札幌西・手稲健康友の会ニュース
ていねやま

発行所：札幌西・手稲健康友の会
札幌市西区西町北19丁目1-5　勤医協札幌西区病院内
直通666－2877（FAX兼用）
発行責任者　髙松　功　　友の会員数 10,600人

健康相談会、健康講座を開催

10月29日、ひだまり会館で健康講座を開催しました。塩川哲男先生（西区病院診療部長）を講師に「認知症を正しく知って予防しよう」というテーマで行われ26人が参加しました。講演内容は「認知症の原因」「認知症の予防」「認知症の治療」など多岐にわたり、また最新の知見なども紹介されました。



11月5日に福井班はふくい会館で健康相談会を開催しました。「リハビリ体操」をテーマに開催し14人が参加しました。西区病院の栄坂朋実作業療法士が講師となり、スライドを見て学び、実技では笑いも弾け汗もかきながら楽しく行いました。



10月15日、青空健康チェックをコープさっぽろ西宮の沢店の店舗をお借りし開催しました。

当日は、友の会役員、西区病院の上田看護師、友の会員で理学療法士の石塚さんが参加、1時間で21人が立ちより血圧測定や握力測定を行いました。握力測定は珍しさもあり大変好評でした。



10月21日に稲穂金山班で健康相談会が開催され12人が参加しました。テーマは「リハビリ体操と高齢者介護施設」です。講師は西区病院の具志堅理学療法士と福祉会たんねの里の佐々木施設長でした。

札幌スマイル体操の動画も見ながら体を動かしました。



高齢者介護施設については、介護保険制度と施設の種類や入居費用などの説明がされました。質問も多く出ました。

11月4日に西野昭和班は昭和会館で健康相談会を開催し13人が参加しました。テーマは「めまいについて」で講師は西区病院の白取謙一先生（西区病院耳鼻咽喉科長）でした。「メニエール病」や「良性発作性頭位性めまい」の症状や治療方法などの説明が有りました。



シリーズ身近な健康　地域包括ケア病棟の実績から

札幌西区病院　2病棟看護師長　今村　友香

A氏は50歳代男性、アルコール性肝硬変などにより入院し、日常生活全般で介助を要する状態でした。入院から1ヶ月が経過した頃「歩けるようになったら家に帰りたい」と思いを言葉にされ、この言葉をきっかけに多職種でカンファレンスを実施し「自宅退院」を共通目標としました。

入院中日々小さな成功体験を積み重ね、排泄や整容、内服管理など、できることを一つずつ増やし自宅退院。退院後は家族による受診支援が期待できず、経済的にも医療への継続が困難となる可能性があり、無料低額診療制度を活用、当院の訪問診療に繋げました。

退院時には在宅診療部とカンファレンスを行い情報共有。切れ目ない支援につなげ現在も訪問診療のチームが本人の意思を尊重し、自ら目標を設定して支援を行っています。

退院後は散歩や買い物に出かけるなど行動範囲も広がり、自分で身の回りや生活を整えようとする姿がみられています。自分で他院受診もできる様になりました。患者に寄り添う看護は、単に身の回りの援助を行うことではなく、本人の思いや願いを尊重し、自分で考え、選択し、行動する力を支えることだと学びました。また、退院をゴールとせず、在宅医療へ支援をつなぎ、継続してその人らしい生活を支えることの重要性を実感しました。

今後も職種を越えた連携と患者の望む暮らしを支える看護を実践していきたいです。

年末年始休診のお知らせ

西区病院	12月30日（水）	～ 1月3日（日）
にしく歯科	12月29日（火）午後	～ 1月3日（日）

健歩会　今シーズン終了

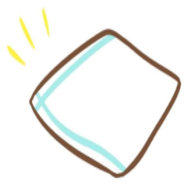
健歩会は4月からはじまり、10月で（8月は休み）今年の行事を終了しました。今年は6回とも天気に恵まれ、延べ201人が参加しました。

小樽日和山灯台と江別セラミックアートは遠出をしました。少しハードなコースもありましたが、無事に終わることができました。来年もぜひご参加ください。



10月30日、真駒内桜山を散策しました。

清拭用の布に協力を



15ｃｍ×15ｃｍ

入院患者さん、介護医療院の入居者さんが使用する清拭用の布が不足がちです。

お洗濯済みの木綿の布（出来れば白色）を、15ｃｍ四方位に切断したものでお願いします。

ひだまり会館で受け付けしていますのでよろしくお願いします。

『ひだまり広場』

（第22回）　～よこ顔～

西野中央班　　得能　聡 さん



得能さんは当別生まれ、得能（とくのう）という名字は珍しくお祖父さんが富山県出身で北海道へ渡り根室で洋裁店を営み、お父さんは北方領土の色丹島の郵便局で働いており終戦により当別町に移住します。

得能さんは「父と同じ仕事は偶然です」と言いますが、お父さんの影響はあったと思います。親子2代の郵便局員です。

特定郵便局に30年、札幌中央郵便局に10年勤め、職場では「郵産労」の組合活動に参加していました。

琴似に住んでいた時、勤医協西区病院建設が始まり、友の会員となります。友の会発足時からの会員さんです。

郵便局を60歳で退職し、念願だった野菜栽培を始めます、農家から500坪の畑を借りトウキビ、カボチャ、トマト等を栽培していました。家庭菜園では無く本格的な農業です。77歳まで続け、今は家庭菜園で楽しんでいます。



旅行が趣味ですでに23ヶ国に行っています、印象深かったのはイタリア、スイスです。国内旅行も年に一度友達と出かけます。

友の会では新聞の宅配を30部受け持ち、健康のため歩いて配っています。今年3月の総会から会計監査を務めています。これからも元気に友の会に関わっていきたいと話されます。

こんな言、あんな事　（第64回）　西区病院　M・K

大切な一音

12月も暮れになるとベートーヴェンの第九が定番で演奏されますね。学徒出陣の壮行会で第4楽章「歓喜の歌」が演奏されたことが契機のひとつだったことはご存じでしょうか。

一方、ドヴォルザークの交響曲第9番「新世界より」は、新年の節目に演奏されることが多いですね。第2楽章（家路）「遠き山に日は落ちて～」のイングリッシュホルンの調べは誰もがどこかで耳にしたことがあると思います。私も、小学生の時、キャンプファイヤーの炎を見つめながら聞いた記憶を今でも鮮明に覚えています。

ところでこの交響曲は、フル構成で80名程の楽団員で約45分の演奏時間ですが、その中でシンバルは最終4楽章の中程で1回だけ鳴らされます。シンバルというと「ジャアーン」と豪快な響きを連想しますが、クライマックスでもなく、良く気を付けていないと聞き逃すような「シャーン」とごく小さな音で地味に、しかし鋭く1回だけ。でもこの音は欠くことが出来ない大切な一音なのです。第3楽章では、打楽器のティンパニが第2の指揮者のように鋭いリズムを刻み、トライアングルが跳ねるように打ち鳴らされるのとは対照的です。



ちなみに、プロオーケストラは、一音だけ奏でるシンバル奏者も、一曲に数千の音を奏でるヴァイオリン奏者も給料は同じで、それに不満を呈する者もいないそうです。それぞれ専門性、個性を認め合っているからですね。

私たちの生活の中でも、よく耳を澄まさなければ聞き逃しそうな、でも大切な唯一無二な一音に気付けるようにしたいものです。そんな思いを秘めて、年の暮れと新年に交響曲第9番の演奏を聴き比べてみるのもいいですね。

【12月の行事予定】

1日	（火）ふまねっとサークル	13：00
2日	（水）フラダンスサークル	13：30～
3日	（木）絵手紙サークル	13：30～
4日	（金）囲碁サークル	12：00～
7日	（月）ふれあい喫茶	12：00～
9日	（水）フラダンスサークル	13：30～
11日	（金）麻雀サークル	12：00～
14日	（月）ちぎり絵サークル	13：30～
15日	（火）ふまねっとサークル	13：00～
16日	（水）フラダンスサークル	13：30～
17日	（木）絵手紙サークル	13：30～
18日	（金）囲碁サークル	12：00～
19日	（土）いきいきお食事会	11：00～
	参加申し込みは14日（月）まで	
23日	（水）幹事会	9：30～
25日	（金）麻雀サークル	12：00～

友の会事務局
電話・FAX　011-666-2877