

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](mailto:soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp)

なぜ、七十五歳という年齢で切り離すのか…。それは、二〇二五年には七十五歳以上人口が二倍になります。政府がすすめる「医療構造改革」は二〇二五年の医療費五十六兆円を四十八兆円に抑制するという計画です。つまり、七十五歳以上の人口が二倍になっても、医療費は増やさないため

## 医療費の抑制が目的



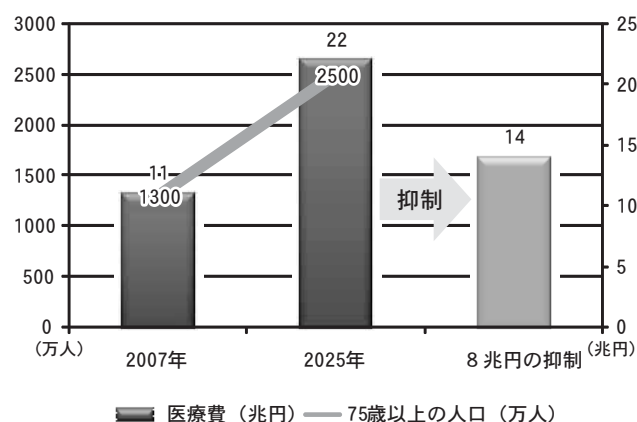
七十五歳以上の高齢者を国民健康保険などから切り離し、後期高齢者医療制度が施行されて一年が経ちます。政府は国民の怒りを抑えようと、恣意的な情報を公表したり、運用改善策（一定期間の保険料軽減）などを決めましたが、この制度の問題点・根幹は何も変わっていません。

# 後期高齢者医療制度施行から一年！ 本当のターゲットは団塊世代!?

の「後期高齢者医療制度」なのです。

## 保険料は どんどん値上げ

この制度では、無年金・低所得者であっても保険料を払わなくてはなりません。保険料は二年ごとに見直しがされます。今後、医療費は増えてい

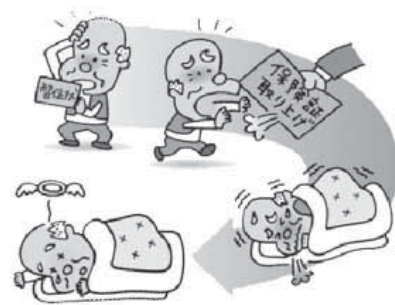


## 保険料を滞納する と保険証取り上げ

くことから、間違いなく保険料が上昇していく仕組みとなっています。今の保険料が最低限と言っても過言ではありません。

これまで、七十五歳以上の人に対して、保険証を取り上げて「短期保険証」「資格証明書」を発行することは禁止されていま

した。しかし、後期高齢者医療制度では、七十五歳以上でも、特別の事情がないまま保険料を滞納して一年が経過した場合、保険証がとりあげられ、窓口でいったん



十割負担となる「資格証明書」が発行されます。一月に保団連が発表した調査結果では、保険料を直接納めている普通徴収者の約一割一七万人が保険料を滞納していることがわかりました。そして、十勝社会保険推進協議会が調査した結果では、十二月納付分の保険料を滞納している普通徴収者が、この十勝管内で六七四人(五・七%)いることがわかりました。

厚労省は、滞納した後期高齢者の事情を十分に把握し、生活状況に応じたきめ細かい対応をするよう指示していますが、機械的な判断で資格証明書を発行させないようにしなければなりません。

## 「社会保障費」を 口実にした、消費 税の増税は許し ません！

日本は、世界第二位の経済力を持ちながら、なぜ、こんなに「生きづらい国」になっているのでしょうか。それは、医療・福祉・年金など社会保障にかかる国の予算が、あまりにも少なすぎるからです。消費税は低所得者ほど負担の重い、究極の「弱いものいじめ」税制であり、これを社会保障の財源とするなんて、まったく本末転倒です。

私たちは、後期高齢者医療制度の廃止を求めるとともに、社会保障費予算の大幅な増額を求めます。



## 聴診器

日本で最初に老人医療無料化を実現したのは岩手県沢内村である。先日、TVで「生命を賭けた対論」が放映された。

沢内村の生命行政の歴史と最新事情の取材である▼二五年前「住民の生命を守る村」として有名な沢内村を知り、一度訪ねたいと思っている▼豪雪地帯で、冬は交通が遮断され孤立する。貧困の問題では、昭和三十年に住民の一〇%以上が生活扶助を受けていた▼乳児死亡率では日本で一番高く、千人生まれると六九人の割合で赤ちゃんが亡くなった▼故深沢村長は「住民の生命を守るためには、私は自分の生命をかける」と、一九六一年六十歳以上と一歳未満の医療費無料制度を実現した▼翌年、乳幼児死亡ゼロを実現し医療財政改善にも効果を上げた▼「生命尊重こそが政治の基本」の信条を貫いた沢内村▼なぜ今、日本社会に貧困が広がっているのか。憲法二五条は誰もが人間らしく生きる権利▼貧困の要因は様々であるが、それらを自己責任にすることはおかしい。私は、一二歳まで生活保護を受け育った。子供心に負い目もあったが、生活と勉強できる環境を頂いたから今の自分がいる。(若)

もう一度

看護師として  
働きたい看護師復職  
支援セミナー

「働きたいあなたを応援します」と、結婚や育児で現場を離れた潜在看護師の復帰を願って昨年初めて試みた【復職支援セミナー】。その後の連



参加者に栄養補助製品の説明を行う管理栄養士

絡で、本格的に復職を考えた方が数人いらつしやる。セミナーが復帰のきっかけになるならば、と今年も二月二五・二六日の二日間コースで行いました。内容も昨年に比べてより充実した講義・実技を企画し、現場を離れている間に変わった医療情勢をはじめ看護技術や医療器具を見て聴いて触ってもらうことで、現在の医療現場を知っていたできるように工夫して行いました。

せっかく二日間も勤医協に足を運んで頂くのですから、勤医協のことも知って頂くとういづつかの工夫をしました。まずは勤医協自慢の病院食を参加者に提供しました。協力してくれたのは「自分が美味しいと思えない食品は患者さんに出さない」をモットーにしている栄養科。参加者皆さんが「病院食なのに美味しい！」と喜んで食べてくれました。さらに、私達が様々な看護活動をしている写真を集めて、事務員が徹夜で映像を作り参加者にお披露目しました。職員のお披露目も初めて完成した映像を見て胸が熱くなる仕上がりで、参加者からは「勤医協の看護は素晴らしいですね」という感想を頂きました。その



救命蘇生の実技を行う参加者

して、リニューアルした病院を見学し、案内した主任から勤医協の看護の特徴や各部門との連携などを話しました。

参加者からは「また看護師として働きたいと思う気持ちが強くなりました」という感想が複数寄せられました。そして、私達は喜んでくれた参加者から元気をもらいました。来年もやります！

（白樺医院看護部長  
野口 寿恵）

柳町医院  
田中 里美

この体操のお手伝いをさせてもらっています。

「一人暮らしで足や腰が不自由だが、この生活がこれからは続いているように。」

勤医協柳町医院の東側に、デイサービスすずらんがあります。総数三〇人の方が利用され、レクリエーションや体操や季節の行事を楽しんでいます。要介護認定が「要支援」の方に、現在の体の機能や体力の維持・向上の目的で、介護予防体操をおこなっています。柳町医院の外来看護師が、

## 医療・介護の現場から

## シリーズ③

る介護サービスの範囲もせまくなり、デイ利用が

取り入れたりと思考錯誤しています。歩くのが楽になる、筋肉がつく、体力がつくといつた効果がみられ、苦痛が少なく生活できることはとてもいいことです。しかし、介護認定の更新で介護度がひき下げられ（要支援2↓1）受けられる介護サービスの範囲もせまくなり、デイ利用が

週二回から週一回になってしまう方がいます。私達から見ると、たとえ杖なしであるけるようになっても、認知症予防のためや身体機能維持のためこれまでもどおり、介護サービスは必要と思っても、介護保険では必要なサービスが受けられなくなってしまうなんて変な話です。

私は安心して介護サービスが受けられるように、利用者さんの立場に立って考えて、お手伝いしていきたいと考えています。

## 帯広病院

## 特定健診休日特診

帯広病院では、二月二日に特定健診休日特診を実施しました。昨年度、帯広市の成人病健診を受検して今年度まだ「特定健診」を受検されていない方を対象に行われました。平日は忙しくて健診が受けられない方など七十二名の患者さんが休日特診を利用しました。当初五〇人枠で予定していましたが、大きな問題

が、健診受検希望者が多かったため、医局で議論し、地域の方の要求にこたえようと、担当の医師と受検枠を増やしました。身長・体重・腹囲測定、レントゲン・心電図・採血を済ませた後、最後に診察を受けていただきました。当日は混雑し患者さんには大変不便をおかけしましたが、大きな問題

もなく終わりました。健康診断の結果は、後日、自宅に郵送されます。健診結果で「要精密検査」「要治療」という結果が出た方は、受診し医師に相談する事をお勧めいたします。

健康診断は、ご自身の健康や、生活習慣を見直すいい機会になると思います。年一回健康診断を受け、健康管理に役立てて下さい。

（帯広病院外来看護主任  
樋口いづみ）

## 2009年3月30日からの診療体制のお知らせ

## ▶ 帯広病院内科

受付時間 午前7:00～11:30 午後11:30～16:30 夜間16:30～19:00

|    | 月      |        | 火         | 水      | 木      | 金      | 土          |
|----|--------|--------|-----------|--------|--------|--------|------------|
| 午前 | 浅沼     |        | 浅沼        | 浅沼(予約) | 浅沼(予約) | 浅沼     | 浅沼         |
|    | 瀬川     |        | 瀬川        | 瀬川     | 瀬川     | 瀬川(予約) | 田村(第3、5のみ) |
|    | 舘野(予約) |        | 深町(予約)    | 舘野     | 舘野     | 舘野     |            |
| 午後 | 14時～   | 浅沼     | 深町        | 小倉     | 休診     | 小倉     |            |
|    | 15時～   | 瀬川又は舘野 |           |        |        |        |            |
| 夜間 | 浅沼     |        | 毎週変更になります |        |        |        |            |

## ▶ 帯広病院耳鼻咽喉科

受付時間 午前7:00～11:30 午後11:30～16:30 夜間16:30～19:00

|    | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 午前 | 木村 | 木村 | 木村 | 木村 | 木村 | 木村 |
| 午後 | 木村 | 木村 | 休診 | 休診 | 木村 |    |
| 夜間 | 木村 |    |    |    |    |    |

※午後の診療は15時開始です。

## ▶ 柳町医院

受付時間 午前8:00～11:30

|    | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 午前 | 深町 | 舘野 | 深町 | 深町 | 深町 | 深町 |

## ▶ 白樺医院

受付時間 午前8:00～11:30

|    | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 午前 | 小倉 | 小倉 | 小倉 | 小倉 | 小倉 | 瀬川 |

※各院所とも第2・第4土曜日は休診です。



## 転倒予防

～股関節とバランス～

理学療法士 星山 等

皆様はじめまして。私は老人保健施設ケアセンター白樺でリハビリを担当しています理学療法士の星山等といいます。

はじめに

今回のテーマは、転倒予防『股関節とバランス』についてです。歳を重ねたら転び易くなった、足が弱くなった、と感じる人も多いとおもいますが、若い頃と比べ、足が弱く骨が脆くなるのも自然な体の変化なのです。その変化の防ぎようはありませんが（骨粗鬆症など病的なものは除きます）、転倒を防ぐ、といった予防は可能です。今回は転倒予防を股関節とバランスに着目し、運動方法も併せて話していきたいと思います。

股関節とバランス

バランスといっても静的と動的なバランスがあります。静的バランスとは身体の動きが伴わない立位でのバランスです。例えば、立位で外力（後から押される）が加わると倒れないようまず足首でバランス反応が起ります。足首で反応ができない時は、続いて股関節が反応します。それでも転びそうな時は足が一步前にでて転倒を防ぎます。これが動的なバランス反応です。どのバランス反応にも股関節の動き（柔らかさ）が重要で、この股関節の柔軟性が転倒予防に繋がるのです。

股関節の柔らかさと硬さ

股関節が柔らかいと働く筋が多く、バランス反応も高いという事がいえます。逆に股関節の硬い人は、働いている筋が少なくバランス反応も低い、つまり転倒しやすいのです。股関節が硬いと日常の動作にどのような影響があるか、①靴下を履く動作が苦しくなった ②ズボンを立てて履く事ができなくなった ③階段を昇りきると足が重たく感じる などが挙げられます。

股関節の運動方法

それでは体幹・股関節周囲の筋肉を柔軟にする「ストレッチ」と、年齢と共に衰えやすい筋力をアップする「筋トレ」のご紹介をします。

## ストレッチ

1) 腰・太もも裏側（ハムストリングス）

腰と太もも裏側の筋のストレッチです。ここの筋肉が伸びたと感じたところまで動かします。その状態で30秒間保持します。



2) 腹部・骨盤前面（腸腰筋）

お腹と骨盤前面にある筋のストレッチです。その筋肉が伸びたと感じたところまで動かします。その状態で30秒間保持します。腰などの痛みが出現しやすいので注意してください。痛みがでたら中止します。



## 筋力運動

1) 骨盤前面の筋（腸腰筋）、太もも前面の筋（大腿四頭筋）

- ① 3つ数えながら、ゆっくり膝を伸ばし足を上げます（高く上げる必要はありません）
- ② 3つ数えながら、膝頭を胸に引きつけるように持ち上げます
- ③ 足を元の位置へ戻す時は、伸ばしている足へ、引きつけている手で抵抗をかけ3つ数えながら戻します



2) 骨盤外側の筋（中臀筋）、太もも内側の筋（股関節内転筋群）

① イスに座り、片足を軽く持ち上げた状態から始めます

② 軽く内股に手をそえ、その手を押し戻すように、3つ数えながら足を閉じます

③ 軽く外股に手をそえ、その手を押し戻すように、3つ数えながら足を開きます

※ 上体は前を向いたまま、腰をひねらず、足だけを動かすのがポイントです

3) ふくらはぎの筋（下腿三頭筋）、足部筋

壁や手すりに手を当てて軽く身体を支えながら、かかとをゆっくり上下させます。

※ アキレス腱を伸ばすことを意識するようにします。

※ イスに座ってかかとを上下させるだけでもOK。



## 注意事項！

決して無理をせず、

体調をみながらおこないます

- ・ 痛みのある方は必ず事前に医師や理学療法士等に相談の上、おこなってください
- ・ 筋力運動の前後にはストレッチをしてください
- ・ 無理をせず、痛みのない範囲で体を動かして下さい。
- ・ どの動きも、楽に呼吸しながら「1、2、3」とゆっくりとしたスピードでおこないます
- ・ 筋力運動は左右各5回程度から始め、10回を目標に、週1、2度程度からおこないます。

次回、自分の担当では自宅でできる全身運動と、環境面から転倒予防を考えていきたいと思います。



かざりつけを行ったボランティアのみなさん

ケアセンター白樺では、今年もボランティアさんの協力で、事務室前のホールとデイケア室、二階療養棟に、ひな人形をかざりました。七段かざりの

ケアセンター白樺

今日は楽しい

ひなまつり



買い物を楽しむ利用者さん

二月二五日、「ほのか」が開所して初めての買い物レクリエーションをおこないました。参加人数は六人、場所は近くのダイイチスーパーと百円ショップです。みんな一週間前から何を買おうかと楽しみにしていました。

デイサービスセンター

外出レクリエーション

一人暮らしの方はもちろん、ご家族と同居している方も夕飯のおかずや日用品、ご家族へのお土産のお菓子など沢山買い求めていました。買い物途中に利用者さんがお友達と偶然出会うといった出来事や、季節の商品や果物・魚などをゆっくり見て回ったり、「何年ぶりかでスーパーにこれだ」「こんなにお買い物したのは久しぶりだ」と喜んでくださる利用者さんもあり、良い気分転換になったと思います。また、利用者さんに食材の調理

ひな人形に、通所・入所の利用者さんは、思わずたちどまって、うつとり。面会にきたお孫さんと会話もはずみます。ある通所の利用者さんは、子供のために家で飾ったひな人形の思い出を切々とお話ししてくださいました。栄養科では、ひな祭りにあわせて、通所・入所のみなさんへ行事食を提供しました。「見た目もかわいらしく、食べるのがもったいない

## 歯科医院閉院のお知らせ

休診中の歯科医院ですが、後任医師について北海道民医連と協議していましたが、医師配置が困難なため、歯科医院を閉院することとしました。

と」非常に評判でした。栄養科では、今後も、様々な行事や季節ごとに、行事食を予定しています。（ケアセンター白樺事務 高田 弘之）

菊地 由佳

（白樺デイサービスセンター） これからも利用者さんに楽しんでいただけるように、スタッフみんなでがんばっていききたいと思っています。

方法を教わったりとスタッフも楽しい時間を過ごせました。冬になるとなかなか外に出る機会が少なくなってしまう為、今回の買い物レクリエーションはみなさんに喜んでいただけたと思います。これから買い物レクリエーションを行っていきたいと思っています。又、暖かくなれば白樺デイサービスの中庭でのお花見や芽室町の菖蒲園への散策などを予定しています。

# 生き生き広場

友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五・三二一四二四四

稲田友の会

二月一九日、稲田南福祉センターで健康相談会を開催しました。

当日は友の会会員さん九



資料を手にとりながら説明を受ける

人と十勝勤医協から二人が参加しました。

まず、看護師さんによる血圧測定、テーマである「糖尿病について」話され、わかりやすい資料等も使いながら説明を受けました。

参加者の中には、治療中の方、糖尿病予備軍に近い方もいて、熱心に質問も出され関心の高さが示されました。

糖尿病は、友の会ニュースやテレビ等でいろいろ取り上げられている病気ですが、看護師さんから

直接説明を受け、本当に気をつけなくてはならないと思いました。

これからも多くの友の会会員さん、中でも予備軍が多いと言われる中年世代の方の健診をもっと受けやすくする工夫が必要だと思いました。

(稲田友の会 藤田 功)

## 恒例、そば打ち後に健康相談会

芽室友の会

二月一〇日、博進地区で健康相談会が行われました。十勝勤医協より浅沼建樹医師と白樺医院の職員を迎え、会員九人が参加しました。



浅沼医師の話しを真剣に学ぶ参加者

友の会の集まりには、手打ちそばの試食会を催し、会員は舌つづみをしながらか、うまさひかれ一人二・三杯を食べ満腹満腹。

そば打ちの先生は、地域世話人の高橋夫妻であり、会員一同そば打ちの苦勞に感謝し、健康相談に入りました。

## 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】

抽選で一〇人の方に、千円分の図書カードをお送りします。

## 【締め切り】

四月二〇日(当日消印有効)。発表は第三〇一

号(六月号)紙上です。

## 【第二九七号の当選者】

答えは

「衆議院選挙で政治を変えよう」でした。

応募総数一五六通、正解者一五六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)

梅原達夫、加藤洋子、久

保井輝代、佐藤幸子、部

田幸子、初井優子(以上

帯広市)・浜田ツヤ(音

更町)・若山美子(幕別町)・

金岡百合子(池田町)・

前崎茂(広尾町)

※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。



館野医師の話しに時間を忘れて盛り上がる

## 「ストレスでいっぱい!」などの体験談も

音更東友の会

健康チェックでは、血圧測定・尿検査を行いました。その後、動脈硬化、高脂血症、脳梗塞について話して頂き、予防する為の説明があり、参加者の皆さんが熱心に聞き入り、質問が出るなど楽しい雰囲気での相談会となりました。

始まる前に血圧測定で二〇〇三〇高かった血圧が、帰りにはすっかり下がっていました。さてどういうことでしょうか?

(芽室友の会 村中重義)

二月二六日午後七時、一人が参加して健康相談会を行いました。

館野先生が、図解入りの資料を使いながら「ストレス病から身を守ろう」というテーマで話されました。

ストレス状態や耐性度、うつ状態などを自己チェックしたあと、どのように克服していくかを深く学びました。

## 読者の声

### 個人の努力に限界が

野村 昭典さん(稚内市)

「不養生医者の養生奮闘記」禁煙で人生は変わる!」は興味深い内容でした。確かに、禁煙に成功するには自分でタバコをやめると決めることが秘訣でしょう。しかし、分煙や禁煙が進まない企業では室内に煙が漂い、個人の努力では限界があります。分煙に取り組みように、医療機関等が企業に呼びかける運動も必要だと思います。

### 地域のさきがけに

なることを期待

山田 公子さん(北広島市)

「デイサービスセンターほのか」の紹介がされていましたね。いづれこのような施設を利用することになるとは思います。内容が吟味されているようで嬉しくなりました。高齢者がそれまでに築き上げた人格を尊重した質の高いサービスの内容を組み立て、他の地域のさきがけになることを期待しています。

### 社会の強い味方として

平井 宏子さん(帯広市)

いつもニュースをお送り頂き、皆様の活躍振りが伺えて、現在の医療制度、その他改善しなければならぬことなどがよくわかります。デイサービスセンターやその他の取り組みがよく伝わってきて頼もしく思っています。職員の皆様もお体にお気を付けて、社会の強い味方としてご奮闘ください。

### 目録の活動を応援

松浦 富枝さん(帯広市)

日頃の活動、心より応援しております。皆様、健康に気をつけてますますの活動を期待しております。

## 頭の体操

次ぎの1から5の文の□にひらがなを入れて意味のある文をつくり、○の中に入れて答えを完成してください。

出題者は寺澤博己さん(土幌町)です。

- 1 □かめらけんさ
- 2 けつえきけん□
- 3 □んとげんけんさ
- 4 □ようけんさ
- 5 えこーけ□さ

ヒント

十勝勤医協でできる検査です。  
尿検査・大腸検査・胃カメラ検査・レントゲン検査・エコー検査・血液検査・CT検査・骨密度検査・眼底検査・血糖検査・肝機能検査

答え 「み〇な〇あ〇〇〇る病院です」

「」の中の文字を全文記入して送ってください。