

2017
Autumn
.....
Vol.11

北星病院 つなぐ 架け橋

いちばんぽし



そうだ、
着物を着よう。



いちばんぽし

2017年秋号 Vol.11



CONTENTS

フォーカス

- 01 「我らの健康教室～介護予防、地域貢献～」

リハビリテーション科 小川 哲広

ホクさえもんの院内の取り組みを知る!!

- 05 「外来カルテの青いファイルの謎の巻」

事務長 道下貴裕

健康コラム 朝の一杯

- 07 「白湯だけダイエット」

リハビリテーション科 河端 新(監修 栄養科 高橋千加)

- 09 レクっこ田中とホクマンくんがゆく

リハビリテーション科 田中沙樹

【新コーナー】料理の鉄人

- 11 「カフェセレクト新メニュー対決」

医事課 伊藤智規

【シリーズ】マイタウン施設探訪

- 13 「デイサービス ゆあみ茶屋」

地域連携室 向出泰平

秋のいちばんぽし

- 15 「調理師 坂井 太&知念 真居」

リハビリテーション科 有澤 沙織

- 16 INFORMATION



編集長コラム始まったよ～★
「たかこのながれぼし」
お楽しみに～♪



料理の鉄人



秋のいちばんぽし



Focus

介護予防と地域貢献 我らの健康教室



健康教室とは？

平成27年7月から開始した健康教室は、月に1度行われる理学療法士と作業療法士による健康増進を目的とした教室です。テーマは毎月異なり、「転倒予防教室」「膝・腰・肩・頸などの痛みの予防教室」「認知症予防教室」などがあります。基本的に、その分野の簡単な講義の後、集団体操を行い、計1時間程度の内容となっています。

何故始めたか？

①予防を意識して欲しい

平成25年度から厚生労働省より、介護予防事業において医師の指示なしにリハビリの専門職である理学療法士・作業療法士が名称を開示して活動をし



ても良いとされ、これがきっかけとなり健康教室を開始することとなりました。

私が新人の頃担当した、変形性膝関節症（ゆっくりと膝が変形し、痛みを伴う病気）で人工関節の手術を行う予定の患者さんが「いつの間にか進行する病気ならば、なる前に予防することはできなかったのかな？誰か教えてくれる人がいてくれれば良いのに…。手術は怖くて嫌。」とおっしゃいました。まさに、その通りだなと思いました。今まででは「罹患した後の行為」が医業の中心でしたが、これからは発症する前にどれだけ予防していくかが重要になると思います。

②外出機会を増やして欲しい

いくつかの研究によると、心と身体の健康において重要なことは、『外出してたくさんの人と交流をする事』とされています。外との交流を遮断し、気づいたら家で1人寝たきり状態…なんて方は少なくありません。反対に活動的な方であっても「買い物くらいしか外出する機会がない」「人と交流するような参加の場がない」という声をよく耳にします。介護保険サービスを受けている方は、デイサービスやデイケアなど、定期的に外出することが

可能となります。しかし、そうでない方は、地域のサロンへ行くことや趣味活動で集まるなど場所が限られ、特に運動をする場が少ないとすることが現状です。そこで、この健康教室が地域の1つの参加の場になればと思っています。

③身体の悩みを

1人で抱えないで欲しい

「最近転びそうになる」「身体の節々が痛くなってきた」「力が入らない」「体力が落ちてきた」等の身体の悩みを抱えている方は少なくありません。しかしこのような方の中で、病院に行くほどではないという理由で、我慢をしているケースや、マッサージ店にて対応するケースがあるようです。その後、症状が悪化し気づけば要介護に・・・なんてことも珍しくありません。必要に応じて、お身体の相談に乗ることや、体操の指導、外来受診の促しと、個人個人で対応は異なります。健康教室はそのような悩みが悪化する前に、1人で抱えず相談してもらう場にもなれば良いと思って始めました。

実際にやってみて ～開始当初～

健康教室のスタートは、「膝痛教室」というタイトルでした。それまで私は、膝が痛くなるメカニズムやどのような人にどのような運動を行うと痛みが軽減すのか?という事を研究し、医師の学会に参加して報告し続けていました。つまり、得意分野をそのまま教室にしてしまおうと思ったのです。当時、とにかく専門職の前でプレゼンを繰り返し行っていた私は、一般の方に対するプレゼンは簡単であり、大盛況間違いなし!と甘く見ていました。ところが実際にみると・・・。難



▲難しい内容にも真剣に耳を傾ける参加者。
健康への関心の高さが伺えます。

しい・・・。まずは参加者が集まらない状況でした。広報の手段もないため、院内にチラシを掲示する程度。集まって頂いたのは顔見知りの方ばかりとなりました。さらに、内容の方は、難しい話をさらに難しくしてしまったのか、参加者の頭の上には「????」が並んでいました。正直、これを毎月行うのは無理があるなと思っていました。そもそも「話すネタ」が尽きてしまいます。

そこで、参加者からアンケートを取り、どのような教室だと嬉しいかを聞いてみると、【転倒について】【膝以外の関節の痛みについて】【認知症について】という希望が多く、その他に【集団での体操】という答えを頂きました。一人では中々できないけれど、みんなとなら頑張れる。そんな要望に応えられるような教室にしたいと思いました。

実際にやってみて ～テーマを分け発展していく～

リハビリテーション科のセラピストは当院では理学療法士・作業療法士・言語聴覚士がいます。理学療法士の中でも、膝や足などの下肢疾患に対する治療が得意なもの、腰痛や頸部痛など背骨に関わる治療が得意なもの、転倒

にまつわる動作改善に対する治療が得意なものと、興味や得意分野が異なることがあります。作業療法士・言語聴覚士も同様です。各個人で、休日を返上し興味のある分野や必要となる分野の講習会へいくことや、夜遅くまで残り、勉強することは珍しくありません。そこで、教室のテーマをいくつかに分け、それぞれの得意分野の担当スタッフに振り分けることにしました。さらに、事前にスタッフ同士でプレゼンの練習をし、一般の人にもわかりやすい内容や、言葉の使い方などを確認し合うことにしました。時には厳しい言葉を掛け合うことも…。すると、2回目以降の教室では明らかに参加者の反応が変わり、大盛況となりました。とにかく、参加者の笑顔が引き出されていましたことを覚えています。全ては、より良い教室のために、地域のために、患者さんのために。その意識が統一されることでより良い活動になったと感じました。

実際に行ってみて ～やり続けることでの変化～

今までの健康教室に全て参加されている方がいらっしゃいます。その中の一人から、「健康教室で教えてもらった運動をして、色々な所の痛みが楽になった」と言って頂きました。その他



にも「椅子から片足で立てるようになった」「知り合いが増えた」「毎月楽しみにしている」と言って頂ける方もいます。また、参加者が友達を誘い、そのまた友達や知り合いを誘ってくれるなど、今では毎月のように新しい参加者が増えるようになりました。まずは外に出て、自分の身体について理解する。心と体の健康を地域全体で取り組む形になりつつあるこの状況に、この上ない幸せを感じています。

健康教室を継続し、2年以上が経ちます。創意工夫し、ここまで発展してきた中で、外部の病院や施設からどのようにやっているのか？目的は？という問い合わせを頂くようになりました。また、千歳民報にも平成29年8月に取り上げて頂き、周囲の関心が高まっているように感じています。また、継続した活動により、千歳市介護予防センター・クリアコート千歳・千歳リハビリテーション大学と繋がる事が出来、当院の教室を各施設で紹介して頂けるようになりました。このような他施設間連携は全国でも珍しいです。口コミを中心に広がっている健康教室ですが、初めて当院に来られる方も増え、健康教室を介して外来受診・リハビリテーションの開始へと繋がっているケースもあります。このことからも、健康教室を通じて、病院内・外の様々な人と関わる事が出来、これが最終的に利用者さん、患者さんへ還元

出来ているのだと思います。

今後どうしていくか？

現状健康教室は、リハビリテーション科のみの活動となっています。しかし、健康のためには運動のみならず、食事の面や薬剤摂取等、多岐にわたる適切な情報と対応が必要となります。よって、今後はリハビリテーション科以外の部署とも連携し、展開していくと考えています。チーム医療という言葉がありますが、「予防」に関しても、チームで取り組む事が今後必要ではないかと思います。

今後の健康教室の展望と目標として、千歳市内の要支援・要介護認定を受ける平均年齢を引き上げられる役割を果たしていきたいと思います。つまり地域全体の健康寿命(誰からの介護を必要とせず、健康に過ごす事ができる期間)を引き上げたいと思っています。しかし、これには当院での活動のみでは限界があります。市や他院・他施設との協力が必須となります。実際に埼玉県では、健康教室事業にて健康寿命の引き上げに成功したという報告



もあります。しかし、北海道ではまだこの地域でもこのような取り組みで成功したという報告はありません。千歳市は介護予防教室の開催数は道内一と言われています。多くの方の健康と幸せに携われるよう、北海道の先駆的な活動となれるように努力していくたいと思います。



▲今では毎回30名もの参加者が集まる人気の教室に。

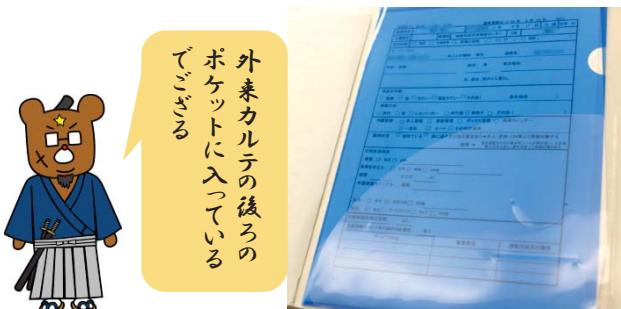
Focus



秋になり、すっかり涼しくなってきたでござるな。各々方は風邪などひかずに息災でござるか？今回は拙者が常々気になっていた外来カルテの青いファイルにまつわる、患者さんの困窮や重要化の予防に繋がる素晴らしい取組みを内科外来の三浦主任に教えてもらうでござる。

情報共有と有効活用の取組みスタート

内科外来では、2017年4月より週1回の外来カンファレンスと患者さんの情報管理を始めました。当院には長期間通院している患者さんが多くいらっしゃいますが、「最近何か会話が噛み合わなくなってきたな」「薬の残数が合ってないけど、管理できているのかな」「1人暮らしだけど買い物や保清はどうしているだろう」と気になることがあります。その都度、対応した看護師が患者さんまたはご家族に確認していましたが、他の看護師と共有することができず、せっかく得た情報を有効に活用できずにいたため、情報の共有化を図るシステム作りをスタートしました。



過去の失敗を成功に繋げる

2011年にも看護師個人が気になった点をカルテ内の所定用紙に記載する取組みを行いましたが、情報更新されずに用紙の存在自体が風化してしまった経過があり、2011年に情報収集した患者さんをすべて抽出するところから始めました。受付に行き、カルテを一冊ずつチェックしました。その後、収集した情報整理のため「情報管理シート」を作成し、情報を各部署で確認できるようにパソコンで管理するようにしました。

また、看護師によって着眼点や観察力が異なるため、対象者選出の基準を決め、情報管理シートの項目にそって情報収集するようにしました。



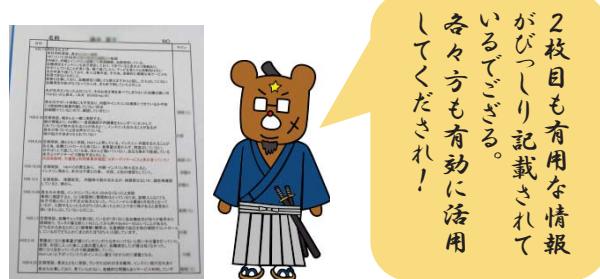
現在までの成果と今後のこと

情報管理シートは1枚目に患者様の基本情報やADL、要介護認定やケアマネージャーの有無を記載し、2枚目には対象とした理由と経過、次回の確認事項を記載します。来院した患者さんが情報管理対象者とわかるように青いファイルに管理シートを入れ、カルテの表紙に(情)シールを貼るようにしました。

週1回月曜日に内科・整形合同でカンファレンスを行い、新たに情報管理が必要な患者さんや、情報管理中の患者さんの新しい情報などについて話し合っています。最初は37名だった患者様が、現在 150名以上となっています。

情報収集によって要介護認定の申請やサービス利用の必要性がわかり、実際にサービスに繋がった患者さんもいます。家庭環境や生活状況によって必要な支援、注意して見ていく点も異なるので情報収集とスタッフで情報共有するということは重要と考えています。

情報収集に関するマニュアルも作成したので、今後もマニュアルに沿ってスタッフ間で統一し、継続していくきます。





北星館 情報管理課
施設管理・送迎運転手

FUJIMURA TSUTOMU

藤村 勉



白湯だけダイエット

朝の一杯 健康コラム

実験



身体の不調の原因の一つに消化器の機能低下があります。白湯を飲むことで、便秘や疲労、肥満の改善効果が得られます。今回は春号にて取り上げた白湯ダイエット実証実験を行ってみました！

白湯の作り方

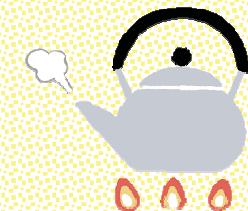
①水をやかんやコンロに入れて強火で沸かします。水は水道水で結構です。沸騰したら、フツフツとした火加減に弱め、10~15分沸かします。

②夏場は40°C、冬場は60°C程度まで冷ましてから飲みます。飲んだ時に体温と等しくなる温度です。余った分はポットに入れて保存しましょう。

ダイエットモニター
渡邊 日奈子さん(23)
やや便秘気味も体調面はバッカリ！



ダイエットモニター
田中 沙樹さん(26)
肌荒れ、便秘、むくみなど女子ならではの悩みが満載。



白湯ダイエットの方法

起床時、コップ一杯（150cc）の白湯を飲みます。なお、特別な食事制限や運動は行いませんでした。血圧測定と体重測定は時間を合わせて行い、便の性状はブリストルスケール（以下；BS）にて評価しました。

なんと、期間は5週間！果たして結果は！？

非常に遅い
(約100時間)

1 コロコロ便



硬くてコロコロの
糞糞状の便

消化管の
通過時間

2 硬い便



ソーセージ状であるが
硬い便

3 やや硬い便



表面にひび割れのある
ソーセージ状の便

4 普通便



表面がなめらかで柔らかい
ソーセージ状、あるいは
蛇のようなどろを巻く便

5 やや軟らかい便



はっきりとしたしわのある
柔らかい半分固形の便

6 泥状便



境界がぼぐれて、ぶにゅふ
にゅの不定形の小片便
泥状の便

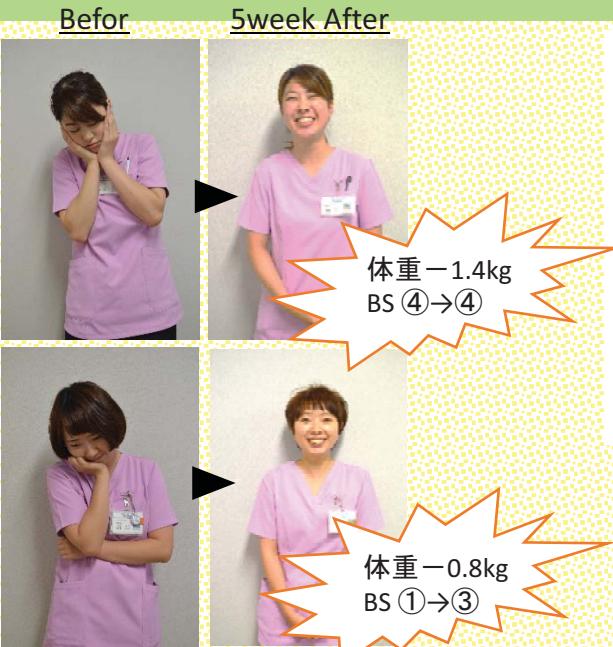
非常に早い
(約10時間)

7 水様便

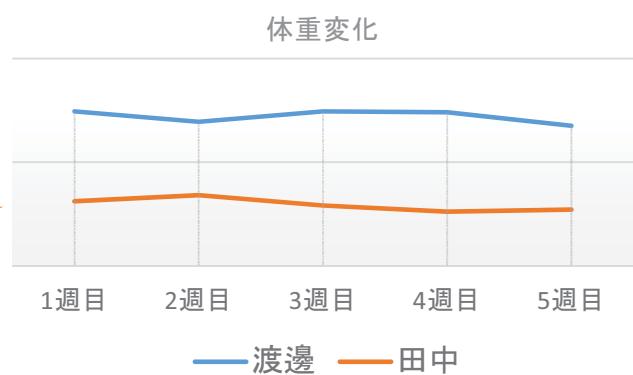


水様で、固体物を含まない
液体状の便





※写真はやや大きめに明るくしております！



結果

渡邊さん、田中さんともにダイエットに成功しました。二人とも、元々痩せているので大きく体重が減ることはませんでしたが、便通の改善や体調の良さを感じたようです。無理なく体质改善が図られたようですね。

白湯の効能

①内臓のお掃除

身体にたまつた毒素が洗い出され、内臓をキレイにしてくれます。多くの身体の不調に効果を発揮します。

②美肌効果

身体を温めるので、代謝がよくなり老廃物の排毒が進みます。腸内の未消化物も排出され、肌荒れが改善します。





皆カッコいい～☆
ヨサコイ開発秘話はブログで！

金長うめこ
とっても雅(ミヤビ)だポン！
北海道ではよっちょれがヨサコイの
代表曲なのね～



ホクマンブログ更新中！

祭 ヨサコイホクマン体操踊り方のコツ

- ①かけ声は大きく出す
- ②おどりは大きく元気よく
- ③鳴子は手首のスナップを使って



話を聞いたのは
横田 ゆうとさん
理学療法士
大学からヨサコイ
サークルで活動開始。
現在も社会人チーム
に所属。



弾むように踊ると
とっても元気よく見えるよ！



どっこいしょ～どっこいしょ～



わしらの若いころを思い出すのう
わしはばあさんの踊りにホレたんじや～



ほくじいとほくばあ

ホクマンくんの祖父母。
ほくじいの趣味は散歩。ほくばあは
仕方なく北星館についてきたらしいが
得意の手芸で積極的に行事に参加している。
ちなみに二人とも介護保険は取得済み。

おじいちゃん、またあの話をしてる...
本当はお見合い結婚なのになあ～



料理の鉄人

カフェセレクト
秋の新メニュー決定戦

平成29年7月より始まったマルチ対応型選択食【カフェセレクト】

秋の新メニューは「鮭」がテーマ。今回は患者さんの声を知る現場職員からメニューを募集するため、競技形式のメニュー開発を行いました。

今回参戦してくれた鉄人は医事課・伊藤主任、リハビリ科・岩間氏、飯田氏の3名。審査員には栄養科・高橋科長、いちばんぽし中岡編集長、本誌読者に根強いファンを持つ松村副院長をお招きしました。



料理の下処理などはお任せください！

※他にも多数の方が手伝ってくださいました！感謝

新メニュー採用の栄冠を勝ち取るのは果たしてどの鉄人か？

和 鉄人 伊藤智規 ~鮭と帆立のなめろう焼き~



●材料 (3~4人前)

- ・ 鮭 400g
- ・ 貝つき帆立 4個
- ・ 大葉 3~4枚
- ・ 小ねぎ 5~6本
- ・ バター ひとかけら
- ☆ 合わせ調味料
みそ 大さじ1
醤油・酒・みりん・砂糖 小さじ1
すりおろし生姜 チューブで2cm

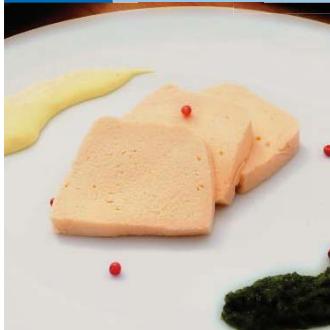
●作り方

1. 鮭の皮・骨を取り除き、ぶつ切りにしておく
2. 帆立は貝から身を外し、内臓を取り除き、貝柱を使用する
3. 大葉と小ねぎは粗みじん切り
4. 鮭と帆立を合わせ、包丁で叩く
5. 3.4と☆を和える
6. 帆立の貝殻に盛り付け火にかける
7. 全体に火が通ったらバターを乗せ、バーナーであぶり、完成

洋

鉄人 岩間洋之

～サーモンのテリーヌ～



●材料 (2人前)

- ・鮭 100g
 - ・はんぺん 100g
 - ・たまご 1個
 - ・生クリーム 100ml
 - ・塩コショウ 少々
- ☆ ソース
ほうれん草 200g
玉ねぎ 1/4個
サラダ油 大さじ1
塩・こしょう 適量
にんにく 適量
水 100cc

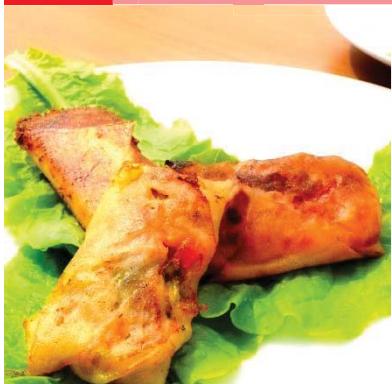
●作り方

1. はんぺん、たまご、鮭、生クリームの順にフードプロセッサーで攪拌する
2. 塩コショウで味を調える
3. 型にラップを敷き、生地を流し入れて包み、600Wのレンジで4分加熱する
4. 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす
5. お好みの大きさにカットして、ピンクペッパーやソースを添えて完成。
6. ソースの作り方
7. サラダ油とニンニクを熱し、香りが立ったら玉ねぎ、ほうれん草を加えて中火で炒める
8. 水・塩を入れ、軽く煮たらミキサーにて攪拌する
9. 再び3分煮てこしょうで味を整える

中

鉄人 飯田友輝

～鮭と黒酢あん春巻～



●材料

- ・春巻きの皮 10枚
 - ・鮭の切身 150 g
 - ・塩コショウ 適量
 - ・玉ねぎ 1/2個
 - ・パプリカ（赤・黄） 各1個
 - ・水溶き片栗粉
- ☆ 合わせ調味料
黒酢 適量
砂糖・サラダ油 大さじ1
オイスターソース 大さじ1
酒・みりん 大さじ2
きざみニンニク 小さじ1
きざみショウガ 小さじ1

●作り方

1. 鮭切身は1口大に切り、塩コショウで下処理をしておく
2. 加熱したフライパンにサラダ油をひき、鮭切身を皮側から焼き色がつくまで炒める
3. 2に玉ねぎを入れ、ややあめ色になるまで炒めたら、パプリカを入れて炒める
4. ☆の調味料を入れて味が染み込んでいたら、水溶き片栗粉でとろみをつける
5. 春巻きの皮で包み、揚げ焼きしたら完成

鉄人の料理が完成し、審査員が実食。張り詰める空気…固唾を飲んで判定を待つ鉄人と参加者たち…

そして審査員から判定がくだりました。熾烈な鉄人バトルを制したのは、中華の鉄人 飯田氏！

優勝は鉄人 飯田！

今後、飯田氏にはどんな強敵が立ちはだかるのでしょうか？
乞うご期待！



審査員からのメッセージ

決して調理環境が良いとは言えない中でしたが、本当に手際が良かったです。エプロン姿もとても似合っていて、イケメン度が上がってきました。優勝者以外の方の料理もおいしく、病院食のヒントになる部分がありました。次回も楽しみです。

実食した感想 (抜粋)

伊藤鉄人の料理への感想

鮭と帆立の組み合わせが北海道らしい！

帆立貝にのせて焼いていて、見た目が素敵で居酒屋気分！

岩間鉄人の料理への感想

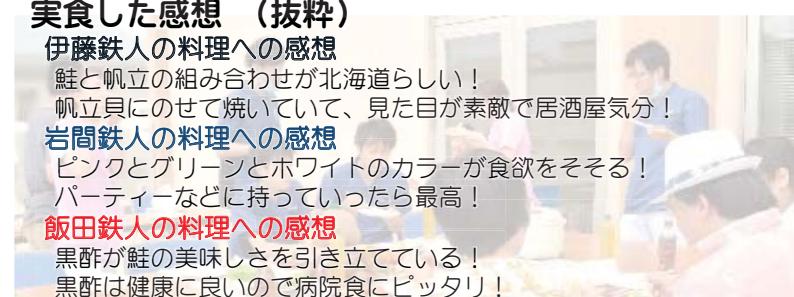
ピンクとグリーンとホワイトのカラーが食欲をそそる！

パーティーなどに持っていったら最高！

飯田鉄人の料理への感想

黒酢が鮭の美味しさを引き立てている！

黒酢は健康に良いので病院食にピッタリ！



My Town 施設探訪 Vol.10



ゆあみ茶屋 デイサービスセンター

名前は知っているけど…どんな施設なの？疑問を解決！千歳市内と近郊の施設を紹介するこのコーナー。記念すべき10施設目を迎えました。
今回の施設探訪は…
平成29年5月千歳市大和にオープンしたゆあみ茶屋さんにお邪魔させていただきました。

そもそもデイサービスってなに？

通所サービスとよばれるもので、在宅で療養する高齢者が施設に通って、食事や入浴、機能訓練などの日常生活の支援を受ける介護保険サービスのひとつです。送迎もサービスに含まれ、ほとんどの施設で朝夕の送迎も実施しています。デイサービスの時間は、基本的に日中に行われることが多いのですが、ゆあみ茶屋さんでは「夜間見守りサービス」と言って、日中のデイサービスを利用されている方に限り、人数制限はありますが夜間の宿泊も利用できるサービスがあるそうです。自宅で介護を続ける家族の介護負担軽減や急用ができた時などとても助かるサービスですよね。

ゆあみ茶屋さんは…

住宅街の中にあるゆあみ茶屋。とても静かな環境にあります。今年の5月15日にオープンしたばかりの施設。玄関に続くスロープをすすみ玄関を開けると、まだ新しい建物の香りがただよっています。中は広いワンフロア。完全バリアフリーで移動も安心です。

10時過ぎに取材に伺いましたが、すでに利用者様がいらっしゃいます。あらっ。見たことある方が、あっちにもこっちにも。この日は、北星病院を退院された利用者様が4人もいました。「ゆっくりしてってね」まるで自分の家のように言ってくれる利用者さん。午前中はリラクゼーション・入浴がメインの時間のようでテーブルやソファーでくつろぐ方、バイクをこいでいる方、自身のペースで自分に合った過ごし方ができそうな空間がここにはありました。

木箱の正体は…

なにやら木の箱に足をいれてくつろぐ方も。足元をのぞかせてもらうと丸い小石がたくさん入っています。これは足岩盤浴と言い、足を入れると温かい小石の熱で血液循環を促し運動の効果を引き上げてくれるそう。ホクマンくんも足を入れてリラックス。日ごろの疲れを癒します(笑)



天井からぶら下がる赤いロープの謎

奥へ進むとなにやら天井から赤いロープがぶら下がっています。これはゆあみ茶屋の利用者様に1番人気の訓練メニュー「レッドコードエクササイズ」

赤いロープにつかり、指導者の方をまねて運動をしていきます。「ロープにつかる」ことで無理なく安全に、筋力向上やふらつき改善、転倒予防につながるエクササイズを行うことができるそうです。



お風呂に行きましょうか

先日、北星病院を退院されたばかりのNさん。スタッフさんと手をつなぎ一緒にお風呂に行きます。浴室は2か所あり、完全個浴対応。下肢が全く動かない利用者さんもいらっしゃるそうですが、マンツーマンで安心して入浴サービスをしてくださるそうです。

トイレは3か所あり、車イスでの利用もできます。中も広く、手すりも設置され安心して使えそう。



手作り料理がうまい！

10時半。スタッフの1人が台所でジャガイモの皮むきを始めました。「ピーラーがなくて！」包丁で素早くむいています。こちらでの昼食は、なんとスタッフ手作り！温かいお食事を毎日提供してくれます。しかも食事代はデザートのフルーツ付きで1食200円。安さに驚きます。

管理者 深坂さんの想い

「体を動かすことが億劫になって、動かなくなりがちな方も、ここに来ることで楽しく運動をしていただき、少しでも体を動かしてもらえばいいなと思っています。今はまだやっていないのですが、今後は外出レクリエーションなども行っていく予定です。月1回のイベントなども企画みなさんと一緒に楽しんでいきたいと思っています」

今後は地域との交流なども行っていく予定だそうです。楽しみですね。



施設見学、無料体験あり

デイサービスセンター ゆあみ茶屋千歳大和

住所 〒066-0066

千歳市大和2丁目2番8号

電話番号(0123)-25-3953

日曜・祝日も営業 年末年始は休業

サービス提供時間

9:20~16:35

9:20~14:00の短時間での利用も可





秋のいちばんぼし★

★調理師 坂井 太さん&知念 真居さん★

今日は、北星病院の食事を
作ってくれている二人の
シェフにお話を聞いたよ！



Profile

坂井 太さん
(さかい ふとし)さん

主な職歴

- ・某大手ホテル（札幌）
- ・某和食料理店
- ・富士産業株式会社

趣味

- ・スポーツ観戦。
- ・アイスホッケーをやつ
ていました。



Profile

知念 真居さん
(ちねん まおり)さん

主な職歴

- ・某レストラン
(カナダ、東京2か所)
- ・富士産業株式会社

趣味

- ・歴史、考古学が好き
でよく一人で旅に行
きます。

◆ 調理師になったきっかけを教えてください。

坂井（以下 坂）：

テレビで調理師を知りました。もともと料
理をするのは好きでしたので。

知念（以下 知）：

子供のころから料理をするのが好きで親と
よく一緒に作っていて楽しかったですね。

◆ 料理人として一番の喜びは何ですか？

坂：「おいしい！」と言われるとやっていて
良かったと思います。

知：前の職場が児童相談所だったのですが子
供たちが明るくなったこと、笑顔になっ
たことが嬉しかったです。

◆お二人は以前は病院ではなくホテルやレストラ ンで働いていました。なぜ病院の厨房で働く と思ったのですか？

坂：昔、家族が入院した時に病院食でも更に
おいしい物を作れるのではないかと思つ
たのがきっかけです。見た目などをもつ
と変えられるのではないかと考えました。
知：健康、病気の予防、無農薬といった病院
食に興味を持ちました。レストランとは
違うやりがいを感じ、これからもっと進
化していくと思いました。あとは坂井さ
んと同じくおいしい物を提供できるので
はと感じました。

◆7月からカフェセレクト、カフェチョイスなどが始 まりました。良い点、改善点を教えて下さい。

坂：職員の仕事への意識やレベルが向上しま
した！職員同士の刺激になっているよう
です。

知：やりがいがあります！改善点としてはバ
リエーションを増やしたいですね。

◆最後に今後の目標や希望を教えて下さい。

坂：メニューのバリエーションを増やしたい
です。あとは、病室の患者さんの前で料
理を作つてあげたいんです。お寿司や天
ぷらを、やぐらを組んで作つみたいで
すね。

知：ケーキやデザートを作つてみたいです。
デコレーションもしてみたいですね。



☆お二人の熱い思いがとてもよく伝わりました。今後のメニューに期待です！ 文責：有澤



北星病院のHOTなニュースを
お伝えしますわよ～

Information

祝 道下事務長 川島医療技術部長 就任

平成29年8月1日付けで昇進されました



**道下貴裕
事務長**

まだまだ事務長として未熟ですが患者さん、利用者さんや地域、そして職員の皆さんに愛されるいざみ会を皆さんとともに成長しながら築いていきたいと考えています。わからないことや困りごとなども一緒に解決していきましょう。というより色々教えて下さい。よろしくお願い致します。



**川島康洋
医療技術部長**

皆様に助けてもらいながら何とか一ヶ月務め事ができました。

お話を伺うなかで、部署の大きい小さいは関係なくスタッフ全員が楽しく安心して働く環境づくりの必要性を今まで以上に感じました。そのためには部門の垣根を越えた協力体制を築いていくことが重要で、私はその歯車の一つになれればと思っております。

これまでと変わらず役職ではなく気軽に名前でお声掛け下さい。

今後ともご協力、ご指導のほどよろしくお願いします！

祝 内科外来 三浦主任

平成29年6月1日付けで昇進されました



**看護部
三浦 靖子
内科外来主任**

もともと外来で働いていて主任になったので自分の立ち位置はあまり変わっていないのですが、今まで自分のことだけだったことを周囲も含めて考えていくようにならなければと思います。

おおざっぱな性格も少し改善できればな～と自分に期待しています。

趣味:ソファーの上で
海外ドラマ鑑賞と読書

新入職員のご紹介

リハビリテーション科に
新しい仲間が加わりました！



**作業療法士
齊藤 元貴**
さいとう もとき
趣味:ロード
バイク

たくさんご迷惑をおかけするかと思いますが一生懸命頑張ります。
よろしくお願い致します。



**言語聴覚士
小池 まゆみ**
こいけ まゆみ
趣味:犬と遊ぶ

よろしく
おねがいします

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！



第3回目の今回は…「旭川市」

旭川市は、札幌市に次ぐ北海道第二の人口約34万人を有する中核市。気温の年較差が50度以上あるため寒暖の差が大きいことが特徴であり、観測史上最低気温となる-41.0度を記録している。日本国内有数の米どころであり、大雪地ビール、江丹別そば、旭川ラーメン、ご当地グルメではもつそば、ジュンドック、菓子では大福堂、梅屋、壺屋（“き花”が有名）、旭川家具、旭山動物園が有名。

旭川市ブランド



**「男山
純米大吟醸
北美月」**

男山酒造には、「純米大吟醸男山」という世界酒類コンクールにて1977年初受賞以来41年連続で最高金賞に輝いている有名な日本酒があるのですが、今回は男山酒造り資料館でしか買ふことができないこちら「男山純米大吟醸北美月」を紹介します。

麹は全て手作りし、40日間かけて低温でゆっくりと発酵させることで大吟醸らしいフルーティーな香りとなめらかな舌触りが特徴。6種類の試飲を経てこちらに決定！

さっそく自宅で飲んでみると…

香りは甘くて濃いめ。発酵が強い感じがしました。口当たりは一口目は甘いのに最後のほうは辛口でさっぱり！水のように後味にくせがない。私は冷やした方がより味が強くなり旨いと思いました。どちらかというとつまみはなくてもよいかな。酒本来の味を楽しめるので、逆にもったいないかもという印象。そのくらい一口目から最後まで味が変化するお酒でした。

男山酒造には蔵出しといって、店頭でしか販売しないお酒もたくさんあります。その土地ならではのお気に入りの地酒を見つけてみるのも楽しいと思いました。



医療法人社団
いすみ会

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
ホクマソくん



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
(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。メニューと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。



この秋号から編集後記が「かげいし」になりました。
このいちばんぽしの中では編集後記が編集長である私が唯一好き勝手に書ける
スペースです。
編集長はあまり表に出ず、裏表紙にひっそりと目立たずに…と思っていますが
このところ編集後記が自己主張の場になってしまい、なんだか記事と関連して
いない内容になっていることに気づきました。

「こんなでいいのか？」と自問自答。秋号の企画会議で話したら、「じゃあ編集後記じゃなくていいよ」ということとなり、ながれぼしの誕生となりました。（ちなみに編集後記を調べてみたら、特に何を書かなきゃいけないものはないそうです。）

いちばんぽしにながれぼし…洒落てますね～なんて自画自賛♪ どちらも前向き！いいね いいね
夜空を見上げて願いをこめる。今日一日をふりかえり明日へのエネルギーをもらう。

秋の夜空は星がきれいなので、ながれぼしを見るチャンスも多いかも！そして秋の夜長にいちばんぽし（読んでね！）けれども…せっかくながれぼしという私のスペースをもらったのに何も思い浮かばない。

悩んで悩んで悩んで…あ！

私、スマホの機種を変更しました。それを機に家の電話を「光」回線にしたのです。さて、色々自分で設定しなければいけない事がいくつかありマニュアル通りにいかないともうアウトです。そこは悩まず、即「遠隔サポートサービス」に連絡しました。

すごいですね！ 驚きです。自分のスマホが顔も見えない遠くの人が操作して動くんですよ。007みたいなスピード映画のヒロインになったようです（例えが古いですね）。一つ一つ丁寧に私のペースに合わせて教えてくれて、ほんとにどこかの★の王子様みたいでした（オペレーターは男性でしたので）。感謝の気持ちで見えない相手に頭をさげ、ふと現実に戻ると足が痛い！傷だらけ!!なんと一時間近くの間、私は犬と格闘していたのです。電話でサポート受けながら、たぶん『痛い、やめて、』という良からぬ声も聞かれていたみたい（笑）（たぶん遊んでくれないからやキモチで噛みまくり！やんちゃなオスの子犬です。）

なあんだ～悩んで書いたのがこれかよ！と思うでしょ？ 前向きに考えましょ！ 次の冬号を乞うご期待 !!

★発行

医療法人社団いすみ会 北星病院

★写真

Kanae Taniuchi

★いちばんぽし編集部

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 森方 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