

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13回
 友の会世話人
 交流会

安心して住み続けられる
 まちづくりをめざして!



▲アコーディオンの伴奏で有志による合唱

第13回友の会世話人交流会が「安心して住み続けられるまちづくり」をめざして、学びと交流を目的に開催されました。講演は『「原発から自然エネルギーへ」〜原発ゼロでも電気は足りる!〜 廃炉への道筋』と題し、

元北海道電力社員水島能裕さん(現原発ゼロをめざす旭川連絡会代表幹事)に話していただきました。(2面に講演要旨)その後6つのグループに分かれ、講演の意見交換が行われました。

全体会・講演

1月19日〜20日第13回十勝勤医協友の会世話人交流会(高野幸雄実行委員長)が十勝川温泉笹井ホテルで開催され、全体で193人(世話人159人、職員34人)が参加しました。全体講演や特別企画、夕食交流会などを通して交流を深めました。

友の会を語るろう! 世話人と職員が交流深める

特別企画

分散会から夕食交流会までの間、特別企画と銘打ち、オリジナル体操「オビロビ」や囲碁、将棋、麻雀、手品、皿回しと思いに過ぎませんでした。



▲特別企画で練習し、交流会で披露



▲真剣に牌と向き合う



▲楽しく汗を流したオビロビ

夕食交流会

夕食交流会では、余興で上士幌友の会、東友の会、新緑友の会、足寄友の会から、マジックや歌、南京玉すだれ、詩吟などが披露され、大いに盛り上がりました。最後に参加者全員で「ふるさと」を合唱し、大盛況のうちに閉会しました。



▲全員で手をつないで合唱



▲足寄友の会による南京玉すだれ



▲講演の意見交換などを行った分散会

聴診器

国民の支持なき虚構の多数が、これが、復活した安倍政権の土台である▼総選挙で自民党が獲得した得票は、

有権者比では小選挙区で24%、比例代表で15%にすぎない。しかし、6割を超える議席▼小選挙区制というマジックが作り出した「虚構の多数」。国民の民意と国会の議席数の乖離▼しかし、単に数字の上だけの乖離だけではない。選挙後の「言論NPO」の有識者アンケートによると、「安倍総裁への期待」は8.7%で、「自民党政策への共感」も7.4%にとどまっている▼この「安倍政権」が、面舵をとった。進路を右に急旋回させている▼自衛隊を国防軍に改称し、集団的自衛権を行使可能にする。日本の侵略戦争について謝罪した「村山談話」、従軍慰安婦に対する「河野談話」への見直し発言。「原発」は、躊躇することなく再稼働、新設の方向へ…など▼この言動をニューヨークタイムズは、社説で次のように指摘。「犯罪を否定し、謝罪を薄めようとするいかなる試みも、日本の野蛮な戦時支配を受けた、韓国、さらには中国とフィリピンを激怒させる」と▼「安倍政権」よ、歴史と世界に逆らつてどこへ行くのか。国民の願いに背く道を行けば、走るほど、世論からの激しい反撃は必至である▼その激しい反撃を、誰がどのようにして国民の中に構築していくのか。良識ある国民一人一人の肩にかかっている(高)

講演要旨

「原発から自然エネルギーへ」

原発ゼロでも電気は足りる！廃炉への道筋

元北海道電力社員 水島 能裕



1. 原発から核兵器製造を考える人々：政党の発言。
2. 死ぬかと思つた原発事故の現場：吉田元所長の叫び
3. 原発なくても電気は足りる 深夜電力売りすぎ：北電の最大電力は深夜に出る。
4. 原発再稼働の動き：原発停止は「命に関わる」と脅かす首相。
5. 原子力発電のコストは高い 政府試算は、廃棄物処理等の過少評価、税金・事故賠償不算入。
6. 核燃料サイクルをやめる 高速増殖炉「もんじゅ」は完成不能、再処理不必要、直接処分へ。
7. 商業炉の廃炉はまだない。「ふげん」16万kW廃炉で1千数百億円。
8. 原発にかかる税金等（1世帯1か月410円）：表示せず、再生エネ付加金だけ表示。
9. 放射線について：3年たてば半減、福島駅前には飯館村役場前とほぼ同じ。
10. 日本は自然エネルギー先進国：訪問したオーストリア・ドイツの自然エネルギーも紹介。



もう一度

看護師として働きたい！

看護師 復職支援セミナー

日本中で「看護師が足りない」と言われ続けていますが、この十勝勤医協も例外ではありません

「誰か働いてくれる人がいたらいいな」というほんの少しの期待と、潜在看護師の掘り起こしを目的に、例年どおり看護師復職支援セミナーを2日間開催しました。

年々、参加者が減っている復職支援セミナーですが、今年も5人の参加者でした。一度現場を離れると不安はとて大きく、復職するには大変な

勇気が必要だそうです。勘を少しでも取り戻して背中を押すことができたら、と2007年度から開催したこのセミナーは、十勝管内では最初の試みでした。参加が少な



いのは淋しい気もしますが、最近では管内でセミナーを開催している医療機関が複数あつて、潜在看護師さんにとってはチャンスが増えたことにな

るので、参加人数に関係なく、地域で働く看護職が増えるように今後も粘り強く続けていきたいで

す。 今回のセミナーでは、私の思いが実ることはありませんでしたが、この記事をお読みになる地域の皆様から、ありがたいご紹介がいただけたいいな、と新しい期待が芽

生えています。 【ケアセンター白樺看護師長 野口寿恵】



職するには大変な

年々、参加者が減っている復職支援セミナーですが、今年も5人の参加者でした。一度現場を離れると不安はとて大きく、復職するには大変な

勇気が必要だそうです。勘を少しでも取り戻して背中を押すことができたら、と2007年度から開催したこのセミナーは、十勝管内では最初の試みでした。参加が少な

野口寿恵



友の会を紹介します

シリーズ⑨ 幕別友の会

勤医協病院が帯広に設立され、「友の会」が十勝に組織されると同時に「幕別友の会」も岡本政市さんが中心となり、会員拡大や山菜・鹿肉などを幕別で取れた食材を料理したりして会員の交流を行いました。

現在、会員は約900人、「友の会ニュース」配布数は490部、世話人は約30人と大きな

小林正明

12月上旬、Aさん（70歳代・女性）より「生活保護の申請を手伝ってほしい」との相談がありました。お話しを聞いたところ、無年金でご家族も

が、不安が大きく定期通院している帯広病院へ相談しようと思ったとのことです。

医療・介護の現場から

シリーズ③⑨

いないため3年前までお店を経営し何とか生活をしてきましたが、やはり高齢のため続けていくことができず、その後はわずかな貯金を崩しながらここまで生活してきました。しかし、とうとう貯金も底をつき、来月の家賃を払った時点で所持金も1万円程度になってしまいました、生活していくことが

面談の翌日に生活保護の申請に同行し、保護課と面談を行い、その場で申請書を提出しました。

な「友の会」に成長しています。主な行事としては、年2回の健康相談会をはじめ、パークゴルフやカラオケ交流会を実施、今年の5月には「温泉日帰り旅行」も初めて計画。さらに、「声かけ運動」など「いのちとくらしと安心して住み続けられる街づくり」の取り組みも進める予定です。

江口 献

帯広病院医事課長

在宅生活を 続けていくために

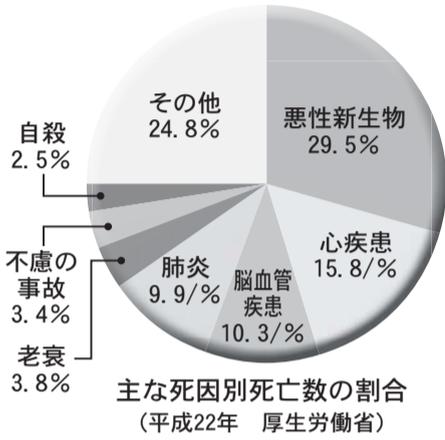


ケアセンター白樺
作業療法士 藤原 健太郎

こんにちは、ケアセンター白樺の作業療法士 藤原です。
今回は呼吸機能の評価、デイケアらいふでの呼吸リハビリについてご紹介します。

●(1)呼吸機能の評価について●

厚生労働省の統計(平成22年)では日本人の疾患別死因について、肺炎は第4位、慢性閉塞性肺疾患(COPD)は第9位となっています。高齢者では、この肺炎(誤嚥性肺炎含む)やCOPDの罹患率が高く、呼吸、免疫、嚥下、運動(筋力低下含む)機能の低下などによる廃用



◎呼吸機能の測定
・スパイロメータ：肺活量、呼気一秒量、呼気一秒率、瞬間呼気流速の測定ができます。

性変化(老化に加え、使わないことによる変化)が、影響していると言われています。また、上記の機能低下は加齢とともに見られるのも特徴です。そして、それらの機能低下を測る指標として用いられるのが肺活量や呼気1秒量です。この肺活量や1秒量を計測する機器がスパイロメータです。

●(2)デイケアらいふでの呼吸リハビリ(集団体操)●

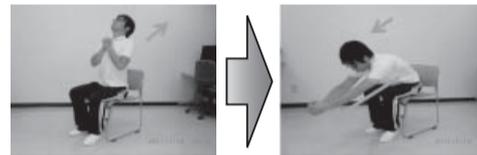
呼吸には、呼気と吸気があり、呼気とは吐く息、吸気は吸う息のことを言います。デイケアらいふの呼吸リハビリでは、呼気(息を吐くこと)に重点をおいて体操を実施しています。呼気は食べ物を飲み込むこと(嚥下)に大きく関わり、また最近では誤嚥(物が気管に入ること)と呼気流速との相関があることがわかってきていて、誤嚥性肺炎を予防する意味でも呼気に重点をおくことは意義のあることだと考えています。座ってできるため、自宅でも気軽にできる内容になっています。

①呼吸筋のストレッチ(2例)(3秒で鼻から息を吸って、7秒で口から息を吐くイメージ)

背中と胸のストレッチ

①両手を組んで胸の前に。鼻から息を吸いながら体を少し後ろに傾ける。

②口からゆっくりと「フー」と息を吐きながら、両手を前に伸ばしながら、背中を丸めるイメージで体を前に倒していきます。

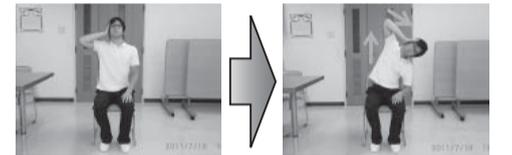


③鼻から息を吸いながら、①の姿勢に戻り、再び、②へゆっくりと、間を取りながら、4回実施する

腹部・体側のストレッチ

①右手で頭を抑える。鼻から息をゆっくり吸う。

②口からゆっくりと「フー」と息を吐きながら、肘を持ち上げて体を左に倒す。

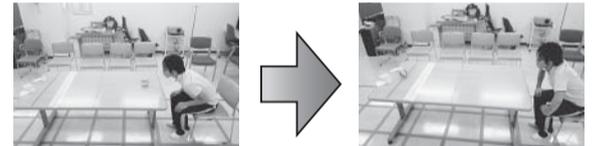


③ゆっくりと体を元の①の姿勢に戻す。2回繰り返す。
④次に左手で頭を抑え、同様に2回行う。

②吹き戻しを使った使った呼吸練習



③呼気ゲーム



次回は、呼吸リハビリの様子や体操後の呼吸機能の測定結果を掲載したいと思います。
*希望があれば呼吸筋ストレッチやスパイロメータについては体験できますのでケアセンター白樺 作業療法士藤原までご連絡ください。電話41-1165



帯広病院

イチゴサンタで クリスマス

三年連続でクリスマス寒波が襲来し、大気の状態が不安定の寒空でしたが、病院の中ではちらし寿司、素麺のお吸い物、ローストチキンとクリスマスサラダの盛り合わせ、ミニサンタパフェを栄養科スタッフ全員の手作りで、患者さんの心が温まるようなクリスマス食を実施しました。

イチゴと生クリームを使った手作りのイチゴサンタは、一つひとつの表情が違い、患者さんからも「かわいい、食べたい、食べたい」という声があふれていました。どこから食べよう、かわいいうちから一番最後に食べようなど、いろいろな感想がよせられました。私たちは、患者さんが入院生活の中で少しでも楽しい一時を過ごしていただけるように、四季折々の行事食やお弁当、旬の野菜、山菜、果物などを取り入れ、スタッフ一同、毎日努力しています。

【帯広病院管理栄養士

増川祐子



デイサービス ほのか

楽しいクリスマス会

12月25日(火)、白樺デイサービスセンターほのか

かでクリスマス会を行いました。手作りおやつでバナナクレープを作り、みんなで出来たてを食べています。職員で生地を焼き、生クリームやチョコチップ・チョコクリームなどお好みでトッピングしています。出来たてのクレープは美味しさもまた格別で、みなさん喜んで食べていました。クレープを作った後は、職員で練習した踊りをみなさんに披露しています。サンタの衣装をまとい少し照れく

最後に、みなさんと一緒にクリスマス歌を歌って、楽しいクリスマス会は終わりました。
【デイサービスセンターほのか 介護主任菊地由佳】

