



まるくり

インフォメーション

人間ドック・健康診断施設



とくとく健診は、**溪仁会円山クリニック** で受けましょう

とくとく健診とは、『札幌市国民健康保険特定健診』の愛称です。

日本人の食生活や身体活動等の生活習慣の変化により、糖尿病等の生活習慣病になる方が増えています。

生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま進行するため、ご自身の健康状態を検査数値やデータでしっかり把握することが大切です。とくとく健診（特定健診）・特定保健指導を利用し、生活習慣病を予防しましょう。



溪仁会円山クリニック 経営管理部 顧客管理課 刈金 剛

対象者 札幌市国民健康保険に加入している40歳以上の方で、とくとく健診受診券をお持ちの方

健診コース	特定健診	特定健診 + 付加健診
受診者負担金	1,200円	1,700円

●「付加健診検査項目」

・心電図 ・貧血検査
・白血球

より充実した健診コースへ「アップグレード」が可能です

（胃がん検査については、50歳以上の偶数年齢の方が補助対象となります）

健診コース 受診者負担金	特定健診 + 付加健診	特定健診 ドック	特定健診 1日コース	特定健診 2日コース
50～69歳の 偶数年齢	5,500円	11,000円	26,400円	56,100円
40歳代、 50～69歳の 奇数年齢	12,100円	17,600円	33,000円	62,700円

※婦人科検査（乳がん・子宮がん）の併用受診も可能です。
※上記の金額は税込価格です。

※受診当日は、とくとく健診受診券を必ずご持参ください。

お申し込み
お問い合わせ先

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) 611-7766 FAX (011) 611-7539
E-mail clinic@kejinkai.or.jp
H P https://www.kejinkai.com/maruyama/



環境に優しい植物油インキを使用しています。

サラネット

サラネット 2021 夏号
発行所／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.kejinkai.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

医療法人 溪仁会

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
夏



高度な医療体制と助産ケア 手稲溪仁会病院の出産・産後支援

「ずーっと。」 **溪仁会グループ**
人と社会を支える

特集

02 高度な医療体制と助産ケア 手稲溪仁会病院の出産・産後支援

・手稲溪仁会病院 看護部 師長 吉澤 恵
・手稲溪仁会病院 看護部 アドバンス助産師 宮崎 あおい

05 溪辞苑

これがわたしの愛用品

手稲溪仁会病院 院長 成田 吉明

06 暮らしのPOINT[健康運動指導士編]

「夏の運動の注意点」

溪仁会円山クリニック 保健事業部 運動指導科

主任代理 健康運動指導士 鈴木 雄人

07 見たい!知りたい!サラビット

「体操のチカラで、笑顔と健康づくりのお手伝い」

08 キラビト

「大好きな在宅医療の現場で、チームのみんなとともに成長する」

医療法人稲生会 みらいつくりスタジオ

映像ディレクター 浅里 のぞみ

09 元気のもと

コミュニティホーム白石 施設ケア部 介護課 介護リーダー 植田 祐貴

おすすめスポット

株式会社ソーシャル ソーシャルヘルパーサービス中央

サービス提供責任者 本野 さちえ

10 SALAかんたん体操

「筋トレに迷ったらスクワット」

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

「高齢者のてんかん」

—無意識の動きや、記憶障害が主な症状の病気—

定山溪病院 診療部 脳神経内科 井上 周子

13 栄養士さんのひとSALA

「免疫力UP!! とろとろとキムチのつけ麺」

コミュニティホーム岩内 栄養管理課 管理栄養士 中村 亜矢

14 教えて!〇〇さん

「札幌市医療的ケア児等支援機関

サポート医師配置業務について」

医療法人稲生会 相談室あんど 管理者

作業療法士・社会福祉士 伊西 夏恵

15 溪仁会人

「『患者さんから学ぶ』という言葉を大切に、

チーム医療で緩和ケアを実践しています」

手稲溪仁会クリニック 院長 片山 勝之

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 あかつき会 石狩すずらん内科

院長 吉田 暁正 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

「とくとか健診は、溪仁会円山クリニックで受けましょう」

溪仁会円山クリニック 経営管理部 顧客管理課 刈金 剛

特集

高度な医療体制と 助産ケア 手稲溪仁会病院の 出産・産後支援

手稲溪仁会病院は、急性期医療・専門医療を提供する総合病院であり、紹介状による診療を基本としていますが、産科については予約のみで誰でも受診することができます。2001年には、高度な周産期医療の提供が可能な「地域周産期母子医療センター」として認定を受け、ハイリスクの妊婦さん、赤ちゃんにも対応できる同病院の体制とサービスについて看護部の吉澤恵 師長、同 宮崎あおいアドバンス助産師に聞きました。

妊婦さんの受け入れについて

地域の産科クリニックと同じように、
誰でも利用できるのでしょうか。

吉澤 はい。妊娠が正常な方から、母体やお腹の赤ちゃんに何らかの異常、合併症などがみられる方までどなたでもご利用いただけます。産科と新生児を扱う小児科を統括した「母子はぐくみセンター」では、24時間体制でハイリスクの妊婦さんや赤ちゃんの受け入れが可能で、総合病院の医療体制を背景に、安心・安全の確保に努めています。妊娠中からお一人おひとりが望まれる出産、育児などのイメージに近づけられるようサポートを行っており、その入口となるのが「助産師外来」による妊婦健診です。

宮崎 助産師外来は、妊娠26週、30週、34週、37週において助産師が主体となって行っている妊婦健診です。アドバンス助産師(P5「溪辞苑①」参照)と呼ばれる、高度な助産の実践能力を有するスタッフが対応

しています。

吉澤 30分と限られた時間ですが、健康状態の把握や計測、保健指導に加えて、妊婦さんの暮らしぶりや悩みなどを気軽に話していただくなかで、不安解消につなげられればという思いで実施しています。その際に妊娠経過などに異常があったり、おかしいと感じたりした時には、常に近くにいる医師にすぐに報告ができ、診察が行える体制を整えています。

手稲溪仁会病院
看護部 師長

よし ざわ めぐみ
吉澤 恵



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



コロナ禍の出産を支える体制と取り組みについて

出産に関する希望をまとめる「パースプラン」を作成しています。

吉澤 「パースプラン」とは、分娩の際の体位、立ち会い出産、その後の育児についての要望など、一生に数度とない出産という経験を主体的に取り組めるように、妊婦さんとそのご家族に考えてもらうものです。パートナーや妊婦さんのお母さんなどが出産に立ち会いを希望されるケースが多いですが、現在はコロナ禍で立ち会いが難しくなりました。しかしこのような時期だからこそ、不安を抱かれている妊婦さん、ご家族が安心して赤ちゃんの誕生を迎えられるようにすることが大切ではないかと議論と協議を重ね、現在は抗原検査で陰性が確認できれば、原則1名に限り出産に立ち会えるようにしています。

宮崎 コロナ禍による精神的な問題は、私たちが最も気にしていることです。助産師外来の際、「体調はいかがですか」、「困りごとはありませんか」などと積極的に問いかけ、お話をしていますが、不安や孤独感を抱かれている妊婦さんが増えていると実感しています。そうした妊婦さんの気持ちをしっかり受け止めながら、必要に応じて地域の保健師さんなどとも連携して、できる限りのサポートを行っています。



吉澤 入院中の面会は、パートナーであってもご遠慮いただいておりますが、たとえば切迫早産の危険がある場合などは、入院が数カ月にも及ぶケースも珍しくありません。その間、全く面会ができなくなると、妊婦さん

の精神的ダメージは計り知れません。そこで、産科内でディスカッションを行ったうえで、ご家族と面会ができるように個別に対応をしています。面会の際は健康チェックを行い、万全な感染対策をとり、個室で面会していただいています。

宮崎 赤ちゃんを授かり、お腹のなかで育てていく過程は、妊婦さんにとってかけがえのない時間であり、嬉しい期間です。当病院では助産師外来のほかに、妊娠26週から32週の妊婦さんを対象として、助産師による無料のエコー外来を行っています。エコー画像を通して赤ちゃんとの「面会」を楽しんでいただいています。



助産師エコー外来の様子

出産後の継続支援とサービスについて

出産を終え、退院した後も受けられるサポートなどがありますか。

宮崎 退院された後は、担当助産師が電話訪問をして、母子の健康やその後の状況についてお尋ねしています。また出産から2週間後に、希望される方に無料で「2週間健診」も行っており、「赤ちゃんの体重がしっかり増えているか」「授乳はうまくいっているか」「お母さんの不安はないか」などを確認しています。母乳育児に関するトラブルや心配事については、母乳育児外来を

手稲溪仁会病院
看護部
アドバンス助産師

みやざき
宮崎 あおい



設けてご相談に応じています。1カ月健診の前に、こうしたフォローを行っていることも当病院の特徴です。

吉澤 コロナ禍においては、お母さん同士のコミュニケーションも取りづらく、育児の不安を気軽に相談できる場所も減っています。そのため電話訪問や2週間健診、母乳育児外来、1カ月健診という4つのフォローを通して、お母さんの悩みをしっかりとキャッチし、解決の力になればと思っています。また、出産から数カ月、数年経って「卒乳するにはどうしたらよいですか?」と連絡をいただくこともあり、そういった繋がりを大切にしつつ、私たち助産師は「育児のサポーター」として、長期に渡って母子支援を行っています。

宮崎 従来は、退院後のお母さんたちの交流と学びの場として「はぐくみサロン」という産後教室を実施していましたが、コロナ禍となり対面での開催は難しい状況です。現在は、オンラインに切り替えて育児や産後ケアについての情報を発信しています。今後は少しでも交流が図れるように工夫した開催方法を検討中です。

吉澤 当病院では、カメラマンによる赤ちゃんの写真撮影、赤ちゃんのお名前入り絵本や臍帯箱のプレゼントなども行っています。写真撮影はコロナ禍の影響で今はできませんが、代わりに助産師が出産直後の母子の写真を撮り、メッセージカードを添えてお渡ししています。また、入院中は道産食材を取り入れた栄養バランスの良い食事をご提供しているほか、授乳婦食に関しても、疲労回復を主眼にしたメニューをお出ししています。そのレシピはご家庭に戻られてから手軽に作れることもポイントとなっています。



授乳婦食

読者の方、出産を控えていらっしゃる方々にメッセージをお願いします。

宮崎 繰り返しになりますが、赤ちゃんを授かるのは、本当に素晴らしいことです。コロナ禍により、人と人との触れ合いが減ってしまっている状況での出産・育児に不安を感じる方も多いと思います。そうしたなか、少しでも赤ちゃんとの素敵な時間を過ごしていただけるようお力添えできればと思いますので、どのようなことでもお尋ねください。

吉澤 妊娠、出産、育児というのは、ライフイベントのワンシーンかもしれませんが、赤ちゃんがやってくるということは、ご家族の姿が一変するビッグイベントです。安心して安全に出産でき、心からの満足を得て、ここで産んで良かったと思っていただけるよう、しっかりサポートをしたいと考えています。また当病院は北海道の地域周産期母子医療センターで唯一、入院助産制度（P5「溪辞苑②」参照）の認可施設となっています。あらゆるケースの方をお受けしていますので、まずはお気軽にご相談ください。



新生児の疾患、妊産婦さんの合併症にも対応する「母子はぐくみセンター」

2001年に地域周産期母子医療センターとして認定を受け、ハイリスク妊産婦さん（P5「溪辞苑③」参照）や新生児の緊急事態に備えた体制を築いてきた手稲溪仁会病院。2010年には、早産・低出生体重児のためのNICU（新生児特定集中治療室）を稼働したほか、2018年にはGCU（継続保育室）を開設して高度な医療体制を整えました。同年9月には、札幌市から第1種入院助産施設の認定も受け、経済的・社会的に困難を抱える母子に対する医療・看護、地域の保健機関と連携した継続支援にも取り組み始め、「母子はぐくみセンター」という名称となりました。札幌だけでなく近隣市町村を含む広域な周産期医療の拠点として、活動を行っています。

①アドバンス助産師
【あどばんすじょさんし】
高度な助産師技術の証明資格
アドバンス助産師とは、一般社団法人日本助産評価機構（助産師教育に関する評価機関）による助産の実践能力の認証制度において、一定の水準を満たし、自律して助産を行える能力が認められた助産師です。日々の助産業務に従事する中で、社会の要請に応じた経験を積んでいるか、必要な研修を受講しているか、助産に関する知識や技術をブラッシュアップできているか——などについて、書類審査や試験に合格することで、認証を受けることができます。
手稲溪仁会病院の産科では現在、13名が認証を受け、活躍しています。

第14回 溪辞苑

難しい保健・医療・介護・福祉の言葉を、わかりやすく解説します。

②入院助産制度
【にゅういんじょさんせいど】
出産費用などの公的助成制度
入院助産制度とは、主に経済的理由から病院で出産することが難しい方が安心して安全に出産できるよう、助産施設への入所や出産費用を援助する児童福祉法に基づく制度です。対象となるのは、生活保護を受給している世帯、当該年度分の市町村民税が非課税の世帯などで、それぞれの世帯の状況によって、費用負担の割合が異なります。
手稲溪仁会病院は、2016年に札幌市より第1種入院助産施設の認可を受けており、同制度に基づいて経済的・社会的な困難を抱える母子に対する医療、看護、地域の保健機関との連携による継続支援を行っています。



③ハイリスク妊産婦
【はいりすくにんさんぶ】
妊娠・出産にリスクのある妊産婦
ハイリスク妊産婦とは、妊娠・出産にともなう、本人または胎児が病気になるったり、死亡したりする危険性が高い妊産婦を指します。明確な定義はありませんが、分娩前後に合併症が発生する可能性が高い場合や、何らかの基礎疾患を持っている場合などが該当します。また、経済的困窮、未婚、精神疾患などにより産後の育児困難が想定されるケースもハイリスク妊産婦と呼ばれます。手稲溪仁会病院は、地域周産期母子医療センターの認定を受けているほか、産科と小児科が連携してハイリスク妊産婦に対応する体制を整えています。



これがわたしの 愛用品

【自動二輪車】

ジャンルにとらわれず、
溪仁会職員のこだわりの品にクローズUP!

今回は自動二輪の愛車についてご紹介します。2005年に新車で購入したハーレーダビッドソンのスポーツスターシリーズ、XL1200ロードスターです。17年目のシーズンを迎えますが、今年も現役続行予定です。ただ今我が家の車庫内でバッテリー充電中で、シーズン到来を心待ちにしているようです。思い立って大型自動二輪の免許を取得してまもなく、それまで乗っていた250ccの約5倍の排気量の大型バイクに乗り換えたのですが、その加速感たるや、ボルシェにも負けません！（実際試したことはありませんが…）。これまでに実は2回ほど大怪我（バイクが）をしています。いずれも愛車が身を挺して私を守ってくれたと（勝手に）解釈しており、新しいバイクに乗り換えたいなどという“浮気心”は（当然）一度も起きたことがなく、また当病院のモーターサイクル部「くるくる倶楽部」の仲間と風を切って走ることを楽しみにしています。



手稲溪仁会病院
院長
なりた よしあき
成田 吉明



専門職が教える

くらしのPOINT [健康運動指導士編]

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。



夏に運動する際のポイントは？

夏は高温多湿となり、屋内外問わず熱中症のリスクが高まる季節です。下記の3つのポイントを押さえて、適切な対策を行いましょう。



水分補給はなぜ必要？

身体を動かすと、体温を調節するために汗をかきます。発汗は身体の水分を放出している状態ですので、出した水分を補わないと体調に異変が起きてしまいます。そうならないためにもこまめな水分補給が必要で、水や麦茶、場合によっては経口補水液を飲むのがおすすめです。一方、カフェインの入ったお茶は利尿作用があり、水分補給にはおすすめできません。

適切な服装とは？

夏でも厚着をして運動している方を見かけますが、汗を逃がしにくい服装は危険です。運動の種類にもよりますが、やはり風通しの良い服装が夏にはおすすめです。また、汗を放置すると身体が冷えてしまい、それも体調不良の原因となってしまいます。速乾性のあるスポーツウェアの着用やタオルの携帯など、汗を放置しない環境を整えることが適切です。帽子の着用も、直射日光を避けることができるので効果的です。



無理は禁物！

少しでも身体に違和感がある場合は、すぐに水分と塩分を補給し、涼しい日陰で休んでください。無理のかかるきつい運動も夏には禁物です。そのまま続けると頭痛や痙攣を引き起こし、命の危険にさらされる可能性があります。また、コロナ禍では運動時もマスクの着用を求められることがあります。但し息苦しさをを感じる場合には、環境省・厚生労働省の「新しい生活様式」に基づいて屋外では他の人と十分な距離を保った上で、無理をせずマスクを外して呼吸を整えてください。

皆さんへメッセージ

夏は普段よりも頑張りすぎず、体調に気をつけながら運動してください。寝不足や二日酔い、食べ過ぎなど、体調が優れない時は中止して、身体を休めましょう。



溪仁会円山クリニック
保健事業部 運動指導科
主任代理 健康運動指導士

すずき ゆうと
鈴木 雄人



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。

体操のチカラで、笑顔と健康づくりのお手伝い

手稲溪仁会病院リハビリテーション部では、コロナ禍の影響で中止していた「手稲健康体操」を、来院しなくてもできるオンライン形式で再開したんだ。みんなどんな様子で参加しているのか話を聞いてきたよ。

手稲溪仁会病院 リハビリテーション部
〒006-8555 札幌市手稲区前田1条12丁目1-40
電話:011-685-3035(リハビリテーション部直通)



案内してくれたのはこの方たち

左から

理学療法士 たにかわ かなこ 谷川 可菜子さん

理学療法士 たかいし まや 高石 麻耶さん

理学療法士 とくなが すみか 徳永 純花さん

理学療法士 すずき ようた 鈴木 陽太さん

ZOOMで開催!自宅に居ながら参加できる健康教室

手稲健康体操は、毎週水曜日と金曜日の14時から、65歳以上の方を対象に無料開催しているよ。



おうちに居ながら、
みんなで体操でき
て楽しいね!



手稲溪仁会病院



ライブだから、お話しな
がら体を動かせるんだ!



みんなと一緒にだから、楽しく続けられる!

1人だと単調になりがちな体操も、ZOOMを使っでの開催は参加者さんから「毎回楽しみ」「みんな一緒だから頑張れる」「再開してくれてありがとう」など多くのうれしい言葉をもらってるんだって。手稲健康体操は筋力強化だけでなく、介護予防にもつながるんだ。自宅にインターネット環境があれば参加できるので、一緒に体操を楽しんでみよう!

手稲健康体操に参加してみよう!

- 日 時 毎週水曜日・金曜日 14:00～(開場13:50)
- 場 所 ご自宅
- 開催形式 ZOOM(インターネット)を使用した自宅で行う体操
- 参加対象 65歳以上の方(要支援、要介護認定のない方)
- 用意する物 スマートフォンまたはパソコン、椅子、動きやすい服装

実施内容

ウォーミングアップ(約20分)とスロピクス体操(約20分)で運動時間は約40分。僕もやってみたけど、いい汗かいたなあ♪



股関節のストレッチ

参加申込方法

参加希望の方は、LINEで友だち追加をお願いします

- ①LINE:友だち追加/ZOOM:ダウンロード
- ②当日までに使用するURLが送られてきます
- ③LINE:添付されているURLをクリック
- ④ZOOM:アプリが起動されます
- ⑤時間になったら体操を開始します



キラビト

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「キラビト」たちをご紹介します。

医療法人稲生会
みらいづくりスタジオ
映像ディレクター

あさり
浅里 のぞみ



大好きな在宅医療の現場で、
チームのみんなとともに成長する。

私は、医療法人稲生会の映像ディレクターとして働いています。「医療現場で映像の仕事?」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、仕事内容は主に子どもたちのお預かりをしている事業所の日常風景や職員の仕事の様子、職員向けの医療安全講習、講演会、リクルート動画など多岐に渡って撮影しています。在宅医療の現場は一般目線からは見えづらいものですが、映像にすることで毎日輝いて働く職員の日常風景を映し、皆さんに伝えることができます。患者さんと直接向き合うことはありませんが、ファインダー越しにより良いサービス提供のサポートを行うのが私の仕事です。

作業はロケ撮影以外、主に施設内で行っています。そのため、被写体となる子どもたちや職員とは普段からコミュニケーションが図りやすく、自然な表情を引き出しやすいという利点があるように思います。特に日常風景はノンフィクションですので、どのような映像になるかは蓋を開けてみなければわかりません。日頃から法人内の話題や取り組みへの理解を深めていると、大切なシーンを逃

さずに撮影できることが多いのも、ここで働く強みだと感じています。

心に残っている仕事は、2021年3月に札幌市の地下歩行空間で医療的ケア児をテーマにした写真展※の企画・運営に携わらせていただいたことです。普段はひとり黙々と作業を行っていますが、写真展では普段接することのなかった患児の保護者の方や職員と向き合えたのが印象的でした。

今年で入職4年目を迎え、これからどのような仕事にも誠実に対応していくことを目標としています。もう1つ別の目標があります。それは、法人内・外に関わらずつながりを広げていくことです。一人でできることには限界がありますが、いろいろな方と一緒に考えることで、より良い映像制作に携わることができればと思っています。

※写真展についてはP16に掲載しています。

【映像ディレクター】

映像制作の全般を担当。映像のコンセプトなどプロデューサーの決定に従って、映像を実質的に制作し、監督・演出する。構成、取材、撮影、編集まですべて一人で担当する場合もある。



コロナ禍で、多くの方が遠くへ外出が出来ない、仲間と飲みに行けないなど様々な制約を受けていると思います。私も今まで当たり前に行っていたことができなくなり、色々なストレスを抱えています。そんな大変な世の中で、皆さんはどのようにストレスを解消しているのでしょうか。私自身は「イラストを描く」ことです。絵を描くことは3歳の頃から好きで現在

コミュニケーション白石
施設ケア部介護課介護リーダー
うえだ ゆうき
植田 祐貴



元気のもと



コミ白ハート君と
ハト美ちゃん

はイラストを描くことが多く、当施設のゆるキャラである「コミ白ハート君」のデザインや、地域と施設の交流の場であるレモンカフェの案内にイラストを描いたり、入所している利用者さんに向けて塗り絵を作成したりと、趣味を仕事に繋げることができてとても嬉しいです。一度描き始めると、時間を忘れて夜中になることも珍しくありません。それだけ夢中になれる趣味があるとストレス解消になって、気分転換にも繋がります。これからは絵を描き続けて、自分の好きなことを極めたいと思います。

皆さんも新しい趣味や夢中になれることを見つけてコロナ禍を乗り越えてはどうでしょうか。

おすすめ スポット

四季折々の楽しみがある
お気に入りの場所です。



株式会社ソーシャル
ソーシャルヘルパーサービス中央
サービス提供責任者

もとの
本野 さちえ

既にご存知の方も多いと思いますが、私のお勧めスポットは札幌市豊平区月寒にある『八紘学園』です。農業専門学校ですが、敷地の中には「農産物直売所」「花菖蒲園」「ツキサップじんぎすかんクラブ」があります。花菖蒲園は、毎年7月上旬から下旬にかけて2週間ほどの期間限定で公開となる場所です。

私の一番のお勧めは農産物直売所で、直売所前の広大な芝生で子ども達は思いっきり走り回ることができ、疲れた後の直売所のソフトクリームが絶品です。のむヨーグルトも大人気です。新鮮な野菜や季節によって苗の販売もしていて、年に何度も訪れたい私の大好きな場所の一つです。

学校法人八紘学園 北海道農業専門学校 農産物直売所

〒062-0052
札幌市豊平区月寒東2条13丁目1-12

SALA

かんたん体操



深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)

筋トレに迷ったらスクワット

筋肉は使わないでいるとどんどん弱っていき、いずれ活動意欲の低下に繋がります。たくさん鍛えるのが大変だと言う方は最低でもスクワットを習慣にしてみましょう。慣れた方、物足りない方はレベルアップ編に挑戦してみてください。

15回×3セット(休憩は30秒)

- 1 肩幅よりやや広く足を開き、両手は前に伸ばす
- 2 お尻を後ろに突き出すように4秒かけて沈む
- 3 足の裏全体で床を押すように4秒かけて立ち上がる



NG姿勢

膝が前に出ないように注意する



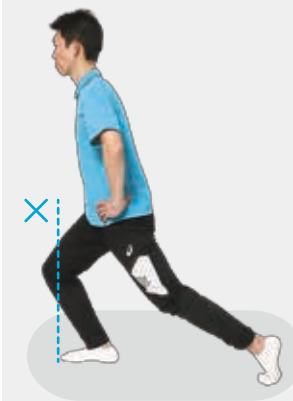
レベルアップ編 10回×3セット(反対も同様に行う)

- 1 右足を前に開き、左膝を床につける(右膝の真下につま先、骨盤の真下に左膝)
- 2 右足の裏全体で床を押すように4秒かけて立ち上がる
- 3 右足で踏ん張り4秒かけて沈む



NG姿勢

膝が前に出ないように注意する



高齢者のてんかん ―無意識の動きや、記憶障害が主な症状の病気―

「てんかん」といえば、子どもがけいれんを起こして倒れる病気というイメージがあるかもしれませんが、近年、65歳以上の高齢者が発症するてんかんが増えてきています。意識の低下や、無意識の動作などが主な症状のため、周囲が気づきにくいケースも少なくありません。今回は、定山溪病院 脳神経内科の井上周子 医師に、てんかんの見つけ方、治療法などを聞きました。

「てんかん」とは、 どのような病気ですか？

てんかんは、脳に起こる慢性の疾患です。日本神経学会の「てんかん治療ガイドライン」では、大脳の神経細胞が過剰に興奮することによって反復して起こる発作で、普通とは異なる身体症状や意識・感覚の変化が突然に生じるものをてんかんとして定義しています。そのため患者さんごとに同じ症状を繰り返すという特徴をもっています。

紀元前400年頃のヒポクラテスの時代から知られている病気であり、てんかんという言葉自体はよく耳にするものの、正しい理解が進んでおらず、誤解や偏見も少なくありません。小児に多い病気という認識があるかと思いますが、実は65歳以上の「高齢者のてんかん」の方が、近年は発症率が高くなっています。

どのような要因で 発症するのでしょうか？

てんかんの発作には、脳の大部分が興奮して起こる全般発作と、脳の一部の興奮による焦点(部分)発作があります【図1】。全般発作は意識を失うことが多く、焦点発作は手足のけいれん、ぼんやりするなど

の症状が現れます。また、それぞれ脳に損傷などがある症候性と特に異常がない特発性に分かれます。

小児のてんかんは特発性の全般発作が多く、そのため、けいれんを起こして倒れることがありますが、脳の発達とともに治るケースも少なくありません。一方、高齢者のてんかんは症候性の焦点発作が大半を占めます。意識減損(意識が曇った状態)が起きるものの、倒れることは少ないので、気づきにくいといった側面があります。

高齢者のてんかんが近年増えている背景には、脳卒中から復帰された方が増えていることと、認知症患者

者さんの増加が主な要因となっています。脳卒中が原因の場合は、脳血管障害を起こした場所の脳細胞機能の低下が影響し、てんかんを発症します。また認知症は大脳の萎縮が原因で起こりますが、萎縮により神経活動に異常をきたすため、てんかんを発症しやすくなるのです。

高齢者のてんかんの 代表的な症状は？

高齢者のてんかんの7割は、頭の両側にある側頭葉が原因で起こる「側頭葉てんかん」と呼ばれるものです。たとえば、口をモグモグさせる、舌や唇をクチャクチャ鳴らす、

手をモゾモゾと動かす、一点を見つめる、呼びかけに反応しないといったしぐさは、側頭葉てんかんの典型的な症状です【図2】。こうした状態が数秒から数分続きますが、この間、本人の意識は曇っているため全く記憶がありません。よってしばしば記憶障害として認知症と間違われてしまいます。

また、側頭葉には海馬という記憶を司る部位があります。認知症の原因疾患の一つであるアルツハイマー病により、この海馬がダメージを受けるのにもなって、てんかんを発症していることがあります。

抗認知症薬を処方しているのに、認知症の症状の進行はなく、上記のような症状が認められる場合はてんかんが強く疑われます。逆に、まだらな健忘症状があり、認知症が疑われる場合にも、同時にてんかんの可能性が十分にあると言えます。

てんかんには、どのような 治療が行われますか？

てんかんが疑われる場合、発作

の誘因となる発熱・脱水や薬物・アルコールの影響、脳卒中や感染症などの、意識レベルに影響を与える急性の病態がないかを検査します。そのうえで、MRI(磁気共鳴画像)を使って脳の状態を調べるとともに、脳波検査を行います。脳波検査は脳の機能を見る検査で、てんかんの診断には欠かせません。通常では見られない特有の波形が確認されると、てんかと診断されます。

治療には薬物や手術、食事療法など、さまざまな方法がありますが、高齢者のてんかんの場合、一般的に抗てんかん薬の服用が効果的です。少量の薬剤で有効に発作を抑制でき、ADL(日常生活動作)の向上が図れます。そのため、図2のような症状が見られた時には、積極的に医療機関を受診することをお勧めします。その際には、こういった症状が起きていて、それはどんな感じで始まったか、といったことを観察し、医師に伝えと診断の助けになります。また発作が長時間にわたって続く状態(重積状態)

であったり、意識を失って倒れた場合には、迷わず救急車を呼ぶ必要がありますが、それ以外の場合には、慌てずに様子を見てください。

高齢者のてんかんを放置しておくと、海馬が大きなダメージを受け、記憶障害を発症して日常生活にも支障をきたす危険性があります。逆に、認知症に合併したてんかんであれば早期に診断、治療を行うことで認知症の進行も抑制することが期待されます。定山溪病院でも診断・治療の体制を整えておりますので、てんかんの発作かな？と思ったら、どうぞお気軽にご相談ください。



定山溪病院
診療部 脳神経内科

いのうえ しゅうこ
井上 周子

プロフィール

- ・札幌医科大学
- ・新さっぽろ脳神経外科病院
- ・札幌西門山病院
- ・札幌医科大学附属病院
- ・札幌宮の沢脳神経外科病院

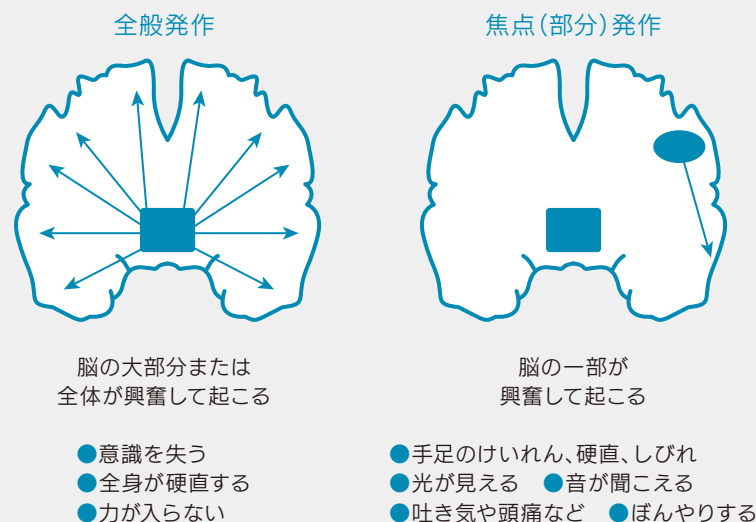
- 日本神経学会 神経内科専門医・指導医
- 日本認知症学会 専門医・指導医
- 日本てんかん学会 専門医

【図2】側頭葉てんかんの典型的な症状

- 口(モグモグさせる)や舌・唇(クチャクチャ鳴らす)を無意識に動かす
- 無意識に、手をモゾモゾ動かす
- 記憶が飛んでいる
- 発作が起きたことを覚えていない
- 気がついたら時間が進んでいた
- 呼びかけに反応がない
- 突然動作がとまる
- 目の焦点があっていない
- 一点を見つめる
- 物忘れがまばらにおこる
- 最近あった重要なイベントを覚えていない



【図1】てんかん発作型



栄養士さんの ひとSALA

免疫力UP!!
とろろとキムチの
つけ麺

1人分の 栄養価

エネルギー …… 405kcal
たんぱく質 …… 15.9g
カルシウム …… 93mg
鉄 …… 2.3mg
食物繊維 …… 4.4g
塩分 …… 2.9g

材料(1人分)

そうめん …… 1束
長芋 …… 100g
白菜キムチ …… 50g
オクラ …… 3本
麺つゆ(ストレート) …… 50ml
温泉卵 …… 1個
ごま油 …… 適量

作り方

- ① そうめんを茹でて冷水で洗い、皿に盛る。
- ② 長芋は皮を剥いてすりおろし、白菜キムチは粗みじん切りにする。オクラは下茹でしてから粗みじん切りにする。
- ③ 器に長芋、白菜キムチ、オクラ、麺つゆを入れ軽くまぜ合わせる。
- ④ ③に温泉卵を割り入れ、ごま油をかけたら出来上がり。

免疫とは私たちの身体に備わっている防御能力のことで、細菌やウイルスなどの病原体が体内に侵入するのを防ぎます。免疫をしっかり働かせる為に必要なことのひとつが『腸内環境を整える』ことです。今回ご紹介する料理の食材である長芋には腸を活発にする難消化性でんぷん「レジスタントスターチ」が多く含まれています。またキムチに含まれる乳酸菌は火を通さずに使うことで、生きて腸まで届き腸内の善玉菌を増やしてくれるので、ぜひお試しください。



POINT!

- ・麺はそうめんの他に「ひやむぎ」や「うどん」などでも楽しめます。
- ・キムチの種類や量を加減して、好みの辛さでお召し上がりください。
- ・ごまのり、ネギ、パクチーなどをトッピングすることで、色々アレンジも楽しめます。

Profile

コミュニティホーム岩内
栄養管理課 管理栄養士

なか むら あ や
中村 亜矢



辻学園栄養専門学校卒業
2020年より当施設勤務
大阪出身の為、北海道での食文化の違いに戸惑うことが多々ありますが、利用者さんの好みに沿ったお食事を提供できるよう、日々精進していきます。

\\ 教えて! //

伊西 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。

医療法人稲生会
相談室あんど
管理者
作業療法士・社会福祉士
い に し な つ え
伊西 夏恵



札幌市医療的ケア児等支援機関 サポート医師配置業務について

社会福祉士 身体的・精神的・経済的なハンディキャップのある方の相談に応じて、福祉サービスを提供したり、他分野の専門職等との連携や調整を行うスタッフです。

札幌市医療的 ケア児等支援機関 サポート医師 配置業務とは

医療法人稲生会では、2020年10月から「札幌市医療的ケア児等支援機関 サポート医師配置業務」を受託しています。この事業は、医療的ケアを必要とする障がい児・者を受け入れている、または受け入れようとしている幼稚園、保育所、学校、障害児通所支援事業所、障害福祉サービス事業所等の相談に応じて、医師などの専門スタッフが適切な支援方法を助言することにより、地域における医療的ケア児等の健やかな成長をサポートするというものです。



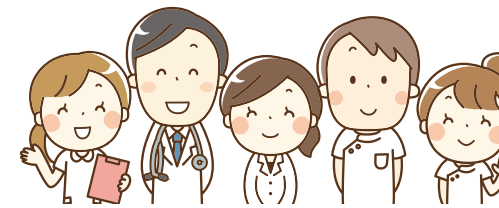
医療的ケアとは

かつては新生児集中治療室(NICU)で長期間過ごしていた重度の疾患や障がいを有する子どもも、医療の進歩に伴い、早期に退院して地域で家族と暮らせるようになりました。成長した子どもたちはライフステージに応じて少しずつ世界を広げていきます。しかし日常的に「医療的ケア」が必要なことによって、利用できる学校や施設が制限され、希望する生活が叶えられない現実もあります。そこでこの事業では、様々な専門性を持ったスタッフが医療以外のニーズにも対応し、地域で暮らす子どもたちの毎日を、総合的・包括的に支援していきたいと考えています。



具体的な 事業内容のご紹介

事業開始以降、医療的ケアを必要とする子どもが通う小学校や児童会館、児童発達支援事業所(障がいのある未就学児の発達を支援する事業)などからご相談をお受けしました。ご相談の内容に応じて、医師と多職種チームが学校や事業所を訪問して医療的ケアや人工呼吸器等の医療機器について説明したり、同じ空間にいる他のお友達から質問があった時の対応方法などについてアドバイスすることもありました。これから新しく受け入れを準備している事業所には、当法人で運営する事業所を実際に見学していただきながら、医療的ケアが必要な子どもへの具体的な関わり方や医療機器の取り扱いについて説明しています。



医療法人稲生会 TEL:011-685-2799(代表) Eメール:toseikai@kjnet.onmicrosoft.com



医療法人稲生会が写真展「みんな、とくべつなひとり」を開催

医療法人稲生会は3月19日(金)、20日(土)に札幌駅前通地下歩行空間(チカホ)で、医療的ケアを必要とする子どもの日常を写した写真展「みんな、とくべつなひとり」を開催しました。このイベントは、医療的ケアを日常的に必要とする子どもたちやそのご家族、そして成人の障がい当事者の方々(以下、医療的ケア児・者)の存在を多くの皆さんに知ってもらうために企画しました。開催にあたっては企画に賛同いただいた医療的ケア児・者やご家族から写真の提供をいただき、約500点を展示しました。また自宅で使用する医療機器、在宅医療をテーマにした4コマ漫画や絵本「ぼくのおとうとは機械の鼻」の紹介コーナーの他、ご来場いただいた方からの感想をオブジェにして設置するなど、アイディア豊かな写真展になりました。

当日は、写真をご提供いただいた皆さんだけではなく、チカホを利用する多くの方にも足を止めて展示をご覧いただきました。来場者からは医療的ケア児・者の存在を知らなかったという声も直接聞くことができ、同法人では「『知ってもらう』活動の大切さをあらためて確認できました」と話しています。

今後、何度も展示に活用できるように写真を布に印刷しており、同法人では「巡回写真展」としてさまざまな場所、地域での開催を検討しています。その際にはぜひ足をお運びください。



溪 仁 会 人



手稲溪仁会クリニック

院長

片山勝之

「患者さんから学ぶ」という言葉を大切に、チーム医療で緩和ケアを実践しています。

私は、1987年12月に開院した手稲溪仁会病院の開院準備に参画し、麻酔科の立ち上げから関わってきました。現在は手稲溪仁会クリニックの院長を務めつつ、麻酔科医として緩和ケアなどを担当しています。

麻酔科という分野を目指したのは、大学在学中に父が他界したことが影響しています。当時は疾患による痛み・倦怠感・精神的な

勤務し、幅広く経験を積んだ後、手稲溪仁会病院へと移ってきました。

私が携わっている緩和ケアにおいて、麻酔科医は薬物療法、神経ブロック、放射線治療などによって患者さんの痛みの軽減を図りますが、同時に精神的なケア、ご家族との意思疎通、在宅に戻った場合の生活など、全般的なサポートが必要です。そのためには、看護師、薬剤師、医療ソーシャルワーカー、リハビリスタッフなどが連携し、チーム医療で患者さんを支えることが必須となります。手稲溪仁会病院では毎週、こ

うしたチームで患者さんの症例検討を行っているほか、看護師・薬剤師とは毎日ディスカッションを行ってから回診し、患者さん

の様子を観察して適切な対処法を検討しています。

緩和ケアはこれまで、主にがんを対象にしてきましたが、近年は心不全、呼吸器不全など慢性疾患のケアが注目されています。そうなる、ますます大切になるのが、患者さんをしっかりと観察することだと思えますし、世界的な外科医、故中山恒明先生の「患者さんから学ぶ」という言葉を今も大切にしています。

ただ、それには心の余裕が必要だと思っており、休日にはマイボートを海に出し、釣りを楽しんでいます。ストレスを解放し、精神的なバランスを保ちながら、謙虚な気持ちで患者さんと向き合い、患者さんの側に立つてものごとを考えられる医療の提供を心がけています。

私は、緩和ケアと同時に、痛みの原因を診断し、軽減するペインクリニックも担当しています。たとえば近年増加している帯状疱疹は、高周波パルス凝固療法によって大幅な改善が期待されます。2カ月ほど経っても痛みが取れない場合には、主治医の先生にご相談されることをお勧めします。



診療科目／内科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、リウマチ科、小児科、外科、形成外科、皮膚科、眼科、麻酔科、血液内科、腎臓内科、放射線診断科

住 所／札幌市手稲区前田1条12丁目2-15

問い合わせ／TEL:011-685-3888

施設概要



定山溪病院

みなし指定訪問看護事業所「訪問看護エール」がスタート

定山溪病院では在宅療養支援として訪問診療、訪問リハビリテーション、訪問歯科診療、訪問栄養食事指導を行っており、4月より新たに「みなし指定訪問看護事業所訪問看護エール」がスタートしました。

訪問看護は自宅での療養生活を支えるサービスの一つで、医師の指示のもと看護師が定期的に自宅を訪問し医療処置を含めたケアや生活援助を行います。札幌市南区には訪問看護事業所が少ないことから、地域にお住まいの方の療養生活を看護の力で少しでも支えられるよう活動しています。現在は、地元での在宅生活を希望される難病患者さんや、終末期にあるがんや非がん患者さんにご利用いただいております。訪問看護に長年従事してきたスタッフや老人看護専門看護師、病棟と兼務のサポートメンバーなど5名で対応しています。定山溪病院看護部の御家瀬真由 副部長は「当訪問看護を利用していただく方々の“幸せを感じる暮らし”が叶うよう全力で支援したいと考えています」と語っています。



みなし指定訪問看護事業所 訪問看護エール

住 所：〒061-2303
札幌市南区定山溪温泉西3丁目71
電 話：011-596-8271
F A X：011-596-8276
訪問地域：南区
営業時間：平日 9:30～17:00
(土・日・祝日、12月30日～1月3日休み)



社会福祉法人溪仁会がリクルート動画を制作

社会福祉法人溪仁会では、リクルートに活用するため「介護職員編」と「リハビリ職員編」の2つの動画を制作しました。

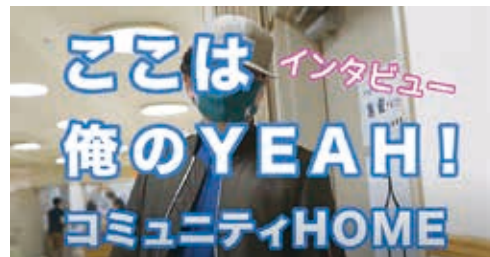
「介護職員編」では、介護の魅力や職場の雰囲気伝えるだけでなく、職員の趣味を紹介することでプライベートも充実できる様子を紹介しています。

「リハビリ職員編」では、リハスタッフと利用者さんたちが一体となって作り上げていくことをコンセプトに、リズムに乗せて歌詞で韻を踏む「ラップ」を披露しています。曲の後でのインタビュー風景では、リハスタッフが楽しく働ける職場であることや、和気あいあいとした利用者さんとの関係を伝える動画になっています。

コロナ禍により、施設での実習や就職説明会を行うことができない状況ですが、介護・リハビリ職を目指す学生の皆さんに少しでも施設や職員の雰囲気をお伝えできるよう、手軽に動画を閲覧できるQRコードを各養成校へお渡ししています。また、経験者の方にも動画をご覧いただけるように、求人情報を掲載している施設および社会福祉法人溪仁会のホームページにも掲載しております。



介護職員編



リハビリ職員編

社会福祉法人溪仁会
YouTubeチャンネル



手稲溪仁会病院 栄養部

2020ヨミドクターレシピコンテスト「糖尿病予防部門」で準大賞受賞

読売新聞社が運営する医療、健康、介護情報の総合ウェブサイト「YomiDr. (https://yomidr.yomiuri.co.jp/)」のレシピコーナー「北海道発!病院管理栄養士アイデアレシピ」に掲載された手稲溪仁会病院 栄養部のレシピが賞を受賞しました。

今回は同病院の管理栄養士の中川文太さん、市橋莉菜さん、嶋宮菜佑子さんが考案した「夏にぴったり!彩りパワーごはん」が「糖尿病予防部門」で準大賞を受賞。どのメニューも暑い夏に手軽に作れるヘルシーな料理になっています。

受賞した3名は「このような賞をいただき非常に嬉しく、日常業務の励みにもなりました。コロナ禍で外食する機会も少ない昨今ですが、サイトを見てお家で作って楽しんでいただけると嬉しいです」と話しています。

今回紹介したレシピは下記サイトに掲載されていますのでぜひご覧ください。

きなこ
ふりかけご飯



夏野菜・イワシの
ゴマ風味いため
…夏に負けない体作り



トマト・シーフードの
ショウガじょうゆ仕立てと、
キノコの辛子マヨあえ



左から中川文太、市橋莉菜、嶋宮菜佑子

菊水こまちの郷

施設内でいちご狩りを開催しました

菊水こまちの郷では4月12日(月)と13日(火)に施設内でいちご狩りを開催しました。コロナ禍でなかなか外出ができない入居者さんに、少しでも季節を感じてもらえるよう、毎年この時期に行っている外出レク「いちご狩り」を施設内で体験していただきました。実際の雰囲気味わっていただけるよう、画用紙の葉っぱを貼りつけた土台に本物のいちごを飾りつけたいちご畑を職員が手作りで制作。レクに参加した入居者さんが「一番大きいいちごはどれかな?」と笑顔でいちごを摘む姿が見られ、「美味しい」「楽しかった」という感想が聞かれました。来年は本物のいちご畑に行けることを祈るばかりです。



カームヒル西円山

美味しいお菓子を楽しむ「アフタヌーンティー」を開催

カームヒル西円山では新たに「withコロナ」のできる行事として、4月から月1回「アフタヌーンティー」を開催しています。この企画はおすすめのお菓子と飲み物をご用意し、美味しい物を食べることでストレスを発散してもらい、日々を楽しく過ごしていただくことを目的に計画しました。4月16日(金)の第1回目は感染対策として参加人数を制限した上で、ホットケーキサンド専門店「椿さん」のモンブランホットケーキとオレンジティーを楽しみました。同施設では今後もお菓子と飲み物セットをお部屋にお届けするなど、状況に合わせて楽しんでいただける時間を提供したいと考えています。



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 あかつき会 石狩すすらん内科

院長のこれまでの歩みをお聞かせください
大学を卒業して以来、手稲溪仁会病院をはじめとして札幌市や旭川市の総合病院で専門分野における技術の研鑽や学術研究を重ねました。先端医療に触れ、マクロ視点での医療に深く携わり、人々の命を救う大切さを学びました。その一方で、ある時期から患者さんお一人おひとりに関わる医療に目が向くようになり、札幌新川駅前内科で地域医療を一から学び、2015年11月に縁あって「医療法人社団あかつき会 石狩すすらん内科」の理事長に就任しました。

病院の特徴、モットーをお教えてください
当クリニックは、長年石狩市の皆さんに愛されてきた前身である「ふるかわ内科」の理念を継承しながら、より地域に密着し、より設備を充実させた医療体制となっております。
その中でも私は患者さんとの“対話”を重視するようにしています。身体の状態だけを診るのではなく、何気ない会話の中から生活環境や習慣、メンタルなどにも気を配り、疾病の背景を知った上での診察を心がけています。
特に独居の高齢者は話し相手も少なく、病気をすると心が塞ぎがちになります。“病は気から”という言葉があるように、対話によって気持ちの面で治療の後押しをすることも地域医療には必要と感じています。

医療設備や地域連携についてお聞かせください
経鼻内視鏡や超音波診断装置、CTスキャナをはじめ、内科の精密検査に関わる設備はひと通り揃えています。がんなどの疾患は早期発見が大切です。当クリニックでは定期的に外部技師を招いて検診の機会を設けていますので、お気軽にお問い合わせください。検診後に手術や入院が必要になる場合も、手稲溪仁会病院をはじめとした中核病院への紹介などの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
地域医療には信頼関係が大切です。石狩市にお住まいの皆さんとお付き合いさせていただく中で、家族と過ごす時間のような心の通った医療を目指しています。
これからも「対話」しながら、誰もが安心して通える診療体制を整えていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。



院長 **吉田 暁正** 医師
旭川医科大学 卒業
手稲溪仁会病院、市立旭川病院、札幌東徳洲会病院、札幌新川駅前内科などを経て、2015年に当クリニック理事長に就任し、現在に至る。



CTスキャナ
全身をくまなく検査することができ、がんをはじめとした疾患の早期発見を促す。



経鼻内視鏡
胃カメラ検査に活用。鼻腔からのカメラ挿入で身体的な負担を軽減。
超音波診断装置
心臓疾患、甲状腺、静脈瘤等を検査。定期的に外部技師を招き、検査体制を整えている。



受付・ロビー
広々とした、清潔感のある空間。大型空気清浄機を設置するなど新型コロナウイルス感染症対策にも対応。



診療案内 / 内科・消化器内科
診療時間 / 月・火・木・金 9:00~12:00、13:30~17:00
水・土 9:00~12:00
休 診 日 / 日曜、祝日
住 所 / 石狩市花川南7条1丁目3
T E L / 0133-73-7776
H P / <http://www.isuzuran.com/>



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ラジオで溪仁会グループが「医療・福祉ひとくち講座」放送開始

STVラジオ「工藤じゅんきの十人十色」番組内のコーナーで第2・第4木曜日12:18頃～(5分間)「医療・福祉ひとくち講座」を放送しています。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

7月	22日	高齢者のてんかんと認知症	定山溪病院 脳神経内科 井上周子
8月	12日 26日	地域とリハビリ職との関わり	札幌西円山病院 リハビリテーション部 言語療法科 主任 齊藤潤
9月	9日 23日	認知症ってなんだろう? 認知症の方の生活	手稲つむぎの杜 課長 木村むつみ
10月	14日 28日	心臓リハビリテーション	札幌溪仁会リハビリテーション病院 診療部長 大本泰裕

※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)		
社会復帰生活支援	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
	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
	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
	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
	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
在宅支援 生活支援	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	
在宅支援 生活支援	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
在宅支援 生活支援	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。		
在宅支援 生活支援	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		
在宅支援 生活支援	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
児童発達 支 援	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
	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		
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		
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)		
	札幌市手稲区前田4条14丁目3-10 (住所共通)		