

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

秋の大運動

職員と友の会が地域へ

困っている人を助けたい!!

十勝勤医協では、10月と11月の2ヶ月間を秋の大運動月間と位置づけて、友の会員の拡大、地域訪問や情勢学習、保健予防活動など各院所で積極的に取り組んでいます。特に、職員と地域の友の会が協力共同で地域に出るなど、安心して住み続けられるまちづくりにつながる運動が求められています。

声かけなど通じて つながりをつくりたい

〈帯広病院〉

11月6日、職員と鉄南友の会合同での地域訪問を行いました。この日は友の会5人、職員5人の計10人が集まり、4つのグループに分かれて行動しました。地域の方々の状況の確認や声掛けを中心に署名のお願いや無料低額診療の紹介をして回りました。全部で31件訪問し17人の方々と対話、22筆の署名を集めることができました。目が不自由で自転車に乗れないという方、耳が悪く補聴器を使いながら



鉄南友の会と合同で行った地域訪問

生活している方々など、病院の窓口だけでは分からない友の会員の様子を知ることができました。こうした声掛けや訪問の取り組みが、地域に安心感を与えています。友の会の苦米地聡さんは、「普段から地域の方々との人間的な結びつきを作っていくことがとても大切だと感じています。職員の方と一緒に行くという内容が変わる。違う側面から、地域の方々の様子を聞いてとても助かります」と語ってくれました。職員からも「地域の方々や世話人さんたちに心配事などを相談している姿などを見て、地域に目を向け献身的な活動がされていることがよく分かり、勉強になった」など感想を出し合って交流しました。

毎日、全職員で 患者さんの振り返り

〈柳町医院〉

10月中旬から気になる患者カンファレンスを全職員で土曜日以外毎日行うようになりました。

全道の看護介護研究交流集会でヒントを得てはじめました。以前からもっと気軽に患者カンファレンスを定例で開催したいと考えていましたが、なかなか実践できなかった。しかし、今度からはその日の振り返りのようにして、自分が気になった事を出し合うようにしたのです。

寒さと強風の中 3つのチームで訪問

〈白樺医院〉



たとえば、薬局でお菓子の説明をしているが、「今日来たAさんは、きちんと薬が飲めていないようだった」とか、「腰痛が酷くて15分とじっと同じ姿勢でいられないBさんは通院の手段はどうなっているか?」、「Cさんはどう見ても清潔の保持が出来ていず、生活状況がどうなっているのか、困っていることはないか訪問した方が良い」、「一人親の患者さんDさんが8月から1割負担になって8000円支払っている」など、今後のフォローや訪問の対象となることも多く、患者さんに寄り添う医療の実践に繋がっています。患者さんを気にかける職員の目と構えの訓練にもなっています。また、その日に実施された検査で気になる病態が出されたりもするので、あらためて医師とも病態を含めての事例検討の予定などもたてられます。

11月8日、3回目の友の会との合同訪問を行いました。雨は止みましたが、寒さと強風の中、柏林台友の会地域の北町の市営住宅を訪問しました。3チームに分かれ、10階建ての号棟ごとに会員さんを軒並み訪問しました。多くの方が病院・白樺医院、介護サービスを利便して、「勤医協にいつているよ」、「大腸がん検診だよ」と、どの会員宅でも温かく迎えてくれました。

29件訪問し、対話できたのは14件でした。医療介護署名・原発反対署名合わせて24筆が寄せられました。

聴診器

「十勝の自慢は？」と聞かれれば「十勝晴れ」。三方を山に囲まれた雄大な十勝平野が、冬型の気圧配置の影響で、澄みわたった空と凛とした朝夕の冷え込みをもたらす。この「十勝晴れ」が食料自給率1100%の豊かな恵みの根源に▼11月初旬の十勝晴れの穏やかな日に、娘が結婚した。満面の笑顔の花嫁の幸せを願ってやまない。多くの人たちのなかで、親もまた育てられた。生まれてきてくれてありがとう▼生命の誕生はたくさんの奇跡の重なり合いだ。1人では育つことができないからこそ、支えあい、つながりあう社会ができていく▼安倍政権の暴走が社会のあらゆる分野に広がろうとしている。消費税増税、年金引下げ、介護・医療も切り捨てる。原発の汚染水問題の解決の見通しもないなかで再稼働の計画も。新自由主義が新たな猛威をふるい、人の命は片隅においていく。人の命より国家が重要という秘密保護法案も、めざすのは戦争できる国▼だが未来はある。国会での議席は多数だが、決してその暴走を許さない国民の声が圧倒的だからだ。この怒りをさらに大きく、さらに強くしていけば政治は変わる。命の大切さをないがしろにする政治にガッツリ一撃を与えよう。(智)

第41回全道ジャンボリー in 道央

学んだことを 日々の業務の中に



十勝から参加した青年職員

第41回全道ジャンボリー in 道央が10月26日(土)27日(日)に行われ、十勝からは8人の青年職員が参加しました。

今回の全道ジャンボリーは「つながり〜私と仲間と患者さん〜」というテーマで行い、主に「チーム医療」「多職種連携」について学ぶことが目的でした。

1日目は北海道勤医協理事長の堀毛清史先生に「チーム医療とは何で、なぜ作られたのか」、「社会、地域、住民はチーム医療の何を求めているのか」について、自らの経験を交えて講演して頂きました。

その後は全道の仲間達と「班対抗3択クイズ」等、様々な企画を楽しみ、大いに交流しました。

2日目は模擬カンファレンスを行い、ある事例をもとに、「退院後、患者さんが安全に生活するためにどうしたらよいか」を各班で話し合いました。班内には様々な職種があり、今までの経験を踏まえて意見を出し合い、方向性を決めていきました。その後、各班で話し合ったことを全体の場で発表しました。

今回の全道ジャンボリーを通して、各法人から同世代、先輩、多職種の仲間達が集う場所で「チーム医療」「多職種連携」について一緒に学ぶことで、「自分と多職種がどうつながり、チームとしてどう患者さんを支えるのか、また、患者さんがどう支えてほしいのか」を考える良い機会となりました。また、大交流会では全道の仲間と大いに交流し、楽しむことができました。

今回の全道ジャンボリーで学んだことを日々の業務の中で生かしていきたいと思えます。

【帯広病院事務 野口 貴弘】

好評発売中

MIN-IREN

いつでも元気 12月号 380円

巻頭エッセイ / 沖縄の思い出 三上智恵

元気スペシャル なくせ原発

守られない子どもたち 野山雅也

特集1 「要支援」切り捨てに「生活できない」の声

特集2 化学療法 野崎 明

食と健康 2013年12月号 子どもと作るスイーツ

発行：帯広病院事務局 〒113-0034 帯広市文政2-4-4 帯広市保健センター1階 電話 0358425656(代) FAX 0358425657

シリーズ

憲法があぶない



「九条の会」清水 妻島 靖子さん

日本の憲法九条は、世界のどの国にでも誇れるものです。この九条を守ろうと、日本国中、津々浦々に「九条の会」が、今や七千以上出来ていると聞きます。この「会」に賛同している人は、全国のあらゆる地域の人々ですが、「今こそ、この会が必要だ」ということは、憲法九条が危なくなってきたのではないかと感じています。

戦後すぐ、「戦力を持たない」という、艱難辛苦の苦しみから立ち上がった人々が得た憲法です。

先日、要支援の利用者さんを担当する地域包括支援センターからAさんご夫婦のご紹介がありました。問させて頂きました。

奥さんは5年前に脊髄と小脳の難病と診断され、足が思うように進まない、言葉も出づらいう状態でござされておりました。そんな奥さんの介護にあたっていらっしゃるご主人は腰椎ヘルニアから腰の痛みが強く、日常生活に支障が出ている状態でした。もともと心臓の持病もあり、目と鼻の先にある近所のスーパーさえも2時間かけてなんとか行っているとのことでした。すぐにヘルパーを派遣できるように調整し、買い物の支

から、信じてきたと思います。この解釈も、「戦力を持たない」から、自衛隊という名前に替わるまでに6年しか持ちませんでした。

武力の行使も、自衛のための戦力なら保持してもよいという解釈まで出てきました。

今では、集団的自衛権というところで、同盟国であるアメリカが攻撃されたら、これに反撃する権利を自衛隊に持たせるといいます。戦後ずっと、他国の人を戦争で死なせたり、自らも死亡

するこのなかつた日本人が再び、あの戦前のような時代になり、兄弟、夫が戦争にかり出される時代になってしまっているのではないかと危惧してしまっています。

更に、「秘密保護法」が出来ると、普通に話していることが、秘密かどうか知る由もないのに捕まってしまうと、10年の刑になるとは、あまりに国民をバカにしているのではないのでしょうか。国民はそんなに甘くないと信じています。

医療・介護の現場から

シリーズ④8

そんな中、厚生労働省は10月30日に2015年の次期介護保険改定に向けてより具体的なイメー

今回のAさんご夫婦のように、大変になってきたことや出来なくなったことの援助を受けて、出来ることを継続して生活機能を維持する自立支援の役割となるヘルパーを介護保険から外し、ボランティアや無資格者に移行するといった内容です。

こういった無責任な考えを強く反対し、利用者さんが安心して生活できるように制度となるよう、今後も運動を続けていきたいと思えます。

【ヘルパーステーション白樺 所長 村上あゆみ】

食を学び楽しもう!!

— みんなの食卓 —



老人保健施設ケアセンター白樺
管理栄養士 長谷川美幸

今月のおすすすめ料理

～田舎みそうどん～

400Kcal・塩分3.9g



【材 料】

- ・干しうどん(乾麺) …60g (1/4束)
- ・豚かたロース …20g (薄切り1枚)
- ・ごぼう …10g (1.5cm大)
- ・人参 …10g (〃)
- ・油揚げ …10g (小揚げ1/2)
- ・干しいたけ …1個
- ・しょうが …2g (0.5mm厚さ)
- ・油 …2g (小さじ1/2)
- ・長ネギ …10g (2cm長さ)
- ・だし汁(昆布・かつお) …250ml
- ・みそ …20g (大さじ1と1/3)
- ・砂糖 …4g (小さじ1弱)
- ・正油 …2g (小さじ1/2)
- ・酒 …5g (小さじ1)
- ・みりん …5g (小さじ1)
- ・トウバンジャン …少々

【作り方】

- ①肉・油揚げは1cm幅の千切り、ごぼうは笹がき、人参・しいたけは千切り、しょうがはすりおろします。
 - ②油で肉・野菜を炒めます。
 - ③だし汁に②を入れて煮込みます。
 - ④調味料を入れて少々煮込みます。
 - ⑤すりおろししょうが・トウバンジャンを入れて味を整えます。
 - ⑥茹でうどんに汁をそそぎ、ネギを入れて出来上がり。
- これからの寒い時期、体があたたまりおいしいですよ!

水について…

水は栄養素に分類されていませんが、体の中に最も多く含まれている成分です。「食」という意味でも大切です、生きて行くためには、欠かせないものです。

人間の体内にある水は体重のおよそ55～60%と言われています。体重50kgの人なら、約30リットルの水が体内にあります。水は食事や飲料として体内に摂取される他、栄養素の代謝過程でエネルギーを出す時にも作られます。

体内の水は尿や便、呼吸、汗となって排泄され、発汗が多いと減り、水分を沢山とると尿量が増えて、常に一定に保たれています。

★体重の約1%の水分が失われると、のどがかわきます。また、極度の発汗・下痢・嘔吐・出血などで水分が多量に失われると、頭痛・食欲不振・脱力感などの脱水症状が起こります。水分が体重の10%ほど失われると、筋肉のけいれん・意識の混乱を起こし、腎臓の機能が失われます。また、20%以上失われると命に関わってきます。

(体内での水の働き)

- ☆血液やリンパの流れを良くすることで、栄養に富む体液を全身に送ります。
- ☆体内のたまった老廃物を排尿や汗で排出します。
- ☆排尿・排便を促します。
- ☆水分摂取による発汗で熱を下げます。



(どのくらいの水分が必要ですか?)

- ☆飲料水として 1,000～1,500mlは摂りましょう。
- ☆食事から 1,000ml
- ☆代謝から 300ml
- 合計2,300～2,500mlが必要です。

(排泄水分量はどれくらいですか?)

- ☆尿から 1,000～1,500ml
- ☆汗など 900ml
- ☆糞便・その他 100ml
- 合計2,000～2,500ml

★水分はこまめに補給しましょう!
のどが渴いた感じがなくとも水分補給は大切です!!



では、10月15日から2週間かけて芽室町の野菜直

新鮮な野菜を購入
実りの秋を楽しむ

新鮮な野菜を購入
実りの秋を楽しむ

「愛菜屋」に行くと、10月15日から2週間かけて芽室町の野菜直売所「愛菜屋」に行くと、黄色に彩られた景色を楽しみながら、昔の旅行の話やその日の面白い話の話しで盛り上がりました。

愛菜屋ではたくさん新鮮な野菜が売られており、土付きのネギを一束購入する方もいました。皆さん、ご自身の好きな野菜やご家族の好きな野菜を買い、思



10月23日水曜日、まさに運動会日和の晴天に恵まれ(屋内ですが)「デイケアらいふ・みんな」で力を合わせて楽しくいつ

アメ強い・借り物競争など
屋内大運動会楽しむ

アメ強い・借り物競争など
屋内大運動会楽しむ

「笑い」をテーマにした。職員と利用者共々楽しむ。職員と利用者共々楽しむ。

【デイサービスすずらん】
主任 本田 雅和

【デイケアらいふ】
佐々木智子

最終種目は勝つたら「1万点」が入ることもあり、気合い十分に全員が集中しました。結果優勝は赤組。なによりテーマに沿って「笑おう運動会」大成功でした。

その後には職員対抗腕相撲トーナメント、最後にチーム対抗・うちわで紙風船送りリレーを行いました。

者様2人ペアとなりチーム対抗戦でしたが、要支援の利用者様の走りに職員がついていけない一幕もあり…。爆笑を誘う展開ばかり。応援も忘れ皆さんで笑ったひとときでした。

友の会連絡会「ナー」

生き生き広場

バス旅行で きれいな秋を堪能

10月14日(体育の日)
恒例のバス旅行に23人で行ってきました。雲一つ



なく風もない旅行には最適の秋晴れでした。少し足を延ばし、紅葉が湖に映え美しいオンネトーを堪能し、本別グラウンドホテルに戻って、おいしいご馳走に舌鼓を打ち、ゲームを楽しみ、温泉でゆったりくつろぎ、帰りは岡女堂に寄り、帰ってきました。

ツマイモの景品とともに用意、4人が大量のリングプル持参で参加等々みなさんに支えられての旅行でした。民医連の「救急医療と介護」のチラシで学習や署名も。楽しく意義ある1日でした。

【東友の会 山口久美子】

白樺・新緑友の会 ソーセージ作り体験

白樺友の会

白樺友の会と新緑友の会は、「秋のバス旅行」を、10月18日(金)に実施しました。

前々日の思わぬ雪でどうなることかと心配でしたが、当日は、絶好の秋



日和に恵まれました。行き先は、八千代牧場でのソーセージ作り体験と、岩内仙峡の紅葉路散策でした。両「友の会」から、合わせて21人が参加しました。

ソーセージ作りは、3〜4人のグループに分かれて体験。ひき肉をこね、直径2センチ程の羊の腸

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

〒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-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

12月20日(当日消印有

第355回の当選者

答えは「消費増税」でした。

応募総数71通、正解者70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)

- 稲垣美知子・金打かつ子
- 小島由美子・坂本光章
- 山口良子・吉沢澄子(以上帯広市)
- 石黒昭(音更町)
- 本間哲也(幕別町)
- 矢木竹一(大樹町)
- 石谷重直(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。

に流し込んで行くのです。途中で破れてしまったり、手が滑って先端が結ばなかったりしてなかなか思い通りには行きませんでした。それでも1時間程度で手作りソーセージが完成しました。昼食時には、ビンゴゲームを楽しみ、午後からは、岩内仙峡へ紅葉散策に。しかし、紅葉の見頃にはタイミングが合わず、少し残念な散策となりましたが、雄大な十勝平野の牧歌的な空気を満喫することができました。

高齢者に冷たい政策 増税など負担増ばかり

山田公子さん(北広島市) 増税に加えて年金も減り、70歳以上の医療費2割負担と、高齢者に優しくない政策ばかり。「おもてなし」の心は国民に向けたことが優先されるべきです。

来年4月から、消費税が8%へ。3%の増税で政府収入は莫大なものになるでしょう。福祉、復興対策、医療費など、本当に必要なところへ資金がまわるように望んでいます。

【白樺友の会 武井 純子】

読者の声

自然災害が多発 被害も多くの心が痛む

兼古 清さん(足寄町) 今年1年台風など災害の多い年でした。亡くな

大腸がん検診 簡単で助かります

塩田敏子さん(幕別町) 大腸がん検診、年に1回郵送すれば良いので、簡単に助かります。ありがとうございます。



各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 一五五-三一七〇九五
- 【音更西】増田 浩毅 一五五-三〇一八八六〇
- 【音更南】坂本 恵子 一五五-三〇一八八六〇
- 【音更北】中嶋 晴子 一五五-三〇一八八六〇
- 【土 幌】和田 鶴三 一五六-四二二-一九九
- 【上士幌】山本 政俊 一五六-四二二-三〇八九
- 【新 得】土山 武志 一五六-六四一-四七二六
- 【清 水】妻島 靖子 一五六-六三二-二五七八
- 【鹿 追】武田 耕次 一五六-六六二-二七七六
- 【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 博 一五五-五二二-二六五七
- 【大 樹】有岡 千恵子 一五五-八七五-二二二八
- 【広 尾】前崎 茂 一五五-八七五-二二二八
- 【幕 別】小林 正明 一五五-五二二-二六五七
- 【札内東】鈴木 志摩子 一五五-五二二-二六五七
- 【札内西】成沢 せい子 一五五-五二二-二六五七
- 【忠 類】増田 武夫 一五五-八七五-二二二八
- 【豊 頃】岩井 明 一五五-八七五-二二二八
- 【池 田】吉田 清治 一五五-五二二-二六五七
- 【本 別】加藤 孝一 一五五-五二二-二六五七
- 【足 寄】田村 美智子 一五五-五二二-二六五七
- 【陸 別】餌取 貢 一五五-二七三-五九九〇
- 【東 川】加藤 みち 一五五-二七三-五九九〇
- 【柏 木】加藤 昌明 一五五-二七三-五九九〇
- 【光 南】村上 やよい 一五五-五二二-二六五七
- 【鉄 南】牧野 美智子 一五五-五二二-二六五七
- 【中 央】田村 力 一五五-五二二-二六五七
- 【啓 北】内田 豊 一五五-二七三-五九九〇
- 【栄 川】及川 洋子 一五五-二七三-五九九〇
- 【開 西】岡本 顕 一五五-二七三-五九九〇
- 【西帯広】清水 美喜子 一五五-二七三-五九九〇
- 【西 南】田所 豊之 一五五-二七三-五九九〇
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 一五五-二七三-五九九〇
- 【白 樺】高宮 裕 一五五-二七三-五九九〇
- 【新 緑】千田 濱子 一五五-二七三-五九九〇
- 【柏林台】横塚 恵利子 一五五-二七三-五九九〇
- 【緑 西】村上 久美子 一五五-二七三-五九九〇
- 【稲田北】平 麗子 一五五-二七三-五九九〇
- 【稲田南】藤田 功 一五五-二七三-五九九〇
- 【大 空】畑中 庸助 一五五-二七三-五九九〇
- 【川 西】伊沢 恵子 一五五-二七三-五九九〇
- 【大 正】岡山 幹男 一五五-二七三-五九九〇