

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

# 地域まるごと健康づくり

年に一度は健診を受けましょう！

## ■帯広市の場合

特定健診項目	身長・身体測定・腹囲・尿検査 貧血検査(赤血球・血色素・ヘマトクリット) 肝機能検査(GOT・GPT・γ-GTP) 腎機能検査(クレアチニン) 血中脂質(HDL-コレステロール・LDL-コレステロール・中性脂肪) 血糖検査(血糖・ヘモグロビンA1c) 心電図 胸部レントゲン(友の会員追加項目) ※下線は、十勝勤医協としての追加項目です。
料金	帯広市の国民健康保険加入者で40歳以上の方は無料です。 35~39歳で国保の方は無料。 国保以外の友の会員の方は、500円となります。 ※帯広市国保以外で40歳以上の方は受診券が必要です
対象	35歳以上の帯広市民。 ※帯広市以外の方は、各自治体にお問い合わせください。 また、十勝勤医協では、帯広市の特定健診と同じ内容の健診(友の会健診)を2000円でお受けいただけます。

十勝勤医協では、地域の方の健康を守る取り組みとして、健康診査の受け入れを積極的に行っています。中でも、「基本(市民)健康診査」は二〇〇八年度から特定健康診査(以下「特定健診」と制度改定された)の受け入れ数は、帯広市内で基本健康診査を受けた方の約六〇%が十勝勤医協で受けています。新年度が

始まり、十勝勤医協の各事業所では、今年も数多くの方に、特定健診を受けていただくとうと、旺盛に取り組んでいます。今年は一〇〇〇人健診を目標に！



太田 嶂 治さん

柳町医院  
二〇〇八年から始まった特定健診は、昨年度一年間の柳町医院での延べ

十勝勤医協では、友の方を対象に「大腸がん無料健診」を過去三年間実施してきました。〇八年には、過去最高の四四八六人が受検し、三八七人の陽性者、一五人のガンが見つかりました。早期発見、早期治療につながり、何よりも友の会の方々の命を守る取り組みとして、大きな役割を發揮しています。

十勝勤医協に受診するようになって約三年。これまで友の会の会員への誘いはありませんでした。しかし、昨年秋に白樺医院を受診した際、受付から「長年受診されていますが、友の会員に入ってもらえませんか」と話しかけられ会員になりました。会員の入会と同時に大腸がん検診を勧められ、検診を受けることにしました。私はこれまで便に血が混ざったり、お腹に違和感など全く無かったので安心していました。ところが結果は異常の通知が届きました。その後の検査では三つの腫瘍が見つかり、腫瘍の中にガンも見つかりました。

太田さんは「友の会員になったおかげで命が助かった」と繰り返し話され、検診の大切さや早期発見を訴えます。術後、浅沼先生から「もう大丈夫」と太鼓判を押され、今では安心して庭の手入れを楽しんでいます。

友の会のおかげで命が助かった  
 太田さんのお話  
 三年。これまで友の会の会員への誘いはありませんでした。しかし、昨年秋に白樺医院を受診した際、受付から「長年受診されていますが、友の会員に入ってもらえませんか」と話しかけられ会員になりました。会員の入会と同時に大腸がん検診を勧められ、検診を受けることにしました。私はこれまで便に血が混ざったり、お腹に違和感など全く無かったので安心していました。ところが結果は異常の通知が届きました。その後の検査では三つの腫瘍が見つかり、腫瘍の中にガンも見つかりました。

### 聴診器

マイケル・ムーア監督の映画「シッコ」を観た▼豊かな国アメリカの医療制度を紹介している。先進国で唯一、公的医療制度が存在しない国だ。民間保険に入っていない人もさまざまな理由をつけて保険治療を拒否する。監督は他の国はどうか調査した。イギリス、フランス、キューバ、カナダで見たのは、医療費が「無料か低額に抑えられ、安心して医療にかかれる制度であった」と▼勤医協に入職した七一年、老人医療費無料化運動に取り組んだ。東京の無料化を全国に広げる運動であった。国は全国の声に押され七三年、七〇歳以上の医療費無料化を決め、多くの老人が医療費の心配をしないで安心して治療に専念できた▼しかし、国は「病院がサロン化している」と八二年老人医療費を有料にした。八四年には「高齢者ですら医療費を負担している。健保本人も一割の負担を」と健康保険法が改悪された▼今日では、健保本人三割負担。悪名高い後期高齢者医療制度まで▼国はアメリカ型の医療制度で医療費の削減を目指している。第二の「シッコ」の国はごめん。衆議院選挙で医療・社会保障、「憲法二五条」を争点にしよう！

(鉄)

十勝勤医協・ファーマケア十勝

新入職員  
の紹介



居宅介護支援事業所柳町  
所長 小林 知 永

私たちはケアマネジャーは、利用者一人一人の状態像に合わせ、ご本人・ご家族がより過ごしやすい日常生活となるよう、必要なサービスを提案・調整させて頂くお手伝いをしていきます。

報酬は上がっても、毎月の限度額は変わらないため、一日複数回利用する方には、逆にサービスを制限する事にも繋がります。

医療・介護の現場から  
シリーズ④

割を果たすヘルパーの報酬も確かに上がりましたが、その代償はすべて利用者の負担増になりました。

かねません。毎月の予定を組み立てる時、サービスを切り崩すか、自己負担しても利用するかの選択を迫らなくてはならない事に頭を抱え悩んでしまいます。



帯広病院  
西 真由美  
准看護師  
四月一日入職



帯広病院  
羽賀 史華  
看護師  
四月一日入職



帯広病院  
岩城 弘美  
准看護師  
三月一日入職



帯広病院  
吉田 千春  
准看護師  
四月一日入職



ケアセンター自衛  
加納 麻衣  
介護福祉士  
四月一日入職



ケアセンター自衛  
吉野 和孝  
作業療法士  
四月一日入職



ケアセンター自衛  
高木 祐佳  
介護福祉士  
三月一日入職



ケアセンター自衛  
志子田 大地  
介護福祉士  
四月一日入職



帯広病院  
鈴木 亮祐  
事務  
四月一日入職



帯広病院  
澁谷 理恵  
事務  
四月一日入職



ファーマケア十勝  
阿部 郁美  
薬剤師  
四月一日入職



ファーマケア十勝  
川島 寿之  
薬剤師  
四月一日入職

十勝勤医協友の会連絡協議会

第18回総会のお知らせ

と き：5月30日(土) 午後1時30分から  
と ころ：とかちプラザ・視聴覚室(2階)  
代議員：各友の会事務局に代議員数を連絡します。

医療法人 十勝勤労者医療協会

第31回 通常社員総会のお知らせ

と き：5月16日(土) 午後2時～  
と ころ：とかち館(旧寿苑)  
※詳細については、追って招請状にてお知らせ致します。

3・29道民大集会  
全道から五千人が参加

札幌市大通西八丁目広場で先月二十九日、「いのち・くらし・雇用を守るう! 3・29道民大集会」(主催: 同実行委員会)が行われ

ました。十勝からは、一四〇人がバス三台で参加し、根室や稚内など全道各地から約五、〇〇〇人が集まりました。



「連帯」のプラカードで意志を表す参加者

集会で西円山病院の峯廻攻守院長は「医療崩壊の犠牲者は戦争と同じで弱者や女性、高齢者、子供たちだ。成果主義で社員を競争させ連帯感が薄れている。国政への参加、選挙への参加が全ての政策を変えられることができる」と述べ、ローカルユニオンの熊谷泰昌書記長は「昨年一二月、シチズンタ張は二九人の

首を切った。今、労働委員会にあっせんをしてもらう。労働者も人間だ。勝手に首を切るのには許せない」などと訴えました。

この後、参加者は五つの梯団に分かれ「貧困と格差のない社会を」「人間らしい生活と労働を」などと訴えながら中島公園までデモ行進しました。

栄友の会の及川洋子さんは、「久しぶりに大きな集会に参加してとても感激した。集会に届いたメッセージや決意表明などを聞いて黙っていたはだめなんだと思った。もっと若い人にも参加してほしいかった」と話しました。

(十勝勤医労書記長 藤田 一彦)

# 介護予防について



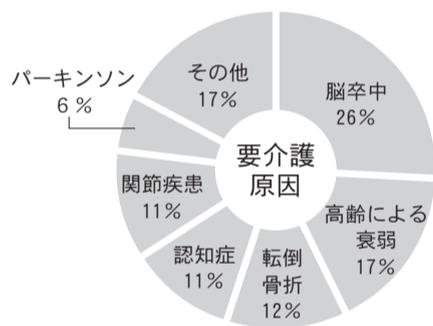
理学療法士  
仙石ゆみ

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仙石ゆみです。今回のテーマ「介護予防」についてお話しします。

## 介護予防

最近よく耳にするこの言葉、とても注目されています。その背景には皆さんが単に長生きするのではなく、何歳になっても自分らしくイキイキと暮らしたいと考える方が多くなってきたからではないでしょうか？そう考えると介護予防＝「イキイキと自分らしく暮らす」という事になります。

「自分らしくイキイキと暮らす為の予防」というと、生活習慣病（脳卒中、心臓病など）の予防が思い浮かぶかと思えます。しかしこうした生活習慣病の予防に気をつけるだけでは、元気に長生きできるとは言えないのです。



厚生労働省「国民生活基礎調査」より

厚生労働省が発表した国民生活基礎調査をみると65歳以上の要介護の原因（介護を必要とする原因）は脳卒中に次いで高齢による衰弱、転倒・骨折、認知症、関節疾患などがあります。このことから生活習慣病の予防だけではなく、年をとる事に伴って起こる「足腰の衰えを予防」→「足腰を鍛える」→「運動」が大切！！という事がわかります。

そこで最近注目されている介護予防に活用されている運動プログラムについて紹介します。

## ふまねっと

ふまねっとは、大きなマス目のあみを床に敷いて、その上を歩くだけの単純な運動です。あみ目を踏まないように注意し歩くうちに自然と足を上げて歩くようになるのです。

ふまねっとは「歩行機能」の維持と改善が目的です。



あみ目の上を歩くだけ！



音楽などに合わせて！



ケアセンター白樺の様子

## ザビックス・ほっとぷらす

テレビゲーム感覚で、足や腕を使っの運動機能の維持・向上を目的とした運動プログラムです。メニューは29種類と豊富です。

そのなかの一例「モールステップ」（画面参照）を紹介します。

この運動は足腰の機能維持、筋力の強化が目的で、具体的には、立つ・座る・歩く・階段を昇降するといった日常生活の基本活動に必要な筋群である太もも前面の筋肉（大腿四頭筋）などの筋力維持および強化を行います。

この運動の一番の良い所はゲーム感覚で楽しく足腰を動かすことができる所です。



モールステップを楽しむ利用者さん

今回紹介した運動プログラムはケアセンター白樺で実際に行われており、なかなか一人では運動を継続できない方も大人数で楽しく行っています。

興味のある方はケアセンター白樺まで気軽にお問い合わせください。

## 帯広病院

# 春の一日看護体験

今年も『春の一日看護体験』が、三月二十五日・二十六日・三〇日・三十一日の四日間で行われました。参加者は、三条・緑陽・芽室・清水・農業の各高校から一七人と、例年より少なめの人数でした。病棟では、まず看護師が血圧・脈の測定の仕方を教えた後、実際に患者さんの所で測定してもらいました。緊張しているせいか、血圧測定が上手くできなかったり、患者さんと話す表情がたかたりしていましたが、

「緊張しないで楽にやって」という患者さんの言葉で、少しずつ笑顔が出てきました。その後、足浴の体験もしてもらいました。ただ足を洗うのではなく、洗いながら足の状態を観察することも大事な事と説明し、患者さんからは「とっても気持ちがいいから、実際にやってみよう」といいよ。いざ自分がやる時に、どうしたら上手に出来るかがわかるから」とアドバイスを頂きました。最後に、「未来の看護師さん頑張つてね」

この看護体験を機に、一人でも多くの看護師が誕生してくれることを願っています。  
（帯広病院病棟看護師 中原 睦）



足浴を行う高校生

## ケアセンター白樺

# 友の会・地域の皆様から感謝

ケアセンター白樺では、昨年度も地域の皆様、各友の会のご協力で、皆さんの寄贈品をいただき、ほんとうにありがとうございました。リングプルについては、

通算で九台の車椅子と交換し、リングプル再生ネットワークに預かり分が五九四キログラム（四月二日現在、アルミ製車椅子で六六〇キロと交換）となっております。

ケアセンター白樺では、ウエスが非常に不足しています。ご家庭で不要な端切れ、布等がありましたら、ご協力お願いします。一八センチ×一八センチぐらいに切つていただくと非常にたすかります。そのままでも受付ますので、よろしくお願ひします。

## お願い



ウエスについては、排泄介助時の拭き取りや、床などの汚れを取り除く等、大変便利で重宝しています。これからもずっと必要なものですので、ご協力を今後ともよろしくお願ひします。  
（ケアセンター白樺事務 高田 弘之）

ケアセンター白樺では、ウエスが非常に不足しています。ご家庭で不要な端切れ、布等がありましたら、ご協力お願いします。一八センチ×一八センチぐらいに切つていただくと非常にたすかります。そのままでも受付ますので、よろしくお願ひします。

# まき広場

友の会連絡会「コーナー」 ☎0255-221-4244

## 調理実習と ふまねつとを体験

音更北友の会

三月八日、会員三十一人が参加して行いました。調理のグループは、一〇人で、増川祐子管理栄養士さんの指導で、五目御飯、豆乳チゲ鍋、ヨーグルト和えを作りました。ふまねつとのグループは、二人で、札内友の会の今井孝之さんの指導で一〇代から八〇代までの老

若男女が挑戦しました。「思ったより難しいけど楽しかったです」などの感想でした。

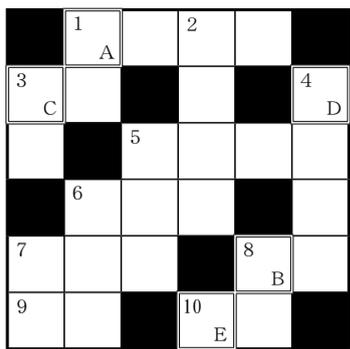
一二時から一時間程、調理グループのご馳走と手打ちそばも味わいながら、交流しました。増川栄養士さんから、チゲ鍋は、風邪予防にピツタリ

栄養が豊富なことや、買物の時に、食品の成分や産地などにも注意することや嘔むことの重大さなどの話がありました。

# 頭の体操

太枠(A-E)の文字を組み合わせてきた言葉を並び替えて、意味のある言葉を答えてください。

出題者は志賀喜吉さん(音更町)です。



ヒント 十勝勤医協はこの会の活動に期待しています。

※「」の中の文字を全文記入して送ってください。

- たて
- ①高い所を身軽に渡り歩く
  - ②おでんや漬物に重宝されている
  - ③新や材料を切断する道具
  - ④チームの指揮をとる人
  - ⑤西にかたむいた太陽・夕日
  - ⑥かあさんが〇〇〇〇して手袋編んでくれた
  - ⑦花壇には欠かせない植物
  - ⑧お正月に雑煮にして良く食べます

- よこ
- ①新聞や雑誌社などの一社だけが入手したスクープ
  - ②春早く野山の枯れ草に火をつけて焼くこと
  - ③タバコに含まれている成分
  - ④大地震のあとに起こる現象(繰り返す)
  - ⑤夏の夜空にバツとひらく(線香〇〇〇)
  - ⑥日・月・火・水・木・金・土
  - ⑦食物の煮炊きに使ううづわ
  - ⑧春の初め、その年の最初にふく嵐、春〇番



ご馳走を味わいながら楽しく交流

今井孝之さんから、人間の三つの運動パターン、反射行動、衝動行動、意識的行動の実例や、大きく手足を動かす足踏みを毎日続けるだけでも体力的な話を聞きました。

白樺友の会では、去る三月二日(土)に、会員一八人、病院側から三人の計二十一人の参加で「薬とサプリメントの話」と題して、「健康相談会」を開催しました。

帯広病院の薬剤科長の吉岡由子さんから、始めに、〇×形式の「くすりのクイズ」が出されました。【オブラートに包んで飲むと効かない薬がある。大酒のみは薬が効きにくい。熱さまし用のシートには、熱を下げる働

## 健康管理は 食と運動が基本

白樺友の会

「きがある。」などなど一二問の問題でした。皆さんはどの位出来たのでしょうか?

次に、資料に基づきながら、薬を飲むのに必要な水の量、血圧の薬とグレープフルーツとの関係、インフルエンザワクチンと薬、睡眠薬とボケ、ジエネリック医薬品、栄養ドリンク剤、サプリメントとは、などについて詳細に説明がありました。

特に最近、腰痛や膝痛に効くと宣伝されているサプリメントは、「通常の食事では不足する栄養素を補うための栄養補助食品のことであり、病気の治療に用いられる薬ではない」ということを学びました。

私たちは、とかく薬やサプリメントに頼りがちな生活になります。健康管理は、まずバランスのよい食生活と適度な運動が基本であることを再認識しました。

参加者からは、「参加してよかった。とても勉強になった。いい相談会



熱心に耳を傾ける参加者

だった。もっと多くの人が参加してほしい」という声が寄せられました。(白樺友の会 武井純子)

# 読者の声

## 利用者さんの喜びが思い浮かぶ

野村 昭典さん(稚内市) 四月号で、ひなまつりの飾りつけを行うボランティア(ケアセンター白樺)を紹介していました。

四季折々の風物詩を大切にすみなさんの思いが伝わってきました。利用者さんがひな人形や七段かざりを眺め、喜ぶ様子が思い浮かびました。

これからもボランティアの取り組みを取り上げてほしいです。利用者さんは職員もボランティアの後姿を見て、励まされていきたいと思います。

## 政治にも心ないうざ花を期待

仙石 幸代さん(芽室町) 庭に「福寿草」が咲きました。冬の寒さが少しゆるんで花を見ていると、苦しい生活ではありませんが、心がホッとなごみます。政治にもそんなあたたかなごむ花が咲いてほしいものです。

## 各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 一五五-三一七〇九五
- 【音更西】増田 浩毅 一五五-三〇八八六〇
- 【音更南】坂本 恵子 一五五-三〇一六二六三
- 【音更北】中嶋 晴子 一五五-四二二一九九
- 【士幌】和田 鶴三 一五六-四七四四三五
- 【上士幌】山本 政俊 一五六-四二二〇八九
- 【新得】西田 義雄 一五六-六四一五八二八
- 【清水】妻島 靖子 一五六-六四二二五七八
- 【鹿追】武田 耕次 一五六-六六二二一七六
- 【芽室】米倉 興幸 一五六-六二二三五八九
- 【中札内】西村 和正 一五五-一六七二七七四
- 【更別】小刀 裕博 一五五-一五二二六五七
- 【大樹】有岡 千恵子 一五五-八二七五二二八
- 【広尾】前崎 茂 一五五-八二二四三四〇
- 【幕別】野原 恵子 一五五-五五四三二七五
- 【札内】高野 幸雄 一五五-五六一五五七八
- 【忠類】増田 武夫 一五五-八二二六〇七
- 【豊頃】岩井 明 一五五-七四二二六三四
- 【池田】吉田 清治 一五五-七二二八六一〇
- 【本別】加藤 孝一 一五六-二二二四八二二
- 【足寄】田利美智子 一五六-二二二四〇〇〇
- 【陸別】領取 貢 一五六-二二七三三九〇
- 【東】高城 恵子 一五六-二二五八三六五
- 【柏】渡辺 渡 二二二-〇九二二六
- 【光南】村上 やよい 二二二-五五八八
- 【鉄南】後藤 二等 二二二-四三三三七
- 【中央】田村 力オリ 二二二-二二六〇七
- 【啓北】内田 豊 三六-三三八一八
- 【栄】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 二一-六二二四
- 【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 三三-一〇七二五
- 【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