

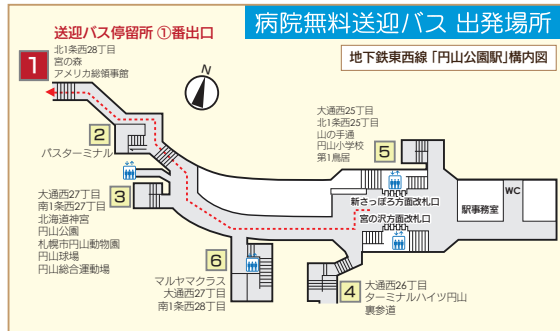
診療科	受付時間※2	月	火	水	木	金
内科	9:00～12:00	浦	浦	当院医師	浦	浦
	14:00～16:00	浦	浦	当院医師	当院医師	当院医師
	9:30～		検査日			
摂食・嚥下	13:00～		藤本(歯科)			
	14:00～		青木(リハ)			
※1 生活習慣病 高齢者総合	9:00～12:00	浦	浦	-	峯廻	浦
	14:00～16:00	浦	浦	峯廻	-	-
神経内科	A M	千葉 中村	千葉	千葉	大久保	千葉 伊藤(規) 枝川
	P M	大久保 中村 (祝日を除く/隔週)	-	豊島	千葉 中村	中山
歯科	9:00～12:00	大塚 藤本	藤本	大塚 藤本	大塚 藤本	大塚 藤本
	13:00～16:00	大塚 藤本	藤本	大塚 藤本	大塚 藤本	大塚 藤本

お問い合わせ TEL.011-642-4121(病院代表) ※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。

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)



無料送迎バスは地下鉄円山公園駅①番出口発となります。
②番出口バスターミナル出発ではございませんので、ご注意ください。
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 2023.9.1 改定

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

バスダイヤの最新情報は当院ホームページをご確認ください

No.130

ご自由にお持ちください
発行日：2024.4.1



にしまるやま通信

改めまして… 西円山ハーティケアの丘です♪

西円山ハーティケアの丘は、札幌市中央区円山西町4丁目に所在し、溪仁会グループの理念である「『ずーっと。』人と社会を支える」を掲げ、安心して暮らすための医療、保健、福祉、介護、すべての機能を持つエリアです。左から医療法人溪仁会である札幌西円山病院があり、その隣には社会福祉法人溪仁会である介護老人福祉施設西円山敬樹園、ケアハウスカムヒル西円山、グループホーム西円山の丘、小規模多機能型居宅介護西円山の丘と並び、全長はなんと約1kmもある、広いエリアになっています。



- 介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)** ご自宅で生活することが困難であり、日常生活に介護が必要な方に対して、食事、入浴、排泄などの日常生活の介護、機能訓練や生活上のサービスを提供する施設です(原則、要介護3以上の方が対象となりますが、要介護1・2の方については認知症や障がい等、特例的な入所が認められる場合があります)。
- ケアハウス** 食事の提供、入浴の準備、緊急時の対応、相談助言を基本サービスとして自立が維持できる施設です。カムヒル西円山では入居者ができるだけ末永くケアハウスで生活できるよう「特定施設入居者生活介護」の指定も受けています。
- グループホーム (認知症対応型共同生活介護)** おおむね身の自立ができていて、共同生活を送るのに支障のない認知症の診断のある方が暮らすホームです(要支援2～要介護5の認定があり、札幌市にお住まいの方が対象です)。
- 小規模多機能型居宅介護** 在宅で暮らす方に対し、「通い」、「宿泊」、「訪問」を組合せ、家庭的な環境と地域住民との交流の下で日常生活上の支援や機能訓練を提供する介護保険サービスです。

特集 改めまして…西円山ハーティケアの丘です♪
よく眠るためのヒント

- 地域活動レポートvol.3「スマイルカフェ」の活動紹介
- 約3年ぶりの「地域医療公開講座」が再開いたしました!



病院のご案内

札幌西円山病院
診療科目/内科、老年内科、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、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)

Instagram @nishimaru.hp

こちらのQRコードからぜひフォローお願いします! いいね&コメントもお待ちしております♪

ホームページのご紹介

札幌西円山病院 検索

https://keijinkai.com/nishimaryama/

当院のホームページでは最新情報や病院について知りたい事等、ご利用様にとってお役に立てる内容をお届けしております。

「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

つながる地域サポート部

TEL: (011) 642-4121 (病院代表)

〒064-8557
札幌市中央区円山西町4丁目7-25

よく眠るためのヒント Good Night!

精神科専門医 山田 幸恵

冬の長い北海道も日ごとに暖くなり、「春眠暁を覚えず」の季節となつてまいりましたが、皆さん、よく眠れているでしょうか？よく眠れるためのヒントをいくつかご紹介しますので、よければ試してみてください。

1 朝起きたら太陽の光を浴びる

朝起きて光を感じると、体内時計がリセットされ体が活動モードになります。カーテンに隙間を開け、日の光が入るようにしておきましょう。



2 毎朝ほぼ決まった時間に起きる

体内時計を狂わせないために、ある程度決まった時間に起きるようにしましょう。休日も、起きる時間が平日と2時間以上ずれないようにするとよいでしょう。

3 睡眠時間にこだわらない

適正な睡眠時間は人によって違います。頭が冴え、調子よく活動することができていれば十分に眠れていると捉え、「8時間眠らなければ」などとこだわらないようにしましょう。



4 寝室は寝るためだけに使う

寝室を寝るためだけに使うようにし、「寝床=眠る」という結びつきを強めましょう。眠気がこないうちに布団に入り、起きたまま布団の中で過ごすことは避け、眠くなってから布団に入るようにしましょう。

5 寝る前には刺激を避ける

強い光やカフェインなど、覚醒作用のある刺激は寝る前には避けましょう。夕食後はお茶やコーヒーは控え、寝室でテレビやスマホを見ることもよくありません。



私の睡眠習慣

ここからは、私が実際によく眠るためにやっていることをご紹介します。

松葉茶を飲む

松葉茶はノンカフェインなので寝る前にも飲むことができます。松にはリラックス効果があり、眠りがよくなる感じがします。

お風呂にエプソムソルト

エプソムソルトは硫酸マグネシウムのことです。マグネシウムにはリラックス効果があり、お風呂にエプソムソルトを溶かすことで、皮膚からマグネシウムを吸収することができます。



寝る前にストレッチやヨガ

安眠ヨガやストレッチ、足のマッサージなどをするもあります。今は色々なエクササイズ動画があるのでいいですね。私は「ビーライフ」の動画を利用しています。



なんのために眠るのか…それは起きているときに活き活きと活動するためです。

そして活き活きと活動していれば自然に眠りは訪れます。

「よく眠ること」が目標になりすぎないよう、「**昼間何をして過ごすか**」も意識して、メリハリのある生活を送りたいですね。



地域活動レポート Vol.3

理学療法士 三野 恭兵

「スマイルカフェ」の活動紹介

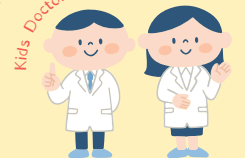


当院では認知症カフェの札幌市第一号認定を受け、中央区をはじめとする地域の

が、認知症や、ケアに関する相談、情報の共有ができる場として、2015年より「スマイルカフェ」を開催しております。コロナ禍で実施できない期間もありましたが、2023年11月に再開し、理学療法士の講話と対面での交流が行われました。また、3月20日には管理栄養士の講話のほか、円山西町児童会館の子どもたちが「キッズドクター」として血圧や体温の測定を行ってくれました。子どもたちが熱心に

取り組む姿に、参加者の皆さんも喜ばれていました。次回は6月に開催を予定しています。皆さんのご参加をお待ちしております。

Kids Doctor



Smile Cafe

約3年ぶりの「地域医療公開講座」が再開いたしました!

去ること2月3日(土)、北海道より「令和5年度医療機関・住民交流推進事業費補助金」の交付を受け、約3年ぶりに「地域医療公開講座」を開催いたしました。この日はあいにくの天候でしたが、全50名と多くの市民の方にご参加いただきました。



講話①「地域医療を守るために～医療機能の役割、かかりつけ医を持つことの重要性等について～」(経営管理部長 大植友樹)では、医療機能の分化と役割、かかりつけ医とかかりつけ医機能、昨年から始まった紹介受診重点医療機関についてなど、地域医療をとりまく実情と政策について、分かりやすいお話をいただきました。



講話②・実技「あなたの心臓・血管と上手に付き合うために～こんな症状があったらかかりつけ医にご相談～」(病院長 山田 陽、理学療法士 清水健太)では、心臓や血管に関する代表的な疾患やその治療法について分かりやすい解説がなされ、かかりつけ医を持つ必要性についてお話をいただきました。実技では心大血管リハビリテーションで実施しているリハビリのレクチャーがあり、参加者全員で興味深く取り組ませていただきました。



次回

次回の地域医療公開講座は6月1日(土)13:30～(札幌市社会福祉総合センター大研修室)です。内容は最近よく耳にする「フレイル」となっておりますので、ぜひご参加ください。皆さまのお越しをお待ちしております。

