

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

みなさまの「健康づくり」サポートします！

入って安心！あなただけの会へ

帯広市民のみなさま

●帯広市特定健診・後期高齢者健診

- 対象：40歳～74歳の帯広市国保加入者
75歳以上の帯広市民の方・生活保護世帯の方
- 料金：無料
- 検査項目：
身体測定・血圧測定・腹囲・尿検査
肝機能検査（GOT・GPT・γ-GTP）
血中脂質（HDLコレステロール・LDLコレステロール・中性脂肪）
血糖検査（HbA1c）
- 十勝勤医協の追加項目
腎機能検査・貧血検査・心電図
- 友の会員の追加項目
胸部レントゲン

●帯広市 市民健診

- 対象：35歳～39歳の帯広市民の方
- 料金：帯広市国保の方、生活保護世帯の方は無料
その他の方
友の会員：500円
非会員：1000円
- 検査項目は特定健診と同じです。

音更町のみなさま

●音更町特定健診・後期高齢者健診

※柳町医院でのみ受検できます

- 対象：40歳～74歳の音更町国保加入者75歳以上の音更町民の方
- 料金：友の会員：無料
非会員：65歳未満 1000円
75歳未満 500円
75歳以上の方・生活保護の方は無料。
- 項目：帯広市特定健診と同じです。

社会保険の扶養家族の方は

社会保険の扶養の方、または建設国保にご加入の方は会社を通じて受診券をお取り寄せいただければ特定健診が受検できます。友の会割引もあります。料金はお問い合わせください。

友の会員で希望者のみなさま

◆友の会健診

- 対象：どなたでもお受けになれます
- 料金：2,000円
- 検査項目は特定健診と同じです。

年に1回は健康診断を受けてみませんか？

年に1回健康診断を受けましょう

十勝勤医協では、友の会のみなさんが健康に過ごしていただけるように、健康診断の取り組みに力を入れていきます。特定健診や帯広市が健診料を補助する日帰り人間ドック、肝炎・骨粗鬆症・前立腺がん・大腸がん等のオプション健診、協会けんぽが実施している生活習慣

病予防健診や会社で働く方々の健康診断など、多種多様な健康診断の受け入れを積極的に行っています。また、友の会員の特定健診に無料で胸部レントゲンを追加して実施しています。

なぜ健診をお勧めするのか

新年度に入り、慌ただしく過ごしている方が多い時期だといえます。そんな時期に「たいたいした症状もないのに健康診断なんて受けていられない」「診察の待ち時間などを考えると面倒だし時間も無い」と感じている方が多くいらっしゃると思います。

健康診断は単に病気を発見するだけですが、目的は無いことを是非知って頂きたいのです。そして、「そのうち」「暇ができたなら」などでは無く、「年に1回、健診を受ける」ことで健康チェックを行うと考え、頂ければと思います。

地域のみなさんに支えられて歩んできた十勝勤医協です。友の会のみなさんの健康な日常を守る一助となるようにこれからも努力していきます。みなさんも、ご自分のため、ご家族のためにぜひ健康診断を受けることをお勧めします。

再検査・精密検査も必ず受けましょう

健康診断を受診することとは、それがゴールという訳ではありません。はつきりとした自覚がないまま進行することの多い「生活習慣病」を予防したり、病気に向き合ったり、自分の生活や健康状態を改めて考える機会なので。

しかし、病気を早期に見、早期治療に繋げることで重症化しないですむ、健康状態を定期的に把握できる、日常生活を見直すきっかけにできる等、健康診断は多くのメリットがあります。

おなじみの人気雑誌

MIN-IREN

いつでも元気 5月号 380円

巻頭エッセイ 女の平和 横瀬 園子

元気スペシャル

核兵器のない世界めざして

2015年3・1ビキニデー

特集1 **リニア建設中止を**
南アルプスに大穴を開ける巨大プロジェクト

特集2 **エボラ出血熱** 高田 礼人

食と健康 15歳からの心臓病 中性脂肪

発行＝東京経済大学出版部 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657



聴診器

イヤなものを「粛々と進める」と言われれば良い気分はしない▼今話題の「粛々」、意味を調べると、「しずかに、ひっそりと、おごりかな」さらには「つつしむさま」ともある。「つつしむ」とは、「度をこさず、控えめに、あやまちがないよう気をつける」という意味だ▼今政府は「粛々」と新基地建設をすすめている。安倍首相は国民をなめているのか▼昨年一月、沖縄県名護市長選挙の応援に行く機会があった。結果は約四千票の差で新基地反対派の稲嶺氏が圧勝と報じられたが、一万九千票対一万五千票と言う結果に「圧勝」は違和感を覚えた。本当は要らないはずの基地を容認する人たちがいることを現地に行つて感じたからだ▼その後の県知事選挙と総選挙でも明確な民意が示された。これ以上何が必要か。それは全国からの様々な支援であろう▼当時案内してくれた現地の方に「大勢の支援で受け入れる側も大変です」と話しかけた。「全国からの支援が一番力になるんです」とすぐに返ってきた。この簡単な会話の真意を今になって内省する▼権力者がねらうのはいつも孤立と分断だ。孤立することで人々は諦め、容認する。絶対に孤立させてはならない。

シリーズ

憲法があぶない

3月13日(金)11時より西10号会館において、開西友の会「9条の会」で「春を呼ぶ平和のつどい」として、お2人のビデオ鑑賞会を開催しました。

2014年1月14日マスコミ9条の会・日本ジャーナリスト会議主催の「秘密保護法廃止」安倍政権退陣を求める共同行動記者会見より、反戦の声「今の日本は戦争のにおいがふんぷんする。生きていく限り戦争をなくすことに役立ちたい」と、ジャーナリストの「むのたけし」さん100歳の14分間。

2014年11月1日沖縄県知事選で1万人を前に「政治の役割には2つ

ある。一つは、国民を飢えさせてはならない。もう一つは、絶対に戦争しない事」と名護市辺野古への移設反対を訴えた俳優の故「菅原文太」さん81歳の12分間。

参加者23名は、それぞれに平和の思いを強くした「つどい」になりました。しかし今、選挙直後に自



民・公明両党の「戦争立法」と与党協議再開。5月の連休明けに「戦争立法」の法案を閣議決定して審議入りし、6月24日までの国会会期を大幅延長してお盆前の強行採決を狙っている情勢の中、十勝管内54の「九条の会」それぞれが何らかの動きをし「憲法九条壊すな!」「若者達の未来を奪うな!」の声を響かせ、行動をおこそうではありませんか?

開西友の会「9条の会」も年に一度では間に合わないで、憲法をもっと身近に考える行事を取り組みたいと思います。

【開西友の会9条の会 石澤 英子氏】

心疾患のあるBさん(90歳、男性)は、年末より体調崩し、病院を転々としていました。病院ではかなりの頻尿でトイレが近く、危険認知も乏しい為、コールマット等使用していましたが、家族は当初施設入所を検討していましたが、本人は自宅での生活を望んでいました。同居の妻も腎臓を患っており、疲労感が強い為、ヘルパーを利用していただきます。妻も訪問日を忘れるなどの症状がみられていましたので、家族の援助がないと在宅生活は厳しい状況でしたが、子供は1男1女おり協力体制が厚く、夜間も寝泊まりを続け援助していただきました。介護生活が続く中で、

妻は几帳面な性格でBさんの事をすっかり面倒みられない自分がもどかしさを感じているようでした。その気持ちの矛先が娘さんに向けられ、自分の不満を漏らしては、辛く当たっていました。その為、

医療・介護の現場から

シリーズ⑥1

娘さんの気持ちが折れる寸前まで行きましたが、話を聞く事で前を向いて、ご両親に向き合う事が出来るようになったようです。方向性も施設や在宅へと揺れに揺れ、話がまとまるまで時間を要しました。

【居宅白樺 ケアマネジャー 山元 房子】



帯広病院
秋元 和美
看護師

新入職員紹介

十勝勤医協



ケアセンター白樺
根岸 一真
介護福祉士



帯広病院
田村 美緒
看護師



ケアセンター白樺
宮崎 菜央
介護福祉士
14年6月入社



ケアセンター白樺
加藤 啓介
介護福祉士



ケアセンター白樺
岩波 加織
理学療法士
15年2月入社



ケアセンター白樺
笠松 亜矢
介護福祉士

利用者家族の揺れる思いに付き添って学んだ事

高校生春の一日看護体験 毎年おなじみの看護体験に、看護師を目指す35名の高校生を帯広病院で受け入れました。病棟看護師に教わりながら血圧測定と足浴を入院患者さんに行いました。「こんなに難しいことを簡単そうにやっている看護師さんは凄い。」「教えてくれた松下さんの仕事ぶりが格好良かった。」「患者さんも優しく褒めてくれたのが嬉しかった。」と、看護師になりたい気持ちが強くなった感想が複数寄せられました。

院内見学では、各部門で専門職の役割や設備の説明など、病院の裏側をお見せしています。「ドラマで見た!」と目を輝かせる姿が印象的です。「説明してくれた方はみんな笑顔で明るくて素敵な方々でした。」「いろんな分野の職員さんの心遣いが伝わってきて、ここに入院する患者さんは、病気で辛いかもしれないけど幸せだなって思いました。」「などと嬉しい感想をいただきました。

【柳町医院 看護師長 野口 寿恵】

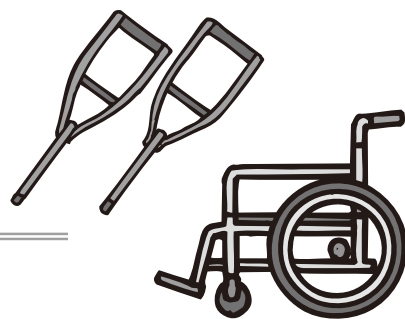


病院なのだと確かめられたこと。そして、帯広病院の医療の特徴を生き生きと語れる職員が揃っていて、高校生の夢を膨らませてくれたことです。こんな素敵な職員の仲間であられる私も幸せだな、と余韻に浸りながら、また次の体験受け入れの準備をすすめています。

【リハビリだより】

呼吸器リハビリと腹式呼吸について

帯広病院作業療法士 塚 越 健一郎



勤医協帯広病院では脳疾患や骨折、関節リウマチなどのリハビリの他に呼吸器リハビリを行っています。

呼吸器リハビリとは肺炎、気管支ぜんそく、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの病気が対象となり症状の改善や日常生活の行動範囲の拡大、地域社会での自立を支援することを目的として行います。

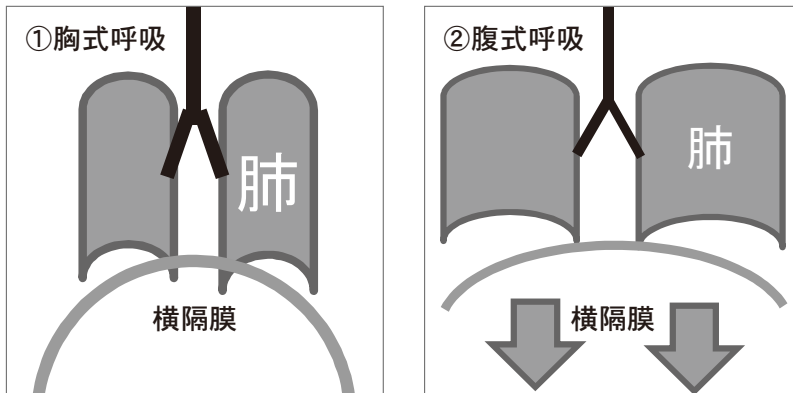
勤医協帯広病院では肺炎のため入院される方が多く、主に入院患者様を対象に行っています。

リハビリの内容は患者様それぞれの病気の状態に合わせて立案しており、腹式呼吸の指導をすることが多くあります。腹式呼吸とは空気を多く肺に取り入れることができる呼吸法です。

今回は腹式呼吸のメカニズムと方法について紹介します。



呼吸のメカニズム



胸式呼吸は①のように横隔膜が凸のドーム状になっています。

腹式呼吸は横隔膜を下へ押し下げることにより肺に多くの空気を取り入れる呼吸法です。（図はイメージです）

腹式呼吸法

～腹式呼吸のメカニズムを意識しながらやってみましょう～

【背もたれのある椅子に座ります】

- ①息をゆっくり口をすぼめて吐きます。
- ②おなかに手を当ておなかをふくらませながら息を吸います。
頭の中で横隔膜が下がるイメージをすると効果的です。
- ③息をゆっくり口をすぼめて吐きます。

①～③の繰り返しを5～10分行います。

【できない時は？】

横隔膜は筋肉です。焼肉でいえばサガリ、ハラミになります。

腹式呼吸をうまくできない原因の1つとして筋力低下があります。

うまくできない時はおなかをへこませたり、ふくらませたりして筋肉を動かしてあげましょう。

ポイント

“始めに息を吐く事が大切です”



先日、今年度新たに仲間となった3名の介護福祉士を対象にオリエンテーションを行いました。

ケアセンター
白樺

緊張しながら奮闘中

内容は介護福祉士の研修要項、介護・福祉の理念について話し、十勝勤医協の介護福祉士は入職年数別に研修目標を定め、毎年研修を行っていることを説明し、私の経験を交えて民医連の介護・福祉の理念についてお話しさせて頂きました。その後、話しを聞いていただくと眠くなってしまいうと思ひ、入浴場へ移動し機械浴槽の説明。機械浴槽を自由に触って

もらい、仕組みを理解してもらいました。たった1時間でしたが、3名とも真剣な表情で話しを聞いていた姿に十数年前、自分にもこんな時期があったんだなあと思ひ出しながらお話しさせて頂きました。

オリエンテーションを終え、いよいよ現場での指導がスタートしました。新人さんは、日々、緊張しながら奮闘中です。新人も先輩も、そして私自身も、共に学び、共に成長しながら、日々の介護を提供して行っていきたいと思ひます。

【ケアセンター白樺 3階
介護主任 村上あゆみ】

柳町病院

午後の活動について 紹介します



柳町病院では、医師の体制の都合上、月、木、金曜日の午後、医師が不在になります。その時間を利用して、療養外来、保健指導、気になる患者訪問、地域訪問、治療中断患者さんへの働きかけなど多彩な活動をおこな

っています。その中でも、力を入れている療養外来についてご紹介します。

療養外来とは、慢性疾患患者さんを対象に、病気についての理解と、現在ある病気とどのように付き合っていくべきなのかを、ご本人の思いも聞きながら、個別に支援していくことです。柳町病院では従来からおこなっているもので、料金は頂いておりません。具体的な中身としては、運動が足りない場合には、ラジ

オ体操やふまねつとなど、食事に偏りがあれば、直近1週間程度、摂った食事を記録してもらい、改善点を模索していきます。時には、買い物に同行し、そこから改善策を見出すこともあります。

このような多彩な取り組みを行うことで地域と関わり信頼される診療所を目指しています。お困りごとなど、個別に対応できるものにはできる限り対応していきます。ご相談があれば、一度柳町病院にご来院ください。

【柳町病院
事務 鈴木 亮祐】

友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五・二一・四一四四

生き生き広場

季節を感じる料理教室

音更北友の会



2015年3月7日（土）10時から、音更町総合福祉センターで健康相談会を開催しました。今回は増川管理栄養士より、料理の内容や手順について説明を行い、「鮭のちらし寿司」「ポトフ」「水菜の力り力りサラダ」「牛乳とうふ」を調理しました。彩り豊かな春らしい食材を使い、季節を感じる料理教室となりました。参加者も25

健康維持のために
何が必要か学ぶ

音更南友の会



音更南友の会では、3月13日（金）に宝来団地集会所で健康相談会を行いました。地域から13人が参加しました。柳町医院からは、野口師長と鈴木事務員が参加しました。今回のテーマは「健康維持のために、何が必要か？」でしたので、野口師長から、健康の定義について、WHO憲章、WHOオタワ憲章、WHO健康の社会的決定要因などを紹介しました。その後、健康に必要なことを9個に分類し、それぞれにつ

頭の体操

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

出題者は村上礼二郎さん（帯広市）です。

感 違 □ 省 立 □ 法
善 良 則 □ 革 絶 □ 等 政 □ 立
選 象 □ 立

ヒント

九条を守ろう

【答え】

□□□□（漢字でご記入ください）

【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】

〒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
○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

【締め切り】

5月20日（当日消印有効）。発表は第373号（6月号）紙上です。

【第370号の当選者】

答えは「世界平和」でした。

応募総数103通、正解者102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）
高橋 峰子・堀井 文子
児玉紀代子（帯広市）
志賀 喜吉（音更町）
平山 雅子・小林 悦子
（幕別町）
高橋 舞（芽室町）
金森 房子（新得町）
梅村 静子（陸別町）
渡辺 幸子（足寄町）

渡辺愛子様
天に召される

柏友の会

いてバランスよく取り入れていくことが大切だというお話をしました。質問コーナーでは、話題が糖尿病になり、「糖尿病は治る病気なのか?」、「若年層（小学生や中学生）で自己注射をしなければならぬ子がいるけど、どうして?」といった質問が出ていました。

去る2月13日渡辺愛子様が昇天されました。夫君渡辺渡氏、定年退職を機に横浜市から帯広へ転居されてきました。帯広に転居されてまもなく、御夫妻と吉沢科子さんが約300通の「友の会ニュース」の折り込み、袋詰めをされていました。

居住地とマンション内の会員さん宅に宅配されて

各友の会連絡先

いました。未配達分の封書類は渡氏が徒歩で友の会事務所に届ける作業をして下さいました。私（田口）が退職してまもなく、元市議の佐々木とし子様から声をかけられ柏友の会のお手伝いをする事になりました。新しい世話人も増え、活動も定例となりました。4年前「柏友の会世話人代表」も渡辺渡氏から加藤昌明氏にバトンタッチしました。折り込み作業をしながら愛子さんの略歴をうかがいました。東京出身・東京大空襲で生家を焼失。山形に疎開。大学卒業後実兄で遠軽家庭学校長谷昌垣氏を支える。帰京後大学・中学教職に就く。勤務先で知り会った渡氏と結婚。一男・一女の母親となる。昭和46年・50年神奈川県議会議員に立候補。約十数年友の会・俳句会・朗読等と御一緒に生きていただきました。

寡黙で冷静沈着な人柄からたくさんのことを学ばせていただきました。2月25日、90歳の誕生日を目前に天に召されました。強靱な精神力も病魔には勝てませんでした。バプテスト教会葬で天に召されました。やすらかにやすみ下さい。

【柏友の会世話人 田口 裕子】

- 【音更東】菅原 一晴 〇二五五・三〇一七〇九五
- 【音更西】増田 浩毅 〇二五五・三〇一八八六〇
- 【音更南】坂本 恵子 〇二五五・三〇一六二六三
- 【音更北】中嶋 晴子 〇二五五・四二二一九九
- 【土幌】和田 鶴三 〇二五五・四二二一九九
- 【上士幌】山本 政俊 〇二五五・四二二一九九
- 【新得】土山 武志 〇二五五・六四四七一六
- 【清水】妻島 靖子 〇二五五・六四四七一六
- 【鹿追】武田 耕次 〇二五五・六四四七一六
- 【芽室】梅津 美政 〇二五五・六四四七一六
- 【中札内】西村 和正 〇二五五・六四四七一六
- 【更別】大津寿美香 〇二五五・六四四七一六
- 【大樹】有岡千恵子 〇二五五・六四四七一六
- 【広尾】前崎 茂 〇二五五・六四四七一六
- 【幕別】小林 正明 〇二五五・六四四七一六
- 【札内東】鈴木志摩子 〇二五五・六四四七一六
- 【札内西】成沢せい子 〇二五五・六四四七一六
- 【忠類】増田 武夫 〇二五五・六四四七一六
- 【豊頃】岩井 明 〇二五五・六四四七一六
- 【池田】吉田 清治 〇二五五・六四四七一六
- 【本別】加藤 孝一 〇二五五・六四四七一六
- 【足寄】田利美智子 〇二五五・六四四七一六
- 【陸別】黒沼 明美 〇二五五・六四四七一六
- 【東】加藤 みち 〇二五五・六四四七一六
- 【柏】加藤 昌明 〇二五五・六四四七一六
- 【光南】村上やよい 〇二五五・六四四七一六
- 【鉄南】牧野美智子 〇二五五・六四四七一六
- 【中央】田村カオリ 〇二五五・六四四七一六
- 【啓北】内田 豊 〇二五五・六四四七一六
- 【栄】及川 洋子 〇二五五・六四四七一六
- 【開西】石澤 英子 〇二五五・六四四七一六
- 【西帯広】清水美喜子 〇二五五・六四四七一六
- 【西南】田所 豊之 〇二五五・六四四七一六
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 〇二五五・六四四七一六
- 【白樺】高宮 裕 〇二五五・六四四七一六
- 【新緑】千田 濱子 〇二五五・六四四七一六
- 【柏林台】横塚恵利子 〇二五五・六四四七一六
- 【緑西】村上久美子 〇二五五・六四四七一六
- 【稲田北】平 麗子 〇二五五・六四四七一六
- 【稲田南】藤田 功 〇二五五・六四四七一六
- 【大空】畑中 庸助 〇二五五・六四四七一六
- 【川西】伊沢佐恵子 〇二五五・六四四七一六
- 【大正】岡山 幹男 〇二五五・六四四七一六