

たいゆり 生き生き通信

もくじ まちのお医者さん特集

- 1~2P インタビュー1 創成川通整形外科 江口 紀之院長
インタビュー2 どう歯科クリニック 堂 真道院長
- 3P ジモトで考える食品ロス削減と SDGs
- 4P まちセンサロンのご案内
- ◇インターネット動画「たいゆり人図鑑」
新配信のお知らせ

地域のかかりつけ医を 持とう！

「かかりつけ医」とは、何でも相談でき、最新の医療情報を熟知し、必要な時には連携の医療機関に紹介できる、身近で頼りになるお医者さんのこと。

かかりつけ医のメリットは患者の日頃の健康状態を知っていて、ちょっとした体調の変化にも対応してもらえるため、重症化するリスクが減ることです。

今回は太平百合が原地区で活躍する病院クリニックをご紹介します。

インタビュー1

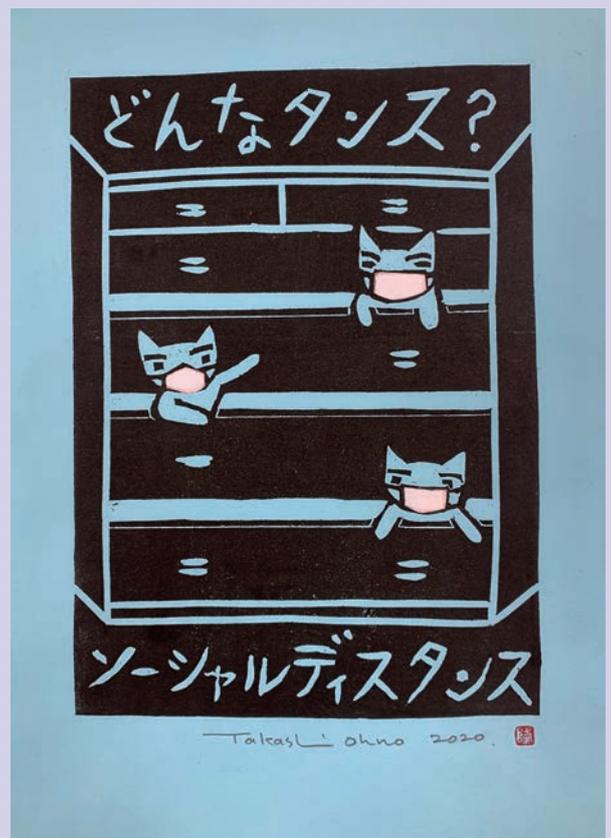
医療法人社団 江口整形外科
創成川通整形外科

江口 紀之 院長



◎新時代に向けてリニューアル

約30年間、地域に根差した医療活動を行ってきた江口整形外科が、2018年、施設の改装を機に「創成川通整形外科」と改称。従来と変わらない地域密着型でありながら、より高度な診療やリハビリを可能にしました。設備では最新の



▲東京在住の版画家、大野隆司さんの作品第三弾。
今悩んでいるあなたに元気を与えたい！そんなメッセージが込められています。

レントゲン撮影装置を導入し、放射線被ばく線量の低減と患者の待ち時間が短縮された他、じん帯や腱（けん）まで詳細に確認観察できる超音波検査装置の機械も導入。

さらに、これまでのマッサージや物理療法だけでなく、理学療法士3名による運動療法を積極的に取り入れ、幅広い世代のリハビリにも対応できるようになりました。

江口紀之院長と江口昇安名誉院長の2人体制で、患者の身体の状態と症状に合わせた治療を行っています。

インタビュー1

◎コロナ禍で気づいたこと

昨春からの全国的な自粛により、毎週リハビリに来院していた高齢者たちが数か月間ステイホームを余儀なくされました。それにより、認知症が進んだ、体力がなくなった、歩けなくなったなどの症状が増えたそうです。江口院長は「定期的に外出すること、他人とコミュニケーションを取ることがいかに大事か痛感した」と話します。

「院内のコロナ対策は万全に行っているため、特に高齢者は健康と現在の生活を維持するためにも、積極的に治療やリハビリに来てください」。

同医院では地域に向けた健康講座の開催も計画しているとのこと。



◎自分の身体の状態を知ろう

整形外科は、体の痛みや不調が出た時だけではなく、骨密度を測る目的で来院することも可能です。当院の骨密度検査は腰椎と大腿骨で測るため、精度が高く、骨粗しょう症の予防、早期発見、進行予防にも非常に効果的です。特に女性は症状が無くても、40代以上の方は定期的に骨密度を測ることを勧めています。

他にも成長期(10～15歳程度)の運動によるスポーツ障害にも対応しています。肩や膝、腰が痛い時は自己判断をせず、専門家の診断を受けましょう。



創成川通整形外科 太平4条3丁目2-1

☎773-1570

受付時間：月・火・水・金 9:00～12:30 / 14:00～17:30
木・土 9:00～12:30

休診日：日・祝

HP：http://www.seigawadori-seikei.or.jp/

インタビュー2

医療法人社団
真誠会どう歯科クリニック

堂 真道 院長



◎認知症と口内ケアは大きく関係している

歯と認知症ってどんな関係があるの?という方もいると思いますが、虫歯を放置して、歯周病菌が血管の中に入りこむと、脳に到達して認知症になるリスクが高くなることがわかっています。また、抜けてしまった歯をそのまま放置していると、残った歯で噛むために片方に負担がかかり、結果的に左右両方が入れ歯になることも。さらに、入れ歯がないと食いしぼりができないため、冬時期だと踏ん張りがきかず滑って転びやすくなります。

反対に口の中が健康だと、心身ともに健康な方が多いです。お口のケアは体の健康のバロメーターでもあるんです。



◎悪くならないように予防が大事

普段の歯磨き、歯ブラシだけでは半分しか汚れが落とせていないことをご存じですか? 歯と歯の間の汚れは、歯間ブラシや糸ようじが効果的です。ただし、間違ったアイテムを使えば歯や歯茎を傷める可能性も。自己流ではなく、歯医者で自分に合ったアイテムを覚えてもらってください。

朝は一番口内が汚れているため、歯磨きの前にうがい薬で汚れを落とすのもオススメです。

そして、最も大事なことは、虫歯になっただけではなく、定期的に歯医者に通い、お口の中をチェックしてもらうこと。最近は「予防歯科」という言葉が浸透してきましたが、虫歯になる前の予防を大切にしましょう。

どう歯科クリニック 百合が原9丁目1-1

☎775-4183

受付時間：月・火・木・金 9:00～13:00 / 14:30～19:00
水・土 9:00～13:00

休診日：日・祝

HP：https://www.do-dental/co-dr-do.html

ジモトでSDGs & フードロスを考える

「SDGs (エス・ディー・ジーズ)」という言葉を知ったことはありますか？

SDGsとは「持続可能な開発目標」の略称で、今世界中で2030年までに達成しようと掲げている目標のことです。その目標とは、貧困をなくす、飢餓をゼロに、質の高い教育、安全な水

とトイレの供給、健康と福祉の推進、海や陸の環境を守るなど17項目にわたるもので、それぞれが身近でできることから取り組もうというものです。

太平百合が原まちづくりセンターでも、今回2つの実践に取り組めます。



〈食品ロス削減とSDGsを考える〉

カードで料理創作体験！ サルベージ・パーティ®

サルベージ・パーティ®とは余っている食材や眠っている食材を救い出すために1か所に持ち寄り、料理・シェアするパーティのことをいいます。



今回はコロナ禍のため、実際の調理ではなく、食材カードを使ったワークショップを通じて今ある食材をやりくりしておいしく食べるコツを発見します。楽しみながら世界の食糧危機を考え、食材の無駄を抑えましょう。

日時：2/27(土) 14:00~15:30

会場：太平百合が原地区会館
(太平8条7丁目2-1)

講師：サルベージ・プロデューサー
和田順子氏

参加費：無料

定員：先着10名

お子様もご一緒に参加できます！

講師紹介

おとなと子どもの食育教室
good food, good life
代表 和田 順子氏



太平百合が原でSDGsを実践しよう。 ～フードバンクの取り組みから学ぶ。

日本では毎年640万トン以上の「まだ食べられる食品」が棄てられており、その一方で、7人に一人の子どもが貧困となっています。企業、農家、個人から余った食品を無償で譲り受け、必要な場所へ届けるのがフードバンク活動です。身近な貧困と食について一緒に考えてみませんか？

日時：3/10(水) 14:00 ~ 15:00

会場：太平百合が原地区会館
(太平8条7丁目2-1)

講師：NPOフードバンクイコロさっぽろ代表
片岡有喜子氏

参加費：無料

定員：先着15名

フードドライブ実施中！ 太平百合が原地区会館で食品を回収します

日時：3/10(水) ~ 3/19(金) 平日 9:00 ~ 17:00

場所：太平百合が原地区会館(太平8条7丁目2-1)

集める食品：●常温保存できる食品

- 賞味期限まで残り1か月以上あるもの
- 渡す日まで保存方法が守られていたもの
例：パスタ、缶詰、乾麺、米、レトルト食品、インスタントラーメン、シリアル、調味料

集めていない食品：●アルコール類

- サプリメント、医薬品
- 賞味期限の切れているもの

講師紹介

NPO フードバンクイコロさっぽろ
代表 片岡 有喜子氏



(平日8:45~17:15)
電話申し込み **771-9180**
(太平百合が原まちづくりセンター)

まちセン事業②

3/2 まちセンサロン(映画観賞会)

日時: 3/2 (火) 14:00~ (上映時間125分)
会場: 太平百合が原地区会館 (太平8条7丁目2-1)
上映作品: 映画「そして父になる」
料金: 入場無料
お問合せ: 771-9180 (太平百合が原まちづくりセンター)

※皆様に安心してお楽しみいただけるよう、
 新型コロナウイルス感染予防対策として下記に取り組んでいます。

- 手指の消毒液の設置
- 連絡先の記入
- 座席数の制限 (人と人との距離の確保)
- 空気清浄機の設置

映画「そして父になる」

6年間育てた息子は他人の子だった。血のつながりか、共に過ごした時間か。息子を取り違えられた二つの家族が抱える心の葛藤を描いた作品。第66回カンヌ国際映画祭で審査員賞を受賞。

YouTubeで地域の情報を

～たいゆり人図鑑 出演者～

どう歯科クリニック
堂 真道院長
 どう歯科クリニック 日本歯周病学会認定歯科衛生士
黒澤 雅代さん



ここから見てね!

ひとつ飛び。丘珠空港

利尻 55分
 函館 40分
 三沢(八戸) 60分
 奥尻 50分
 女満別 55分
 釧路 50分
 松本 100分
 静岡 115分

道内線、三沢線の予約・運航に関する問い合わせ先
JAL TEL 0570-025-071
 松本線、静岡線の予約・運航に関する問い合わせ先
FDA TEL 0570-55-0489

ターミナルビルに関する問い合わせ先
札幌丘珠空港ビル株
TEL 011-785-7871 (音声ガイダンス番)
<https://www.okadama-airport.co.jp/>

ベルマークにご協力ください!



まちづくりセンターではベルマークを回収しています。ベルマークで学校の設備や教材をそろえたり、ハンディを抱える子どもたちに援助の手を差し伸べることができます。太平小、太平南小、百合が原小の地区内3小学校PTAへのベルマークを集めています。



篠路・太平地区の土地・建物の売買はお任せください。
 北海道知事免許 石狩(12)2232号

丸栄寺田商事株式会社

不動産に関わる悩み (相続・税金・登記) など **お気軽にご相談下さい。**

本社: 篠路7条3丁目2番12号
TEL 771-0811

太平店: 太平9条5丁目2番7号
TEL 771-0815

ご家族中心のお別れのカタチ

家族葬

札幌 篠路

篠路8条5丁目3-1

24時間受付 年中無休

ろっぴやく さんびやく

TEL 0120-600-300

TVCM 出演中 大地康雄

「地域見守り隊」あんぜん・あんしんパトロール運動に参加しています。

AKATUKI

アカツキ交通株式会社

札幌市北区百合が原4丁目10番8号

車いす介助ケア快適輸送
 観光ハイヤー 商用貸切

乗務員募集中!
 771-2632まで

な ないろ む せん

タクシーのご用命は **771-6000**

TEL 011-771-2631

お得なシニア割引も 65歳以上の方に限り 1回の乗車料金の10%を割引

ツルハドラッグ百合が原店隣

やちだ歯科クリニック

診療科目 歯科、小児歯科、歯科口腔外科、矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~13:00	△	○	○	○	○	○	△
14:30~19:30	△	○	○	○	○	△	△

△: 14:00~18:00

〒002-8081 札幌市北区百合が原9丁目14番2号

TEL 011-299-5838
<http://yachida-dental.com/>