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

国民最優先の財源に切り替えよう!

社会保障費2200億円の財源政策と財源問題

一〇月一六日、中央社会保障推進協議会事務局長の山田稔氏を講師に迎え、とかちプラザレインボーホールに一三〇人が参加し学習講演が行われました。

社会保障費二二〇〇億円の機械的な削減政策の大本にある、アメリカと財界の要求に応える新自由主義、確実に進めるための構造改革路線。これらに基づいて社会保障制度が改悪され続けています。

自民・公明党政権は、国民だましの「財政危機」を理由に医療・介護・年金など次々と改悪し、国民に負担を押しつけてきましたが、危機的状況にあるのは〝財政政策〟の方です。税金の集め方、使い方を正せば、消費税を増税しなくても、そして社会保障費を削減しなくても十分財源はあります。財界優先・アメリカ言いなりの新自由主義・構造改革路線をストップさせ、この国のあり方を国民生活最優先に切り替えることが、今必要であり国民の要求です。

財政問題について語る山田氏

人権のアンテナを高く!!
気になる患者さん訪問から

気になる患者さんのお宅へ訪問する職員

Aさん五〇代前半男性、働き盛りですが重い心臓の病気を抱えています。通院治療は必須で内服薬を切らすことは出来ないのに通院を中断。薬がもう切れている頃だと思い電話をすると、「やっとアルバイトの仕事が入ったんだ、お金ができたら病院にいくよ。」との返事。「また心不全を引き起こし大変な事になるから、お金のことを含めて相談にのりたい」と、約四ヶ月間に渡り何度も電話や夜の訪問などしてきましたが受診には結びつきませんでした。そんな中、本人から「いつも電話くれる看護婦さんかい?俺もう息苦しくて動けない。昨日も電話くれたんでしょ…動けなくて電話に出れなかったんだ…」とSOSの電話でした。これは大変だ。しかし来る手段はない、救急車も一人では呼べないため、こちらから迎えに行くしかない。そう考え、夜七時過ぎでしたが、事務職員・看護師の二人で迎えにいきました。全身がパンパンに浮腫(むくん)でおり、肩でハーハーと息をしている状況でした。すぐ先生に診てもらい即入院、一命を取り止めました。諦めずに繋がっていた事で、最後の拠り所として頼って来て下さったのだと思います。話を窺(うかが)うと仕事は殆どなくぎりぎりの生活状況でした。本当に困ってる人がまだまだいる!気になる患者訪問は私達の医療活動の重要な柱の一つです。人権のアンテナを高くして、地域に出て行く活動を続けていきたいと思います。

聴診器

転院先が決まらぬまま、強制転院を強いられる患者。テレビの映像は、途方にくれる患者と家族、そして住民の怒りの声を伝えた▼財政難に苦しむ千葉県銚子市が、市民の反対の声をよそに、このままでは第二の夕張になってしまうと、多額の赤字をつくり出している市立総合病院を九月末で閉じた▼市は、医者が減ったことで赤字が膨らんだと、医師不足を招いた国の施策を非難する。一方、北海道では赤平市が、現在の財政状況を一年以内に改善しなければ財政再生団体に転落するとのニュースも耳にした▼ここでも市の財政赤字の最大の原因が巨額の赤字を生み出す市立総合病院にあり、進行する過疎と医師不足が、状況悪化に拍車をかけているという▼国は医療費を削減するため医師の数を減らす一方、新研修医制度を始めた。新人医師は大学に残る義務がはずされ自分の希望する医療機関で研修する。大学は減った医者の穴埋めに地方から医者を引き上げる▼こうして始まった医療崩壊は自治体の財政を圧迫し、第二第三の夕張を作り出そうとしている。大本の原因が国の政治にあることは明らかで、それを変える絶好のチャンスが到来した。（隆）

第9回 友の会活動交流集会in旭川

～広げよう！共同と連帯の輪　いのち・くらし・平和を守るために～

交流会で「青い山脈」「憲法九条五月晴れ」を熱唱する十勝からの参加者

「北海道民医連第九回友の会活動交流集会」が、一〇月四日、五日の両日旭川市で開催され、全道各地から四〇〇人を超える人が集いました。

十勝勤医協からは各友の会三六人、職員一四人の総勢五〇人が参加しました。

一日目は、分科会と学習企画が行われ、十勝からは、職員含む五人が指定発言をしました。

夜の夕食交流会では、十勝は「青い山脈」「憲法九条五月晴れ」をいのちと平和の願いを込めて会場と一体になって歌いました。

二日目の全体会では、菅野浩氏（旭山動物園前園長・旭川九条の会代表委員）が、「旭山動物園の試み～命の輝きをつたえる」と題して記念講演がありました。動物は平和な社会の中でこそ存在する、「動物園は平和のシンボル」と言う感動的なお話でした。

その後、全道の中から三人によるリレートークと基調報告がありました。

高野幸雄道民医連友の会連絡会会長から「広げよう！共同と連帯の輪いのち・くらし・平和を守るために」という表題で、友の会が今、頼りにされているとの認識を共通理解し、民医連の旗の下に団結し、「秋の運動月間」に取り組んで行こうではないかとの呼びかけがありました。

記念講演を行う菅野氏

初めて参加した方が、「地に足のついた活動を知って心強く思った」「私たちの友の会でも出来そう、そんな元気をもらった」等、この充実した二日間の感動を心に刻み秋の運動月間を成功させるとともに「貧困をなくし、平和な日本をつくる」ために総選挙におおいに取り組みたいと思います。

（友の会連絡協議会事務局長　石沢　英子）

シリーズ⑨

成人病健診

病院22年の歩みを振り返る

柳町医院　事務長　小田幸治

一九九一年に対象年齢が三十五歳以上に拡大し、血液検査の項目が増えるなど内容的にも拡充されました。また、翌年九二年には、実施期間が四ヶ月に延長、九三年には八ヶ月間となり、通年実施が強く望まれていたことを覚えています。

毎年、千人を超える方が成人病健診を受けに来院していましたが、この背景に友の会の協力があったことは言うまでもありません。「病気の早期発見・早期治療」を合い言葉に、多くの会員さんに、自ら足となり送迎してくれたり、世話もしてくれたりと、地域でご奮闘いただきました。日中は仕事で受けられない方にも「年に一度は健康診断を」と、休日特診や夜間特診も実施してきました。

今では通年実施となり、昨年の受験者数は二五〇〇人を超えています。今年から特定健診・特定保健指導が実施されましたが、民医連らしい保健予防活動の発展の機会と捉え、「地域の健康づくり」の視点で友の会と連携して、さらに取り組みを強めていきたいと思います。

白樺デイサービスセンター

地域に愛されるデイサービスを目指して

二〇〇九年二月オープンを目指して白樺医院一階に開設準備室が誕生しました。開設準備室では現在、利用者さんに提供したいサービス内容の具体化や日課表作り、工事中の施設周囲のお宅への訪問活動等を行っています。新しい施設を一から作っていくことは、大変で忙しくて難しくて、とてもワクワクするものだと体感しながら作業を進めています。地域のみなさんに喜ばれ愛されるデイサービス、来るのが楽しみになるデイサービスを目指しています。白樺デイサービスセンターへのご意見、ご要望、ご利用の希望は下記の開設準備室まで是非ご連絡ください。

白樺デイサービスセンター開設準備室
帯広市白樺16条西２丁目７番地（十勝勤医協白樺医院内）
電話　0155-38-3500

大腸ガン無料検診

期間　10月１日～11月30日
対象　40歳以上の友の会員

実施中

お問い合わせは、お近くの地域友の会事務局または、
友の会連絡協議会まで　（☎0155-21-4144）

不養生医者の養生奮闘記

～筋トレ実践編(1)〈起床時編〉～

帯広病院　院長　深町知博

今回は、前回お約束した、私が実際に行なっている筋肉トレーニング（筋トレ）を具体的にお示しします。

運動の仕方には、大ざっぱに分けて、関節を動かして筋肉を曲げ伸ばしにする屈伸運動と、関節を動かさずに、筋肉を鍛える等尺運動（アイソメトリック運動）があります。前回お話ししましたように、私がダイエットのサポート療法として行なっている筋トレは、後者の等尺運動（アイソメトリック運動）を中心としています。

この運動は、関節を動かさずに、筋肉に力を入れて、筋肉を鍛える運動で、基本的には、息を止めながらするので、無酸素運動になります。六〇～七〇％くらいの力（最高に力を入れた状態から、少し力を緩めてあげる感覚で良いと思います。）で、七～八秒程度の持続時間で十分効果が得られます。それ以上続けても筋肉が疲労するだけであまり意味がありません。だいたい、ゆっくり一〇を数えるくらいで七～八秒くらいになると思います。グッと力を入れるので、血圧のコントロールが悪い方は、この運動はしてはいけません。この運動のメリットはいくつかありますが、短時間で効果的に筋肉を鍛えることができることが最大のメリットだと思います。

私が実際に毎日行なっているのは、まず、朝起きた時に、前回公開した腰痛体操の後に、寝たままでもできる、主に等尺運動を、体の上の方から順におこなっています。

具体的には、まず、腕を天井に向けて上げて、手の指の屈伸運動をおよそ三〇～五〇回。（図１）次に胸の前で両手を合わせ（合掌）、互いの手の平を押し合うようにします。（主に大胸筋を鍛えます。）（図２）次は、胸の前で手をかぎ形に組んで引っ張り合います（図３）。同じ運動を寝たままで、手を組む位置を、額のところと臍（へそ）の少し上のところに変えて、同様に手を引き合います。次は、腕全体を脇からちょっと離した状態で、内側と外側に可能な限りひねった状態で一〇くらい数えます。次は、息をほぼ吐ききった状態でお腹を引っ込めて腹筋を硬くして、七～八秒こらえます。次は、おしりの筋肉をきゅっと縮めた状態で七～八秒。その次は、下肢を伸ばしきった状態で、足首を手前（顔に向ける感覚）に向けたままと、逆に伸ばした状態と二つのパターンで七～八秒止め、最後に足首を前後および左右に適当な回数を回して終わりです。

腰痛体操三回と、この筋トレを二回（腰痛体操の後に引き続き筋トレを行なっています。）を、毎日起きた直後に行なっています。所要時間はおよそ五～六分です。

（すべてあおむけに寝たままでおこなっています）

ケアセンター白樺

デイケアらいふで楽しく

喫茶コーナーの様子

ケアセンター白樺デイケアらいふでは、様々な月ごとや季節ごと行事を行っています。特にボランティアさんのご協力をいただいて、月一回開催している喫茶コーナーは、「喫茶店気分を味わえる」と利用者さんからも好評です。メニューは、コーヒー、紅茶、ココア、サイダー、コーヒー牛乳、オレンジジュースに昆布茶と、本当の喫茶店なみに充実しています。

その他年間行事では、動物園やグリーンパーク、菖蒲園に出かけたり、ヨーカ堂や愛菜屋、柳月の見学・お買い物なども行いました。

楽しい行事食も定期的に行っており、年数回のみんなで焼き肉、冬には鍋バイキング、敬老の日にお祝いメニューも用意しています。

デイケアは、介護保険の要介護認定で、「要支援一～二」ないし、「要介護一～五」の認定を受けた方。病状が安定期で、積極的な治療が必要ない方。生活訓練、機能訓練等を行うことにより、家庭生活の維持、向上が期待できる方等が対象です。

利用希望、お問い合わせは、電話四一－一一六五番まで問い合わせください。

（ケアセンター白樺
事務課長　高田　弘之）

帯広病院

受験応援企画 セミナース

一〇月一二日に、看護師を目指す高校三年生を招いて、【セミナース】をひらき、看護学校の受験を応援しました。舘野医師から、看護師には優しい心と技術が必要だとエールを送り、印象深い症例を紹介しました。また、金子看護師が看護大受験から学生生活までのイメージが湧くように実体験に基づいて話しました。その後は、面接試験に備えてグループディスカッションに挑戦しました。〝告知〟をテーマに自分の考えを人に伝える練習です。患者・家族・看護師といろいろな立場になって意見を交わしました。

「看護師の仕事に魅力を感じました。」「保健師と迷っていたけど看護師に決めました。」「看護学校の生活が楽しみになりました。絶対に合格します。」「早く看護師になって寄り添う看護がしたいです。」など、決意を新たにした感想をたくさんいただきました。

昨年から始めたこの企画が好評で、昨年より一〇名増の二六人の参加となりました。看護師不足のいま、彼女たちが看護師になるまで応援し続けます。

高校生に話をする金子看護師

（帯広病院病棟看護師長
野口　寿恵）

第5回 健康づくり 十勝健康チャレンジ

9月からスタートした健康チャレンジが10月末で終了します。この間、継続してがんばってこられた方をご紹介します。

わたしのチャレンジ宣言

音更南友の会
辺見嘉代子さん

ウオーキングで肩こりが楽に

週三回五千歩のウォーキングが目標です。近くの橋や公園を歩いています。パークゴルフの例会に参加すると楽しく達成です。

効果は、肩こりがとても楽になり整骨院にほとんどいかなくてよくなったことです。

柳町医院
田中　里美さん

テレビ体操で快調

毎朝六時半のテレビ体操を行うことにしました。二歳になった子供と朝の忙しい時間に体操をしています。時には、泣く我が子を抱っこしつつ、負荷をかけながらの体操となり、とっても体の調子がいいです。今後も続けていきます。

頭の体操

次ぎの□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、〇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。

出題者は長尾千恵子さん（音更町）です。

花　憎　魚　話
本□字書□類快□路庶□事
万　平　復　在

ヒント　優先に考えてほしいですね

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
〒〇八〇－〇〇一九
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-ikyo.or.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】

一一月二〇日（当日消印有効）。発表は第二九六号（一月号）紙上です。

【第二九二号の当選者】

答えは

「北京五輪」でした。

応募総七二通、正解者七二通の中から抽選により、次の一〇人の方が当選しました。（敬称略）

大道睦子、河原崎静雄、酒井千恵子、高宮諒子、物井清、横内あおい（以上帯広市）加賀谷誠治（音更町）山崎信子（幕別町）和田節子（士幌町）家常国子（上士幌町）

※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　☎〇二五五－二二－四二四四

生き生き広場

スポーツに食事、温泉を楽しむ

栄友の会

栄友の会恒例の温泉・パークゴルフを九月二八日に行いました。行き先は恒例の屈足温泉です。

到着後パークゴルフ組と温泉まったり組にわかれ、それぞれに楽しみました。パークゴルフではホールインワンギリギリを悔しがる人、どこへ行くの！とあらぬ方向へ飛ぶボールを叱咤（しった）する人、よそのチームの好打を見ては〝ウン、私の教えたとおりだ〟と大きく頷（うなづ）く人など、笑いっぱなしのラウンドでした。

参加者十七人、スポーツと美味しい食事と情勢の話題、そして温泉を堪能した一日でした。

健康に良いことをもっとやろうと話題になり、八月に二九人も参加した〝ふまねっと〟を気楽に取り組めるように、友の会のお金で購入することをその場で決定しました。

毎週土曜日の卓球クラブは継続しており、参加者は腕を上げています。

栄友の会、健康づくりに燃えています。

（栄友の会　本川栄子）

深まる秋を散策や食事で満喫

柏林台友の会

一〇月四日、柏林台友の会の年間行事、日帰り温泉のつどいは、雨も上がり爽やかな秋晴れのなか二十人の参加で出発しました。バスの中では、世話人さんのご主人によるガイドを聞きながら、士幌温泉「プラザ緑風」に到着しました。パークゴルフ組はすぐコースへ他の人は散策や温泉に入り昼食までのんびり過ごしました。

昼食交流は、自己紹介から始まり、参加の人達からぜひ来年も参加したいという声が寄せられました。沢山のご馳走をお腹一杯食べた後は、カラオケで自慢の歌にうっとり、最後に事務局から大腸ガン検診の話しと世話人へのお誘いをして終了しました。昨年もこの行事の後、世話人さんが増えました。今年もやってみようと思う人がいて期待しています。

（柏林台友の会　鳥宮勝江）

各友の会連絡先

【音更東】菅原　一晴　〇一五五－三一－七〇九五
【音更西】増田　浩毅　〇一五五－三〇－八八六〇
【音更南】坂本　恵子　〇一五五－三一－六二六三
【音更北】中嶋　晴子　〇一五五－三一－七〇九五
【士　幌】和田　鶴三　〇一五六四－七－四四三五
【上士幌】山本　政俊　〇一五六四－二－三〇八九
【新　得】西田　義雄　〇一五六－六四－五八二八
【清　水】妻鳥　靖子　〇一五六－六三－二五七八
【鹿　追】武田　耕次　〇一五六－六六－二一七六
【芽　室】米倉　興宰　〇一五五－六二－三五八九
【中札内】西村　和正　〇一五五－六七－二七七四
【更　別】小刀祢　博　〇一五五－五二－二六五七
【大　樹】有岡千恵子　〇一五五八－七－五二二八
【広　尾】前崎　茂　〇一五五八－二－四三四〇
【幕　別】野原　恵子　〇一五五－五四－三二七五
【札　内】高野　幸雄　〇一五五－五六－五五七八
【忠　類】増田　武夫　〇一五五八－八－二六〇七
【豊　頃】岩井　明　〇一五五－五七四－二六三四
【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】田利美智子　〇一五六－二五－四〇〇〇
【陸　別】餌取　貢　〇一五六－二七－三五九〇
【東　〇】高城　恵子　〇一五五－二五－八三六五
【柏　〇】渡辺　渡　二二三－〇九二六
【光　南】村上やよい　二五－五五八八
【鉄　南】後藤　等　二一－四三五七
【中　央】田村カオリ　二二三－二六〇七
【啓　北】内田　豊　三六－三八一八
【栄　〇】岡山　啓子　三三－〇五三七
【開　西】岡本　顕　三五－〇四四七
【西帯広】清水美喜子　三七－二七二八
【西　南】田所　豊之　二二－七五八三
【緑ヶ丘】片石　祐一　三三－一四四三
【白　樺】高宮　裕　三四－一八八二
【新　緑】渡辺　宗雄　二一－六二一四
【柏林台】横塚恵利子　四一－七七九〇
【緑　西】村上久美子　三三－六八五二
【稲　田】平　麗子　四八－〇七一五
【大　空】畑中　庸助　四七－〇〇六二
【川　西】伊沢佐恵子　六〇－二五〇六