

北星病院 つなぐ 架け橋



2016
Winter

いちばんぼし



〈フォーカス〉

自称☆北星病院の看板部署
リハビリテーション科

健康コラムガースベイダー
「ジェネリック医薬品を語る」

Illustration : Saki

フォーカス

自称 北星病院の看板部署 リハビリテーション科

千歳市で北星病院と言えば、「リハビリの病院」というイメージが定着して久しいかと思いますが。通所リハビリセンターや回復期リハビリテーション病棟の新設、外来再編など、北星病院の大きな事業の一端を担い、まさに北星病院の看板部署であるリハビリテーション科にフォーカス致しました。大規模部署となり、普段の業務だけでは見えてこないリハビリテーション科の素顔は、若さと使命感あふれるハートフルな一面でした。



平成27年5月、8年勤務した林主任が婿入りの為、退職致しました。



佐藤萌 (OT)



笠井駿 (OT)



山下雄大 (PT)

フレッシュで元気いっぱいのメンズ！No.1は誰だ!?



伊藤葵 (PT)



蛸山美咲 (ST)



相川枝梨歌 (ST)

今年も美人が揃ってますよ！どうぞ可愛がってください♡

ピカピカのいちばんぼし
リハ科の新入職員ご紹介 ☆

フォーカス

★リハビリの人って何人？

リハビリテーション科は、総勢59名在籍しています。理学療法士24名、作業療法士16名、言語聴覚士4名、鍼・あん摩マッサージ師5名、介護福祉士8名、相談員1名、助手1名です。川島科長、青山係長の下、主任4名(有澤・小松原・河端・磯野詩織)を中心に各チームに分かれて勤務しております。

★Aチーム (外来・2階・4階)

このチームは、主に外来と2階病棟・療養病棟の患者さんを担当しています。外来患者さんの来院曜日・時間帯による患者数のバラつきが激しく、コスト管理が最も難しいチームです。予約時間通りに来院される方、そうではない方、新患に備え、臨機応変に対応出来る能力が必要となります。日によるバラつきがあることから、療養病棟へ上がる時間がスケジュール通りに動けない事が多々あり、何度も病棟にご迷惑をお掛けしてしまっていることがあると思います。

12月からは、『外来完全予約制』になりましたので、リハビリ時間の管理がしやすくなる事が予想され、病棟との密な連携を今後期待したいと思います。

小松原主任、有澤主任率いる
Aチーム

主に外来・4階担当



★Bチーム (回復期・急性期)

このチームは、主に回復期病棟を担当しています。在宅復帰に向けて、他職種との連携を重視していることから、波風立わず、世渡り上手なスタッフを選定しております。

北星病院皆の満足への願いを込めた

『ホクマンプロジェクト』は河端主任から発信され、農園や料理教室、職員に対する体操・介助指導など病院全体の「幸せ」に取り組んでおります。ちなみに、ホクマンくんは広報担当の谷内の力作です(笑)

河端主任率いる

Bチーム

主に回復期担当



★通所センターチーム

このチームは、別館に開設された通所リハビリセンターにて、介護保険利用者を担当しています。生活期中心になる為、

『出かける時にはわくわくとお帰りの時はいきいきと！』をモットーに自宅での役割や生きがいと一緒に見つけ、一人ひとりに合わせた具体的な目標を立てて色々な取り組みを工夫して実施しております。川島科長を筆頭：裏番長・磯野詩織が率いる個性派チームです。

裏番長 磯野詩織が率いる

通所センターチーム



フォーカス

業務終了後はシゴトの始まり

「遅くまで、何してるの？」

☆その1・書類業務

「時間がある限り、リハビリを行う」ことから、夕方5時以降はカルテ書き、実施計画書、退院時指導、家屋調査報告書、添書作成など、書類業務が沢山あります。

書類書きに終われる日々…



☆その2・自己啓発

より専門的な知識と技術が求められる為、何事においても疑問に思うことや、どうすればより良い結果が得られるか、毎日検討しています。個々人で解剖学書や参考文献を見たり、先輩後輩でディスカッションをしたり、各療法士の専門話をしたり：学びが絶えない毎日です。

☆海外セミナーへの参加
ウーマンズヘルス（骨盤底筋機能不全・尿失禁・性機能障害等）に対する介入・最新知見受講。



☆どんなに遅くても、
朝練も頑張ってます！



☆全道・全国学会発表

【日本関節鏡・膝スポーツ整形外科学会】
変形性膝関節症／口述発表
理学療法士・小川哲広

【北海道理学療法士学会】
足指圧迫力測定の有用性
理学療法士・三浦沙世

【北海道作業療法士学会】
肩インピンジメント症候群に対する治療
作業療法士・松村健史



フォーカス

★無料体操教室の開催！

通所リハビリセンター2階にて第2木曜日午後より定期開催中！



★ホクマン君と仲間が介助指導やレクで施設訪問



★千歳市健康祭りへの参加



大切にしたいコト～リハビリテーション・マインド～

★その3 病院外活動
健康教室・出張教室

今や国の流れは健康ブームであり、健康の実現は、一人ひとりが主体的に取り組む課題であるという本来のあり方、国や行政に頼らず、自分の身体は自分で守る時代を否応なしに向かっています。身体・運動の専門家である我々は、地域の方々がより健康であることを増進すべく、「第1次予防」（健康増進に努め、転倒や痛みの原因・改善すること）を推進できる様、活動を開始しております。対象は高齢者だけではなく、病院・施設の職員やご家族様に向けても行ってまいります。

★誰がどこにいるかを明確に

リハビリ室から出るときは、「〇階に行きま〜す」「家屋調査行つてきま〜す」「会議行つてきま〜す」などを伝え、それに対し「返事」をする様に心掛けております。だいたいの居場所がわかる様工夫しています。

★ノルマとの戦い

我々にはノルマがあります。詳細は省きますが、療法士と患者さんが1対1で行なう「個別療法」は「出来高」であることから、たくさん行なえばそれだけ収益が上がる仕組みです。その為、空き時間が限られています。しかし、「出来高」ではありませんが、1週間に算定出来る単位数の合計にも決まりがあることや、発症からの経過期間などにより、患者様が1日に受けることの出来る単位数にも上限が設けられています。

★療法士としての責務・使命

前述した通り、制度上、リハビリ日数や、単位数には制限があります。限られた時間の中で、身体機能・能力の向上やセルフコントロール、生活環境整備、安全に安心して生活できる様、予後予測を考慮したりリハビリテーションを提供しなければなりません。急性期から回復期、維持期も含め、在宅生活に必要な能力の向上、具体的な目標設定が求められることから、より専門的視点が必要になります。

★患者さんの笑顔がみたい

知識・技術の向上は欠かせません。若手スタッフは朝練も欠かさず行っており、まだまだ成長できる職場、病院であると思います。リハビリ科全体、病院全体で同じ山を目指し、一人でも多くの患者さんが安心して安全に生活できる様日々の臨床に励みたいと考えております。

文責 青山 花奈恵

視力は悪いが **仲** がいい。



北星病院 つなぐ 架け橋
いちばんぼし☆



理学療法士

こまつばら なおやの

直矢に言わせて！

診療報酬改定でどう変わる？

来年度の4月には診療報酬の改定が行なわれ、外来リハビリは左図のような仕組みになることが予想されています。

医療保険では外来リハビリを提供できる日数や時間などの決まりがあり、運動器疾患は150日間、脳血管疾患等で180日間となっています。

標準的算定日数を超過して、維持期リハビリ※を行っていている外来リハビリ患者さんには、今回の診療報酬改定で次のような変化が起きます。

維持期リハビリ患者さんの今後の取扱い

- ① 要介護（支援）認定を受けていない方は、医療保険での外来リハビリの継続は原則的に医師の診断のもと、1か月に13単位までしか実施できない。
- ② 要介護・支援認定を受けている方は、医療保険の外来リハビリができなくなる。

そのため、②のケースに対してリハビリを継続する場合は訪問・通所リハビリへの移行、もしくは物理療法やマッサージなどの消炎鎮痛等処置へ

北星病院の外来リハビリの現状と対策していること

当院の外来患者さんの現状としては①、②に該当する方が8割を超えており、リハビリ科では4月の移行に向けた準備と患者数減少対策として健康教室や出張教室など患者数増加の活動を既に始めていました。

また、この問題をリハビリ科だけの問題と捉えるのではなく、病院全体として捉えて対応していく必要があると考え、外来再編委員会を立ち上げて、外来看護部・医事課・総務課と連携した活動を始めています。

伝えたい！ なおやの想い

診療報酬改定は国が決めるもので、対応することは当然ですが改定は2年に1回の頻度であり、その都度対応するだけでは後手に回るだけでプラスの方向へは進みません。では、どうすればいいのか？ まずは個々人が原点に立ち返ることだと思えます。「なぜこの仕事を選んだのか？」「この仕事でやりたかったことは何なのか？」「プロとして何をすべきなのか？」私たちの「存在意義の本質」をもう一度考え直さなければならぬと感じています。それに対する私の答えは「患者さんのために！」だと思えます。私は外来・急性期担当で、まずはとにかく身体機能をよくすることを重視します。そのうえで、特に重要になってきます。そして漫然とこなすのではなく、いかに早く、効率よく、効果的に獲得するか。個々人が専門家として「質の向上を常に目指す」ことで強いチームが生まれ、患者さんに還元されていくのではないのでしょうか？

漫然とやるな！ 質の向上を常に目指せ!!



更に効率・効果を高めるためには、看護師と連携して日常生活に汎用性のある「ADL」を上げられるかが重要で、回復期リハビリでは上を常に目指すことで強いチームが生まれ、患者さんに還元されていくのではないのでしょうか？

この「大変な改定」を「単にやらなければならぬこと」として捉えるのではなく、「大きく変わるチャンス」と捉え、前に進み続けたいと思います。

出張教室の様子



を語る

KENKOU

健康コラム



COLUMN

「先発医薬品」とは？

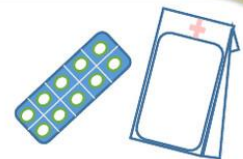
最初に開発・発売された、従来になかった薬効成分を持つ医薬品のことです。開発した企業には医薬品そのものや製造方法などに特許が与えられ、そのお薬を独占的に製造・販売することができます。

「後発医薬品」とは？

先発医薬品の特許期間が終了した後に発売される、先発医薬品と同じ有効成分で効能・効果、用法・用量が原則同一であると国が認めた医薬品です。**ジェネリック医薬品**とも言われます。また、後発医薬品が無い先発医薬品もあります。

後発医薬品の特徴

- ① 先発医薬品に比べ安価である
先発医薬品に比べ開発に時間と費用がかかっていないので、薬価（お薬の値段）が安くなっています。
- ② お薬の形などの工夫がされている
先発医薬品にはない飲みやすいお薬の形や大きさ、他のお薬と見分けしやすいなどの工夫がされている物が多くあります。



ガースベイダー

「ジェネリック医薬品」

文＝ 薬剤師
須賀 秀行

先発医薬品から後発医薬品へ 変更するときのコツ

「自分が飲んでいるお薬も後発医薬品に替えてみよう！」とお考えになられた方もいらっしゃると思いますが、ここでちょっとしたコツをお教えいたします。

○医師への伝え方

後発医薬品への変更を希望される時は、調剤薬局に処方せんをお渡しするときに「後発医薬品へ変更したい」とお伝えください。調剤薬局では後発医薬品の有無や、先発医薬品とのお薬代の差などを教えてくれます。

○一度に変更せずひとつずつ変更していく

先発医薬品と後発医薬品でお薬の製造方法が異なります。よって、錠剤を固める製剤や、苦みをコーティングする製剤などの添加物が先発医薬品と異なることがあります。ごく稀ですが、これにより体調を崩す方がいます。その原因がどのお薬であるか有るか分かるように、切り替えは一薬品ずつ行うことをおすすめします。



最近の話題

オーソライズドジェネリック

先発医薬品と全く同じ成分（原薬や添加物のすべて）で製造方法も同じである後発医薬品のことです。先発医薬品企業が後発医薬品企業と契約して特許の使用権を与えて、後発医薬品企業がそれをもとに販売しています。ただし、2015年12月現在、その数はごくわずかです。



薬局のガースーこと
ガースベイダー
薬剤師 須賀秀行

知らなきゃマズイ！

介護老人保健施設 北星館ってどんなところ？

～施設を調査してわかった6つのこと～



①介護老人保健施設って何？

みなさん、施設と聞くとどんなイメージを持ちますか？身体状況・家族状況等で自宅での生活を継続していくことが困難となった場合に入所する所と思う方もいらっしゃるかと思います。

施設と言っても様々な目的を持った施設があります。北星館は色々ある中のひとつ介護老人保健施設という病院と在宅の中間施設という位置づけになります。今回は「介護老人保健施設 北星館」とはどのような施設なのか、少しでもみなさんで覗いてみることにしましょう。

②北星館ってどんな施設なの？

ズバリ。リハビリテーションの施設になります。施設機能としては、在宅での生活を継続していくための、リハビリテーションの提供が主な機能です。在宅で生活を送る上では、身体機能の維持がとても大切になってきます。病院のリハビリテーションと比べると個別での実施時間は短くなりますが、リハビリテーション以外の活動量を増やし、体力の維持を図ったり、自主練習をしたりと、利用者さんの自己実現をお手伝いし、心に寄り添うサービス提供を目指しています。

③どんなサービスがあるの？

大きく分けて3種類

ロングステイ（長期入所）

リハビリテーションの継続が必要な方、在宅に戻る為にサービス調整等の準備が必要な方、ご家族の介護負担軽減を目的とした方、主介護者が不在となり在宅での生活継続が困難な方、虐待等で緊急的に保護が必要な方などが対象となります。冬の時期だと、越冬目的での入所のご希望も承っております。

ショートステイ（短期入所療養介護）

主介護者が、旅行や冠婚葬祭等で不在となる時や、ご家族の介護疲れを癒したい時など、2〜3泊といった形で短期間入所することができます。自宅までの送迎、リハビリテーションのサービスも受けられます。

デイケア（通所リハビリテーション）

朝から夕方までの通いのサービスで、入浴と昼食、リハビリテーションのサービスが受けられます。趣味活動で麻雀や将棋、囲碁、読書など好きな活動に参加することができます。食事前の口腔体操、レクリエーションも実施しています。

< key person >



左：森田科長(Ns) 右：栗林主任(CW)

→老健改革に尽力。施設のあるべき姿、コミュニケーションの重要性を常に意識し、仕事の価値ややりがいを現場職員に伝えている。

④どんな人が対象なの？

基本的には、ロングステイ(長期入所)は要介護1〜要介護5、デイケア(通所)とショートステイ(短期入所)は要支援1〜要介護5の介護認定を受けた方が対象となります。

⑤入所費ってどの位かかるの？

利用される方の収入と貯蓄額により利用料金が変わります。一般的な所得の方(1割負担)が4人部屋に入所した場合、約9万円前後の入所費となります。サービス費・食費・居室料の負担を軽減できる制度もありますので、詳細については相談員までお問い合わせください。

⑥どんな人が働いているの？

医師、看護師、介護士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、事務員、支援相談員がいます。病院と同じく専門的な知識を持ったスタッフが働いている施設になります。

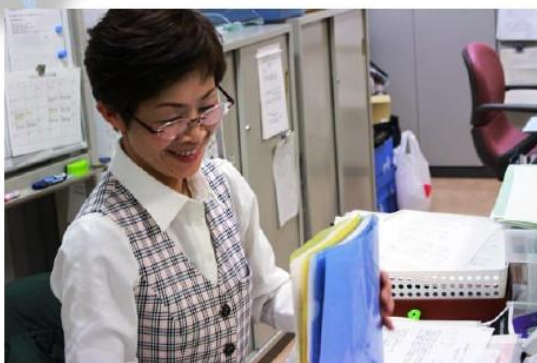
< 介護棟の様子 >



< NEW FACE >



右：戸村居宅CM



米沢課長(居宅ケアマネ兼 MSW)

→地域の実情から老健機能を考える。「情報共有」、「地域連携」、「コミュニケーション」を合言葉に居宅と老健という二足のわらじを履きながら日々奮闘中

編集長なかおかたかこ の

Let' s try~着こなし上手~
まつむらつよしvol1 ふゆ

副院長

いかにガンバリましたかはヤダよね。
でも「少し変わった」「いいんじゃない」って云われないね♪Urban Rsearchっていうshopが
ReraにOpenしたって聞いたけど...忘年会ファッションは毎年
ワンパターン。ネクタイ&
スーツは無難だけど変化
が無いよね。
ちがう大人のクールさを
引き出したい！

まつむら先生について あれこれ

- ☐患者さんにやさしい(H・Nさん)
- ☐患者さんの話をしっかりきいてくれる(M・Tさん)
- ☐休日でも病院に来てくれて頼もしい(N・Tさん)
- ☐看護師の愚痴も聞いてくれる(Y・Kさん)
- ☐ストレスがたまらない心配(K・Aさん)
- ☐お酒飲みすぎないで...(M・Hさん)
- ☐ON-OFFをしっかりして欲しい健康第一！(M・Hさん)
- ☐お酒飲むときどき抑制不能になるよ(M・Hさん)

特技

- ☐手先が器用
- ☐CVカテーテルや挿管、PEG挿入etc

好きなアーティスト

□ ヒ ミ ツ

趣味

- ☐車が好き
- ☐愛車:スカイライン^{ST0GTFOUR}
- ☐意外とスピード狂？
- ☐日本酒
- ☐おすすめは吉乃川

BEFORE × AFTER

閉店1時間前の買い
物は汗だくでした。
おかげで風邪が
悪化したよ！！

アクセサリー

クリスマスコーデにぴったりの
サンタクロースでワンポイント。

ネック

ちょっと首回りが淋しいのでネ
イビーのマフラーはいかがで
しょうか？
粹に巻いてほしいなあ。
でも室内では着けないよね？

ジャケット

ジャストフィットの物をチョイス
赤のラインで明るめに

インナー

随分とカジュアルダウンに。
シックな大人赤のボーダーで。
普段も着れる事を意識

メガネと靴

ジャケットとパンツでスッキリ感
をだしました。
メガネと靴で全体を引き締め
ました。・・・というので、今回の企画いかがでしたか？
サンタのピンアローチは編集長からの先生へのプレゼント♡
モデルの御礼です。おもてなし、心配りは大事だし。
次回もどうぞ期待



リハビリ更衣練習 おすすめファッション ～2016 冬～



Tops

- ストレッチ素材
- 襟口が広いもの
- ×ボタンや紐（麻痺患者）
- 羽織ものがあると good

Pants

- ストレッチ素材
- ウエストゴム
- ×チャックやボタン式

Shoes

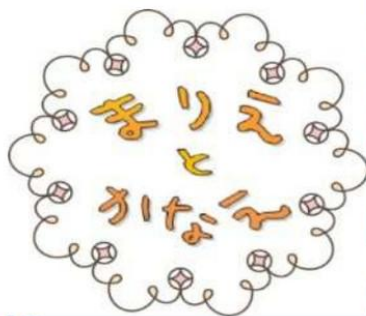
- かかどがしっかりしたもの
- 自分で着脱しやすいもの
- 例) マジックテープ
- ×パレエシューズ
- ×サンダルやスリッパ

Model Shiori Munakata

Photo Kanae Taniuchi

Produce Arata Kawabata

Director Susumu Oikawa



女子でもできるカンタン介助講座 福祉用具ってどんなもの？

みなさんは患者さんが自宅へ退院する時に、「家での生活が想像しにくいな～」とか「どんな環境設定をしたら安全に生活できるんだろう」などと思うことはありませんか？

今回は訪問看護の荒井さんにご協力頂き、在宅でよく使われている福祉用具の紹介をしたいと思います！

Q. 福祉用具ってなに？

A. 在宅生活をする際に、介護や介助を支援する用具のこと。

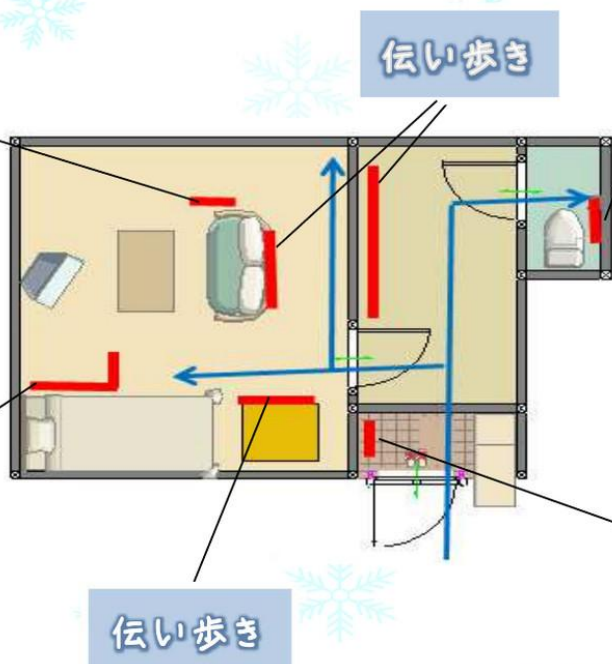
今回は【なんとか自分で歩けるけど少し支援が必要な方】を想定して、手すりや段差解消などの環境設定を一例として紹介したいと思います！



たちあっぷ
(置き方手すり)
フカフカのソファでも
立ち上がりがラク



介助バー
寝返り・立ち上がりがラク



トイレ用手すり
住宅改修するもの(左)
と設置型(右)があり



段差用手すり
昇り降りや靴の脱ぎ履きがラク

みなさんいかがでしたか？

福祉用具を知っていただくことで、患者さんの在宅生活が想像でき、日頃の関わりや支援がしやすくなるのではないのでしょうか？

まだまだたくさんの福祉用具がありますので、気になる方はまりえとかなえ

または訪問看護荒井さんまで☆

♪デデヘン



管理栄養士

氏家さんの

女子力UP

お料理教室



氏家さんありがとう

UPしたね。
水梨さん。
おめでとう！

女子力UPさせた
管理栄養士 氏家志乃



女子力UPした
社会福祉士 水梨いくみ

お正月 余ったお餅で手作りおかきを作ろう

材料

- ・ お餅（市販のもの） 2枚
- ・ サラダ油（揚げ油）

～A おかきの味付け調味料～

- ・ グラニュー糖・・・12g（小さじ1）
- ・ コ ン ソ メ・・・5g（小さじ1強）
- ・ 粉 ク リ ー プ・・・6g（小さじ1弱）
- ・ 塩 ……少々



※多めに出了した調味料なので、味見をしながら味付けをしてください。

1 Aを合わせ、ミルサーにかけてパウダー状にして、おかきにまぶします。

【味付け】

4 しっかりと油切り（キッチンペーパーなどで吸油する。）をします。

げます。

3 しっかりと乾燥させたお餅を油で揚げます。強火で油の温度が高くなると焦げてしまうので火力は弱火・中火でゆっくり丁寧に揚げます。ふっくら膨らんで鍋底からお餅が浮かんできます。きつね色になったら油から引き上げます。

※乾燥が不十分だと、油はねが激しくなったり、揚げている途中でドロツと餅が飛び出してしまおうので注意が必要です。

美味しいおかきができます。

2 切ったお餅は3～7日を目安に乾燥させます。ここが「おかき」を美味しくつくるポイントですが、**カラncカラncに乾燥させること**で、さっくり

いす。薄く切ると乾燥しやすく、揚げ易いです。

1 お餅は2～3mm幅を目安にカットします。硬くて包丁やハサミが入れない場合は30～45秒、電子レンジで温めてやわらかくすると切りやすいです。

【お餅】

【作り方】

※味のバリエーション様々。今回のレシピはハッピーターン風味を目指した調味料ですが、粗挽きコショウと塩、カレー粉、砂糖醤油などお好みの調味料に絡めても美味しく頂けます！

コラム



～お雑煮文化～

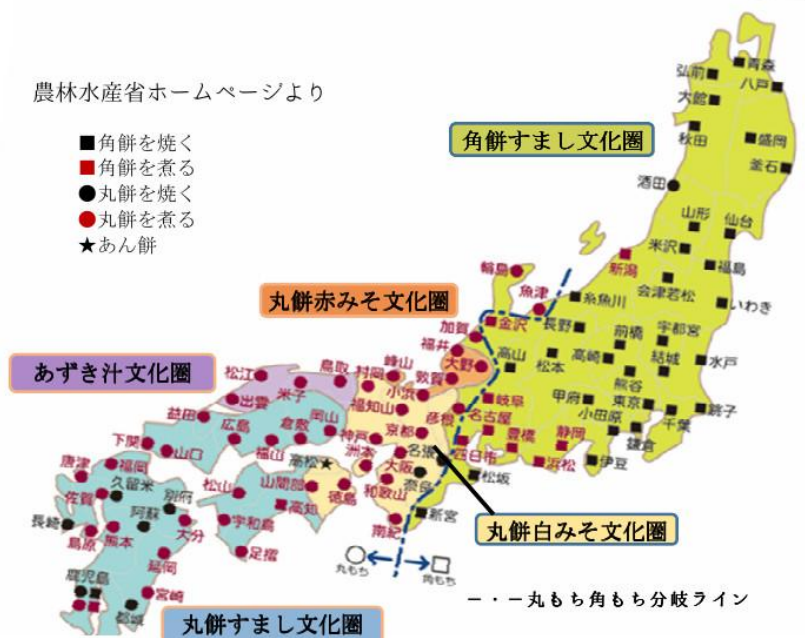
お雑煮は正月の祝膳のうちでもっとも大切な献立の一つです。土地の産物と餅をひとつの鍋で煮た料理で、室町時代には貴族や武家など上流階級の間で、縁起のよい食事、祝いの食事として定着し、庶民に広まったのは元禄時代だそうです。作り方や用いる材料は地方によって特色があり、角餅、丸餅、あんこ餅、焼く・煮る、醤油仕立て、味噌仕立てと様々な種類があります。

私たちの住む北海道は、先住民族であるアイヌの人々と、13世紀以降移住してきた和人が切り開いた土地で、さらに日本各地から移住者がやってきて開拓されました。同じ北海道でも食文化は地域性豊かで、移住母村の風味が継承された「雑煮」で正月を迎える家が多いようです。



香川県や徳島県出身者はアンコ餅（大福餅）に味噌味の雑煮を、石川県や鳥取県出身者は小豆雑煮、東北・北陸出身者は角餅に醤油味の雑煮を現在も受け継いでいます。継承されてきた食文化のルーツを考えながら、「お雑煮」を食べてみてはいかがでしょうか。

農林水産省ホームページより



*北海道と沖縄は、古来よりの伝統的な雑煮文化がないため、掲載していない。

*九州、近畿、関東はさといも文化圏でもある。

*丸もちすまし文化圏とは京・江戸折衷型のことをいう。

[参考・引用文献]

http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/bns/digest/1_syou.htm

http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1101/spe2_02.html

コツと化学の調理辞典第3版 医歯薬出版株式会社 p243～244

北海道のホームページ

農林水産省のホームページより



【シリーズ】マイタウン施設探訪 行 っ て ま し た！

名前は知っているけど…どのような施設なの？

疑問を解決！ 千歳の施設を紹介します。

第3回 「小規模多機能型居宅介護」

介護が必要となった高齢者が、住み慣れた家・地域での生活を継続することができるように、利用者の状態や必要に応じて、「通い」を中心に「泊まり」「訪問」のサービスを組み合わせて提供する在宅介護サービスです。今、最も注目されています。

担当：ホクマンくん
及川進

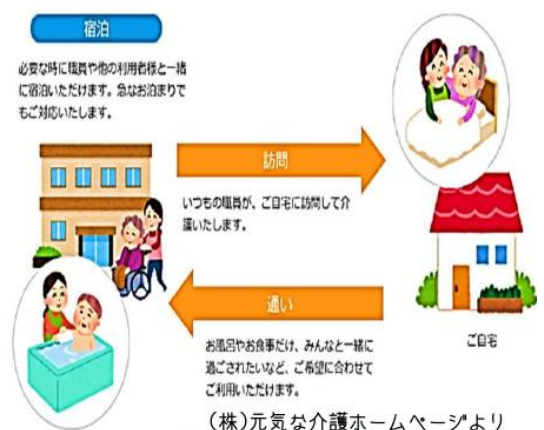
今回は市内にある小規模多機能型居宅介護事業所にお邪魔させていただきました。

ご存知ですか？

院内の中では「小規模」と略されて呼んでいます。患者さんの退院調整をしていないスタッフには全く馴染みの無い介護保険のサービスだと思っています。（知ってたら通）

このサービスはデイサービス、訪問ヘルパーサービス、ショートステイサービスの3つのサービスが基本セットになっています。家や高齢者等の集合住宅（一部除く）に暮らしながらも、自由度高く、頻度も多く、回数制限なしにサービスを組み合わせることによってきめ細やかなニーズに応える事が出来るのです。

1つの事業所で定員数が決まっています。会員制の様なイメージでしょうか？利用料も1か月定額となっております。沢山サービスを利用したい方にはお勧めのサービスです。逆にあまり利用しない場合には割高になってしまう事もあります。お泊りの機能がある、登録制である事から施設型サービスのイメージを持つ方もいらっしゃるのでは？介護保険にはこのようなサービスもあるのです。



くらしさ千歳さんには現在28名の利用さんが登録しています。平均要介護度は2.3で、要介護5の方も3人利用しているとの事です。このサービス利用の仕方は要介護度が高い方に馴染んでいると管理者の柏木さんは話します。反面、医療ニーズが高すぎる場合、介護保険限度負担額を超えてしまう事があります。その為、経済的負担に注意しながらサービスの調整をする必要があるのです。





スタッフ構成は介護職、看護師、事務職、厨房職となっております。看護師さんの指導の下、利用者さんの病院への受診時同行サービスを行っております。体調管理は千歳第一病院さんと提携していますので安心です。

デイサービスでは**自主トレーニング**用のマシンが設置しております。

ショートステイの利用料金は別途費用が掛かります。1泊一七〇〇円で5日目から1泊一〇〇〇円になります。



取材をするホクマンくん

サービスを多く使わなければならない利用者さんにとっては大変ありがたい料金設定ですね。

月1回程度大きなレクリエーションをしております。12月はクリスマス会を開催致しました。夏は畑の収穫祭や野外BBQ、四季折々のイベントを行っております。

人気のレクはカラオケだそうです。カラオケの時は通常のデイサービスの日より沢山の利用者さんが来所されるとの事でした。

最後に柏木さんにくらしさ千歳さんのモットーを教えてください。

困っている人がいたら、まずは断らない

「誰でも良いというわけではないですが、何かしら困っているからこそわたし達に相談がくる。だからまずは1回受け止めて、出来る限りの対応をしたい」と話します。

最近、介護職の求人獲得の難しさの問題もある中で、助け合って楽しく仕事をすると話しています。柏木さんに内緒でスタッフに話を聞いてみたら、「柏木さんの人間性」がチームワークの秘訣だそうです。くらしさ千歳さん、ありがとうございました。



次なる『まりえとかなえ』は誰だ！？ リハビリアイドル解散総選挙

投票期限 2016年X月X日10:00～2016年X月XX日15:00

私たち、もう
普通の女の子に
戻ります！

2016年X月XX日(土) 千歳ホクマンスタジアム

美人揃いのリハビリスタッフ アナタの推しメンはどの娘？

ソロデビューしちゃうよ♪



やっぱり私はカメラマン♪



センターは、私のもの！

作業療法士 田中 沙樹(24)
趣味は最近習い始めた社交ダンスです♪



医療法人社団いずみ会 北星病院リハビリテーション科

※この選挙はフィクションです。まりえとかなえは解散しますが、いつまでも仲良しです。



【インフォメーション】

忘年会

12月18日(金)、医療法人社団いずみ会忘年会を行いました。

今年初めに、法人全体の人事大改革を行い、風通しの良い職場環境作りを目指し、スタッフ一丸となり一年間取り組んできました。この「いちばんぼし」も皆さまの役割に立ててもらえましたでしょうか？

編集長と会場で、「今年の忘年会は雰囲気が違う、良くなったね」と話をしました。老健北星館のスタッフも積極的に病院スタッフと交流しているところも見られ、「コミュニケーション」を取る事の大切さを改めて感じる事が出来ました。(及川)

市立千歳市民病院合同研修会

2月19日(金)、千歳市民病院と合同研修会を開催致します。会場は忘年会と同じ、ANAホテルです。

昨年は大腿骨頸部骨折の地域連携パスを導入し、運用が始まっております。地域完結型医療の実践も顔の見える関係とコミュニケーションが大切です。今回は合同症例の企画検討中。テーマは摂食嚥下の取組みとリハビリテーションです。

一人ひとりが専門職でありますが、一人で出来る事は限られています。みなで力を合わせればそれ以上の力を発揮する事ができます。そのことが患者さんや市民に還元できるように永続的に取り組んでいければ幸いです。詳細は後日お知らせ致します。

沢山のスタッフの参加をお待ちしております。



ホクマンくん が ゆく

絶好調をお届けするよ！
ホクミンちゃんを
ヨロシクね！

～お待ちかね！新キャラ「ホクミンちゃん」の巻～

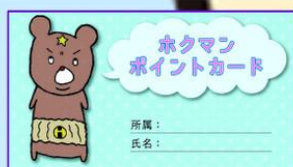
相談に
乗りますわ～

☆なまえ☆	ホクミンちゃん
☆せいべつ☆	おんなの子
☆うまれ☆	ホクマン渓谷
☆とくい☆	相談にのります♡
☆すき☆	茶色いあの人♡

ホクミンちゃん
～Hokumin～

ホクマンが地域で大活躍！千歳全域「クマ出没注意！！」

～ホクマンくんからお知らせ～
みんなホクマン研修は
頑張ってる～？
ポイントを5つ貯めると
豪華ホクマングッズが
もらえるから頑張ってね！



追分陽光苑でトランスファー研修！
みんな熱心で大盛り上がりだったよ～



冬

のいちばんぼし



Interview Seiko Shimizukawa

清水川 聖位子

リハビリテーション科にて作業療法士として勤務している清水川さんは、一児のママでもあります。仕事と育児の両立をしている清水川さんにインタビュー。

文＝大場 編集＝水梨

☆私なりの働き方☆

仕事と子育ての両立
ワーキングマザーの永遠のテーマ



ホクマンクッキー

Q1

通常勤務からフレックスへ変更して変わったことは？

一番大きな変化は気持ちの面です。時間的な余裕で子供に對しておおらかになれたと思います。一緒に過ごす時間もできて良かったと思います。それと同時に、仕事に對して限られた時間を有効に使うと意識が変わりました。効率よく結果を出すにはどうしたら良いかを考えて1日を組み立てるようになりました。

今の2月に、第1子の育児明けから職場復帰した清水川さん。3階回復期リハビリ病棟で毎月1回開催されている「ボクマンキッチン」ではエプロンとバンダナを結び奮闘している姿がとても印象的。そんな清水川さん、復帰後3ヶ月は通常勤務をしていましたが、仕事と育児の両立が難しく、子供がいてもバリバリ働いている人もいる中で、気持ちの面でも余裕がなかったと言います。焦りやストレスを感じ上司に相談したところ様々な選択の中から時短勤務に変更して仕事を続けています。

Q2

仕事と育児の両立で大変なことは？それをどのように解決していますか？

子供の体調が悪い、しかし今日はどうも仕事がいや、絶対に休めない！という時が一番大変です。できる時は、夫と半日ずつ交代で休みをとっています。それが難しいときは、先輩、後輩にお願いしています。リハビリテーション科のみなさまの理解と協力があったり何か乗り切っています。

Q3

実はお料理が苦手…という情報がありますが(笑)ホクマンキッチンへの思いを聞かせて下さい。

料理には、実はすごく多くの作業工程があります。一つ一つを分析し、参加する患者様の身体・認知機能や環境設定に配慮して『私もまだやれる！』と感じてもらえるように工夫しています。1対1でのリハビリでは引き出すことができない、集団ならではのダイナミックなパワーで『できる！』を感じてもらえたらと思っています。その経験がお家へ戻る意欲につながればと思います。料理は苦手ですが、おいしいものと患者さんの笑顔が大好きです♡



いちばんぼし

2016年1月12日発行

次号は2016年4月
上旬の発行だよ～



Illustration : Saki

★編集長★

中岡 多佳子

★編集スタッフ★

大場 由紀 河端 新 谷内 佳苗 千葉 まりえ
水梨 いくみ 内堀 幸乃 向出 泰平 道下 貴裕
& 及川 進

★表紙★

Saki Kawabata

★写真★

Kanae Taniuchi

★発行★

医療法人社団いずみ会 北星病院

〒066-0081 北海道千歳市清流5丁目1-1

TEL 0123-24-1121 (代表)

FAX 0123-23-7085

ホームページ <http://www.hokusei.or.jp>

★お問合せ窓口★

地域連携室 いちばんぼし編集部「読者の声」係

TEL 0123-24-1121 (代表)

E-mail msw-renkei@hokusei.or.jp

医療法人社団いずみ会 北星病院の概要

北星病院は昭和38年の開院以来、地域に根差した医療と介護を提供しています。

診療科目

整形外科 内科 リハビリテーション科 リウマチ科 麻酔科

外来医療

診療時間は以下の通りです。

午前の診療 9:00～12:00 午後の診療 13:00～17:00
午前の受付 8:40～11:30 午後の受付 13:00～16:30

※担当医は窓口などでご確認ください。

在宅医療

訪問診療 訪問リハビリテーション 訪問看護 訪問栄養食事指導
訪問薬剤管理指導

介護保険サービス

通所リハビリテーション 訪問リハビリテーション 訪問看護
居宅療養管理指導（医師・管理栄養士・薬剤師）

入院医療

2F 一般病棟（40床）
3F 回復期リハビリテーション病棟（50床）
4F 医療療養病棟（50床）

健康診断・予防接種

予約制となっておりますので、お問い合わせください。

併設サービス

介護老人保健施設 北星館

指定居宅介護支援事業所 かわせみ



TEL0123-40-2525

FAX0123-40-2526 (北星館・かわせみ共通)

入院 外来 通所 入所 訪問 北星はあらゆるリハビリのニーズに応えます！

— 編集後記 —

2015年という1年は、皆さんにとってどんな1年でしたか？

わたくし、編集長にとっては忘れられない1年となりました。それは良くも悪くもという意味で…仕事はもちろん、私生活もポジティブにとらえれば充実していたと言えるでしょう。

そして色々と自分自身の生き方も考えていかざるを得ない貴重な体験もできました。

そのひとつが、この「いちばんぼし★」 まったくの素人集団が手さぐり・手作りで始めた院内広報誌ですが、この冬号で1クール完了となりました。職員の皆さんをはじめ多くの方に興味を持って読んでいただけたことに、とても感謝しています。また、快く取材に応じてくれた方々にも感謝感謝です(^o^)! 「いちばんぼし★」から発信した情報が、微力ながらお役に立てたと実感しています。

2016年もみんなでアイデアを出し合い、輝く「いちばんぼし★」にしたいなあ。2015年に学んだことのひとつは（数年前の流行語ではないけれど）やるべきこと・やりたいことは、今やらなければ…物事を実行するタイミングが重要だということ—そのことに気づかせてくれた編集スタッフにも、この場をお借りしましてお礼を…アリガトネ! 2016年も始まったよ。また頼みますね!

…2016年はどんな1年になりますやら…佳きことがたくさんありますように★

いちばんぼし★ 編集長 中岡 多佳子 記