

認知症カフェ
(スマイルカフェ)

当院では、月に1回、認知症の方とご家族、地域の方を対象に認知症カフェ(名称:スマイルカフェ)を開催しております。お飲み物の提供のほか、認知症についてのミニレクチャーや、体験コーナー、相談会や認知症・介護に関するディスカッションを参加者の皆さまと一緒にを行います。

○スマイルカフェ 会場/札幌西円山病院 喫茶室 (札幌市中央区円山西町4丁目7番25号)
時間/13:30~16:00 参加費/100円 ※全回とも同じ。

通算回	日時	講座テーマ
第33回	12月22日(金)	クリスマスパーティー ~認知症と音楽について~
第34回	1月20日(土)	お笑いカフェ ~落語・笑いヨガ~
第35回	2月10日(土)	面白い脳のお話・認知症お薬最前線

【お問い合わせ先】 電話: 011-642-4121(代表)
担当: 企画課・藤田、稲垣
メール: fujita-tor@keijinkai.or.jp

SAPPORO

札幌市認知症カフェ認証

※当院のスマイルカフェは、札幌市の「認知症カフェ認証事業」認証カフェです。



9月23日(土)に秋の爽秋コンサートと題し、日本歌曲、ピアノ、ヴァイオリンを披露して頂きました。ピアノの伴奏と共にソプラノやテノールの歌声、ヴァイオリン演奏を聴くことができ、美しく心地よい歌声や音色に患者様やご家族様もうっとりとして聴き入っている様子でした。「ふるさと」や「もみじ」など馴染みのある曲も多く、遠くまで届く歌声に引き寄せられるように会場まで来て下さる方も多くいらっしゃいました。最後には合唱もあり、楽しい時間を過ごすことができたコンサートとなりました。



秋も深まり、いよいよ今年も冬を迎えようとしていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。落葉も進み、肌寒い風が吹き始めていますので、どうかお外に出られる際にはあたたかい格好で、お風邪を引かないよう十分にご注意くださいませ。雪かきなど、大変なこともあるかとは思いますが、それも季節の醍醐味として、北海道の冬を存分に楽しみましょう。



すべての
お問い合わせは

郵便 〒064-8557
札幌市中央区円山西町4丁目7-25
札幌西円山病院 地域連携推進室内
広報誌「にしまるやま通信」編集事務局

お気軽にお問い合わせ下さい!

電話 (011) 644-1380
FAX (011) 642-4347

医療法人 溪仁会

[医療法人溪仁会 札幌西円山病院 広報誌]

にしまるやま通信

NISHIMAYA MOUNTAIN SHIN SHI (ARU) MA (S) H NISHIMAYA MOUNTAIN SHIN SHI (ARU) MA (S) H NISHIMAYA MOUNTAIN SHIN SHI (ARU) MA (S) H

発行日 2017.11.1

No.107



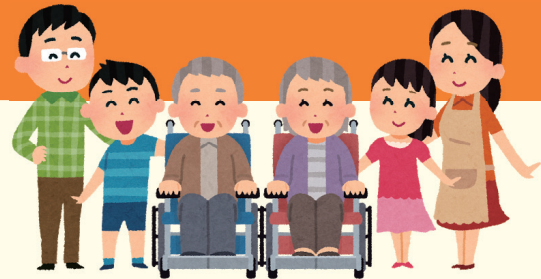
季節の写真リレー 撮影者/Y.K.

- 高齢者外来について ● 簡単レシピ ● 老人会表彰式
- 認知症カフェ ● ロビーコンサート
- 編集後記

※ ※ 札幌西円山病院のご案内 ※ ※

- 診療科目 内科、神経内科、リハビリテーション科、循環器内科、歯科
- 病床数 603床(障害者施設等一般病棟、医療療養病棟、回復期リハビリテーション病棟)

高齢者外来について



当院では、高齢者を中心とした各種生活習慣病や加齢に伴う不調の予防ができるように、10月より内科外来・地域活動を拡充しました。糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病、加齢に伴う身体のさまざまな不調をはじめ、最近むせやすくなった、物忘れが多くなった、疲れやすいなどの身体症状や「さまざまな病気を抱えてどうすればよいのか分からない」といった相談にも対応していきます。併せて、リハビリテーションを地域で展開していき、健康体操や栄養指導等病気の予防にも取り組んでいきます。

当院では、2016年4月に神経内科総合医療センター開設をきっかけにMRI(1.5T)やDEXA全身用X線骨密度測定装置を導入して、検査体制を拡充するなど、外来機能の強化を図ってきました。地域のかかりつけの医師との連携も含め、地域貢献に努められるよう、日本老年医学会認定老年病専門医・指導医を持つ「浦信行院長」「峯廻攻守名誉院長」による外来診療を始めます

お問合せは、地域連携推進室 **011-644-1380** まで。
 予約は外来受付 **011-644-0232** までお願い致します。

外来一覧表

H29.10現在

診療科	受付時間	月	火	水	木	金
内科	9:00~12:00	浦※1	浦	当院医師	峯廻※1 当院医師	当院医師
	14:00~16:00	浦※1	浦※1	峯廻※1 当院医師	当院医師	当院医師
	9:30~		検査日			
	13:00~		藤本 (歯科)			
摂食・嚥下の 外来	14:00~		青木 (リハ科)			
	AM	千葉	千葉 大西	千葉	大久保	千葉 伊藤
神経内科	PM	大久保	—	枝川	千葉 中村	中山
	9:00~12:00	藤本 川上	藤本 川上	藤本 川上	藤本 川上	藤本
歯科	13:00~16:00	藤本 川上	藤本 川上	藤本 川上	藤本 川上	藤本

※1 生活習慣病や、高齢者に関わる症状について専門的に診療する外来です。
 ※2 受付時間は担当医によって異なりますので、詳しくはご予約時にご確認ください。



効率良くカルシウム♪

鮭と豆腐のふわふわハンバーグ

<材料>4人分

《ハンバーグ》

生鮭 2切れ(200g) ★パン粉 大さじ1杯(4g)
 豆腐 1/2丁(150g) ★片栗粉 大さじ1杯(9g)
 ★牛乳 大さじ1杯(15g) ごま油 大さじ1杯(13g)

《あんかけ》

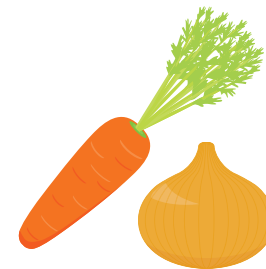
●たまねぎ 1/4個(50g) 水 200ml
 ●にんじん 3cm(30g) 酒 大さじ2(30g)
 ●しめじ 1/4パック(25g) しょうゆ 大さじ2+小さじ1杯(42g)
 ごま油 小さじ1杯(4g) みりん 大さじ1杯(18g)
 こねぎ 1/2束(7g) だしの素 小さじ1杯(3g)
 水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1杯+水大さじ2杯)

1人分の栄養量

エネルギー 201kcal
 たんぱく質 15.6g
 食塩 2.7g
 カルシウム 63mg
 ビタミンD 10.6μg

<作り方>

- ① 鮭は皮と骨を取り除き、細かく刻む
- ② 豆腐はキッチンペーパーで水切りをしておく。
- ③ ボールに①と②、★を混ぜ合わせハンバーグ型に成形する。
- ④ フライパンにごま油を入れ、③を焼き、その後お皿に取り上げる。
- ⑤ ごま油で●を炒め、野菜がしんなりしたら、水と調味料を入れる。沸騰したら火を止め、水溶き片栗粉を入れる。
- ⑥ お皿にあげておいた魚に野菜のあんかけ、お好みで小ねぎを散らして完成!



栄養科 山本 奈緒

<効能>

鮭の身は赤いですが、実は白身魚の仲間です。エビやカニを食べているうちに赤くなると言われています。そんな鮭はビタミンDが豊富でカルシウムの吸収や代謝を高める作用があります。カルシウムを多く含む乳製品や大豆食品と一緒に調理することで効率よくカルシウムを摂ることが出来ます。秋の食材は栄養価もバランス良く摂れる時期です。旬の食材の栄養や特色を知って、旬のおいしさを実感しましょう。



老人会表彰式

平成29年9月18日に「老人クラブ幌見会」の創立50周年記念祝賀会が開催されました。昭和42年9月15日に創設して以来、健康作りや友愛訪問を通して地域福祉活動を長年続けられてきましたが、同じ地域という縁で、光栄にも札幌西円山病院と併設の敬樹園もご招待を受け参加してまいりました。

祝賀会では、花田吉治会長のご挨拶や先代の方々への感謝の気持ちを込めての黙とう。そして祝宴では、ビンゴ大会やカラオケ大会等、賑やかで笑顔が溢れる祝賀会でした。「人生90年時代」となり、健康寿命が注目される中、地域社会に参加する事や地域での支え合いの大切さを肌身で感じさせて頂く機会となりました。

