

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

秋の大運動で地域へ

～安心して暮らせるまちづくりをめざして～

地域を知るため 欠かせない地域訪問

～帯広病院～

今、地域に目を向けると、「貧困と格差」が広がり、「健康で安心して住み続ける」ことが一層困難になっていると感じます。帯広病院でも、治療費がかさむために自身のがん治療をあきらめようとする患者さん、必死で探しても食べていけないだけの仕事が見つからず、なかなか体調を整えられ

ない患者さん、また、仕事はしつともお金も暇もなく治療を中断してしまふ患者さんの報告があります。地域には病院に来たくても来る事が出来ない方はまだまだいるはず。このような地域の実情を知るためにも友の会との合同訪問は欠かせません。



訪問前の打ち合わせの様子

西南地域のマンションを一件一軒訪問しました。訪問先の80代女性Tさんは、「勤医協で病気を

ついてもらって専門の病院を紹介された。いのち

介護制度 改悪阻止のために

（白樺在宅総合センター）

介護保険をめぐることは、現在、政府は介護をめぐる様々な困難を放置したまま、要介護1・2の生活援助サービスを自己負担に切り替える、利用料負担2割の対象を拡大するなど介護保険の更なる改悪を準備しています。

介護事業所では、その内容を広く知らせ、改悪の阻止をめざす「介護ウエーブ2016」の取り組みとして、「利用者アンケート」「ひと言葉カード」を集めています。

「おばあちゃんの介護料が10万円食費が2万円上がった。今後どうなるのか恐ろしい。いつも不安。ずっとおばあちゃん達も私たちもまじめに税金を納めてきたのに」

「夫の認知症が進み、自宅で介護しているか不安になる。夫は無年金、自分の年金と貯金で生活をやりくりしている。自分が楽をしようと思えばお金がかかるので利用回数なども増やせない。介護度や収入に関係なく、必要な時に利用できる施設が欲しい。」

「この制度が出来た時、ほとんどの人が希望を持ちました。自分が介護が必要になった時に安心できると。だから、40歳から保険料を納めてきたのです。ところが、今はどうでしょう。自分が介護が必要になったら、一体どうなるのだろう。安心して暮らしていけるのか。今は全く不安だらけ。年

協力債募集

医療・介護事業の継続と発展へ向け、新規事業や施設改善などのための資金を募集します。みなさんのご協力をお願いいたします。

【募集種別】

- ・建設募金
- ・建設基金（無利息債）
- ・協力資金（3年・0.5%）



金だけでは暮らせない。」など切実な声が寄せられています。

介護保険の新たな改悪をはね返し、制度の抜本改善、処遇改善の実現をめざし、取り組みを広げます。

聴診器

▼この一年も熊本の大地震をはじめ、十勝にも大被害をもたらした台風などの自然災害、さらに最近の博多の道路陥没事故といった予測のつかない出来事が次々と起きました▼そして先ごろ行われたアメリカ大統領選は、大方の予想に反してトランプ氏がクリントン氏に勝利し、世界中に衝撃が走りました。

一年前は泡沫候補と言われ、政治には素人の彼がなぜ大統領の座を手に出たのか▼そこにはアメリカ社会における貧困と格差の拡大が背景にあると言われ、多国籍企業中心のグローバル化の中で、かつての中間層から貧困層に追いやられた多くの市民の既成政治への不満が、彼の主張に一票を投じさせる原動力になったのではないだろうか▼TPP離脱を掲げたトランプ氏が勝利した翌日に、わが国ではTPP承認案を衆院本会議で強行採決。アメリカが批准しなければ成立しないTPPになぜそこまでしてなのか。TPPで一人勝ちするのは多国籍企業とまで言われています▼国民には医療・介護・年金・生活保護などの社会保障を切り下げ、多国籍企業には大幅減税をするアメリカ同様のやり方には未来が予測つきです

シリーズ

憲法があぶない

国会では、参議院憲法審査会が再開され、憲法について話合われている。多くの人が承知の通り「自民党改憲草案」はいくなんでもあり得ない内容であるのに、中々浸透していない気がします。この前、知り合いの店長と話した時、キーワードとなる単語は知っていたが、内容はよくわからないと返されました。自衛隊の拡大、憲法の改定、TPP、仕事が忙しく、新聞はおろか、TVすらあまり見ていない言う、情報の入らない環境にある



会友の西友 貴賀 荒

とを感じた。規制緩和とそれに伴う社会構造の変化で、3人に1人が非正規労働者（帯広では45%）と雇用の不安定化が進むなか、政府がいくら雇用が増えたと大手を振っても、増えているのは期間雇用者でしかない。それもあって若者の正社員への熱望は将来不安から更に強まっているのではないかと感じる、企業は、それを利用し「ブラック企業」と呼ばれる所が急速に増えてきた。「ブラック企業」は正規から非正規に変えて、利益を上げようとしている所だけではない。若者をわざわざ正社員として大量雇用した上

で、離職に追いこみ、「使える者」を選別し、そうでないと判断された者は、嫌がらせなどのパワハラ行為で辞めさせて行く、せっかく得た正社員の職、失いたくない若者の足もとを見て無謀な長時間過重労働を押し付けることもする、どちらの場合も、離職せざるを得なかった若者の多くが、自分には能力がなかったかと思いつまされ、精神的に深い傷を負うことになる、人を物のように扱う企業姿勢こそ変えていかなくてはならない。憲法25条「健康で文化的な最低限度の生活を営む権利」を企業にしっかりと守らすために雇用のルール化は急がれる。



10月21日に2016年度法人1年目職員研修会を行いました。友の会の歩みと活動体験を通して、「共同組織とともに」に取り組む民医連活動の大切さについて学び、同期職員とのきずなと団結を深めることを研修目標に、今年入職した看護師4名、介護福祉士3名、事務1名の8名で行いました。

体験として、西南友の会のふまねつと体験と鉄南友の会世話人会への参加、その後「十勝の友の会活動のあゆみ」について、友の会 副会長の村上隆久氏より講演していただき、十勝勤医協設立の話しや友の会の活動について学び、共同組織について共に医療や介護を良くしていくと仲間なんだという感想や友の会をはじめとする地域の人たちと力を合わせながら少しでも良い病院づくりに貢献したいなどの感想がだされました。グループワークでは、半年を振り返り



返り、それぞれの現場で悩みながらも患者さんや利用者さんと向き合い、頑張っていることなど話され、職種の違いはあるが、同期の仲間を大切に共に成長できればと、同期の絆を深められた研修となりました。

介護ウエーブ



11月11日は「介護の日」。今年は介護福祉士が中心となり介護ウエーブの取り組みとして、署名・街宣活動を企画運営しました。これは十勝勤医協初めての試みです。駅南側広場に夕方の30分間、職員・友の会総勢33名が集まりました。3体の着ぐるみを着て注目を集めました。参加職員からは「丸となって活動できた」「来年も参加したい」「民医連職員としての意義を感じた1日だった」等の感想が聞かれました。初めて署名活動をする

職員達は、自分の言葉で訴えることの難しさや、道行く人に歩み寄り署名をお願いする勇氣、1筆もらった時の嬉しさ・温かさをそれぞれ感じました。介護ウエーブという活動が身近になり、互いに元気をもらった取り組みだったと振り返ります。今回は十勝勤医協の介護を支える若い介護職員の参加が多く、未来へ繋がる一歩を踏み出したと、寒空の下、心が温かくなりました。協力頂いた皆様、どうもありがとうございました。

【ケアセンター白樺介護主任 植原 麻美】

ています。

8月23日に約1年ぶりに来院されたMさん。受診時の保険証は協会けんぽでしたが、すでに退職しており無保険状態でした。入院が必要な状態で、翌日の入院予約となりました。すぐに無低の相談と国保課に相談に行つて頂き、国保証と限度額証の手続きをして頂きました。以前に糖尿病の指摘もありましたが、経済的な理由で受診できずそのままにしており、入院後に1型糖尿病と診断されています。

医療・介護の現場から シリーズ⑦

してくる知人もおらず、どこに相談してよいかわからずに今の状況になるまでできてしまったと話した

生活資金も無く、家賃滞納で契約解除も言われており、ライフラインも全て止められている状態で、生活再建が困難と思われる状況です。「帯広市自立生活相談センターふらっと」の相談員さんにも連絡を取り、就職や生活支援の協力も頂いています。本人は生活保護は申請したくないとの意向ですが、難しい状況とされます。これからの公的機関など様々な方々と協力して支援を継続できればと思います。

【帯広病院MSW

浅野健太郎】

【薬剤師の仕事】

薬の管理について

帯広病院 薬剤師 川島 寿之

医療機関で出された薬を何種類も飲んでいる患者さんで、飲み忘れていないか、自分が何を飲んでいるのかわからないなど管理に困っている方はいるのではないのでしょうか。そこで今回は薬をどのように管理をしたらよいかについて説明したいと思います。

シートで管理する

調剤されたシートの薬を飲むときに薬袋（薬の袋）から取り出し、用量通りに服用する方法は最も一般的な方法で、現在服用している薬の内容を把握しやすいという利点があります。薬の剤数が多くなると、薬袋の数も増え管理が大変になるものの、しっかり自己管理できる人に適した方法です。一回分ずつ薬を小さいピルケースに分けて管理する方法もあり、一日ごとに分かれていて持ち運びに便利なものや、服用する時間ごとにアラームが鳴り知らせてくれるもの（①）もあります。薬を服用したかどうかの確認がしやすいですが、剤数が多い場合は、ピルケースに入りきらなくなることがあり不向きです。



なければならないときは中止しにくくなります。分包することや分包された薬から一部の薬を抜くことは薬局で行うことができますのでお気軽に声をかけてください。さらに、お薬カレンダー（③）にセットし管理することで、服用状況が一目でわかるため、薬の自己管理が困難な方に適しています。お薬カレンダーは薬局で取り扱っている店もありますので、必要であれば相談してみてください。また、分包された薬を仕切りに入れて管理できるケース（④）もあり、お薬カレンダーよりもコンパクトで持ち運びに便利です。



以上のように薬の管理を考えていましたが、最も重要なことは医師に指示されたとおりに薬を服用することです。その目的のために、ご自身の生活に合わせて管理しやすい方法を見つけることが大切になります。

また、自身で薬の管理を工夫しても飲み忘れなどで薬の残数が多くなってしまった場合、残り具合を次回受診時に医師や薬剤師に知らせることで、薬の日数を調節することができるのでご相談ください。

分包して管理をする

薬局で一回分ずつに薬を分けて（分包して）（②）もらい服用する方法で、薬の剤数が多く、残数にばらつきが出てしまう方、手が不自由でシートの薬を飲みにくい人に向いている方法です。その反面、どれが何の薬なのかが把握しにくくなり、分包された薬の一部を止めな

白樺デイサービス
センターほか外出し
ダイイチ買い物

白樺デイサービスセンターでは、11月7日～12日の期間で買い物レクを行いました。「ダイイチ」「グッドー」など、利用者さまの用向きに合わせながら、買い物支援を行いました。ボランティアさんの連日の協力により、一人一人の利用者さまに寄り添いながら、

10月27日（木）14時30分
分く帯広病院大会議室で
「リウマチ学習会・茶話会」
が行われ患者さん29名、職員24名が参加しました。

講演では深町医師から「リウマチ治療指針について」のお話や、山口薬剤師から「関節リウマチの薬について」についての話があり、薬の副作用や効果など話されました。その後は6グループ（食事・リハビリ・薬剤等）に分かれて茶話会を行い、リハビリでは自助具の説明、検査では手洗いチェ



病気についてわかりやすく講演する深町医師

帯広
病院リウマチ学習会 &
茶話会を開催

和やかな雰囲気で開催された茶話会

ックを実施し、患者・職員が交流しました。また、同じ病気の患者さん同士が意見交流する場としてよい時間を過ごしていただけたのではないかと思います。

【帯広病院
事務 福田 源生】

事務 福田 源生

買い物が行えました。参加された皆さんが、カバンやレジ袋一杯にお菓子や野菜などを購入されており、一つ一つ品定めされ付き添いの方と相談しながら買い物を楽しまれていました。ある方は、来年の園芸用に肥料などを買い物されるなど、買い物の楽しみ方もそれぞれでした。今後も利用者さまの楽しみに繋がるよう外出支援を続けたいと思います。

【白樺デイサービスセンターほか
介護主任 西村正直】

介護主任 西村正直

友の会連絡会「ナー」 ☎0255-21-4144

生き生き広場

本別町の味覚・視覚・聴覚を堪能しました！

白樺友の会
新緑友の会



白樺・新緑両友の会による「秋のバス旅行」が、10月13日(木)行われました。好天に恵まれ、色づき始めた紅葉路を愛でながら、本別町へ向かいました。途中、先日台風爪痕も見られ、改めて自然の猛威を感じました。義経の館では、義経伝説に触れることが出来、本別歴史民俗資料館では、開拓当時の農機具や、当時の生活の様子などが再現され、皆さん懐かしそうに見入っていました。

また、71年前の本別空襲時の資料や、徴用された軍馬の写真などが、保存展示されていました。

参加者の中には、本別空襲を体験された方もいて、いつまでも「戦後」であり続けて欲しいと思いを強くしました。

ホテルでの昼食後、「脳トレ」と称してクイズを行い、その後入浴や、散策など思い思いの時間を過ごしました。

4回目となる合同のバス旅行は、本別町の味覚、視覚、聴覚を堪能した1日となりました。来年も参加の約束して、23名の会員の皆さんは、無事帰

路に着きました。

【白樺友の会 武井 純子】
【新緑友の会 千田 濱子】

緑西友の会 健康相談会

緑西友の会



「脳に良い生活と脳トレ」をテーマに健康相談会を10月26日に開催しました。

帯広病院から、林下看護師長さんと菅原事務員さんに来ていただき、10名の参加でした。

脳には、記憶する・計算する・読み書きをする・言葉話すなど、たくさん機能があります。脳は20歳ごろまでは発達しますが、それ以降は少しずつ小さくなっていくことです。ただ物事を理解したり、判断したりする機能は、80歳くらいまでは低下しないとされています。

脳を働かせることが認知症予防に繋がりますが、そのためにはバランスの良い食生活を心がけ、よくかんで食べることも脳の活性化にいいそうです。その後脳トレの実践に、「相手に負けるじゃんけん」「野菜の名前を書く」「ジグソーパズル」「ピー玉すくい」などいつもと違った脳を使って楽しみました。

日常生活の中でも、ちよつと意識をすることで脳トレに繋がることがあると思います。明日から脳を働かせて行きましょう。

【緑西友の会 梶原 芳香】

頭の体操

次の□の中に二字熟語(人名含む)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てと答えになります。

出題者は藤島靖子さん(帯広市)です。

魚 □ 媒 □ 衛 □ 愛
在 □ 入 □ 価 □ 断
伊 □ 御 □ 国 □ 身 □ 守
覚 □ 疫 □ 辺

ヒント

今回はノーヒントです

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

〒080-0001

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-

ikyō.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

12月20日(当日消印有効)。発表は第393号(2月号)紙上です。

【第389号の当選者】

答えは「一陽来復」でした。

応募総数103通、正解者100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)

安達 君子 小田嶋京子
酒井 良造 嶋谷 京子
田邊 明雄 (帯広市)
村上 均 (音更町)
三木 洵 (土幌町)
会川 貞子 (本別町)
藤原 智以 (広尾町)
新居 富雄 (池田町)

帯広病院・ケアセンター白樺

リハビリ技士さん募集

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の資格をお持ちの方、十勝勤医協の病院・施設でいっしょに働きませんか？(正職員・パート)
◎将来一緒に働きませんか？奨学生も募集しています。
詳しくは下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ】

ケアセンター白樺 0155-41-1165 (山本)

各友の会連絡先

【音更東】菅原 一晴 一五五-三一七-〇九五
【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 鶴子 一五五-四七三-四四三
【上士幌】山本 政俊 一五五-四二二-三〇八
【新得】土山 武志 一五五-六四四-四七一
【清水】田中 けい子 一五五-六三三-三〇五
【鹿追】武田 耕次 一五五-六六二-二七六
【芽室】梅津 美政 一五五-六六二-二八五
【中札内】西村 和正 一五五-六七七-二七四
【更別】大津寿美香 〇八〇-六〇八-四一八
【大樹】有岡 千恵子 一五五-八七五-二二八
【広尾】前崎 茂 一五五-八二四-三三〇
【幕別】小林 正明 一五五-五四四-五二二
【札内東】鈴木志摩子 一五五-五六六-六七七
【札内西】成沢 せい子 一五五-五六六-五九〇
【忠類】増田 武夫 一五五-八二六-〇〇七
【豊頃】岩井 明 一五五-七四四-二六三
【池田】吉田 清治 一五五-七四四-二六三
【本別】加藤 孝一 一五五-二二四-八二二
【足寄】田利美智子 一五五-二五五-四〇〇
【陸別】黒沼 明美 一五五-二七二-六六七
【東】加藤 みち 二二二-三六三-一八
【柏】加藤 昌明 二二二-三六三-一八
【光南】村上 やよい 二五五-五五八-八
【鉄南】牧野美智子 四七二-八九六-五
【中央】田村 力 二二二-二六〇-七
【啓北】内田 豊 三六三-三八一-八
【栄】及川 洋子 〇九〇-五二二-三八三
【開西】岡本 顕 〇九〇-六四四-五五二
【西帯広】清水美喜子 三七二-七二八
【西南】田所 豊之 二二二-七五八-三
【緑ヶ丘】片石 祐一 三三三-一四四-三
【白樺】高宮 裕 三三三-一四四-三
【新緑】千田 濱子 二二二-四四〇-八
【柏林台】横塚恵利子 四一七-七九〇
【緑西】村上 久美子 三三三-六八五-二
【稲田北】平 麗子 四八〇-七一一
【稲田南】藤田 功 四八〇-七一一
【大空】畑中 庸助 四八〇-六九一
【川西】伊沢 恵子 〇八〇-四四〇-九三六
【大正】岡山 幹男 六四一-五五三