

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 2017年世界大会 in 長崎

2017 World Conference against A & H Bombs 核兵器の禁止を

8月7日(月)〜9日(水)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2名の代表を派遣しました。多くの募金・署名にご協力いただき、誠にありがとうございました。参加した両名よりそれぞれ感想を聞きました。

原水爆禁止2017年世界大会(長崎)に参加して

今回初めて原水爆禁止世界大会に参加させて頂きました。今回参加した事で今まで持っていた原爆に関する知識や戦争に対する考え方が変わりました。そして、今年の世界大会は核兵器禁止条約が採択されたという事もあり、海外からも多くの方が参加されていました。



核兵器廃絶を訴える意味を改めて認識 現地に行くことではわからない多くを学ぶ

今回初めて原水爆禁止世界大会に参加させて頂きました。今回の大会は国連で核禁止平和条約を122の国が賛成し採択された初めての大会です。実際に現地に行き被ばくされた方の話や原爆資料館などに出向きお話を聞き、写真や現物を見ることで、私は長崎原爆投下の実情を知らなかったに等しいと思いました。



世界の中心となつて核保有国から核兵器をなくす為に動くべき立場であろうはずがその危険性を認めず、アメリカの核の傘にいる事自体が許しがたいと思いました。

今回、被爆者の方から直接話を聞かせて頂き、僕たちは実際には体験していませんが、日本が世界で唯一の被爆国である事、核兵器がどれだけ恐ろしく人々を苦しめる物なのか、戦争は絶対にならぬと誓うべきだ。閉会式でお話していただいた松谷英子さんは、原爆投下から55年経ってやっと裁判での勝訴を勝ち取って治療をすることができたと話されていました。原爆の影響を受けた。原爆からの援助がなく治療がままならない方々がまだ多くいらつしやる事実、訴訟を起こし戦いを続けていく事実もあることを知りました。また、国連軍縮問題担当上級代表の中満泉さんから、ピーク時は7万発が、現在も1万5千発もの核が保持されている、未だ深刻



介護主任 山上 登

なことに変わりはない。核禁止平和条約のもつ意味を各国がしっかりと把握すべき、今日の理想は明日の現実とお話しされており核兵器根絶を強く訴え続けて行かなくてはならない。今回世界大会に参加することで学んだこと、知り得たことを多くの皆さんにしっかりと伝えて行かなければならないと思います。貴重な経験、学びの機会をいただいきありがとうございます。

【帯広病院病棟主任 武田ゆかり】

聴診器

▼離れて暮らす母が要介護2と認定された。うちの学校給食で働いていた母は、職場の仲間といつも明るく大きな笑い声をあげていた。重労働だったに違いないが、職場でかぶる帽子や上着を家で真っ白に洗って干していた姿は、誇りに満ちているようだった。働く仲間みんなに子どもも声をかけてもらい仲間がいるっていいなると子どもながらに感じたものだ。母も頑張っていると感じていた。私のルーツだ。今年の春先までは食欲がなく急に歩けなくなり寝ていることが多かった。夜中に転倒し大きなこぶをつくった。父は転んだ母をおこすことができず一気にピンチがきた。歩行器や簡易トイレ、シヨートステイの準備もしたが父には重荷だった。夏にかけて、食欲も回復しゆっくりなら歩行もできるようになった。気に入ったデイサービスにやと出会い、家では億劫がついていたお風呂にも入りさっぱりしてくる。気が付けば娘の私が還暦だ。母が年をとるのもしょうがない。ひとり一人の人生によりよい、尊厳のある暮らしを支えていく専門家に支えられ、母は残された人生を刻んでいる。人生の締めくくりに時を、ゆつたりと母らしく過ごしてほしい。今度会うときは明るい色のブラウスをプレゼントしよう。

(T・S)

シリーズ

憲法があぶない

私が活動している新日本婦人の会には5つの目的があります。その一つに「憲法改悪に反対、軍国主義復活を阻止します」とあります。

「今どき軍国主義?!」憲法改悪、そんな簡単に憲法が変わるはずないでしょ。大袈裟な!と思いつつながら親子リズムをきつかけに入会したのは、17年前です。

ところがどうでしょう、今や、日本は子どもの6人に1人が貧困、奨学金の学生ローン化、ブラック企業に下流老人なる言葉に象徴されるように、憲法に謳われている自由や権利は保障されず、憲法を守るべき政権は、民

主義を無視して悪政を続け、「戦争する国」づくりにもつしぐらです。とりわけ、道徳の教科化には背筋の凍る思いがします。

最近、安倍政権の支持率が急落しているとの事ですが、憲法違反の秘密保護法も戦争法(安保法制)も共謀罪も成立してしまいました。国会の議席数も改憲派が2/3を超えています。日本国憲法が生かされる社会にするために、憲法違反の法律は廃止にする政府を誕生させる運動をにつづけていきたいと思います。

【新日本婦人の会帯広支部
新田 晶子】

いよいよ始まる 秋の大運動!!

今年は9月から10月の2カ月間

毎年10月から取り組みを行っている秋の大運動。今年は1カ月前倒し9月から10月までの2カ月間で取り組みます。

取り組みの柱は、「憲法9条を守り改憲を許さないための各種の運動」、「地域に踏み出し安心して住み続けられるまちづくりを目指す各種取り組み」、「友の会員、いつでも元気、各署名の取り組み」を中心に据え、友の会と職員が共に活動し、成功に向け取り組みましょう。

《今後の予定》

- ・ 8月27日(日) 月間スタート集会 ※兼第2回友の会役員会
- ・ 9月10日(日) 第14回全道友の会活動交流集会 in 釧路(～11日)
- ・ 16日(土) 友の会職員合同街頭宣伝(予定)
- ・ 24日(日) 第3回友の会連絡会拡大役員会

医療・介護の現場から

シリーズ⑧4

体調を崩せば 即無収入という 厳しい現実

Sさん66才は自営でメンテナンス工事の仕事をしています。妻は自宅兼事務所で手伝いながらお二人で生活しています。最近の仕事が激減し収入は減る一方でしたが、今年の春から体調不良で仕事が出来ていない状況でした。月6万5千円程度の僅かな年金が生活の頼りですが、住宅ローンが月5万円。生活できる状況ではありません。

病院にかかるのは 40年ぶり...

6月に初めて帯広病院に下肢の脱力を受診。真っ直ぐ歩行できない状況でした。健康診断は勤めていた20年くらい前にやっていたり、本格的に受診するのは40年ぶりといえます。検査の結果A1C8.3等、糖尿病であることがわかり、後の眼科受診では網膜症の診断も受けました。精査加療のため入院が必要でしたが金銭的な問題があり、無料低

額診療を利用して22日に入院となりました。しかしこのままの収入状況では、眼科治療はもちろん生活も成り立ちません。市内に二人いるお子さんと家のローンや車をどうするかなど話し合っても、生活保護の申請も視野にいれた支援が必要です。



医療法人 十勝勤労者医療協会

訪問看護ステーション (介護保険指定番号0164690117)

ほっとらいん

2017年9月より 24時間対応体制を開始します!!



■営業日
月～金曜日と第1,3,5土曜日

●休業日
日曜祝日、第2,4土曜日、8月15日、12月30日～1月3日

■提供地域
帯広市・音更町他、応相談



看護師の体制を強化して、利用者さんの思いに、しっかり応えていきます。

■営業時間
月～金曜日 8時45分～17時
土曜日 8時45分～12時30分

■24時間対応体制

お気軽に お電話ください

(医)十勝勤労者医療協会
訪問看護ステーションほっとらいん
帯広市白樺16条西2丁目(白樺在宅総合センター内)
電話0155-41-1157 FAX0155-41-1162

★看護師奮闘記★

認知症予防に効果的な運動と脳トレ

＜適度な運動で「若々しい脳と身体」を維持しよう＞



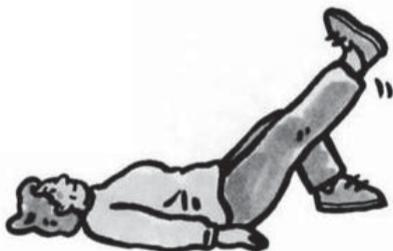
認知症につながる生活習慣上の危険因子としては、①高血圧、②糖尿病、③肥満、④運動不足、⑤うつ病、⑥喫煙、などがあげられます。運動不足は①～③の原因でもあり、運動不足の解消によって、認知症を20～30%ほど減らせる可能性があります。

認知症予防に効果がある運動は、「ウォーキング」「階段の上り下り」「自転車こぎ」「ストレッチ体操」のような有酸素運動です。あまり息が上がらない程度にゆっくりと、一日40～50分、一週間に3～4日行いましょう。

＜レジスタンス運動＞

膝や腰が痛くてウォーキングなどができない人向けに、レジスタンス運動があります。膝や腰に無理な負担をかけることなく筋力を強化できますので、挑戦してみましょう。

①ももの前の運動：仰向けに寝て、膝を曲げます。つま先を立てながら、一方の脚を伸ばします。同様に反対の脚も行います。



②お腹の運動：床に脚を伸ばして座り、手を後ろについて上半身を支えます。おへそを覗き込みながら、膝を曲げ、ももを胸に引きよせます。ももを引きよせる時に息を吐きます。同様に反対の脚も行います。



③腰・お尻の運動：仰向けで膝を直角に曲げた姿勢から、息を吐きながら、お尻の穴をきゅっと締めたまま、腰を持ち上げます。腰が反り過ぎないように注意します。腰を持ち上げたら、ゆっくり、もとの姿勢に戻ります。



＜脳トレの効果的な使い方＞

「脳トレ」とは、脳トレーニングや脳活性化トレーニングといわれ、主に中高年の知的アップを目指す学習プログラムを指しています。脳トレが注目を集めはじめた当時は、文章の音読や足し算・引き算といった計算が主体でしたが、最近では、記憶の訓練や漢字の書き取り、図形の左右差の発見などゲーム形式で行うのが主流になっています。

脳トレが有効であることを示す研究結果も報告されていますが、単独で取り組むよりも、運動や作業療法、人との社会的交流などと合わせて行うことで、さらに有効性が増すと期待されます。

＜熱中して取り組める趣味が認知症の予防に＞

絵を描く、歌を唱う（カラオケ）、料理や裁縫をする、工芸や園芸をたしなむ、旅行に出かける、写真を撮る…など、熱中して取り組める趣味をもつことも大切です。

認知症予防のためにしかたなく行う、というのでは効果は半減します。継続して取り組むためには、楽しく充実感のもてるものを、現役時代から探しましょう。



＜ふまねっと運動＞

最近よく耳にする「ふまねっと運動」は、実は北海道発の体操だをご存知ですか。北海道教育大学釧路校で考案され、今では全国に広がっています。

ふまねっと運動は、50cm四方のマス目のできた大きな網（ネット）を床に敷き、この網を踏まないように歩く運動です。記憶力の改善、体のバランス感覚の改善、健康に自信を持ち、明るく生きる姿勢を生むなどの有効性が認められています。各地域の友の会でも実施しているところが増えてきています。考えながら運動するので、認知症予防に最適です。

来月は、「ほのか夏祭り」を予定しています。昨年

ほのか

流しぞうめんと夏祭り準備



介護主任 西村正直

【デイサービスほのか】好評だったアイスフロートなどを企画し、お盆シーズンに向け、カラフルな提灯飾りを利用者様と一緒に制作中です。利用者様に楽しんで頂けるように、しっかりと準備していきます!!



をメイメン

【帯広病院総務長 渡辺景子】

帯広病院

帯広病院

病棟夏まつり

7月27日に帯広病院の病棟デイホールにて「病棟夏祭り」が開催されました。

今年のテーマは「七夕まつりと屋台」。少しでも入院患者さんに七夕まつりの雰囲気を感じてもらえるようにとホール内を看護師の手作り提灯や吹流しで飾り付けをし、恒例の流しぞうめんをメインに「たご焼き」「どら焼き」「水ようかん」を楽しみました。いつもは食の細い患者さんも「流しぞうめんなんて初めて!」「みんなでお箸を握り流れてくるソーメンを上手にすくい上げ口に運んでいました。サプライズで氷みかんや先生からの差し入れのさくらんぼが流れると「おお〜」と歓声が上がりました。患者さんの笑顔に職員も心がほっこりした夏祭りでした。

友の会連絡会「ナー」 ☎0255-321-4244 生き生き広場

今年の日帰り旅行は 楽しかったですよ!

緑西友の会



好天に恵まれて本別温泉グランドホテルに行ってきました。ホテル到着前に歴史民俗資料館によって平和展を観てきました。帰りのバスの中では、ハーモニカの伴奏で懐メロをうたって楽しい1日を過ご

微用され故郷に戻れなかった軍馬の話や各地に建てられた碑の写真が展示されていました。二度と戦争の悲劇が繰り返されないように思いを新たにしました。ホテルに到着後は、美味しい昼食をおなか一杯食べました。特にフキの天ぷらが大好評でした。温泉につかって心も身もリフレッシュして帰途につきました。帰りのバスの中では、ハーモニカの伴奏で懐メロをうたって楽しい1日を過

ごころ豊かな時間を 過ごして!

緑西友の会

「いつでも元氣」の読者会で帯広美術館に「山下清」展を見に行きました。ほとんどの方が原画を見るのは初めてです。神業と思える細かな貼り絵や、添えられた言葉感動しながら鑑賞しました。長岡の花火の添えられた「みんなが爆弾なんか作らないで、きれいな花火ばかり作っていたらきつ



北海道立帯広美術館

と戦争なんておきなかつたんだな」徴兵検査を嫌がった山下清の生き方様を表しているようです。見ている人の心が温かくなるような素敵な時間を過ごすことが出来ました。その後、みんなで感想を話し合いながら、昼食をいただきました。

【緑西友の会 村上久美子】

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。

徴	□	現	□	抽
用	□	業	□	業
節	□	業	□	業
縦	□	業	□	業
刷	□	鑑	□	鑑
消	□	鑑	□	鑑

ヒント

首相の口癖。

【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

〒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-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りします。

【賞品】

千円分の図書カード

お送りします。

【賞品】

千円分の図書カード

お送りします。

【賞品】

千円分の図書カード

お送りします。

【賞品】

千円分の図書カード

お送りします。

締め切り

9月20日(当日消印有効)。発表は第402号(11月号)紙上です。

【第398号の当選者】

答えは「油断大敵」でした。

応募総数121通、正解者120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)

大原星栄 木幡泰子

清水章子 山崎房子

山本明 (帯広市)

渡部幹雄 (音更町)

高橋舞 (芽室町)

米木まゆみ (幕別町)

岡村恵 (池田町)

依田大樹 (陸別町)

転居や配布先不明等会員さんの 情報をお知らせください。

毎月「友の会ニュース」をお読みいただきありがとうございます。各地域の会員さんの転居や配布先不明等のご連絡を、引き続き各地域の事務局(4面下部参照または連絡会事務局(21-4144)まで)お寄せください。

「友の会ニュース」配布のご協力 をお願いします。

毎月20日前後に1回発行しています。お住いの地域のご近所周りの数部でも結構です。配布にご協力いただける方は、各地域の事務局(4面下部参照または連絡会事務局(21-4144)まで)ご連絡いただけます。よろしくお願いいたします。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元氣

MIN-IREN

2017 9月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ/崔江以子さん (ハイトスピーチを許さない かわさき市民ネットワーク)

特集 避難所を考える

「築地を守れ」の声、広げた

けんこう教室 健康診断で元気な明日を

まちの子カラ 茨城県大洗町

食と健康 中性脂肪が高い方の食事

発行(株)保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657



ご購入希望の方は、下記各事務局または連絡会事務局までご連絡下さい。

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|----------------|------------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|------------------|------------------|------------------|-----------------|------------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|
| 大正 岡山 六四一五九三 | 川西 伊沢恵子 六〇一五〇六 | 大空 畑中 四八二六九五 | 稲田南 藤田 功 四八二七一五 | 稲田北 平 麗子 四八二七一五 | 緑西 村上久美子 三三三六八五 | 柏林台 横塚恵利子 四一七七九〇 | 新緑 千田 濱子 二二四四〇八 | 白樺 高宮 裕 三四一八八二 | 緑ヶ丘 片石 祐一 三三二四四三 | 西南 田所 豊之 三二七五八三 | 西帯広 清水美喜子 三七二七二八 | 開西 岡本 顕 〇九〇一六四六六 | 栄 及川 洋子 〇九〇一六四六六 | 啓北 内田 豊 三三二六〇七 | 中央 田村力オリ 三三二六〇七 | 鉄南 牧野美智子 四七二八九六 | 光南 村上やよい 三三二六〇七 | 陸別 黒沼 明美 一五八二七二六六 | 東 加藤 みち 二二二六三二 | 柏 加藤 昌明 三三二六〇七 | 光南 村上やよい 三三二六〇七 | 鉄南 牧野美智子 四七二八九六 | 中央 田村力オリ 三三二六〇七 | 啓北 内田 豊 三三二六〇七 | 栄 及川 洋子 〇九〇一六四六六 | 開西 岡本 顕 〇九〇一六四六六 | 西帯広 清水美喜子 三七二七二八 | 西南 田所 豊之 三二七五八三 | 緑ヶ丘 片石 祐一 三三二四四三 | 白樺 高宮 裕 三四一八八二 | 新緑 千田 濱子 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 | 稲田北 平 麗子 四八二七一五 | 稲田南 藤田 功 四八二七一五 | 大空 畑中 四八二六九五 | 川西 伊沢恵子 六〇一五〇六 | 大正 岡山 六四一五九三 |
|--------------|----------------|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|----------------|------------------|-----------------|------------------|------------------|------------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|------------------|------------------|------------------|-----------------|------------------|----------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------|----------------|--------------|

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 一五五三〇一八八〇

【音更南】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更北】中嶋 晴子 一五五三二一六二六三

【音更東】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更北】中嶋 晴子 一五五三二一六二六三

【音更南】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更東】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更北】中嶋 晴子 一五五三二一六二六三

【音更南】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更東】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更北】中嶋 晴子 一五五三二一六二六三

【音更南】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更東】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更北】中嶋 晴子 一五五三二一六二六三

【音更南】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更東】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更北】中嶋 晴子 一五五三二一六二六三

【音更南】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更東】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更北】中嶋 晴子 一五五三二一六二六三

【音更南】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更東】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更北】中嶋 晴子 一五五三二一六二六三

【音更南】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更東】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更北】中嶋 晴子 一五五三二一六二六三

【音更南】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更東】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更北】中嶋 晴子 一五五三二一六二六三

【音更南】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更東】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更北】中嶋 晴子 一五五三二一六二六三

【音更南】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更東】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更北】中嶋 晴子 一五五三二一六二六三

【音更南】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更東】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更北】中嶋 晴子 一五五三二一六二六三

【音更南】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更東】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更北】中嶋 晴子 一五五三二一六二六三

【音更南】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更東】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更北】中嶋 晴子 一五五三二一六二六三

【音更南】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更東】坂本 恵子 一五五三二一六二六三

【音更北】中嶋 晴子 一五五三二一六二六三