

**当院が
「認知症の方にもやさしいお店・事業所」に
登録されました。**

認知症になっても安心して外出できるまちづくりを推進するため、認知症のことを正しく理解し、認知症の方やご家族に対し温かく対応するお店・事業所を登録する札幌市の事業です。当院では「認知症カフェ」などの地域活動を実施しており、今後も認知症バリアフリーの実現へ向けて積極的にこのような活動に参加していきたいと考えております。

2025年度 第3回 地域医療公開講座のご案内

改めて知ろう高血圧の怖さ ~病気と薬のおはなし~

高血圧は「自覚症状がないから大丈夫」と思われるがちですが、放っておくと、脳や心臓に負担がかかることがあります。今回の講座では、高血圧との付き合い方やお薬について、わかりやすくお話しします。ぜひお気軽にご越しください。

日 時 2026年3月14日(土)

13:30～15:30(開場13:00)

場 所 札幌市社会福祉総合センター 4階(大研修室)

テ マ 「改めて知ろう高血圧の怖さ ~病気と薬のおはなし~」

講 師 浦 信行(日本高血圧学会 認定高血圧専門医・指導医)

鈴木 叶恵(薬剤師)

事前申込不要・参加無料



「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

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

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.137

ご自由にお持ちください
発行日：2026.2.1



にしまるやま通信

認知症ケアチーム 「ケアマフの会」について

寒さが厳しい季節、毛糸のぬくもりが恋しくなる頃です。皆さんは「認知症ケアマフ」をご存じでしょうか？ケアマフとは、毛糸で編んだ筒状のマフにボタンやリボンなどを付け、手指で触れたり動かしたりできるアイテムです。認知症の方にとって、安心感や落ち着きをもたらす効果が期待されています。当院では、身体拘束をせずに不安や手持ち無沙汰を和らげる工夫として活用しています。

このケアマフを院内で手作りする取り組みが「ケアマフの会」です。昨年9月に認知症ケアチームの主催で始まり、入院患者さんや当院のスタッフも参加しています。編み物を懐かしみながら「先生役」として教えてくださる方もおり、交流の場として笑顔が広がっています。スタッフにとっても、自分の手で作ったマフを患者さんに使っていただける喜びがあります。

毛糸は院内で寄付を募り、編み物経験者が意外と多いこともわかりました。寄付をきっかけに参加につながるなど、温かい輪が広がっています。まだ始まったばかりですが、今後も続けていきたいと考えています。



**担当者
プロフィール**

札幌西円山病院 看護介護部 看護師 白川 由美

札幌市立高等看護学院 2003年卒業 2004年より札幌西円山病院 勤務

メッセージ 患者さん一人ひとりに寄り添い、その人らしさを大切にしながら、
安心して過ごせるよう支えていきます。

お口の健康を守るために

ORAL FRAILTY

オーラルフレイル

オーラルフレイルとは「お口の機能に関するささいな衰え」を指す言葉です。単なる老化の症状として見過ごされがちな「食べる」「飲み込む」「話す」のささいな衰えのサインから始まり、少しづつ進行してお口の機能の低下から全身の衰えへ大きく関わっていくことが分かっています。

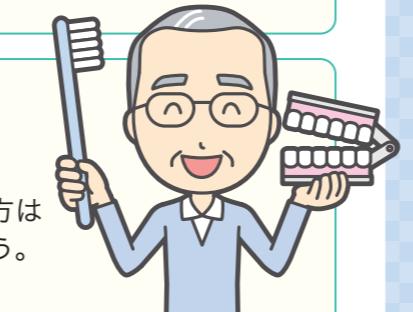
POINT お口に関するささいな衰えの例

- むせることが増えてきた
- 口が乾きやすい
- 食べこぼしが多くなった
- 軟らかいものを好むようになった
- 食欲がなく、食べる量が減った
- 滑舌が悪くなったり
- 食べ物が飲み込みにくい
- 歯が抜けたままになっている



POINT オーラルフレイルが進むと…

- 噛む、飲み込む力の低下
奥歯の噛み合わせがないと体のバランスが取りにくくなり、転倒しやすくなります。
- 食事量の低下、低栄養
タンパク質やビタミンなどの摂取量が不足し低栄養になります。
- 誤嚥性肺炎のリスク増大
飲み込む力の低下により唾液や食べ物が誤って気管に入り肺炎を起こすリスクが高まります。



POINT オーラルフレイルの予防のために

毎日の歯みがきやお口のケアをしましょう

1日2回、朝食後と夜寝る前にしっかり歯を磨きましょう。入れ歯を使用している方は毎食後に入れ歯を外して水洗いをし、お口の中に食べ物が残らないようにしましょう。

かかりつけの歯科医を持ちましょう

虫歯や歯周病、噛み合わせなど定期的に歯科医院でお口のチェックとクリーニングを受けましょう。

バランスのよい食事を心がけましょう

食事のときは「テレビを見ながら」などを避け、食べることに意識を向けましょう。

お口の周りの筋肉を鍛えましょう

飲み込む力は舌やお口の周り、のどの筋肉を使っています。手軽にできる訓練としては歯みがき時の「ぶくぶくうがい」です。唇をしっかりと閉じてほほをよく動かしてみましょう。日本歯科医師会のホームページでは「オーラルフレイルのための口腔体操」が紹介されています。その中で出来そうな体操を取り入れてみるのはいかがでしょうか。

POINT おわりに

お口は食べること、話すこと、そして健康的な社会生活を営むうえで重要な器官です。オーラルフレイルの予防は生活の質を維持して健康寿命を延ばすための第一歩と言えます。歯科医院に行くのが困難な場合、ご自宅に伺う訪問歯科診療もありますので気になる症状が出る前に歯科医院で相談してみてはいかがでしょうか。



担当者
プロフィール

札幌西円山病院 診療部 歯科 歯科医師 大塚 佐季子

北海道医療大学 歯学部 1996年卒業 2021年より札幌西円山病院 勤務

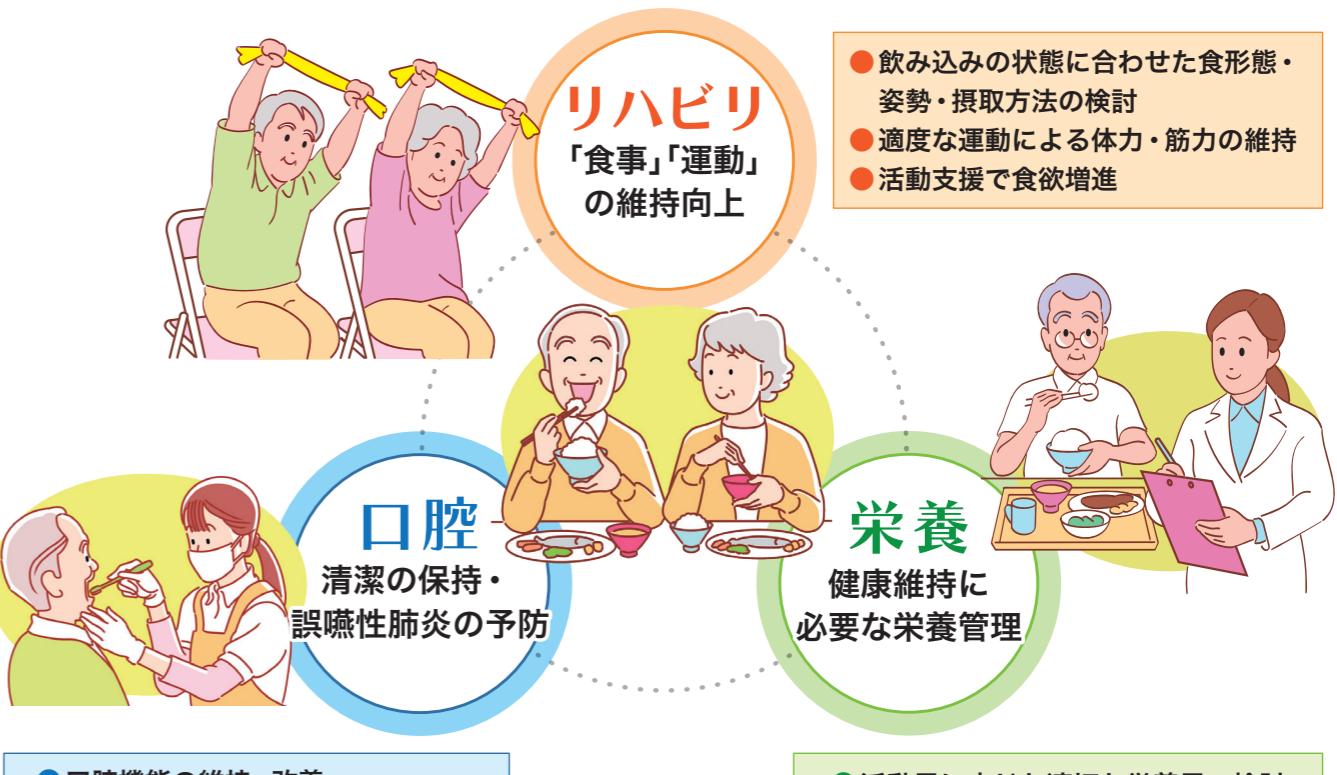
メッセージ お口のクリーニングや相談など気軽に受診してください。

お口の健康を守るために

ORAL FRAILTY

「食べる力」を リハビリ×栄養×口腔 の三本柱で守る

「食べること」は健康を支える大切な営みです。しかし、加齢に伴い噛む力・飲み込む力が弱くなり、誤嚥(ごえん)や食欲の低下が起こりやすくなります。この課題に対し、近年の介護保険制度では「リハビリ」「栄養」「口腔」の一体的な支援が重視されています。



お口の環境が整っていると食べ物が美味しく感じられ自然と食が進みます。栄養が十分に摂れるとリハビリの効果も高まり、しっかりと体力・筋力をつけることができます。そうすると姿勢や飲み込みが安定し、より食事が食べやすくなります。このように、リハビリ・栄養・口腔は互いに支え合うことで「食べる力」が守られているのです。心身の健康を保ちながら、食べる幸せをいつまでも大切にしていきたいですね。

要介護度の高い方が多く入所している介護医療院「にしまるポッケ」では、リハビリ・栄養・口腔に携わる多職種がそれぞれの専門性を活かして、食べる楽しみが続くように支援を行っています。飲み込みにくさを感じる方でも、季節の行事やおやつの時間などを通じて、味わう楽しさを感じていただけるよう取り組んでいます。



札幌西円山病院 リハビリテーション部 言語聴覚士 千葉 郁未

北海道医療大学 心理科学部 言語聴覚療法科 卒業 2014年より札幌西円山病院 勤務

メッセージ “食べる楽しみ”が続くよう、生活に寄り添った支援を大切にしています。