

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

戦争法NO!

憲法を学び社会保障の改善をめざして

憲法を破壊し、自衛隊が世界中に出撃出来るようにする「戦争法案」は7月16日、衆議院本会議にて強行採決されました。2012年の自民党憲法改正草案の発表、辺野古新基地建設の強行など、平和国家の歩みに暗雲が立ちこめる中、十勝勤医協では「いのちと暮らし、平和を守る憲法学習大運動」を通じて、全職員が日本国憲法を学び、医療・介護連続改善の中身を地域に知らせていく取り組みを行っています。

戦争法案の 廃案目指して

帯広病院と柳町医院では、憲法違反の「戦争法案」の廃案めざして、朝の待合室で患者さんへの訴えを続けています。「老人会で勧めてみるよ」と署名を持って帰った70代女性は、後日50名分の署名を届けてくれました。

強行採決された翌日も帯広病院の外来では「戦争法案反対」の訴えを行っています。たくさん患者さんが見守る中、この日は外来看護師さんが訴えました。訴えたあとには賛同の拍手がおこるなど、この国会には患者さんたちも注目しています。戦争する国に絶対させないという思いを胸に、参議院での審議中も引き続き多くの方々に「戦争法案」への反対を訴え、広げていきます。

あんな時代に 戻しちゃダメだよ!

帯広病院と鉄南友の会

このままでは戦争に つながりかねない!

合同の地域訪問でも戦争法案反対の署名を持って訴えています。訪問したあるお宅では「あんな時代に戻しちゃダメだよ」ところよく署名していただきました。白樺医院と新緑友の会の地域訪問では、すべてのお宅で署名にご協力いただけました。シベリヤ抑留の経験をもつ70代の男性は「今の安倍政権は本当に危険で恐ろしい」とすすんで署名に協力いただきました。

民医連が作成したDVD「日本国憲法のはなし」が職員の中で好評です。前後半1時間のこのDVDは、伊藤塾塾長、伊藤真弁護士が立憲主義についてわかりやすく解説し、自民党憲法改正草案の問題点についても厳しく追及する中身です。職員からは「自民党改憲草案は国民を縛るもの、国民にがまんしなさいという内容だった。誰のための憲



朝の訴えをする様子

法が怒りを感じる!」「私たちが習った憲法の概念が大きく変わる感じがした。ここまでとは思わなかったし、このままでは戦争につながりかねない」「弱い立場の人は病院にも行けないのが現状。自分たち若者が声をあげていかなければ!」等々たくさん感想が寄せられています。現在、職員全員の視聴を目標として取り組まれています。

社会保障の改善を 地域に知らせて

十勝勤医協の介護事業所では「こんな未来は許せない」(PP資料)を使い、地域や友の会に出かけ、介護改善の中身を訴える取り組みを行っています。「介護保険が改悪されたのは知ってたけど、ここまでとは!」「お

金のないところから搾り取るなんて許せない!」等々怒りの声があがっています。また、職員がご自宅に訪問し介護改定に関するアンケート調査も行っています。「世の中が悪い、弱い者いじめだ」「介護保険料を減らしてほしい」「年金が減っていて家計が苦しくやりくりも限界」等々、切実な声があがっています。

介護保険を利用するAさん90歳男性は妻と二人暮らしです。非課税世帯で年金収入80万円以下のため、負担限度は第2段階。第2段階であれば多くの人が利用者負担減免になるのですが、わずかな家賃収入があることによつて不動産が資産と認定され、減免が受けられないことが分かりました。収入では非課税認定なのにまったく矛盾した話です。

病院の窓口では、年金が少なく、病気になる心配を抱えながら生活されている方からの相談がありました。60歳代後半のIさん女性は娘と二人暮らしです。本人の年金は月に3万円、夏場に農家の手伝いでお金を貯めて冬場に取崩し生活が続けていました。娘は派遣会社に登録しているものの、ここ2ヶ月間は無収入です。今年の健康診断で異常が見つかり、診察室で精密検査をすすめられました。「検査するお金がないんです」と、す



鉄南友の会との訪問前のミーティング

医療介護の営みに 「平和」は宝

私たち医療・介護ではたらくものにとつて「平和」はなくてはならない宝です。社会保障や医療・福祉の営みは、平和でなくては成り立ちません。安倍政権は平和を壊し、社会保障の解体により、大企業が一番もうかる仕組みに変えようとしています。原発再稼働、福島

の復興遅延、新国立競技場の問題もすべては国民生活の安心とは正反対の課題として対立しています。これらの矛盾を私たちがしっかりと認識し、国民が安心して暮らせるよう知恵を絞って活動していく事が求められています。【ケアセンター白樺 事務長 小田原 剛】

聴診器

今、現場では患者さんが抱えている困難がなぜ起こっているのか、病気や障害の側面からだけでなく、その人の人生を知り、生きてきた時代背景を紐解き、理解しようとする取り組みがされている▼自分たちの経験や価値観だけでは理解できないことを、患者さんの苦労や怒りや悲しみの思いに心を寄せることで学んでいる▼健康は個人の頑張りだけでは守りきれない。生涯、健康に生きることは基本的人権の一つ。十勝勤医協が「いつでも、どこでも、だれもが安心できる良い医療と福祉を」と掲げていることは、基本的人権の保障の取り組みに他ならない▼70年前、戦争の本質を身に刻んだ人々是不戦を誓い、平和憲法を掲げた。戦争こそ基本的人権を奪い取るものであり、平和はすべての人々の健康を守る前提条件だ▼本日(7月15日)、政府

与党は安全保障関連法案の採決強行に踏み切った。憲法違反の法案を「国民の理解が得られていないのは事実」と認めながら強行採決した暴挙を許してはならない。医療、介護従事者として、人権の守り手として、廃案に追い込むまでたたかおう。

(景)

シリーズ

憲法があぶない



光南友の会九条の会
村上 隆久

「政府の行為によって再び戦争の惨禍が起こることのないようにすること」を決議し、ここに主権が国民に存することを宣言し、この憲法を確定する。日本国憲法は「前文」でこう謳い、先の戦争からの反省の上に立って「不戦の誓い」をたてたのです。その担保として第9条1項で戦争の放棄を明記し、2項で戦力不保持と交戦権の否認を定めたのです。そして主権者が天皇から国民に移ったことを宣言し、時の権力者が二度と暴走しないように憲法9条では、権力者に憲法の尊重と擁護の義務という縛りをかけたのです。これが立憲主義です。その後、自衛隊の保有

と侵略に対する武力反撃（個別的自衛権）を認めた歴代自民党政権でも、集団的自衛権は憲法9条違反とし、海外での武力行使を禁止してきました。それが安倍内閣という一政権によって、憲法9条はそのままに、憲法解釈をねじまげた法律で集団的自衛権を容認する、文字通りの9条破壊をしたのです。圧倒的世論を無視し、議会の数の力で「戦争法案」を強行し、来年の参院選後に改憲発議をして9条改憲に進もうというのが安倍自公政権のねらいです。そこには憲法擁護や国民主権はなく、戦前の権力者の姿が見えてきます。

好天に恵まれた十勝健康まつり

第26回十勝健康まつり（実行委員会主催）が、6月21日（日）ドリームタウン白樺（白樺16西2）で開催されました。

ステージ企画では、帯広大谷高校吹奏楽奏楽部によるオープニング&メインステージをはじめ、KBCカマダバイシクルクラブによる子どもたちの一輪車や合唱団エルデによる合唱、tokachi紅によるよさこいソランの演技が、十勝健康まつりを盛り上げてくれました。

白樺医院内では、帯広市内の医師の協力を頂き整形外科、泌尿器科、眼科などの無料健康相談が行われました。

屋外会場では、体脂肪測定、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）などの健康チェック、病気の予防や各種検査の紹介などのパネル展示や野菜、リサイクル品、飲食物などの模擬店販売も行われました。



【事務局 池田大輔】

ゲームの無料券をはじめ、お米券や十勝川温泉の利用券など当選番号が発表されることに会場内から歓声やため息が上がりました。

平和を願い、南十勝を走破！

6月27、28日の日程で、反核平和自転車リレーが開催されました。コースは1日目目が帯広病院をスタートして芽室を経由し中札内まで、中札内交流の社にて宿泊し、2日目は大正を通って、帯広病院に戻ってくる78kmの行程で行いました。

曇り空で、気温が低く、快適な走行とはなりませんでした。予定になっていた通し走行をする1年目職員も姿もありました。宿泊施設は、元高校の校舎で運動企画を実施しました。ミニバレー、尻尾鬼など童心に帰って、先

輩職員も奮闘、疲労のため予定の企画すべては行えませんでした。年齢を超えた交流ができました。学習企画では、山口耕司弁護士と憲法について学習をしました。憲法を守るべきは誰の国が、憲法を無視して好き勝手しようとしていることを知りました。また、安倍首相が何をしようとしているのか、町内会を情勢に当てはめて分かったり、その講演して頂きました。行動についても考えることができました。若い職員からは「信念を持って平和を訴えていくことが

大事だ」と力強い意見がだされていきました。道中では、中継地点で多くの友の会のみなさんが出迎えてくれ、差し入れや応援をして頂きました。友の会の方々も、「安倍さんのやろうとしていることはとんでもない」「なんとしても止めないと」と緊迫したお話をされ、職員も気を引き締めて頂きました。



【実行委員長 吉野和孝】

うになる当たり前の平和を、自転車平和リレーを通して、多くの職員が、実感し、考える貴重な時間になったことではないかと思えます。

医療・介護の現場から シリーズ⑥4

親類などのその患者さんのつながりが大事だ」と認識し、独居や高齢者世帯の方の家族の方の連絡先をしつかり把握する取

いないかを、3か月間、受付時にききとり調査したり、あるいは、家族や兄弟など身内の方などがあれば、その方とコンタクトをとり、本人以外にも病態などを伝えて一緒に治療に専念できるように働きかけたりすることを意識的に努力したり、色々とスタッフみんなで悩みながら、実践を重ねています。

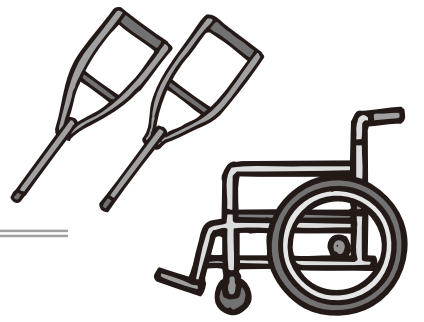
また、最近、やはり薬が切れているのに、送迎付きの受診をお勧めしても、なかなか受診につながらない80歳代の女性がいきました。その方に対して、「気になる患者訪問」を継続して行い、受診や往診の働きかけを随時お

【柳町医院看護師長 野口寿恵】

【リハビリだより】

呼吸について

ケアセンター白樺理学療法士 主任 星 山 等



呼吸とは、臓器（内臓、筋）の活動に必要な酸素を取り込む生命維持に必要な働きの事です。呼吸には、吸い込んだ空気から酸素を取り出し血液中へ運び、二酸化炭素を体外へ排出する働きと（外呼吸）、食べ物に含まれる栄養素をエネルギーに変える働きがあります（内呼吸）。

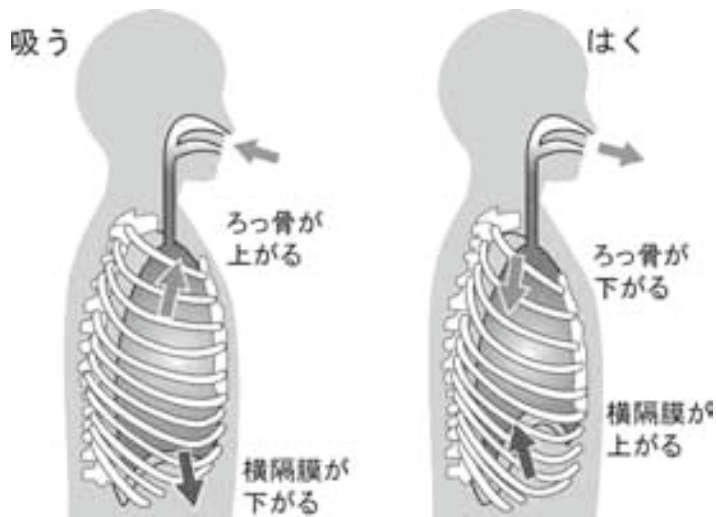
『正常な呼吸』

- － 呼吸の回数 ・成人……… 1 分間に15～20回
- － 呼吸の仕方 ・胸やお腹が一定の高さで上下運動している
- － 呼吸の音 ・リズムが一定、スムーズに呼吸している
- ・スースー

『異常な呼吸』

- － 呼吸の音 ・ゼーゼー、ヒューヒュー、ゼロゼロ、ゼコゼコ、ゴロゴロなど
- （喘鳴）
- － 呼吸の仕方 ・呼吸が速く浅くなる（肩呼吸）

『呼吸運動』 肺の周りにある筋肉や骨、横隔膜などの運動で呼吸はされます。



『エネルギー消費量』

日常の活動におけるエネルギー消費を表す指標にMETs（メッツ）があります。これは安静時の座った姿勢で消費される酸素量を基準（1METs）とし、日常の活動でどの程度の酸素量が必要か、リハビリを提供する時の一つの目安にしています。

例）2METs：安静座位の2倍の酸素量が必要

－ 身の回りの事 －

1.2METs	安静座位
2.0METs	手洗・洗面・歯磨き
3.4METs	更衣・室内歩行（女性）
4.3METs	更衣・室内歩行（男性）
4.4METs	シャワー

－ 家の仕事 －

3.0METs	皿洗い
4.1METs	掃除機・買い物（軽）
4.2METs	庭仕事
5.3METs	床磨き・買い物（重）
5.7METs	芝刈

次回は、呼吸機能を向上する目的で行われているケアセンター白樺での呼吸体操を紹介します。

再三の訓練中止の申し入れを行っているにもかかわらず、今年も7月8日（水）浜大樹訓練場南で上陸訓練が強行されました。今年で33回目となるこの訓練に対し、反対集会が開催され、その集会に十勝勤医協より3名の職員が参加し、全体では



浜大樹上陸訓練反対全道集会

買い物が終わった後には、職員も一緒にソフトクリームを食べてきました。ソフトクリームが大

札幌や当別、釧路や矢臼別などからの14人を含め、51人が参加しました。「協同転地演習反対」「上陸訓練をやめよ」「戦争法案を廃案にするぞ」などを訴え抗議行動を行い、各団体や地域から連帯の挨拶や決意表明を行いました。今回の上陸訓練では、



【本部組織部 池田大輔】

ヘリコプターでの自動車搬送訓練、LCACの上陸訓練等が見られました。自衛隊が同盟国アメリカのために戦争をするようになる現実が、目の前に迫っています。自衛隊が人を殺し、また殺される状況を絶対に阻止しなければなりません。

すずらん

楽しく買い物が出来ました

7月6日（月）～10日

好きな利用者さんがいて、あつという間に食べていました。

利用者さんにとっても楽しい時間を過ごせました。

来月は流しそーめんと夏祭りを予定していて、この後も利用者さんに楽しんで頂けるよう行事や外出レクを企画していきたいと思ひます。

買い物の際は、食品を主に購入される方や食品と雑貨を購入される方、中には洋服を購入される方もいました。

買い物が終わった後には、職員も一緒にソフトクリームを食べてきました。ソフトクリームが大

介護主任 山上 登



思い思いの時間を過ごす利用者さん



友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五・二二・四二四四

生き生き広場

介護保険の 学習会を開催

開西友の会

6月15日(月) 午後3時30分より個人宅にて「介護保険制度の概要、介護保険制度改悪の内容、十勝勤医協の介護活動」について、白樺在宅総合センターより山本圭介さんに来ていただき、資料を手もとにわかりやすく、お話しして下さいました。11名の参加中介護認定を受けている方は1名、



私達のこれからの生活の中で一番心配している事や老後少しでも長く自宅生活できるお話が実感でした。

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。□に入った漢字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。

便 □ 幸 □ 通 □ 任 □ 用 □
満 □ 良 □ 党 □ 自 □ 安 □ 療 □
悪 □ 府 □ 界 □ 全 □

他の参加者の方々も、「今は元氣だけこれから自分にふりかかってくる事。幅広く色々な事が気軽に相談でき、参加して本当に良かった」と大変喜ばれました。

【開西友の会 波多野禮子】



ヒント

国民の声届かず……

【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】

○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

○メール

soshiki@tokachi-kin-

iko.or.jp

【賞品】

抽選で10人の方に、千円分の図書カードをお送

世話人研修旅行

音更南友の会

6月24日、音更南友の会では、世話人研修旅行でしほろ温泉緑風にいきました。午前中のパークゴルフでは研修医の高桑先生もはじめてといいながらしっかりとボールを打っていました。昼食は土幌牛のスキヤキでお腹一杯になり、そのあとコーヒを飲みながら「Drと気軽にトーク」で膝を交えて話し合いました。

参加した14人の自己紹介のあと、高桑先生より「いつ、どうして友の会に入ったのか」と質問が

ります。

【締め切り】

8月20日(当日消印有効)。発表は第377号(10月号)紙上です。

【第373号の当選者】

答えは「温故知新」でした。

応募総数132通、正解者130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)

岩渕 時子・太田 稔

村瀬 皇子・渡辺 節子

佐々木スミ子(帯広市)

中嶋 晴子(音更町)

西田サチ子(幕別町)

斉藤 澄子(清水町)

田中 功(本別町)

勝又ますみ(広尾町)

あり、ひとりひとり加入のきっかけや活動してきた経験が出されました。世話人の描いた絵が柳町医院に飾ってあることがわかり、今度しっかりとみてこようと話された。

大腸がん検診で会員の拡大が出来た話、年に一度の特定健診で元気に活動していくことが確認され、中身の濃い交流となりました。

そのあとゆっくり温泉に入りソフトクリームを食べて大満足で帰ってきました。

【音更南友の会 辺見嘉代子】



読者の声

健康づくり

介護予防の「オビロビ」体操おもしろそう。資料をとりよせて、石垣でもやってみようかな。

石垣市 千葉裕子

シルバークーラスは私の活力

「リハビリだより」を読みとてためになりました。私は帯広シルバークーラス(高齢者)の会員で30年近く歌っています。発表会が近くなると大変ですが、25周年も終わり、私にとっては体が痛いところばかりですが、歌っていると元氣が出ます。

帯広市 嶋田禧子

好評発売中
MIN-IREN
いつでも元気 8
2015 月号 380円
池上慶子
巻頭エッセイ 「ずっと言えなかった」

特集1
戦後70年
体験を未来へ
・高校生平和大使・座り込むわけ
・被爆体験伝承者養成・東京大空襲

特集2 慢性疲労症候群(筋痛性脳脊髄炎)
遊道利雄
夏バテ予防の食事

発行：北海道新聞社発行所 〒113-0034 東京都中央区銀座2-4-4 千代田ビル5階 電話 03-5642-5656(代) FAX 03-5642-5657

各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 ☎一五五・三二七・〇九五
- 【音更西】増田 浩毅 ☎一五五・三〇八・八六〇
- 【音更南】坂本 恵子 ☎一五五・三〇一・六二六三
- 【音更北】中嶋 晴子 ☎一五五・四二二・一九九
- 【土幌】和田 鶴三 ☎一五八・四七二・四四三五
- 【上士幌】山本 政俊 ☎一五八・四二二・三〇八九
- 【新得】土山 武志 ☎一五八・六四四・四七一六
- 【清水】妻島 靖子 ☎一五八・六三二・二五七八
- 【鹿追】武田 耕次 ☎一五八・六六二・二一七六
- 【芽室】梅津 美政 ☎一五八・六二二・二八五九
- 【中札内】西村 和正 ☎一五五・一六七・二七七四
- 【更別】大津寿美香 ☎〇八〇・八四一・八三八七
- 【大樹】有岡千恵子 ☎一五八・七七一・五二二八
- 【広尾】前崎 茂 ☎一五八・二二四・三三〇
- 【幕別】小林 正明 ☎一五五・五四一・五二二一
- 【札内東】鈴木志摩子 ☎一五五・五五八・六五七七
- 【札内西】成沢せい子 ☎一五五・五五八・五九〇三
- 【忠類】増田 武夫 ☎一五五・八二二・六〇〇七
- 【豊頃】岩井 明 ☎一五五・七四二・二六三四
- 【池田】古田 清治 ☎一五五・七二八・六一〇
- 【本別】加藤 孝一 ☎一五八・二二四・八二二
- 【足寄】田利美智子 ☎一五八・二二五・四〇〇〇
- 【陸別】黒沼 明美 ☎一五八・二二七・二六六七
- 【東】加藤 みち ☎二二六・三二一・一八
- 【柏】加藤 昌明 ☎二二六・三二一・一八
- 【光南】村上やよい ☎二二六・三二一・一八
- 【鉄南】牧野美智子 ☎二二六・三二一・一八
- 【中央】田村カオリ ☎二二六・三二一・一八
- 【啓北】内田 豊 ☎二二六・三二一・一八
- 【栄】及川 洋子 ☎二二六・三二一・一八
- 【開西】石澤 英子 ☎二二六・三二一・一八
- 【西帯広】清水美喜子 ☎二二六・三二一・一八
- 【西南】田所 豊之 ☎二二六・三二一・一八
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 ☎二二六・三二一・一八
- 【白樺】高宮 裕 ☎二二六・三二一・一八
- 【新緑】千田 濱子 ☎二二六・三二一・一八
- 【柏林台】横塚恵利子 ☎二二六・三二一・一八
- 【緑西】村上久美子 ☎二二六・三二一・一八
- 【稲田北】平 麗子 ☎二二六・三二一・一八
- 【稲田南】藤田 功 ☎二二六・三二一・一八
- 【大空】畑中 庸助 ☎二二六・三二一・一八
- 【川西】伊沢佐恵子 ☎二二六・三二一・一八
- 【大正】岡山 幹男 ☎二二六・三二一・一八