



健やかライフスタイルを応援！

第65号

社会医療法人
恵和会

発行：社会医療法人恵和会
編集：広報委員会
責任者：菊地 均
〒062-0034 札幌市豊平区西岡4条4丁目
TEL (011) 853-8322 西岡病院 (代表)

にしおか小町

2015年
春季号

恵和会理念

●地域に密着した良質な医療の提供 ●地域住民の健康を守る一助となる

平成27年4月1日開設

小規模多機能ホーム **かいてき西岡**

小規模多機能ホームとは、介護が必要となった高齢者が、住み慣れた地域で安心して生活を継続することができるように、利用者の状態や必要に応じて、「通い」を中心に「訪問」や「泊まり」の3サービスを柔軟に組み合わせて提供する在宅介護のサービスです。

- 「通い」「訪問」「泊まり」のどのサービスも、同じ事業所の職員がケアを行うことで、馴染みの関係が築きやすく安心してケアを受けることができます。
- 少人数登録制のため、家庭的な雰囲気では他者と楽しく過ごすことができます。
- 24時間年中無休のため、緊急時など急な対応も可能です。
- 月額定額制のため、介護保険の区分支給限度額を超える心配がありません。
- 認知症介護実践者研修を受けたスタッフが配置されているので、認知症の方の受け入れも安心です。

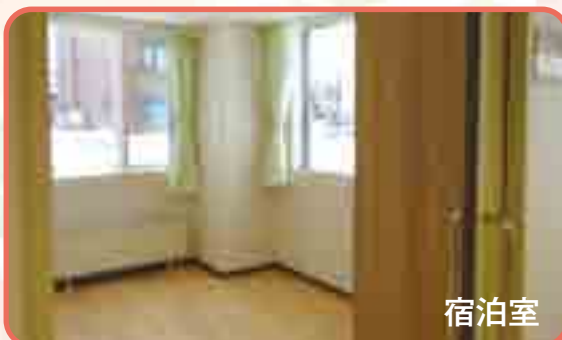
事業所内
写真



居間・食堂



浴室



宿泊室

小規模多機能ホーム かいてき西岡

〒062-0034
札幌市豊平区西岡4条3丁目6-43
☎011-867-0387

病気のお話

第57回

骨太な人生 骨そしょう症について

① 骨も生きている

大人の体には約200個の骨があります。骨は成長したあとはそのまま、というわけではありません。大人になっても日々、古くなった骨はこわれ、一方で新しい骨が作られています。このバランスがくずれて、骨が壊れられるほうが作られるより強くなると骨は弱くなって折れやすくなってしまいます。

② 骨そしょう症

骨そしょう症(骨粗鬆症)は骨をじょうぶにしている骨梁(こつりょう:骨の梁)がスカスカになったり、骨の質が悪くなったりして骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。最近、背中が丸くなってきて背が縮んだ。ちょっと転んで尻もちや手をつただけで骨が折れてしまったという人の中に骨そしょう症が潜んでいます。足の骨を折ったりして寝たきりになってしまう原因として問題になっています。

③ 骨そしょう症の原因

女性ホルモンの減少が骨そしょう症の主な原因とされ高齢の女性に多いのが特徴です。また宇宙飛行士が長い間無重力の宇宙で暮らしていると骨が弱くなってしまう事からも分かるように、運動不足で骨に刺激が加わらないと弱くなってしまいます。食事でも大切で、カルシウムやビタミンDなど骨に必要な栄養の不足も原因とされています。10代は、骨をどんどん作っていかねばならない時期、20～40代は一生で骨量が一番多くなる時期で、その後は減らさないように維持しなければならない時期です。若い時期に、極端なダイエットをして骨に必要な栄養を十分とらなかったり、ホルモンのバランスを崩すようなことがあれば、丈夫な骨ができなくなってしまいます。このほかに糖尿病や腎臓病、慢性閉塞性肺疾患といった病気やステロイドホルモンの服用なども骨そしょう症の原因とされています。

④ 骨そしょう症の診断

身長が縮んでいるかが1つの目印になります。また骨の強さは骨密度をはかることで調べることができます。主な検査にはDXA法、MD法、超音波法の3種類があります。西岡病院ではMD法(手のレントゲンをとって調べます)で検査をしてい

西岡病院 副院長 五十嵐 知文



1982年札幌医科大学医学部卒業、
同年第3内科入局。
札幌医科大学第3内科助手、
市立釧路総合病院呼吸器科部長を経て、
2000年9月より現職。

【所属学会、専門医】

日本内科学会 総合内科専門医
日本呼吸器学会 呼吸器専門医、指導医
日本超音波医学会 超音波専門医、指導医

外 来
診療日

月曜午後、水曜・木曜・金曜午前 西岡病院

☎ 011-853-8322



火曜午後 西岡水源池通りクリニック

☎ 011-584-5512

ます。血液や尿の検査で骨の新陳代謝の状態を調べることもできます。

⑤ 骨そしょう症の予防と治療

まずは適度な運動で骨に刺激を与え、カルシウムやビタミン不足にならないようバランスのよい食事をとることが基本です。しっかりと骨太な体を作り、維持するよう心がけましょう。病状が進んだり、骨折をしてしまった場合には、進行を抑え骨折を防ぐ薬がいろいろ開発されています。

①**ビスフォスフォネート薬**:骨が壊されるのを防ぐ薬です。治療効果がしっかり評価され、骨折を防ぐことが確認されている薬です。飲み薬や注射があります。飲み薬は胃が空でないとい体に吸収されにくいいため、起床時、朝食前に飲む必要があります。このため月1回飲むように工夫されてもいます。歯を抜くときにはあごの骨に悪影響が出ることもあり、休薬する配慮が必要です。

②**副甲状腺ホルモン薬**:骨を作るところを促進する薬です。背骨がつぶれるのを防ぐ効果がある薬で皮下注射の薬です。あまり長い期間は使えません。

③**女性ホルモンに関係した薬**:飲み薬で閉経後の骨そしょう症(女性限定です)に効果があります。

このほかにもいろいろな薬がありますが、まずは適度な運動とバランスのよい食事を心がけ、骨折とは無縁の骨太な人生を送りたいものです。

職員紹介コーナー

第37回



小町な人

当センターでは、1日25～35名の方々にご利用頂いております。

送迎・入浴・機能訓練はもちろん、手工芸や麻雀等、これからの季節は外出行事もありますよ。昼食も美味しいと評判です。

見学・体験利用も大歓迎!お気軽にご連絡ください!

アメニティ西岡水源池デイサービスセンター ☎ 011-584-1350

【営業日】 月曜日～土曜日(年末年始を除く) 【営業時間】 8時30分～17時00分



アメニティ西岡水源池デイサービスセンター
センター長 大西 克幸

定期巡回
随時対応



訪問介護看護 サービスの ご案内

定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービスとは、定期的な巡回または随時通報によりご利用者の自宅を訪問し、入浴、排せつ、食事等の介護、日常生活上の緊急時の対応を行い、安心して生活を送ることができるようにするためのサービスです。

サービス内容

- ・ヘルパーが定期的にご自宅を訪問して、介護や日常生活上のお手伝いをします。
- ・ヘルパーステーションのオペレーターと24時間365日、連絡が可能です。
- ・オペレーターからの要請を受け、緊急時などは、随時ご自宅を訪問します。
- ・連携する訪問看護ステーションからの看護師の訪問も可能です。

利用料金（1ヶ月あたり）

定期巡回随時 II1（要介護1の方）	6,430 円
定期巡回随時 II2（要介護2の方）	10,965 円
定期巡回随時 II3（要介護3の方）	17,744 円
定期巡回随時 II4（要介護4の方）	22,310 円
定期巡回随時 II5（要介護5の方）	26,846 円



定額で1日複数回の訪問介護を受けることができます。
お気軽にお問い合わせください。

アメニティ西岡水源池ヘルパーステーション ☎ 011-867-0477

介護老人保健施設アメニティ美幌

ふっくら&しっとり ハンドマッサージ

ポーラ・ザ・ビューティー 美幌店大栄営業所の方々が、ハンドマッサージのボランティアに来て下さるようになってから、早4年が過ぎました。

ハンドマッサージには血行促進・保湿や美白の効果の他、手のツボを刺激することにより脳を活性化させたり、癒しの効果もあるとのこと。気持ちが良いのはもちろん、終わった後のツルツル、スベスベ感に、皆さんうっとりされています。



また最近は、『笑いヨガ』を一緒に行っていたいています。

ハッハッハ、ホッホッホ、と発声しながら手を上げたり下げたり・・・声を出すうち表情も自然とにこやかになり、癒しのムードが漂います。

ポーラの皆様、いつも本当にありがとうございます。

介護老人保健施設アメニティ美幌
☎ 0152-75-2210

厚生労働省「人生の最終段階における医療体制整備等事業」 各種冊子を作成しました

西岡病院では、平成26年度、厚生労働省「人生の最終段階における医療体制整備等事業」に取り組みました。
この事業は、個人の尊厳が重んぜられ、患者の意思がより尊重され、人生の最終段階を穏やかに過ごすことができる環境を整備するための取り組みです。

事業の一環として、患者様向けに冊子を作成しました。



自分らしく生きるために～もしもの時に備えるノート

「このような治療は希望する(しない)」「病院で(ご自宅で)最期を迎えたい」などご自身が望む人生の最終段階の医療についての希望を書いておくノートです。医師や看護師、医療ソーシャルワーカーと相談しながら書くことをすすめています。



リビング・ウィル(解説編)

人生の最終段階における延命治療に関する要望書です。

「リビング・ウィル」は生前の意思表示(事前要望書)のことです。

輸血、中心静脈栄養、経管栄養、昇圧剤の投与、人工呼吸器、蘇生術、その他、延命治療を受けるか否かについて、その内容を解説する冊子です。



病院で看取りをされるご家族の方へ

病院で最期を迎えられるご家族の方へ、平穏で落ち着いたお別れができるよう、心の準備をお手伝いさせていただく冊子です。医師や看護師、医療ソーシャルワーカーがその都度、対応させていただきます。

このリーフレットは西岡病院の1階外来待合室においてあるほか、「とよひら・りんく」ホームページでもダウンロードが可能です。ぜひご活用ください。

とよひら・りんく ホームページ <http://www.toyohiralink.jp/>

問合せ先 西岡病院 医療ソーシャルワーカー 岡村 ☎ 011-853-8322

編集後記

ようやく春めいてきましたね。

皆様、いかがお過ごしでしょうか。

今年の冬は…と毎年何かと話題に上りますが、今年の冬はツルツル路面の日が多かったような気がします。

次は新緑の春。新緑を眺め、目を癒しましょう。

- 西岡病院 TEL(011)853-8322
- 介護老人保健施設 アメニティ西岡 TEL(011)854-5510
- 札幌市豊平区第2地域包括支援センター TEL(011)836-6110
- 訪問看護ステーション すずらん TEL(011)853-5252
- 札幌市豊平区第3地域包括支援センター TEL(011)854-7777
- 西岡水源池通リクリニック TEL(011)584-5512
- 訪問看護ステーション 水源池すずらん TEL(011)584-6800
- アメニティ西岡水源池 ケアプランセンター TEL(011)584-0702
- アメニティ西岡水源池 ヘルパーステーション TEL(011)867-0477
- 札幌市豊平区介護予防センター南平岸 TEL(011)584-1325
- アメニティ西岡水源池グループホーム TEL(011)584-0668
- アメニティ西岡水源池デイサービスセンター TEL(011)584-1350
- 介護老人保健施設 アメニティ美幌 TEL(0152)75-2210
- 訪問看護ステーション 美幌すずらん TEL(0152)75-2310
- 美幌町地域包括支援センター TEL(0152)75-2320
- 美幌町在宅介護支援センター TEL(0152)73-6119
- アメニティ美幌指定居宅介護支援事業所 TEL(0152)73-6119

社会医療法人 恵和会ホームページ <http://www.keiwakai.jp/>

西岡病院ホームページ <http://www.nishioka-hosp.jp/>