

2018
Spring

Vol.13

北星病院 つなぐ 架け橋

いちばんぼし[★]

「春のいちばんぼし」 山下理学療法士



フォーカス

診療報酬改定をキム調！！

健康コラム

栄養科 高橋科長の生活習慣病 第2弾



産後ママ外来スタート

- ☑産後の肩こり・腰痛
- ☑骨盤周囲のトラブル
- ☑抱っこ疲れの腱鞘炎

産後の様々な身体のトラブルをセラピストに相談してみませんか？

対象：生後8か月までのお子様のいるお母さん

※初回相談30分無料 ご相談は受付まで。

F A S S I O N S T Y L E

- Tops/パーカー
- Inner/Tシャツ
- Botoms/スウェット

動きやすい服装でお越し下さい。
抱っこひもや骨盤ベルトなどの
アドバイスも行っております。
ご希望に合わせて持参ください。

いちばんぼし

2018年春号 Vol.13



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

フォーカス

03 「診療報酬改定をキム調！！」

インタビュー；金 成峻 文；道下 貴裕

ホクマンくんがゆく

07 リハビリレクリエーション

リハビリテーション科 河端 新

春のいちばんぼし

08 「理学療法士 山下 雄大」

健康コラム 生活習慣病 第2弾

09 「高尿酸血症」

栄養科 高橋 千加

いとう ともりのTOMO'S キッチン

11 「TOMO'S プレート」

医事課 伊藤 智規

【シリーズ】マイタウン施設探訪

13 「パレットライフひまわり」

3病棟 大場 由紀



マイタウン施設探訪



春のいちばんぼし



TOMO'S キッチン

17 INFORMATION

春が来たよ～★
編集長コラム「たかこのながれぼし」
お楽しみに～♪



「診療報酬改定」 をキム調!!



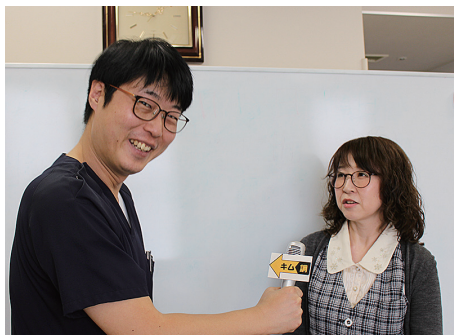
2018年は私の母国、韓国の平昌オリンピック・パラリンピックが盛り上がりましたね。医療の世界では2年ごとに診療報酬改定があつて、ちょうど2018年は改定の年！金成峻が2018年度診療報酬改定にせまります！

そういえば、年末に「改定率がどうのこうの」ってテレビで騒いでたっけなあ。診療報酬が+0.55%、薬の価格が-1.65%、医療材料の価格が-0.09%……あれ？全部合わせたら-1.19%？大丈夫なのかな（ドキドキ）まずはこれから調べてみよう。

キム）あのお、医事課は診療報酬の専門家ですよ？ちょっと聞いてもいいですか？

高沢）診療報酬のことで私たちにわからないことはありません。何でも聞いてください。

キム）さっき調べたら、今回の診療報酬改定の改定率がマイナスだと知ったんですが、北星病院の収入もマイナスになるのでしょうか？



高沢）北星病院は過去、改定率が収入に直結したことはあまりないんですよ。2006年度の療養病棟の大改定のとくらいです。改定率はあくまで報酬全体ですので、北星病院に関わる報酬が改定されなければ影響は少ないですし、薬などの価格が下がっても、北星病院では多くの病床で薬代などが入院料に包括されていますので、ありがたいくらいです。

キム）なるほど～ そうでしたか！安心しました。

さっき医事課の人が「北星病院に関わる報酬が改定されなければ」って言うってたなあ。これも調べてみよう。

キム）すいませ～ん。今回の診療報酬改定で北星病院に関係する項目を調べているんですが、大きなトピックを3つ教えてください。（いっぱい聞いたらパンクしちゃうかもしれないし。）

伊藤）トピックをお話する前に…今回の改定は色々と良からぬことを心配していましたが、北星病院にとってはとても良い改定だと感じています。

キム）ほう！それはどういうことですか？

伊藤）在宅医療の一部、回復期リハビリ病棟で少し点数が下がりましたが、北星病院で算定している点数のほとんどが据え置き点数になっていますし、パラダイムシフトにも対応して、質も向上させていく時間をもらったなあと

思いました。

キム え！？パラダイスシフト？

伊藤 先生…パ・ラ・ダ・イ・ムです。
パラダイムシフト。簡単に言うと「今まで当たり前だと思っていたことが当たり前ではなくなる事」です。時代も変わっていきますので、私たちも変わらなくてはならないワケです。

キム なるほどお〜。それでトピックは？

伊藤 (せっかちなあ) まず、入院料は今まで看護師などの配置数が大きな要件になっていましたが、入院する患者さんの状態や治療内容、治療の結果や在宅に退院する患者さんの割合などによって段階的に設定された点数になります。基本報酬に「これできたらご褒美あげますよ」という感じです。

(図1)

キム 私もご褒美大好きです！

伊藤 ああ…はい。2階は今まで是一般病棟入院基本料の看護配置10対1を算定していましたが、急性期一般入院

料に変わります。この入院料は重症度、医療・看護必要度の基準を満たす患者さんの割合によって7つに分かれています。つまり、この入院料を算定する病棟は「重症な患者さん、医療や看護を必要としている患者さん」を多く診（看）ることが求められているわけですね。

キム 3階の回復期リハビリ病棟はどういう評価になったんですか？

伊藤 回復期リハビリ病棟はズバリ！

「いかに短期間で患者さんの日常生活動作の能力を上げるか」が重要になります。これは実績指数というもので表されるのですが、基本報酬と実績指数をクリアした点数の2段階に設定されています。

キム 今までの在宅復帰率、重症者の入院率などは関係なくなりましたか？

伊藤 いいえ。今後も関係あります。もともと、それで3つに分かれていた入院料を実績指数に応じて、それぞれが2段階になりましたので、全部で6

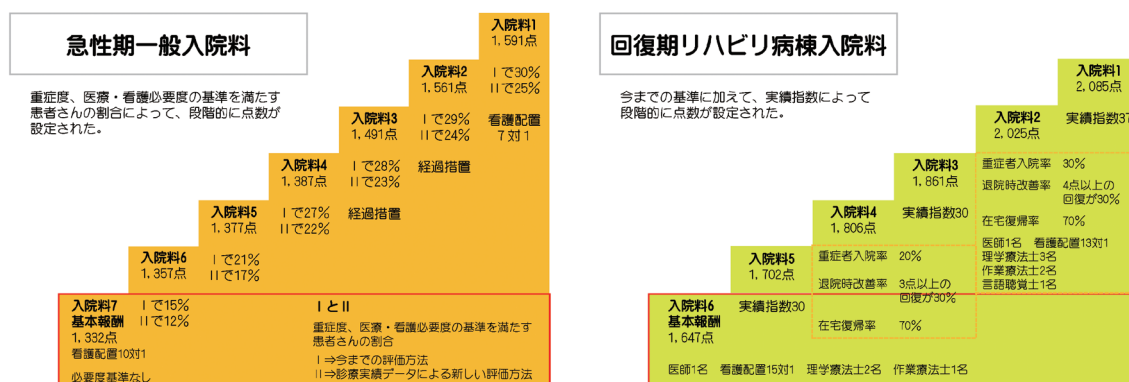


図1



つの入院料に改定されています。ちなみに回復期リハビリ病棟は在宅に退院してなんぼという病棟ですので、在宅復帰率の基準は6割から7割に引き上げられています。

キム) では4階の療養病棟はどうですか？

伊藤) 療養病棟は医療区分2・3に該当する患者さんの割合に応じた点数設定です。北星病院の療養病棟はもともと求められている機能を提供できていますので、特に変わりはありません。強いて挙げれば在宅復帰機能強化加算が1日40点アップしているので、在宅復帰の機能も求められていますね。

キム) なるほどお～。在宅といっても少子高齢化が進んで「お家」で生活することが難しくなる方が増えていますので、今回の改定のように介護医療院が創設されたり、「住まい」の在り方も変わっていきますし、患者さんに合った支援を多くの職種が連携して支援していく必要がありますね。そうすることで住み慣れた場所で長く暮らせるようになるんでしょうね。

さて、2つ目のトピックはどんなことですか？

内掘) (急に金先生がまじめなことを…) 今、金先生がおっしゃったことに深く関係しています。さすがですね！

キム) 照

内掘) 入院前から入院後の治療のことを説明したり、スクリーニングを行うことで患者さんの状態にあった住まいにスムーズに退院できるような支援をすることがスタンダードになる予兆を感じました。また、退院時に複数の機関が共同で患者さんに関わることで、

より評価されたり、同一の事業者が運営している機関同士でも算定が認められました。これは北星病院に求められるものですし、何よりも患者さんがハッピーになりますよね。

キム) 患者さんがハッピーだと私も嬉しくなります。具体的にどういうものがありますか？

内掘) まず、今までは「退院支援」が重視されていましたが、入院前から支援することが大事！という流れで「入院時支援加算」が新設されました。

キム) それは具体的に何をするんですか？

内掘) 入院予定の患者さんに入院中の治療・生活の説明、持参薬の確認、栄養状態の評価、褥瘡リスクの評価、他に現在使用しているアセスメントシートにあるような項目の評価です。

キム) 今は入院支援センターを設置している病院も多いですし、北星病院でも一部はすでに実施していますね。それに入院前に多職種で実施すると、患者さんが入院する際の病棟看護師の負担が軽減できるかもしれませんね。他にはありますか？

内掘) 退院時共同指導料の算定要件が緩和されました。今までは医師か看護師が共同指導の場に参加することが必要でしたが、薬剤師、管理栄養士、社会福祉士、理学療法士等でも良いことになりましたので、退院後に関わる人たちと顔を合わせる機会が増えると思います。また、先程触れましたが共同指導の際に連携する機関についても緩和されました。直接会うことが難しい場

合 場 合 に
も、歯科
や介護事
業者と診
療情報を
共有する
ことを評



価する報酬も創設されています。スムーズに入院から退院、その後の生活が送れるような体制を構築することは必須になってきています。

キム 誰も長く入院なんてしたくないですし、安心して暮らしたいですもんね。こういうのがスタンダードになっていくんですね。これもパラダイスシフトですね（ドヤ顔）。

内堀 パラダイムシフトです…

キム あっ、そうでしたね。3つ目のトピックはどんなことですか？

戸田 当院で算定する診療報酬では初めてアドバンス・ケア・プランニング（ACP）の考え方が盛り込まれたことです。

キム アデラ〇ス・ケア・プランニング？カツラのお手入れ計画ですか？

戸田 そうそう！いくつになっても髪の毛は…って違います！先生わざとですよ？

アドバンス・ケア・プランニングは「将来の意思決定能力の低下に備えて、患者さんやそのご家族とケア全体の目標や具体的な治療・療養について話し合う過程」です。認知症の方が増えていきますし、重症になってからでは意思決定ができなくなること多いので、あらかじめ話し合っておくことが提唱されるようになったわけです。

キム でも、入院中は退院することを目的に治療をしているわけですよね？

戸田 おっしゃる通りです。ですので、社会全体で認識してもらい浸透しないといけません。それでも、4階の療養病棟入院基本料を算定するための施設基準（必ず実施しなければならい基準）に盛り込まれているので、そういう時代になってきたということです。

これもパラダイスではなく、パラダイムシフトと言えるかもしれませんね。



キム（先に言われてしまった。）具体的には今回の改定ではどういうことが必要になったんですか？

戸田 厚生労働省の「人生の最終段階における医療の決定プロセスに関するガイドライン」などの内容をふまえて、看取りに関する指針を定めることが義務付けられました。

キム なるほど！これで3つ全て聞いて理解しました。他にも医事課からリハビリスタッフが今後は院外で活躍の場が増えていくとか、診療報酬はデータ提出加算の必須化などでデータが集積されていき、実態との整合性が取られていくと聞きました。すごい時代ですね。

戸田 医療や介護の制度はコロコロ変わって大変だと思うことがあるかもしれませんが、少なくとも20年先の着地点はだいたい決まっています。厚生労働省でまとめた「保健医療2035」を読むと将来向かう先についてわかって思いますので、機会があれば読んでみてください。

キム はい！ありがとうございました！

これからは人口動態や年齢の構成、疾病構造も変化していくし、働き手も減っていくもんなあ。量から質、人の数・設備から取組み・治療成果に大事なことがシフトしていったらなあ。あっ！パラダイムシフト！

Focus



パンチボール

寒さの残る北海道の春、室内で思いっきり動いて体力づくり！



まだまだ寒さの残る北海道の春。冬は屋内で過ごすことが多く、運動不足が気になるところです。また、歩いたり、立つての活動は転倒のリスクも高く、手が出しにくいですね。そこで、座ってもできて、活動性の高い「パンチボール」のご紹介です。いつボールが飛んできるかハラハラドキドキ！短時間でも十分な活動となります。施設や町内会での体力作りに是非！

用意する物

ビーチボール・・・1個
※ビーチボールの他にも風船でもOK。
ボールを増やすと盛り上がります！

ルール

- ① テーブルを囲んで座り、2チームに分かれる
- ② スタートの合図でボールを弾き合う
- ③ 相手陣地にボールが落ちたら得点
- ④ 時間を決め、得点数の多いチームが勝ち

春のいちばんぼし

理学療法士・スポーツトレーナー
山下 雄大さん

怪我をせずに3年間を終えられるように関わりたいし
レギュラーをとれるようにサポートしたい



リハビリテーション科 山下雄大さんは、理学療法士として勤務する傍ら、卒業校でもある旭川実業高校サッカー部のスポーツトレーナーとして、選手のコンディショニングを中心に練習や大会に帯同しています。また、活動内容を第9回千歳臨床医学研究会にて発表し、優秀賞を受賞しました。今回は山下さんの活動に密着しました。



Q. やっていて大変なことは？

A. 捻挫や腰椎分離症、時には骨折している場合もある中、病院では発見してもらえず湿布や痛み止めのみで終了していることがあると、理学療法士の範疇をこえているので対処が難しいです。試合になると打撲などの怪我が多く、自分ができることはアイシングやテーピングなどの応急処置のみ。病院で働いている時は、怪我をしてから病院に来る人を相手にしていますが、スポーツ現場では目の前で骨折や脳震盪などの怪我を目の当たりにするので、パニックにならないように対処することが難しいです。

Q. 勉強が大変そうですね？

A. 若年スポーツマンに関する勉強会などはほとんどないので、独学が基本ですが、自分が臨床で普段診ている高齢者と基本的なことは変わりません。そのため、普段の臨床や勉強が生かされている部分は多いです。



Q. この活動についての想いやこれからの事を教えてください。

A. 自分がこのようにスポーツトレーナーとして関わることで、理学療法士ができることや役割が広く認知されてほしいです。柔道整復師などいる中で、理学療法士だからこそできることもあります。中には間違った知識で指導をしている人もいて、高校生は大人の言うことを信じるしかないなので、適当な事を言えないという責任感もあります。今後始めようとしていることは、1年生が40人ほど入部してくるのでスタッフだけの怪我の管理が難しくなってきます。怪我をする前にいかに予防するか、どのようにやるかを選手・監督に伝えていきたいと思います。

健

康

コ

ラ

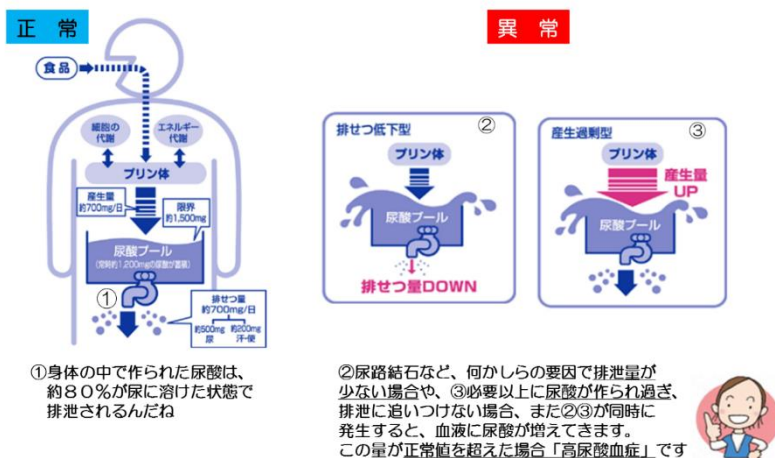
ム

テーマ

高尿酸血症

高尿酸血症って？

性別・年齢を問わず、血清尿酸値が 7.0mg/dl を越えると、「高尿酸血症」と診断されます。病気の原因は、尿酸塩沈着症であり、なんと！「動脈硬化症」の原因の1つでもあります。



「高尿酸血症」と「痛風」の違いって？

治療目標：
尿酸値 6mg/dl 未満



除雪無し。尿酸の結晶は生じず、たまった結晶が溶けていく。下げ過ぎる必要はない。

尿酸値 7mg/dl 以上

降雪が続く状態



雪（尿酸の結晶）が屋根（関節）にたまっていく状態

高尿酸血症

5年～10年経過

数年放置



いつ崩れてもおかしくない状態。まだ症状は無し！

痛風発作

BANG



尿酸の結晶が剥がれ、炎症を起こした状態。症状有り！

資料：管理栄養士 高橋 千加

高尿酸血症と関連疾患

関節に次いで尿酸の結晶が沈着しやすいのが腎臓です。
尿酸の結晶が腎臓内で徐々に蓄積していき、その働きを低下させます。
これが「痛風腎」です。

腎臓は血液をろ過して尿をつくりますが、その過程で血液が濃縮されるため、他の部分に比べて尿酸値が高い状態にあります。そのため、高尿酸血症になると腎臓ではよりいっそう尿酸の結晶が沈着しやすくなり、尿酸を排泄する働きが低下してしまいます。

また、尿酸結晶により、慢性の腎臓障害（慢性腎臓病：CKD）が起こる場合があります。放置しておくと血液のろ過機能が低下し、老廃物の排泄や水分調整ができなくなります。

また、高尿酸血症に生活習慣病を合併することで動脈硬化のリスクが高まることがわかっていますが、最近になって、尿酸が血管に対して炎症などのダメージを与えることで動脈硬化の直接の原因になる可能性も示されています。

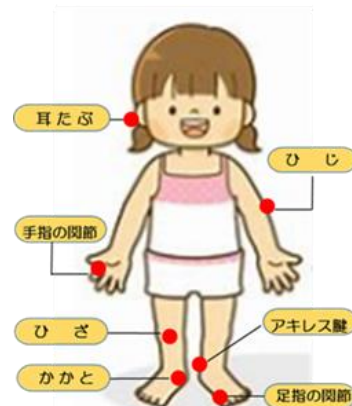
そして！この10数年の間に、なんと！！
女性の罹患患者が2倍以上に増加しているのをご存知ですか？

ご自身、ご家族みんなで、長～く！美味しく、楽しく食べていきたいですね。

簡単セルフチェック（6つ以上該当があれば要注意）

- ☐ 肉類や脂っこい料理が好き
- ☐ 野菜や果物をあまり食べない
- ☐ お酒は、週3回以上は飲む
- ☐ レバーやホルモン、魚卵などが好物だ
- ☐ 外食の機会が多い（1日1回コンビニ弁当や惣菜を利用するなど）
- ☐ お腹が一杯になるまで食べてしまう
- ☐ 水分はあまりとらない
- ☐ 健診で、尿酸値が高めといわれた
- ☐ 健診で、中性脂肪、血糖値、血圧の何れか1つでも高いといわれた
- ☐ 肥満である
- ☐ 仕事や家庭でストレスが多い
- ☐ 責任感が強く、物事を人まかせに出来ない
- ☐ 過労や睡眠不足が続いている

痛風結節が出来やすい部位



簡単セルフチェック（6つ以上該当があれば要注意）

食生活の注意点

	高尿酸血症	メタボリック シンドローム
カロリーをとりすぎない	○	○
果糖・砂糖をとりすぎない	○	○
動物性脂肪をとりすぎない	○	○
野菜、海藻類をたくさんとる	○	○
アルコールを控える	○	○
プリン体をとりすぎない	○	
水分をたくさんとる	○	
塩分を控える		○

提案1) 白湯：冬場60℃ 夏場40℃
起床時に必ず150ml 飲もう！

提案2) 主治医からの水分制限が無い場合には、
1日約2Lの水分を飲もう！

文責：管理栄養士 高橋 千加



いとう ともりの

TOMO'S キッチン 2018 春

大切な人のお祝い事に。TOMOのすべてを捧げた贅沢プレート

TOMO'S プレート



医事課主任
いとう ともり



僕のレシピで貴方の大切な人を
ヒーヒー言わせますよ！

TOMO'S ビーフシチュー



★材料 (2人前)

- 牛ももブロック/お好きな量
- ジャガイモ/大1
- 玉ねぎ/中1
- 人参/中1/2
- ビーフシチューの素

★作り方

“圧力鍋使用”

- ・ジャガイモと人参は事前にレンジでチン。
- ・油を敷いた鍋で玉ねぎを炒める
- ・軽く火が通ったら切った牛肉の断面に焼き目をつける
- ・水(適量)を入れ蓋をして煮込み、重りが回り出してから弱火で10分煮込む
- ・肉質によるが、まだ固い場合はさらに4分ほど圧力煮する
- ・ビーフシチューの素、ジャガイモ、人参を入れさらに5分ほど通常の状態で煮込む

エビとトマトの クリームドリア



★材料 (2人前)

- エビ/8尾
- 玉ねぎ/中1/2
- トマト/大1
- 小麦粉/大匙1と1/2
- 牛乳/250ml
- ご飯/適量
- 固形ブイヨン (コンソメでも可)
- とろけるチーズ/適量
- 粉チーズ/大匙1
- 塩、コショウ/少々
- サラダ油/適量

★作り方

- ・スライスした玉ねぎを油をひいたフライパンで炒め、しんなりしたらエビを入れて炒め、塩コショウをふる。軽く火が通ったら小麦粉を入れる。
- ・少しづつ牛乳を入れ、固形ブイヨンを入れてよく混ぜる。
- ・耐熱容器にバターを塗り、ご飯、スライストマト、とろけるチーズ、作ったホワイトソース、追いチーズを入れる
- ・トースターで表面に焼き目がつくまで焼く (10分目安)

※味の濃さ、焼き加減はお好みで！

白身魚の バターソテー



★材料 (2人前)

- 白身魚タラ・カレイ・ソイ等 (今回はタラを使用)
- レモン/半分 ■バター/1かけ
- 塩、コショウ/少々 ■オリーブオイル/少量
- 醤油/小匙1

★作り方

- ・魚の切り身は軽く塩をして、キッチンペーパーに包み、冷蔵庫で一晩寝かし、余計な水分と臭みを取る
- ・出来るだけ骨を抜き、塩コショウを軽めにふる
- ・オリーブオイルを少量フライパンに敷き、魚を焼く
- ・片面焼けたらバター投入。とけたら醤油をいれる
- ・最後にレモンをしぼる

レモンは絞りすぎると酸っぱいぜ！
小さじ2杯くらいが大人のたしなみさ。



★材料 (2人前)

- ジャガイモ/大1 ■玉ねぎ/中1/4 ■ベーコン/40g ■ほうれん草/2房
- 牛乳/50ml ■卵/1個 ■塩、コショウ/少々 ■コンソメ/少々
- とろけるチーズ/10g ※生地はすべて混ぜておく

★作り方

- ・ジャガイモは小さめの角切りにし、レンジで2分くらいチン
- ・ほうれん草はあらかじめさっとゆでておく
- ・玉ねぎ、ベーコンを弱火でフライパンで炒め、ある程度火が通ったらジャガイモ、ほうれん草を入れる。
- ・生地を流し込み1分ほどゆっくり混ぜる
- ・最弱火で蓋(アルミホイルでも可)をし、中心部まで火が通ったら火を止め、表面をバーナーであぶる

おっと！キッシュは外側が焦げやすいんだ。
ハートは焦がしてもキッシュは焦がすなよ。

ほうれん草とベーコンの キッシュ



長芋の スモークサーモン巻き



★材料

- 長芋/適量
- スモークサーモン/1個につき1枚
- ブロッコリースプラウト/適量

★作り方

- ・長芋は細く切り6cmくらいが丁度
- ・切った長芋は4〜5本がベスト。ブロッコリースプラウトと一緒にスモークサーモンで巻く
- ・ドレッシングはお好みで(酸味が効いたものがオススメ)



いちばんぼし編集部もチャレンジ★

TOMO'S MESSAGE

今回のテーマは祝膳！北星病院の名物ホクマンプレートに引けを取らないTOMO流の祝膳をお届けしました。記念日や誕生日、快気祝い等、大切な人の特別な日にはTOMO'Sプレートのレシピを使ってください。美味しさで大切な人をヒーヒー言わせてあげましょう！



TOMO'Sプレートでお祝い大成功★

My Town 施設探訪 Vol.12



パレットライフひまわり ハルモニア館



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。

今回の施設探訪は…
平成29年6月千歳市清流にオープンした「サービ
ス付き高齢者住宅パレットライフひまわりハルモ
ニア館」さんにお邪魔させていただきました。

サービス付き高齢者向け住宅とは…

高齢者の方が安心した生活を送ることが
できるよう、お食事の提供や安否確認、日常
生活における各種相談、緊急時対応などの
サービスがついたバリアフリーの賃貸住宅
です。介護保険サービスを組み合わせなが
ら、一人ひとりに合わせたサポートを受ける
ことができます。

日常生活
相談

緊急対応

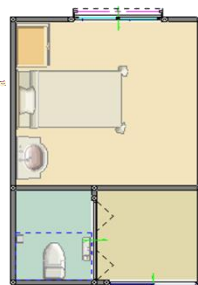
安否確認

介護保険
サービス



おじゃましま～す！

北星病院から北へ進むこと数分。
住宅街の中にあるハルモニア館にホクマンくんと4人でおじゃ
まさせていただきました。
平成29年6月にできたこちらの施設。全面バリアフリーの館内
はベージュを基調としたふわっと優しい雰囲気が漂っていま
す。
居室は1階2階合わせて全19室あり一部屋の広さはなんと10畳。
とても広いですね。居室内には洗面所、クローゼット、物干し竿
まで標準装備されており大きな洗濯物も干すことができます。



居室間取り



お風呂は2カ所。それぞれ違ったタイプの浴槽で、身体機能に合
わせて利用しているそうです。
入浴時に介助が必要な場合には、訪問介護サービスを利用して
支援してもらうことができます。
整った環境で、安心してお風呂に入ることができますね。

奥へ進むと広い共同スペースが広がっています。食卓
テーブルやソファ、テレビがあり、お食事は基本的にこの
スペースでみんなでいただくそう。食事に関しては、ご
飯をやわらかめにしたりおかずを小さくしたりと家庭で
できる範囲の対応はしてくださるそうです。飲み薬の管
理がむずかしい方にも個別に対応できるそうなので服
薬管理が心配な方にとっても安心ですね。



ホクマンくんのチェックPoint！

Point1 トイレの物入れ



トイレの中には便器横に物入れがありトイレで使う物をしっかり収納できます。ふたをしめれば安定した台となり立ち上がる時に支えとすることもできよく考えられているなあと感じました。

Point2 喫煙スペース



日の射しこむそこにあるのは喫煙所。二人くらいが入れるスペースに灰皿が設置されています。愛煙家の方にとってはとても重要なポイントになるでしょう。ライフスタイルをかえず暮らしていけることはとても大事ですものね。

入居者さんとの出会い



テレビを見ていた女性が「私の部屋、見せるかい？」と声をかけてくださいました。市外から息子さんの住む千歳にと、ここに入居された「みっちゃん」。

ニコニコの笑顔でお部屋まで案内してくれます。お部屋の中にはご仏壇があり、お亡くなりになったご主人の写真が。棚には曾孫さんからのメッセージカードや手作りの飾りも。直置き洗濯物干しなども置いてありますが、お部屋が広いので圧迫感もなくちょうど良い一人暮らしの生活の場となっていました。みっちゃん、お部屋を見せていただきありがとうございました。

統括施設長 高梨清美さんから…

ここは、いろいろなところにつながる場所です。ケアマネジャー、ご家族、病院などと連絡をとりあいその人らしく生活ができるようなサポートをしていきたいと常に思っています。こちらには60代の若い入居者さんもいらっしゃいます。生き方は人それぞれですが自分の体がいうことをきかなくなってから、こういうような施設を探すとなるとなかなか大変だと思います。自分が動けるうちに、身の回りの物を整理できるうちに入所を考えてみるのも良いのではないのでしょうか。

記者 オオバツティ コメント



当院の患者さんも何人かいらっしゃいました。中には、北星病院の近くがいいからとグループ内の高齢者住宅から転居されてきた方も。嬉しいお話ですね。

入居者さんはデイサービスに行ったり通院に出かけていたり、入居者さんはあまりいない日でした。

こちらの施設。自社でてがけた3軒目の施設となり、1軒目2軒目の経験をふまえて使い勝手重視の設計になっている。入居者さまにとってもそうですが働く者にとっても動きやすく工夫された施設になっているんですね。

北星病院にも徒歩で通えるこの施設。私も入居したいくらいです。



**パレットライフひまわり
ハルモニア館**

有限会社ナイスケア
パレットライフひまわり ハルモニア館

住所 千歳市清流2丁目14-5

電話 0123-25-5220

Web http://nc-himawari.jp/pallet_life/



誠にあっぱれな
高齢者住宅でござる！
私達も住みたいなと
思っただすわよ〜

ちとせ介護グランプリ連覇

介護老人保健施設
北星館

優勝

いちばんぼし

3月12日

号外

<大会情報>

3/11(日)13:30～北ガス文化ホールにて開催

昨年に続き今回で2回目。介護のプロがスキルを競い合い、大会審査委員の他、会場来場者も審査員として一票を投じた。



第9回千歳臨床医学研究会が開催されました

平成30年2月3日ANAクラウンプラザホテル千歳にて開催されました。
当院からは2演題の発表があり、多くの職員が会場に足を運んでいました。

今年から「優秀演題賞」の表彰が導入され、見事リハビリテーション科 山下雄大さんの演題が選ばれ表彰されました。(P.8春のいちばんぼしで紹介)

発表された3名、また発表に向けて日々の研究や発表準備など、関わられた職員のみなさんお疲れ様でした。
来年度も日々の業務から、素晴らしい演題発表が期待されます。

〈演題〉

「入院業務整理への取り組み
～アナムネーゼ用紙を改善して～」
2階病棟 看護師 原 康代 池田智香子

「高校部活動の障害予防・パフォーマンス向上
における理学療法士の役割」
リハビリテーション科 理学療法士 山下雄大

〈座長〉

セッション リハビリテーション2
医療技術部長・リハビリテーション科科长
川島 康洋

セッション 医療連携
地域連携室 社会福祉士 水梨 いくみ



第21回日本病態栄養学会年次学術集会 演題発表！

平成30年1月12日～14日国立京都国際会館にて開催されました。
当法人からは2演題発表がありました。

〈演題〉

「慢性期患者における新しい食事療法がもたらした
費用対効果」
栄養科 科長 管理栄養士 高橋 千加

「低栄養を改善した老健施設における栄養療法の
新しい取り組み」
栄養科（老健） 管理栄養士 長山 詩織

「食」を通じて、患者さん・利用者さんの身体状況の向上・生活の質の向上に取り組まれている栄養科。今後も患者さんに関わるスタッフがチーム一丸となって、患者さんの生活の質の向上につなげていきたいですね。



新入職員のご紹介

あたらしく職員が加わりました
4月入職の職員がたくさん
さらに夏号でご紹介します！

インタビューしてみたわよ〜♡
職種・氏名
①趣味 ②ひとこと



管理栄養士 幸田千華

- ①ウォーキング
- ②よろしくお願いいたします！



MSW 濱田結衣

- ①カラオケ
- ②笑顔で精一杯がんばります。
よろしくお願いいたします！

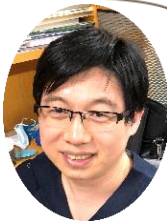


通所相談員 佐藤佳奈

- ①読書・卓球
- ②一生懸命がんばります！
よろしくおねがいいたします！

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！



内科医師
譚 策

第5回目の今回は…「中国 遼寧省撫順市！」

前回韓国ソウルをご紹介いただいた金先生からのご推薦！
今回は中国です！！中国遼寧省撫順市(ぶじゅんし)出身の当院内科医 譚(たん)先生。

撫順市:中国東北部に位置.昔は炭鉱で有名で北海道夕張市と姉妹都市を結んでいます.人口210万人位.
中国東北部は,中国東北外縁に存在する地域で,歴史的には満州と呼ばれていました.狭義には遼寧省・吉林省・黒竜江省の東北三省(旧称:東三省)の総称.

「酸菜」 スワンツァイ



中国東北部で白菜から作る冬季用の漬物です。
中国東北部で白菜を晩秋に甕(かめ)に漬けて自然発酵させます。酸菜はそのまま食べることはなく冬季におもに鍋料理や餃子の材料として用います。

ちなみに中国では、白菜が1キロ日本円にして約10円と大変安く、大量購入できることから酸菜を作ることに適しています。

酸菜の作り方:白菜を洗い2〜3日天日干しします。大きな甕に白菜を入れ塩を振り、さらに白菜を入れ水を入れて重石を置きます。好みにより梨やリンゴを入れます。甕をベランダやビルの階段に放置することで水が上がったり自然発酵します。カビが水面に出たら水ごと取り捨てます。4週間くらいおいて出来上がり。

この酸菜を中国での郷土料理「豚鍋」に入れて食べるのがおすすめ！たっぷりの油に生姜、ネギ、少量の香辛料で炒め、さらに酸菜、骨付豚、バラ肉を入れ暫く炒めた後、スープを注ぎ、豚の血、凍り豆腐、春雨などを入れ煮込みます。やみつきの一品だそうです！

寒い日には鍋料理が体を温めてくれます。春は目の前ですがもう少し鍋で体をホクホクさせたいですね！





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)

3階 回復期リハビリテーション病棟 (50床)

4階 医療療養病棟 (50床)

急性期一般入院料7

回復期リハビリテーション病棟入院料2

療養病棟入院料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。



編集長
たかこの

2月が過ぎ3月になった途端に春を意識します。

雪も降るし 寒いし 何も変わっていないのにカレンダーが変わるたびに、なんだか気分が変わります。そう言えば退勤時間も明るくなりましたね。

季節が変わるたびに去年の今はどうしていたかと振り返ることが多くなりました。振り返らないとわからなくなっています。記憶力の

低下もありますが、スマホでスケジュール管理をしていると覚えなくてもいいのです。便利な世の中だけどそれも良し悪しですね。

この先、「断捨離」を意識してミニマム生活を理想としていきたいのですが、季節の変わり目になると購買欲が強くなり、断捨離どころか増えてしまう現実が…もう数年前から思っていますがスッキリしません。

本当に超 若いときは、「10年後も着れる服」とか「10年以上使えるもの、使い続けるもの」を意識（というか自分への言い訳）していましたが、結局のところ体型は変化するし、定番と言ってもデザインは変わるし、そもそも10年以上も着ないのです（着れる服もあるけど限られています）。今になって学んだなんて…

先日ある人が「還暦のお祝い」に〇〇ちのバックをもらった、と大事そうに、やや自慢げに見せてくれました。「いつ使うの？今でしょ!？」そうです!! ハイブランド品も使ってこそ価値がある。私はコレクターにはなれないので、そう思うことが自己満足です。モノだけでなく仕事も生活も自分のお気に入りチョイスして上手に断捨離できることを当面の目標にしていきます。（というか願望です…）

私も還暦に〇〇ちのバック…どうかな？がんばろ！

★発行

医療法人社団いずみ会 北星病院

★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