

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

患者・地域住民の受療権を守る“秋の大運動”スタート

憲法9条を守り改憲を許さない取り組み、地域に踏み出し安心して住み続けられるまちづくりの取り組みを職員と共に全友の会で大勢に取り組もう！！



スタート集会で大運動方針を確認する各地の役員のみなさん

8月25日(土)、友の会連絡会拡大役員会(スタート集会)が開催されました。集会では、帯広病院・浅野事務課長が無料低額診療につながった困難事例を報告。居宅白樺・宮田所長は介護報酬2018年改定の概要と実態を報告しました。地域友の会からも介護サービス利用につながった困難事例や国保病院の状況が報告されました。秋の大運動では、職員・友の会

の地域訪問なども予定されています。月間中の友の会会員拡大目標は331名(職員105名、友の会226名)、「いつでも元気」誌の拡大目標は55部(職員15部、友の会40部)です。月間では、地域訪問のほか、署名活動や会員・元気の拡大の声かけなど、多くの職員が共同組織活動へ参加することをめざします。職員の方も各事業所で

いよいよ秋の大運動がスタートしました。今年も9月～10月の2ヶ月間、友の会拡大・強化月間と、たかひの課題に取り組めます。相次ぐ医療・介護をはじめとする社会保障の解体が進められる中、患者・利用者に限らず経済的負担が理由で病院にない人や必要な介護サービスが受けられない人が増えています。そうした方々に寄り添い、受療権を守る取り組みを旺盛に展開しましょう。

～取り組みの柱～

- ①改憲を許さず平和憲法を守るたたかいを広げる。
- ②医療・介護をはじめ社会保障の解体を許さず、地域住民の受療権を守る。
- ③地域訪問など共同組織活動に多くの職員参加を目指す。
- ④友の会員・いつでも元気の拡大を通じて、組織強化と担い手づくりに取り組む。
- ⑤総会方針・各事業所活動方針の全面実践で、医療・介護活動の推進と経営改善を図る。



オスプレイの危険性等を学習するファーマケア十勝の職員さん

「子どもたちが心配」「沖縄だけの問題ではないことがよくわかった」「米軍基地は日本を守るためではなく自国のためにあることがよくわかった」などの感想が出されました。

ファーマケア十勝・あじさい薬局では、8月30日(木)に秋の大運動スタート集会を開催し、「オスプレイの危険性」に

ついてDVD学習を行いました。今回の学習会にはパート職員も参加しました。オスプレイが十勝上空を飛来する予定もあ

ファーマケア学習会

それぞれスタート集会を開催し、地域の方々の命と健康、平和と憲法を守る取り組みを確認し、必ず秋の大運動を成功させようと奮闘一しています。

友の会、職員と力を合わせ、地域の実態を把握し、困難事例に寄り添った取り組みを展開しましょう。

聴診器

▼今日は皆さんに訪問看護についてお話ししたいと思います。「訪問看護」は、看護師が、直接ご自宅を訪問して療養のお手伝いをする制度です。十勝勤医協の訪問看護の歴史はとて長いのです。私の記憶が確かならば、▼平成元年(1989年)、帯広病院が病院化したときすでに外来の看護師が「気になる患者さん訪問」として患者さんの自宅へ出向き、体調確認したり排泄援助などをおこなっていました。時には寝たきりで入浴出来ない患者さんにベビーバスを持参してお風呂に入れたこともあり、まだ訪問看護制度や介護保険が無かった時代のお話です▼平成6年(1994年)12月1日に訪問看護ステーション「ほつとらいん」が開設されました。そのころまだ訪問看護の事業所は少なかった事もあって、徐々に利用者は増え、勤医協の訪問看護ステーションは3箇所が増えた時期もありましたが、現在はほつとらいん1箇所です。また看護師の人数が整い昨年9月に24時間対応の体制を組んでいます。様々な病気や思いを抱える方々との出会いを大切に、ご本人が望む生活を送る事ができるように全力で応援していきます▼しかし年々、医療・介護にかかる自己負担額の増加は厳しくなっています。医療や介護サービスの利用を阻み、ますます在宅で過ごしにくくなるのではと感じています。安心して暮らせる環境作りのために皆さんと一緒に頑張っていきたいと思っています。

シリーズ

憲法があぶない

安倍首相が、秋の臨時国会に「9条」を始めとする「憲法改正案」を提出したいという意向を、自民党総裁選で示しています。

そして、自民党甘利元経産相が、来年の参議院選挙前に、「国民投票」を実施するよう政策提言し、首相は、「考え方は全く同じだ」と、「憲法改悪」に執念を燃やしています。

私は、子や孫が、平和な社会で暮らせることを願っています。そのため「3000万署名」を達成することが、一番大事ではないかと考え、微力ながら頑張りたいと思います。

【緑ヶ丘友の会 部田 武】



全体会にて現地実行委員会より歓迎セレモニー

2年に一度開かれる「全日本医連共同組織活動交流集会」が、9月9/10日の二日間にわたって横浜市内で開催されました。

会場となった「パシフィコ横浜」国際会議場には、全国から2,200人が集まり、十勝からは友の会連絡会会長以下5名が参加しました。

開会に先立ち、北海道からの参加者全員が壇上に招かれ、直前におきた大地震と大停電を乗り越えての参加に、会場全体から労いと励ましをいただきました。

1日目のリレートークや

2日目の分科会では、全国の進んだ経験がいくつも報告されました。学習と行動を積み重ねて3000万署名の年間目標を達成した経験。なんでも相談会から見てきた貧困・格差と私たちの役割の重要性。居場所があることの大切さ。退院後の見守りを、地域の友の会員と協力し行っているなどの実践が報告されました。

十勝からは地域の居場所づくりに関し「院所利用委員会と共に地域サロンを立ち上げ」て活動している経験を発表しました。

【友の会連絡会副会長 村上隆久】



全国の取り組みを学んだ友の会三役のみなさん

避難所訪問ボランティア

90代男性要介護5のTさんと介護者の60代の娘さんは、9月6日の地震発生後の停電のため、避難所に身を寄せることとなりました。全介助状態で発語困難なTさんの暮らしはデイサービスが頼みの綱でしたが、再開の目処が立ちません。かわりのデイやショートにも満足に連絡が取れないため、9月7日の昼から、在総のヘルパー2名がボランティアとなって、避難所を訪問することにしました。いつも利用者さんのお宅を訪問していま

医療・介護の現場からシリーズ⑨

やろう」と話し合っって現場に向かいました。避難所ではお風呂が無かったので、お湯とタオルを確

すが、避難所で援助をするのは初めてです。様子がわからない中「必要なことがあれば臨機応変に

保して、清拭を行いました。その後は体育館の板の間で臥床しなくてはなりませんでしたが、行政の方の協力もありマットを4〜5枚確保。重ねてベッドメークをしました。ご本人、ご家族からは、「情報も無いし、食事も紙おむつもなかなか手に入らない。」「いつ、もとの暮らしに戻るのか不安」「本当に感謝します。でもあなたの方の身体が心配」とのあたたかい言葉をいただき、職員も元気づけられました。

【居宅支援事業所白樺所長

宮田哲郎】

2018まぐべつ平和まつり



勝勤医協による無料健康チェック、毎年大好評のもちつきばやしなど、楽しい企画と学びを得ることが出来る日となりました。平和な暮らしを守るのは、自分たちの意識が大事だと思います。

これからも街頭宣伝や署名活動等を通じ、戦争のない平和な暮らしを守る、憲法9条を守る活動を行っていきましょう。

【まぐべつ平和まつり実行委員長 岡崎節子】



帯広病院 胃カメラ休日特診のご案内

11月4日(日) 予約制(午前中)

予約枠には限りがございます。ご希望の方は、帯広病院へお電話ください。※事前の診察が必要な場合がございます。予約時に職員にお問い合わせください。

リハビリ技師の部屋



No.7

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4

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柔軟な筋の獲得
- 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。

◆腕周りのストレッチ②『手首、腕と肘付近の筋肉』

ストレッチの正しいやり方

1. 椅子または地面に背筋を伸ばした状態で座ります
2. 胸の前で手のひら同士を合わせます
3. 指先を地面と平行に向けます
4. その状態のまま、両腕をまっすぐ前に伸ばします
5. 前腕と上腕が一直線になったら停止します
6. その後、手首部分を胸につけるイメージでゆっくりと戻します
7. この動作を10回繰り返します

槍突きストレッチは、1回7秒を目安として、ゆっくり行っていきましょう。

ストレッチのポイント

- ・両腕は地面と平行をキープする
- ・痛みの出ない程度まで戻す
- ・リラックスしながらゆっくりと行う

両腕を下げてしまうと三頭筋部分に刺激が通りにくくなってしまうため、常に



平行というイメージで行っていきましょう。

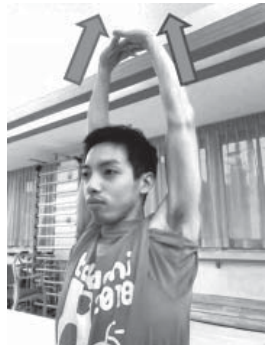
オフィスワークの多い方によくみられる猫背。そんな猫背の原因にインナーマッスルの弱体化が挙げられます。特に腰と腹筋は体幹部分の中でも大きな筋肉になるため、注意しなければなりません。ここではまず、腰と腹筋のインナーマッスルを刺激する種目で最も簡単な背伸びをご紹介します。

ストレッチの正しいやり方

1. 足を肩幅分ほど開いて直立する
2. 指と指を絡ませてお祈りのポーズを作る
3. 両手を上に上げていくと同時に手のひらを返す
4. 5秒かけて、ぐっと空を押し上げていく
5. (4)の時、腕を耳につける
6. その後5秒かけて、ゆっくりと元に戻す
7. この動作を5回繰り返していく

ストレッチのポイント

- ・顎は下げずに、常に前を向く
- ・しっかりと呼吸しながら行う
- ・両腕とも同じ力で天井に伸ばす
- ・軽くお腹を凹ませる



◆足回りのストレッチ①『下半身と上半身をつなぐ役目がある股関節』

ストレッチの正しいやり方

1. 地面に座ります
2. 両足の裏をくっつけます
3. かかとを限界まで自分側に引き寄せます
4. その状態で膝を5秒かけて、ゆっくりと下に下げていきます
5. 痛みが出ない限界まで下げたら3秒間キープします
6. その後ゆっくりと緩めます
7. この動作を5回繰り返します

ストレッチのポイント

- ・反動をつけて行わない
 - ・背中丸めない
 - ・呼吸を吐きながら下げていき、吸いながら戻す
 - ・体には力を入れずにリラックスさせる
- 無理に曲げないで、じっくり股関節が伸びるイメージをしながら行っていきましょう。



8月9日(木) 白樺医院の地域無料健康相談が行われ、今回のテーマは「運動は「浮腫」にやリハビリの話」と「浮腫」について。講師はケアセンター白樺の滝沢隆太理学療法士が務めました。患者さんなど8名の方が参加し、質問が多数出され盛り上がりしました。

「浮腫は体内の水分量の調整に異常をきたして発生するもので、まぶたが重たい、手



白樺医院

定例の無料健康相談を開催

ケアセンター白樺3階療養棟は年間を通じて、施設生活の中でも季節感を感じてもらえる行事を企画しています。8月の行事は夏祭りにして、ピンに見立てたペットボトルを大きなボールで倒すボーリング大会を行いました。「私は…」と遠慮がちな方もボールを持つと表情が一変し、大きく振りかぶりボールを



投げ、倒れるととても良い笑顔を見せてくれました。また、折り紙で作ったメダルを贈呈すると、「綺麗だね」と嬉しそうに首から提げる姿も見られました。その後のおやつは、お祭りの雰囲気味わえるかき氷とアメリカンドッグで、「普段食べないものは美味しいね」という声が多く聞かれました。投げて楽しみ、食べて楽しみ、五感で季節を感じた行事が行えたと思います。これからも楽しんでいただけるような行事企画を行ってまいります。

【ケアセンター白樺
3階療養棟介護主任 山田 巴】

老健

夏のイベント、大盛り上がり！

投げ、倒れるととても良い笑顔を見せてくれました。また、折り紙で作ったメダルを贈呈すると、「綺麗だね」と嬉しそうに首から提げる姿も見られました。その後のおやつは、お祭りの雰囲気味わえるかき氷とアメリカンドッグで、「普段食べないものは美味しいね」という声が多く聞かれました。投げて楽しみ、食べて楽しみ、五感で季節を感じた行事が行えたと思います。これからも楽しんでいただけるような行事企画を行ってまいります。

【白樺医院事務長 三浦紀秋】

友の会連絡会「ナー」 ☎0255-331-4244

生き生き広場

ふまねつとの会が盆踊り参加

開西友の会

私たちふまねつとの会は毎週金曜日西10号会館を会場に午前9時30分から午前11時までの1時間30分、ふまねつとを行っております。

会員は25名くらいおりますが都合の悪い人もいて常時来る人は12名くらいです。

今年初めてふまねつと

の会は盆踊りに参加しました。8月18日は「いきゅう」8月26日は西帯広の盆踊りです。ふまねつとのステップに合わせて見ましたが、テンポが合わず北海盆踊りにあわせて皆さんと同じ振りで踊りました。白いブラウスに黒のズボン首には赤とピンクの大きな花のレイをかけて楽しく踊りました。団体で5位に入賞、沢山の景品を頂いて、また来年も頑張ろうねの言葉



葉で解散しました。

【開西友の会 駒込時子】

暑かった！楽しかった！
日帰り旅行でした！

緑西友の会

30度の予報通りでしたが、バスの中は元気なおしゃべりでにぎやかに出発しました。

十勝ナウマン温泉について散策、パークゴルフ、道の駅にお買いもの、入浴と楽しみました。美味しいお弁当を食べ、みんな「シルバー川柳」カルタをして思わず熱くなりました。「本性がでるといふから、ボケられず」「冥土にもカフエあるんかえ」身につまされますね！楽しい時間も過ぎ、記念写

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。

出題者は長尾千恵子さん（音更町）です。

実□力 先□理
党□利 稀□表

家□治 国□流
善□治 外□流

ヒント

早く実現してほしいです

【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

〒080-0019

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-

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

【締め切り】

10月20日（当日消印有効）。発表は第415号（12月号）紙上です。

【第411号の当選者】

答えは「花火大会」でした。

応募総数153通、正解者140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）

井口とみ子 卯野睦子
佐藤敏範 佐々木和子
広瀬四郎 （帯広市）
飯山和代 （音更町）
平山雅子 （幕別町）
芦野正城 （新得町）
国分輝夫 （足寄町）
浜中キミ子 （広尾町）

真を撮って帰途につきました。中札内の道の駅に寄って更に荷物が増えま

したがとても楽しく満足した旅行でした。

【緑西友の会 村上久美子】

読者の声

お暑い日が続きますね。

西日本豪雨災害もひどいもので亡くなった方に手を合わせています。早く復興が来ますように。豪雨に酷暑、気候変動対策はどうなっているんでしょう。

野中茂子（帯広市）



医療・福祉に関わるスタッフの皆さんが憲法を学び、活かすことを実践する姿に感銘を受けております。

追伸 流しそうめんのプラスアルファのアイデア

お願い

転入・転出で住所等の変更がありましたら、下記友の会連絡先もしくは、協会本部組織部までご連絡いただきますようお願い致します。

おもしろいです。

佐々木あずさ（士幌町）



楽しいクイズボケ防止になるかな！会員になってから30余年！初めてお便りしてみました！！

高橋良雄（帯広市）

問題が難しくて最近は見てなかったのですが、私でもわかるようになったので楽しみが増えました。記事が身近でファイルして時々見て勉強しますよ！！

塩田敏子（幕別町札内）

あなたと民医連をつなぐ月間誌

いつでも元気

MINIREN

2018 10月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ／寺尾紗穂さん

米兵に母を殺されて 沖縄

災害に備える

ルネ 手遅れ死亡事例

けんこう教室 頭痛

食と健康 食生活で痛風改善

発行＝南信濃医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター5階 ☎03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657

各友の会連絡先

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| 【音更東】菅原 一晴
〇一五五・三二・一七〇九五 | 【音更西】増田 浩毅
〇一五五・三〇・一八八六〇 | 【音更南】坂本 恵子
〇一五五・三二・一六二六三 | 【音更北】中嶋 晴子
〇一五五・四二・二一九九九 | 【士幌】和田 鶴三
〇一五六・四七・四四三三五 | 【上士幌】山本 政俊
〇一五六・四二・二一〇八九 | 【新得】土山 武志
〇一五六・六四・四七一六 | 【清水】田中 けい子
〇一五六・六三・一三〇五六 | 【鹿追】武田 耕次
〇一五六・六六・二一七六 | 【茅渚】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・四三三〇 | 【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・一四四三二 | 【札内西】岡崎節子
〇一五五・五六・一四四三二 | 【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・一八六一〇 | 【本別】加藤 孝一
〇一五六・二二・一四八二二 | 【足寄】田利美智子
〇一五六・二五・一四〇〇〇 | 【陸別】黒沼 明美
〇一五六・二七・二六六七 | 【東】加藤 みち
〇一五六・三三・一六三三八 | 【柏】加藤 昌明
〇一五六・三三・一五五八八 | 【光南】村上 やよい
〇一五六・三三・一五五八八 | 【鉄南】牧野美智子
〇一五六・三七・一八九六五 | 【中央】田村力オリ
〇一五六・三三・一六二〇七 | 【栄】及川 洋子
〇一九〇・一五・二二一三八三二 | 【開西】岡本 顕
〇一九〇・六四・四六・一五五二一 | 【西帯広】野坂 潤子
〇一五五・二七・二七二九 | 【西南】麻生 恵子
〇一五五・二二・一六一三 | 【緑ヶ丘】片石 祐一
〇一五五・二二・一四四三 | 【白樺】高宮 裕
〇一五五・二二・一四四三 | 【新緑】千田 演子
〇一五五・二二・一四四〇八 | 【柏林台】横塚恵利子
〇一五五・二二・一四四〇八 | 【緑西】村上久美子
〇一五五・二二・一四四〇八 | 【稲田北】平 麗子
〇一五五・二二・一四四〇八 | 【稲田南】藤田 功
〇一五五・二二・一四四〇八 | 【川西】伊沢 佐恵子
〇一五五・二二・一四四〇八 | 【大正】岡山 幹男
〇一五五・二二・一四四〇八 |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|