

帯広病院 21-4111
 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

「春・夏の推進月間」実施中

地域の皆さま、患者さん、友の会員さんに寄り添って...

新型コロナウイルス感染拡大の影響で地域が困難な状況に置かれてる中、十勝勤医協では患者さんや友の会員さんの健康管理をすすめるため、様々な取り組みを開始しています。医療や介護、在宅での療養でお困りごとがありましたら是非ご連絡ください。

「地域訪問で遭遇した事例」

Aさんは新型コロナウイルスの影響で仕事がなく、雇止めになりました。同時に体調も悪くなり、お金がないため病院にも行けず、アパートの家賃も払えない状態でした。ちょうどそのころ、会員訪問をしてた世話人さんがAさんに遭遇、お話を聞いた時にはすでに所持金が1000円足らず。すぐに生活保護の申請を援助し、帯広病院の受診に結びつけました。地域友の会の地道な訪問活動がAさんを救いました。



「患者さんを励ましたリハビリ技師からのお手紙」

外出の自粛が長引く中、帯広病院を退院された患者さんのうち、特にその後リハビリが気になる方に向けて、病院のリハビリ技師から直筆のお手紙を送りました。「お元気ですか？体調変わりないですか？」。その後つながった患者さんのご家族からは「つい時に直筆のお手紙をもらって母も涙ぐんでいます」と感謝のお言葉をいただきました。



「切れ目のない連携を目指して合同カンファレンス開催」

外来通院している患者さんの今後について、在宅サービスや入院機能を活用した療養をすすめるため、帯広病院と白樺医院、訪問看護ステーションほつとらいんと居宅白樺の4事業所で合同のカンファレンスを行いました。Bさんは独居でご家族も道外に在住。毎日のヘルパーで何とか生活を維持していますが、病気の進行もあり歩行の不安が増しています。今後、白樺医院で訪問診療を続け、体調が悪くなったらすぐに入院し、入院中のリハビリ体制もとりながら臨むこととしました。

「コロナ禍

…ケアマネとしての支援」

新型コロナウイルス感染への恐怖でCさんはデイサービスを2か月間お休みしました。すると自宅内でトイレの場所がわからなくなるほど認知症が進行してしまいました。体を動かすことが減り、自分でできていた食事の準備も家族の手伝いが必要になってしまいました。緊急事態宣言が解除され、ようやくデイサービスを再開、「デイサービスは私の生きがいなの」と話し、Cさんにも笑顔が戻りました。感染予防はもちろん重要ですが、高齢者にとっては外出を控えることによる運動量の減少、認知機能の低下のリスクもあります。ケアマネジャーとして利用者さんの生活に「運動」「生活リズム」「つながり」が途切れないよう、これからも支援を続けていきます。

聴診器

▼野党の有志議員が「投票率10%アップを目指す108万人国民運動」という署名運動を始めた。野党共闘に奔走する当選14回の中村喜四郎元建設相が仕掛け人。2019年の自民党の議員数を上回る「108万人」の署名を目指し、次期衆院選で自民党に対抗する選挙基盤を作ることが目標。極右勢力が台頭するオーストリアでは、赤い帽子をかぶった定年した女性たちが「極右に反対するおばあちゃんたち」という団体を結成。通行人に話しながら投票を呼びかける行動を広げている。「決して特定の政党に投票してください」という言い方はしない。私たちから伝えるのは、選挙に足を運び、よく考えて投票しようということだけ。この行動のおかげもあって、オーストリアの投票率は5年前に比べ約15%上がったというのだ。日本でもインターネット上での反対意見の広がりによって検察庁法改正案が廃案に追い込まれた。また、全国知事会など地方3団体が連名で、中学校の40人学級では新型コロナウイルス感染防止は困難だと、少人数学級を早急に導入することを求める緊急提言書を提出した。私たちの声はちゃんと社会を前にすすめている。コロナ後の社会は、私たち一人ひとりが大切にされる社会に。声をあげよう(智)

シリーズ

憲法があぶない

守るべきは憲法変えるべきは自衛隊

父は太平洋戦争体験者だ。戦地で管理職昇格話が有ったが、報告書記入に手が震えるからと断ったそうだ。本当の理由は「天皇の為に死んでこい」と言われるのは当時の状況から苦にはならないが、「お前、死んでこい」とは自分としては言えなかったのが本音だったそうだ。私が集団就職するとき(当時中学卒業後本州の大企業や中小企業に各社毎に集団で列車等で就職し、使い勝手が良いことから「金の卵」と言われた時期があった)「どんなことが有っても自衛隊には入るな。一応自衛隊と名前は付いているが実体は軍隊其の物。自衛隊を指揮命令する側は持っているもの(自衛隊)を何か理由をつけては使いたがる。使わないのは勿体ないと思えるものだ」と言った。

父の話はかなり時間は過ぎて(憲法が歯止めになって)現在PKO、PKFとか理由をこじつけ横文字短縮で分らないように実行し、戦闘状態との報告を無いと言いつつ国会にまで嘘の答弁をしなければなら

い事態に。

日航ジャンボ機墜落事故のとき、ヘリで助けられた少女の親が犠牲になったが、父親が日本共産党の地方議員をしていたことから、自衛隊を認めていない共産党の家族が自衛隊のヘリに助けられてどう思うか?と言うバッシングが週刊誌などで報道された。思想信条で命を天秤にかける感情が自衛隊違憲の根本問題だ。

「守るべきは憲法」「変えるべき自衛隊」で、災害特別救助隊など国を守る為の武器は持つても、他国を攻める武器を持つてはならない。海外で災害が有ったとき、直ぐ助けに行ける組織にすべき。

以前、十勝選出の国会議員が「日本も核兵器を持つべきだ」発言したが、これこそ指揮命令する側の本音なのだ。

憲法9条は、世界の平和、地球を守る上で維持する必要がある。戦争体験者は少なくなったが、多くの体験者は戦争反対であり、守るべきは憲法9条と考えていると私は信じている

【菅更北友の会 加賀谷 明】

地域と連携し訪問と相談機能を発揮できる病院へ！

訪問看護ステーションほっとらいんが 帯広病院に移転しました。(7/6～)

これまで白樺地域で活動していた訪問看護ステーションほっとらいんが帯広病院に移転しました。

これまで通り、各病院・診療所、介護事業所と連絡を取り合い、今後は帯広病院の外来・入院との連携も強化していく事となります。引き続き安心してサービスを提供できるよう努めてまいりますので、ご相談お待ちしております。

電話 0155-67-7367



糖尿病の治療のため帯広病院に通院するBさんは、2年ほど前から妻の代理受診が目立ちはじめました。そんな矢先に救急搬送され帯広病院に入院となりましたが、体調の回復に伴って帰宅願望が強くなり入院継続が困難になり退院することになりました。在宅での生活を整えていく

にあたり地域包括担当者と居宅白樺のケアマネジャーが自宅を訪問すると、室内は湿気と臭いがひどく劣悪な環境で生活していることが分かりました。すぐに帯広市生活支援課(保護課)・高齢者福祉課・地域包括・居宅白樺でケースカンファレンスを行い、生活環境を改善するための転居と在宅サービスについて調整していくことを確認しました。帯広病院の訪問診療と訪問看護(ほっとらいん)はすぐに開始しましたが、転居の件がなかなか進まないため2回目のケースカンファレンスを6月25日に行い、帯広病院外来看護師とほっとらいんスタッフも参加し今後の方針について情報共有することになりました。

Bさんの自宅で過ごすという思いを尊重し急遽退院となり、生活環境を整えるため行政と一緒にBさんへの支援を開始した困難事例です。これからも地域と連携し、訪問と相談機能を発揮できる病院を目指します。

「地域友の会からの取り組み紹介」

コロナ禍6月 健康JUNJUN6相談活動

いま新型コロナウイルス感染が広がり、不安がいっぱい。地域では閉めた店も。友の会員の声に応えながら……

少ない年金で毎日が大変。息子も働いているが、扶養に入れないと思っていた。仕組みを知り5年間さかのぼって確定申告。税金が戻って助かった。

(年金生活者)

毎日の生活が大変。10万円の給金申請早めに出て良かった。

(非正規労働者)

10万円の申請、コピーするのも大変。助かった

(年金生活者)

お客が激減、一時休業へ。持続化給付金などの申請で切り抜ける。

(小売店・スナック経営)

利用者が激減、どんな給付金・補償制度があるか分からない。教えて。

(サービス業・塗装業)

今年夫を亡くした。遺族年金もつと多いと思ったが本当に少ない。少しでも生活の足しになること教えて。

(年金生活者)

毎月の家賃が大変です。3分の2の補償の申請方法教えて。

(スナック経営)

10万円給付生活保護でも申請できると知って嬉しい。大切にしたい。

(生活保護受給者)

などなど様々な切実な声に心を寄せて、「申請は自分で出来ること」で励まし、周りにも広げてもらい、友の会員も7名増えています。

7・8月はさらに国保料と介護保険料の減免申請を広げて

納付書が届きビックリ、「どうしてこんなに高いの」と保険料減免申請も始まっています。

給与・事業・不動産・林業の収入が3割以上減少(見込み)の方は国保料や介護保険料が全額又は一部減免できる制度ができました。従来の減免制度とコロナ対応減免制度を知らせながら、「健康とくらし」国保・介護についてV相談会を開催します。

【西帯広友の会 野坂 勲】

* 新型コロナウイルス感染症に係る国民健康保険の傷病手当金あります。
* コロナ関係以外の保険料免除制度があります。
* 国保と介護の保険料減免申請書あります。希望者に配布しています。

無料 健康とくらし相談会
<国保料・介護保険料>
と き 8月6日(木) 午前10時～11時30分
ところ 西福祉センター(西23条南1丁目)
個別相談会です。お気軽にご相談ください。

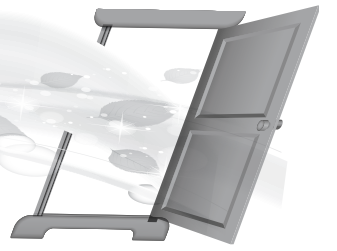
<新型コロナウイルス感染症対策関係の制度>

国民健康保険料・後期高齢者保険料・介護保険料の減免
十勝動医協西帯広友の会(連絡先・野坂37-2729)(印刷)2020.7.1

栄養士のとびら

～ちょっと美味しいは・な・し～

ケアセンター白樺 管理栄養士 長谷川 美幸



皆さんこんにちは！！

夏らしい日が続いています。この時期、注意しなければならないことの一つに「脱水症」があります。

脱水症とは…

体に必要な体液が失われた状態のことで水分だけでなく塩分(ナトリウム・カリウム)も同時に失われた状態のことを言います。人間は水なしでは4～5日で命を落とすと言われていています。私たちの体の中で最も多い成分は水分で体重の約60%を占め主に筋肉に蓄えられています。(例：体重50kgの人は約30kgの水分が体内にある)歳をとると筋肉量が減ると共に体内の水分量も失われ高齢者の水分量は若い人に比べると約10%減り約50%と言われていています。また、感覚機能が低下しやすくなるため、のどの渇きも感じにくく水分摂取量も減りやすくなります。

1日の水分摂取の目安

- ・食事を1日3食しっかり食べると約1000ml位の水分が摂取されます。
- ・食事以外の飲料水では1日約1～1.5リットル位を目安にとることをおすすめします。(水分制限のある方は医師の指示にしたがってください)

寝起きにコップ1杯の水分を

- ・寝ている間にも汗はかいています。朝起きた時はまずコップ1杯の水分をとるよう心がけましょう。
- また、暑い日や汗を沢山かいた時など、経口補水液をおすすめします。経口補水液には体に必要な電解質などの成分が入っています。スーパーやお近くの薬局で手軽に購入することができます。水分をこまめにとり、脱水症に注意し暑い夏を乗り越えましょう！！

【豚肉の香味野菜のせ】

～疲労回復効果のあるビタミンB1 豊富な豚肉とビタミンたっぷりの野菜がとれる1品です！～
(174Kcal・たんぱく質11.7g・脂質8.5g・塩分1.0g)

【材 料】(1人分)

- ・豚かたロース…………… 50g
- ・しょうがすりおろし…………… (小さじ1)
- ・酒…………… 3g (小さじ1/2強)
- ・正油…………… 3g (小さじ1/2強)
- ・砂糖…………… 1.5g (小さじ1/3)
- ・みりん…………… 2g (小さじ1/2)
- ・油…………… 5g (小さじ1)
- ・小麦粉…………… 10g (小さじ2)
- ・玉ねぎ…………… 30g (1/4玉)
- ・みずな…………… 約10本程度
- ・赤ピーマン…………… 1/4個
- ・黄ピーマン…………… 1/4個
- ・黒ぼんず…………… 10g (小さじ2)



【作り方】

- ①豚肉は筋切りをし、たたいておく。
- ②豚肉にAの調味料で下味をつける。
- ③②の肉に小麦粉をまぶし鍋に油をひき火がとおるまで焼く。
- ④玉ねぎは千切り、みずなは2cm程度の長さ、赤ピーマン、黄色ピーマンも2センチ程度の長さで太目の千切りにする。
- ⑤④の野菜はさっとゆでる。(みずなはお好みに合わせて生で食べてもよい)
- ⑥お皿に焼きあがった豚肉を盛りその上に野菜をかざり黒ポン酢かけて出来上がり。

彩も良くさっぱりとした味で夏にピッタリの料理です！！

家族も一緒に行事ができる日を楽しみにしています。

今後また感染症の心配がなくなれば、晴れた空の下で、利用者様とご家族も一緒に行事ができる日を楽しみにしています。

【しらかは療養棟介護福祉士 伊藤光太】



しらかは

夏祭りで賑わいました

感染対策で外出や面会制限が続く中、利用者様に楽しんでいただけるよう工夫して夏祭りを開催しました。おやつやゲームのコーナーを複数用意し、職員は法被を着たり音楽を流したりと、お祭りの雰囲気を出しました。魚釣りゲームは、二つのプールに得点が書かれた魚が入っています。1分間で釣った魚の合計点を、利用者様同士で競い合い楽しまれている様子が見られました。

他には、モグラたたきを改良し海をイメージして作ったシャークたたき、滑り台を使用する事で手が不自由な方にも気軽に参加していただけるボーリングを用意して、楽しんでいただきました。身体を使った後は、おやつコーナーで休憩。特に人気があったのは、職員がその場で作るわたあめです。わたあめ店の前には常に2～3人が待っており、実演に見入っている方もいました。「何十年ぶりに食べただろう」「こんな美味しいの初めて食べた」など、笑顔で感想をいただきました。

わたあめ担当の私は、利用者様にこんなにも楽しんでいただけた事でも嬉しく、今でもその場面を思い出します。

アにしています。

【デイケアらいふ介護主任 小川美香】

お風呂体操は、今後も体操メニューに加えて、楽しく体を動かすデイケアにしていきたいです。

また、自宅で入浴する場合、ヒートショックに気を付けることや、浴槽から急に立ち上がると血圧が大きく変動し、失神・立ち眩みの危険があることなど、講話を取り入れながら楽しく運動をしました。

締めくくりは、「ふるさと」の歌詞を「パタカラ」の文字に置き換えて歌いながら嚙下体操を行いました。



例年は運動会の行事で賑わう6月でしたが、今年は歓声・応援による飛沫や密集・接触に配慮して、ソーシャルディスタンスな運動祭を催しました。

メインは、お風呂体操。これは、自分で洗髪・洗身ができるように、お風呂動作に必要な動きを、職員が組み合わせて作ったオリジナルの体操です。例えば、背中を洗うためには、肩関節の柔軟性が必要です。「いい湯だな」の曲をケアセンター白樺バージョンの歌詞で歌いながら、背中をタオルでこするように腕や肩を動かしました。

デイケア
らいふ

新しい体操できました

