

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

09年度介護報酬改定と要介護認定調査基準の変更点

えっ！今まで通りの利用ができない？

訪問調査基準の変更（一部）

項目	4月からの調査基準	現在の調査基準
座位の保持	1分座っていられば「自立」	10分継続して座れたら「自立」
立ち上がり	イスの座面や膝に手をついても、立てれば「自立」	イスの座面や膝に手をついたら「つかまればできる」
移動	寝たきりの人は移動の機会がないので「自立（介助なし）」	寝たきりの人は移動に介助が必要なので「全介助」
移動	家の中の移動で評価。外出行為は含まない。	買い物等日常的な外出の様子も評価に加える。
排尿・排便	排泄時の介助が対象。後始末も直後にした場合のみ評価。トイレへの往復は評価しない。	トイレまでの往復、排泄時の介助や後始末を含め一連の動作をどれだけ介助しているか評価。
整髪	頭髪がない人や短髪の人には介助の有無を問わず「自立」	頭髪がない人や短髪の人でも介助されていれば評価

以上のように認定基準が厳しくになります。

要介護認定：従来より介護度が低くなる人も
介護保険を利用するとき必ず全員が受けるのが「要介護認定」です。調査員が申請者を訪問して、身体や認知機能など八二項目を調査します。この

要介護認定：従来より介護度が低くなる人も



利用者さん宅を訪問する小林ケアマネジャー

四月から介護保険制度が一部変わります。今回改定されるのは、利用料の基準（介護報酬）と要介護認定の調査判定方法です。制度の根幹部分の改定ですが、さまざまな問題点が明らかになってきました。

結果をコンピュータに入力し判定させます（一次判定）。

調査項目のうち認知症の判断に使われていた「火の不始末」「暴言・暴行」など一四項目が四月分の調査からなくなり、新たに精神・行動障害など六項目が追加されます。

調査基準も大きく変わり、手や足の指の麻痺が調査対象から外れたり、身体を支える機能の「座位保持」の持続時間が十分から一分に短縮されるなど三七項目の基準が変更されます。これまで「全介助」「一部介助」だったものでも新基準では「できる（自立）」とされる

約二割が「軽度」に判定される？

昨年秋、厚労省が新基準で行ったモデル事業の結果、現行方式に比べて約二割の人が「軽度」に判定「されることが分かりました」。

介護度が下がると、保険で給付される一カ月あたりの利用限度額が低くなります。最重度の要介護5で毎日訪問介護を利用している人の場合、軽度で認定されるとヘルパーの訪問回数を減らすか、超えた分の料金を全額自己負担（十割ぶんの額）で支払う必要が出てきます。

家族は、自分たちで介護をするか経済的な負担を増やすかを迫られます。要介護1の人が「軽度」に判定「されると「予防給付」となり、通所サービスや訪問介護の内容が軽度者用になります。また施設に長期入所することもできません。

介護報酬アップはわずか三%

全国的に介護職員の不足が社会問題になる中で、今回初めて介護報酬が増額改定されました。介護報酬は過去二回、国の財政難を理由にマイ

ものがいくつもあります（表参照）。

ナス改定され、すでに四・七％下がっています。介護事業所は介護報酬に収入の大半を頼っています。赤字経営が多く、他産業に比べて賃金・労働条件が厳しいことから、今回改定で大幅アップが期待されていましたが、上げ幅は三％でした。

厚労省の幹部は「これで介護職員の月給が二万円増える」と言いましたが、わずかに三％では事業所の赤字を埋めるのにも足りないくらいで、職員の給与アップまで回せないところが多いのではないのでしょうか。

政府は介護人材不足を外国人労働者で穴埋めしようとしています。それでは根本的な解決にはなりません。他産業と同水準の給与を出せるような介護報酬引き上げや政策的な公費補助など抜本的な対策が必要ではないのでしょうか。

介護で困ったときは

身近な相談相手はケアマネジャーです。帯広市内に三四カ所、町村に四カ所事務所があり、無料で相談できます。

十勝勤医協にも、白樺（TEL四一・一一六七）と柳町（TEL三〇・三一一五）に事務所があります。お気軽にご相談ください。

聴診器

民医連の健診活動のスローガンは「地域まるごと健康づくり」。しかし、昨年スタートした

「特定健診」は、国民の健康増進よりも「メタボリック症候群を中心とした生活習慣病予防で医療費を二兆円減らす」という医療費削減ありきで、健康の自己責任論の国民への押しつけ、営利企業の参入など健診制度の崩壊を招いた▼メタボ対策に特化した内容は、総合的な健康管理を求める国民の要求とかけ離れ、受診券がないと受けられない、自己負担の増加、実施期間の短縮なども大きく影響し受診者が激減しているのが実態だ▼改善を求める柱は、健康管理が個人と保険者の自己責任ではなく、憲法二五条で明確になっているように国の責任で公衆衛生の向上・増進に努めさせること、誰でも気軽に受診できる制度にすることだ。▼友の会と取り組んだ昨年の大腸癌健診は、過去最高の受検数となり、七名の癌が見つかった。この活動は、地域とともに進める「地域まるごと健康づくり」の一つだ。制度に左右されない、民医連らしい保健予防活動を「友の会と一緒に」にすすめていこう。（片）

白樺デイサービスセンター

いよいよオープン

開所式に五六名が参加



の職員から、今後「白樺デイサービスセンター」をどの様に発展させていきたいかなどの抱負や意気込みをお伝えして、式は無事終了しました。

建物はとてもあたたかく、落ち着いた雰囲気仕上がりになっています。日当たりも見晴らしも良く、春になって庭の桜の花を眺めるのがとても楽しみです。ぜひみなさんも一度見学にお越し下さい。サービスの提供もまだ始まったばかりで、慣れない

い部分もあるかとは思いますが、みなさんの励ましと期待の声に応えるよう

う精一杯がんばります。
(デイサービスセンター白樺 遠藤 悟司)

贈答品(タオル・バスタオル・その他諸々)等を募集しています。

又、「ボランティアをしてみたい!」という方(利用者の方とお話する程度からお茶出しや、将棋・オセロ・百人一首が出来る)など皆様の参加をお待ちしています。

お問い合わせ・利用申し込みは 0155-411-4165 (よいうつ)へ気軽に電話ください。

高齢者にやさしい建物に

本日はこのような席にお招きいただき誠にありがとうございます。また、白樺デイサービスセンター様が、このように開所の運びとなりましたこと心よりお祝いを申し上げます。

本建物の特徴の一つとして、木造建築であるということです。通常の鉄筋コンクリートや鉄骨造の建物は、床がコンクリート仕上げがほとんどです。この建物は、木で床を組んでいます。見た目

には気がつかないと思いますが、弾力のある木の感触を知らないうちに体で感じていた、はずだと思います。その様な意味でも、高齢者にとっても優しい建物といえる



挨拶を行う宮坂建設工業の長屋氏

思いますが、弾力のある木の感触を知らないうちに体で感じていた、はずだと思います。その様な意味でも、高齢者にとっても優しい建物といえる

今後、十勝勤医協様が地域の方々に更に必要とされ、ますます貢献されますことを祈念すると共に、私どもも微力ながらお手伝いが出来ればと思っています。(一部省略)
(宮坂建設工業 長屋 敏氏)



訪問看護ほつとらいん西南 内田 真紀子

Aさん(五〇代男性)

は昨年十二月に下肢潰瘍でB病院で入院治療を受けていました。退院許可が出ましたが自宅で足の処置は続けなければならぬ状況のため、訪問看護が導入されました。年齢が若いので介護保険は適応にならず、在宅サービスは訪問看護だけでした。いざ、在宅に帰ると日常の買い物や洗

を終えて以前の生活に戻るとき、今までできていたことがなかなかできな

医療・介護の現場から
シリーズ②

濯、掃除などが自力では難しい状況でした。このように、入院治療

くなっていることは多々あります。しかし病院側も「治療が終わればあとは在宅で」とせざるを得ない状況なのでしょうが、在宅の生活の確立を確認する間もなく退院となるケース(長期間の入院が制限されているため)は今後も増えてくると思われます。安心して在宅に戻ることができるように療養生活を支える者としてその方に必要なサービスの検討をしていきたいと思っています。

帯広病院

ひまわりの会新年会

一月三十一日(土)の午後一時から、ワシントンホテル内の桃園で「ひまわりの会」(リウマチ患者さんの患者会)の新年会が、患者さん一六名、職員八名の総勢二四名の参加で行われました。

この新年会をすぐ楽しみにしていた私は、朝仕事に行くときも「今日はホテルでランチだから昼ご飯は自分で食べてね」と言っ

て、妻の冷ややかな視線を振り切って家を出ました。

新年会では、加藤登美子会長の「今年はたくさん外出することが目標。」

患者会の催し物もたくさん行っていきたい」という挨拶と乾杯の音頭を合図に新年会がスタート。

おいしい中華料理を食べ、おなかいっぱいになったところで、出席していた全員が、自己紹介と、リウマチとの関わり、今年の目標などを話しました。

深町医師より、四月から柳町医院の院長になることが報告され、「病院だけでなく、院所を越えて患者会を拡げられたらうれしい。異動しても皆さんを裏切りません。」とお話しされると、会場は



(リウマチグループ 山崎 真嗣)

不養生医者の養生奮闘記

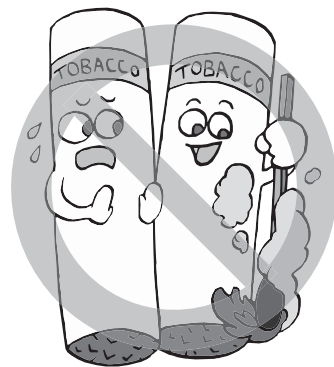
～禁煙 実践編～

帯広病院 院長 深町 知博



さて、いよいよシリーズ最終となりました。今まで、少しはお役に立てましたでしょうか？ラストは、前回お約束した、私が実際に行った禁煙の方法についてお話をし、一年のシリーズの締めにしたいと思います。

前回は、禁煙に対する心構えのようなものを書きました。これから先は、禁煙を志す方を念頭に書きます。まだやる気がない方、禁煙をすすめたい（でもまず受け入れてもらえそうもない？）相手がいる方でも、ひやかして読んでもらっても一向に構いません。



戦いに勝利するには、綿密な作戦と大胆な決意（覚悟）がやはり必要です。「タバコと縁を切ること」は、私にとっても、人生の中で相手ごわい相手との一戦になるという覚悟が必要でした。ですから、今から約七年半前の禁煙の方法も概略記憶に残っています。

禁煙を挑戦するにあたり一番大切なことは、前回書いたとおり、その動機づけと覚悟（決意）を自分の中で、キッチリとすませておくことです。心の準備ができたなら、迷うことなく作戦を立てていきましょう。

まず、禁煙開始のXデー（何年何月何日から始めるのか）を決めて下さい。このXデーを決めるに当たり、普段の自分の喫煙行動を冷静にピックアップすることが大変重要で、私の場合、飲みに行く、必ず吸いたくなるので、次の飲み会までの期間があいている時期（月に平均一〜二回は外で飲む機会があるので、当直明けでない日、

その他、当時自分がストレスを感じている物事が極力少ない日など、喫煙行動に結びつきやすい日ができるだけ避けて、Xデーを決めました。

次に、タバコがほしくなっても吸えない環境にしておく。特に、手持ちのタバコ、灰皿などはすべて自分の身の回りから排除しておいて下さい。そして、自分の喫煙行動を洗い出し、一本ずつタバコを減らすために、喫煙行動を他の何かに変えていく作業を、まずイメージトレーニングで行い、そして、実際の行動に移していきました。

私禁煙の際、結局、禁煙のサポート用品（当時はガムだけだったと思いますが）をいっさい使いませんでした。当時の具体的な喫煙行動は、まず起きて一服、朝食後一服、車で移動時に一服、駐車場からの移動で一服、病院について着替えたら一服……。今さらですが、書きながら、自分でもあきれてきます。何かの行動の区切りに、必ず一服

していることに改めて気づきます。

当時、タバコを吸う代わりは何をしていたのか、詳細には覚えていませんが、まず、タバコを吸える場所には絶対に近寄らないこと。水を飲めるところでは、喫煙行動の代替として水を一杯飲むこと。水を飲めない時には、アメかふつうのガム（ただし、これらはカロリーに気をつけて下さい。思いのほか個数がかさみ、太ってしまいます）を口に入れていたと思います。

そして、Xデーからさかのぼって、おそらく数週間くらいかけて、数日単位で、何日までに何本にする決めて、Xデーに0になるように、減煙（禁煙）に取り組んだように記憶しています。



見事に完成した福笑い

今振り返ってみて、「喫煙行動」は「ニコチン中毒により完全に習慣化されているんだ」という明確な自覚（意識）を冷静にもつことが大変なことだと気づきました。毎日の生活にちりばめられた喫煙習慣を、ひとつひとつつぶしていくこと（とりあえず何かに置きかえていくこと）が、とりもなおさず禁煙成功への道に必ずつながるんだと確信して下さい。

二〇本以上吸っている方（私もそうでした）が、翌日からいきなり禁煙するの、かなりキツイものがあります。そういう意味では、自分の喫煙行動（習慣）を十分に自覚した上で、減煙による禁煙（勿論ガムやパッチ（最近では、飲み薬もできたようですが）を併用するのは構いません。ただし、これらを使用する場合は、医師に必ずご相談下さい）は有効な手段だと思います。

減煙の際、まずどこから減煙するのかは、自分で決めていきます。喫煙行動（習慣）も惰性に近いものから、「うまいなあ」と思って吸っている（こんな区別も本

福笑いを完成させようと思ふとこちらから声が出ないで飛んでいきます。二人ひと組で行い片方がどこに置るか声を掛ける役ですが、相手の声がかき消されるくらい大きな声飛び交います。

出来上がりは個性的なものから「本当は見えてるんじゃないか？」と思ってしまうようなものまで様々でした。

完成した絵を見て「あらあら」「あははは」「なんだコレっ!?」と感想も様々です。普段は出さな

大きな声を出し、心の底から笑い、みんなで楽しむ時間を共有しながら今年も明るく楽しく新年を迎えることができました。

今年も季節ごとのゲームや作業を取り入れながら、楽しく季節感を味わって頂けるように日々知恵を絞っていきつつ、これからも皆さんに「通い続けたい・あそこに行ったら楽しい」と思ってもらえるような『デイサービスすずらん』であり続けられるよう頑張っていきたいと思ひます。

（デイサービスすずらん 山本 晃子）

宣言をして、減煙の具体的スケジュール、イメージをもとに、実行に移しましょう。

幸運を祈ります。



生き生き広場

友の会連絡会「ナー」番〇二五五・三二・四二四四
地域など57人参加

新緑友の会

一月三〇日午後六時、
緑ヶ丘福祉センターで、
健康相談会（血圧測定）
を兼ねた第七回定期総会



あいさつする浅沼建樹医師（中央上）

と新年交流会が開催され、友の会員のほか、浅沼建樹白樺医院院長はじめ、高田弘之ケアセンター白樺事務課長や小田原剛白樺医院事務長と横塚奈美あじさい薬局西店店長。さらに高野幸雄友の会連絡会会長、高宮裕白樺友の会会長など総勢五七人の参加でした。

総会では、昨年度の諸活動（三課題達成）と会計決算報告の後、新年度の活動方針と役員体制（全員再選）が提案され、すべての案件が全員の拍手

で承認、可決されました。

総会の後はみなさん方お楽しみの懇親交流会。たくさんのご馳走やお酒などもいただきましたが、余興のビンゴゲームなどで盛り上がり、終始楽しくなごやかに交流を深め、有意義に終了しました。

（新緑友の会 渡辺宗雄）

トランプや輪投げ 熱気にあふれ

東友の会

お正月の四日に「出足を早く」と新年総会を東福祉センターで開きました。一〇時ごろから次々会員さんが集まって、皆でワイワイ準備。リング



懇親会前に行われた総会

ブルを集めて持ってきてくれた会員さんもいました。

総会では昨年取り組んだ「歩こう会」や映画、旅行の感想が出され、「今年も楽しく、健康を守る活動をしよう」と話し合われました。決算、活動方針、予算も満場一致で

相談会での雑談では 貴重な意見も

豊頃友の会

採択され、新会長に加藤みちさんを選出。引き続き懇親会に入り、おいしいお酒にお鮓、オーダブルで堪能した後は、自己紹介、ひらがなビンゴゲームや紙飛行機飛ばし、輪投げなどで盛り上がり、トランプやおしゃべりでにぎやかに、そして、最後は全員で百人一首。熱気にあふれ、「あゝあ、楽しかった」と終了しました。

（東友の会 山口久美子）

柳町医院の田中看護師と平野事務職員をむかえ、

大津コミュニケーションセンター

で一月一四日、健康相談会が行われ、新たな会員を含め五人が参加しました。

「高齢者が健康に気をつけること」をテーマにおこなわれた相談会には血圧測定・尿検査後に加齢とともに起こりうる「脳や臓器機能の低下」「精

読者の声

スタッフの「ほのか」への想いを伝える

武井 純子さん（帯広市）

白樺デイサービスセンター、愛称『ほのか』オープンおめでとうございました。先日の開所式に参加をさせて頂きました。陽光あふれる多目的な部屋を中心に、ゆつくりと休息できる畳のコーナーや、リフレッシュ空間の浴室、近代的な調理室などが整い、利用者の方たちを待っているかのようでした。そして、何より若いスタッ

神機能や身体機能が低下する精神疾患」などの高齢者の身体的特徴や食生活・運動の習慣・睡眠などの心身の健康管理について看護師さんより詳しく説明がありました。

「歩くのはとてもいい健康法ですよ。歩いていきますか」と看護師さんの問いに「犬を飼うことになつていたので犬がきたら散歩する」とユーモラスに答える参加者も。軽いストレッチでは手首を曲げたりつま先を立てたりひざを伸ばしたり、身振り手振りで熱心に説明

（豊頃友の会 岩井 明）

フの方たちの「ほのか」に寄せる厚い想いを感じることができました。「ほのか」と名づけられたこのセンターで、心と身体が温かくなり、生きる喜びや楽しさを実感できるような高齢者の方たちが、増えていつて欲しいと思いました。

地域で活動している皆様に感謝

寺澤 博己さん（土幌町）

世話人交流会の記事を読んで二百人規模で盛大に開催されている様子が載っています。又、各町村では、友の会主催の「健康相談会」など地域へのネットワークを広げて活動している皆様に感謝して居ります。

頭の体操

次の□に漢字を入れて意味のある四つの文をつくり、□の漢字を並び変えて○の中に入れて答えを完成してください。

出題者は寺澤英子さん（土幌町）です。

入院 治 □
通行 □ 藩 置 県
食 同 源

答え 「後期高齢者〇〇制度の〇〇をー」

「ー」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-

kyoor.jp

【賞 品】

抽選で一〇人の方に、千円分の図書カードを送ります。

【締め切り】

三月二〇日（当日消

印有効）。発表は第三〇

〇号（五月号）紙上です。

【第二九五号の当選者】

答えは

「二一四」でした。

応募総数七三通、正解



血圧測定を受ける岩井さん