

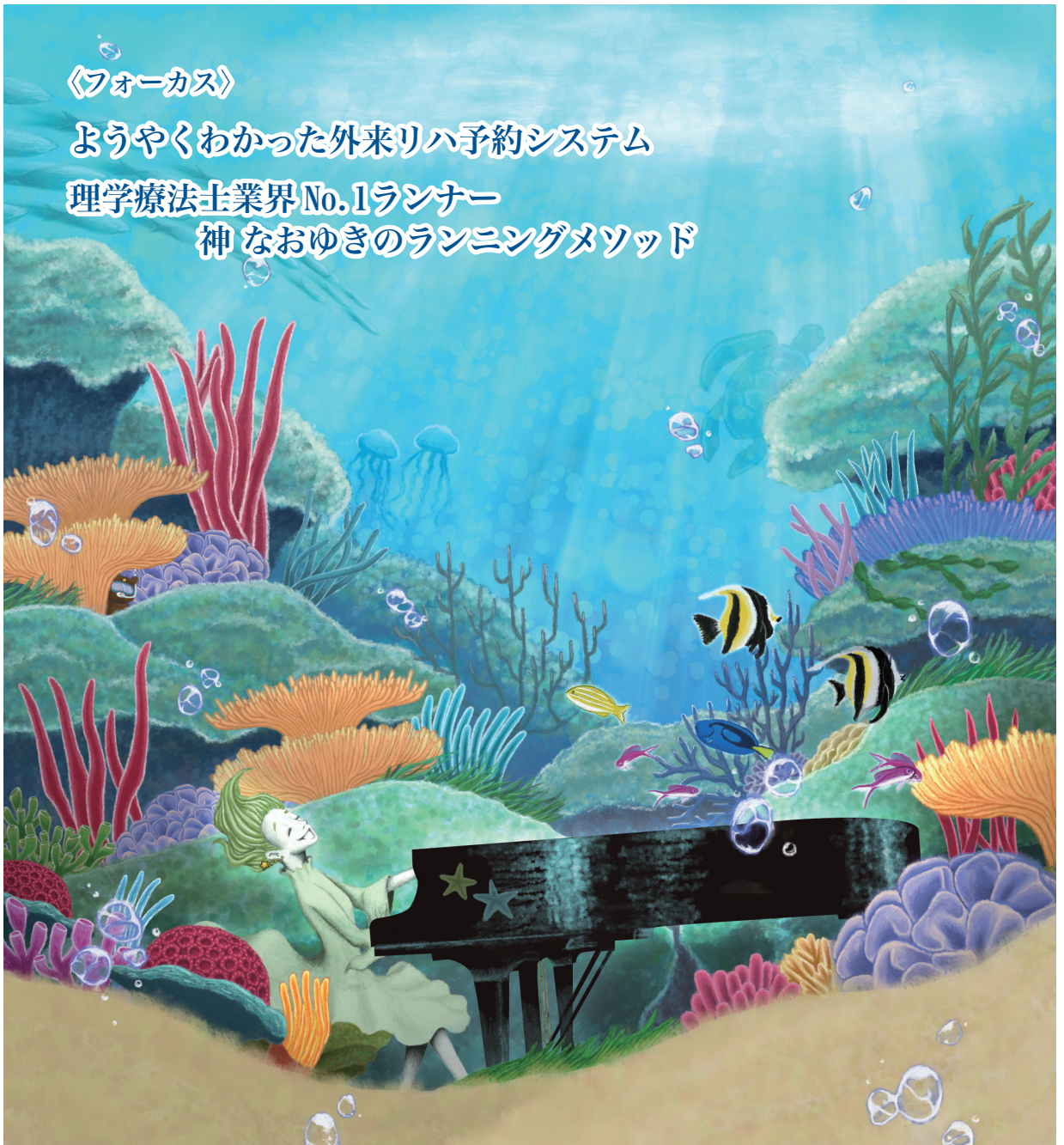
# いちばん ぼし

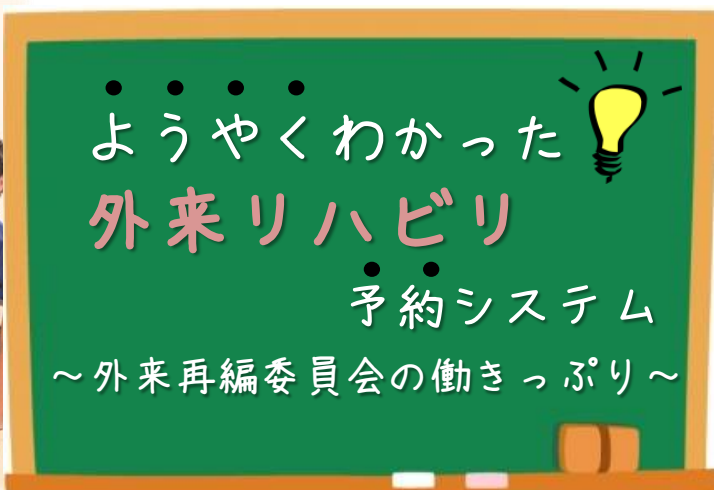
〈フォーカス〉

ようやくわかった外来リハビリ予約システム

理学療法士業界 No.1ランナー

神 なおゆきのランニングメソッド





# ようやくわかった 外来リハビリ 予約システム

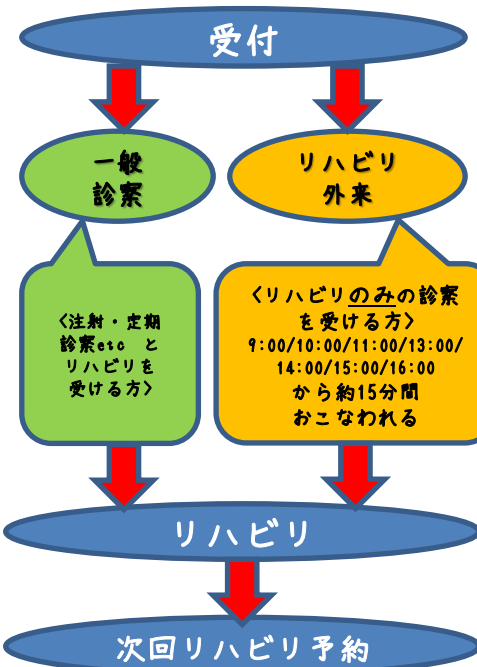
～外来再編委員会の働きっぷり～

**昨**年12月より当院で始まった「外来リハビリ予約システム」。



何やら新しい試みが始まったようですが、院内での認知度は今ひとつ。そこで今回は、そんな外来リハビリ予約システムにフォーカスし、システムを立ち上げた外来再編委員会に、グループワークで働きっぷりについて語ってもらいました。

## ◎外来リハビリ予約システムとは？



リハビリを受けるすべての方を予約診療制とし、受付・外来・リハビリのみで予約管理をします。またリハビリのみを受ける方（注射などを行わない方）はリハビリ前に医師による診療（リハビリ外来）を受けることでその日の体調を確認し、無理なくリハビリを行います。予約をすることにより、待ち時間が短縮されることが大きなメリットとなっています。



## ◎もとは夢のある委員会だった！?

**外**来再編委員会発足のきっかけとして、平成28年度の診療報酬の改定に伴い、病院でリハビリを受けることができない患者さんが増えていくことが予想される中で、患者さんのために、そして北星病院のために「自分たちにできることを考える委員会」として発足したと川島科長は熱弁します。

**具**体的には地域の方に向けて無料健康教室の開催や介護施設・地域団体への出張アドバイスなど地域に根差した夢のある活動構想が膨らんでいきました。そんな中「まずは内から」と患者さんの満足度向上や院内システム効率化を考え、話題にのぼったのが「外来リハビリ予約システム」だったのです。





◎外来リハビリ予約システムが出来るまで！

とはいえ、昔からの馴染みの患者さんが多い地域密着型の北星病院です。外来リハビリ予約システムを取り入れることでの大幅な体制の変化に職員のみならず、患者さんの大混乱が予想されました。

**外** 来再編委員会では「どのよう  
に患者さんの待ち時間を減らすか」「どうしたら患者さんがシステムを理解しやすいか」を念頭に何度も会議を重ねました。「混乱を避けるため受付に予約係を雇用する」「リハビリ室専属の医師をお願いする」「全部IT化してすべてパソコンでの管理」など夢のようなアイデアもたくさん出しましたが、今の北星病院のスタイルを出来るだけ崩さないまま行える現在のシステムに至りました。



◎立ち足はだかるマンパワー不足の壁…涙

いざ、システムが始まると受付では前田さんをはじめ、通常業務に加えての患者さんへの説明・案内に明け暮れる日々。看護部はリハビリ外来を受け持つ医師との連携や対応に追われ、リハビリ科は患者さんの混乱が起らないよう、ひたすら走る走る…委員会の面々はマンパワー不足をひしひしと感じていました。しかし患者さんへの繰り返し説明の中で理解が得られると

「システム自体はいいのでは？」  
「周知がされシステムに馴れると上手いきそう」と少しずつ兆しが見えてきました。



【参加者】 敬称略

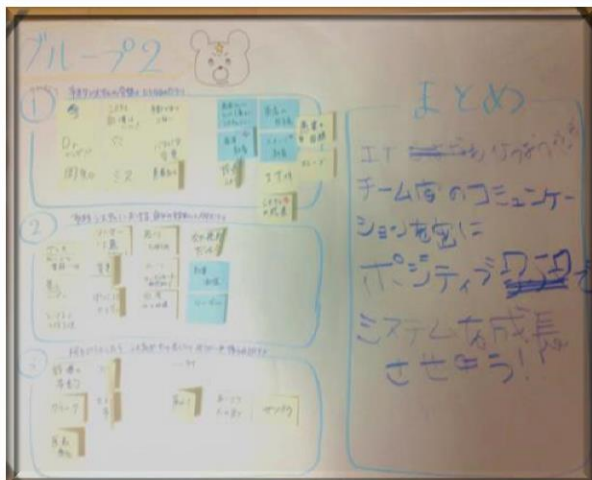
- ◎取材 中岡編集長 大場 水梨 河端 谷内
- ◎外来看護部 ◎医事・受付 榎山科長 中澤室長 長岐主任 前田 伊藤主任
- ◎リハビリテーション科 川島科長 小川 青山係長 棟方 小松原主任 田原

苦労話も  
たくさん・・・

◎グループワーク START!



／それぞれの思いがどんどん、語られていきます♪



最初は患者さんから怒られる日々の連続。凹んだ...

突然の予約変更は受付もリハもバタバタ走る...

リハ助手石川さんが休みの日はリハ職員が交代で予約係に。大変...涙



カルテの動きが激しい！前田さんが予約対応すると小林さんが一人で受付に...

その日のリハ外来を担当してもらうのが大変探すのが大変

大変なこと

予約業務に追われ本来の仕事ができない日も...

ここでは話れない事情もありました...涙



患者さんの混雑する時間を分散できた！

よかったこと

早い者順で診察して来院していただく方が、予約時間に合わせ、ゆっくりと来れるようになった！

担当者のいない消火リハ患者さんの名前も把握出来るようになった！

人の流れが把握できるようになった

患者さんや多職種と話す機会が増えた！





◎外来リハビリ予約システムの今後

**現** 在システムが軌道にのり

活動休止中の委員会ですが今後については、以下のような意見が出ていました。

- ・ システムの成長が必要
  - ・ 職員への周知強化による患者さんへの円滑な対応
  - ・ 患者さんへの説明の徹底
  - ・ 効果判定をしていくべき
- 患者さんにとってのよりよいシステムの確立が今後の目標となっていくそうです。



◎大切にしたい。北星病院の素敵な口コミ

**グ** ループワークの中で挙げ

られたのが他院の職員や患者さんから以下の口コミをよく頂くとのお話。

- ・ 気持ちのいい挨拶
- ・ こまめな声かけ
- ・ 接遇のよさ

地域に根差した北星病院だからこそその強みでもあり、患者さんや職員同士の密な関わり合いが自然と温かい雰囲気を作っているようです。

**今** 後の外来再編委員会の活

動を含め病院のあり方など、北星病院らしさを守っていくことも大切なのかもしれません。  
(文責 棟方詩織)



いちばんぼしからのメッセージ

**最** 近は委員会活動も休止(一段落)

していたという外来再編委員会でしたが、このいちばんぼしのために集まって来てくれ、感謝の一言。ありがとうございました。

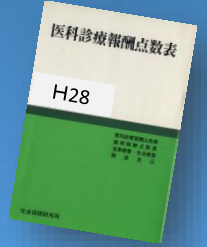
ちよっとした同窓会みたいになりましたね。話はずみませんでした。

World Cafe スタイルでのトークでしたが同じ辛さ、大変さ、苦難を乗り越えた同志たちを見ていると心強さをびしびしと感ずることができました。

また夢のある委員会活動をリスタートしてほしいと、いちばんぼしも応援していきたいと思えます。  
(文責 中岡編集長)



# 診療報酬解説



算定のルール、条件や方法、よく分からない、ハッキリしない所を解説していきます!!  
今回は摂食機能療法についてです。

## 摂食機能療法

### ① 算定要件・期間

- 摂食機能障害を有する患者さんに対し実施する
- ※ Dr・Ns・ST・OT・PTが実施
- 1回30分以上実施
- 治療開始から3ヶ月間は1日につき算定可能
- 3ヶ月以降は1月に4回までの算定
- 3ヶ月を経過した月のみさらに4回まで算定可能

- ※ Dr ↓ 医師
- ※ Ns ↓ 看護師
- ※ ST ↓ 言語聴覚士
- ※ OT ↓ 作業療法士
- ※ PT ↓ 理学療法士

摂食機能療法と一言には言えないものの、患者さんの状態に合わせ様々な実施内容があり算定要件があります。ここでは、保険請求上どういったことが必要なのか解説します

### ② 摂食機能障害を有する状態

#### ※脳血管疾患等

- 脳梗塞・脳出血等
- パーキンソン病
- 筋萎縮性側索硬化症
- 多発性硬化症
- 筋ジストロフィー
- 頸髄損傷
- 認知症
- 先天性口腔内部分欠損
- 口腔内癌
- 等

内視鏡下嚥下機能検査、嚥下造影にて他覚的に嚥下機能の低下が確認できる状態

発達遅滞、顎切除及び舌切除の手術後、**脳血管疾患等**による後遺症

摂食機能療法を算定するためには、右記の状態に該当している事が必須です。該当していない場合には実施しても保険請求は出来なくなってしまう。

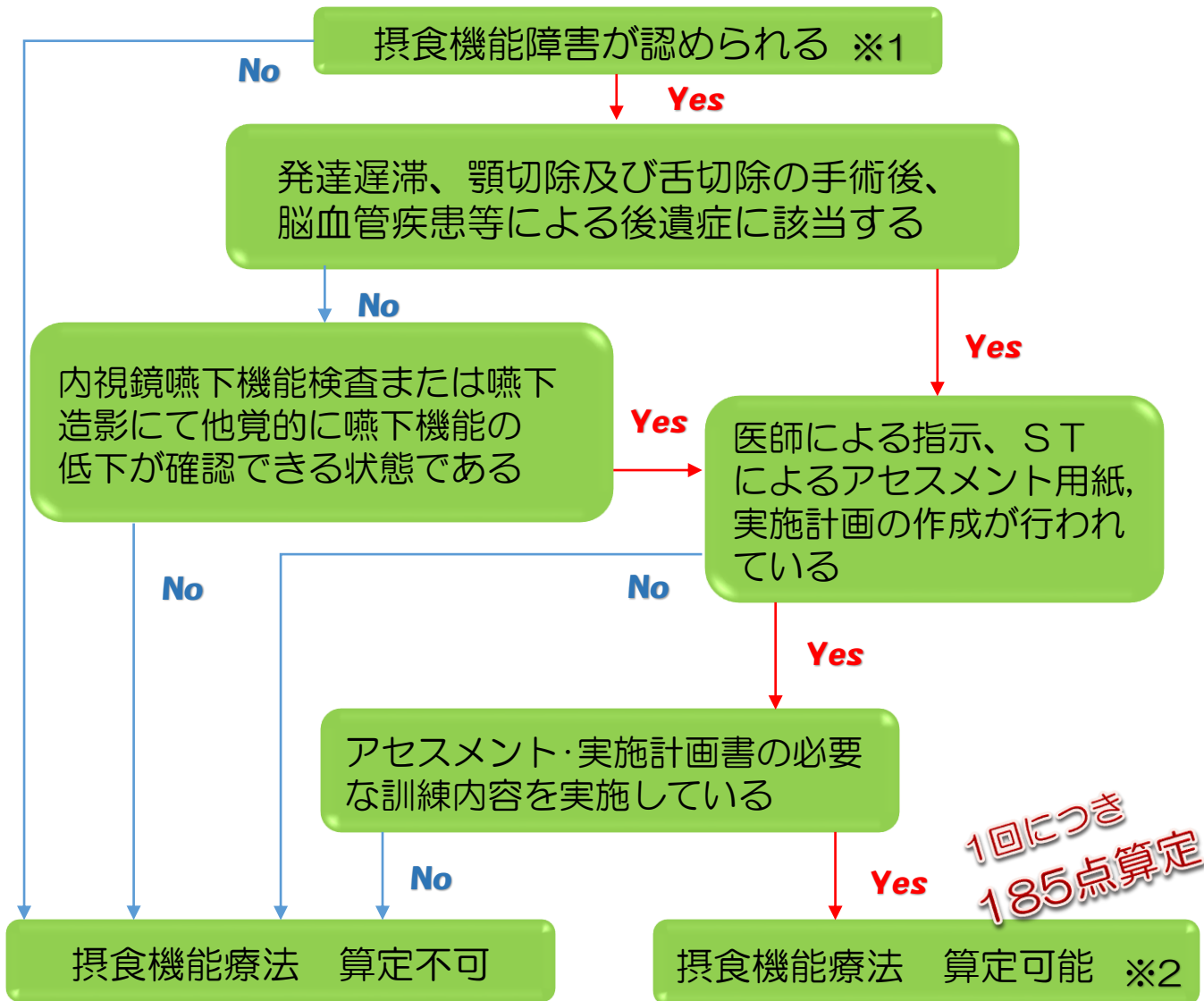
### ③ 訓練内容

下記の様な訓練を実施した場合に算定可能です

- 口唇・頬等マッサージ
- 交互・複数回嚥下
- 横向き・うなずき嚥下
- 一口ずつ嚥下の確認
- 食具の選択
- 一口量の調整
- 食事配置・姿勢調整
- 咀嚼を促す
- 食べる速度調整
- 集中できる環境設定
- 声かけ・見守り
- 口腔ケア



# 算定フローチャート



※1 認知機能の低下により摂食を拒んだり、食事だと認識されない場合なども摂食機能障害に含みます。

また、“きざみ・とろみ付き”以上の食事が提供されている患者さんは、摂食機能障害があると判断できます。

※2 3ヶ月の期限が過ぎた患者さんには、STによる摂食機能の再評価を実施し、継続の必要性の判断や、訓練内容の見直しを行うことが望ましいです。

## Q&A

Q1 “自力摂取、ムセ無し”でも算定できますか？

A1 認知症により食事を認識できない場合等、声かけ、見守り、食事環境作りが必要であり実施している場合は算定可能です。

Q2 絶食中でも算定できますか？

A2 中心静脈注射や経管栄養などで栄養を摂取している場合でも、経口摂取を再開する目的での訓練であれば算定可能です。

ただし、点数表に明確な条件は記載されていません。あくまで現時点での当院の解釈です。

# 神 なおゆきのランニングメソッド



☆神 直之:理学療法士4年目☆

### ★ランニングの魅力とは？

ランニングは**健康に良いスポーツ**とされています。脂肪燃焼、血糖値減少、尿酸値低下などが期待されるため、自分が好きなものを安心して飲食することができます！個人競技のイメージが強いですが、**仲間との達成感や楽しさの共有、競い合う**こともできます。ランニング中の景色も楽しめます！また、レース内の駆け引きも楽しい所です。



### ★続けるのが難しそう…継続する秘訣は？

何か目標を持つことです！理由はそれぞれ、大会に出る！痩せたい！…ランニングは**ダイエットに最適**！！

ランニングはジョギングよりも脂肪の燃焼効果が高いです！ランニングは脈拍140回/分以上、ジョギングは脈拍120～130回/分程度といわれています。

最近**美☆ジョガー**といわれる方々も増え、ランニングのウェアもかわいい物・機能的な物が多数売られています。かわいい服を着て走ることもモチベーションの維持に必要です！

### ★女性に嬉しい！ランニングの効果

走ることで筋肉量の多い下半身が鍛えられ、全身の細胞に酸素がいきわたり、幸せ物質「セロトニン」の分泌によってストレスの解消もできます。

- ①代謝が上がり、痩せ体質に！
- ②体のむくみ解消！
- ③美肌効果！
- ④生活習慣病の予防！
- ⑤便秘解消！



## ★僕個人の以前のトレーニング方法

とにかく走ってました！（1日15km程度、質より量！）

運動の前には**筋肉の柔軟性向上（いわゆるストレッチ）**を行っていましたが、ケガをすることが多く、結果にはなかなか結び付きませんでした…

理学療法士に  
なって  
からは…



僕はこの練習で  
数々の大会を  
制覇してきました！

## ★今のトレーニング方法

走り込みは最小限（1日10km程度）にし、強い練習を行う時には実際のレースよりも速いスピードの練習を行っています。（量より質！）

運動前には**関節の柔軟性を向上**させてから、筋肉のストレッチを軽く行うようにしています。関節が固いと持っている力を発揮できず、無理やりのストレッチで筋肉を傷めてしまう事も…筋肉痛も起きにくく、ケガもほとんどなく大会で勝てるようになりました！！

## 神 直之の練習メニュー大公開★feat.大島Dr.

### ①四股



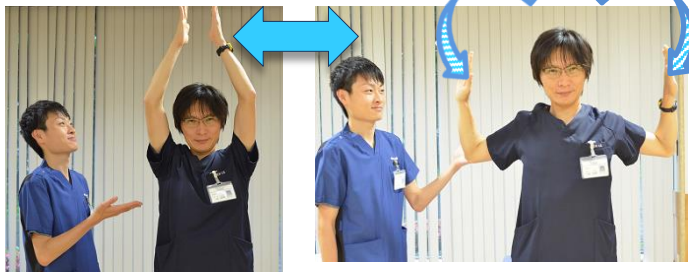
- ①両膝を広げ、椅子に浅く座る。
- ②息を吐きながらお腹を床に落とすように、前屈する。



股関節の内側につまりを感  
じるところで止める

- 上体を戻す
- 息を吐きながらつまりを解くように再度前屈する！

### ②肩甲骨回し



脇を締め、肘を伸ばす。

- ①手を合わせて頭の上に！
- ②掌を外に向けて肘を曲げ、肩甲骨を寄せながら腕を下す。



肘は背中より後ろに！  
4秒1回×20回程度

☆他にも紹介しきれないメニューが沢山あります！興味のある方は神さんにお声掛けください☆



勝手に

# お仕事

大公開!

北星病院勤務24年  
検査科・中野さん



ツライことがあっても  
長く続けていけば  
なんとかなるさ!

## Profile

年齢はヒミツ♪  
趣味は旅行で  
最近は月に1回  
旅行に行ってます。  
どこに行ったかはヒミツ♡

## 中野さんのとある一日

17時

13時

12時

9時

8時

5時

4時

退勤

1時間半かけて  
ゆ〜〜と帰ります♪

検査の仕事の  
ほかに、  
バス検診にも  
行ってます☆

通常業務



※普段はバスにて行っています。

休憩時間

前日までの結果報告を済ませ、  
外来患者さんの検体処理に  
かかります。



病棟の検体回収から  
一日をスタート!

出勤 始発電車ですよ!

起床 冬は3時半に起床!

**中野さんのココがすごい!**  
検査科をはじめ、病棟での勤務経験や、  
リハビリ助手、バス検診など、多種多様  
な部署で働いてきた経験があります。  
まさに北星病院のレジェンド!  
あとは、とにかく**朝が早い!!**



土曜日はリハビリの  
助手にもヘルプに  
行ってます!  
ビリビリ〜!



Tops

- ストレッチ素材
- 襟口が広いもの
- ×ボタンや紐(麻痺患者)

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
- ×パレエージュズ
- ×サンダルやスリッパ

# レクっ子田中の たのしいレクリエーション



## レクリエーションに失敗はつきもの・・・

何事も新しいことをはじめするには苦労や失敗はつきもの。レクリエーションも同じです。

新しいレクを始める前は、ルールを考えたり、道具を作ったりいろいろ大変！試行錯誤しながら準備をしても、いざやってみると患者様には少し難しくて上手くできなかったり、思いのほか盛り上がりなかつたり・・・。

何度も改良を重ね、鉄板レクになったものもあれば、ボツになったものも・・・。

そんなレクも、患者様の「楽しかった！」の笑顔がみられたときは「やってよかったー！」と心から思います(\*^^\*)



## おすすめ★鉄板レク【あずきすくい】

### ★用意するもの★

あずき、大きめの器、スプーン、紙コップ、デジタル計量器

### ★ルール★

- ・大きめの器にあずきを多めに入れる
- ・制限時間は30秒
- ・大きめの器からスプーンで紙コップにあずきをすくい入れる
- ・計量器で重さを量り、たくさんすくった人が優勝！！





ホ

# クマンくんがゆく



～ホクマンくん激オシ！北星病院売店ガイドの巻～

北星病院のセレクトショップ(!?), 売店。日用品や食品はもちろん、雑誌に衣料品と入院患者さんや高齢の外来患者さんにはなくてはならない売店の魅力をホクマンくんが絶好調でお届けするよ～！

売り上げNO.1!

『ビタミンカステラ』



子どものごころ、一度は口にしたことのある昔懐かしいカステラ。口に入れると優しい甘みと、香ばしさが広がる。リハビリ後のおやつとして人気の商品。100円。



患者さんが描いた絵手紙を展示。北星病院のアットホームな様子が垣間見える。



取材に協力してくれたのは、左から山本さん、神出さん、長内さんです♪



外来患者さんに好評な衣料品。カットソー等は1,274円～と価格もお求めやすく、新しい服で気分晴れやかに、元気につながっていただければ嬉しいです。(山本)



小さな売店で品揃えには限りがありますが、移動が困難でお買い物に不自由されている方はお取り寄せの対応もさせていただきます。お気軽にご相談ください。(神出)



職員さんへは時々お弁当不足となってしまう事があり、大変恐縮しています。そのような事が起こらないように努めてまいります。宜しくお願いします。(長内)



ドリップコーヒー  
高齢の外来患者さんにとって、売店での友人とのコーヒータイムは、貴重な交流の場となっている。

僕のオススメは激辛  
カップ麺だよ～♪  
暑い夏も売店の激辛  
カップ麺を食べて、  
元気に乗り切ろう！



管理栄養士

有川 明子

## 夏野菜の彩いキーマカレー

【作り方】

① 玉葱、にんにく、しょうがはみじん切り、その他の野菜は一口大に切る。

② 玉葱に油（分量外）を少量加え、ラップをして電子レンジで1分2分温める。

※炒め時間を短縮できると、玉葱からの水分で美味しく仕上がります。

③ フライパンにオリーブ油を入れて、にんにく、しょうがを炒め、香りがしてきたら②の玉葱を加えて餡色になるまでよく炒める。

④ ③に挽き肉を入れて火が通ったら、トマト、ズッキーニ、茄子、大豆水煮、コンソメ、カレー粉を加えて炒める。

⑤ 刻んだルー、中濃ソース、はちみつ、塩を加えて味を調える。  
※お好みで調味料の調整を **完成**

### 材料（4人分）

- ・合い挽き肉 200g
- ・大豆水煮 100g
- ・玉葱（大） 1個
- ・にんにく 1かけ
- ・しょうが 1かけ
- ・トマト（大） 1個
- ・ズッキーニ 1/2本
- ・茄子 1本
- ・オリーブ油 大さじ1
- ＜調味料＞
- ・コンソメ 小さじ1
- ・カレー粉 大さじ1
- ・カレールー 1かけ（20g）
- ・中濃ソース 大さじ2
- ・はちみつ 大さじ1
- ・塩 適量

夏野菜としてトマト（千歳産）、ズッキーニ、茄子を使いました。1人分で1日の野菜目標量 350gの半分を摂取することができます。夏野菜は特に水分やカリウム（余分な塩分を排出する作用がある）が多く、抗酸化作用もあります。暑く、日焼けが気になる季節には積極的に食べたい食材です。



# ホクマンキッチン



みんな大絶賛!!

Yummy!

出来上がり~/

ナン焼き係♡



## ちょっと情報

### 食材提供～生産者岡部様紹介



こんなに  
大きなふき!!



入院中の楽しみの一つは食事。  
6月2日の昼食には、旬の山菜の  
提供がありました。  
岡部さんが丹精込めて作った  
**「ラクンズキ」!**  
(実は毎年提供して頂いています)  
煮物にしたところ「やわらかくて  
おいしい」と大、大好評でした。  
ありがとうございました。



6月2日の昼食



やっぱりカレーは  
男の料理だよ!!



下ごしらえ中

# 【シリーズ】マイタウン施設探訪 行 っ て ま し た!

## 第5回 「自宅」

今までは、千歳市内の各施設をご紹介させていただきました。

5回目になる今回は…「自宅！」

病院から退院された患者様が、ご自宅でどのように生活されているのだろうか…という声にお応えして、当院から退院された患者様のご自宅にお邪魔させていただきました。



昨年脳梗塞を発症され、当院回復期リハビリテーション病棟にご入院されておりました、中島和子様のお宅へお邪魔させていただきました。 「他の患者さんの励みになれば」と快く取材に応じていただきました。

退院時は車いすレベルだった中島様ですが、今日は、杖で歩きながら私達を迎えて下さいました。今では、室内は杖歩行自立、屋外歩行も練習されているそうです。

ご本人様も、「ご家族様も「こんなに早く、こんなによくなると思っていなかった。」と喜びの声を聞かせて下さいました。発症してまもなくの頃、「車いすでの生活になります」と医師より告げられ、覚悟していたご家族様。ご本人様の努力とご家族様のサポートにより、驚くべき回復をされています。



この日は、ちょうど訪問リハビリの様子も見学させていただくことができました。退院時から訪問リハビリにて週2回のリハビリに取り組みられている中島様。

掘理学療法士と穏やかな雰囲気の中「お店（お隣の焼き鳥屋さん）まで安全に移動できるようにする」という目標に向けて歩行訓練を中心にリハビリに励まれています。



最近では、週2回の訪問リハビリ、訪問介護に加えて、デイサービスにも通い始めたという中島様。デイサービスに到着し外靴から上靴へ履き替える際、いつもはスタッフにお手伝いをしてもらって履き替えていたそうですが、「自分でできるかなあ…?」と一人でチャレンジされ、発症後はじめて一人で靴を履くことができました。



自分でできることが、また一つ増えたことがとっても嬉しくて、涙がでる思いだったとお話して下さいました。



「退院後、できるよつになつて一番嬉しかったことは、人の手を借りることなく自分のタイミングでお手洗いにいくことができたこと。」



“自分でできること”がまた一つ増えることが喜びであり、前を向いて生活していくための原動力であるように感じました。私達は、患者さんの“できること”と一緒に見つけ、取り組んでいく。そんな関わりが大切なんだなと改めて感じさせていただきました。

これからも、退院後の生活をイメージし、多職種が関わりながら、患者さんのいきいきとした生活づくりのお手伝いをしていきたいですね。



☆インフォメーション☆



訪問リハビリ担当  
堀 孝太 理学療法士

最初は、家の中での安全な動作・危険な動作を知っていただく事からはじめました。  
また、転倒などで床に座ってしまった場合の対処法なども合わせて行っていました。  
中島さんの頑張りでも歩行が予想以上に良くなり、T字杖で家の中を自由に移動できるようになりました。  
現在は、より良い姿勢での歩き方を重点的に練習しています。

中島さんご夫婦が営む「**やきとり 木土愛楽**」おいしい焼き鳥を食べにぜひ一度足を運んでみたいですね。  
お店にでている和子さんに会えるかも!?

住所：信濃4丁目7-9  
電話：0123-24-1264





北星病院看護部長の米山部長と病棟科長の難波科長。  
平成28年3月1日付けで、北星館との兼任業務をはじめられました。  
3カ月が経過した今、これからの北星館への思いをお二人に熱く語っていただきました。

Q1 兼任業務をはじめてみて  
最初に感じたことは  
どのようなこと  
でしたか？

米山部長

北星館は老人保健施設であり、日常生活の援助がとても重要で、とにかく介護職の力が必要になります。2階、3階の2フロアの入所者様、それに加え通所リハビリテーションに通われている方々の援助もあり、スタッフはとにかく忙しそうに動いています。あく、これでは介護スタッフが仕事を続けていくのは大変だなというのが、実際に北星館に行くようになって、まず感じたことです。

難波科長

自分のところ（北星病院2階病棟）もきちんとしていないのに人の部署のことにまで口を出せないというのが正直な気持ち。なので、まずは2階病棟の業務の見直しと、マニユアルの整備をしました。

今まで老健のことは表面のことしかわかっていなくて、たけれど少しずつ色んなことがわかってきたかな。



Q2 兼任業務を受けて  
自分の役割は何である  
と考えていますか？

米山部長

柔軟なチーム作りを行っていくことだと考えています。そのためにはまず不足している人員を確保することが必要。そして正しい教育を行っていきたく思います。院内研修はもちろん施設外で行っている研修にも参加できる体制を作っていきたいと思っています。

難波科長

介護部の業務改善のサポートをすることかな。マニユアルやルールの見直しをすることもそうだし、業務時間外に多くの委員会活動やミーティングをしているのでそういうところも変えていくことが必要。

病院と老健は性質の違うところなので、すべてにおいて病院のやり方があてはまるとは思っていないけれど、変えていけるところはあと思うので。北星館スタッフからの提案にも期待しています（笑）

Q3 今後の展望を  
お聞かせください

米山部長

看護部の基本方針として「患者様・利用者様に満足していただける、また事故のない安全な看護・介護を実践する」ことを掲げています。これを実践するためには、まず働く者が元気でなければよい看護・介護は提供できません。そのためには職員の見直しが必要でありそれを行っていくことが大きな課題となります。今後は病院と北星館での人材異動により、よりスムーズな調整を図っていきます。

難波科長

病院は医療保険、老健は介護保険で書類の内容や量も違うけれど、どちらの職員が見てもわかるカルテ作りができればと思っています。また、看護職員の交流が盛んになることも願っています。

米山部長と難波科長が巻き起こす「新しい風」が、病院と老健の中を心地よく吹いてくれるのも、もうすぐかもしれない。いや、もう吹いているんだなあ、きつと☆





## 第36回千歳 JAL 国際マラソン 男子ハーフ 理学療法士 神直之 **2連覇!**

Information

今年も千歳 JAL 国際マラソン男子ハーフに出場した、リハビリテーション科 神直之さんが2連覇の快挙を果たしました。

昨年のタイムを更新し、1:07:43 の好タイムでフィニッシュ。病院スタッフも応援に駆けつけ、神さんの走りに感動!

北星病院の「ほし☆」である、マラソン部の皆さんをこれからも応援していきます!



大島 昌輝 医師	フルマラソン 3時間25分22秒	119/1368位
松村 健史 OT	ハーフマラソン 1時間31分42秒	36/480位
三上 雄也 PT	ハーフマラソン 1時間52分29秒	135/480位
磯野 一徳 OT	ハーフマラソン 2時間2分59秒	228/480位



金成峻先生

キム ソンジュン

6月1日より着任されました。キム先生の専門は神経内科で、回復期リハビリテーション病棟の専任医師となります。  
皆さんよろしくね~!



## NEW FACE 新入職員のご紹介

~3名の新卒スタッフが仲間入りしました!~



お名前: 渡邊 日奈子さん  
理学療法士

★みなさんへ一言  
精一杯頑張ります。  
よろしくお願い致します。



お名前: 飯田 友輝さん  
作業療法士

★みなさんへ一言  
新人らしく、元気に頑張りますので、よろしくお願い致します。



お名前: 小林 千尋さん  
医事課 受付

★みなさんへ一言  
頑張っていきますのでよろしくお願い致します。



ようこそ!北星病院へ!これから一緒に頑張っていきましょうね~♡





2016  
Summer

# いちばんぼし

2016年7月1日発行

次号は2016年10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  
青山 花奈恵 棟方 詩織

★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](mailto:msw-renkei@hokusei.or.jp)

ホームページが  
新しくなったよ～



## 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 北星はあらゆるリハビリのニーズに応えます!  
入所 訪問

## 一編集後記一 意味のないひとり言…

夏号の編集後記なのに春にさかのぼってチョット書いてみることにしました。

早春3月に友人と二人で鎌倉に行ってきました。普段はあまり信心深く無い私が鶴岡八幡宮でおみくじを引きました。二人とも「凶」でした。二人ともです。

結構な確率だと思いませんか？友人は言いました。「私って結構凶引くんだよね！」その言葉で思い出しました。そう言えば数年前、浅草寺でおみくじを引いた時も「凶」だったことを…

季節は巡りましたが、「凶」は今の所思い当たる節はありません。旅先で雨に降られるくらいでしょうか？もしかして、最凶(強)のコンビ？「凶」ではなく「強」の間違いかしら？

その直後小町通りで買い物三昧、おみくじを引いた事さえ忘れていた私たち!! やっぱり買い物はストレス発散だよ…ストレスって何？

こうして、好きなこと書いて、旅行に行つて～っと健康に過ごせることに感謝ですね！だんだん年齢を重ねていくと健康に生き続けることに欲が出てきました。

朝、鎌倉彫のバターナイフでココナッツオイルをパンに塗り、認知症予防！ヨーグルトにチアシード、青汁飲んで乳酸菌で腸活！そして、いちばんぼしの企画と称してあれこれ知恵を絞って脳活！etc etc…幾つになっても次々とツツツと欲がわいてきます。あまり欲張らず、欲張りすぎると「凶」になる。(自分に戒め、戒め…)でも、もしそうなったら…また、おみくじ引きに行こうかな？もちろん最強(凶)コンビの友人と一緒に！

いちばんぼし ★ 編集長 中岡 多佳子 記