



健やかライフスタイルを応援！

第81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

2019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

アメニティ美幌 よさこいチーム が来ました!

3月10日に女満別のよさこいチーム「女満別龍舞隊」の皆さんが今年もよさこいを披露しにアメニティ美幌に来て下さいました。今年で来てくださるのも、7回目！よさこいチームの慰問は毎年恒例で年に一度は来ていただいております、楽しみにされている方が多くいる、人気の慰問の1つです。今年は9名の踊り子さんが来られました。

とても素敵な衣装で登場！ご利用者も踊る前からワクワクされていました。

踊りが始まると、ご利用者も職員もよさこいに夢中。男の人は力強く、女の人は優雅で本当に素敵な演舞でした。活気のある演舞に魅了されて皆さん笑顔で手拍子をされていました。間に休憩を挟みながら全5曲披露してくださり、最後にはアンコールも！！

拍手喝采でまた、来年が楽しみになりました。



介護老人保健施設
アメニティ美幌
☎ 0152-75-2210



アメニティ西岡 お菓子作りをしました

アメニティ西岡通所リハビリテーションでは、2月のバレンタインデーに合わせてお菓子作りを行いました。

- ①刻んで湯煎に掛けたチョコレートのカップケーキに塗る。
- ②チョコペンやカラースプレーでデコレーションをする。
- ③心を込めて意中の人にプレゼントする。

「最近台所に立っていないから出来るかしら。」

と不安の声もありましたが、作り始めると慣れた様子でチョコレートを刻み、手際よく進んでいきました。「食べる専門で参加したんだよ。」と笑っていた男性ご利用者も、真剣な表情でデコレーションをしていました。

出来上がったお菓子はどれも個性的で、とても素敵に仕上がり、あるご利用者は「プレゼント用にと考えたけど、上手く出来たからもったいないな。」

と話されるほどでした。

このたびは、ご利用者の声を受けての初めてのお菓子作りでしたが、充実感と達成感のある行事を開催することが出来ました。

皆様からは、「次は何作る？」「蕎麦打ちしようか！」などの声もあがり、次回の行事を楽しみにされている様子でした。これからも「やってみたい！」を企画に取り入れて、有意義な体験型行事を行っていききたいと思います。

介護老人保健施設 アメニティ西岡 ☎ 011-854-5510



病気のお話

第71回

コレステロールと中性脂肪って、何が違うの？

今田彰浩医師 外来診療日

黒澤病院 ☎ 0155-24-2200



午前 木曜、月・火曜(予約診)

午後 火曜、水・木曜(予約診)

(金曜午後・土曜日は要確認)



医師 今田 彰浩

専門科目: 呼吸器内科、内科

卒業大学: 平成 元年 弘前大学医学部卒業

勤務歴: 平成 元年 札幌医科大学第三内科

平成15年 士幌町国保病院

平成19年 黒澤病院

学会等: 日本内科学会(専門医)

日本呼吸器学会(専門医)

肺がんCT検診認定医師

それぞれの違いは？

コレステロール

細胞膜やホルモンの材料として使われます。
食べ物から吸収されるものが(外因性)20~30%、肝臓で作られるのが(内因性)70~80%で、糖質・蛋白質・脂質もその材料になります。

中性脂肪

エネルギーとして使われて、余ると脂肪細胞に蓄えられます。
使われず余った糖質も、中性脂肪に変えられて脂肪細胞に蓄えられます。

エネルギーとして使用されるため、中性脂肪の方が運動で減らしやすい。
糖質も、血糖だけではなくコレステロールや中性脂肪が高くなる原因となります。

悪玉と善玉って？

コレステロールも中性脂肪も油なので、血液で運ばれるためにはそのまま溶ける事が出来ません。この油を運んでくれるのがリポ蛋白と呼ばれる蛋白質で、LDLと呼ばれるリポ蛋白が運んでいるコレステロールを悪玉(LDL-C)、HDLと呼ばれるリポ蛋白が運んでいるコレステロールを善玉(HDL-C)と呼ばれます。

運ばれているコレステロールに違いがある訳ではありません。

体の中では？

血中のコレステロールはリポ蛋白で運ばれ、ホルモンや細胞膜として利用されます。そして肝臓から腸の中に排泄され、一部はまた腸から吸収されて血液中に戻ります。健康な人はこのバランスが保たれていますが、バランスが悪くなり血中をぐるぐる回って動脈硬化を引き起こしてしまうのが、過剰となった悪玉コレステロール(LDL-C)です。そして余ったコレステロールや血管にくっついたコレステロールを回収して肝臓に運んでくれるのが、善玉コレステロール(HDL-C)なのです。

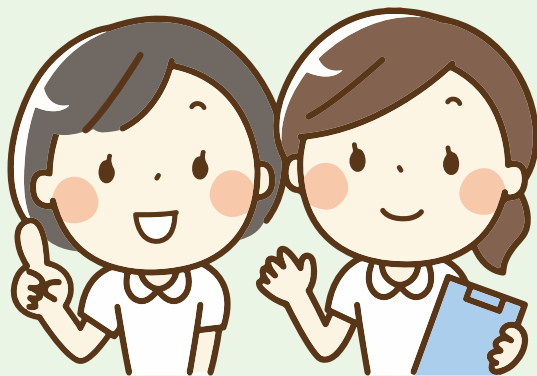
コレステロールも中性脂肪も、本来人間の体にはなくてはならないものです。
ただし、過剰にはならないように注意が必要です。

健診を受けましょう

定期的(年1度)に健診を受けられていますか。

健診を受けることで、自覚症状のない段階で異常を発見し、生活習慣病などを予防することもできます。自覚症状がないまま、動脈硬化が進行し、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病などの合併症を発症することもあります。

年に1度は健診を受けましょう。



当法人では下記の医療機関で健診に対応しております。

お気軽にお問い合わせください。

健診の際は「受診券」、「保険証」、「過去の健診結果(お持ちの方)」をお持ちの上、来院ください。
医療機関によっては、ご予約も受け付けますので、まずは最寄りの医療機関にお問い合わせください。

お問合せ先



西岡病院(札幌市豊平区)	☎ 011-853-8322
西岡水源池通りクリニック(札幌市豊平区)	☎ 011-584-5512
恵庭第一病院(恵庭市)	☎ 0123-34-1155
おびひろ呼吸器科内科病院(帯広市)	☎ 0155-22-3101
黒澤病院(帯広市)	☎ 0155-24-2200
三和医院(様似町)	☎ 0146-36-3101



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

職員紹介コーナー

第55回



小町な人

私たちは、介護老人保健施設ライフふくまつの支援相談員です。親切・丁寧心がけ2名体制で相談業務に当たっております。

ライフふくまつでは入所相談を随時受け付けており、長期入所の相談も承っておりますので、ご相談下さい。宜しくお願いします。



介護老人保健施設ライフふくまつ ☎011-583-5000

左:佐々木和久、右:犬伏大輔

とよひら・りんく

北海道胆振東部地震を振り返る



3月に開催した2018年度第4回合同会議にて、「北海道胆振東部地震を振り返る」と題して、病院、クリニック、特別養護老人ホーム、調剤薬局、消防の各対応を報告していただき、多職種でグループワークを行いました。

災害対応マニュアルや連絡体制の見直し、安否確認や情報共有のためのICT (Information and Communication Technology: 情報通信技術) の活用等の意見が出ました。

今後も地域で防災対策を実施していきます。



※とよひら・りんく

<http://www.toyohiralink.jp/>

(札幌市豊平区西岡・福住地区在宅医療連携拠点事業推進協議会)

2011年度設立の札幌市豊平区西岡・福住地区を中心とした医療・介護の多職種協議会

編集後記

雪解けも進み、北海道も春がやってきました。
この時期は「花粉症」に要注意です。マスク、手洗いなどの予防策を行っていただき、症状が出始めたら、早めに医療機関に受診をしましょう。

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

- 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
- 介護老人保健施設ライフふくまつ TEL(011)583-5000
- 札幌市南区第1地域包括支援センター TEL(011)867-0710
- 札幌市南区介護予防センター澄川 TEL(011)589-1295
- 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)75-3220
- アメニティ美幌指定居宅介護支援事業所 TEL(0152)73-6119
- 恵庭第一病院 TEL(0123)34-1155
- おびひろ呼吸器科内科病院 TEL(0155)22-3101
- サービス付き高齢者向け住宅おびこハウス TEL(0155)20-3101
- デイサービス スローライフ おびこ TEL(0155)20-3102
- 黒澤病院 TEL(0155)24-2200
- 居宅介護支援事業所くろさわ TEL(0155)20-5000
- 訪問看護ステーションくろさわ TEL(0155)20-5111
- グループホームどんぐり TEL(0155)43-4700
- グループホームかしわ TEL(0155)58-2002
- ケアプラザくろさわ TEL(0155)32-5552
- デイサービス木野 TEL(0155)32-5558
- 三和医院 TEL(0146)36-3101

- 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
- 西岡水源池通りクリニック 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