

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

えっ? 帯広でもこんなことが!



帯広市における「格差」の現状

	1997年	2007年	比率
生活保護	1,834世帯	2,718世帯	148%
教育扶助	12%	24%	200%
国保所得	196万円	142万円	72%
国保滞納	2,536世帯	7,152世帯	282%
水道の停止	261件	1,400件	695%
自殺者(男)	15人	29人	193%

安心の医療・介護制度へ

構造改革のもと行われてきた医療費抑制や障害者自立支援法などによる障害者の切り捨てなど政府はさまざまな弱いものいじめを行ってきました。こうした中でも東京都の日の出町では「高齢者が安心して暮らせない」と未来はない」と高齢者の医療費無料化や一五才までの医療費無料など自治体独自の取り組みをあげています。地方自治体は誰もが安心して医療・介護を受けさせる義務があり、必要な時に必要に応じて医療・介護をうけられる仕組みへ地方から国へ働きかけていくことが重要です。

格差と貧困をなくすには?

これまで政府が行ってきた構造改革(社会保障費の削減など)により多くの医療・福祉サービスが縮小され、弱者は医療・介護を利用する事が難しくなっています。経済協力開発機構(以下OECD)が二〇〇五年にだした世界の貧困率では先進国中、日本は経済大国であるにもかかわらず二位になっています。こうした中で貧困を是正するには、正規雇用の促進や税金の引き下げ、社会保障の充実が必要不可欠です。安定した収入があれば購買意欲が上昇し景気の安定につながります。

今、帯広市でも職を失い、生活に困り病院にも受診できない人が増えてきています。安心して医療・介護を受けられる社会にするためにはどうしたらいいのか? 十勝勤医協理事で帯広市議会議員の稲葉典昭氏に話をお聞きしました。

事例①「帯広でもホームレス!」

昨年の暮れ、帯広市の中心部で夜中歩き回っている人がいるとの話がありました。その後、後援会員を通して、生活相談が市議団のもとに入りました。話を聞いてみるとタクシー運転手の方からおにぎりを分けてもらったり、飲食店のかたから簡単な仕事をもらったりと生活していたという事でした。夜になると寒くて眠れないため夜中は街中を歩き回っていたそうです。その日のうちに、住居やふとんなどを手配され、「本当に助かった」と言っていました。

事例②「帯広病院の困難事例」

Aさん(七〇代・女性)は八〇代の夫と四〇代の息子と三人で暮らしています。夫は要介護四と生活全般に介護が必要な状態で、デイサービスを週三回利用していますが、Aさんが一人で介護をしています。四月に受診した際、血圧が上がリ、疲労も色濃く見えました。夜中に三、四回は起きては夫の様子に変わりはないかと見守っているようです。診察場面で主治医と相談し、ショートステイ利用で介護疲れに対応するよう調整することとなりました。

しかし、夫婦二人は年金生活の中、建設作業員として働いていた息子がこの不況のあおりで失業状態となり、毎日のように必要があります。

今後、ショートステイを利用していくと、さらに利用料負担が増えていきます。保険料、利用料、受診代、家賃増、そして息子の失業と、Aさんの不安が消えることはありません。病院やケアマネジャーらがうまく連携をとり、Aさん家族の生活をどのように支えていくことができるか検討していく必要があります。

十勝勤医協では医療費が心配で病院にかかれない方や保険証がなくて受診できない方などのご相談をお受けしています。お困りの時はまずはご連絡下さい。

聴診器

国の社会保障費削減政策のもとで医療・介護現場の厳しさが増している。そこに迎え入れた新人を、大切に指導している先輩職員は姿は大変ほほえましい。なんと幸せな光景だろう。▼職種の専門性はあつたとしても、十勝勤医協を信頼し愛してくれる患者さん、利用者さんの前では求められることは皆に共通している▼自らの職務を全うすることは当然として、人権のアンテナの感度を上げてその人の立場にたつこと、気持ちに寄り添うこと。言葉にするのは簡単だが、そのために一人一人がどう考え動くのかいつも問われている▼茨木のり子の『汲む』という詩にこんな一節がある。『あらゆる仕事すべてのいい仕事の核には震える弱いアンテナが隠されているきつと』相手の気持ちを汲む、その人の思いに近づくには、高いところから見下ろすアンテナではなく、自らの弱さや未熟さを自覚した上で対等に向き合うための『震える弱いアンテナ』こそが必要だ▼本当に困難な人々は病院にはかかれない。まだ出会えていない人々たちにも心を寄せて、新人も先輩も一緒に地域に出よう。

第31回 通常社員総会

地域住民の命と健康を守る取り組みを 大きく前進させよう

五月一六日、十勝勤医協第三十一回通常社員総会がとち館で行われ、地域社員・職員社員など計一一〇人が参加し、二〇〇八年度の様々な地域友の会の取り組みや職員の奮闘・活動を振り返り、二〇〇九年度の活動方針を決定しました。

討論では、地域や職場から全一九九人の発言がありました。地域での楽しい友の会活動や介護ウエーブの運動、大腸がん検診の取り組みの報告、病棟の豊かな患者さんとの出会いや医療活動など、地域住民の命と健康をまもる取り組みが生きていくと報告されました。



浅沼理事長に紹介される新入職員

地域社員からの発言は九つありました。地域だけでなく、職場でも友の会を増やしている元気な友の会員や、健康診断のお誘い活動、ふまねつと



の取り組み、日帰りバスツアーなど多様な取り組みをおこなっている様子のほか、「お母さん健診の取り組み」「平和と憲法を守るたかひ」「高齢者が生きていて良かったと思える社会に」など、楽しく活

動している友の会の様子が報告されました。職員からの発言では、相談業務で様々な困難を抱えた患者さんの事例とそれに寄り添う職員の実践や、大腸がん無料健診ががんを早期発見するなど地域の方の命を守る取り組みとなつていくこと、高齢者の実態を知り地域に踏みだすことの大切さを学んでいることなどが報告されました。その他、看護師確保対策の取り組みや介護ウエーブの運動で職員が奮闘している内容もあり、職員と患者さんとお互いに高め合い、十勝勤医協の地域での存在意義をますます感じさせる内容でした。

第20回 十勝健康まつりのお知らせ

とき 7月5日(日)

午前10時～午後2時

入場無料

ところ ドリームタウン白樺(ケアセンター白樺横)

主催：十勝健康まつり実行委員会
(事務局21-4144)

帯広病院 胃カメラ特診のご案内

7月19日(日) 予約制(午前中)

ご希望の方は帯広病院へお電話下さい。

TEL 21-4111



時折、強風が吹くものの、日中の暖かさが残りのこの時期としてはまずまずのメーデー日和となりました。

第八〇回メーデー帯広集会

集会が行われた会場では、帯広病院、白樺医院、ファーマケア十勝などで作成した横断幕や「団結」プラカードを持ち寄りアピールしました。

以上が介護の必要な患者さんだ。行き場のない人、生活に困って受診できない人が急増している。早くに弱い立場にある人を国が支えてほしい」などと医療現場の状況と社会保障の充実を訴えました。

集会後、市内中心部をデモ行進し、「貧困と格差をなくせ」、「消費税の引き上げ反対」などとシユプレヒコールを行いました。デコレーションコンクールでは「実行委員長賞」を受賞し、代表して小田原剛執行委員長が受け取りました。

(十勝勤医協 藤田一彦)

そのため、手作業やゲーム・体操の内容はまんべんなく全身が動かせるようにと考えながら行っています。

デイサービス(通所介護)はデイケア(通所リハビリ)とは違い、リハビリを主な目的とするのではなく、あくまでもゲームや体操・手作業・他の方との交流などを通じて心身機能の維持・回復を目指す場所です。



デイサービスすずらん
山本晃子

医療・介護の現場から

シリーズ⑤

やはり、他の方と楽しみなが行うことで普段はあがらない腕が上がっていたり、動かない足が動いていたりするとされるのです。

集会后、市内中心部をデモ行進し、「貧困と格差をなくせ」、「消費税の引き上げ反対」などとシユプレヒコールを行いました。デコレーションコンクールでは「実行委員長賞」を受賞し、代表して小田原剛執行委員長が受け取りました。

これからの「すずらん」に果たして「元気な人」に変わって頂けるように、ご家族やご本人の希望を伺い目標を共有しながらより良いケアを提供していきたいと思ひます。

介護Ⅱ手伝う、と思われがちですがご本人の出来る部分を生かしつつ、できない部分をお手伝いしながらなるべく出来るようになる事を念頭に置きながら日々奮闘しております。

介護Ⅱ手伝う、と思われがちですがご本人の出来る部分を生かしつつ、できない部分をお手伝いしながらなるべく出来るようになる事を念頭に置きながら日々奮闘しております。

介護予防について



作業療法士
塚越健一郎

こんにちは。老人保健施設ケアセンター白樺でリハビリ業務を行っております作業療法士の塚越健一郎です。今回は、認知症の対応と予防について紹介いたします。

認知症ってどんな病気？

(知っているようで知らないホントの認知症)

—認知症とは—

脳や体の病気を原因として、記憶・判断力などに障がいがおこり、普通の社会生活がおくれなくなった状態の事をいいます。単なる物忘れではないのです。

—認知症の分類—

1. アルツハイマー型認知症

若年・初老期発症型（65歳未満）アルツハイマー病
老年期発症型（65歳以上）アルツハイマー型老年期認知症

2. 脳血管性認知症（脳卒中など脳の血管の病気が原因）

3. その他（慢性硬膜下血腫・脳腫瘍・薬の副作用など）

この3種類に分類できます。

—認知症の方との接し方—

1. 相手のペースに合わせる
2. 根気よく繰り返し答える

3. 一度に一つのことを伝える
4. 話すだけでなく書いてみる
5. 感情は伝わることを忘れない
6. ご本人の好きだったことを一緒に行う
接し方1つで落ち着いたり、逆効果にな

ることがあります。何が良いのかは1人1人異なります。今回紹介した6つの例ですが、1番大切なのは相手のペースに合わせる事が大切だと思います。

認知症の簡単なテストを紹介します。「RDSTテスト」

問 題	点数と判定
問題1 コンビニやスーパーで買えるもの（品名）をできるだけたくさん思い出して1分間の間に用紙に書き出して下さい。	答えられた数で判定する。 4個以下が0点。 11～13個が6点。 5～7個が2点。 14個以上が8点。 8～10個が4点。
問題2 下記の漢数字をアラビア数字に、アラビア数字を漢数字に直して下さい。（制限時間はない） 〈例〉41→四十一 三十六→36のように書き直します。問題は下記4つです。 (1) 209 → (3) 六百八十一 → (2) 4054 → (4) 二千二十七 →	正解： (1) 二百九 (2) 四千五十四 (3) 681 (4) 2027 正しく直せた場合、1つにつき1点とする。

総合判定：問題1と問題2の得点の合計が、7点以下は認知症が疑われる。4点以下は強く疑われる。このテストは簡易テストですので正確な判定ではありません。気になる方はご家族に相談するか、病院受診、介護認定を受けている方はケアマネージャーなどにご相談ください。

認知症の予防

1. 有酸素運動（パークゴルフ、散歩など）
 2. 話し相手を持つ
 3. 食習慣（低塩、野菜、魚など）
- 予防するには代表的な上記3つが必要とされていますが囲碁、将棋、脳トレなどの知的ゲームやカラオケ、俳句、短歌、お笑い、料理なども効果があるとされています。

脳トレの紹介 計算問題

$$\begin{array}{ccc} 1+2= & 2+4= & 3+7= \\ 9-0= & 7-5= & 5-3= \end{array}$$

簡単な計算問題を素早く行くと脳の血流量が増し認知症の予防に効果があります。

ポイント：簡単な計算問題をして下さい。難しい問題は逆に脳の血流量を低下させます。

ことわざ問題

- ①能ある鷹は（ ）を隠す
- ②大は（ ）をかねる
- ③やぶを突いて（ ）を出す

音読しながら問題に答えるようにすると脳の血流量が増し予防になります。

以上、認知症予防について紹介しました。いつまでも元気に過ごしたいと願うのはどなたにでも共通する事だと思います。一概にも言えませんが元気な方は趣味を持ち、社交的で笑顔の方が多いと感じています。体が元気な方は散歩や散策など、そうでない方でも脳トレや囲碁、将棋、カラオケなど自宅でも行えるものが多くありますので、どうぞお試しになって下さい。

訪問看護は、住み慣れた地域・家庭で疾患を持ちながらも生活を継続できるように支えていく在宅ケアのひとつです。主な看護内容は、病状の観察、健康相談、内服の管理、清潔の保持、排泄や食事・睡眠の相談、リハビリテーションなどです。利用される方の主治医

訪問看護ステーション
ほっとらいん
西南

安心して家で すごせるように

と連絡を取り合い、指示によつては点滴や傷の処置などの医療処置も行うことができます。また、「最期まで家にいたい」という思いがある終末期の方への訪問看護も大きな役割です。現在、当ステーションには五名の看護師が所属しております。利用者さんと接するなかで、変化する病状や生活状況について病院やケアマネージャーと連携しながら学ぶことがたくさんあります。そして利用者さん、ご家族の笑顔や「来て



（訪問看護ステーション
ほっとらいん西南
所長 内田真紀子）

くれて安心する。」の言葉にたくさん元気をもらっています。これからも安心して生活の支援ができるように頑張っていきます。訪問看護について聞いてみたいことや療養生活の不安や悩みのある方もお気軽にご相談下さい。



四月一七日、老健施設のリスクマネジメントについての講演が、帯広大谷短期

ケアセンター
白樺

リスクマネジメント 学習会

大学構内で行われました。株あいおいリスクコンサルティングより中原大輔さんを講師に迎え、学生・十勝管内の老健職員およそ二八〇名が参加しました。講習は、「介護施設のリスクマネジメントの基礎知識」から始まりました。「人は誰でもミスをする。」を前提に、人にミスをさせる原因も含めて事故原因を追究し除去する活動や、人がミスをして事故につながる

らない仕組みづくりを学びました。「デイサービスでの発生するリスクとその防止策」では、入浴中・排泄時・食事中など介助時に起こりうるあらゆる場面での事故に対する防止策を、事例をもとに説明されました。事故が起きたときにどのように対処すれば良いか、また、事故を起こさないために日頃どのような介助をすれば良いかなど、すぐに介護現場に取り入れることで、利用者の安全を確保し、安心して施設生活を送っていただけるようになるのではないかと思います。

（ケアセンター白樺
介護福祉士 高田 宏美）

生き生き広場

友の会連絡会「コーナー」 ☎〇二五・二二・四二四四

介護保険の内容に
怒りや不安

緑西友の会

「四月から介護保険の認定基準が改定されると、どうなるのか？」緑西友の会で学習会を開きました。問い合わせも何件もあり関心の高さを感じました。ケアセンター白樺の高田弘之さんが、今回の改定では聞き取り調査の項目が大幅に減るので介護度が軽度になる危険



性があると、スライドと資料により説明されました。参加者のなかには実際に介護している方も多

頭の体操

太枠（A～F）の文字を組み合わせでで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。

出題者は長尾千恵子さん（音更町）です。

1		2	3	4	
A		5		E	6
7	8	C			F
	6		9	10	
11		12		8	
13	B			14	

ヒント楽しい歓声が聞こえます。
答え「〇〇〇〇〇〇〇」
※「」の中の文字を全文記入して送ってください。

- たて
- ①〇〇〇ヒカル
 - ②色が白いこと
 - ③走るを英語で
 - ④外国人が日本人になること
 - ⑥酔っぱらいの歩き方
 - ⑧アウトの反対
 - ⑩北の大国
 - ⑪物事に通じている人
 - ⑫貢献
 - よこ
 - ①海水浴の初日
 - ⑤白い〇〇〇〇
 - ⑦家を建てる人
 - ⑨香りの強い野菜
 - ⑬定めない世
 - ⑭人間は考える〇〇である

出会いの春にピッタの柏友の会

柏友の会

門出の四月。「柏友の会」はまさに「出会いの春」にピッタリの例会でした。世話役の高齢化と固定化した参加者で足踏み状態でした。しかし、新たに三人の会員さんが参加されました。「血圧測定・



「結石」について話す渡辺景子総師長（中央上）

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-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

六月二〇日（当日消印有効）。発表は第三〇三号（八月号）紙上です。

第二九九号の当選者

答えは

「みんなにあいされる病院です」でした。

応募総数一九四通、正解者一九三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）

飯田秋子、高橋庸子、棚瀬育子、長谷川八重、花田早桐（以上帯広市）・井上正雄・山口美枝子（以上音更町）・渡邊良一（幕別町）・久保加代子（芽室町）・上平恵美子（池田町）

※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

ました。お茶とお菓子で談笑しながら五月、六月の例会の内容と日時も決めることができました。世話役も三人から四人体制になりました。次回の例会が楽しみです。四月例会は実りのある最高の出会いでした。

（柏友の会 田口裕子）

医療だけでも無料に

小崎房子さん（大樹町）

いやな時代です。仕事も少なく、思うように働くことができない人がたくさんいます。医療だけでも、お金のかからない日本になってほしいです。

三食の食事と運動が大事

藤木裕子さん（帯広市）

友の会ニュースを拝見して、やはり健康管理は、自分の体は自分で守ることが一番です。三食の食事と運動も大事ですが、なかなかできそうではないのが現実のようです。

安心して病院を期待

西山節子さん（帯広市）

最近はとても気温の暖かい日が続き、桜も見られるようになり心も和らぎます。いつも月に一度

は病院へ行きますが、とても親身になって頂けて心強く思っています。これからも安心出来る病院でいられますように期待しています。

友の会の皆さん

体調に気を付けて

嶋田禧子さん（帯広市）

急に暑くなったり寒かったりするので風邪が流行しているようです。テレビでも新型インフルエenzaで騒がれておりますので、友の会の皆さんも体調に気を付けてください。勤医協の職員の皆様も頑張ってくださいね。

頑張りたい

荒 幸子さん（幕別町）

いつも楽しく読ませていただいています。現在の社会状況にもんもんとしてしまふことも多いですが、親としてできることから頑張っていきたいと：です。

歩くことは健康を
取り戻す基本

塚越雄二郎さん（音更町）

定年退職を今年の三月末でしました。いつも健康に気をつけて頑張っています。そして、毎日、自宅から歩いてガンバっています。これも、勤医協の先生に「歩くことは健康を取り戻す基本です」と勧められました。

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・四二二一九九	【土 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・四二二三八九	【新 得】西田 義雄 〇一五六・六四一五八二	【清水】妻島 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 興幸 〇一五五・六二二三五八九	【中札内】西村 和正 〇一五五・六七二七七四	【更 別】小刀 裕博 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・八二二四三四〇	【幕 別】野原 恵子 〇一五五・五四一三七五	【札 内】高野 幸雄 〇一五五・五六一五五七八	【忠 類】増田 武夫 〇一五五・八二二六〇七	【豊 頃】岩井 明 〇一五五・七四二六三四	【池 田】古田 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・二七三三九〇	【東 〇】高城 恵子 〇一五五・二五八三六五	【柏 〇】渡辺 渡 〇二二・三〇九二六	【光 南】村上やよい 〇二五・五五八八	【鉄 南】後藤 二等 〇二二・四三三七	【中 央】田村カオリ 〇二二・二六〇七	【啓 北】内田 豊 〇三六・三八一八	【栄 〇】岡山 啓子 〇三三・〇五三七	【開 西】岡本 顕 〇三五・〇四四七	【西 帯広】清水美喜子 〇三七・二七二八	【西 南】田所 豊之 〇二二・七五八三	【緑ヶ丘】片石 祐一 〇三三・一四四三	【白 樺】高宮 裕 〇三四・一八八二	【新 緑】渡辺 宗雄 〇二一・六二二四	【柏 林 台】横塚恵利子 〇四一・七七九〇	【緑 西】村上久美子 〇三三・六八五二	【稲 田】平 麗子 〇四八・〇七一五	【大 空】畑中 庸助 〇四七・〇〇六二	【川 西】伊沢佐恵子 〇六〇・二五〇六
---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------------	----------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	----------------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------------	---------------------------	--------------------------	---------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------	-------------------------	------------------------	------------------------	-----------------------	------------------------	--------------------------	------------------------	-----------------------	------------------------	------------------------