

インフォメーション

とくとく健診は、渓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。



渓仁会円山クリニック 経営管理部 顧客管理課 刈金 岡

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

〒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·月曜日休息

TEL (011)611-7766 FAX (011)611-7539

E-mail clinic@keijinkai.or.jp

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





渓仁会グル

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

サーネッシ



どんな検査? 何がわかる?

乳がん検診のマンモグラフィと

乳房超音波検査

「ずーっと。」に渓仁会グループ

2022 夏

特集

02 どんな検査? 何がわかる? 乳がん検診のマンモグラフィと 乳房超音波検査

- ・渓仁会円山クリニック 放射線科 診療放射線技師 吉岡 美有紀
- •渓仁会円山クリニック 臨床検査科 臨床検査技師 藤澤 純子

05 渓辞苑

これがわたしの愛用品

コミュニティホーム美唄 施設長 山口 康一

06 くらしのPOINT[管理栄養士編]

「食事でケアする、フレイル予防」 札幌西円山病院 診療技術部 栄養部 部長 管理栄養士 柴原 知子

07 見たい!知りたい!サラビット

「知ってる?『訪問リハビリテーション』のこと」

08 キラビト

「目の確かな情報を提供するスペシャリストとして、 広い視野と挑戦する心をもつ」 手稲渓仁会病院 技術部 主任補佐 視能訓練士 遠藤 弘毅

09 わたしからのありがとう

るすつ銀河の杜 デイサービスセンター 介護員 大西恵

渓仁会グループのSDGs

Goal 3 すべての人に健康と福祉を

10 SALAかんたん体操

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

900 87 800 100

「お尻を鍛えよう」

渓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

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



11 医学ひとくち講座

「アレルギー 〜どのような原因で起こるの? 自分でも防げるの?〜」 札幌渓仁会リハビリテーション病院 診療部 医師 門野 豊

13 栄養士さんのひとSALA

「施設で人気のレシピ!豆入りキーマカレー」 コミュニティホーム美唄 栄養管理課 課長 管理栄養士 佐藤 達也

14 教えて!○○さん

「地域連携パスの活用について」 手稲渓仁会病院 患者サポートセンター 医療ソーシャルワーカー 長岐 若菜

15 渓仁会人

「"リハビリテーションといえば『渓リハ』"と 広く認知していただきたい」 札幌渓仁会リハビリテーション病院 院長 横本 茂樹

16 TopiKs

19 手稲渓仁会病院 提携医療機関のご紹介 医療法人社団 恵愛会 茨戸病院 院長 立上 晃生 医師

- 20 渓仁会グループの社会的使命・事業理念
- 21 施設一覧

23 まるくりインフォメーション

「とくとく健診は、渓仁会円山クリニックで受けましょう」 渓仁会円山クリニック 経営管理部 顧客管理課 划金 剛

特集

どんな検査? 何がわかる?

乳がん検診のマンモグラフィと乳房超音波検査



乳がんは、若い世代でも罹患するリスクがあることから、怖い病気と思われていますが、定期的に検診を受け、早期発見すれば、ほとんどが完治します。今回は乳がん検診の重要性とともに、検査において一般的なマンモグラフィと、近年増えてきた乳房超音波検査について、渓仁会円山クリニック 放射線科の 吉岡美有紀 診療放射線技師、臨床検査科の藤澤純子 臨床検査技師に聞きました。

早期発見できれば、90%以上が完治する乳がん

2018年に乳がんに罹患した(新たに診断された)人はおよそ9万3,900人。女性のがんでは第1位で、9人に1人が罹患している割合となっています**1。高いのはあくまでも罹患数であって、死亡率はほかのがんに比べると低めとなっています。10年生存率が90%以上という統計もあり、乳がんは、早期発見さえできれば、ほぼ治すことが可能な病気でもあるのです。そのために必要なことが、定期的な乳がん検診です。

※1 厚生労働省健康局がん・疾病対策課 「平成30年 全国がん登録 罹患数・率 報告」より



マンモグラフィ

マンモグラフィによる2年に1回の検査を推奨

乳がん検診は40歳以上の女性に対し、2年に1回、検査をおこなうべきという指針が厚生労働省から示されています。

検診は原則、「マンモグラフィ」で実施します。マンモグラフィによる検診は、死亡率を低減させることが国によって確認されているためです。また、近年は「乳房超音波検査(乳腺エコー)」も着目され、検査を実施する医療機関が増えています。日本国内における研究によると、マンモグラフィと乳房超音波検査を組み合わせて実施することにより、早期乳がんの発見率が約1.5倍になるという結果も得られています。

マンモグラフィとは?

マンモグラフィは乳房X線検査と呼ばれるレントゲン 検査のことであり、検査方法についてはすでによく知られているように、乳房を板で圧迫し、乳腺(P5「渓辞苑①」参照)が重ならないように薄く伸ばした状態で撮影をおこないます。乳房全体のようすがしっかりわかるよう、複数の方向から撮影することが一般的です。

この検査によって観察するのは、腫瘍性の病変、いわゆる*しこり、の存在です。また、乳腺のなかにカルシウムが沈着した石灰化を発見することも得意としてい

どんな検査? 何がわかる?

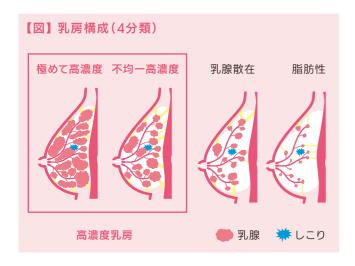
乳がん検診のマンモグラフィと乳房超音波検査

ます。乳房を薄く伸ばすのは、石灰化やしこりが画像上では白く見え、同じように白く写る乳腺と見分けがつきにくい場合があるためです。特に日本人に比較的多く見られる、高濃度乳房(P5「渓辞苑②」参照)の方は、乳腺の密度が高い状態のため石灰化やしこりを見つけにくい場合があります(【図】参照)。

このため、マンモグラフィの弱点ともいえる高濃度乳房の検査で、偽陰性(P5「渓辞苑③」参照)を防ぐ方法として、乳房超音波検査を加えるケースが増えてきているのです。

乳房超音波検査とは?

超音波検査は、高い周波数の音波を皮膚の上から当



て、体内組織からの反射を利用して画像化し、病変を探し出す検査法です。乳房超音波検査では乳房にゼリーを塗り、機械を軽く当てて全体を滑らせるように観察していきます。検査時間は10分前後です。痛みや放射線被ばくがないため、妊娠期や授乳中の方、手術などの影響でマンモグラフィが受けられない方にも制限なく検査が可能です。

乳がんによるしこりの多くは超音波検査では黒っぽく写ります。正常乳腺は白っぽく写るので、小さなしこりでも見つけやすいという特徴があります。マンモグラフィでしこりを見つけにくい高濃度乳房の方には特に有効な検査です。また、しこりの内部構造もある程度知ることができ、どのような性状の病変なのかを鑑別し



乳房超音波検査

気軽に、身近に乳がん検診を!

乳房超音波検査でしこりが見つかっても、多くが良性のものです。むやみに怖がる必要はなく、どんなタイミングや、小さなきっかけでも良いので一度は気軽に検診を受けてみてほしいと思います。自分の乳腺の状態を正しく知ったうえでの自己検診や定期的な検査は、変化にいち早く気付くためにとても有効です。60歳代に最も罹患者が多い乳がんですが、日本では30歳後半から急激に増加し、40歳後半にピークを迎え、仕事や育児、介護など最も多忙な時期に罹患する方が増えています。「つい自分のことは後回しになってしまって」との声を聞くこともありますが、乳がんは早期発見できれば治療効果が非常に高く、乳房温存や再建など治療法の選択肢も多くあります。早期乳がんでは自覚症状がほとんどないため、マンモグラフィと乳房超音波検査を上手に組み合わせて、より効果的に乳がん検診を利用していただきたいと思います。



渓仁会円山クリニック 臨床検査科 臨床検査技師

藤澤純子

ながら検査を進めます。

一方、マンモグラフィでは高感度に発見される石灰 化に対しては、超音波検査では検出しにくいという弱 点もあります。

はじめは年齢に合わせた検査を

渓仁会円山クリニックでは年齢に合わせて、40歳未満の方には乳房超音波検査、40歳以上の方にはマン

モグラフィの検査をそれぞれおすすめしています。しかし、乳腺の状態には個人差があり、誰もがこの検査に適しているとは言えません。1回目の検査でご自分の乳房はどちらの検査が適しているのか確認をしてもらい、2回目以降はご自分に合った検査を選択したり、2種類の検査を交互に受診したり、ご自分にあった検査方法で定期的に受診してください。

覚えてほしい「ブレスト・アウェアネス」

近年、「ブレスト・アウェアネス」というキーワードが使われるようになってきました。これは、乳がん対策のために世界的に提唱されている言葉で「乳房を意識する生活習慣」という意味です。下記の4つがポイントとなっています。

- ●普段から自分の乳房を見て、触って、感じて状態を知る。
- 2しこりなど乳房の変化に気をつける。
- ❸変化を感じたらすぐに医師に相談する。
- 440歳になったら乳がん検診を受ける。

乳がん検診を受けるとともに、いつもと何か違うと自分で感じたら、気軽に乳腺外科を受診したり、検査を受けてほしいと思います。病院にはなかなか足が向かないものですが、*ちょっと気になる、という程度でも積極的に受診することをおすすめします。



渓仁会円山クリニック 放射線科 診療放射線技師

吉岡 美有紀

オプション検査のご紹介

マンモグラフィ

乳房を圧迫装置で挟んで撮影します。40歳以上の方におすすめします。 50歳未満の方 角度を変えて2回(縦方向と横方向)撮影します。

50歳以上の方 5,500円

50歳未満の方 6.600円

50歳以上の方 縦方向のみで撮影します。

乳房超音波検査

超音波により乳房内を観察します。40歳未満の方におすすめします。 妊娠中、授乳中、卒乳後6カ月以内の方、

ペースメーカーなど埋め込み術のある方もご受診いただけます。

6.600_円

※上記の金額は税込価格です。

※オプション検査は、ご加入されている健康保険組合や勤務先によって検査料金を補助する制度がある場合がございます。事前にご確認ください。

健診の お申し込み お問い合わせ 〒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

E-mail clinic@keijinkai.or.jp

FAX 011-611-7539

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



つで乳腺組織という単位をつくって 構成され、大胸筋と呼ばれる胸の筋 膚、脂肪、じん帯などの皮下組織で 射状に15~20個並び、乳管の出口が乳 「乳腺」で、乳頭(乳首)を中心に放 したこの乳腺組織が集まったものが います。ぶどうとつるのような形を 乳管という管が伸びており、この二 小葉からは、つくられた母乳を運ぶ 葉と呼ばれる部分でつくられます。

乳腺

【にゅうせん】

雪の、乳汁)は、乳房のなかにある小は乳(乳汁)は、乳房のなかにある小は 乳房内にある組織 母乳(乳汁)をつくる

第18回

言葉を、わかりやすく解説します。

乳がんを見つけにくい

乳腺組織が多く、マンモグラフ

(こうのうどにゅうぼの高濃度乳房

たしこりも白く写るため発見しづ では乳腺が白く写り、乳がんを含め 常ではありませんが、マンモグラフィ 度乳房とされており、これ自体は異 があります。日本人の約40%は高濃 た、高齢者よりも若年者に多い傾向 変化しますが、アジア人に多く、ま

といってもいいでしょう。乳房の状態 とを指します。乳腺組織が多い乳房 は不均一な濃度で混在する乳房のこ 脂肪組織がほとんどない状態、また 高濃度乳房は、乳腺組織のなかに

は、年齢や妊娠・授乳の有無などで

【ぎいんせ

③偽陰性

陽性が陰性と判定されること 検査の難易度や条件などで

検査などで、そうした状態ではないと というケ 染症を例にとれば、たまたま採取し いう結果が出てしまうことです。感 た検体にウイルスが含まれなかった、 いといったパターンが考えられま たり病巣があるのにもかかわらず 偽陰性とは、病気などに感染し ・スや検査による判定が難





検査をすり抜けてしまうといった場 となる石灰化やしこりが見づらく、 め、マンモグラフィでは乳がんの疑い す。乳がんにおいては高濃度乳房のた

STAEDTLER製図用鉛筆

ジャンルにとらわれず、

渓仁会職員のこだわりの品にクローズUP!

私は2011年6月からコミュニティホーム美唄にお世話になっております。前職の手稲渓 仁会病院時代、2009年夏の日、趣味の鉄道雑誌の表紙をスケッチしてみると、これがナ カナカのでき?でした。以来、温度による芯の伸び縮みがないため、同一硬度で一年中 同じ濃さ、色合いが出る品質管理のきびしさが気に入りくSTAEDTLER製図用鉛筆>を 選択※2、鉛筆画を納得いくまで描くことになりました。

- ※1 STAEDTLER社は創業1835年のドイツの筆記具メーカーで、この鉛筆の正式名称は「マルス ルモグラフ
- ※2 当時、硬度は16種。2017、2021年に各々4種類追加され、現在は24硬度あります。



施設長 やまぐち やすかず



専門職が教える

くらしのPOINT [管理栄養士編]

渓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。





札幌西円山病院 診療技術部 栄養部 部長 管理栄養士

しば はら とも こ 柴原 知子

みなさんは「フレイル」という言葉を知っていますか?フレイルとは、わかりや すくいうと健康と要介護状態の中間点で、加齢や疾患によって機能が少しずつ 衰え、心身が脆弱になった状態を指します。

低栄養は要注意!

フレイルは「身体機能」、「精神機能」、「社会とのつながり」の低下がおもな要 因となっています。心身が不安定になると食欲がなくなりがちですが、フレイル の予防にはきちんとした食事の摂取が大切です。「低栄養」や「筋肉量の減少」 は、フレイルへの悪循環を生み出してしまいます。下記のうち1つでも当てはま ると、低栄養状態かもしれません。

- □食欲が落ちている
- □朝食を抜くなど、食べる回数が減ってきた
- □1回の食事で食べる量が減ってきた
 - □肉、魚、卵など(たんぱく質)をあまりとっていない



フレイル予防に必要な栄養素

1日3食を目安に、主食(ごはん、パン、麺など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品な ど)、副菜(野菜、海藻、きのこなど)をバランスよく摂取しましょう。とくに筋肉 のもとになる「たんぱく質」は、不足しないようにしっかりとることが大切です。 65歳以上の方は、毎日体重1kg当たり1g以上のたんぱく質をとることが望まし いといわれています。※また、乳製品や卵、魚、きのこ類には「ビタミンD」や「カ ルシウム」が多く含まれ、筋肉をさらに強くして骨を丈夫にしますので、合わせ て摂取することをおすすめします。

※腎機能障害などの疾病がある場合は、医師や管理栄養士にご相談ください。

運動と食事の関係

筋力改善率を調査すると、栄養摂取+運動を行った場合にもっとも筋肉量や 筋力が改善しやすいことがわかりました。また、週3回30分以上のウォーキング をはじめとした有酸素運動は、認知症予防にもなり、さまざまな成人病予防に も効果があるといわれています。バランスの良い食事と適度な運動を生活に取 り入れることでフレイルを予防し、元気で健康的なくらしをめざしましょう。

見ない!

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

知ってる?「訪問リハビリテーション」のこと

みなさんは「訪問リハビリテーション」って知ってる? なんとなく聞いた ことがあるけど、内容は知らないという方が多いかも。そこで今回は、コ ミュニティホーム白石で「訪問リハビリテーション」についてお話を聞い てきたよ。

コミュニティホーム白石

〒003-0024 札幌市白石区本郷通3丁目南1-35 電話:011-864-5321

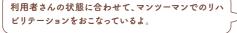


案内してくれたのはこの方

リハビリテーション部 課長 認定理学療法士 山本 祐司さん

訪問リハビリテーションって、なにをしてくれるの?

訪問リハビリテーションは、理学療法士や作業療法士、 言語聴覚士が医師の指示に基づき、利用者さんの自宅 を訪問してリハビリテーションをおこなうサービスだよ。 利用者さんの心身機能の維持・回復や日常生活の自立 を助けることがおもな目的なんだ。内容は利用者さんの 身体の状態によって、歩行練習や日常生活での動作訓 練、認知症に対する運動や脳トレなどさまざまだよ。





❹訓練用ゴムチューブ

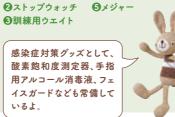
必要なものは専門スタッフが用意

必要なものは、ご自宅にうかがう専門スタッフ が持参するよ。そのほか、いつも暮らしている 場所にあるもの(階段や手すり、家具など)を 使って、運動や訓練をおこなうんだ。新たに用 意するものはないから気軽だね。



①血圧計 **6**訓練用ウエイト

感染症対策グッズとして、 酸素飽和度測定器、手指 用アルコール消毒液、フェ イスガードなども常備して いるよ



コミュニティホーム白石の特徴は?

運動や日常動作、家事動作などの 練習をおこなう理学療法士や作 業療法士、食べたり書いたりする 練習をおこなう言語聴覚士が週 1~3回ご自宅を訪問するよ。1回 約40~60分で、状態に合わせた リハビリテーションをするんだ。そ のほかにも必要に応じて、医師や 相談員が同行することもあるよ。



ているんだ。

サービスを受けるには、 どうしたらいいの?

介護保険証の認定や医師からリハ ビリテーションが必要と診断された 方が利用できるよ。くわしくは地域 のケアマネジャーさんや通所してい る介護施設などに相談してみてね。

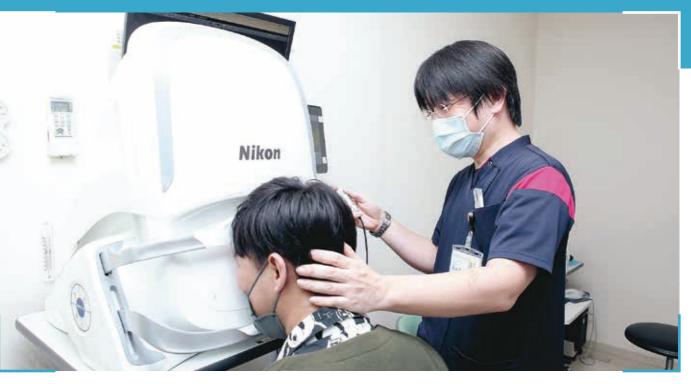
コミュニティホーム白石では「無料体験」が できるんだって。

渓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。

> 手稲渓仁会病院 技術部 主任補佐

遠藤 弘毅





視能訓練士は、目に関してのさまざまな検査や \mathcal{O} 機能回復訓練をおこなうスペシャリストです。現 在、手稲渓仁会病院には9名の訓練士が在籍してい ます。経験豊富でスキルが高いメンバーがそろって おり、万が一、わからないことがあっても先輩後輩 を問わず情報や技術を共有できる、助け合いの精 神が根づいています。 業務は各訓練士によって役割を分けており、私 はおもに眼底画像解析を担当しています。解析に は、医師の診断に必要な情報が求められます。その ため、患者さんの目の状態を把握し、患部の箇所や 角度を正確にとらえたデータづくりが大切です。

> 当病院には網膜硝子体センターがあり、比較的 症状の重い方も来院されます。多いときには1日 40~50名の検査をおこないますが、目の状態は 一人ひとり異なります。不安そうな患者さんにはな るべく落ち着いてもらえるように、検査をする際に はしっかり目を見て、対話するように心がけてい ます。

私がまだ駆け出しだったころ、当病院眼科顧問の

加瀬学先生に「検査はやりっぱなしにしてはいけな い」といわれたことがありました。当初はその意味 がわかりませんでしたが、解析結果を蓄積していく と、さまざまな傾向が導き出されていることに気づ かされました。その言葉をきっかけに、10年ほど前 から眼底画像解析分野の研究をおこない、論文の 執筆や学会発表などの活動にも力を入れています。

新しい病気の出現や医学・技術の進歩など、医療 には終わりがありません。私たち視能訓練士も、い ち医療従事者として知識を広げ、研鑽を重ねていく 必要があります。これまでやってきたことを継続し ながら、新しいことにチャレンジしていきたいです。 また、視能訓練士は、まだ世間の認知度が低い職業 です。私たちがより活躍の場を広げることで、少し でも多くの方に知っていただき、次世代へバトンを 渡していくことも、私たちの役目だと考えています。

視能矯正や視機能の検査をおこなう国家資格を持つ専門技術 職。視機能検査においては、医師の診断や治療に必要な的確な データを提供し、眼科医療をサポートしている。ほかにも健診 (検診)業務、ロービジョン(見えにくさ)ケアもおこなう。

視野と挑戦する心をも 確 か な 情 報を提 供 す る ス

広

U



すべてに「ありがとうございます」。

るすつ銀河の杜 デイサービスセンター 介護員 おお にし 大西 恵

中たしからの

ほどのたくさんの感謝の気持ちでいっぱいです。 働きやすい環境、出会った人、かけていただいた言葉、

場所を見いだせたからだと感じています。伝えきれな です。2度も戻って来られたのは、この職場に自分の居 にも対応しやすいようにと寛大な配慮があってのこと 3度目の現在は、るすつ銀河の杜デイサービスセン -で働いています。子どもが小さいので急な欠勤など

がとても励みになりました。

バイスを多くの職員に求められ、自分が貢献できたこと

がしました。5年の空白期間があってこその意見やアド です。声をかけられたときは妊娠中でしたが歓迎してい 会いも私の宝になりました。 ただき、最初の目標を実践するチャンスをいただけた気 2度目は、結婚を機に退職してから5年が経ったとき

たに決めました」の返答があり挑戦する決意をしまし なく何度も上司に相談し、施設長にも相談すると「あな 仕事で表現してみたいという目標がありました。働いて 最初は、地元のきもべつ喜らめきの郷に転職したときで に残りました。挑戦したユニットリーダーの経験や、出 た。この一言とそのときのシーンすべてがずっしりと心 ニットリーダー研修の候補に選ばれました。自信が持て いるうちに目標を忘れかけていたころ、思いがけずユ す。介護の仕事に強く興味を持ち、自分の長所をすべて 私は、このたび3度目の雇用をしていただきました。

仲間 ر ا ا エ員ピが 綴

くすべての人に健康と福祉を

渓仁会グループの SDGs

~あらゆる年齢のすべての人々の健康的な 生活を確保し、福祉を推進する~



SUSTAINABLE DEVELOPMENT

日本国内では当たり前のように医療や福祉が提供されて いますが、国際社会全体では医療格差が大きな問題と なっています。Goal 3 はこの問題に目を向け、解決を図 ろうとして設定された目標です。

【渓仁会グループの取り組み例】

生活習慣病外来(渓仁会円山クリニック)・母子はぐくみ センター(手稲渓仁会病院)・効果的で効率的、かつ質の 高いリハビリテーションの提供(札幌渓仁会リハビリテー ション病院)・患者さんのニーズを反映した特色ある病棟 編成(札幌西円山病院)・年齢を問わずに生活を支え続け る慢性期医療の提供(定山渓病院)・北海道内6つの市町 村での介護保険事業の展開(社会福祉法人渓仁会)・ホー ムヘルパーの派遣(株式会社ソーシャル)・医療的ケア児 への支援(医療法人稲生会) など

これらの取り組みは、全て渓仁会グループが掲げる社会

的使命『「ずーっと。」人と社会を支える』の本業としての 実践ですが、今後もグループ内はもとより、外部の関係機 関・諸施設等とも密に連携を図り、地域の皆さまヘライフ ステージに応じたより良い「保健・医療・介護・福祉」サー ビスを切れ目なく提供できるよう努めてまいります。

次号は「Goal 12 つくる責任、つかう責任」に関連する渓 仁会グループ内の取り組みをご紹介します。



母子はぐくみセンター スタッフ (手稲渓仁会病院)

医療的ケア児への支援 (稲生会)

SALA かんたん体操





運動指導科 健康運動指導士 がまた 雄人

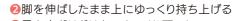
(本文・モデル)

お尻を鍛えよう

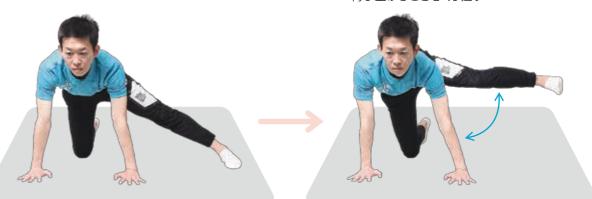
今回はお尻の中でも横の部分を鍛える運動をご紹介します。 立ち続けたり、歩いたりするときに活躍してくれる筋肉です。 お尻の横が疲労してくるのを感じながら実施してみてください。

左右各10回×2セット

●四つん這いの姿勢になって、片脚だけ横に伸ばす



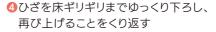
❸足を床ギリギリまでゆっくり下ろし、 再び上げることをくり返す



つらい人向け

左右各10回×2セット

- ●四つん這いになる
- ②ひざを曲げたまま片脚を横に広げる
- ⑤片脚を上げて、足だけが高くならないように、 ひざと足は床と平行にする 4 ひざを床ギリギリまでゆっくり下ろし、







09 サラネット サラネット 10

医学ひとくち講座

アレルギー ~どのような原因で起こるの?自分でも防げるの?~

「アレルギー」という言葉は、日ごろからよく耳にします。特定の条件で鼻水が出る、皮膚がかゆくなる、お腹をこわすなど症状はさまざまです。では、どうしてアレルギーは発症するのでしょうか。そのメカニズム・対処法などについて札幌渓仁会リハビリテーション病院の門野豊 医師に聞きました。

アレルギーとはそもそも、 どのような状態ですか?

私たちの身体には、外部から侵入してくる異物(アレルゲン)を攻撃する免疫力が備わっています。その攻撃反応(免疫反応)が過剰に起こり、身体に害を与えてしまう状態がアレルギーです。

アレルギーには、メカニズムによって5つのタイプがあります。身近なアレルギーの大半を占めるのは I 型と呼ばれるタイプで、花粉症 (アレルギー性鼻炎)、食物アレルギー、気管支端息、アトピー性皮膚炎、蕁麻疹などの疾病が知られています。

どのような仕組みで、 アレルギーは起きるの ですか?

たとえば花粉症では、吸い込んだ

花粉を身体がアレルゲンとして認識すると、リンパ球がそのアレルゲンとたたかうIgE(免疫グロブリンE)抗体をつくり出し、気管支・鼻粘膜・皮膚などにある肥満細胞などに付着します。そして再度、同じ花粉が侵入してくると、IgE抗体はその細胞内からヒスタミン、ロイコトリエンなど炎症を起こす物質の分泌をうながします。その結果、身体にアレルギー反応が起きます(図1)。

アレルギーの症状には、 どのようなものが ありますか?

花粉症のくしゃみ・鼻水などが典型的な症状で、これは血管のなかの体液が漏れ出てしまう血管透過性亢進という状態が原因です。ほかにも、血圧が低下したり、気管支喘

息を発生させるなど、さまざまな症状が見られます。こうした症状(反応)が急激に起きるのがアナフィラキシーという状態です。

どのような抗原に対してどういった症状が表れるかは、人によって異なります。

自分にそうしたリスクが あるかどうか、 どうすればわかりますか?

血液抗原検査という検査で知ることができます。IgE抗体がつくられ、肥満細胞に付着した状態が起きているかどうかを調べる検査です。花粉、食物のほか、ハウスダスト、ダニなどアレルゲンにはさまざまなものがあり、そのうちどのアレルゲンに対するIgE抗体なのかを特定できます。

[図1]花粉症が発生するメカニズム [アレルギー反応] [花粉侵入] 再度、同じ花粉が侵入すると、 花粉が体内に侵入し、それを IgE抗体と結合し、ヒスタミ アレルゲンと認識。 ン、ロイコトリエンなどの炎症 を起こす物質を放出。炎症を ▲ ヒスタミン 起こす物質が身体に害を及ぼ ◆ ロイコトリエン し、アレルギー反応が発症。 ► IgE抗体 IgE抗体 IgE抗体が鼻の粘膜などにある肥 リンパ球が、侵入してきた花 満細胞に付着する「感作」という状 態になる。 粉に対するIgE抗体を産生。

アレルギーには年齢によって発症しやすいものがありますが(図2)、たとえば食物アレルギーは命に関わる症状を示すことがあるので、できれば赤ちゃんのうちに検査することをおすすめします。

アレルギーの症状を 軽くしたり、防いだりする 方法はありますか?

アレルゲンを遮断することが基本となります。花粉症であればマスクの着用、窓を開けないといった対

策はよく知られていますが、ハウス ダストなどのアレルギーを併発して いる人は、症状に合わせた工夫が 必要となるでしょう。こうした対策 とともに、抗ヒスタミン薬などの使 用も有効です。いずれも医師とよく 相談してください。

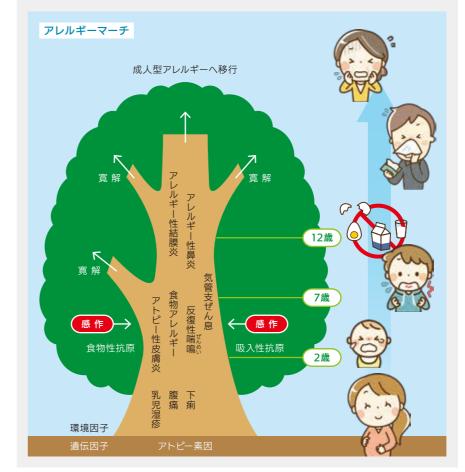
アレルギーは1960年代から知られるようになりました。日本では現在、国民の25~30%が何らかのアレルギーを持っているとされます。アレルギーを持つ人・持たない人にどのような違いがあるのかはわ

かっていませんが、生活・食事の欧米化、環境、ストレスなども関与しているといわれています。

体調が悪いときに免疫力は低下します。そのことから、バランスのよい食事、規則正しく精神的にゆとりのある毎日を送ることがアレルギーの発症を防ぐためにプラスとなることは間違いないでしょう。いずれにしてもまずは、自分にアレルギーがあるかどうか、ぜひ検査してみてください。

[図2]アレルギーは年齢により次々に発症

アレルギーをもつ多くの人には、乳児期にアトピー性皮膚炎が発症するのを皮切りに、食物アレルギー・気管支喘息・アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎というように年齢によって次々に発症する傾向が見られます。これは「アレルギーマーチ」と呼ばれています。





札幌渓仁会 リハビリテーション病院 診療部 医師

門野豊

プロフィール

- •札幌医科大学
- •道立札幌北野病院
- ・アルバート・アインシュタイン医科大学 (米国:ニューヨーク市)
- ・国立札幌病院(現 北海道がんセンター)
- ・かどの内科・消化器科

■北海道医師会 裁定委員
■北海道内科医会 理事
■札幌市医師会 参与

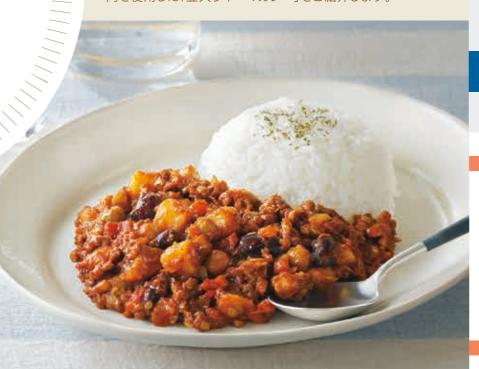
■日本医師会 認定産業医

• • • •

施設で人気のレシピ! 型入りキーマカレー

> 1人分の 栄養価 ಲ್ಲಾ

エネルギー …… 472kcal たんぱく質 …… 12.7g 食物繊維 ······ 3.9g 鉄分 ······ 2.3mg 塩分 ……… 1.5g 「キーマ」という言葉には、インドの公用語であるヒン ディー語で「細かいもの」という意味があり、ひき肉や細 かく刻んだ野菜を材料にしたカレーがキーマカレーにな ります。当施設でもルーカレーと同様に好評をいただい ている一品で、今回はタンパク質のバランスを考え、豆と 肉を使用した「豆入りキーマカレー」をご紹介します。



材料(1人分)

牛豚合い挽き肉 50g
じゃがいも 1/4個 (40g)
玉ねぎ 1/2個 (100g)
にんじん 1/6本 (15g)
カットトマト(缶詰) ··········· 40g
ミックスビーンズ(缶詰) 30g
カレー粉 小さじ1
おろし生姜 小さじ1

おろしニンニク 小さじ1
中濃ソース 小さじ1
水 ······ 100ml
サラダ油 大さじ1/2
カレールー 1~1.5かけ (お好み量)
ご飯 300g
ドライパセリ

POINT!

カレールーは、沸騰した状態で加 えるより火を止めるなどして一度 温度を下げてから使用した方が溶 けやすくなります。ご飯をバター ライスにする時は、炊飯後にバ ターを加えるとバターの風味が飛 ばずに美味しく仕上がります。

作り方

- じゃがいもは1.0cm角に切り水にさらしておく。玉ねぎとにんじんはみじ ん切りにする。
- 2 じゃがいもは水気を切り、にんじんと一緒に耐熱容器に入れラップをか け、レンジで加熱しておく(約3分)。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎをよく炒める。玉ねぎがすき通り、 あめ色になってきたら、合い挽き肉、にんじん、おろし生姜、おろしニンニ クを加えさらに炒める。
- ❹ ③にカレー粉を入れ全体になじむように炒め、カットトマト、ミックスビー ンズ、じゃがいもを加え混ぜ合わせる。
- 6 ④に水、中濃ソースを加え、沸騰したらあくを取りいったん火を止める。カ レールーを入れて煮溶かし、汁気が少なくなるまで弱火~中火で煮込む。
- ⑥ 器に盛ったご飯に、カレーをかけてお好みでドライパセリを散らし、出来 上がり。

Profile

コミュニティホーム美唄 栄養管理課 課長 管理栄養士

佐藤 達也



函館短期大学 食物栄養学科 卒業 2000年より勤務

ご利用される皆さんが、お食事を通して毎日を元 気に過ごしていただけるように、日々調理スタッフ と取り組んでいます

√教えて!//



手稲渓仁会病院 患者サポートセンター 医療ソーシャルワーカー

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。

地域連携パスの活用について

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。



地域連携パスとは 複数の医療機関が協力して治療・リハビリなどをおこなう際の診療計画書であり、地域で 治療を担当する各医療機関が情報共有をするためのツールです。

> 例えば、脚の付け根の部分(大腿骨)の骨折をした場合には、札幌市大腿骨近位部骨折地 域連携パスを利用し、骨折後の初期治療(手術)をおこなう急性期病院、手術後にリハビ リをおこなう回復期リハビリテーション病院を経て早期に維持期(在宅療養)に移行する ことが可能となります。2007年5月に札幌市大腿骨近位部骨折地域連携パスの運用が 開始され、現在は26医療機関と1施設で連携しています。

運用の流れ

札幌市大腿骨 近位部骨折 地域連携パス

当病院では、大腿骨近位部骨折で入院となる方が年間114名程(2021年度実績)いらっ しゃいます。急性期病院として初期治療をおこなうため、入院後すぐに全身状態の精査を おこない、骨折の診断がつくと手術日の調整がととのい次第、早い方だと入院した当日 に手術を受ける場合もあります。手術後は、骨の状態を確認しながらリハビリを重点的に おこない、早期の自宅退院・QOL(生活の質)の向上をめざします。

しかし、大腿骨は人体のなかで最も大きい骨のため、一度骨折してしまうと回復にはより 多くの時間とリハビリが必要となります。また、受傷者の割合は75歳以上が多く、早期の 手術やリハビリの実施が回復の鍵となります。そのため、手術をおこなったあとは、退院を 目標とした集中的なリハビリを受けるために、リハビリ専門の回復期リハビリテーション病 院へ転院していただくことが多いです。

大腿骨近位部骨折においては、回復期リハビリテーション病院へ転院しご自宅に帰るこ とがゴールではありません。骨折後のADL(日常生活動作)の低下や骨粗しょう症に伴う 脆弱性(骨が脆くなる)骨折は繰り返すリスクが高いため、退院後も地域のかかりつけ医 での診察やリハビリを継続的におこなうことが重要となります。患者さんがより安全に、 長く住みなれた地域で生活し続けることができるよう、当病院は回復期リハビリテーショ ン病院・地域のかかりつけ医と連携を取りながら、患者さんがリハビリを継続できるよう 支援しています。



ころは多くの恩師との出会いがあ

病院を作る」という夢を実現しよう に、「素晴らしいリハビリテーション

とお誘いを受け、

札幌西円山病院に

台記念病院)で勤務しており、その 感銘を受けて現在に至ります。 係にあることを知り、その奥深さに

若手時代は時計台病院(現 時計

北海道から全国へ活動を広げる 同協会の理事に推薦してくださり、 初代会長の故 石川誠先生は、私を 回復期リハビリテーション病棟協会 りました。なかでも、一般社団法人

チャンスを与えていただきま

した。

また、横串算敏 名誉院長(前 院長)

り、身体機能は脳や精神と密接な関 ハビリテーションは人間の尊厳を守 とがきっかけでした。大学時代に、リ いてもっとよく知りたいと思ったこ 私が医学を志したのは、人間につ

広 認知 ビリテ 7 LI ションといえば「渓リハ」と ただきたい

茂

樹

札幌渓仁会リハビリテ

院長

つも学ばせてもらいました。 ひとりに向き合う真摯な姿勢にい りました。横串先生の患者さん一人 入職し、渓仁会グループの一員にな

を思い出しています。 実篤が詠んだ一節で、なにか迷いが いる患者さんから書をいただきま あったときには、今でもこのことば した。「この道より我を生かす道な この道を歩く」という武者小路

がけているのは、病気を診るのでは ションにおいて、私が日ごろから心 を抱えるまでの経緯や生活環境、ラ ものを診る〟ということです。障がい なく、障がいをもった、患者さんその 過程をサポートするリハビリテー イフスタイルなど、患者さんの情報 背景を知ることではじめて、それ 患者さんの社会復帰に向けての

そんなある日、書道の先生をして

クに乗っていましたが、今の趣味は ティーヴ・マックイーンに憧れてバイ をおこなう「ニューロリハビリテー 高めて効果的なリハビリテーション 歩し、損傷した脳のポテンシャルを クロスバイクで走り、美しい桜並木 サイクリングです。新川通り周辺を も積極的に取り入れています。 ション」が提唱されており、当病院で プライベートでは、若いころはス

害時のリハビリテーションについて 対する努力は惜しみません。また災 これまで以上に日々の医療や研究に ていただくことです。そのためにも、 ンといえば「渓リハ」、と広く認知し らず一般の方にも゛リハビリテーショ 任し、今後の目標は、関係者のみな ら散策しています。 も、学会などの横のつながりを通じ キタキツネの親子などを見なが 2022年の4月より院長に就

診療科目/リハビリテーション科、内科、循環器内科

所/札幌市中央区北10条西17丁目36-13

問い合わせ/TEL:011-640-7012(病院代表)

/ 通所リハビリテーション、訪問リハビリテーション、 訪問診療、訪問看護、テクノエイドセンタ-

考えています。 寄りそえる体制づくり」が必要だと 医療」と「2時間、個別の患者さんに うことのできる「徹底されたチ には、患者さん一人ひとりと向き合 ションが可能となります。 また、現代においては脳科学が進 。その実現





ぞれの個性に合ったリハビリテ

Topi®s

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



社会福祉法人渓仁会でお花見やお散歩の行事を実施

暖かく花がきれいに咲く季節になり、社会福祉法人渓仁会の各施設では、お花見やお散歩などのお出かけ行事を 各施設で実施しています。今回はその一部をご紹介します。



月寒あさがおの郷でアイオロス・ロボットを採用

月寒あさがおの郷では北海道から貸与を受け、人工知能を搭載した介護支援ロボット「アイオロス・ ロボット」を2022年6月から2023年3月末までの予定で導入しました。今後はサービスの向上をめ ざし、「アイオロス・ロボット」の機能にそった活用を検討していきます。



15 サラネット

病 床

数/155床





札幌西円山病院のホームページをリニューアルしました

札幌西円山病院はホームページを4月に リニューアルしました。デザインは「心をこめ た、心が繋がる医療。」をコンセプトに、ど の世代の方でも見やすいサイトになるよ う文字の大きさなどに配慮し、温かみが伝 わるように全体の色合いを暖色でまとめ ています。トップページは「見やすさ」にこ だわり、患者さんやご家族、就職希望の方 などが探している情報にたどり着きやすい よう、目的ごとにイラスト付きのメニューを 設置。また、スマートフォンでの閲覧が多い 「アクセス/バス時刻表 | のページをすぐ に見ることができるデザインにしています。 同病院の理念「親切・丁寧・敬愛 | を表現し たホームページになっておりますので、ぜひ ご覧ください。









定山渓病院で高校生を迎え「ふれあい看護体験」を実施

5月12日は近代看護教育の基礎を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日を記 念し「看護の日」に制定されています。定山渓病院では5月11日(水)に札幌南陵高等学 校の学生さん9名を迎え、看護活動を体験する「ふれあい看護体験」を3年ぶりに開催 しました。当日は感染対策のため看護師のユニフォームの上にガウンやゴーグルを身に つけ、血圧や血中酸素飽和度(SpO₂)の測定体験や、車いすやストレッチャーに乗って の移動や介助などを体験してもらいました。看護師や理学療法士をめざしている参加 者からは「今回の体験で病院のイメージが良い意味で変わった」との感想がありまし た。同病院では今後も学生が病院や看護にふれる機会を設けていきます。







西円山敬樹園で開園40周年記念式典を開催

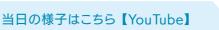
西円山敬樹園は2022年4月で開園40周年を迎え、4月8日(金)に 記念式典を開催しました。感染対策のため各フロアごとに入居者さん 代表からの挨拶をいただき、菊地一朗 園長は「西円山敬樹園は施設 理念のとおり『寄り添い』『安心と安全』なサービスの提供を基本に、こ の先もここで生活されるみなさんにとって『喜びを分かち合える場所』 であり続けたいと思います」と抱負を語りました。その後、お昼にはお 祝いメニューとしてお刺身ご膳を楽しんでいただきました。



医療法人稲生会が高校生と一緒に写真展を開催

医療法人稲生会は4月24日(日)に札幌市民交流プラザ1階で『写真展 みんな、 とくべつなひとり』を開催しました。今回は北星学園女子中学高等学校の学生さん との共催で、写真の展示のほか、高校生たちが「医療的ケアを必要とする子どもた ちの存在を知ってほしい」と制作したリーフレットを配布し、300名を超える方々 が来場しました。稲生会では今後も医療的ケア児への理解を深めてもらうため、 道内の学生たちとの写真展の開催を検討しています。









ᠫ┰♥═┛で渓仁会グループが「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

, E	14日		札幌西円山病院 看護介護部 主任	
77	28日	回復期リハビリテーション病棟での介護福祉士の役割	介護福祉士 門脇恵理香	
	11日	訪問診療について	手稲家庭医療クリニック	
) 	25日	自宅で最期を迎えるという選択肢	院長 大塚亮平	
П	8日	介護における腰痛予防の考え方	医療法人稲生会	
, FJ	22日	福祉用具を用いた腰痛予防の介護術	理学療法士 金子直美	
	月月月	月 28日 11日 25日 8日	28日 回復期リハビリテーション病棟での介護福祉士の役割	

※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。

サラネット 18 **17** サラネット

手稲渓仁会病院 提携医療機関のご紹介

手稲渓仁会病院は地域医療支援病院として、近隣の医療機関と連携し診療をおこなっています。病状が安定されている方につきましては、近隣の病院・クリニックをご紹介しておりますので、お気軽にお申し出ください。

手稲渓仁会病院 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 恵愛会 茨戸病院

院長のこれまでの歩みをお聞かせください

兄が内科医で、その影響を受けて札幌医科大学に入学しました。卒業後は、脂質代謝を専門分野として、おもに高血圧や糖尿病などの生活習慣病についての内科治療をおこなってきました。2004年に当病院の副院長に就任し、2010年からは院長を務めております。患者さんは石狩市のみならず、札幌市北区、東区、手稲区といった近隣からもご来院いただき、地域医療の一翼を担っていると感じています。

病院の特徴をお教えください

現在は5名の内科医と看護師をはじめとした約130名のスタッフが、それぞれの専門分野の経験をいかして診療にあたっています。社会の高齢化が進むなか、いま私たちには「誰ひとりとして見捨てない地域医療」が求められています。その要望に応えるため、一般病棟のほかに医療・療養病棟、介護医療院の3タイプの病床を用意しています。限りある命の大切さを一番に考え、患者さんとご家族の意思を尊重した医療が当病院の特徴です。

地域連携についてお聞かせください

石狩市内の特別養護老人施設などと緊密に連絡を取り合い、医療が必要な方に対して当病院ができるケアをおこなっています。また、当病院では難しい疾患の場合には、手稲渓仁会病院をはじめとした地域医療機関と協力のうえ対応しており、その後、長期入院が必要となった患者さんを当病院で受け入れるなど、相互連携しながら地域医療を支えています。

地域の方々へ、メッセージをお願いします

当病院は高齢の患者さんが多く、終末期医療(ターミナルケア)を実践するケースも増えつつあります。人生をどう閉じていくかをともに考えることも、病院の大切な役割です。コロナ禍でコミュニケーションを取りづらい状況が続いていますが、そのなかでも私たちは、患者さんやご家族との話し合いや意思疎通を大切にして、命を守ることに全力を尽くします。



診療案内/一般内科、消化器内科、循環器内科 診療時間/[月・火・木・金・土]

> 9:00~12:30(受付時間は11:30まで) 13:30~17:00(受付時間は16:00まで)

休 診 日/水曜、日曜、祝日

住 所/石狩市花川東128-14 T E L/0133-74-3011

H P / https://barato-hospital.or.jp/



院長 上田 晃生 医師

札幌医科大学 卒業

札幌医科大学附属病院、慈啓会病院、市立釧路総合病院、琴似ルカ病院を経て、2004年に 茨戸病院 副院長、2010年から同病院 院長に 就任し現在にいたる。



発熱がある患者さん向けの診察室。一般と 別に入口を設け、ウイルスなどの院内感染・ 未然に防ぐ。



外来、入院、健康診断、予防接種などの受付窓口。広くて明るく、開放感がある。



主に入院患者さんのために必要な機能訓練をおこなう施設。



渓仁会グループの社会的使命



「ずーっと。」 人と社会を支える

私たち渓仁会グループは、 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。

渓仁会グループの事業理念

- ◆信頼の確立
- ◆ 安心感と満足の提供
- ◆プロフェッショナル・マインドの追求
- ◆変革の精神



https://www.keijinkai.com



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 手稲渓仁会病院 札幌市手稲区前田1条12丁目1-40

☎ 011-681-8111

■ 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 札幌渓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

札幌市中央区円山西町4丁目7-25 **3** 011-640-7012 **2** 011-642-4121

| 回復期・慢性期医療 札幌西円山病院 地域包括•慢性期医療 定山渓病院 札幌市南区定山渓温泉西3丁目71

☎ 011-598-3323

健

建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 渓仁会円山クリニック 札幌市中央区大通西26丁目3-16

25 011-611-7766

主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 **25** 011-642-4121

護

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-『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

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 きもべつ喜らめきの郷 岩内郡岩内町字野束69-4 虻田郡喜茂別町字伏見272-1 **2** 0135-62-3131 ☎ 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 **3** 011-685-3726

菊水こまちの郷

■るすつ銀河の村

札幌市白石区菊水上町4条3丁目94-64 **25** 011-811-8110

虻田郡留寿都村字留寿都186-95

2 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 **2** 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 **2** 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 **3** 011-640-5500

社会復帰

生活支援

認知症対応型共同生活介護(グループホーム)

■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 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

2 011-640-2200

短期入所生活介護(ショートステイ)

2 011-864-5861

「F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。 事情により介護ができないときに短期間、

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

25 011-631-1021

岩内ふれ愛の郷ショートステイセンター 岩内郡岩内町字野束69-4

おおしまショートステイセンター 宮城県気仙沼市廻舘55-2 **2** 0226-26-2272

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

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

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

☎ 0135-62-3131

-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<u>きるよう支援しています。</u>

Ⅰ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

2 011-864-4614 札幌市白石区第3地域包括支援センター 札幌市白石区本通17丁目南5-12 清友ビル1F **☎** 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 ☎ 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

在宅支援 介護予防センター

介護予防

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

2 011-633-6056

▶札幌市南区介護予防センター定山渓 札幌市南区定山渓温泉西3丁目71 **2** 011-598-3311

| 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 **2** 011-633-6055

札幌市手稲区前田2条10丁目1-7

■札幌市手稲区介護予防センターまえだ

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

2 011-685-3141

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。 | 円山渓仁会デイサービス

札幌市中央区北1条西19丁目1-2

■ デイサービスセンターおおしま

2 011-632-5500

☎ 0226-26-2272

宮城県気仙沼市廻舘55-2

|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 **2** 011-893-5000

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

2 0126-66-2525

| 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 **2** 011-811-8110

サテライト型小規模多機能ホームるぴなす 札幌市白石区東札幌5条3丁目2-32-103 **2** 011-595-8461

| 小規模多機能型居宅介護 白石の郷 札幌市白石区本郷通3丁目南1-16

8 011-864-3100

指定居宅介護支援事業所

■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

2 011-893-5555

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

2 011-686-0300 ■ 小規模多機能型居宅介護 西円山の丘 札幌市中央区円山西町4丁目3-21

2 011-641-1081

認知症対応型通所介護(デイサービス)

手稲渓仁会デイサービスつむぎ

| 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

札幌市手稲区前田2条10丁目1-7

2 011-685-2568

2 011-858-3333

■手稲渓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 **2** 011-685-3328

定山渓病院在宅ケアセンター

■居宅介護支援事業所すまいる

札幌市南区定山渓温泉西3丁目71

ケアプランセンターさつき

2 011-598-5500

2 0126-66-2525

2 0135-67-7801

美唄市東4条南5丁目1-4

岩内郡岩内町字野束69-26

生活支援 通所介護

> 介護支援専門員(ケアマネジャー) が介護保険サ -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。 札幌西円山病院在宅ケアセンター

| 渓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 **2** 011-685-2322

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 **2** 011-864-2252

居宅介護支援事業所やくも 一海郡八雪町栄町13-1 **2** 0137-65-2121

ト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 **2** 011-640-6622

札幌市中央区円山西町4丁目7-25 **2** 011-642-5000 ■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

2 011-893-8761 ■ おおしまハーティケアセンター 宮城県気仙沼市廻舘55-2

2 0226-26-2272 ▮ 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

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 **2** 011-685-2861

相談室あんど 札幌市手稲区前田4条14丁目3-10

2 0136-46-2811

2 011-676-3612

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 **2** 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 **2** 011-893-5500

訪問看護ステーション岩内 岩内郡岩内町字野束69-26 **2** 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 **2** 011-688-6125

訪問介護(ホームヘルパーステーション)

在宅支援 生活支援

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3-20

2 011-644-6110 ホームヘルパーステーションおおしま 宮城県気仙沼市廻舘55-2

2 0226-26-2272 | ソーシャルヘルパーサービス 札幌市中央区北8条西18丁目1-7 **2** 011-633-1771

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 **2** 011-864-2008

■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 **2** 0137-65-2122

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 **2** 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

2 0136-33-2112

児童発達

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

医療法人稲生会

医療的

■ 生涯医療クリニックさっぽろ **2** 011-685-2799

古宇郡泊村大字茅沼村711-3

訪問看護ステーションくまさんの手 **2** 011-685-2791

居宅介護事業所Yiriba **2** 011-685-2799

■短期入所事業所どんぐりの森 **2** 011-685-2799 札幌市手稲区前田4条14丁目3-10(住所共通)

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

地域医療

■医療法人渓仁会法人本部 〒006-0811 札幌市手稲区前田1条12丁目2-30渓仁会ビル3F ☎011-699-7500代表) ■社会福祉法人渓仁会 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)

サラネット 22