



ハーモニー

このタイトルは職員公募により選定されたもの。精神的・身体的・社会的に調和(ハーモニー)のとれた医療人、そして病院でありたいという願いが込められている。[題字/理事長 森山 領]

第112号

発行所 医療法人 元生会 森山病院

旭川市8条通6丁目左10号
〒070-0038 ☎0166-22-4151

編集者 元生会企画広報学術委員会

元生会ホームページ

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

第30回家庭でできる

リハビリテーションの会を終えて

会長 中村 賢

平成29年8月27日(日)に、第30回家庭でできるリハビリテーションの会を開催し、一般参加110名、職員ボランティア(関係者含む)181名、合計291名の参加者を得て、盛況のうちに終了する事ができました。

今年(平成29年)は記念すべき第30回ということもあり、「健康をテーマ」とすることになりました。しかし、当会の活動を含め、これまで森山グループが旭川市民の皆様に医療・福祉・介護につ



熱の入った劇に会場も感動につつまれました



ご協力ありがとうございました

約40名の新規参加者を迎えることができました。当会はボランティア団体として活動しているため、宣伝活動には限界がありますが、

第30回の節目ということもあり、多くのメディアに取り上げていただいたことが参加者の増員に繋がったのではないかと思います。

健康チェックブースでは、今年のテーマを反映するため色々な企画を検討しました。中でも骨と血管は、年齢とともに変化が生じる最も代表的な組織であり、検査に時間と場所を要さないということでも今回の企画にぴったり当てはまりました。予想通り骨密度・血管年齢コーナーは、列を成すほど大盛況でした。手洗いコーナーにおいても、普段の手洗いでは汚れが



みんなで大合唱

落ち切れていないのを体験していただくことが出来ました。劇は、体験発表をしていただいた方の実話を基に作成しました。どのようなリハビリを行えば良くなるか、どのようになことを注意して生活をしてきたかを御本人・御家族様、さらに通所リハビリやデイサービスのスタッフから情報をいただき、それを基に制作・発表しました。その中で転倒がテーマになったため、続けて「予防教室」という形でも実演・指導を行いました。

体験発表では発表を依頼していた方が、一ヶ月程前から体調を崩し、本番一週間ほど前に上腕骨を骨折してしまうというアクシデントがありました。しかし、この日のために原稿を準備し、奥様に感謝の気持ちを伝えたいという発表者様の強い思いから無事本番を向かえることができ、成功につながりました。

今年で6回目の試みとなった24時間テレビ募金活動においては、約1ヶ月間で総額125,802円が集まりました。ご協力いただいた皆様には大変感謝しております。ありがとうございました。

本年10月から元生会
森山病院の院長を拝命
いたしました稲葉雅史
です。

病院新築に向けて準備が進んでおり、元生会グループ全スタッフにとって最も期待に満ちた時期に大役を仰せつかり身が引き締まる思いです。

私が赴任した平成27年10月からの2年間は、個人的には最大限努力を重ね、ある程度病院収益に貢献できたと思っております。

しかし、グループ全体として経営状況は未だ満足な状況にあるとは言えず、この状況は普通に皆様現在のまま働いていては解決が難しく、各々が経営意識を持っていただくことが重要です。何らかのプレイクスルーとなるような発想の転換が必要で、そのために多少の痛みを伴うような改革が必要かもしれません。

私たちは元生会グループという、急性期医療から慢性期医療、介

院長就任挨拶 森山病院 稲葉雅史院長



護・老人施設、在宅医療につながる強い連携を有しているところに強みがあり、またリハビリが充足されております。高齢化社会における、医療の在り方のモデル

ケースとなっており、いって過言ではありませんが、外來を訪れる高齢者はいわゆるリスクは高いものの、症状にとらわれることなく全身を診てあげることが必要です。

当院は、市内では質・量ともに十分な領域の疾患に対応できる中核病院として自負すべきです。高齢者だからというだけで、積極的な治療を回避すること

なく、一方で、治療をしたからには各診療科の枠を超えて、協力し対応することが、その後の医療提供に大きな収穫があるはずです。

また、このような症例は入院中の管理、負担が大変なことばかりが目につきませんが、高リスクであるがゆえに、診療・看護の経験は貴重なものになります。皆様には仕事はもちろん研修、学会活動、委員会業務、遊びなどにも積極的な元生会グループの一員として励んでいただき、問題点などありましたら何でもご相談ください。よろしくお願いいたします。

平成29年度第1回

「元生会地域連携室研修会」を終えて

森山病院 地域連携室 高橋志津恵

6月20日に「地域連携室研修会」を開催致しました。この研修会は、元生会森山病院・森山メモリアル病院・愛生病院の地域連携室が、企画開催しています。昨年に引き続き、市内近郊の医療機関や福祉施設などの連携部門の方で総勢107名

のご参加を頂きました。今回は、脳神経外科領域における、治療の現状や回復期リハビリテーションの取り組みと、在宅介護サービスの実際という内容で、急性期からリハビリテーション、そして在宅復帰に

踏まえての講演となりました。今後も元生会では、病院の機能性を活かした病院間の連携や、患者様の在宅療養や介護サービス支援など、地域と繋がる連携を目指した体制を強化したいと考えております。



お世話になった方々への恩返しの学び

～「シュッ」とした私を目指して～

医療法人元生会 森山メモリアル病院教育管理室 澤向尋子

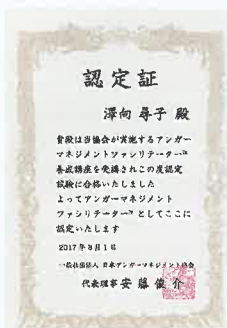
以前の私は、生活の中で「イラッ」「ブチッ」と頭にくることが多かったと自覚しております。そんな私を変えることができ、セカンドライフを楽しく、いままでお世話になった職員の方々に少しでも、何かの形で恩返しができたらいいなと漠然と考えておりました。今回良い機会に恵まれ、一般社団法人日本アンガーマネジメント協会の資格にトライするチャンスをいただきました。

きっかけは、一般社団法人日本経営協会主催 医療機関・介護施設向け「アンガーマネジメント説明会」という、一見地味な感じの研修でした。参加者は年齢・職種・役職も様々。看護にあまり縁のない研修でしたので、少し不安はありました。今思えば、現職の時は、「看護」の世界しか目に入らず、「知っていること」は「理解している」と、勘違いの連続だったように思います。研修では当たり前のことがとても新鮮に映り、色々な考え方感じ方が

あるのだということを経験できました。

研修受講と認定試験を経て、現在取得した資格は、一般社団法人日本アンガーマネジメント協会アンガーマネジメントファシリテーター、同協会アンガーマネジメントキッズインストラクターです。これからも、スキルアップを図りながらメンタルを鍛え、良い方向に変える訓練を続け、「振る舞い」「行動」が恥ずかしくないうように、「シュッ」とした私を目指して毎日を楽しく有意義に送っていきたいと思います。

最後に、まだまだ勉強中の身ではありますが研修等のご相談を承っております。



メモリアル サマーコンサート 開催



美しい音色に心身共にリフレッシュ

毎年恒例となりました、戸沢ゆかりさんのエレクトーン演奏による「サマーコンサート in メモリアル」が、8月2日に行われました。

「エトピリカ」や「さとうきび畑」など、おなじみの曲から懐かしい曲まで数曲披露されました。8月らしい暑い一日でしたが、入院患者さんやご家族、通所リハビリのご利用者さんなど数十名の方が、楽しいひと時を過ごしました。演奏中は自然と体が動き、「川の流れるように」では、曲に合わせて体操をしたり一緒に歌ったりしました。戸沢さんの演奏とお話に、元氣と勇氣をいただき、これからのリハビリと療養の励みになりました。次はクリスマスコンサート。今から楽しみにしています。(行事委員会 小柳淳子)



心を込めて贈りました

敬生会では、タオルで車椅子を拭いたり、縫って雑巾にしたりと幅広く利用して頂いております。今年も和進会の福祉事業として、敬生会へのタオル・ガーの寄贈を実施しました。和進会会員から多くの寄付をして頂き、その数は年々増えており、大変うれしく思っております。

また、寄付して頂きました皆様、どうもありがとうございました。 (和進会会長 本間直之)

ボランティア活動

「福祉の心と共に届け」

今年も和進会の福祉事業として、敬生会へのタオル・ガーの寄贈を実施しました。

用して頂いております。今年も、入所者様の作業活動で作成する骨組みとして、針金ハンガーも併せて募集しました。



たくさんお届けすることができました

大会1カ月前からDVDが配布され、役割(初期消火、誘導、通報)の確認と勤務終了後に週1〜2回訓練を行いました。病院に勤務し日々患者様と関わる者として、患者様の命は私たち職員に託されていると感じました。訓練を行いながら、自分の家族と同様に患者様を守らなければならない責務があることを改めて実感しました。

火災発生場所を正しく知り、避難通路を確保し、患者

自衛消防訓練大会に参加して



メモリアル病院チーム特別賞受賞

様を安全に誘導するためにも日頃から防災意識を高め、緊急連絡の方法やマニュアル等を正しく知る必要があります。今回、優勝は逃しましたが、防火管理協会会長賞を頂くことができました。訓練を通して職員の防災意識を高め、いざという時、患者様の命を救えることになると思うので、今後も大会の参加を継続してほしいと思います。

(森山メモリアル病院医療相談室 宮澤俊)



森山病院チーム

小学生対象の職業体験イベントで 理学療法士を体験してもらう!!

小学生に色々な職業を体験してもらうイベント「JOB COLLECTION」が、10月29日にアモールショッピンクセンターで開催され、森山メモリアル病院リハビリテーション部の小川隆平課長、通所リハビリテーション事業所の岩瀬廣大係長と参加しました。

森山メモリアル病院として、理学療法士の職業体験を行ってもらいました。少しでも多くの子供たちに、医療に関わる職業について興味を持って

もらえるよう、病院で働いている主な職種の紹介、理学療法士の説明と実際に体力測定とバランス測定を二人一組で実施してもらい、お互いに評価をしてもらいました。

小学生たちが真剣な眼差しで、そして楽しそうに体験してくれたのがとても印象的でした。

同イベントでは250名の小学生が参加し、20種類の職業を体験していました。中には政治家や僧侶など、小学生にとって普段接する機会の少ない職業もあり、子供たちの将来の職業選びに少しでも参考になれば、とてもうれしく思います。



子ども達も真剣

(森山メモリアル病院薬剤部 上村大士)



研修や講演など 4月～10月の業績報告

平成29年 4月

稲葉雅史（森山病院血管外科：副院長）

29日 第117回日本外科学会学術定期学術集会
「足関節領域に局限した血管病変治療の有用性と成績」
（発表）

平成29年 5月

稲葉雅史（森山病院血管外科：副院長）

13日 第21回旭川医科大学第一外科関連施設症例研究会
「下肢静脈瘤に対する高周波焼灼術の治療成績」（発表）

平成29年 6月

岩瀧廣大（通所リハビリテーション事業所：理学療法士）

7日 PT道北支部研修会
「旭川健康祭りに必要な基礎知識」（講師）

山田豊（森山病院循環器内科：副院長）

9日 WAKKANAI DOAC Conference
「DOACの最近の話題～中和剤の必要性～」（講師）

渋谷佑香（森山病院看護部外来：看護師）

18日 北海道看護研究学会
「外来におけるテリパチド自己注射患者の実態
～コンプライアンスの現状と抱える思い～」（発表）

稲葉雅史（森山病院血管外科：副院長）

24日 第117回日本循環器学会北海道地方会
「下肢動脈単独PTA施行例の検討」（発表）

小林浩（訪問リハビリテーション事業所：理学療法士、
居宅介護事業部部長）

27日 旭星地区社協主催 健康講座
「今日から取り組もう健康体操！膝痛や腰痛を予防して
元気に」（講師）

平成29年 7月

片桐洋介（訪問リハビリテーション事業所：作業療法士）

2日 認知症市民フォーラム（春光・春光台地域包括
・末広・東鷹栖地域包括・旭川市医師会・エーザイ共催）
「認知症と運動」（講師）

岩瀧廣大（通所リハビリテーション事業所：理学療法士）

7日 PT道北支部研修会
「旭川健康祭りに必要な基礎知識」（講師）

平成29年 8月

山田豊（森山病院循環器内科：副院長）

3日 Network Meeting2017
「今一度、抗凝固療法について考える」（発表）

岡崎由佳（訪問リハビリテーション事業所：言語聴覚士）

21日 川端地区社会福祉協議会「すこやかサロン」
「嚥下と口腔ケアについて お口の運動を心がけましょう」
（講師）

山田豊（森山病院循環器内科：副院長）

25日 第14回南宗谷循環器連携研究会
「2型糖尿病と不眠症」（講師）

平成29年 9月

片桐洋介（訪問リハビリテーション事業所：作業療法士）

4日 春光・春光台地域包括支援センター
「コグニサイズ体験会」（講師）

岩瀧廣大（病院通所リハビリテーション事業所：理学療法士）

4日 PT道北支部研修会
「マラソンのサポート活動に必要な知識とスキル」

茨木康彦（森山病院検査部：臨床検査技師）

7日 平成29年度第1回旭川生理談話会
「第2回旭川心エコーセミナー 心エコーハンズオン」
（講師）

小林浩（訪問リハビリテーション事業所：理学療法士、
居宅介護事業部部長）

19日 旭星西地区サロン
「日頃の体力づくり」（講師）

森山領（医療法人社団元生会：理事長）

21日 旭川シニア大学（大学4年）
「医療よもやま話」（講師）

高橋美有希（訪問リハビリテーション事業所：理学療法士）

23日 北海道リハビリテーション専門職協会
訪問リハビリテーション実務者研修

「『活動・参加』に向けてのとりくみ 実践報告」（講師）

岩瀧廣大（通所リハビリテーション事業所：理学療法士）

27日 高次脳機能障がい友の会コロボックル定例会
「健康維持に必要な知識」（講師）

平成29年10月

山田豊（森山病院循環器内科：副院長）

5日 Samsca Heart Forum in Asahikawa
「高齢者心不全への使用経験と長期投与例提示」（講師）

小林浩（訪問リハビリテーション事業所：理学療法士、
居宅介護事業部部長）

7日 西興部村教育委員会主催
「花夢で健康ウォーキング講座 転倒を予防して
生活」（講師）

小林浩（訪問リハビリテーション事業所：理学療法士、
居宅介護事業部部長）

15日 北海道リハビリテーション専門職協会主催
地域包括ケアシステムにおける介護予防アドバイス
研修

「ドローイング・リハ体操の取り組み」（講師）

山田豊（森山病院循環器内科：副院長）

19日 抗凝固治療カンファレンス2017
「高齢者心房細動患者に対するDOAC使用例」（講師）

茨木 康彦（森山病院検査部：臨床検査技師）

19～21日 第58回日本脈管学会総会
「下肢静脈瘤高周波焼灼術（RFA）後の血管退縮率と
因子の検討」（発表者）

稲葉雅史（森山病院血管外科：院長）

20日 第58回日本脈管学会総会
「高度臀部、大腿部痛を呈した内腸骨動脈狭窄」（講師）

小林浩（訪問リハビリテーション事業所：理学療法士、
居宅介護事業部部長）

24日 新旭川地区社協主催

「今日から取り組もう健康体操！膝痛・腰痛を予防
元気に」（講師）

論文

松田佳也（森山病院外科）

「骨髄異形成症候群を伴う肺門リンパ節転移陽性肺
表皮癌」胸部外科 2017；70,9：786-789

個人情報保護

セミナーの開催

平成29年9月7、8日森山病院、9月13日愛生病院において、「個人情報保護セミナー」を開催しました。

今回は、講師に北海道医療情報サービスコンサルティング事業部黒澤さんを招き、基本的な事から実際に起きた事例紹介まで、最新情報を交え全般にわたり研修しました。

病院における職場環境において、患者様情報は勿論のこと、職員の個人情報ホームページ、会内報をも含め、全てに個人情報保護を理解し、注意を払わなければならないことを学びました。

今後とも個人情報保護大切に保護するように努めてまいります。

（企画委員 石川清隆）



おいしく食べて健康に

～あつたか豆乳鍋～

森山メモリアル病院
栄養課 山本瑠美

一日一日寒さが強まり、厳しい冬がやってきます。それと同時に鍋が美味しい季節になりましたね。あたたかいお鍋を食べて、寒い冬に負けない強い身体を作りましょう！

今年は例年に比べ、鮭の漁獲量が減っており値段が高騰していますが、北海道の食卓には欠かせない食材です。鮭には、ビタミンB群や、DHA、EPA、強力な抗酸化作用を持つアスタキサンチンが多く含まれています。

抗酸化作用とは、老化の原因となる活性酸素を除去し、免疫機能の向上、ストレスから身体を守ってくれる働きのことをいいます。

豆乳にお味噌を加えることで、コクがプラスされ余分な塩分も必要ないので、減塩効果につながりますよ。

【メニュー】

- ・ご飯
- ・豆乳鍋
- ・ほうれん草の生姜酢あえ
- ・れんこんのきんぴら

【栄養量】

エネルギー	572 kcal
たんぱく質	27.0 g
脂質	11.5 g
炭水化物	90.7 g
塩分	2.1 g



～材料～（1人分）

ご飯	
ご飯（茶碗1膳）	150g
豆乳鍋	
生鮭（1/2切れ）	40g
木綿豆腐（1/8丁）	50g
しめじ（1/2株）	60g
じゃがいも（1/2個）	40g
水菜	40g
人参	10g
昆布だし	100ml
味噌（大さじ1弱）	9g
豆乳	100ml
塩（ひとつまみ）	0.3g



こしょう 少々

ほうれん草の生姜酢あえ

ほうれん草	60g
おろし生姜	1g
酢（小さじ1弱）	4g
砂糖（小さじ1/2）	2g
塩（ひとつまみ）	0.3g

れんこんのきんぴら

れんこん	40g
人参	10g
ごま油（小さじ1/2）	3g
本みりん（小さじ1/4）	1.5g
砂糖（小さじ1/4）	1g
醤油（小さじ1/2）	2.5g
いりごま（白）	0.5g

～作り方～

豆乳鍋

1. 鮭はぶつ切り、豆腐は1/8丁にカットし、人参はピーラーでうすくスライスする。水菜は4cm幅にカットする。しめじは石づきをとり小房に分ける。
2. じゃがいもは乱切りにし、下茹でをする。
3. だし汁を沸かし、鮭・豆腐・人

参・しめじ・水菜を入れる。火が通ったらじゃが芋を加える。

（※だしの素を使用する時は、塩はいれないようにしましょう）

4. 豆乳を加え、味噌、塩こしょうで味をととのえ、あたたためて完成。

（※豆乳を入れたあとは、沸騰させないようにじっくり火をかけましょう）

ほうれん草の生姜酢あえ

1. ほうれん草は洗って4cmくらいに切り、熱湯で茹でて水にさらし、よくしぼる。

2. 酢・砂糖・おろし生姜・塩を混ぜ合わせ、ほうれん草とあえて完成。

れんこんのきんぴら

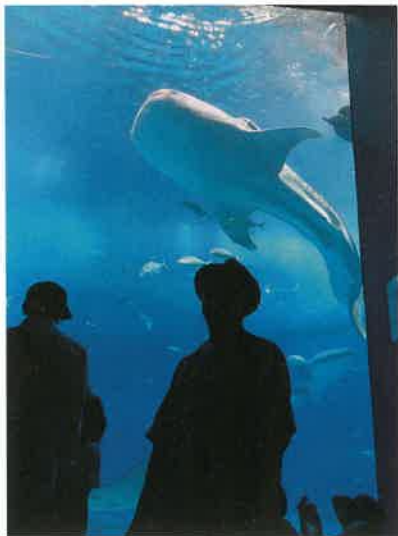
1. れんこん、人参は皮をむき、イチョウ切りにする。

2. フライパンにごま油をひき、れんこん、人参を炒める。

3. 火が通ったら、調味料を加えて炒める。

4. 器に盛りつけ白胡麻を飾る。





ジンベイザメの大きさと雄大さに感動!!

この度、元生会20年勤続褒章を頂き、7月に初めて夫婦で沖縄旅行に行ってきました。

沖縄には鉄道が無く、レンタカーでの移動となります。

1日目は那覇空港から北上し本部町へ、7月の沖縄はとにかく暑いのですが、移動中の車内は涼しいため苦にはなりませんでした。夜は、ホテル前の海浜公園で行われる約1万発花火大会をバルコニーから満喫しました。

2日目は美ら海水族館へ行きました。時間を忘れ優雅に泳ぐジンベイザメに癒されました。その後、ソーキそばやぜんざい(かき氷)を堪能し、恩

夏の沖縄を満喫

納村のホテルへ。

3日目はこの旅行唯一のアクティビティ、体験ダイビングで青の洞窟へ。1グループに1人のインストラクターが付き、初心者でも安心して楽しむことができました。その後北谷町へ行き、アメリカンビレッジで買い物をしてホテルへ。4日目は斎場御嶽、琉球ガラス村、首里城、瀬長島ウミカジテラスを廻って国際通りのホテルへ。



体験ダイビングでパチリ!

5日目は石垣島に渡り島内観光、川平湾でグラスボートに乗りました。

夜は石垣牛の焼き肉を堪能し、6日目は沖縄本島に戻り

石垣島に渡り島内観光、川平湾でグラスボートに乗りました。

夜は石垣牛の焼き肉を堪能し、6日目は沖縄本島に戻り

国際通り周辺で買い物、第一牧志公設市場ではTVでよく見る市場で買った魚を2階のお店で調理してもらい堪能しました。

7日目に飛行機の遅れなどもありましたが、無事旭川に帰ってきました。

～永年勤続褒賞慰労旅行記～



スカイツリーからの眺めに感動



海上に立つ大鳥居

9月20日(水)から3泊4日で、東京へ広島に旅行へ行かせていただきました。前日まで、本州方面は台風の影響で交通網が乱れ、飛行機が飛ぶかと少し不安な気持ちでしたが、旭川・羽田間は、無事に雲の上をすべり東京に到着しました。

東京での第一の目的は、ユージンの「宇宙図書館全国ツアー」ファイナルの鑑賞です。その他は、ユージンの「宇宙図書館全国ツアー」ファイナルの鑑賞です。その他は、ユージンの「宇宙図書館全国ツアー」ファイナルの鑑賞です。

は、宮島へ原爆ドーム、原爆記念館と歴史を感じてきました。原爆記念館では、外国の方々含め多くの見学者がいました。が、誰もが皆無言で見学していました。

元々あまり遠くまで旅行に出ないのですが、頂いた折角の機会に、思い切って旭川を飛び出すことで貴重な体験ができ、とても良かったと思っています。また、どこかへ行きたい!と、感じました。ありがとうございました。

貴重な体験ができた

3泊4日

(森山メモリアル病院 医療相談室 八木田睦子)

今年も盛大に開催

和進会観楓会

10月28日(土)と29日(日)、
芦別スーパースタイルホテルに
て、和進会会員175名も
の参加を頂き、盛大に観楓
会が開催されました。当日

は天候にも恵まれて暖かく、
のんびりとした時間を過ご
すことが出来ました。
芦別温泉は、今年から温
泉施設が新たにリニューアル



今年も盛り上がりました



踊りも歌もバッチリ

またカラオケでは、森山
病院、森山メモリアル病院、
愛生病院それぞれの施設か
ら多数の参加を頂き、大変
盛り上がりました。歌
を披露して頂いた
方々、どうもありがと
うございました。
毎年多くの方々の参
加を頂いております
が、来年以降も和進会
会員が一致団結できる
行事の一つとして、楽
しい観楓会となるよ
う、役員で準備しま
いますので、宜しく
お願い致します。参加
されました皆様、本
当に苦勞様でした。
(和進会会長 本間
直之)

足してい
ただけた
のではな
いでしょ
うか？
今年の
催し物は
ビンゴと
カラオケ
大会を行
います。
豪華
景品は、半数以上の方に当
たるように多数用意いたし
ました。残念ながら当たら
なかった方は、来年も参加
しぜひ当てる頂きたいと思
います。



今年のビンゴは景品が一杯

編集後記

早くも年末。そして年が明
ければ、平成最後の1年が
始まります。次の元号は、
何になるのでしょうか。そ
もそも元号は中国から伝わ
りましたが、現在使用して
いるのは日本だけだそうで
す。今まで最も多く使用さ
れた漢字は「永」で29回。ち
なみに、いままで使用され
た「M・T・S・H」で始
まる元号になる確率は極め
て低いようです。中国の古
典から抜粋されているとい
うことなので、興味のある
方は、予想してみてもいか
がでしょうか。

(企画委員 中川)

看護部行事「救急の日」イベント開催



9月9日「救急の日」に
ちなみ、9月8日に森山病
院1階ロビーで「救急の
日」イベントを行いました。
イベントではたくさん
の方々が参加し、人形を利
用した心臓マッサージ、A

EDの使用方法を体験し
ていただきました。
参加した方からは、「為
になりました」「勉強にな
りました」などと声が挙が
り、興味をもって頂くこ
とができました。
また、万が一の時に役立
てて頂けるよ
う、災害時の備
えについてのパ
ンフレットを配
布して説明しま
した。

来年も行事を
通して、みなさ
んに喜んでもら
えるイベントを
開催したいと思
います。(森山病
院五階ナース
テーション 武石
ちなみ)