

ボランティアグループ 「銀の舟」



ボランティアグループ「銀の舟」は、単に「介助をする」という考え方ではなく、患者さん・職員・ボランティアが互いに「支え合い、学び合う精神」を大切に、1985年に活動をスタートしました。これまで、陶芸・書道・生け花・詩吟・歌のレクリエーション・お話し相手・喫茶などの活動を行ってきました。新型コロナウイルス以降は、感染対策に留意しながら、患者さんの「地域社会との繋がり」を大切にしたいとの思いから、ボランティアだけではなく、円山町内の方にも参加していただき、エコバッグの作成や、地域のお店で味わえる淹れたて珈琲の無料提供などの活動を行っています。「銀の舟」の活動は、患者さんにとって単に楽しみや安らぎを提供するだけではなく、「地域社会との繋がり」を感じることができる、充実した時間になっています。



ボランティアスタッフの皆さんと紫陽花珈琲店長（右から2番目）



一杯一杯、心をこめてご提供しております

協力店舗のご紹介 | 紫陽花珈琲

自家焙煎珈琲とリコッタパンケーキが人気の円山町内のカフェ「紫陽花珈琲」。木や珪藻土を使用した店内は温かみのある雰囲気、少量焙煎にこだわり、常に新鮮な珈琲を提供しています。

店長コメント

豆を挽いて珈琲を抽出する際の香りやカップに注がれた珈琲を一口飲んだときの幸せな気持ち、飲み終えた後に余韻に浸る時間。そんなひとときを過ごすお供になればと考えています。また、病院の入口で珈琲をご提供する機会をいただき、病院で日々働かれる方や入院されている方、そのご家族の方々にも、僅かでも心が和らぐ時間を届けられたことに、心より感謝申し上げます。





店舗情報

- ◆住所：札幌市中央区円山西町7丁目1-18
- ◆TEL：011-215-5101
- ◆営業時間：11:00～18:00

本格的な夏を迎える前に暑さ対策しておきましょう！

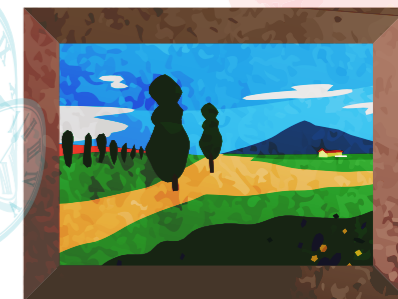
No.138

ご自由にお持ちください

発行日：2026.6.1

にしまるやま通信

アートトリップを ご存じですか？



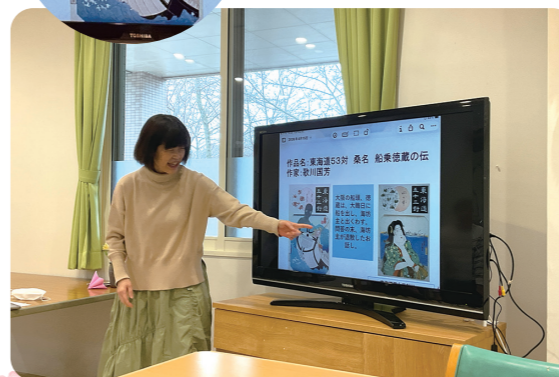
初夏の風が爽やかに感じられる季節となりました。皆さんはいかがお過ごしでしょうか？

私は地域で生活する高齢者の方々が日々の生活を豊かにする取り組みとして、アートトリップ(対話型アート鑑賞)を様々な場所で実施しています。

アートトリップとは、絵画を見ながら「気になる」「懐かしい」など思い浮かんだ情景や感情を大切に、参加者が自由に語り合う鑑賞方法です。アートの見方に正解はなく、思いをそのままの言葉や頷きなどの表現にしていくことは、参加者の自己肯定感に繋がります。

アート鑑賞は、脳の扁桃体や海馬を刺激し、感情に伴う記憶、昔を思い起こす記憶の活性化を促します。そのため、アートトリップは高齢者の認知面にも良い影響が期待でき、作品を介した穏やかな交流は、気持ちのリフレッシュにも繋がります。

自宅に飾っている絵画や近くの美術館の作品を眺めながら、感じた事を呟くだけでも、思いがけず心地よい感情が生まれます。初めての方も気軽にアートトリップを体験してみませんか。



「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

担当者
プロフィール

札幌西円山病院 看護介護部 認知症看護認定看護師 瀬藤 真理子
日本バプテスト看護専門学校 卒業 2020年より札幌西円山病院勤務

メッセージ▶笑顔は、安心感につながります。

Follow Me!
Instagram
@nishimaru.hp | Q

こちらのQRコードからぜひフォローをお願いします！
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、お役に立てる情報をお届けしております。



最近、あの人の名前が出てこない? What's your name?

「あれ、あの人の名前が出てこない…」それは年齢のせいではなく、脳からの大切なサインかもしれません。ついつい「年齢のせい」と見過ごされがちですが、記憶や注意力の変化は脳の働きのサインです。早く気づくことで認知機能の進行をゆるやかにし、生活習慣の見直しで脳を守ることができます。この大事な働きを担っているのが「**ミクログリア**」です。

Point 01 ミクログリアは脳の守護神

私たちの脳には「**ミクログリア**」という免疫細胞が存在します。毎日、タコの足のように長い突起(アンテナ)を四方八方に伸ばし、周辺の神経細胞をパトロール(監視)し、老廃物や傷ついた細胞を片づけて(掃除)、異物の侵入を防御(防衛)しています。いわば「脳の守護神」です。この働きが弱まると、脳の老化や認知機能の低下が進みやすくなります。

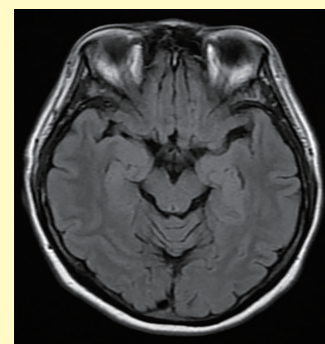
しかし、生活習慣を整えることでミクログリアは元気に働き、脳を守る力が高まります。血圧管理や食事・睡眠・運動など、みなさんの日々の習慣がご自身の脳の健康に影響するのです。

Point 02 「ミクログリア」が味方する脳を守る6つの習慣

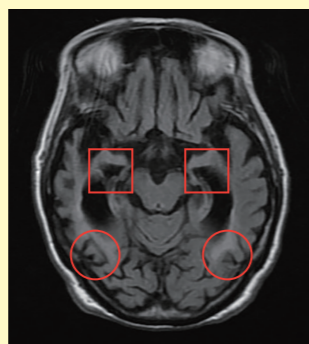
脳を守るために大切なのは、

- ①自分の血圧を知る
 - ②朝ごはんをきちんと摂りバランスのよい食事
 - ③質のよい睡眠
 - ④1日20分の速歩などの運動
 - ⑤深呼吸(4秒で吸って6秒で吐く)でストレスを整える
 - ⑥お酒は控えめに
- という6つの習慣です。どれも特別なことではなく、今日から始められるものばかりです。

そしてもう一つ大切なのが、自分の脳の状態を知ることです。とくに、脳MRI(MRA)検査は、脳卒中や脳血管の変化を早期に見つける大切な検査です。



「美脳」
脳の萎縮(やせ)や動脈硬化による慢性虚血性変化(脳の細い血管の流れが少しずつ悪くなり、白く見える変化のこと)がない



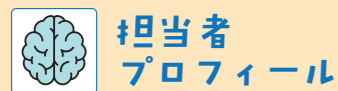
「汚脳」
側頭葉(耳の上あたり)や記憶をつかさどる海馬(側頭葉の内側)の萎縮(□)を認め、脳室周囲は慢性虚血性変化(○)を認める

脳は何歳からでも守れます。

詳しくは、拙著『100歳までボケない脳 ミクログリアが味方する6つの習慣術』で、脳を守る具体的な方法を解説しています。

あなたの脳は「**美脳**」ですか、それとも「**汚脳**」ですか。

これからの10年後を安心して過ごすために、今日からできる脳を守る習慣を始めてみませんか。



札幌西円山病院 診療部 神経内科 医師 伊藤 規絵
旭川医科大学医学部医学科 1997年卒業 2016年より札幌西円山病院勤務

メッセージ その習慣、10年後の脳を変える



暮らしの変化と介護の相談を考えるタイミング



日々の暮らしの中で、「あれ、少し前と違うかも」と感じることはありませんか？
たとえば、家の中でつまづくことが増えてきたり、外出する機会が少し減ってきたり。買い物や通院がこれまでよりおっくうに感じられる日もあるでしょう。物忘れが気になったり、家族が手助けする場面が増えてくることもあります。こうした小さな変化は、これからの暮らしを考えるきっかけになる大切なサインです。

介護は、ある日を境に急に始まるというより、気づかないうちに少しずつ始まっていくことが多いものです。ご本人だけでなく、ご家族が「最近、支える場面が増えてきたな」と感じることもあるかもしれません。そんなときこそ、早めに相談しておくことが安心につながります。

特に、変化を感じやすいタイミングとして多いのが退院後の時期です。暮らしに戻ってみると、「思ったより動けない」「家事が以前のようにできない」と感じる方もいらっしゃいます。入院中には気づきにくかった不便さが、日常に戻ることであらわれるため、退院後の生活のご相談は当センターにも多く寄せられています。

退院後に不安に思うことの例

- 1 歩行や移動が不安になる
- 2 入浴が大変に感じる
- 3 買い物や家事が負担になる
- 4 通院に付き添いが必要になる
- 5 薬の管理が難しくなる

こうした不安があっても、まずは今後の暮らしに向けて、どんな選択肢があるのかを知ることが大切です。

福祉用具の活用やデイサービス、訪問看護などの在宅サービスも、その選択肢のひとつです。自分の「できること」を大切にしながら、どのような支えがあると安心して暮らせるのか。

その答えを一緒に考えていく相手として、ケアマネジャー(介護支援専門員)がいます。ケアマネジャーは、在宅での生活を続けるために必要な支援を共に考え、サービスを調整する専門職です。「少し気になる」「家族として心配になってきた」と感じた段階から、気軽に相談が可能です。

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、気になる変化がありましたら、どうぞお気軽に**札幌西円山病院 在宅ケアセンター**へご相談ください。

在宅ケアセンター直通電話番号 TEL:011-642-5000



Instagram @nishimaru.zaitaku | Q

担当者プロフィール

札幌西円山病院 在宅ケアセンター ケアマネジャー(介護支援専門員) 中西 笑子
北海道鍼灸専門学校 2004年卒業 2020年より札幌西円山病院勤務

メッセージ 介護は戸惑うことも多いものです。思いに寄り添い、安心した生活を支えます。お気軽にご相談ください。



1月26日に Instagram を開設いたしました。ぜひフォローをお願いします！