

2017
Spring

Vol.09

北星病院 つなぐ 架け橋

いちばんほし



〈フォーカス〉
北星館クロスファンクショナルチーム

健康コラム
直矢の最後に言わせて～筋膜リリース～

プライドをかけて変革を目指す★

北星館クロス
ファンクショナル
チーム



はじめに

地域包括ケアシステム構築に向け、より質の高いサービスの提供が求められている昨今、北星館では地域に必要とされる施設づくり・より質の高いサービスを提供していくための取り組みを始めました。今回はそんな取り組みの中心となっているCFTの皆さんにお集まりいただき、グループワーク形式でチームの現状と今後の展望などをお聞きしました。

《 CFTメンバー 》

米沢課長(CM)、森田科長(Ns)、澤田係長(PT)
九十九係長(事務)、栗林主任(CW)、原野主任(PT)
川下副主任(CW)、吉川副主任(CW)、磯野OT
長山管理栄養士、野口CM、水上CM、向出MSW

C FTの成り立ち

クロスファンクショナルチーム

(Cross Functional Team、以下CFT)とは、全社的な経営課題を解決するために、部署や役職にとらわれず、場合によっては社外からも必要な人材を集めて構成されるチームのことをいい、通常は一時的なプロジェクト形式で編成されますが、正式部署として定常的に設置される場合もあります。

北星館では、多職種で介護老人保健施設の本来の姿、役割と機能を再確認し、原点回帰することにより、自立支援に一丸となって取り組み在宅強化型老健を目指していくためのチームとして平成28年9月に誕生しました。

C FTとは？

情報を共有
するチーム

自立支援の
土台をつく
るための検
討の場

多職種協働
のチーム

職種の強み
を最大限発
揮できる
チーム

CFTはク
リエイティ
ブな発想を
共有する場
所

様々な経験
知識を持っ
た優秀な管
理職を集め
たチーム



やりたいこと、やるべきこと

CFTメン
バーが熱い
想いを持っ
て、楽しく
仕事をする

特養化してい
るフロアを何
とか活気付け
たい。マンパ
ワーの問題
も・・・

リハビリケア
生活リハビリを
確立。レクリ
エーションを充
実させたい！

藤本先生に
も是非参加
して欲しい！！

取り組みそ
のものを職
員へ周知し
たい。職員
全員で取り
組みたい！

家屋評価
入退所訪問
を多職種協
働で実施し
たい！



誰が笑顔になり どんな良いことが起こる？

利用者さん
家族を笑顔
にできる！

サービスの
質が上がり
地域の役に
立てる！

職員がやりが
いを感じ、働
き続けられる
職場づくりが
できる



何をしているの？

このチームはプロジェクトを多職種協働で進めていくためのチームです。1つの部署や個人が悩みなかなか前に進められないような事もチームで話し合い、その一步を踏み出せるように課題を出し合っ解決策を考えてきました。その一例として、これまでの北星館は2階・3階で機能を分けておらず、更には介護職員の配置も各階で固定されていなかったため、利用者さんの日々の変化にも気づきにくく、個別ケアを徹底して行うことが難しい現状でした。

そこで、平成29年2月より、2階を施設入所待機者、3階を在宅復帰予定者というように階ごとで機能分化をはかり、介護職員も各階に固定メンバーを配置。これにより、情報の伝達がはかりやすくなり、個別ケアの変更点や日々の変化にも気づけるようになりました。

検討・協議の場

グループワークの中では、活発な意見交換がなされました。まとめると「施設として、物事を決めていくための検討・協議・情報共有の場」というのがチームの認識でした。

北星館全体の課題として、人材育成、人材確保サービスの質の向上、自立支援の取り組み、知識・技術の向上、ベッドマネジメント、地域への啓発などがありますが、様々な課題が絡み合っていることが多々あります。その課題に対して、多職種が協働することで新しい解決の糸口を探すというのがこのチームの役割と共通認識でした。

課題解決は以下のような流れで行っています。

- ①会議で課題の抽出を行い、課題を細分化
- ②取り組み方針を提案、各部署へ提起
- ③課題解決に向け取り組む
- ④CFT会議で進捗状況の確認・報告・評価

強みを作り弱みを克服する

地域から選ばれる・求められる存在になるためには、北星館ならではの強みがあればいけませんし、弱みを克服し、改善していく必要があります。これはどの部署・どの職種にも言えることであり、施設全体で取り組まなければならないため、非常に大きなミッションと言えます。

平成28年には、通所リハビリ主催で約10年振りに外出リハビリを実施。利用者さんからは今後も続けて欲しいと好評でした。また、リハビリスタッフが中心となり、長期入所利用者さんに対して、口腔体操を実施するなどこれまで行ってこなかった事を実施しています。

弱みの克服に関しては、各部署が改善すべき事項を挙げ、年度目標として掲げています。情報共有の方法や記録の書き方など、各部署が弱みとして感じているところですので、委員会レベルでの改善をはかっているところです。



地域から信頼される施設づくり

地域の相談に対してどれだけ、親身に対応できる施設かどうか。信頼されるためには医療機関・居宅ケアマネジャーが使いやすい施設でなければいけません。医療度の高い方、認知症の方、緊急利用希望者の受け入れも強化していく必要があることはチームの共通認識でしたので、これからの、受け入れ体制、職員教育体制の見直しや、技術伝達を目的とした研修会の開催など、施設全体でスキルアップできるよう力を入れていく必要があります。

今後のCFTはどうあるべきか

CFTとしては、北星館が抱える課題を解決して少しでも良い方向へ！と思っている職員を巻き込んでいきたいと考えています。これまで周知されていなかったため、誰が参加し、どんなことを話しているのか、どんな活動をしているのか不明な点があったり、今回の特集で初めて知った方もいるかと思えます。

北星館が変わるためには、職員の意識が変わらなければなりません。自分の職場を変えたい、環境を変えたい、より良いサービスを提供したいと思っていてもどうしたらいいかわからない方がいれば、是非CFTに力を貸していただきたいです。

また、今後CFT会議に藤本先生にもご参加いただきたいというチームの意見もありましたので、会議の内容や方法を見直した後、参加していただく予定です。

施設全体100人が1歩を踏み出せるよう私たちは今後も**挑戦**し続けます！

1人が100歩ではなく、施設全体100人が1歩できることに。

名実ともに強化型老健になることが到達目標

平成30年度の医療・介護報酬同時改定に向け、介護老人保健施設としての役割・機能強化が求められると予想されます。これまでの改定でも、在宅復帰率・ベッド回転率が一定の数値以上であれば、より評価される仕組みに切り替わるなど、制度自体が在宅復帰に向けた仕組みへと変化。これにより、かたちだけの在宅復帰ではなく、リハビリケアの充実が求められるようになりました。

施設基準を維持するための調整では、地域の信頼は得られません。効果のあるリハビリケアを提供しそれによって自宅に帰ることができるようになったというプロセスが重要です。北星館では、自立支援に向けた取り組みを多職種協働で強化していくことで質の高いサービス提供をしていく事を目標としています。質の高いサービスが提供できれば名実ともに強化型老健となることができると考えています。

全ては利用者さんのため 地域貢献のために

CFTがここまで、熱く強い気持ちで取り組みを続けていけるのには理由があります。それは自分達がプロジェクトを進めることで誰かが笑顔になるということメンバー全員が知っているからです。利用者さん・ご家族・関係従事者・地域住民・北星館で働くスタッフが笑顔になるサービスを提供していくためにCFTメンバーは様々なことに挑戦し続けます。失敗をすることもあってもいいかもしれません。それでも失敗を恐れず、地域包括ケアシステムの一翼を担う施設づくりを目指していきます。

文責 向出泰平



介護報酬を斬る!!

2017 春の陣 「介護老人保健施設」

北海道の地域医療構想も無事に!?策定され、来年の4月には診療報酬と介護報酬のダブル改定、医療介護総合確保方針、医療計画、介護保険事業（支援含む）計画、医療保険制度改革なども同時に行われます。2017年度は激動の年に向けた重要な準備期間となります。

今号では、介護報酬の中からメイン記事「フォーカス」でも取り上げた介護老人保健施設を斬っていきます。

そもそも…介護老人保健施設とは？

介護保険サービスで利用できる施設のひとつで、リハビリを主とした、俗に老健と呼ばれる施設です。他には生活を主とした介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム・特養）と療養を主とした介護療養型医療施設（介護療養病床）があります。

介護療養型医療施設は廃止されることが決定しており、後継として介護医療院が検討されています。

老健にはどんな種類がある？

老健と呼ばれる施設は従来からある老健のことが多く、北星館も従来型の老健です。

もう1つが介護療養型医療施設からの転換先として用意された転換（新）型老健といわれる介護療養型介護老人保健施設です。

老健（介護老人保健施設）

従来型老健 在宅復帰や療養支援が中心

- 在宅強化型（もっとも機能が高い）
- 加算型（北星館も加算型の老健）
- 通常型（上記2つ以外の老健）

転換（新）型老健 長期的なケアが中心

この2つの老健の違いは医療を要する度合いと言えます。従来型の老健は在宅復帰や在宅療養の支援が主な役割となっていますが、転換（新）型老健は医療を必要としている利用者さんを長期的にケアしていくことが主な役割です。

従来型の老健には、より在宅復帰機能を高めて在宅復帰・療養支援機能加算を取得した加算型老健、更に上位の在宅強化型老健があります。

介護報酬改定の平成28年度調査では、老健の種別ごとの割合は強化型が13%、加算型が28%、従来型が51%であり、現在は加算型の北星館の機能は高いと言えます。

しかし、老健の機能としては加算型がスタンダードになることが予想され、さらに質の高いサービスを提供して、地域に貢献するため、強化型を目指す老健が増加しています。

介護報酬の届出をもとにした老健の種別



H29.3.13介護給付費分科会 資料より

強化型老健の基準と北星館の現状

強化型老健は加算型の上位互換です。簡単にお示しすると、下表のようになります。

	強化型	北星館	加算型
在宅復帰率	50%	49%	30%
ベッド回転率	10%	8%	5%
重症者の割合	35%	40%	基準なし
リハ職の配置	100:1	複数人配置済み	基準なし

※各項目の計算方法や詳細についてはお問い合わせください。

数年前まで北星館は強化型老健だったため基盤は整備されており、基準を満たしている月もあります。北星館が求められる機能を無理なく果たせるようになり、サービスの質も高まったときに強化型の基準が自然と満たせるようになっているはずですが。

北星館の今後の躍進にご期待いただきたいと思います。



北星更衣ファッション、2017春。

サチ
サワ

Lifewear

Model : Daisuke Sawada, Sachiko Toda Photo : Kanae Taniuchi Produce : Arata Kawabata



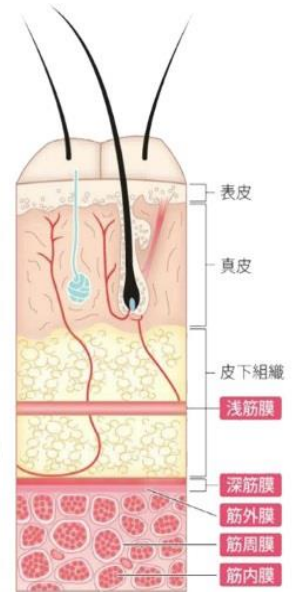
健康コラム

直矢の 最後に言わせて!!

いま流行の『筋膜リリース』とは？

そもそも筋膜って何？

『筋膜』とは簡単に言うと「筋肉を包んでいる膜」のことです。図のように、浅筋膜～筋内膜までの5つそれぞれが筋膜で、厚さは全て重ねても1～2mm程度しかありません。



覚えて欲しい!!筋膜の2つの特徴!!

◆「筋膜はヌルヌルしている」

「皮付きの鶏肉」を思い出してみてください。皮付き鶏肉を包丁で切る際ニユル～とずれてしまい上手く切れないことはありませんか？これは皮と身の間に鶏の筋膜が存在するからなのです。

鶏肉を調理する際に皮だけを引き剥がしてみると右図のような透明でツルツルした薄い皮や白く筋張ったものが見られると思います。これが筋膜です。



このヌルヌル...実はヒトにとって大切な要素なのです。ヌルヌルだからこそ筋肉同士が上手く滑り合い、からだをスムーズに動かせるのです。

◆「全身タイトのように身体をひとつに繋ぎとめている」

右図はよくある子供のお菓子です。このお菓子の中身が筋肉で、袋が筋膜のイメージです。そしてこの繋がりは縦・横はもちろん、ミルフィーユのように重なり厚みも生み出しています。さらに筋膜の仲間として、心膜・腹膜など「膜」のつくものすべて繋がっているのです!!



この繋がりにより何が起こるかという...

図のように、右手で上着をギュッと握りながら斜め下に引っ張り、反対の左肩を挙げてみて下さい。普通に左肩を挙げた時よりも挙がりにくくなったと思います。



それでは、このまま何度も無理に挙げるとどうなるでしょう？

コリや痛みがでますね！

それでは皆さんは左肩が痛くなるとどうするでしょう？

多くの方は左肩を揉んだり、ストレッチしたり、温めたりするのではないのでしょうか？

でも、もうお分かりですね！

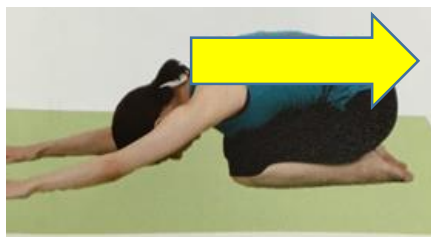
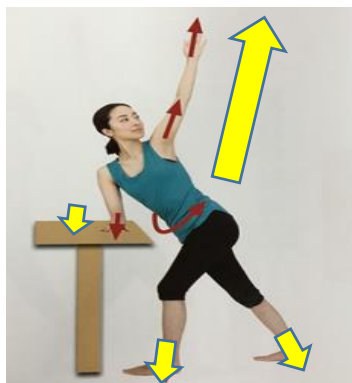
それだけでは治らないのです。

なぜなら**原因は右手で握った場所**だからです。

そしてこの場所は過去の手術や外傷によって出来た筋膜の滑りの悪さを表しています。

やってみよう！筋膜リリース♪

筋膜が厚くなったり癒着してしまうことでコリや痛みを招くことがお分かりいただけただけでしょうか？この滑りが悪くなった筋膜をほぐし動きを良くすることが、最近テレビなどで話題の「筋膜リリース」といいます！
ではいよいよ自宅で出来る「筋膜リリース」を紹介します♪



肩こり・腰痛に
効果が
みこめます♪

【やり方】 矢印の方向に向かって体全体をのばす！だけ！！笑

いかがでしたか？今回は全身に対する筋膜リリースを紹介しましたが、より深部に絞った方法などもあります。気になる方はリハビリスタッフまでお声掛けください。

元 北星病院リハビリテーション科主任 小松原 直矢



平成29年2月をもって9年間の北星病院での勤務を終えた小松原直矢主任。

春からは『痛み・脳梗塞・介護予防 BINIリハビリセンター』の店長として、札幌清田区で新たなスタートを切ります。

これまでの2度に渡るコラム掲載、本当に感謝しております。

新天地での活躍をいちばんぼし編集部一同願っております。

お疲れさまでした!!

レクっこ田中の

たのしいレクリエーション

☆棒サッカーを御存知ですか？

いま高齢者や介護現場でじわじわと話題になっている**棒サッカー**。
座ってできる！車椅子でもできる！麻痺があってもできる！
...と全国大会も開かれるほどだそうです。

そんな棒サッカーを北星病院風にアレンジし、先日**勇舞ホール**と**やまとの里**で行ってきました！
参加者の身体機能に差があっても盛り上がり、新たな鉄板レクになりそうです...!



おすすめ★鉄板レク ☆棒サッカー☆

用意する物：棒（叩かれても痛くないもの。今回は新聞紙を棒状に丸めて使用。）
レール（今回は段ボールで代用）
椅子（みなさんが座る為のもの）
ボール

（ルール）

☆レールを置き、両サイドにチームごとに一列で並ぶ。

☆一人一本棒を持ってもらう。

☆真ん中にボールを置き、棒と同じ色のゴール（レールの端にテープを貼る）まで棒で叩いて転がす。

☆**5点**先制したチームの勝ち



ホクマンくんがゆく

～ドキドキ！保育所にクマがでた!?!の巻～



この日のために、リアルホクマンくんにおびえて子供たちが泣かないように塗り絵をしたり、指人形を作ってくれました～。
ママさんたちが安心して働けるのも、保育所の先生たちのおかげなんだね～☆



子供たちには僕のシールを配って記念撮影をしてきたよ～。
今度行くときにはもっと一緒に遊ぼうね～☆



泣いてしまった
でござるな…

ホクマンの顔が怖
いからでござろう。
精進されたし！





生活習慣病予防 レシピ



	・アジ	・・・	2尾 (3枚おろし)
	・大葉	・・・	2枚 (軸を取る)
A	・梅干	・・・	1/2個 (種を取りたく)
	・白ネギ	・・・	3cm (みじん切り)
	・みりん	・・・	小さじ1
	・酒	・・・	小さじ1/2
	・醤油	・・・	小さじ1/2
B	・薄力粉	・・・	100g
	・片栗粉	・・・	大さじ1
	・卵	・・・	1個
	・冷水	・・・	適量

＝作り方＝

①アジは3枚におろし小骨を取り除く

②①に酒を少々ふり、たて塩をする

(10cm程度離れたところから塩をふります)

※臭みが苦手な方は、おろし生姜をかけておきましょう

◎体の細胞再生に必要なビタミンB2が多く含有

③②の水分をペーパーでふき取ったあと、打ち粉をふります

④Bの材料をさっくり混ぜ衣を作ります

⑤180℃に熱した揚げ油で③に④の衣をくぐらせ揚げます



⑥梅干は種を取り、白ネギと一緒にたたいて刻みます

◎ネギの成分は、梅干のクエン酸と一緒に絡むと

血液サラサラ効果が、より期待できます

⑦⑥と残りの材料Aを混ぜ、つけダレ完成

※高酸化力の高い食材は、大葉・梅干以外に
にんにくや味噌があります

※同時に動脈硬化も気にされている方は、
レモン、玉ネギスライスと一緒に
揚げ物を摂取することをお勧め致します

身近な抗酸化食品



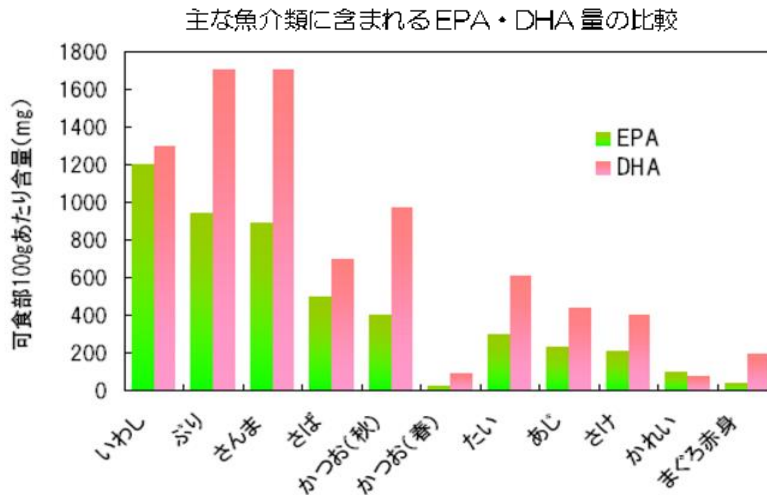
調査報告書 その1

「健康コラム 青魚の効能と生活習慣病予防について」

取材協力：栄養科 高橋科長

青魚種類：（あじ、さんま、いわし、さば など）

主要成分：「EPA（エイコサペンタ塩酸）、DHA（ドコサヘキ酸）」



データ出典：日本食品成分表 2017

グラフ作成：日本水産株式会社 生活機能科学研究所

効能機序：①血液中の中性脂肪値やコレステロール値を低下させ血流をよくする

②血流の流れが良くなることで、動脈硬化症の予防に期待される

補 足：EPA・・・関節リウマチの炎症を鎮める

DHA・・・脳を活性化する ⇒ 学習機能の向上、認知症予防に期待！



豆知識

今月のワンポイント

その1) 脂質は、身体にとって必要な栄養成分でもある

その2) 脂質の種類は、大きく分けて2種類（飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸）

常温で固まるもの (飽和脂肪酸)	常温で固まらないもの (不飽和脂肪酸)
バター、ヘッド(牛脂) ラード(豚脂) 中鎖脂肪酸油 ※注 ココナッツ油 ※注	オリーブ油、しそ油 魚油、DHA、EPA ※魚や植物に多く含有

※注) 脂質は鎖で出来ている。鎖の数で、脂肪酸の種類が異なる。

飽和脂肪酸であっても、身体の中で悪さしない油脂もある。（次回再報告）

その3) あじは糖尿病、脂質異常症、動脈硬化症に予防改善効果のあるビタミンB群が豊富





平成29年4月1日開院！

医療法人 北海道家庭医療学センター

向陽台 ファミリークリニック

赤ちゃんからお年寄りまで

24時間365日体制の訪問診療



少しずつ暖かい日も多くなり、ようやく春も近づいてきましたね。

今回の施設探訪は、千歳市向陽台地域に4月1日に開院する『向陽台ファミリークリニック』開院前の大変お忙しいさなかに、私たちの取材をこころよく引き受けてくださいました。

こちらのクリニックは、『家庭医』という診療科の垣根を超えた総合診療を実践している医療法人“北海道家庭医療学センター”が運営するクリニックです。

この度は、事務長の泉谷貴史さんが新しいクリニックを案内してくださいました。レンガの外壁が素敵な建物のドアを開けると、あたたかい空気とともに木の香りがフワッと体を包み込んでくれます。

木がふんだんに使われた院内はバリアフリーで人に優しいつくりになっています



受付横にはキッズスペースと授乳スペースがホクマンもさっそくお邪魔しています



Dr.ホクマン 診察室にもお邪魔させていただきました



(左) 受付
(右) 待合室
※イメージです



院長 中島 徹 先生 副院長 川合 晴朗 先生

こちらのクリニックでは、院長の中島徹先生と副院長の川合晴朗先生の2名で診療を行います。内科・小児科を中心に総合診療を実践し、訪問診療や、医師との面談を行い、かかりつけ医としての同意が得られれば往診も行ってくれるとのことでした。

現在、院長の中島先生は旭川のクリニックで診療されており、直接お会いすることはできないため、ネット？スカイプ？を使って画面上での取材を行う予定でしたが、急な往診が入ったとの連絡があり直接の取材はかなわず……。お忙しく仕事をされていることを垣間見ることができました。

院長 中島 徹 先生 インタビュー

日々の診療でお忙しい中、インタビューにお答えいただきました。中島院長先生ありがとうございます。

■家庭医の重要性や視点について教えてください。

「幅広い対象者、幅広い疾患に総合的に対応する」ということが我々の専門性です。年齢や疾患の内容を問わず、幅広い健康問題に対応し、また病気を抱えた人だけでなく健康な人に対する予防・健康増進の視点も持って関わります。患者さんに対しては、一つ一つの病気を見るだけではなく、家族や仕事、住んでいる地域など、背景をもった一人の人間として、その人がどう過ごしていくのが良いかを考えながら診療にあたります。自分たち、医師だけやクリニックのメンバーだけでは解決できない問題に対しては、それを専門とする人に繋げるハブとしての役割を果たします。

■訪問診療の概要について教えてください。

外来診療の他、通院困難な方には訪問診療による定期的な診察と、緊急時の往診で対応します。「自宅で最期を迎えたい」という時も訪問看護等と連携し、苦痛を緩和するための治療を十分に行いながら、最期まで安心して自宅で過ごせる体制を作ります。

★訪問診療概要

対応地域：千歳市ほぼ全域

時間帯：定期訪問診療は平日9:30～概ね16:30程度 ※往診は24時間365日の対応
オンコール対応：夜間、休日でも医師との連絡が可能。状態を確認し、必要であれば医師がご自宅へお伺い致します。

■開設にあたっての思いをお聞かせ下さい。

私自身、医師を目指したのは「医療の不足している地域で自分の力を役立ててもらいたい」という考えからでした。この泉沢向陽台という地域は、住んでいる人や働いている人は多いけれど、医療機関が足りていないというお話があり、ぜひこの地で働きたいと思いました。まだまだ勉強中の身ではありますが、精一杯頑張りますので、よろしくお願い致します。



事務長さんいわく、総合診療に特化した医師の集合体である家庭医療学センターの先生たちがいるクリニック。開院に向け、入院ベッドの調整をしているところでもあり、今後は当院との連携もあるかと思います。住み慣れた地域で一人ひとりに合わせたケアを提供できるようともに頑張りたいきましょう！！
(文責 大場由紀)

本日の講座 白湯を利用した体質改善方法について

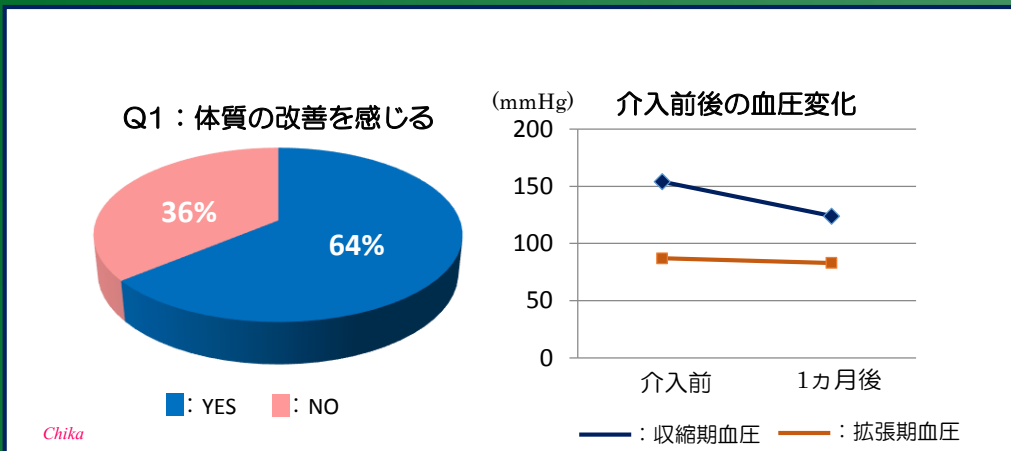
体験モニター大募集

執筆：金長 うめ子 取材協力：中岡編集長 殿
高橋 科長 殿

「白湯（さゆ・しらゆ）」：何も入れていない水を沸騰させたもの
※類似：白湯を冷ましたもの⇒「湯冷まし」

- 作用：前日に不要になった余計な成分を排泄する
目的：滞った血管内をお掃除！ 水分補給！
結果：冷え症予防、血圧・排便のコントロール、肌荒れ、倦怠感、風邪（感冒症状の軽減）、ストレス緩和 などが期待される
目安：身体の快調を感じるのは、1か月经過頃からの報告が多いみたい
その他：ダイエットコントロールの場合では、過去に高橋殿が介入した栄養指導調査では、早い方で1週間目頃からこんな改善報告を得たそうよ！

スゴイでポン💡



食事時間が不規則な方、間食がある方、手軽で安価な「白湯ダイエット」がお勧めです。
うめ子も〇〇編集長のようにスレンダー美人になりたいボン笑
お仕事でお疲れの方々もこの夏は、「白湯ダイエット」でBON！キュッ！PON！
モニター調査結果は、「いちばんぼし」で調査報告させて頂くわね。





先日、拙者に密書が届いたでござる。
昨年末から北星病院で狸を見かけるという噂を耳にしていたでござるが・・・
ようやく合点がいったでござるよ。

うめ子殿の面倒をしばらく見ることになったでござる。



前略

ホクぎえもん殿

四国中央での貴殿のご活躍、感服つかまつった。
腰の物は蝦夷伝統匠の業物とお見受けした
で候。
ここ阿波・金長狸クラブでも、若者たちは
連日連夜、大騒ぎで候。

この度、一人前の狸にさせる為、金長の忘
れ形見と噂の子狸を蝦夷地の要所・千歳市
の貴院に視察（調査報告）に出したで候。
お転婆の子狸の名は「金長うめ子」

狸たるもの、木の葉一枚で変身できるのが
一人前の証であるが、まだまだ未熟者ゆえ
時々、木の葉やしつばを残してしまふ
(苦笑)

故あって、拙者の名は語れぬが・・・
うめ子の指導を宜しくお願い奉り候

草々



【プロフィール】

- ・名前：金長 うめ子
(きんちょう うめこ)
- ・年齢：不詳
- ・特技：変身・お料理
- ・友達：2匹？出来たわ・笑
※今度紹介するわね
- ・スリーサイズ：ヤダッ (内緒)
- ・好物：金長まんじゅう
- ・趣味：道産食品あらし・笑
- ・特技：阿波踊り

ホクマン連
北星病院



春のいちばんぼし

おとこ

～今、アツイ漢たち～

通所の外出行事、職員階固定、レクリニユーアルetc…と今様々な活動を始めている北星館。何かが変わりつつある…！そんな活動の裏にはメラメラとヤル気の炎を燃やしている“アツイ漢たち”がいる！今回はそんな北星館の漢(おとこ)達に仕事にかけるアツイ想いを語ってもらうべく、突撃インタビューをしました！

File I : 安田 健二 (3階ケアワーカー)

Q.昨年度は喫茶行事や、レクのリニユーアルで活躍していましたが、どんな想いで実施していましたか？

入所している利用者さんたちに楽しいことを提供したいと思って実施してきました。「ここにいると楽しいことができない」と思って欲しくなく、レクや行事でもっと刺激のある日々を送ってみたいです。ただ何かを見学するだけでなく、飲み物やケーキなど自分の好きなものを選んでもらうことで外に出た気分を味わってもらえたらなど。利用者さんが笑顔で楽しく過ごしていれば、スタッフも楽しくモチベーションが上がると思っています。実際に協力してくれるスタッフ達がどんどん自発的になってきていて、僕の想像以上の出来上がりになり驚くこともあります。

Q.今後、どんな取り組みをしていきたいですか？

今年度はもっと行事に力を入れたいです。やりたいことを内に秘めている職員はたくさんいるので、喫茶で学んだ経験を活かしどんどんやります！

Q.最後に一言！

まだまだ壁はあるけれど、僕にとっては小さなこと。一つ一つ、ぶっ壊してやります！



File 0: 坂本 応援団長

ちとせげんきグランプリにて、北星館応援団を率いた応援団長。袴にハチマキという姿で、会場に響き渡る声援と情熱を送り届けた。実は彼が一番アツイ男かも…!?



File II : 田村 公一 (2階ケアワーカー)



Q.げんきグランプリに出場してみていかがでしたか？

正直、優勝できてホッとしています。出場するなら優勝することしか考えていなかったのです。休日返上で職場まで来て、遅くまで練習したりと大変でしたが、リハビリや多職種からのアドバイスを聞いたり練習している間は楽しかったです。弁論大会では仕事への自分の思いを表出し、優勝という結果になったので今までやってきたことは間違っていないんだ、と自信に繋がりました。

Q.新年度に向けて頑張りたいことはありますか？

昨年度は結構忙しかったので、少し休みたいです(笑)。認知症のリーダー研修があり、「行きたいなあ」と考えているので、ゆっくりと自分のペースでやりたい勉強ができればなと思います。

Q.最後に一言！ 今を生きます！



File I : 織田 紀彦 (通所ケアワーカー)

Q.昨年度デイケアで力を入れて取り組んだ事は？

千歳水族館への外出行事です。7月～10月の間、月に5回程の頻度で、利用者さん4～5名ずつ全員が参加できるように実施しました。現在のスタッフにとっては初めての行事だったの土台作りから始めました。

Q.実施してみてもいかがでしたか？

とにかく大変でした。一対一で職員がつくので、施設に残った職員がてんてこまいになったり、他部署から人手を借りたり、外出組のスケジュール管理が難しかったりと、正直「早く終わらないかなあ」なんて思いました(笑)。でも魚の水槽に楽しそうに手を入れたり、お土産を買ったりと普段とは違う利用者さんの表情が見られて、「楽しかった！」と喜んでもらったことが何よりです。今年度もアンケートを実施して開催する予定です。

Q.最後に一言！

デイケアに興味のある職員のみなさん、ぜひ一度遊びに来てください！

う～ん、みなさんアツイですねえ～！

これからも北星館をどんどん盛り上げていって欲しいと思います！



ぼくらがひとつになったとき ぼくらは“いちばん”になった

第1回 ちとせげんきGP 2017

北星館が見事

優勝



We are the **CHAMPION!**

Report 「第1回 ちとせげんきGP 2017」

2017年3月18日 北ガス文化ホールで第1回ちとせげんきグランプリ2017が開催され、介護技術、弁論大会、介護・社会保障クイズで6チームが競い、北星館が優勝しました。



出場した職員は介護主任の栗林聡さん、ケア・ワーカーの藤本直希さん、田村公一さんの3名で、介護技術に栗林さんと藤本さんが出場し、弁論大会は田村さんが出場。クイズは3人そろって参加しました。

写真 右から
栗林 聡 さん (経験年数18年)
藤本 直希さん (経験年数 4年)
田村 公一さん (経験年数 8年)

介護技術競技で北星館チームから感じたのは、チームワークの良さと思いやりです。栗林さんと藤本さんがしっかりとコミュニケーションを取りながら模擬利用者さんに接し、柔らかい表情や言葉づかいも安心感や信頼感を与えられるものでした。

もちろん介護技術そのものの質も高く、何より普段からおこなっているので、競技中も実力を発揮できたのだと思いました。

そして、それを支えた北星館の仲間たちの存在も今回の優勝への大きな力になったのだと感じました。それは田村さんが弁論の中で述べた「仲間がいるから頑張れる」という思いにも表れていました。

応援団を結成して士気を高めてくれた仲間たち
毎日遅くまで練習に付き合ってくれた仲間たち
応援グッズやポスターを作ってくれた仲間たち
差し入れをしてくれたり、声をかけてくれた仲間たち

そんな仲間たちがひとつになると強い組織になって
力が出ること、その取り組みの一つひとつからやりがい
いや楽しさが生まれること、楽しみながら、やりがいを持って働く姿でそれらは人に伝えることを実感でき、優勝という結果以外にも素晴らしい経験を積むことができたのではないかと思います。



日々の業務も多忙な中、大変お疲れさまでした。

優勝おめでとうございます！

(文責 道下貴裕&ホクざえもん)

あいさっだけでいいから。。。



※リハビリテーション科送別会にて

笑 顔で挨拶、頑張ろう！
北星病院リハビリテーション科

青山係長、11年間ありがとうございました。新天地でのご活躍を祈念いたします。



新入職員さん紹介は
次号ですわよ〜♡

Information



第8回 千歳臨床医学研究会

平成29年1月28日（土）ANAクラウンプラザホテル千歳にて千歳臨床医学研究会が行われました。当院からは3演題がエントリーされ、無事に発表を終えました。

【演題】

「外来看護師ができる支援に結びつく働きかけ」
看護部 内科外来 看護師 高橋七瀬さん

「いずみ会北星病院職員を対象とした手洗いテストの効果と今後の課題について」
技術部 薬剤科 薬剤師 須賀秀行さん

「いずみ会北星病院職員研修会参加率向上への試み」
感染制御チーム 薬剤師 須賀秀行さん

演題発表された、高橋看護師、須賀薬剤師
お疲れ様でした。

人命救助！表彰



平成28年12月21日千歳市内の体育館でフットサルの練習試合中に、男性が意識消失。栗林介護主任は、ほかの仲間と一緒に冷静沈着に状況を判断し、AEDを使用し迅速で的確な応急手当を行い、救命しました。この功績が称えられ千歳市消防長感謝状の贈呈が行われました。



贈呈式
平成29年3月28日
千歳市消防本部にて

この度は、千歳消防署より感謝状をいただき大変光栄に思います。職場での救命講習を経験したおかげでもありなによりチームメイトと協力し、一人の命を助けることができてよかったです。今回のことで改めて命の尊さを感じることができました。



北星館 介護主任
栗林 聡さん

わたしの地元

職員リレー

銘菓、観光地、伝統…
職員の地元を紹介！
職員から職員へバトンを繋ぎ
地元を紹介していただきます！



地域連携室
MSW 内堀幸乃



苦小牧

日本一
食べづらいお菓子!?
よいとまけ

筆者独自のアンケート調査
によると「よいとまけ」
認知度なんと80%!!
とってもポピュラー!!

名前の由来

地元製紙工場へ原料の丸太を運ぶ際に「よいとまけ」と掛け声をかけたことに由来しています。商品の形も丸太に似ていますよね。



オンラインショップもあります。

第1回目の今回は…「苦小牧市」

苦小牧といえば「よいとまけ」とお話をしていた医事課伊藤主任。札幌出身の内堀さんは苦小牧の銘菓「よいとまけ」を知らず…伊藤主任はカルチャーショック！そんな内堀さんが、伊藤主任の地元苦小牧の銘菓をリサーチしました。

次号に向けて内堀さんから、職員のどなたかにバトンパス…ご協力よろしくお願致します。

苦小牧食ブランド



私自身は「よいとまけ」を知らなかったのですが、「TOMO' Sキッチン」でおなじみの北星病院医事課主任・伊藤智規さんの地元の銘菓ということで詳しく調べてみました。

「よいとまけ」は「みつぼし」の看板商品で、売上もダントツNo.1を誇る、苦小牧を代表する銘菓です。ちょっぴり甘めのお菓子ですが、ハスカップの野性的な酸味との相性はバツグンとのこと。TV番組の「地元の人100人に聞く苦小牧の美味しい食べ物ベスト3」で堂々の第2位に選ばれたこともあるとのこと。

ジャムを外側に塗りさらにオブラートで包んでいるため綺麗にカットできず、食べにくいという声が多く挙げられました。試行錯誤の末、超音波振動の刃でカットする機械を導入し予めカットするようになり、食べにくさは解消されました。しかし、食べにくさがよかったのにこのファンからの声もあり、期間限定でカットされていない1本物の復刻版が発売される事となりまして。

苦小牧自生のハスカップ、王子製紙の作業現場の掛け声初代社長が地元苦小牧への想いを込めたお菓子です。1953年に発売され今では苦小牧だけではなく、他地域の方にも愛されています。皆様もぜひ召し上がってみてください。





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)

ホームページ <http://www.hokusei.or.jp>

ホームページも
見てね～★

北星病院 非公認キャラクター
ホクマンくん



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。リハビリテーションについては傷病の発症間もない急性期から、回復期、慢性期、生活期、予防までのあらゆるシーンにおいて、質の高いリハビリテーションを提供しています。

診療科目 診療時間

整形外科 内科 リハビリテーション科 リウマチ科 麻酔科

午前 9:00～12:00 午後 13:00～17:00 (受付終了時間 午前 11:30 午後 16:30)

入院医療

2階 一般病棟	(40床)	一般病棟10対1入院基本料
3階 回復期リハビリテーション病棟	(50床)	回復期リハビリテーション病棟入院料2
4階 医療療養病棟	(50床)	療養病棟入院基本料1

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
※通院にお困りの方はご相談ください。

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
※お気軽にご相談ください。(医師・管理栄養士・薬剤師)

健康診断

就学、就業時の一般的なものから石綿、じん肺、有機溶剤などの職業健診、がん検診や特定健診や人間ドックもおこなっています。メニューや人数によってはバス健診も対応可能です。
※予約制となっておりますので、お問い合わせください。

編集後記

新しい表紙いかがでしょうか？ 表紙が変わると印象が変わりますね。より親しみやすく、中身を知りたいと興味を持ってもらえるような表紙作り、もちろん中身も充実していくつもりです。

昨年の夏号から、総合受付前に設置するいちばんぼしにアンケート用紙を挟みました。来院された患者様にも好評で設置部数も増やしました。たくさんの方のご意見を知りたくて、いつもホクマンくんが口を開けて(アンケート回収箱のこと)待っています。けれどシャイな読者様が多いのか、アンケート回収は数枚のみ(貴重)となっています。

それでも、うれしい！初めてアンケート用紙が入っていた時は、手を叩いて喜んでしまいました。もっともっと皆様のご意見・感想いただけると嬉しいです。

Spring has come !

春になると、何となく心ウキウキするのはなぜでしょう？

今シーズンの冬は雪の便りが雪国以外でも多く、交通機関のトラブルも多かったような気がします。だからなおさら季節の変化が待ち遠しいのかもしれない。

春は新年度のスタートでもあります。よく「旅立ちの季節」と言いますが、旅立ちには必ず別れがあるわけですね。うれしい、期待がいっぱいの別れだったり、悲しい切ない別れだったり、たくさんの旅立ちがあることを体験する季節ですね。

旅立ちと別れは裏表(真逆)の印象があったのですが、実は両方ともスタートなんだと思います。だから別れてつらい…とか、何となくネガティブイメージが強いけど、決してそうではないんだと最近思うようになりました。永遠の旅立ちと永遠の別れ…だんだんそんな経験が多くなってきているオトナな私はスタートラインがあちこちに引かれ、どこに向かいたいのか…

Spring has come ! 前へ前へ進みましょう！



★発行
医療法人社団いずみ会 北星病院

★編集
いちばんぼし編集部(地域連携室内)

★写真
Kanae Taniuchi

★いちばんぼし編集部

中岡 多佳子(編集長)
河端 新(チーフ)
水梨 いくみ 大場 由紀 谷内 佳苗
千葉 まりえ 榎方 詩織 内堀 幸乃
向出 泰平 道下 貴裕



ご意見・ご感想は

コチラまで

✉ msw-mizunashi@hokusei.or.jp