

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
 白樺在宅総合センター 41-1167

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



原水爆禁止 2015年世界大会 in 長崎

核兵器のない平和で公正な世界を

た気がします。この怖さを思い知らされた気がします。

今回初めて原水禁世界大会に参加させて頂きました。実際に被爆者の方の体験談をお聞きすると、改めて核兵器の恐ろしさや戦争の悲惨さについて考えさせられましたし、被爆者の方がその後の人生において様々な差別(就職・結婚等)や偏見とも戦わなければならなかったとか、生き残った家族同士が余裕の無い生活の中で家庭内暴力の問題を抱えたり、お子さん・お孫さんの世代まで奇形児・死産があるというお話を伺うと、「知らない」ということ、「想像力を持たない」ということ、「関心を持たない」ということとの怖さを思い知らされた気がします。



会場の様子

戦後70年の節目の年に参加できたこと、
 今後に生かしていきたい

8月7日〜9日に長崎で行われた原水爆禁止世界大会に十勝勤医協から3名の代表を派遣しました。代表派遣に際して、多くの募金・署名にご協力いただきありがとうございます。参加した代表より、それぞれ感想をお聞きました。



平和祈念像

【帯広病院 事務係長 浅野健太郎】
 最終日の閉会総会後には、みなさんから預かった千羽鶴を納めに平和公園に行きました。そこでも千羽鶴を納め、資料館にも行ってきました。様々な展示を見て衝撃はありましたが、今の歳になつて経験すると、そこから様々なことを考えることができるように思います。戦後70年という節目の年の原水禁世界大会に参加することができたことは本場による経験と学習の機会になりました。今後も世の中の出来事に関心を持ち、知らないまま終わらせず、想像力を持って過ごしていければと思いますし、そういう姿勢の大切さを少しでも伝えていければ良いと思います。

原水禁長崎大会に参加して私が特に心に残っていることは被爆者の方のお話でした。被爆をしたことで健康被害に遭われただけでなく、差別的な扱いを受けて孤独に生活されている方もいることや、被爆したことを隠して生きてきたという話を聞き、とても心が痛みました。「戦争がなかったら、核がなかったら人として幸せな人生を歩めたはず」と話されていた言葉が今でも耳に残っています。改めて再び戦争を繰り返してはいけなさと感じる

この貴重な体験を、
 学んだことを伝えていきたい

被爆体験を聞き
 核の悲惨さを改めて感じた



長崎に投下された原爆 (フットマン)



おり鶴を納める 田中さん

【ケアセンター白樺 介護福祉士 田中 貴大】
 会を通して学んだことを、しっかりと伝えていかなければならないと思えました。



参加した職員 (右から田中貴大さん、浅野健太郎さん、猪股沙織さん)

【居宅白樺 ケアマネージャー 猪股 沙織】
 ことが出来ました。今回、貴重な機会を与えて頂き、良い経験になったと思います。ありがとうございました。

「アベ政治を許さない」17月18日の午後1時、歌人の金子兜太さんが書いたポスターが全国で一斉に掲げられました▼5千人超がつめかけた国会正門前では呼びかけ人の鳥越俊太郎さんが「日本全国で同じ気持ち、同じ時刻に立ちあがっていることに連帯したい」。作家の澤地久枝さんは「みんなの手をつないだ時、政治が変わる」と語り、拍手につつまれました。帯広でも自宅や事務所前、自家用車に貼りだしたりと多様な意思表示があり、帯広駅前にも153人の市民が集まりました。100人近くの方がマイクで次々訴えるリレートーク。「憲法違反の戦争法案は撤回を」「戦争に生かすために子どもを産んだんじゃない」「強行採決後、潮目が変わった。内閣不支持が過半数を超え、新国立競技場の白紙撤回、辺野古基地建設の許可撤回、次は戦争法案阻止に全力を」と次々に訴えが▼国民のたたかいは空前の規模に広がっています。どの世論調査でも戦争法案反対が急増し、内閣支持率は急降下し、安倍政権は追い詰められています。安倍政権打倒の大きな流れを作り出しましょう。(N・i)

聴診器

シリーズ

憲法があぶない



新緑友の会九条の会
小松 浩一

入院されていたAさんの退院前訪問に行ってきました。訪問前は「貸家なので勝手に改修はできない、手すりなど設置するとお金がかかる」と心配されていたが、介護保険を利用して1割負担で改修できることを伝えると安心されました。訪問は本人同行で自宅に伺いました。一番気がかりだった玄関の段差は足が上がらなかつたため踏み台を設置することになりました。ケアマネージャーと福祉用具レンタル業者、改修業者にも訪問に来ていただいたので踏み台の高さをその場でアドバイスすることができました。

また、トイレでの立ち上がり心配されていたの

Aさんは病気のこともあり自宅に帰ることを心配されていました。今回の退院前訪問で不安要素は少し解消されたのではないかと思います。何より、久しぶりの自宅でソファーに座り笑顔でピースしているAさんがとても印象的でした。

【帯広病院
作業療法士 塚越健一郎】



医療・介護の現場から シリーズ⑥

戦後70回目の8月がやってきました。過去と未来に、確信と希望の持てる8月にしたいものです。1928年生まれ、3年後に満州事変が起きました。これが15年戦争の口火でした。軍国主義教育一色で、特に旧制中学校では教科書の3分の1ぐらいしか習えず、ずっと勤労奉仕でした。5年卒業制度でありながら私達は4年生卒業となり、戦前戦後通して一番教育を受ける権利が、蹂躪された世代でした。そして、1945年8月敗戦を迎えたのです。

あれから70年の節目。国会では安保関連法案―戦争法案―が衆議院で強行採決され、参議院で審議されています。憲法の解釈を改め他国の軍事行動を支援するようになれば、国政は一変するでしょう。憲法の中核となっている、戦争と平和をしっかりと考える8月にしましょう。また、安倍首相がこの憲法違反の戦争法案を、何故無理矢理通そうとするのか。そこに危機感を覚えた善良な老若男女の声や運動が、国会周辺から地方へと広がっています。60年安保反対運動以来の大運動に発展しつつあります。

これら運動の輪を急速に大きくし、徹底審議と国民大運動で戦争法案を廃案に追い込みましょう。

7月29日午後、鉄南友の会世話人は、勤医協病院職員と14人のメンバーで7班編成をつくり、鉄南地域で高齢な人や一人暮らしの人など訪問しました。

「1日4回自宅に介護さんが来てくれて助かっているが、施設内と違って車いすの生活で、不便なことが多い」と言います。身内の人も心配していると言います。「長期間は入れる施設があれば」と訴えていました。普通の人では聞き取れないことばも保健師さんはほとんど理解でき、これも技術だと思いました。また、病院職員の方々は、健康診断や大腸がん検診（検便）を行うよう専門的な立場でアドバイスをしま



【鉄南友の会 牧野 清一】

して「いつでも元気」を増やすよう努力しているところを取材して行きました。訪問後会館に全員が戻り、訪問し対話した内容を出し合いました。9月にも今年3回目の訪問活動を行うことを決め終了しました。

8月8日に道東の矢白別にて第51回矢白平和盆踊り大会が開催されました。矢白別演習場は、日本最大規模の自衛隊演習場で長射程射撃訓練や、米海兵隊の訓練も行われる場所です。そんな演習場のど真中に、土地買収に応じず住み続けた酪農家を励まそうと始まった平和活動がこの大会です。最初から住んでいた酪農家の方は亡くなりましたが、その意思を継いで住みづけている方々がいます。大会には毎年参加していますが、今年

は特に、安保法制や辺野古の問題により、いつにも増して参加者の鼻息が荒かったように感じます。ステージ出し物でも、安倍首相に扮した人がでてくると「安倍辞めろ！」と大きな声飛び交い、会場全体で、戦争法案絶対反対、安倍退陣で奮起しました。平和への祈りと決意のような火花が上がり、集った人たちの熱い思いを象徴したようなかがり火がめらめらと燃えています。全国、全道から参加した人たちが仮装し

プラカードをかかげ、大きな輪になり盆踊りをする姿は、ここが演習場であることを忘れさせるようなひと時です。戦争は、人が自分らしく当たり前に暮らすことを奪います。平和憲法がある今でも、矢白別のように、当たり前になっている現実があります。戦争法案ができてしまつたら、自分たちの暮らしはどうなってしまうのだろうか、考えさせられる貴重な経験ができる場所です。ぜひ、みなさんも演習場がなくなり



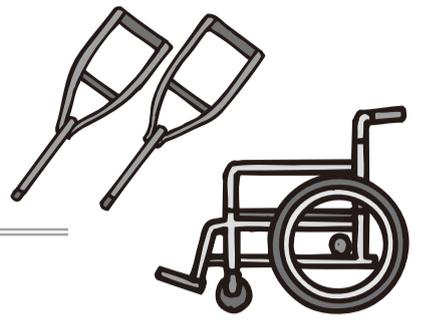
【ケアセンター白樺 吉野 和孝】

牧草地に変わるその時まで絶やしてはいけない矢白平和盆踊り大会に参加してみてください。

勤医協帯広病院職員と会員訪問

【リハビリだより】

呼吸体操について



ケアセンター白樺理学療法士 主任 星山 等

『目的』

息を口からゆっくり吐いて鼻から吸った横隔膜を使う**腹式呼吸**により、肺で酸素と二酸化炭素の交換効率を上げ体の隅々まで酸素を円滑に行き渡らせ日常生活での動作に伴う息苦しさの改善に繋げていけます。また横隔膜がしっかり動く事により内臓の血行が良くなったり、腹筋が使われるようになっていきます。(少し前に流行った芸能人がしていた健康法のロングプレスです)

『運動内容』

- ①深呼吸
- ②吹き戻しを使った息を吐く練習
- ③呼吸筋のストレッチ
- ④レクリエーション

①深呼吸

呼吸体操の際の、呼吸の基本は、

- ・「口からゆっくり長く吐いて、鼻から短く吸う」です。
- ・「吐く」時間とが「吸う」時間の比率は**7:3 (吐く7秒:吸う3秒)**目標です。

*ロングプレスを意識して、**ゆっくり息を吐き横隔膜を動かす事**が重要です。

②吹き戻しを使った息を吐く練習



- ・連続して息を吐く練習として、繰り返し吹いています。
- ・息を長く吐く練習として、伸ばしたまま吹き続けます。
- ・吹き戻しを吹くことで、意識せず自然と**口すぼめ呼吸**に近い息の吐き方となります。

『口すぼめ呼吸』



- ・口をすぼめて、ゆっくり息を吐き出す呼吸方法です。
- ・息の吐く時間を伸ばす事で効率の良い呼吸方法となり、息苦しさの改善の期待が持てます。

③呼吸筋ストレッチ

・背中や肩の後ろ、わきの下の筋肉のストレッチです。



- ・口をすぼめて、ゆっくり息を吐き出します。
- ・お腹をへこませながら(横隔膜を使いながら)、組んだ両手を前方へ突き出します。



- ・組んだ両手を胸の前に戻しながら、鼻から息を吸いませ。

・肩の前や、胸の筋肉のストレッチです。



- ・口からゆっくり息を吐き出します。
- ・お腹をへこませながら(横隔膜を使いながら)、組んだ両手を上方へ持ち上げます。



- ・組んだ両手を背中へ戻しながら、鼻から息を吸いませ。

ケアセンター白樺のデイケアでは、ご紹介させてもらいました呼吸体操の他に、小集団体操やTV体操など積極的に運動のメニューを取り揃えています。休憩も含めたその方にあった運動メニューの提供ができますので、ご興味を持たれましたらケアマネージャー様か当施設へ直接お問い合わせ下さい。 ケアセンター白樺 TEL: 41-1165 (代表)

ケアセンター白樺

外出レクリエーション

7月21日(火)に芽室町の愛菜屋へ買い物レクリエーションを行いました。天候にも恵まれ、絶好のドライブ日和となりました。11名の利用者様が参加され、職員・ボランティアの方を含めた9名が付き添い、外出レクリエーションの支援をしました。愛菜屋では、付き添いの方と相談しながら、新鮮な野菜を品定めしながら、「今日は、トウキビを茹でて食べるわ。楽しみ。」家族に頼まれていた物が買えて良かった。など、皆さん買い物を楽しまれていました。また、

アイスクリームを購入し、休憩所での方とお話ししながら食べる方もおられ、外出レクリエーションを楽しまれていました。今後も利用者様と一緒に、楽しい企画を実施していきたいと思えます。

【白樺デイサービスセンター】
介護主任 西村 正直



白樺医院

新緑友の会と

高齢者合同訪問

白樺医院では、6月・7月に新緑友の会と高齢者合同訪問を行いました。天気の良い日もありますが、職員と世話人さんでペアーを作り、新緑地域の独居高齢者・高齢者夫婦世帯を中心に訪問しました。

訪問先では、一人暮らしの不安や、夫の介護の悩みなどを世話人さんへ率直に話され、日常的な世話人さんとのつながりの重要性があらためて感じました。医療・介護の話になると、ほとんどの会員さんが、医療・介護の改善に、不安や、怒りを訴え、「お金が無いと、生きていけない」と率直に話される会員さんもいました。戦争法案反対署名にもほとんどの会員さんが、協力してくれました。ある独居の会員さんは、自分のシベリヤ抑留や、満州での戦争体験の話をしてくれて、「今の安倍政権は、本当に危険

で恐ろしい」と訴えられました。

白樺医院では、今後もも秋に向けて地域友の会との合同訪問を予定しています。

【白樺医院】
事務長 高田 弘之



友の会連絡会「コーナー」 ☎0255-221-4144 生き生き広場



白樺友の会総会時 「ミニ平和学習」

開西友の会

7月9日(木)、白樺
医院待合室をお借りして、
白樺友の会の総会を行い
ました。2014年度の
活動として、会員拡大と
署名行動、大腸がん検診
グッズの宅配と秋のバス
旅行などが報告されまし
た。2015年度の活動
計画では、平和と憲法人
権を守る活動の一環とし
て、「ふたたび白衣を戦
場の血でよごさない」「戦
争法案」反対の署名を急
いで取り組むことが確認
されました。引き続き、

ミニ平和学習と称して、
会員の中内百合(84才)
さんの戦争体験をお聞き
しました。中内さんは、
旧満州でソ連軍に抑留さ
れ、2人の姉の壮絶な死
に直面し、戦争により人
生を翻弄された経歴を話
されました。更に、今の

「戦争法案」は、あの時
代を再び繰り返すこと
になり、絶対廃案にしな
ければならないと結びま
した。戦後70年の今夏、決
して戦前にはならない
と思います。戦後最大
の「綱引き」手を離すわ
けにはいきません。
【白樺友の会 武井 純子】

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。

出題者は北原孝志さん(帯広市)です。

迎 □ 物
早 □ 風
晚 □ 味
田
常 □ 場
真 □ 至
巖 □ 山
暖 □ 季

ヒント

日本には季節の変わり
目があつて、素晴らしい
ですよ。

【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-
ikvo.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】
9月20日(当日消印有
効)。発表は第378号
(11月号)紙上です。
【第374号の当選者】
答えは「道産食材」で
した。
応募総数23通、正解者
17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)
岩間万里子・田畑 慶子
西田 真希・広瀬 豪
藤島 靖子 (帯広市)
坂下 絹子・酒巻 静子
(幕別町)
佐々木敏子 (芽室町)
石谷 麗子 (陸別町)
眞田 政俊 (小清水町)

夏と真ん中の 健康相談会

今年度最初の健康相談
会を8月7日、芽室町役
場となりの「ふれあい交
流館」で開きました。人
集めの準備不足はいつも
のことですが、白樺医院
の高田事務長さん、看護
師山本さんに来て頂き、
全部で8人(60〜90代)
とまずまずの集まりに、
ホッと胸を撫で下ろした
ところです。

今回のテーマ「健康診
断結果の見方」ですが、
参加者に「毎年、健診受
けてますか」と聞くと、
半数の人だけ受診、会員
になつては居ても、本当
に具合悪く自覚しないと
病院へは行かないよう
です。

山本看護師さんから、
詳しい説明を聞いた後、
「脂肪肝」対策の質問が
あり、「メタボリック・
シンドローム」を防ぐ学
習に熱心に聞き入りまし
た。

最後に、高田事務長さ
んから「戦争立法反対」
の署名の訴えがあり、み
んな納得の集まりでした。

【芽室友の会 梅津 美政】



読者の声

戦争のない世界を

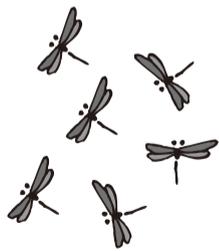
友の会ニュース楽しみに
しています。熱いのに
大変ですね。戦争のない
国に、地球になつてほし
いと願っています。

幕別町札内 塩田敏子

私も健康な

オビロビ体操、You
Tubeで見つけました。
ゆるゆるな運動なのでや
れそうです。

石垣市 千葉裕子



MIN-IREN 好評発売中
いつでも元気 9 2015 月号 380円
表紙エッセイ 本当に止める 芝田万奈
特集1 日本の地下で何が
・地震、火山と原発
・薩摩川内市ルポ
特集2 健康食品にご用心 藤平伊知郎
友と健康 かんたん！かたいものが食べにくい方の食事
発行：成安堂出版株式会社 〒113-0034 東京都荒川区西5-4-4 成安堂ビル3階 電話:03-5642-5656(代) FAX:03-5647-5657

各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 一五五-一七一-七〇九五
- 【音更西】増田 浩毅 一五五-三〇〇-八八六〇
- 【音更南】坂本 恵子 一五五-三〇〇-八八六〇
- 【音更北】中嶋 晴子 一五五-四二二-二一九九
- 【土幌】和田 鶴三 一五五-四一七-四四三五
- 【上士幌】山本 政俊 一五五-四二二-三〇八九
- 【新得】土山 武志 一五六-六四四-四七一六
- 【清水】水妻鳥 靖子 一五六-六三三-二五七八
- 【鹿追】武田 耕次 一五六-六六六-二二七六
- 【芽室】梅津 美政 一五五-六六六-二二七六
- 【中札内】西村 和正 一五五-六六六-二二七六
- 【更別】大津寿美香 〇八〇-六〇八-四八三三七
- 【大樹】有岡千恵子 一五五-八七五-二二八
- 【広尾】前崎 茂 一五五-八二二-四三三〇
- 【幕別】小林 正明 一五五-五五五-五二二一
- 【札内東】鈴木志摩子 一五五-五五六-六七五七
- 【札内西】成沢せい子 一五五-五五六-六七五七
- 【忠類】増田 武夫 一五五-八二二-四三三〇
- 【豊頃】岩井 明 一五五-五七四-二六三四
- 【池田】吉田 清治 一五五-五七四-二六三四
- 【本別】加藤 孝一 一五五-二二二-四八二二
- 【足寄】田利美智子 一五五-二二二-四八二二
- 【陸別】黒沼 明美 一五五-二二二-四八二二
- 【東】加藤 みち 一五五-二二二-四八二二
- 【柏】加藤 昌明 一五五-二二二-四八二二
- 【光南】村上やよい 一五五-二二二-四八二二
- 【鉄南】牧野美智子 一五五-二二二-四八二二
- 【中央】田村カオリ 一五五-二二二-四八二二
- 【啓北】内田 豊 一五五-二二二-四八二二
- 【栄】及川 洋子 一五五-二二二-四八二二
- 【開】岡本 顕 一五五-二二二-四八二二
- 【西帯広】清水美喜子 一五五-二二二-四八二二
- 【西南】田所 豊之 一五五-二二二-四八二二
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 一五五-二二二-四八二二
- 【白樺】高宮 裕 一五五-二二二-四八二二
- 【新緑】千田 濱子 一五五-二二二-四八二二
- 【柏林台】横塚恵利子 一五五-二二二-四八二二
- 【緑西】村上久美子 一五五-二二二-四八二二
- 【稲田北】平 麗子 一五五-二二二-四八二二
- 【稲田南】藤田 麗子 一五五-二二二-四八二二
- 【大空】畑中 庸助 一五五-二二二-四八二二
- 【川西】伊沢佐恵子 一五五-二二二-四八二二
- 【大正】岡山 幹男 一五五-二二二-四八二二