

スマイルカフェのお知らせ

1月26日(土)にスマイルカフェを開催いたしました。今回は言語聴覚士が『安全に食事を食べるコツ～嚥下機能・食形態・姿勢・介助方法～』と題して、飲み込みや、安全に食事を食べるための姿勢や、食形態についてお話ししました。後半では嚥下体操や、簡単な“飲み込みテスト”を実施し飲み込むチカラのチェックを行いました。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

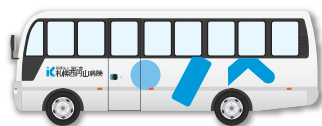
通算回	日 時	テーマ
第48回	3月23日(土)	わかと安心 認知症の方とのかかわり方 ～ユマニチュードの技法を参考にしたケア方法～

SAPPORO
札幌市認知症カフェ協賛

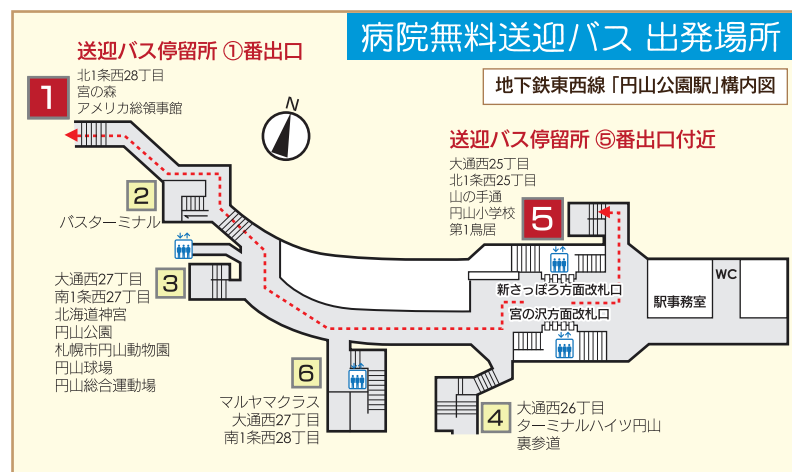
お問い合わせ先

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

年が明けてからも、たくさんの雪が降りましたね。冬の大イベント雪まつりには行けましたか？いよいよ冬も終わりに近づいてきました。忙しい年度末ですが、体調管理に気をつけ、暖かい春を待ちましょう。

「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.115

ご自由にお持ちください

発行日：2019.3.1

もうすぐ本格的な春！

にしまるやま通信

季節の写真レビュー



特集 介護医療院「にしまるポッケ」って どんなところ？

- ・リハケンくんの介護予防コラム 最終話
- ・節分行事
- ・スマイルカフェのお知らせ
- ・無料送迎バスのご案内

病院の
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）

介護医療院 「にしまるポッケ」って どんなところ？

主任介護支援専門員

中山 礼奈



Q 介護医療院にはどんな方が入所されていますか？

A 要介護1～5の要介護認定を受けている方であれば入所対象となります。当施設は、Ⅰ型介護医療院サービス費(Ⅰ)を算定しているため、実際は要介護4・5の方が多く入所されています。これは、以下の施設基準が関係します。平均介護度は4.61、胃ろう栄養など経管栄養を提供し、喀痰吸引も一定回数必要な方も多く入所されています。



施設基準

介護療養病床の療養機能強化型に相当するⅠ型(強化型A相当はサービス費(Ⅰ)、サービス費(Ⅱ)及び(Ⅲ)はB相当)と、療養型老健相当のⅡ型((Ⅰ)～(Ⅲ)のサービス費)に分かれる。Ⅰ型介護医療院は、①入所者のうち重篤な身体疾患を有する者及び身体合併症を有する認知症高齢者の占める割合が50%以上、②喀痰吸引、経管栄養又はインスリン注射が実施された者の占める割合が50%以上(Ⅱ・Ⅲでは30%以上)③医師の判断に基づきターミナルケアに関する計画を作成の上、本人又はその家族への説明・同意の上で、ターミナルケアを行なっている割合が10%以上(Ⅱ・Ⅲでは5%以上)④生活機能を維持改善するリハビリの実施⑤地域に還元する活動を行なっている、が5つの要件。Ⅱ型介護医療院は、Ⅰ型よりは重症者の受け入れのハードルは低いが、ターミナルケアを行う体制は必要。

Q 日常生活はどの様に過ごされていますか？

A 月～金の平日は、レクワーカーや、音楽療法士、健康運動士によるプログラムが毎日のように組み立てられており、体操やゲーム、日常生活動作を維持する全身運動、唱歌やカラオケといったような、賑やかで明るい時間が繰り広げられています。個別のリハビリはありませんが、リハスタッフが離床に積極的に関わり、グループでの活動が向いている方にとっては大切な刺激と交流の場、活性化タイムになっています(リハビリに関しては、にしまるやま通信112号をご覧ください)。勿論生活スタイルや趣向に合わせて、小グループでの手芸や、散歩がてら喫茶店でティータイムをする方も…。また、嚥下機能が低下していてもリハスタッフが関わることで味わう楽しみが維持できる方は、おやつタイムも作ります。多職種で構成されているチームだからこそ、その人らしい生活は何かをこれからも考えていきたいと試行錯誤中です。



Q 費用はいくらかかりますか？

A あくまでの目安ですが、要介護5、負担割合1割、課税世帯(第5段階)の方が多床室に入所すると96,900円。ここに日常生活品費(当施設独自の雑費)の月額57,000円(一番高い組合せの場合)を足した場合、153,900円となります。費用の詳細については、その方の受給者証により負担が変わってくる為、個別にお問い合わせ頂くことをお勧めします。



費用負担の仕組み

①介護度に応じた施設サービス費は、介護保険負担割合証に応じて、1～3割の負担が必要(その方の負担上限額に応じて高額介護サービス費の対象)。
②食事療養費、居住費(多床室、個室)は申請により補足給付の対象(課税か非課税世帯かの所得要件と資産要件を満たせば負担軽減を図ることが可)。

Q 最後に一言！

A 紙面ではお伝えきれない事も多いと思いますので、もしご興味があれば、随時見学等お受入れ致します。また、ご家族や地域住民向けにイベントを企画し、広報の機会を作る中で、この施設の存在意義を伝えていく必要があると考えています。



リハケンくんの介護予防コラム

最終話 +10(プラステン)から始めよう！

日本の平均寿命は四半世紀で男女共に約5歳延長し、世界有数の長寿国となりました。平均寿命に対し、「日常生活に制限のない期間」を健康寿命と呼び、両者の差を少なくする取り組みがなされています。フレイル(第1話参照)の予防や改善も健康寿命を延長することが基本的な目的となります。2010年～2016年の間で平均寿命と健康寿命の差は微弱ながら短縮を示していますが、まだ女性で約12歳、男性で約9歳の差があります(表)。2013年に厚生労働省は平均寿命に健康寿命を近づけるためのアクティブガイドを発表しました(図)。この中で+10(プラステン)をキーワードに、今よりも10分多く身体活動を増やすことが推奨されています。毎日合計で60分以上活動をしているか？運動習慣があるか(1回30分以上の軽く汗ばむ運動を週2日以上、1年以上継続している)？の問いに対し、当てはまらないと感じる方もいるのではないのでしょうか。そのような方々では、いきなり多くの活動を始めても長続きしません。まずは10分、今よりもからだを動かす機会を作りましょう。高齢者では座りっぱなしにならない時間づくり、じっとしている時間を減らすためにも、例えばラジオ体操、散歩、掃除など、身近で出来る活動から始めてみませんか。介護予防はコツコツと継続することが大切です。リハケンくんのコラムも今回が最後となりますが、このコラムが皆さまの気づきやオンリーワンの活動につながってくれるよう願っています。

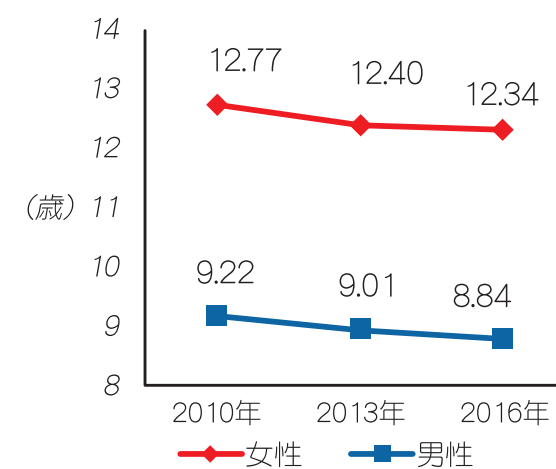


表 平均寿命と健康寿命の差の推移



図 厚生労働省(2013)、アクティブガイドより

節分行事



2月上旬、各病棟で節分行事が行われました！病棟に現れたのは…写真を見て頂いてもわかる通り、とても怖い鬼です。「鬼は外～！福は内～！」と患者さんが大きな声で豆まきを行っていました。今年も無事に怖い鬼を無事に退治し、厄払いができました。

