



Paula Letter

パウロレター



広報誌

ご自由にお持ちください

<発行> 医療法人中山会 新札幌パウロ病院

<編集> 広報委員会

<発行日> 平成29年7月10日 (Vol.84)

〒004-0002 札幌市厚別区厚別東2条6丁目4-1

TEL(011)897-4111・FAX(011)897-4114

www.byo-in.com / メール paulo@byo-in.com

夏号



「患者さんの目線で」優しい医療を

<基本方針>

- ・患者さんを自分の肉親と思う精神で接します。
- ・良質かつ適切なサービスの提供に努めます。
- ・愛され信頼される病院を目指します。



医療法人中山会 新札幌パウロ病院



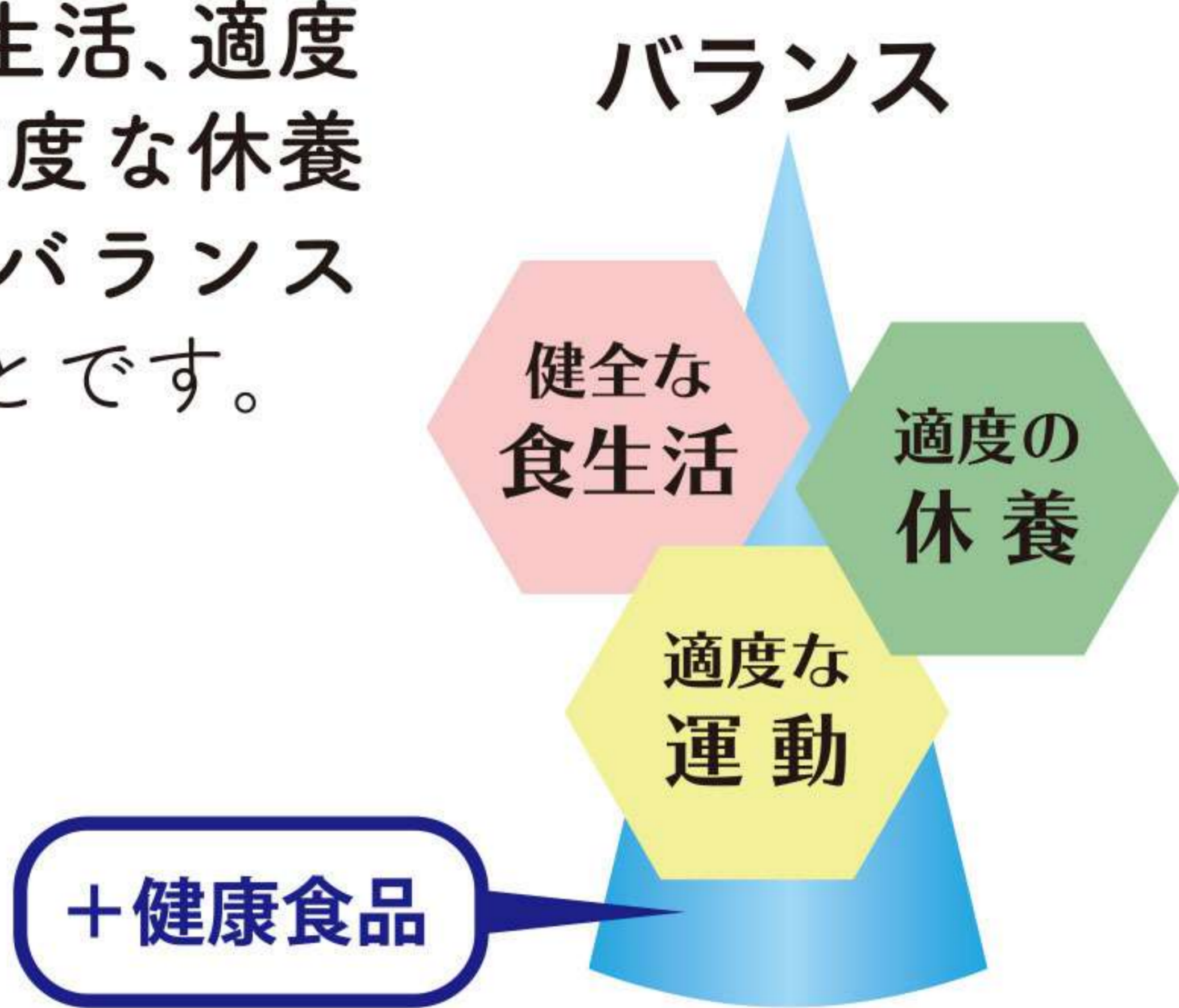
健康な食生活を助けるわき役

～ 健康食品 ～

薬剤師 長多好恵

健康保持・増進

健全な食生活、適度な運動、適度な休養の3つのバランスをとることで。



健康食品の利用

普段、色々な食品を摂取することが難しいとき、健康食品を利用するのもひとつの手段です。その意味で、健康食品は食生活を助けるわき役ともいえるでしょう。

健康食品の選択

宣伝文句だけではなく、パッケージなどの表示をよく見ましょう。

表示が面倒、わかりにくく感じるかもしれません。しかし、自分に合ったものを選ぶためにも表示された情報は大切です。

－パッケージの表示例(トクホ)－

普及啓発を図る文言
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

特許マーク
消費者庁許可
特定保健用食品



健康食品の摂取

次のことに注意しましょう。

- いくつもの健康食品を同時に摂取しないようにしましょう。
- 薬を飲んでいる人は、主治医に相談しましょう。
- 摂取状況を記録しましょう。
- 体調が悪くなったら摂取をやめて、医療機関に相談しましょう。

食品の分類



国による許可
1253品目
(H28年10月)



国に届出
559品目
(H28年12月)

機能表示ができる
(保健機能食品)

特定保健用食品
(トクホ)

栄養機能食品

機能性表示食品

機能表示ができない

その他の健康食品

一般の食品

国の指定
ビタミン13種類
ミネラル6種類
脂肪酸1種類

厚別区医療連携ネットワーク（通称：厚医ネット）のご紹介



厚別区の病々、病福連携の円滑化、各医療機関等の役割の明確化、透明性の向上、連携体制の構築を目的としてJCHO札幌北辰病院、札幌徳洲会病院を基幹病院に平成28年10月より厚別区の医療機関・介護老人保健施設・厚別区地域包括支援センター・介護支援専門員連絡協議会厚別支部が一同に会する会議（年度3回）を開催しています。

去る6月16日（金）JCHO札幌北辰病院2階会議室にて第3回目の会議を行いました。

今回は医療機関16 介護老人保健施設4 地域包括支援センター2 居宅介護支援事業所3 の参加があり、新札幌豊和会病院・新札幌循環器病院・H・Nメディック・大谷地病院・老健ナーシングヴィラ大谷地・老健ディ・グリュエネンより施設概要、医療・介護連携上の現状や課題の発表がありました。



今後、参加施設全て発表を行い医療・介護連携上の課題を抽出し、より円滑な医療と介護の連携を目指し、地域住民の方々に還元できるような地域包括ケアシステムを作り上げていければと思っています。



グループホーム 冬桜

開設 10 周年を迎えました。

平成19年4月、江別市大麻にグループホーム冬桜を開設してから、今年で10年になりました。入居者様へ日頃の感謝を込めて、職員手作りのホームパーティー形式で10周年をお祝いしました。



職員の出し物は、「合唱」、「二人羽織」、「手品」を披露。そして、オードブルを中心とした手料理の昼食がふる舞われました。



じゃがいも
植え

5月、パウロ病院の中庭で、患者さんと病院スタッフによる恒例イベント「ジャガイモの植え」が行われました。今年少し肌寒い天候になりましたが、じゃがいも畑では皆で協力し合い植えを行いました。10月の「収穫祭」が楽しみです。



パウロ
のど自慢大会

6月、通所地リハビリデイルームにて「パウロのど自慢大会」が開催されました。さまざまなコスチュームを身にまとい、患者さんと利用者さんが元気いっぱい歌声を披露。会場はおおいに盛り上がっていました。



今後のイベント

パウロ夏祭り

7月



花火大会

8月



敬老の日

9月



※写真は過去のイベントの様子です。

夏

祭り

り

新札幌パウロ病院

たこ焼

ヨーヨーすくい

ゲーム

かき氷

焼き鳥

7月 **25**日 **26**日
午後 1時30分 ~

前日祭

本祭

花火大会

8月 **10**日
午後 6時30分 ~

ところ 新札幌パウロ病院 中庭

駐車場が大変混雑いたします。
お見舞い以外のお車でのご来場はご遠慮ください。

『健康づくりサポートプロジェクト』～ 体操教室を開催

厚別西・東地区『健康づくりサポートプロジェクト』の一環として、いくつかの地区に参加し、体操教室を開催しました。このプロジェクトは厚別区介護予防センターからの依頼により、厚別区に所在する医療機関・老健施設・サービス等が協力し、持ち回りで地域住民の方々向けに体操教室等を開催している活動です。



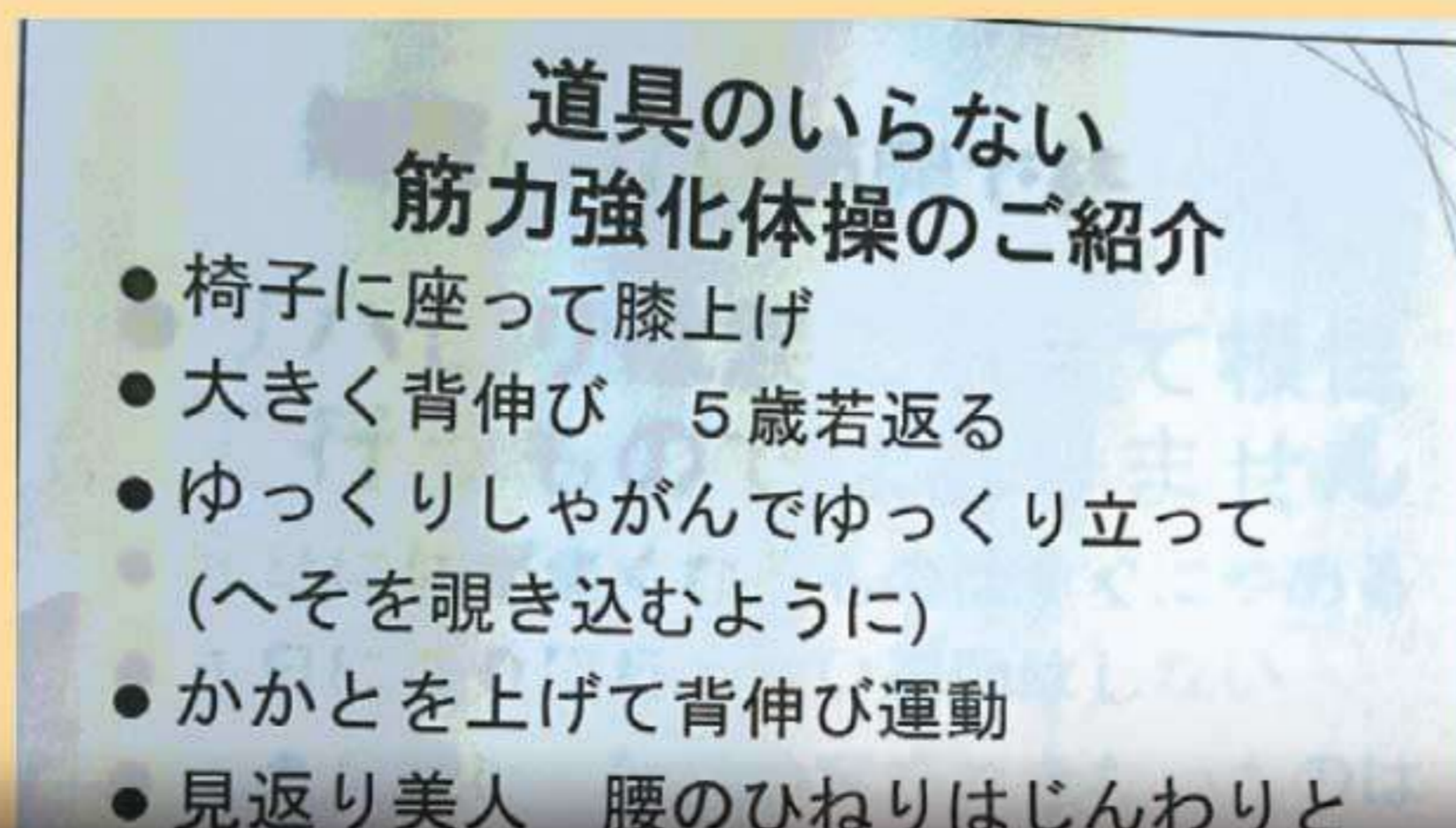
パークハウス西四番街たんぽぽサロン

4月24日（月）解放感があり、日差しが燦々と入るパークハウス西四番街コミュニティホールに9名の地域住民の方々に参加されました。初開催のためか参加者の方の人数は少なめでした。当院「通所リハビリテーションふる里」の宮浦理学療法士、熊坂介護士が講師として反射神経をアップする棒を使用した体操、脳の刺激を目的とした指体操を1時間程行い、最後に質疑応答を受け終始なごやかなムードでサロンは終了しました。



小野幌はつらっ体操クラブ

5月17日（水）小野幌会館に23名の地域住民の方々に参加され、スペースが狭いくらいの大盛況となりました。新札幌パウロ病院「通所リハビリテーションふる里」より阿部理学療法士が講師として、渡辺相談員と地域医療連携室の松本医療ソーシャルワーカーがサポート役となり3名体制で伺いました。当日のメニューは、軽くストレッチから始まり、下肢を重点的に股関節の柔軟性を高める運動、足指や足裏を意識させる運動、バランス体操、最後は歌に合わせてしっかりと身体を動かして頂きました。皆さん講師も驚く程しっかりと動かれ、窓を開けていたのですが、室内の熱気で心地良い汗をかいていました。体操後には本日行った内容のプリントを提供しています。体操が終了した後は賑やかなお茶会があり、皆さん週1回開催される体操クラブをとっても楽しんでいる様子でした。
★現在男性の方の参加が少なく、男性会員大募集中とのことです！



原始林会館さわやかサロン

5月25日（木）新札幌パウロ病院出前講座を開催しました。今回は、厚別区介護予防センター厚別西東の中静さんよりご連絡を頂き、「原始林会館さわやかサロン」の代表である林会長さんからのご依頼で出前講座の企画～調整～開催となりました。原始林会館に14名の地域住民の方々に参加され「腰と膝の痛みについて～シルエット美人になろう～」と題し、あつべつりハメッコ体操を考案した新札幌パウロ病院リハビリテーション科の須川科長が講師として、講座を開催しました。約1時間半 腰の痛みのこと、膝の痛みの原因等の講話から道具のいらない筋力強化体操（6パターン）を行い、最後に質疑応答とあつという間の時間でした。参加された皆さんも真剣な眼差しで講話を聞き、体操を実践している姿が印象的でした。

脱水症 予防



脱水とは...?

生きていく上で必要な身体の中の水分量が不足している状態を脱水と呼びます。2種類あります。1つめは水分の不足によって起こる脱水です。

全身の細胞内から水分が失われ、血液が濃くなり体液が減少する状態です。

2つめは塩分の不足によって起こる脱水です。

血液中の塩分が大量の汗とともに失われ、血中の水分量も減り、全身の血液量が減少する状態です。

高齢者はこどもや成人に比べると身体の中の水分量が少なく、50%ほどと少なくなっています。

そのため汗をかいたり、少しの水分などでも高齢者は脱水になりやすいといえます。

水分を取ることが重要!



塩分などを多く含む、スポーツドリンクなどがお勧めです。

1日の水分補給量は1.5ℓです。心がけて飲むようにしましょう。

夏が旬のスイカ。食べる時に塩をかける
と甘味が感じられ、脱水
予防に効果的です。



普段の食事で3食しっかりと食べることも水分補給になります。



必要水分量

方法		水分量(ml) 1kgあたり
体重 (成人)	25~55歳	35ml
	56~65歳	30ml
	> 65歳	25ml

例) 65歳の50kgの方だと...

$25(\text{ml}) \times 50(\text{kg}) = 1250(\text{ml})$

1日に1250mlの水分を摂ることになります。

水分補給のタイミング

- ① 水分を失う前に飲みましょう。
- ② こまめに補給しましょう。
- ③ 汗をかいたら必ず補給しましょう。

水分補給は分散させる

- ① 朝起きてすぐ
- ② 入浴前後
- ③ 運動中・運動後

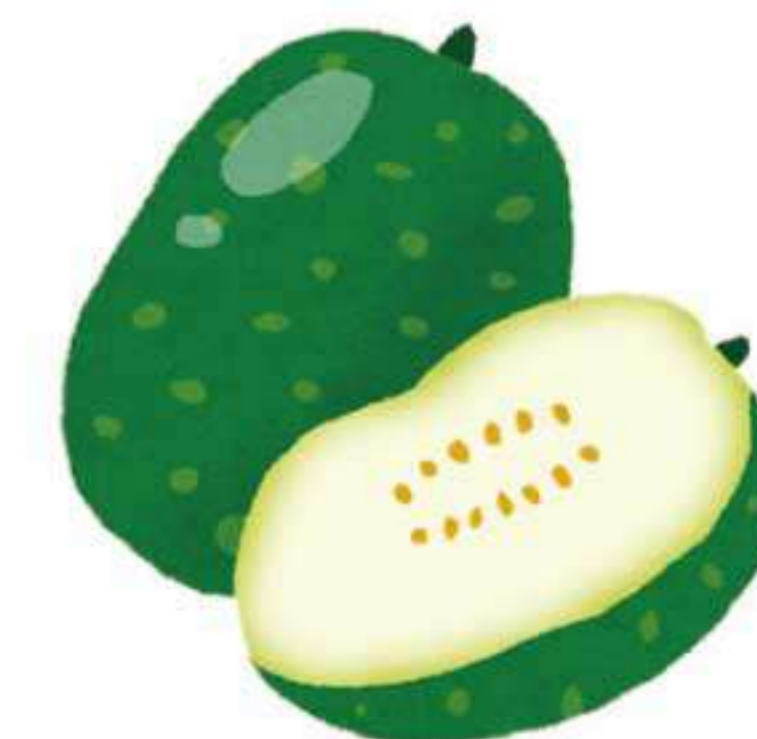
脱水予防レシピ 「冬瓜の含め煮」(2人分)

【材料】

冬瓜	100g
しらだし	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
水	60ml

【作り方】

冬瓜を調味料で煮た後、一度荒熱をとり、冷蔵庫で冷やしてできあがり。



POINT!

冬瓜には体を冷やす作用や体を潤す作用があり、水分補給にぴったり! ひんやりとして、夏の暑い時期に最適です。

ありがとう。 パウロにっこりクラブ 10周年

平成19年、地域の皆様との”ふれあい”を大切にする活動を目的にスタートした『パウロにっこりクラブ』。おかげさまで今年7月に10周年を迎えます。

パウロにっこりクラブ

講座内容

「多様化する 高齢者施設の現状」

講師：地域医療部長 種村洋一

近年、社会の高齢化に伴い、様々な高齢者向けの施設が増えています。どのような施設があって、どのようなサービスを提供しているのか？費用の面は？などなど、あなたの疑問にお答えします。

と き：平成29年7月19日(水)

14:00～15:00

ところ：新札幌パウロ病院 1階 礼拝堂

参加費無料

お気軽にご来場ください。

無料血圧測定実施

初めての方には血圧手帳を進呈。

公開講座のご案内

ご来場の皆様に
粗品を進呈！



ペットボトルマルチオープナー
※ 数に限りがございます。

無料送迎バスのご案内

▼新札幌パウロ病院行き ◎13:15 発の便は、土・日・祝日は運休

地下鉄新さっぽろ駅	8:50	新札幌	9:00
北辰病院前アーケード	10:20	パウロ病院着	10:30
発	◎13:15		13:25

▼地下鉄新さっぽろ駅行き もみじ台経由、新札幌の交番前下車

新札幌	11:30	地下鉄	11:50
パウロ病院発	15:00	新さっぽろ駅着	15:20
(病院裏駐車場)	19:30		19:50

乗り場が変わりました



交通事情などにより、到着時間が変動する場合がございます。ご利用の際は、あらかじめご了承ください。