

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

第10回友の会世話人交流会  
**「安心して  
 高齢期をおくりたい」  
 という願いをめざして**

一月一七、一八日第一〇回十勝勤医協友の会世話人交流会（高野幸雄実行委員長）が笹井ホテルで開催され、世話人一四〇名、職員四四名が参加しました。全体講演や分科会（八会場）、夕食交流会など企画を通して交流を深めました。

**全体会・講演**

第一〇回友の会世話人交流会は、「安心して高齢期をおくりたい」という願いをめざして、学びと交流を目的に開催されました。講演では、「今、介護現場で何が起こつて

いるか」と題して、石井秀夫（社会福祉法人協立いつくしみの会 特別養護老人ホームかりぶ・あつべつ施設長）さんが講演を行いました。  
 （講演要旨は2面）



第5回健康チャレンジ目標達成者へ修了証書を渡す友の会連絡会会長高野幸雄

**分科会**

分科会では、笹井ホテル・札内スポーツセンター・百年記念ホール各会場で「たのしくからだを動かそう」や「友の会を語ろう」などに世話人さんや職員が参加しました。夕食交流会では、世話人さんや職員から踊りが披露され、会場はおおきに盛り上がりました。

**講師を囲んで語り合おう**



講師と意見交換を行う様子

**介護の現在・過去・未来を語り合おう**



オムツ交換の実技を学ぶ

**友の会を語ろう**



十勝勤医協と友の会の歴史を学ぶ

**「くすり」の正しい知識を学びましょう**



薬とサプリメントの違いについて学ぶ

**ドクターと気軽にトークしましょう**



「医者の言い分・患者の本音」を語る深町医師と参加者

**「囲碁・将棋」に親しみましょう**



囲碁を楽しむ

**安全な十勝の食材で美味しい料理を**



ギョーザとスープ作り

**楽しくからだを動かそう**



たのしくふまねっと

**聴診器**

二〇〇九年の幕開けは、『派遣村』報道からはじまった。「派遣切り」「期間工切り」によって仕事と住まいを失った人たちに、炊き出しや宿泊あつせんを行うテント村の映像は、先の戦争で爆撃された東京の姿を彷彿とさせるものです。▼大晦日から始まった「派遣村」は、官公庁が仕事始めとなる五日朝まで、住まいと食事を提供しよう云うもの。約五百人がようやく辿り着いて宿泊。その中には、会社の寮を追い出され、残りの金も数百円しか無く、何キロも歩いて来た人も居たと云う。▼この「派遣村」は東京日比谷のことです。全国で、この冬から三月末までに「切られる」労働者は八万人から十万人とも伝えられる。病死・餓死・自殺・犯罪などが起きても不思議ではない状況です。この現実には政府は何をなすべきなのか。いのちが懸かっている。▼八十年前の日本と、現在がピタリ重なっている事実に驚きと腹の底からの怒り。「蟹工船」ブームが起こったことは、現在の日本にとって必然のことだった。しかし多喜二は云う『そして、彼等は、立ち上がった。――もう一度！』（梅）

## 院長交替のお知らせ

4月1日付で、下記のとおり院長が交替となりますのでお知らせいたします。

帯広病院 浅沼建樹  
柳町医院 深町知博  
白樺医院 小倉浩夫

なお、外来診療体制やご不明な点は、帯広病院または、各診療所にお問い合わせ下さい。

## 看護師復職支援セミナーのご案内

と き	2月25日(水)・26日(木) 10:00~15:00 (9:30から受付開始)
と ころ	十勝勤医協帯広病院 帯広市西9条南12丁目4番地
対 象	保健師・看護師・准看護師資格取得の方
参加負担	無 料
お申込み方法	十勝勤医協帯広病院師長室：渡辺 電 話：0155-21-4111 E-mail：kango@tokachi-kin-ikyo.or.jp ※お申込み時に、氏名、連絡先(電話番号)、資格をお伝え下さい。
締め切り	2月13日(金)
内 容	講義と実技 ①最近の医療・看護情勢 ②医療安全 ③看護基礎技術(採血・注射) 実際に医療現場で使用している物品を使って技術演習を行います。 ④救急蘇生 ⑤個別相談 ご希望の方はフォローアップ研修を受け付けます。

## 特定健診休日特診のご案内

と き	2月22日(日) 9:00~(午前中)
と ころ	十勝勤医協帯広病院 予約制となりますので、事前にご連絡下さい。
締め切り	2月18日
料 金	・帯広市の国民健康保険加入者で40歳以上の方は無料 ・35~39歳で国保の方は無料 ・国保以外の方は500円
対 象 者	35歳以上の帯広市民(帯広市国保以外で40歳以上の方は受診券が必要です)
健診内容	身長・体重・血圧測定診察・尿検査・血液検査・心電図
担 当	医事課
電 話	0155-21-4111

## 胃カメラ休日特診のご案内

と き	2月8日(日) 9:00~(午前中)
と ころ	十勝勤医協帯広病院 予約制となりますので、事前にご連絡下さい。
締め切り	定員になり次第
料 金	保険診療
担 当	医事課
電 話	0155-21-4111



講・演・要・昏

社会福祉法人協立いつくしみの会  
特別養護老人ホームかりがらびあつべつ施設長

石井秀夫さん

## いま、介護現場で何が起きているか

急速な高齢化がすすみ多死時代をむかえる日本において、誰もが安心して介護を受けられるよう社会保障としての介護が機能しなければなりません。現実には介護サービスは使いにくい・使えない、事業所は急速な経営悪化となり、介護ではたらく職員がやめていくという「介護崩壊」とい

れる事態がすすんでいます。四月からの改定でどうなるのか、また、介護の再生にむけてどうしていくことが課題なのかを共に考えたいと思います。さらに、実践事例を通して「介護とは何か」をあらためて考えながら、介護で働くこと、その専門性は何かについて現場の視点からお話ししまし

た。介護を個々のサービスから大きく介護保障としてとらえることや公的責任を求めていくことの重要性と、老いても地域で安心して暮らし続けていくような地域力を自治体と住民の共同でどうつ



ても考えたいと思います。Aさん(五〇代男性)は、高齢で体の不自由な母親と同居中でした。昨年五月、一日中外で座り込んでいるところを近所の方に発見され、当院に緊急入院しましたが、すぐ自宅へ帰ってしまいました。しかし、母親はこれまでのAさんと様子が変わってしまったことに不安を覚え、何とか病院で検査・治療を受けて欲しいと望んでいましたが、



帯広病院看護師 浅沼双枝

母親の言うことは聞き入れず、来院しませんでした。経済的には母親は、生活保護、本人は国民健

### 医療・介護の現場から シリーズ①

康保険でしたが無職で収入もなく、非常に厳しい状況でした。暮れの一二月に外来看

護師と事務で自宅訪問し、「まずは受診してほしい」と本人を説得、受診に結びつけました。診断は多発性脳梗塞。すぐにも加療が必要であるため、地元の市議会議員の力もかりて、訪問の四日後に高齢の母親に相談員が付き添い市役所保護課に駆け込み、生活保護を取得しました。翌日からすぐに入院・加療となつていきます。今後は、リハビリ目的に他院へ転院し治療を継続する一方、障害者手帳や介護保険を申請し、必要なサービスを検討し、本人の自立生活の支援を行っていきます。

# 不養生医者の養生奮闘記

## ～禁煙(&減量)で人生は変わる!～



帯広病院 院長 深町 知博

歴は以前にも書きましたが、二〇歳から本格的に吸い始め、それまで、何回か、禁煙を試みましたが失敗し(一時は、ニコチンガムを噛みながらタバコを吸うという、今では信じられない、とんでもない行為をしていた時期もありました)、本当にやめたのは二〇〇一年の秋(四三歳)です。二三年間吸い続けていたことになりました。

向に追い込まれていたのかもしれない。ちょうどその頃、月に数回は行く書店で、自分の禁煙の教本になった本(※)に出会ったように記憶しています。この本を中心に参考にしつつ、自分なりのオリジナルのプログラム、方針を立てて禁煙を実践することにしました。(次回詳述します。)

このシリーズの中で、繰り返し強調してきたように思いますが、今、やはり、はっきり言えるのは、禁煙も減量も、(つらいことを実行する時には)自分で、(ここが大事!!「誰かに言われた」からとかではダメです。)

「タバコをやめる」「体重を減らす」と決める(「自分に宣言する」)ことです。これが、最大の成功の秘訣だと思っています。

もう少し、具体的に言います。「タバコを」やめたいと思ってる(んだよなあ)。「やせたいとは思ってる(んだよなあ)」。これは間違っていません(悪くなりません)。他人がしてくれたいことではなく、自分で(実行)することだからです。この語尾の違いは決定的で、天と地の差があります。すなわち、はっきりいえば、タバコを吸い続け、癌や肺病になって苦しんで死んでいくのか。内臓脂肪をしっかりとため込んで、血圧が高くなったり、糖尿病が発症したり、それらが重なって動脈硬化がすすみ、心筋梗塞や脳卒中を起こし、命を落とすか。あるいは、一命をとりとめても、晩年不自由な生活を送るのか。対して、タバコをきっぱりとやめ、減量も成功し、適正な体重となつて、やりたいことをバリバリやり(スポーツも勉強も趣味もなんでもゴザレ)、周囲からもカッコいいねと言われ、着こなしも見栄えも良くなり、お金も貯まる。(タバコ代がなくなり、食費もかからなくなり、(よね)。)ということ尽くめで、健康的で幸せな人生を送るのか。どうです。天と地の差がありますか?あなたはどちらを選びますか?医者にはうるさく言いますが、決めるのは自分です。



「禁煙セラピー」  
絶対やめられる  
アレン・カー  
KKロングセラーズ

### 帯広病院

## 医療相談会

一月九日、帯広病院の大会議室で医療相談会を行いました。職員は医師、看護師、栄養士、事務の四名が参加しました。

まず、医師から相談会三題断として、①糖尿病、②脂質異常症(高脂血症)、③肝機能障害についてお話ししました。①糖尿病の話では、健診などの結果でどの項目が糖尿病に關係しているか、この一年での患者数の伸びなどを聞いていただきました。

②脂質異常症の話では、最後に、管理栄養士の食事の話では、お酒のカロリーで、同量なら日本酒より焼酎の方がカロリー

が低いことを知った方が、「これだけでも来た甲斐は十分あった」とおっしゃったのが印象的でした。

③肝機能障害のところでは、フォアグラは肝脂肪であるなど、面白い話を交えつつ、なごやかに進みました。

管理栄養士に食事について話してもらう時間を作ることになりました。



医療相談会の様子

帯広病院 事務 倉部太郎

### ケアセンター

## 楽しくおいしい行事食

ケアセンター白樺では、入所やデイケアの方に、様々な行事ごとや季節ごとに行事食を提供しています。

入所のみならず、入所のみなさんからは、「見た目も美しく、正月らしくて、とてもおいしいかった」と、とても好評でした。

一番最近の行事食は、正月用の食事でおせち風

そのほか、入所では、餅つきや、ひな祭り弁当、なべバイキング等、いろいろな行事食を予定しており、入所のみならず非常にたのしみになっています。



おいしく行事食を食べる利用者さん

管理栄養士 長谷川美幸

# 友の会連絡会「コーナー」番〇二五五―二二―四二四四

## 地域のようすが みえてきた

### 中央友の会

一昨年の一〇月より中央友の会は、現体制に代わり今に至っています。



袋づめ作業中のみなさん

当初、私は地域の友の会の中心になって活動することは考えてもいませんでした。一方で、共に寄り添って生きる目標を感じたいという思いもありました。このことが友の会のことを真剣に考えるきっかけになったと思います。さらに、自分自身の意識改革や動かなければ友の会は何も変わらないという思いも強くなっていたのかもしれないですね。

友の会ニュースの袋詰め作業は、近所に住んで

# 頭の体操

次ぎの□に漢字を入れて熟語をつくり、□の漢字を並び変えて〇の中に入れて答えを完成してください。出題者は梶田和男さん(幕別町)です。

大 □ 文 学

□ 動 不 審

井 戸 端 会 □

□ 扱 科 目

答 え 「〇〇院〇〇で政治を変えよう!」

「」の中の文字を全文ハガキに記入して送ってください。

いる方々にお願ひし、近頃のコミセンで始めたのが最初です。集まった皆さんは、「このようなことをしていたんだ」、「知らなかった」などと口々に話していました。お手伝いをして頂いている方は全体で五人。お互い励ましあったり、世間話しながら、ニュースの袋詰め作業を行っています。

最近では少しずつ地域の様子が見えるようになってきました。〇九年は、健康相談会や旅行など計画的に行っていきたいと思っています。地域のみなさんと共に。

【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-kyo.or.jp

【賞 品】  
抽選で一〇人の方に、千円分の図書カードをお送りします。

【締め切り】  
二月二〇日(当日消印有効)。発表は第二九九

## 楽しく元気に スタート

### 大樹友の会

一月八日、新春第一回目の健康相談会をしました。厳しい寒さの中、浅沼師長と藤田係長にきていただき地元からは一人の参加でした。



講師(左上から3番目)を囲み学ぶ

テーマは「大腸ガン」について。「わたしは今回もだいじょうぶだったよ」とAさん。今回も四人以上の友の会員が大腸ガン検診を受けているとのこと。友の会のこの活動が皆さんの健康を守るという大きな役割を果たしていることに一同感謝!

また、世話人会参加や友の会活動に協力を訴えると、「お便り配ってあげますよ」とYさん。「こいつあ春から」と喜びもあり、一七日の世話人会にはみんな元気に参加しようね、と声を掛け合っていました。

「健康相談会で先生とお話しをした」という希望もあり、楽しく元気に二〇〇九年のスタートです。

【第一九五号の当選者】  
答 えは  
「交通安全」でした。  
応募総数一二五通、正解者一二二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)  
池田依子、戸出当代、広瀬守宏、山崎房子(以上帯広市)・重堂郁恵、毛利美恵子(音更町)・菅原千代子、簗島和加子(幕別町)・佐々木清(芽室町)・庄野ウメエ(陸別町)

※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。

# 読者の声

## 明るく気持ちの良い対応

池田 依子さん(帯広市)  
あまり病院に縁のない生活をしていますが、先日、白樺医院でインフルエンザの予防注射を受けました。待合のスペースには、新聞あり、温かい

お茶ありとゆつたりとソファで待つことができました。また、受付の方や看護師さんも明るく、気持ちの良い対応を受けました。これで今年の冬は、風邪知らずで過ごせそうです。

【「ほのか」の完成おめでとう】  
嶋田 禧子さん(帯広市)  
デイサービスセンター「ほのか」の完成が二月に開設されるそうでおめでとございます。高齢者がますます多くなる昨今です。こういう施設がたくさん出来ればよいですね。

【今年はおめでとです】  
田口 裕子さん(帯広市)  
毎日暗いニュースばかりですね。自分の足元さえ見えない危なっかしい昨今ではありますが、訪問看護のニュースを読んで心が温かくなりました。忙しい勤務の中、患者さんの健康を気遣う勤医協の職員の皆様、ご苦労様。〇九年は期待しています。



## 各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 一五五―三二―七〇九五
- 【音更西】増田 浩毅 一五五―三〇―八八六〇
- 【音更南】坂本 恵子 一五五―三二―六二六三
- 【音更北】中嶋 晴子 一五五―三二―七〇九五
- 【土 幌】和 田 鶴三 一五六―四一―七四四三
- 【上士幌】山本 政俊 一五六―四一―三〇八九
- 【新 得】西 田 義雄 一五六―六四―五八二八
- 【清 水】妻 鳥 靖子 一五六―六三―二五七八
- 【鹿 追】武 田 耕次 一五六―六六―二一七六
- 【芽 室】米 倉 興幸 一五六―六二―三五八九
- 【中札内】西 村 和正 一五五―六七―二七七四
- 【更 別】小 刀 裕博 一五五―五二―二六五七
- 【大 樹】有 岡 千 恵 子 一五五―八二―五二二八
- 【広 尾】前 崎 茂 一五五―八二―四三三〇
- 【幕 別】野 原 恵 子 一五五―五四―三二七五
- 【札 内】高 野 幸 雄 一五五―五六―五五七八
- 【忠 類】増 田 武 夫 一五五―八二―二六〇七
- 【豊 頃】岩 井 明 一五五―五七―四二六三
- 【池 田】吉 田 清 治 一五五―七二―八六一〇
- 【本 別】加 藤 孝 一 一五六―二二―四八二二
- 【足 寄】田 利 美 智 子 一五六―二五―四〇〇〇
- 【陸 別】餌 取 貢 一五六―二七―三五九〇
- 【東 〇】高 城 恵 子 一五五―二五―八三六五
- 【柏 〇】渡 辺 渡 二二一―〇九―二九二六
- 【光 南】村 上 や よ い 二二一―五五―五八八
- 【鉄 南】後 藤 等 二二一―四三―五三七
- 【中 央】田 村 力 〇 二二一―二六―〇七
- 【啓 北】内 田 豊 三六―三二―八一八
- 【栄 〇】岡 山 啓 子 三三―〇五―三三七
- 【開 西】岡 本 顕 三三―〇四―四四七
- 【西 帯 広】清 水 美 喜 子 三三―二七―二二八
- 【西 南】田 所 豊 之 二二一―七五―八三
- 【緑ヶ丘】片 石 祐 一 三三―一四―四三
- 【白 樺】高 宮 裕 三三―一八―八二
- 【新 緑】渡 辺 宗 雄 三三―一六―二二四
- 【柏 林 台】横 塚 恵 利 子 三三―一七―七九〇
- 【緑 西】村 上 久 美 子 三三―一六―八五二
- 【稲 田】平 麗 子 三三―一七―七二五
- 【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