



# はつらつ 通信



Vol. 139  
2016.11.1

●発行 医療法人北志会 札幌ライラック病院  
●編集 はつらつ通信局

## 地域とつながるために

### 地域の「敬老を祝う会」に出席

札幌ライラック病院では、地域に根差した医療機関として、町内会をはじめとする地域の皆さんとのつながりを重視しています。地域イベントにも積極的にに関わり、毎年参加している恒例行事もあります。

この秋は、9月19日(月・祝)に豊平18分区町内会の「敬老を祝う会」に出席し、10月2日(日)には豊平地区の「健康フェア」にも参加しました。祝う会ではリハビリスタッフが骨密度測定や体操指導などを行い、健康フェアでは看護師と管理栄養士が血圧・血糖値測定と栄養相談のブースを出展。地域の方々の健康づくりをお手伝いしました。

### 医療機関が地域で果たせる役割

祝う会では、町内会に所属する祝寿の方々が顕彰されました。喜寿5名、傘寿7名、米寿6名、卒寿6名と、祝寿受賞者は全24名。当院が位置する地域に、多くのご長寿さんが暮らしていることがうかがえる受賞者数です。また、壇上であいさつされた方々のお話の中には当院の名前が何度も登場し、出席したスタッフは地域からの厚い信頼と医療機関として応えるべき責任の重さを強く感じました。

今号では、「敬老を祝う会」で行った当院スタッフの講話の様子をお伝えします。



森永事務長が来賓あいさつ





# リハビリの専門家として「敬老を祝う会」で講話 地域で健康づくりをサポート



【セラバンドで体操】ゴムチューブを使って筋トレ

次に、転倒予防には足の力や体のバランス能力が関わっていることを実践的に理解してもらうため、会場から骨密度と身体機能を測定してもらいたい希望者を募ったところ、ほぼ全員が拳手。スタッフ7名が手分けして測定して結果を実年齢の平均と

転倒予防には筋力トレーニングが効果的です。講話後半では、佐藤科長がセラバンドと呼ばれるゴムチューブを使った健康体操を指導。実際に体を動かしてみた出席者からは、「簡単だけど意外とキツイね」「いい運動になる」との感想が聞かれました。これからやってくる冬は、転倒を避けて外出を控えるため、高齢者の運動量が激減する季節。家の中でもできる体操で筋力維持ができるよう、出席者全員にセラバンドを進呈しました。45分ほどの短い時間ではありましたが、今回のお話が地域の皆さんの健康寿命を伸ばすお役に立てることをスタッフ一同で願い、講話を終えました。

比べてもらい、転びやすさを診断していきました。  
**毎日できる体操で冬場も筋力アップ**

豊平18分区町内会「敬老を祝う会」が行われた9月19日(月)は敬老の日。千葉玉枝町内会長をはじめ、寒川正則社会福祉部長、桜井治総務部長など40余名の町内会の皆さんが、豊平会館2階の大広間に集い、午前10時に開会となりました。来賓あいさつでは、福まち推進センター運営委員長の五十嵐政三さん

## 当院事務長が来賓、7名が講師として出席



講師役のリハスタッフ

とともに、招待を受けた当院の森永万佐夫事務長も壇上に立ってお祝いの言葉を述べ、団塊の世代が後期高齢者となる「2025年問題」に触れながら「健康寿命を延ばすことが重要」と話しました。出席の祝寿受賞者に千葉町内会長が賞状と記念品を授与し、記念写真を撮影した後、当院のリハスタッフによる講話の時間となりました。



配布資料を見ながら説明を聞く出席者

## 情報提供のあとは測定で状態を把握

講話のタイトルは「今日から取り組む転倒予防」。最初に理学療法士の佐藤純吾リハビリテーション科長が、「長生きするために自分の体のことを知り、健康で生きがいのある毎日」とあいさつし、続いて高橋美千代理学療法士が、配布した資料をもとに高齢者の転倒の原因や影響、予防策などを説明しました。



【40cm踏み台昇降】昇降の動作でバランスを確認



【骨密度測定】超音波で骨密度を測定

### ライラック・フォト歳時記

**9月28日**  
**デイケアにパチンコが登場**  
レクリエーションの新メニュー、福祉向けパチンコ「トレパチ」を道内で初めて導入。筐体の安全性と静音性に配慮された特別仕様で、これまでレク活動に関心の薄かった男性を中心に好評を博しています。



**10月14日**  
**車イスの院外散歩で柿採り**  
人工呼吸器装着の入院患者さまが、ご近所の庭で今年で3年目となる柿採り。長年農業を営み、散歩中に見つけた秋の実りをぜひ手にしたいと希望され、柿の木の所有者のご厚意で毎秋の恒例行事となっています。



**医療法人北志会**

**基本理念**  
私たちは、地域における病院使命を果たすうえで、「安心・信頼・満足」を目指し、よりよい医療サービス実践のため日々研磨します。

**基本方針**

- 患者様の生命を尊重し、人間としての尊厳及び権利を尊重します。
- 専門の医療を提供し、安心して療養に専念できる環境を整備します。
- 職員は、責任と誇りをもち、日々学習し、専門職としての使命を果たします。
- 職種・職域を超えたチーム医療を目指します。

**札幌ライラック病院を受診される皆様にご協力いただきたいこと**

- 心身の健康に関する情報について担当者にお伝えください。
- 医療者の説明が不十分な時には、十分理解できるまで質問してください。
- 治療やケアの方針を決める時には、ご遠慮なく医療者と話し合ってください。
- 医療者と共につくった治療やケアの計画に積極的に参加してください。
- 院内では常識的な社会人として行動してくださるようお願いいたします。
- 札幌ライラック病院は全館禁煙です。ご理解とご協力をお願いいたします。
- 札幌ライラック病院では、各階に意見箱を設置しています。ご意見やご希望がありましたら、ご遠慮なくご利用ください。



# 新しい行事づくりに取り組みデイケア 多彩な行事で楽しい刺激

## 音楽に合わせて 座ったままでダンス

今年度のデイケアは、ご利用者さまの日常を彩る楽しい刺激をあたえられるような新しい行事やレクリエーションの企画立案に力を入れています。



9月29日(木)には、現在開催中のびょういんあーとぷろじえくとと第11回展「光と風と水をまとつて」の関連行事として、「笑顔でわくわくダンスタイム」を開催。講師にダンスで振付師でもあるマクドナ

ルドあずみさんを迎え、約40名のご利用者さまが音楽に合わせて体を動かし、歌を歌い、楽しいひとときを過ごしました。

当日は北海道新聞の取材が入り、10月12日付朝刊でその様子が紹介されました。

## 初めて寄席を企画 北大生が落語を披露

10月14日(金)には、北海道大学落語研究会(略称・北大落研)のメンバーによるライラック寄席を開催。北大3年生の雀駆匠日高さんと2年生の好過亭哀煮中さんが、それぞれ席ずつ噺を披露しました。

北大落研は創部47年になる老舗サークルで、今回のように外部から呼ばれることも多く、年間200件以上の高座をこなしているといえます。

30名ほどのご利用者さまの中生で落語を聞いたことのある方はほとんどおらず、ライラック寄席



雀駆匠日高さん(左)、好過亭哀煮中さん



畳敷きの小上がりが即席の高座に変身

では落語の噺の面白さだけでなく、寄席囃子や職員お手製の高座の装飾、会場に反応する芸芸ならではのアドリブなど、寄席らしい雰囲気も楽しんでいただきました。

札幌ライラック病院は皆様に次のような権利があることを認め尊重いたします。

1. 医療を受けるにあたって、大切な一人の人間として尊重されます。
2. 受診される方の個人情報やプライバシーが守られます。
3. 病状や病名、検査結果、受ける処置やケアの内容について十分に説明が受けられます。
4. 適切な説明のもとに受診される方の意思が尊重され、最良の治療やケアが選択できるように支援します。
5. 身体的なことだけではなく、必要に応じて社会的・心理的な事柄に関しても支援されます。
6. 療養の経過すべてにわたって、ご希望されれば複数の医師の意見を求めることができます。
7. 最善で安全な医療と必要な健康教育を受けることができます。
8. 医学研究等に参加をお願いすることがありますが、拒否することによって不利益を被ることはありません。

内科、消化器内科、整形外科、神経内科、内視鏡内科、糖尿病・代謝内科、麻酔科、リハビリテーション科

### 診療時間

平日 9:00~12:30 13:30~17:00

土曜 9:00~12:00 午後休診

※但し急患の方は上記に限らず随時受付いたします。

### 面会時間

平日 14:00~20:00

土日祝 12:00~20:00

### ホームページ

<http://www.lilac.or.jp/>



医療法人 北志会

札幌ライラック病院

札幌市豊平区豊平6条8丁目2番18号  
TEL(011)812-8822

## デイケアの ボランティアさん募集!

こんな活動をしてみませんか?

- ①お茶出しや食事の配膳の手伝い、お話し相手
- ②書道や絵手紙など趣味活動の講師役、特技の発表

活動時間 ①9:30~12:30 ②14:00~15:00

お問い合わせはデイケア・中田まで