

スマイルカフェのお知らせ

11月17日(土)にスマイルカフェを開催いたしました。今回は管理栄養士が『認知症予防の食事～塩分制限、血糖、体重コントロール～』と題して、認知症予防に良いとされている栄養素やオイルについてお話ししました。また、後半では実際にえごま油や、ココナッツオイルの試食も行いました。今後も、様々な職種がそれぞれの専門的な立場からお話しさせていただき、地域の皆さまの健康増進に寄与できればと考えております。

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）
 認知症の方とその家族のための喫茶室 時間：13：30～16：00 参加費：100円

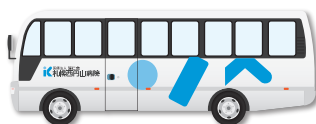
通算回	日 時	テーマ
第46回	1月26日(土)	安全に食事を食べるコツ ～嚥下機能・食形態・姿勢・介助方法～

SAPPORO
札幌市認知症カフェ協賛

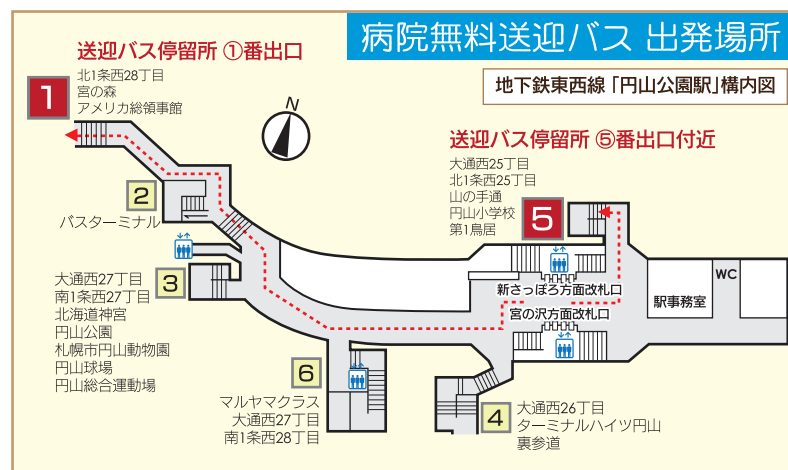
お問い合わせ先

電話：011-642-4121（代表） 担当：企画課 稲垣、佐藤
 メール：inagaki-chi@keijinkai.or.jp

無料送迎 バスのご案内



- 地下鉄東西線「円山公園駅」より無料送迎バスを運行しておりますので、ご利用ください。（約10分）



無料送迎バスは②番出口バスターミナルからは乗車できませんので、ご注意ください。
 時刻表 ※のバスは、地下鉄円山公園駅⑤番出口発。その他はすべて①番出口となります。
 時刻表 ★のバスは、土日祝祭日は運休となります。

バス時刻表

2017.11.1 改定

時	病院発	地下鉄「円山公園駅」発
8	—	★40 55
9	15 55	35
10	50	15
11	30	10 50
12	10 50	—
13	★30	10
14	10	30
15	00 40	※20
16	20	※00 ※40
17	★25 30	※45
18	00 30	※15 ※45
19	00 30	※15 ※45
20	05 45	※30
21	25 45	—

①番出口 発車
⑤番出口 付近 発車

編集後記

寒い日が続きますが、皆さま体調など崩されてはいませんか？
 私はインフルエンザの予防接種をうち、手洗い、マスク着用と予防対策万全です！
 冬はウィンタースポーツやさっぽろ雪祭りなど、楽しい行事がいっぱいですので、健康で安全に冬を楽しみましょう！

「にしまるやま通信」についてのお問い合わせ先

医療法人 溪仁会
札幌西円山病院 地域連携推進室 TEL：(011)644-1380 FAX：(011)642-4347
 〒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

医療法人 溪仁会 医療法人溪仁会 札幌西円山病院 広報誌

No.114

ご自由にお持ちください

発行日：2019.1.1



にしまるやま通信

季節の写真レビュー

2019

特集 2019 年頭所感

- ・リハケンくんの介護予防コラム 第5話
- ・お正月行事のご案内
- ・医療公開講座のお知らせ
- ・無料送迎バスのご案内



札幌西円山病院
 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）
 札幌西円山病院 介護医療院
 入所定員／60名（3人床：19部屋、個室：3部屋）

病院の
ご案内

2019 年頭所感

医療法人溪仁会
札幌西円山病院

院 長 浦 信行



当院の病棟再編は、新たな機能である介護医療院の新設も含めて昨年9月末で一段落となりました。まだ最終形であるとは考えておりませんが、名実ともに慢性期多機能病院として着実に歩みを進めていると考えます。医療や介護はこれからも逐次、制度や状況の変化が予想されます。それに早めに対応し、地域にとって益々必要とされる慢性期多機能病院としての医療を維持・拡大するための改革と努力は積み重ねて行かなければなりません。ところで、2019年は札幌西円山病院がこの間育ててきた実りを収穫する時期になったと考えています。

私が院長に就任してからの4年9か月、私が掲げてきた病院の将来像は、一部は未達のものがありますが、全職員の理解と協力の結果、着実に実現されています。既存の取り組みは、神経内科の充実、365日リハビリー体制、併設3施設からの受け入れ拡大など、着実に成果を上げています。加えて、新たに開設した介護医療院も河井副院長と國生師長の陣頭指揮の下で順調に運営され、既存の医療と介護の段差を埋めています。

また、診断機器の充実による外来での診療機能も格段に広がってきました。大きな実績を積み上げてきた神経内科診療、生活習慣病診療に留まることなく、当院で長年培った高齢者医療のノウハウに立脚した高齢者総合外来をスタートして1年余りとなります。リハビリテーション部を中心とし、円山西町の住民を対象としたリハビリー健診とも連動して、近隣地域を含めた高齢者医療のニーズに応える体制が定着し、その成果も徐々に形になりつつあります。

地域連携室やリハビリテーション部などによる長年の地域活動や、認知症カフェや地域公開講座の継続、そして新規事業のリハビリー健診や、訪問リハビリーの再開などの結果、当院はこの円山西町地域になくてはならない慢性期多機能病院としての地位が確立されるようになって来ました。これらの成果を、まさに皆さんと一緒に収穫する時期です。そして、その先もさらに利用して頂きやすい仕組みを作り、地域に愛され、信頼される病院に一層進化するために、これからも皆さんと力を尽くして前に進んで行きたいと思っています。



リハケンくんの介護予防コラム

第5話 「人とのつながりは元気の源」

これまで「歩くのが遅くなった」「なにか疲れやすい」といった身体的フレイル(第1話参照)や、軽度認知障害(第4話参照)が要支援・介護状態に至るリスクとなることを紹介してきました。今回、高齢期での一人暮らしや他者との交流機会の減少といった社会的側面が、将来の要支援・要介護の発生リスクになる可能性について説明します。国立長寿医療研究センターの研究班は、将来の要支援・要介護の発生リスクに社会的な5つの側面が関連していることを指摘しています(表1)。地域で暮らす約4000人の高齢者を対象とした調査において、5つの社会的側面のうち2つ以上当てはまる社会的フレイルに該当した者は10%、1つに当てはまる社会的プレフレイルに該当した者は25%であったことが報告されています。さらに、社会的フレイルに該当する者は調査後2年間で要支援・要介護の新規認定者割合が多い結果でありました(図1)。外に出る機会、誰かと接する機会が減り、家の中に閉じこもる機会が増えることは、身体活動や知的活動を減少させる可能性があります。まずは町内会などご近所で開催されているサークル活動について、どのような参加機会があるか回覧版に目を通してみましょう。さらに、社会活動に積極的に参加されている方は、身近な人に沢山声をかけ、外に出るきっかけを作ってあげてください。これが社会的ネットワークの強化であり、互助活動であると思います。互助活動が盛んな町内会って素敵ですね！

独居である	はい	2項目以上該当 社会的フレイル
昨年に比べ外出頻度が減っている	はい	
友人の家を訪ねている	いいえ	1項目のみ該当 社会的プレフレイル
家族や友人の役に立っていると思う	いいえ	
誰かと毎日会話をしている	いいえ	

表1 社会的フレイルの5つの側面

参考文献

Makizako H, et al (2015).

Social frailty in community-dwelling older adults as a risk factor for disability.

J Am Med Dir Assoc, 16, 1003e7-11.

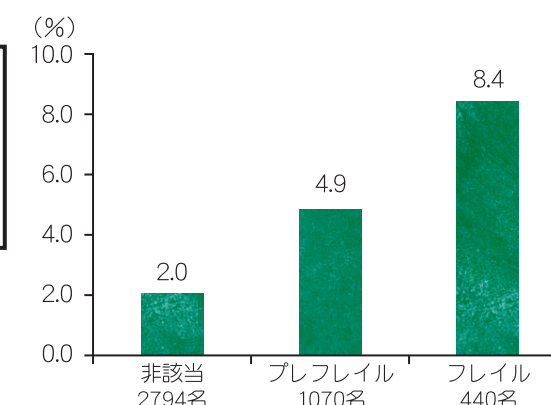


図1 社会的フレイルの有無と新規要支援・要介護の発生(24か月)

お正月行事のご案内



今年も総合受付前に札幌西円山病院神社を設置しました(12月28日頃～1月11日頃まで)人気のおみくじもあります！今年は大吉を引けるでしょうか！？ご来院の際にはぜひぜひお立ち寄りください。



お正月の飾り付けをした喫茶室ひまわりのご来店もお待ちしております♪

今年も皆様にとって
良い一年となりますように…！

