

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

2018年秋の大運動・地域に踏み出して ～この間の取り組みから～

「秋の大運動」がスタートしてから、10月でちょうど折り返し地点を迎えました。各事業所、友の会では、平和憲法を守るたたかい、患者、利用者の受療権を守るたたかい、医療、介護活動をより豊かに推進する取り組みが広がっています。一部ですが、この間の実践をご紹介します。



①ドリームタウン白樺ス タンドイングアピール

(全職員)

9月21日(金)昼、ドリームタウン白樺で実施しました。各事業所から職員27名が参加しています。「9条壊すな」「介護改悪許せない」などのプラカードを掲げ、市民にアピールしました。車の窓から手を振って激励してくださる方もいました。

②困難事例検討

(白樺医院・在総)

10月4日 白樺医院では、小倉医師と看護師事務、訪問ナース、ケアマネが合同カンファを行っていました。認知症のある独居女性Bさん。本人は自宅を離れたくない、施設は嫌という思いがあり、ご家族は「優しかった母親に施設に入つては言えない」という思いがあります。本人、家族の思いに寄りそう支援のあり方について話し合いました。

③合同地域訪問

(鉄南友の会&帯広病院ブ
ロック・ファーマケア)

9月12日の午後、帯広病院・あじさい薬局の職員と鉄南友の会世話人で地域訪問を行いました。話題の中心は先日地震と停電。「平気だったよ」「それより胆振の方が大変だね」と被災地のことを心配する声が相次いでいました。

④患者さん・利用者さん 宅を積極的に訪問

(ケアセンター白樺/柳町ブロッ
ク)

ケアセンター白樺では、施設に入所される方のお宅を事前に訪問する「入所前訪問」を強化しています。利用者さんが実際にどのような暮らしをしてきたのか、何に困って入所に至ったのか、などをしっかりと理解したうえでケアをスタートします。柳町医院では、「気になる患者さん訪問」を継続しています。認知症のある80代女性Hさんは、

配なため、医院の看護師が訪問しています。

⑤ケアマネを誘って会員 訪問

(緑西友の会)

10月初旬、緑西友の会世話人さんがケアマネを誘って会員訪問を行いました。階段のない4階建ての市営住宅。「一人ではほとんど外出できない」「体調が不安定」体調や暮らしの困りごとを伺い、各種制度の手続きをすすめることとなりました。

⑥改憲阻止「医療・介護改悪を許すな」駅前 行動デー(友の会&職員)

9月15日(土) 13時30
分〜14時00分は、帯広駅
南口で駅前行動デー。友
の会と職員の合同企画で
署名活動を行っています。
参加人数は友の会8名、
職員14名でした。マイク
アピールも行い、道行く
市民に訴えました。

9月30日の沖縄知事選では玉城デニー氏が圧勝。新基地反対の民意の強さを改めて示しました。改憲による戦争する国づくり、国民のいのちと暮らしと未来を奪う政治を見越すことはできません。2018年秋の大運動後半も、職員と友の会で力をあわせて、旺盛に取り組みでいきましょう。

聴診器

▼「金のないヤツは病院なんか行かずにさっさと死んでくれ」と言わんばかりだ。これまでもさんさん社会保障費を抑制してきたが、さすがにこれはない▼財務省が10月、「財政制度等審議会」で、社会保障費の抑制に向けた改革案として、高額医薬品を公的保険から外すことを提案したのだ▼同時に自己負担割合の引き上げも忘れていない。75才以上の窓口負担は原則2割負担、介護保険でも原則2割負担に加えて、「要介護1・2に対する保険給付を引き下げていく」とあらためて明記された▼公的保険がきかない範囲が広がれば、国民は民間の医療保険に頼らざるを得ず、医療も介護も健康も、すべて営利・市場化の波にさらされていく▼今の政権は、良くウソをつく。森友・加計問題に自衛隊日報の隠ぺいはご存じの通り。断固反対と言ったはずのTPP、そして次はFTA。やらないと言いつつ国民にウソをつき合意した。次はカジノか▼こうして「世界で一番企業が活躍しやすい国」の完成だ。この政権はもはや国民に目を向けていない。もうそろそろ気づくべきだ。政権が変わらないとこの先、生きていけない。

シリーズ

憲法があぶない

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「党是(党の基本方針)」として掲げたのです。「自主憲

法」という意味は、新憲法は日本国民が自主的に作ったものではなく、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、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に、その解釈をゆがめて憲法違反の「解釈改憲」の事実を積み重ねてきたのです。

2018年3月25日に開かれた自民党大会の挨拶で(9条に)自衛隊を

明記し、違憲論争に終止符をうとうではありませんか」と安倍晋三首相は改憲への強い決意をあらためて表明しました。「明文改憲」を圧倒的な数の力で押し切ろうとしています。しかし、先の自民党総裁選で安倍晋三首相が3選を果たしたものの総裁選直後のどの世論調査でも憲法改正は国民の多数の声ではありません。

【啓北友の会 原田博光】



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」「タクシー

【ケアセンター白樺副施設長 野口寿恵】

9月22、23日、道央で第46回全道JB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、活発に意見交換し交流した二日間となりました。

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にはどのような

【ケアセンター白樺介護福祉士 加藤啓介】

沖縄県知事選挙支援

一日30〜40名の支援者が全国から集まって、ピ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、知らない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

ニーさんの応援にきたの? 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リアクションに励まされました。

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。ので、力が抜けない知事選でした。

全国から集まった支援者とは、初めて会ったと思えないほど、協力し合い合いながら楽しく真剣に行動ができました。願っていた玉城デニー新知事の誕生を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】

【ケアセンター白樺介護福祉士 加藤啓介】

全道JBイン道央

健康権をテーマに学びを深める



【ケアセンター白樺介護福祉士 加藤啓介】

医療・介護の現場から

シリーズ⑨2

法士から伝えました。食べ物や飲み物、喉つまりやすいように食事や飲み物にとろみをつける

【ケアセンター白樺支援相談員 坪内佐恵子】

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しょう
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

10月6日、「STOP再稼動！ さようなら原発北海道集会」が、札幌市の自治労会館を会場にして、悪天候の中、400名の参加で開催されました。まず、ルポライターの鎌田慧氏より「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、継承される反戦・平和の心」と題



10月6日、「STOP再稼動！ さようなら原発北海道集会」が、札幌市の自治労会館を会場にして、悪天候の中、400名の参加で開催されました。

して、辺野古や東村高江へリパッド建設反対運動等、多くの平和市民団体と連携しながらたたかっている実態や、先に行なわれた沖縄知事選挙に触れつつ、「知事の権限は大きい、それは原発についても当てはまる」と訴えておりました。他、呼びかけ人スピーチとして、北海道がんセンター名誉院長の西尾正道氏よりトリウム(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。

【柳町医院臨床検査技師

栗山秀樹】

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 —反動をつける—

ストレッチで最もやっていけない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 —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 —「やればいい」という考え—

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。

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った理学療法士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ります。宜しくお願い致します。

柳町医院

STOP再稼動！ さようなら原発北海道集会

友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五・三二・四二四四

生き生き広場

観楓と講演の会

を催す

西帯広友の会



拍手。「日常の健康管理」と題して1時間、特に精神衛生、ヘルスケア、

秋分を前に観楓と講演の会を催しました。いい「話し」でした。満足などの人の顔にも笑み自然の

医師との関係「セカンドオピニオン」、健康は自己責任だけでは守れない。前提として、戦争・貧困・飢餓でないこと。その上にあつて社会格差と幼少期・労働などの要員が影響する。だから安心な生活を得る友の会活動がとなる。医師との関係では、勤医協ではいつでも相談に応じている、子供の貧困と健康について運動していくことを会から要望したい。

次に広島原水禁世界大

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。

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。

いよいよ最大のイベントを一階フォーシ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

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。

理 願 □ 記 再 □ 床 源
信 年 □ 生 表 □ 信 伏 □ 信 達
枚 □ 生 表 □ 信 達

ヒント

固い決意

【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

〒080-0001

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。

パークゴルフと

焼肉交流会

札内東友の会



パークゴルフ発祥の地で毎年取り組んでいる行事も十年以上たちました。今年は猛暑のため青空

意、ご配慮あつてのことでした。そして講師お二人に感謝感謝。

【西帯広友の会 佐々木義徳】

健康チェックもパークゴルフサークルも実施できませんでした。久々の顔ぶれで、10月4日好天の下13名が集いました。張り切りすぎて猛打が続いたり、ホールインワンが出て歓声が上がったりと楽しいゲームができました。

焼肉交流会で景品を配り、初参加の2名の方もすっ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るために力を貸して欲しいと事務局から訴えました。

締め切り

11月20日(当日消印有効)。発表は第416号(1月号)紙上です。

【第412号の当選者】

答えは「政権交代」でした。

応募総数72通、正解者53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)

- 上田紀夫 牛渡貴代子
- 金子陽介 畑中幸雄
- 吉野堯子 (帯広市)
- 高橋典子 (音更町)
- 江口久子 (芽室町)
- 桑原隆一 (池田町)
- 成田光代 (中札内村)
- 高橋町子 (大樹町)

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)

秋の一日を楽しく 日帰り温泉で

東友の会



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きます。月内に目標達成するためにはどうしたらよいか、無い知恵を絞っているところです。

【札内東友の会 鈴木志摩子】

10月8日(体育の日)、恒例の秋の旅行。土幌温泉プラザ緑風に行ってきました。心配された台風も過ぎ、小雨のち晴でひまわり畑、紅葉、そして帰り道に虹も楽しむことができました。土幌の道の駅では、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って帰ってきました。リングブルを持っ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。

【東友の会 山口久美子】

各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 〇一五五・三二・四二四四
- 【音更西】増田 浩毅 〇一五五・三二・四二四四
- 【音更南】坂本 恵子 〇一五五・三二・四二四四
- 【音更北】中嶋 晴子 〇一五五・三二・四二四四
- 【土幌】和田 鶴三 〇一五五・三二・四二四四
- 【上士幌】山本 政俊 〇一五五・三二・四二四四
- 【新得】土山 武志 〇一五五・三二・四二四四
- 【清水】田中 けい子 〇一五五・三二・四二四四
- 【鹿追】武田 耕次 〇一五五・三二・四二四四
- 【芽室】梅津 美政 〇一五五・三二・四二四四
- 【中札内】西村 和正 〇一五五・三二・四二四四
- 【更別】大津寿美香 〇一五五・三二・四二四四
- 【天樹】有岡千恵子 〇一五五・三二・四二四四
- 【広尾】前崎 茂 〇一五五・三二・四二四四
- 【幕別】小林 正明 〇一五五・三二・四二四四
- 【札内東】鈴木志摩子 〇一五五・三二・四二四四
- 【札内西】岡崎節子 〇一五五・三二・四二四四
- 【忠類】増田 武夫 〇一五五・三二・四二四四
- 【豊頃】岩井 明 〇一五五・三二・四二四四
- 【池田】吉田 清治 〇一五五・三二・四二四四
- 【本別】加藤 孝一 〇一五五・三二・四二四四
- 【足寄】田利美智子 〇一五五・三二・四二四四
- 【陸別】黒沼 明美 〇一五五・三二・四二四四
- 【東】加藤 みち 〇一五五・三二・四二四四
- 【柏】加藤 昌明 〇一五五・三二・四二四四
- 【光南】村上 やよい 〇一五五・三二・四二四四
- 【鉄南】牧野美智子 〇一五五・三二・四二四四
- 【中央】田村カオリ 〇一五五・三二・四二四四
- 【栄】及川 洋子 〇一五五・三二・四二四四
- 【開西】岡本 顕 〇一五五・三二・四二四四
- 【西帯広】野坂 潤子 〇一五五・三二・四二四四
- 【西南】麻生 恵子 〇一五五・三二・四二四四
- 【緑ヶ丘】片石 祐一 〇一五五・三二・四二四四
- 【白樺】高宮 裕 〇一五五・三二・四二四四
- 【新緑】千田 濱子 〇一五五・三二・四二四四
- 【柏林台】横塚恵利子 〇一五五・三二・四二四四
- 【緑西】村上久美子 〇一五五・三二・四二四四
- 【稲田北】平 麗子 〇一五五・三二・四二四四
- 【稲田南】藤田 功 〇一五五・三二・四二四四
- 【川西】伊沢佐恵子 〇一五五・三二・四二四四
- 【大正】岡山 幹男 〇一五五・三二・四二四四