科手術トレーニング装置を利用した鉗子操作や医師の指導のもとでの縫合糸を使った結紮※の体験に加え、手術室では超音波検査装置(エコー)の模擬体験や超音波メスによ



る模擬手術体験などを行いました。挨拶に立った同院の中村文隆 副院長は「今回のセミナーへの参加をきっかけに、ぜひ将来は医療に携わる職業についてもらえると嬉しいです」と話しました。

セミナー開催後には、当日参加された小樽市立向陽中学校の伊藤稟乃さんから、当日学んだ内容についてのレポートをいただきました。

※外科手術の際に血管などを糸で結ぶこと

社会福祉法人涇仁会主催の植樹会を開催しました

9月7日(土)社会福祉法人涇仁会では、当別町道民の森にて植樹会を開催し、職員とその家族にボランティアの学生を含めた98名が、普段味わうことのできない自然豊かな場所での森づくりに参加しました。

社会福祉法人涇仁会では、2012年から環境活動の一環として植樹活動を実施し、延べ2,860本の苗木を道民の森へ植樹してきました。



定山涇病院 看護部 大高麻紀子 師長 第60回記念北海道書道展にて特選を受賞

定山涇病院 大高麻紀子 師長は、第60回記念北海道書道展にて漢字多字数部門で特選を受賞しました。1960年に創設された北海道書道展は、一般公募部門におよそ1300点が出品されている道内最大規模の書道公募展です。大高師長は中国の北魏時代に書かれた「比丘恵感造像記」をもとに制作した作品が評価され今回の受賞となりました。

5月4日(土・祝)には表彰式が行われ、特選を受賞した13名の方々とともに表彰されました。



ザ・プロフェッショナル The Professional

医療や介護の高度化・専門分化に対応するため、溪仁会グループでは、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、いずれも経験と専門知識を持つプロフェッショナル。その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。



きもべつ喜らめきの郷
施設ケア部
ケアプラン担当課長 看護師
なか がわ こ
中川 ユキ子

応急手当普及員

消防機関による応急処置技能の普及を支援し、救命講習を教授する資格。普及員への認定は、総務省消防庁が定める要綱に基づき、消防本部の消防長によって行われ、公的な資格として位置付けられている。普通救命講習では、成人に対する心肺蘇生法、AEDの使用法、止血法など応急手当の知識と技術に関する講師を務めることができる。

応急手当普及員

万が一に備えた応急処置の知識を わかりやすく皆さんに広めていきたい

看護師として訪問看護ステーションあおばに勤務していた頃に、応急処置に興味を持ちました。在宅看護の現場では一人暮らしの患者さんも多く、万が一事故や突発的な発作などが起きた場合、対応が遅れてしまうと命の危険にさらされることもあります。加えて当時は大きな災害が頻発していた時期でもあり、2009年に北海道看護協会の災害支援看護研修を受講しました。そのときに「普通救命講習」を学び、以来継続的に受講していました。「応急手当普及員」の資格を取得したのは現在の職場に異動してきてからです。定期開催している施設内研修で「心肺蘇生とAEDの使い方」をテーマにした講習会を行う話が持ち上がったことがきっかけになりました。私は以前から救命の知識はありましたが、人に教える資格は持っていなかったため、上司の勧めもあり一念発起し「応急手当普及員」の資格を取得しました。

応急手当普及員になってからは、施設内研

修や近隣の学校で「医学的ケア 応急処置対応について」などのテーマで講習を行っています。講習会では心肺蘇生法やAEDの使い方、止血方法の流れを実技を交えて指導します。講習の際は、参加されている皆さんの顔を見ながら、わかりやすくお話をすることを心がけています。終了後のアンケートでは「定期的を受講したい」「知識をもっと深めたい」「救急車を要請するときの流れを学ぶことができてよかった」などの感想をいただき、応急手当普及員として役に立っていることを実感しています。

応急処置が必要な機会は突然やってきます。そのとき、周りにいる人の初動対応がとても大事になります。パニックを起こさず適切な処置を行うためには、普段からの心構えが大事です。私たち応急手当普及員の役割はその知識の啓蒙ですので、これからも地域のお役に立てるよう継続的に活動を行っていきたいと思っています。

ナットク! 知っとく!

月寒あさがおの郷
経営管理部 生活相談課
生活相談員
よし だ しん ご
吉田 真吾



介護保険負担限度額の認定について

生活相談員 | 介護福祉サービスにおける、利用者さんやその家族との相談業務・施設との調整や手続き連携など、アドバイスや支援を行うスタッフです。

介護負担限度額の認定とは

介護保険施設に入所（滞在）すると、介護サービス費用の1割（もしくは2割・3割）を負担する他に居住費・食費を負担することになります。しかし、低所得の方については、負担の上限額（負担限度額）が定められ、居住費（滞在費）・食費の負担が軽減されます。

対象となる施設及びサービス

- 介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） ●介護老人福祉施設 ●介護療養型医療施設 ●介護医療院
 - 地域密着型介護老人福祉施設 ●（介護予防）短期入所生活介護 ●（介護予防）短期入所療養介護
- ※通所サービス（デイサービス等）は対象になりません。

認定条件

- ①本人、本人が属する世帯の世帯員及び配偶者（※1）が市町村民税非課税
 - ②本人及び配偶者の預貯金等（※2）の資産の額の合計が2,000万円以下（配偶者がいない場合は、本人の預貯金等の資産の額が1,000万円以下）
- ※1…配偶者が、住民基本台帳、別世帯の場合でも含めます。 ※2…預貯金（普通・定期）や有価証券等をいいます。

利用者負担の段階要件		居室費等				食費
		ユニット型 個室	ユニット型 個室の多床室	従来型個室	多床室	
第1段階	生活保護を受給している方 世帯全員及び配偶者（※1）が市町村民税非課税で一定以上の資産がなく、老齢福祉年金を受給している方	820円	490円	490円 (320円)	0円	300円
第2段階	世帯全員及び配偶者（※1）が市町村民税非課税で一定以上の資産がなく、本人の課税年金収入額と非課税年金収入額と合計所得金額（※2）の合計が80万円以下の方	820円	490円	490円 (420円)	370円	390円
第3段階	世帯全員及び配偶者（※1）が市町村民税非課税で一定以上の資産がなく、利用者負担段階が第1・第2段階以外の方	1,310円	1,310円	1,310円 (820円)	370円	650円
第4段階 (非該当)	利用者負担段階が第1～3段階以外の方	負担限度額はありません(金額は施設との契約によります)				

※介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）と短期入所療養介護（ショートステイ）を利用した場合の従来型個室の負担限度額は、（）内の金額となります。

申請について

限度額の適用を受ける為には、お住まいの市区町村役場にて申請を行う必要があります。申請において必要書類がありますので、申請の際にはお住まいの地区の役所にて必要書類をご確認ください。期限は毎年7月末日までとなっておりますので、年度ごとの申請が必要となります。

医学ひとくち講座

食道がん ―患者さんの負担を減らす治療が続々―

手稲溪仁会病院 食道疾患センター センター長 木ノ下 義宏

40代後半から急速に増え始めるという食道がん。女性より男性に多いことも特徴で、喫煙者の減少で従来のタイプが減る一方、食生活の変化によって欧米型の食道がんが増加し、患者さんの数は横ばいとなっています。食道がんの特徴と最新の治療について、手稲溪仁会病院 食道疾患センター 木ノ下義宏 センター長に聞きました。

「食道がん」とは、どのようながんですか

のど(咽頭)と胃をつなぐ長さ25cmほどの「食道」にできるがんです。日本においては、飲酒と喫煙が主な原因とされており、食道の中間部分にできやすい傾向があります。ちなみに、欧米では逆流性食道炎による食道がんが多いといわれ、こちらは胃に近い部分にできます。国内では喫煙者の減少にともない、従来型の食道がんは減ってきていますが、食生活の欧米化が進んだ影響で欧米と同じタイプの食道がんが増えており、統計的には、全体として患者さんの数はほぼ横ばいとなっています。

食道がんはまず、食道内の粘膜部分にでき、しだいに食道の内側や外側へと広がっていきます。内側にがんが広がると、食道が狭くなるため、食べ物がとりにくくなります。また、外側に広がったがんは、食道の近くにある大動脈や気管、肺など重要な臓器に浸潤していくことが多くなっています。そして、大腸がんや胃がんにくらべて進行が早いことが食道がんの特徴です。

どのように進行していくのでしょうか

初期段階では自覚症状がありませんが、しだいに食事の際にしみるような違和感を覚えるようになります。さらに進行すると、食べ物がひっかかるような感じに変わり、嘔吐するようになって、ついには食べ物を受けつけなくなっていくます。がんの進行が早いいため、最初の違和感から数カ月で次の段階に移行することが多いようです。食道がんはリンパ節に転移しやすく、食道がん全体の5年生存

率は50～60%、さらに進行した段階(ステージ4)では10%程度まで下がります。

がんは早期に見つけ出すことが大切ですが、食道がんは早期の段階では自覚症状がないため、ほとんどの場合、健康診断の時に発見されます。ただし、バリウム検査では初期の食道がんを見つけることが難しく、内視鏡で疑わしい部分の細胞を取り、検査することで確認することができます。このため、特に喫煙や飲酒の習慣がある方は年1回の内視鏡検査をおすすめします。

治療法について教えてください

初期のがんであれば、食道の粘膜にとどまっているうちに内視鏡で切除することができますが、ある程度進行している場合は、がんが転移することを防ぐため、予防的にリンパ節の切除を考えなければなりません。食道周辺のリンパ節をできるだけ取り除くため、結果的に食道全体を切除するのが一般的です。

従来は、背中から脇腹にかけて大きく切開する手術が行われていましたが、近年は、胸腔鏡下手術が行われるようになっていきます。これは、胸に直径約5～12mmの穴を複数開け、カメラと鉗子※を挿入し、映像を見ながら行う内視鏡手術で、患者さんの身体的な負担が少なく、回復も早いことが特徴です。

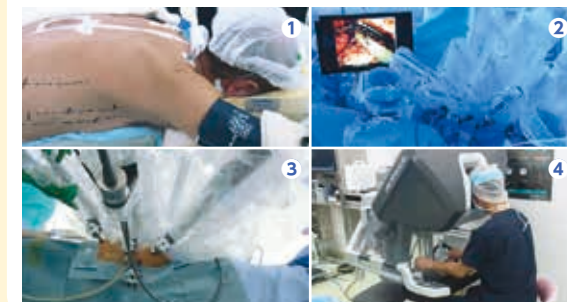
さらにここ数年で、縦隔鏡下手術という新しい治療法が登場しました。胸腔鏡下手術と方法は同じですが、鎖骨に近い部分に3～4cmの切開を置いて行うもので、肺への影響が少ないことから、さらに負

担を減らすことが可能です。当病院では、患者さんの状態や年齢などに応じてこれらを使い分けるとともに、2年ほど前からロボット外科手術にも取り組んでいます。

これは、「ダビンチ」という手術支援ロボットを使い、ロボットアームと内視鏡カメラを執刀医が操作して行う手術です(写真1)。鮮明でクリアな3D映像を見ながら、人の手よりも繊細に動くアームを動かし、食道とリンパ節を正確に切除することができます。なお、この手術は2018年4月から保険適用となっています。

※はさみや電気メスを細長くした金属製の医療器具

[写真1] ①手術に臨む患者さん(うつ伏せ)
②鮮明な3D映像 ③ロボットアームと内視鏡カメラを挿入
④コンソールと呼ばれる装置での遠隔操作



手稲溪仁会病院における食道がんへの対応は?

当病院では2019年4月に「食道疾患センター」(写真2)を立ち上げました。食道は心臓、肺、大動脈など重要な臓器に接していることもあって治療

の難易度が高く、手術・抗がん剤・放射線治療などを組み合わせて対処する必要があります。このため、多くの専門科が協力し、チーム医療として行うことがとても大切です。また、手術後のケアも求められます。そこで、消化器内科・腫瘍内科・放射線治療科をはじめとする各診療科と、呼吸器外科・心臓血管外科・麻酔科などの協力診療科、栄養部・薬剤部・患者サポートセンターなどの医療従事者も加わり、常に連携と意思統一を図りながら、病院全体として治療方針を明確にし、質の高い治療を提供することが、食道疾患センターの目的です。

これまでに、食道がんが転移した部分の対応に関して、消化器外科、心臓血管外科、呼吸器外科、頭頸部外科の四科によるカンファレンスによって切除手術を行うことを決め、その結果良好に回復したといった成果も、すでに得られています。食道がんに限らず、食道疾患全般、さらに食道に関する救急疾患にも対応しつつ、地域の医療機関とネットワークを築き、北海道内における食道疾患の基幹病院的な役割も果たしていければと考えています。

[写真2]「食道疾患センター」のメンバー



木ノ下 義宏(きのした よしひろ)

所属 / 手稲溪仁会病院

●プロフィール

・日本医科大学附属病院
・虎の門病院
・恵佑会札幌病院

■日本外科学会外科専門医
■日本外科学会指導医
■日本消化器外科学会消化器外科専門医
■日本消化器外科学会指導医
■日本消化器外科学会消化器がん外科治療認定医
■日本食道学会認定医

■日本気管食道科学会気管食道科専門医
■日本胸部外科学会認定医
■日本内視鏡外科学会技術認定医
■日本がん治療認定医機構がん治療認定医
■がん治療に携わる医師を対象とした緩和ケアに関する研修修了



まるゝり

インフォメーション



人間ドック・健康診断施設

動脈硬化リスク検査

ロックスインデックス

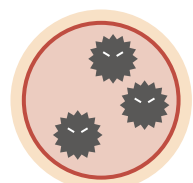
脳梗塞、心筋梗塞の 将来リスクをお調べします！

ロックスインデックスとは、動脈硬化の原因物質(酸化変性LDLなど)とそれを血管の壁に取り込んで動脈硬化を進行させるたんぱく質(LOX-1)を測定して、脳梗塞・心筋梗塞の将来の発病リスクを予測する検査です。



浜仁会円山クリニック 診療部 主任医長
浅野 嘉一(あさの よしかず) 医師

ロックスインデックスと動脈硬化の段階的進行



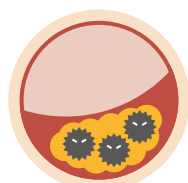
酸化ストレス

酸化ストレスが上昇。酸化変性LDLが増加。



血管内皮障害

酸化変性LDLとLOX-1が結合。内皮細胞に機能障害発生。



プラーク進展

変性LDLが内膜に浸潤しプラーク層が形成。血管の狭窄・肥厚が進行。



プラーク破綻

プラークが脆弱化し破綻に向かう。血管炎症が進行しsLOX-1が上昇。

このような方にお勧めします

◆不健康を自覚されている方で
以下の項目に該当される方

- ✓肥満気味である
- ✓高血圧、脂質異常症、糖尿病などの持病がある
- ✓脂っこい食事や塩辛い食べ物をよく食べる
- ✓たばこを吸っているもしくは吸っていた
- ✓定期的な運動をしていない

◆近親者が脳卒中・心筋梗塞にかかった方

検査方法は

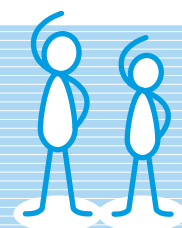
少量の採血で可能(約5ml)



【料金】 12,000円(税別)

お申し込み お問合せ先

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



かんたん体操



浜仁会円山クリニック
保健事業部 健康運動指導士
齋藤 洋介(本文・モデル)

姿勢を整える

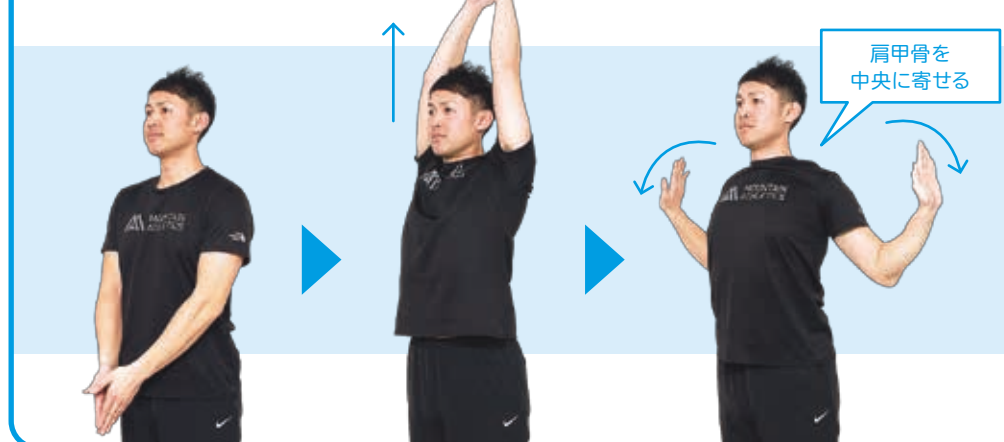
長時間座りっぱなし、スマホやパソコンの使い過ぎなどによって凝り固まった体を3つの運動で解消しましょう！
姿勢の改善はもちろん、肩こりの解消、関節可動域の向上にもつながります！

肩回し:後ろ回し10回&前回し10回



- 1 肩に手を置きます。
 - 2 肩を支点にひじで大きく円を描くように回しましょう。
- ※肩に不安のある場合は、回転幅を小さくして痛みのない範囲で行いましょう。

腕の上下運動:10回



- 1 下腹部のあたりで手を合わせます。
- 2 合わせた手を真っ直ぐ持ち上げていきましょう。
- 3 手を外側に向け、両側の壁を拭き下ろすイメージでゆっくりとひじを下げます。
- 4 1の姿勢に戻り、繰り返しましょう。

胸の開閉運動:左右各10回



- 1 四つん這いになり、耳のあたりに手を添え、ひじを下げます。
- 2 ひじを持ち上げ、胸を開きましょう。この時、腰をねじらないように注意！
- 3 胸を開いた状態を2秒保ち、1の姿勢に戻りましょう。



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

札幌市白石区東札幌に 新しい介護施設がオープン！

案内してくれたのはこのお三方！



社会福祉法人溪仁会
サテライト型小規模多機能ホームるびなす

中 副主任 澤田 大恵 さん

左 音喜多 峰子 さん

右 花田 恵 さん

2019年4月に「小規模多機能型居宅介護
菊水こまの郷」のサテライト施設として、
「サテライト型小規模多機能ホームるびな
す」が開設したよ。アットホームな環境で、
利用者さんも職員もみんな楽しそう。どん
な施設か案内してもらったよ。

サテライト型小規模多機能ホームとは？

本体事業所とは別に、地域の実情に応じて利用者さんに
より身近なサービスを提供するために設置された小規
模多機能ホームだよ。



アクセスが良く通いやすい！

地下鉄の駅からは徒歩圏内、大きな
道路にも面しているので利用者さんや
ご家族からも通いやすいと評判だよ。



アットホームで過ごしやすい雰囲気！



マンションを改装した施設なので、まるで
誰かの家に遊びに来たようなアットホーム
な雰囲気。利用者さんもリラックスしてい
て過ごしやすい。キッチンカウンターの
棚はなんと職員の音喜多さんの手づくり！

手づくりのキッチン
カウンター棚

家庭菜園があるよ！

施設の庭に家庭菜園を作って、利用者さんとピーマンやバジル、トマ
トなどの野菜を育てているよ。収穫した野菜を使った本格ピザを焼
いて、みんなで食べたりするんだって！



少人数で和気あいあい！

施設では職員による利用者さんの健康管理はもちろん、一緒に運
動や工作、おしゃべりをしながら和気あいあいと過ごしているよ。近
くの図書館や公園まで散歩に出かけたりもするんだって。



希望があれば宿泊もできる！

小規模多機能ホーム
は基本的にはデイ
サービス（通い）が中
心だけど、ショートス
テイ（泊まり）も利用
できるよ。そのための
お部屋も用意してい
るので安心だね。また、
訪問介護も行っており、
利用者さんやご家
族の状況に合わせて
サービスが選べるよ。



車いすも
あるね

浴室も完備！

いつでも見学OK！

見学したい場合は、電話でお
問い合わせいただいてから
でも、直接来ていただいても
大丈夫！



お待ちしております

サテライト型
小規模多機能
ホームるびなす

〒003-0005 札幌市白石区東札幌5条3丁目2-32-103
(地下鉄 東西線「東札幌」駅 徒歩約7分)
TEL:011-595-8461

私の健康法

岩内ふれ愛の郷
生活相談課 生活相談員
大西 健治



私の健康法はサッカーと温泉です。サッカーは幼い
頃から続けていて、今でも社会人チームの練習に参加
し、年に数回開催される地元や地方のローカル大会に
参加しています。これにより適度に運動をすることで
体の健康と、友人とコミュニケーションをとりサッカー
だけではなくその空間を楽しむことでストレスを発散
し心の健康法としています。

しかし、20代の頃から腰痛に悩まされており、ひど
い時には歩く事も出来ず最終的には手術を2回受けま
した。その後は回復し日常生活に大きな支障は有りま

せんが、時には思うように身体を動かすことが出来ない
時があります。

出来る限りそのようなことが無いように日常生活の
中での適度な運動をするようにし、普段の姿勢や体重
増加に気を付けたりしています。休日には二人の娘(5
歳と2歳)と公園で遊んだり、散歩に行くのもいい運動
になって、私の体重増加抑制と心の健康に大きく貢献
しています。

また、私の住んでいる地域の周辺には温泉が沢山あ
りますので、温泉に行きサウナと水風呂を数回繰り返
す事でサッパリし、これによっても心身共にリフレッ
シュしています。そして入浴後にストレッチをすること
で腰痛を予防しています。

今後は子どもの成長に合わせて、一緒に行える新し
い趣味なども見つけていきたいとも
考えています。出来る限り大好きな
サッカーを続けられるように健康に
気を付けながら、身体(腰)とも上手
に付き合っていこうと思います。



ボランティアさん募集

利用者さんに寄り添って学び
そして自分も喜びたい

手稲溪仁会デイサービス織彩
ボランティアスタッフ
遠藤 弘子さん



遠藤さんは、手稲溪仁会デイサービス織彩で週に1回、利用者さんの見守りやお話し相手の活動をして
います。ご家族が病気になり付き添いをされた経験を生かし、人に寄り添い励ますことの大切さを知った
ことが、ボランティア活動のきっかけになったそうです。活動は手稲つむぎの杜で5年前から始められてい
ましたが、ご自身ががんになったことで休止され治療を続け回復された
後、2019年6月より手稲溪仁会デイサービス織彩でボランティア活動を
再開したとのことです。

ボランティアの内容は、お話し相手やゲームなどへの参加のほか、スタ
ッフが忙しいときはサポートに入るなど、利用者さんに共感してプライド
を傷つけないように尽くすことを心がけ、時には利用者さんから学ぶこと
も多くあるそうです。

人が好きで、お話しすることで利用者さんが明るく元気になり、「また
来週元気で会いましょうね!」とお見送りするのがとても喜びになるとの
こと。「少し不安があっても興味のある方は学ぶことも多いのでぜひ、一緒
に活動してほしいと思います」と遠藤さんは呼びかけています。

同施設では見守りやお話し相手、趣味活動の他にも、さまざまなボラン
ティアさんを募集していますので、ご希望の方はお問い合わせください。



● 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。

手稲つむぎの杜
札幌市手稲区前田2条10丁目1-7
電話 011-685-3726
担当/菊地

栄養士のレシピリレー

和風チキンドリア



いざという時に便利な缶詰は、ど
のご家庭でも一つや二つは常備
食・備蓄食として買い置きされて
いると思います。缶詰はその特性
上、賞味期限が長いことから、つ
いっかり使用せず、気が付いた
時には賞味期限が切れていたこ
とや、購入はしたものの賞味期限
が迫ってしまい扱いに困った等の
経験はないでしょうか？そこで今
号では身近に手に入る4種類の
缶詰を使用し、普段の献立として
も簡単に作ることができる料理を
ご紹介したいと思います。

作り方

- ① スライスマッシュルームは1/2程度の大きさに切り分ける。焼き鳥(缶詰)はお湯をわかして缶のまま5~10分程度湯煎し、汁を煮こごりの状態から液状に戻しておく。
- ② ホワイトソースは容器に移してから牛乳を加えて電子レンジで30秒程度加熱し、混ぜ合わせて柔らかく滑らかな状態にする。
- ③ ボウルに温かいご飯、①、グリーンピースを入れて混ぜ合わせ、焼き鳥(缶詰)の液汁で味を調える(お好みで七味唐辛子を加える)。
- ④ ③を耐熱皿に盛り、上に②をかける。
- ⑤ ピザ用チーズを乗せて、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ 焼き上がったら、小口に切った小ネギ、刻んだ焼き海苔をふりかけて、出来上がり。

材料 (2人分)

温かいご飯	140g
焼き鳥(缶詰)タレ味	1缶
スライスマッシュルーム (水煮缶詰)	7枚
ホワイトソース(缶詰)	大さじ3と1/2
牛乳	大さじ1
グリーンピース(水煮缶詰)	15粒
七味唐辛子	適量
ピザ用チーズ	20g
小ネギ	適量
焼き海苔	適量

1人分の 栄養価

エネルギー	468kcal
たんぱく質	16.2g
カルシウム	91mg
鉄	1.0mg
塩分	2.1g

■栄養士プロフィール

コミュニティホーム美唄 栄養課 課長

佐藤 達也

函館短期大学 食物栄養学科卒業
2000年より勤務

ご利用になる皆さんが、お食事を通して毎日をお元気に過ごしていただけるように、調理スタッフと共に日々努力して参ります。

・・・ワンポイントアドバイス・・・

焼き鳥(缶詰)の液汁は、ご飯に混ぜると見た目以上にしっかり味がつきます。ホワイトソース(缶詰)も適度な塩分を含んでいるため、あわせて食べると味が濃いと感じてしまうことがあるので、使用する分量には注意して調理してください。



定山溪病院

定山溪病院
院長

中西 克彦 (なかにし かつひこ)

子どものころ、熱を出したり中耳炎で耳が痛くなったりした時、夜遅い時間でも診てくれた近所の親切なお医者さんの姿を見て、人の役に立つ素晴らしい仕事だと感じていたことが、私の医師としてのルーツと言えますね。中学生の時には、北杜夫さんの『どくどくマンボウ』や『榆家のいびき』などを読んで精神科に興味を抱き、医師になりたいという思いはずっと続き、高校時代には山崎豊子さんの小説『白い巨塔』と出会って、そこに描かれた外科医の姿に憧れ、札幌医科大学に進学し卒業後は胸部外科に入局

しました。医局での勤務や米国での研究などを経て、1996年には手稲溪仁会病院の心臓血管外科に入職し、22年の勤務の間に心臓血管センターのセンター長を務めました。その後、定山溪病院に異動し、2019年7月から院長を務めています。

それまで、ずっと急性期医療に携わっていた私にとつて、定山溪病院で実践されている慢性期医療は、驚きと発見の連続でした。慢性期の病院と聞くと、寝たきりの患者さんが多いイメージがあるかもしれませんが、ここでは、医師をはじめ看護師、リハビリスタッフのほか薬剤師、栄養士、医療ソーシャルワーカーなど多職種によるカンファレンスを元に、患者さんに積極的に関わり、質の高い看護ケアやリハビリを行っています。また、1999年に抑制廃止宣言を行い、現在は完全に抑制ゼロを実践しています。

患者さんを寝たきりにせず、身体機能の維持・回復を図ることにより肺炎なども起こりにくくなります。それは患者さんにとつても良いことだと思いますし、私が心臓外科医のころから意識してきたことにも通じます。目の前の患者さんが自分の家族だと思つて接すること、家族に対してならどうするかという視点を、私は判断基準の一つにしてみました。定山溪病院で実践しているのは、まさにこれと同じ考え方です。

それを感じた時に思い出したのが、「運鈍根」という言葉です。成功するためには運とともに、鈍重なくらい辛抱強く、根気よく物事に取り組むことが必要という意味です。自分はどうすれば良いのかと迷った時に噛みしめてきた言葉ですが、粘り強く患者さんと向き合う当病院のスタッフの姿に触れ、ふとこの言葉が頭に浮かんできました。

院長として、定山溪病院ならではの慢性期医療をさらに充実させると同時に、天然の温泉があり、療養にふさわしい自然環境に恵まれているといった当病院の特長を、もっと多くの方に知っていただく活動にも力を入れています。



■施設概要

診療科目／内科・神経内科・リハビリテーション科・歯科・整形外科(月2回・KKR札幌医療センター整形外科医による診察)・皮膚科(月1回・KKR札幌医療センター皮膚科医による診察)

病床数／295床

住所／札幌市南区定山溪温泉西3丁目71番地

問い合わせ／TEL:011-598-3323



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)

ていね内科・糖尿病・ 甲状腺クリニック

◆秋田県のご出身と伺いましたが、北海道にいらした経緯は？

秋田大学の学生時代に手稲溪仁会病院の研修システムの良い評判を聞き、研修医として北海道で過ごしたことがきっかけです。研修医時代には先生方から病状や診断に対するアプローチ方法や医療人としての心構えなどを学びました。皆さんとても人柄がよく、すっかり病院や北海道での生活が気に入ってしまい、そのまま手稲溪仁会病院 総合内科の医師として働きました。もともと開業医を目指しており、秋田に戻ろうかとも考えましたが、妻が札幌出身ということもあり、住み慣れた札幌でのクリニック開院を決めました。

◆クリニックの診療内容や特徴をお教えてください

糖尿病、甲状腺疾患と内科全般を診療しています。糖尿病、甲状腺については、開院まで手稲に専門施設がなく、患者さんは遠くまで通う必要がありましたが、開院後は「近所で診療できるようになって良かった」「待ち時間が短い」とご好評をいただいています。また管理栄養士による栄養相談も行っており、治療と生活改善の両面から患者さんの体調をサポートしています。

◆クリニックのモットーをお聞かせください

まず患者さんの立場に立ち、寄り添いながらお話を聞くことを大切にしています。特に糖尿病は遺伝や生活習慣が要因となる疾患ですから、ご家族のこと、食生活のこと、働き方などについてお伺いしながら、無理のない範囲で治療や改善方法を探っていきます。お子さんからお年寄りまで通いやすい「アットホームなファミリードクター」が当クリニックの目指すところです。

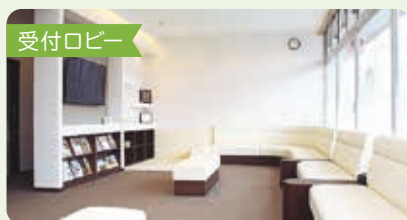
◆地域の方々へ、メッセージをお願いします

当クリニックで診る疾患は、誰もがかかる可能性があります。放置してしまうと重い症状になる場合もあるので、そうなる前に早めの受診をおすすめします。また当クリニックの役割は病気を治すことだけではないと考えています。病気を未然に防ぐ予備知識の啓蒙、病院に通いやすい環境づくりも大切なことです。地域の専門医として、地域に恩返しできるような医療が私の理想です。



院長 あし はら じゅん や
芦原 順也 医師
■秋田大学 医学部 卒業

手稲溪仁会病院／市立札幌病院／大曲
ファミリークリニック
2018年 ていね内科・糖尿病・甲状腺クリ
ニック開院



受付ロビー
通路が広く、車椅子でも来院可。
キッズスペースも設置。



相談室
管理栄養士に栄養相談ができる、
プライバシーに配慮した個室。



医療設備
甲状腺疾患の検査機器、血液検査機器が充実。



診療科目: 内科・糖尿病内科
診療時間: [月～土] 8:30～12:00
[月・火・木・金] 14:00～17:00
[月・木] 17:00～18:30
休 診 日: 日曜・祝日
所 在 地: 札幌市手稲区前田5条15丁目7-33
電 話: 011-676-5888
H P: <https://teinenai.jp>

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

●●● 溪仁会グループ 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溪仁会グループ各施設のイベントをご紹介します。

11月上旬	カームヒル西円山 文化祭
11月23日(土・祝)	手稲溪仁会病院 ロビーコンサート
12月	円山ハーティケアセンター クリスマス会
12月17日(火)	コミュニティホーム八雲 忘年会
1月6日(月)	コミュニティホーム八雲 新年挨拶・甘酒振る舞い・獅子舞

◆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)

◆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。

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

るつつ銀河の杜

虻田郡留寿都村字留寿都186-95

☎ 0136-46-2811

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
---	--

社会復帰生活支援

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

岩内郡岩内町字野束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。

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 札幌市白石区本通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	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

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

介護予防在宅支援

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だ 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	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
サテライト型小規模多機能ホームびなす 札幌市白石区東札幌5条3丁目2-32-103 ☎ 011-595-8461	小規模多機能型居宅介護つむぎ 札幌市手稲区前田3条9丁目2-7 ☎ 011-686-0300	

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	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	おおしまハーティケアセンター 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

在宅支援生活支援	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	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

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	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

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

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っぽろ ☎ 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	

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()

そろそろ健康について 真剣に考えてみませんか？

医療と連携した

メディカルフィットネス

医療と運動のプロが考えた健康のためのフィットネス。
あなたの健康に最適なプログラムをご提案いたします。

溪仁会円山クリニックのメディカルフィットネスは、さまざまな生活習慣病の予防のために「健診結果」に基づいた適切な運動指導と栄養相談を医師・保健師・管理栄養士・健康運動指導士が緊密に連携を図り、現在の健康状態に対するアドバイスや採血によるメディカルチェックなどを実施しています。



使い放題 月会費 **4,980円** (税別) シャワールーム完備

※指定運動療法施設のため、所得税の医療費控除が認められます。

ここが
POINT!

溪仁会円山クリニック メディカルフィットネスの特徴

特徴1 健康診断が入り口

当クリニックの健康診断の結果に基づき、オーダーメイドの運動プログラムを作成します。



特徴2 医師と連携した施設

健康運動指導士を中心に、医師・保健師・管理栄養士のバックアップにより、安心して運動を行える施設です。

特徴3 健康を見守るサイクル

健康診断受診日より3カ月後に栄養相談、6カ月後に再度、健康診断、9カ月後に再度、栄養相談が行われます。



特徴4 入会する月は会費無料

3カ月以上継続してご利用いただくことを条件に、入会する月は月会費4,980円(税別)が無料になります。

最終健診
受診日から
2年以内の方へ

2020年7月末まで

フィットネス無料体験実施中!

エアロバイク 筋力トレーニング ウォーキングマシン ストレッチ など

※お1人様1回のみ ※要予約 ※健康診断の結果や治療中の病気等によっては、無料体験いただけない場合があります。

お問い合わせ・ご予約は下記までご連絡ください

お問い合わせ・ご予約

見学随時受付中!!

[フィットネス直通]

TEL 011-611-7404

営業日時／火～土曜日(年末年始、ゴールデンウィークを除く)
9:00～21:30

✉ fitness@keijinkai.or.jp 札幌市中央区大通西26丁目3-16

●ご用意いただくもの

お申し込み時 月会費4,980円(税別)、金融機関通帳、届出印

ご利用時 トレーニングウェア、トレーニングシューズ、タオル(各種レンタル有り)

※シャワールームにタオルは用意しておりませんので各自でご持参ください。



環境に優しい植物油インキを
使用しています。