

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20回十勝健康まつり 好天に恵まれ2500人が参加



メインステージを務める「EL Combo Yaji」

第二〇回十勝健康まつり（実行委員会主催）が七月五日、ドリームタウン白樺（白樺一六西二）で開催されました。内科の医師などによる無料健康相談やステージ企画、健康チェックなど二千五百人を超える人たちがにぎわいました。

今年で二〇回目を迎えた十勝健康まつりは、夏の陽ざしが照りつける中、家族連れをはじめ地域の住民などが訪れました。一〇時の開会式に合わせ、帯広大谷高校吹奏楽部のトランペットを合図に、帯広市保健福祉センター館長の福田治氏より挨拶を頂きました。

その後、ステージでは、十勝を拠点に活動している「EL Combo Yaji」のラテン音楽グループ、バントントワライズ、合唱団エルデなどのみなさんが会場を盛り上げました。また、帯広市内の医師の協力を頂き小児科、整形外科、眼科医などによる無料健康相談や体脂肪測定、尿検査、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の健康チェックが行われ、長蛇の列ができました。



医療相談を行う
小倉浩夫医師

会場では、後期高齢者医療制度や介護保険、年金相談のコーナーや健康や病気の予防などをテーマにしたパネルの展示、リサイクル品や野菜、飲食物の販売も行われました。抽選会では、ドリームタウン白樺内の店舗から協賛して頂いた商品券やお米券など、司会から当選番号を発表することに歓声が起こり、まつりの雰囲気をもっと盛り上げました。



開会のあいさつを行う
浅沼建樹実行委員長



焼きそばを販売する模擬店



帯広大谷高等学校吹奏楽部
による演奏



健康チェックコーナー

聴診器

世界保健機構（WHO）は五月、〇六年版の「世界保健報告」を発表しました。日本の女性性は八

六歳で二二年連続世界第一位、男性は七九歳で世界第三位ですが、年間自殺者三万人超が一年連続平均寿命を押し下げています▼この日本の長寿を支えてきたものは何だったのでしょうか。様々な要因がありますが、その一つに「国民皆保険制度」があります。ところが今、国民皆保険制度を支えてきた国民健康保険が、崩壊の危機にさらされています▼NHKが昨年行った全国の救急告示病院へのアンケートで千近くの病院から四七五人の手遅れ死亡事例が確認されたこと報道され、衝撃を与えました。「社会保障の向上に寄与する」とした国民の命と健康を守るための制度が、支払い能力を超えた高い保険料を払いきれず、保険証を取り上げられ病院に行けない「医療難民」を作り出しているのです▼「保険証の無条件交付を」の運動や国会での日本共産党の追及で病院にかかりたい人には保険証を交付することにりましたが、総選挙で「国民皆保険制度」を守る勢力を前進させることが最大の保障です。

第9回 反核平和の自転車リレー

戦争・核兵器のない世界へ!!



トーチカの説明を行う広尾友の会の前崎さん



平和クイズを出題する岡山実行委員長

七月一日(土)〜二日(日)の日程で第九回十勝反核平和自転車リレーが行われました。今回は一日目に広尾中札内までを走り、二日目に十勝の平和リレーでは初めてスポーツ交流会を行うというプログラムでした。初日は朝九時に広尾友の会の方に見送られる中、鉄道記念館(旧広尾駅)を出発。午前中に広尾と大樹にあるトーチカを見学しました。「トーチカ」という言葉を初めて聞く職員も多かったのですが、実際に目にする事で、ここで本当に戦争があつたという事を事実として受け止めることが出来た。



浜大樹のトーチカを見学する参加者

昼食は大樹友の会の皆様に提供していただき、午前中、一生懸命自転車をこいだ後に青空の下で食べるカレーライスとスイカは最高においしかったです。昼食で元気を取り戻した参加者は今回のゴール中札内を目指しました。中札内の道の駅でも友の会の方に出迎えていただき、差し入れもいただきました。宿舎の中札内交流の杜(旧中札内高校)では平和に関するクイズや沖縄県高江



大樹友の会からのお出迎え



反核平和自転車リレー初参加の餌取医師

地区のヘリパッド移設問題に関するビデオを見てりして平和問題についての学習を深めました。翌日のスポーツ交流会では参加者一同、玉入れやリレー等で汗を流しました。二日間を通してさわやかな汗を流しつつ平和の大切さを学びました。いろいろな面で援助いただいた友の会の皆様にはこの場をお借りして感謝の気持ちを申し上げます。ありがとうございます。

(十勝反核平和自転車リレー実行委員長 岡山和也)



中札内友の会からのお出迎え

原水爆禁止世界大会(長崎)

2009年8月7日~8月9日
3名の代表が決定!



あじさい薬局
川島 寿之
(薬剤師)



帯広病院
須藤ともみ
(看護師)



ケアセンター白樺
小川 美香
(介護福祉士)

年1回は大腸がん検診を!!

帯広市では、40歳以上の市民の方を対象に大腸ガン検診を通年で実施しています。40歳以上の友の会員の方は「無料」で受検できますので、1年に1回は受検しましょう。詳細は、下記までお問い合わせ下さい。

十勝勤医協帯広病院 電話: 0155-21-4111
十勝勤医協白樺病院 電話: 0155-38-3500
十勝勤医協友の会連絡会 電話: 0155-21-4144



白樺デイサービスセンター
介護主任 菊地 由佳

白樺デイサービスセンターは、二月に開所してまもなく半年になります。一日最高二〇人まで通える通所施設ですが、開所した当初は一日の参加人数が多くても三人、少なくても一人という厳しい状況でのスタートでした。現在では一日一〇人〜一五人と少しずつですが増えてきており賑やかな雰囲気になってきています。

医療・介護の現場から シリーズ⑦

ゲームなどをおこなうことで身体機能を維持・向上していく事を目的にしています。身体だけではなく「ほのか」に参加する

デイサービスでは手作業・ゲーム・体操、入浴などを提供しており、専門的なリハビリは行っていないませんが手作業や体操・

ることでも心もリフレッシュし楽しんでいただけたらと思います。最近では初めて七宝焼きに挑戦しました。みんなでキーホルダーを作るときも楽しいひとときを過ごせました。また、近くのダイイチに買い物に行ったり、芽室町の菖蒲園に出かけたりしています。皆さん出かけるのが、はり疲れるようですが、また行きたいと喜んでくれます。そういう楽しさや笑顔を増やす事も身体機能を維持する為にもとても大切だと思っています。これから皆さんの笑顔を増やせるようまた、身体機能も維持できるように頑張っていきたいです。

尿失禁～尿もれ予防～



理学療法士
仙石 ゆみ

今回のテーマは「尿失禁＝尿もれ」です。
こんな症状に悩んでいるのは自分だけではないか？恥ずかしくて誰にも言えない、という人も多いのではないのでしょうか。

実は40歳以上で4割以上の方が尿失禁の経験があるとの結果がでています。

「尿失禁」は決して高齢者だけのものでなく、珍しい症状ではないのです。そして、少しの生活習慣の改善や運動で予防ができるものもあるのです。

尿失禁の種類

- 1) 腹圧性尿失禁：くしゃみや運動、力を入れたときに尿がもれてしまう
- 2) 切迫性尿失禁：トイレに行くまで我慢できなく尿もれしてしまう
- 3) 溢流性尿失禁：ちよろちよろと少しずつもれてしまう

この中でも1) 腹圧性尿失禁については体操によって予防ができるといわれています。

尿失禁を予防しよう!!

①刺激の強い飲み物はほどほどに

お茶やコーヒーなどはカフェインによる利尿作用があります。

カフェインなどを含まない刺激のない飲み物をとるようにしましょう。

②便秘に注意!

腸に溜まった便の重みにより骨盤底筋に負担がかかります。

③骨盤底筋をきたえる

骨盤底筋を鍛えることにより、腹圧性尿失禁を改善する事ができます。

④肥満を改善

内臓脂肪の重みにより骨盤底筋に負担が

かかります。

⑤タバコを控えましょう

最近の研究で尿失禁になる率は喫煙者に高い事が分かってきています。

骨盤底筋？って

骨盤底筋とは骨盤の中にある尿道・膀胱・子宮などを支える筋肉の事です。

この筋肉が緩んだ状態で膀胱が圧迫されると→尿失禁となるのです。

骨盤底筋を鍛えて失禁予防！～腹圧性尿失禁に有効～

寝ながら



- 1) 足を肩幅に開く
 - 2) お尻の穴をゆっくりしめる
 - 3) そのまま5秒止める
- ★息は止めないで！
★これを1日50回ずつ（朝昼晩とわけてもOK）
★起きたときや寝る前に布団の中で行うとよいでしょう

イスに座って



- 1) 足を肩幅に開く
 - 2) 顔を前に向け背筋を伸ばす
 - 3) お尻の穴をゆっくりしめる
 - 4) そのまま5秒間止める
- ★息は止めないで！

机を使って



- 1) 足を肩幅に開く
 - 2) 体重を前にかける
 - 3) 背中を伸ばし顔も上げた状態で、お尻の穴をしめます
 - 4) そのまま5秒間止める
- ★息は止めないで！
★テレビを見ながら！暇があれば行ってみましょう!!

尿失禁の要因は多様でそれぞれ対処法が異なりますので気になる症状があれば医療機関への受診をお勧めします。

イトーヨーカドー帯広店から六月二二日「父の日」の健康企画として健康チェックを取りくんで欲しいと要請がありました。

これは帯広病院の医療活動として毎月取り組んでいた健康チェックを父の日の買い物客に実施してほしいとの依頼でした。

有意義な健康チェックにしよう！とメタボチェック（体脂肪・BMI測定、血圧、腹囲計測）や浅沼院長の医療相談、増川栄養士の食事相談、

大型パネル四枚を作成展示するなど、職員九人が参加する大健診団で臨みました。

当日は午後一時から三時までレジ前にコーナーを設置。二時間のメタボチェックには買い物後のお客さん三〇人が訪れ「メタボは気になるけどチェックしてもらうのは初めて。メタボに気をつけます。」などと感謝されました。また、医療相談と食事相談には一〇人が訪れ健康についてや食生活の改善方法など熱心に相談し

帯広病院

父の日 健康チェック



六月一八日、通所デイケアでは六月二四日にたくさん流しそうめんをおこないました。二階療養棟では、六月一日、三階療養棟では、

六月一八日、通所デイケアでは六月二四日にたくさん流しそうめんをおこないました。二階療養棟では、六月一日、三階療養棟では、

ケアセンター
白樺
自樺

「楽しくておいしい」 流しそうめん

六月一八日、通所デイケアでは六月二四日にたくさん流しそうめんをおこないました。二階療養棟では、六月一日、三階療養棟では、

六月一八日、通所デイケアでは六月二四日にたくさん流しそうめんをおこないました。二階療養棟では、六月一日、三階療養棟では、

ボランティアさん募集

ケアセンター白樺では引き続きボランティアさんを募集しています。ボランティア活動に興味のある方は、気軽にケアセンター白樺まで、ご連絡ください。(41-1165 事務高田)

は、和洋中バイキング、二階療養棟では、焼き肉バイキングを予定しています。ケアセンター白樺では今後楽しい行事食を行ってきたいと思っています。

(ケアセンター白樺管理栄養士 長谷川美幸)



(帯広病院放射線技師長 山本鉄雄)

生き生き広場

友の会連絡会「コーナー」 ☎〇二五五・二二・四二四四

なんでも

本音でトーク

新緑友の会



ユーモアも交えながら話す小倉浩夫医師

六月二十五日夜、緑ヶ丘福祉センターで、第三五

回健康相談会が行われ、会員三二人が参加しまし

た。今回は、新白樺医院院長の小倉浩夫医師のご紹介と歓迎を兼ねた「なんでも本音で気軽に話し合う相談会」としました。

先生は、自己紹介のあと、厳しい医療情勢と総選挙の意義、弱者を大切にし医療・介護・福祉を守る政治の実現を訴えられました。次に「認知症患者さん

の診断と治療」について、大変わかりやすいお話しで、参加者の質問にもユーモアを交えた適切な助言・指導で終始なごやかな雰囲気でした。

また、野口寿恵看護師長の「検査結果の説明」と小田原剛事務長の「白樺医院の新体制と方針」もそれぞれに具体的に大

好評でした。最後に、事務局から十勝健康まつりの案内。また会員拡大といつでも元

薬のあれこれ… 清水友の会 薬の特徴、薬の飲み方などについて「あじさい薬局」の薬剤師の方のクイズが始まりました。二〇問のクイズは、どれも



形式で問題を出す清水純二薬剤師(右上から2番目)

いろいろと説明して頂き、有意義な健康相談会でした。山口県に親戚からの「瀬戸内海に原発はいらない」の署名依頼を持って来られた方がいて、みんな

署名しました。(清水友の会 妻島靖子)

読者の声

試着してシヨック!

野村昭典さん(稚内市) スラックスを買おうと洋服店に行きました。そこで、試着してシヨックを受けました。今まで着ていたのと同じサイズではきつく感じたからです。食生活を改めようと思

いました。 伊澤佐恵子さん(帯広市) アスパラ収穫の最終日の六月下旬。真夏日の中、某小学校の女性教諭が「収穫の体験をさせて下さい」

胸に誓いたひと言

と二時間ほど体験して帰られました。帰りの際に「貴重な体験をさせて頂

きました。ありがとうございます」と顔にはうっすらと汗がにじみ、輝いた瞳の奥には、体験の他に、ひと言では言い表すことのできない、多くのものを吸収されたようにお見受けしました。

健康・食べ物、そして医療は、切っても切れない間柄ではと思いましたが、そのひと言が嬉しくてペンをとりました。

理学療法士の「コーナーが楽しみ」

竹内黎子さん(帯広市)

友の会ニュースの内容は、何とも切ない記事もあり……色々と考えさせられますね。

理学療法士さんのコーナーは参考になり、次回も楽しみにしております。

とてもラクな内視鏡があり助かる

嶋田禮子さん(帯広市)

種村医師の紹介が出ておりましたが、私も是非一度、種村医師に内視鏡をお願いしたいと思

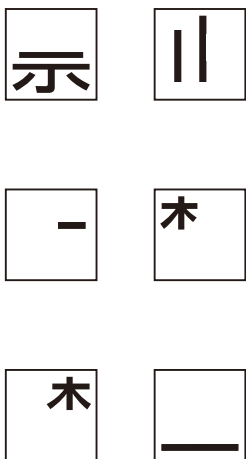
います。 私は鼻が悪いので過日、個人の耳鼻科に行き鼻の内視鏡を行いました。今はとてもラクなものがあ

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・三一七〇九五 | 【音更南】坂本 恵子 〇一五五・三一七〇九五 | 【音更北】中嶋 晴子 〇一五五・三一七〇九五 | 【土 幌】和田 鶴三 〇一五五・四二二・二一九九 | 【上士幌】山本 政俊 〇一五五・四二二・二一九九 | 【新 得】西田 義雄 〇一五五・四二二・二一九九 | 【清 水】妻島 靖子 〇一五五・六三三・二五七八 | 【鹿 追】武田 耕次 〇一五五・六三三・二五七八 | 【芽 室】米倉 興幸 〇一五五・六三三・二五七八 | 【中札内】西村 和正 〇一五五・六三三・二五七八 | 【更 別】小刀 裕博 〇一五五・五二二・二六五七 | 【大 樹】有岡 千恵子 〇一五五・五二二・二六五七 | 【広 尾】前崎 茂 〇一五五・五二二・二六五七 | 【幕 別】野原 恵子 〇一五五・五二二・二六五七 | 【札 内】高野 幸雄 〇一五五・五二二・二六五七 | 【忠 類】増田 武夫 〇一五五・五二二・二六五七 | 【豊 頃】岩井 明 〇一五五・五二二・二六五七 | 【池 田】古田 清治 〇一五五・五二二・二六五七 | 【本 別】加藤 孝一 〇一五五・五二二・二六五七 | 【足 寄】田利 美智子 〇一五五・五二二・二六五七 | 【陸 別】餌取 貢 〇一五五・五二二・二六五七 | 【東 〇】高城 恵子 〇一五五・五二二・二六五七 | 【柏 〇】渡辺 渡 〇一五五・五二二・二六五七 | 【光 南】村上 やよい 〇一五五・五二二・二六五七 | 【鉄 南】後藤 等 〇一五五・五二二・二六五七 | 【中 央】田村 カオリ 〇一五五・五二二・二六五七 | 【啓 北】内田 豊 〇一五五・五二二・二六五七 | 【栄 〇】岡山 啓子 〇一五五・五二二・二六五七 | 【開 西】岡本 顕 〇一五五・五二二・二六五七 | 【西 帯広】清水 美喜子 〇一五五・五二二・二六五七 | 【西 南】田所 豊之 〇一五五・五二二・二六五七 | 【緑ヶ丘】片石 祐一 〇一五五・五二二・二六五七 | 【白 樺】高宮 裕 〇一五五・五二二・二六五七 | 【新 緑】渡辺 宗雄 〇一五五・五二二・二六五七 | 【柏 林 台】横塚 恵利子 〇一五五・五二二・二六五七 | 【緑 西】村上 久美子 〇一五五・五二二・二六五七 | 【稲 田】平 麗子 〇一五五・五二二・二六五七 | 【大 空】畑 庸助 〇一五五・五二二・二六五七 | 【川 西】伊沢 佐恵子 〇一五五・五二二・二六五七 |
|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|

頭の体操

次ぎの分割された漢字の一部を組み合わせて、答えの〇の部分に意味のある二つの漢字を入れて完成させてください。



【ヒント】

友の会ニュース(八月号)の中に掲載されています。

【答え】

原水爆〇〇世界大会