

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



体調が回復し食事をつくるBさん

昨年、11月23日の祝日に当院患者のAさんから、「私が所持しているアパートの住人が3日間位ご飯を食べていなくてふらふらの状態のため、診てほしい！」と連絡が入りました。当事者のBさん（60代・男性）が来院しお話を聞いたところ、「3日前から体調を崩していたが無保険のため受診ができずにそのまま寝込んでいた」とのことでした。また、仕事もほとんどない日々が続いていたため、その時の所持金も1、0

00円しかないとのことでした。この日は、当院を受診していただき点滴を行い、ひとまず無事に家に帰れそうでした。ところが、よく話を聞くとBさんの住んでいる部屋はガス、水道、電気すべてが止められていることがわかったため、日本共産党十勝地区委員会に相談したところ、すぐに佐々木とし子市議がかけつけ、Bさんの生活支援をしてくださいました。24日、25日の週末は佐々木事務所の炊き出しに呼び栄養

大家（友の会員）の機転で命つなぐ

友の会と市議も連携

をしつかり摂ってもらいました。また、友の会の村上副会長も支援に入っていたら、今の部屋で暮らせるようにと懐中電灯や灯油ストーブを調達していただきました。26日には佐々木市議とともに生活保護の申請を行いました。保護費が出るまでお金が無いことから、生活福祉協議会に行き、「生活福祉資金制度」を利用してお金を借りることができました。28日には再度当院を受診していただき、とても元気になった姿を拝見することができました。

今回のケースは同じアパートに住む方が「ここ数日、同じ場所にBさんの車がとめられたままでおかしい」と思い、大家のAさんに連絡したのが事の始まりでした。そこから、Aさんが病院に連絡をし、市議や地域友の会につながり素早い支援、親身な対応を受けた結果、一人の尊いいのちが救われました。今回のケースを経験してあらためて、地域、共同組織の素晴らしさを実感することができました。Bさんの支援に関わってくださった地域のみなさま、本当にあ

生活福祉資金貸付制度

「生活福祉資金制度」とは、低所得者や高齢者、障害者の生活を低利または無利子で資金の貸付けを行い経済的に支えるとともに、その在宅福祉及び社会参加の促進を図ることを目的とした貸付制度です。この制度は各都道府県社会福祉協議会において実施しています。

友の会連絡会副会長
村上 隆久

Bさんのケースはいくつもの幸運が重なっていました。まず同じアパートの住人が異変に気づき、大家さんに連絡。大家さんが友の会員で、すぐ勤医協への受診をすすめたこと。病院と市議の連携がスムーズにいき、選挙戦の最中で市議の事務所には炊き出しもあったこと。リサイクルショップで電池式のポータブルストーブをうまく調達でき、真っ暗な彼の部屋に戻り、ストーブに火を灯すことが出来ました。寒さはこの夜から始まりました。

一緒にいたらきませんか？ ご紹介いただけませんか？ 正職員（パート職員可）

看護師 募集

准看護師

十勝勤医協帯広病院 師長室 渡辺

電話 0155-21-4111

E-mail: kango@tokachi-kin-ikyo.or.jp

りがとうございました。
 【帯広病院医事課長
 江口 献】

聴診器

弱い者への「いじめ」、指導・教育に名を借りた「体罰」という暴力、事が表面化する都度その対策が

論じられて久しい▼加害者の側は決まって「そんなつもりはなかった」と言うが、それは人の心のひずみの表れであり、その根源には社会のひずみがあるように思える▼多民族国家ではない我が国では、一つの価値観でまとも易く、枠からはみ出す少数派は差別やいじめの対象とされ、まわりとの競争を強いるためには「暴力」も使われる▼このことが端的に現れるのが「戦争」であり、我が国民はかつてこの時代を経験し、その名残を現代に引き継いできたのかもしれない▼いま政府は平和憲法を変え、自衛隊を国防軍に改めて、戦争できる国にしようといふ狙い、「原発」は「核抑止力」として存続をもくろむ▼一方では、「生保」の不正受給を国民に印象づけて国民を分断し、生保基準を引き下げることで最低賃金や年金の削減をねらう▼終末期の患者を「チューブの人間」と表現し「さっさと死ねるように」と発言した副総理、そこに真実がある▼政治による「弱いものいじめ」がまかり通る国には未来はない。世直しのチャンスが7月にやってくる。今度こそ。

(隆)

帯広でのご縁とお別れ

帯広病院 医師 大久保 彩織

雪が多く、寒さの厳しい冬ですが、みなさま元気にお過ごしでしょうか。早いもので、十勝に引っ越してきて丸3年が経とうとしています。引っ越してきた時はまだお腹の中にいた娘は、この春3歳になります。すっかりおしゃべりも達者になり、たくさんお手伝いもしてくれるようになりました。こどもの成長の速さには驚かされます。

十勝勤医協にお世話になって2年、私の医師人生にとっては、初期研修を終え、出産をし、職場復帰がみなさん初めましての十勝でした。子育てしながらの仕事との両立には多少不安はありましたが、みなさまからのご配慮もいただき、両方の楽しさを感じることができるということに感謝しています。そして短い期間でしたが、とても密に関わらせていただいた患者さま、いつも私をご指名で受診して下さいる患者さまにも出会い、患者さまからも貴重な学びをさせていただきました。

当初からの予定ではありましたが、この春に夫の再転勤となります。札幌に戻り、夫は大学院に通いながら、私は札幌の勤医協でお世話になりながら、まだまだ始まったばかりの医師としての人生をより深いものにできるよう日々精進したいと思っています。

十勝の青空、豊かな食材、一生の友と言える友人との出会い、そして、十勝勤医協のみなさまと友の会のみなさま、患者さまとの出会いに心より感謝いたします。またどこかでご縁がありましたら、その際はどうぞお気軽にお声をかけていただけたらと思います。



介護保険障害者控除集団申請会を開催

十勝社保協（十勝社会保障推進協議会）は、介護保険障害者控除集団申請会と介護保険料軽減・減免説明会を2月14日、帯広市内で開催し、4人の方が申請を済ませました。

介護保険障害者控除の認定は、原則的に要介護認定を受けている方が対象。すでに障害者手帳等をお持ちの方でも、手続きをすることによって、控除額が増えることもあります。

帯広市では、収入が少ない世帯の負担軽減のため、

め、保険料の軽減等を行っています。

例えば、世帯全員の収入が基準額（前年の収入が単身世帯130万円・2人世帯190万円・1人増60万円加算）以下であることや資産を活用しても生活が困窮、保険料の所得段階が第3または第4段階であるという要件の場合、申請が認められると第4段階では、年額58,680円から29,340円に減額されます。

【本部組織部

藤田 一彦】

1月26日、札幌自治労働会館にて行われた全日本民医連評議員会議案を学ぶ全道学習会に参加してきました。

と政界の関わりを改めて知ることができました。各地の取り組みの発言では、昨年11月に起こった室蘭・登別地域における大停電時に、いつ復旧

り、各友の会で行っている高齢者一声かけ運動の取り組みの発言があり、私は友の会世話人会議に参加して世話人さん達の運動を行っている苦労や、

「生活習慣」に矮小化し、「自己責任」論を導いて、貧困・教育・失業・過密労働など様々な理由による社会的排除と孤立・環境・居住の問題などがこれまで明らかにされてきた健康を阻害する社会的な決定要因ということ

運動と実践を 共同組織と共に

全道学習会

するかの用途がつかない中、患者・利用者さんを守りたいと、悩みながらも奮闘した報告が印象的でした。十勝からも高野

行つてよかったという話も聞いていたので改めて胸を打たれました。

佐藤事務局長の話を聞いて、健康を阻害する要因をもつばらその人の「生

幸雄友の会連絡会会長よ

因をもつばらその人の「生

医療・介護の 現場から

シリーズ④

Aさん（75歳女性）は2009年から高血圧症で当院に通院していました。が、昨年4月から治療中断していました。受診を促す電話を何度かかけたものの、なかなかつながらりません。いよいよ9月に看護師と事務で自宅を訪問しました。お話を伺うと、「体もこわかったけど、お金がなくて受診出来なかった」とのこと。その日のうちに「無料低額診療」での受診をすすめ、久しぶりに投薬治療が開始されました。

その後も通院治療を続けていましたが12月にがんの疑いがあり、専門科へ受診予約となりました。

ところが予約日の前日、「やっぱりお金がないので受診出来ない」と来院。当院より専門科の予約を

始され、現在は安心して治療を続けています。

無料低額診療制度は、医療費が支払えなくて治療を継続できない方に対してとても有効です。しかし、院外処方箋が対象から外れることや、医療機関が限られている事など、様々な問題があります。また、「無料低額診療」だけでは生活状況は好転しません。無料低額診療を利用しては常にある生活状況については常に気にかけて、適切な援助が必要であると感じた事例でした。

【白樺医院事務長

小田原 剛】

医療法人 十勝勤労者医療協会

第35回 通常社員総会のお知らせ

●とき：4月27日（土）9時00分～

●ところ：とかち館

※詳細については、追って招請状にてお知らせ致します。

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

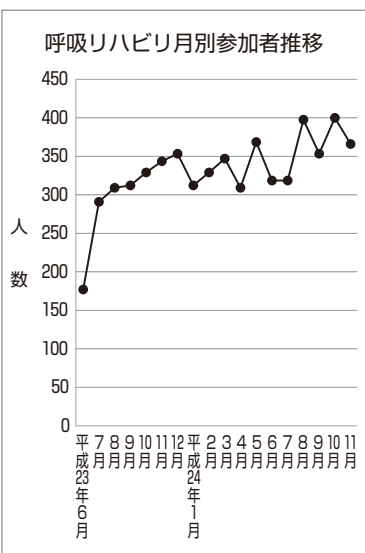
●(1)呼吸リハビリの様子●

○呼吸リハビリ ～呼吸筋ストレッチの実践～

- 目的：①運動時における呼吸の大切さを実感する
②ロングブレス(吸気3秒・呼気7秒)を基本に深呼吸することを意識づけ、呼吸のリズムに合わせて運動できるようになる
③呼気・吸気ともに維持・強化し、利用者自らが体操後の達成感、効果を実感できる
④集団で行う楽しさや一体感を実感し、利用者自らが、選択的に体操に参加する



呼吸リハビリの様子



○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で)

●胸と背中ストレッチ①

①鼻からゆっくりと息を吸いながら、肘を曲げて両手を開き、胸を横に広げる。



③鼻から息を吸いながら、体を起こし、腕を広げて①の姿勢に戻り、再び②へ

②口からゆっくりと「フー」と息を吐きながら、手を交差させ、体を前に倒していく。胸を閉じ、背中を丸めるイメージ。



●胸と背中ストレッチ②

①開始姿勢。両手を頭の後ろで組む。肘はできるだけ閉じる。



②鼻から息を吸いながら、肘を開く。



③口からゆっくりと息を吐きながら肘を閉じて、体を前に倒していきます。

ゆっくりと、間を取りながら、4回実施する

ゆっくりと、間を取りながら、4回実施する

●(2)呼吸機能の評価●

デイケアらいふの呼吸リハビリ参加者の体操前と半年実施後の呼吸機能の変化について、表1、2の結果が得られました。測定した利用者の平均年齢は男性(15名)75.8歳、女性(24名)83.3歳です。

体操では呼吸機能を高めることを目標に行ってきましたが、肺活量においては、男女とも減少傾向になりましたが、瞬間呼気流速、呼気一秒率においては増加するという結果となりました。呼気流速、一秒率の増加を示したことで、体操で取り組んできたことの一定の成果は得られていると実感しています。今後は、肺活量含めた、全呼吸機能の向上を目指して取り組んでいければと思っています。

また表3、4では、デイケアらいふ利用者で呼吸機能評価を実施した方の年代別呼吸機能の評価結果を示しています。年代別においては、男女とも加齢とともに全呼吸機能が低下していくことが顕著に表れる結果となっています。

○呼吸体操実施者の半年後の呼吸機能の変化 (スパイロメーターにて測定)

表1. 呼吸機能の変化
男性(15名 平均年齢：75.8歳)

検査月	肺活量 (L)	呼気1秒量 (L)	瞬間呼気流速 (L/Min)	呼気1秒率 (%)
2011.12	2.41	1.87	302.6	77.3
2012.7	2.12	1.84	330.7	87.2
前回比	88.00%	98.40%	109.30%	112.80%

○年代別の呼吸機能の結果

表3. 男性の年代別呼吸機能

年代	肺活量 (L)	呼気1秒量 (L)	瞬間呼気流速 (L/Min)	呼気1秒率 (%)
60代(3名)	2.32	2.08	438.7	89.7
70代(16名)	2.16	1.8	318.9	84.2
80代(17名)	2.07	1.63	237.3	78.9

表2. 呼吸機能の変化
女性(24名 平均年齢：83.3歳)

検査月	肺活量 (L)	呼気1秒量 (L)	瞬間呼気流速 (L/Min)	呼気1秒率 (%)
2011.12	1.53	1.2	166	78.1
2012.7	1.45	1.21	212.2	83.7
前回比	94.80%	100.80%	127.80%	107.10%

表4. 女性の年代別呼吸機能

年代	肺活量 (L)	呼気1秒量 (L)	瞬間呼気流速 (L/Min)	呼気1秒率 (%)
70代(11名)	1.5	1.3	240.8	85.7
80代(21名)	1.45	1.25	218.2	86.2
90代(10名)	1.26	0.99	130.6	80.6

※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



デイサービス 鬼は〜そと・福は〜うち

では、2月の恒例の行事

となる豆まきを2月4日

から1週間かけて、柳町
医院の待合室やレク
リエーションの中な
どで、毎回楽しんで
頂けるように工夫し、
鬼をはらい、大いに
福が来るように願い
ながら、豆をまきま
した。

柳町医院ブロック
の職員が鬼になり、
玄関の外に出るまで
追いかけて豆をまい



ボランティアのみなさんと記念撮影

へ行事食を提供します。

でも受付ますので、よろ
しくお願ひします。

今年もひな人形を 飾りました

ケアセンター白樺では、
今年もボランティアさん
の協力で、事務室前のホ
ールとデイケア室、二階、
三階療養棟に、ひな人形
をかざりました。事務室
前以外は、ミニ飾りです
が、事務室前の七段かざ

りひな人形に、通所・
入所の利用者さんは、思
わずたちどまつて、うつ
とり。職員と昔の思い出
話に花が咲きます。

「見た目もかわいらしく、
食べるのがもったいない」
と毎年非常に評判です。
おやつには、手作りの桜
餅もだす予定です。

【ケアセンター白樺事務
高田 弘之】

《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
切っていただくと非常に
たすかります。そのま
でも受付ますので、よろ
しくお願ひします。

【デイサービスすずらん介護主任
本田 雅和】

友の会連絡会「ナー」 生き生き広場

わいわい、がやがや
楽しく新年会

音更西友の会

1月20日、音更ハピオにある海鮮「蔵」で世話人総会及び新年会を行いました。



22人参加で無事総会も終了し、楽しみにしていた新年会がはじまりました。おいしい料理にお酒もあり、皆さん、昨年の活動をふり返り、「もう少し、会費をふやさない」ととか、「署名も少したらないネ」と反省しきりでした。又、世話人研修旅行で行った、幕別町忠類の介護施設の話題になり、「音更にもあんな施設があれば、私も入所したい」と話があり、他の人も賛同していました。

あと歩こう会について、

独居宅訪問など 今年も職員と共同で

鉄南友の会

1月16日、第一ホテルにおいて、鉄南友の会総会を行いました。

青木会長が挨拶し、来賓として、十勝勤医協帯広病院片桐事務長、友の

今年は少し違った場所も考えるとの話もあり、楽しみな予定も計画されている様です。他にもたくさん、話題がありました。が、盛会のうちに終了し、今後とも会員増にむけて行動しようとの決意を、固めて散会しました。

【音更西友の会 阿部 将宏】

会連絡会村上副会長、佐々木とし子市議からも挨拶を頂きました。

事業内容で、友の会ニュース配布など毎月参加したり、会員交流会に参加し、パークゴルフやカラオケなど、とても楽しみにしていると言います。

昨年行った「独居宅訪問」は、十勝勤医協やあじさい薬局の職員さんが来てくれて、とても内容のある取り組みとなりました。

「秋の大運動」も同じように協力して頂き、「会員」や「いつでも元気」を増やすこともできました。今年も取り組みたいと思います。

頭の体操

次の□に二字熟語ができるように漢字を入れてください。□に入った漢字を組み合わせると答えになります。

出題者は霜村英靖さん(帯広市)です。

手 □ 相
見

【ヒント】
桃の節句に飾ります。

【答 え】

□□□(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

〒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-kyo.or.jp

【賞 品】

抽選で10人の方に、千円分の図書カードをお送りします。

【締め切り】

3月20日(当日消印有効)。発表は第348号(5月号)紙上です。

【第344号の当選者】

答えは「御節料理」でした。

応募総数139通、正解者139通の中から抽選により、次の20人の方が当選しました。(敬称略)

榎本陽子・瀬川記子・高橋利治・寺沢りえ・豊田美恵子・中村和江・長谷川八重・林ハル子・原田末女子・山崎房子(以上帯広市)・西野栄吉・橋本敏枝(以上音更町)・西田幸雄(幕別町)・山口美代子(芽室町)・新田洋(本別町)・田村富美夫(足寄町)・小澤喜久子(清水町)・香川明子(中札内村)・二川和子(大樹町)・工藤一夫(岩見沢市)

※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。

独自の安心カード 柏友の会でも始める

柏友の会

1月23日「柏友の会」第4回総会を開きました。新年会を毎年開いていましたが、議案書を作成し、総会形式にしたのは今回で2回目です。

24年度の行事で特筆すべき長所は、「小倉Drと気軽にトーク」、「サブリメントとは」、「ギターとハーモニカ演奏」、「ウエス作り」、「帯広市の福祉と国の政策」。食生活会4回。折り込み作業には



お金が無くて無料低額診療を受けることができ、多くの方々が助けられました。これからもお願いしたいと思っています。

【鉄南友の会 牧野美智子】



友の会ニュースの折り込み作業

必ず行事を持ちました。宅配による援助金で健全財政です。

ニュース宅配で会員さんと対話することも。転居、死亡の情報で会員の確認ができました。

世話人交流会の報告の中で「原発から自然エネルギーへ」の講演に感銘。次回はみんなで参加しようとの確認しました。

友の会連絡会の武井純子副会長から白樺友の会の「安心カード」を使った貴重な取り組みの報告がありました。柏友の会も参考にカードを作成し宅配する事になりました。

おいしい昼食、ゲームなどを楽しみ、25年度のスタートを切りました。

【柏友の会 田口 裕子】

読者の声

メールの頻度が多い
でも書くのが好き

山田 公さん(北広島市)

最近メールでやりとりすることが多く、手紙を書く機会が少なくなりました。でも、やはり手紙が好きなので、できるだけ手紙や葉書を書くようにしています。郵便配達のバイクの音が家に近づき、郵便受けにポトン

と音がすると、ワクワクします。友人は生活の一部をシンプルな絵で表現し、実感が伝わってきます。文箱にお気に入りの絵葉書や、きれいな包装紙で作った封筒を用意し、こんどはどれを使おうかと友人の顔を思い浮かべながら選ぶのも、素敵な時間です。

何気ない日常 実は一番の宝

兼子 清さん(足寄町)

昨年、国政が大きく動き、何より東北の方々が置き去りにされているような気がしてなりません。福島原発事故後の東電の現場とのやりとりが放送されましたが、この人達は本当の苦しみというものをどこまで理解しているのか見ていて情けなくなりました。東北の方々が元気に立ち上がっていく姿を見ると本当にうれしい限りです。普段、何気なく過ごしている日常が実は一番の宝だと思います。

雪かきに精を出す 頭の体操も良い運動

高橋 章由さん(帯広市)

寒い日が続いています。体がなまらないよう、雪かきに精を出しています。頭の体操も良い運動です。