外せない

場合は、指輪をずらして

丁寧に洗いましょう。

手洗い30秒の目安は「ハッピ

を外すこともお忘れなく。

爪を短く切り、

指輪や腕時計など

家庭の中での手洗いのタイミング 外出から戻った後

咳・くしゃみ、鼻をかんだ後

自分がトイレを利用した後

料理を作る前 食事の前

病 院 21 - 4111

38 - 3500医 院

ケアセンター白樺 41 - 1165

白樺在宅総合センター 41 - 1167

さい。(図2)また、洗いの前に、

ができているか確認してくだ

多くの人が触れたと思われる場所を触った時

症状のある人の看病、お世話をした後

家族や動物の排泄物を取り扱った後

## 以十勝勤医協

#### 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

限らず、

感染症予防策の基本

今回は新型コロナウイルスに

対策をとっているでしょうか。 んは、日ごろどのような感染 の自粛が続いています。

的な流行で、

外出控えや行事

新型コロナウイルスの世界

あなたのお気に入りの30秒手洗い

・スデーの歌」を2回です。他にも、

毒しましょう。(図3)

、ングを見つけてみましょう。

いて紹介します。

である手洗い、手指消毒につ

## 正しい手洗い、 正を光切しよう

でも、 です(図1)。この機会に正しい手 んと手洗いしているよ」という方 意外に洗い残しがあるもの

**服も不十分になりやすい部位** 不十分になることが多い部位

不十分になることが少ない部位

勝省:Tay or.L., Nursing Times, 74,54(1878)

図 1

要になります。 少すると言われていますが、「ち ないように意識しましょう。 ろから顔や髪にはできるだけ スが体内に入り感染します。 着した手指で鼻や口 ことで、粘膜などを通じてウイ ■正しい手洗いできていますか? んは、 多くの感染症は、 何より手洗いが感染予防に重 正しい手洗い30秒で86%減 手についたウイ ウイルスが付 や目に触れる そし 触れ 日ご

# 手洗いのタイミング

るため、 水と石けんで手を洗うか、 所を自分も触れている可能性があ 外出時は、多くの人が触れた場 外出から戻った後は、 アル  $\supset$ 流

流水と石けんによる手洗い ① 手のひらにせっけんを ② 手の甲を伸ばすよう とり、よくこすりあわせる に洗う ③ 指先や爪の間をよく洗う ⑤ 親指と手のひらを ねじり洗う ⑥ 手首を洗う ⑦ 流水でよくすすぐ ⑧ペーパータオルで よく拭く

図 2

ルなどの手指消毒剤で手指を消

毎年6月に開催しておりました十勝健康まつりにつ

を考文献 ドブック \_20200225\_1.pdf 新型コロナウイルス感染症 \_ 市 東北医科薬科大学 市民向けハン

度にハンドクリームなどもこまめ できません。 に使用して、手荒れも防ぎましょう。

効果的です。 シゴシと隅々まで丁寧に拭くの 同様です。 ■ハンドケアもお忘れなく ない場合や、 大切です。 外出中も手洗いのタイミング 感染症の予防には、 洗面台も手指消毒剤 小さな子ども、 手洗

消毒がおろそかになったり、 れてくると、 洗いや手指消毒で手が乾燥して荒 指消毒を日々の習慣とすることが だウエットティッシュで両手をゴ 不自由な方は、アルコールを含ん に微生物が残って効果的な消毒 しかし、繰り返しの手 手洗い、手指消毒 消毒剤がしみて手指 いや手 手の 傷 が 

#### 十勝健康まつり開催延期のお知らせ

いて、昨今の新型コロナウイルス感染拡大の影響およ び、政府からの「多数の方が集まるイベントの中止・ 延期または規模縮小等の対応」として、6月の開催を 取りやめたいと思います。なお、今後の開催予定が決 まりましたら、改めてご連絡させていただきます。

手を替え品を替え対 てきているようで、 もストレスが溜まっ が長く続いている。 、の感染予防で始ま

応してきたが、分散登校で友 でちたことで収入が断たれた に直撃するとしているが、ここまで家庭 に直撃するとは思わなかったが、 を業の経営も国民の暮らしも 危機は深刻で、すでに経営破 を進した業者が出ていると間くと笑顔が は前期比で大幅マイベント中止など は前期比で大幅マイナスの感染拡 でなが日本の経済にも大打撃だ を強した業者が出ていると は前期比で大幅マイナスの感染拡 にしたことで収入が無くなったことへのに全ての損失が補で、昨年10 をない仕組みは問題だ▼突然の が、これで は収入が無くなったことへの は収入が無くなったことへの は収入が無くなったことなり、今年1~3月期も大きく、「新た ない仕組みは問題だ▼突然の が、今年1~3月期も大きく、「新た ない仕組みは問題だ▼突然の が、これで は収入が断を強としているが、これで は収入が断とない▼「自粛要請」 にしたことで収入が断たれた のに全ての損失が補でんされ ない社組みは問題だ▼また、 のたさないか▼などを中止 な経済対策を強化すべきだろ

を過ごしております。

## シリーズ

帯広市としての大腸がん検診の受検数 000名を超える方が利用しています 友の会での無料大腸がん検診は毎年3 大腸がんでの死亡者数は第2位 も減少傾向にあります。 が、ここ数年間は毎年減少しています。 めて14年。大腸がん検診の受検数のピ ークは2011年でした。 十勝勤医協 国立がん研究センターによると新 大腸がんで命を落とさ

毎年の検診が大切です! 大腸がん検診の受検者数が減少傾向!! 十勝勤医協が無料大腸がん検診を初

けることが重要です。検診を受けない なっています。 3位、女性が1位で男女計では2位と 無いから」、「がんであると発覚するの 理由としては、「(検診を)受ける時間 ないためには、大腸がん検診を毎年受 がされています。死亡者数では男性が る方が増えていずれは1位となる予測 にがんと診断される患者数は年々増加 が怖い」、「健康であるため受診の必要 し、中でも大腸がんと新たに診断され

> がんが発見されるケースもあります。 世論調査」より)。実際に、「去年受けて れています(内閣府「がん対策に関する 性を感じない」といった理由 いらっしゃいますが、翌年検査をして 大丈夫だったから」と受検しない方も をお勧めします。 密検査(内視鏡検査)を受けられること 精密検査」と出た方は、医療機関で精 治療すればほぼ治癒が可能ながんです。 しかし、大腸がんは早期に発見して 大腸がん検診の結果が「陽性」で「要

# 大腸がん検診の受け方

検査です。 るだけの自宅でも手軽で簡単に行える をこすりとって容器に入れて封筒で送 の大腸がん無料検診が始まります。便 しょう! 2020年度に入り、 ぜひ大腸がん検診を受けま また年に一度

期間 2020年4月~2021 年3

月までの年度に1回です。 検査方法 40才以上の友の会会員 便潜血2回法(2日間に わ

私も戦争を知らな い 除をしていたところ、父が書きとめ いつまで続くやら…。 兄の法事が予定され仏壇掃

子どもです。

が後産の始末をしたんだぞ』と話し とりわけビックリしたのが、父が『俺 て産後のケアをしてくれたそうです。 です。当日は無論のこと、翌日も来 来てお産の扱いをしてくださったの 湯に使わせていただき、1㎞以上も 地下水の枯渇する時期で車も無い中、 なって、ストレス満載ナウ、ですが、 てくれた事です。その父もすでに世 離れた所からお産婆さんが自宅まで 500m程離れた隣家の貰い水を産 昭和26年2月私は生まれました。 思う様な会話が成り立たなく 今は母との老老介護の日々 母は認知症が る仕事、 での日常は、空腹を凌ぐことの恐怖 当でした。しかし戦地(ウェーク島) 戦争は嫌だ、 るのに精いっぱいで、事あるごとに かった苛酷な現実が書き記されてあ 来ない人を置き去りにせざるを得な 体験と栄養失調で亡くなった人を葬 を獲ってたんだよ』という答えは本 いたの?と聞いた時、『海に潜って魚 糧の確保が任務のようでした。 めて読み返してみました。父は、 てあった戦地での体験記に再会、 りました。 子どもの頃、父に戦争でなにをして なす術もなく救うことの出 父の戦後は私たちを育て やっちゃいかん、

が挙げら 帯広病院・白樺医院にお持ちください。 複数届いた場合はご連絡ください。 いようにいたしますが、検診グッズが りする場合もあります。 んが手配りしている地域もあります。 **検診グッズについて** 友の会世話人さ たら返信用の封筒で郵送していただくか、 帯広病院より、昨年の受検者にお送 便を採取していただきます)採 40歳以上の友の会員は無料

絡ください。 に検査をしたいという方は下記へご連 検診グッズが届かない、 または早め

のでご注意ください。 がん検診を受検することができません た方は、他医療機関や集団検診で大腸 十勝勤医協で大腸がん検診を受けられ 診として委託を受けて行っています。 ※帯広市にお住まいの方は帯広市の検

## 【問い合わせ先】

りました。私も、 知症でも無事に過ごせている今、 おっしゃっていた《戦後というこの ろしいものはない』とよく言ってお トンデモナイ事だ! 争になっちまったら老いた母抱えて 当に、平和ボケえーじゃないか、 ます》との言葉、ウンウンそうだわ本 時代がいつまでも続くよう祈ってい ぐせでした。そして母も『教育程 吉永小百合さんの 戦

私が

食 改

信しております。だから自衛のため らしを勇気づけるものであったと確 本の平和憲法は、亡き父の戦後の暮 と言って軍事費を増やし続けるのは 永久に戦争を放棄すると記した日 いかげん止めてください!!

【更別友の会 大津寿美香】

ミ出しが大変」などの

# 高齢者の大変な暮ら.

極力重複しな 患者、利用者さんのお宅 改善要求につなげること 調査を行っています。生年、冬季高齢者生活実態 を訪問し冬季高齢者生活 ロックでも1月に5人の し、各種生活支援制度の 冬期間の生活実態を把握 活保護受給者や高齢者の が主な目的です。十勝ブ 北海道民医連では、

結果では、 した。調査 取り組みま 実態調査に

どのお宅も 約している 節約方法も、 りました。 ことがわか 暖房費を節

態がわかりました。な 段が上がると困る」、「ゴ 重ね着する」、「布団に入 る」、「衣類を 房費が高い」、「灯油の値 して、多くの方から「暖 のお宅もありました。そ り寝て過ごす」などの 房を弱くす 下げて、暖 には訪問時の室温が16度 「設定温度を 実 か 和社保闘争委員会事務局長 【民医連十勝ブロック 反核平 シリーズ ⑩

要です。

りました。 な冬場の生活実態がわ

者の貧困化が深刻な問題 保護の冬季加算が削減さ 引き上げ等により、高齢 10月からは消費税が10% れました(2度目)。 昨年 に引き上げられました。 、護保険、健康保険料の 方で年金の引き下げや 昨年10月より、生活

ため改善が必 どの自治体で 度は、十勝管 福祉灯油の制 です。また、 ますが、助成 実施されてい 内ではほとん 定されている 対象世帯も限 であったり、 金額が少額

するとともに改善に向け 用できる各種制度を理解 た運動が求められます。 査の結果を受けて、活 の冬季高齢者生活実態 今後は、今

江口献】

## 競技が必必必要 ~ちょっと美味しい は・な・し

#### 「朝食は必ず食べよう!朝食の大切さと朝食抜きの健康への影響」

4月から1年間栄養士が担当することになりました。毎月、楽し い話、ちょっとためになる話、そして美味しい料理を紹介できるよ う頑張りたいと思います。

早速ではありますが、みなさん朝ごはんを食べていますか? ついつい、あと1分!と思いながらギリギリまで寝てしまう方、 毎朝忙しくて食べない方もいらっしゃるかと思います。朝食は1日 を活動的、健康的に過ごすために大切な食事で、朝食を食べずにい ると健康に影響が出てくることもあります。

#### 朝食の大切さ

人が朝目覚めた直後は、脳や神経、内臓の働きが低下しています。 また、脳は寝ている間も活動しているため、起床時にはエネルギー が不足しています。このエネルギーをしっかり補わないと集中力や 記憶力に影響が出る事があるのです。朝食には、寝ている間に消費 したエネルギーを補充し、脳を活性化させることで体を目覚めさせ る役割があります。その他にも、睡眠中に低下した体温を高める事 や、生活のリズムを整える役割も持っています。しっかり目覚めて いない体に活動のスイッチを入れるためにも、しっかり朝食を食べ るようにしましょう!

#### 食べないとどうなるの?

①力が出ない、イライラする、集中できない、だるさを感じる

目覚めたときの脳はエネルギーが不足しているため、朝食から脳 のエネルギーとなる栄養をとらないと、集中力が足りなくなりイラ イラしやすくなります。

#### ②体温が低下しエネルギーを燃焼しにくくなる

体温は食事をとることで保たれるので、食事を抜くことで体温が 低めになります。

食事を抜くと体は省エネモードになり、脂肪が燃えにくい体にな ってしまいます。

体温が1℃低下するだけで基礎代謝が約13%も下がり、筋肉量も 減ってしまうといわれています。

4月になると新年度が始まり、入学、就職など生活環境が変わる 季節でもあります。朝食には脳や体のエネルギー補給や生活リズム の調整、太りにくい体作りなどの大切な役割があります。朝は忙し いかもしれませんが、朝食を食べる時間を意識して作り、しっかり 食べて、体も心も元気に過ごして下さい。



ですが暖 皆さんこんにちは。 かい季節になってき ま

演を行った後、 ググを行 寿司職· この だね!」と楽しみに が聞こえました。 例の H か ね





用者 を職

さんからは「色が変わると、 員が樹に貼っていきます。 て頂き、ハサミで切ったも

- ビスの中の雰囲気も変わ

塗っ

利用者さんに桜の葉や花

『木』と言っ ても本 すずらんの『木』が皆さんを見守ってくれてい 木ではありませ は、 木に見立てたダ 夏は緑 現在 ま は春に向けて桜の木を作成 いっぱいの葉、秋は紅葉、

樹齢2年 自に なる大きな 大 ンボールに茶色画用紙を張

デイサ

すずらん

ービスすずらん村上あゆみ】 ていきたいと思います。 デイサービスすずらんの『木』 よう、今後も利用者さんと んの木を通じて季節を感じ いね」と喜ばれております。

美味しく食べている時の笑顔は皆さんとても素敵でした。

握ったお寿司

きれいになくなり楽しいひ りをして食べるほどの人気 を食べて頂きふだん食べる

お

モン

管理栄養士 長谷川 美幸】

事務局員の内河さんが、

員の話を聞いて、

参加者

手話をしている事務局

べ替え□の中に入れて、

答えを完成させてください。

次の口に漢字を入れて熟語をつくり、

口の漢字を並

【応募方法】

(漢字でご記入ください)

した。

答えは**「鬼は外福は内」**で

【第429号の当選者】

訪れること

え

冬が過ぎ去って、

春が

(6月号)紙上です。

発表は第433号

ント

出題者は事務局です。

味

随

息

未

院

郵

宛

竹内黎子

さい。 ルで、

電話番号をハガキかメー

左記へお送りくだ

解答とお名前、

住所、

唯

将

友の会ニュース編集部

〇メール

(中札内村)

(本別町)

(幕別町)

soshiki@tokachi-kin-

ikyo. or. jp

(音更町) (帯広市)

夕

月

修

権

円分の図書カードをお送

抽選で10人の方に、

千

りします。

4月20日(当日消印有 **【締め切り】** 

永

口

樹

習

### 友の会連絡会コーナー 記を設定を カラーコピーでマスプリ

## 相談会 現もカラダも使った

・自分の

札内東友の会

が集まりました。 含めて19名(札内東友の会) 参加者も増え、見学者を ルで相談会をしました。 暮らし方」というタイト 分早くスタートし、14時 つもよりふまねっとを30 その(今回のテーマ)せ か、ふまねっとからの -より「脳の老化を防ぐ 時半から一時間、

らバッチリだね!」と次々 会になりました。 とか、「これをつけたした を出してもらいました。 頑張ってやっていること 介したいところを発表し 生活と結び付けて特に紹 した資料を使い、 話題が出て、 けシールを貼り)自分の てもらいました。3つの 「こんな裏ワザがあるよ!」 エリアの中から(3つだ 楽しい学習

> います。 て取り組んでみたいと思 う要望が出されたので、 新年度チャンスを見つけ から「教えて欲しい」とい

友人にかかわっていきた が多く、積極的に知人・ いという前向きな話が出 生活経験の豊富な方々

# 【札内東友の会 鈴木志摩子】

**ことが出来ました** 

#### 柏 友の 会

の友の会を運営され、 の後私と加藤さんが引き 住された渡辺ご夫妻がこ 約20年前に横浜から移 そ

ました。 が、

され、参加出来なかった 連絡会の村上隆久副会長 協力者には2月の定例会 が「小倉先生の講演」を話 にビデオを見ることにな

総会の主な内容は還元 友

継ぎをしました。

りました。

車代や学習会での諸経費 の会の月例会や宅配して な意見交換がなされ、 下さる方への謝礼、また 等に充当することになり 金の使用について建設的

120数名の会員となり 当初230名の友の会 高齢化により現在は

1月29日(水)の総会に、

【柏友の会

田口

裕子】

## 声

すが、 の一つです。 っています。 いません。孫は男の子で を作って…。 娘50歳、 女子にとって楽しみ 雛人形を50年間飾 嫁いで家には ちらし寿司 ひな祭り

げます。 渡辺ご夫妻に感謝申し上 この礎を築いて下さった 間内容のある総会となり、 昼食をはさんで約3時

ころでは無い…。 んでいます。ひな祭りど イルスで、気持ちがへこ でも、 今年はコロナウ

ように~ どうか早く終息します

# 【幕別町札内 松島己幸さん】

診器」の、ごはん論法、は 3月号1ページの「聴 ださい。 な論はないです。今後も とですが、これほど平易 でさんざん流れているこ 評論でした。TVや新聞 とても分かり易く的確な ますます我らに届けてく お願いします。 板垣智子さん)

## 芽室町

#### ずらんより、 ウエスのお願い

柳瀬和子 田中克巳

ービスすずらんでは、 ウエスが非常に不足しています。 庭で不要なタオル・布等ご提供いただけるものがありましたら、ご協 力お願いいたします。

形を整えてご提供いただける場合は、 18センチ×18センチくらい



(多少の大小は全く問題ご ざいません)に切りそろえ ていただけると非常に助か ります。そのままのご提供 でも構いません。何卒宜し

くお願い致します。

【札内西】 【札内東】 [中札内] (西帯広) 栄 (柏林台) 緑ヶ丘 □五五-五四-五二三一 □五五-五四-九二三一 □五五-五六-四四三二 □五五-五六-四四三二 □五五-五六-四四三二 □五五-五六-四四三二 ○-六○八四-八 一五五-六七-二 一五五-六七-二 一五五-六七-二 - 七六五へ 一五六-二五-四○○○ 田利美智子 田利美智子 三二二-二七五六 ○-六○八四-八三八七 有岡千恵子 - 五六-六三-三〇五六 - 五六-六四-四七-六 - 田中けい子 - 田中けい子 田村カオリ 牧野美智子 一五五八-二-前崎 \* 一五六-六六-二 群次 伊沢佐恵子 藤田 横塚恵利子 片石 麻生 野坂 岡本 佐藤 村上やよい 加藤 一五-五七四-五-五七二-八六一〇吉田 清治 五五-六二-二八五九梅津 美政 六四四六-五五二二本 顕 人美子 -六七-二七七四: 和正 五七四-二六三四 八-八-二六〇七 明 ¥-二-三○八九 政俊 四八 四八一〇 三六一二四二四純子 大輝 大輝 九二三十六三九九 二三-五〇八四昌明 光枝 二-四三四〇 -- 六八五二 -11五〇六 ---- 七六 五五一七 〇七一五

音波の金黒網泥 

当○-八八六○

-三〇八四

·四二-二一九九晴子

-四四三五