Paulo Letter
パウロレター

秋号

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> 令和元年10月10日（Vol.93）

〒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。

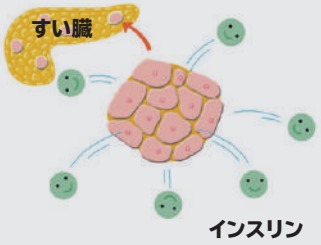
医療法人中山会 新札幌パウロ病院

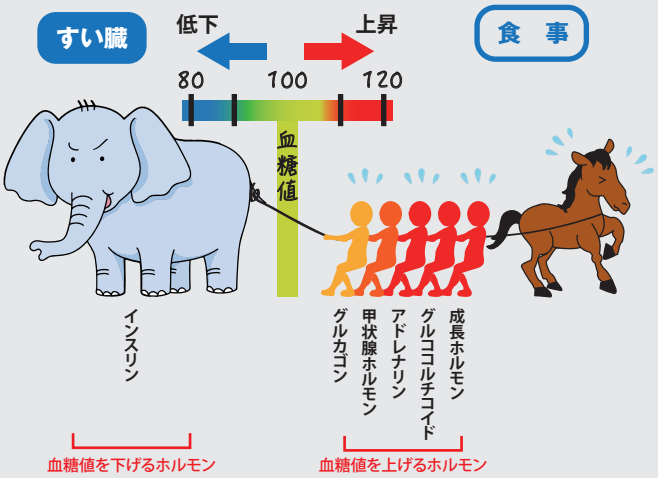
糖尿病よもやま話 インスリン編

薬剤科 薬剤師・糖尿病療養指導士
志賀 隆博

インスリンは、すい臓で作られる血糖を下げる唯一のホルモンです。

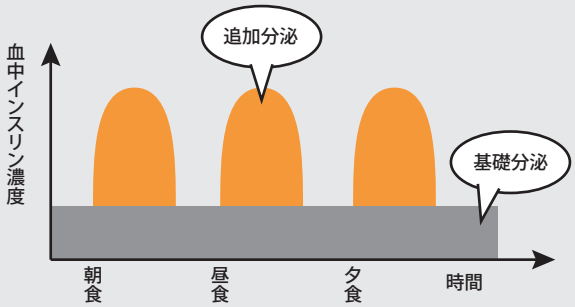
近年、消化管ホルモンの１つGLP-１は、食事をとった時に小腸から分泌され、食事によって高くなった血糖値を下げるようにすい臓へ働きかけ、インスリンを呼び出すことが分かってきました。インスリンにフレンドリーな糖尿病治療薬として注目されています。





インスリンの分泌

インスリンは、１日中、常に分泌されている基礎分泌と食事毎に分泌される追加分泌があります。インスリン治療は、正常な分泌の姿に合わせる事が治療目標となっています。

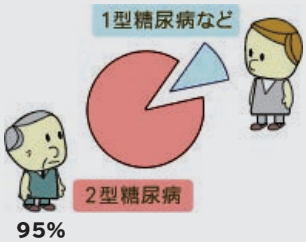


インスリン治療は、

主に自己免疫によって起こる病気で、ウイルス感染などによってすい臓のβ細胞が破壊され、インスリンがほとんど分泌できないタイプの１型糖尿病や妊婦の糖尿病の血糖コントロールとして胎盤を通過しない胎児に安全なインスリン治療が必要不可欠となっています。
また、インスリンの作用不足から起こるタイプの2型糖尿病でも疲れ切ったすい臓を休める目的でインスリンを使うことがあります。

１型？２型？

日本の糖尿病患者さんの95%は、２型糖尿病と言われています。農耕民族であった日本人に2型糖尿病が多いのは、天災・飢饉に打勝つエネルギー貯蓄型の節約遺伝子を獲得しているからと言われ、この遺伝子素因に過食、運動不足、ストレスなどの環境因子が加わり、２型を発症します。
インスリンの分泌量が不足したり、働きが悪るくなるタイプです。



令和元年９月18日

小野幌はつらつサロンへ『認知症予防』の運動指導に伺いました。

厚別東地区の地域住民の方たちを対象に、交流や健康づくりを推進する“小野幌はつらつサロン”へ運動指導でお伺いしました。
当院から「デイサービスセンター ぱうろ温泉」より、本村介護福祉士と原田介護員が楽しい話を交えながら認知症予防の体操メニューをご紹介。
参加された皆さんは、とても元気に体操されていました。

発声と体幹を鍛える“アヘ・アホ体操”からスタート。

下肢の筋トレ体操。

ちょっと激しい洋楽ロックでリズム体操。かなり盛り上がりました。

参加者大募集！ 厚別西・東地区 介護予防教室のご案内

パークハウスマンション西四番街コミュニティーホール（厚別北3条5丁目1番2号）

時 間／10：30～11：30

日 程（予定）	内 容（予定）
10月28日（月）	正しい姿勢と健康教室

厚別西会館（厚別西２条３丁目８番31号）

時 間／10：30～11：30

日 程（予定）	内 容（予定）
11月26日（火）	すこやか食育教室

カトリック小野幌教会（厚別東４条４丁目５番２号）

時 間／14：00～15：00

日 程（予定）	内 容（予定）
12月6日（金）	紙ランタンづくり ～厚別西紙袋ランターンフェスティバルを盛り上げよう～

小野幌会館（厚別東４条４丁目９番３号）

時 間／10：30～11：30

日 程（予定）	内 容（予定）
12月18日（水）	紙ランタンづくり ～厚別西紙袋ランターンフェスティバルを盛り上げよう～
12月25日（水）	聞こえにくさは認知症にもつながる！？『聞こえと補聴器の説明会』

※ 実施予定のため、日程等が変更になる場合があります。
参加ご希望の方はお申し込みが必要となりますので、事前に介護予防センター厚別西東まで、お問合せ、ご確認の上お申し込みください。（内容により参加費がかかる場合があります。）

※ 掲載スケジュールは12月までの内容です。それ以降のスケジュールは、令和２年１月１０日発行のパウロレターをご確認いただくか、直接「介護予防センター厚別西東」までお問い合わせください。

＜お問合せ・お申込み先＞

厚別区介護予防センター厚別西東（あつべつさいとう）

☎ ０１１・８９６・５０１９

厚別区厚別町山本７５０番地６

※ 介護予防センターは「札幌市の委託事業」です。

新札幌パウロ病院も当活動に参加しています。

パウロ通信

夏祭り

祭

7/30,31

花火大会

8/23

収穫祭

今年も晴天に恵まれた秋空の下「収穫祭」が行われました。
各病棟患者さんとグループホーム春桜の入居さんが参加。
5 月に種植えした" じゃがいも" をみんなで収穫しました。
今年の収穫量の第一位は、15.7kg で3 病棟でした。

敬老の日コンサート

今年の「敬老の日コンサート」は、アコーディオン奏者の石澤さんを招いて演奏イベントを開催しました。石澤さんは、人と人の「時間と空間の共有」をテーマに、地域サロンなどで演奏会を開催しているプロアコーディオン奏者です。石澤さんのアコーディオンに乗って懐メロなどをみんなで歌い、楽しいひと時を過ごしました。

デイサービスセンター
ぱうろ温泉

「デイサービスセンター ぱうろ温泉」の日常の様子を一部ご紹介します。

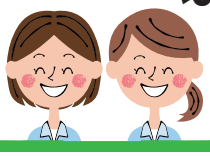
7/12 海軍カレーを作りました。

長く船上生活を送る隊員が「曜日感覚を忘れないため」としていつしか金曜日に食べることが習慣となった「海軍カレー」。
一時、ブームを起こしたこのカレーを利用者さん達がいちから調理。調理場は、食欲そそるスパイシーな香りでいっぱいに。
もちろん、このイベントは金曜日に行われました。

8/20 バーベキューを楽しみました。

ぱうろ温泉の夏恒例行事「屋外バーベキュー」を開催。
職員が炭火で焼いた、ジンギスカン、焼き鳥、焼き野菜におにぎりで利用者さんをおもてなし。
やっぱりバーベキューは盛り上がります。

ぱうろ温泉は、こんな施設。



「最近体が弱った」「運動したいけどどうしたらいいか分からない」「物忘れが多くなった」など、普段の生活に不安を感じている方々にご相談いただきたい施設です。

運営方針
自立支援を根底に、生活全般をリハビリと捉え、今できる動作の拡充を目的に活発なプログラム展開を目指します。

天然温泉でございます。

美肌の湯と言われるモール泉。
肌にまとわりつくようなトロリとしたお湯は体を芯から温めてくれます。
広々した浴室は体の不自由な方でも安心してご入浴いただけます。

バイキング形式の昼食と充実した機能訓練

バイキングランチは、ご自分で食べる量を考えたり、おかずを取る動作が機能訓練に繋がります。

機能訓練士が考えた効果的な運動を楽しく行います。

豊富な活動プログラム

体操、パークゴルフ、囲碁、将棋、麻雀、手芸、ケーキ・パン作り、足裏マッサージ、お昼寝などなど、ほかにも盛りだくさん。

！見学大歓迎！　！1日体験受付中！

TEL (011) 899-1126

〒004-0002 札幌市厚別区厚別東2条6丁目4-10

ぱうろ温泉 1日の流れ

9:00	10:00	12:10	13:15	15:30	16:05
送迎	自己選択活動	昼食	自己選択活動	おやつ	送迎（帰宅）

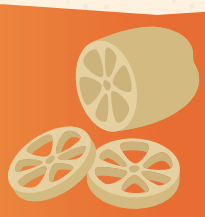
旬の野菜を、食べましょう。 ー秋野菜編ー

「旬」とは：

日本には四季があります。
季節ごとに食べ頃を迎える食材があり、それを「旬のもの」と呼びます。
秋には栄養豊富な野菜がたくさん出回り、食欲の秋といわれるほど食べ物がおいしくなる季節です。
夏の間に疲労した体を回復させたり、夏バテを解消するのに必要なビタミンや、腸内環境を整えて胃腸を元気にしてくれる食物繊維が豊富に含まれています。

旬の野菜

「秋野菜」

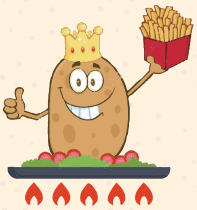


秋に旬を迎える野菜の多くは、厳しい暑さを乗り越えて育ったイモ類やキノコ類、長期保存ができる根菜類などです。
かぼちゃ、さつまいも、じゃがいも、里芋、れんこん、しいたけ、まつたけなどが代表的です。

秋野菜の代表

「じゃがいも」

イモ類にはでんぷん質が多く含まれているため、体力を温存して、冬を乗り切るための健康な体作りに役立ちます。



じゃがいもはビタミンCを多く含んでいます。豊富なでんぷん質がビタミンCを保護しているため、加熱調理でも破壊されません。

「秋野菜おすすめレシピ」

ミルクシチュー

材料（2人分）

じゃがいも	小2個
玉ねぎ	1/2個
生しいたけ	2個
にんじん	1/3本
ベーコン	2枚
牛　乳	200ml
水	200ml
バター	15g
小麦粉	大さじ1強
コンソメ	1個
塩・コショウ	適量

作り方

① じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは皮をむいて小さめの乱切りにする。しいたけは4〜6等分に切る。ベーコンは短冊切りにする。
② 鍋にバターを入れ、中火にかけ、野菜を炒める。
③ 玉ねぎが透き通ってきたら、一度火を止めて小麦粉を振り入れ、野菜と混ぜ合わせる。
④ 水、牛乳半量、コンソメを入れて軽くかき混ぜ、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
⑤ 残りの牛乳を入れ、ひと煮立ちさせ、塩コショウで味を調える。

パウロにっこりクラブ

講座内容

「そなえよう！ 冬道の安全対策」

講 師：リハビリテーション科 科長　斗沢 善行

今年もいよいよ冬が近づいてまいりました。路面が凍り、転倒事故が多発します。そこで今回の講座では、「冬期間の路上の特徴とその注意点」、「外出時の転倒事故事例」に触れ、みなさんのバランス度をチェックして「転倒防止策」をご説明いたします。
また、あると便利な「冬道対策グッズ」もご紹介。
今年の冬を怪我なく乗り越えましょう！
ご参加お待ちしております！

と　き：令和元年10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 北辰病院前アーケード 発	8:50	新札幌 パウロ病院着	9:00
	10:20		10:30
	◎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 パウロ病院発 （病院裏駐車場）	11:30	地下鉄 新さっぽろ駅着	11:50
	15:00		15:20
	19:30		19:50

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、あらかじめご了承願います。