

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

福田首相が突然辞任を表明しました。自公政権下で二代にわたる政権の投げ出しです。様々な理由があるでしょうが、多数の国民や高齢者の反対を押しきって強行した後期高



浅沼建樹理事長

こぞって地域に出て、医療・介護問題を中心に対話を広げ、政治改革の運動を力強くすすめよう

年齢医療制度への怒りの世論の盛り上がりや、ガソリン・灯油をはじめ、生活必需品の相次ぐ値上げの中で国民生活に困難を生み出している構造改革路線の行き詰まりにほかならないと思います。

秋の大運動がスタートしています。生活の困難の中で医療や介護を受けたくても受けられない人がたくさん生まれていることが予想されます。後期高齢者医療制度への怒りはおさまりません。医療や介護の崩壊の危機も指摘されています。今こそ私たちの出番です。地域に足を運び、声を聞き、対話を広げ要求実現の運動を広げましょう。そしてその声を衆議院選挙にぶつけましょう。その中でさらにひと回り大きな友の会づくりを目指そうではありませんか。

いざ地域へ

いよいよ 秋の大運動月間スタート

九月二〇日に、民医連十勝ブロック「秋の大運動月間」学習決起集会が行われ、活動方針の提案と各院所、友の会連絡会から活動計画についての報告が行われました。



各院所・友の会連絡会の秋の大運動の取り組みの一コマ



▲介護保険制度の変遷と、これから行われようとしている制度の変更点などについての学習会が行われたケアセンター白樺



▲帯広病院待合いで後期高齢者医療制度廃止の署名を訴える病棟看護師の山下さん

▶高齢者訪問を行い、病気の生活のことなど、何でも相談にのる柳町医院の田中看護師



▶様々な理由で白樺医院への通院を中断している患者さんを訪問するための地図おとしを行う職員



▲他の事業所へ介護職員の待遇改善を求める署名の依頼を行う、ヘルパーステーションの村上さん



▲秋の大運動について討議する友の会四役

以前より友の会から「紙面の文字を大きくして欲しい」と要望が寄せられていました。今月号より文字を読みやすい大きさに変更いたしました。

聴診器

巨大な力に見える自公政権。だが福田首相の突然の辞任、先が見えないのは悪政を重ね、お

年寄りや子供たち、国民をいじめて維持しようとしている支配層である。

▼「後期高齢者医療制度廃止法案、参議院で可決！次は衆議院で」との思いを行動で、選挙で、実現可能な情勢を切り開いてきたのは私達である。今度こそ政治を変えたい、変えられるチャンスを生かしたいと思うのは私一人ではない▼それにしても異常な原油・資材等の高騰は許せない。「投機マネー」の規制が必要である。住民が働き、稼いだお金が地域にまわる時に地域は活性化する。大型店や大企業に金が渡るとお金が消え地域が衰退する。何時の間にか「投機マネー」として使われる昨今である▼昔は苦しかった時、「金は天下のまわりもの」と言って笑い飛ばしていた。一生懸命働けば、地域に金がまわり、何とかなった時代である▼「地域の活性化」と「政治を変えたい」と思う心が一致するところに現在の選挙戦の楽しみがある。頑張れる時代だ。(野)

帯広市へ申し入れ

困難な人には、
親切な相談・対応を!

帯広市はこのほど「新しい行財政改革」のもとで、市税等の収納率の向上にかかる具体策を公表しました。その内容を見ると「滞納処分の強化」「行政サービスの制限」など、収納率を上げるために未納者が一律に扱われ、「払いたくても払えない」市民が未納を理由に行政サービスから排除されたり、生存権に関わる滞納処分を受けたりすることが懸念されます。

このことを受けて、九月一日、十勝社会保障推進協議会は、市税等の収納率向上対策に関して、未納者の生活実態を丁寧に関き取り、支払い能力について判断すること。支払い能力の無い方については、実態に即して各種緩和措置や減免など積極的に活用すること。そ

十勝社会保障

推進協議会

☎二一四一四四

シリーズ⑨

病院22年の歩みを振り返る

夜間診療拡大

帯広病院副総院長
浅沼双枝

当時、夜間診療を行っていた医療機関は市内ではまだ少なく、働いている方々には喜ばれていました。そのため、毎回五〇名を超える患者さんとなり、「夜間診療日を増やして欲しい」との要望が寄せられ、週一回だった夜間診療を九二年六月から水曜日・木曜日の週二回行うようになりました。また、これまで夜間

診療で出来る検査は、血液と尿検査のみでしたが、検査の体制も第二、第三木曜日には心電図・レントゲン検査も出来るよう体制強化がはかられ、日中と同様に検査を受けられるようになりました。夜間にしかこれない患者さん達には大変喜ばれました。看護師は一人体制だったため、診察が終わった方のカルテを先生が



会計まで運んでくれるなど協力し合いながら行っていました。とにかくチームワークが良く、動き回っていたことを覚えて

まどジャパニーズ道場

全道から一四一名の青年職員が参加

第三六回全道青年ジャンボリー(以下JB)が勤医協札幌病院を中心とした道央圏で行われました。JBとは全道の青年職員が集まり、様々な学習を行ったり、他法人の青年職員と交流し、日々の業務などでの悩みを本音で語り合える仲間を全道に作ろうと毎年開催されています。今年も全道各地から青年職員一四一名が参加(十勝からは一〇名が参加)し、「ホスピタリティ」(思いやり、



相手をもてなす等の意味)というテーマで行われました。北海道勤医協がこれまで行ってきた取り組み

帯広病院

お母さん健診

「子どもが小さくて健康診断にも行けない」「どこか短時間でも預かってくれるところがあれば…」新日本婦人の会(以下新婦人)に加入している若いお母さん達の声です。

この度、新婦人より、勤医協の施設をお借りして保育を行い、その間、お母さん達に健診を受けてもらうことは出来ないかとの相談が寄せられました。若い世代の主婦層は、健診をうける対象ではあるものの、子どもを預けるところがない等の理由で、健診を受けない方が多い傾向にあります。この「健診空白世代」へ

社会保障費
2200億円削減政策
と財源問題
について考える中央社会保障推進協議会
事務局長

山田 稔 氏

2008年10月16日(木)
18時30分～とかちプラザ
レインボーホール
(入場無料)

是非、ご参加下さい

自分は大丈夫だと
思っていませんか?

大腸ガン検診

無料 期間 2008年10月～11月
対象 40歳以上の友の会員

自覚症状のない人でも、まず「便潜血反応検査」を受けましょう。(二回法)



のアプローチは、私たちもなかなか足を踏み出せなかった課題でもありました。

八月二十八日、はじめての「お母さん健診」が実現しました。

(事務 小田原 剛)



不養生医者の養生奮闘記

～ダイエット成功 その秘訣は～

帯広病院 院長 深 町 知 博

さて、以前に、減量にあたり、運動療法は必須である旨を述べました。減量を始め、数ヶ月で、腰痛発作のため、運動療法の中断を余儀なくされましたが、怪我の功名か、転んでもただでは起きぬ性分のせいか、腰痛回復後に、自分の運動療法の基本ができていきました。すなわち、寝たまま（あるいは座ったまま）でもできる筋力トレーニング（以下筋トレ）を短時間でも毎日実行する、というものです。

大の基本は、まず、現在食べている量をかなり大胆に減らすこと。そして、運動をして体重を減らすという発想をとりあえず捨てることです。例えば、おみやげに長崎のカステラをもらいました。悪くなるので、ダイエット中だが、一切れくらいいいだろう。「パクパクパク。」さて、この食べた分のカロリーを消費するのに、いったいどのくらいの運動をしなければいけないと思いますか？ 答えは、ラジオ体操を一時間しなければ、消費されません。同様に日清のカップヌードルもしくはスーパーカープ（アイス）一個を消費するには、急ぎ足で約七〇分歩かなければ食べた分は消費されません。もうお分かりでしょう。たかがこのくらいの量で、とお思いでしょうが、食べ物にはそのくらいのパワーがあるのです。そして、消費と摂取のバランスを考えた時に、運動で減量するよりも、カロリーを制限することの方がずっと効果的だと思いませんか？

別な指示がある場合などは除きます。炭水化物類や脂質の類は大幅に減らしてみてください。例えば、主食として食べているご飯やパンを今までの半分の量にしてみました。目で見て、明らかに脂っぽい物（肉の脂身、てんぷら類など）は食べないようにし、野菜を中心にしましょう。そして、実は、大変重要なのが、よく噛んで、ゆっくり食べることです。（噛むだけダイエット）おかず（副食）の量は沢山出さず、（おかずの種類は、食べ過ぎなければ、沢山あってもかまわないと思います。）可能な限り、小さな単位にしておき、口の中に入れる食べ物の量を少なめにし、三〇回以上を目標によく噛んで下さい。そして、食事の時間を一五分以上とるようにして下さい。糖尿病のコントロールの悪化の一番の原因は「早食い」だそうです。

ふたつめに、減量を始めると同時に、短時間ですが、筋トレを始め、それを、毎日続けたことです。以前に、まず、ボクササイズから始め、サッカーも時々やるようになったことも書きましたが、考えてみれば、これらは、月に数回やるのが精一杯で、その運動をした時には、その都度体重は落ち

ていきましたが、継続的な減量効果は期待できないものでした。では、何が良かったのか？ 毎日、合計して、たった一〇分足らずですが、起床時と入浴時に行っている等尺運動（アイソメトリック運動）（具体的な方法は次回詳述します。）を中心とした筋トレを続けることで、太らない（太りにくい）体質になったことだと考えています。ただ単に、カロリー制限（減食）で体重を落としていくと、脂肪とともに、筋肉もいっしょに落ちてしまいます。しかし、カロリー制限と同時に、筋トレをすることで、筋肉量を維持できたことと同時に、筋トレを始めた当初よりは、当然、筋肉量も一定増え、そのまま維持していくことで、減量前よりも、代謝が活発になり、さらに、太りにくい体質になったといったこと。この二つが成功の秘訣と結論づけました。

（*）とりあえずの目標体重はBMI 22+ 1kg台程度でかまいません。

【計算式】 身長m×身長m×22

私の場合、身長169cmなので、
1.69×1.69×22=62.8kg+1kg=63.8kgとなります。



柳町医院では看護師による食事指導・療養指導を行っています。栄養指導は主に栄養士が行いますが、平成一五年から栄養士がいなかったため看護師が行っています。糖尿病

柳町医院

健康は食事から

やその他の病気で指導が必要と医師から判断されると、三日間食べたものを書いてきてもらい、後日一〜二時間程度看護師と話をします。男性患者の場合は特にご夫婦で来て頂きます。奥様が食事を担当していることのほかに、ご夫婦で話を聞いたほうが二人三脚で頑張れるようです。これまで指導をしてきた方は、皆それぞれに糖尿病を良くするために色々な努力をしています。しかし、中には血糖を悪くするよう

ケアセンター
白樺

ボランティアさんに

支えられて

帯広図書館のボランティアの方が、毎月、紙芝居の「読み聞かせ」に来て頂いています。童話は、記憶を呼び起こす話として高齢者の方に推奨されてきています。

ですが、「この次も楽しみに待っています」と、ボランティアの方に声をかけ、お互いなじみの関係になってきています。

今回は、日本の民話から「花のき村とぬすびとたち」「浦島太郎」を聞かせて頂きました。利用者の方は、なつかしく、真剣に聞いていました。途中で、「浦島太郎」の歌を歌ったり、「海の中に竜宮城なんかないよね」など、現実的な言葉も飛び交い

ヘルマンハープ中野教室の先生も「私は勤医協が大好きで、認知症の母を介護した経験があるので、音楽で皆さんのお役にたてたら」と言われ、各療養棟とデイケアに月一回、ハープ演奏に来て頂いています。ヘルマンハープは、卓上型でドイツのバリアフリー楽器です。利用者の方も直接ハ



ープに触れ、曲も奏でることが出来ます。なつかしい「ふるさと」の曲が流れると、涙する方、目を閉じて聞き入り心癒される時間を過ごしています。是非、いろいろな形でボランティアに関わって頂ける方、大歓迎です。

（ケアセンター）白樺
副施設長 真田 若子

な行為をされている方もいて、正しい知識を説明して生活を修正できるようにします。生活スタイルと病気には密接な関係があります。私達は生活スタイルを知ることが重要と考えており、話を詳しく聞き、語ってもらうことで、多くの患者さんが「これが良くないよね」「運動不足だよ」と振り返りをします。生活のクセに気づくことができ、今後の生活で注意していきます。毎日の外来診療でも看護師がアドバイスしますので、どうぞ気軽に声をかけて下さい。

（柳町医院）
看護師 田中 里美

第5回 健康づくり 十勝健康チャレンジ

いよいよ健康チャレンジがスタートしました。
みなさんの奮闘ぶりをお伝えします。

わたしのチャレンジ宣言



光南友の会
村上 隆久さん

継続は力なり

思い悩んだ末に選んだのが、自分にとって最もハードルの低いものばかり。これではチャレンジと言えないのでは、かといって出来そうにないものではない、未だに自問自答を繰り返しながらの日。でも「継続は力なり」か。



帯広病院
鈴木ちあきさん

味覚の秋を!!

私は一日七千歩に挑戦してみました。
毎日、朝から晩まで歩き回っているので余裕?と思いきや、ちよつと油断するとギリギリの日も。ですが今のところ八千九百歩台で推移しています。
味覚の秋をこのチャレンジでのりきります!

生きがいを探して

白樺友の会 藤田今朝次さん
二〇年喫煙して、お金、肺への影響を考えて三〇歳以下へ、記録表を付け減らしたいと思えます。ストレスをなくし、生きがいを探して少しのお金で、幸せにくらせる世の中に、友の会と共に!

友の会連絡会コーナー

生き生き広場

☎0155-21-4144

盆踊り大会

白樺友の会



八月九日、ドリームタウン白樺で地域の、第六回盆踊り大会が行われ、新緑・柏林台・白樺の各友の会が、思考を凝らして参加しました。

新緑は、一八名が三角帽子に黒のビニールのパンツをはき、頬を赤く塗り、振り付けにもひと工夫され連帯感をアピールし、何と団体で「第二位」に輝きました。

柏林台は、黄色い法被に、背中には「柏林台友の会」の文字が手書きで記入され、初参加者もいて一六名が和気藹々と楽しんでいました。団体として「ダイイチ賞」を受賞しました。

白樺は、手作りのお揃いの衣装に身を包み、手には『平和が一番』と書かれた団扇を持って踊りの輪に参加しました。一名の参加でしたが、団体として「なか卯賞」を受賞しました。

参加した四五名の友の会員の「輪」と「和」と「話」が深められたひとときでした。
(白樺友の会 武井 純子)

好天に恵まれて

池田友の会

総会・懇親会に先だって、パークゴルフ大会を清見ヶ丘公園で好天に恵まれた、八月二十九日に行いました。

参加者一八名が一時間余りプレーに熱中し、心地よい汗を流しました。終了後、成績発表を行い賞品を渡した後、総会・懇親会にうつりました。一年間の活動報告と援助金の会計報告を行いました。会計については前総会より内容を詳しく報告しています。世間ではお金にまつわる暗いニュースも多いこの頃です。事務局では支障のない限り



単年度で消費する様に運営しています。しかし、会員の高齢化に伴い、援助金の減少もあります。今後の活動は健康相談会を二回行うことと、会員を拡大することを確認しました。最後に後期高齢者医療制度廃止の署名をしてもらい終了しました。
(池田友の会 吉田 昌子)

頭の体操

次ぎの口に漢字一字を入れ、熟語を完成させ、○の中に文字を並び替えて入れてください。意味のある言葉を書いてください。

出題者は長尾千恵子さん(音更町)です。

尊□語□美しい言葉

一□一善□良い行いの事

不□不死□皆の希望

ヒント いつまでも長生きしてくださいね。

答え「○○の○」(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】

○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

○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】

一〇月二〇日(当日消)

読者の声

来年こそは!!

佐藤 セツさん(帯広市)

幕別の長谷川さんとおなじで(健康まつり)に行ってみようと思いましたが、何かしら用事が出来て行けず、何でかしらと毎回考えています。友の会ニュースを読んで楽しみを少しでも味わっています。来年は二〇回目、是非楽しみに参加して

命を大事にしよう!!

小澤喜久子さん(清水町)

後期高齢者医療制度、評判が悪いと長寿医療制度と言います。何と言いつても、根本に命を尊ぶ気持ちがなければ……。

「日本は安全なんだけど、消費者、国民がやかましいから……」「安心実現内閣」の閣僚の発言、消費者目線とはこんな事を言うのでしょうか?