

はつらつ通信

患者さまとそのご家族に安心と信頼をお届けするマガジン

謹
賀
新
年

新年あけましておめでとうございます。

本年もまた、本来ならば新年のご挨拶を申し上げるところ、新型コロナウイルス感染症がまだ終息していない状況下、まずは皆様が一日も早く落ち着いた生活を取り戻せるよう心よりお祈り申し上げたいと思います。

コロナ禍にあつた昨年は、夏のコロナ感染第5波の到来、東京オリンピック・パラリンピックの開催、岸田内閣の発足、総選挙、そしてオミクロン株の出現と、日々ぐるしく過ぎていきました。さりに新年は早々からワクチンの追加接種などで慌ただしい年明けとなりました。まだまだ先が見えない状況が続いているますが、できるだけ早く元の生活に戻ることを願うばかりです。

毎年、年頭の所感では漢字1文字でその年の抱負を述べてありますが、今年の漢字は「忍」を挙げたいと思います。「忍」という字は日本刀などを指す「刃」と「心」という漢字が組み合わさって出来ています。日本刀は「折れない、曲がらない、よく切れる」という3つの異なる性質が調和した日本古来の剣です。日本刀のような強さとしなやかさを併せ持った心の在り方を目指しながら、コロナ禍を耐え忍び、目の前の問題に真摯に向き合って、すべての患者さまに対して敬意を持って十分な医療・介護を提供していきたいと考えております。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



医療法人北志会
理事長 志田 勇人



「ながら体操」で毎日運動!

火にかけたお鍋を見ながら、お湯が沸くのを待ちながら、効率よく下肢の運動!

① かかと上げ

キッチンに
つかまって、
つま先立ちを
繰り返します。



寝ながら

就寝前に、枕をはずして
ふとんの中で首を動かす運動!

③ 飲み込みの筋トレ

肩をつけたまま、頭だけを持ち上げ、
そのまま30秒間維持します。
難しい時は、頭の上げ下げを数回します。



イラスト:リハツバメ

② スクワット

キッチンに
つかまって、
膝の屈伸を
繰り返します。

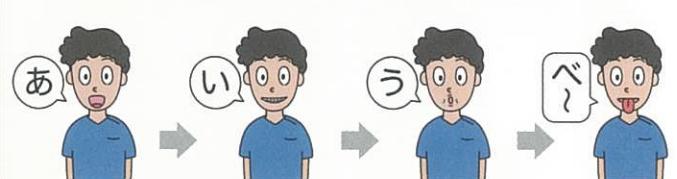


テレビを観ながら

座位でできる運動はたくさん
あります。これは嚥下の運動!

④ くち・舌の運動 あいうべ~体操

声は出さなくてもいいです。それぞれ
1秒以上かけて、口や舌を大きく動かします。



料理
しながら

座談会 コロナ禍の健康づくり

基本は運動と栄養。暮らしに採り入れて習慣化

楽しく、無理なく、ひと工夫!

外出の自粛で生活スタイルが激変したコロナ禍。
高齢者を中心に、栄養の偏りや運動不足が心配されています。
小山裕之理学療法士、山田裕子言語聴覚士、大島美奈子管理栄養士の3人が、
コロナ禍での健康づくりについて話しました。



**飲み込みやすさに
工夫
バランス**
栄養と食感に

く適切な形態のものを
しっかりと食べて栄養を摂
ることが大事です。

じているならお医者さん
に行くのがいいですけ
ど、「ちょっとむせるな」
くらいなら、片栗粉など
でとろみをつけてみる手
もあります。

大島 食べにくさを感じ
ます。

山田 コロナで家にこも
る人が増えました。私も
1年間の産休がコロナ
真っ只中だったのでよく
わかります。高齢者は特
に活動量が減って体力が
落ち、いろいろな身体機
能、認知機能も落ちてし
まう感じがしました。

大島 高齢者の場合、食
べる力を落とさないため
に噛みごたえのあるも
のを食べた方がいいとか
ありますか?スムージー
ではなく唐揚げとか。

山田 そのあたりは適
切な評価が必要になり
ます。でも、今食べられ
てから出していたとい
う方もいらして、とにかく
口から出していくとい
うながら、実はほとんど
いながら、実はほとんど
な。「お寿司が好き」と言
いながら、実はほとんど
いませんが、食べる方があ
るのを食べたいとか
ありますか?スムージー
ではなく唐揚げとか。

山田 そういいう食べ方
の工夫がもっと知られ
ると良いですね。
大島 あと、栄養に目が
向きがちですが、食事
は食感も大切。噛まずに
済むものばかり食べて
る、ふと固いものを食
べた時にアゴが痛い!と
なったり。固い・柔らか
いのバランスも考えたい
ですね。

大島 病院の場合は、
日々「ながら体操」をお勧
めします。例えば、台所に
立った時にかかとを上げ
たり、スクワットをした
り。最初は5回、10回から
始めて、できそうなら増
やしていく感じですね。

山田 健康づくりでは、
体力・筋力という土台
がしつかりしていく不
運動に、すべてがうまく繋が
らないですよね。

山田 健康づくりでは、
日々「ながら体操」をお勧
めします。例えば、台所に
立った時にかかとを上げ
たり、スクワットをした
り。最初は5回、10回から
始めて、できそうなら増
やしていく感じですね。



小山 普段ご自宅で生
活されている高齢者は、
日常の何気ない動作が
結構いい運動になってしま
たので、コロナの影響で
アなどに行かなくなつた
分、家で運動をしてほし
いですね。毎日30分とか
時間を決めてやろうとし
ても、かなり意志が強く
ないと起きませんから、
普段の生活に組み込んで

小山 普段ご自宅で生
活されている高齢者は、
日常の何気ない動作が
結構いい運動になってしま
たので、コロナの影響で
アなどに行かなくなつた
分、家で運動をしてほし
いですね。毎日30分とか
時間を決めてやろうとし
ても、かなり意志が強く
ないと起きませんから、
普段の生活に組み込んで



山田 計画して食材を
買ってきて調理する。家の
中でできる運動ですね。
そう。

小山 日々の献立を考
えるのもいい刺激になり
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。

- 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。
- 受診される方の個人情報やプライバシーが守られます。
- 病状や病名、検査結果、受け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。
- 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。
- 身体的なことだけでなく、必要に応じて社会的・心理的な事柄に関する支援が受けられます。
- 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ることができます。
- 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。
- 医学研究等に参加をお願いすることができますが、拒否することによって不利益を被ることはありません。

ワクチン接種会場などにスペースを活用

「ひだまりホール」、 完成しました



リニューアルした 館内を紙上内覧

元・北海信用金庫豊平支店だった建物をリニューアルした「ひだまりホール」が完成し、昨年12月10日(金)午後、職員に向けた内覧会を行いました。



信金店舗の金庫は物品庫に転用

▲1階はワンフロアのホール

車いす用トイレを新設



車いす用トイレを新設

館内の様子を『はつらつ通信』紙上でも少しご紹介しましょう。1階は大きなワンフロアのホール。物品庫にはサービスカーラマスクなどが備蓄されています。2階には3つの部屋と給湯室があります。

新型コロナウイルス感染症ですが、3回目のワクチン接種が実施される予定もあります。「ひだまりホール」の広々とした空間を得たことで、当院はこれまで以上の役割を担えるようになります。コロナ禍の変化状況に即応できるスペースを活用し、今後も地域のみなさまのご期待にお応えしていきます。



送迎付き

企業健診のおしらせ



当院では、企業様が定期健診や雇用時健診に利用しやすいよう、一般的の健診とは別体系の料金を設定しています。無料送迎にも応じますので、医事課までお気軽にご相談ください。

基本健診 問診、服薬歴・喫煙歴の確認 / 自覚症状・他覚症状の有無の検査 / 身長・体重・血圧・聴力検査・視力検査 / 腹囲測定 / 尿検査 / 胸部エックス線検査 / 貧血検査 / 肝機能検査 / 脂質検査 / 血糖検査

企業料金

4,000円

企業健診は企業様からのお申し込みに限らせていただきます。(お申込み人数に制限はございません。1名様からお申込みいただけます。)

【企業健診】①在職職員様対象の定期健康診断 ②新入職員様対象の雇用時健康診断があります。

※②については「心電図検査」が必要となりますが、当院では1,000円の追加料金にて当該検査をお受けいただくことも可能です。



医療法人 北志会

札幌ライラック病院

〒062-0906 札幌市豊平区豊平6条8丁目2番18号

011-812-8822

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

診療時間

[平日] 9:00~12:30 13:30~17:00
[土曜] 9:00~12:00

面会時間

[平日] 14:00~20:00
[土日祝] 12:00~20:00



『はつらつ通信』に対するご意見・ご希望は、電話または当院ウェブサイトのフォームにてお寄せください。