

にしまるちゃん 誕生！

患者さんやご家族、地域の皆さんに、より身近に、親しみを持っていただけるよう、公式マスコットキャラクターの制作を行いました。

職員から21作品の応募があり、一次投票を経て5作品を選出。その後、職員・患者さん・ご家族、地域の皆さん、児童会館の子どもたちなど、多くの方々にご参加いただきました。

そして、最終投票では、409票の投票が寄せられました。

たくさんの想いが込められた作品の中から、札幌西円山病院の公式マスコットキャラクターに選ばれたのは……

「にしまるちゃん」です！



多くの方に選ばれ、たくさんの想いとともに誕生した「にしまるちゃん」。これから院内のさまざまな場面で、皆さんに笑顔と安心を届けていきます。

たくさんの投票、ありがとうございました！

合計 **409** 票

これからの活躍をお楽しみに！

院内掲示物や広報誌、ホームページ、SNSなど、さまざまな場面で「にしまるちゃん」が登場します。患者さん、ご家族、地域の皆さん、そして職員に愛される存在を目指して、これから大切に育てていきます。



@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/nishimaru-yama/>

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。



「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

No.139

ご自由にお持ちください

発行日：2026.9.1

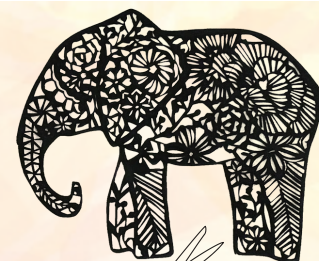
はじめまして♪
にしまるちゃんです！



にしまるやま通信

病棟に広がる

癒しの切り絵



病棟の壁を彩る切り絵は、スタッフが患者さんのために心を込めて制作したものです。きっかけは、レクリエーション活動の一環として始めた切り絵づくりですが試行錯誤を重ねるうちに、今では病棟の風物詩となりました。季節ごとに作品を入れ替え、病棟の雰囲気をやさしく包み込んでいます。制作スタッフは「外出できない患者さんに作品を通して季節の移ろいを感じてもらえたら」と願いを込めて一枚一枚を仕上げています。患者さんからは「癒される」「毎回楽しみにしている」という声をいただいております、制作スタッフの思いが患者さんに伝わっています。

この活動は、患者さんだけでなく病棟スタッフにも癒しと元気を与えています。忙しい日々の中で、ふと作品に目を向けると、心が落ち着き、笑顔が生まれる瞬間があります。そんな小さな癒しが、病棟全体の温かい雰囲気を演出しています。

これからもスタッフ一同、患者さんや地域の皆さんに「元気」と「癒し」を届けるために、心を込めた活動を続けていきます。切り絵がつながる笑顔の輪が、病院から地域へと広がっていくことを願っています。

これからもスタッフ一同、患者さんや地域の皆さんに「元気」と「癒し」を届けるために、心を込めた活動を続けていきます。切り絵がつながる笑顔の輪が、病院から地域へと広がっていくことを願っています。



担当者
プロフィール

札幌西円山病院 看護介護部 介護福祉士・認知症ケア専門士 永江 裕美
2008年より札幌西円山病院勤務

メッセージ ノーリフティングケアを通じて、患者さんとスタッフの身体に寄り添う、やさしいケアを大切にしています。

果物がおいしい季節

摂り方次第で、健康にも不健康にもなる

果物には、血圧を下げる働きがあるカリウム、抗酸化作用のあるビタミンC、腸内環境を整える食物繊維が含まれており、多くの健康効果が期待できます。

ただし、食べ方によっては身体をむしばむ恐ろしい側面も…

1 「必要量確保！もういらないよ」の信号が細胞に届かない

砂糖などの糖分の場合

摂取量が十分になると、それ以上糖が利用されないよう、化学反応を抑制するシグナルが働きます。そうすることで過剰に脂肪が蓄積されないよう、体内で調節されているのですが…

果物の糖分の場合

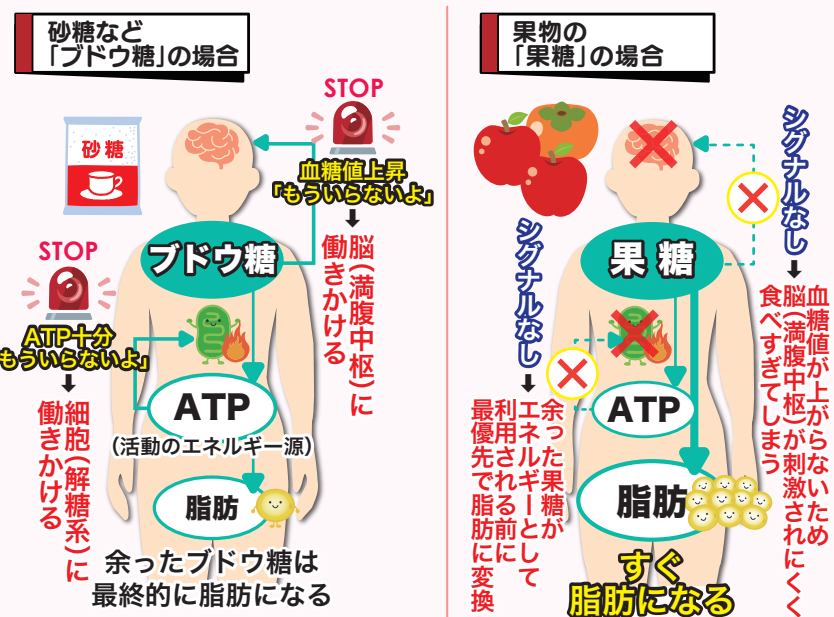
摂取量が十分になっても「もういりませんよ」というシグナルが働かず、どんどん脂肪に変換されていきます。エネルギーとして消費するよりも、最優先で脂肪に変換、身体に蓄積されてしまうのです。

2 脳にも信号が届かず、食欲にブレーキがかかりにくくなる

甘いものを食べると、血糖値が上がり、満腹感を得ることができます。しかし、果物の糖分は血糖値をほとんど上げないため、満腹感が得られにくく、食欲にブレーキがかかりにくくなります。

水分が多いスイカでは、すぐにお腹いっぱいになることがあります。水分が少なめのサクランボでは、適正量約20粒を超えても、ペロリと食べられてしまうのではないのでしょうか。

肥満になってしまったり、脂肪肝・脂質異常症などを併発したメタボリックシンドロームを誘発するリスクがあるのです。



POINT

果物を身体の害としない、栄養として摂る方法は、**適正量を守る**ことです。

果物により適正量は異なりますが、目安はだいたい200gです。

秋に旬を迎える果物



ぶどう180g



なし240g



柿170g



りんご180g



みかん270g

※グラムは皮や芯、種を含む量

お菓子の摂取上限の目安200kcalを食べても、なんだか物足りない、そんなときは果物を適切に摂って、身体も心も健康的に、豊かな食生活を送って頂けると嬉しいです。

入院・外来・訪問栄養相談では、患者さんに合わせた食事療法の提案を心がけています。効率よく食生活を改善したい、一緒に考えるサポーターが欲しいなど、栄養相談のご希望がありましたら、お気軽に主治医にご相談ください。

ご家族だけで頑張りすぎていませんか？

介護は、ご本人だけでなく、ご家族にとっても大きな出来事です。

夜、何度も起きてトイレの介助をしている

入浴や着替えの手伝いが大変になってきた

薬の管理に時間がかかるようになった

そんなお悩みはありませんか。

ご本人の希望をかなえたい。その思いで介護を続けていても、気づかないうちに心や身体の負担が積み重なることがあります。

「家族だから自分がやらなくてはいけません」
「できることは家族で何とかしたい」

そう考える方は少なくありません。

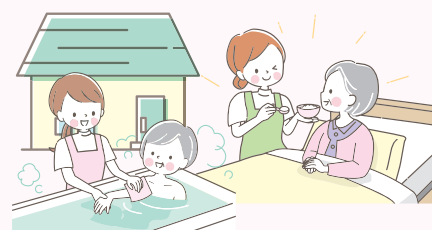
しかし、介護は休みなく続いていくものです。最初は無理なくできていたことでも、時間とともに負担が大きくなることがあります。疲れを感じたり、気持ちに余裕がなくなったりするのは、介護に真剣に向き合っているからこそその自然な変化です。そのまま無理を続けてしまうと、ご自身の健康や生活に影響が出てしまうこともあります。

介護は、一人で抱え込む必要はありません。

介護保険には、ご本人とご家族を支えるさまざまなサービスがあります。

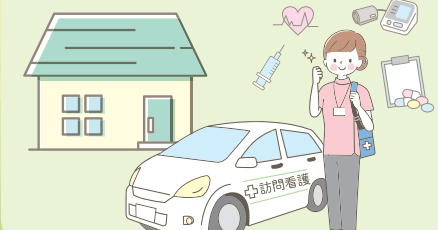
① 訪問介護

ヘルパーがご自宅を訪問し、家事や身体介護を支援します。



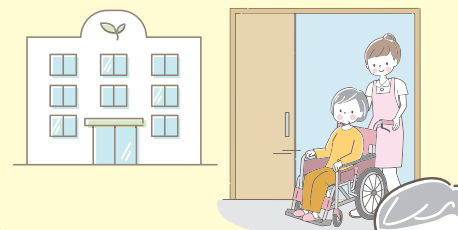
② 訪問看護

看護師が訪問し、健康状態の確認や医療的な支援を行います。



③ ショートステイ

施設に短期間宿泊しながら介護を受けることができます。



これらのサービスは、ご本人の生活を支えるだけでなく、介護を続けるご家族の暮らしや健康を守る役割も担っています。ケアマネジャーは、ご本人の希望とご家族の思いをお聞きしながら、そのご家庭に合った支援と一緒に考えます。

大切な人との時間をこれからも続けていくために、「まだ大丈夫」と無理を重ねる前に、ぜひご相談ください。



在宅ケアセンター直通電話番号 011-642-5000



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 村田 泰代

1998年より札幌西円山病院勤務

メッセージ ▶ ご本人とご家族の思いを大切にしながら、安心して暮らせるよう支援しています。休日は映画鑑賞や、簡単でおいしいお弁当レシピ探しを楽しんでいます。

