

2017
Summer

Vol.10

北星病院 つなぐ 架け橋

いちばんぼし

<フォーカス>

栄養科が目指す栄養療法とは

健康コラム

向出博士が物申す！～うつ病とストレスについて～



北星更衣ファッション 2017 夏



おい、
家にこもってないで
外に出ようぜ！

いちばんぼし

2017年夏号 Vol.10



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★ CONTENTS ★★★★★★★★★★★★★★★★★★

フォーカス

01 「栄養科が目指す栄養療法とは」

栄養科 高橋千加

みちした たかひろの診療報酬を斬る 2017夏の陣

05 「食事療養と生活療養・その他」

運営企画室 道下貴裕

健康コラム 向出博士がもの申す！

07 「うつ病とストレスについて」

地域連携室 向出泰平

レクっこ田中の楽しいレクリエーション

09 リハビリテーション科 田中沙樹

ホクマンくんがゆく

10 リハビリテーション科 河端新

TOMO'S キッチン

11 「溶岩プレートでBBQ」

医事課 伊藤智規

TOMO'Sキッチン



【シリーズ】マイタウン施設探訪

13 「CURRY NO CHIKARA」

地域連携室 水梨いくみ

夏のいちばんぼし

15 「作業療法士 佐藤静佳」

リハビリテーション科 有澤 沙織

夏のいちばんぼし



INFORMATION

16

裏表紙 編集後記

17

「縁は人を結ぶ」

編集長 中岡 多佳子

編集後記



栄養科が目指す

栄養療法とは



～原点は「食べたい」という思い～

「口から食べる」は、大昔から私達の身近な“友”です。そして、友とは楽しく笑顔で語りたい。食べる人達の“食べたいという思いに寄り添うこと”が栄養士の原点です。栄養士を目指していた学生時代は、絵本から飛び出してきたようなお食事を病院の患者さんに提供したいと思っていました。20歳で癌になり闘病中の約2年間は、大人用のオムツをしながら病院から学校まで通い、車椅子生活でした。食いしん坊の私には、「入院」は過酷な日々で、提供される食事は、他の方はデミソースのハンバーグ、でも私だけ鶏ささみ煮。卒論では、教科書では禁忌食材になっている食品でも、調理方法が変われば食べられるのではないかと、禁忌に至る原因を調査し、加工し、自分で食べては、疼痛がいつどんな時に発生するかを研究していました。退院後も10年間ずっと食事記録をつけ、そのおかげで、たくさんの発見ができ、禁忌食材でも調理方法等により使用可能な食材があることを発見できました。何より患者さんと一緒に「食べたい」という欲求を共有する時間となりました。



～1杯のラーメンとの出逢い～

卒業し食品会社の商品企画開発室に就職！これが、大いなる「食」への冒険の旅のスタートでした。大ヒット商品は、「ゼラチンラーメン」です。汁のないラーメン！！増粘剤は、現在では、嚥下食やとろみ剤、ゼリー食など医療機関や介護施設等では、よく知られた名称ですが、当時は殆ど種類もなく、まだまだ、ゼラチンやアガーなど専門店やホテルで使用される原料が多い時代でした。

ある日、友人から「食欲がないけど美味しくて温かい物が食べたい」というリクエストがありました。でも、その日はあいにく残業で、お店はどこも閉店時間でした。どうするかなと、開発中の製品を見ながら、ふと、「あっ！鍋に煮ごりが出来ている！そうだ！汁を固めて持参すれば良いのでは？」と閃いたのでした。私の友人だけあって、友も大の食いしん坊。食欲がないと言いながらも、これなら食べてもらえるかもしれないと、早速、ラーメン汁に煮ごり角煮を加えてゼリー状に固め、チンゲン菜は塩茹でし、麺は固茹でして容器に入れて友の元へ。電子レンジでチンすると、何と！！中華角煮ラーメン完成です。

実は、その後「ゼラチンラーメン」は商品化され、担々麺味も加わりサラリーマンや主婦層の間で大ヒット商品となりました。その後、増粘剤は、分

包タイプの製品が増え、風味を損なわせない製法や離水を軽減させる製法など、PB（プライベートブランド）原料の開発が増えていきました。

食材の形態や提供方法が確定していく中で、在宅療法をされているお客さんから1通のお手紙が届きました。

「病気になる前の元気な母は、娘の私と一緒に銀座でランチに行きました。でも、最近は寝たきりで外出も難しく…。いつか、母の元気なうちに、母が楽しめる食事を私も一緒に楽しみたいです。そんな商品を作ってほしい…。」そこで、起案したのが、「**ご自宅でも語らい楽しめる、笑顔あふれる食事環境の再現**」でした。ディスプレイ容器であっても、陶器皿に盛り付けたように再現したくて、包材メーカーとPB容器を開発しました。当時のディスプレイや宅配食器は、蓋こそイラスト付きでしたが、容器の内側は、赤や黒一色でした。絵柄を導入したところ、容器が華やかになったと全国各地から大きな反響があり、すごく喜んで頂けたのを覚えています。他にも、色のついた“はんぺんの塊”を販売にきた食品メーカーがいて、考えた末、人参や野菜の形に加工して頂き、宅配弁当の中が楽しくなる“お弁当箱模様替えPB商品”を共同開発しました。今でも時々スーパーで見かけると嬉しくなります。そして、臨床の現場にきても私の発想は、大きくブレず、変わらず…。変わったのは、サイコロを転がすフィールド。その程度です。

よく、「高橋さんはどんな組織、どんな栄養科を創りたいのですか？」と聞かれることがあるのですが、私の創りたい世界やものは、日々進



化しています。目標を達成すると、もっとクオリティーの高いものに挑戦したくなる。それは、いつまでも患者さんと一緒に感動し続けたい想いがあるからです。そういった意味では、ずっと変わらないのは栄養士としてのコンセプトかもしれないですね。「明日、今日より1つでも多く笑顔あふれる毎日になりますように！」見つけた技術を伝統として受け継いでいく為には、たくさんの技術を特許として残し、継承していくことが必要です。その為に、創りあげる「食」の世界が、感動して頂けるか否かが重要です。具体的なイメージでいうと、旅先で、何度訪れても飽きない、森の中に佇む、美味しく楽しく心がポカポカするような軒屋の老舗ホテルレストラン！そんな組織を創ることです。

～がん患者さん達との約束

「思い出食」との出逢い～

「カフェセレクト」は、あるがん患者さんと出逢い一緒に見つけた日記帳のようなお食事です。いつものように、カフェ屋さんに行き、ご自身が今、食べたいメニューを選んで頂く。でも、実はそのお食事には、魔法のしかけがあり、食べれば食べるほど不思議と元気になります。専門的には、口腔内の湿潤センサーを刺激したり味覚の感じ方など、あらゆる分析を密に行い、メニュー構成をしています。作り方は知っていても、細かな働きは「食」する人には、特に知らなくても良い場合もあります。それよりも、重要なのは、「**また食べたいなあ**」「**他にはどんな物があるのかな**」と想像し楽しみにして頂ける時間がどのくらい増えたか、という事です。遠足や旅行が待遠しい、恋人とデートする日が待遠しいのと同じです。考える時間が多く

あった分、やっと会えた時の嬉しさや感動もひとしおではないでしょうか？また、高級な食材も安価な食材も、たとえ大好物の食材であっても、毎日、1人「食」すれば、やはり飽きる方もおいででしょう。それでも、「食」する人が、心に思うことが異なれば、もしかしたら、同じ食事であっても、出逢った人によって、食した環境によって、幸せの時間は日々異なる時間かもしれません。五感や脳、身体全体で、1つでも多く感動し、共有し、誰かと一緒に笑いあえることが大切です。そして今回導入するのは、従来創りあげてきたものをさらにグレードアップさせた「食」の可能性への探求です。がんや障害だけではなく、リハビリ、摂食嚥下にも対応できる新たな栄養療法の1つとして、「カフェセレクト^{※1}」「カフェチョイス^{※2}」「ホクマンプレート」を「カード療法」と一緒に導入します。全国初となる各病期ごとに患者さん自らが考え、作れる、オーダーメイド型のセレクト食の誕生です。そしてこのお食事は、食べる環境を変えることやご家族やご友人と共に「食」を楽しむことも出来ます。

もちろん、各病期、その症状レベルに合わせ栄養組成を強化することが可能です。そのため、院内約束食事箋も10年ぶりに、「新訂」として、新たに当院の患者さんの体格やリハビリ内容等に応じた栄養組成の構成割合で作成致しました。（導入は7月です！乞うご期待！）

また、導入した「カード療法」は、



重度心身障がい児センターで勤務していた時に会った子供達や親御さんに触れ考案したのがきっかけでした。治療した時間に起こった経験（身体や心のいたみ）をいつか楽しい思い出として、思い返してもらえないだろうかと思えば、毎晩考えては楽しくなり、子供達より私の方がワクワクしていたかもしれません。専門的な言葉では「開放療法^{※3}」というそうです。開放療法での、治療者の役割は遊戯の場面の展開者となることです。不安な反応を引き起こすような経験を、リクリエイト（分かり易く言うと、記憶のぬりかえ作業です）させることが大切です。まず、自由に遊ぶことで遊戯室や治療者と慣れ親しみ、次に治療者の裁量でストレスを生じさせるような遊具を与えます。遊具を通したトラウマ体験の再活性化は患者さんの苦痛を開放させる働きをします。先日ブログに掲載した栄養指導で行っている手法も、料理を作る動作のリクリエイトです。

発症直後の不安や希望、そして、軽快した時間を共有できるからこそ、退院後のご自宅での生活を患者さんと一緒にイメージし、新しい希望や目標達成のために指導介入計画を作成しています。脳卒中で発症直後は出来なかった作業動作も、新しい遊びの中で、体験を通じ、リクリエイトする。自信がもてれば、もう1つの過程として、患者さん自身の「創造」です。遊びの体験から未来を展開し導かせていくことです。

最後に、災害支援栄養士について

例えば、こんな経験は無いでしょうか？テーマパークを訪れると、一瞬で別世界に来たかのような印象を受けたことはないでしょうか？しかし、世界の有名なテーマパークは、危機管理に強いという特徴があります。お客様を

生涯大切なゲストとしてもてなす為に、見えない努力を続ける。だからこそ、発災した際に迅速に誘導できるサービスが可視化されるのです。

いつまでも楽しい時間を忘れないでいてほしいから…。

限られた時間を1つでも多く楽しんで頂けるように…。

悲しい時間をリクリエイトできる。来場された方に心行くまで満足して頂ける様に…。

“人の想いは、目に見えないけれど…真心は目に見える最大の贈り物”

達成する喜びの頂点に立つために、大切な患者さんと共に訪れてみたい。遠くにいても誰にでも、輝いて見える北の大地にある「いちばんぼし！」輝く光が、遠く四国や九州、そして世界中の人々を照らし笑顔にできるリハ栄養を配信できると嬉しいです。最近、患者さん方から感謝のお手紙をよく頂きます。嬉しくてスタッフと一緒にお手紙ノートを作成しました。これからもたくさんの方々と学び、感動し、素敵な時間を過ごしていきたいです。

文責 高橋 千加



※1 カフェセレクト：リハ栄養、摂食・嚥下障害、がん、障がい児（者）、小児など、様々な疾患・病期にマルチに対応した栄養療法。カフェでメニューを注文する感覚で治療食を患者自身で選択する国内初の取り組み。

※2 カフェチョイス：摂食・嚥下障害患者に特化した選択食。嚥下物性、嗜好に対応しつつ、栄養強化を行う。

※3 開放療法：遊戯療法に属する心理療法の一種。

Profile



高橋 千加

○東京家政学院大学 家政学部 管理栄養士専攻 栄養指導研究室 卒業

主な職歴

1. 某大手食品メーカー 商品企画開発部 室長 兼 危機管理室担当
2. 社会福祉法人 愛徳福祉会 大阪発達総合療育センター医療技術部 栄養科 科長
3. 医療法人社団 いずみ会 北星病院 栄養科 科長

主な受賞

1. モンドセレクション最高金賞
2. ユニバーサルデザイン賞
3. 第22回日本静脈経腸栄養学会 NUTRI YOUNG INVESTIGATOR AWARD

主な著作物等

1. 臨床栄養 123(2):155-160 2013,
2. 2013年3月号 Vol112・No. 6[栄養福岡]

備考

1. 日本栄養士会 生涯学習 災害支援チーム JDA-DAT 認定研修講師
2. 心理療法を踏まえたリハビリ栄養療法「グルメ療法」を考案構築(国内初)
3. 全病期対応型「カフェセレクト」を考案し、本年7月より開始予定(国内初)

Focus

診療報酬を斬る!!

2017 夏の陣 「食事療養と生活療養・その他」

入院中の食事は医療の一環として提供されるもので、患者さん個々の病気やケガ、治療やリハビリ内容、体格、性別、年齢などに応じて必要な栄養量を摂取していただいています。

月の途中で病棟を移った患者さんから「食事療養費はわかるけど、生活療養費って何？」と聞かれることも多くあります。（領収証に両方とも記載されているため）

今号では、その疑問も含めた保険診療における食事、その他のトピックスをお届けします。

何が違う？…食事療養と生活療養

食事療養は冒頭で触れた通り、医療の一環として捉えられています。一方の生活療養は介護保険で取り入れられていた温度や照明、給水に関する療養を加えたものになっています。

	概要	対象者（医療機関での）
食事療養	食事 (医療の一環)	65歳未満の方 一般病棟に入院する方
生活療養	食事と療養環境 (温度 照明 給水)	65歳以上で療養病棟に 入院する方

療養病棟に入院する高齢者の療養には生活要素が含まれている（当時は社会的入院が問題視されていました。）という考えで、患者さんの負担を増やして医療費を削減するために導入された経緯があります。

病院の収入に関すること

北星病院では食事・生活療養（Ⅰ）の基準を取得しているため、（Ⅰ）の料金でご説明します。

	分類	料金	
食事療養	流動食以外の食事がある場合	1食	640円
	流動食のみを提供する場合	1食	575円
生活療養	流動食以外の食事がある場合	1食	554円
	流動食のみを提供する場合	1食	500円
	温度 照明 給水に関する療養	1日	398円
共通	疾病治療のための特別食加算	1食	50円
	特別メニューの食事	1食	自由価格
	食堂加算（療養病棟以外）	1日	50円

食事療養費、生活療養費ともに食事に関する料金は1食ごとの料金になっています。ただし、1日に3食までの請求が限度となっています。1日3食と1日5食では同じ料金になるわけです。

その他に疾病治療のための特別食加算、食堂を備えている食堂加算、患者さんが自ら選んだ特別メニューの食事料金があります。

食事以外では温度、照明、給水に関する料金があり、これらを合計した金額が病院の収入になります。食材費や調理費、人件費なども算入すると余裕があるとは言えません。

患者さんの負担額に関すること

前述した料金のうちの一部が患者さんの負担額になりますが、負担額は徐々に上がっており、現在は以下のようになっています。

年齢	65歳未満		65歳以上		70歳以上
	一般	低所得	一般	低所得 (Ⅰ以外)	低所得Ⅰ
一般病棟	1食360円	1食210円	1食360円	1食210円	1食100円
	生活療養ではなく食事療養のため居住費なし				
指定難病	1食260円	1食210円	1食260円	1食210円	1食100円
	指定難病罹患者は生活療養でも居住費負担 0円				
療養病棟	医療区分1に該当する日				
	1食360円	1食210円	1食460円	1食210円	1食130円
	居住費なし		居住費 1日320円		
療養病棟	医療区分2・3に該当する日 回復期リハ病棟				
	1食360円	1食210円	1食360円	1食210円	1食100円
	居住費負担 0円				

※ 老齢福祉年金受給者・生活保護受給者については割愛しています。

非常にややこしいですよ。（表を作成するのに頭がショートするところでした。）

さらに、以下のように値上げすることが決まっています。

平成29年10月から

◆ 医療区分1に該当する日の居住費

1日320円から370円

◆ 医療区分2・3に該当する日等の居住費

1日0円から200円

平成30年4月から

◆ 一般所得者の食事自己負担額

1食360円から460円

◆ 医療区分2・3に該当する日等の居住費

1日200円から370円

療養費の負担割合がここまで増大すると冒頭でお伝えした「医療の一環」という概念はどこにいったのか？と首をかしげてしまうほどです。

特別食について

疾病治療の直接手段として、患者さんの年齢、病状などに対応した栄養量、内容の治療食、無菌食、特別な場合の検査食に対して1食あたり50円加算されます。

特別食加算と食堂加算は患者さんの負担額には反映されないようになっています。

特別食となるのは、以下の食事です。

- ◆ 腎臓食
心臓疾患、妊娠高血圧症候群などに対する減塩食療法を含む（高血圧症は除く）
- ◆ 肝臓食
肝庇護食、肝炎食、肝硬変食、閉鎖性黄疸食
- ◆ 糖尿食
- ◆ 胃潰瘍食
十二指腸潰瘍、高侵襲性の消化管手術後、潰瘍性大腸炎などにより腸管の機能が低下している患者に対する低残渣食を含む
- ◆ 貧血食
- ◆ 脾臓食
- ◆ 脂質異常症食
高度肥満症に対する食事療法を含む
- ◆ 痛風食
- ◆ てんかん食
- ◆ フェニールケトン尿症食
- ◆ 楓糖尿症食
- ◆ ホモシチン尿症食
- ◆ ガラクトース血症食
- ◆ 治療乳

特別メニューの食事について

通常の療養費用では提供が困難な高価な材料を使用して特別な調理を行うメニューや標準食の材料と同程度の価格でも異なる材料を使用し、別途費用がかかるメニューを患者さんの自由な選択によって提供します。

※2017.7月より提供を開始します。

この特別メニューの食事は医療機関が任意で価格設定できるようになっています。導入目的などは今号のフォーカスをご参照ください。



特別メニュー食の一例

患者さんが美味しく、楽しく食べられる食事で笑顔になり、質の高い療養ができるように職員一同努めていきます。

トピックス① 高額療養費上限額の変更

食事と居住費が値上げされることを先にお伝えしましたが、70歳以上の方の高額療養費の上限額が以下の通り、増額となります。

所得	現役並み			一般
	約1,160万円以上	約770~1,160万円	約370~770万円	約156~370万円
外来(個人)	現在	44,400円		12,000円
	29年8月~	57,600円		14,000円
	30年8月~	入院と同額になります		18,000円
外来+入院(世帯)	現在	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%		44,400円
	29年8月~			
	30年8月~	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%

※ 多数該当と年間上限は割愛しています。
 ※ 低所得世帯の方は変更ありません。

トピックス② 施設基準取得のお知らせ

千歳市地域連携ネットワークが稼働することに伴い、電子的診療情報評価料(30点)の施設基準を届出しました。平成29年7月より算定開始となります。

詳しい内容が知りたい方は医事課または運営企画室にお尋ねください。

健康コラム 向出博士がもの申す！

「うつ病とストレスについて」



MMMクリニック院長

向出 泰平博士

社会福祉士 精神保健福祉士

北星館生活相談員

MMMとは…

Mukaide Mental Managementの略
架空のクリニックであり、受診
や相談などはできません。
ご注意ください。

うつ病って？

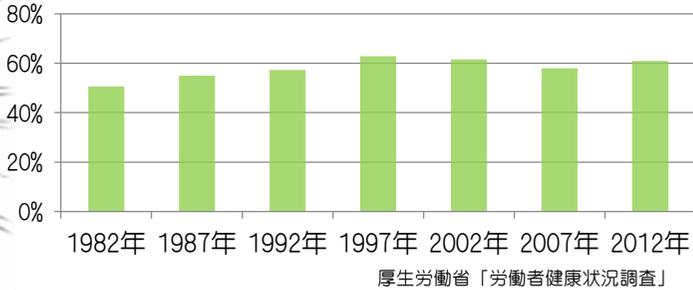
「暗い」、「元気がない」というイメージがあるうつ病ですが、診断の際にはDMS-5(精神障害の診断と統計マニュアル第5版)が用いられ、症状・年齢・はもちろん、様々な精神疾患の重複や経過の変化、病態の変遷、重症度のレベルなどにより分類されます。うつ病は大きく2つに分類され双極性障害と大うつ病性障害に分かれます。

ストレスって？

環境からの刺激によって生じた悩み、緊張や疲労の状態のことを言い、ストレス刺激によって生み出されます。厚生労働省の調査によると、今や働く人の約6割はストレスを感じながら仕事をしていると言われています。それだけ私たちは、日々ストレスにさらされて生活しているのです。



「仕事や職業生活でストレスを感じている」労働者の割合



双極性障害って？

躁うつ病と呼ばれていたのが、この双極性障害です。気分の落ち込む抑うつ状態と、「自分は何でもできる！」と思いつつ躁状態が繰り返されるのが特徴です。

大うつ病性障害って？

一般的に「うつ病」と呼ばれるのが、この大うつ病性障害です。様々なストレスが引き金となり、気分の落ち込みや意欲の低下が長期的に続くのが特徴です。何に対しても興味が湧かず、仕事も手につかないというように日常生活に支障をきたします。

うつ病の原因のひとつにストレスがある

うつ病発症の可能性を高める危険因子の一つとしてストレスがあげられています。ストレスといっても以下のように種類があります。

ストレスの種類	
快ストレス	自分を奮い立たせてくれたり、勇気づけてくれたり、元気にしてくれたりするストレス
不快ストレス	自分の体や心が苦しくなったり、嫌な気分になったり、やる気をなくしたりするようなストレス

ストレス刺激の種類	
心理的ストレス	落ち込み・不安・焦り・怒り・悲しみなど
生物的ストレス	細菌・ウイルスなど
化学的ストレス	煙草・臭気・薬物など
物理的ストレス	寒冷・騒音・放射線・太陽光など
社会的ストレス	職場・家庭・生活の変化など

うつ病と抑うつ気分の違い

気分の落ち込みや、やる気が起きないなど、心の不調は誰もが経験するものです。

このような気分の落ち込みと、うつ病との違いを見分ける1つのポイントは「どのくらい長く気分の落ち込み（抑うつ状態）が続いているのか」ということです。ちょっとした気分の落ち込みなら、数日経てば回復しますし、カラオケや飲み会などで気晴らしをすれば、憂うつな気分が吹き飛ぶこともあります。

しかし、うつ病では憂うつな状態が2週間以上も続き、何をやっても「気が晴れる！」ということはありません。2週間以上続くようであれば早めの治療・カウンセリングが必要となります。

飲んでもだめなら
カウンセリング！

MMMクリニックのカウンセリングファイル 某法人非公認ゆるキャラ Hさん(30代オス)



H) 好きな女の子に告白したいんだけど、こんな細かいカラダじゃ自信がないんだよ～

博士) 大丈夫！君は今のままで十分魅力的だよ！



H) 最近元気が出ないんです～なんとなく顔が平べったくなって、額の星も大きくならないんです～

博士) それは困りましたねよく話を聞かせてください



H) 博士に相談したら、スッキリしてやる気も自信も出てきたよ！よーし！頑張るぞ～！！

博士) うん！その調子だよ！（…彼はうつ病ではないな～）

心にはストレスに耐えられる限界がある

人それぞれストレスに対する耐性・ストレスにさらされた時の対処法が違うので、同じストレスを受けた時の蓄積量は違ってきます。ストレスへの対処が上手な方でも心にはストレスに耐えられる限界があるということを忘れないでください。心の限界を迎える前に自身で対処できる方法があるので考え方の参考にしてください。

- ① ストレスそのものに対する働きかけによってストレスをなくしてしまう方法
- ② ストレスに対して自分自身だけではなく、周囲の人の協力を得て解決する方法
- ③ ストレスによって発生した自分の不安感や怒りなどの感情を周囲の人たちに聴いてもらうことによって発散する方法

一番いい方法は相談すること

人一倍責任感が強く、一人ですべて抱え込もうとしてしまうような、弱音を吐かない傾向のある人は要注意です。自分一人で解決できる問題には時間と労力がかかるため、その分、心への負荷も相当なものになります。

職場の上司・同僚に相談しにくい場合は、家族や信頼のおける友人へ相談しましょう。心配・不安感が強い場合はカウンセリング、体にストレスが原因と思われる何らかの症状がある際には専門の医療機関での相談が望ましいです。

辛いときこそ相談してみてください。悩みを解決するための糸口を一人ではなく周りの人たちの力を借りることは恥ずかしいことではありません。

ひとりで悩んでいてもしょうがない！
まずは相談！



MMM ウソ) 医療法人社団 泰平会

Mukaide Mental Management Clinic

お申込み
お問合せ 0123-XX-XXXX ※営業していません！

レク、こ田中の たのしい レクリエーション

今回は「風船バスケ」だよ★

いくつになっても心の底に**闘争心**は
普通はおつとりにした患者さんにも
眠っています。
火が着いたら若者にも負けません！
レクにはそんな力もあるのです！



作業療法士 田中沙樹
回復期リハビリテーション病棟レクリエーション担当
院内にとどまらず、地域の施設へ出張レクでも大活躍。

色違いのゴールに入れたらオウンゴール！
認知機能のトレーニングにもなるよっ



ダンクを狙ってる！
かっこいいよ〜♡



※特別養護老人ホームやまとの里様にて出張レクリエーションを行った様子です。

●用意する物

- バケツ……………2個
- 風船……………2色分
- 丸椅子……………2脚
- ※2チームに分けておきます。



●ルール

- ①テーブルを囲み、赤チーム・黄チーム交互に座ります。
- ②前後半5分で風船を入れたスコアを競います。
- ③風船の色と同じ色のバケツに風船を入れます。
- ④ディフェンスをしたり、シュートの上手い人にパスをしてもOK！
- ⑥立ち上がってダンクをすれば、下肢筋のトレーニングになります！

戦え、守れ、

命の限り。

このカラダ、
穴が開くまで頑張ります。



千歳市内オフアールがあればどこへでも行きます！

ホクマンくんがゆく



主演 非公認ゆるキャラ ホクマンくん



ホクマンブログ更新中！

お問い合わせ
道下 貴裕 水梨 いくみ 河端 新
医療法人社団いずみ会 北星病院
TEL 0123-24-1121

レクリエーション、集団調理練習、介護予防教室等、リハビリテーションに関するご相談はホクマンくんまで



いとう ともりの

TOMO'S キッチン 2017 夏

絶品！ 塩麴ローストビーフ with 溶岩プレート

今回は初のアウトドアキッチンです。しかもローストビーフは初挑戦！さらにK氏にそそのかされた上司の溶岩プレートを使用するのも初でしたが、そこは…TOMO'S MAGICで極上のおもてなし！

今回は…
屋外でヒーヒー
言わせますよ！



いらっしゃいませ



撮影 TOMO'S WIFE

今回のお客様

高田 基秋 様
中條 晴樹 様
道下 貴裕 様

2017年 5月某日 私の織り成す極上の味を堪能するために、所属課の上司がお客様を連れてご来店。お肉好きのお客様に満足していただくため、私は腕によりをかけてメニューを考えてお待ちしていました。私が考えたメインメニューは塩麴を使ったローストビーフです。事前に仕込みをおこない、シミュレーションも終えて万全！

ところが、上司の手には怪しげな麻袋。開封すると、これまた怪しげな石!?が・・・「これでふっくら美味しく焼いてくれ」と差し出されたのが“溶岩プレート”でした。そんな無茶ぶり上司の無理難題も私にとってはお手のもの！（本職は医療事務・診療情報管理士です）

TOMO'S INFO 溶岩プレートの特徴



- 熱源はガス、炭火、焚火など何でもOKです
- 高遠赤外線作用で中はふっくらジューシー、表面はこんがり焼き上がります
- 余分な脂を溶岩が吸収するので、カロリーオフでとってもヘルシーです
- お肉はもちろんのこと、野菜、キノコ、魚介もこんがり&ジューシーに素材の旨味を閉じ込めます
- つまり、とっても美味しく焼けます！

TOMO'S RECIPE 絶品！塩麴ローストビーフ

材料（約4人分）

- ◆ 牛ブロック肉（もも） 500g
- ◆ ペースト塩麴 大さじ 2杯
- ◆ 粗挽きコショウ 適量
- ◆ すりおろしニンニク 適量
（チューブでもOK）

- ✓ お好みでショウガなどを適量
- ✓ 牛ブロック肉のにおいが気になる方はローリエがオススメ！
- ✓ ソースは好みのものをチョイス

1. 牛ブロック肉の全面をフォークを刺して塩麴をまんべんなく擦り込み、ジップロックなどで包んで冷蔵庫で寝かせる。
（2時間～一晚）

2. 塩麴をキッチンペーパーで軽くふき取り、粗挽きコショウ（小さじ1杯程度）とすりおろしニンニクを牛ブロック肉になじませ、常温で40分程度おく。

3. 熱した溶岩プレートで牛ブロック肉の全面を1分程度焼き色がつくまで焼き、さらに2分程度転がしながら全面を焼き、肉汁を閉じ込める。

4. 二重にしたアルミホイルで包んだ牛ブロック肉を、布など（保温できれば何でもOK）でさらに包み、粗熱をとる。
（30分～1時間かかります）

5. 適当な厚さに切り、レタスやトマトなどと一緒に盛りつけたら、お好みのソースをかけて完成！（グレイビーソース・ステーキソース・岩塩・マスタード・ポン酢など）

- ！ 塩麴の効果でやわらかくジューシーに仕上がります！
 - ！ 溶岩プレートの遠赤外線効果と塩麴が相乗効果を生み出し、フライパンよりも美味しく仕上がります！
- ※あくまで個人的な感想です。



TOMO'S REPORT 溶岩プレートの使用感とお手入れ

最初はいぶかしげに感じていましたが、火力とプレートの温度が一定化すると何でも美味しく焼けました。焦げにくく、煙と脂も少なくなっているように感じました。

ローストビーフの他に手ごねハンバーグを仕込んでいたのですが、これがまた絶品でした！おろしポン酢ですっきりまとめて、お客様もご満悦の様子でした。他にもカルビやシイタケ、タケノコも美味しく仕上がりました。

使用後のお手入れは簡単！食事が終わったら、熱いうちに表面のコゲやカスを取り除いて、冷めるのを待ちます。水をかけるなど一気に冷やすと割れる恐れがあるそうです。



冷えたら汚れを水で軽く流して、中に染み込んだ汚れを煮沸して取り除きます。脂や汚れが出なくなったら、取り出して乾燥させ、終了です。

塩麴ローストビーフ（と溶岩プレート）はとっても美味しくってオススメです♪





就労継続支援A型事業

Roast Curry dining & bar

CURRY NO CHIKARA カレーのちから



平成26年に梅ヶ丘にオープンしたカレーのちから。当院の近くにあり、職員の中にもファンが多いとか…みんな大好き、わたしたちの街の美味しいカレー屋さん。

障がい者雇用も行っている…？
MyTown施設探訪初！障がい者施設へ。
知っているようで知らなかった!?

就労継続支援A型事業カレーのちからにお邪魔させていただきました！



就労継続支援A型事業所とは…

障害者総合支援法に定められた**就労支援事業**の一つです。一般企業への就職が困難な障がい者に就労機会を提供するとともに、生産活動を通じてその知識と能力の向上に必要な訓練などの障がい福祉サービスを提供することを目的としています。障がい者と雇用契約を結び、原則として最低賃金を保障するしくみの**“雇用型”の障がい福祉サービス**です。



カレーのちからでは…

現在登録利用者さん40名、1日平均18名の方がお仕事されていました。就労を支援するスタッフは10名おり、利用者さんに合わせた支援を行っていました。

【就労の秘密】

聴覚障害のある方の場合には札を使用し料理の手順を伝える、視覚障害のある方の場合には視界を明るくするなどの工夫。タイマーやサイズ表示のあるまな板など用具を工夫して使用することで、様々な障がいを持たれている方も安心してお仕事できる環境となっていました。

【接客の秘密】

「カレーのちからは、元気がよくて丁寧」と取材前に耳にしていました。管理者の稲船さんは、「特別なことはしていませんよ」とお話をされておりましたが、いざお邪魔してみると、みなさんが声を掛け合いながらいきいきとお仕事されていました。

新しいことへのチャレンジや、スタッフ・利用者さん間のコミュニケーションが、カレーのちからのおいしさのスパイスとなっていると感じました。

厨房内の様子を覗かせていただきました



退院患者さんも復職されていました



【ホクミンの勝手に分析！人気の秘密♡】

おいしいカレーの提供と明るい雰囲気店内・接客はもちろんのこと、新商品開発・キャンペーンがすごいのです。

千歳市内のイベントや季節にあわせた新商品、その月のキャンペーンなど常に新しい取り組みをされています。

そしてその内容は、Facebookでも発信されています。

5月の新商品は、「咖喱屋おじさんのメンチカツバーガー」

千歳バーガーとして登録されています。

千歳産の玉子を使用した目玉焼き。メンチカツ、キーマソースに
チェダーチーズ。そしてふわふわの千切りキャベツ...

ゼーンぶ乗った贅沢なバーガーです。



【カレーのちからにもいた!? ゆるキャラ! 】

咖喱屋おじさん

「咖喱屋おじさん」の名称は、Facebookでの公募で決定。

実は「日本人がインド人の格好で、欧風カレーを売っている」そうです。

今後ホクマンくんとのコラボも!

「咖喱屋おじさん」も更新しているFacebookページも要チェックです!

<https://www.facebook.com/currynochikara/>



カレーのちから 人気ランキング



ちからカツカレー

サクサクのカツに
こだわりのちからルー



ウインナー焼きカレー

あつあつの焼きカレー
とろ〜りチーズと
パルッとういナー



牛すじカレー

赤ワインベースのルーに
とろとろに煮込まれた
牛すじ入り



CURRY NO CHIKARA

千歳市梅ヶ丘2丁目3-24
0123-21-8157

営業時間

11:00~20:30 (Lo.20:00)

※水曜日のみ

11:00~14:30 (Lo.14:00) (9:30~朝カレーの噂も...)



編集後記 【ホクマン＆ホクミン日記】

実は…ホクマンとホクミンは、カレーが大好き♡ わくわく取材へと出かけました。
欲張りな2人は、人気No.1ちからカツカレーとNo.2ウインナー焼きカレー、新商品のメンチカツバーガー、パフェまでいただいて。つつい食べ過ぎちゃったわよ〜♡
数種類のカレールーがあり、つつい迷っちゃう。どのカレーもとってもおいしいの
今日は食べられなかったけれど、人気No.3の牛すじカレーもお気に入りなのよ〜♡
みなさんのお気に入りのカレーはどれかな? みなさんぜひ行って見て下さいね〜♡

夏のいちばんぼし★

★ホクマンプロジェクト 統括 静佳★
作業療法士 佐藤



“患者さんも楽しみつつ
職員も楽しめるもの”
それが
ホクマンプロジェクト!

ホクマンプロジェクトとは？

家に帰ってからも幸せに暮らしてほしい。患者も職員も幸せになる為に…2015年リハビリの新しいカタチ「ホクマンプロジェクト」が始まりました。当時の統括である「清水川聖位子」さんが北星館へ移動したのを期に、新しく統括として誕生したのが“佐藤静佳”さんです！！現在、ホクマンプロジェクトは「ホクマンキッチン」「ホクマン農園」「ホクマンスタジオ」（季節の展示物作り）そして今年5月には新たに、「ホクマンミュージック」（音楽療法）がスタート！今回は“有言実行”という言葉がぴったりの作業療法士 佐藤静佳さんにお話を伺ってきました。

◆様々なホクマンプロジェクトがありますが、企画立ち上げのきっかけは？

清水川さん（現：北星館勤務）の後を継いだのが始まりです。そこからまずは、患者さんに退院後のイメージをつけてもらいたかったので、日常生活動作（食事・整容・更衣・入浴・排泄）のイメージが付きやすいものから導入していきました。患者さんは様々ですから好みが違うものを用意して関わりを深めていこうと思ったんです。

◆ホクマンプロジェクトの“効果”や“期待していること”について教えてください。

プロジェクトをとおして患者さん同士のつながり、職員間のつながり、人間性の広がりを感じています。患者さんのご家族様からの反応も良好なんです。個人で実施すると上手くいかないことも、集団でやることで笑顔が増えたり、これがきっかけで知り合いが増え、話のネタになったりとか何かの「起点」になっているのが効果として表れている気がします。期待していることは、患者さん自らがこれらのプロジェクトの日程・詳細を把握して、入院生活を楽しみに過ごしてもらうことです。どうしても職員からの働き掛けで参加して頂くことが多いので…そういう働きの中で、患者さんの日常生活や退院後の生活へのつながりができればと思っています。

◆プロジェクト中の嬉しい出来事・瞬間は？

患者さんから「楽しかった！」と言われると準備が大変で疲れていても、やって良かったと思いますね。

佐藤さんて こんな人★

質問にてきばきと答え、仕事がいっぱい早い佐藤さん。手先が器用で、縫い物・編み物はもちろん、小物作りや子供の洋服、日用品なども簡単に作ってしまうほどの腕前です！やりたいと思ったことは即行動してしまうとお話されていました☆



☆いつもその行動力に尊敬してしまいます！ 今後も新たな企画があるかも！

文責：有澤



みなさんのまわりにニュースがありましたらぜひ教えて下さいね〜♡
わたしが取材にいくわよ〜♡

Information

千歳JAL国際マラソンハーフV3! 陸上部 神直之 理学療法士



平成29年6月4日に開催されました、第37回千歳JAL国際マラソンハーフ男子高校〜34歳カテゴリーに出場した当院陸上部 神直之(リハビリテーション科 理学療法士)が優勝し、見事3連覇の快挙を果たしました。
☆神氏からのコメント
「当日は天気が悪く、コンディションが整わない中でのレースとなりましたが、コンディショニングや知識など経験を生かしての作戦勝ちでした。2位とは12秒差という僅差でのゴールとなりましたが、今年も優勝できてよかったです。みなさん応援ありがとうございました！」

新入職員紹介

内科 譚策医師



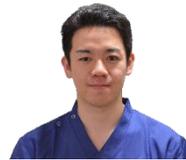
名前 譚策(たん さく)
年齢 42歳

<北海道の好きなところ>

- ・海の幸がおいしい(特にホタテ・エビ)
- ・気候がしいい
- <好きなアニメ>
- ・鉄腕アトム(幼少期に見ていた)
- ・ドラえもん
- ・クレヨンしんちゃん など…

中国遼寧省ご出身の譚先生。2009年に日本医師免許を取得。大阪や北海道留萌などの病院でご勤務され、4月に当院へ着任されました。大学院で博士号を取得されており、研究と臨床の両輪で、医療に携わっておられます。趣味は、健康維持のための水泳とお料理。先生からみなさんへメッセージ「これからよろしく〜!」とっても気さくな譚先生。これからよろしくお願ひ致します。

リハビリテーション科セラピスト



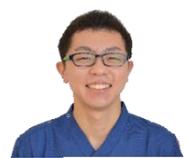
作業療法士
秋山 慎太郎
趣味 食べ歩き



理学療法士
稲童丸 輝
趣味 ポウリング



理学療法士
坂田 翔太
趣味 ゲーム



理学療法士
横田 雄斗
趣味 スポーツ

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!



検診センター
NS 高橋幸恵



大空豚しゃぶ
長いも丼

大空町HPより
許可を得て掲載

第2回目の今回は…「大空町」



大空町は平成18年3月31日、女満別町と東藻琴村が合併して誕生しました。「メルヘンの丘」や「東藻琴芝桜公園」など魅力たっぷりの町です。

今回は中でも町を挙げておススメしている「大空豚しゃぶ長いも丼」を女満別出身の高橋さんにリサーチして頂きました。

大空町ブランド

「大空町」を広く知ってもらうきっかけにしようご当地メニューの開発を始め、大空町産の豚肉と長いもという特産物を組み合わせることで完成しました。4店舗で提供しているのですが、丼のタレは各店のオリジナル! 異なる味わいなので食べ比べも楽しむことができます。

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| ①寿司・お食事処 敏
濃い味ソースのインパクト | ②豚珍亭
トッピングを楽しめる |
| ③蕎麦処 ながしま家
ピリ辛ソース×とろろの個性派 | ④キッチンほのか
半熟卵がとろ〜り旨い |

高橋さんおススメ!! (左写真)



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

T E L 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

～縁は人を結ぶ～

21世紀に入り地球規模で災害が頻発し、日本も大きな災害にたびたび見舞われ、多くの人が日々の暮らしを維持していくために一生懸命生活しています。自分の周囲には幸い大きな被害を受けた縁者はいませんが、他人事とは思えず自分が出来る支援を続けていこうと決めています。(大したことは出来ないし、時々ですが…)縁もゆかりもないではなくて、これも何かの御縁と

思って過ごしています。

そんな折、災害等ではないけれど、縁ある知人のために職場のみんなが気持ちを一つにして、微力ですが小さな支援を大きな輪にする機会がありました(まだ小さな輪かもしれませんが)。多くの人の優しさや、人が生きることの大切さを自分も振り返ることができて、心があたたかくなりました。縁は円(輪)になるんですね!

私はあまり神仙にお参りすることは無いのですが、昨年伊勢神宮へ行き、今年は出雲大社に行きました。伊勢神宮に行ったときは、お費金が足りなくなって気持ちで手を合わせていましたので、今年は五円玉をたくさん用意して(夫が貯めてた貯金箱から拝借)小袋に入れて行きました。何せ出雲大社は縁結びの神様ですから、五円(御縁)でしょ!

一緒に行った友人が言いました。良縁は結婚相手や彼氏・彼女に恵まれることだけではない。これから老後を迎えていくためには、もっともっと良い御縁に恵まれないと。そして良い縁を結ばないと…二礼四拍手一拝

そうだわ、最近是一人旅とか一人焼肉とか一人カラオケとか、何かと一人が気楽でいいわ!(私自身もおひとり様好き。)なんて言われるけど良い縁と結ばれているから、一人で生きていけるんだわ! そう思うと縁ってすごいですね!

出雲の神様が気づかせてくれたのですね、五円で!感謝、感謝…五円を拝借した夫へは御守りを渡しました。これも御縁なんじゃないかね!何か御利益ありますように…

次号の秋号もお楽しみに! 御縁よろしく♪

いちばんぼし★編集長 中岡 多佳子



★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 棟方 詩織 内堀 幸乃
有澤 沙織 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