

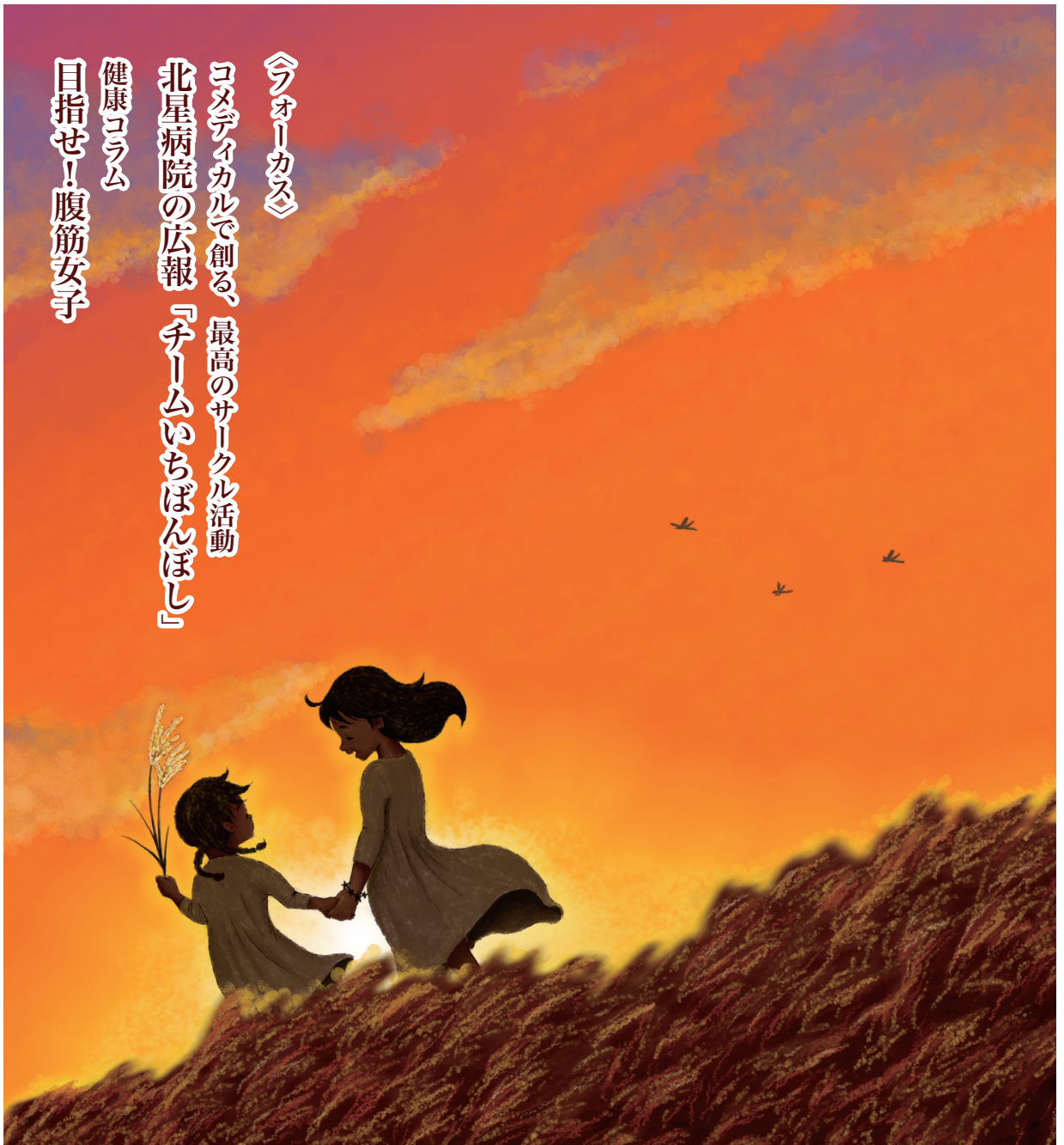
いちばん ぼし

フォーカス

コメディカルで創る、最高のサークル活動
北星病院の広報「チームいちばんぼし」

健康コラム

目指せ！腹筋女子



コミュニケーションで繋ぐ、最高のサークル活動

北星病院の広報「チームいちばんぼし」



写真：高瀬将行

北星病院広報チームは、病院内の情報共有を促進し、顔の見える関係づくりを使命に据え、平成27年4月に始動いたしました。今年の春号からは新メンバーを迎え、さらにパワーアップして広報誌制作にあたっています。そんな私たちの最大のモチベーション、それは、「全力で楽しむ」というコト。刺激的な企画を数々生み出してきた秘密を徹底公開いたします。また、広報誌以外にも盛り上がりを見せている北星病院の広報活動についてご紹介いたします。

北星病院広報チームにおける使命とは

きっかけは平成25年の回復期病棟立ち上げでした。それまであった障害病棟からの病床切り替えに伴う職員の理解形成が不足していた事態を前に、有志が集まり私たちはスタートしました。「院内の情報共有の促進」を使命に掲げ、これまで一年半にわたり、たくさん部署の取り組みや職員に対して取材をさせていただきました。新しい取り組みにチャレンジする部署や職員。一見目立たないようではありますが、組織にとって重要な働きをしている人。中には、取材中に自らの価値や、やりがいや気付いた方もいました。そうした中から、私たちのもう一つの使命が見えてきました。広報誌を作り、院内の情報共有を図りながら、取材を通じて職員の皆さんに自らの価値や、やりがいを見せ、発見してもらおう。北星病院にはまだまだ未知の魅力が詰まっています。

誰のため、何のための広報誌か

もっとも読んでもらいたい方、それは職員の中でも不満や悩みを抱えている人たちです。新しいプロジェクトが始まったり、今まであったやり方が変わるときにはストレスが生まれます。組織が成長し、よりよい病院となるためには変化はなくてはならないものです。「なんでこんなことしなくちゃいけないの？」とお思いの方は是非いちばんぼしをご覧下さい。きっと笑いと共に素敵なヒントが得られるでしょう。

北星病院広報の特殊性

他院では広報部を設置し、専門職員を配置して広報を行います。北星病院はすべて職員による手作りが最大の特徴です。現場で働くものだからこそ見えるモノがあります。

※広報チームの取り組みは産労総合研究所発行の情報誌「医事業務・二〇一五年十月一日号」に特集記事として掲載されました。



いちばんぼし2016春号より抜粋



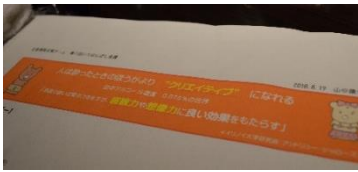
「いちばんぼし」ができるまで

会議は居酒屋で

「人は酔った時のほうがよりクリエイティブになれる」という研究を真に受けてスローガンとし、いちばんぼし企画会議は毎回居酒屋にて行われます。居酒屋の壁に特大の模造紙を貼り1枚のマインドマップを描いていきます。



締め切りやページ数など、判断力を必要とする議題を早めに片付け、血中アルコール濃度の高まりとともに徐々にクリエイティブな発想を必要とする内容を話していきます。居酒屋会議では会議室では得られないアイデアが流星群のように降ってきます。



今、病院で何が起きているのか、読者の悩みや興味はどこに向いているか、活躍したり、努力している人はいないかといった視点で話は弾んでいきます。…どうやって面白おかしくイジるかを踏まえながら。

「楽しむ」ことが最大のエネルギー

私たちはそれぞれの所属する部署では一スタッフとして現場で働きながら広報活動をしています。業務の時間以外の活動がメインです。全国回復期リハビリテーション病棟学会にてこの取り組みを発表したところ、「なぜ給与も出ないのにこれだけのものができる？」と質問をいただきました。会議の写真をご覧ください。中岡編集長が最高に楽しんでおります。この笑顔が答えです。楽しいから夢中になる。楽しいから追求したくなる。楽しいからやめられない。私たちチームいちばんぼしのエネルギーは「楽しむ」ことにあります。

注) ただ酔っばらっているだけかも…!!



読者の皆さんの声を大切に

広報誌の効果測定のため、読者アンケートを実施しております。平成28年2月の調査では、創刊時は68%だった読者率が81%まで向上し、高い結果を得ています。また、人気記事調査では、松村副院長を強烈に取り上げた「まつむらつよし」がダントツの一位という結果となりました。好評につき、再び忘年会に向けて、松村副院長の特別企画を予定しております。ご期待ください。



居酒屋会議成功の条件は、安い、おいしい、良い壁があるコト。
注) みんな仲良く割り勘です。

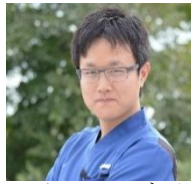
「チームいちばんぼし」編集スタッフ紹介

編集・記者 道下 貴裕



この方がいないとしまらないと思うほどニヒルなイケメン！フツとほくそ笑む顔を見るのが楽しみ。いちばんぼしチームのキーマン。

自称編集チーフ 河端 新



オールマイティになんでもこなす実に頼もしい編集チーフ。ホクマンくんのようにゆるいが、鋭い感覚の持ち主で実に面白い。The Creative!

編集長 中岡 多佳子



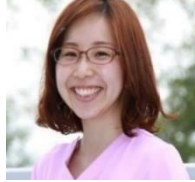
取材時に抜群のファシリテーションスキルを発揮する敏腕編集長。旅行と健康食品が好きで、会議の際にお土産をチームに振舞う優しい編集長。

編集・記者 向出 泰平



“気付くとそこにいる”だけどいないと変な感じ…。ここぞというときにさりげなく手を貸してくれる、チームのパワースポットの存在。

カメラマン 谷内 佳苗



対象の内面の良さをカメラを通して表現する。その人らしさを上手く引き出すカメラマン。洞察力が抜群にいい。実はホクマンを生んだ人。

編集・記者 棟方 詩織



New Face登場！今やすっかりチームの一員に。POPで斬新なアイデアの持ち主。いろんな引き出しを持っていて、そうして今が楽しみ。

編集・記者 大場 由紀



名リポーター。相手の思いを上手く引き出し、伝える表現力がすごい。つついみんな熱く語ってしまうらしい。でも安心してください。ヒミツは絶対もらしません！

編集・記者 千葉 まりえ



インタビューならお任せ！なぜか話したくなる。丁寧に優しく接する姿が素敵。実はちょっとやそとの苦難には負けない根性を持っている。

編集・記者 水梨 いくみ



自称編集チーフと遜色ない働きっぷり。マネジメント力もハンパじゃない！忙しくても余裕のドヤ顔を返してくる。実は幸せなお嫁さんになりたいという夢を持っている。



北星病院の院外向け広報活動

ホームページリニューアル

ホームページがリニューアルされました。これまでは滞りがちだった更新もリニューアル後はリアルタイムに更新が可能となりました。爽やかなデザインに谷内・高瀬カメラマンの写真が職員の魅力をよく引き出しています。情報発信をご希望の方は各部署のホームページ担当か道下までご連絡下さい。



いちばんぼしのバックナンバーも北星病院ホームページからご覧になることができます。またリニューアルに伴い、ホクマンくんのブログも開設いたしました。院内外でのイベントや、リハビリテーションに関する情報提供など積極的に発信しております。

医療機関向けパンフレット

北星病院の良さを伝え、医療機関・患者さんにスムーズに受け入れてもらうためのパンフレットができました。



今回は北星病院の広報についてフォーカスいたしました。やや手前味噌ではありますが、いちばんぼしをはじめとした病院広報が最大の盛り上がりを見せているのをご理解いただけましたでしょうか。今後とも是非いちばんぼしをお読みになっていたら幸いです。院内の情報共有の一助となりましたら幸いです。

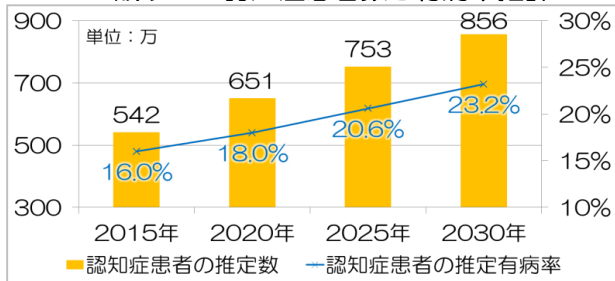
文責 河端

診療報酬を斬る!!

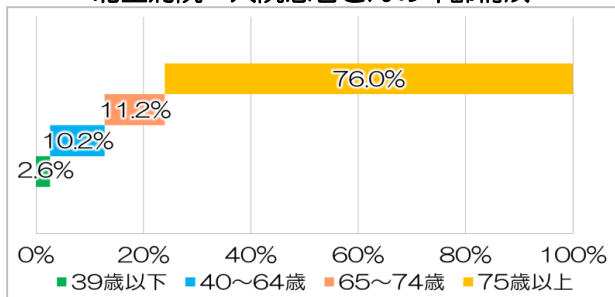
2016秋の陣 「認知症ケア加算」 & 「リハビリテーション」



65歳以上の認知症患者数と有病率推計



北星病院 入院患者さんの年齢構成



今年の10月は診療報酬改定で設けられた経過措置が終了するなど、変化が起きる月です。今号では、届出ほやほや! (の予定です) 今後非常に重要になる認知症ケア加算と北星病院最大の特徴であるリハビリテーションを斬っていきます。

認知症ケア加算

認知症ケア加算の取得は報酬よりも、認知症症状の悪化予防、身体疾患治療の円滑化、北星病院の認知症対応力を向上させることを目的にしています。

認知症対応力の向上が必要な「ツケ」

皆さんもご存知の通り、日本の高齢化は加速していきます。そして、認知症の方の数と認知症を有する高齢者の割合も増えていくと推計されています。北星病院の入院患者さんは実に8割以上が65歳以上で、認知症を有する患者さんも多く入院されていて、

留意事項

- 身体拘束を実施した場合は、解除に向けた検討を少なくとも1日に1回以上おこなうこと
- 認知症の症状軽減を図るための適切な環境の整備や患者さんとのコミュニケーション方法などを踏まえた看護計画を作成し、ケアを実施、評価すること
- 身体拘束を実施する際は次の対応をすること
 - ① 実施の必要性のアセスメント
 - ② 患者さんご家族への説明と同意
 - ③ 身体拘束の具体的な行為や実施時間の記録
 - ④ 二次的な身体障害の予防
 - ⑤ 身体拘束解除に向けた検討
- 身体拘束の開始と終了日、拘束が必要な状況を診療録に記載すること
- 身体拘束を実施するかどうかは、その患者さんに関わる複数の職員(医師や看護師など)で検討すること

施設基準

- 全ての病棟に適切な研修を受けた看護師を複数名配置すること
- 認知症ケアに関するマニュアルを作成し、院内に配布して活用すること
- 【マニュアルに必要な内容】
 - ① 身体拘束の実施基準
 - ② 鎮静を目的とした薬物の適正使用など
- 適切な研修を受けた看護師が中心になり、病棟の看護師等に対して、1年に1回以上は研修や事例検討会を実施すること

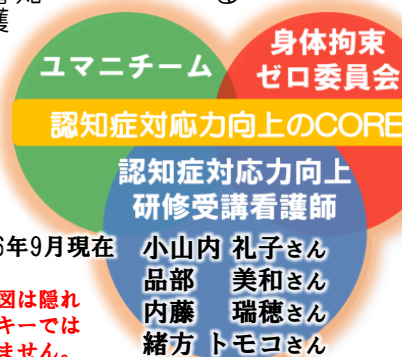
認知症ケア加算で守らなければいけないこと

加算の対象者は全ての入院患者さんで、算定できるのは認知症ランク評価の結果がⅢ以上の患者さん(重度意識障害者は除く)になります。算定をするためには施設基準・留意事項を守ることにも必要です。

今後とも増えていくと予想されます。自院の患者さんだけでなく、転院してくる患者さんも認知症を有する割合が高くなっていきます。そこで認知症対応力の向上が必要になるワケです。

それができないと、認知症の患者さんに効率的な医療を提供できず、受け入れられる数も減り、結果的に医療の質や信頼、売上げまでもが低下してしまうことに繋がります。今後、医療や介護を提供するうえで認知症対応力の向上は必須なのです。

当院で認知症対応力向上のコアとなるのはユマニチーム、身体拘束ゼロ委員会、認知症対応力向上に関する研修を受けた4名の看護師です。認知症対応力向上は次号で特集する予定です。



※この図は隠れオッキーではありません。

リハビリテーションの変更点とまとめ

目標設定等支援・管理料の経過措置が終了となり、10月から減算となるケースが発生します。それにより、さらに報酬体系が複雑になったりリハビリテーションを左のフローチャートにまとめました。

北星病院と北星館は千歳市・恵庭市を中心とした地域においてリハビリテーションを提供する大きな社会資源だと言えます。状態や病期に応じた、質の高いリハビリテーションを必要な方に必要な分、提供することは重要な「MISSION（使命）」なのです。

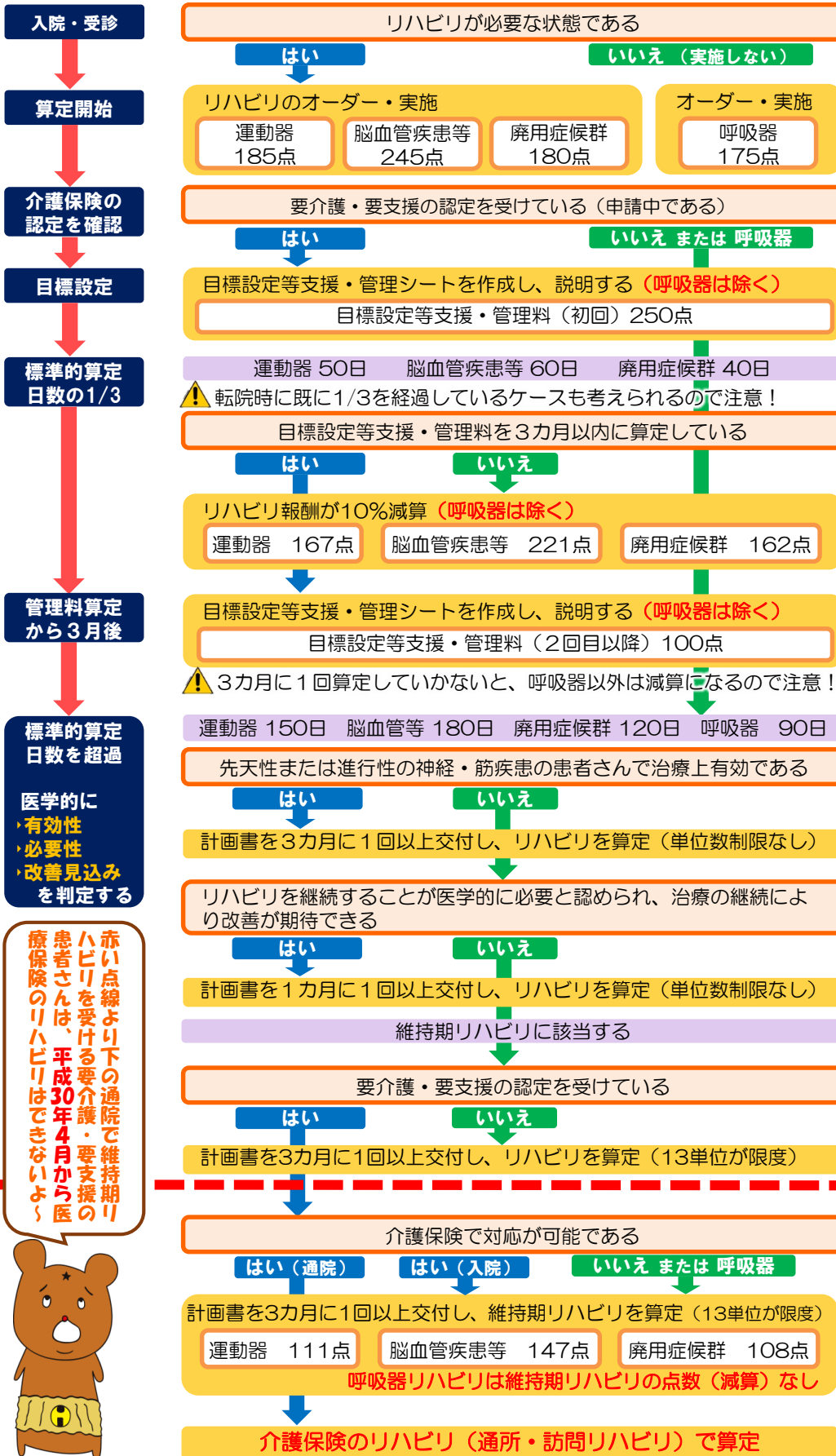
プチinfo
ホクぞえもん見参!!

お見知りおきください

出身地 北海道
必殺技 診療報酬★新り
好物 お酒

暑苦しいお友達が増えたよ〜♪

北星病院 リハビリテーション算定フローチャート



目指せ！腹筋女子

Lala

8月某日、いちばんぼし会議でのこと・・・

ホクマン) 次の健康コラムどうする～？

中岡) 最近TVで“腹筋女子”って特集していたんだけど、私興味あるんだよね～

ほどほどの筋肉美っていいと思うんだ～

谷内) 私も！始めたいと思ってました！！

ホクマン) じゃあ2人で腹筋対決してみたら～？

中岡) え～でもお腹は見せたくないよ（笑）っていうか見せられないよ（笑）でも対決ならちょっと頑張れるかも？どうやってやる？

谷内) 自分のプランでやりましょう！そしてメジャーでウエストを測って、前後で効果を比較しましょう！



こんな感じで腹筋女子たちの戦いは始まった・・・

果たして2人は美腹筋を手に入れることができるのか！？

注) モチロン、お腹の写真はNGです☆



こうして始まった腹筋対決ですが、実は色々な効果があるのです。アナタのそばにも隠れ腹筋女子がいるかもしれませんよ・・・。

女子にウレシイ☆
腹筋効果

基礎代謝アップ

筋肉量が増えて
痩せやすい身体に★

美ボディ

くびれができて
女性らしいカラダに★

姿勢改善

腹筋は自然のコルセット
肩こりや腰痛改善も★

ポッコリお腹解消

内臓が正しい位置に戻り
便秘も解消★

etc...

中岡流トレーニング法

自分にプレッシャーをかけすぎず継続できるメニューにしました。マラソンのQちゃんが女子向けにレクチャーしているものを参考に、足を90度に曲げて上体起こし30回以上、ひねり腹筋、プラス背筋、スクワット、バランスボールなど。



谷内流トレーニング法



とにかくいろいろな方法で腹筋を痛めつけようと実施しました。普通の腹筋に加え、ひねり腹筋、足バタバタ腹筋、ゆりかごのように揺れる腹筋などを20回程×3~4セット。実は最近ヨガも始めたり・・・

結果は・・・！！



マイナス
3cm！！

最初はきついなと感じましたが、気が付くと50回以上はできるようになりました。時間はTVを見ながらとか、出勤前とか。だけど腹筋女子にはまだまだ仲間入りはできません、残念ながら！これからも続けていこうかなとはりきります！



マイナス
0.5cm

始めたころは20回ほどで満足していましたが、ある腹筋女子に300回やらないと割れない、と言われてから本気出し始めました。それでもまだ100回くらいかな。もうちょっと真面目にやればよかった（笑）これからも続けて美しい腹筋手に入れます！

今回の対決は、見事岡科長の勝利！！皆さんに公表できる程の美腹筋ゲットとはなりませんでした。前述のように腹筋を鍛えることは女性にとってウレシイ効果がたくさん！みなさんもLet`s try☆

氏家しぼり

お疲れした。



北星病院
卒業後は…
博士
めざして**進学**
します!!



ホクマンくん
また新キャラが
出るんだって！

楽しみ～♪
カワイイ顔だっ
たらいいな～



ホクマンくんがゆく

～ホクマンくん、出張に行くの巻～

其の1！

患者さんたちがハビビで
顔を作ってくれたよ～！
みんなの思いを背負って
出張してきたよ～！！

ホクマンKitchen



回復期病棟で大好評の企画

ホクマンKitchenをグループホームめぐもりの里さんと
やってきたよ～♪みんな楽しそうだったよ～♪



其の2！

ホクマンレク



これまた回復期病棟で大好評の企画

ホクマンレクを特別養護老人ホームやまとの里さんとやってきたよ～♪

北星病院から退院した人の様子も見れて安心したよ～♪



最近は僕がいなくてもホクマン〇〇って企画があちこちで盛り上がるね～♪

「ホクマンくん」は北星病院のみんなが満足するためにいるから、どんどん広まってくれと嬉しいな☆

お仕事がうまくいかなかったり、もっと楽しくしたいってことがあったら僕に教えてね！ホクマンくんが行くからね～(〇)/



初の院外レクリエーション！

7月某日、千歳市の特別養護老人ホーム『やまとの里』で
ホクマンくんと一緒にレクリエーションをしてきました！



院外でのレクは初めてで、入所者さんたちが受け入れてくれるかドキドキ…！
レクが成功するか、ドキドキ…！
結果は・・・大成功～！
やまとの里のスタッフさんたちもお手伝いしてくださり、大いに盛り上がりました！
10月にも開催予定！楽しみだな～♪

おすすめ☆鉄板レク



今回は『やまとの里』で行った【玉入れ】をご紹介します♪

用意するもの

ルール

- ・新聞紙で作った玉
- ・大きなカゴ2つ
- ・小さなカゴ人数分

- ・2チームに分かれる。
まずAチームからゲームを行う。
- ・玉のいったかごを一人一つ渡す。
- ・制限時間30秒で、大きなカゴに手持ちの玉を投げ入れる。
- ・時間になったら入った個数をみんなで数える。
- ・同じようにBチームがゲームを行う。
- ・1チーム2ゲーム行い、2回の合計の多いチームが勝ち！

※小さなカゴに玉を15個入れておく。



リハビリ更衣練習 おすすめファッション 2016秋

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
- ×タックやボタンの

Shoes

- ◎かかとがしりとりしたもの
- ◎自分で着脱しやすいもの
- 例) マジックテープ
- ×バレエシューズ
- ×サンダルやスリッパ

Model : Sachiko Toda /
Hiroyuki Takahashi
Photo : Kanae Taniuchi
Stylist : Mebae Sato
Produce : Arata Kawabata

TOMO'S キッチン



医事課 Ito Tomonori が
季節の食材でおいしい料理をご紹介します。
秋号はかぼちゃを使った**グラタン**と**プリン**！
では、早速作っていきましょう！



かぼちゃグラタン



かぼちゃグラタン 材料(2人分)

- ・ぼっちゃんカボチャ 2個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・鶏もも肉 2/3枚
- ・ブロッコリー(茹で) 6房
- ・バター 1欠片
- ・小麦粉 大さじ2
- ・牛乳 300ml
- ・水 100ml
- ・塩コショウ 小さじ1
- ・コンソメ顆粒 小さじ2
- ・粉チーズ 大さじ1.5~2
- ・ミックスチーズ 50g



・作り方・

- かぼちゃをよく洗い、ラップに包んで500Wレンジで4分チン。
- 1の間にフライパンにサラダ油をひき、玉ねぎをしんなりするまでよく炒め、バターと鶏肉を入れてさらに炒める。そこに塩コショウ、コンソメで味付けし、小麦粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- 小麦粉が混ざったら、粉チーズと牛乳を少しずつ入れながら混ぜ合わせる。最後に水を入れてなじませて、ブロッコリーを入れたらグラタンのベースの完成です。
※ 味見しながら調味料はお好みで調節してください。
- 加熱したかぼちゃの頭の部分を1.5cmくらいの幅を切り、種と中身を掻き出す。
※ ここでかぼちゃが固ければさらにレンジで1分チン
※ カボチャの容器が壊れないように注意
くり抜いた身はグラタンの中に入れて、なじませる。
- かぼちゃをくり抜いた容器に入れてチーズをのせ、200℃に予熱したオーブンで10分焼いたら出来上がり！



※キノコ類を入れたり、鶏肉を鮭に変えても美味しいですよ！

・作り方・

- かぼちゃを一口大に切り、皮を切った後ラップをかけ500Wの電子レンジで3分加熱(かたい場合は調節)する。
- 加熱したかぼちゃを熱いうちにマッシュし、砂糖を入れてさらによく混ぜる。
- 2に生クリーム、溶き卵(よく溶くのがポイント!)、牛乳を入れて泡立てないよう、さらによく混ぜる。
- 網目の細かいザルで2回ほど濾す。
- 容器にバターを塗り160℃に予熱したオーブンで30~40分湯煎焼きする。
※軽く揺らしてプリンを中心部分がわずかに揺れるくらいが出来上がり目安です。



★カラメルソース作り

砂糖と水(大さじ1)をフライパンに入れ火にかけ、周りが茶色くなり始めたらず火を止め、フライパンを回す。
好みの餡色になったら水(大さじ1)をフライパンの端から回し入れ、さらにフライパンを回して出来上がり！



★ブリュレ作り

砂糖をかけパーナーで炙るだけ！

かぼちゃプリン



ブリュレバージョン

かぼちゃプリン 材料(3~4個)

- ・かぼちゃ 150g(1/4個)
- ・砂糖 40g
- ・生クリーム 大さじ1
- ・卵 2個
- ・牛乳 200ml
- ・バター 1欠片

★カラメルソース 砂糖 大さじ2
水 大さじ2

★ブリュレ(1個分) 砂糖 4g



かぼちゃ



ほくほく甘い**かぼちゃ**。十二月の冬至に食べる習慣があることから、冬のイメージがある**かぼちゃ**ですが、旬は6月～9月にかけてです。日本**かぼちゃ**、西洋**かぼちゃ**は**β**-グルコシダーゼが糖化して甘くなるのに数ヶ月要し、保存期間が長いことから食べ頃は秋～冬といわれています。また、日本全国で栽培されていますが、半数近くが北海道産。北海道**かぼちゃ**の生産量が全国トップです。

かぼちゃの種類は大きく分けて日本**かぼちゃ**、西洋**かぼちゃ**、**ペポ****かぼちゃ**の3種類があります。日本**かぼちゃ**は水気が多く、甘さ控えめで淡泊。粘性でしっとりしており、和食と相性が良いです。

一方、西洋**かぼちゃ**はほくほくとして甘味が強く、その料理にも向きますが、お菓子やポタージュのとうりとした舌ざわりには欠かせません。栗**かぼちゃ**とも呼ばれています。ペポ**かぼちゃ**は、スキニーや金糸つり(そつめ**かぼちゃ**)、ハロウィーンで使用されるオレンジ色**かぼちゃ**が該当します。

βビタミンA(ベータカロテン)が大変豊富で、免疫力アップや抗酸化作用が期待できます。同じく抗酸化作用のある**β**ビタミンC、Eも含まれており、相乗効果で体のサビを予防します。その他、動脈硬化の予防や肌の老化防止が期待できます。

低

めの温度でじっくり火を入れると甘味が引き出て美味しいのですが、なぜ、低温でじっくり加熱すると甘みが引き出るといふと、**かぼちゃ**はベータアミラーゼという酵素を持っています。その酵素が、**かぼちゃ**のでんぷんを麦芽糖に変えてくれます。この酵素が活発に働く温度帯が40度から60度と言われており、この温度帯をじっくりと経過させることで、作られる麦芽糖が増え甘みが増すという仕組みです。実はこれ、さつまいもやとうきびも同じです。これから食べごろ**かぼちゃ**。夏バテや夏の紫外線によるお肌のダメージのリカバリー食材として是非是非お召し上がりください。



当院でも「かぼちゃの煮つけ」は人気メニューです



参考・引用文献

- 改訂新版 栄養成分の事典、則岡孝子監修、2010年、新星出版社
- 食材料理百科事典 野間佐和子発行、2004年、(株)講談社
- 内田悟のやさしい塾 旬野菜の調理技のすべて 保存版 秋冬、内田悟著、2012年、(株)メディアファクトリー

・からだにおいしい あたらしい栄養学 吉田企世子ら 2016年 高橋書店

[シリーズ]マイタウン施設探訪 行って来ました!

第6回 「通所リハビリ」

第6回の今回は「北星病院 通所リハビリセンター」へお邪魔しました!
知っているようで、実は知らない…あんなことやこんなことを徹底取材。
利用者さんはいつもニコニコ。そんな通所リハビリセンターの秘密が明らかに!?

運営方針

出かける時には
「わくわくと、
お帰りの時には
「いきいき」と」

北星病院 通所リハビリセンター

平成25年の開設以来、多くの患者様にご利用いただいているリハビリセンター。

入院中の患者さんが一度見学へ行くと、「退院したら私も通いたい。」そんな声を聞くことが多くなりましたね。そんなリハビリセンターの魅力を見てみましょう。

広い室内には約30名程の利用者さん。セラピストによるリハビリを受けている方、手芸を楽しむ方、お茶を飲みながらお喋りを楽しんでいる方など自由な時間を過ごされています。その中でも印象的なのは、室内の雰囲気は明るく、利用者さんもスタッフも、みなさんが「笑顔」なのです。活動内容は違っても、誰もが「笑顔」。これが、この通所リハビリセンターの魅力なのです。

みなさんが「笑顔」で過ごすことのできる秘訣は、人と人との交流。通所リハビリセンターは、専門的なリハビリだけではなく、人との関わりから、元気がもたらえるオアシススポット。スタッフみんなの「ちよっとした気づき」や「声かけ」が、利用者さんの満足度を高め、多くの利用者さんから愛されるリハビリセンターとなつていきました。



送迎の車の中では、車中が静かにならないように、話題を提供して盛り上げることも(笑)送迎だけでなく、リハビリ中もホットパックやトイレ介助などで利用者さんと関わっています。人生の先輩から色々な話を聞き、千歳の歴史や自分の知らない千歳の話なども教えてもらいました。荒天の日などは大変ですが、これからもみなさんと楽しく関わっていきたいです。/運転手

利用者さんたちが、楽しく過ごせるように関わっています。つまらないなあ、暇だなあということがないよう声かけをして有意義な時間を過ごしてもらいたいと思っています。/助手

チーム通所リハビリセンター

私のお父さんはもうすぐ79歳。今は家でお母さんと暮らしているけど足腰が弱くなって外にも出たがらず、月1回の病院受診以外は、ほとんどひきこもり。

今はまだ、なんとかトイレに行けているけど、ちょっと歩いてだけで息切れしちゃってね。外では車椅子を使うことも多くなってきている。

うちのお父さんみたいな人でも、通所リハビリに通うことってできるのかな～。

オオパツテイの ママが知りたい!



誰でも通えるの?

しっかり歩けなくても大丈夫かな?

介護保険の認定を受けている方であればご利用いただけます。

支援の方はデイサービスとの併用はできません。病院の外来リハビリに通われている場合は、そちらを終了した上でのご利用となります。

歩行状態に関しては、車いすでお迎えに行くことも可能ですので、ぜひご相談下さい。

どんなことをしているの?

ひとりひとりの体調に合わせて運動メニューを提供させていただいております。自主トレーニング、マシントレーニング、個別リハビリ等を組み合わせて3時間を過ごされています。利用中に疲れた時は、席に戻ってお茶を飲みながら、周囲の方と談笑されている姿をよく目にします。たまに3時間ずっと動き続ける方がいらっちゃって、倒れないか心配にはなりますが…(笑)
最近では、手指トレーニングの一つとして麻雀を取り入れました。性別関係なく参加できるリハビリの一つとして楽しまれています。

料金はどのくらいかかるの?

当院の場合ですと、要支援の方は2,000円～4,000円程度の月額制です。

要介護の場合は1回の利用ごとに費用が発生するので、どの程度利用するのかを相談していただくと、お見積もりを算出することができます。

なお、原則1割負担ですが、所得が一定額を超える場合には2割負担となります。

なじめなかったらどうしよう…

最初は不安かと思われかもしれませんが、温かく迎えてくれる利用者さんばかりです。

体験や見学を受け付けておりますので、ご連絡下さい。



利用者さんの声



リハビリにいられていた利用者さんにお話をお伺いしました!

職員の方がいつも声をかけてくれて、嬉しくなる。気の合う方とも出会え、ここにきて話をしていだけで楽しくて、時間があっという間に過ぎてしまいます。運転手さんもみんなおもしろく、車の中ではいろいろなことを教えてください。



両方の股関節が人工関節なので、理学療法士さんの居るところがいいと思って。色々なところを見て回りましたが、ここはスタッフの方が明るくて最高! 一人暮らしで気持ちも寂しくなりがちでしたが、ここに来ると元気になれるよ。体調も良くなっています。



無理のないリハビリを自分のペースでできるところが気に入っています。北海道に来てからは、近所の人との交流がない生活。そんな中、リハビリに通うことになり、多くの人と話すことができ、とても楽しいです。北海道でも友人ができて、料理を教えたり、教わったり…週1回の通所リハビリが楽しみです。

理学療法士

小川 哲広



“ヒザ”についての研究を重ね、全国各地で開かれている学会や研究大会での発表も積極的に行っています。
なぜヒザなのか!!
なんでそんなに研究に情熱をかたむけられるのか!!!
ご本人に、じっくりとお話をうかがってきました。

■ 7月に開かれた膝学会ではどんなことを発表されたのですか?

膝がO脚になっていく方の背骨が、どういう形になっているかを専用の機械を使って調べました。当院のスタッフのデータを取り、特徴を調べて発表しました。結果、腰が反っていい人はO脚になりやすい。逆に、腰が反っている人は割りと膝がまっすぐ。少し猫背になっていたり、腰が丸くなっていたりすると膝が開いてくるのかなというのが少しずつわかってきた感じです。

■ 膝に着目するようになったきっかけは?

入職1年目に先輩の担当患者さんと一緒に診ることになりました。膝蓋骨粉砕骨折の術後の方だったのですが、自分が担当になり、任された結果、患者さんが悪くなってしまったんです。膝が曲がらなくなつて階段も下りることができず、外来通院になったあと1年半くらい通院されていきました。その時のなんでなんだよ!ふざけんよ!という気持ちと、もうあんな思いを患者さんにさせたくないというのがきっかけだったと思います。

■ 調べるところから研究につなげられるのはなぜ?

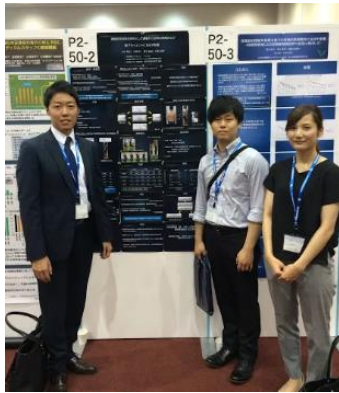
先輩とか学生に指導をするじゃないですか。教える側が勉強しないと、指導をしていても嫌な気持ちになっていたんです。

自分はちゃんとやってるの?って。指導する時に自分が話している内容がどこかの教科書に書いてある内容だったら、それは先輩が教科書を読んでいるのと一緒に自分が指導するからには教科書に載っていないものもわかっていないことを自分でいろいろ調べて、『こうだよ』という指導がしたい。指導するからにはその人たち以上に勉強する必要があるのかな。また、理学療法の可能性を理学療法士などのコメディカルだけではなくて、医師へ伝えたいという思いも強くあり、研究を続ける動機にもなっています。

■ 最後に熱い思いを!

以前は自信過剰な所もあり調子にのっていた時期もありました(笑)が、今は自分の実力がわかってきたところなので、冷静に、とにかく頑張りたいと思います。

変形性膝関節症について主に調べています。仲間がいるというのが心強いです。



話し方はとても穏やかですが、人への熱い思いが常にあり、それを原動力にして自分の道を歩んでいる姿がとても印象的でした。皆さん、夢や目標はありますか? 秋の夜長、ちょっと考えてみるのはいかがでしょう☆

Information



介護老人保健施設 北星館

施設長・医師 9月1日着任

藤本 博生 先生

突撃!!インタビュー紹介

1999年初めて赴任した先が北海道 札幌の地でした。9ヶ月という短い期間でしたが、「またいつかは北海道に来たいな」と思っておりました。山形、松本と転勤をし、再びこうして北海道へ戻って来て、もう17年程経ちます。

趣味は走ることの他、昔はスキーや山登りなどなど若い時には自称アスリートを名乗っていたこともありました。(照れ笑い)

座右の銘は『2回に分けることを1度にしない』1つ1つのことを時間がかかってもする。それは自分の健康の為であったり、1つのことを集中して行う為であったり。効率性だけを求めないというのを意識しています。

祝 昇進おめでとうございます!!



技術科 放射線技師

佐々木 隆 係長



普段は寡黙でダンディな係長だけど、本当はとてもユーモアにあふれていて、ちょっぴりおちゃめな一面も?!これからどうぞよろしくお願いいたします!!

NEW FACE 新入職員のご紹介



お名前: 丹波 絵里
総務課

☆みなさんへ一言

これからよろしくお願い致します。



お名前: 石川 亜希子
リハビリテーション科

☆みなさんへ一言

一生懸命頑張ります!
よろしくお願いいたします。



お名前: 樺澤 聖慈
健康管理センター

☆みなさんへ一言

趣味はツーリングです。
よろしくお願いいたします。

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ー!





いちばんぼし

次号は2017年1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 青山 花奈恵
棟方 詩織 道下 真裕

★表紙★

Saki Kawabata

★写真★

Kanae Taniuchi ★Special Thanks★高瀬 将行

★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
(受付終了時間 午前11:30 午後4:30)

※担当医はホームページ、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!

一編集後記一

本当なら収穫の秋・実りの秋・行楽の秋…とうれしい、おいしい、楽しい、そして長い冬に向けての気持ちの切り替え準備期間のはずでした。北海道は短い夏の代わりに秋を存分に楽しんで過ごすことが通年の季節サイクルだと思っていました。今年は夏のはじめから雨が多く、「ここは本当に北海道なの？」と思うくらい湿度が高く、体感不快指数は上昇しっ放し…(院内にもエアコンほしい～)

お盆を過ぎると今度は台風が直撃…北海道に台風が上陸するなんて(なんで～!)秋の収穫を目の前にして、農作物に甚大な被害が出てしまいました。そして自然の驚異をまざまざと実感しました。河川の氾濫による家の倒壊、道路の寸断…一刻も早い復旧と、被害にあわれた多くの皆様に心からお見舞い申し上げます。

さて…ここ数年、ものを買う時の選択肢は「made in JAPAN ●」を意識するようになってきました。なんて大袈裟ですが、例えばにんにくは青森とか、普段食する野菜は近郊で採れた野菜とか、地元の十勝産とか…(ヤダ!ちっちゃな選択基準だったわ)だから今回の夏の終わりの台風災害はよけい身近に感じました。オリンピックや高校野球で盛り上がった夏の直後の出来事…

小学校低学年の頃、私は山梨県に住んでいました。台風季節になると思い出します。よく天気予報で「台風一過で晴天になるでしょう」と言いますが、その台風一過を私はなぜだか、しばらく(割と大きくなるまで)台風一家と思っていました。台風一家は大きな雲と風と共に雨が降り、風と共に雨が去り、太陽が戻ってくる。へー台風を家族に例えるなんてねー!(しゃれてるわ)今思えば恥ずかしいけど、あながち間違っていないかも…台風一家さん来年は大人しくしてください。ずいぶん遠い昔の勘違い話です。

だんだん日本の気候も変化して、四季の景色も変わっていくのかなあ?そう中学校で習った気候の種類、熱帯雨林とか地中海気候とか、そもそも日本はなんだっけ?

とにかく…頑張りニッポン・I L♥VE北海道、そして耀け!いちばんぼし★shine (シャイ～ン)

いちばんぼし★ 編集長 中岡 多佳子 記