



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 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 埜 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 あし けん すけ 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

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@kejinkai.or.jp

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



VEGETABLE 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 2023 冬号
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
などを送ってください。

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

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

2023

冬



特集

チーム医療の一員として――

病院の現場で求められる介護福祉士

「ずーっと。」
人と社会を支える

溪仁会グループ

特集

03 チーム医療の一員として— 病院の現場で求められる介護福祉士

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

05 溪辞苑
 これがわたしの愛用品
 コミュニティホーム八雲 施設長 俣野 順

06 暮らしのPOINT[医療事務編]
 「マイナンバーカードの健康保険証利用」
 手稲溪仁会病院 経営管理部 医事課 主任補佐 小原 祥平

07 見たい!知りたい!サラビット
 「モヤモヤ血管を撃退して、ツライ関節の痛みを解消」

08 キラビト
 「退院支援セラピストは、病院と日常生活の橋渡し役。
 目指すのは、患者さんのよりよい暮らし」
 札幌溪仁会リハビリテーション病院 リハビリテーション部
 作業療法士 退院支援セラピスト 中山 大樹

09 元気のもと
 株式会社ソーシャル ソーシャルヘルパーサービス
 サービス提供責任者 坂本 未央

溪仁会グループのSDGs
 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」

10 SALAかんたん体操
 「太ももの裏側を鍛える」
 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
 「オーラルフレイル 衰える前におこなう、小まめな口腔ケア」
 定山溪病院 歯科診療部 部長 歯科医師 岡田 和隆

13 栄養士さんのひとSALA
 「釜めし風どんぶり」
 手稲つむぎの杜 経営管理部 栄養管理課
 主任 管理栄養士 神 明子

14 教えて!〇〇さん
 「嚥下機能の評価について」
 定山溪病院 地域連携室 医療ソーシャルワーカー 高橋 透也

15 溪仁会人
 「スタッフの声や思いを活かしながら、
 柔軟に対応できる看護部をつくりたい」
 定山溪病院 看護部長 梅津 光香

16 TopiKs
 溪仁会グループ ラジオ放送のお知らせ

19 手稲溪仁会病院 提携医療機関のご紹介
 医療法人喬成会 花川病院 院長 菅沼 宏之 医師

20 溪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
 「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
おめでとーございます。
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

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)が、2020年以来途切れることなく消長を繰り返しており、日本にもついに第8波が襲ってきました。

サラネットの新年のご挨拶でも、2021年以来3年連続で冒頭はCOVID-19の話題から始まりました。ちなみに、その前年2019年の新年のご挨拶のはじめは前年の日本開催ラグビーワールドカップの話題でした。日本中が湧きました。大変懐かしく感じます。

ところで、COVID-19も昨年からはオミクロン株が主体となり、感染力は強いが病原性はさほど高くないこと、ワクチン接種はもちろん一般生活における感染予防法、治療薬の開発などの多くの知見を得ております。結果、まだまだ緊張感が残るものの、2020年の初見当時に比べると、守り一辺倒から「withコロナ」「afterコロナ」を見据えて攻めの対応に変わっていていますし、変えていかなければいけないと思います。

本邦の総人口はすでにピークを過ぎ減少のフェーズに突入しています。さらに人口構成も「高齢者急増」から「現役世代の急減」に変わりつつあります。65歳以上の人口占有率が、7~14%未満で『高齢化社会(まだ高齢化と化がついています)』、14~21%未満で『高齢社会(化がなくなります)』、21%以上を『超高齢社会(超がつきます)』と言われます。2022年の日本の高齢化率は29.1%で、世界トップの高齢社会です。支える働き手が減少し、支えられる高齢者が増加する状況です。推計上は2050年の全就労者約5700万人のうち、医療・福祉従業員は19%を占めると予想されており、明らかな働き手不足に陥るでしょう。

そこで国は、社会保障制度改革を図るべく、矢継ぎ早に新制度を打ち出しています。多岐にわたりますので、具体的な内容は割愛しますが、皆さまにとりましては、外来~入院~介護の在り方すべてにおいて制度変更がありますのでご注意ください。病院や施設の職員から、都度説明を受けていただくこととなりますが、どうぞご協力のほどをお願い申し上げます。

『「ずーっと。」
人と社会を支える』
溪仁会グループ』は私たちグループの「保健・医療・介護・福祉の複合事業体」としての商標です。今年も、「変革の精神」をもって、「プロフェッショナル・マインドの追求」をしながら、「安心感と満足の提供」をしつつ、地域住民の皆さまからの「信頼の確立」を図るという事業理念を具体的な形で提供できるよう、職員一同一体感をもって邁進する所存です。

今年の十干十二支(干支)は「癸卯」です。癸は植物の生長を意味し、新しいことに挑戦するのに最適な年で、卯は穏やかで温厚な性質から家内安全、また跳躍する姿から飛躍、向上の年と言われるようです。

皆さまにとりまして、家内安全で、新しいことに挑戦しながら大きな飛躍、向上の年になりますことを心より祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

※2022年12月15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



チーム医療の一員として――

病院の現場で 求められる 介護福祉士



高齢者施設、障がい者施設などで、利用者・入居者の介護を担っている介護福祉士（P5「溪辞苑①」参照）。身体介助だけでなく、一人ひとりのニーズや課題を捉え、生活全般の支援をおこなう国家資格ですが、そのスキルは特に療養型の病院において今や必須となりつつあります。札幌西円山病院で介護福祉士として患者さんのサポートに従事している看護介護部の門脇恵理香 主任に、病院における役割、業務などについて聞きました。

札幌西円山病院
看護介護部 主任
介護福祉士
かどわき えりか
門脇 恵理香



介護福祉士として、病院での勤務を選んだ理由は？

幼い頃、祖父母や近所のお年寄りにやさしくしてもらった記憶から、介護施設などで高齢の方を支える仕事がしたいと考えたことが介護福祉士を目指したきっかけです。

就職活動の際、札幌西円山病院の求人を目が止まりました。病院で療養している患者さんにとっては、そこが生活の場であり、そうした患者さんにこそ、生活全般を支援する介護福祉士の職能が必要なのではないかと気づき、興味を惹かれたのです。15年ほど前の話ですが、介護福祉士を募集している病院はまだ少なく、当病院でも私で3期目という時期でした。

病院内で担っている役割、業務を教えてください。

病棟の医療チームの一員として、患者さんがご自身の思いやニーズを満たしながら生活できるよう支援をおこなうことが、私たち介護福祉士の仕事です。担当する病棟で常に患者さんと接し、治療から退院までどういった生活をしていきたい

かという思いを引き出しながら最適な介護を提供できるよう努めます。具体的な支援に関しては、多職種が連携して意見を出し合い、目標を掲げて実践していきます。

介護福祉士の役割の一例としては、生活上の課題を改善させていくという業務があります。たとえば、脳卒中で身体の自由がきかないようなケースではトイレでの排泄ができないため、おむつを付けますが、リハビリテーションによって動けるようになると、どのようにトイレ誘導を進めていくかという計画を立て、実践していきます。また、突然こうした疾患を発症してしまうと、仕事や社会復帰への不安から病気を受け止められないこともあります。そうした場合には、精神的自立を助けられるようケアをおこなうことも大切な仕事です。



多職種の連携は、どのようにおこなわれていますか。

私の職場は、急性期の治療を終えた患者さんが日常生活

各病院の取り組み

札幌西円山病院

92名の介護福祉士が在籍し、生活支援をおこなっています。

介護保険法の改正により地域包括ケアシステム（P5「溪辞苑③」参照）の考え方が導入された2005年から介護福祉士の有資格者を採用し、現在92名が在籍しています。地域包括ケアシステムは、住み慣れた地域で最期まで生活できる環境をつくるため、医療から生活支援までのケア体制を構築するものです。患者さんの課題を把握するアセスメントをもとに介護プランを作成する介護福祉士の役割が、医療機関にも必要になってきたことが有資格者を採用するようになった背景です。それ以降、介護職員研修プログラムを組み立て、評価システムであるラダーを構築して、キャリアアップを目指せる環境を整えてきました。その結果、現在は10名ほどの職員が介護主任などの役職についています。今後は、より専門性の高い手法を学んだり、終末期・看取りのケアなど技術面でもスキルを高められるよう、教育体制の刷新を図っていきます。



定山溪病院

介護福祉士の資格取得に向けたサポート体制も構築中です。

長期療養が必要な方から、在宅復帰のためのリハビリテーションをおこなう患者さんまで幅広く対応している定山溪病院では、患者さんの日常生活をサポートするケアワーカーとして経験を積み、介護福祉士の資格を取得した職員を病棟に配置しています。また、入職後、病院における介護の仕事の経験を積みながら資格を目指せる支援体制の整備も図っています。患者さんと最も近いところで日常生活の援助をおこなう介護福祉士からの情報を医療チームが共有することは、患者さんの入院中のQOLを高めることにつながります。そのために、介護福祉士のなかでもリーダー的な役割を果たす職員を病棟に配置し、介護の質の底上げを推進する役割を担ってもらう体制も構築しています。



動作の能力を向上させて社会復帰を目指す回復期リハビリテーション（P5「溪辞苑②」参照）病棟ですが、ここでは9職種の医療専門職がチームを組んで、集中的なリハビリテーションをおこなっています。医師、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、薬剤師、管理栄養士、医療ソーシャルワーカー、そして介護福祉士の9職種です。

毎月1回、全員が集まってリハビリカンファレンスという場を設け、一人ひとりの患者さんについて、それぞれの視点からニーズや生活の課題を評価・分析して、どのようなアプローチをおこなうかといった目標を作成しています。理学療法士、作業療法士、言語聴覚士も同じ目標をもとにリハビリテーションを実施しますが、リハビリ専門職が患者さんと関われるのは1日最大3時間と限られています。それに対し、介護福祉士は圧倒的に患者さんと接する時間が長いことから、体調や心の変化も捉えやすい立場です。リハビリカンファレンスではそうした気づきを情報発信し、多職種で共有することで、きめ細かいケアをおこなうことを目指しています。

介護の専門職として、大切にしていることは？

患者さんにとって「見慣れた人になる」ことを常に意識しています。顔見知りになると言ってもいいかもしれません。廊下ですれ違えば、必ずひとこと声をかけ、見守っていますよというサインを届けます。また、安心感と親近感を抱いていただけるよう、話をしながらちょっと肩に触れるといったことも実践

しています。それは、信頼をいただけなければ、患者さんの本音（ニーズ）が聞けず、その思いに沿った介護が提供できないからです。患者さんのことをいかに理解し、回復期病棟においてできる限りのケアをおこなえるかが、退院後の人生を左右させることがあるのです。

この病院で働き始めたばかりの頃、認知症の患者さんとコミュニケーションを図ろうとその隣に座ったところ、逃げるように立ち去られてしまったことがありました。その時はショックを受けたのですが、知らない人がいきなり近づいてくれば抵抗を感じるのは当たり前です。見慣れた人になるというのは、この時の反省から出てきた考えです。

やりがいを感じるのは、どんな時ですか？

リハビリテーションを終えて、患者さんが笑顔で退院される時は、やりがいを感じます。病院内では、感謝の言葉をいただくことも少なくありませんし、「あなたがいてくれて良かったわ」と言われた時はとてもうれしかったですね。自分の仕事にも自信が持てました。病院におけるそんな介護福祉士の仕事の魅力について、ぜひ、多くの方に注目してほしいです。



介護福祉士は、介護に関する一定の知識や技能を有していることを証明する国家資格です。高齢者施設、在宅などで食事・入浴・排泄などの介助をおこなうほか、病院においてはその方のこれまでの生き方・考え方と向き合い、医師・看護師をはじめ医療スタッフと連携しながら生活の質を保つための支援をおこないます。また、在宅においては、介護方法や生活動作に関するアドバイスや、相談に応じ、自立した生活を支えます。

第20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。

① 介護福祉士

【かいごふくしし】

生活の質を保っていくための環境整備やアドバイスをおこなえる資格

介護福祉士は、介護に関する一定の知識や技能を有していることを証明する国家資格です。高齢者施設、在宅などで食事・入浴・排泄などの介助をおこなうほか、病院においてはその方のこれまでの生き方・考え方と向き合い、医師・看護師をはじめ医療スタッフと連携しながら生活の質を保つための支援をおこないます。また、在宅においては、介護方法や生活動作に関するアドバイスや、相談に応じ、自立した生活を支えます。

② 回復期リハビリテーション

【かいふくきりはびりてーしょん】

日常生活動作に重点を置き、身体能力の回復を目指す

回復期リハビリテーションは、脳卒中や重大なケガなどで、命の危険がある急性期を脱した後におこなわれるリハビリテーションです。病気やケガの治療のために実施する急性期リハビリテーションとは異なり、日常生活動作（ADL）の訓練に重点が置かれます。低下した身体能力を再び獲得するために理学療法士・作業療法士・言語聴覚士による専門的リハビリが1日最大3時間おこなわれるほか、入院生活中の動作をできるだけ自分自身でできるように支援することで、機能の回復をサポートしていきます。

③ 地域包括ケアシステム

【ちいきほうかけあしすてむ】

可能な限り住み慣れた地域で暮らせるようにするシステム

住まい・医療・介護・予防・生活に関する支援サービスを一体的に提供する体制として、国が推進しているのが地域包括ケアシステムです。いわゆる団塊の世代が75歳以上となる2025年をめどに、重篤な介護状態となっても、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けられる環境を整えていくことを目的としています。健康保険事業を運営する都道府県や市町村が、それぞれの地域の実情に合わせてシステムを構築することが想定されています。



コミュニティホーム八雲施設長
またのじゅん
侯野 順

これがわたしの愛用品

【電子書籍リーダー】

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!

私は若いころより旅が大好きで色々とお出掛けした。ただ腰を痛めてしまい歩行が苦痛となった。お出掛けられなくなって暇つぶしのつもりで始めた読書にのめり込んでしまった。次々と買い集めた本は狭い我が家の空間を圧迫するようになり家人の^{ひんしゆく}聲を聞いてしまった。困っていた時に友人が当時はまだ他に類似品が無かったアマゾンの「Kindle」という電子書籍リーダーを教えてくれた。機能は本当に読書のみであるが適度な小ささで文字の大きさも自由に変えられる。また出先で一冊の本を読み終えたときも何処でも簡単に次をダウンロードできる。小さな機械であるが記憶容量は文庫本1000冊を優に超える。毎日かなりの時間を本と暮らす私には無二の友である。

専門職が教える

くらしのPOINT [医療事務編]



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。

マイナンバーカードの健康保険証利用

みなさんは、お手持ちのマイナンバーカードをwebで手続きすると健康保険証として利用できるをご存知でしたか？（手続き方法は、マイナポータルwebページをご参照ください）今回はこれからの暮らしに役立つマイナンバーカードの健康保険証利用について、メリットや使い方をわかりやすくお伝えします。

利用メリット

- 就職・転職・引越の手続きが簡単に。**
就職や転職、引越した場合、マイナンバーカードを引き続き健康保険証として使用できます。ただし、保険者（国民健康保険組合、健康保険組合、全国健康保険協会、共済組合など）が変わる場合は加入の届出が必要です。
- 健診・診療・薬剤情報の共有で、よりよい医療が可能に。**
本人の同意があれば、はじめての医療機関でも特定健診情報や過去の薬剤情報が医師と共有でき、よりよい医療の提供につながります。
- 限度額を超える高額な医療費の一時的な支払いが不要に。**
高額療養費制度では「限度額適用認定証」が必要ですが、マイナンバーカードを健康保険証利用することで手続きが不要となり、医療費の一時負担が免除となります。
- 医療保険の資格確認がスムーズに。**
マイナタッチ（専用カードリーダー）で医療保険の資格確認ができるので、窓口での事務処理の効率化が期待できます。

使い方

病院の窓口に設置してあるマイナタッチ（専用カードリーダー）に、ご自身のマイナンバーカードを置き、本人確認（「顔認証」か「暗証番号入力」を選択）をおこないます。認証後、医療機関に共有したい情報を選択すると完了です。

マイナンバーカードの健康保険証利用は、これまで必要だった手続きや書類の提出が簡単になるだけでなく、ご自身の健康管理やよりよい医療の充実にもつながります。手稲溪仁会病院では2022年10月1日からマイナタッチを院内に4箇所設置し、利用が可能になりました。興味をお持ちの方は、ぜひ積極的にご利用ください。

※掲載情報は2022年11月現在



手稲溪仁会病院
経営管理部 医事課 主任補佐
おぼら しょうへい
小原 祥平





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。

モヤモヤ血管を撃退して、ツライ関節の痛みを解消

五十肩や腰痛、ひざの痛み、テニス肘をはじめとした治りにくい関節痛には、「モヤモヤ血管」と呼ばれる異常な血管が原因となる場合が多いことがわかってきたんだって。今回はモヤモヤ血管を撃退する「運動器カテーテル治療」についてお話を聞いてきたよ。

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(代表)



案内してくれたのはこの方
手稲溪仁会病院
放射線診断センター
センター長
放射線診断科主任部長
副院長
さくらい やすお
桜井 康雄先生

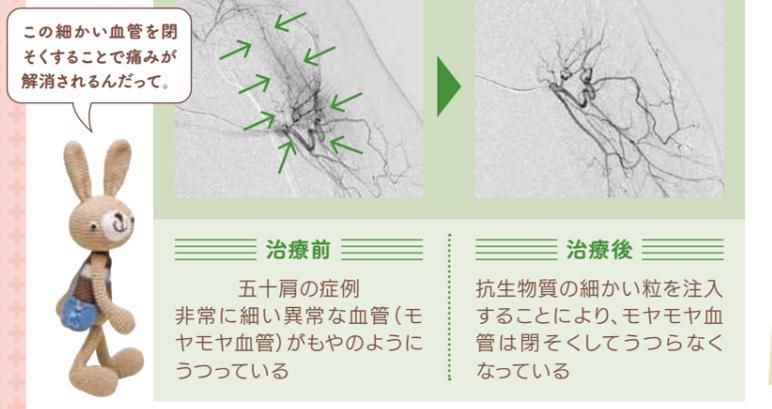
モヤモヤ血管ってなあに?

モヤモヤ血管は、痛みの原因部位にできてしまう「異常な血管」のことなんだ。この血管はとても細かくて、神経もいっしょに増殖するため、痛みの信号が脳に送られやすくなるんだって。モヤモヤ血管はとくに40代をすぎたころからできやすくなってきて、スポーツや仕事などで繰り返し負担がかかる部位にあらわれやすいんだよ。



どんな治療をするの?

手稲溪仁会病院でおこなっているのは「運動器カテーテル治療」だよ。この治療は、カテーテルという細いチューブを血管のなかに入れて、患部のモヤモヤ血管を抗生物質の細かい粒によって閉そくさせるんだ。手術には局所麻酔を使うので、最初にピリッとした痛みが少しある程度なんだって。



■入院はするの?
手術自体は1時間半~2時間くらいなので日帰りでもOKだよ。
※治療前にMRI検査で血管の状態を確認する必要があります。

■手術後はどうなるの?
モヤモヤ血管が閉そくとすると、1~2カ月をかけて症状がゆっくり和らいでいくんだって。これまでなにをやっても治らなかった肩や腰、関節痛の痛みで悩んでいる方には、とても有効的な手術なんだよ。

治療を受けるには、どうしたらいいの?

手術は医療保険の適用外になるので、まずは手稲溪仁会病院に電話で相談してね。症状や痛みの具合を診て、医師が治療に向いているかどうかを適切に判断してくれるよ。



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。

札幌溪仁会リハビリテーション病院
リハビリテーション部
作業療法士
退院支援セラピスト
なか やま だい き
中山 大樹



目指すのは、患者さんのよりよい暮らし。退院支援セラピストは、病院と日常生活の橋渡し役。

私は現在、作業療法士として患者さんの退院後の生活復帰をサポートする「つながるリハプロジェクト」の退院支援セラピストとして訪問リハビリテーションにあたっています。

退院支援セラピストは、患者さんの入院中から多職種カンファレンスに参加して治療動向を把握します。予測されるリハビリテーションの課題や生活上の問題点をモニタリングしながら、退院後に訪問リハビリテーションにより患者さんと関わることで、スムーズな在宅復帰を支援する役割です。またコロナ禍で外泊や家屋調査が難しくなっているなか、退院支援セラピストはご自宅での生活状況を確認することで、病院と患者さんの日常生活を繋げる橋渡し役となっています。そのため、患者さん本人やご家族、病棟の各専門職、地域のケアマネジャーなど、さまざまな方とのコミュニケーションや情報共有も仕事の一部です。

入院中と在宅に移ったときの生活スタイルは大きく変わります。訪問リハビリテーションをおこなうことで、見えてくる課題もたくさんあるので、杓子定規にものごとを決めつけず、患者さん本人とご家族の意思を尊重しながら、生活に合わせた支援にあたるように心がけています。

作業療法士の仕事は機能的な関わりだけではなく、よりよい暮らしを送るための生活指導や環境調整も重要です。今の身体状況でもできることを少しずつ増やし、その人の本来の暮らしに近づけて行くことが自分の役目と考えています。

私は年齢的にもベテランと呼ばれる世代になり、病棟リーダーとしてスタッフをまとめてきた経験があります。後輩には、作業療法士としての基本を教えることはもちろん、患者さんや他職種スタッフへの伝え方、コミュニケーション方法など、目には見えない大事な部分も教えていく立場になりました。形のないものを教えることはむずかしいですが、患者さんのためにもしっかり役目を果たしたいです。

今後はさらによりよい支援をおこなうために、医療・介護のみならず多方面へ交流を広げ、あらゆる面で患者さんをサポートできるような存在になれたらと思っています。

【退院支援セラピスト】
退院支援セラピストは、札幌溪仁会リハビリテーション病院が実施する「つながるリハプロジェクト」で誕生した支援チームの一員。現在は作業療法士2名、理学療法士1名の計3名体制で、院内スタッフやケアマネジャーと連携し、短期間の訪問リハビリテーションで回復期から在宅生活再開期に向けたきめ細かい支援をおこなう。

株式会社ソーシャル
ソーシャルヘルパーサービス
サービス提供責任者
さかもと みお
坂本 未央

仕事、家事、子育てとめまぐるしい日々。気がつけばアラフィフ!? 楽しみといえば、毎日の晩酌とたまに行くスーパー銭湯でした。

昨年、子供が独立し、時間に少し余裕ができてきました。「何か楽しいことを」と思っていた時に、学生時代の友人から『ジャザサイズ』のお誘いが。ジャザサイズ? 何それ?



元気のもと

「ジャザサイズ」とは、ピートに合わせながら体を動かすことで心拍数を上げ、脂肪燃焼効果をもたらすダンスフィットネスプログラムです。元々体を動かすことが好きで、体力の低下も気になったこともあり、興味本位で二つ返事。ついていけるかどうか心配でしたが、行ってみると年齢層は幅広く、安心して参加することができました。エアロビクスやヨガ、ピラティスなどの動きを音楽に合わせて運動するのが楽しいです。ダンベルやマットを使った筋トレやチューブを使ったトレーニングもあるのですが、飽きずに運動ができます。ダイエット効果もあり、お腹まわりがスッキリした感じがです。これからも自身のペースで体を動かし、頭や心をリフレッシュしたいです。



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)

太ももの裏側を鍛える

今回は普段なかなか鍛えることのできない太ももの裏側の運動をご紹介します。バランスを取りながら、ていねいに実施してみてください。

通常

左右各10回×2セット

- 1 仰向けになって片ひざは立て、もう一方はひざをそろえて斜め上に伸ばす
- 2 片足で踏ん張って、ひざ、腰、肩が一直線になるようにお尻を持ち上げる
- 3 ゆっくりと床ギリギリまでお尻を下ろす



つらい人向け

15回×2セット

- 1 仰向けになって両ひざを立てる
- 2 両足で踏ん張って、ひざ、腰、肩が一直線になるようにお尻を持ち上げる
- 3 ゆっくりと床ギリギリまでお尻を下ろす



ik

深仁会グループの社会的使命

「『ずーっと。』人と社会を支える」

～持続可能性の追求～

深仁会グループの
SDGs

過去3回にわたり深仁会グループが考えるSDGsの意義とGoal 3、Goal 12に関連する深仁会グループの取り組みをご紹介いたしました。今号で最終回となります。

当グループが社会的使命で掲げる「『ずーっと。』人と社会を支える」の“ずーっと。”そのものが、グループが提供するサービス(保健・医療・介護・福祉)の基盤であり、地域に根差した事業の持続可能性を向上させるための“あいことば”となっています。SDGsは決して新しい取り組みではなく、「当グループのこれまでの取り組みを補う概念や枠組み」と捉えていただくことで、読者の方々にもSDGsをより身近に感じていただけるかもしれません。

先行きが不透明で、将来の予測が困難、かつ変化が激しい今の時代にあっても、地域の皆さまにこれまでと変わらず安心して私たちのサービスをご利用いただくために、このSDGsを上手に活用しながら、これからも深仁会グループならではの「公益性」と「持続性」を追求してまいります。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



オーラルフレイル 衰える前におこなう、小まめな口腔ケア

加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が少しずつ衰えるフレイル。オーラルフレイルは、そのなかでも「口」に関する機能が低下しつつある状態を指しています。その原因や予防について、定山溪病院 歯科診療部の歯科医師 岡田和隆 部長に聞きました。

オーラルフレイルとは どのような状態ですか？ またオーラルフレイルを 放置するとどうなりますか？

オーラルフレイルとは加齢による衰えのひとつで、食べ物を噛んだり飲み込んだりする機能が低下したり、滑舌が悪くなったりするなど「口」に関連する機能が弱っていく状態のことを指します。また、オーラルフレイルは病名ではなく、加齢による生理的な変化で、健康的な状態と病的な状態の間にある状態のことを言います(図1)。

この状態が進んでしまうと、嚥下障がいや構音障がい^{えんげ}、口腔機能低下症などのリスクが高くなるだけで

なく、多岐にわたる身体的、社会的な障がいを引き起こす要因になります。

オーラルフレイルはいつ頃 から起こりはじめますか？ 対策や予防方法は ありますか？

おもな原因は加齢による衰えで、早ければ40代前半から少しずつ症状があらわれはじめ、50代になると2人に1人がオーラルフレイルであると言われています。「よくむせる」、「滑舌が悪くなる」、「口のなかで乾きやすい」、「硬いものを噛みにくくなる・飲み込みにくくなる」などの症状がオーラルフレイル

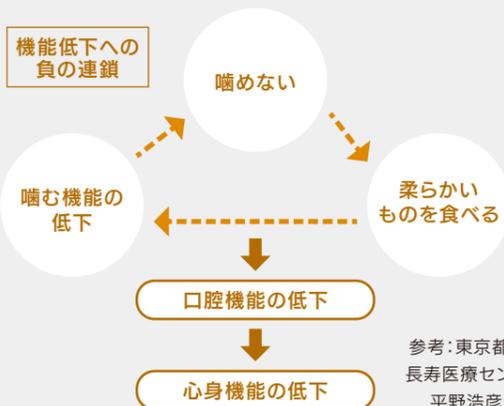
のサインです(図2)。

はじめはほんの些細な症状のため、自身ではなかなか気づきにくいですが、ふだんの家族との会話や食事を通して気になるところがあれば、歯科への受診をおすすめします。症状を自覚することで、早めに対処しておくことが対策のひとつになります。

また年齢を重ねていくと、口腔の健康状態を維持する意欲が減退すると言われています。統計では口腔への関心が低下すると、口腔機能も低下するというデータもあることから、歯みがきや虫歯治療、定期的な歯科受診など日頃の口腔ケアは大切です。

【図1】オーラルフレイルって何？

口に関する「ささいな衰え」が軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下までつながる「負の連鎖」に警鐘を鳴らした概念です。



参考：東京都健康長寿医療センター 平野浩彦 作図

【図2】オーラルフレイルの主な症状



参考：「オーラルフレイル Q&A」著者 平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

日本歯科医師会では、オーラルフレイル対策のためのリーフレットやセルフチェックシートを配布しています。そういったツールを活用し、日頃から口腔の健康状態に関心を持つように心がけましょう。

進行すると、どのような 状態になりますか？

オーラルフレイルが進行すると、口腔機能低下症と呼ばれる疾患になります。歯科では「嚥下機能」、「舌圧」、「舌口唇運動機能」、「口腔乾

燥」、「口腔衛生」、「咀嚼機能」、「咬合力」の7項目において精密検査を実施し、状態に応じて症状改善のための治療やトレーニングを実施します。

口腔機能低下症を放置すると、結果的に食欲の低下や食事の制限を招き、口のトラブルだけでなく、全身の筋肉の衰えや心のストレスにもつながり、とくに高齢の方は要介護状態に陥ってしまうおそれもあります。

オーラルフレイルはご自身では

気づきにくく、高齢になるほどおそろかにしがちな症状です。少しでも気になることがあれば歯科医への相談や、定期的な口腔検診をおすすめします。

※構音障がいとは、口や舌、声帯などの声を出すための重要な役割を果たす部位に障がいがあり、うまく発声ができなくなる状態です。症状には「話し方がぎこちなくなる」「フツフツ途切れる」「息の音が混じる」「発声が不規則になる、不明瞭になる」などがあります。

オーラルフレイルのセルフチェック表

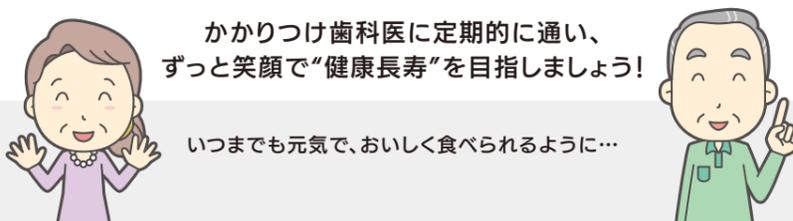
質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている*	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあん程度の硬さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

*歯を失ってしまった場合は義歯などを適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の
点数が

- 0～2点 ▶ オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点 ▶ オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上 ▶ オーラルフレイルの危険性は高い

出展：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢



定山溪病院
歯科診療部 部長
歯科医師

おかだ かずたか
岡田 和隆

プロフィール

・北海道大学病院

- 日本老年歯科医学会 指導医
- 日本補綴歯科学会 指導医
- 日本摂食嚥下リハビリテーション学会 認定士
- 歯科医師臨床研修指導医
- 介護支援専門員

栄養士さんの ひとSALA

施設で人気のレシピ!
釜めし風どんぶり

1人分の 栄養価

エネルギー …… 217kcal
たんぱく質 …… 12.5g
カルシウム …… 80mg
鉄分 …… 0.6mg
塩分 …… 2.1g

お赤飯やお寿司など、ご飯を使ったメニューは利用者さんから人気です。きのこやひじきを炊き込んだご飯の上にいるいろいろな具材をのせて、外食やご当地の駅弁でおなじみの「釜めし」に見立てた「釜めし風どんぶり」に提供しています。定番の炊き込みご飯とは趣向が変わり、彩りよく満足感のあるメニューになっており、好評をいただいています。



材料(1人分)

米 …… 60g
油揚げ …… 小揚げ1/4枚 (4g)
ごぼう …… 5g
芽ひじき …… 2g
しめじ …… 20g
しょうゆ …… 小さじ1
酒 …… 小さじ1/2
みりん …… 小さじ1/2
砂糖 …… 小さじ2/3

丼のトッピング

卵 …… 1個
水 …… 100ml
鮭フレーク …… 15g
むきえび …… 10g
しいたけ …… 小1個
絹さや …… 5g
しいたけ …… 小1個
たけのこ水煮 …… 10g
ベビーほたてボイル …… 20g
しょうゆ …… 小さじ1
みりん …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ2/3

POINT!

釜めしの上ののせるトッピングは、鶏肉を照り焼きにしたものや、鮭を焼いていくらのせたり、うずらの卵の煮卵や、三つ葉や栗の甘露煮など、お好みのものでお試しください。

作り方

- ① 米はといでざるにあげておく。油揚げは細切りに、ごぼうはささがきに、芽ひじきは水で戻しておく。しめじは石づきを取り除き小房に分ける。
- ② 炊飯器に米とAを入れ、炊飯器の目盛りにあわせて水を加え、さっと混ぜ、①の具材をのせて炊く。
- ③ しいたけ、たけのこ、ベビーほたては鍋に入れ、Bと水100mlと一緒に中火にかけ、沸騰したら弱火にし、煮汁が少なくなるまで煮詰める。
- ④ むきえび、絹さやはさっとゆでておく。卵は炒り卵にする。
- ⑤ ご飯が炊きあがったら器によそい、用意したトッピングを彩りよく盛り付ける。

Profile

手稲つむぎの杜
経営管理部 栄養管理課
主任 管理栄養士

じん あき こ
神明子



藤女子大学 人間生活学部 食物栄養学科 卒業
2021年より勤務
安全な食事と他職種と連携した栄養ケアで皆さんの生活を支援しています。お食事や栄養についてお気軽にご相談ください。

教えて!!

高橋さん

定山溪病院
地域連携室
医療ソーシャルワーカー
たか はし とう や
高橋 透也



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。

嚥下機能の評価について

医療ソーシャルワーカー

患者さんご家族から通院、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おこなうスタッフです。

嚥下評価とは

食物を認識し口腔内で咀嚼して飲み込み、胃に送り込むことを摂食嚥下といいます。病気や年齢などにより摂食嚥下機能が低下すると、この動作が難しくなり必要な栄養が摂取できず低栄養になるだけではなく、食物が食道ではなく気管や肺に入り、誤嚥性肺炎を発症するリスクが高まります。そのため「食事でもせる」「飲み込みが大変」など嚥下機能の低下が疑われる場合、外来を設けている病院で機能評価をおこなうことが可能です。

検査方法

●嚥下内視鏡検査(VE)

細い内視鏡を鼻腔(鼻の穴)に入れてのどのようすを確認します。のどに唾液が溜まって肺に流れていないか、直接映像を見ながら確認することができます。
【ポイント】 のどに残留物がいないかを確認、寝ながらの評価が可能。

●嚥下造影検査(VF)

造影剤を含んだ食事を食べてもらい、気管に食事が流れていかないか嚥下造影画像を見ながら評価をおこないます。
【ポイント】 食物の飲み込みの観察、舌の動きの確認、誤嚥の有無を的確に評価。

対象

- 脳血管障害や神経難病等の既往のある方
- 胃ろうを造設されていて現在は経口摂取をしていないが、食事を再開したい方
- お楽しみとして少しでも口から食物を食べたい方
- むせ込みが増えてきて適切な食形態を知りたい方

定山溪病院では

定山溪病院では、歯科・内科・リハビリテーション科・栄養科のスタッフと医療ソーシャルワーカーがチームとなって嚥下評価をおこなっており、評価結果を基にリハビリテーションや食事内容検討、口腔ケア方法の指導を実施しています(2021年度実績91件)。「食事」は人間に必要な栄養を摂取するだけではなく、健康増進や「美味しく食べる」という楽しみにも繋がります。いつまでも楽しく食事ができるよう、嚥下機能について気になることがありましたらお気軽にご相談ください。入院せず外来でも保険適用で嚥下評価がおこなえます。



定山溪病院 地域連携室 TEL:011-598-3214



手稲つむぎの杜、月寒あさがおの郷、 コミュニティホーム白石に高校生が企業訪問

社会福祉法人溪仁会の手稲つむぎの杜、月寒あさがおの郷、コミュニティホーム白石の3施設に、地域を学ぶ授業の一環として高校生が訪問しました。当日は法人や施設についての説明や施設内の見学がおこなわれ、参加した高校生からは「この仕事のやりがいは?」「理想とする地域社会は?」などの多くの質問が寄せられました。

同法人では、介護の現場を身近に感じてもらうことで、その魅力を少しでも知ってもらえるよう、今後も地域と交流する機会を設けていきます。



手稲つむぎの杜で職場見学会を実施

11月12日(土)、手稲つむぎの杜で職場見学会が開催されました。これは介護の仕事の役割や魅力を多くの方に知ってもらうイベント「介護のしごと2022」の企画で、介護業界に興味をもつ一般の方に参加していただきました。当日はデイサービスやショートステイのフロア見学のほか、実際に働く介護職員の仕事の流れを紹介しました。参加者からは、職員の教育体制や夜勤勤務についてなど具体的な質問もあり、「参加して介護施設での仕事に前向きになれた」と感想が寄せられました。



医療法人稲生会で家族交流会を開催

医療法人稲生会は、11月5日(土)に札幌市立札幌北翔支援学校の体育館で「家族交流会」を開催しました。同法人では医療的ケアを必要とする患者さんやそのご家族、職員、地域や学校関係者など幅広い人々の交流の場になるよう、年に1回家族交流会をおこなっています。2022年は新型コロナウイルス感染症への対策を考え、人数を制限した会場とweb配信のハイブリッド方式にて実施しました。当日は、ワークショップやバザーのほか、ミュージカル女優を目指す患者さんによる歌の発表や、みんなで踊るダンスコーナーなど多くの催しがおこなわれました。参加者からは「久しぶりに色々な人と交流できて嬉しかった」「気管切開を受け人工呼吸器を装着しながらミュージカルに挑戦する姿に刺激もらった」「オンラインでの参加でも繋がりが感じられ楽しかった」という感想が聞かれました。同法人では今後も患者さんやご家族が楽しめるイベントを開催していきます。



秋のイベントを開催

溪仁会グループの施設でおこなわれた、秋のイベントをご紹介します。

青葉ハーティケアセンター

11月1日(火)と2日(水)、あおばデイサービスセンターでは外出レクリエーションとして平岡樹芸センターへ紅葉狩りに行きました。赤く色づく紅葉に利用者さんも笑顔の1日になりました。



岩内ふれ愛の郷

10月25日(火)、食欲の秋にあわせて「秋の味覚祭り」を開催しました。殻付ホタテやホッケなどの海鮮から、焼き鳥、焼きそば、赤飯などがふるまわれ、入居者さんにおいしい食事を堪能していただきました。



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

1月	12日	長期療養生活の中に楽しみを!	札幌西円山病院 リハビリテーション部 活動支援科 健康運動指導士 神山拓哉
	26日	～札幌西円山病院活動支援科の取り組み～	
2月	9日	高齢者の肺炎予防	札幌溪仁会リハビリテーション病院 副院長 小川太郎
	23日		
3月	9日	乳腺エコーについて	溪仁会円山クリニック 健診部 臨床検査科 主任 杉野早織
	23日		

※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。

手稲溪仁会病院 提携医療機関のご紹介

手稲溪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)

医療法人喬成会 花川病院

病院の概要を教えてください

花川病院は石狩市のリハビリテーション医療を担う病院として、回復期病棟150床、地域包括ケア病棟30床の計180床を備えています。診療科目は内科、リハビリテーション科で、患者さんの全身管理をしながら365日休まずリハビリテーションを提供しております。患者さんの多くは整形疾患や脳疾患を抱えており、疾患に応じて入院から在宅まで切れ目なく質の高いリハビリテーション医療を提供する「シームレスリハビリテーション」の確立を目標にしています。

病院の特徴を教えてください

医療体制は、医師、看護師、セラピスト、医療ソーシャルワーカー、薬剤師、管理栄養士など多職種が1つとなってアプローチする「チーム医療」を実践しています。入院患者さんには早期回復をめざし、1日8単位以上(1単位=20分)の訓練が基本になります。設備も充実しており、下肢麻痺リハビリ支援ロボット「ウェルウォーク」や上肢用ロボット型運動訓練装置「ReoGo-J」などをいち早く導入しました。病院敷地内には「リハビシミュレーションハウス」も併設し、自宅に近い環境で家事や在宅復帰時に想定される動作を訓練することができます。また、院長である私の専門分野である嚥下障がい^{えんげ}に力を入れていることも特徴のひとつです。

地域連携について教えてください

石狩市や札幌市の各病院との連携を積極的におこなっています。さまざまな疾患のなかでリハビリテーションが必要になった患者さんには花川病院をご利用いただき、当病院で入院する患者さんに他の疾患が見つかった場合は、提携先の病院をすみやかに紹介することで、相互に協力しながら地域による医療連携をはかっています。

地域の方々へ、メッセージをお願いします

誰もが「住み慣れた自宅や地域で、自分らしい暮らしを続けたい」と考えているはずです。コロナ禍や社会情勢でさまざまな変化はありますが、患者さんやそのご家族の思いに応えられるように、これからも早期自宅復帰をめざした集中的リハビリテーションを提供したいと考えています。



院長 ^{すが ひろし} 菅沼 宏之 医師

北海道大学医学部医学科卒業

勤医協中央病院、勤医協浦河診療所、勤医協札幌丘珠病院、新札幌パウロ病院、札幌東徳洲会病院などを経て、2020年から医療法人喬成会花川病院院長に就任し、現在に至る。

下肢麻痺リハビリ支援ロボット「ウェルウォーク」



ロボットによる補助を受けながら、脳卒中などにより麻痺した下肢の歩行訓練をおこなうことができる新型のリハビリテーション機器です。

上肢用ロボット型運動訓練装置「ReoGo-J」



麻痺した上肢の関節癒着・拘縮の予防や関節可動域の改善をめざす、コンピューター技術とロボット工学を応用したリハビリテーション機器です。

リハビシミュレーションハウス



在宅復帰時に想定される家事や掃除、階段昇降などの日常動作を、実際の住宅に近い環境で訓練できる施設です。



診療案内 / 内科、リハビリテーション科
診療時間 / [月～金]9:00～12:00(受付は11:30まで)
休診日 / 土曜、日曜、祝日
住所 / 石狩市花川南7条5丁目2
TEL / 0133-73-5311
HP / <http://kyouseikai.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
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

- 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



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、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 札幌市手稲区前田2条10丁目1-7 ☎ 011-685-3726
--	---	--

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

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	

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 札幌市手稲区前田2条10丁目1-7 ☎ 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 ☎ 011-893-5555	認知症対応型通所介護(デイサービス) 手稲溪仁会デイサービス織彩 札幌市手稲区前田2条10丁目1-7 ☎ 011-685-3328
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2条9丁目2-7 ☎ 011-686-0300	
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 ☎ 011-864-3100	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 ☎ 011-641-1081	

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 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

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。

訪問診療
通院が困難な患者さんのご自宅等へ医師が訪問し、医療サービスを提供しています。

溪仁会真駒内在宅クリニック
札幌市南区真駒内本町5丁目1-8 第5ナベビル2F
☎ 011-590-5378

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3-20 ☎ 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 札幌市手稲区前田2条10丁目1-7 ☎ 0136-33-2112

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
☎ 011-633-1771

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

医療法人福祉会
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

北海道医療的ケア児等支援センター
☎ 050-5443-6064

公益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
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
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)