

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

今、地域で民医連・友の会が待たれています！

秋の大運動開始！友の会でスタート集会

十勝勤医協友の会は8月29日、9月から始まる秋の大運動の前にスタート集会を開催しました。感染拡大防止のため、市内と町村の友の会で実施時間を分け、市内14名、町村15名の参加でした。開催にあたっては参加者の行動歴、手指消毒と入場時の検温、環境消毒も徹底しています。集会では、友の会から6名、職員2名の発言があり、コロナ禍であっても、「地域でのつながり」を意識した取り組みが報告されました。



一歩踏み出すことが大事

鉄南友の会の牧野さんは、独居の高齢者は訪問時、「堰を切ったように話しかけてくる」と、職員との合同地域訪問の経験を報告しました。



「まずは一歩踏み出すことが大事、勤医協が地域で待たれていると思う」と大運動での訪問行動を呼びかけました。

自分たちの活動の意義が高まっている

音更西友の会の神長さんからも、友の会活動をどう再開したらいいのかと悩んでいるときに、地域の方からたくさんの方から声を聞かれたとして、「自分たちの活動の意義が高まっている」と報告されました。待って向きの新しいスタイルで取り組めるかを検討していきたいと話されました。



人と人とのつながり、あらためて重要！

芽室友の会の梅津さんは、コロナ禍での友の会活動自粛で、対応に



苦慮していたころ、普段お元気だった独居の世話人さんが、自宅で亡くなられて5日後に発見された事例を報告。友の会として大事なものは直接顔を見て対応する事、「人と人とのつながりがあらためて重要だ」と強調されました。

インフルエンザワクチン接種について
 今年のインフルエンザワクチン接種は帯広病院および白樺医院にて10月5日(月)より行います。予約はお取りしていませんので直接ご来院ください。
 尚、帯広病院に限り10月23日(金)までを65歳以上の方、もしくは65歳以下でも疾患との関係で、医師が必要と認められた方を優先させていただきます。65歳未満の方はお電話か診察時にご相談ください。
 10月26日からは一般の方も接種できます。ご協力の程よろしくお願ひいたします。

帯広病院からのお知らせ
 ※ 発熱されている方は事前にお電話ください
 帯広病院では、引き続き玄関での検温や問診を実施し、症状によっては玄関先や隔離室、自家用車での診療を行っています。冬期間に向けて新型コロナウイルスとインフルエンザ等の感染症の流行期が重なり、診療体制がひっ迫することが懸念されています。つきましては、発熱されている方については事前にお電話をいただき、来院の必要性や来院時間などをご相談いただきたいと思います。皆様におかれましては今後も感染対策を励行し、体調管理に十分お気を付け下さい。心配な点がございましたら、遠慮なくご相談ください。
 何卒、ご理解とご協力の程、よろしくお願ひいたします。

聴診器
 ▼不安がいつぱいのコロナ禍。気になる新型コロナウイルスのしゅうそくについてのことでしょうか。しゅうそくを漢字で書くと、収束(反対語発散、おさまる)と終息(終わる)では意味が違います。ワクチンや治療薬が出来ていない段階で終息はありません。毎日の感染者(陽性者)数が発表され一喜一憂する昨今です▼この秋から冬にかけて心配なのは感染症の拡大です。熱が出たときに「コロナに感染したのでは」との不安です。三密(密閉、密集、密接)を避けても風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルスなどで高熱の症状がでます。高熱が出た時、不安から病院に行くのをちゅうちょ・遅らせるも風邪であっても、インフルエンザであっても重症化する場合もあります▼コロナによる高熱か、風邪やインフルエンザによる高熱なのか区分できるPCR検査、この10月から十勝と帯広の両医師会のPCR検査センターができます。病院が必要と認めればすぐ検査できる体制です。インフルの予防接種とともに高熱が出た時に「ためらい」から「すぐ病院へ」と変化する秋から冬です▼PCR検査は行政が実施する感染震源地(エピセンター)の網羅的な検査、医療・高齢者・介護施設などの社会的検査が必要です。国の全面的な財源負担と自治体の積極的対応を見て私たちは「安心」と感じるものです。終息にむけて、医療に対する知見を広げていく友の会の役割を感じます。
 (野坂)

シリーズ

憲法があぶない



自在 (じざい)

個人の尊厳が謳歌する
憲法のかがやき
だれもが自分らしく
生きられるために

憲法破壊の
「アベ政治」亜流と決別し
新しい政治への転換今こそ

(帯広市 金倉俊嗣)

とよしま たが ゆき
豊島孝幸 先生
(勤医協中央病院 初期研修医)
昭和57年6月16日生(38歳)



研修医紹介

出身地：大阪
出身大学：札幌医科大学
部活：ゴルフ部
趣味：ゴルフ、食べ歩き
飲み歩き
好きなお酒：日本酒

10月から1カ月
お世話になります！

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2020 10月号 380円

好評発売中

いのちの相談所 群馬

けんこう教室 お尻の悩み

日本と朝鮮の2000年

まちの子カラ 長野県立科町

食と健康 食、を考える

新連載 みちくさ

発行＝佛保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657



帯広病院胃カメラ休日特診のご案内

11月1日(日) 完全予約制 (午前中)

予約枠には限りがございます。ご希望の方は、帯広病院へお電話しご予約ください。
*事前の診察が必要な場合がございます。予約時職員にお問い合わせください。

経済的問題が次の療養先決定を困難に...

Aさんは脳悪性リンパ腫を患い、2年前からK病院に通院しながら化学療法を行っていました。今年5月に再発し、転倒・ふらつきが顕著となり6月にK病院入院となりました。見当識障害、ADL低下があり、経済的理由から自宅への退院を希望していましたが、7月中旬、リハビリの希望もあり帯広病院へ転院となりました。困難を抱えていて話を聞くと...

診療を利用し、同時に新型コロナウイルス感染症の影響による一部負担金免除の申請をしております。医療費負担が無く療養しています。また、保険料など各種減免制度の申請もしています。息子とは世帯分離を希望していましたが、Aさん名義の持ち家があり、その土地は既に亡くなっている母親名義のままとなっています。給付金が入ったことでまとまった現金が手元になり、司法書士や弁護士とも相談しているというので、

医療・介護の現場から

シリーズ 106

談しているというので、Aさん親子にとって最善となるような援助ができるよう慎重に対応を模索しているところです。Aさんの病態は改善傾向にありますが現状では在宅での生活は困難です。施設入所にも経済的問題が立ちほだかりです。他に援助してもらえる親族がいないため、経済的問題を解決すると同時に次の療養先を検討する必要があります。引き続き、安心して退院後の生活と療養ができるよう援助していきたいと思っております。

【帯広病院】

入院するまではバーを営み月30万円以上の収入がありましたが、入院生活になってからは月3万円弱の年金収入のみとなり、K病院の医療費も分割払いをしているとの事です。さらにAさんには借金が200万円以上あり、毎月の返済額は7万3000円です。毎月利息分を返済しているようなものでなかなか借金が減らず、司法書士や弁護士にも相談しているところです。Aさんは息子(48歳)との二人暮らしです。息子はコレクションとして集めたCDをオンラインショップで販売したり、友人の居酒屋を手伝ったりして家計を助けていました。ところが、新型コロナウイルス感染拡大の影響で居酒屋の仕事が無くなり収入が途絶えてしま、6月からスーパリーの店員としてアルバイト(8月中旬から正社員)を始めたものの収入は安定していません。今はAさんの年金と息子の給与、特別定額給付金(10万円×2人)と持続化給付金(100万円)に頼って生計を立てています。帯広病院に入院時から無料低額



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



骨を強くする!! 相互のコツ(骨)

皆さんこんにちは!! すっかり秋らしい季節になってきましたね。今回は、骨を強くする食品について、カルシウムとビタミンDについてお話しします。

年齢と共に骨密度が低下していくことは皆さんも知っていると思います。カルシウムは骨の7割を構成する大事な栄養素です。しっかりとって強い骨を維持していきたいですね!

1日600~700mgを目標にカルシウムの多い食品をとるよう心がけていきましょう。

【カルシウムを多く含む食品】

- ・牛乳(200ml コップ1杯) 220mg
- ・ヨーグルト(100g) 120mg
- ・チーズ(20g) 126mg
- ・豆腐(100g1/4丁) 120mg
- ・こまつな(100g) 170mg
- ・チンゲンサイ(100g) 100mg

【食品によるカルシウムの吸収率は違います!!】

- ・牛乳 約40~50%
- ・小魚 約20~30%
- ・野菜(小松菜など) 約19%

そこでカルシウムの吸収率を助けるのに力を発揮してくれる栄養素の一つに「ビタミンD」があげられます。

腸からのカルシウムの吸収を手助けしてくれます。特にカルシウムとビタミンDは同時にとることが大切とされています。

【ビタミンDはどんな食品に多いの?!】(ビタミンDの1日の摂取目安量8.5μg)

・魚全般や、きのこ類に多く含まれます。特に今が旬の「さけ」が多く含んでいます。

- ・さけ 1切れ 25μg
- ・さんま 1切れ 19μg
- ・わかさぎ甘露煮 10g 0.8μg
- ・しらす干し 大きじ2 4.6μg
- ・しめじ 1パック 2.2μg
- ・干しいたけ 1個 0.8μg
- ・乾燥きくらげ 1枚 4.3μg

これらの食品をカルシウムと一緒にとるとより効果的です。

それともう一つ、食品から摂取したビタミンDを体内でより働くようにするには日光浴です。1日15分程度で良いので、散歩などし、日光に当たるようにしましょう。これらのことを意識した食生活を送り骨を強くし元気な毎日を送りましょう!!

さけのパリパリ焼きクリームソース

~カルシウムとビタミンDたっぷりの骨太レシピ!~

(251Kcal・たんぱく質17.6g・カルシウム98mg ビタミンD19.6μg・塩分1.0g)

【材料】(1人分)

- ・さけ 1切れ
- ・しめじ 10g (1/10)
- ・干しいたけ 2g (1/2程度)
- ・たまねぎ 20g (1/8程度)
- ・にんじん 5g (1cm程度)
- ・赤ピーマン 8g (1cm程度)
- ・つぶこしょう (少々)
- ・塩 0.4g (小さじ1/10弱)
- ・小麦粉 5g (小さじ1)
- ・油 3g (小さじ1/2)



- A {
- ・生クリーム 15ml (大きじ1)
 - ・牛乳 10ml (小さじ2)
 - ・バター 2g (小さじ1/2弱)
 - ・塩 0.3g (小さじ1/10弱)
 - ・ブイヨン 0.3g (小さじ1/10弱)
 - ・プロセスチーズ又はとろけるチーズ 10g

【作り方】

- ①さけに塩・こしょうをしておく。
 - ②①のさけに小麦粉をまんべんなくつけフライパンに油をひきこんがり焼く。
 - ③しめじをほぐし、干しいたけは千切りにしてもどす。たまねぎ、にんじん、赤ピーマンは千切りにする。
 - ④鍋にAの牛乳、生クリームを入れ調味料で味を調べて中火で焦げないようにクリームソースを作る。
 - ⑤ややとろみがついてきたらチーズを入れて焦げないように混ぜる。
 - ⑥焼いたさけを器に盛り付けクリームソースをかけて出来上がり。
- ※ 野菜のクリームソースとさけの相性がピッタリの料理です!!

ケアセンター白樺

介護も後継者育成やっています



介護福祉士を養成する大谷短大では、毎年、学内施設説明会を開催しています。十勝勤医協から、短大卒の山上介護主任と田中介護福祉士が参加し、私はおまけで付いていきました。実習を控えた1年生は「老健ではどんな実習ができるのか」、就活を控えた2年生は「自分の目標に合う介護現場はどういう施設か」を、訪ねて来ます。山上介護主任も田中介護福祉士も、学生の真剣な姿に心を込めて答えました。一人ひとりの利用者さん、いろいろな職種の知識を出し合っている老健の特徴、やりたいケアや技術があれば協力してくれる先輩がいるケアセンター白樺の実習、家で過ごす機会を大事にしているケア、育成など……。学生さんの表情からは、質問をくり返すうち関心が高まっていくのがわかります。横で聞いている私には、勤医協の介護士集団が誇らしく思える時間でした。

いま、ケアセンター白樺には2校から3人の実習生が来て来ています。現場でも、先輩達の勇姿が学生さんに伝わっていることを願っています。

【ケアセンター白樺副施設長 野口寿恵】

デイケアらいふ

デイケア夏祭り開催



たり、笑いヨガで腹式呼吸を行うなど、皆さん汗をたくさんかきながら楽しく運動し笑顔あふれる時間になりました。

【デイケアらいふ 西村泰代】

8/21(金)デイケアで夏祭りを行いました。今年はコロナウイルス感染症拡大予防の為、例年行っているスイカ割りや中止し、北海盆歌に合わせた盆踊りとクイズ問題等を行いました。北海盆歌はイスに座った状態で職員が考えた、便秘予防になるオリジナルの振り付けで踊りました。クイズでは脱水予防につながる講話や、テレビが一般家庭に普及し始めた頃、テレビが壊れないようにしていた工夫は?など昔懐かし昭和に関する雑学をクイズ形式で出しました。その他、口腔体操としてドレミの歌を、パタカララにおきかえて歌った。皆さん汗をたくさんかきながら楽しんでいました。

友の会連絡会コーナー 生き生き広場

中央友の会総会を終えて

中央友の会

8月26日(水)北親福祉センターC室にて総会を行いました。2名の欠席が有りましたが、7名の参加者と連絡会より村上隆久副会長さんにご出席いただきました。当日は9時より友の会ニュースの袋詰め作業を行った後、10時から総会を開始しました。村上副会長さんらのご挨拶を戴いた後、前年度の活動報告と会計報告、新年度の方針につい

て確認しました。今年は、要望の多いウエス切り、いつでも元氣購読者を増やすため、繋がりのある方をお誘いした「いつでも元氣交流会」の開催継続、吉澤澄子さんにご協力を頂き開催している9条の会の取り組み「帯広空襲を語る会」などを、年間を通して取り組むことを提案し、確認しました。

【中央友の会 田村カオリ】



頭の体操

次の□に漢字を入れて熟語をつくり、□の漢字を並べ替え□の中に入れて、答えを完成させてください。出題者は中橋由美子さん(帯広市)です。

力 □ 作 □ 生 □ 躍 □
運 □ 行 □ 快 □ 発 □
客 □ 運 □ 作 □ 生 □ 躍 □
来 □ 歴 □ 日 □ 慰 □ 質 □
屋 □ 診 □

感染対策を施し 取り組んでいます

足寄友の会



コロナ禍でのふまねつとをどう取り組むか、連絡会より提供された資料で示された指針を確認し、関係いただいた役員さんとも意見交換をして、90分間行っていた時間を60分として取り組むこととしました。

9月5日(土)、60分とあって初めて参加者5名となりました。感染予防の対策も、マスク・検温・消毒はもちろん、間隔を空け換気を十分に行った上で取り組んでいます。

【足寄友の会 田利美智子】

「お茶の間サロン」再開しました

白樺友の会

昨年3月に開設した「お茶の間サロン」。月一度行っていました。が、コロナ禍で中止を余儀なくされて4ヶ月。この7月にやっと再開することが出来ました。勿論、3密に気を配り、飲食もなく今までは違



う「おしゃべり会」でした。それも、1日中誰とも話さない日が何日も続いて気持ち減

入ってしまった...

「孫が生まれたけれど抱くことも出来なくて...」「楽しみにしていたことが全て中止に...」「施設にいる母親に会うことも出来ず、顔を忘れられるのではない心配...」等々...

参加した8名の皆さんは、それぞれの4ヶ月間の自粛生活の思いを語り合いました。集まって、共感して、繋がって、安心感が共有できる「サロン」になって

【白樺友の会 武井純子】

来ていることを実感しています。私たちは、コロナウイルスから色々なことを知り学びました。コロナ禍は、人と人を遠ざけ社会生活を一変させました。先の見えない不安の中、何を大切にしなければならぬのかを肌身で感じました。

私たちは、この先どんな社会になっても、支え合い、繋がりあって生きて行かなければならないことをコロナは教えてくれました...

「お茶の間サロンが楽しみな...」と言って集ってくる会員さんたちの笑顔を糧にこれからも続けて行けたらと思っています...

【ヒント】

切れ目のない連携
【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。「友の会ニュース」へのご感想、ご意見などを添えて頂ければ、可能な限り紙面でご紹介いたします。(匿名希望の方はペンネーム可)

宛先

〒080-00019

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りします。

【締め切り】

10月20日(当日消印有効)。発表は第439号(12月号)紙上です。

【第435号の当選者】

答えは「九夏三伏」でした。応募総数35通、正解者28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)

小西三雄 柴田珠美

橋本則江 西岡秀樹

渡利正子 (帯広市)

館野 進 (音更町)

山口美代子 (芽室町)

元木和子 (幕別町)

山下陽子 (大樹町)

読者の声

私は、8月4日から19日まで勤医協帯広病院に入院し、お世話になりました。12日間点滴を受けながら検査の日々。苦しい胃力メラが最後で、慌ただしかったのですが無事治療を終え、退院することが出来ました。

から「かかりつけ医」があった事の難さと主治医に感謝しています。

帯広市 高桑寿子

退院の前日、家族と先生から検査結果を聞き頭からお腹まで特別異常はなく、年相応という有難い言葉を頂きました。入院した日に、先生の「入院診療計画」に、私の病と併せて全身精査も行うと書いてあり、私は心

大変お世話になっております。立秋とは名ばかりの厳しい残暑が続いておりますが、皆様お変わりございませんか。友の会ニュースを楽しみに何時も拝読させていただいております。

帯広市 高橋かほる

各友の会連絡先

- 【音更東】 守屋 敏紀 一五三二二〇八四
- 【音更西】 増田 浩毅 一五三〇一八八六〇
- 【音更南】 野口 清子 一五三二一七二二二
- 【音更北】 中嶋 晴子 一五三二二一九九
- 【土幌】 和田 鶴三 一五六四七四四三五
- 【上士幌】 山本 政俊 一五六四二一〇八九
- 【新得】 土山 武志 一五六四四七一六
- 【清水】 田中けい子 一五六六三三〇五六
- 【鹿追】 武田 耕次 一五六六六一二七六
- 【芽室】 梅津 美政 一五六二二二八五九
- 【中札内】 西村 和正 一五五七二二七七四
- 【更別】 大津寿美香 〇八〇一六〇八四一八三七
- 【天樹】 有岡千恵子 一五五八七五二二八
- 【広尾】 前崎 茂 一五五八二二四三〇
- 【幕別】 小林 正明 一五五五四一五三二
- 【札内東】 鈴木志摩子 一五五五六四四三二
- 【札内西】 岡崎節子 一五五五六四六七七
- 【忠類】 増田 武夫 一五五八八二一〇七
- 【豊頃】 岩井 明 一五五七四二二六〇
- 【池田】 吉田 清治 一五五七二一八六一〇
- 【本別】 阿保 富男 一五五二二二七五六
- 【足寄】 田利美智子 一五六二一四〇〇〇
- 【陸別】 黒沼 明美 一五六二二七二六七
- 【東】 山口久美子 一五五七七七六二
- 【柏】 加藤 昌明 一五五〇八四
- 【光南】 村上やよい 一五五五八八
- 【鉄南】 牧野美智子 一五五七二八六九五
- 【中央】 田村カオリ 一三三二二〇七
- 【栄】 佐藤 久輝 一三三二二〇七
- 【開西】 岡本 顕 〇九〇一六四四一五五二一
- 【西帯広】 野坂 潤子 一三七二二七二九
- 【西南】 麻生 恵子 一三二一六三三
- 【緑ヶ丘】 片石 祐一 一三三二二〇七
- 【白樺】 武井 純子 一三三二二〇七
- 【新緑】 齋藤 光枝 〇九〇一七五〇一五五二一
- 【柏林台】 横塚恵利子 一四一七二七九〇
- 【緑西】 村上久美子 一三三二二〇七
- 【稲田北】 平 麗子 一三三二二〇七
- 【稲田南】 藤田 功 一四八〇七一五
- 【川西】 原 正子 一五九二二四四二
- 【大正】 岡山 幹男 一六四一五九三