



シリーズ

# 憲法がぶない

いま一度、自民党の憲法改憲を考える

戦前の大日本帝国憲法は、国民を押さえ込むための憲法でした。そして日本は戦争に突入しました。この悲惨な経験をふまえて国民主権、平和主義、人権尊重という三つの原則に立つ新しい憲法が、1947年に制定されました。

しかし、それからわずか3年後の1950年に早くも憲法違反の警察予備隊が設置されました。続いてそれは保安隊となり、1954年には自衛隊になりました。そしてその翌年結成された自民党は「自主憲法制定」を党

法」という意味は、新憲法は日本国民が自主的に作つたものではなく、アメリカから押し付けられたものだから、あらためて国民が自主的に憲法を作ろうということで、具体的には憲法を「改正」しようということでした。しかし国民は憲法「改正」を許しませんでした。

そこで自民党政権は「明文改憲」を先送りし、憲法の条文には手を付けず憲法違反の「解釈改憲」の事実を積み重ねてきたのです。

気温32度の中、知らぬ土地で坂だらけの住宅街を歩くのは、心身を酷使する行動でしたが、「デニーさんの応援に来たの?えらい!」と車を止めて声を掛けてくれる人や、「うちの駐車場をステージにして宣伝しなさい」と家から差し入れを持って出てきてくれる夫妻などのりアクションに励されました。



また、基地問題だけでなく、子ども

支援中の対話から、「北海道から来たの? 今日デニーさんの演説会あるからアンタも来なさい」「オジオバアはみんなデニーに入れるよ」「タクシ

事の誕生と一緒に喜べないのは残念ですが、同じ民医連職員だからできた支援行動だと意識できましたし、沖縄の歴史をより知ることができた貴重な機会となりました。

【ケアセンター白樺副施設長】野口寿恵

マニ、活発に意見交換しに行動ができました。頼つていた玉城デニー新知事の誕生と一緒に喜べないのは残念ですが、同じ民医連職員だからできた支援行動だと意識できましたし、沖縄の歴史をより知ることができた貴重な機会となりました。

【ケアセンター白樺副施設長】野口寿恵

学習では、勤医協芦別平和診療所・堀毛清史所長による「無差別・平等の地域包括ケアの実践」について講演がありました。進んでいく超高齢化社会の問題が取り上げられ、高齢者の健康や生命を守る為にはどのような

【ケアセンター白樺介護福祉士】加藤啓介

介助や、床ずれができるよう定期的に身体の向きを変え、クツシヨンを身体にあてる方法などを、介護福祉士や理学療

が全国から集まつて、ビラ配りとハンドマイク宣伝の行動に参加しました。

気温32度の中、知らぬ土地で坂だらけの住宅街を歩くのは、心身を酷使する行動でしたが、「デニーさんの応援に来たの?えらい!

と車を止めて声を掛けてくれる人や、「うちの駐車場をステージにして宣伝しなさい」と家から差し入れを持って出てきてくれる夫妻などのりアクションに励ました。

また、基地問題だけでなく、子ども支援中の対話から、「北海道から来たの? 今日デニーさんの演説会あるからアンタも来なさい」「オジオバアはみんなデニーに入れるよ」「タクシ

事の誕生と一緒に喜べないのは残念ですが、同じ民医連職員だからできた支援行動だと意識できましたし、沖縄の歴史をより知ることができた貴重な機会となりました。

【ケアセンター白樺副施設長】野口寿恵

マニ、活発に意見交換しに行動ができました。頼つていた玉城デニー新知事の誕生と一緒に喜べないのは残念ですが、同じ民医連職員だからできた支援行動だと意識できましたし、沖縄の歴史をより知ることができた貴重な機会となりました。

【ケアセンター白樺介護福祉士】加藤啓介

介助や、床ずれができるよう定期的に身体の向きを変え、クツシヨンを身体にあてる方法などを、介護福祉士や理学療

# 沖縄県知事選挙支援

業界は佐喜眞さんに入れるように言われているよ」と、どちらが優勢とも言えない「接戦」状態でした。

全国から集まつた支援者とは、初めて会つたと思えないほど、協力し労

事の誕生と一緒に喜べないのは残念ですが、同じ民医連職員だからできた支援行動だと意識できましたし、沖縄の歴史をより知ることができた貴重な機会となりました。

【ケアセンター白樺介護福祉士】加藤啓介

介助や、床ずれができるよう定期的に身体の向きを変え、クツシヨンを身体にあてる方法などを、介護福祉士や理学療

## 医療・介護の現場から

シリーズ⑨

老人保健施設は、自宅で生活することが難しくなった要介護の方などが、入所してリハビリを受けて、また自宅に帰る施設です。ケアセンター白樺では毎月五、六名の入所者様が、自宅に帰つておりますが、私たち、ご本人とご家族が安心して生活できるよう援助をしています。先日帰られたAさんは、一人では起き上がりや立ち上がりができなくなり、要介護五の認定を受けています。

夫など、栄養士から資料をお渡しして食事介助の練習もしました。娘さんは忙しい仕事の帰りに面会に来られ、一生懸命練習しました。ショートステイやヘルパーの援助を受ける体勢も整い、いい面会になりました。Aさんは、娘さんと一緒に、娘さんとAさんが、顔を近づけて満面の笑顔で見つめ合つて、Aさんが、娘さんと一緒に過ごす時間が印象的でした。私たちがこれからも、利用者様とご家族が住み慣れた自宅で、一緒に過ごす大切なひとときをつくつていく支援をしていきたい

【ケアセンター白樺介護福祉士】加藤啓介

介助や、床ずれができるよう定期的に身体の向きを変え、クツシヨンを身体にあてる方法などを、介護福祉士や理学療

夫など、栄養士から資料をお渡しして食事介助の練習もしました。娘さんは忙しい仕事の帰りに面会に来られ、一生懸命練習しました。ショートステイやヘルパーの援助を受ける体勢も整い、いい面会になりました。Aさんは、娘さんと一緒に、娘さんとAさんが、顔を近づけて満面の笑顔で見つめ合つて、Aさんが、娘さんと一緒に過ごす時間が印象的でした。私たちがこれからも、利用者様とご家族が住み慣れた自宅で、一緒に過ごす大切なひとときをつくつていく支援をしていきたい

# 全道JJBイン道央

「健康権をテーマに学びを深める」

9月22～23日、道央で第46回全道JJBが開催されました。全道から約90人の青年職員が参加。「LIFE！健康権」をテーマに、活発に意見交換しに行動ができました。頼つていた玉城デニー新知事の誕生と一緒に喜べないのは残念ですが、同じ民医連職員だからできた支援行動だと意識できました。

十勝の参加者から「楽しかった」といきたいなど前向きな感想を聞き、このJJBの経験を仕事にも活用することができた貴重な機会となりました。

【ケアセンター白樺介護福祉士】加藤啓介

介助や、床ずれができるよう定期的に身体の向きを変え、クツシヨンを身体にあてる方法などを、介護福祉士や理学療

【ケアセンター白樺副施設長】野口寿恵

マニ、活発に意見交換しに行動ができました。頼つていた玉城デニー新知事の誕生と一緒に喜べないのは残念ですが、同じ民医連職員だからできた支援行動だと意識できましたし、沖縄の歴史をより知ることができた貴重な機会となりました。

【ケアセンター白樺介護福祉士】加藤啓介

介助や、床ずれができるよう定期的に身体の向きを変え、クツシヨンを身体にあてる方法などを、介護福祉士や理学療

【ケアセンター白樺副施設長】野口寿恵

マニ、活発に意見交換しに行動ができました。頼つていた玉城デニー新知事の誕生と一緒に喜べないのは残念ですが、同じ民医連職員だからできた支援行動だと意識できましたし、沖縄の歴史をより知ることができた貴重な機会となりました。

【ケアセンター白樺介護福祉士】加藤啓介

介助や、床ずれができるよう定期的に身体の向きを変え、クツシヨンを身体にあてる方法などを、介護福祉士や理学療

【ケアセンター白樺副施設長】野口寿恵

マニ、活発に意見交換しに行動ができました。頼つていた玉城デニー新知事の誕生と一緒に喜べないのは残念ですが、同じ民医連職員だからできた支援行動だと意識できましたし、沖縄の歴史をより知ることができた貴重な機会となりました。

# リハビリ技師の部屋



No.8

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～ 最終回

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。

### ◆足回りのストレッチ②『足の後方の筋(ハムストリングス、ふくらはぎの筋)』

#### ストレッチの正しいやり方

1. 座った状態から、片足のみ右斜め前に伸ばします
2. 両手を伸ばした足の太ももに添え、5秒かけてゆっくりと押していきます
3. (3)の時、肘はできるだけ曲げないようにします
4. 限界まで伸ばしたら3秒間キープします
5. その後、5秒かけてゆっくりと元に戻していきます
6. この動作を5回繰り返し、逆方向に同様に行います



#### ストレッチのポイント

- ・お尻から足先まで一直線をキープする
- ・伸ばしている足の膝は曲げない
- ・息を吐きながら倒れていき、吸いながら戻す
- ・痛みが出たらすぐにやめる ←重要!!

### ◆足回りのストレッチ③『最も捻挫のしやすい足首の筋』

#### ストレッチの正しいやり方

札幌市の自治労会館を会場にして、悪天候の中、40名の参加で開催されました。まず、ルボライターの鎌田彗氏より「原発と沖縄闘争から日本の民主主義を考える」と題して講義がなされ、「イデオロギーの違いを乗り越えて、脱原発運動の全面展開を」と、呼びかけていました。続いて、沖縄平和センター議長の山城博治氏より「沖縄、継承され反戦・平和の心」と題

1. 地面または椅子に座ります

2. 片足を90度に曲げて、もう片方の太ももに乗せます

3. (2)の時、くるぶしよりも膝側を置くイメージをもちます

4. 載せている足を手で持ち、時計回りに5秒かけゆっくりと回していきます

5. この動作を5回繰り返します

6. 逆方向も同様に回します



#### ストレッチのポイント

- ・足で回すのではなく、手でゆっくり回す
- ・できるだけ足の指を持つ
- ・大きな円を描くように回す

足首ストレッチで最も重要なポイントは、**大きな円を描くイメージ**で回すことです。

### ◆ストレッチでやってはいけないNGポイント

#### ストレッチのNGポイント① 一反動をつける

ストレッチで最もやってはいけないNGが反動をつけて行ってしまうことです。これではストレッチどころか、怪我のリスクを高めてしまいます。筋肉にしっかりと弱めの刺激を届けられるよう、ゆっくりとじっくりとを意識してストレッチしましょう。

#### ストレッチのNGポイント② 一痛みを我慢する

痛みを我慢してまで行うものではありません。「刺激したい筋肉が使われている」という感覚を持ちながら行なっていきましょう。怪我をしている場合、血行促進が思わぬ結果を招くこともありますので、安静にしましょう。

#### ストレッチのNGポイント③ 一「やればいい」という考え方

筋トレと同様にストレッチも刺激したい筋肉を強く意識して行わなければなりません。ただやっていても筋肉に刺激は届きませんし、悪い場合軸をぶらしてしまう恐れもあります。自分の体を守るためという気持ちでストレッチに取り組んでください。

#### ストレッチを行うベストタイミングとは？

ストレッチを行うベストタイミングは、お風呂中またはお風呂から上がった後すぐだと言われています。体が温まり、血行促進されている状態で筋肉を伸ばすことが、いつも以上に高い効果を期待できます。逆に最もやってはいけないタイミングが食後した後、すぐにストレッチを行ってしまうと胃に入った食べ物が逆流してしまう恐れがあります。

「食休み」という言葉があるように食事をとった後、1時間～2時間はゆっくりしておきましょう。

柳町医院

STOP再稼動!  
さようなら原発北海道集会



10月6日、STOP再稼動!

原発北海道集会」が、さようなら原発北海道集会」が、

10月から帯広病院にリハビリスタッフが1名増え、4名体制となりました。それに併せ、地域包括ケア病床が21床に増床となりました。地域包括ケア病床とは、他職種が協力して在宅に帰れるよう支援を行う病床のことです。住み慣れた場所でいつまでも過ごせることを大切にしています。リハビリスタッフを増やし、より一層、手厚い在宅復帰支援が行えるよう励んでまいります。帯広病院はレスパイト(休息)入院も行っています。

帯広病院

病院リハビリスタッフ増!!

10月から帯広病院にリハビリスタッフが1名増え、4名体制となりました。それに併せ、地域包括ケア病床が21床に増床となりました。地域包括ケア病床とは、他職種が協力して在宅に帰れるよう支援を行う病床のことです。住み慣れた場所でいつまでも過ごせることを大切にしています。リハビリスタッフを増やし、より一層、手厚い在宅復帰支援が行えるよう励んでまいります。帯広病院はレスパイト(休息)入院も行っています。

ます。在宅生活に不安のある方は、ご相談ください。  
【帯広病院作業療法士 吉野和孝】



自己紹介  
ケアセンター白樺より  
異動になつた理学療法士  
2年目の滝沢隆太です。  
出身地は音更で趣味は、  
野球・ボウリングです。  
これから多くの方に顔  
と名前を覚えて頂けるよ  
うに頑張つてまい  
ります。宜しくお願  
い致します。

北海道がんセンター名譽院長の西尾正道氏よりトリチウム(三重水素)の危険性についての話がされ、最後に参加者全員による「原発ゼロ、原発なくせ」のメッセージボードアピールを実施し、集会は閉会しました。

本理  
枚□年信□願  
生記  
表再  
出□信□伏□床  
達源

次の□の中は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。

# 頭の体操

西帯広友の会

## 観楓と講演の会

# 生き生き広場

十勝勤医協会館内  
友の会ニュース編集部  
○メール  
soshiki@tokachi-kin-  
ikyo.or.jp  
【賞 呕】  
抽選で10人の方に、千  
円分の図書カードをお送  
りします。

〔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。  
○郵送  
宛先  
〒080-0019

【答  
え】  
固い決意

いよいよ最大のイベン  
トを一階フォーリーズン  
での食べ放題。貸し切り  
の開放感と講演会場はシ  
ヤンデリアのある立派な  
部屋。全てが豪華。内容  
ももちろん良い一日でし  
た。全てがホテルのご好

最後に1930年代に始まる中国での戦争から1941年12月8日と1945年8月6日、9日を忘却してはならない。憲法が平和を築く。これから伝えていく覚悟をたしかめる。

会に参加された会員の大平亮介氏の報告。被爆者の体験談に感動、「ノーモアヒロシマを。」

パークゴルフと  
意、ご配慮あつてのこと  
でした。そして講師お二

【西帶広友の会 佐々木義徳】  
人に感謝感謝。

署名は参加者の方にも書いていただき、世話人さんからも続々届いています。月内に目標達成します。

【音更東】 菅原一晴  
【音更西】 ○一五五一三一一七〇九五  
【音更西】 ○増田  
【音更西】 ○加穀一八八六〇

**インフルエンザ予防接種を受けましょう**

対象者：中学校3年生以上

実施施設：十勝勤医協帯広病院・  
白樺医院・柳町医院

料金：各実施施設にお問い合わせください。

接種開始日：  
帯広病院→11月5日(月)より  
白樺医院・柳町医院→11月1日(木)より

ワクチンがなくなり次第終了となります

第19回 友の会世話人  
交流会のお知らせ  
とき：  
2019年  
1月19日(土)13時30分～20日(日)  
ところ：  
十勝川温泉 ホテル大平原  
(音更町十勝川温泉南15-1)

焼肉交流会で景品を貰  
り、初参加の2名の方々を  
すつかりうち解けて来年  
また会いましょうと声を  
かけ合いました。最後に  
秋の大運動を成功させ  
ために力を貸して欲し  
と事務局から訴えました

健康チェックもハーレルフサークルも実施できませんでした。久々の折ぶれで、10月4日好天の下13名が集いました。五通り切りすぎて猛打が続たり、ホールインワンが出で歓声が上がつたり、樂しまげーんができます。

の駅では、安くて新鮮な野菜を買い、温泉ではおいしいお食事にゲームで盛り上がり、初参加の3名もすっかり仲良くなりました。温泉も気持ちよく帰りは新しい道でドライブを楽しみ十勝川温泉ガーデンスパに寄つて帰つてきました。リングブルを持つてきてくれた人もいました。2つの署名もしてもらいました。

〔光南〕	村上やよい
〔鉄南〕	牧野美智子
〔中央〕	岡本力オリ
〔開西〕	岡本 踏
〔○九〇〕	一三一、二六〇、七
〔六四〇〕	一五、三三一、三八、三三
〔六四六〕	一六、四六一、五五、二一
〔五五二〕	一三一、二六〇、七
〔西帶広〕	野坂 潤子
〔西南〕	麻生 恵子
〔西〕	高宮 祐
〔南〕	片石 三三一、一六一、三
〔緑ヶ丘〕	濱子 三三一、一四四、三
〔白樺〕	高宮 三四一、一八八、二
〔新緑〕	千田 一二一、四四〇、八
〔柏林台〕	横塚恵利子 四一、一七七九、一
〔緑西〕	村上久美子 三三一、一六八、五二
〔稻田北〕	藤田 四八一、〇七一、五
〔稻田南〕	功 四八一、六九五、二
〔川西〕	伊沢佐恵子 六〇一、二五〇、六
〔大正〕	岡山 幹男 六四一、五九五、三