

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

住み慣れた地域で暮らし続けるための施設について

ケアセンター白樺の介護活動

介護老人保健施設は、地域包括ケアシステムの拠点施設として、その役割がますます重要になってきています。地域包括ケアシステムとは、介護が必要になっても、住み慣れた地域でさまざまなサービスを利用しながら、できるだけ地域で安心して自分らしい生活を継続しようというシステムです。その中で、ケアセンター白樺では介護老人保健施設に求められているリハビリテーション・在宅復帰・在宅生活支援・

地域連携の役割が果たせるように取り組んでおり、

認知症棟の取り組み

2階療養棟では認知症ケア加算を算定しています。認知症ケア加算とは、日常生活に支障があると認められる症状や行動がある認知症の高齢者に対して、介護保険施設サービスを行った時に算定される加算です。認知症高齢者に対して、在宅復帰に向けた適切な介護や訓練を行うことが目的です。2階療養棟では、認知症

その一部を紹介します。



自宅に訪問し車椅子でトイレが使用できるか確認している様子

在宅復帰を支援する施設

介護老人保健施設の役割の一つとして『在宅復帰支援』があります。自宅で生活していたが、怪我や病気で自宅での生活が難しくなる、入院中に筋力が衰えてしまい自宅に戻るのには心配など様々な状況の方がいます。そういう方々が一度入所しリハビリを行う事で体力の向上を目指します。又、医師や看護師、リハビリ

利用者の皆さんの中には畑の作物の成長が気になる方がいて、天気がよければ苗の様子を見に行かれています。「日常の関わりの中で楽しみや刺激のある時間を提供できるように日々心掛けています。利用者さんにゆったりと落ち着いて過ごして頂けるよう関わりを持つと共に、楽しい時間を提供していきたい」と山田介護主任は話します。

技士、介護福祉士等が連携し、その方の状況を適切にとらえ在宅生活の可能性を探って行く支援をしています。

ケアセンター白樺ではご本人とご家族、相談員や介護支援専門員と面談を行い、少しでも在宅生活の可能性がある方は、短い期間での在宅生活を提案しています。退所後すぐに自宅に戻る事で何

かあったらという心配や、在宅生活を継続していけるのか等の不安が付きまといまいます。そこで退所前後で訪問を行ない、生活する自宅を見ながら不安点を聞き取り、サービスの調整を行い準備します。施設生活と在宅生活を繰り返すうちに、住み慣れた自宅へ戻られた方もいらっしゃると思います。山田介護主任は、「地域包括ケアという時代の流れから、利用者様が住み慣れた地域での生活を継続していく上で、一人一人に寄り添いその方にとっての最良の選択を行えるように、全職員で関わっていきいたい」とケアセンター白樺の介護実践を語ります。

【記事担当 山本圭介】

聴診器

▼公文書管理法は公文書を「国民共有の知的資源」とし、政策の意思決定の過程が分かるよう文書を保存、管理するよう求めています。米国では政府高官の電子メールは自動保存され、トランプ大統領が放つツイッタールの投稿も公文書として保存されると言います。公文書管理と情報公開は「車の両輪」。「政策遂行の過程が分かる文書を残し、情報公開を通じて現役世代への説明を果たし、さらに永久保存で将来世代への説明責任も果たそうとしている」と言われています。地方でも情報公開条例で同様の規定を行い、最近では、予算の編成過程を公開するという動きにまで広がってきています。予算とは「政策課題の事業化」であり、何が予算要求され、どのように事業の選択と集中が行われたのか、その過程を透明化することによって国民主権、民主主義をいっそう徹底することになります▼しかし、安倍政権は自分の都合に合わせて、公文書を改ざんしたり、隠したり、廃棄したり：歴史を自分の都合に合わせて異様が繰り返されています。心ある人たちの内部告発で隠ぺい・改ざんが暴かれつつありますが、日本の立憲主義、民主主義が危機的状況にあります。市民と野党の共闘で安倍政権にレッドカードを！

シリーズ

憲法があぶない

私は、高校社会科の教員(現在は退職)として、「日中十五年戦争」は、侵略戦争であり、その過ちは二度と繰り返してはならないと考え、高教組の「教え子を再び戦場へ送るな」というアピールに強く共感してきました。授業で、「日本国憲法」を指導するとき、「憲法をいかに暮らしに活かすか」という観点を重視し、「前文の平和的生存権」、「戦争放棄の戦力不保持、交戦権否認の9条」と「個人の尊厳を保障する13条」の大切さを強調しました。また、政治・経済

的諸課題は、未来に生きる若者に関わるものですから、政治的中立性を確保しながらも、現実の政治の理解力や公正な批判力も養うような意見の多様性を重視して展開してきました。その根底には、「憲法は、国民の人權を保障するために国家権力を縛るもの」という立憲主義があります。

しかし、安倍政権は、2015年憲法学者のほぼ全てが憲法違反と指摘し、多くの国民が反対して国会を取り巻く抗議活動をおこな

う中、立憲主義を破壊して安保法制を強行成立させました。この「戦争法」により、日本が「戦争する国」となり、アメリカの無法な戦争に加担する危険性が高まっています。日本が、戦争で「殺し、殺される国になる」ことは、私にとって耐えられない苦痛であり、断じて許すことはできません。私はその思いから、「安保法制違憲訴訟 道東訴訟」の原告になり、陳述書を作成して提出しました。今、安倍政権は、9条に自衛隊を明記して「9条1・

2項の死文化」を狙っています。私たちは、憲法改正の発議を許さず、立憲主義を取り戻し、9条を生かした平和日本を築かなければなりません。今こそ、12条、「この憲法が国民に補償する自由及び権利は、国民の不断の努力によって、これを保持しなければならない」の「不断努力」を主権者が示して声を上げ、力を合わせるべきときです。

あなたと民衆をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-HREN

2018 7月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ／堀の中の詩の教室 寮美千子さん

リハビリ現場の会話術

毎日かアルツハイマーザ・ファイナル

けんこう教室 熱中症

まごのチカラ 鹿児島県南大隅町

食と健康 快眠につながる食事

発行一橋保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター9階 電話 03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657



なるほど介護保険



在宅介護総合センター白樺
宮田 哲郎

第2回 介護サービスの手続きの流れ

今回の記事では、介護保険の手続きの流れを、できるだけ実際のサービス利用を想定

しながら、ご説明してみたいと思います。

①介護サービスの利用は申請が必要

介護で困った状況になった時

申請が必要となります。

例えば病院にかかるように、すぐに介護サービスが利用できる、という仕組みにはなっていません。多くの方は、40歳を過ぎると保険料が給料や年金から天引きされる一方で、実際に利用するためには必ず

②訪問調査を受ける

申請手続きを行うと、認定調査員が訪問し、体の動きや記憶力、生活状況について

もらうことをお勧めします。

また、排泄の項目や認知症の症状などは、ご本人の自尊心に配慮した対応が必要です。調査後に別室や玄関の外で伝えるとか、メモ書きしておいて、調査員にそつと手渡すなどの方法があります。できるだけ具体的に、実情頻度を伝えることが重要です。また、かかりつけ医からは、

保険者に主治医意見書が提出

されます。

【補足】認定を待つ間に出来ること

保険者が認定通知を行うべき期限は30日以内。急ぐ状況であれば、その前に前倒し

食事代500～600円程度で利用体験を受け入れています。

でサービスを利用できる場合があります。また、多くのデイサービス事業所では、

③ケアプラン作成の相談

要介護認定が出たら、介護が必要な度合い(要支援1、2、要介護1～5)ごとに定められた限度額内で、ケア

マネジャーと相談しながら、介護サービスを利用していくこととなります。

今回のまとめ

手続きはそんなに難しくない

一見煩雑に見えますが、利用者さんやご家族が行うこと

に①の段階から相談にのってもらったり、手続きを手伝ってもらうことができます。

当事業所にも11名のケアマネジャーがいますので、お気軽にご相談ください。

①認定申請する②訪問調査を受ける③ケアプラン作成を相談する、の3つだけです。さらに、予めケアマネジャー

0155・41・1167
在総白樺担当：宮田・高橋



tokachi 紅のみなさんによる圧巻のよさこい演舞

マにしたパネル展示、各種測定検査を行うことが出来る健康チェックコーナーにも多く利用があり、長蛇の列が出来ていました。

会場内模擬店では、リサイクル品、野菜、飲食物等の販売も行われ、寒空の中でしたが売り切れが続出するほどの大盛況ぶりが見られました。

抽選会では、ドリムタウン白樺内店舗よりご提供いただいた商品をはじめ、特産品詰め合わせ、各種商品券、花火詰め合わせ等の様々な商品が出され、司会者から当選番号が発表されるたびに歓喜やため息が上がり、おまつりをさらに盛り上げてくれました。

【総会事務局 池田大輔】

第29回

十勝健康まつり

その後、続けて帯広大谷高校吹奏楽部による演奏、合唱団エルデさん、KBCCカマバイシクルクラブのみなさんの演技、tokachi紅さんによるよさこい演舞が会場を大いに盛り上げました。

今年も、帯広市内の医師4名のご協力をいただいた無料健康相談、昨年に引き続き行われた毛細血管血流チェックは、受付前から希望者が殺到し混雑しました。健康や病気の予防等をテ

リハビリ技師の部屋



No. 4

ケアセンター白樺理学療法士

主任 星山 等

ストレッチで柔らかくしなやかな筋になろう～

ストレッチとは、筋を伸ばして柔軟性を向上させる運動です。眠い時や筋トレ前、仕事中、スポーツ後、眠る前など様々なタイミングで行われています。気軽にできる反面、正しいやり方ではないと効果は十分でないばかりか、筋へのダメージも考えられます。簡単に見えるストレッチだからこそ、正しいやり方やポイントを押さえて十分な効果を得られるようにしていきましょう。

●ストレッチ効果とは？

- ①関節を動かせる角度の改善
- ②柔らかな筋の獲得
- ③筋内の血流量増加
- ④筋内にある老廃物の除去による疲労回復
- ⑤傷害(怪我)予防
- ⑥スポーツパフォーマンス向上

⑤⑥は『動的ストレッチ』と呼ばれるもので、運動前のウォーミングアップとして活用されています。今回、ご紹介する種類は『静的ストレッチ』です。

●静的ストレッチとは？

反動や弾みをつけずにゆっくりと筋を伸長する方法です。筋を伸長した状態で止め、反動をつけずに時間をかけて保持します。痛みが出る寸前で静止する事で、筋損傷が少なく、安全な運動方法となります。筋の柔軟性を向上し、関節の動く角度を拡大したい方には最適な方法となります。

首周りのストレッチ①

『後側方にある筋(→斜角筋)』

1. 椅子に座ります
2. 片手を90度に曲げて、腰の後ろに回します
3. (2)の時、手の甲を腰にぴったりとつけます
4. 反対の手を頭の上に回し、後頭部を抑



えます

5. そのまま、斜め前方向に倒していきます
 6. 軽くストレッチされていると感じたら止めて、ゆっくりと戻していきます
 7. この動作を右前と左前、交互に2回ずつ繰り返します
- 斜め屈曲は、**7秒間で1回**を目安に行ってください。やりすぎは筋肉を痛めてしまう可能性もあるため、決められた回数だけこなすようにしましょう

ストレッチのポイント

- ・背中を丸めて行わない
- ・前に倒しすぎない
- ・呼吸しながら行う

首周りのストレッチ②

『前側方にある筋(→胸鎖乳突筋)』

1. 片腕を90度に曲げて、背中にぴったりとつけます
 2. 片手を逆方向の耳に覆いかぶせます
 3. そのままゆっくりと腕側に傾けていきます
 4. ストレッチされていると感じたポイントで止まります
 5. その後、ゆっくりと元に戻していきましょう。
 6. この動作を5回繰り返します
 7. 逆方向も同様に行います
- 横屈曲は、**8秒で1回**を目安に行ってください。



ストレッチのポイント

- ・視線はまっすぐ前を向く
- ・背中を丸めて行わない
- ・軽く後ろに引くイメージで行う
- ・手で引っ張りすぎない



十勝勤医協にも看護師を目指している高校生7名が体験に参加されました。白衣に着替えて脈拍、血圧測定、足浴、肺音や心音の聴取等を病棟の

5月10日11日の2日間、高校生を対象とした「ふれあい看護体験」が行われました。主催は看護協会、看護の日、にちなみ「高校生のみなさんに看護職の仕事をよく知っていただくこと、実際の職場を体験することで進路選択の一助としてもらうこと」を目的としています。

常病

ふれあい看護体験



合わせが悪くないか等、薬を使う際の注意点をアドバイスします。また気になることについては何でも

かかりつけ薬剤師とは、担当の(お気に入りの)薬剤師を1人決めていただくことで毎回同じ薬剤師がお薬をお渡しします。あなたのお薬に関する事を全て把握し、重複した薬が出ていないか、薬同士や薬と食品の飲み

あじさい局

かかりつけ薬剤師が

2名に増えました！

も気軽に相談いただくことができます。

かかりつけ薬剤師になるためには決められた研修を受けるなど、薬剤師も一定の基準を満たす必要があります。今まで、あじさい薬局には基準を満たした薬剤師が1名在籍していましたが、5月から1名増えて2名になりました。今後も更に増えていく予定です。あじさい薬局で「毎回同じ薬剤師から薬をもらいたい」「同じ薬剤師に相談にのってもらいたい」場合には是非かかりつけ薬剤師をご指名ください。

【薬局長 岡山和也】

看護師とコミュニケーションをとりながら体験しました。体験後の感想では「短時間の体験でもやりがいを感じられた」「沢山の患者さんがいる中でも一人一人と丁寧に向き合っていることがわかった」「患者さんと触れ合う距離、コミュニケーションを実際に見て看護師っていいなと思った」と実際の現場を体験したからこそ得られる『大切なこと』をひとりひとりが感じ取っていただけたようで、大変充実した看護体験となりました。

今後も未来の看護師さん誕生に向けて看護体験を継続していきたいです。夏休み期間には夏の看護体験、訪問看護体験を予定しています。

【副総経理 林下亜希】

友の会連絡会「コーナー」番〇二五五・二二・四二四四

生き生き広場

友の会総会を開催

清水友の会

5月18日に世話人総会を開きました。最初に十勝勤医協友の会連絡会の阿部副会長よりあいさつをいただきました。昨年度の活動を振り返ってみると、日帰りバス旅行・うたごえ喫茶・健康相談会などの行事を行ってききました。それぞれの行事は、参加者も多く、内容も参加者に変喜ばれま

したが、仲間を増やすことにつなぐ事ができなかったのが残念と話し合われました。

今年度は健康相談会・日帰りバス旅行などの行事を行うことを決めました。会員目標はいつもの目標の半分にしました。少し消極的ですが、そのかわり絶対に目標を達成するようにがんばろうと確認しました。話し合いの後、お弁当を食べながら交流をしました。

【清水友の会 坂田 文子】

ウエス切りと食事で交流

稲田北友の会

6月7日に世話人宅で会員と世話人の6名でウエス切りを行いました。きれいに洗濯された木綿の古布を18センチ角に切り、ハサミと一緒に口も動いてにぎやかです。

2時間の作業のあとは食事会で、近所のスローフード店の弁当をいただきました。

90歳になる会員のお父さんが採ってくれたフキやワラビの料理も味わい、今回の日程を決めました。

ウエス切りを始めて20



年くらいになりますが、シートやタオルなどの古布を提供してくれる会員の協力があったので活動です。いつも感謝をいっばいです。

【稲田北友の会 平 麗子】

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て答えになります。

出題者は事務局です。

元 □ 候
温 □ 巨 □ 客
火 □ 症 勇 □ 永 □ 感
胃 □ 上 頑 □ 尺 袖 □ 室

ヒント

9条改憲ストップの取り組みを大勢に

【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

〒080-00019

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-

ikyو.or.jp

【賞品】

抽選で10人の方に、千円分の図書カードをお送

山菜を食べよう

大樹友の会

6月3日快晴の中、大樹友の会は昨年出来なかった山菜を食べる会を行い、講師に木育でスターの有岡繁さん(有岡事務局長のご主人)を招き、12名の参加者で行いました。

山菜の会で食べ方や野草の見分け方を勉強して、いざ実践を行い取った野草を持ちよって天婦羅にして食べました。

空は快晴、食べ物は完食、これを機会に、会員活動に熱をあげてと、山菜を



食べる会は無事終了しました。

【大樹友の会 目黒 将一】

第27回十勝勤医協友の会協議会総会

第27回友の会連絡協議会総会が5月26日(土)、帯広市内「こまちプラザ」で開催され、36友の会から代議員84名(代議員定数109名)、職員10名が参加しました。

地域で行っているサロンやふまねつと等取り組みや、報告等計7つの発言がされ、会場からは、各地の取り組みに対しての拍手や共感の声が聞かれました。

来賓として、日本共産党十勝地区委員会委員長佐藤系江氏、十勝勤労者医療協会理事長深町知博氏よりそれぞれ挨拶を頂き、その後2017年度の活動総括と2018年度の活動提案、討論に入りました。

討論では、憲法署名の取り組み、会員拡大の目標にこだわった取り組み、

担い手づくりの課題、いつでも元気読書会について

各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 〇五五・三一七・〇九五
- 【音更西】増田 浩毅 〇五五・三〇一・八八六〇
- 【音更南】坂本 恵子 〇五五・三一一・六二六三
- 【音更北】中嶋 晴子 〇五五・四二二・一九九
- 【土幌】和田 鶴三 〇五五・四一七・四四三三
- 【上士幌】山本 政俊 〇五五・四一三・〇八九
- 【新得】土山 武志 〇五五・六四一・四七一六
- 【清水】田中けい子 〇五五・六三三・〇五六
- 【鹿追】武田 耕次 〇五五・六六二・二七六
- 【芽室】梅津 美政 〇五五・六二二・八五九
- 【中札内】西村 和正 〇五五・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 〇五五・八七五・二二八
- 【広尾】前崎 茂 〇五五・八二一・四三四〇
- 【幕別】小林 正明 〇五五・五四四・五二二
- 【札内東】鈴木志摩子 〇五五・五八四・六七五七
- 【札内西】岡崎節子 〇五五・五八四・四三三
- 【忠類】増田 武夫 〇五五・八八八・二六〇七
- 【豊頃】岩井 明 〇五五・七四一・二六三四
- 【池田】吉田 清治 〇五五・七二二・八六一〇
- 【本別】加藤 孝一 〇五五・二二二・四八二二
- 【足寄】田利美智子 〇五五・二二五・四〇〇〇
- 【陸別】黒沼 明美 〇五五・二二七・二六六七
- 【東】加藤 みち 〇三三・二六三・一八
- 【柏】加藤 昌明 〇三三・二五〇・八四
- 【光南】村上やよい 〇二五・五五八・八
- 【鉄南】牧野美智子 〇四七・八九六・五
- 【中央】田村力オリ 〇三三・二六〇・七
- 【栄】及川 洋子 〇九〇・五二二・三三三
- 【開西】岡本 顕 〇九〇・六四四・六五二二
- 【西帯広】野坂 潤子 〇三七・二七二・九
- 【西南】麻生 恵子 〇二二・一六二・三
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 〇三三・一四四・三
- 【白樺】高宮 裕 〇三三・一八八・二
- 【新緑】千田 演子 〇二二・四四〇・八
- 【柏林台】横塚恵利子 〇四一・七七九・〇
- 【緑西】村上久美子 〇三三・六八五・二
- 【稲田北】平 麗子 〇四八・〇七二・五
- 【稲田南】藤田 功 〇四八・六九五・一
- 【川西】伊沢佐恵子 〇六〇・二五〇・六
- 【大正】岡山 幹男 〇六四・五九三・五