

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

在宅介護サービスを利用して 住み慣れた地域で安心できる生活を

在宅での生活を長く続けるためには、不自由や不安を解消していく事は大切なことです。お一人やご夫婦二人で頑張るにも限界があります。在宅介護サービスは、在宅生活をより安心できるものにするためのお手伝いです。不安や負担に感じていることから少しずつ、サービスを活用してみたいか、あらためて、十勝勤医協の在宅介護サービスを簡単にご紹介いたします。

◇自宅で利用するサービス

訪問介護	訪問介護員が介護を受ける方の自宅を訪問して、食事・入浴・トイレ・着替えなどを援助する身体介護や、買い物・炊事・洗濯・掃除などを援助する生活支援を行います
訪問看護	看護師が利用する方の自宅を訪問して、医師の指示に基づき、医療的な処置や診療の補助などの看護サービスをはじめ、服薬管理や健康状態の観察や助言、または療養中の方に対する必要なケアを行います
訪問リハビリテーション	理学療法士や作業療法士が利用する方の自宅を訪問して、医師の指示に基づき、体の機能の維持や回復、また自立支援を目的として、必要なリハビリを行います

◇自宅から通って利用するサービス

通所介護（デイサービス）	デイサービスセンターなどに通い、介護スタッフのもとで、入浴や食事の提供といった生活支援や、レクリエーションや創作活動、体力づくりなどの生活機能訓練を受けることができます
通所リハビリテーション（デイケア）	老人保健施設などに通い、理学療法士や作業療法士、介護職員のもとで、在宅生活を継続するために必要な理学療法や作業療法などのリハビリを行います

◇一時的に泊まりで利用するサービス

短期入所療養介護（ショートステイ）	老人保健施設などに短期間入所し、医療に関するケアや介護、理学療法士などによる機能訓練に加え、食事や入浴などの生活支援などを行います
-------------------	---

【在宅介護総合センター白樺 センター長 片桐正晃】
電話 0155-41-1167
担当：宮田・高橋
●ケアマネジャー事務所
居宅支援事業所白樺

りごとは、十勝勤医協のケアマネジャー、病院・診療所の職員、またはお近くの友の会へお気軽に声をかけていただくことが、介護サービス利用の近道です。

ケアマネジャー事務所

居宅支援事業所白樺

電話 0155-41-1167

担当：宮田・高橋

●ケアマネジャー事務所

居宅支援事業所白樺

電話 0155-41-1167

担当：宮田・高橋

●ケアマネジャー事務所

居宅支援事業所白樺

電話 0155-41-1167

担当：宮田・高橋

●ケアマネジャー事務所

居宅支援事業所白樺

電話 0155-41-1167

担当：宮田・高橋

●ケアマネジャー事務所

居宅支援事業所白樺

電話 0155-41-1167

担当：宮田・高橋

●ケアマネジャー事務所

居宅支援事業所白樺

電話 0155-41-1167

担当：宮田・高橋

●ケアマネジャー事務所

居宅支援事業所白樺

電話 0155-41-1167

担当：宮田・高橋

●ケアマネジャー事務所

居宅支援事業所白樺

電話 0155-41-1167

担当：宮田・高橋

在宅介護サービスを活用して、安心できる生活を

高齢者の多くの方は、「住み慣れた自宅や地域で安心して生活が続けたい」と望んでいるのではないのでしょうか。一人暮らしでも趣味に没頭したり、友人と外出したり、馴染の集まりで交流したり、ご家族との団らんなどをしみながら、また、かかりつけの病院、診療所に通院して健康面も管理しながら、生活されていることと思います。

しかし、長年住み慣れた我が家、地域といえども、歳を重ねるにつれて、暮らしに不自由や不便・不安を感じるが増えるてくるのも現実ではないのでしょうか。

実際に十勝勤医協の患者さん、友の会員さんから「掃除や料理が負担になってきた」「一人暮らしが寂しくなってきた。何か晴らしがしたい」「歩くことづつことが増える

方までは、良く分からないという方がたくさんいらっしゃるのも事実です。今回、一番にお伝えしたいことは、在宅での生活で困ったことや不安なこと、不便なことが起きたら、どんなことでもお気軽に、ケアマネジャー（居宅支援事業所白樺）にご連絡いただくか、帯広病院、白樺医院、柳町医院に受診した際に職員に声を掛けていただきたいということです。

介護サービスを利用するには 十勝勤医協のケアマネジャー、 病院・診療所にご相談を

介護サービスを利用するには、要介護認定を受ける必要があります。認定後にサービスを利用される方の希望をケアマネジャーに伝え、ケアプランを作成し、サービス利用へと進んでいきます。例えば、今年3月にオープンした「高齢者住宅ほのぼの」の入居者にも、介護認定を受けていない方たくさんがおり、「広い風呂に入りたい」「デイサービスでカラオケしたい」「週1回、掃除を手伝って欲しい」などの希望やちよつとした困りごとの発信から、サービス利用へとつながっています。

在宅生活やご家族の介護などでの困りごとは、十勝勤医協のケアマネジャー、病院・診療所の職員、またはお近くの友の会へお気軽に声をかけていただくことが、介護サービス利用の近道です。

聴診器

▼翁長知事の急逝に伴う沖縄県知事選挙は、翁長氏の意思を引き継ぎ米軍普天間飛行場（宜野湾市）の名護市辺野古への移設反対を訴えた玉城デニー氏が当選した。過去最多得票の大勝で、県民は翁長氏が当選した前回知事選に続き、「辺野古移設」に明確なNOを突きつけた形となった。玉城知事は「辺野古新基地は基地負担軽減にはならない、将来まで過重な基地負担を押し付ける無責任さだ」と述べ、今知事選で最大の争点になった米軍普天間飛行場の移設先とされる辺野古の新基地建設に対し、改めて断固阻止する意向を示している。しかし安倍政権は「辺野古が唯一の解決策」との姿勢を崩していない。玉城知事は沖縄の民意を伝えるため安倍首相や菅官房長官と会談したが、その後政府は県の埋め立て承認撤回の効力を停止させ仕事を再開した。沖縄に米海兵隊が常駐する必要があるのだから。海兵隊は緊急展開部隊ではなく、その輸送を担う艦船も沖縄にない。軍事的に見て沖縄に常駐する必然性がないことは専門家の常識だ。基地問題は沖縄だけの問題ではない。オスプレイが帯広駐屯地の十勝飛行場を使用されようと計画されていた。周辺には学校も多くあり、危険が隣り合わせのオスプレイが私たちの暮らしを脅かすことは明白。今後も平和を守るために憲法9条を守り活かす運動を広めていきたい。

シリーズ

憲法があぶない

安倍政権のもと、憲法で保障された生存権を脅かすような事態が次から次へと起きています。

年金削減、介護サービス取り上げ、生活保護費削減、国保料引き上げ等、どれも私たちの生活を直撃し、「健康で文化的な最低限度の生活」をさせない政策ばかりです。

最近、次のような話をよく耳にします。「病気になるのも、簡単に病院に行けない。いくらかかるかわからないから」「国民健康保険料が高くて、払うのが大変このように思っている人は実際かなりいるのではないのでしょうか。国民健康保険料が高くて滞納せざるをえない人たちが多く、その場合は、最悪、窓口負担が10割にもなるということです。3割でも高いと思っ

ていたのに、結果、ギリギリになるまで病院には行けない、そのため治ったかもしれない病気が悪化してしまふ、こんなことが全国各地で起こっているということです。

安倍首相は先日の所信表明で、子どもから現役世代、お年寄りまで、全ての世代が安心できる社会保障制度へ改革する、そのための消費税引き上げだと、増税正當化しています。しかしながら、過去、0から3へ、3から5へ、5から8へどんどん消費税率が上がって

きました、その分社会保障が充実してきたのでしょうか？全く逆、私たちの暮らしは、ずっと増税に苦しめられてきたのですから。

現状、数の論理では太刀うちできませんが、韓国で多くの国民が行動したろうそく革命、昨年の衆議院選挙での市民と野党との共闘、先日行われた沖縄県知事選のオール沖縄の運動は私たちに希望を与えてくれました。「生存権を奪うな」みんなが思っていることをより多くの人たちと一緒に、諦めずに、要求していきましよう！多くの国民の声を、国会の多数派も無視するわけにはいきませんから。

【柏友の会 渡辺真理】

81歳のAさんはいわゆるゴミ屋敷でくらしていた。不要品を集め家の周りに積みあげ、冬は薪ストーブ、夜は薄くて汚れた布団にくるまって寝ます。スーパでAさんから離れなかった捨て犬を家の中で飼っていて、家の中はゴミがあふれて不衛生です。心臓が悪く、薬の飲み忘れもあり、火事の心配もあり、今年の冬は施設で過ごすことをすすめました。しかし「俺の波動とあうかが心配だ」「今の生活で幸せだ、大丈夫だ」と首を縦にふってくれません。そんな中、近所の方から「いつもと様子が違う」と電話が入り訪問したところ、手足が冷たく苦しそうで、救急車を呼びました。結果は脳梗塞でした。

医療・介護の現場から シリーズ⑨3

さを感じています。

Aさんが唯一不便に感じていたことは、耳が遠いことでした。入院前に、一緒に耳鼻科へ行き、障害手帳と補聴器の手続きをし、「何十年も耳が遠くてこまっていたんだ。手続きができてうれしい」と話すAさんの笑顔が思い出されます。

【居宅支援事業所白樺相談員 高橋香織】



帯広地域包括ケア病床を増床



帯広病院では2018年10月1日より一般病床のうち11床を地域包括ケア病床に変更する届出を行いました。これで帯広病院の地域包括ケア病床は合計21床となりました。

地域包括ケア病床は、一般病床(急性期病床)で治療を終え安定した患者さんが対象の病床です。一般病床と同様に長期療養はできませんが、ご自宅や施設での療養に不安がある方や、もう少しの治療やリハビリにより改善することが見込まれる方などが対象になります。また、疾病・疾患を問わず自宅で生活を継続するためのレスパイト入院の受入も可能です。レスパイト入院は在宅生活を支えるための短期間の入院で、在宅環境の整備や介護者の休息、旅行、冠婚葬祭などの事情により一時的に介護が困難となった場合などにご利用いただくことが可能です。個別の事情等も含めお気軽にご相談下さい。

【帯広病院事務課長 浅野健太郎】



民医連 十勝ブロック 1年目職員研修を開催

11月14日(水)に、入職して半年過ぎた頃に毎年実施する研修・職員1年目研修会が行われました。テーマは、①入職半年を振り返り自分の課題等を明らかにする事、②十勝勤医協友の会の歩みと友の会の活動体験を通して、「共同組織」友の会とともに取り組む民医連の活動」を改めて学ぶという内容です。今年度は薬剤師、介護福祉士、理学療法士などの5名の職員が参加しました。

前半は、緑西友の会に協力していただき、「笑いヨガ」を体験しました。20人以上の友の会会員さんと一緒に体運動

かし、楽しみました。

後半は、村上隆久十勝勤医協友の会連絡会副会長に「十勝勤医協友の会の歩み」と題したテーマで講演していただき、1985年(昭和60年)の建設運動から始まる十勝勤医協の設立と十勝勤医協友の会の33年にわたる歴史を振り返りました。社会保障を良くする運動や、安心して住み続けられるまちづくり運動を、法人と友の会が協同して取り組んできたことや、友の会や地域住民の方々が大きな支えとなつて十勝勤医協の事業が拡大、展開してきた十勝勤医協の歴史について学びました。

グループワークでは、「友の会や地域の方々に支えられていることを知った。自分たちも地域の方々のために色々な恩返しをしたい。」「何か行事や取り組みがあるときは積極的に地域に出ていきたい」などの感想が出されました。また、今後の自分たちの課題として「自己学習を進め、先輩達から色々と学び、技術や知識をたくさん身につけ、患者さん利用者さんのために自己研鑽していきたい」など目標を確認し合い、明日からの業務に邁進しようとした。

【教育委員会事務局 三浦紀秋】

リハビリ技師の部屋

No.9

ケアセンター白樺理学療法士

主任 星山 等

変形性膝関節症

I. 変形性膝関節症とは

変形性関節症は整形外科で多く見られる病気の1つです。なかでも膝に起こる変形性膝関節症は、変形性関節症の中でもっとも多く膝関節の軟骨が摩耗(すり減り)して骨が変形してしまう病気です。膝の曲げ伸ばしが困難になったり、痛みや腫れで歩きにくくなったりします。

膝の炎症で関節中に関節液が過剰にたまる方もいます。症状が進行しますと、歩くだけでなく、立ち上がり動作も困難となります。

II. 症状

肥満、筋力低下、これまでの怪我、O脚などの姿勢、一側への偏りが特徴の歩き方などで、関節に過剰な力(ストレス)が加わる事で軟骨が摩耗してきます。膝へのストレスを軽減することは、予防上・治療上も重要です。

中心となる症状は、膝の痛みです。立ち上り動作の最初や、歩行時の膝への荷重などで痛むことが多いです。いつもより長時間歩いた時などに感じる場合もあります。玄関の上り框の昇降動作では更に負担がかかりやすく膝に痛みがみられます。

III. 治療

治療の最初は保存療法で様子をみるのが基本です。大腿部周辺の筋力強化で膝への負担を軽減する運動、体重管理・生活動作改善で膝への負担軽減する事から始まり、膝の変形予防目的の膝・足関節装具やテーピングで対応します。長期間で変形が徐々に進行し痛みで生活がままならない、立ち上り動作ができない場合などは、医師と手術の相談をする事となります。

IV. 症状のなりたち

変形性膝関節症による膝の痛みのためにあまり歩かなくなると、足の筋肉が弱まり、かたくなります。膝の筋肉が弱くて硬くなると、さらに膝に負担がかかり、炎症や変形が強くなり症状を悪化させてしまいます。このような「悪循環」を改善させ症状の進行を遅らせることが重要です。

V. リハビリテーション

初期治療の目的は「進行防止」「症状の改善(症状緩和)」にあります。

- ストレッチ：膝の筋をリラックスさせ、血流を良くしてやわらかくします。
- 筋力増強運動：膝の筋を強くして、膝を安定させます。
- 膝への体重のかけ方を変える：日常生活動作での膝への負担を軽減させます。

このようにして膝の痛みの軽減や関節の動きの改善、変形の予防を図ります。

また、日常での何気ない動作方法が膝への負担を大きくしている場合があります。それぞれの生活状況に合わせて、膝への負担が少ない動作方法を指導することで症状の改善を図ります。

今回は膝周辺の筋力強化運動方法や膝関節への負担の少ない生活動作をご紹介します。

白樺
医院

白樺医院無料健康相談会

10月11日(木)定例の白樺医院「地域無料健康相談」を行いました。今回は、「無料健康相談」と「ふまねつと」を行いました。

まずは「ふまねつと」から。参加者は7名。軽いウォームアップ(ウォーキングで体を温めました)のあとは、童謡「ふるさと」を基本にしたステップを練習しました。

3周目には手拍子を打ったり、歌を歌って合わせたりと、少し難易度の高いステップを行うことが出来るの程の上達ぶり。みなさんとてもお上手でなくこなした為、講師が準備したステップ練習のメニューでは足りないくらいでした。【白樺医院事務長 三浦紀秋】

病院
あじさい

西南友の会と一緒に訪問へ

10月25日(木)気持ちのよい秋晴れの中、西南友の会と職員の手合地域訪問を行いました。当日は13時30分に帯広病院に集合、西南友の会の世話人さん3名と連絡

会より1名、帯広病院職員2名とあじさい薬局職員2名の計8名で地域へ出かけました。

今回は帯広病院周辺地域を片っ端から訪問し、十勝勤医協の紹介と友の会入会と署名のお願い、その他お困りごことがないか等を聞いて回りました。

3つのグループに分かれて1時間ほど訪問しましたが、日中はお留守のお宅が多くなかなか対話することが出来ませんでした。

それでも54件の訪問中11名の方とお話することができ、署名も22筆ご協力を頂くことが出来ました。対話の中では、医療介護署名に賛同する声が聞かれたり、北海道胆振東部地震の停電で不安な日々を過ごされていたこと等、地域の方々の思いを伺うことが出来ました。

【連絡会事務局】

友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五・三二・四二四四

生き生き広場

大変参考に なりました

音更南友の会

10月12日、13名参加で
地域交流サロンで健康相
談会を開催しました。



今回のテーマは「薬の
副作用について」で、講
師としてあじさい薬局か
ら阿部浩文薬剤師さんに
講演いただきました。そ
の他に、渡辺景子看護部
長、前田薬剤師、友の会
の池田事務局次長の計4
名が参加してくださいま
した。

23ページの素晴らしい
レジメで、すべての薬に
は「主作用」と「副作用」が
あること、そして副作用
について詳しく説明を受
け、副作用のリスクを避

ける重要性について学び
ました。参加者のほとん
どの人が何種類もの薬を
飲んでいるので、質問も
活発に出て、みんな真剣
でしたし、大変参考にな
りました。かかりつけ薬
剤師についての説明もあ
りました。ありがとうございました。
【音更南友の会 坂本恵子】

楽しく健康相談会

足寄友の会

10月17日(水)、久しぶ
りに健康相談会を開催し
ました。チラシを見て農
家の方が3分以上もかけ
て参加してくれました。
「日常の健康管理」につ
いて、管理栄養士さんか
ら資料も用意していただ

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。

病 年 巨 将 往 席 客 来 観 車
百 引 円 倍

ヒント

繁盛して何よりです

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-

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
ります。

締め切り

12月20日(当日消印有
効)。発表は第417号
(2月号)紙上です。

【第413号の当選者】

答えは「政権交代」でし
た。

応募総数89通、正解者
88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)

河合 キミ 桜田みゆき
真田まち子 添田 公子
(帯広市)
石黒 昭 (音更町)
板垣 喜蔵 (芽室町)
若山 美子 (幕別町)
林 久枝 (清水町)
玉置千鶴子 (池田町)
山本 恵子 (陸別町)

頭と体を使って認 知症について学習

大樹友の会

9月28日(金)19時より、
健康相談会を行いました。

今回は、認知症とその
予防体操を依頼し、講師
にケアセンター白樺介護
主任の山上さん、ケアセ
ンター白樺相談員の坪内

さんに来ていただき、「楽
しい心と元気な体」一緒
に頭と体の体操をしませ
んか?」をテーマに、
認知症を治すための基礎

き、バランスの良い食事
をするためには、赤・黄・
緑の3色の物を摂る事が
大切、常備しておくに役
に立つ食品、手軽に栄養
を補充する工夫等具体的
なお話をしていただきま
した。



催したいと考えています。

【足寄友の会 田利美智子】



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(出)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)

各友の会連絡先

【音更東】菅原 一晴
〇一五五・三二・七〇九五
【音更西】増田 浩毅
〇一五五・三〇・八八六〇
【音更南】坂本 恵子
〇一五五・三二・六二六三
【音更北】中嶋 晴子
〇一五五・四二・二一九九
【土 幌】和田 鶴三
〇一五五・四七・四四三三
【上士幌】山本 政俊
〇一五五・四二・三〇八九
【新得】土山 武志
〇一五五・六四・四七一六
【清水】田中けい子
〇一五五・六三・三〇五六
【鹿 追】武田 耕次
〇一五五・六六・二一七六
【芽 室】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・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・六五七五
【札内西】岡崎節子
〇一五五・五六・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・八六一〇
【本 別】加藤 孝一
〇一五五・二二・四八二二
【足 寄】田利美智子
〇一五五・二五・四〇〇〇
【陸 別】黒沼 明美
〇一五五・二七・二六六七
【東 川】加藤 みち
〇一五五・二六・三一一八
【柏 村】加藤 昌明
〇一五五・二五・五八八四
【光 南】村上やよい
〇一五五・二五・五八八八
【鉄 南】牧野美智子
〇一五五・四七・八九六五
【中 央】田村力オリ
〇一五五・二二・二六〇七
【栄 川】及川 洋子
〇一五五・二二・三三三三
【開 西】岡本 顕
〇一五五・二二・三三三三
【西帯広】野坂 潤子
〇一五五・二二・三三三三
【西 南】麻生 恵子
〇一五五・二二・三三三三
【緑ヶ丘】片石 祐一
〇一五五・二二・三三三三
【白 樺】高宮 裕
〇一五五・二二・三三三三
【新 緑】千田 濱子
〇一五五・二二・三三三三
【柏林台】横塚恵利子
〇一五五・二二・三三三三
【緑 西】村上久美子
〇一五五・二二・三三三三
【稲田北】平 麗子
〇一五五・二二・三三三三
【稲田南】藤田 功
〇一五五・二二・三三三三
【川 西】伊沢佐恵子
〇一五五・二二・三三三三
【大 正】岡山 幹男
〇一五五・二二・三三三三