

Paula Letter

パウロレター

広報誌

ご自由にお持ちください

新年号

<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31年1月10日 (Vol.90)

〒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

「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

新年あけましておめでとうございます。

本年も皆様、お健やかに過ごされますよう心よりお祈り申し上げます。
医療法人中山会を今後ともよろしくお願いいたします。

医療法人中山会

回復期リハビリテーション病棟



入院された患者さんが1日も早くご自宅へ退院できるように支援していくことを使命としたリハビリテーションの専門病棟です。
様々な専門技術・知識を持った医療スタッフがチームを組み、患者さんやご家族と一緒にADL（日常生活動作）向上、家庭復帰に向けて取り組んでいます。

障害者施設等一般病棟



重度の障害をお持ちの方や神経難病の方を対象にADL（日常生活動作）の維持とQOL（生活の質）の向上を目標として、リハビリテーションを積極的に行います。医師を中心とした専門他職種スタッフのチームにより、患者さんやご家族に寄り添ったサービスを提供しています。

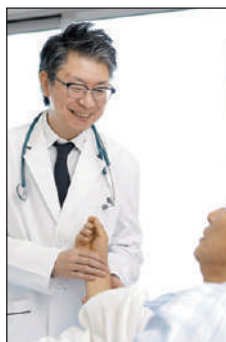
特殊疾患病棟



神経難病や重度の意識障害などで、長期に入院治療が必要な患者さんに安心して療養いただける専門病棟です。リハビリスタッフが行う集団レクリエーションを通じて離床

の機会を提供し、療養生活にご満足いただけるようサポートしています。

医療療養病棟



急性期医療の治療を終えても、引き続き医療提供の必要度が高く、病院での療養が継続的に必要な患者さんに対し、医療サービスの提供や日常生活の支援をしています。

指定居宅介護支援事業所



利用者さんお一人おひとりの気持ちを大切にしたいケアプランを作成し、生き生きとした喜びのある生活を送れるよう支援いたします。

☎ 011-897-5400

通所リハビリテーション ふる里



利用者さんお一人おひとりの気持ちを大切にしたいケアプランを作成し、生き生きとした喜びのある生活を送れるよう支援いたします。

☎ 011-897-7373



江別介護相談センター

江別市野幌町 36 番地 12
エチュード野幌 1 階

☎ 011-391-4111

デイサービスセンター ばうろ温泉



多様な自己選択型プログラム。パワーリハビリの機能も完備。リハビリ後は天然温泉でゆっくりと疲れを癒すことができます。

☎ 011-899-1126

認知症対応型 グループホーム

認知症の高齢者の方々が小規模で家庭的雰囲気のもとに共同生活するところです。当グループホームでは入居者の方々に可能な範囲内で家事や趣味活動を行っていただき、充実した生活をお送りいただけるような環境づくりをいたします。



グループホーム春桜

札幌市厚別区厚別東 3 条 6 丁目 1-5

☎ 011-897-0733



グループホーム夏桜

札幌市厚別区青葉町 16 丁目 2 番 26 号

☎ 011-892-4111



グループホーム冬桜

江別市大麻東町 31 番 5 号

☎ 011-386-3000

乾燥肌を改善する食生活

乾燥肌が気になる季節です。乾燥肌の原因は、適切でないスキンケア方法だけではありません。栄養が偏った食事、不規則な生活によって、お肌のターンオーバーが遅くなったり、角質層の水分や天然保湿因子が減少して、乾燥してしまうこともあります。そこで、乾燥肌に効く栄養素についてご紹介します。



栄養科

乾燥肌に効く栄養素



たんぱく質

たんぱく質は、体内で分解されて天然保湿因子の原料となるアミノ酸に分解されます。卵・大豆・牛乳などの良質なたんぱく質を摂ると、肌の生まれ変わりを促進させ、新陳代謝が正常化になり、皮膚が整います。

多く含む食品 卵、肉、魚、大豆製品、牛乳

ビタミンB2

皮膚、髪、爪などの細胞の再生に関与しています。ビタミンB2が不足すると、肌が乾燥したり、ニキビやシミの原因になります。

多く含む食品 納豆、レバー、牛乳、卵

ビタミンB6

たんぱく質をより効率的に吸収するためには、ビタミンB6が欠かせません。お肌のハリを改善するのはもちろん、女性は特にホルモンバランスを整える効果もあるため、積極的に摂っていききたい栄養素です。

多く含む食品 マグロ、カツオ、豚肉、バナナ



ちぐさ

お肌トラブル改善レシピ「千草焼き」(2人分)

1人当たり／エネルギー149 kcal・たんぱく質 9.4 g

【材料】

たまねぎ	50g
人 参	20g
油	2g(小さじ1/2)
みつば	4g
ツナ缶	10g
卵	小3個
ほんだし	少々
砂 糖	4g(小さじ1強)
塩	0.4g
しょうゆ	6g(小さじ1)
みりん	4g(小さじ1弱)
水	20g(大さじ1強)
油	2g(小さじ1/2)

【作り方】

- ① たまねぎは薄くスライス、人参は千切りにして、炒めます。
- ② みつばは小さく切ります。ツナは油をしっかりときります。
- ③ 卵と調味料を混ぜて、①②を合わせます。
- ④ よく熱した卵焼き器で焼き、形を整え、食べやすい大きさに切ります。



*新札幌パウロ病院の献立の、アレンジメニューです。

医療法人中山会 大忘年会

平成 30 年 12 月 8 日

札幌パークホテルにて医療法人中山会の忘年会が盛大に行われました。

今年も多くの職員が参加し、余興や抽選会ありと、たいへん盛り上がった忘年会となりました。



▲職員による余興では、ダパンプの「U・S・A」を披露したリハビリテーション科が優勝。



▲昨年に続き、ホスピタリティ向上計画のスマイル大賞表彰式





作品展

11月2日から礼拝堂にて、「新札幌パウロ病院 作品展」が開催されました。
今年も患者さん、利用者さん、職員の多くの作品が展示され、来院されたみなさんに楽しんでいただきました。



▲ロビーで行われた開会式のテープカット



クリスマス会

木管五重奏『五人囃子』の皆さんによる演奏会が行われました。
アップテンポの「ルパン三世のテーマ」にはじまり「童謡メドレー」、「川の流れるように」、
「見上げてごらん夜の星を」、「青い山脈」ほか、バラエティに富んだ選曲で、
合唱あり、アンコールありと今年のクリスマス会を盛り上げてくれました。



今後のイベント

※写真は過去のイベントの様子です。

節 分

2月



ひな祭り

3月



みんなで を洗おう!! ③ ～たかが手洗い、されど手洗い。～

院内感染対策委員会／薬剤科長 後藤勝博

食中毒といえば夏のイメージがありますが、実は1年中注意が必要です。

原因としては、細菌やウイルスによるものが、全体の80～90%を占めます。

夏場における食中毒の原因となる菌は高温・高湿を好みます。一方、夏場と異なり、気温が低く、乾燥する冬場にはノロウイルスが活発になります。今回夏場の食中毒菌と冬場のノロウイルスの違いを見てみました。

ノロウイルスの特徴

① 少ない菌数で発症

他の食中毒菌と比べて、非常に少ない菌数でも発症します。

ノロウイルスは食品などの中では増えず、人の腸内に入ったときに一気に増えます。そのため、食べ物だけでなく、服やタオル、ドアノブなどに付着していたごく少数の菌が口に入っただけでも発症することがあります。

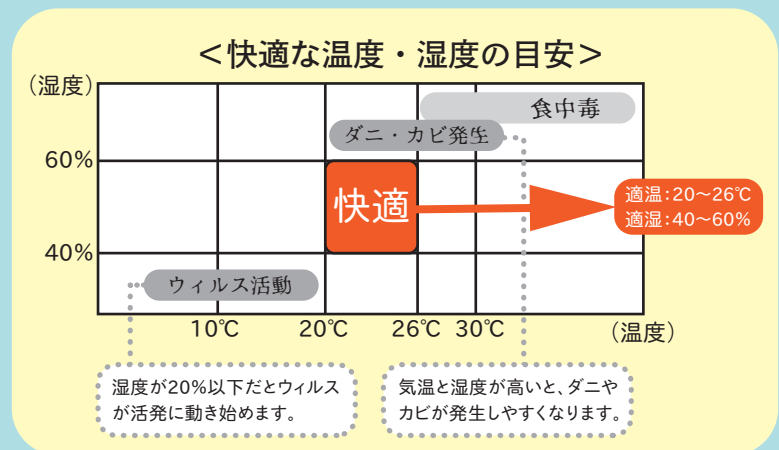
② 乾燥に強い（インフルエンザウイルス同様乾燥が大好き）

ほとんどの食中毒菌は、乾燥により死滅もしくは失活します。しかし、ノロウイルスは乾燥に強く、環境中に長く存在します。また、高い湿度ではおとなしくなりますが死滅はしません。そのため、ノロウイルス患者の嘔吐（おうと）物などが乾燥し、目に見えないチリ状態で空気中に浮遊し、その中のノロウイルスを吸い込むことによって発症することがあります。

③ アルコール消毒は注意（アルコールは効きません）

ほとんどの食中毒菌は、アルコール殺菌で死滅します。ノロウイルスに殺菌効果があるのは、次亜塩素酸ナトリウム（市販の塩素系漂白剤などに含まれている成分）です。しかし、次亜塩素酸ナトリウムはアルコールのように溶液を噴霧するのには向きません。ノロウイルスの予防については、殺菌よりも手洗いをしっかりして「洗い流す」ことが大切です。

（参考：ニチレイ Stop 食中毒講座）



当院では札幌市のモデル事業として行われている『厚別西・東地区健康づくりプロジェクト』に参加協力をしています。

この事業は、地域住民が主体となり、介護予防を目的として町内会館や地区会館で健康体操や茶話会、認知症予防の脳トレや講和などの健康づくりの取り組みをしているものです。

『小野幌はつらつサロン』にお邪魔してきました。

小野幌はつらつサロン（厚別東4-4-9-3）で、講和とリズム体操を行ってきました。

当院 ” 通所リハビリふる里 ” の東出龍太理学療法士と三浦友里介護予防運動指導員の2名が訪問させていただきました。

内容は、「良い姿勢と運動」の講和と実践。続いて、鳴子を使ってダバンプの「U・S・A」、「きよしのズンドコ節」の曲に合わせたリズム体操を行いました。「U・S・A」はアップテンポの曲ですが、皆さんしっかりと体を動かしていました。

最後は「リハメンコ体操」を行い、参加された皆さんからは「楽しかった」と嬉しいお言葉をいただきました。



参加者大募集！

冬は、みんなで楽しく筋力アップに取り組みませんか？

厚別東はつらつ体操教室

冬場は運動不足になりやすく、転倒も多い季節です。

介護予防指導士から冬場、転びにくい体づくりを学びましょう！

椅子に座ってできるストレッチや筋トレ、厚別区の転倒予防体操で筋力アップを目指します！その他、生活習慣病・認知症予防等の健康づくりミニ講和、脳トレ、体力測定も実施予定です。

簡単に覚えやすい効果のある運動を活用し、運動習慣を身につけましょう！

お気軽にご参加ください！

開催日：2019年1月18日（金）

2月1日（金）・15日（金）

時 間：13:30～15:30

会 場：DCM ホーマック厚別東店2階
（厚別東5条1丁目2番10号＊国道12号線沿）

参加費：無料

持ち物：動きやすい上靴、タオル、飲み物、
すこやか手帳（※配布いたします。）

申込方法：下記まで事前に電話もしくは、FAXにて
「氏名・年齢・住所・電話番号」をお知らせ下さい。

【主催、お問合せ】

あつべつさいとう

札幌市厚別区介護予防センター厚別西東

〒004-0069 厚別区厚別町山本 750 番地 6

Tel：011-896-5019 / Fax：011-896-5021

皆様のお住まいの地域でも、こうした健康づくり活動がさまざま行われています。町内会や介護予防センターへお問い合わせいただくと、近くの活動クラブをご紹介いただけますので、ぜひ参加してみたいはいかがでしょうか。

皆様のお住まいの地域で行われている健康づくり教室やサークル活動が、『いったいどこでやっているの？』『どうやって参加するの？』と、お思いになりませんか？

介護予防センターでは「厚別西・東地区 はつらつ健康づくりマップ」を作成しています。本格的な寒い季節になる前に、ぜひ近くのサークルに参加してみたいはいかがでしょうか。

当院にもマップがございますので、ご希望の方はお声をかけて下さい。



パウロにつこりクラブ

講座内容

「ストップ！フレイル」

講師：リハビリテーション科長・理学療法士／斗沢善行

皆さん、「フレイル」という言葉をご存知ですか？
加齢とともに気が付かないうちに、心身の活力（筋力、
認知機能、社会とのつながり・・・など）が低下した状態
を「フレイル」と言います。
「フレイル」にならないための自己チェック方法や解
決方法などをご紹介します！

と き：平成31年1月23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

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。