

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

介護予防

○柏林台健康相談会

白樺在宅総合センターでは、2013年度より帯広市の委託を受け、介護予防一次事業のうち「ひろびろ元気教室」を実施しています。今回、地域、友の会のみならずにも、介護予防についてお知らせし、できるだけ広めていきたいとの思いから、近郊の友の会と相談。柏林台友の会では「介護予防」を学習テーマとした健康相談会が、4月から8月までの月1回、柏林台福祉センターで開催されることとなりました。

4月12日のテーマは「オ

○「オビロビ」とは

「オビロビ」とは、「おひろびろエアクロックス」の略称で、家の中でも行うことができる簡単な体操です。生活習慣病やメタボリックシンドローム予防を目的に、冬場でも

地域の声

オビロビを月1回定期的に開催することにした。集まるかなと思っていたら、1回目は25人、2回目は18人と、たくさんの人が参加してくれました。みなさんが楽しみにしてくれているのだな、ということがわかりました。
柏林台友の会 横塚恵理子さん



楽しく汗を流す参加者

帯広市および近郊自治体で実施している 主な介護予防教室

自治体	教室名	主な取り組み
帯広市	いきいき温泉	軽い体操と温泉入浴
	ひろびろ元気教室	体や口、頭の簡単な体操や貢献づくりに関する講話など
	はつらつ健康塾	体や口、頭の簡単な体操や貢献づくりに関する講話など
音更町	転倒骨折予防教室	健康チェック、体力測定、ストレッチ、筋力アップ体操など
	健口クラブ	口腔機能チェック、ブラッシング指導、健口体操、講座など
	げんき栄養教室	食生活のアドバイス、献立作りや試食、体力づくりのための簡単な運動など
芽室町	介護予防教室すまいる	ストレッチ・筋力アップ体操、口腔体操、認知症予防など
	いきいきリハビリ教室	体操、マット運動、作業療法など
	からだイキイキ運動塾	体力テスト、ストレッチ運動、筋力トレーニングなど
幕別町	かがやきサロニひまわり	脳トレーニング、体操、手工芸、調理など
	体力検定	歩行、手作業、身体能力、姿勢変換能力などの測定
	脳力テスト	認知症検査
	脳きたえ〜る塾	認知症予防教室

各自治体で介護予防に関する取り組みを実施していますので、お問い合わせ下さい。

○会場の様子

毎回、水分持参で、スウェットなどの動きやすい格好で参加してください。すでに「オビロビ」を実践されている方など、運動に熱心な方が多く、お伝えする私たちにも、たくさんの元気を頂きました。また、会場では、仲のよい方々同士が誘い合わせての参加や、友の

会を参照

＊帯広市と近郊3町村の図を参照

○高齢化、認知症 高齢者の増加

帯広市の高齢化率は、介護保険制度がスタートした平成12年の年度末の15・5%から、平成26年5月末には遂に高齢化率が25%を超えて、約4人に1人が高齢者という社会になっています。また、認知症に関しては、全国的には65歳以上の4人に1人が、認知症とその「予備軍」との推計が出されています。政府、厚労省がめざす

○今後の取り組み

「地域包括ケアシステム」により、公的介護保険の対象者や適用となる範囲が、どんどん狭められようとしています。未永く健康で、自分らしく暮らしを続けたいというのは、わたしたちの共通した願いです。制度改善のたしかいと平行して、介護が必要な状態とならないための「予防」に、地域全体で取り組むことが、とても大切なこととなっています。

帯広市の介護予防事業は今年度から会場と開催回数を増やして実施されることとなりました。まだ募集中の会場も沢山ありますので、是非多くの皆様にご参加いただければと思います。白樺在宅総合センターでは、その他、ヘルパー、訪問看護、デイサービス、ケアマネジャーの4つの在宅介護事業所を運営しています。今後も地域の皆様と協同しながら、利用者さんに寄り添い、住民にとって本当に役に立つ「無差別平等の地域包括ケア」をめざしていきます。介護予防への参加方法もふくめ、どのようなことでも結構です。お気軽にお問い合わせ、ご相談ください。

白樺在宅総合センター
0155-41-1167
宮田(ケアマネジャー)

聴診器

政府は5月15日、集団的自衛権の解釈変更を含む安全保障関連法案を衆院に提出した。安倍首相は訪米での演説で「夏までに成立」と期限を切り、前のめりの姿勢を崩さない▼「米国の戦争に巻き込まれることは絶対にありえない」「戦争法案などといった無責任なレッテル張りには全くの誤り」と主張する安倍首相。しかし、集団的自衛権は「日本と密接な関係にある他国」を守るために武力行使すること。明白な危険にさらされている場合に限定するとしているが、基準自体が曖昧で判断は時の政府が行うものであり、限定どころか無制限。自衛隊の活動地域も「非戦闘地域」の枠組みが外れ、攻撃されれば武器の使用も可能で「殺し、殺される」危険がとて高。しかも、戦後の安保法最大の転換期であるはずなのに、一括法で挙げ国会での議論の余地を与えないつもりだ▼これを「戦争法案」と呼ばずになんと呼ぶか。自分が、子どもたちが戦争に行くこと、殺し殺されることなど全く想像もつかないし、考えにも及ばない。沖縄での新基地建設反対の翁長知事誕生、総選挙で全選挙区から基地反対の国会議員が誕生、運動が民意を示すことが出来ることを証明した。今年は戦後70年、被ばく70年。今こそ日本が誇る「平和憲法」を輝かせるときだ。9条をまもり、25条を活かす運動を地域に広めていこう。(Y)

シリーズ

憲法があぶない

「世界への平和と安定のため、その責任を果たす必要な法案を、この夏までに必ず実施します」安倍首相が4月29日にアメリカ議会（上下両院合同会議）での演説の発言に、怒りと驚きを禁じ得なかった。

まだ国会に提出すらされてない、審議もされてない「戦争立法」をこの夏までに成立させると期限まで切つてアメリカと約束をする。一体どこを向いて政治をやつて

「戦争立法」

ストップ

いるのかと言いたい。日本の独立と主権をないがしろにする、究極の対米従属の姿勢を公然と示した、これほどひどい首相はいないのではないかと思います。

5月14日、安倍政権は「平和安全法案」の閣議決定をし、安倍首相は「アメリカの戦争に巻き込まれることは絶対に無い」と弁明したが、戦争を肯定し自由と民主主義を破壊する「戦争立法」であり断じて許されるもので

【広尾町 前崎 茂】



十勝勤労者医療協会 第37回 通常社員総会開催

5月16日(土)、十勝勤労者医療協会がとち館で行われ、地域社員・職員社員など約130名が参加し、地域の取り組みや医療・介護などの職場で奮闘した職員の活動などを振り返り、2015年度の活動方針を決定しました。

職員からは、各事業所の特徴的な医療・介護活動の報告があり、介護保険制度改悪の影響と介護ウエーブの取り組み、青年分野の取り組み等様々な実践についての発言がありました。今こそ、いのちを守ることを使命とする医療・介護の団体として「日本を戦争する国」にさせないたたかいを大きく広げていくことが求められます。憲法・人権を守り抜く十勝勤労協会の役割、存在意義を発揮し、職員、地域、共同組織が力を合わせ、民医連の事業と運動を継続、発展させていくことを確認しました。

【本部事務局 池田 大輔】

平和行進

『核兵器の全面禁止を求めてともに歩こう広島・長崎へ』を合言葉に、今年も5月6日、全国の基点から原水爆禁止国民平和大行進がスタートしました。根室から出発した通し行進者は、14日に帯広に到着、歓迎集会在市内の中央公園南側で約80名の参加で開催されました。歓迎集会では、実行委員長の代表挨拶をはじめ、今年の通し行進者の小川基弘さんの挨拶、十勝網の目コースの報告、加盟団体からの歓迎の挨拶、「集会決議」の提案と承認、今年の核不拡散条約(NPT)再検討会議



ニューヨーク行動に十勝の代表で参加した、浅沼双枝さんの報告などが行なわれました。集会後、参加者は通し行進者を先頭にして市内を行進、『なくそう核兵器』『やめさせよう戦争』『非核の願いと憲法9条の輝く日本を』などを訴える、ピースウォークを行いました。

【柳町医院 栗山 秀樹】

医療・介護の現場から

シリーズ⑥

いるのだと思う」と話されます。いま、要支援1または要支援2の方が利用する介護保険サービスのうち、ヘルパーと

りますが、日常の家事や買い物、通院はご自分で行っています。Aさんは「デイサービスへ行っているから、できて

デイサービスが平成30年3月までに介護保険サービスから外され、市町村が行う「介護予防・地域支援総合事業」へ移行することはご存じでしょうか。サービスの内容は市町村の裁量となり、人員等の要件（資格の有無など）も緩和されるため、必要とするサービスを量と質の両面で十分に受けられなくなる可能性があります。

「できるだけ人に迷惑を掛けずにこれからも頑張りたい」多くの利用者さんがそう考えていることは、「サービスを減らしても良い」とことは全く別のことです。本場に「介護予防」に繋がる事業となるように、自治体へ声をあげていくことが必要です。

【居宅介護支援事業所白樺

勘原 梨恵】

第26回 十勝健康まつりのお知らせ

と き 6月21日(日) 午前10時～午後1時

と ころ ドリームタウン白樺(ケアセンター白樺横)

入場無料

主催：十勝健康まつり実行委員会
(事務局21-4144)会員
以上

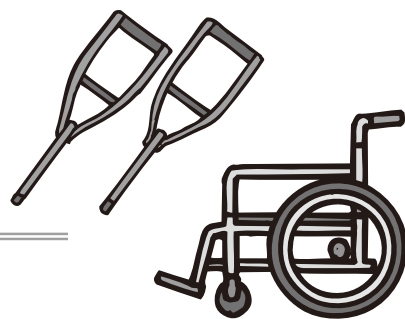
今年4月から翌年3月末まで実施中

希望の方は、帯広病院・白樺医院・

【リハビリだより】

訪問リハビリについて

ケアセンター白樺作業療法士 吉野和孝



『こんにちは、ケアセンター白樺で作業療法士をしている吉野です。
今回は、自宅に訪れてリハビリテーションを実施する介護保険のサービスを紹介いたします。
どのようなことをするのか、実際の訪問の様子を含め紹介します。』

訪問リハビリとは…

自宅で生活している方で、通ってのリハビリを受けることが出来ない方や自宅でのリハビリが有効な方に対して、理学療法士・作業療法士などが自宅を訪問し、運動や精神的サポートを通して在宅での生活を支えるものです。住み慣れた環境で、自分の生活スタイルに合わせて、より良い生活を送っていただくことが目的のサービスです。

Aさんのリハビリの様子

『終末期の方とのリハビリ』

【90歳代 要介護度5】

【相談内容】障害がありながらも通所サービスを利用されていました。肺炎による入院が切っ掛けで寝たきりとなり、通所サービスの利用が困難となりました。自宅での生活を強

く望まれて、状態を維持してほしいとご家族より訪問リハビリの依頼あり開始となりました。

【リハビリ内容】1回40分 週に1回訪問

○リハビリプログラム

○血圧、脈拍、体温、体調の確認

○家族への移乗、体位交換の指導 など

【経過】Aさんは、寝たきりで全身に力が入らない状態でした。座っていることも困難で、覚醒低く、話しかけても反応が薄い様子でした。まずは、覚醒を上げるため座位での活動を促すことにし、セラピストが後方からしっかりと支え、娘さんに話しかけてもらうようにしました。それでも反応は薄く、娘さんとの会話の中で、Aさんは歌が好きであることが分かりました。そこで、Aさんの目の前に歌詞を置いて、一緒に歌う事にしました。すると普段は目を閉じているAさんが、顔を上げて歌詞を見て、歌を口ずさむことができました。リズムはとれていませんでしたが、普

段とは違い、活動的で、大きな声を出している姿に、娘さんは驚いて喜んでいました。さらに続けていくと、歌った後は、覚醒が上がった事で、アイスやチョコレートを食べる機会をもてるようになりました。その後、入院となりましたが、ご家族の強い希望があり再開となりました。亡くなる前の週まで、訪問することができました。最後の方は、頷くことしかできませんでした。娘さんからはリハビリ後は、表情が和らいでくれたと教えて頂きました。また、ご家族以外の方が自宅に入って関わったことで不安が薄れ、在宅生活を続けることができたこと感謝もされました。終末期の方でも、ご本人ができることを追求し、その方にとって価値のある日常生活を送って頂く事ができると、医療者側が感じられた訪問リハビリでした。

…次回も、訪問リハビリの様子を紹介します。



主な内容
利用の確
認などが
サービス
の受診頻
度や通所
や退院後
の注意点
に在宅
告、在宅
時におけ
る注意
や退院後
の受診頻
度や通所
サービス
利用の確
認などが
主な内容

平成27年4月27日に浅野係長とYさんを乗せてO町の自宅へ退院前訪問に行ってきました。
退院前訪問では退院後の介護サービス調整や家屋改修の検討をその場で出来るように事前に居宅ケアマネージャー（以下ケアマネ）に連絡を取り、参加をお願いしました。
当日は天気も良く、車から桜やツツジを見ることで季節を感じる良いドライブとなりました。

自宅に到着し、さっそくお嫁さんとケアマネに杖歩行を披露すると「お母さん、こんなに歩けるようになったの！」や「杖で歩いているYさんを見たのは初めて！」と驚かれ、上機嫌で自宅内を周回していました。
訪問の内容は居室や茶の間、トイレなどの生活範囲の調査と動線の確認、手すりや介護用品の検討、お嫁さんやケアマネに歩行状態やリハビリの経過などの報告、在宅時における注意や退院後の受診頻度や通所サービス利用の確認などが主な内容

帯広病院

退院前訪問に行ってきました。



6月から1カ月間、十勝での研修スタート

研修医を紹介します。

札幌の勤医協中央病院から来ました、2年目研修医の高桑千佳と申します。ひと月、帯広でお世話になります。フィギュアスケートと卵焼きとコ

ーヒーが大好きです。患者さんや医療スタッフのみなさんから学ぶことばかりの毎日、研修が始まって1年が過ぎるなんて、信じられない思いです。まだまだ未熟者ですがたくさん、勉強させていただきます。よろしくお願いします。

です。退院後、安心して生活していただけるように本人と家族やケアマネから情報収集し想像力を働かせることが必要となつてきます。

杖歩行されているYさんを見てお嫁さんは安心しており、退院後も不安に思うことはないと話されていました。ケアマネともその場で介護レンタル品の確認と通所サービス利用の確認を行う事ができました。

退院前訪問をすることで本人・家族の不安を軽減させることができ、ケアマネとの連携により具体的な在宅支援を検討することができました。また、訪問によりYさんの生活背景を知ること全体像が見えてくるとともに退院後の自主リハビリを検討することができました。

【帯広病院作業療法士

塚越健一郎】

友の
40歳

無料大腸がん検診

柳町医院の外来窓口申し出ください

友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五・二二・四二四四

生き生き広場

大樹友の会総会&健康相談会を開催

大樹友の会

4月4日(土)、大樹友の会では、総会&相談会をしました。当日、体調を崩し何年も相談会をはじめとする友の会活動を、お休みしていた古川加門さんが出席し、皆さん懐かしいやら嬉しいやら大いに盛り上がりました。

総会では、2014年度の事業報告の後、待望の？2015年度の計画を決



めました。午後は、今年度第1回目の健康相談会。健康チェックに、健康づ

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。

出題者は長尾千恵子さん(音更町)です。

物 □ 郷 意 □ 人 改 □ 装 生

体 □ 室 度 英 □ 己 維 □ 力

気 □ 度 英 □ 己 維 □ 力

くり、渡辺看護師長さんのわかりやすくなったためになるお話もあり、元気がもりもり湧いてくる、そんな相談会になりました。

【大樹友の会 有岡千恵子】

介護保険について学ぶ

中央友の会

4月22日(水)毎月の通信の封筒入れの作業後、久しぶりに健康相談会をしました。ケアセンター白樺から副施設長の内田真紀子さん、白樺在宅総合センターからケアマネージャーの勘原梨恵さんに来ていただき、尿検査・血圧検査の後「介護保険

の見直し」について詳しく説明を受けました。高齢者や介護中の方が多く、消費税が高くなったのに介護はますます悪くなるのびつくりで、政治を変えなきゃ大変なことになるそうです。要介護の認定も厳しく、「自宅で介護を」と言われても家族が働かなければ収入が無くなります。諦めずに納得いくまで話し合う必要があります。

この後「帯広空襲を語る会」の吉澤澄子さんから戦争で空襲を受けた体験が出され、戦争70年の平和をこれからも続けたいと、中央友の会「九

ヒント

古きを訪ねましょう。

【答え】

□□□□ (漢字でご記入してください)

【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-
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

条の会」の結成を呼びかけました。

【中央友の会 田村カオリ】

恒例のチェックを開催

札内東友の会



5月7日(木)14:00〜チ

ロットの森パークゴルフ場で、恒例の青空健康チェックを行いました。パークゴルフに参加

【締め切り】
6月20日(当日消印有効)発表は第374号(7月号)紙上です。

【第371号の当選者】

答えは「馬耳東風」でした。

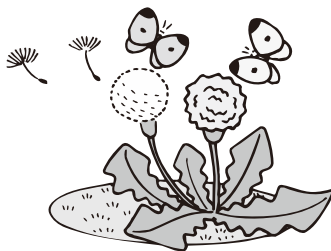
応募総数93通、正解者88通の中から抽選により、次の10人の方が当選しました。(敬称略)

青木 昭彦・山田 雅子
天神 浩尊・吉岡 順子
中橋 健 (帯広市)
石井 敦子 (幕別町)
小刀 柊礼子 (更別町)
兼古 清 (足寄町)
阿保 富男 (本別町)
小澤喜久子 (清水町)

帯広病院
胃カメラ休日特診のご案内

7月5日(日)予約制(午前中)

ご希望の方は帯広病院へお電話下さい。
TEL 21-4111



あなとと親友をつくる月刊誌

好評発売中

MIN-IREN

いつでも元気 6 2015 月号380円

巻頭エッセイ/「安全保障法制」の行き着く先は 平田 道

元気スペシャル

『国民が財産』の息吹

全日本25区連第5回キューア大会優勝

特集1 正しく知って! 生活保護

日弁連がパンフレット作成

特集2 歯周病

松本 直人

食と健康 歯と心へつながる 歯周病

発行一徳新聞社印刷 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター6階 電話 03-58421565(代表) FAX 03-58421567

各友の会連絡先

【音更東】菅原 一晴 〇二五五・三二・七〇九五
【音更西】増田 浩毅 〇二五五・三〇・八八六〇
【音更南】坂本 恵子 〇二五五・三二・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・四二・二一九九
【清水】妻島 靖子 〇二五五・四二・二一九九
【鹿追】武田 耕次 〇二五五・四二・二一九九
【芽室】梅津 美政 〇二五五・四二・二一九九
【中札内】西村 和正 〇二五五・四二・二一九九
【更別】大津寿美香 〇二五五・四二・二一九九
【大樹】有岡千恵子 〇二五五・四二・二一九九
【広尾】前崎 茂 〇二五五・四二・二一九九
【幕別】小林 正明 〇二五五・四二・二一九九
【札内東】鈴木志摩子 〇二五五・四二・二一九九
【札内西】成沢せい子 〇二五五・四二・二一九九
【忠類】増田 武夫 〇二五五・四二・二一九九
【豊頃】岩井 明 〇二五五・四二・二一九九
【池田】吉田 清治 〇二五五・四二・二一九九
【本別】加藤 孝一 〇二五五・四二・二一九九
【足寄】田利美智子 〇二五五・四二・二一九九
【陸別】餌取 貢 〇二五五・四二・二一九九
【東】加藤 みち 〇二五五・四二・二一九九
【柏】加藤 昌明 〇二五五・四二・二一九九
【光南】村上やよい 〇二五五・四二・二一九九
【鉄南】牧野美智子 〇二五五・四二・二一九九
【中央】田村カオリ 〇二五五・四二・二一九九
【啓北】内田 豊 〇二五五・四二・二一九九
【栄】及川 洋子 〇二五五・四二・二一九九
【開西】石澤 英子 〇二五五・四二・二一九九
【西帯広】清水美喜子 〇二五五・四二・二一九九
【西南】田所 豊之 〇二五五・四二・二一九九
【緑ヶ丘】片石 祐一 〇二五五・四二・二一九九
【白樺】高宮 裕 〇二五五・四二・二一九九
【新緑】千田 濱子 〇二五五・四二・二一九九
【柏林台】横塚恵利子 〇二五五・四二・二一九九
【緑西】村上久美子 〇二五五・四二・二一九九
【稲田北】平 麗子 〇二五五・四二・二一九九
【稲田南】藤田 功 〇二五五・四二・二一九九
【大空】畑中 庸助 〇二五五・四二・二一九九
【川西】伊沢佐恵子 〇二五五・四二・二一九九
【大正】岡山 幹男 〇二五五・四二・二一九九