



IMSグループ 医療法人社団 明生会

イムス札幌内科リハビリテーション病院

Vol. 11 2017. 06

# こもれび

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。



事務長  
藤谷 稔彦

地域の皆さまと

ともに協力し合える

ネットワークを目指します。



## 病院理念

患者様およびそのご家族、さらに地域に“愛し愛される病院”として、患者様の人格・権利を尊重し、患者様が納得し、安心して受けられる医療を提供します。

## 基本方針

- 1 地域に密着して安全な質の高い医療を実践します。
- 2 内科疾患から終末期医療、リハビリテーションまで幅広い専門的な医療を提供します。
- 3 医療人としての自覚と技術向上のための教育を図り、信頼できるチーム医療を実践します。
- 4 医療機器の導入により良質な医療を提供します。
- 5 患者様の人格・権利を尊重します。

平成29年2月21日付で、イムス札幌内科リハビリテーション病院の事務長として着任しました、藤谷 稔彦と申します。同グループ病院である道南ロイヤル病院（北海道久遠郡せたな町）より異動して参りました。

前病院では、入院環境の整備だけではなく、訪問診療や訪問看護を中心に患者様の入院から退院後のフォローまで一貫して行う、地域に根差した医療の提供を推進しておりました。

ここイムス札幌内科リハビリテーション病院においても、入院中のリハビリに加えて訪問リハビリ、通所リハビリ等による退院後のフォロー体制が整っており、病院機能は違えども、同様に地域に根差した医療の提供ができると考えております。

また、これまでも地域活動として健康づくり事業、お元気サークル、

医療公開講座といった地域の様々なイベントに本院のスタッフが参加をさせて頂いていると伺っております。今後もより一層地域に貢献できるよう、様々なイベントの企画運営に努めていくとともに、地域の皆さまと協力し合い、地域ネットワークを中心とした医療サービスの提供を推進していきたいと考えております。

本院の理念でもある『患者様およびそのご家族、さらに地域に“愛し愛される病院”』を職員一同目指して参りますので、今後とも、どうぞ宜しくお願い申し上げます。



薬剤師 オオクボ の

## お薬相談

飲み忘れに  
ご注意を！

薬剤師 大久保 利成

お薬に関するご質問にお答えします

Q. 薬を飲み忘れてしまった時は  
どうしたらいいの？

冬が終わり、春の陽気となりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

さて、今回のテーマは『薬の飲み忘れについて』です。みなさんも「薬を飲み忘れてしまった」なんて経験はありませんか？

薬によって用法が異なるため、朝・昼・夕・就寝前・起床時・食前と飲むタイミングが細かく分かれ、1日の中で薬を飲むことを忘れてしまうこともあるかもしれません。もちろん、薬はきちんと飲むことが一番大切です。しかし、飲み忘れてしまった場合はどうしたらよいのでしょうか。

気を付けて頂きたいことは、薬を飲み忘れてしまったからといって、2回分の薬を同時に飲まないことです。たとえば、昼の

薬を飲み忘れたからといって、夕食後に昼・夕の薬と一緒に飲んではいけません。薬の飲み忘れに気付いて、時間が経ってしまった場合は、1回分を飲まずに次回分の薬から飲みましょう。また、日常的に処方されている薬を飲み忘れていた場合は、必ず主治医に報告しましょう。医師は、みなさんがお薬を飲んでしていると仮定し診察・治療にあたっています。もし、薬を飲んでいなかったとすれば、患者さまと医師の間に「ズレ」が生じてしまいますよね。少し言い出し難いかもしれませんが、とても重要な事ですので、しっかり伝えるようにしましょう。



リハビリ科の 今日も

## ガンバローカ

ガンバローカとは？



リハビリテーションセンターと病棟をつなぐ約130mの直線廊下の愛称です。今日も一日がんばろうの意味が込められています。

今回は、当院の通所リハビリテーションサービスについてご紹介致します。当院の通所リハビリテーションは平成28年8月に開設した新しい事業サービスです。

当サービスを利用するには、ご自宅で生活されている方で、介護保険の認定調査にて要介護または要支援の認定が必要となります。

当サービスの利用時間は約90分となり、リハビリスタッフ（理学療法士2名、作業療法士2名、言語聴覚士1名）が個別に関わる時間、自主トレーニングをする時間を織り交ぜながら、徐々に利用者様ご自身で身体・生活の管理ができるように関わらせていただいています。

利用者様の無料送迎サービスも行っており、ご自宅までのお迎え・お送りをしています。送迎エリアは当院から車でおよそ15分の地域（手稲金山・星置・本町・銭函等）を中心に

## 通所リハビリテーションのご紹介



《通所リハビリテーションとは？》

病院や介護老人保健施設等に日帰りで通い、リハビリやレクリエーションを通じ、身体機能の回復や閉じこもり防止を図るものです。



まわっておりますので、お気軽にご相談ください。

当院の通所リハビリテーションの特徴は、利用時間が90分と短いこと、送迎を含めて全てリハビリスタッフのみで関わらせていただいていることです。

通所リハビリテーションのご利用には、ケアマネージャーを介しての依頼が必要になります。ご興味のある方がいらっしゃいましたら、ご担当のケアマネージャー様または当院の通所リハビリテーションスタッフまでお問い合わせください。



管理栄養士の

旬な食材  
de  
健康

今回の旬な食材は… おつまみにピッタリ！

## 枝豆



今回ご紹介する食材は「枝豆」です。枝豆は、大豆を未成熟なうちに収穫したもので、分類上は豆類ではなく野菜類になります。最近では冷凍枝豆が主流となり、スーパーでも年中見かけることができますが、6月～8月が旬の食材となっています。

枝豆と言えば、やはりビールのお供でしょうか。程良い塩加減と手軽さがおつまみにピッタリです。他にもご飯に混ぜ込んだり、炒め物やサラダにも良く合います。仙台名物のずんだ餅も枝豆を使用していますね。ここ数年では、海外でもおいしさや栄養価が目され「EDAMAME」として売られているそうです。

意外にも国際的な枝豆ですが、豆と野菜の良さを両方持ち合わせたハイブリットな食材と言われています。

1つ目に、たんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質

は身体の基となる栄養素ですが、肉や魚などの動物性食品からの摂取に偏ってしまうと、脂質やコレステロールを摂りすぎてしまう原因となります。枝豆や大豆製品などの植物性食品からもバランス良く摂ることがオススメです。

2つ目にはビタミン類、特に葉酸が豊富に含まれています。葉酸は若い女性に特に大切な栄養素で、妊娠前～妊娠初期にかけて葉酸が不足すると胎児に神経管閉鎖障害が起こりやすくなると言われています。サプリメントなども効果的ですが、まずは食事で摂取することが大切です。掌に1杯程度(100g)の枝豆(さや付)で、1日に必要な葉酸の約7割(160μg)を摂取できます。正常な赤血球をつくる上でも必要な栄養素ですので、老若男女問わず不足のないよう心がけましょう。

皆さまも、手軽に利用でき、栄養価も高い「EDAMAME」を日々の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

管理栄養士 榎戸 優介

Tekuteku teine

手稲区  
探訪記

## Vol.6 星置緑地



第6回目は星置緑地です。

星置緑地とはJR星置駅から約500メートルのところにある市内でも珍しい湿性林の緑地です。春にはミズバショウ、エゾノリュウキンカなどの植物や、動物ではマガモやエゾアカガエル、エゾサンショウウオの卵も見ることができます。

星置緑地は元々、市営住宅の建設予定地でしたが、都市の自然を守り景観を向上させる位置付けとして市民から保全の働きかけがあり、都市緑地となりました。

この日は植物の写真を撮ったり、散歩をしている方で賑わっていました。木道には所々にベンチが置いてあるため、動植物を観察しながらゆっくりと過ごすことができます。

この美しい緑地を維持するために平成17年から、「星置緑地みどりのサポーター」の皆さんが専門家の指導のもと保全活動を行っています。4月から



12月の間に月1回、笹刈りや草刈り、木道やベンチの清掃などをされるそうです。

訪れた際には木道から降りることや園内での動植物の採取はご遠慮ください。また駐車場はありませんので、公共交通機関などをご利用ください。

夏にはタチギボウシ、秋はハイイヌツゲなど、季節毎に色々な種類の植物に出会えるのも魅力です。

ぜひ一度、星置緑地を訪れ、自然の美しさを堪能してはいかがでしょうか。



エゾノリュウキンカ



バイケイソウ



ミズバショウ



疲れたらベンチでひと休み



園路は木道になっており、間近で動植物を見ることができます

# 無料送迎バス時刻表

	※土曜日・日曜日・祝日運休							
	1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便	8便
病院前 正面玄関 発	8:40	9:20	10:00	11:00	13:00	14:00	15:30	16:55
J R星置駅南口 ターミナル前 ※降車専用	8:45	9:25	10:05	11:05	13:05	14:05	15:35	17:00
J R手稲駅南口 小樽信用金庫前 ※降車専用	8:55	9:35	10:15	11:15	13:15	14:15	15:45	17:10
地下鉄宮の沢駅 5番出口 ベントス前	9:10	9:50	10:30	11:30	13:30	14:30	16:00	17:25
J R手稲駅南口 小樽信用金庫前	9:25	10:05	10:45	11:45	13:45	14:45	16:15	17:40
J R星置駅南口 ターミナル前	9:35	10:15	10:55	11:55	13:55	14:55	16:25	17:50
病院前 正面玄関 着	9:40	10:20	11:00	12:00	14:00	15:00	16:30	17:55

※土曜日・日曜日・祝日は、3便・4便・5便・6便が運休となります。  
 ※バスが見えたら手を挙げるなどして、運転手に合図をお願いします。  
 ※バスの運行ルート上で、上記の停車場所以外でのご乗車をご希望される方は事前にご連絡ください。  
 ※上記時刻は通過予定時刻となります。交通事情等により時間が前後する場合がございますのでご了承ください。  
 ※ご不明な点などがございましたら、TEL011-681-2105までお問い合わせください。



## 外来診療案内



内科・消化器内科・  
循環器内科

受付時間  
 平日 午前 8:30~11:30  
 午後 13:00~16:30  
 土曜日 午前 8:30~11:00

外来担当医	月	火	水	木	金	土
午前	青柳	松本	伊澤	西森	三島	※1松本 ※1西森
午後	※2 担当医	岡	※2 担当医	岡	※2 担当医	

※1：第1・第3・第5土曜日は松本院長、第2・第4土曜日は西森副院長の担当となります。  
 ※2：月曜日・水曜日・金曜日の午後は定期医師による診療は行っておりません。  
 (担当医によるオンコール体制となります)  
 ☆内視鏡検査(日本消化器内視鏡学会指導医の医師3名在籍) 特定健診、一般健康診断も行っております。  
 ※事前にお問い合わせください。

整形外科・  
リハビリテーション科

受付時間  
 火・木曜日 午前 8:30~11:00

外来担当医	月	火	水	木	金	土
午前		非常勤 医師				

専門外来

肝臓外来	第2・第4土曜日 第1・第3・第5土曜日	午前 午前	松本 西森
------	-------------------------	----------	----------



地域医療連携室とリハビリ科のブログを更新中!

<http://www.ims-sappororeha.org>

IMSグループからのお知らせ

### 医療・介護のことで お悩みはありませんか?

◎来訪もしくは、お電話がホームページ(メールフォーム)よりお問い合わせください

0800-800-1632

※[050.]からはじまるIP電話および国際電話からはご利用いただけません。

03-3989-1141

受付時間/平日8:30~17:30 土曜日8:30~12:30 (日祝・年末年始休み)

IMSグループの最新情報をご覧ください。

<http://www.ims.gr.jp/gscenter/>

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-21-11  
 オーク池袋ビルディング8F

広報誌 こもれび Vol.11 2017.6

発行/IMS札幌内科リハビリテーション病院  
 地域・広報委員会  
 発行月/2017年6月

IMSグループ 医療法人社団 明生会

## IMS札幌内科 リハビリテーション病院

〒006-0049

北海道札幌市手稲区手稲金山124番地

TEL.011-681-2105 FAX.011-683-5370

<http://www.ims-sappororeha.org>

