SAPPORO KOHSETSU HOSPITAL
NORMALIZATION FOR NEXT SOCIETY

あれみゅう

2020 夏 VOL. 60

季刊誌あれみゅう
マスコットキャラクター
「みゅう」

p1 多種多様なニーズに応えて
・精神科デイケアひまわり
・デイケア クルール

p3 【コラム】
新型コロナウイルス対策について
働き方改革への対応

p5 ワークサポート・プティパ
10周年を迎え地域に感謝を込めて…

p6 あれみゅうレシピ!
「バスクチーズケーキ」

表紙イラスト：うらつかりょうま

あれみゅう 2020 年 夏 VOL.60
発行／医療法人社団五風会 さっぽろ香雪病院 〒004-0839 札幌市清田区真栄 319 TEL.011-884-6878（代表） FAX.011-884-6731 http://www.sapporo-kohsetsu.or.jp

医療法人五風会
さっぽろ香雪病院
精神科・内科・心療内科・歯科

〒004-0839 札幌市清田区真栄319番地
TEL.011-884-6878 FAX.011-884-6731
[URL]http://www.sapporo-kohsetsu.or.jp

基本理念

わたしたちは深い愛と思いやりの心で潤いのある医療を大切にします。
わたしたちはチーム医療を実践し、より専門性を究め良質で適正な医療を提供します。
わたしたちは社会の平和を願い奉仕の精神で地域社会に開かれた病院づくりをめざします。

基本方針

さっぽろ香雪病院は、患者さまの人権を尊重するとともに、ご家族、並びに地域の皆様に安心してご利用いただける医療サービスを提供し、高度な知識と技術の習得に努め、良質な医療の実践をめざします。

〈アクセス〉
- 地下鉄東豊線「福住」駅 下車
  福住バスターミナルより 中央バス（福87）「香雪病院前」下車
- 地下鉄東西線「大谷地」駅 下車　車で約20分
  大谷地バスターミナルより 中央バス（大88）「真栄3条2丁目」下車乗換
  中央バス（福87）「香雪病院前」下車
- 駐車場 120台

送迎バス
地下鉄大谷地駅、福住駅から無料送迎バスがあります。
詳しくはホームページをご覧ください。
（http://www.sapporo-kohsetsu.or.jp/）

関連事業所

1 福住メンタルクリニック・デイケアクルール
〒062-0051 札幌市豊平区月寒東1条15丁目1-20 メープル福住ビル3階
TEL.011-853-1889 FAX.011-856-2030

2 訪問看護ステーション ラパン
〒004-0839 札幌市清田区真栄328
TEL.011-375-7515 FAX.011-375-7525

3 札幌市障がい者相談支援事業所 相談室きよサポ
〒003-0022 札幌市白石区南郷通14丁目南4-8 キャッスル大木戸1階
TEL.011-860-1750 FAX.011-860-1760

4 ケアプランセンター
〒004-0839 札幌市清田区真栄323
- 相談支援事業所 相談室りっか
  TEL.011-802-6880 FAX.011-802-6881
- 居宅介護支援事業所 セラヴィ
  TEL.011-887-6355 FAX.011-887-6356

5 ワークサポート・プティパ
〒004-0873 札幌市清田区平岡3条1丁目2-5
TEL.011-887-5111 FAX.011-887-5112

6 グループホーム イエール福住
〒062-0035 札幌市豊平区西岡5条1丁目2-8 セントラルステート福住 内
TEL.011-827-7532 FAX.011-827-7531

7 ケアホーム イエール真栄
〒004-0836 札幌市清田区真栄6条1丁目1-1
TEL.011-885-6400 FAX.011-885-4000

8 サポート住宅 パティオ真栄（関連会社運営）
〒004-0836 札幌市清田区真栄6条1丁目1-1
TEL.011-885-0100 FAX.011-885-1800

9 高齢者支援複合施設 美しが丘テラス
〒004-0813 札幌市清田区美しが丘3条8丁目2-1
TEL.011-887-6311 FAX.011-887-6340
- サービス付き高齢者向け住宅
  TEL.011-887-6311 FAX.011-887-6340
- 訪問介護ステーション 美しが丘テラス
  TEL.011-887-6830 FAX.011-887-6340
- デイサービスセンター 美しが丘テラス
  TEL.011-887-6876 FAX.011-887-6340
- 小規模多機能ホーム 美しが丘テラス
  TEL.011-887-6781 FAX.011-887-6340

TOPICS ①

多種多様なニーズに応えて

さっぽろ香雪病院 精神科デイケアひまわり

精神科デイケアは、1998年5月、精神科作業療法とともに開設しました。建設していたA館が2004年にオープンされると同時に現在のデイケアセンターに移転し、2006年には精神科ショートケア、2011年には精神科デイナイトケアを併せて開設しました。

精神科デイケアとは

精神疾患を抱える方が社会復帰を目指し、「こころ」と「からだ」のリハビリを行う外来治療の一つが精神科デイケアです。場所は、さっぽろ香雪病院内にあるデイケアセンター2階に位置しており、送迎バスや公共交通機関、自転車や徒歩で決まった時間に通い、ほかの参加者の方と交流しながらプログラムに沿って日中を過ごします。退院後、生活リズムが安定しない。対人交流がなく人との関わりを持ちたい。日中に行くところがなく引きこもりがちになってしまう。就労や復職・復学を目指している。何かしたいけれど何から始めて良いのか分からない。といった様々な思いを持った患者様が自分なりの目標を立て、病気との付き合い方を学んで回復を目指しています。

精神科デイケアひまわりは、朝9時から開所し15時ごろまで6時間利用できるデイケアと、朝9時から19時まで10時間利用できるデイナイトケア、午前または午後の3時間程度を利用するショートケアがあります。利用ペースは毎日利用される方から、週1回、月1回と様々ですが、多様なプログラムを毎日行って日々を過ごしています。

プログラムの種類が豊富

当院には、野球場やテニスコート、体育館、各種スポーツの運動設備から調理室や音楽室などの設備が整えられています。精神科デイケアひまわりの特徴の一つは、これらの設備を利用したプログラムの種類が豊富なことで、計30種類以上あります。プログラム内容としては創作活動6種類、運動系は球技6種類、体操・筋トレ6種類、料理・健康教室を含めた生活能力向上が7種類、音楽4種類、就労支援・心理教育5種類と、豊富に用意し実施しています。

2020年4月より開始した『DIZAPIデイザップ』では、「健康的な身体を手に入れたい」「ダイエットする機会がない」「食事バランスが乱れてしまう」といった悩みを抱えている方たちが、学習・運動・調理の視点から身につけていくプログラムです。チェックシートに食事や体重、睡眠時間に関する記入を行い、現在の生活パターンを確認します。同時に、理想の生活像を思い描き、モチベーションアップに繋げます。学習では「基礎代謝とカロリー」を学び、運動では病院周辺のウォーキングを行います。今後は、「モチベーションの保ち方」、「ダイエット調理法」を予定しており、参加者からは「一緒に取り組む仲間がいることで励みになる」「目標ができたので続けていきたい」といった前向きな声が聞かれています。

行事や他施設との交流が盛ん

他にも院内で実施するプログラムだけでなく、他施設との交流行事や外出行事もあります。オセロ大会やクリスマス会、院内音楽祭やスポーツを通しての他施設交流試合。また、近隣施設の工場見学や、行楽地で果物狩り、遠くは苫小牧や栗山、三笠といった遠方にも外出する各種行事など、精神科デイケアひまわりの患者様同士で行うものだけでなく、法人内のデイケアや市内他施設との合同行事を行い、交流も盛んです。長期に渡ってデイケアに通うことで、ある種の「慣れ」を感じることもありますが、普段と違った相手と交流することで、コミュニケーション力の向上や精神面にも良い影響があるとされています。今後も参加者のニーズに合ったプログラムや行事を企画・実施し、患者様が健康で豊かな生活が送れるよう支援していきます。

精神科デイケアひまわり 主任
平田 沙緒里（作業療法士）

2019年度 実施行事（一部抜粋）

	行事名
4月	社会見学（トヨタ自動車北海道工場）
5月	音楽祭（大通公園メンタルクリニック、平松記念病院） つり&ウォーキング、ボウリング
6月	多施設交流会（太田病院、トロイカ病院、平松記念病院） 北広島ウォーキング、野外レクバーベキュー（栗山公園）
7月	ソフトボールリーグ（太田病院、大通公園メンタルクリニック、平松記念病院） ソフトボール交流試合（ここリカ・プロダクション、手稲病院、青十字サマリヤ館）
8月	北家連卓球大会、流しそうめん、合同バドミントン（デイケアクルール）
9月	デイケア祭（高齢者デイケアなのはな・デイケアクルール） アンデルセングルメ祭り、パークゴルフ、札家連ソフトボール大会
10月	果物狩り（田中果樹園）
11月	紅葉行事（平岡樹芸センター）
12月	温泉レク（天然温泉 森のゆ）、クリスマス会
1月	札幌八幡宮神社初詣、新年会、オセロ大会、麻雀大会
2月	ソフトバレー交流試合（平松記念病院）
3月	年度末交流会

医療法人社団五風会
さっぽろ香雪病院
精神科デイケアひまわり

・デイケア
（月～金・第1・第3土／1日6時間）
9:00～15:30

・デイナイトケア
（月・水・金／1日10時間）
9:00～19:00

精神科デイケアひまわりでは、豊富なプログラムで体のリズムを整え、仲間と交流しながら自立した生活を目指します。

あれみゅうコラム

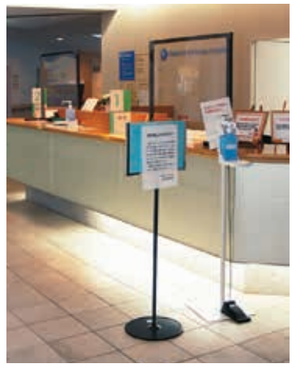
新型コロナウイルス対策について

新型コロナウイルス感染症を予防するため、現在さまざまな対策に取り組んでいます。

1. 来院される方にはマスクの着用と手指の消毒をお願いしています。
2. 発熱や風邪症状のある方については、予めご連絡いただくようお願いしています。
3. 来院時に発熱や風邪症状があることがわかった場合は別室に案内し、他の患者さんと接触しないように対応します。
4. 外来受付や薬局窓口などに飛沫による感染予防を目的としたシールドを設置しています。
5. 入院患者さんとの面会については、人数や時間を制限し、感染対策に配慮した上で実施しております。

※状況に応じて、パソコンやタブレット端末を利用したオンライン面会を再開することもあります。詳細についてはホームページをご確認ください。

※特別な事情が認められる場合には、感染対策に配慮した形で個別に対応させていただきます。



今後も新型コロナウイルス感染症の流行状況や社会情勢に応じて柔軟に対応し、患者さんに安心してご利用いただけるよう努めてまいりますので、ご協力をお願い致します。ご不明な点やお気づきのことなどがありましたら、遠慮なくお申し出ください。

ホームページ http://www.sapporo-kohsetsu.or.jp/

働き方改革への対応

「働き方改革」とは、「働く」ということに対する考え方を変え、働く人一人ひとりが自分に合った働き方を選択することができる社会を目指す改革です。2019年4月1日から、「働く」ことに関わる多くの法律が改正されることになりました。

この「働き方改革」を考えるうえで、ひとつのポイントとなるのが「ワークライフバランス」です。「ワークライフバランス」とは、一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら、仕事と生活を両立させることです。「働き方改革」により「ワークライフバランス」を実現し、多くの人が育児や介護をしながらでも、充実感をもって働くことができる社会を目指します。

医療法人社団 五風会では「働き方改革」の一つとして、パートタイムの職員も慶弔休暇を取得することができるようになりました。これによってパートタイムの職員も、気がねなく結婚式やお葬式に参列できるようになります。

パートタイム職員を含む全ての職員が、少しでも多く充実感とやりがいを感じながら仕事と生活を両立できるよう、より働きやすい環境を整えていきたいと思います。まずは小さな一歩ですが、今後も「働き方改革」を続け、より充実した「ワークライフバランス」を目指します。

清野 暁（総務課総務係係長）

TOPICS 2

福住メンタルクリニック リワーク&リラクセーション デイケア クルール

デイケアクルールは、福住メンタルクリニック運営の小規模デイケアとして、2012年11月に開設されました。看護師や公認心理師の資格を持つスタッフが専従しており、利用者の皆様に社会復帰へ向けたサポートを行っています。心理教育、コミュニケーショントレーニング、スポーツ、レクリエーション等のプログラムを通してリハビリを行っています。

「クルール」とは「色彩」という意味のフランス語で、利用者の方々がそれぞれ自分の持つ色を発揮しながら社会で暮らせることを目指しています。クルールを利用する方の背景は様々で、その方に合わせたオーダーメイドの支援を行っています。例としては、職場を休職中の方にはプログラムの他に、職場や主治医に宛てた評価表の作成、再休職を予防するために自己分析を行うお手伝い等です。また、プログラム参加は少しハードルが高いという方には、パーテーションで仕切ったスペースでゆっくりと個人作業ができるように配慮しています。クルールでは、スタッフと相談しながら一人ひとりが自分のペースでリハビリを進めていける場となるよう心がけており、他院通院中の方も主治医を変更しなくても通所することができるので、安心感をもって通所を始められるのも特色の一つです。

これまでにクルールを利用された方々が復職、一般就労、障がい者雇用、アルバイト、各種事業所など、様々なかたちでステップアップする姿を見送ってきました。クルールの利用を始めたばかりの時には落ちこんだ様子だった方が、少しずつ前を向けるようになり、社会復帰する場面に立ち会う時は、スタッフも本当に嬉しく元気をいただく瞬間です。これからも、利用者の皆様の人生が彩り豊かなものとなるよう、心を込めてサポートをしていきたいと思います。

デイケアクルール 主任
甲斐 沙羅（公認心理師）

医療法人社団 五風会
福住メンタルクリニック
デイケア クルール

〒062-0051
札幌市豊平区月寒東1条15丁目1-20
メープル福住ビル3階
TEL.011-887-0892
開所時間：(月～金)9:00～17:00

デイケア クルールは、個人作業やグループワーク等を通じて、社会参加や復職に向けての準備、自信を取り戻していくための場所です。

Aller mieux recipe

みゅうちゃんオススメ！

あれみゅうレシピ！

menu 03

プティパ自慢のデザートケーキ

バスクチーズケーキ

北海道の素材をふんだんに使ったプティパ自慢のデザートケーキです。高温で焼き上げて味わい深く、なめらかな口どけになっています。

材料（18㎝）

- クリームチーズ …… 200g
- グラニュー糖 …… 100g
- 卵 …… 2個
- 生クリーム …… 200g
- 薄力粉 …… 15g

栄養

カロリー（1カット）…… 約269kcal

ワンポイントアドバイス

- 準備の時に早めにクリームチーズを常温にしておくと、よりクリーミーな仕上がりになります。
- 焼いて1日冷蔵庫で冷やしてからの方が美味しくお召し上がりいただけます。

レシピ提供

ワークサポート・プティパ
札幌市清田区平岡3条1丁目2-5
TEL：011-887-5111

作り方

① 下準備として①常温に戻したクリームチーズ、②卵を溶く、③薄力粉をふるいにかけます

② クッキングシートを型に沿って全体に広げます

③ フードプロセッサーに1を混ぜ合わせながら入れます

④ 全部の材料が混ざったら型に流し入れます

⑤ 230℃のオーブンで21分焼いた後、200℃で約10分焼きます。竹ぐしをさして、何もつかなければOK

⑥ 余熱が取れたら8カットに切って召し上がれ

ワークサポート・プティパ

10周年を迎え地域に感謝を込めて…

手作りマスク販売中

札幌市清田区平岡の地で、地域のみなさまに育んでいただいた「プティパ」は、お蔭様で10周年を迎えることができました。軽食&デザートのカフェとして、近隣の幅広い方々にご利用いただくことで、就労支援への理解も浸透してきたと感じます。

働くことはメンバー一人ひとりの誇り（自尊心の向上）につながっています。プティパのメンバーとスタッフは、地域への感謝を込め、更に役立つ活動は何かを模索してきました。

さまざまな出会いに恵まれ、昨年より『①地元応援プロジェクト～地産地消』を始動しました。地元の第1次産業（野菜農家・シイタケ栽培会社等）と提携し、顔が見える安全な食材をカフェメニューに積極的に取り入れています。一方、カフェ店内では生産者農家を広報することで、「メンバー」ー「地域住民（お客さま）」ー「生産者」が「共に役立ち支え合う関係がつくられ、この活動が更なる相乗効果を生む可能性を秘めていると期待しています。

今後、3者の思いがより一層ダイレクトに伝わる仕組みづくりとして『②地産地消プロジェクト～繋ぐ・繋がる』をテーマとし、プティパでの生産物の委託販売、生産者と共に行うお客さま向けイベント等も検討しております。メンバーが地域を支える役割を担い、地域社会の中でたくさんの出会いや幸福とつながっていければ最高！と考えています。

ワークサポート・プティパ 管理者
高柳 誠司（精神保健福祉士）

ワークサポート・プティパ

〒004-0873
札幌市清田区平岡3条1丁目2-5
TEL.011-887-5111
【カフェ営業】（月～金）11:00～15:00
【事業所】（月～金）9:00～17:00

café petit pas プティパ

平成22年7月開設
就労移行支援・就労継続支援B型作業所 定員20名
・カフェ（調理・ホール）
・軽作業（広報制作・コースター・マスクの手作り等）