

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

第16回 友の会世話人 交流会

健康で安心して住みつつけられる まちづくりをめざして



▲アコーディオンの伴奏で参加者全員による合唱

全体会・講演

第16回友の会世話人交流会は、「健康で安心して住みつつけられるまちづくり」をめざして、「学びと交流」を目的に開催されました。

講演は、「民医連のめざす無差別・平等の地域包括ケア」社会保障の改善を逆手にとつて」と題し、山平久雄氏（道北勤医協介護事業部次長）より話されました。（2面に講演要旨掲載）

1月16日（土）から17日（日）、第16回十勝勤医協友の会世話人交流会（山本鉄雄実行委員長）が十勝川温泉ホテル大平原で開催され、全体で189名（世話人157名・職員32名）が参加しました。記念講演や分散会・特別企画、夕食交流会などの企画を通して交流を深めました。

分散会

7つの分散会に分かれ、講演についての意見や感想、また各地域での問題意識等を含め各友の会の活動や経験交流が行われました。



▲活発な意見交換が行われた分散会

特別企画

今回の特別企画は、5つの会場で「麻雀・囲碁・将棋」「マージング」と



▲マージングに見事成功



▲真剣勝負を楽しむ参加者

夕食交流会

夕食交流会では、深町理事長のあいさつに始まり、南京玉すだれ、傘回



▲上士幌友の会の傘回し演舞



▲足寄友の会による南京玉すだれ

聴診器

雪も少なく寒さも例年よりゆるやかな年明けでした。「初春」と書いたり、「冬来たりなば春遠からじ」など言いますが、十勝の冬は今は本番。北海道の寒さより厳しいのが消費税の連続増税、3%5%8%と増やし続け、来年4月から10%です。しかし多くの国民の反対の声に押され、考え出してきたのが「軽減税率」と云う策謀。庶民にとつて欠かせない食糧や医療など8%より軽くなるものなんて何もない。まして減税なんて全く無い。それを「軽減税率」と云う虚言を作りだした、実に巧い「だまし」です。▼この策謀を助けているのがニュース報道です。政府与党自公の話し合いを「軽減税率を」とか「8%にする範囲は」と連日繰り返す報道は、国民の考えを「安倍式軽減税率」へ誘導するものでした。真実の報道が今こそ必要です。▼実は、減税されるものがあります。ニュース報道が極端に少ないので、気がつかない人が多いのですが、法人税の減税です。こちらは本当の減税です。5年前には国税・地方税あわせた実効税率37%であった法人税を、ドンドン下げ、ここ3年は連続、新年度には30%以下へ下げます。許せない安倍の政治に審判を下しましょう。（梅）

シリーズ

憲法があぶない

音更町
神長 基子

私は一昨年の秋から、音更町を中心に憲法9条を守る活動に参加しています。以前は、日本国憲法の中身について関心を持っていませんでした。なぜ今、この憲法を守る運動が大切なのかを、一緒に活動している方達が丁寧に教えて下さったおかげで知ることが出来ました。

憲法を変えることと憲法を守ることは、どちらが平和を守る手段かということについて、日本国内で議論が続けられています。私はこの問題について、日本国憲法が作られるきっかけとなった第二次世界大戦の真実を深く知るところに解決への道があると思っています。71年前の日本で起きた悲惨な原爆や、戦争がもたら

した貧困などを学ぶ中で、日本国憲法の意義をそれぞれの感覚で感じることが大切で

文獻やネットを通じて一定程度学ぶこともできますが、私自身も昨年、実際に原爆が落とされた長崎を訪問し、被爆者の方から生の体験談を聞いたことで自分の中にある思いが確固としたものになりました。空襲があったこの十勝にも戦争体験を語って下さる方たちがいらつしやいます。しかし、生の声を聞くことができる時間は限られています。私は特に若い人たちが、生の声を聞く経験ができるような働きかけをしたいと思っています。

「もちを搗くのなんていつぶりだろう」と喜ばれている方や、「私に搗けるかな」と不安がっている方もいまし



新年恒例！ もちつき大会開催！

1月12日（火）に新年恒例となる、もちつき大会を行いました。

たが職員が横についていたので安心して搗けていました。

【デイサービスすずらん
介護主任 山上 登】

講演要旨

「民医連のめざす無差別・平等の地域包括ケア」 ～社会保障の改悪を逆手にとって～

道北勤医協介護事業部次長 山平久雄氏

の改善を逆手にとって
介護事業部次長 山平久雄氏

1. 介護費用と保険料の推移
平成12年度から平成26年度、そして平成37年度までの見込みについて

2. 政府が描く、2025年の医療・介護の将来像は？

(1) 医療の追い出し
入院ベッドの削減と入院日数の短縮

(2) 社会保障の改悪と介

護保険制度
病院の病床を機能分化させる、道が地域医療構想を作成する

(3) 地域包括ケアシステムの構想
在宅医療の推進と介護との連携、在宅限界の拡大

(4) 介護保険財政の重点化と効率化
介護度の重度者に重点を置く報酬体系、介護度の軽度者の報酬を引き下げる

2. 介護保険利用者は、今：

(1) 補足給付の厳格化による影響事例
かたくりの郷では65.

5%↓52.4%（11名減少）

(2) 一定以上所得者の負担割合2割化
かたくりの郷利用者の内 入所…6/84 通所…24/157

(3) 特別養護老人ホーム利用者要介護3以上に制限
一人暮らしが難しい要介護1者の事例紹介

(4) 軽度認定者の切り捨てにつながる総合事業の影響
昨年4月から移行している自治体の状況と、2017年度スタートに向けて準備している自治体の状況

3. 無差別平等の地域包括ケアをめざす課題
(1) 政府のすすめる安上がりの地域包括ケアの押しつけに対して安心して住み生活を送ける街づくりをめざす

(2) 保健・医療・歯科医療・介護の創造的で相乗効果を生み出すことの出来る実践の追求

(3) これからの担う高い専門性を持つ人材の育成と職種間協力や連帯がスムーズに図れるチーム作り

(4) 地域の実情に合った、新しい保健・医療・介護モデル、住み続けられる街づくりをめざす
中長期計画づくり

4. 民医連らしい医療・介護活動
(1) 無料定額診療事業の広がり
民医連無低診療事業所は357カ所、全体の4割強で実施

(2) 介護守るたたかいと対応
「無差別・平等の地域包括ケア」実現へ、地域包括ケアに対応した新たな事業が各地でスタート

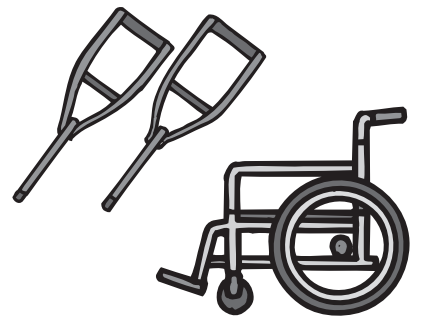


▲講演に聞き入る参加者

【リハビリだより】

お腹の脂肪と基礎代謝

ケアセンター白樺 理学療法士 中川力哉



先月号に書いた、「気になるお腹の脂肪」という原稿をご覧になった方は、腹筋運動がお腹の脂肪を燃やす運動ではないという事は何となく理解できたでしょうか？中には、なんでお腹を鍛えているのに、お腹の脂肪が落ちないと、納得がいかないと思う人も多いのではないのでしょうか。確かに、脚の筋力を高めようと思えば脚を鍛えますし、腕の筋力を高めようと思えば腕を鍛えます。この方式で考えていくと、お腹の脂肪は、お腹を鍛えれば脂肪がおとせるなどと考えるのも不思議ではありません。しかし、これらの運動は筋肉そのものを鍛えているものですから、脂肪を燃やす運動ではないのです！もし、腹筋運動が脂肪をおとす目的の運動であれば「腹脂肪運動」と言われているのではないのでしょうか。

私が、昔からよく耳にする言葉で、「運動すると脂肪が筋肉に変わる」とか、「運動しないと筋肉が脂肪に変わる」など、このように理解してしまっている人は少なくないと思います。これを他に例えるなら、「勉強をたくさんしたら、脳が筋肉に変わった」と言っているようなものです。これはありえないですね！筋肉は筋肉、脂肪は脂肪という組織で、別の組織ですから「運動をすると脂肪が筋肉に変わる」、「運動をしないと筋肉が脂肪に変わる」などはありえないのです。ですから、腹筋運動はあくまでも、腹筋を鍛えている運動で、脂肪組織その

ものが力を発揮しているわけではなく、その脂肪組織が筋肉に変わることもないのです。簡単に言うと、「筋肉は鍛えたい部位の運動で。脂肪は全身運動で鍛える」というわけです。

みなさんは、基礎代謝という言葉をご存じでしょうか？これは簡単に言うと、臓器や筋肉など「自分の身体を安静状態で維持するのに、最低限必要なエネルギー量」と言えば理解できるでしょうか。仮に同じ量の食事を2人が食べた時、この基礎代謝量が高い人は太りにくく、基礎代謝量が低い人は太りやすくなります。例えば基礎代謝が80の人と60の人がいたとします。この2名が100の食事をします、食事から基礎代謝をひきますと、基礎代謝が80の人は20余り、基礎代謝が60の人は40余る計算になります。このように、余りが大きいほど脂肪になりやすいということなのです。もちろん、この残った量から1日に活動した運動量も差し引かれるのですが、この基礎代謝量が脂肪蓄積に大きく関わっているというわけなのです。

脂肪をおとしたい、健康な身体に変えていきたいと考えている方は参考にしてみてください。

わからないことがあればいつでも協力しますのでお気軽にお立ち寄り下さい。

帯広病院

病棟クリスマス会を開催しました

12月24日（木）の14時00分、毎年恒例となっている病棟クリスマス会を開催しました。今年の司会には増川管理栄養士、岩波理学療法士がつとめ、サントラ役は瀬川高志医師がつとめました。今年も聖公会幼稚園の聖歌隊のみなさんが来て下さり、すてきな歌声を披露して下さいました。また、職員有志によるハンドベルの演奏も行いました。その後恒例のスイーツをみんなで楽しみ、瀬川医師のサンタさんからクリスマスカードが配られました。今年は介助が必要な方が多く、車いすが20台並ぶ例年にない状況でしたが、聖歌隊の歌声を聴いて涙ぐむ方もいれば、参加しなくてもよかったという患者さんが歌声を聴いて参加して下さいました。みなさん楽しんで下さった様子でした。



これから療養生活のつらさを晴らせるような企画を様々な方々と協力して継続できればと思います。

【帯広病院事務係長 浅野健太郎】

白樺医院

地域無料健康相談「転倒を予防する運動」

昨年12月「転倒を予防する運動」をテーマに行いました。立ち上がる、歩く、止まるなど、日常の動きに使う筋肉を鍛えることによってどのように転倒を予防できるのかのお話と、体幹のバランスを良くするための筋力運動をしました。チームに分かれて、新聞を丸めて箱へ投げ入れるゲームで競いあい、楽しく運動をしました。参加者からは、「家でテレビを見ながらでもできる運動ばかりなので家でやってみよう」「いつも身体を動かさないので気持ちよかったです。ゲームも楽しかった」など感想が寄せられました。白樺医院では、毎月「地域無料健康相談」を開催しています。どなたでも参加できます。ぜひ多くの方の参加をお待ちしております。



ります。

【白樺医院事務員 坪内佐恵子】

友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五・二二・四二四四

生き生き広場

肺炎の予防について学ぶ

【札内東友の会】

12月10日(木)、久しぶりに桜町近隣センターで健康相談会を開きました。近隣の会員さんが11人集まり、尿検・血圧測定を受けました。

本日のテーマは「肺炎の予防」です。肺炎は、日本人の死因第3位、そのうちの95%を65歳以上が占めているという事です。肺炎にならないため

には、規則正しい生活や持病の治療が必要。特に口の中を清潔に保つための丁寧な歯磨きが大切と知り、次回は誤嚥を防ぐための口や喉の運動を学びたいとの声がありました。TVで肺炎予防の注射を受けようとの報道がありますが、対象となる年度においてのみ1人1回の補助があるとか。5年毎の接種が必要なら何歳からでも1回補助してもらいたいと思いました。

柳町の職員さん。本日は、規則正しい生活や持病の治療が必要。特に口の中を清潔に保つための丁寧な歯磨きが大切と知り、次回は誤嚥を防ぐための口や喉の運動を学びたいとの声がありました。TVで肺炎予防の注射を受けようとの報道がありますが、対象となる年度においてのみ1人1回の補助があるとか。5年毎の接種が必要なら何歳からでも1回補助してもらいたいと思いました。

新年総会で出足早く

【東友の会】

1月10日(日) 東福祉センターで新年会をしました。

朝から次々と集まってくれた皆さんで会場準備やオードブル作り。手際よく30分前には準備が出来ました。連絡会から真田事務局長と職員の池田さんも来て、尿検査・血圧測定もしてくれました。総会の後は楽しい懇親会。おいしいご馳走をいただき

にありがとうございます。【札内東友の会 鈴木志摩子】

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。

出題者は村上礼二郎さん(帯広市)です。

人 □ 律 則 □ 寸 荒 □ 業 善 □ 名 禁 □ 静 止 □ 品 臭 □ 人 停 □ 中

ヒント

戦争ダメダメ

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-

ikyo.or.jp

賞品

抽選で10人の方に、千円分の図書カードをお送

「認知症にならないために」を学びました

【光南友の会】

渡辺総師長と江口課長に無理を言つて、午前中に健康相談会を開きました。「認知症にならないために」がテーマで、渡辺師長から説明がありました。

認知症には4つの型があり、現れる症状はそれぞれこと。食習慣、運動

習慣、対人接触、知的行動習慣、睡眠習慣などに気をつけることを学びました。

認知症の発症を遅らせる脳の鍛え方として「エピソード記憶」があり、前日、前々日のことを思い出して記録するとよいと話されたことを受けて、参加者から「日記を2、3日まとめて書くことがあるが、単なるズボラがこんなに役に立っているなんて」と発言があり、爆笑となりました。

師長さんの話はわかりやすく、説得力がありました。特に「認知症の人は現在のことはすぐ忘れるが、感情だけはずっと残ってしまうので、気分を害することはしてはいけない」と語られ、参加者一同納得しました。

【光南友の会 村上やよい】



川柳コーナー

○点滴が

天敵に見える

うらめしき

○老も良い

ひ孫に添い寝

ゆめ出来た

音更町

林原セツ子さん

引き続き、友の会ニュースに川柳をお寄せください。お待ちしております。

《応募方法》 お名前、住所、電話番号を、ハガキ

かメールで左記へお送りください。

○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-

ikyo.or.jp

各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 ☎〇一五五・一三・七〇九五
- 【音更西】増田 浩毅 ☎〇一五五・三〇・八八六〇
- 【音更南】坂本 恵子 ☎〇一五五・三三・一六二六三
- 【音更北】中嶋 晴子 ☎〇一五五・四二・二一九九
- 【士幌】和田 鶴三 ☎〇一五五・四七・四四三五
- 【上士幌】山本 政俊 ☎〇一五五・四二・三〇八九
- 【新得】土山 武志 ☎〇一五五・六四・四七一六
- 【清水】妻島 靖子 ☎〇一五五・六三・二五七八
- 【鹿追】武田 耕次 ☎〇一五五・六六・二一七六
- 【芽室】梅津 美政 ☎〇一五五・六二・二八五九
- 【中札内】西村 和正 ☎〇一五五・六七・二七七四
- 【更別】大津寿美香 ☎〇一五五・八四・一八三八七
- 【大樹】有岡千恵子 ☎〇一五五・八七・五二二八
- 【広尾】前崎 茂 ☎〇一五五・八二・四三四〇
- 【幕別】小林 正明 ☎〇一五五・五四・五二二一
- 【札内東】鈴木志摩子 ☎〇一五五・五六・六七五七
- 【札内西】成沢せい子 ☎〇一五五・五六・五九〇三
- 【忠類】増田 武夫 ☎〇一五五・八八・二六〇七
- 【豊頃】岩井 明 ☎〇一五五・七四・二六三四
- 【池田】吉田 清治 ☎〇一五五・七二・二八六〇
- 【本別】加藤 孝一 ☎〇一五五・二二・四八二二
- 【足寄】田利美智子 ☎〇一五五・二五・四〇〇〇
- 【陸別】黒沼 明美 ☎〇一五五・二七・二六六七
- 【東】加藤 みち ☎〇一五五・二二・六三三八
- 【柏】加藤 昌明 ☎〇一五五・二二・五〇八四
- 【光南】村上やよい ☎〇一五五・二五・五五八八
- 【鉄南】牧野美智子 ☎〇一五五・四七・八九六五
- 【中央】田村カオリ ☎〇一五五・二二・二六〇七
- 【啓北】内田 豊 ☎〇一五五・三六・三八一八
- 【栄】及川 洋子 ☎〇一五五・二二・三八三二
- 【開西】岡本 顕 ☎〇一五五・四四・六五二一
- 【西帯広】清水美喜子 ☎〇一五五・三七・二七二八
- 【西南】田所 豊之 ☎〇一五五・二二・七五八三
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 ☎〇一五五・三三・一四四三
- 【白樺】高宮 裕 ☎〇一五五・三四・一八八二
- 【新緑】千田 濱子 ☎〇一五五・二二・四四〇八
- 【柏林台】横塚恵利子 ☎〇一五五・四一・七七九〇
- 【緑西】村上久美子 ☎〇一五五・三三・六八五二
- 【稲田北】平 麗子 ☎〇一五五・四八・〇七一五
- 【稲田南】藤田 功 ☎〇一五五・四八・六九五二
- 【大空】畑中 庸助 ☎〇一五五・〇八・四三六六
- 【川西】伊沢佐恵子 ☎〇一五五・六〇・二五〇六
- 【大正】岡山 幹男 ☎〇一五五・六四・一五五三