

Social medical corporation hokuto

★広報誌★

2021

03

ほくと7

seven

96

VOL.

<http://www.hokuto7.or.jp>

解剖!

「特集」

新 新得クリニック



園芸療法12ヵ月 30



十勝自立支援センター
介護老人保健施設 かけはし
園芸療法士
剣持 卓也

植物のある環境や植物を育てることを用いて、対象となる方々の心身機能維持、回復に取り組む。
日本園芸療法学会認定・上級園芸療法士。

老健かけはしBlog(ブログ)
園芸療法の取り組みやかけはしのイベント情報等、随時更新。ぜひご覧ください。



contents

- 02 園芸療法12ヵ月
専門家が教える 健康レシピ
- 03 研修医日記総括
- 04 特集 新得クリニック
- 06 HOKUTO NEWS
SMILEドック
- 08 お知らせ

3月「啓蟄のころ」

長かった冬がそろそろ終わり、少しずつ春めいてくる季節です。星の庭の雪も少しずつ消えてなくなり、雪の下に隠れていたレイズドベッド(持ち上がり式花壇・写真)や芝生、土が姿を現してきました。エゾヤマザクラの木を見上げてみると、つぼみのようなものが少し膨らんでいるのを見ることができます。去年は植え替えてまだ1年も経っていなかったため、花の数はあまり多くなかったのですが、今年はたくさんの花を咲かせてくれるでしょうか。

3月は、春の訪れを前に気持ちが慌ただしくなります。庭や菜園に植える花や野菜の種まきが始まるのもこの頃で、何の種をまこうか、どれくらいまこうか、農園芸を趣味とされる方は落ち着かない時期でしょう。かけはしでは昨年よりデイケアでも本格的に園芸に取り組んでおり、通所される皆さんと星の庭に設置したレイズドベッドでジャガイモやミニトマト、ポップコーンなど様々なものを育てました。そのため、いつ種をまくのか、今年は何を育てるのかと昨年、園芸活動に参加された方から声をかけていただくことが多くなってきました。もちろん定番のものは外せませんが、あまり知られていないようなものにもチャレンジしてみたいと考えています。いったい何を植えたのかは夏頃、レイズドベッドの様子と共にお伝えしたいと思います。

食物繊維は腸の運動を活発にしたり、腸内環境を整えたりする働きがあります。生姜に含まれる成分には血流を良くして身体を温める作用があり、寒い日にオススメの食材です。

ごぼうとサバ缶のカレー

栄養科 管理栄養士 小間 佳波

作り方

- 1 ごぼう、玉ねぎ、にんじん、それぞれ皮を剥き、みじん切りにする。
- 2 ごぼうは水に2〜3分さらし、水を切る。
- 3 生姜の皮を剥き、すりおろす。
- 4 フライパンにサラダ油をしき、①を火が通るまで炒める。
- 5 すりおろした生姜とサバ水煮缶を汁ごと入れ、サバをほぐしながら加熱する。
- 6 フツフツしてきたら一旦火を止め、カレールーを割り入れ、溶かす。
- 7 再び火にかけ、水気を飛ばしながら炒め、水気がなくなったら火を止め、ごはんと共に盛り付ける。

栄養価 あたり	エネルギー
	566kcal
	たんぱく質 23.7g
	脂質 19.7g
	炭水化物 81.6g
	塩分 3.4g
	食物繊維 7.7g

材料(4人分)

- 玉ねぎ…………… 中2玉
- ごぼう…………… 1本
- にんじん…………… 1本
- 生姜…………… 1かけ(20g)
- サバ水煮缶…………… 2缶
- カレールー…………… 4皿分
- ご飯…………… 600g
- サラダ油…………… 適量



研修医日記

総括編

初期臨床研修医2年目の
先生方5名、卒業です

vol.10



入職時

東 賢
あずま けん

2年前、本コラムに「南極に行くのが夢です!」と書いた文をのせていただいてからというもの、南極に行かれた方々のお話を伺う機会に恵まれ、非常に有難い気持ちと同時に「何事も言ってみるものだな」と思いました。4月からは東京都内の大学病院で働きながら南極への夢を追い続けます。

整形外科 主任医長

中村 聡喜先生



2年間お疲れさまでした。心残りは、後半に宴会ができなかったことですね。続きは、東先生が南極から帰国した後ということで。楽しみに待っていますね。



入職時

今村 隆史
いまむら たかし

2年間、皆さまのお陰で憧れであった北の大地で伸び伸びと研修させて頂く事ができました。今年の4月より、大学病院で麻酔科医として働くことになりました。帯広の方が本州より断然過ごしやすかったので、また戻って来られたらなー、とコソコソ考えております。

麻酔科 副部長

山縣 文先生



研修医生活が始まった2年前に比べて、横幅が随分成長しました。十勝の恵みを体いっぱいにつためこんで後期研修頑張ってください。



入職時

佐野 智章
さの ともあき

私は、4月より精神科医として働きます。また、大阪出身ですが、北海道で医療を続けると決断しました。北斗病院での研修生活は様々な方に支えて頂き最後までやり遂げられたらと思っており、2年間でよりこの土地が好きになりました。またみなさまにどこかであえるとうれしいです。

脳神経外科 副部長

天白 晶先生



6年生の院外実習時に帯広に来られてから3年。医師として最初の大切な時期を指導させて頂き、知識・技量とも日々向上していることを実感させてくれました。



入職時

高 振家
こう しんか

研修中に北海道ならではの広い大地に美しい風景や美味しいグルメの魅力を満喫しました。

4月から違う土地で形成外科医として勤務します。

これからしっかり腕を磨き、一人前の形成外科医になれるよう頑張りたいと思っています。

整形外科 主任医長

中村 聡喜先生



2年間+αお疲れさまでした。手先の器用さを最大限に生かして、修行に励みましょう。判断力の向上と周囲のスタッフとの連携も重要です。頑張ってくださいね。



入職時

張 薔微
ちよう しょうび

来日して北斗病院で2年間の研修期間を過ごしました。内科・外科・麻酔科などをローテートした当初、何をしているかわかりませんでした。上級医について処置・治療を見て覚え、共に計画を立て、カンファレンス・学会に参加し、丁寧に指導していただきました。今後もさらに知識も技術も高められる様努力していきたいと思っております。

脳神経内科 部長

金藤 公人先生



クレバーでしっかり自分の意見を述べて、将来を見据えて努力できる反面、どこか危なっかしくて、脆くてあっけなく崩れていく一面もあって…オッチャンもタイヘンでした(笑)。



プログラム責任者
脳神経内科 部長

金藤 公人先生

みんなへ

初期研修修了おめでとう! 僕たちにとっては、あっという間の2年ですが、医師生活をスタートしたばかりの君たちには濃密な2年だったでしょうか? 縁あって、中国や関西などから十勝に集まった5人ですが、またそれぞれの道を目指してバラバラに巣立っていくのです。時にはボコボコに叱ったり、一緒に飲みつぶれたり、温泉で至福のひと時を過ごしたり…「三つ子の魂、百まで」と言いますが、我々が君たちに多少なりとも「北斗スピリット」を植え付けられたのでしょうか? それは君たちがこれからどんなドクターライフいやどんな人生を送れるかにかかっていますね。仕事に、患者さんに、真摯に向き合いつつ、素晴らしい人生を謳歌してください。そしていつの日か北斗と一緒に仕事ができれば、何より嬉しいですね。サーモン、カムバック!!



ルについて一井院長とプロジェクトチームに伺いました。

用いたSMILEドックを開始します。お住まいの地域で気軽に受けられる検診（脳コース、がんコース、心臓コース）を用意しました。生活習慣病の早期発見に必要な採血項目などの他、CT/MRIを用い脳、がん、心臓を調べます。検査時間も短く、なかなか時間が取れない方も受診できるようにしています。人生100年時代の今、受診してみたいはいかがでしょうか。

——オンライン診療について

これから始める予定ですが、事前WEB問診同様にパソコンやスマホ、タブレット端末を用い、患者さんの自宅と新得クリニックを繋ぎ診察します。新型コロナウイルス感染症の拡大で、受診を躊躇われている方、生活習慣病や心不全などの基礎疾患など外出を控えられている方に、WEB上で診察して頂けるものです。診察場所こそ違いますが、顔が見えるのでクリニック受診同様に安心して頂けるのではないかと思います。ご利用をご希望される方は、是非お声がけください。

——デジタル聴診デバイスを導入予定と伺いましたが、これはどのようなものなのでしょう？



デジタル
聴診デバイス

患者さんの診察に欠かす事のできない聴診器。オンライン診療の場合、患者さんの顔や体調などは伺えても実際に胸の音を聞く事は出来ません。このデジタル聴診デバイスはチェストピース（患者さんの胸に当てる側）から2本のゴム管の代わりに黒いボックス状のユニットをつけ、患者さんから聴診した音をデジタル化するものです。例えば看護師さんが患者さんの自宅に伺い、デジタル聴診デバイスを胸に当て、医師が新得クリニックに居ながらヘッドフォンで患者さんの胸の音を聞く事が

可能となります。このデバイスも今後導入し診療に役立てて行きたいと考えています。

——最後に、これからの抱負について

- ①SMILEドックによる早期発見・早期治療に加え、パワーリハビリテーション等によるフレイル予防で健康寿命を延伸させること
- ②情報通信技術を駆使した遠隔診断等によるオンライン診療を活用することにより、少ない通院回数で基礎疾患等の診療を可能とする医療体制を確立・維持すること。またこの医療体制が、必要に応じ迅速かつ適切に2次・3次医療につながる体制であること
- ③新規導入されたCT/MRIの西十勝地方の医療機関での共同利用を進め、十勝地方の地域医療格差の是正に寄与すること

今回のリニューアルは、新・新得クリニック誕生に向けた第1歩です。新得町は美しく雄大な山々等の大自然に恵まれており、自然と共生可能で、心身共に健康な生活を送るのに非常に適しています。

今後、地域密着型医療の更なる充実・発展、及び地域の皆さまの生き方に寄り添った医療・福祉サービスの提供を実現させる事が重要です。そのためには、診療機能の強化のみならず、全人的医療を目指し、人材育成も含めて更に新得クリニックを進化させていく必要があると考えます。

——ありがとうございました



SNSははじめました!

新 新得クリニック



——令和3年1月から事前WEB問診を開始しましたが、これはどのようなものなのでしょうか？

今までは来院して院内で問診を記載して頂いていましたが、ご自宅や職場等でパソコンやスマホ、タブレット端末を用いWEB上で問診に回答して頂くものです。時間はおよそ5分程度で、非常に簡単に操作することができます。来院前に問診して頂く事で院内での滞在時間を短縮する事が可能となります。また回答して頂いた問診内容は電子カルテにも登録されるので、患者さんの診察に時間を掛けることができます。新型コロナウイルス感染拡大している中で、少しでも安心して頂くために導入しました。ご利用頂いた患者さんからも好評なので、是非試してみてください。



——4月1日より「スマイル☆デイケアつむぎ」が開始されますが、これまでのデイケアとどのように違うのでしょうか。特徴を教えてください

「スマイル☆デイケアつむぎ」は、入浴介助や食事提供などを行わず、リハビリに特化した1回あたり90分の短時間通所リハビリテーションです。

サービスの内容は、かけはし・かみしほろデイケアで好評いただいている「パワーリハビリテーション」を活用した心身機能の活性化や活動・参加の機会を促していきます。また、北斗病院や十勝リハビリテーションセン

新得クリニックのリニューアル

ター、介護老人保健施設かけはしで十分な経験を積んだ理学療法士や作業療法士が常駐し、定期的なアセスメントをもとに利用者さまに合わせた個別のリハビリテーション計画を立案・実施して対応していきます。

このような「パワーリハビリテーション」を用いた短時間デイケアを提供する事業所は、新得町を含む西十勝では初※となります。(※北斗調べ)

「つむぎ」では、法人北斗の質の高いリハビリテーションのノウハウを活かして、地域の皆さまが生き生きとした在宅生活を送れるように支援していきたいと考えています。



——CT/MRIを導入しましたが、西十勝でどのように利用していく予定でしょうか

CT/MRIを導入し今まで以上に診療の幅が広がり、町民の皆さんにより良い医療を提供できる体制が整いました。西十勝では初(※北斗調べ)のMRI導入となりますが、当院のみで使用するのではなく西十勝の近隣医療機関がより共同利用しやすいよう、NOBORI社のTONARIというシステムを採用。検査予約・画像送信を行う地域医療連携も強化します。WEB対応のアプリケーションで、利用する医療機関に特別な環境整備は必要ありませんので、多くの近隣医療機関にご利用頂ければと考えています。また4月1日からCT/MRIを



人生100年時代、長く健康でいるために健康生活をUPDATEしよう



脳コース



がんコース



心臓コース

“時間がない”“検診は高い”とあきらめているアナタへ

2021
4.1

SMILEドック!
coming soon!

スマートな検診で健康生活をUPDATELしましょう

料金 16,500円 (税込)

- 脳MRI・MRA ●採血他
- 頸部MRA

検査開始から終了まで
約1時間

料金 16,500円 (税込)

- 全身DWIBS ●採血他
- 胸腹部CT

検査開始から終了まで
約2時間

料金 16,500円 (税込)

- 冠動脈MRA ●心電図
- 胸腹部CT ●採血他

検査開始から終了まで
約1時間半

オススメ おまとめコース 料金 33,000円 (税込)

検査開始から終了まで 約2時間半

上記
検診内容
全て

社会医療法人 北斗
新得クリニック

〒081-0013 上川郡新得町3条南5丁目1

0156-69-5151



地方独立行政法人
広尾町国民健康保険病院

〒089-2622 広尾郡広尾町公園通南4-1

01558-2-3111



認知症対応型共同生活介護 グループホーム あおぞら開設にあたり

グループホーム あおぞら 管理者 守内 直行

「守内、プロジェクトリーダー 頼むね」開設準備室一回目の会議で本田統括看護部長より伝えられ、いきなりの重大な任務で戸惑うばかりの中、開設に向けた準備が始まりました。

まず、この場を借りて社会医療法人北斗初となるGH開設に関わらせていただきました事に率直にお礼申し上げます。尚かつ施設長も拜命し身に余る思いです。開設準備を進める上で、ご意見、ご協力いただきました関係者の皆さまにはお礼申し上げます。約一年間、開設に向けての準備、土台作りに取り組み、開設準備室としての業務は終了となりました。しかし今、施設が稼働してから分かる事や、入居者さまに合わせて調整していく必要がある事が多くあると実感しています。今後はGHの責任者として、入居者さまが安心して生活していけるよう努めてまいります。

十数年前、介護福祉士として働きたした時、「いつかGHで働きたい」と夢をもっておりました。

偶然通りかかったGHの庭で畑仕事をしている職員と入居者さんがとても楽しそうに生活している光景を見た時からの夢です。夢がかなった今の目標は、「利用者さまがGHから自宅へ戻る」事です。料理を作る事の楽しさ、植物を育てる達成感など、感情の変化を促す趣味活動のお手伝いをしたいと考えております。昨今、高齢者のコロナ禍の社会参加の減少が問題となっておりますが「新しいことへの挑戦」を忘れずに、今後の地域密着型サービスにおける、社会参加への解決策を見出し、生活意欲の向上や認知症の緩和に取り組みたいと思っております。

私のもう一つの夢である「カフェを開きたい」との夢はもう少し後ろに置いておき、当面は「北斗のGHに入って良かった」と入居者さまやご家族さまに言ってもらえるよう、精一杯仕事に取り組んでまいりますので引き続きご支援くださいますよう、よろしくお願い申し上げます。



24時間365日、ひとり一人にあわせたケアを提供します
安心安全で自分らしい生活ができるお手伝い

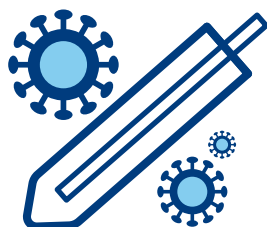
- 入居条件**
- 65歳以上の要支援2または要介護度1以上の認知症の診断を受けている方
 - 施設と同一地域内の住居と住民票がある方
- 介護が必要な認知症高齢者の方が症状の緩和を促しながら住み慣れた地域の中で自分らしく共同生活をおくる施設です。

住み慣れた帯広市で、家族・知人の近くで穏やかに生活していけるようご支援します

健康	生活	活動参加	食事
ご入居者の毎日の健康チェックを行い、北斗病院や他医療機関との連携により安心して生活できるようご支援します。	毎日を共に過ごす介護スタッフが365日24時間体制で穏やかに生活できるようご支援します。	月に1回の年間行事のほかに、ご入居者の長年行われてきた趣味活動、買い物や散歩など、様々なレクリエーションをご支援します。	北斗病院管理栄養士と連携し、栄養バランスの良い、季節を感じられる食事をスタッフと一緒に調理し、「食べる楽しみ」をご支援します。

安心してご入院頂くために

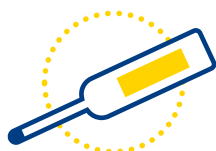
入院時のPCR検査



入院する方全員に実施。ご協力よろしくお願いします

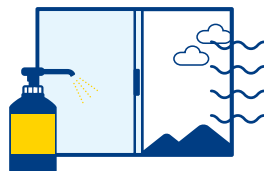
社会医療法人北斗はCOVID19への取り組みとして、下記を徹底しています

職員の健康管理



毎朝、健康チェック
(体温測定・症状の有無)を
実施しています

三密防止対策



職員一人ひとりが
意識して対応しています

マスクの着用と 手指消毒



標準予防を
しっかり実施しています

環境清掃と消毒



患者さんの目に触れない所も
清掃・消毒を実施しています

発熱者の トリアージ



発熱のある方は、通常とは
別の対応をしています

外部業者の 院内活動制限



外部業者の院内での活動を
制限・管理しています

お気軽にお問い合わせください

すべてのお問い合わせ ☎0155-48-8000〈北斗コールセンター〉



社会医療法人 北斗

北斗病院



■関連施設

北斗病院	(帯広市)	認知症対応型共同生活介護グループホーム あおぞら	(帯広市)
北斗クリニック	(帯広市)	上士幌クリニック/介護老人保健施設かみしほろ	(上士幌町)
十勝リハビリテーションセンター	(帯広市)	新得クリニック	(新得町)
サービス付き高齢者向け住宅 あやとり	(帯広市)	熊谷総合病院	(埼玉県熊谷市)
十勝自立支援センター介護老人保健施設 かけはし	(帯広市)	HOKUTO画像診断センター	(ロシア・ウラジオストク)
ほくと自立支援ホーム/カンタキあおぞら	(帯広市)	HOKUTOリハビリテーションセンター	(ロシア・ウラジオストク)