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

医療・介護を受ける権利を守り、安心して暮らし続けられる地域づくりを

民医連十勝ブロックでは、友の会のみなさんと共同で様々な取り組みをすすめています。

6月15日(金)には、これまで事業所それぞれで行ってきたスタンディングアピール活動を全事業所合同で行いました。開催場所となった地域友の会の方にも声かけし、職員と友の会員合計54名が参加。西南大通りを通る方々に「憲法9条を守ろう」「戦争させない」とアピールしました。研修医の先生や地域の世話人さんも参加してくださり、50人以上が並ぶ姿はかなりのアピールになったことと思います。

また、帯広病院では全職員集会を実施し、無料低額診療事業を広く周知することなど、「民医連活動の灯台の光を高く大きく」していくためにどうすれば良いかというテーマを中心に議論を交わしました。「この間の相談事例からも、地域にはまだまだ困っていても相談できていない方がたくさんいる」「ハローワークや派遣会社さんなど、実際に困っている方がいる所でアピールしてはどうか」「地域の世話人さんや民生委員さん、地域包括支援センターなど地域生活に近いところともっと連携を強めよう」など、熱い想いが溢れる議論となっています。

平和を守る取り組みも、３０００万署名だけではありません。今年も原水禁世界大会への代表派遣を行います。民医連十勝ブロックからは2名の代表が、参加する予定です。今年は広島での世界大会に参加予定です。被爆国でありながら核兵器禁止条約に参加しないという悲しい状況を変えていくためにも、また、被爆から70年以上経過し、苦しんでいる方々の生の声を聴ける貴重な機会でもあり、学びを進め学びを広げていくためにも参加を成功させましょう。署名・募金へのご協力をお願いします。

十勝勤医協・あじさい薬局・十勝勤医協友の会では、医療・介護を受ける権利を守り、安心して住みつづけられる地域・社会を目指して様々な取り組みを行っています。これからも医療・介護を受ける権利にとって厳しい状況が続きますが、それに負けない取り組みを進めていきます。

【帯広病院事務課長　浅野健太朗】

聴診器

▼１歳半の孫の初めての言葉は「マンマ」。幸せそうに食べる姿をただニコニコとながめている。あ〜幸せ！しかしそうのん気にもしていられない▼安倍政権は６月末、ＴＰＰ11協定関連法案をわずかな審議で打ち切り強行採決させた▼この本質は農業にとどまらず、食の安全、遺伝子組み換え食品、薬価など暮らしに重大な影響を及ぼす▼原発再稼働を期待する新エネルギー基本計画や来年の消費税増税を盛り込む「骨太方針」…個人の尊厳を保障する憲法に真っ向から反する政治はもう御免だ▼命を慈しむ画家いわさきちひろが広島で被爆した子どもの言葉に挿絵を描いた絵本がある▼「よしこちゃんが　やけどでねていて　とまとが　たべたいというので　お母ちゃんが　かい出しに　いっている間に　よしこちゃんは死んでいた　いもばっかしたべさせて　ころしちゃったねと　お母ちゃんは　ないた　わたしも　ないた　みんなも　ないた」▼ちひろは今年生誕１００年。生きていたら安倍政権の蛮行に怒り、市民と野党の共闘の発展に胸躍らせ、核廃絶を願う声が核兵器禁止条約を採択させたことにどんな絵を描いたのか▼11か国目の条約批准国コスタリカは軍隊を持たない国▼私たちは前に進んでいる　（智）

第18回 十勝反核平和自転車リレー開催

6月23日に反核平和自転車リレーが開催されました。

本年度は1日開催となり、帯広病院から柳町医院、帯広市内を周り、宿泊先であるホリデーイン十勝川までの約50kmの行程でした。

天候は快晴となり、新入職員は不安と疲労で大変な思いをしました。そのような状況でも、中継地点で友の会の方々の見送りを受け、元気をもらい、全員無事に完走することができました。応援をして頂いた友の会の皆様にはこの場をお借りして、感謝の気持ちを申し上げたいと思います。ありがとうございました。

学習企画では、帯広原水協事務局長の櫻谷和博さんに、「平和の為にできること～憲法を暮らしに活かす～」をテーマに憲法と核兵器について講演して頂きました。憲法は、生命、人権を守るもの、それを変えようとする人や組織がいる。個人の尊重が危ぶまれている。世界を平和にすることの難しさを知りました。自転車リレーでの経験を力に、友の会と共に悪政に立ち向かう運動を続け、当たり前の平和が当たり前に続くような世界を求めていきたいと思います。

【事務局長　滝沢隆太】

シリーズ

憲法があぶない

子どもの頃、戦争を扱った読み物などから恐怖心が募り怯える私は、「日本はもう、戦争をしないと決めたの。大丈夫。」と母に聞かされ、何とも言えない安堵感を覚えたものです。しかし親となった今、自分の子どもにどれほど自信をもって「大丈夫。」と言ってあげられる時代だろうか、と危機感を持っています。憲法九条の恩恵が、安倍首相の推し進める改憲案によって、この70年の中で今ほど揺らいでいる時はないと言えるでしょう。

小学生の時の40代以上の大人は皆、戦争を知っていて、その体験を聞くことができました。家族が戦死するということ、モノがないということ…。自分たちの恵まれた生活との違いに驚きつつ、でもこの先はずっと、戦争を知らずに暮らしていけることを疑いませんでした。

しかし、世界的に見てもこれほど長く平和を維持してきた国は稀であり、九条の存在意義を誇るべきところを、自衛隊が先制攻撃を行うことも可能とする案を持ち出してきていることは看過できません。その他の改憲三項目も法律で対処できると言われていることからも、私たち国民が為政者に憲法を「守らせる」努力が不可欠だということを、最近になって実感しているところです。

今、国内には今日のご飯に困る子どもたちや、長生きしていることを不安に思う高齢者が社会問題となっているのに、基本的人権の理念が未達成であることに目をつぶり、自己満足のような改憲を主張する安倍首相の姿勢に怒りを禁じ得ません。

先日、憲法記念日に参加しました講演の中で、進藤榮一氏が「今こそ立憲民主主義の時代から『活憲』民主主義の時代だ。」と話されていたことが、心に染みています。子どもたちに平和を約束し、国民主権・基本的人権の尊重が行き届く豊かな未来を残していけるよう、憲法を活かし行動していきましょう。

【鉄南友の会　藤井聡子】

第3回 介護保険制度の活用事例

在宅介護総合センター白樺　宮田　哲郎

今回が最終回となります。

現在、当事業所のケアマネSが担当している事例をもとに、制度活用の実際と、制度の課題についてもふれさせていただきたいと思います。

今年5月の初めに相談があった事例です。

事例紹介　Tさん

69歳女性　要介護2・2割負担

神経難病で歩行状態が悪化しO市内の急性期病院Aに入院して2ヶ月目。70代の夫と30代後半の息子さんの3人世帯。自宅は公営住宅の5階でエレベーター無し。試験外泊では階段昇降の途中で休まなくてはならなかった。療養型病院を提案されたが、Tさんは自宅に帰りたい。夫は在宅介護の経験がなく、本人の気持ちは理解しながらも、担当の看護師にリハビリができる病院への転院を相談しているものの、もし家に退院という事になったら、相談したい～との申出。

夫からの相談〝もうパニックだ〟

1週間後に切羽詰まった様子の夫から電話がありました。

「A病院から急に、〝来週末に退院〟と言われた」「絶対に無理だ」「去年まで夫婦で働いていたから介護の自己負担は2割負担。介護施設の入所費用はとても支払えない。在宅サービスだっていくらかかるのか見当がつかない」「自分でもわかるが、もうパニックだ」

ケアマネジャーの対応

担当になったケアマネSさんは、実際の状況がどうなっているかを病棟に教えてもらいながら、パニックを和らげるためにも、Tさんと夫と一緒にひとつひとつ確かめあうことにしました。

①Tさんの思い…息子の食事のことが心配。早く帰りたい。

②Tさんの体の状況…階段昇降はリハビリ技師が関わり院内の非常階段で実証済み。本人も自信を強めている。

③家族介護の内容…外出時、階段昇降を見守るまでの関わり（入院前と変わらず）

④必要な介護サービスと費用…Tさんの意欲をふまえ通所リハビリを週2回。5階階段でも送迎OK／無料体験OK／短時間OK等の条件からケアセンター白樺を選択。

※単位数　デイケア　2割負担2250円／日＋食費500円／日×各8回＝22，000円／月

⑤世帯収入…仕事辞めたばかり。自分たちもよくわからない。

⑥夫の思い…これなら何とかやれそうだ。安心した。ありがとう。

おわりに・求められる医療連携と制度改善

後日、この事例についてA病院の看護師さんと懇談したところ「急性期病院だからこそ、もっと退院患者さんの生活に踏み込んだ調整や、抱えている不安に寄り添った関わりが必要」と感じていらっしゃいました。今後も、同じ立場で連携ができそうです。法人内でも病院・施設・在宅の会議を定例化するなど、連携強化が図られています。

また、2割負担、3割負担の導入に代表される安易な制度改定が、いかに利用者さんに不安、混乱、苦悩をもたらしているかを示す象徴的事例でした。こうした実情を発信し、改善を求めることも我々ケアマネジャーの大事な役目と考えています。

リハビリ技師の部屋

No.5

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～ その2

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。

●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。

◆首周りのストレッチ③

『首の後ろと下方にある筋 (→僧帽筋と頸板状筋)』

1．前腕を胸の前でくっつけます
2．その状態のまま、後頭部を手で掴みます
3．ゆっくりと前に倒していきます
4．背中が曲がらない限界まで倒したら、20秒間キープしましょう
5．元に戻し、もう一度同じ動作を行います

このストレッチの目安は、**20秒×２セット**。

頭を動かしすぎてしまうと痛めてしまう原因にもなるため、気持ちいいポイントで止めるようにしましょう。

ストレッチのポイント

・呼吸しながら行う
・頭を下げる時に背中を丸めない
・力は入れずにリラックス

◆肩周りのストレッチ①

『肩と上腕後方にある筋 (→三角筋と上腕三頭筋)』

1．右手で左肘をつかみます
2．(1) の時、腕部分は地面と平行になるよう上げておきます
3．右手で左肘と左上腕部の後方を軽く支えます
4．平行を保ち、右手で右側に**５秒かけて**、ゆっくりと引っ張っていきます
5．痛みの出ないポイントまで押したら止まります
6．その後、**５秒かけて**ゆっくりと元に戻していきます
7．この動作を３回繰り返します
8．終わったら逆方向も行います

ストレッチのポイント

・背中を丸めたまま行わない
・押している腕は動かさない
・目線は常にまっすぐ
・息を吐きながら押して、吸いながら戻す

◆肩周りのストレッチ②

『肩の筋(三角筋)と背中の上部後方の筋(僧帽筋)、肩甲帯をほぐせる方法』

1．指を肩に乗せるようにします
2．(1) の時、軽く胸を張ってください
3．横から見た時に肘で大きな円ができるようにぐるっと肘を回していきましょう
4．回す時も指は肩から離さないでください
5．この動作を10回繰り返します
6．逆回しも同様に行います

肩回しは、**５秒で１周**を目安に行っていきましょう。筋の緩和のバランスを保つために、両肩は同等の力で回すことを心がけてください。

ストレッチのポイント

・前側に回す時は軽く内側に入れる
・肩に力は入れずにリラックス
・後ろ側は肩甲骨同士を寄せるように回す
・筋回す時は常に**肘を肩から離すイメージで行ってください。**

ほのか　季節行事：流しそうめん

7月14日(土)デイサービスほのかで、季節行事として流しそうめんを行いました。流しそうめんの具にはそうめんのほかに缶詰めみかんを合わせて流すことにしましたが、麺つゆと甘いミカンの相性が良く、利用者様から大好評でした。昼食から2時間あとの開催でしたが、たくさん召し上がっていただけました。なかには「流しそうめんなんて初めてだったけど、本当に楽しかった。参加できてよかったです。」と嬉しそうに話してくれる利用者様もおられ、企画を喜んでもらえてよかったと感じました。この時期は、暑さで食欲が落ちやすい時期となります。喉越しの良いものや冷たいものを摂る機会が多くなると思います。冷たいものを多くとりすぎると、お腹が冷えることで体調を崩してしまう事があります。お茶など暖かいものも適度に摂りながら、暑い夏を乗り切りましょう。

【白樺デイサービスセンター　介護主任　西村正直】

帯広病院　研修医を受け入れました

6月4日から29日、勤医協中央病院研修医の齋藤僚太先生の地域医療研修の受けいれを行いました。自ら十勝勤医協での研修を希望した齋藤先生は、法人各院所はもちろんのこと、救急車同乗実習、更別村国保診療所の実習、地域友の会のみなさんと触れ合うなど、積極的に地域にでかけ、健康まつりや反核平和自転車リレーなどにも参加し、大変濃厚な1か月を過ごされてました。

斎藤先生の実習目標のひとつが「地域の特性を知り地域医療の問題点を知る」でした。最後の研修報告会で、斎藤先生自身が見聞きし調べた十勝の医療の現状を分析し、十勝の医療をよくするためのアイディアが報告されました。それは、「住民の協力による予防医療が大事」「動くことが元気の源」「患者の人生を尊重するｃａｒｅができる医療が十勝勤医協の特色」ということでした。1か月という短い期間にもかかわらず、斎藤先生なりの十勝地域の診断とその処方箋を示していただいたことへの感謝と、涙が出そうなくらいの感動を覚えました。

齋藤先生、これからの医師人生の中でも十勝での体験を忘れないでいて。そして、もし願いが叶うならいつか十勝地域の医療を担う医師として戻ってきてください。

【帯広病院総師長　渡辺景子】

生き生き広場

友の会連絡会コーナー　☎0155-23-4144

恒例の相談会開催

民商健康班会

北栄支部7班ではお互いの健康状態を知り、健康を語り合おうと毎年学習テーマを決め、様々な病気を勤医協帯広病院から看護師さんと事務員を招き、原因や予防対策などを学んでいます。

今回のテーマは「骨粗しょう症」について。最初に日本の高齢化社会問題や骨粗しょう症の要因などの説明を受けました。骨粗しょう症は骨折の危険性が高い病気で、加齢によって骨の量が減りスカスカになる状態を「骨粗しょう症」といい、特有な症状が無いため「沈黙の疾病」ともいわれています。

また、高齢者の骨粗しょう症は転倒による骨折が多く、特に大腿骨近位部骨折（足の付け根の骨）だと、寝たきりや介護の原因になる可能性もあるとのこと。

要因としては、主に加齢による骨量の減少によるものや慢性的なカルシウム不足、栄養不足、運動不足によって骨量が維持されず、骨粗しょう症になりやすくなってしまいます。

骨粗しょう症対策は早期発見・早期予防が大切で、骨量は近くの保健所や医療機関などで検診を受けることができ、また帯広市民で40歳から70歳（5歳刻み）の女性を対象に帯広市国保の加入や生活保護を受けている方など条件が合えば検診が無料で受けることができることもわかりました。

予防対策には、栄養バランスを考えた食事、カルシウムの摂取（1日あたり800㎎が目標量）、適度な運動（女性は1日6千歩、男性は7千歩が目安）をすることで骨量を維持することができます。

おわりにはスクワットやかかと上げなどの転倒予防トレーニングを行い、丈夫な骨づくりのため全員で一汗流し、「今まで健康班会で運動をしたことがなかったから新鮮で良かった」との声もあがり健康班会を終えました。

【帯広民商　事務局】

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。

出題者は霜村英靖さんです。

花　期
点　災　開　場
消　　閉
瓶　　学
火　輪　寛　小
生　　尊

【ヒント】
夏の夜を彩る一瞬の美を楽しみます

【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】
〇郵送
〒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
〇メール
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りします。

【締め切り】
8月20日（当日消印有効）。発表は第413号（10月号）紙上です。

【第409号の当選者】
答えは「大谷翔平」でした。
応募総数127通、正解者125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）

岡山郁夫　菊地美枝子
久保井輝代　小池はるみ
南　保男（帯広市）
館野　進（音更町）
長瀬富子（幕別町）
和田仁智義（芽室町）
山下陽子（大樹町）
鈴木　茂（陸別町）

緑西友の会総会が終わりました！

緑西友の会

6月9日（土）11時から明和福祉センターで、第15回緑西友の会総会と懇親会が開催され32名が参加しました。まず血圧を測り健康チェックです。総会は真田連絡会副会長の挨拶から始まりました。「誰でもが安心して住み続けられるまちづくり」をめざして、今年も、会員を13人、いつでも元気を2部増やして会員の健康を守り、親睦をふかめる活動をしていくことを参加者の拍手で承認されました。昼食後の交流会では、江戸芸かっぽれ 有芽緒会のみなさんのかっぽれや他の踊りに大きな拍手が送られました。かあさんの歌・みかんの花咲く丘をみんなで大きな声で歌い、ビンゴゲームで楽しい時間を過ごしました。今年も元気な友の会活動めざし、会員みんなの力を合わせましょう。

【緑西友の会　村上久美子】

終末期のむかえ方

音更北友の会

6月28日、17人の参加者で小倉医師のお話を聞きました。

小倉医師は、20年以上前に柳町医院で行ってきた「癒し外来」のお話や、死亡率が一番高いガンにり患した患者について、本人・家族と最後の迎え方についての話し合いが大切であるとのこと等の経験談をお話しいただきました。また、ガンについては、ホスピスケアの病院として、第一病院と厚生病院があるが、終末期の医療は手間がかかり経営が苦しい難点があるという病院側の都合についても知ることが出来ました。肺がん、膵臓がんも早期発見で五年から十年生存できる例があるそうです。帯広病院などで配布している「ご家族の皆さまへ」というパンフレットも紹介いただき、終末期家族ができることやお別れがきたときの変化などがわかりました。

【音更北友の会　中嶋晴子】

新任役員さん向けの研修会を開催

連絡会

連絡会の第27回定期総会で提案された「新任役員研修会」が、6月30日（土）9時30分より13時まで行われました。

連絡会山本鉄雄会長の開会挨拶の後、早速3つの講義が行われました。まずは「民医連と十勝勤医協の歴史」について、ケアセンター白樺の山本圭介事務長を、次に「十勝勤医協友の会連絡協議会の活動の歴史」について、連絡会の村上隆久副会長を、最後に「友の会役員の実務」について、連絡会の池田大輔事務局次長をそれぞれの講師に行われました。参加者からは、「十勝勤医協や友の会連絡会の歴史を初めて聞く機会となり、とても勉強になった」、「地域役員の仕事とはどのようなものかを知ることができ、改めて地域で頑張ろうと思った」等の感想や意見が出され、有意義な研修となりました。研修後は、連絡会で準備した昼食を囲んで交流会を開き、自己紹介や研修会の感想と地域での事例や経験などを大いに交流する場となりました。

【連絡会事務局次長　池田大輔】