

# あれみゅう

季刊あれみゅう  
マスコットキャラクター  
「みゅう」



p1 フレイルを知っていますか？  
～健康寿命を延ばすために～

p4 【コラム】  
看護師のお仕事説明会

p5 光熱費削減に向けて  
全館照明をLED照明へ交換

p6 あれみゅうレシピ！  
「鮭ときのこの炊込みご飯」



# あれみゆう

## コラム



### 看護師のお仕事説明会

令和6年7月27日(土)

看護部では、就職希望者に対する「お仕事説明会」を企画しました。来春卒業予定の看護系大学および専門学校3名と転職希望の看護師1名の事前応募があり、全員が参加されました。事前のアナウンスとして開催概要を求人票とともに全道各地の看護師養成大学・専門学校へ郵送し、病院ホームページにも掲載したところ、遠方からもご参加いただきました。

当日は「職員体験」と「現場体験」をコンセプトに、病院概要の説明と院内の見学、そして職員食堂で試食をいただきました。当院の精神科の地域基幹病院としての役割や、職員教育やキャリア開発に向け数多くの研修メニューを持っていること、様々な福利厚生が充実していることを体感することができたのではないかと思います。

説明会後のアンケートでは、病院が明るく広い、清潔感があり雰囲気があたたかい、働きやすい環境であるなどの感想をいただき、説明会の満足度はみなさん100%と評価していただきました。

少しでも広く当院の良さを知っていただきた



く、今後も定期的に説明会を開催していきたいと思えます。

さっぽろ香雪病院  
看護部 副看護部長 那須典政



身体測定テスト項目 説明会の場面



ふまねっとインストラクター研修の様子



ボウリングゲームの様子



イベント身体測定日 当日の様子



ダンベル体操の様子



患者向け勉強会の様子



### 「貯筋活動」でフレイル予防をしませんか？

文字通り筋肉を貯えるという意味で「貯筋」という面白い表現があります。ダジャレのようで実はとても大切な取り組みと言えます。人間の筋力は30〜40代をピークに人生を通じて低下していきます。特に下半身にある「大腿四頭筋(太もも)」や「下腿三頭筋(ふくらはぎ)」など、歩く・立つ・姿勢を保持するといった役割のある「抗重力筋」と呼ばれる筋肉はフレイルとの関連がとて深く、これらの筋力が低下すると転倒や歩行困難へのリスクを高めます。筋力の維持・向上を目指す取り組みはとても重要で、具体的には10年ぶりに改訂された厚生労働省による「健康づくりのための身体活動・運動ガイド

2023」で身体活動1日40分以上(1日約6,000歩以上に相当)と筋力トレーニングを週2〜3日行うことが高齢者の運動目標として推奨されています。

年齢を理由に諦めていることはありませんか?可能な範囲から取り組み、意識しないと増えない、実際の貯金のような感覚で「無理なく・楽しく・継続的に」、自身の筋肉に目を向けてみましょう。

### おわりに

「人生100年時代」といわれ、全国でも9万人を超える方が100歳を迎える時代になっています。前向きな気持ちになることが健康寿命を延ばすための行動変化のスタートです。今後高齢者みなさまの生き生きとした時間が増えるよう微力ながら支援させて頂き、「ご自身のペースで「フレイル」について考え、また取り組み始めるきっかけにして頂ければ幸いです。

さっぽろ香雪病院 リハビリ科  
科長 北川 貴也(作業療法士)

## ほかほか炊きたてが美味しい! 鮭ときのこの炊込みご飯

あまりがちな焼き肉のタレを使って、  
秋らしい炊き込みご飯を作りましょう!

みゅうちゃんオススメ!

# あれみゅう レシピ!

### 材料 (4人分)

- 米 ..... 2合
- 鮭(甘口) ..... 2切れ
- 舞茸 ..... 1パック (100g)
- しめじ ..... 1パック (100g)
- 焼き肉のタレ ..... 大さじ3
- 生姜(千切り) ..... 10g
- 水 ..... 2合分の水の量



### 栄養

カロリー(1人分) ..... 約362kcal

### ワンポイントアドバイス

今回は焼き肉のタレを  
使いました。  
白だし、コンソメ、顆粒だしを  
使っても美味しいですよ。

### レシピ提供



ワークサポート・  
petit pas 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 米は洗ってザルにあげる、きのこ類は石づきを除いてほぐす。



2 鮭はグリルで焼き小骨と皮を取り除く。

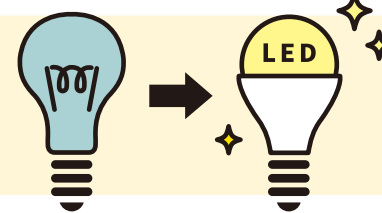


3 炊飯器に米を入れ、焼き肉のタレを入れたら2合のメモリまで水を入れる。さらにきのこ類、鮭、生姜を入れ炊飯する。



4 炊きあがったら、さっくりと混ぜ合わせ出来上がり。

5 お好みで小ねぎを散らしてお召し上がりください。



## 光熱費削減に向けて 全館照明をLED照明へ交換

さっぽろ香雪病院では、以前より全館LED照明に切替を進めています。  
その効果や対策などを施設管理課の担当課長にお聞きします。



LED証明交換後



LED証明交換作業の様子



さっぽろ香雪病院は、さっぽろエコメンバー登録制度に登録している事業所です。

【さっぽろエコメンバー】  
環境にやさしい取り組みを自主的に行っている事業所を「さっぽろエコメンバー」として登録する札幌市の認定制度。



消費寿命は極めて長く、使用方法で多少違いはありますが2万～6万時間と言われており、交換する手間が大きく減ります。又、消費電力が少なく経済的にも大きなメリットとなります。白熱電球と比べて約1/6、蛍光灯と比べて約1/2の消費電力になります。

Q.1 全館をLED照明に変更するきっかけは何ですか?

交換にかかる初期費用はかかりますが、消費電力が半分以下に抑えられるため、概ね2年程度で回収できます。その後は消費電力が抑えられる分電気料金がマイナスに転じます。又、従来の蛍光管や電球に比べて約10倍以上は長持ちするので、購入コストが削減できます。

Q.2 他にメリットはありますか?

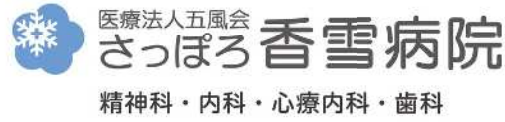
照明が切れた際の交換作業がなくなり、院内が大変明るくなりました。これから進めていきたい事がありますか?

Q.3

今回は照明に限った電気料金の削減計画なので、エアコン等の機械設備は含まれていません。北海道も夏の気温が本州に近い高温になってきているため、ここ数年エアコンの増設

が増えており運転時の温度管理が課題となっております。また、高騰している光熱費の削減は院内だけではなく法人全体でこれから取り組むべき課題です。





〒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  
〒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319  
・相談支援事業所 相談室りっか/自立生活援助 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 イエール月寒  
〒062-0052 札幌市豊平区月寒東2条9丁目5-13  
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** 住宅型有料老人ホーム パティオ真栄  
〒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