



医療法人喬成会 花川病院 広報誌

つながる手と手

～はなかわからの

メッセージ～



第43号



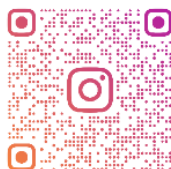
もくじ

- 新年度のご挨拶
- 着任のご挨拶
- 花川病院はレバンガ北海道を応援しています！！
- 回復期リハビリ病棟で過ごす「生活リハビリ」の1日
- 退院後の生活を見据えた支援について
- ボランティア元気に活動中！！
- 入れ歯も歯磨き大事
- 不眠症とお薬について
- 新入職員紹介

●令和8年5月15日発行 ●発行人:生駒一憲 ●編集長:金子宏美 ●企画・製作:花川病院地域連携相談センター
医療法人喬成会花川病院 〒061-3207 石狩市花川南7条5丁目2番地 代表電話(0133)73-5311



ホームページ



Instagram



LINE



新年度のご挨拶



医療法人喬成会は、中核を担う花川病院をはじめ、介護老人保健施設「オアシス 21」、サービス付き高齢者向け住宅「花びりか」、訪問看護ステーション「ポプラ」、訪問・通所介護事業所「石狩ふれあい・ほっと館介護センター」、看護小規模多機能型居宅介護サービス「ナースイン花びりか」、居宅介護支援事業所「ホットライン 21」、石狩市南地域包括支援センターなど、多様な医療・介護サービスを展開しております。これらの事業所と花川病院が有機的に連携し、リハビリテーションを軸とした切れ目のない支援体制を整えることで、「総合リハビリテーションランド」として地域の皆様の健康増進と生活の質の向上に貢献してまいります。花川

病院では、回復期リハビリテーション病棟を中心に、外来・訪問診療、訪問リハビリテーション、スポーツ外来、さらに児童発達支援・放課後等デイサービスを含め、幅広いニーズに対応する体制を整えております。理学療法士・作業療法士・言語聴覚士による専門的な支援を通じ、児童から高齢者まで一貫したサービスの提供に努めております。今後は、訪問リハビリテーションのさらなる充実を図り、回復期リハビリテーション病棟での集中的なリハビリテーションから、退院後の在宅生活へと円滑につなぐ体制の強化に取り組んでま



いります。入院から在宅まで切れ目のない支援を実現し、地域における生活機能の維持・向上に一層貢献してまいります。また、石狩リハビリテーション・地域連携懇話会での活動をはじめ、健康教室や出張講座の開催など、地域に根ざした取り組みを継続してまいります。



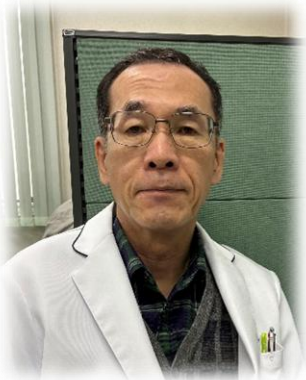
引き続き、これまで築いてきた体制を基盤に、より質の高い医療・介護サービスの提供に努めてまいります。職員一同、愛情をもって親身な対応」をモットーに地域の皆様が安心して暮らせる環境づくりに尽力してまいります。何卒、変わらぬご指導とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

医療法人喬成会花川病院 理事長・院長

生駒 一憲



着任のご挨拶



医師の憲克彦（のりかつひこ）と申します。この度かつて6年ほど勤務していました当院に、縁があり再び診療に携わることになりました。改めてこの環境に身を置き、充実した設備やスタッフの熱意に触れ、「やはり質の高いリハビリテーション医療は花川病院」と再認識しております。患者様の「また歩きたい」「家に帰りたい」という願いを叶えるため、専門医としての視点からより良い治療・支援を提案いたします。患者様一人ひとりに寄り添い多職種がチーム一丸となって「元の生活」を支えるこの場所で、再び地域の皆様のお役に立てることを心から嬉しく思います。顔なじみのスタッフと共に、どうぞよろしくお願いいたします。



初めまして。4月24日付けで着任いたしましたアラフォー内科医の鈴木洋祐（すずきようすけ）と申します。札幌医科大学出身で、最近10年ほど慢性期～終末期医療に携わっておりましたが、この度ご縁があって回復期の花川病院でお仕事させていただくこととなりました。患者様それぞれの目標達成に向けて、多職種で連携しながら支えてまいります。また、私自身も筋トレや自転車で日々鍛錬しております。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

花川病院はレバンガ北海道を応援しています！！

令和8年4月25日（土）北海きたえーるにて、レバンガ北海道と群馬クレインサンダーズの花川病院冠試合が開催されました。当日はサプライズで先着1000名に花川病院オリジナルエコバックのプレゼント、さらに試合開始セレモニーが行われ竹川会長のフリースローで始まりました。序盤から両チームの激しいディフェンスを展開し一進一退の攻防が続きましたが、惜しくも負けてしまいました。しかし会場の盛り上がりは素晴らしく本試合は花川病院の冠試合として地域とスポーツのつながりを感じられる一日となりました。花川病院は今後も「レバンガ北海道」を職員みんなで全力応援していきます。



(地域連携相談センター さの)



回復期リハビリ病棟で過ごす「生活リハビリ」の1日

住み慣れた場所で、自分らしく安心して過ごせる生活へ戻るために、回復期リハビリテーション病棟では、「起きる、食べる、歩く、入浴する、休む」といった日常生活のすべてをリハビリの時間として大切に捉えています。

■ 回復を支える1日のスケジュール

患者様が1日をどのように過ごし、どのように回復を目指しているのか、その一例をご紹介します。

朝：自立に向けた身支度からスタート 起床後の洗面や着替えから1日が始まります。スタッフが必要な部分をサポートしながらも、「ご自身でできること」を大切に見守り、支援します。

午前・午後：お一人おひとりに合わせた専門リハビリ 朝食後は、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士などが関わり、歩行練習や手の動き、

飲み込みや会話の練習など、個々の状態に合わせたプログラムを実施します。

食事：安全に、美味しく食べる練習 昼食も大切なリハビリの時間です。適切な姿勢や飲み込みの状態を確認し、安全に食事が楽しめるよう多職種で支援します。

夕方以降：心身を癒やす休息の時間 夕方からは、リハビリの疲れを残さないための休息时间です。「しっかり休むこと」も、回復を促進させる重要な要素の一つです。

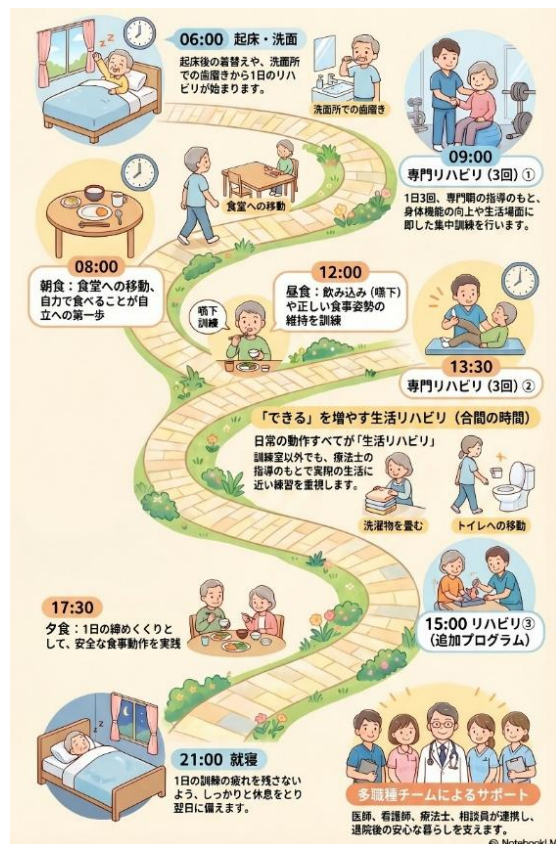
■ チームで支える「安心の退院」への道り

回復期では、医師、看護師、リハビリスタッフ、医療ソーシャルワーカーなど、多職種の専門家がチームとなって患者様の様子を共有しています。私たちは、ただ身体機能を回復させるだけでなく、「できることを少しずつ増やす」というプロセスを積み重ね、患者様とご家族が安心して退院の日を迎えられるよう、社会復帰に向けた支援を全力で行っています。毎日の生活の積み重ねが、住み慣れた自宅での生活や社会復帰へとつながっていきます。

(理学療法士 まえだ)

退院後の生活を見据えた支援について

入院中のリハビリは、退院後の生活を安心して送るための“準備期間”です。私達は、患者様が退院後に「安全に」、「自分らしく」生活ができるよう、退院後を見据えた支援を行っています。





① 機能の回復

退院後の生活には、筋力・体力・バランスなど身体機能や、疾患によっては注意力や記憶能力といった頭の機能の回復も欠かせません。患者様の状態に合わせたリハビリテーションを実施し、「動ける身体」を取り戻すことを目指しています。当院では、積極的な離床を推奨しております。

② 歩行や日常生活動作（ADL）の訓練

退院後に必要となる動作を、病院内で実際に練習します。練習の内容は患者様のニーズによって異なりますが、歩行（杖や歩行器の使い方）、トイレ動作、入浴動作、調理や洗濯の家事など多岐に渡ります。「病院ではできるけれど、家では難しい」をなくすため、生活場面を想定した訓練を丁寧に行っています。

③ 住宅環境改善のご提案

自宅で安全に生活するためには、環境を整えることも大切です。自宅内などの移動する経路の確認を行い、手すりを付ける場所の提案、福祉用具（工事の必要ない手すりや、シルバーカーなどの移動に関わる道具など）の提案などを行っています。「転ばない」かつ「安全に動ける」環境づくりをサポートしています。

④ 退院後の継続支援

退院後も安心して生活を続けられるように、当院では外来リハビリや訪問リハビリによる継続支援を行っています。

外来では定期的な評価と運動指導で在宅での生活をサポー

トし、訪問リハビリでは自宅環境に合わせた動作練習や、必要に応じてご家族に介助方法の助言などを行い、ご本人・ご家族の日常生活の不安を減らせるようサポートをさせていただいています。

（作業療法士 さとう）



ボランティア元気に活動中！！

毎週水曜日に開催する「はなカフェ」や「おやつの日」には3名のボランティアにお手伝いしていただき患者様との交流をしながら活動いただいています。また院内に飾る季節ごとの飾りを作る「装飾づくり」の時間にはボランティアのアイデアでカフェやおやつの日にたくさん出るコーヒーのでがらしを活用して「脱臭剤づくり」も始まりました。どんな形にするか？中身は交換できるようにしたらいいかな？と、相談しながら制作しています。院内をいつも華やかにしてくれるいけ花のボランティア、カフェで使用するシュガーセットケースや行事で使用する物を制作してくれるボランティアなどたくさんの方に支えられて花川病院では様々なワクワクすることを実現できています。



（地域連携相談センター さの）



入れ歯も歯磨き大事

義歯だから歯磨き必要ない？（間違いです！）

むしろ義歯の内側は、適度な湿度と栄養がありとってもバイキンには居心地が良い場所です。抵抗力の落ちた高齢者は乾燥などもあり、悪玉菌を攻撃する善玉菌も少なくなり、まさに『バイキン天国』です。自分で誤嚥性肺炎の原因菌工場を作っています。

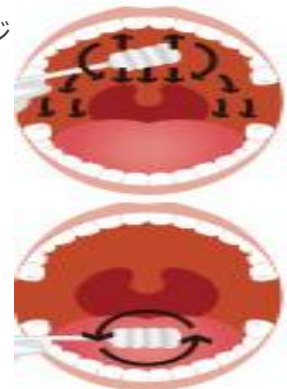
歯磨きはするのに、歯茎磨きはしないのですか？

歯茎にも同じようにバイ菌は付きます。義歯を入れたままの歯茎はいつも圧迫され、血行が悪くなりむくんでいてバイ菌による歯茎の痛みも伴います。

食後には必ず義歯を外し、義歯は洗浄し歯茎はスポンジブラシでマッサージ。皮膚の乾布摩擦と同じ原理で、歯茎や口腔粘膜や舌もしっかり磨きます。

毎日3食たべたら、必ず磨きましょう！！

- ◎ 一週間程度でかなり引き締まったいい歯茎ができます。
- ◎ 食べ物の加重に耐える強くて丈夫な歯茎ができます。
- ◎ 歯茎も清潔になり病気予防になります。



何が大事・・・『マッサージと保湿』

唾夜がよく分泌される環境作り(マッサージ)が大切です。

唾夜が足りなければ保湿剤(リフレケアなど)を使って口腔内を潤すことがポイントです。

潤滑剤が足りないと口は上手く稼働せず、食べ物を飲み込むことも難しくなります。

歯茎もしっかりケアして丈夫な噛める歯茎を作り、楽しい食生活を送りましょう。

(歯科衛生士 にしだ)

不眠症とお薬について

寝つきが悪い、夜中に目が覚める、朝早く起きてしまうなど、睡眠の悩みは人それぞれです。不眠症とは、睡眠の質の低下が1か月以上続き、適切な環境でも眠れない状態をいいます。さらに日中の眠気やだるさ、集中力の低下などの症状を伴います。不眠が続くと、「眠れないのでは」という不安や焦りが強くなり、かえって眠れなくなる悪循環に陥ることもあります。また、不眠はうつ病や生活習慣病とも関係が深いので、早めの対策が大切です。

○不眠症の分類

不眠の症状は人によっていろいろなパターンがありますが、主にこちらの4つに分類されます。

- 入眠障害(寝つきが悪く、寝入るのに30分以上かかる)
- 中途覚醒(途中で目が覚めてしまいなかなか寝つけない)
- 早期覚醒(朝とても早く目が覚めてしまう)
- 熟眠障害(ぐっすり眠った感じがしない)





○不眠症の対策

不眠症の改善には、薬に頼る前にまず生活習慣や睡眠環境を見直すことが重要です。たとえば、次のような工夫があります。

- ・就寝前のスマートフォンやテレビを控える
- ・カフェインやアルコールをとりすぎない
- ・日中に適度な運動を行う
- ・寝室の温度や明るさを整える



また、眠れないときは無理に寝ようとせず、一度起きてリラックスすることも有効です。

それでも症状が続く場合は、医療機関での相談や睡眠薬の使用を検討しましょう。

○睡眠薬の種類について

睡眠薬にはさまざまな種類があり、不眠のタイプや原因に応じて使い分けられます。それぞれ作用の仕方や特徴が異なるため、ご自身の症状に合った薬を選ぶことが大切です。ここでは、医療機関で主に使用されている睡眠薬の種類についてご紹介します。

1. GABA 受容体作動薬

脳の興奮を抑え、眠りやすくします。即効性があり、寝つきの改善に有効です。化学構造の違いから2種類に分類することができます。

- ・ベンゾジアゼピン系睡眠薬：トリアゾラム（ノルシオン®）、プロチゾラム（レンドルミン®）
- ・非ベンゾジアゼピン系睡眠薬：ゾルピデム（マイスリー®）、エスゾピクロン（ルネスタ®）

2. メラトニン受容体作動薬

体内時計を整え、自然な眠りを促します。生活リズムが乱れている方に適しています。

- ・成分名（商品名）：ラメルテオン（ロゼレム®）

3. オレキシン受容体拮抗薬

覚醒を抑えることで、自然に近い眠りを導きます。依存性が少ないのが特徴です。

- ・成分名（商品名）：スボレキサント（ベルソムラ®）、レンボレキサント／（デエビゴ®）など

○最後に

睡眠薬は「怖い薬」というイメージを持たれがちですが、医師の診断のもと適切に使用すれば、睡眠を整える助けになります。不眠を我慢せず、早めに対処することが大切です。

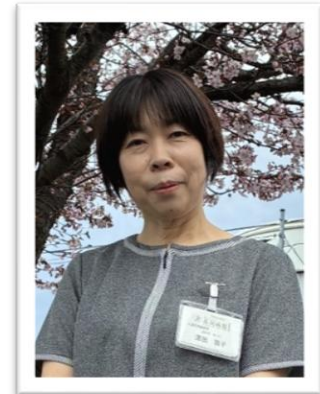
一方で、自己判断での増減や中止は、不眠の悪化につながる可能性があります。服用方法は必ず守り、気になることがあれば医師や薬剤師に相談しましょう。また、生活習慣の見直しと合わせて取り組むことも大切です。眠りに関するお悩みは、お気軽にご相談ください。

（薬剤師 はせがわ）



新入職員紹介

2026年3月より入退院支援看護師長として地域連携相談センターへ配属となりました澤田敦子（さわだあつこ）です。回復期病棟で培った経験を活かし、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるよう、病院と地域をつなぐ“橋渡し役”として、安心して入院生活が送れ、スムーズに退院できるようサポートします。ご本人・ご家族の健康の



病院に入院してよかった」と思っていただけけるよう、愛情をもって親身な対応を心が



けていきます。趣味はエスコンでのファイターズ応援！と神社巡り・御朱印集めです。

新たな経験、知識を積み重ね皆様のお役にたてるよう尽力いたします。どうぞよろしくお願いいたします。



初めまして！！2026年3月よりMSW 広報助手として入職しました松田美野里（まつだみのり）です。2025年6月にこちらに訳あって入院しまして10月末に退院しました。入院中、職員の皆さんの楽しく仕事している姿に「自分も一緒に働きたい」と感じ、担当の医療ソーシャルワーカーに「働きたい」と熱意を伝え、現在毎日、楽しく元気に働いています。以前はビルメンテナンス業の作業をしており病院で働くことが初めてなので毎日勉強中。新鮮で色々な角度、立場か



ら試行錯誤する毎日です。このご縁を大切に、皆様に笑顔を届けられるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。

編集後記

2026年度がスタートしました。新年度を迎え、当院にもフレッシュな職員が多数仲間入りしました。今号では新しく加わった医師や職員の紹介をはじめ、知ってお得な役立つ情報など盛り沢山の内容となっております。新しい生活が始まるこの時は、知らず知らずのうちに疲れが溜まりやすいものです。小さな変化や気になる症状がございましたら、お気軽にご相談ください。今年度も当院の新しい取り組みや行事、また分かりやすく役立つ医療情報などの健康発信を心掛けてまいります。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

（社会福祉士 かねこ）