

# 北成病院季刊広報誌 ほくせい

医療法人社団 延山会  
北成病院  
広報編集委員会

〒001-0933

札幌市北区新川西3条2丁目10-1

新春号 TEL 011-764-3021  
FAX 011-764-4331

URL <http://hokusei-hp.or.jp/>



## 新年のご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

昨年は当院も30周年の節目を迎え、今年度は2年後に更新が行われる病院機能評価機構に向けて色々な変革を行っております。また30年間にわたる建物の老朽化に対しても、対応を考慮して行く年と思っております。

昨年は流行語大賞にもなりました政権交代があり、今後の医療情勢には不透明な点も多々ありますが、「登って行く坂の上の青い天にも一朶の白い雲が掛かっているとすれば、そのみを見つめて坂を登って行くであろう」昭和46年に私が医師として第一歩を踏み出した時に読んだ”坂の上の雲”の一説です。

今年も職員一同未来に向けて頑張っていこうと思いますので患者様をはじめ、ご支援をいただいている皆様方にも本年も北成病院をよろしくお願い申し上げます。

院長 内山 茂夫



新年ご挨拶	1頁
誕生会&クリスマス会	2頁
自分で出来るリハビリ	3頁
部署紹介	3頁
豆知識	4頁
おかげさまで30周年	4頁



### 理 念

日々研鑽を積み、全人的対応をもって、良質な医療を提供し、組織一体となって地域社会に貢献することを目指します。

### 基 本 方 針

1. 私たちは、医療人としての自覚を常にもち、切磋琢磨してチーム医療を実践します。
2. 私たちは、急性期から慢性期まで、患者様の立場に立ち、真心こめた医療サービスを提供します。
3. 私たちは、患者様の権利と安全を重視し、地域の皆様から信頼される病院づくりを目指します。
4. 私たちは、経営の健全性を高め、安定した病院経営を続けられるよう努力します。

# BIRTHDAY 「お誕生会&クリスマス会」

## 〜ひよつとこ、北成病院に舞い降りる〜

当院では平成7年から療養病棟が開始され、一年の終わりの月にお誕生会とクリスマス会を一緒に行うイベントを14回開催してまいりました。今回は、外部からの御厚意により **札幌笑福芸能 札幌ひよつとこ踊り本部 札幌ひよつとこ踊り保存会** 教子さん含め5名の方々に踊りを披露していただきました。

顔の前と後ろでお面を付け、ひょうきんで明るくお面にマッチした着物を着て踊る



姿に感動で涙ぐむ患者様、拍手喝采でした。



代表者の倉田さんは、今は亡き御主人に「ひよつとこ踊り」をやってみてはどうかと勧められ、“あっという間に13年が経ちました”お年“80歳になりました”と汗を拭きながら語ってくれました。

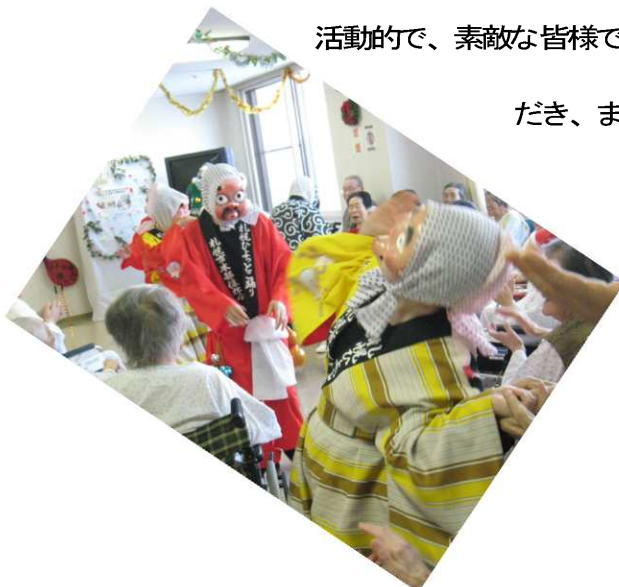
毎年ハワイに行ったり、北京にも行って全世界の人々が集まる中で日本古来の伝統芸「ひよつとこ踊り」を披露して来たそうです。

毎日忙しくお稽古もしなければいけませんし、今日は何を着て行こうかしら？なんて考えると、年をとる暇などないそうで生きがいを持って精進している方々の姿を見て、長い療養生活を過ごしている患者様にとってどれだけ励みになった事でしょう。



活動的で、素敵で、素敵な皆様でした。この様な機会が有りましたら色々な踊りを披露させていただき、また今度お会い出来ることを楽しみにさせていただきます。

（看護師：若森真智子）



蔵田教子さん

**笑福芸能 札幌ひよつとこ踊り本部保存会**

お腹の底から笑ひ云うのは脳の活性によく、心も体も若返り  
こころい、汗をかき、健康に最高、福祉特老人ホーム施設など  
慰問に力を入れておます。札幌ひよつとこ踊りで楽しんでみませんか？



ちえりあ稽古 毎月 全曜日 10:00~12:00  
土曜日 10:00~12:00  
代表 蔵田晃杏川

# 家庭で、自分で出来るリハビリ

## (脳梗塞編) ②



### 2. 自分でできるリハビリ体操

今回は『いすに座って』できる体操をご紹介します。

(作業療法士：小ヶロー彦)

#### ①首の運動

いすに座って、まず頭と首の運動から始めます。ゆっくりと自分のペースで。

- ：首を前に倒し、次に後ろにそらせます。
- ：首を左に倒し、次に右に倒します。
- ：正面を向いたまま左右に首をひねります。
- ：首を左回転、右回転させます。

#### ②両手を上に伸ばす肩の運動

しっかり指を組んで肩を前に伸ばします。次にだんだん上にあげていきます。(指が組めない方は、小指の側から手を支えてください) 頭の上まできたら、手を滑らせるように頭の後ろまでもっていきます。肘を思い切り張って、体を後ろへ反らせます。次に元に戻ります。

#### ③肩をつかんで腕を上下する

いいほうの手でまひ側の手を抱え込みながら、肩をつかみ、両腕を上下します。深く組むというだけでも、肩甲骨を前へ押し出す効果があります。

#### ④肩の上下運動

上下、いいほうの手でまひ側の肘を支えます。そのまま肩を上下させます。同じ姿勢で、今度は肩を回しリラックスします。

#### ⑤肩を押さえて体をひねる運動

いいほうの手をまひのあるほうの腕の下へ差し込み、できるだけ深く肩を押さえます。最初はいいほうにゆっくりひねっていきます。このとき、息をつめないで、お腹で楽に息をしてください。次に元に戻しながら、逆側へひねっていきます。肩をしっかり握ることによって、背骨を十分ひねることができます。

#### ⑥膝を組んで体をひねる

まず、いいほうの足をまひのあるほうの足に乗せます。上体を後ろにむけてひねります。次に足を組替えて、まひのあるほうの足を上にのせます。このとき、横にずれないように手で押さえます。同じく反対側に上体をひねります。足を組む事によって、膝・股関節・背骨のストレッチングに有効です。

#### ⑦体を前に曲げ腰を浮かす

手を組みます。この両腕を前に伸ばしながら、体重をやや前にかけるようにしてお尻を浮かせ、そしておろします。

#### ⑧腰を左右に振る運動

⑦の運動に腰を振る運動を加えます。体重を前へ移動し、浮かした腰を左右にふってみます。そして元にもどります。

#### ⑨足踏み運動

まひ側の足からあげます。ちょうど歩くように交互にあげて足踏みします。

## 部署紹介

## ～訪問リハビリテーション～

当医院では、作業療法士による訪問リハビリテーションを行っています。利用者様のご自宅において、有する能力に応じ自立した生活を営む事ができるよう、援助させていただきます。

内容としては、関節可動域訓練や筋力強化などの身体機能訓練。寝返りや起き上がり、立ち上がりや歩行などの起居移動訓練。杖などの自助具の選定や介護者への介護指導。トイレ、浴室などの家屋改造へのアドバイスなどがあります。

訪問リハビリテーションには、医療保険で行うものと介護保険(要介護1～5)介護予防給付(要支援1,2)で行うものがあります。どれも1回20分以上です。訪問リハビリテーションご希望の方は当医院ソーシャルワーカーにご相談ください。



(作業療法士：小ヶロー彦)

## 栄養マメ知識 ~ お手軽、料理レシピ ~

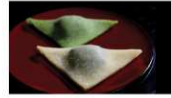
当院では療養病棟の患者様を対象に手作りの『おやつ』を提供しております。  
今回はここ数年の中で、特においしかったお勧め『おやつ』をご紹介します。



餅生地(一人分)



① 白玉粉 2g 砂糖 3g  
小麦粉 8g 水 30g



作り方



- (1) ①を混ぜ合せホットプレートで10cmの楕円形にし、両面を焼きます
- (2) ②のあんを(1)で出来上がった餅にはさむ

病院では、オーブンの天板にオープンシートを敷いて生地を一気に流し込み数分焼いた後、ナイフで餅生地をカットし餡をはさめて提供します

**Point** 手粉に片栗粉を使うと生地が扱いやすくきれいに出来上がります。

- ②
- ・ 生地にお餅を入れます。こしあん+桜の葉で巻いて桜餅
  - ・ 生地こきな粉シナモンをまぶし、好みのおあんをつめて生八橋風
  - ・ こしあんの代わりにさつま芋や南瓜をふかして砂糖やみずあめを混ぜて作るあんでも美味しく食べられます



## “おかげさまで” 北成病院開院30周年”

平成21年12月1日に、おかげさまで“北成病院開院30周年”を迎えることができました。

30年前と言うと、病院の周りには何も無く、冬は雪で道が閉ざされる様な所だったようです。近年では、近隣には住宅や会社も増え道路も綺麗に整備され交通機関もかなり整ってきました。

31年目を歩き出し、今まで以上に地域の皆様にご貢献できる病院を目指し一歩一歩踏み固めて行きたいと思っております。



### 編集後記

明けましておめでとうございます。厳冬の中迎えた新年ですが、皆様いかがお過ごしだったでしょうか？私は沢山の方に助けられたり、励まされたりして今こうして新年を迎えることに心温まるものを感じています。そんな感謝の気持ちをエネルギーにして、北成病院と共に力強く新年の一步を踏み出して行こうと思います。(編集委員:中村美万紀)

### 北成病院概要

- 診療科目：内科・循環器科・呼吸器科・消化器科・放射線科
- 病 床：一般病床 58床 (入院基本料 3)
- 療養病床 64床 (療養病棟入院基本料)
- 介護病床 22床 (療養型介護療養施設サービス費 I の ii)
- 日本医療機能評価機構認定

### ～ 患者様とご家族の権利～

1. 基本的人権と人格を尊重される権利
2. 思いやりのある、良質な医療を公平に受ける権利
3. 適切な情報提供や十分な説明を受ける権利
4. 納得のもとに、検査や治療を受けるか、受けないかを決定する権利
5. プライバシーを保護される権利
6. 健康であるために情報を求める権利
7. 他の医師に診断を受け、治療法についての意見 (セカンドオピニオン) を聞く権利

