

アクセス

バスをご利用の方

札幌駅前7・8・55番定山溪・豊平峡方面
⇒藻岩高校前で下車すぐ

お車をご利用の方

- 札幌方面からお越しの方
国道230号線を南下し、
五輪通の交差点で左側副道へ
 - 定山溪方面からお越しの方国道230号線を北上し、
北海道札幌藻岩高校で左側副道に入り、
次の交差点で反対車線へ
- ※アンダーパス石山通には入らずに左側副道を通行してください
※日中は外来患者様のお車で満車状態です。
入院患者様のご利用はご遠慮ください。



タクシーをご利用の方

タクシーをご利用の方
●地下鉄南北線 真駒内駅より5分

 医療法人 **五輪橋整形外科病院**
Gorinbashi Orthopedic hospital
住所 札幌市南区川沿2条1丁目2番56号
TEL 011-571-2001 (代表)
URL <http://www.gorinbashi-seikei.com>

あとがき

病院設立より39年。何とか記念すべき第一号が創刊にこぎ着けました！今回の内容はいかがでしたか？皆様の反応が気になるところです。次回はもっと皆さまのお役に立てる情報や、楽しめる記事も考えていきたいと思っております。記事を一生懸命に考えて下さったスタッフの方々、又読んで下さった全ての方に感謝申し上げます。

地域連携室 山田美那子

新築病院の進捗状況

2021年初旬の一部オープンを目指しております



ごりんばしせいけい 通信

五輪橋整形

2020春
Vol.1

- 病院理念と基本方針 ●理事長挨拶 ●院長挨拶 ●部署紹介
- 健康コラム ●リハビリ体操 ●料理のレシピ ●病院アクセス
- 新築病院の進捗状況 ●あとがき

病院理念と基本方針

五輪橋整形外科病院は、地下鉄南北線「真駒内駅」から車で5分、真駒内公園アイスアリーナ・サケ科学館などに隣接する恵まれた自然環境の中で、命の尊さを見つめつつ患者様に親しまれ信頼される病院を目指しております。

具体的には

- 1.患者様の立場に立っての医療を行う
- 2.医学の進歩に合わせた高度な医療技術を行う
- 3.職員間の和を大切にする

を三本柱に、スタッフ一同が一丸となって研鑽を積んでおります。



理事長挨拶



理事長 佐藤 直一

当院は一般病床 55 床、回復期リハビリテーション病床 40 床、合計 95 床の整形外科病院として昭和 55 年 12 月 1 日に開院しました。診療科としては整形外科部門の他、膝人工関節中心の人工関節センター、リウマチを専門的に診療するリウマチ科、患者様の早期社会復帰を支援するリハビリテーション科、手術の際、確実にリスクの少ない診療を提供する麻酔科を設置しております。今後も患者様の立場に立ち、患者様が安心できる、より高度な医療の提供を各部署と連携し目指してまいりたいと思います。

院長挨拶



院長 広瀬 和哉

当院は昭和 55 年に開院以来、約 40 年にわたり地域に密着した医療を続けてまいりました。南区は札幌市内でも特に高齢化が進んでいる地域であり、当院をご利用されている患者様も大半はご高齢の方が受診・入院されております。今後は認知症を合併した患者様に対応できるように、またご高齢の患者様に優しい病院作りを目指し現在新病院を建設中であります。共立五輪橋病院および地域住民の方には大変ご迷惑をおかけしておりますが、令和 3 年初旬には 1 期工事が終わり新病院へ移転し診療を始める予定です。また 2 期工事で現在の病院を解体・増築を行い、令和 4 年度全てが完成する予定です。病院の老朽化に伴いご利用されている患者様にはご不便をおかけしておりますが、引き続きのご愛顧のほどを宜しくお願い申し上げます。

部署紹介 (外来部門)

トップバッターが外来部門となりました！外来看護師 6 名で「いつも、患者さんに安心して頂ける様に、患者さん目線で寄り添った看護」をモットーに心掛けて働いております。忙しい時もあるべくお待たせしない様に頑張っております。又お困りの時わからない事がありましたら遠慮せずにお声掛け下さい！



健康コラム



認知症チェック

認知症の初期症状と言えば何を思い浮かべますか？多くの方が思い浮かべるのが「物忘れが多くなる」ではないでしょうか。しかし、年相応の物忘れなのか認知症なのか区別は難しいですね。ここで、1 つ例を挙げてみましょう。例えば、夕食に何を食べたのかを思い出せないのは、物忘れです。夕食を食べた事実を思い出せないのは認知症の症状を疑います。過去に体験した内容の一部が思い出せないのではなく、体験したこと自体を忘れてしまう場合です。基本的に認知症には完全な治療法がありません。ですが、早期に認知症を発見し適切な処置をすることで進行を遅らせることが可能です。認知症の早期発見には周囲の気づきもとても重要です。「同じことを何度も言う」「食事したことを忘れる」「作業をやらかけのまま忘れる」「以前から好きだったことに集中できない」などの症状も注意して気づきのきっかけにしてください。

LET'S TRY! リハビリ体操

第 1 回目の体操は足の付け根の大きな関節である股関節です。股関節を柔らかくすることで、転倒予防、腰痛予防になると言われています！このストレッチをしてみてくださいと固いと思ったら要注意です！



股関節ストレッチ

1. 仰向けになって片足の膝を抱えます。
2. そのままゆっくりと自分の方へ引き寄せます。
3. 痛みが出ない程度、痛気持ちいいくらいのところまで引き寄せたらそのまま 15 秒止めます。息はとめないように注意です。
4. ゆっくりと戻します。

左右 3 回ずつ程度 朝晩にすることをお勧めします
過去に股関節をケガ・手術をした方は主治医に相談してくださいね！

IT'S COOKING TIME!



栄養満点手軽な一品 けんちんうどん

1. ①を油で炒め、火が通ってきたら②を加え軽く炒める。
2. だし汁を加えて煮る
3. 具に火が通ったら調味料を加える。
(ゴマ油を少々入れるとさらにおいしいです)
4. 水溶き片栗粉でとろみをつける
5. うどんをゆでる
6. 器にうどんを盛り、具入りのつゆをかけて出来上がり

材料 (一人分)
 ①豚ももスライス …… 2枚 2cm幅
 ②人参 …… 少々 ちょう切り
 ②大根 …… 1cm ちょう切り
 ②里芋 …… 1個 ちょう切り
 ②干しいたけ …… 1枚もどし千切り
 ②ごぼう …… 1/6本 ささがき (水にさらす)
 ②木綿豆腐 …… 1/4丁 角切り
 ②角天 …… 1枚千切り
 ②ネギ …… 1/6本 小口切り
 ③うどん …… 1玉
 サラダ油、ゴマ油 …… 大さじ1
 水溶き片栗粉 …… 適量
 だし汁 …… だし小 1,400ml
 調味料
 醤油 …… 大さじ 1.5~2
 みりん …… 大さじ 1/2
 酒 …… 大2
 塩 …… 適量
 ☆めんつゆ使用で手軽に作れます

