

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](mailto:soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp)

## ご存知でしたか？

# ケアセンター白樺のデイケアらいふ ぜひご利用ください！



40名前後が通う大規模のデイケアらいふには、病院を退院したり当施設を退所した方々や、ご自宅で生活していて足腰の衰えを心配される方々がリハビリを受けたり、ご家族の代わりに介護・看護を受けに通われています。

リハビリは、「あと少し頑張つて〇〇ができるようになりたい」というような、目標に向けたマントマンのリハビリから、集団で行うストレッチや体操、マシントレーニングなどの自主リハビリまで、一人ひとりに合わせて計画しています。3ヶ月から半年のリハビリで、「車イスから歩行器で歩けるようになった」「ス

ーパーで買い物ができるようになった」という成果が出ています。さらに、食事やお風呂、トイレでのケアの他に、ご自宅で必要な傷の手当てや、看護・処置を受けることもできます。ご自宅で、ご家族が介護されているのであれば、デイケアを利用することで、利用者さんのリハビリになるのはもちろんですが、利用中はご家族の休息の時間にもなります。季節に合わせた行事や献立、おやつ作りは、「休まずに来て良かった」と言っているような、楽しい時間になっているようです。

介護度の悪化や日常生活での動作低下を防ぎ、無理なく運動を続けられるように利用者さんの個々の状態に応じ、ニーズに合わせたプログラム内容を提供しています。

このような通所事業所で、

体を動かして気持ちが晴れるような一日を送ってみませんか？一日無料体験では、およそのデイケアでのプログラムが利用できます。気軽にケアセンター白樺へご相談ください。

今後の課題としましては、個人の目的を確認して計画、提供内容の見直し、利用者さん・スタッフ共に解りやすく確認できる環境設定が必要と考えています。新たなニーズや課題の掘り起しなどを、ご本人・ご家族・ケアマネジャーとスタッフが気軽に提起できる雰囲気になれば、地域に望まれる短時間デイケアに発展していくと考えています。

●問い合わせ  
 41-11165  
 【ケアセンター白樺副施設長 野口寿恵】



## 聴診器

▼住み慣れた地域で安心して暮らすために「医療や介護」の不安なく過ごすことは憲法25条で保障された権利です▼友の会は、

地域で高齢化が進み一人暮らしの高齢者や「ちょっとした支援」を求めている人々に寄り添った活動や居場所づくりとして「ふまねつ」とやサロンなど多彩な行事を行っています。▼安倍暴走政治は、7年間で社会保障費を4兆2千億円切りすてました。内訳は、年金や後期高齢者の医療・介護の削減が2兆5千億円、生活保護費や医療・介護分の自然増分削減が1兆7千億円です▼安倍内閣が決めた今後の「防衛計画大綱」は27兆4千7百億円。護衛艦を改修して空母化する。1機143億円のF35Bステルス戦闘機147機を配備する。アメリカから要請された「爆買い」。安倍首相の戦争できる国づくりは、社会保障の充実と安心して住み続けられる街づくりとは真逆です。▼今年7月に参議院選挙が行われます。安倍自公政権の数々の悪政を忘れない。怒りも忘れない。力を合わせて退陣させるチャンス到来です。「安倍9条改憲ノ13000万人署名」を持って地域で呼びかけよう。安倍自公政治ノー！

# 十勝の大地で地域医療研修



12月の1ヶ月間、北海道民医連の研修医である玉手なつみ先生が十勝で地域医療研修を行いました。リハビリ科を目指しているため、リハビリ関連のプログラムを多く実施し、訪問リハビリの同行や訪問診療・白樺医院では気になる患者さん訪問にも同行しました。友の会との交流では大樹友の会での相談会・デイサービス体験、西南友の会のふまねつとサロン、芽室友の会の笑いヨガ等多くの会員さん達との交流を楽しんで頂きました。

【帯広病院事務課長 浅野健太郎】

12月の1ヶ月間、北海道民医連の研修医である玉手なつみ先生が十勝で地域医療研修を行いました。リハビリ科を目指しているため、リハビリ関連のプログラムを多く実施し、訪問リハビリの同行や訪問診療・白樺医院では気になる患者さん訪問にも同行しました。友の会との交流では大樹友の会での相談会・デイサービス体験、西南友の会のふまねつとサロン、芽室友の会の笑いヨガ等多くの会員さん達との交流を楽しんで頂きました。

## シリーズ 憲法が あぶない

日本は1603年から江戸幕府となり鎖国政策により他国との交易を絶ちました。この間他国との戦争をしていません。しかし、明治以降(1867年)日本は他国に侵略して1945年まで戦争を続けました。その結果、太平洋戦争では300万人以上の人々が亡くなりました。敗戦により二度と同じ過ちを起

こしてはならない」と言う反省から1947年に新しい憲法を作りました。それは「戦争の放棄」です。日本国憲法の前文にはこう謳われています。「政府の行為によって再び戦争の惨禍が起こることのないようにすることを決意しこの憲法を確定する」

日本軍は中国やアジアの人びとを殺しました。自国広島・長崎に原爆が投下されて一瞬にして町がなくなりました。多くの民間人が犠牲となった沖縄戦。本別や帯広に米軍機が襲来して爆弾を投下し機銃掃射によって多くの犠牲者が出ました。その犠牲になった尊い命と引き換えに今の戦争放棄の憲法が出来たのです。この憲法を占領下でアメリカに押し付けられたも

のとして改憲を主張し、戦争する国へと突き進むうとしているのが安倍内閣です。深い反省から生まれた憲法を理解していない人びとです。安倍内閣は2015年9月に戦争法を強行採決しました。武器輸出法も閣議決定しました。平和憲法の精神を全面否定するものです。世界平和の構想を真面目に考えるべきです。いつまでもアメリカの追従の核の傘の下にいたのでは平和をつかみとることは出来ません。日米の軍事同盟にしがみついている時代ではないし日米安保条約を破棄して独立国日本を打ち立てるべきです。そうすることで全ての米軍基地を撤去出来るし沖縄の苦しみも解放されるのです。戦争による平和はあり得ません。二度と戦争をしない国、戦争の準備をさせないために私たちは闘います。憲法を生活に生かし憲法を守るため私たちは頑張ります。



▲くらしと憲法について深めた全体講演



▲土幌の活動について紹介する和田鶴三さん

日本国憲法の崇高な理想とは「主権が国民であること」「世界の人びとが恐怖と欠乏から免れ、人権が尊重されること」「全人類が平和のうちに生きられること」という事です。この理想の実現のために戦争放棄を定めたのが日本国憲法であり9条があるのです。地球上から戦争をなくすことは出来ないのでしょうか。一人一人の声は小さくともみんなで団結すれば戦争しない、戦争させない国に出来ると思います。

1月19日(土)から20日(日)、第19回十勝勤医協友の会世話人交流会(山本鉄雄実行委員長)が十勝川温泉ホテル大平原で開催され、全体で175名(世話人131名・職員44名)が参加しました。記念講演や生き生き楽しく交流の各企画、夕食交流会などを通して友の会・職員が交流を深めました。第19回友の会世話人交流会は、「安心して住みつづけられるまちづくり」をめざして、「学びと交流そして日々の疲れをいやす場」を目的に開催されました。



▲見事な詩吟と琴を披露した東友の会



▲健康体操でいつまでも元気に！

## 第19回友の会世話人交流会

### 安心して住みつづけられるまちづくりをめざして

学特任教授)より話されました。

生き生き楽しく交流では、7種類5つの会場に分かれ、「笑いヨガ」・「健康体操」・「戦争体験交流」・「うたごえ」・「麻雀」・「囲碁」・「将棋」の各企画を楽しみました。

夕食交流会では深町理事長のあいさつに始まり、足寄友の会、東友の会、上士幌友の会、土幌友の会からの出し物と全員合唱、参加した全友の会紹介を行い大いに盛り上がりしました。最後に勤医協看護師長室によるパフォー



▲見事な詩吟と琴を披露した東友の会



▲健康体操でいつまでも元気に！



# リハビリ技師の部屋



No.10

ケアセンター白樺理学療法士

主任 星山 等

## 変形性膝関節症に効果のあるストレッチ方法

### ストレッチでの注意点

- 痛みが出るまでは行わない
- 姿勢は正しく、反動はつけない
- 呼吸が整った状態で行う

ストレッチで重要なポイントは、痛みが出るまでは行わないということです。痛みが出る＝満足してしまいがちですが、自分の体重が直接かかるストレッチになるため、筋肉へのダメージがあります。同様に反動をつけた方法も行ってははいけません。少しずつ調整して自分のベストポジションを探しましょう。

### I. 太もも表裏面の筋ストレッチ(複合)

前方の太もも裏にある筋肉と後方の太もも表にある筋肉のストレッチです。安定した椅子があれば代用できます。

#### 【ストレッチ方法】

- ①前方の足はかかとまでしっかりと乗せましょう
- ②ゆっくりと上半身を軽く前傾させます
- ③痛みの出ない範囲まで体を前傾させたら、20秒間保ち2回行います
- ④逆の足も同様に行っていきます



### II. 股関節とその周辺の筋ストレッチ(体幹含む)

体幹と股関節の動きを同時に出し且つ、太腿前面の筋をストレッチする方法です。

#### 【ストレッチ方法】

- ①ストレッチマットなどを敷いた上にあぐらをかいて座ります



- ②左足だけを後ろに回します

- ③左手を腰に置き、上半身を右側に回転させて20秒間保ち2回行います

- ④元に戻して、逆足も同様に取り組みます

### III. 太もも裏面の筋ストレッチ

#### 【ストレッチ方法】

- ①ベッド上で片脚を下に垂らします
- ②背中を真っすぐにのぼしたまま、からだを前に倒します
- ③20秒間保ち2回行います
- ④逆の足も同様に行ってください



### IV. 太もも表面の筋ストレッチ

#### 【ストレッチ方法】

- ①うつ伏せの状態から、足首にタオルなどを引っかけます
- ②膝が曲がる方向にタオルを引っ張ります
- ③20秒間保ち2回行います
- ④逆の足も同様に行ってください



### V. ふくらはぎの筋ストレッチ

【目的】ふくらはぎの筋肉を伸ばしましょう

【時間】15秒をゆっくり2回おこないます(左右)

#### 【ストレッチ方法】

- ①壁に向かって立ちます
- ②踵をつけたまま後ろにさげます
- ③20秒間保ち2回行います
- ④逆の足も同様に行ってください



平成31年1月8日(火)に餅つきを行いました。職員が餅を整えた後は利用者さん(男性2名、女性1名)が杵を持って参加され、『ビタン!ビタン!』と大きな音

## ほのか 新年の餅つき大会

を響かせながら餅つきを行いました。見守る利用者さんも、「よいしょ!そーれ!」と掛け声を合わせたり、にゅーっつと杵にくっついた餅を見ながら「おー!」と歓声が沸いていました。

餅つき後は、ボランティアさんや職員と一緒に、女性利用者さん3名が盛り付けに参加され、餅を丸めたりたれをつけるなどの盛り付けをしてくれました。「去年より、餅の口触りが良かった。おいしかったよ。」とおかわりされる利用者さんもおられ、楽しい餅つきとなりました。また、今年も餅を詰まらせる方が出ることもなく、無事に過ごすことが出来ました。

【デイサービスほのか 西村正直】



昨年12月20日に、帯広病院病棟にて『クリスマス会』を開催し、入院患者さん約20名と医師、その他職員とで、短い時間ではあ

## 帯広病院 病棟クリスマス会を開催

りましたが季節の行事を楽しみました。

会は深町院長の乾杯の挨拶でスタート。続けて帯広聖公会の方々と当院薬剤師、そして当法人で地域医療研修中であつた玉手なつみ医師とで結成した聖歌隊によるクリスマスソングの合唱披露と、当院栄養士特製のカップケーキでクリスマスの雰囲気を出し物『二人羽織』に声援を送って楽しみました。そして最後にはサンタクロースが登場し、患者さんおひとりおひとりにメッセージカードが贈られました。

【帯広病院病棟事務 勘原梨恵】

友の会連絡会「ナー」 ☎〇二五五・二二・四二四四

生き生き広場

健康相談会

開かれる

【広尾友の会】



平成30年も残すところ1月となった12月1日

(土)、広尾友の会の健康相談会が丸山寿の家で開催されました。

当日は、「高齢者の日常生活で気をつけること」

をテーマに、勤医協帯広病院の増川管理栄養士に講演いただき、渡辺看護師長、池田事務員からそれぞれ訴えなどを頂きました。とくに高齢者のバランスの取れた食生活について、栄養士さんよりわかり易い資料で説明がありました。

質疑では「肉を(積極的

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。

出題者は高橋峰子さん(帯広市)です。

私 □ 法 盛 □ 空 和  
公 □ 道 事 □ 夢  
青 □ 日 □ 祥  
菊 □ 陽 □ 光

に「食べない方がよい」とテレビで見たがどうなんですか。」との質問が出され、栄養士からは肉を含め蛋白質は摂った方がよいとアドバイスを受けました。

参加された方の中には、

80歳超の高齢者もあり、当日も「風邪を引いた」「体調がすぐれない」など4人が行けなくなったとの連絡があり、とりわけ冬季における生活や食事について留意する必要性を実感したところです。

【広尾友の会 前崎 茂】

ヒント

一年の平穩無事を願って！

【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-

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

久々の健康相談会

大空友の会

永らく健康相談会が開けていなかった大空友の会ですが、連絡会事務局

にご相談いただき、12月15日(土)久しぶりの開催が実現しました。講師は帯広病院林下亜希副総師長、連絡会の池田事務局次長が参加、約1時間ご依頼いただいた「帯状疱疹」についてお話をさせていただきました。今回このテーマをご依頼いただいたのは、相談会会場を提供して頂いた会員さんからの相談がきっかけでした。

ります。

【締め切り】

2月20日(当日消印有効)。発表は第419号(4月号)紙上です。

【第415号の当選者】

答えは「千客万来」でした。

応募総数118通、正解者115通の中から抽選により、次の10人の方が当選しました。

伊藤 幸彦 江藤由佳理  
大住美智子 木下 雅紀  
藤原加代子 (帯広市)  
帰山 孝夫 (音更町)  
元木 和子 (幕別町)  
馬場 美子 (上士幌町)  
桑原 隆一 (池田町)  
石谷 重直 (陸別町)

新年から出し早く、東友の会総会を行いました

東友の会

長らく神経痛に悩まされていたこの会員さんでしたが、若いころに患った帯状疱疹後に発症する神経痛ではないかという事が明確になり、病院嫌いなこの会員さんでしたが、今後病院とのかかわりを持つきっかけ作りになった相談会でした。

【連絡会事務局】

1月6日(日)11時より、東福祉センターで総会を行いました。加藤会長より、「できることを協力して」それが自分のためになる」と開会のあいさつを頂き総会が始まりました。連絡会から真田事務局長と池田事務局次長も参加してくれ、血圧・尿検査測定と健康チェックを行ってもらいました。その後楽しくクイズで私たちの医療について学びました。



各友の会連絡先

- 【音更東】菅原 一晴 〇一五五・二二・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・六六三三
- 【音更北】中嶋 晴子 〇一五五・四二・二一九九
- 【士幌】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・四二二一
- 【札内東】鈴木志摩子 〇一五五・五六・六五七七
- 【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】山口久美子 〇一五五・二七・七六二二
- 【柏】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・二七・八九六五
- 【中央】田村力オリ 〇一五五・二七・二六〇七
- 【栄】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 演子 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

帯広病院 胃カメラ 特診のご案内

3月10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、帯広病院までお電話ください。  
※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。 0155-21-4111 (代)