

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

年に一回は 健康診査を受けましょう!!

○帯広市特定健診の一覧

検診名	対象者	検診内容	料 金
特定健康診査	40歳～74歳の帯広市国民健康保険加入者	身長・体重測定 腹囲・尿検査 採血検査 ○貧血検査 赤血球 血色素 ヘマトクリット	無 料
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療保険加入者	○肝機能検査 GOT GPT γ-GTP ○腎機能検査 クレアチニン	無 料
健康診査	40歳以上の帯広市生活保護受給者	○血中脂質 HDLコレステロール LDLコレステロール 中性脂肪	無 料
市民健康診査	35歳～39歳の帯広市民	○血糖検査 血糖 ヘモグロビン A1c 心電図 胸部レントゲン	帯広市国保：無 料 友の会員：500円

※下線は、十勝勤医協としての追加項目です。
 ※眼底検査が必要な方も帯広病院では検査が可能です。

新年度を迎え

友の会員の皆様、いつも十勝勤医協を支えていただき、ありがとうございます。新年度を迎え、気候も春らしくなってきました。

十勝勤医協では、健康づくり、病気の予防の取り組みとして、健康診査を積極的に行っています。皆さんからの様々な要望に応えられるよう、健康診査内容にも、幅を持たせて受け入れられるようにと考えています。

「一度健康診査を受けたいけど、どうすればいいのかわからない」、「どこに相談していいかわからない」という方は、遠

あなたの健康は 大丈夫?

慮なく当院までお問い合わせください。

健診の大切さ

何故そんなに健康診査が大切なのでしょう。一言で言うと「今の自分の状態を把握するため」です。人間の体は年齢を重ねる事に変化し、免疫力、代謝、筋力等はだんだん低下していきます。特別何かがあったわけでもないのに、「疲れがなかなかとれない」「なんとなく体の調子が悪い」というのは、皆さん経験していると思います。体の中で、何が起きているのかというのは、実際に目に見えるものだけとは限らないのです。

地域友の会からの声



札幌市友の会
川瀬 トキさん

この度、年に一度の健診を受けさせて頂き本当に有難うございました。自宅と病院の間を送迎までして頂き、頭が下がります。今でも毎月病院を受診しておりますが、自分で通うことができない時は、送迎をして頂くこともあります。本当に患者の身になって行

う医療。そして先生や看護師さんをはじめ、皆さんがとてもやさしくして頂いたり、どんな相談にものって頂ける病院だと思っております。

今、私が元気でいられるのも十勝勤医協、そして地域の友の会のおかげだと思っています。ある時は、具合が悪くなり、地域の方が駆けつけて頂いて、病院と連絡をして頂くなど、身に余る思いを受けました。本当に有難うございました。深く感謝しております。

今後ともどうぞよろしくお願い致します。

生活習慣病

はつきりとした自覚症状がないまま進行していくのが生活習慣病です。代表的なものには、糖尿病・高血圧・脂質異常症（高脂血症）などがありますが、これが進行していくと、脳卒中となり、死に至るケースもあります。そこで、健康診査を受けることで、自分の体と向き合うきっかけとしてもらいたいと思います。

医療機関として

健康診査の本来の目的は、「笑いながら楽しく人生を送るために、できるだけ健康な状態を保つ」

という事なのではないでしょうか？ もし、健康診査で、悪い数値が出たとしても、「それはあなたの生活習慣が悪いからなので、あなたの責任です」ということではありません。その悪い数値を、どうやって少しでも良い状態へもっていくか、私達と一緒に考えていきたいと思っています。

日々の生活でいっぱいいっぱい、自分の健康になんてかまっている暇はない、というのが皆さんの本音だと思います。そんな時代だからこそ、医療機関ができる事として、皆さんの健康を守りたいと考えています。

聴診器

NNNDキュメント「歌うおくりびと」を観た。「笑って死ねる病院」の第二弾で石川城北病院

の患者さんが登場した。今回は医療従事者ではなく、死期が間近に迫った坂下ときわさんとその仲間達のお話。▼「自分が死んだら歌で送り出して欲しい」がんの末期と告げられたときわさんがコーラス仲間頼んだのは「音楽葬」。仲間達は、「告知を受けた辛さも前向きなものに変えたい」というときわさんの願いに応えるために歌うことを決める。練習を重ねるうち、友の死を待つような複雑思いも生まれ、やがて一人ひとりが自分の残りの生き方を見つめ始める。最期の時、歌うおくりびとが心を込めて歌ったのはときわさんが好きだった「島唄」。▼「生きる」と「死ぬ」を考えたときわさんが、涙と一緒に何か暖かいものが胸の中から湧いてきた。患者さんの想いに寄りそう医療実践は職員の誇り、患者さんから生きることの大切さを学ぶことは私たちの宝物。新しい民医連綱領のもと、新しい仲間達と一緒にこれからも患者さんの想いに寄りそう医療をすすめていこう。(片)

「受け持っていた方が変更申請で介護になったので担当して頂けないか」と包括支援センターから相談がありました。

Aさんは六八歳、公営住宅で生活保護を受け一人暮らしをしています。

二年前に脳梗塞にて半身麻痺と構音障害（話し言葉が損なわれ、発語不明瞭で聞き取りにくくなること）があり、左目は網膜剥離で失明されています。歩行不安定にて転倒し救急搬送されたこともあります。また判断能力



支援事業所 柳町
所長 小林 知永

十勝勤医協

新入職員の紹介



帯広病院
看護師
佐々木 美貴子



帯広病院
看護師
五十嵐 陽花



帯広病院
看護師
半田 ほのか



帯広病院
看護師
千葉 あゆみ



ケアセンター白樺
介護福祉士
市川 晴香



ケアセンター白樺
介護福祉士
山田 円



ケアセンター白樺
作業療法士
眞田 千里



ケアセンター白樺
介護福祉士
大谷 志保

医療・介護の現場から

シリーズ⑮

や親戚など身よりがいなため、前任者や民生委員、民間の移送サービスに関わり、金銭や安否確認を行っていました。

の低下から金銭・薬の管理が出来ず、支払いが滞ったり、所持金がないのにタクシーに乗るなどの行為もありました。兄弟

介護になった事で介護サービスや配食サービスを増やし、食事面や買い物での金銭管理は改善されつつあります。内服も主治医に情報提供し分包となり、ケアマネジャーがカレンダーにセットする事で忘れずに飲めるようになりました。利用者にとつて抱える問題は様々で、本人や家族に代わってケアマネジャーが支援しなくてはならない場合もあります。今後一人暮らしや高齢世帯は増える一方だと思っています。しかし、障害や病気をもちつつも援助や助言等で本人の「出来る事」を活かす事が出来ます。今後自宅での生活が続けられるよう手助けしていきたいと思っています。

ケアセンター白樺

“おやつが楽しみ” “さくらもちづくり”

ケアセンター白樺では、デイケアの行事食の一環として、さくらもち作りを行いました。

「三時のおやつが楽しみだね」のかけ声で作業開始です。「さくらの葉は、どっちがおもてでどっちが裏なの」からはじまり、さくらもちの形ができてくると「わたしの方が形いいよ」「あなたのあんこでているよ」「むかしは、もっと早くできたの」など、作りながら、笑いながらの会話もはじまります。当日は、みなさん今日のさくらもちづくりを楽しみにしていて、朝からそわそわ、わくわく

く入浴時間も話題になるほどです。当日はたくさんボランティアさんの協力もあり、三〇分ほどで、一四〇個のさくらもちが、できあがりしました。

苦手な利用者さんも、食が細くあまり食べない利用者さんこの日は、おいしく食べるこことができました。またやってほしいとの声もよせられ、職員も非常に励みになっていきます。

今後、三階療養棟では笹だんごづくり、二階、三



好評発売中 2010 5 月号
No.223

巻頭エッセイ
ボクの中のアトム エム ナマス

元氣スペシャル
僕はとうとうお父さんになった
— やったぜ! ドクさん — 中村 祐亮

特集1 新銅領手に
憲法輝く国へ
全日本民医連第30回定期総会開く

特集2 頭痛にご用心 (下) 今田 雅一

食と健康 若者の心から サプリメントにみる食事

MIN-IREN
いつでも元気

定価380円

第21回 十勝健康まつりのお知らせ

と き 6月20日(日)
午前10時～午後2時

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)

入場無料

十勝勤医協友の会連絡協議会

第19回総会のお知らせ

と き: 5月29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32回 通常社員総会のお知らせ

と き: 5月15日(土) 午後2時～
ところ: とかち館(旧寿御苑)
※詳細については、追って招請状にてお知らせ致します。



知っておきたい 食品豆知識

安全で美味しい食事を食卓に

帯広病院・管理栄養士 増川 祐子

アスパラの豆知識

厳しい北海道の気候の中でじっくりと大地から栄養を吸収し、すくすく育つ力強いアスパラは、ユリ科の多年草で、成長すると1.5mくらいになります。ヨーロッパでは紀元前から栽培されていましたが、日本に伝わったのは江戸時代。当時は観賞用で、大正時代に本格的な栽培が始まりました。アスパラには新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸が多く含まれています。穂先に含まれているルチンは、毛細血管を丈夫にする働きがあり、動脈硬化の予防に効果があるといわれています。赤血球を作るのに必要な葉酸も含んでいますので貧血にも有効です。さらに肌に潤いを与えるビタミンA、B1、Cや若返りビタミンと呼ばれるビタミンE、食物繊維も豊富で、優れた美肌効果が期待できる緑黄色野菜です。私たちが住んでいる土地を見渡すと、たくさんの農産物が育っています。旬の農産物は、味もよく、栄養もたっぷりの健康食品です。5月になると山菜やアスパラ、ブロッコリーなど、おいしい食べ物を味わうことの出来る嬉しい季節となります。日本を代表する食料基地「十勝」。良い土壌、空気、水資源が整っている十勝の食料自給率は1100%（全国41%、北海道198%）です。自分で野菜を作ったり、地元でとれる旬のおいしい物を食べながら、バランスのよい食事になるように心がけてみませんか？

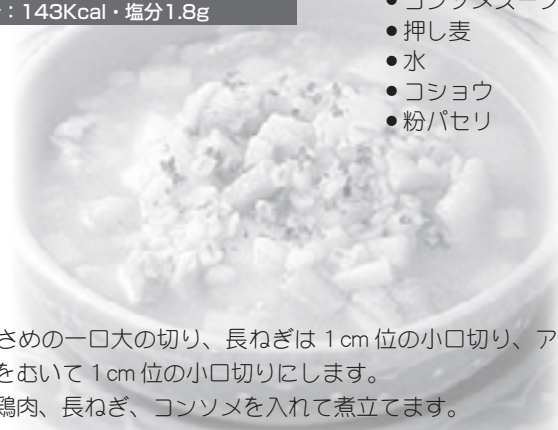
食物繊維たっぷり!!

押し麦とアスパラのスープ

1人分：143Kcal・塩分1.8g

【材 料】1人分

●鶏肉もも皮なし	50g
●長ねぎ	1/2本
●アスパラ	2本
●コンソメスープの素	1ヶ
●押し麦	30g
●水	300cc
●コショウ	少々
●粉パセリ	〃



【作り方】

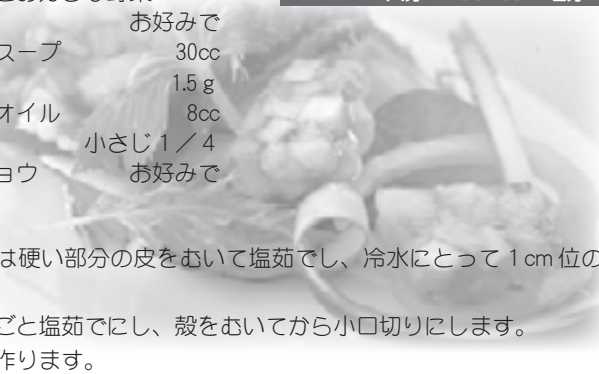
- ①鶏肉は小さめの一口大の切り、長ねぎは1cm位の小口切り、アスパラは硬い部分の皮をむいて1cm位の小口切りにします。
- ②鍋に水、鶏肉、長ねぎ、コンソメを入れて煮立てます。
- ③さらに、押し麦を加えて弱火で20分ほど煮込みます。
- ④最後にアスパラを加えてから、ひと煮立ちさせ、コショウで味を整えて器に盛り、粉パセリを散らして出来上がり。

【材 料】1人分

●アスパラ	1/4束
●エビ	2尾
●トマトなどお好きな野菜	お好みで
●コンソメスープ	30cc
●ゼラチン	1.5g
●オリーブオイル	8cc
●レモン汁	小さじ1/4
●塩・コショウ	お好みで

アスパラとエビのジュレ寄せと 野菜のカルパッチョ

1人分：186Kcal・塩分1.3g



【作り方】

- ①アスパラは硬い部分の皮をむいて塩茹でし、冷水にとって1cm位の小口切りにします。
- ②エビも殻ごと塩茹でにし、殻をむいてから小口切りにします。
- ③ジュレを作ります。
鍋にコンソメスープを入れて煮立ててから、アスパラとエビを加えて火を止めます。鍋の中にゼラチンを加えてひと混ぜしたら、タッパなどの容器に入れて冷やします。
- ④オリーブオイル、レモン汁、塩・コショウでドレッシングを作ります。
- ⑤お好きな野菜をドレッシングで和えて皿に盛り、冷やし固めたジュレを切り分けて、野菜の上に飾って出来上がり。

帯広病院

春の高校生一日看護体験

春休みの四日間、管内五つの高校から四九名の一日看護体験の受け入れを行いました。

一日看護体験は、十勝勤医協の創設期からずっと看護師の後継者対策として取り組んできた重要な取り組みです。白衣にナースキャップをつけてはしゃぐ人、聴診器を使用した血圧測定に四苦八苦する人、患者さんへの声かけが思うようにできずに本気で悩んでしまつた人など、看護師の卵の素質も垣間見えます。生

当日は三〇名ほどの部員さんが来られ、クラシック音楽はもちろんのこと、おなじみのテレビ番組「笑点」や、ドラマ「渡る世間は鬼ばかり」、「相棒」のテーマ曲、時代劇スペシャルやデイズニースペシャルなど、世代を問わず楽しめる楽曲を多数、時に楽器を用いた振り付

「すずらんに行くのが楽しみ」。利用者さんにそう思ってもらえるデイサービスにしていきたい。そんな想いから二月の「かつぽれ」に続き企画、実現したのが、音更中学校吹奏楽部の皆さんによる演奏会。去る三月二五日、一日限りの音楽ホールとなった柳町医院外来の待

きで演奏してくださいました。

デイサービスすずらん

すずらん吹奏楽演奏



演奏会のようなす

今後もデイサービスすずらんでは、地域の皆様の協力を頂きながら、多彩な企画を検討していきたいと思ひます。

【柳町医院

事務長 山本圭介】



一日看護体験の様子

して将来の十勝勤医協を担う看護師に成長していく『予定』です。将来きれいな花がたくさん咲くように、という願いを込めて、せっせと看護体験の種まきを行っています。

【帯広病院

総師長 渡辺景子】

生き生き広場

友の会連絡会「コーナー」 ☎0255-221-4244

次回はもっと人数を集めて行いたい

啓北友の会

三月十九日、啓北コミセンで健康相談会を行いました。参加者は、みん



真剣に耳を傾ける人達

な六五歳以上の高齢者で「メタボ検査」に関心を持っている人達ばかり。白樺医院の野口寿恵看護師長の話を熱心にうなづいて聞いていました。野口師長さんの話はわかりやすく、説得力があり好評でした。自己採点で健康チェックと尿検査は両方とも全員合格。良かったねと喜びをわちあいました。また、友の会員をもっと沢山集めてやりましようとの約束し、家路につきました。

（啓北友の会 内田 豊

巧みな先生の話術に引き込まれる

白樺友の会

三月一日、白樺友の会は白樺医院院長の小倉浩夫先生を囲んで健康相談会を開催しました。血圧の一般的な知識について学習した後、Q&Aで行いました。参加者からは、難聴で補聴器をつけているが、不調で生活に支障をきたしているとの発言があり、何らかの補聴器に対する補助制度があったらいいのではないかと思います。

また、先生は「在宅での看取り」にも力を注いでいます。自宅で人生の最期を終えることは、誰もが願っていることです。先生は、医師をは



血圧測定を受ける参加者

じめ、医療・介護の従事者をもっと増やさなければなりません。

最後は、「尊厳死」の話になり、本人の尊厳死を望む意思表示を日記に記載するのも一つの方法だといわれ、参加した一人は、早速実行すると発言し、他の参加者の共感を得ていました。

先生のユーモアを交え

頭の体操

次の□に漢字を入れ、二字の熟語をつくり□の漢字を並び替えて意味のある言葉を書いてください。

出題者は高橋義行さん（音更町）です。

餅 後 引

寒 □ 鱒 越 □ 庭 白 □ 上

夜 出 基

【ヒント】

北海道はゴールデンウィーク前後かな。

【答え】

（□の中は漢字）

【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、下記へお送りください。

宛 先

○郵送

〒080-0001

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お送りします。

【締め切り】

五月二〇日（当日消印有効）。発表は第三一四号（七月号）紙上です。

【第二〇回の選考】

答えは「医療問題」でした。

応募総数一一六通、正解者一一六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）

飯田史子・嶋田百合子・高橋峰子・堂畑和子・南則子（以上帯広市）、山田三重子（音更町）、下保博美（幕別町）、石垣悦子（士幌町）、菅原道幸（鹿追町）、野村昭典（旭川市）

※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

エレベーターの有り難さを実感

野村 昭典さん（旭川市）

先日、風邪をひきました。頭も体も重苦しく、階段を上り下りできる体調ではありませんでした。そこで、エレベーターを利用しました。病気がきっかけでエレベーターの有り難さを実感しました。

議会中の居眠り

どうにかして！

入谷貴美子さん（幕別町）

毎回、友の会ニュースを楽しみに拝見させていただいています。今の国会は何をしているのかしら。本当に議員達の政治とお金をどう思っているのかしら？本当に困ったものですね。また、議会中でも居眠り、読書、どうにかできないのかと思うのは私だけかな。

食生活や運動に工夫して暮らす

須田 公子さん（幕別町）

リタイアして六年が過ぎました。職場の友に誘われ、十勝勤医協とのお付き合いが始まりました。自分の健康は自分で守るべく友の会のお便りをヒントに食生活や運動にも工夫をして暮らす毎日です。皆が安心して健やかに暮らしていけるように、まだまだ家に引っ込んでばかりはいけませんよ。

社会に貢献した人に安心を

竹内 梨子さん（帯広市）

昔、夫が永年、職場を同じくしていた先輩の方々も高齢期を迎えており、お会いして感じることは後期高齢者の医療に対する経済不安や様々な悩みを抱えている様子です。頑張つて社会に貢献してきた老人の方が、安心して暮らせるように早く良い方向で解決されることを願っているこの頃です。

○お願い

転入転出などの時期ですが、住所等の変更がありましたら、下記の友の会連絡先までご連絡をお願い致します。

各友の会連絡先

【音更東】菅原 一晴	【音更西】増田 浩毅	【音更南】坂本 恵子	【音更北】中嶋 晴子	【士幌】和田 鶴三	【上士幌】山本 政俊	【新得】西田 義雄	【清水】妻鳥 靖子	【鹿追】武田 耕次	【芽室】米倉 興幸	【中札内】西村 和正	【更別】小刀 彬博	【大樹】有岡 千恵子	【広尾】前崎 茂	【幕別】野原 恵子	【札内】高野 幸雄	【忠類】増田 武夫	【豊頃】岩井 明	【池田】吉田 清治	【本別】加藤 孝一	【足寄】田利美智子	【陸別】餌取 貢	【東】加藤 みち	【柏】渡辺 渡	【光南】村上 やよい	【鉄南】牧野 美智子	【中央】田村 力オリ	【啓北】内田 豊	【栄】岡山 啓子	【開西】岡本 顕	【西帯広】清水 美喜子	【西南】田所 豊之	【緑ヶ丘】片石 祐一	【白樺】高宮 裕	【新緑】渡辺 宗雄	【柏林台】横塚 恵利子	【緑西】村上 久美子	【稲田】平 麗子	【大空】畑中 庸助	【川西】伊沢 佐恵子
0255-221-7095	0255-301-8860	0255-311-6263	0255-421-2199	0256-417-4435	0256-412-3089	0256-641-5828	0256-631-2578	0256-661-2176	0256-621-3589	0255-671-2774	0255-521-2657	0255-871-5228	0255-811-4340	0255-541-3275	0255-561-5578	0255-581-2607	0255-571-2634	0255-571-2861	0256-221-4822	0256-251-4000	0256-271-3590	0255-231-6318	0255-231-0926	0255-251-5588	0256-471-8965	0256-231-2607	0256-361-3818	0256-331-0537	0256-351-0447	0256-371-2728	0256-221-7583	0256-331-1443	0256-341-1882	0256-221-6214	0256-411-7790	0256-331-6852	0256-481-0715	0256-471-0062	0256-601-2506