

帯広病院 21-4111
 柳町医院 30-3111
 白樺医院 38-3500
 帯広歯科医院 21-8020
 ケアセンター白樺 41-1165

十勝勤医協
 友の会ニュース

医療法人 十勝勤労者医療協会
 帯広市西9条南11丁目1番地
 0155-21-4718
 発行責任者 藤田 敏明
 URL: http://www.tokachi-kin-ikyo.or.jp
 E-mail: soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp

第一回 十勝健康チャレンジ大募集

禁煙・ウォーキング・休肝など

七月より二カ月間、目標を持って健康増進

健康に暮らすためには、安心してかかれる医療・社会保障の充実と一緒に「健康増進」「病気の予防」など積極的な取り組みが欠かせません。

十勝勤医協では友の会と一緒に「自分の健康は自分で守ろう」と地域で医療懇談会・相談会をおこなってきましたが、今回初めて「十勝健

康チャレンジ」を募集します。自分の健康のために何か実行しているという人は、すでにたくさんいると思いますが、何かきっかけがあれば取り組みたいと思っていた人もたくさんいたはず。ぜひ、ご家族や職場、お友達とうしなど、誘い合ってチャレンジして下さい。

応募方法

- ① 禁煙コース
タバコを一本たりとも吸いません。
- ② ウォーキングコース
一日八〇〇〇歩平均歩きます。
- ③ 休肝コース
一週間のうち連続して三日間お酒を飲まない。
- ④ 自由コース
自分でチャレンジ内容を決めてチャレンジ。



健康体操に取り組む緑西友の会の皆さん (5/18 健康相談会で)

と、自分でチャレンジ項目を決めるコースがあります。

帯広病院に待望の耳鼻咽喉科
5月17日より診療開始
 木村 孝科長が診療を担当



オープニングセレモニーが帯広病院でおこなわれる(5/17)。左から3人目が木村科長。

し込み書」に必要事項を記載の上、十勝勤医協友の会連絡会事務局へ郵送してください。友の会員ならごなたでもご応募できます。

〒〇八〇一〇一九
 帯広市西九条南十一丁目
 十勝勤医協会館内
 ・FAX・電子メールでの申し込みも可能です。
 (FAX 二一四一四五)

私もチャレンジします!



（友の会連絡会事務局長・石沢英子）

私はウォーキングコースにチャレンジします。万歩計を着けて準備を始めてみました。普通に過ごしているといく五百歩ぐらいにしかありません。残り三千歩は自分で意識して体を動かすようにします。先日、いつもは車で行く近くのスーパーまで歩いてみました。それだけで三千歩。決して無理な数字ではないと思います。

一人ではあげてしまうこともあるかも知れませんが、所属する西帯友の会の有志を誘って、みんなで取り組みたいと思います。

E-mail: soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp
 ・参加費は無料です。
 四、健康チャレンジ記録「健康チャレンジ記録表」をお渡し（または郵送）いたします。
 ※詳しくは十勝勤医協友の会事務局へお問い合わせください。

聴診器

この号が出る頃には過ぎていたろうが、五月五日は「子どもの日」。十勝の空には連なつてはためく大きいこのぼりが似合うと思うけれど、少子化がすすむ今、このぼりを探すのはなかなかむずかしい▼子どもたちの悲劇が続いている。「学習塾に行きたくない」という子どもを母親が絞め殺す事件や、あとをたたない虐待のニュース…。子どもへの命の尊さはもちろんだが、この母親、この父親のような心境に陥っている親がどんなに多いことか▼子育てに「母性神話」や「母親責任論」を持ち込んでるのは、財界と財界言いなりの政府。家庭に子育ての責任を押し付けて父親の長時間労働を蔓延させてきた。「いい母親」「失敗できない子育て」が押し付けられ、子どものちよつとした「困ったこと」を話し合う人がいない。失敗したり迷つたりは当たり前、夫婦がお互いの生き方を高めあい尊重しあう家族には子育てを共有できる仲間もいるだろう▼子どものいのちを守る問題の本質は政治を変えることにあるだろう。医療からしめだされたお年寄りや働く人、低所得者のいのちを守る道筋と同じ道、いのちを守る民医連の正念場だ。

(杉)

毎週金曜日に例会

フィットネスしませんか

白樺医院にフィットネスクラブ誕生



四月十五日、白樺医院にフィットネスサークルが誕生しました。

高血圧症、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、適度な運動を続けることにより症状が改善したり、発病を予防することが出来ます。

例会は毎週金曜午後。始める前に、血圧、体重、体脂肪率などを計ってフィットネス手帳に記録。スポーツジムのジョイフィット（西二十一一条南四

丁目）で一時間ほど汗を流します。

また二回の例会ですが、「血圧が少し下がった」「おなかの肉が引き締まった」「足が軽くなった」など早くも変化があらわれた人もいます。

あなたもフィットネスしてみませんか。新会員募集中です。

お申し込み・お問い合わせは、お気軽に白樺医院（三八一三五〇〇）へお電話ください。



帯広市介護支援専門員連絡協議会の設立総会（4/17）

帯広市介護支援専門員連絡協議会が結成されました。協議会が結成されました。ケアマネージャーは、介護保険制度のすべての事業・サービスに関係し、連絡や調整、実施に責任を負うため、業務内容は多岐多様にあり、情報交換や連携は不可欠です。連絡協議会では、年四回の研修会を軸に、会員相互の力量向上や、制度の

四月十七日、介護支援専門員（ケアマネージャー）の資質向上や連携の充実をはかるために、帯広市介護支援専門員連絡協議会が結成されました。ケアマネージャーは、介護保険制度のすべての事業・サービスに関係し、連絡や調整、実施に責任を負うため、業務内容は多岐多様にあり、情報交換や連携は不可欠です。連絡協議会では、年四回の研修会を軸に、会員相互の力量向上や、制度の

研究、新たな改定への対応などを課題に取り組んでいくことが予定されています。十勝勤医協では、できるだけ多くの情報を交換し、所属組織の垣根を超えてより連携等が迅速に行えるよう、市内院所・事業所に所属する介護支援専門員に呼びかけ、全員が会員となりました。総会後、研修部会への役員要請にも応え、積極的に関わりを強めています。

（在宅総合センター白樺センター長・跡辺裕行）

充実した介護サービス提供を

ヘルパー、ケアマネージャーの地域連携深める

ヘルパー事業所学習会に

百三十人が参加

二〇〇〇年四月から介護保険制度がスタートし、当初よりヘルパー事業は

の研修会に出席した事業所に呼びかけて、五事業所で行った学習会を開催し、百三十人が参加しました。この動きはマスコミにも注目され、当日の様子が大きく報道されるなか、問い合わせも多数寄せら

れるなど注目されています。

ヘルパー事業そのものは、制度上重要な柱とされており、そのものが低く抑えられ、豊かな老後を支えるにふさわしいサービスにさせていくことが重要です。

帯広市内の介護支援専門員の連絡協議会を結成

四月十七日、介護支援専門員（ケアマネージャー）の資質向上や連携の充実をはかるために、帯広市介護支援専門員連絡協議会が結成されました。

研究、新たな改定への対応などを課題に取り組んでいくことが予定されています。十勝勤医協では、できるだけ多くの情報を交換し、所属組織の垣根を超えてより連携等が迅速に行えるよう、市内院所・事業所に所属する介護支援専門員に呼びかけ、全員が会員となりました。

寿司バイキングで おなかいっぱい

ケアセンター白樺



利用者様同志で会話を弾ませているのを聞き、私たちは職員は忙しさを忘れ、「やっつて良かった！またやろう」と嬉しさと達成感で一杯になりました。

（ケアセンター白樺看護主任・野口寿恵）

去る四月二十二日、ケアセンター白樺三階しらば療養棟で、当施設初めての「生寿司バイキング」が行われました。

当施設ではこれまで、〇一五七を始め食中毒を懸念し、生の食材を出さないようにしてきました。しかし、利用者様への嗜好調査では以前から生寿司の希望が多く、今回まだ気温の高くないこの時期に、初めての試みをする事になりました。

二月ごろから療養棟と栄養科の職員が相談し計画を進めてきました。職員だけでなく利用者様にも手作業のリハビリを兼ね、牛乳パックを利用した箸置き作りやお品書き作りをして頂き、当日を楽しみにみんなで協力し

準備して頂きました。待ちに待った当日、『ドリームタウン白樺』内の「回転寿司とかち丸」さんに三階療養棟に来てもらい、寿司職人さんが開始一時間前から五十人分の生寿司を握って下さいました。予定通り十二時に寿司バイキングスタート。好きなネタを注文し、好きな数だけ食べて頂きました。

「握り方が調度いいね」「大きなネタだね」など、喜びを言葉にしながら終始笑顔で頼る利用者様達。心配していた喉つまりもなく皆様に満足して頂く事ができました。食後も、「お腹が裂けるほど食べた！」「朝飯抜けば良かったな」「お吸い物飲まなきゃ、もっと食べれた」と、利用者様同志で会話を弾ませているのを聞き、私たちは職員は忙しさを忘れ、「やっつて良かった！またやろう」と嬉しさと達成感で一杯になりました。

（ケアセンター白樺看護主任・野口寿恵）

6月健康相談会開催予定

日程	曜日	開始時間	開催会場	テーマ
7日	月	13:00	健康づくり(卓球)	帯広コスモス福祉センター
7日	月	14:00	青空健康チェック	札内はらっぱPG場
9日	水	19:00	介護の仕方・予防	札内泉近隣センター
15日	火	19:00	脾臓の話	花園福祉センター
15日	火	19:00	肝臓の話	コスモス福祉センター
17日	木	19:00	介護のための福祉用品	大樹勤労者センター
18日	金	14:30	スーパー前健康チェック	ショッピングプラザハーモニー
18日	金	18:00	耳・鼻の話	帯広北福祉センター
25日	金	18:00	栄養について	光南福祉センター
29日	火	19:00	胃癌について	帯広病院大会議室

※友の会会員なら、どの健康相談会にも参加することができます。日程や場所が変更になる場合もありますので、友の会連絡会事務局まで（21-4144）ご確認ください。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

MIN-IREN 好評発売中

いつでも元気 6月号 380円

巻頭エッセイ／「ワガママな障害者」の遺したもの 渡辺一史

元気スペシャル 森住卓のイラクレポート

『オオコを助けて！』

イラクの子らは泣いて訴えた

特集1 おかしいぞマスコミ
●松本サリン事件被害者・河野義行さんにきく
●自衛隊報道の自由はもうない 一久保田弘信さん

特集2 新しい感染症の時代に 下 正宗

食と健康 読者のハガキから アレルギーの子どもの食事

発行＝皓保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657





睡眠時無呼吸症候群①

睡眠時無呼吸症候群について

十勝勤医協 帯広病院耳鼻咽喉科科長 木村 孝

どんな症状ですか？

- ①起床時に頭痛がする。
- ②いびきが激しい。
- ③睡眠中の無呼吸（十秒以上呼吸がとまる）。
- ④昼間、眠気がする。
- ⑤夜間、途中で目がさめる。

新幹線の運転手が居眠りし、停車駅を乗り越した事件がありました。新聞ではこの運転手が睡眠時無呼吸症候群であったことがわかり、運転手の健康管理でこの疾患が注目されました。



いびきと睡眠時無呼吸症候群における重大事故として有名なものは、スリーマイル島原発事故、チェルノブイリ原発事故、スペースシャトル・チャレンジャー号事故、アラスタクタンカー座礁事故などがあります。

夜間の睡眠障害のため、日中の勤務時間に傾眠・注意力低下が起き、そのため事故が引き起こされたといわれています。

一九九三年アメリカで睡眠障害調査委員会が、合衆国議会とアメリカ保険福祉省長官へ「Wake up America」という警告書を提出し、睡眠呼吸障害の危険性を警告しています。

道民医連 友の会連絡会会長に高野 幸雄（十勝勤医協）氏が就任



道民医連総会で挨拶する高野会長（4/24）

五月二十四日、道民医連友の会連絡協議会が札幌市で開催され、高野幸雄・十勝勤医協友の会連絡会会長が道民医連友の会連絡会会長に選出されました。



道民医連総会で挨拶する高野会長（4/24）

先日、Aさんの娘さんから入所の申し込みがありました。八十六歳のAさんは、脳梗塞をくりかえし、徐々に痴呆が進行してしましました。物忘れが多くなり、一分前のことも忘れてしまっています。最近、毎日荷物をまとめ、「子供達のご飯をつくらなければならぬ」と外へ出て行くこととします。朝早くから、パジャマ姿で外へ出て行き、道にまよい、近所の人に家までつれて帰ってきてもらうこともよくあるそうです。Aさんと娘さんは二人暮らしで、娘さんは、Aさんをいつも見張っていないければならず、買い物へもいけず、庭の手入れもできないそうです。今は、体が疲れているので休養する時間がほしい。少し休んで元気になるって、また母親と暮らし

東奔西走 ソーシャルワーカー奮闘記⑬

痴呆のお年寄りを介護すること

「たい」「寝たきりだったらよかったのね」と娘さんは話します。入所の相談では、介護をしてきて、苦勞したこと大変だった話を家族の方から教えていただき、特にお年寄りの介護を家族の方に任せたいと、徐々々に家族の顔をわすれていく姿や、子供のように今までのことを今までのように話し、行動をしようとすることを受け入れられず、困惑したことを教えてくれます。痴呆のお年寄りを介護することの大変さを教えてもらっています。在宅のサービスや施設の入所により、家族の方と痴呆のお年寄りが笑顔でいられることが一番であると思います。

（ケアセンター白樺相談員・高橋香織）

歯のおはなし その39 喫煙とお口の健康

十勝勤医協帯広歯科病院 歯科衛生士 菅原 純子

タバコを吸うと口の中にも様々な影響が出ることを知っていますか？

まずはタールの色素沈着で歯が黒ずんできます。また歯ぐきにも黒ずみが見られるようになります。これは歯ぐきの表面に汚れが付くのではなく、歯茎の中に色素が増えるのです。健康な歯茎の色はピンク色ですが、喫煙者では暗紫色に変化することがあります。さらに舌

の表面にも変化が出て、味覚を司る舌乳頭が以上に繁殖して、茶色の苔や毛が一面に生えたように見えるいわゆる毛様舌になつたりします。

また歯周病が重度になりやすく、歯ぐきがやせたり、歯と歯の間の隙間が開いたり、歯が動いて歯並びが悪くなる原因になることもあります。

喫煙者の口臭もそれとわかる独特な臭いがあり



医学生を紹介してください

お知り合いの医学生・医学部入学予定の方をご紹介ください。北海道民医連では、将来北海道の地域医療を担う医師を育成することを目的として、奨学貸付金制度を設けています。奨学貸付金貸付額は、以下のとおりです。

- 1・2年次 40,000円（月額）
- 3・4年次 50,000円（月額）
- 5・6年次 70,000円（月額）

詳しくは、北海道民医連医師医学生部か、最寄の民医連加盟院所・施設までお問い合わせください。

北海道民医連医師医学生部
電話番号 011-758-5344
ホームページ <http://dominiren.gr.jp/gakusei.html>

友の会事務局電話・FAX番号のご案内

電話 0155-21-4144
FAX 0155-21-4145
※ 6月7日(月)より変更になります。

六月二十日(日)
帯広病院
休日友の会健診
お問い合わせ先
二一四一一

友の会連絡会「コーナー」 生き生き広場

四班体制に再編 全員一致で決議

去る、四月十七日(土)ホテルホリデーイン十勝川を会場に二〇〇四年度音

更友の会総会が二十数名の世話人の参加で開催されました。

片桐武夫副会長の挨拶で開会した総会では、今までの職場や地域単位の七つの班体制から、音更

町全体を四つの地域に分割した班体制へと再編することが提案され、全員一致で承認されました。

今後、地域に根ざした「まちづくり」の観点からの友の会活動がいつその推進されることが期待されます。全ての提案が承認され総会が閉会した後は、温泉入浴付きの



音更友の会で総会を開催



野草園の遊歩道で一息する柏友の会

懇親会が和やかに行われ、お酒も入って会話が弾みました。

野草園探索で さわやかな汗

柏友の会

五月十二日、柏友の会が帯広市野草園・緑ヶ丘公園の自然探索を行いました。公園内は桜が満開、初夏を思わせる陽気の中、十人が参加。さわやかな汗を流しました。約二時間、野草園内を遊歩道に沿って歩いたあと、公園内のレストランで昼食を取りながら交流しました。

読者の声

草花の芽からも
戦争やめよと:

田口 裕子さん(帯広市) テレビ、ラジオ、新聞、どれを見ても聞いてもイラク戦争のことが飛び込んできます。イラク国民が無差別で被害にあっているのを黙って見てはいられませんよ。我が家の庭にも草花が芽吹いています。「戦争止めよ」と地上から顔を出しているように思えます。

イラク国民に 一刻も早く幸福を

佐藤 セツさん(帯広市) 十勝にもやっと春が来ましたね。畑の土も乾き、今年は何を植えようか考えています。イラク国民にも一日も早く幸福来ると信じテレビを見ています。子供の笑顔は人々の心を和ませてください。

暗黒時代に 戻ってはいけない

植村 幸代さん(芽室町) イラクでの人質救出に胸をなでおろしたのも束の間、あまりにもひどい

バッシング。しかも、「自衛隊派遣に反対していた彼らは、反日分子だ」と平然と言い放つ国会議員まで。まさに、戦争反対は非国民と呼ばれ逮捕された暗黒の時代を彷彿とさせられました。いつか来た道は絶対戻ってはならないのです!!

◇リングプル情報◇

車椅子五台目まであと一九〇kgです。(九〇〇kgで車椅子一台) ※友の会員の皆様へ

「読者の声」への投稿をお待ちしています。住所が変更になった場合は、ご面倒でも十勝勤医協友の会事務局までご連絡ください。

頭の体操

二重枠の文字を組み合わせてできた言葉を書いてください。(ヒント: 長いひげと丈夫なあごを持つ昆虫です)

①	②	③	④	
⑥				
⑦			⑨	⑤
⑧			⑩	
		⑪		

たてのかぎ
①大勢の人が寄り集まること。
②あかりにするために火

をつけたもの。
③役に立たないおしゃべり、○○口。
④相撲で、行司が勝った力士の方に軍配を上げ、名を呼びあげること。
⑤少しの時間だけ眠ること。
よこのかぎ
①振り返って見えずいぶん変わってしまったと思われるくらい前のこと。十年○○○○。
⑥親しく付き合っている人。
⑦かつおぶしや昆布を煮てつくる汁。
⑧パンに○○が生える。
⑨外の反対。

⑩体が小さくてよくはね人やけもの血を吸う。
⑪首の長い動物。

【応募方法】

解答とお名前、住所、電話番号をハガキか電子メールで、左記へお送りください。

【宛先】

〒〇八〇一〇〇一九
帯広市西九条南十一丁目
十勝勤医協会館内
友の会ニュース編集部
○電子メール
soshiki@tokachi-kin-kyo.or.jp

【賞品】

抽選で十名の方に、千円分の図書券をお送りします。

【締め切り】

六月二十日(当日消印有効)。発表は第二四三号(八月号)紙上です。

【第二三九号の当選者】

答えは①天衣無縫②縦横無尽③快刀乱麻④自給自足でした。応募総数百四通、正解者九四通の中から抽選により、次の十名の方が当選しました。(敬称略)

- 飯田国男・小野寺武男
 - 佐藤幸子・野村末子・山口美代子・横山克己(以上帯広市)・石垣悦子(士幌町)・松田亮(音更町)・岩田貞男(芽室町)・森勇二(札幌市)
- ※頭の体操の問題を募集しています。採用の際には、図書券を贈呈します。



友の会の 名人・達人④ 木材加工 伊澤満州男さん (川西友の会)

伊澤さんの後ろに写っている御宮は、伊澤さんが現在製作中のもの。大樹町の方から、馬の供養(馬頭観世音)

のためにお盆までにと依頼されました。伊澤さんの本職は農業ですが、合間をみつけないで積み上げること五ヶ月。屋根は本職に依頼しているの、扉の作成と塗装を終えれば完成です。木材加工を見よう見まねで始めて三十年。車庫や牛舎は、数えきれないくらい建てました。御宮は三作目。一作目は十二年前に製作した十勝川温泉「ホテル大平原」中庭にある御宮。女将から依頼を受けたものの参考にしているものがなく、文献を調べながら苦労して完成させました。このことが大きな自信となりました。

これから秋までに□グハウスを建てます。出来合いのキットを組み立てるのではありません。一つ一つのパーツを自分で削り棟上げします。十一年前、息子さんの住宅を、□グハウスで建てました。その家の良さを知った息子さんの友人からの依頼。「木の心、木に聞け」、法隆寺の故西岡棟梁の言葉が大好きだそうです。

※特技や趣味をお持ちの友の会員の方をご紹介ください。どんな特技や趣味でもかまいません。

各友の会連絡先

- 【友の会連絡協議会】 〇一五二一四一四四
- 【音更】 重堂 清子 〇一五二一四一四四
- 【士幌】 和田 鶴三 〇一五四七四四三五
- 【上士幌】 山本 政俊 〇一五四二二〇八九
- 【新得】 西田 義雄 〇一五六四一五八二八
- 【清水】 妻鳥 靖子 〇一五六六一二五七八
- 【鹿追】 武田 耕次 〇一五六六二二七六
- 【芽室】 米倉 興幸 〇一五六二二五八九
- 【中札内】 西村 和正 〇一五六七二七七四
- 【更別】 小刀 裕博 〇一五五二二二六五七
- 【忠類】 増田 武夫 〇一五五八二二六〇七
- 【大樹】 有岡 繁 〇一五五八二二五二八
- 【広尾】 旗手 恵子 〇一五五八二二五〇七
- 【幕別】 野原 恵子 〇一五五五四二二七五
- 【札内】 高野 幸雄 〇一五五五五五七八
- 【池田】 吉田 清治 〇一五五七二八六一〇
- 【本別】 加藤 孝一 〇一五六二二四八二二
- 【足寄】 中川エミ子 〇一五六二二四八二二
- 【陸別】 餅取 貢 〇一五六二二二五九〇
- 【(東)】 藤井 哲夫 〇一五二二二五三三二
- 【(柏)】 渡辺 渡 〇一三〇九二六
- 【光南】 村上やよい 〇一五五五五八八
- 【(鉄)】 後藤 等 〇一四四三三三
- 【(中)】 中央 福島 保 〇一四四三三三
- 【(啓)】 北 山本千代子 〇一四四三三三
- 【(栄)】 岡山 啓子 〇一四四三三三
- 【(西)】 帯広 石沢 英子 〇一三三〇五三七
- 【(西)】 南 田所 豊之 〇一三三〇五三七
- 【(緑)】 ケ丘 片石 祐一 〇一三三〇五三七
- 【(白)】 樺 丸山 敬三 〇一三三〇五三七
- 【(新)】 緑 渡辺 宗雄 〇一三三〇五三七
- 【(柏)】 林台 堀切 正 〇一三三〇五三七
- 【(緑)】 西 村上久美子 〇一三三〇五三七
- 【(稲)】 田 平 麗子 〇一三三〇五三七
- 【(大)】 空 見上 政次 〇一三三〇五三七
- 【(川)】 西 伊沢 恵子 〇一三三〇五三七