



まるくり

インフォメーション

人間ドック・健康診断施設



生活習慣改善をサポートする外来

溪仁会円山クリニックでは、生活習慣を改善したい方のために、生活習慣病外来と禁煙外来を開設しています。また、健診結果報告書の中に「要経過観察(C)」の判定があった方へ、再検査の受診勧奨をご案内しております。現段階では、病気であるのかわからない状態なので、まだ再検査を受診されていない方は、確認のためにもう一度検査をお受けになることをおすすめいたします。

※項目によって当クリニックで再検査不可の場合もあります。



看護科 主任 **あらい ゆか**
新井 夕佳

生活習慣改善が必要

生活習慣病外来



溪仁会円山クリニック
副院長
はなわ なぎさ
堀 なぎさ

受診期間：およそ3カ月間(月1回)

医師の指示に基づいた生活習慣改善のアドバイスを行っております。

個人に合わせた食事や運動の目標を設定し、取り組みの評価を行いながらサポートします。

禁煙したい

禁煙外来



溪仁会円山クリニック
診療科 科長
おお けん
大芦 研輔

受診期間：3カ月間(全5回)

たばこへの依存を無理なく断ち切るサポートをします。

- たばこが切れるとイライラ感が現れる場合**
⇒ 禁煙を楽にするお薬を使った治療を相談
- 長年の習慣でたばこを離せない場合**
⇒ 断ち切るための具体的なコツをアドバイス

サラネット

サラネット 2021 冬号
発行者/医療法人 溪仁会 法人本部

「サラネット」への
ご意見やご要望、ご感想
などをお寄せください。

<https://www.keijinkai.com>
〒006-0811 札幌市手稲区前田1条12丁目2番30号 溪仁会ビル3F 医療法人 溪仁会「サラネット読者」係
TEL(011)699-7500 FAX(011)699-7501

溪仁会グループ

溪仁会グループの“いま”をお届けする、保健・医療・介護・福祉のフリーペーパー

サラネット

2021
冬



特集

溪仁会グループの 新型コロナウイルス 感染症対策

溪仁会グループ

お申し込み
お問い合わせ先

人間ドック・健康診断施設

医療法人 溪仁会
溪仁会円山クリニック

〒064-0820 札幌市中央区大通西26丁目3-16
健診実施日：火曜日～土曜日(日曜日・月曜日休診)

TEL (011)641-1600 (保健事業部直通)

E-mail clinic@keijinkai.or.jp

H P <https://www.keijinkai.com/maruyama/>



環境に優しい植物油インキを
使用しています。

特集

03 溪仁会グループの 新型コロナウイルス感染症対策

02 新年のご挨拶

溪仁会グループ最高責任者 医療法人溪仁会 理事長 田中 繁道

06 暮らしのPOINT[リハビリテーション編]

「雪道の歩き方 ～2つのポイント～」
定山溪病院 リハビリテーション部 訪問リハビリテーション科
科長代理 志村 将

07 見たい!知りた!サラビット

「透析患者さんのリハビリテーション」

08 キラビト

「チームワークで患者さんの自立を目指す、
“やりすぎない介護”を追求しています」
札幌溪仁会リハビリテーション病院 介護福祉士
介護主任代理 笹森 祐輝

09 元気のもと

コミュニティホーム美唄 通所リハビリテーション課 課長 宮古 啓生

歩活のススメ

小規模多機能型居宅介護 菊水こまの郷 介護職員 田中 靖

10 SALAかんたん体操

「肩こり解消ストレッチ」
溪仁会円山クリニック 運動指導科 健康運動指導士 鈴木 雄人

11 医学ひとくち講座

「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)
最善のエンド・オブ・ライフの提供を目指すプロセス」
定山溪病院 診療部 副院長 笹岡 彰一

13 栄養士さんのひとSALA

「電子レンジで大学芋風」
札幌溪仁会リハビリテーション病院 栄養科 富田 なみき

14 教えて!〇〇さん

「成年後見制度」
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 佐々木 翼

15 溪仁会人

「自分の人生経験をもとに気持ちに寄り添いつつ、
広い視野からより良いサービスを提供したい」
サテライト型小規模多機能ホームるびなす
副主任 澤田 大恵

16 TopiKs

19 手稲溪仁会病院 提携医療機関のご紹介

医療法人社団 花川整形外科医院 院長 水野 諭 医師

20 溪仁会グループの社会的使命・事業理念

溪仁会グループ ラジオ放送のお知らせ

21 施設一覧

23 まるくりインフォメーション

「生活習慣改善をサポートする外来」
溪仁会円山クリニック

MESSAGE

あけましておめでとうございます。

新年のご挨拶を申し上げます。

溪仁会グループ最高責任者
医療法人溪仁会 理事長
田中 繁道



昨年は新型コロナウイルス感染症に終始した1年でした。しかし、いまだその収束は見えず、その上、例年より発症数が少ないとは言え、季節性インフルエンザが流行する時期とも重複することになり、大変厄介な季節になってまいりました。

グループ病院でも集団感染が発生し、みなさまには大変ご迷惑をお掛けいたしました。職員一丸となつて対応した結果、12月以降は通常の体制で診療を行っています。

今回の新型コロナウイルス感染症関連では、100年前(第一次世界大戦後半)の1918年～1920年に、第1波から第3波のパンデミックとなった「スペイン風邪」から学ぶべきことがあります。つまり、①人の移動や密集が流行を拡大させること、②流行は一つの波で終わらず、この間にウイルスが変異して感染性や致死性が変化することです。

新型コロナウイルス感染症に関しての知見は、この1年間でたくさん集積されています。しかしまだ不明な点が多いのも事実です。現時点で私たちができる最大の対応策は三密(密閉、密集、密接)を避け、換気を十分に行い標準予防策である手指消毒、マスク着用により流行のピークを緩やかにすることが最も重要だと思います。

しばらくは「withコロナ」で「新たな日常」を余儀なく

されそうです。しかし落胆する必要はありません。医学は100年前とは比較にならないほど進歩を遂げています。実際、驚くべき速さでワクチンが開発され、ロシアや欧米ではすでに実用化されています。日本においても今年早々に一般に使用されるでしょう。困難の先には必ず今まで以上に明るい世界が拓けてきます。

溪仁会グループは、『「ずーっと。」人と社会を支える』を社会的使命として、CSR(社会的責任)経営を推進し、提供するサービスの質の改善活動を継続してきました。これからも今まで以上に広く地域の施設、コミュニティはもとより、グループ内の連携・意思疎通の強化を図り、「保健・医療・介護・福祉の複合事業体」としての強みを生かしてみなさまと共に地域共生社会を築いていきます。

「ずーっと。」人と社会を支える **IK 溪仁会グループ** は私たちの「保健・医療・介護・福祉の複合事業体」としてのブランドです。今年も、「安心感と満足の提供」「信頼の確立」「プロフェッショナル・マインドの追求」「変革の精神」という事業理念を具現化すべく、職員一同一丸となつて前進しますのでよろしくお願い申し上げます。

みなさまにとりまして、益々発展し明るい良い年でありますことを心から祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

※2020年12月16日現在

サラネット
読者アンケートが、
WEBサイトからも回答
できるようになりました

たくさんのご意見・
ご感想をお待ちしています
ので、ぜひご回答を
お願いいたします

【サラネット】

「サラ」はイタリア語で『ホール』の意味。
皆さんと一緒に健康や福祉、医療について
語る集いのホールになればと考えます。

こちらからも
アンケートサイトへ
アクセスできます



溪仁会グループの 新型コロナウイルス 感染症対策



2020年1月中旬に国内初の患者が発生し、その後、感染が広まっていった新型コロナウイルス感染症（COVID-19）。北海道では2月28日、全国に先駆けて緊急事態宣言が発表されるなか、溪仁会グループでは早期から感染対策に取り組んできました。今回の特集では、その経緯とこれまでの対策内容、現状の体制などについて報告いたします。

新型コロナウイルス感染症への初期の対応

中国で新たなタイプのウイルス性肺炎が発生し、国内でも感染例が見つかったという報道等に接し、溪仁会グループの病院・高齢者施設では予想以上に早い感染拡大に驚きつつも、緊張感をもって経過を見守っていました。

北海道における緊急事態宣言と前後して溪仁会グループでは、グループ最高責任者を中心とした感染対策本部を立ち上げ、まずグループ内の各病院・施設に対して感染を防止するための指針・対応策の発信を始めました。この発信は現在も定期的を実施しており、国が示す「新しい生活様式」、北海道の「新北海道スタイル」に基づいた対策をまとめています。道内外への往來自粛、休憩時間・勤務時間外の飲食における3密回避、職員の健康管理、患者さん・部外者の出入りの制限など、共通して実践すべき事項が中心です。

同時に、病院・施設の情報を一元的に収集し、状況を把握することも、感染対策本部の重要な役割となっています。特に、新型コロナウイルス感染症が全国的に拡大し始めた当初は、病院内・施設内での感染対策に必須となるマスクや医療用品が極端に不足したため、各病院・施設における在庫数を把握し、必要に応じて融通し合

いながら、厳しい状況を乗り越えてきました。



病院・施設の性格によって異なる対策

一方、同じ病院でも、急性期と慢性期の病院では感染対策のポイントが違います。急性期病院では、外来患者さんや救急患者さんが来院されるため、患者さんの出入りの際に検温等を実施する体制が必須ですし、慢性期病院では逆に職員から患者さんへの感染に特に注意し、職員の健康管理を日々実施しています。

また患者さんへの面会や関連業者等の出入りも、当初は外部からの感染持ち込みを念頭に一律に原則禁止

を通知していましたが、その後は、病院長・施設長が状況に応じて判断できる体制にしています。このように、感染対策本部が発信する共通の指針をベースとしながらも、各病院・施設で設けている感染対策委員会などに具体的な運用を委ね、現場の職員への周知を行うという形をとってきました。また各施設間で定期的に情報共有を行うことで、それぞれが最適な感染対策を行えるよう配慮しています。



感染者発生の場合の対策について

溪仁会グループで感染者・クラスターが発生した場合には、感染拡大を最小限に抑えるために次のような対策を行うこととしています。

まず感染者が発生した場合は、速やかにその事実をホームページおよびプレスリリースによって公表すると同時に、保健所とともに感染の経緯や濃厚接触者について調査を行います。そのうえで当該職員と接触した入院患者さん・入居者さん・職員の関係者を特定し、検査を行います。そして現状を把握し、施設内の消毒・清掃を完了させます。また面会制限等の強化・感染防止の徹底を行いつつ、診療等への影響がないかどうかを判断し、通常診療や受入対応の継続可否を公表します。面会禁止・入場禁止・外部業者との接触禁止の判断についても、状況にあわせて行っていくものとします。

クラスターが発生した場合も同様に、その事実の公表、感染の経緯や濃厚接触者についての調査、陽性者との接触者の特定と検査を実施したうえで、接触感染リスクの高い患者さん・入居者さん・職員には迅速な検査を実施します。状況によっては該当施設の全ての職員の検査も行います。そして保健所の指示を仰ぎながら定期（予定）入院および不急の手術・検査・外来診療などの休止判断、救命救急センターの受け入れ態勢の判断

を行います。さらに病棟（入居棟）の封鎖・再編・ゾーニングの強化などを判断していくことになります。

感染症に対応したBCP（事業継続計画）の構築も視野に

基本となる感染対策は当面、大きく内容を変えることなく継続していく予定ですが、これまでストップしていた病院実習生の受け入れや教育訓練は形式を検討しつつ、徐々に再開させていきます。特に人財*の育成に力を入れている溪仁会グループでは、年間50コース以上の教育訓練メニューを実施しており、これまでの講義形式をオンラインに変えた教育体制を推進しています。

3密を避け、飛沫感染を防止するために定例の会議などにもオンラインを活用していますが、当初の違和感はなく、現在ではこのスタイルが定着しつつあります。移動時間をかけて集まらなくとも一定の打ち合わせができるため、業務の効率化を図れることもわかりました。

当グループでは近年、多発する自然災害に備えたBCP（事業継続計画）に取り組んでいますが、今回の新型コロナウイルス感染症による多大な影響を目の当たりにするなか、感染症に対応したBCPの構築にも取り組んでいかなければなりません。

いまだ収束の兆しが見えない新型コロナウイルス感染症ですが、溪仁会グループでは継続して各種の対策を講じていきます。

また、万全の感染症対策に取り組みながらモチベーションを高くもって職務を遂行する溪仁会グループの職員に対し、多くの企業・個人の方々より温かな励ましの声をいただいていることに、この場を借りて感謝申し上げます。

※溪仁会グループでは人材を宝ととらえ、「人財」と表記しています。



P16 TopiKs「溪仁会グループの感染症対策」もご覧ください

溪仁会グループ緊急感染対策情報交換会を開催しました

第二波とされる感染拡大は一旦落ち着いたものの、11月に入って再び、北海道内での新型コロナウイルス感染症の感染者数が急増してきました。そうした中、グループ内の病院でも感染者が発生していることを受け、感染事例の情報を共有し、各施設での今後の感染管理活動に活用していくことを目的として、2020年11月10日(火)に「溪仁会グループ緊急感染対策情報交換会」を開催しました。当日はオンラインで医療法人の5施設から代表者34名が参加し、社会福祉法人本部もオブザーバーとして情報交換の場に加わりました。

まず感染者発生時の対応と対策事例について、手稲溪仁会病院と札幌溪仁会リハビリテーション病院からそれぞれ報告がありました。手稲溪仁会病院では、陽性患者さんを受け入れた際に多数の職員が濃厚接触者と判定されたことを契機に、病院内でのPCR検査や抗原検査を実施できる体制を整備。現在は病院内での迅速な診断・検査が可能となっています。札幌溪仁会リハビリテーション病院では、感染者が発生した病棟とその他の病棟間で細かくゾーニングを行い、他病棟の患者さんや職員への伝播を防いでいるほか、職員が一丸となって職場や日常生活の行動指針を徹底して遵守し、事態の収束を図っています。

感染者が発生した際、感染者との接触度合いに応じて保健所による感染のリスク評価が行われます。その際に職員の接触履歴を把握する必要がありますが、過去の行動履歴をさかのぼって接触者リストを作成することに時間とマンパワーを取られた経験から、両施設では職員がその日の行動範囲を記録できるチェックシートを活用しています。

報告の中では、保健所から職員が「中リスク者」と認定されると14日間の自宅待機が要請され、事業継続に支障をきたすことから、いかに「中リスク者」を出さないかということに関して意見交換がされました。これについて両施設ではPPE(個人用防護服)の使用強化と、マスクを外す場面となる食事は個室で一人ずつ取るなどの対策を実施しています。

会の締めくくりに行われた質疑応答では、職員への迅速な情報開示の推進と、グループ内での情報共有・さらなる連携強化を求める声が上がりました。

情報交換会の最後には、溪仁会グループ最高責任者田中繁道 理事長より「今回いただいた貴重な報告内容をもとに、特にリスク評価についての情報や指針をまとめて、一日も早く各施設が共有できるようにしていきたい」との決意が語られました。



専門職が教える

くらしのPOINT [リハビリテーション編]

溪仁会グループで働く医療技術職や専門職のスタッフが、その豊富な経験と知識から、家庭で役立つ暮らしのポイントをお届けします。



雪道を上手に歩くポイントは2つ

冬期は“雪や氷で滑ること”“路面が凸凹になっていること”が、歩きにくい要因となります。転倒リスクを回避するために、以下のポイントを心がけましょう。

足裏の接地面

転倒の原因の多くは、足が体の重心から外れてしまうことにあります(図参照)。人には重心線*があり、通常は“かかと”から“つま先”に重心線を移動することでスムーズに歩行できますが、滑る路面はそれを阻害します。雪道では、“かかと”や“つま先”のように「点」で路面を捉えるのではなく、重心移動が少ない**足裏全体の「面」を接地させ歩行する**方が、バランスが取りやすいです。 ※重心を通る垂直線のこと

路面の選択

当たり前ですが、平らな路面を選ぶことです。斜めだったり、凹凸の大きい路面は、それだけで足が重心線から外れやすく、バランスが崩れる要因となります。乾いている路面がない場合は、**なるべく平らな路面**を選びましょう。

万が一転倒した場合は？

基本的な考え方は、衝撃を最小限に抑えることです。そのため、お尻や背中などの大きな面から転倒することが大切です。前ではなく、背中を丸めて後ろに転がるように倒れる形がベストです。NGなのは、手をつくことです。手は面も小さく衝撃が集中し、骨も大きくないため、骨折のリスクが高まります。

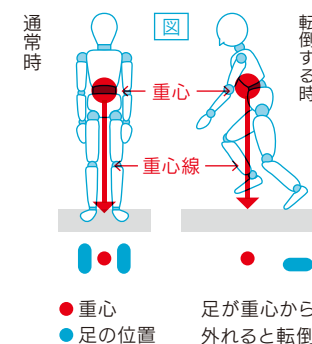
ご年配の方やリハビリ中の患者さんへ歩き方のコツはありますか？

上記のポイントに加え、「**歩幅を狭めて歩く**」「**手に荷物を持たない**」「**靴や杖を冬仕様にする**」ことも大切です。感染症対策で外出機会が減り、体力低下も懸念されます。自分は大丈夫と思っていても、気持ちと身体が一致せずに事故につながる可能性もあるので、雪道ではより慎重に歩行しましょう。

雪道の歩き方 2つのポイント



定山溪病院
リハビリテーション部
訪問リハビリテーション科
科長代理
しむら まさし
志村 将





見たい！知りたい！サラビット

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。保健・医療・介護・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。

透析患者さんのリハビリテーション

透析中の患者さんは、体力低下や運動不足になりやすい傾向にあるんだ。そこで手稲溪仁会病院では、2020年1月から試験的に外来の透析患者さんへのリハビリ活動を始めたんだって。今回はその活動の様子やリハビリの効果について理学療法士さんに聞いてきたよ。

手稲溪仁会病院 〒006-8555 札幌市手稲区前田1条12丁目1-40
電話：011-681-8111



案内してくれたのはこの方

手稲溪仁会病院
リハビリテーション部
副部長 理学療法士

中 加藤 良和さん

理学療法士
左 田中 貴大さん

理学療法士
右 千葉 里美さん

透析について

透析とは、腎臓の働きの一部を人工的に補う治療だよ。透析を行うことで、人工的に血液中の余分な水分や老廃物を取り除き、腎臓に代わって血液をきれいにしてくれるんだって。

透析患者さんへのリハビリの目的と効果

透析を行っている外来患者さんは、病院にいるほとんどの時間をベッドの上で過ごすよ。その時間を利用して、患者さんの体力低下や運動不足の解消などを目的にリハビリ活動を試験的に導入したんだ。実施にあたっては、医師、看護師、理学療法士、臨床工学技士、栄養士がチームとなって運動面や栄養面、心肺機能の安全面などを考慮しながらリハビリメニューを決めているんだって。



より体に負荷をかけるために、脚や腕に巻くウェイトも用意しているよ。



実施スケジュールと運動内容

リハビリ活動は患者さんの体調に合わせて、週3回のペースで行われているよ。透析は後半になると血圧の変化や大きな疲労感が出てくるので、リハビリは午前中に1時間程度実施しているんだ。内容は、準備運動のストレッチと脚や腕を中心とした筋トレ、自転車運動がメイン。インターバルを挟みながら概ね15～20分ずつ行うよ。



ベッドの上でも使用できるマシンを使った自転車運動。

自転車とベッドを固定するボード（マシン下）は病院内の施設サービ部門で作ったオリジナル。

理学療法士さんの動きに合わせて、ゴムバンドを使った筋力トレーニング。

データ蓄積とこれからの展望

透析患者さんへのリハビリはまだ研究段階なんだけど、歩行スピードが早くなったり、動ける時間が長くなったり、食欲が増したりと患者さんの体調は目に見えて変化してきているんだって。特に体が弱っている透析患者さんは、フレイルやサルコペニアと呼ばれる虚弱状態になりがちなので、リハビリを通じてその予防を目指しているよ。

キラビット

溪仁会グループの現場でキラリと輝く職員、それが「キラビット」です。職場を支える個性豊かなバイタリティを持つ「キラビット」たちをご紹介します。

札幌溪仁会リハビリテーション病院
介護福祉士 介護主任代理

ささ もり ゆう き
笹森 祐輝



“やりすぎない介護”を追求しています。
チームワークで患者さんの自立を目指す、

学生の頃から病院での介護に興味があり、溪仁会グループへ入職しました。当病院での介護は一般の高齢者施設等とは少し異なり、生活援助や身体介護だけでなく、看護師や理学療法士とチームを組んで、患者さんの退院を目指すことが目的です。患者さんは回復期にあり、退院後の自立した生活のため、リハビリを行いながら入院生活を送っています。そこで介護福祉士には“やりすぎない介護”が求められます。患者さんごとに、何が必要で、どこまでが訓練なのかを見極めながらの介護は、やりがいでもあり難しいところでもあります。

現在は介護主任代理として、後輩へ指導する立場でもあります。新しく入職する職員は、介護施設の経験者が多く、高いスキルを持っているのですが、病院介護は未経験という場合がほとんどです。最初のうちは回復期の“やりすぎない介護”に戸惑う職員も多く、介護内容も患者さんによってケースバイケースで明確な答えはありません。

そのため、実務で経験を積むことが仕事を覚える一番の近道となります。その中で生まれた疑問や意見をじっくり聞いて、次につながる解決法を見出すことが私の役割だと考えています。

介護福祉士になって15年がたち、介護職を通じて今まで多くのことを経験させてもらい、社会人として成長させていただきましたが、介護はまだ世間には良いイメージを持たれていないのが現状です。介護のことを正しく理解してもらうには、現場で働く私たちがイキイキと仕事をしている姿を見せることが大切だと思います。初心を忘れずに、これからも患者さんのため、ご家族のために日々奮闘しながら、介護の素晴らしさを皆さんに伝えていきたいと思っています。

【介護福祉士】

介護や介助の必要な方へ、生活援助や身体介護を行うほかに、高齢者や障がい者等の生き方や生活全体にかかわることで、自立に向けた支援を利用者さん本人、ご家族と共に実践することを目的とした職種。



みなさんは大規模多人数同時参加型オンラインロールプレイングゲーム(MORPG)はご存じでしょうか。インターネットを通して世界中のプレイヤー達と繋がり、ゲームの世界でコミュニケーションを取りながら、協力や対戦するゲームです。MORPGは1日や2日といった短期間で遊びきれぬようなものではなく、長期間に渡り遊び続ける事で、さらなる楽しみを得ることができるものです。そのため、遊ぶ時には時間を

コミュニケーション美唄
通所リハビリテーション課 課長
みやこひろお
宮古 啓生



元気のもと

忘れて没頭してしまうほどその世界は深く広くできています。仲間達と作戦を練って強敵を倒す。その達成感はゲームの世界の事とはいえ格別なものです。また、家や家具等の製作や、魚釣り、ユーザーイベントを自分で企画する等、戦うこと以外の遊び方も選ぶことができます。

ゲームへの没頭は、日々のプレッシャーや辛いこと、不安なことを一時的ながらも忘れることができ、明日へのエネルギーを充填することができます。

しかし、忘れてはいけないのは、こうして自分が楽しめているのは、決して楽ではない毎日の仕事があるからだと思えます。消耗しないエネルギーに充填は必要ありません。仕事があるからゲームは楽しい。自分はそう思います。

もし、少しでも興味がある、迷っているという方がいらっしゃるようであれば、フリートライアル(無料)というものがありません。ご相談頂ければ私からご紹介することもできます。一緒にファンタジーの世界を冒険してみませんか?(笑)



ぼかつ

歩活の
ススメ

浜仁会職員オススメの
散歩コースをご紹介します。
楽しみながら健康増進!

オススメコース 犬

三角山

距離 約2.5km	所要時間 約40分	消費カロリー 約500kcal



小規模多機能型
居宅介護
菊水こまちの郷
介護職員
たなか やすし
田中 靖

私のよく行く登山コースを紹介します。札幌市西区にある三角山です。標高311mと低山ですが、小さなお子さんから高齢な方まで気軽に登れる人気のある山です。登山口は山の手・小別沢・宮の森と3カ所あり、私は駐車場がある山の手から登っています。道中はわりと緩やかな道が続く、楽しみながら登れます。山頂の手前には急な登り坂があり、切り切り山頂に到着して見る景色はとても素晴らしい、疲れも吹っ飛びます。お楽しみは山頂でお湯を沸かして食べるカップラーメン。これが美味しいです。

三角山から大倉山、奥三角山へと縦走もできるので、登山に興味のある方や、体を動かしたいと思う方はぜひ登ってみてください。



SALA

かんたん体操



浜仁会円山クリニック
運動指導科
健康運動指導士
すずき ゆうと
鈴木 雄人
(本文・モデル)

肩こり解消ストレッチ

寒くなるとからだに力が入り、暖かかった時に比べて肩が凝りやすくなります。今回はそんなこわばった筋肉をほぐす体操をご紹介します。日々のデスクワークやスマートフォンの使用で肩が凝っている方にもおすすめです。

脇腹

呼吸を続けながら
30秒キープ

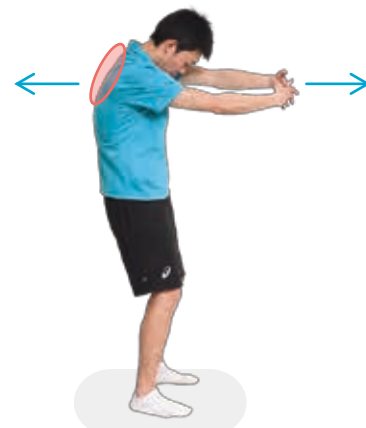
- 1 手を組んで斜め上に伸びる
- 2 反対も同様に行う



背中

呼吸を続けながら
30秒キープ

- 1 胸の前で手を組む
- 2 背中を丸めて腕を前に伸ばす
- 3 腕と背中で前後に引っ張り合う



胸

呼吸を続けながら
30秒キープ

- 1 体の後ろで手を組む
- 2 肘を伸ばし、肩を引きながら胸を張る



首

呼吸を続けながら
30秒キープ

- 1 頭を右に倒す
- 2 右手で左耳の上あたりを支え、斜め右下に軽く引く
- 3 反対も同様に行う



医学ひとくち講座

アドバンス・ケア・プランニング(ACP) 最善のエンド・オブ・ライフの提供を目指すプロセス

医療技術が高度化し、かつては救えなかった命をつなぐことができるようになってきましたが、患者さんご本人が意識障害を起こしていると、その意思に添わない救命措置などが行われることも考えられます。そこで、患者さんご本人だけでなくご家族や医師なども交えて、予め意思確認を行うのがアドバンス・ケア・プランニング(ACP)です。定山溪病院の笹岡彰一 副院長に、その考え方と病院としての取り組みについて聞きました。

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)とは、 どのような考え方でしょうか？

1990年代にアメリカで誕生した概念で、患者さんの意思を尊重した医療方針を実現するために、患者さん・ご家族・医療従事者を交えて共同で意思確認を繰り返すプロセスのことをいいます。将来、治療が困難になり飲み込む力が無くなったり、生命維持を脅かす状態となった場合に受ける医療・ケアに関してご本人の意思を実現できるようにしていく過程です。アドバンス・ケア・プランニングには、ご本人の意思決定を基本に多職種からなる医療チームによる検討を

経て決定される医療方針のほか、どこで療養し看取りをして欲しいか、自分の意識が失われた場合に誰を代理意思決定者とするかといったことも含まれます。話し合いを経てそれらを文章にまとめた後にも話し合いを繰り返し、最終的に最善のエンド・オブ・ライフの提供を目指していく、まさにその過程がアドバンス・ケア・プランニングです。(図参照)

アドバンス・ケア・プランニングの考え方は、 どのような背景で 生まれたのですか？

20世紀に入ると、人工呼吸器など

の登場により延命治療が可能になってきました。その結果、最先端の医療技術が普及していたアメリカでは、患者さんの意思によらない延命治療も行われるようになっていきました。しかし、対象となる病態が回復不能なものであれば、延命措置を行ったとしても終わりの見えないご本人の苦しみを招くこととなります。進行性の疾患であればなおさらです。

そうしたなか、同意なく行われた手術に対する医療裁判をきっかけとして、患者さんの自己決定権が認められ、インフォームドコンセント^{※1}が義務化されます。その後、意識障害によって自ら判断できなくなる前に、最終的に受けたい医療などについて意思表示するリビング・ウィルという概念が登場し、事前指示書を作成する権利が保障されました。

ところが後の調査で、単に書類に記載するだけでは患者さんの意思が必ずしも尊重されないことがわかり、その結果を導き出すまでの患者さん・ご家族・医療従事者による話し合いのプロセスを重視する考え方が生まれました。これがアドバンス・ケア・プランニングです。日本

では「人生会議」という名称で、ガイドラインが示されています。

※1 説明を受け、納得したうえでの同意

アドバンス・ケア・プランニングはどのような 方法で行われますか？

医療従事者の関わり方としては、普段の診療の場などでの対話を通して、気がかりなことや願いなどのほか、ご本人の価値観、信念、思想・信条、人生観・死生観などを理解していきます。そのうえで、医療ケア・療養の場・代理意思決定者などについて意思表示を確認し、意思決定に導いてその実現を支援することが目標ですが、ご本人の意思が揺らぐことを前提に何度も意思を確認し、対話を記録しながら意思表示・意思決定の修正について話し合っていきます。ご本人の意思が尊重されない処置は、結果としてご本人の苦しみを招くことになりかねないため、その姿を目にするご家族の無念となる可能性があるからです。

そして、それを基盤としてご家族の感情・意向をすり合わせ、医学的効果等を考慮しつつ苦痛緩和につなげていきます。そこで大切なことは、医療従事者は緩和的治療を忘れてはならないということと、身体にダメージを与えるような延命処置は、合併症などによってかえって生命予後を悪化させる危険性があることについて意識し、苦痛緩和に取り組む必要があるということです。ただし、慢性腎不全やALSなど疾患としては終末期となっても、個人とし

ては必ずしも最終段階ではなく、治療・処置という選択を妨げるものではありません。医療従事者は、ご本人の示した意思に特別な思いや理由があるかどうかを確認することも大切になります。しっかりとコミュニケーションを図りながら納得感を高める話し合いを行い、そして話し合いの結果は医療従事者だけでなく介護従事者を含めて共有し、ご本人の意思の実現に向けて多職種で協議を行っていきます。

定山溪病院においては、 どのように取り組まれていますか？

当病院では、1997年から2年間にわたって医師と看護師で終末期ケアに関する勉強会を行い、チームとしての終末期医療の取り組みをスタートしています。1999年からは、すべての患者さんを対象に各病棟で終末期ケアカンファレンス^{※2}と死亡後カンファレンスが始まり、現在も継続しています。また、1998年には高齢者の自立を妨げる身体拘束^{※3}問題に注目し、翌年、抑制廃止宣言をして2002年には抑制ゼロを達成しました。そして2018年には、「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関する指針～ACPを加えて～」を作成し、現在はこの指針を基盤として、看取り指針の改定にも取り組んでいるところです。

年齢を重ねると、病気の有無に関わらず身体は衰えていきます。体力のあるうちにやってみたいことや心残りになっていることを、担当医に

話してみませんか。将来、自分はどうしていききたいか、どんな医療を望むかといったことを一緒に考えていければと思います。

※2 会議や協議会

※3 患者さんのすべての行動を制限すること



定山溪病院
診療部 副院長

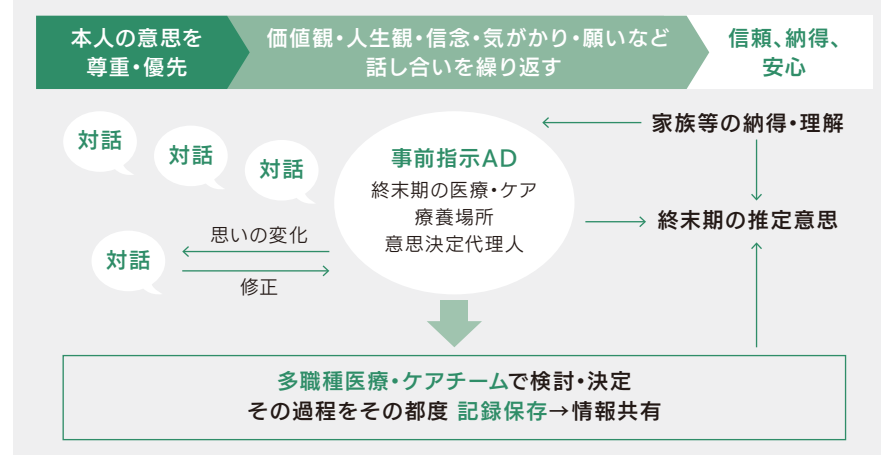
ささ おか しょういち
笹岡 彰一

プロフィール

- ・札幌医科大学
- ・旭川赤十字病院
- ・JIR札幌病院
- ・札幌厚生病院
- ・市立室蘭総合病院
- ・札幌医科大学 臨床準教授
- ・札幌立花病院
- ・札幌宮の沢病院
- ・札幌南三条病院(非常勤)

- 日本内科学会専門医
(総合内科専門医)
- 日本呼吸器学会指導医
- 日本呼吸器内視鏡学会指導医
- 日本結核・抗酸菌症学会指導医
- インфекションコントロールドクター(ICD)
- 日本禁煙学会専門医
- 日本東洋医学会専門医

【図】アドバンス・ケア・プランニング



栄養士さんの ひとSALA

電子レンジで 大学芋風

1人分の 栄養価

エネルギー …… 215kcal
たんぱく質 …… 1.7g
脂質 …… 1g
炭水化物 …… 47.8g
塩分 …… 0.5g
ビタミンC …… 29mg
食物繊維 …… 2.5g

大学芋は油で揚げて作るのが一般的ですが、油を使うと後処理が大変な上にカロリーも高くなります。電子レンジで作れば油を使わないため片付けがラクチンです！さらにカロリーダウンにもなります。サツマイモには食物繊維が豊富に含まれているので、腸の働きがよくなり便秘解消に効果的です。またビタミンCが豊富なため、風邪の予防にも効果があります。



材料(3人分)

サツマイモ …… 1本(300g)
いり黒ごま …… 大さじ1/2
砂糖 …… 大さじ3
A みりん …… 大さじ3
醤油 …… 大さじ1/2

POINT! 余った大学芋はリメイクできます！

- ① スイートポテト風：大学芋を細かく切ってシナモンと混ぜ、餃子の皮や春巻きの皮に包んでトースターで焼いたら出来上がり！
- ② おやき風：大学芋をフォークでつぶして小麦粉と混ぜ、丸めてフライパンで焼いたら出来上がり！

作り方

- ① サツマイモは3～4cmくらいの乱切りにし、水を張ったボウルに入れてアクを取る。
- ② 耐熱皿にサツマイモを乗せて水大さじ1/2(分量外)を全体に振りかけ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で5～6分加熱する(竹串が通るくらいが目安)。
- ③ 深めの耐熱容器にAを入れてよく混ぜ、ラップをしないで電子レンジ(600W)で2分加熱する。一度取り出してよく混ぜ、さらにとろみがつくまで1分半加熱する。
- ④ ③にサツマイモ、いり黒ごまを入れてよく混ぜたら、出来上がり。

Profile

札幌深仁会
リハビリテーション病院
栄養科
とみた
富田 なみき



天使大学 看護栄養学部 栄養学科 卒業
2018年より当病院 栄養科勤務
患者さんに食事の大切さを理解していただけるよう、積極的にコミュニケーションをとるように努めています。1日3食の規則正しい食生活を送る上で、毎日の食事作りに苦労されている方もいらっしゃると思います。今回ご紹介したレシピは簡単で材料も少なくアレンジも出来るので、ぜひ活用していただければと思います。普段の食事だけでなく、お弁当などにもオススメです！

教えて！

佐々木さん

専門のスタッフが制度や手続きなどについて解説します。

成年後見制度

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
ささき つばさ
佐々木 翼



成年後見制度とは

認知症や精神・知的障がい等により判断能力が不十分な状態にある人の権利擁護や財産等の保護を目的とし、2000年(平成12年)に介護保険制度とともに開始した制度です。本人に代わり成年後見人が金銭・財産管理、生活向上のための財産活用、医療や介護に関する契約、施設入所手続き等の身上監護を行い法的に支援を行います。



後見人の分類と権限

成年後見制度は大きく2つに分けられます。判断能力が不十分になる前に本人が選任する後見人と契約する“任意後見”と、すでに判断能力が不十分な場合に家庭裁判所によって選任された後見人が支援する“法定後見”があります。法定後見は、その人の判断能力に合わせてさらに後見、保佐、補助と3つの種類に分類され、与えられる権限の範囲は異なります。

後見人等が行うのは財産管理や法律行為を行う代理権、不利益な契約の取り消しを行う取消権などの法律行為のみです。本人の居住先を定めること(施設への強制入所等)や介助等の事実行為(食事や排泄など)、医療行為への同意権、婚姻、離婚、養子縁組等の身分行為を行う権限はありません。

また、家庭裁判所の許可が必要となりますが、郵便物の転送や相続財産の保存、債務の弁済、火葬や埋葬に関する契約の締結などの死後事務についても、民法及び家事事件手続法の改正により可能となりました。



成年後見制度を利用したいとき

本人や配偶者など4親等以内の親族、弁護士等の法定代理人、市町村長が居住地区の家庭裁判所への申し立てを行うことができます。後見人等の報酬については本人の財産の中から支払うことになり、支給の可否や金額については個々の事案に応じ家庭裁判所が決定します。申し立てに必要な書類や金額等、制度に関しての相談窓口として市区町村の役所、社会福祉協議会、地域包括支援センター、成年後見を業務とするNPO等がありますので、利用検討の際にはご確認ください。





溪 仁 会 人

サテライト型小規模多機能ホームるびなす 副主任

澤田大恵

自分の人生経験をもとに気持ちに寄り添いつつ、
広い視野からより良いサービスを提供したい。

地域密着型介護老人福祉施設と小規模多機能型居宅介護を併設した「菊水こまちの郷」に約8年間勤務し、2019年4月、『サテライト型小規模多機能ホームるびなす』の開設と同時に副主任として異動してきました。

私が異業種から転身して介護の仕事始めたのは10年ほど前です。「菊水こまちの郷」が最初の職場でした。年齢的な不安もありましたが、資格の勉強をした専門学校の先生の「これまでの人生で失敗したという経験があっても、それが逆に役に立つ仕事です」という言葉に励まされました。自分の人生経験をもとに利用者さんの思い出や気持ちを想像して寄り添う。実際にそんな場面がよくありますし、そこでのやりとりを

しみながら自信をつけることができました。

「菊水こまちの郷」では、一緒に働く先輩や上司が介護の仕事に対して高い志を持っており、スキルアップにも熱心でした。そんな姿に刺激を受け、私もケアマネジャー、社会福祉士の資格を取得しました。利用者さんへの直接的な支援業務に加えて、施設の調整役も担いたいと思い始めていたタイミングで、副主任として『るびなす』へ異動することになりました。

小規模多機能型居宅介護を担当している当ホームの役割は、利用者さん、ご家族のライフスタイルに合わせながら、在宅での生活をサポートすることです。訪問、通い、宿泊という3つのサービスを提供しています。

同時に今後は、周辺地域の方々と交流する機会を増やしていきたいと考えています。たとえば隣接する児童館の子どもたちと触れ合う場を設けたり、介護保険などの制度や認知症といった病気についてわからないことがあれば気軽に訪ねてもらえる、地域で役立つ存在になっていけたらと思います。

種別	小規模多機能型居宅介護
定員	登録定員18名、通い9名/日、宿泊6名/日
住所	札幌市白石区東札幌5条3丁目2-32 クレア東札幌103
問い合わせ	TEL:011-595-8461



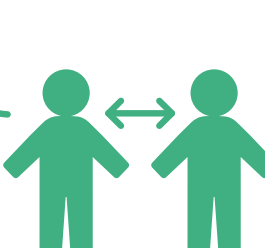
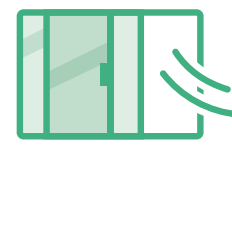
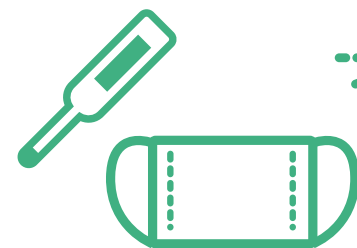
TopiKs

溪仁会グループの最新情報は
<https://www.keijinkai.com>



溪仁会グループの感染症対策

- 職員にマスクの着用、手指衛生を適切に実施しています。
- 職員は毎日の検温等で健康状態を適切に管理しています。
- 職員が体調不良を訴えた場合に適切な対応を講じています。
- 患者さん・利用者さん・取引業者さんなどに対して、マスクの着用、手指衛生、検温など、適切な実施を指導しています。
- 面会（入院患者さん・入居者さん）を原則禁止としています。
- 受付における感染予防策（飛まつ防止対応など）を講じています。
- 一定の距離を保てるよう必要な措置を講じています。
- 共用部分、共有物等の消毒、換気等を適時・適切に実施しています。
- 職員の行動については、新北海道スタイルを遵守するよう指導しています。
- 職員へ原則「新型コロナウイルス接触確認アプリ」の活用を促しています。



定山溪病院



札幌西円山病院



手稲溪仁会病院



札幌溪仁会リハビリテーション病院



溪仁会円山クリニック



西円山敬樹園



カームヒル西円山 「秋の夜長の読書月間」を開催

カームヒル西円山では、入居さんが読書を楽しめるように「秋の夜長の読書月間」を2020年9月18日(金)～10月30日(金)に開催しました。イベントの一環として、「私の本棚」と題して社会福祉法人溪仁会の谷内好理事長、西円山敬樹園の菊地一郎園長、きもべつ喜らめきの郷の三好誠施設長が推薦する本を5階のデイルームに展示しました。また10月9日(金)には、「谷内理事長の本にまつわるトークショー」と「ブックカフェ」を開催。トークショーでは、谷内理事長がそれぞれの本をお勧めする理由を語り、カフェコーナーでは、入居者の内山東平さんが淹れたコーヒーを片手に、入居さんと本にまつわる楽しいひと時を過ごしました。



本の説明をしている谷内理事長



コーヒーの準備をしている内山さん



おおしまハーティケアセンターが 熊本豪雨被災地の中学校へ寄贈品を送付

2020年9月におおしまハーティケアセンターは、7月に豪雨被害を受けた熊本県の球磨村立球磨中学校へ寄贈品を贈りました。同センターで利用者さんから「熊本の豪雨で被災した場所へ元気を届けたい」とのご意見が出ていたところ、地元の気仙沼市立大島中学校が東日本大震災の時に支援を受けた球磨中への恩返しを企画しているとのことで、合同での取り組みとなりました。同センターはデイサービスの作業療法の一環として作成した手づくりのストラップを、大島中の生徒さんからの応援メッセージ色紙などとともに贈りました。



ストラップを手にする利用者さんと大島中学校の生徒さん

おおしまハーティケアセンターが 防火管理表彰を受けました

2020年9月、おおしまハーティケアセンターは、これまでの地域における防火管理への貢献が認められ、気仙沼防火管理者協会より表彰を受けました。例年は気仙沼市内で開かれる協議会にて表彰が行われていましたが、新型コロナウイルス感染症流行のため、今年度は表彰を受ける5つの事業所へ同協会が個別に訪問しての表彰となりました。



札幌西円山病院が 「リハビリ健診」をカームヒル西円山で実施

2020年10月23日(金)、札幌西円山病院はカームヒル西円山で「リハビリ健診」を実施しました。参加を希望する入居者さんを対象に行われたリハビリ健診では、骨密度・重心動揺計測・水飲みテスト・握力・フレイルチェック・管理栄養士による面談などが行われた後、測定結果の説明を受けました。また「猫背解消」についての講話があり、入居者さんには今の体調を知ること、今後の生活について気をつける点を学んでいただきました。



カームヒル西円山 「2020年カームヒルの文化週間」を開催

カームヒル西円山では、感染対策のため例年開催している文化祭にかわり、2020年10月27日(火)～11月6日(金)まで「2020年カームヒルの文化週間」を開催しました。期間中は施設内に入居者さんの華やかな作品が展示されたほか、開催日ごとに催事も行われました。

書道やフラワーアレンジメント体験、映画上映、会食後にコーヒーをサービスするモーニングコーヒー・デーなどのイベントが開催されたほか、またサプライズ・デーでは、社会福祉法人溪仁会 谷内好理事長から入居者さん一人ひとりにシュークリームが配られ、皆さん笑顔で受け取られていました。

展示会の終了後2020年11月24日には、作品の一部であるフェルト製のバッグを、札幌西円山病院院内保育所「西円山ピッコロ保育園」の園児たちに贈呈しました。



シュークリームを渡す谷内理事長



保育所へ贈呈



バッグを製作した入居者さん

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)

医療法人社団 花川整形外科医院

院長のこれまでの歩みをお聞かせください

祖父の代から医師の一家で、父も整形外科医であったことから自然と今の道を歩んでいました。札幌医科大学卒業後は、北海道内各地の病院で経験を積み、手稲溪仁会病院にも在籍させていただきました。その際、大野和則 医師には大変お世話になり、膝の手術や学会発表、論文作成まで幅広くご指導いただいたことを鮮明に覚えています。当院は父が1981年に開院したクリニックで、私は2010年のリニューアルを機に院長に就任し、現在に至ります。

病院の診療科目や特徴、モットーをお教えてください

整形外科、リハビリテーション科、リウマチ科に関する治療を行っています。私の専門である脊椎疾患をはじめ、肩や膝、関節の痛み、捻挫や骨折、外傷など幅広い診療が可能です。40年近く地域に根付いた医療機関ですので、お孫さんまで家族3世代にわたり来院していただいている患者さんが多いことが当院の特徴です。これからも信頼を得られる医療を提供するために、的確な治療とアドバイスを行っていきたいと考えています。

的確な治療を行うために、どのようなことを心がけていますか

整形外科は患者さんが「痛み」を感じて受診されることがほとんどです。痛みを取り除くことが一番ですが、痛みの原因を丁寧に説明して、安心していただくことも必要と考えています。そのため、よりの確な診断を行うべくMRI、エコー、DXA (骨密度測定装置) を揃え、診察・検査・診断・治療を一貫して行える体制を整えています。またリハビリが必要な患者さんには、理学療法士3名が患者さんごとに適切な指導を行っています。大きな手術が必要と判断した場合には、提携先の手稲溪仁会病院をご紹介します、患者さんにとって最善の医療を提供できる体制を整えています。

地域の方々へ、メッセージをお願いします

医療機関にはそれぞれの役割があります。石狩市花川エリアの整形外科として必要とされるのは、専門分野に特化するのではなく、幅広い疾患に対応できる医療機関だと思っています。中には「こんな小さな痛みや違和感で受診してもいいの?」と迷われている方がいるかもしれませんが、どんなことでも気軽に受診できることが地域医療の良さでもあります。患者さんの家庭環境や生活習慣にもしっかり耳を傾けられる町医者のようなクリニックを目指していますので、ぜひお気軽にご相談ください。



診療案内／整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科
診療時間／[月・火・水・金]9:00～12:30、14:00～18:00
[木・土]9:00～12:30
※受付は診療終了の30分前まで

休 診 日／日曜、祝日
住 所／石狩市花川南3条4丁目206
T E L／0133-73-1881
H P／http://hanakawa-seikei.com



院長 ^{みずの さとし} 水野 諭 医師

札幌医科大学 卒業

滝川市立病院、岩内協会病院、手稲溪仁会病院、
釧路赤十字病院、札幌医科大学附属病院、日鋼
記念病院整形外科科長、市立千歳市民病院整形
外科主任医長を経て、当院理事長に就任



MRI
閉塞感の少ないオープンタイプの高性能MRIを採用。
楽な姿勢のまま、脊椎、肩、膝などの疾患を発見できる。



DXA
骨密度をスピーディーに検査できる測定器。



リハビリテーション室



待合室
エントランスから靴を脱がずに入ることができる、患者さんにやさしい設計。



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

保健・医療・介護・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

STVで溪仁会グループが「医療・福祉ひとくち講座」放送開始

2020年4月よりSTVラジオ「工藤じゅんきの十人十色」番組内コーナーで第2・第4木曜日12:18頃～(5分間)「医療・福祉ひとくち講座」の放送を開始しました。幅広く医療と福祉についての情報を発信していますので右記よりお楽しみください。

札幌 1440kHz (FM90.4MHz)
函館 639kHz 旭川 1197kHz
釧路 882kHz 他
ラジオが聞ける無料アプリ「radiko」

●放送スケジュール

1月	14日	医療的ケアを必要とする児童について	医療法人稲生会
	28日	医療的ケアを必要とする方の地域生活について	作業療法士 伊西夏恵
2月	11日	誤嚥について	定山溪病院
	25日	サルコペニアとは	院長 中西克彦
3月	11日	健康診断の結果、再検査は必要なの?	溪仁会円山クリニック
	25日	健康診断の結果、生活習慣の改善は必要なの?	院長 道家充

※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。



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	地域包括・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)

原則65歳以上の方を対象に介護サービス計画に基づき、食事・入浴・排せつなどの日常生活の介護や機能訓練、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	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	岩内ふれ愛の郷 岩内郡岩内町字野東69-4 ☎ 0135-62-3131	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
---	---	--	---

地域密着型介護老人福祉施設

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	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。

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
札幌市白石区第3地域包括支援センター 札幌市白石区本通17丁目南5-12 清友ビル1F ☎ 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だ 札幌市手稲区前田2条10丁目1-7 ☎ 011-685-3141	

生活支援
通所介護

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 札幌市留寿都村留寿都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るびなす 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	

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	相談室あんど 札幌市手稲区前田4条14丁目3-10 ☎ 011-676-3612
---	--

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
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西 札幌市西区発寒8条10丁目4-20 ☎ 011-669-3530

児童発達
支援

通所(児童デイサービス)

0歳児から高校生までの、児童発達支援・放課後等デイサービス・居宅訪問型児童発達支援サービスを行います。

児童デイサービスぱぷりか
札幌市厚別区青葉町4丁目10-27
☎ 011-893-5006

身体
障がい者支援

医療法人稲生会

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 ☎ 011-685-2799	短期入所事業所どんぐりの森 ☎ 011-685-2799
---------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

札幌市手稲区前田4条14丁目3-10(住所共通)

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
---	---

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(代表)