

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

## 今こそ友の会の出番 「ひと声かけ・見守り」活動

### スタート!

急速に進行する高齢社会。それに伴い増え続ける「孤独・孤立死」は深刻な社会問題になっています。

帯広市でも、2011年までの4年間で56人が亡くなり、『孤独死』が、身近な地域でも起きてきている現実に直視しなければなりません。

このような中、「友の会」は、自分たちの住んでいる地域から孤立者を出さないために単身高齢者（原則75歳以上）と高齢者世帯に対し、『ひと声かけ・見守り』活動を開始しました。

#### 「友の会」活動が地域に浸透

札幌東友の会では、早速対象となる会員さんの一覧表を作成。声かけ運動の主旨を書いた文書と、「安心カード」を一緒に

届けています。高齢者だけではなく、病気がちな方や、介護をしている方にも「困っていることはありませんか？」など声かけをしています。近所の人達に声をかけてもらったり、窓越しに見守ってくれるので安心しているという女性も。



事務局長の鈴木志摩子さんは、少しく「友の会」活動が地域に浸透していることを知り嬉しくなりました。

#### 気にかけていた高齢者宅へ

鉄南友の会は、8月から気にかけていた単身高齢者宅へ、病院や薬局の職員と一緒に訪問を開始しました。

「私のことを気遣って訪ねてくれたのが嬉しかった。」家族の方も「度々来て頂けると嬉しい。」などの声も寄せられています。ひとり暮らしの方は、通院や買い物など不安を抱えています。これからのこの訪問を続けて行きたいと事務局長の牧野美智子さん。

訪問回数を増やして緑西友の会の訪問に同行しました。初めて訪問する団地のドアは、重たく感じ



## 孤立をなくす “命”のネットワークづくり

ましたが、訪問の目的を話すとき快く応じてくれました。

村上久美子事務局長は、これから訪問回数を増やしていくことでつながって行きたいと明るく語ってくれました。また一緒に訪問した職員は「友の会の行動力

が素晴らしいですね。あらためて実感しました。」と話していました。

「つながらなければ始まらない」

白樺友の会は、町内会活動にも熱心な世話人さんと一緒に訪問しました。やはり顔なじみということもあって「毎回必ず声をかけてね。」とか「逢うのが楽しみ」などの嬉しい声が返ってきました。

一方で隣に子供夫婦が住んでいても、



孤独感を抱いている80代の女性の姿には、掛ける言葉が見つかりませんでした。

「孤独・孤立死」を防ぐために始めた「友の会」活動ですが、この取り組みだけでは勿論不十分です。何より、地域や町内会、隣近所でつながることの必要性を痛感しました。

年間1万5千人（65歳以上）、毎日40人がどこかで誰にも知られず亡くなっている孤独・孤立死の現実。

発見が早ければ助かるかもしれない「命」。そんな命のSOSに気づき、寄り添い、つながろうとしている私たちの「ひと声かけ・見守り」活動。「友の会」に新しい歴史が刻まれる。すごいことが始まったのです。

【友の会連絡会副会長・白樺友の会事務局長 武井 純子】



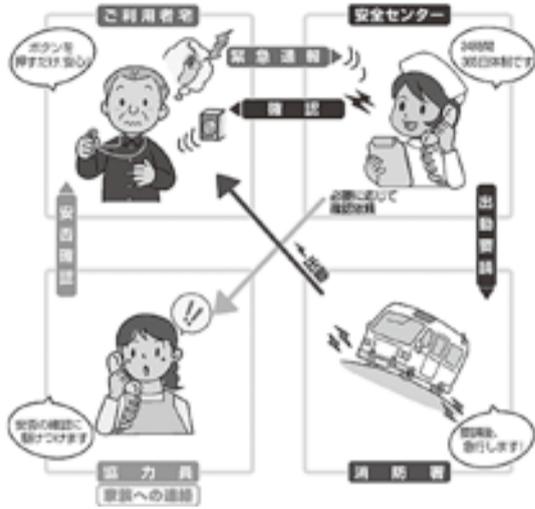
### 聴診器

野田内閣は自民党・公明党との談合により、後期高齢者医療制度の廃止や子ども手当など社会保障に対する民主党のマニフェストを投げ捨て、消費税の大増税だけを成立させました。▼法案成立後の世論調査でも「増税反対」6割、「増税は暮らしに影響する」が9割、増税させない運動が民意です。消費税は低所得者ほど負担の重い天下の悪税ですが、輸出大企業にはうちのの小櫃です。▼トヨタの消費税還付金は2、250億円、上位10社で8、700億円も還付され、税率が10%になればこの倍の還付が行われます。さらに、正職員から派遣に切り替えれば税金を少なく払えるというマジックも隠されています。▼その一方で、十勝勤医協のような医療機関は、患者から消費税を取れないので病院の経費にかかった消費税だけが「損税」となると負担になります。自治体も同じで帯広市の財政を調べると、実に6億円を超える「損税」が発生しています。▼共産党が消費税に頼らずに社会保障を充実させ、財政を再建させる「提言」を出していますが、「能力に応じた課税をする」ことをハッキリ言える政党が選挙で大きくならなければ……。(N・I)

# 命をつなぐ 緊急通報システム

帯広市が行っている緊急通報システムをご存知ですか？自宅でも急に体調が悪くなったり緊急の事態が発生したときに、身に付けたペンダントや据置型の通報装置のボタンを押すと、24時間体制で助けを求められることができます。サービスです。「知人に鍵を預けておいて緊急時には開けてもらう仕組みなので、設置当初は少し負担にも感じましたが、

孤独死はしたくないので安心感があります。」と話すAさんは担当ケアマネージャーに相談し、数ヶ月前からこのシステムを利用し始めました。電話回線を利



用した据置型の通報装置には緊急と相談のボタンがあり、ボタンひとつで24時間いつでもコールセンターに発信することができます。急病などのと



ペンダント



据置型の通報装置

9月29日、看護師を目指す高校三年生のための受験応援企画「セミナー」を開催しました。受験勉強で疲れてくるこの時期、「看護の仕事の素晴らしさ」を感じ取ってもらい、受験を突破するエネルギーに変えてもらおうという企画です。今年、三年目看護師の五十嵐陽花さんから、看護学校の面接の様子や、今、看護師となつて感じていること等のお話が、研修

「セミナース」を聞いて、看護の仕事の素晴らしさを感じて、医師の大久保彩織先生から、医師として1人の女性としての生き方や「夢を持ち続け時々語ること」の大切さ等が話されました。参加者からは、「看護師になるのは大変だけれどステキなお仕事」「絶対看護師になりたい」「自分の夢を他の人に話して励みにしたい」と好評で



## 「セミナース」を開催

看護の仕事の素晴らしさを感じて

【本部組織部 鈴木 亮祐】 した。また、職員も参加して「看護の魅力」「理想の看護師像」をテーマにグループディスカッションにも挑戦。初めは緊張してぎこちなかったのが、次第に盛り上がり同じ夢を目指す仲間の輪ができあがりました。全員が看護師への夢を果たし、将来一緒に仕事をできたらしくと心から願っています。

【帯広病院総看護師長 渡辺 景子】

【本部組織部 鈴木 亮祐】 ほか、入院等の情報をご家族にも連絡します。その他に、月に1回程度「お元氣コール」があり、健康状態などの確認をしてくれます。設置費用は無料です。興味のある方は担当のケアマネージャーや職員に相談してみてください。

70歳代男性のAさんは腰痛症・高血圧症で定期通院していました。ある日、急に血圧が下がり、血液検査でひどい貧血状態がわかり、精査・治療目的で入院しました。ところがその入院中に妻が自宅で転倒し他病院に緊急入院となり、Aさんは検査や治療の途中で急遽退院しました。その後また通院し始めましたが、腰部椎間板狭窄症の痛み、貧血の状態も続いていました。まず、貧血について専門病院への紹介を検討するのですがAさんは、「それどころじゃない、自分が妻の食事の世話をしているんだ、自分が病院に來ている間は一人になり大変なんだ」と話され、なかなか治療に踏み込めない状況がある事を知りました。詳しくお話しを伺うと、妻は転倒後

医療・介護の現場から シリーズ③⑦

【柳町医院看護師長 浅沼 双枝】 している人は話しかけてくれたりもしたので、楽しく交流することが出来ました。2日間の交流・学習を通して、今回のテーマである愛について話し、患者さんに対する接し方など、自分を見直すきっかけにもなりました。ジャンボリーに参加してみないとわからないこともあったので、貴重な経験ができました。

【帯広病院事務 眞田 亜耶】 定を受け、現在ショートステイ、デイケアを利用出来るようになりました。そしてAさんはやっと自分の病気について精査・治療に向かうことが出来るようになりました。Aさんは「ケアマネージャーさんが色々相談にのってくれるので本当に助かった、有り難う」と言います。連携がスムーズに行き良かったと思いましたが、Aさんのように定期通院しているにも関わらず、困難な状況をもっと早くに気づけなかった事が大きな反省です。今まで特に困難なく生活してこれている、年齢が増す毎に様々な状況の変化があるのかもしれない、そういう目で患者さんを見ていかなければならぬと改めて感じています。

【帯広病院事務 眞田 亜耶】 り、Aさんが一人で介護しているとの事でした。「風呂には入れてやれない」「飯はやっとこの頃、少しずつ自分で口まで運べる様になったんだ」「仕方ないんだ、俺が面倒みるしかないと思っている」

【帯広病院事務 眞田 亜耶】 り、ALS(筋萎縮性側索硬化症)の患者さんについて講演を聞き、学習をしました。2日目は、1日目に話し合ったことをもとに物作りを行いました。参加する前は、初対面の人と話をするに不安を感じていましたが、近い年齢の人や、ジャンボリーに初めて参加する人など、自分と同じ立場の人がいたり、何度かジャンボリーを経験している、Aさんが一人で介護しているとの事でした。「風呂には入れてやれない」「飯はやっとこの頃、少しずつ自分で口まで運べる様になったんだ」「仕方ないんだ、俺が面倒みるしかないと思っている」



全道ジャンボリー 十勝から7人が参加

【帯広病院事務 眞田 亜耶】 り、ALS(筋萎縮性側索硬化症)の患者さんについて講演を聞き、学習をしました。2日目は、1日目に話し合ったことをもとに物作りを行いました。参加する前は、初対面の人と話をするに不安を感じていましたが、近い年齢の人や、ジャンボリーに初めて参加する人など、自分と同じ立場の人がいたり、何度かジャンボリーを経験している、Aさんが一人で介護しているとの事でした。「風呂には入れてやれない」「飯はやっとこの頃、少しずつ自分で口まで運べる様になったんだ」「仕方ないんだ、俺が面倒みるしかないと思っている」

【帯広病院事務 眞田 亜耶】 り、ALS(筋萎縮性側索硬化症)の患者さんについて講演を聞き、学習をしました。2日目は、1日目に話し合ったことをもとに物作りを行いました。参加する前は、初対面の人と話をするに不安を感じていましたが、近い年齢の人や、ジャンボリーに初めて参加する人など、自分と同じ立場の人がいたり、何度かジャンボリーを経験している、Aさんが一人で介護しているとの事でした。「風呂には入れてやれない」「飯はやっとこの頃、少しずつ自分で口まで運べる様になったんだ」「仕方ないんだ、俺が面倒みるしかないと思っている」

# 在宅生活を 続けていくために



ケアセンター白樺  
作業療法士 眞田 千里

こんにちは、ケアセンター白樺で作業療法士をしている眞田です。  
今回から2回にわたって認知症とリハビリについて紹介します。

## ●認知症とは●

認知症とは何らかの形で脳組織が壊れる、神経細胞が消失するなどの病変（器質性疾患）によって引き起こされるため症状が数カ月以上にわたって持続し、治癒しにくいとされています。

また、脳病変による組織の損傷や失われた神経細胞自体は元には戻りません。

しかし、脳には可塑性（柔軟性：必要な能力を回復する力）と残存能力（認知予備脳）があるので認知症の症状は適切なリハビリやケア・医療を含む包括的対応により軽減する可能性を秘めています。

## 世界保健機関（WHO）の定める 国際疾病分類第10版（ICD-10） 認知症診断ガイドライン

1. 生活に支障を生じるほどの記憶と思考の障害
2. エピソード記憶、特に近時記憶の障害
3. 思考と判断の障害
4. 注意集中・分散の障害
5. 意識清明
6. 6か月以上の障害継続

## ●廃用と認知症の関係●

長期臥床による廃用症候群には、心肺機能の低下、骨密度低下、筋萎縮などに加えて認知機能低下も含まれます。

また、認知機能の低下だけではなく意欲低下や気分の沈み込みも引き起こし、認知症の引き金になるばかりではなく、認知症の重大な悪化促進因子なのです。

高齢期の認知症では、脳活性化リハビリで廃用を防ぐことが有効だといえます。

## 認知症状と心理症状



ケアセンター白樺では、地域のみなさま、各友の会のご協力で、たく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。

## ケアセンター白樺 友の会・地域のみなさまに 心から感謝

リングプルについては、この間の寄贈分で一合と交換し、通算で十二台の車椅子と交換することができました。  
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

### お願い

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、ご協力をお願いします。18センチ×18センチぐらい（多少の大小は、全く問題ありません）に切っていたらと非常に助かります。そのままでも受け取りますので、よろしくお願いします。

【ケアセンター白樺事務課長 高田 弘之】  
ありがとうございます。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いいたします。



白樺医院玄関前の様子

## 白樺病院

# 大腸がん検診を 地域で広げるため

白樺医院では「大腸がん検診」を広げるために、年に一度の特定健診の際、検査容器をお渡しするなどして積極的に勧めています。今年度から近所の方々には回収サービス

【白樺医院事務長 小田原 剛】  
スも始めました（ごめんなさい、ご近所の方だけです）。さらにこの9月から、玄関前に『大腸がん検診受付中』の横幕、『検査キット配布中』と掲げて、買い物などで、診療所前を通りかかる方々にも呼びかけています。そして待合室には気軽に持って帰って頂けるように検査容器を山積みになっています。実際、白樺医院にかかった事のない方が「検査容器もらえるのですか？」と来院されたり、効果はますますです。

# 生き生き広場

## 世話人さんも増え ふまねっと楽しむ

上土幌友の会

今年5月から、月1回「ふまねっと&お食事会」を始めました。1時間くらい「ふまねっと」をし、



その後、簡単でおいしい手料理を食べながら交流会。なんとか順調です。無理せず、はじめは世話人7人で行い、その後、少しずつ仲間を増やし、10月は、15人も参加してくれました。その中で会員が4人、世話人さんも3人増えました。秋から参加したいという方含め、まだ増えそうです。ちよつと間違つては大笑い。間違えそうな時はみんなで「右左……」と声援。一生懸命やつてきた時は大きな拍手。」と

にかくおもしろいね」また、食事や片付けなど、できることをみんなでやろうと提起。みんなテキパキ、ワイワイ、それも楽しいひと時です。ちなみに食事担当は山本ですが、お世辞でも「おいしい」って言われるのが、私の健康対策の一つです。「いつまでも元気に、仲間ひとりひとりを大事に」を合言葉にずっと続けたいと思っています。

【上土幌友の会 山本 和子】

## 十勝晴れの日 秋の旅楽しむ

東友の会

10月8日、体育の日に年に一度の友の会旅行で



然別「風水」に行ってきました。十勝晴れの気持ちの良い日で28名が参加しました。この機にと友の会に入会して下さった方もいます。途中、鹿追道の駅に寄り、湖では遊覧船と秋を満喫、ホテルでおいしい昼食や温泉を楽しみ、詩吟やロシア民謡、歌にゲ

【東友の会 山口久美子】

ムと楽しく交流。みんな仲良くなりました。帰りには、また道の駅や柳月でおみやげも買い、満ちて帰ってきました。3人の方がリングプルを持参して下さい、旅行の次ぎの日にも又、大量のリングプルが届けられました。署名も集まり二ユーアの配達して下さい。方や世話人も増えました。「来年は……」と早くも期待の声が出ています。

# 頭の体操

次の□に二字熟語ができるように漢字一字を入れてください。□に入った漢字を組み合わせてできる言葉が答えになります。

出題者は霜村英靖さん(帯広市)です。

- 一 □ 迫
- 合 □ 腹
- 療 □ 参
- 自 □ 見
- 湯 □ 口
- 安 □ 町
- 口 □ 財
- 表 □ 声

【ヒント】  
国民を「□□を□□」はもういらぬ。

## 【答 え】

□□を□□(漢字で記入してください)

## 【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】

○郵 送  
〒080-0019  
帯広市西9条南11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-ikyoo.or.jp

## 【賞 品】

抽選で10人の方に、円分の図書カードをお送りします。

## 【締め切り】

11月20日(当日消印有効)。発表は第344号(1月号)紙上です。

## 【第340号の当選者】

答えは「中秋の名月」でした。

応募総数108通、正解者108通の中から抽選により、次の10人の方が当選しました。(敬称略)

- 合田かおる・小松一・高谷幸代・寺沢文子・平間千鶴子・南照夫(帯広市)・丸山博子(音更町)・箕島和加子(幕別町)・小川文章(本別町)・石谷麗子(陸別町)

※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

## 泊原発再稼働反対 原発ゼロを目指そう

清水 妙子さん(帯広市)

福島原発事故に心を痛めている1人です。この夏、北電は大宣伝をして電力不足をあおりたてました。乗り切ったとたん、今度は冬に向けての節電を宣伝し始めました。なんとしても泊原発を再稼働したいからです。これに負けずに原発ゼロを目指しましょう。

## 運動のSUPPORT まはつりなご

入谷貴美子さん(幕別町)  
今年の夏は、いつまで

も暑く大変ですね。節電もしくなくてはならないし……。10月は、体育の日もあり、なかなか運動らしいことができません。仕事で疲れてしまい……。でも、10月は涼しいので、少しずつ歩くことからでもしたいものです。

## 自民も民主も無責任 庶民目線の政変を

高宮 裕さん(帯広市)

今年度6月現在、生活保護受給世帯が過去最多の154万世帯を超えました。これは、小泉・竹中コンビの「構造改革」「規制緩和」路線の成果で「貧困と格差」が着実に拡大された結果が示していることである。自民も無責任であったが、民主もこれに同じである。国民・庶民目線の政変を選ぶことが大切ですね。

# 看護師・准看護師募集

正職員(パート職員可)

十勝勤医協帯広病院 師長室 渡辺  
電話 0155-21-4111  
E-mail kango@tokachi-kin-ikyoo.or.jp

一緒ににはたきませんか? ご紹介いただけませんか?

## 各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 一五五-一三〇-七〇九五
- 【音更西】増田 浩毅 一五五-三〇〇-八八六〇
- 【音更南】坂本 恵子 一五五-三〇〇-八八六〇
- 【音更北】中嶋 晴子 一五五-三〇〇-八八六〇
- 【土幌】和田 鶴三 一五五-四二二-二一九九
- 【上土幌】山本 政俊 一五五-四二二-三〇八九
- 【新得】土山 武志 一五五-六四四-四七一六
- 【清水】妻島 靖子 一五五-六四四-四七一六
- 【鹿追】武田 耕次 一五五-六六二-二五七八
- 【芽室】米倉 興幸 一五五-六六二-二五七八
- 【中札内】西村 和正 一五五-六六二-二五七八
- 【更別】小刀 裕博 一五五-六七七-二七七四
- 【大樹】有岡 恵子 一五五-八七二-二六五七
- 【広尾】前崎 茂 一五五-八七二-二六五七
- 【幕別】野原 恵子 一五五-八二二-四三三〇
- 【札内東】鈴木 志摩子 一五五-五五四-三二七五
- 【札内西】成沢 せい子 一五五-五六六-六七五七
- 【忠類】増田 武夫 一五五-五六六-五九〇三
- 【豊頃】岩井 明 一五五-八二二-二六〇七
- 【池田】吉田 清治 一五五-七二二-二六三四
- 【本別】加藤 孝一 一五五-七二二-二六三四
- 【足寄】田利 美智子 一五五-二二二-四八二二
- 【陸別】飯取 貢 一五五-二二二-四八二二
- 【東】加藤 みち 一五五-二二二-四八二二
- 【柏】加藤 昌明 一五五-二二二-四八二二
- 【光南】村上 やよい 一五五-二二二-四八二二
- 【鉄南】牧野 美智子 一五五-二二二-四八二二
- 【中】田村 力 一五五-二二二-四八二二
- 【啓北】内田 豊 一五五-二二二-四八二二
- 【栄】岡山 啓子 一五五-二二二-四八二二
- 【開西】岡本 顕 一五五-二二二-四八二二
- 【西帯広】清水 美喜子 一五五-二二二-四八二二
- 【西】田所 豊之 一五五-二二二-四八二二
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 一五五-二二二-四八二二
- 【白樺】高宮 裕 一五五-二二二-四八二二
- 【新緑】千田 濱子 一五五-二二二-四八二二
- 【新】横塚 恵利子 一五五-二二二-四八二二
- 【柏林台】横塚 恵利子 一五五-二二二-四八二二
- 【緑西】村上 久美子 一五五-二二二-四八二二
- 【稲田北】平 麗子 一五五-二二二-四八二二
- 【稲田南】藤田 功 一五五-二二二-四八二二
- 【大空】畑中 庸助 一五五-二二二-四八二二
- 【川西】伊沢 佐恵子 一五五-二二二-四八二二