

帯広病院 21-4111
 柳町医院 30-3111
 白樺医院 38-3500
 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 今野 光昭

URL: <http://www.tokachi-kin-ikyo.or.jp>
 E-mail: soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp

白樺デイサービスセンター 2009年2月オープン予定



どんな施設 ですか？

主に高齢者を対象にした「通い」の介護保険サービスです。

利用者さん宅にバスが迎えに行き、施設（デイサービスセンター）で機能訓練などを行います。食事や入浴もでき、夕方にはまたご自宅にお送りします。

誰でも利用 できるのですか？

介護保険の対象になっている帯広市在住の方で、「要介護」または「要支援」と認定された方が利用できます。

また、ボランティアや地域の芸能サークルの方々がたに気楽に訪れていただけ、開かれた施設をめざしています。

十勝勤医協は、通所介護施設「白樺デイサービスセンター」（帯広市白樺十六条西二丁目）を来年二月のオープンを目指しています。介護保険サービス事業所としては法人内で六番目、デイサービス事業所としては音更町柳町の「デイサービスすずらん」に続き二カ所目です。



どんなことを するのですか？

高齢になり心身の機能が弱くなった方でも、今ある力を発揮して自宅生活が続けられるよう、機能訓練や楽しい交流の場をもうけます。

機械器具を使った訓練だけでなく、絵画、焼き物、アートフラワーなど、楽しみながら創作するアクティビティもご用意します。

俳句や短歌、書や絵手紙など得意なジャンル・未経験の分野に挑戦していただくのもいいでしょう。

カルチャーセンターに通うような、ワクワク感のあるデイサービスをめざしています。

こんな特色も あります

お食事は、ケアセンター白樺で好評のメニューを施設内の厨房で調理。出来たての料理が楽しめます。

木造建築ですので、やさしい木の風合いの中で一日を過ごせます。

ぜんそくや心臓病の方にも安心して通っていただけるよう全館禁煙にします。

いつまで のですか？

ケアセンター白樺と白樺医院に隣接した敷地に九月下旬ころ着工し、来年二月一日オープンをめざしています。

利用者さんに 喜んでもらえる サービスを 目指して

開設準備委員

菊地 由佳さん



ケアセンター白樺が開設して一〇年がたちました。これまで、ご利用された方はもちろんそのご家族や地域・友の会の方々に必要とされる施設であるためには、どうすれば

いいのかを常に模索してきました。今回白樺デイサービスセンターを開設するにあたり、さらに皆さんに喜んで頂けるサービスを提供したいと思っています。七宝焼きをてがけたり、囲碁や将棋など楽しんでいただいたり、また、ゲームや体操などにより体力維持をおこなったり、心身ともに充実した生活をおくれるようお手伝いをしたいと思っていますので、よろしく願います。

聴診器

「玉碎の悲劇サイパン島」を知っていますか。音更町の四つの友の会では、新婦人など六つの民主団体で構成する「平和憲法を守る音更連絡会」に加入して、第二、四土曜日に「憲法九条を守りましょう」署名行動を続けています。

▼七月二十六日は、第五〇回目、累計二〇七三筆になりました。私は、この日一筆いただきましたが、一筆目の〇さんは、サイパン島玉碎の生き残り者でした。「戦争は、絶対だめだ！」と繰り返して、家族の分も署名しました。▼家永三郎編の日本史第七巻によると、「一九四四年、六月一日から七月七日までの二〇日間の死闘のち、アメリカ軍は、サイパン島を占領した。投入された総兵力は、アメリカ軍約七万人、日本軍約四万三千人であった。そのうちアメリカ軍の死傷者・行方不明者一六五二五人、日本軍は、兵力の九六％が死傷し、二三八一人が戦死した。」▼戦後六三年となり、八月六日、八月九日が何の日かわからない若者が増えてきているといわれています。戦争を語り継ぎ、戦争とは、どんなものかを心に焼きつけて、平和のために行動しましょう。〇さんの言葉を繰り返します。「戦争は、絶対だめだ！」

原水爆禁止世界大会 in 広島

憲法9条を守り生かそう!!



実際に広島を訪れると、街のあらゆるところに千羽鶴が飾ってあったり、

原爆で命を奪われ、

原爆症で苦しんでいる多くの被爆者の思いを真摯に受け止め、これからも学習や平和行動を行っていきたいと思いました。

今回、原水爆禁止世界大会参加のために多くの募金や署名を頂き、ありがとうございました。

(山下 真代)

核兵器のない世界へ

広島に原爆が投下されてから八月六日で六三年が経過しました。八月四日から広島市で開かれた原水爆禁止二〇〇八年世界大会に民医連十勝ブロックの代表として前川みゆきさん(帯広病院)、山下真代さん(帯広病院)、笠野健一郎さん(ケアセンター白樺)の三名が代表として派遣されました。参加した山下さんに感想を聞きました。

私は、原爆地へ訪れるのは始めてのことでした。小さな頃から戦争の悲惨さや平和の大切さを耳にはしていましたが、今回、偶然にも広島へ行く前に、戦争体験を聞き、その方は話をしている最中に突然泣き出してしまいました。「仲間が一瞬にして亡くなることは大変辛いものだ。戦争なんて絶対二度と起こしてはいけない。映画なんてまた良い。実際はあんなものじゃない。」と話しており、映画や話を聞いての戦争の大体のイメージが出来ていと思うていた私にはシロツクな出来事でした。

強く感じました。

後に、八月六日の式典に参加したこと、八時一五分に居合わせたことで、その日までに学んだ被爆者の人の話や平和祈念館を見てきたことが次々と思い出され、まだ八時なのに汗が流れてくるほど暑く、せみがうるさいくらいに鳴いている中で原爆は落とされ、ひどい火傷を負い、水も飲めない状態でいきている辛さを想像すると、本当に胸が締め付けられました。



全道から34名が集まり

スポーツ大会

北海道民医連共済組合の全道卓球、バスケットボール大会が七月二〇日(日)に新得町のサホロアリーナで開催されました。十勝勤医協からは卓球九人、バスケットボール一五人が参加しました。参加チームは十勝勤医協、道東勤医協、オホーツク勤医協、北海道勤医協から卓球好き、バスケットボール好きの職員が三四



人集まり、大いに盛り上がりしました。卓球は全国大会の予選も兼ねており、皆さん熱い試合を繰り広げていましたが、予選リーグで男女とも十勝勢は敗れてしまい決勝リーグには進めませんでした。バスケットボールでは宿敵の道東&オホーツク合同チームに、前半一九点も差をつけられてしまいましたが、後半で追い上げてとても興奮する試合となりました。一ゴール差の二四対二六で負けてしまいましたが、楽しめる試合になったと思います。優勝はどちらの種目も逃してしまいましたが、北海道の仲間とスポーツを通して楽しく交流することが出来ました。

シリーズ⑧

患者会

帯広病院病棟看護師
今野美恵子

開院後、徐々に患者数も増え、糖尿病や高血圧などの慢性疾患の患者さんも多く通院されるようになりました。

医療活動の一つとして、慢性疾患患者さんの生涯管理を目的とした、糖尿病、高血圧、リウマチの三つの患者グループが全員で構成され、月一回

と、職員が声かけし、賛同ある患者さんで集まり、「やちだも」(糖尿病)「どんぐり」(高血圧)「ひまわり」(リウマチ)と患者会が発足しました。名称はそれぞれ患者さんたちが考えたもので意味もありました。患者会は、新年会・忘年会・観楓会・茶話会などの行事を行い、パークゴルフ・温泉など、職員も一緒に、日常診療ではみられない患者さんの姿にふれあう事ができました。また、患者



患者会でやっていった旅行の様子

ケアセンター白樺

十勝老人保健施設 学習交流会

七月一八日に第二回十勝老人保健施設学習交流会が老健あかしやで開催されました。今回は「介護の人材が逃げていく」というタイトルのDVDを鑑賞し、その後、①介護を職とする自分達のモチベーションをあげる因子はなんだろう?②介

護を「一生働く場」にするためには、今何を改善するべきか?自分達側に関心があることは何か?改善すべきことは何か?という二つのテーマについてグループワークを行いました。

減ってきているとはいえ、介護の現場で働くという頑張っている方々も沢山いらっしゃると思います。これから介護現場に入ってくる方々のためにも、今働いている自分達が今後この仕事を続けていくためにも、今回のようなグループワークでの意見交換などを今後も継続し、少しでも働きやすい職場作りをしていく事が重要だと感じました。

署名の訴えを行う山上さん



と自分と同じ考えを持つていたり、悩みを抱えている方もおられる一方、自分とは異なる考えを持つて働きやすい職場作りを力を入れている方もおられ、とても参考になりました。

現在、介護現場では働く人が

(ケアセンター白樺)

山上 登



不養生医者の養生奮闘記

～腰痛発作顛末記～

帯広病院 院長 深町 知博

後）動かない分、飲食量をかなり減らし、というよりも、節便、節尿（こんな言葉あるのかな？）が目的の、かなり大胆な減食を、入院当初はしていました。というの、いつも朝食後には、ほぼ毎日快便でしたので、腰痛で寝たきり状態での排便は、正直なところかなり恐怖だったからです。（お食事の方、申し訳ありません。）

さて、入院中、耐震偽装事件の証人喚問をリアルタイムで見つつ、夕方の家族の面会を心待ちにし、腰痛の回復を祈りながら、日々を過ごしていました。当時、妻は、身重（みおも）でしたが、まだ働いていたので、仕事が終わると、就学前の長女とともに、毎日、病院の近くのコンビニで、自分たちの夕食を買って、面会に来てくれていたのです。（苦労かけたね、おまえたち。」長女には、今だに、その病院の前を車で通る度に、（当時は）「毎日コンビニ弁当でつらかった」とこぼされています。）

入院後の主治医の診断は、「腰椎ヘルニア」（詳しくは、「第五腰椎、仙骨間の滑脱ヘルニア」。腰椎の一番下の椎間板が完全に飛び出してしまった（?!）結局、牽引療法も無効で、良くなるなら手術も覚悟しましたが、主治医からは、手術適応なしと言われ、痛み

止めを飲みつつ、自然回復を待つしかなかったのでした。退院後、二週間くらいは、午前外来のみで勘弁してもらい、やがて、年末休みとなり、年明けから、徐々に当直を含め、仕事量を増やしていったように記憶していますが、本調子に戻るまでに数ヶ月間かかったように思います。今後、同様の腰痛発作を繰り返すようであれば、今の仕事を続けられ

れなくなるかもしれないと、多少悲壮感をもちつつ、現場へ復帰したのでした。腰痛対策としての結論は、減量を続けると同時に、腹筋・背筋を鍛え、それまで、ちよつと腰痛が出るコルセットをすぐに巻いていましたが、それを極力やめて、自分の筋肉による自家製（?）コルセットを作るイメージで、腰の回りの筋肉を鍛えることを目標にし

した。といつても、ハードな筋肉トレーニングではなく、図にお示した「腰痛体操」（入院した病院から入手）を、腰の痛みが取れてから、自分で考えた、寝たままのできる運動と組み合わせ、毎日、起床時に、三セットづつ行っています。（この約二年数ヶ月で、父親の通夜の翌朝を含め、やり忘れたのはおそらく四、五日のみだと思います。）

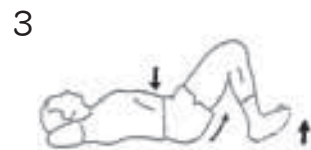
《腰痛体操》

【ポイント】

- 1) まずリラックスしてから行う。
- 2) 呼吸は吐きながら行う。（止めない）
- 3) 痛みを感じない範囲で行う。
- 4) はずみ（反動）はつけないでゆるやかに行う。
- 5) 毎日行いましょう。



腰の筋肉が伸びるように意識する。（6秒×6回）



腰を押し付けお尻を上げる。（6～8回×2～3セット）



腰からお尻の筋肉を伸ばすよう意識する。（左右6秒以上×3回）



腰、お尻、ふくらはぎに力を入れるように意識する。（6～8回×2～3セット）



腰を床に押し付け太股の前を伸ばすように意識する。（左右6秒以上×3回）



へそを覗き込み腹筋を硬くするよう意識する。（8～10回×2～3セット）



腰の筋肉が伸びるよう意識する。（6秒以上×3回）



腰を上げつまさきを手前に引く。（左右6秒以上×3回）

- 1) 図の通りの運動をした時に、腰痛あるいは腰に違和感が生ずる場合には、その症状が全くなくなるまで、運動はしないで下さい。無理にやると逆効果になる可能性があります。
- 2) 1と5は同じ動作です。
- 3) 6は、上半身は上に向け腰を軸にして、膝を曲げたまま、膝を左右どちらかに倒します。



介護者リフレッシュ事業（帯広市委託事業）とは、在宅で介護されている

介護者リフレッシュ事業

るご家族が、介護から一時的に離れてもらうとともに、介護者相互の情報交換や交流により、心身ともに、元気を回復してもらうことが目的の事業です。

今年度、在宅介護支援センター白樺は、一七名の介護されている方と、次層雲峡温泉にとまり、次の日は旭山動物園・富良野へ行ってきました。旭山動物園ではオーブンしたばかりの「オオカミの森」も平日だったため、並ぶことなく、ゆっくり

（在宅介護）
支援センター白樺
高橋（香織）

みることができました。天気にもめぐまれ、バスの中ではゲームでもあり、夕食交流会ではお酒やビールも飲んで交流にも花がさきました。「自分よりもっと大変な介護をしている方の話を聞くことができ励みになった。」「日頃外出することができないのでとても良い機会になりました。」「介護は孤独です。皆さんと交流できてよかったです。」「何十年ぶりに旅行することができた。」「明日からまた笑顔で介護できそうです。」「などの言葉をいただきました。

（訪問看護ステーション ほんとうらん西南 所長 内田真紀子）

また、今回の訪問体験にご協力してくださった利用者さんとその御家族に、心より感謝を申し上げます。ありがとうございました。

今年も「一日訪問看護体験」の時期がやってまいりました。七月三〇日から八月一二日までの二週間近くに渡り、三五名のフレッシュな高校生さんが訪問看護体験に参加してくれました。

十勝勤医協では、毎年後継者づくりの一環として「春の一日看護体験」と合わせて夏は「訪問看護体験」を位置づけています。看護師を目指す元気な高校生さん達を見てみると、私たちも力をもたえた気持ちになります。看護師と一緒に車に乗っ

高校生一日看護体験



健康づくり 第5回 十勝健康チャレンジ 9月スタート

2ヶ月間取り組む健康づくりコースです。
仲間同士家族そろって挑戦して下さい。

わたしのチャレンジ宣言



幸田とみ子さん
(緑西友の会)

毎日笑顔で
頑張ります



瀬川 高志さん
(職員)

今年こそは
達成するぞ!!

私は毎日朝六時三〇分
からみんなの体操に挑戦
したいと思います。
自分の健康は自分で守
らなければならないです
よね。
何事にも進んでチャレ
ンジして老化させず若返
りを期待して頑張りたい
と思います。

今年も二ヶ月間で自転
車八〇〇km走破にチャレ
ンジします。昨年は鎖骨
を骨折し、途中で断念し
てしまいました。今年
こそは必ず達成したいと
思います。みなさんケガ
をしないようにきをつけ
ましょうね。

チャレンジコース

- | | |
|------------------|-------------------------------|
| 1 イキイキウォーキングコース | 5 深酒バイバイ週2日休肝日
コース (週2日以上) |
| 2 シンデレラ休養充分睡眠コース | 6 ストレッチコース |
| 3 お口さわやか歯磨きコース | 7 乗るだけダイエットコース |
| 4 今日も元気で朝食コース | 8 おまかせコース |

頭の体操

次の□に漢字一字を入れ、二字の熟語をつくり、
□の漢字を並び替えて、○の中に文字を並び替えて
入れてください。意味のある言葉を答えてください。

出題者は霜村英靖さん(帯広市)です。

東 劇 上 都 南 極
座 指 穀 指 作 車 読

ヒント
メダルはいくつ取れるかな?

答え「〇〇〇〇」(漢字で記入してください)
「」の中の文字を全文ハガキに記入して送ってく
ださい。

【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。

【締め切り】

九月二〇日(当日消印
有効)。発表は第二九四
号(二一月号)紙上です。

【第二九〇号の当選者】

答えは

「梅雨前線」でした。

応募総一一九通、正解
者一一九通の中から抽選
により、次の一〇名の方
が当選しました。

(敬称略)

青木久美、村上礼二郎、

山口武雄、土屋純司、細

野恵子、稲垣美和子、湊

公江(以上帯広市)、西

野栄吉(音更町)、小野

和子(幕別町)、野崎正

勝(芽室町)

※頭の体操の問題を募集
しています。採用の際
には、図書カードを贈
呈します。

友の会連絡会コーナー

生き生き広場

ふまねつと友の会

札内友の会

七月二四日、会場の春
日近隣センターで、一四
時からふまねつとの講習
が始まりました。ストレ
ッチだけでも汗が吹き出
すような暑い日でしたが、
四十分間のふまねつとで
みんな大満足。

世話人さんが立てる抹
茶と和生菓子でお茶会、
心天やシソジュース、麦
茶等で一休みし、お喋り
と笑いで楽しい時を過
しました。

年に一回の茶話会が「ふ
まねつと友の会」のスタ
ートとなりました。月一
回第三木曜日に例会をも
つことにして、カレンダー
も配られました。この日
は署名と健康チャレンジ
の申込が沢山寄せられて、
会員も二名増えました。
(札内友の会 鈴木志摩子)

久しぶりの総会

広尾友の会

総会とレクレーション
が大樹町の晩成温泉で開
かれ、世話人を中心に一
五人が参加しました。

一時から晩成温泉に
隣接するパークゴルフ場
でパークゴルフを始めま
したが、初めてクラブを
握った人もおり、ボール
がカップの周りを行ったり
きたりしてみんなの笑い
を誘っていました。優勝
スコアは五〇でしたが、
大たたきしたスコアは一
〇二でした。

終了後、総会が開かれ、
連絡会名和事務局次長か
ら最近の情勢など来賓挨拶
をしていただきました。

事業報告や決算報告、新
年度事業計画及び新役員

体制を決めた後は、昼食
をとりながらゆつくりと
温泉につかる人や生ビー
ルなどで談笑する人など、
夕方まで楽しい時間を過
ごしました。

数年ぶりに開かれた友
の会の総会は、ほかの町
村友の会のレクレーショ
ン活動に刺激を受けて企
画しましたが、一年に一
度といわずに何回でもや
りましょうとおおいに盛
り上がりました。

(広尾友の会 前崎 茂)



読者の声

何事も謙虚に

平山 雅子さん(幕別町)
天変地異が多いですよ
ね。愚かな人間達に地球
も天の神も怒っているの
かもしれないですね。そん
な中、我が身の欲にのみ
走る人間、国と国、親子
関係、人と人の関係など
人の心も崩れて来ってい
ます。何事も謙虚に生き
れば何とか成るものを、一
人一人が考えなければな
りませんね。

安心して暮らす 社会を願って

田口 裕子さん(帯広市)
テレビ・ラジオを入れ
ると暗いニュースばかり。
偽装、詐欺事件などと
をたちませんね。本当は
国民の生活にかかわる大
切なニュースやホットな
ニュースが流れて欲しい
のに。どの事件も庶民に
は縁のない、億、兆の金
額が動いているのですよ
ね。一生かかっても、イ
ヤ来世でも目にするこ
とがないですよ。安心で
きる社会になってほしい
ですね。

医療相談会のお知らせ

【年間予定】 9月4日(木) 担当医師: 深町 知博
【時 間】 14時30分~
【場 所】 十勝勤医協帯広病院 会議室(帯広市西9条南12丁目4番地)

ご不明な点は外来事務の三浦までご連絡下さい

(代表) ☎ 0155-21-4111

帯広病院 胃カメラ特診のご案内

9月7日(日) 予約制(午前中)

ご希望の方は帯広病院へお電話下さい。

TEL 21-4111

大腸ガン検診(無料)のお知らせ

【期 間】 2008年10月~11月

【対 象】 40歳以上の友の会員

昨年は、3,936人が受検し、陽性者383
人のうち12人のガンが見つかりました。