

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

10月~11月
秋の大運動
「月間」
スタート

命と健康、平和と憲法を守ろう

「今こそ地域に打って出て、守ろう医療・平和・くらし、広げよう共同と連帯の輪を」スローガンに、民医連十勝ブロック「秋の大運動」が始まります。友の会会員、いつでも元氣読者の拡大や大腸ガン検診、高齢者生活・医療・介護実態調査などの取り組みを大きく成功させましょう。

地域の医療を守る

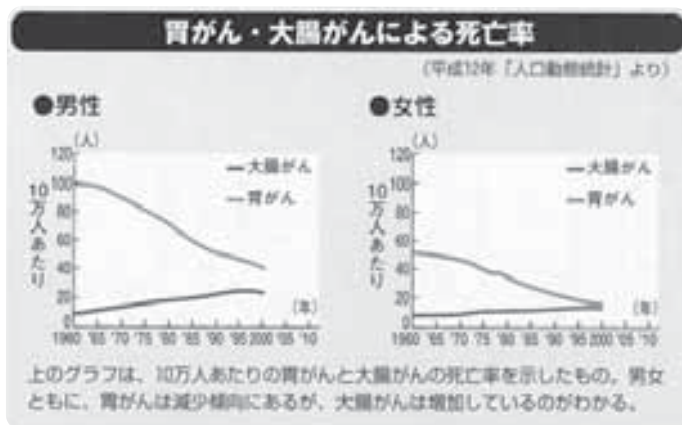
地域の病院、医療機関、福祉関係者との対話運動

をすすめ、療養病床の廃止・削減と患者負担増の中止等を求める新署名を「月間」で一万筆目指し

受療権を守る

全国で二万人の「高齢者生活・医療・介護実態

調査」のうち、十勝では二〇〇人の調査に取り組みます。住民の抱えている具体的な困難の打開を目指して、地域での相談活動、自治体への制度改善を求め



健康を守る

「友の会から大腸ガン患者を出さない」を合言葉に、四〇歳以上の友の会会員を対象とした無料(今年一二月まで)の大腸ガン検診を行います。便容器(二本)が届きましたら受検するようお勧めします。地域住民の命と健康を守るためにも成人病健診などの宣伝や病院受診困難な方への声かけをお願い致します。

(関連記事二画)

憲法を守る

悲惨な戦争を二度と繰り返さないために誓いを込めて制定された日本国憲法が「改悪」されようとしています。戦後、日本の平和を守ってきた憲法九条を大切に守りましょう。

06年 「秋の大運動」の成功を

道民医連友の会連絡会 会長 高野 幸雄
十勝勤医協友の会連絡協議会

憲法9条と25条を守るために

このニュースが届く頃には、五年間続いた「小泉内閣」が終わり、新たな内閣が誕生していることでしょう。



小泉内閣がこの五年間で残したものは、何だったのでしょうか。一口で言えば、「平和を脅かし、国民の暮らしを破壊した」そんな五年間であったと言っても決して過言ではありません。

憲法九条を根本的に改悪し、日本を再び戦争のできる国にする。その突

さて、今年も一〇月と十一月の二か月間を「秋の大運動」月間として取り組みます。そのねらいは、「平和と人権」を希求する取り組みを中心にする。教育基本法を改悪する。その動きが目前に迫ってきています。また、度重なる医療・介護の改悪や税制度の改悪によって、「生きる」ことすら困難な人たちが少なからずでてきています。まさに、生存権を保障した「憲法二五條」の崩壊です。

新たな医療署名(改悪を元に戻させる署名)の取り組みや高齢者の生活実態調査を進めます。3. 住民の健康を守る取り組みをします。四〇歳以上の会員の「大腸ガン検診」を無料で行います。

1. 平和と憲法を守り、学習を重視します。地域や職場にある「九条の会」の活動に積極的に参加しましょう。2. 受療権を守る運動を強めます。

共同組織の強化拡大

友の会、いつでも元氣読者の拡大に取り組みましょう。「月間」の拡大目標として、友の会会員は七五〇人、いつでも元氣読者六〇部を達成し、友の会と職員の共同を更に強めましょう。

聴診器

▼中小業者の健康破壊は経営難とともに深刻化しています。いま、地域の顔であり、地域を支える住民に親しまれてきた商店街がさびれ、町の工場がつぶされる事態が各地に広がっています。この十勝でも多分に漏れず、多くの業者が店を閉めたり廃業に追い込まれる事態が続いています。▼トヨタなど大企業は「空前の利益」を上げていますが、中小業者の経営基盤そのものが崩壊の危機に直面し、中小業者はこれまでに経験したことのない深刻な状況が依然として続いています。とりわけ消費税五%への引き上げや、医療保険制度の改悪など国民に九兆円もの負担増を押し付けた九七年以降、不況は深刻化し多くの中小業者が倒産に追い込まれました。そのような中、経営の危機の進行と一体で、中小業者の健康はいっそう深刻な状況に追い込まれています。▼小泉内閣は、二〇〇五年度政府予算の中で、あらゆる社会保障の負担増と給付減などで今後二年間で七兆円もの負担を国民、中小業者に押し付けようとしています。このようなことは絶対に許すことはできません。中小業者の健康破壊の実態を告発し、社会保障・医療の改悪反対の力にしていきたいと思います。(木)

大腸がん検診を 受けましょう



東友の会
山口 久美子さん

白樺医院で勤められ、しばらくサボっていたので検診を受けさせていただきました。すると、なんと提出してきた検便から「潜血反応が出たので精密検査を受けてください。」との知らせ。『肛門からカメラなんて嫌だな』と逃げたい思いでしたが、覚悟を決めて行ってきました。短時間で済ませたかったのでバリウムでレントゲンにしました。後ろに穴の開いたパンツでチュウブをつけて……想像していたより簡単でした。すぐに写真が出来て大きなポリープが一つ発見。大腸カメラでリアルな写真も撮り、「一泊二日入院で取りましょう。内視鏡でとります。早いほうがいいです」ということになり、名人の浅沼先生に取って貰いました。とても楽ですぐに済んだように私は感じていました。後で切った患部を精密検査したところ悪性の癌だったとのこと。「いいときに取ったね。あと六ヶ月もそのままだったら大変だったよ。」と先生。普段「元気だけがとりえ」と過信していましたが検診の重要性を痛感したところ

です。

第17回

十勝健康まつり

霧雨の中、約1300人来場

9月4日
開催



「ひとごとではない身近な認知症」講演する
内海久美子氏（砂川市立病院精神神経科医長）



採れたての野菜模擬店



お楽しみ抽選会のようす



無料健康相談コーナー（歯科）

シリーズ

“憲法九条” 私の思い①9

清水町

高橋

勇氏

て結核療養所のベッドに
投げ出された私にとって、
憲法は遠い円周の外にあ
りました。

年もしないうちにあのナ
チが台頭して、悲惨な第
二次大戦を引き起こすの
です。

への道でもあるのです。
戦争が終わったとき私は
一六歳でした。徹底抗戦
の檄がとばされ、「いつ
か必ず」の約束も交わさ
れました。何のための戦
争だったかも知らず。た
とえ正しい理由があつた
として過酷な犠牲と夥し
い死、それが戦争の真の
姿ではなかったかと思
います。

先日、新聞で「憲法は
為政者への命令である」
という言葉を見つけ嬉し
くなりました。私も、日
本国憲法が為政者に第九
条の護持を命令しつづけ
ることを願う一人なので
す。

は、数学の美しさまで
もいいますか、完全数：
二八（自分以外の約数
を全部足すと二八にな
る）や友愛数：二二〇と
二八四（二二〇の自分
以外の約数を全部足すと
二八四になる）など、数
学の世界には、数々の美
しい法則があります。こ
れらは、自然の摂理、人
間の生活、社会の発展に
深く関係しています。こ
れらを理解することは、
私たちの生活を豊かにし
、社会を良くするために
不可欠です。

どが出てきますが、数学
が苦手な人でも苦になら
ないで読み進められと思
います。小説は、好奇の
目で見られることの多い、
博士の生活に家政婦さん
の息子（博士にルーツと
あだ名される）加わり、
ぎこちない日々が驚きと
喜びに満ちたものに変わ
っていきます。もちろん
小説ですから、悲しくも
暖かい、愛の物語として
書かれています。私た
ちの相談業務や支援の際
に、大いに参考になる「人
への接し方」の観点だと思
いました。季節はまさに
読書の秋です、秋の夜
長に、手にして見てはい
かがでしょうか。今回はい
つもと趣向を変えた「奮
闘記」をお届けしました。

「バトンをとさないように」真剣に披露する子供たち



私は戦前の教育を受け
ましたが、まだ初等中等
教育の段階だったせい
か、いわゆる明治憲法に
ついて習った記憶はな
く教育勅語だけが鮮明
に残っています。新憲
法を学んだのは教職課
程の必修科目にあった
という理由だけで、関
心はその程度のもので
した。

戦前戦時の興奮の中
で海軍に憧れ、敗戦によ

それが、そのワイマール憲法が施行されて二〇

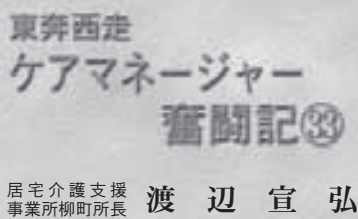
（九月七日執筆）

大腸ガン健診 受付コーナー（会員未加入者対象）

大腸ガン健診 受付コーナー（会員未加入者対象）

大腸ガン健診 受付コーナー（会員未加入者対象）

大腸ガン健診 受付コーナー（会員未加入者対象）



東奔西走 ケアマネージャー奮闘記③ 渡辺 宣弘
居宅介護支援事業所柳町所長



“バトンをとさないように” 真剣に披露する子供たち



大腸ガン健診 受付コーナー（会員未加入者対象）

今回は筋筋膜性腰痛という、いわゆるギックリ腰について。腰痛のタイプは様々で、骨由来・太りすぎや妊娠など姿勢からくるもの・筋力以上の外力が加わったり無理な姿勢を長時間続けることで起こるもの・癌など内臓の病から来るものなどがあります。かく言う私も二〇代、おかしな姿勢で力量を超える荷物を持ち上げようとして「ギグッ」何の知識も持たなかった当時、数日寝込んだ苦い経験が。姿勢と腰痛は密接なつながりがあり、歩かない



急に腰が痛くなったら ～筋筋膜性腹痛～ 鍼灸入門⑥

土屋はりきゅう治療室 院長 土屋 明 美



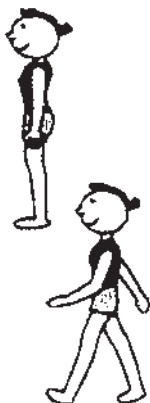
若年層が急増している昨今は猫背で骨盤が前に出ている、いわゆる「元気の悪い、老人のような姿勢」をよく見ます。体を支える筋力の低下のうえに、冷えと外力が腰に加わることで椎間板ヘルニア（背骨から神経が突出している状態で、足の痺れが出やすい）や筋肉の血液循環障害（これが筋筋膜性腰痛）を起こしやすくなります。安静にしても軽快せず足の痺れや圧迫骨折・内臓の病が考えられる場合はまず病院の受診を。筋筋膜性腰痛の場合でできるだけ安静が肝要。車の運転は腰痛を増悪させるのでしないこと。痛みが落ち着くまで腰痛ベルトで固定すると良いのですが、症状が軽快したらはずしましょう。いつまでもしていると筋力低下をまねきますので。冷やすがいいか、あっためるがいいかは専門家に聞いてもらって判断を。早い時期に鍼をすると自力で立てなかったが痛んでも歩けるまでになるケースもあります。ひねる・前屈・後屈のどれで痛むかで使うツボは異なりま

すが、腰の腎愈や志室（腎愈の少し外側）というツボを押すと激痛が走る反応が出ています。足にも点々とツボに反応がでます。腰が痛いとはバランスをとろうとして肩や首、痛いのと反対側の腰にも無理がかかり凝ったり痛くなったりしますので、全身をみながら整えていきます。ギックリ腰の経験済みの方、「またやりそう」と感じたら早めに鍼を。ひどくならずに済むようです。運動療法と重いものを持つ姿勢に気をつけること、歩くことが再発防止策です。数ヶ月で雪かきシーズン到来です。ギックリ腰には過酷な季節、無事乗り切れるように万全対策で。

正しい姿勢

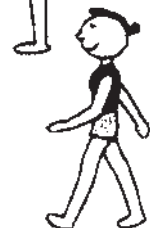
◆立つ時

あごを引き、背筋を伸ばして下腹に力を入れる。猫背やそらしすぎ、また中高年に見られがちなお腹を突き出した姿勢は腰に負担をかける



◆歩く時

正しい姿勢から足を踏み出せばOK。ひざは伸ばし、かかとから地面につくこと。腹筋が弱い人がヒールの高い靴をはくと腰への負担を大きくしてしまう



◆座る時

腰、ひざがほぼ直角に曲がり、足の裏全体が床につく高さのイスに座る。高すぎても低すぎてもダメ。ときどき膝を組んだり、足の位置を変えて腰痛予防しよう



◆物を持つ時

床に膝をつけるなど、できるだけ低い姿勢で腹筋に力を入れて持ち、物が身体に密着するように腕を曲げて持ち上げる。膝を伸ばしたまま持ち上げるとぎっくり腰の原因になるので注意



腰痛予防体操

①

- ① あお向けに寝て、両膝を抱え込む
- ② 股を開いて膝小僧をわきの下に抱え込むようにして膝を引き寄せる
- ③ これを20回繰り返す



※腹式呼吸（お腹でゆっくり息を吸って吐く呼吸法）で行うとより効果が高い

②

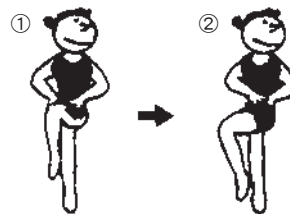
- ① あお向けに寝たまま、両膝を立てる
- ② ゆっくりと息を吐きながら、頭を持ち上げ5秒停止
- ③ ゆっくりともとに戻る



※最初は2～3回から、慣れたら10回まで増やす

③

- ① あお向けに寝て片膝を反対側の足に交差させるように下ろす
- ② おろした足の膝を床につけるように身体をひねる
- ③ 左右交互に10回ずつ



※上半身はなるべく床につけたままで、ひねった時に顔は足があったほうを見ると効果的

参考文献：「図解 腰痛を治す安心読本」伊藤晴夫著 主婦と生活社、「オモシロ健康ガイド 腰痛ギク！」石田肇著 保健同人社



子供たちは、ちょっと緊張ぎみ

つばいに踊る園児達を見て利用者の方も、とても楽しまれ涙を流す方もいました。最後は園児と利用者の方が握手をし、とても喜ばれていました。

九月二日に二階療養棟にて、あやめ保育所の

園児達が踊りを披露しに来てくれました。元気が

“またきてね”と子供たちと笑顔で握手



皆さんこんにちは、今回は、先月お約束した歯ブラシの当て方のポイントについてお話したいと思います。ポイントを見極めるため、手鏡等をお持ちください。まずは、奥歯です。こちら

も頬側、裏側両端の接合面、歯間部それぞれ磨きましよう。その際歯ブラシだけでは、清掃困難な場合もあり補助清掃器具の併用も必要になってくるでしょう。今回は、補助清掃器具の使用法についてお話します。

歯のおはなし その59
「歯ブラシの当て方」について

十勝勤医協帯広歯科医院
歯科衛生士 山田 春江

柳町医院 健康まつりのご案内

入場無料

と き：2006年10月1日（日）10時～
ところ：柳町医院・デイサービスすずらん

MIN-IREN 2006 10月号 340円
いつでも元気
「リハビリ治療に日数制限」
「現代の国民病。糖尿病」
「4年後には1000万人に17」
「いったい誰がデブリスト？」

友の会連絡会コーナー
生き生き広場

店内で健康チェック
二名が会員に

開西友の会

九月七日スーパーフクハラいっきゅうの店内で



恒例の無料チェック（血圧・体脂肪測定）を行いました。外はあいにくの小雨で、客足は少なめでした。午後二時から一時間一〇名の方が健康チ

エックを受けました。地域で行われている健康相談会や健診のお知らせをするなかで、今回二名の方が友の会に入会しました。

健康チェックを受けた方からは「気軽に受けることができてとても良かった」などと大変喜ばれました。

（開西友の会 岡本 顕）

大腸ガン検診も
みんな受けようね

東友の会

九月一二日午後七時より、柏福祉センターで浅沼先生をお招きして「骨粗しょう症」をテーマに健康相談会を開きました。一〇人の参加でした。東友の会ニュースの案内を読み、遠くから自転車で



駆けつけてくれた方もいました。看護師さんに血圧を測ってもらい、随分高くて驚く方もいました。尿検査の後、浅沼先生から「女性は閉経後ホルモンの関係で骨量が減っていくので、栄養に気をつけてカルシウムやビタミンDをとり、適度の運動をすることが大切」とわかりやすく教えていた

だきました。「転ばないように」との注意もされました。参加者からは「交通事故の後遺症が辛かった。針灸やマッサージを保険で受けるためにはどうしたらよいか？」とか「骨折をした」「腕がはずれて治療とりハビリをしているがなかなか完治しない」など経験談や悩みが出され、先生が丁寧に答えてくださいました。また、大腸がんの検診も「みんな受けようね」と、健康管理意識も高まったようでした。

（東友の会 山口久美子）

読者の声

いを大切にお手伝いさせていただきます。

夫婦でパークゴルフ

夏を満喫

山田 公子さん

（北広島市）

暑い日が続きました。

いつも混んでいる近くの公園のパークゴルフ場は、さすがに三〇度を越すと人影がまばら。暑くなる

前にと、夫と早朝からオープンしている近郊のパークゴルフ場に行き、四時間プレイしました。水をがぶがぶ飲みましたが、それでもまだ足らず、帰宅して、スイカやトマトなど水分の多いものをパクパク。夏ならではの一日でしたが、さすがに翌日は疲れが出ました。

「鍼灸入門」

毎日とても楽しみ

千葉 裕子さん

（沖縄県石垣市）

土屋明美さんの『鍼灸入門』がとても楽しみです。石垣には鍼灸をやっているところをまだ見つけていませんがシルタイプがあると九月号に書かれてあったので探してみます。『友の会ニュース』と『いつでも元気』を読むのが楽しみです。

◇リングプル情報◇

車椅子八台目まで

あと五〇〇kgです。

（六六〇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。

日頃思っていること、ニュースの感想などお聞かせください。

10月健康相談会予定

日程	曜日	開始時間	テーマ	開催会場
3日	火	14:00	検診お返しと血液さらさら度チェック	コスモス福祉センター（帯広市）
12日	木	14:00	血圧と血液さらさら度チェック	南コミセン（帯広市西10条南34丁目）
13日	金	18:30	血圧と血液さらさら度チェック	緑町生活館（芽室町）
18日	水	19:00	高齢者が健康に気をつけること	宝来団地集会所（音更町）
19日	木	14:00	健康チェック	スーパーフクハラ青葉店（札内）
20日	金	18:30	血圧と血液さらさら度チェック	自由ヶ丘福祉センター（帯広市）
20日	金	19:00	大腸ガンについて	札内新北町近隣センター（札内）
21日	土	13:30	高齢者のかかりやすい病気	啓西福祉センター（帯広市）
26日	木	19:00	薬の副作用について	南鈴蘭経スポーツセンター（音更町）
27日	金	18:30	大腸ガンについて	光南福祉センター（帯広市）
27日	金	19:00	インフルエンザについて	帯広病院大会議室（帯広市）

※友の会員なら、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。

頭の体操

太枠の文字を組み合わせてできた言葉を考えてください。

ヒント：一年間の収穫を味わう季節です

〇〇〇〇〇〇

出題者は

長尾千恵子さん（音更町）です。

たてのかぎ

①〇〇様、仏様

②雨宿りをする所

③〇〇さ、寒さ

④悩み苦しむこと

⑤よその県

⑥音を聞く器官

よこのかぎ

①秋の果物

②おにぎりに使用

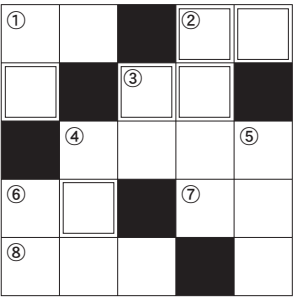
③春夏秋冬の一つ

④足にはく物

⑥昔の雨具

⑦身の〇〇

⑧山口百恵さんの夫で〇〇〇友和さん



【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】

〇郵送

〒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

〇電子メール

soshiki@tokachi-kin-

ikyoor.jp

【賞 品】

抽選で一〇名の方に、千円分の図書カードをお送りします。

各友の会連絡先

- 【友の会連絡協議会】〇一五五二一四一四四
- 【音 更】重堂 清子 〇一五五二一四二二四
- 【土 幌】和田 鶴三 〇一五五二一四二二四
- 【上士幌】山本 政俊 〇一五五二一四二二四
- 【新 得】西田 義雄 〇一五五二一四二二四
- 【清 水】妻島 靖子 〇一五五二一四二二四
- 【鹿 追】武田 耕次 〇一五五二一四二二四
- 【芽 室】米倉 興幸 〇一五五二一四二二四
- 【中札内】西村 和正 〇一五五二一四二二四
- 【更 別】小刀 博 〇一五五二一四二二四
- 【大 樹】有岡 繁 〇一五五二一四二二四
- 【広 尾】旗手 恵子 〇一五五二一四二二四
- 【幕 別】野原 恵子 〇一五五二一四二二四
- 【札 内】高野 幸雄 〇一五五二一四二二四
- 【忠 類】増田 武夫 〇一五五二一四二二四
- 【池 田】吉田 清治 〇一五五二一四二二四
- 【本 別】加藤 孝一 〇一五五二一四二二四
- 【足 寄】中川エミ子 〇一五五二一四二二四
- 【陸 別】餌取 貢 〇一五五二一四二二四
- 【東 一】藤井 哲夫 〇一五五二一四二二四
- 【柏 一】渡辺 渡 〇一五五二一四二二四
- 【光 南】村上やよい 〇一五五二一四二二四
- 【鉄 南】後藤 等 〇一五五二一四二二四
- 【中 央】福島 保 〇一五五二一四二二四
- 【啓 北】山本千代子 〇一五五二一四二二四
- 【栄 一】岡山 啓子 〇一五五二一四二二四
- 【開 西】岡本 顕 〇一五五二一四二二四
- 【西 帯広】清水美喜子 〇一五五二一四二二四
- 【西 南】田所 豊之 〇一五五二一四二二四
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 〇一五五二一四二二四
- 【白 樺】丸山 敬三 〇一五五二一四二二四
- 【新 緑】渡辺 宗雄 〇一五五二一四二二四
- 【柏 林 台】堀切 忠 〇一五五二一四二二四
- 【緑 西】村上久美子 〇一五五二一四二二四
- 【稲 田】平 麗子 〇一五五二一四二二四
- 【大 空】畑中 庸助 〇一五五二一四二二四
- 【川 西】伊沢恵子 〇一五五二一四二二四