

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

**帯広市で無料低額診療事業利用者
の院外処方薬代の助成へ**

無料低額診療事業は、経済的理由で医療費の支払が困難な方を対象に、自己負担分の全額または一部を免除とする社会福祉法で定められた制度です。この無料低額診療事業では、医療機関にかかった際の自己負担分のみが対象のため、処方箋によって院外の調剤薬局で処方された薬代は対象ではありません。

十勝社会保険推進協議会が「保険薬局を無料低額診療事業の対象に！」の運動をすすめていました。帯広市より国に調剤薬局での薬代も無料低額診療事業の対象にすることを働きかけること、それまでの期間は帯広市に置いて独自の助成制度を創設することを請願内容とした署名は1,775筆集まりました。2019年12月に陳情書を提出、2020年1月の帯広市厚生委員会に十勝勤医協の職員が出席して陳情の趣旨説明と無料低額診療事業を利用する患者さんの厳しい実態を訴え、2020年3月議会で採択されました。

今回、帯広市の予算計上として2021年10月から実施することが決められました。対象は無料低額事業の適用を受けている帯広市民で、院外保険薬局の調剤処方費用を助成することになります。助成基準は、世帯収入が生活保護基準の1.2倍までが全額助成、1.4倍までが半額助成となります。期間は原則3ヶ月で最大6ヶ月までの延長が可能となっています。

運動のきっかけは、十勝勤医協帯広病院とあじさい薬局で「勤医協の病院代はかからないが、薬代がかかりとても大きい。何とかならないか…」という患者の声を聞いたことでした。お金のあるなしに関係なく、いつでもどこでも誰もが安心して暮らしていけるまちづくりをめざして、友の会と一緒に運動をすすめた成果が結果となりました。

【十勝社会保障推進協議会事務局長 山本圭介】

院外薬局の薬代助成

帯広市が10月から

国の無料低額診療事業で対象外となっている
院外保険薬局が処方する薬代について、帯広市
は独自助成を10月から開始する。2021年度
予算案に助成事業にかかる費用553万円を盛
り込んだ。

収入が生活保護基準1.2倍まで全額
同診療事業は、医療費の
支払いが厳しい生活困窮者
が負担なしで、または減額
により医療を受けることが
できる社会福祉法に基づく
国の制度。市内では4法人
7医療機関が実施してい
る。

処方される薬代は対象外。市の助成事業で国の制度から漏れる部分をカバーする。制度を受ける市民のうち世帯収入が生活保護基準の1・2倍までは薬代を全額助成、1・4倍までは半額を助成する。適用期間は最大6カ月とし、3カ月ごとに更新。月200件程度の利用を見込んでいます。

無料・低額診療制度利用者対象
市、院外処方薬代助成へ

17 **地域の問題**

2021年(令和3年)2月17日(水曜日)

市広市は生活困窮者らをも対象に医療機関が実施して無料・低額診療制度の適用者に対し、院外処方箋た薬代への独自助成を10倍までなら半額を市が助成する。2021年度一般会計予算案に事業費553万円を盛り込んだ。同様の助成は旭川市や苫小牧市などで行っている。

薬代の独自助成を巡っては、医療・福祉関係者らでは、医療・福祉関係者らでつくる十勝社会保険推進協議会が陳情書を市議会に昨年提出し、同年3月の定例会で採択されていた。

(大庭イサク)

聴診器

聴診器

▼「女性がたくさん入っている会議は時間がかる」東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会の森喜朗会長の発言が大問題になっている。要するに「会議が不必要に長引くのは女性がしゃべり過ぎることに原因がある」という見解だ。完全に性差別発言で公の場で話したとすると辞任は当然だ▼国文学者の小森陽一氏はその著書「レイシズム」の中で、差別（著書の場合は人種差別）は「他の優劣を捏造するメカニズム」と書いている。「捏造」＝うそなのだ。本当のところはどうなのか▼そもそも女性の方が話す量は多いのか？という研究結果がある。56件のケースのうち女性が男性より話す量が多いと結論づけたのは僅か2件、逆に男性の発言が多いとしたケースは34件もあったそうだ▼女性のせいで会議が長くなるというのは捏造である。またその捏造のせいで会議の発言を妨げられるのは差別である。まともな社会人なら会議が長引くのはその運営に問題があるからだと分かっている▼世間は批判的な発信が大勢だが、時々「ちよつとしたユーモア」「謝罪したのだから良いのでは」などの声も。そういう問題ではない「人権」はなにより大事でうやむやにしているならない。この問題をきっかけに自分自身の人権感覚も考えたい。(〇)

憲法があぶない

新型コロナウイルス驚異の中での日々。そんな中、1月22日「核兵器禁止条約」発効とのニュース。心底、やった！の心境。当日は国内外で多彩な取組が行われる中、十勝でも原水協や新婦人が中心となり35人もが参加して市民にアピール、被爆国日本の政府の条約参加を強く呼びかけたと報道されました。被爆者の思いに寄り添い、戦後70有余年、被爆国日本から、世界に広がった運動が、ついに国際社会を動かした！

「被爆者援護、ノーモア・ヒロシマ、ノーモアナガサキ、ノーモアヒバクシャ」を掲げたアピール署名が、この十勝で人口過半数を超えたのは1991年8月と記憶している。

その後も運動は続き、これから核兵器の驚異をなくすまで続く。人間誰もが人間として尊重されるのは、願いを一つに力を合わせることに！

憲法第12条「この憲法が国民に保障する自由及び権利は、国民の不断の努力によって、これを保持しなければならない。…大好きな憲法で特に心打たれる条項。新型コロナウイルスの脅威の中で、声を上げられずにいる人がいる。だからこそ今、12条の精神を共有して前に進みたいと思います。」

【芽室友の会 梅津伸子】

無料低額診療の周知と制度の拡充を求めて

帯広市で無料低額診療への「くすり代助成」の実現が待たれる中、去る1月20日、日本共産党の市議会議員他、管内町村議会議員のみなさんが集まる中で、無料低額診療の取り組みと今後の課題についてお話をさせていただきました。

お話しの中では、無料低額診療を利用している患者さんの「病院代はかからないけど薬代がかかる、負担が大きい」との一言がきっかけとなって、十勝社会保障推進協議会が中心となり、日本共産党帯広市議団の協力も得ながら帯広市にはたらきかけた結果、「くすり代助成」の陳情が帯広市議会本会議で採択された経緯をお話しさせていただきました。

今後の課題として、帯広市の薬代助成制度の早期創設と帯広市民以外の無料低額診療事業利用者もお薬代が助成されるように、各町村でもお薬代助成制度が実現するための運動が必要なることを訴えさせていただきました。

【あじさい薬局事務長 江口献】



短時間デイケア 水曜日オープンします。

平成30年12月にオープンし、水曜日はお休みとさせていただいておりましたが、利用者様の増加と水曜日の利用希望が多かったため、今年3月から水曜日をオープンすることになりました。

短時間デイケアでは4種の筋トレマシーン、自転車、各種運動メニューを実施しています。リハビリ専門職が利用者様1人1人に適切な運動メニューを提供しております。90分と短い時間ではございますが、終了時には運動効果により気分がスッキリします。継続的な利用によって心身機能の向上を図り、ご自宅でも生き生きとした生活が送れるよう取り組んでおりますので、ご興味のある方はご連絡、よろしくお願い致します。

【ケアセンター白樺 作業療法士 塚越健一郎】



←ゴムを使った体操をする利用者みなさん

■ケアセンター白樺・短時間リハビリ利用料金（1回につき）

負担割合	1割負担	2割負担	減免あり	備 考
所得 (おおむねの要件)	単身年収 280万以下 ほか	単身年収 280万以上 ほか	非課税・単身年収 150万、預金350万 以下 ほか	
要支援1	¥344	¥688	¥172	最大週1回、月5回程度
要支援2	¥404	¥808	¥202	最大週2回、月9回程度
要介護1	¥325	¥650	¥163	
要介護2	¥356	¥712	¥178	
要介護3	¥384	¥768	¥192	
要介護4	¥413	¥826	¥207	
要介護5	¥443	¥886	¥222	

※ 基本料金にもとづく1回ごとの料金です。他に月ごとに算定する各種加算等があります。
※ 要支援1.2の方は月額料金ですが、比較のためおおむねの1回料金として表示しています。

冬季高齢者生活実態調査から見た厳しい実態

ー生活保護を受給している患者さんー

「冬物用品を買うお金がない」

1月に北海道民医連からの「冬季高齢者生活実態調査」の要請を受けて、あじさい薬局でも調査を行いました。今回は感染予防のため、電話での聞き取り調査を1件行いましたが、生活保護受給者の厳しい生活実態が明らかになりました。A病院を受診しているBさん(70歳代・女性)は、ご家族2人暮らしで生活保護を受給しています。コロナの影響で外出の機会が減り、人との交流がないのがつらいと話していました。冬の間の生活について伺うと、まず、暖房費を節約するために室内の設定温度を18度以上に上げないようにして、家の中でも厚着をして生活しているとのことでした。また、夜はストーブを消し、

医療・介護の現場から シリーズ ③

を求める運動が重要になります。

【あじさい薬局事務長 江口献】

1つのベッドで家族一緒に寝て、毛糸で編んだものを毛布代わりにして使い、寒さをしのいでいると話されていました。さらには、「冬物衣料や防寒用品などの冬物用品を長い間買ったことがない、そこに回すお金がない、亡くなった母親の衣類を今も大事に着ている、とても厳しい」と冬の間の大変な生活状況をお話していただきました。

厚労省は2013年から3回に分けて生活保護の生活費に関する生活扶助基準を引き上げてきました。2015年には冬季加算においても減額しています。これほどまで生活費を切り詰め、寒さに耐えながら生活していかないといけないBさんは、健康に生きる権利(健康権)が侵害されているのではないのでしょうか。生活保護基準の改善

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

「筋肉づくりのための食事と運動について」・ ～効果的な食べ方とは…～

皆さんこんにちは！！

まだまだ寒い日が続いています！今回は、筋肉づくりのための食事と運動についてお話ししたいと思います。

筋肉作りに必要な3本柱は「栄養・運動・睡眠」と言われています。筋肉づくりのための栄養としてタンパク質を摂りましょうと良く聞かれます。タンパク質の多い食品だけを摂って極端に糖質を制限すると総エネルギーが足りなくなることがあります。体を動かすためにはエネルギーが必要なので、不足するとせっかくタンパク質を摂っていてもエネルギー源として使われてしまい筋肉になりにくくなってしまいます。極端に糖質を減らさないようバランスよく摂ることが大切です。

では、運動をする際タンパク質・糖質を摂るタイミングはいつが良いのでしょうか？一般的に言われるのが、運動直後の30分以内、高齢者の場合は1時間以内が筋肉を作るのに効果的で望ましいといわれています。

【タンパク質の多い食品】

- ・肉、魚、卵、大豆製品、チーズ、牛乳、ヨーグルト、豆乳など…

【糖質・炭水化物】

- ・ご飯、おにぎり、パン、麺類、バナナなど…
- ・しかし30分～1時間以内に肉や魚などを摂るといことはなかなか難しいこともあるので、手軽に摂れる牛乳、ヨーグルト、チーズ、豆乳・おにぎり、パン、バナナなどが摂りやすいでしょう。しかしこれらはあくまでも補食となりますので3食の食事に負担がかからない程度に摂取するようにしましょう。
- ・食事の基本は、主食+主菜(タンパク質の多い食品)+副菜(ビタミン・食物センイの多い食品)などバランス良く摂取しましょう。

【運動】

- ・運動というと、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を思い浮かべますが筋肉に負荷をかける動きを繰り返す運動(レジスタンス運動)もあります。特に高齢者は加齢によって腕や足の筋力が低下しやすくなります。お家の中でも出来る運動として

☆椅子スクワット(椅子からゆっくり立ち上がり、ゆっくりと腰を下ろす)

☆かかと上げ(椅子の背に手を添えて、足を肩幅に開き膝をのばしたまま踵を上げ5秒静止してから下ろす)

このような運動を数回行うことで筋力量の増加が望めます。

まだまだ寒い日が続く路面はツルツルです。家の中でも出来る運動と筋肉作りに大切な食事をバランス良く摂り筋力・体力を維持し寒い冬を乗り越えていきましょう！！

【鶏モモ肉のねぎ塩たれ】

～たんぱく質がしっかりとれる1品です！～

(221kcal・たんぱく質12.0g・脂質14.6g・塩分1.1g)



【材料】 (1人分)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ・鶏もも肉……………60g | |
| A { 塩… 0.5g (小さじ1/10) | B { 長ネギ 20g (約3cm程度) |
| つぶこしょう…少々 | レモン汁 5g (小さじ1) |
| 酒… 2g (小さじ1/2) | 塩… 0.5g (小さじ1/10) |
| ・小麦粉 8g (大さじ1/2) | 砂糖… 1g (小さじ1/5) 個 |
| ・油… 4g (小さじ1弱) | ゴマ油… 2g (小さじ1/2) |
| ・レタス…………… 2枚程度 | |
| ・ミニトマト… 2～3個 | |
| ・かいわれ…………… 2～3本 | |

【作り方】

- ①鶏肉は数か所切込みを入れます。
 - ②鶏肉にAの調味料で下味をつけます。
 - ③肉に小麦粉をまぶし鍋に油をひきこんがりとな火が通るまで焼きます。
 - ④ねぎはみじん切にしBの調味料と合わせねぎだれを作ります。
 - ⑤レタスは食べやすい大きさにちぎります。
 - ⑥焼きあがった鶏肉をお皿に盛つけて、その上にたっぷりねぎ塩たれをかけます。
- レタスとミニトマトを添えて、ねぎ塩たれの上にかいわれをかざると出来上がり。
- パリッとした食感にさっぱりとしたねぎ塩たれが良くあいます！！

毎年行っている口腔ケア委員会主催の学習会が2月4日(木)ケアセンター白樺で行われました。

今年はコロナ対策の関係から、例年通りのように職員が集まって行うことができないためリモートで学習を行いました。講師は往診に来て頂いているつがやす歯科の松下先生より「口腔ケア・窒息予防・口腔訓練について」などお話し頂きました。

口腔ケアは、誤嚥性肺炎予防に非常に重要な役割をグラフで示されており、栄養管理、食べる姿勢についての関わりも話され、どの内容も日々の業務に繋がる興味深い話で再確認することができました。今回は感染予防の関係で出席人数は限られています。全員が学習できるよう後日ビデオ学習を行うようにしています。学習会で学んだことを生かし今後も誤嚥性肺炎予防に取り組んで行きたいと思っています。

【ケアセンター白樺 管理栄養士 長谷川 美幸】

ケアセンター白樺 口腔ケア・窒息予防など学習会を行いました!!

「デイサービスすずらん 村上あゆみ」

「ケアセンター白樺」

「を口腔ケア・窒息予防など学習会を行いました!!」

毎年行っている口腔ケア委員会主催の学習会が2月4日(木)ケアセンター白樺で行われました。

今年はコロナ対策の関係から、例年通りのように職員が集まって行うことができないためリモートで学習を行いました。講師は往診に来て頂いているつがやす歯科の松下先生より「口腔ケア・窒息予防・口腔訓練について」などお話し頂きました。

口腔ケアは、誤嚥性肺炎予防に非常に重要な役割をグラフで示されており、栄養管理、食べる姿勢についての関わりも話され、どの内容も日々の業務に繋がる興味深い話で再確認することができました。今回は感染予防の関係で出席人数は限られています。全員が学習できるよう後日ビデオ学習を行うようにしています。学習会で学んだことを生かし今後も誤嚥性肺炎予防に取り組んで行きたいと思っています。



「デイサービスすずらん」

「を口腔ケア・窒息予防など学習会を行いました!!」

毎年行っている口腔ケア委員会主催の学習会が2月4日(木)ケアセンター白樺で行われました。

今年はコロナ対策の関係から、例年通りのように職員が集まって行うことができないためリモートで学習を行いました。講師は往診に来て頂いているつがやす歯科の松下先生より「口腔ケア・窒息予防・口腔訓練について」などお話し頂きました。

口腔ケアは、誤嚥性肺炎予防に非常に重要な役割をグラフで示されており、栄養管理、食べる姿勢についての関わりも話され、どの内容も日々の業務に繋がる興味深い話で再確認することができました。今回は感染予防の関係で出席人数は限られています。全員が学習できるよう後日ビデオ学習を行うようにしています。学習会で学んだことを生かし今後も誤嚥性肺炎予防に取り組んで行きたいと思っています。

デイサービスすずらん 利用者さんのためにも続けていきたい

友の会連絡会コーナー 生き生き広場

新型コロナウイルスの感染が広がり、取り組みが制限される中、各友の会では、工夫を凝らした独自ニュースで、情勢や各々の取り組みを会員さんに紹介しています。

また、感染拡大の影響で中止にしています。そのため、独自ニュースにご自宅で出来る体操を紹介。いつでも元気に掲載されている「レッツ体操」より抜粋し、スクワットやもも上げなどを図も載せてわかりやすく掲載しています。

上土幌友の会

上土幌友の会では、町内の4カ所毎月1回ずつふまねつとを行って



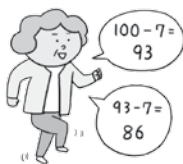
また、新型コロナウイルスへの対応で勤医協中

央病院(札幌)が道新に紹介された記事を掲載し、勤医協の感染対策を紹介しています。

東友の会

東友の会では、独自ニュースで運動を紹介。今回は認知症を予防するエクササイズを掲載しています。まずは運動週間を身に着ける事と有酸素運動の行い方、ウォーキングしながらしりとりや計算をする方法などの「コグニライフ」*1の紹介を行っています。また、従来通り集合して行う総会が行えませんでしたので、昨年度の決算報告を書面

で行っています



*1コグニライフとは、英語の cognition(認知)と life(生活)を組み合わせた造語で、認知機能を活性化する暮らしを意味します。

音更北友の会

音更北友の会では、「認知症を予防するには、さあ、運動を始めよう」と題し、認知症に運動が効果的である理由の紹介とその予防に有効な運動で

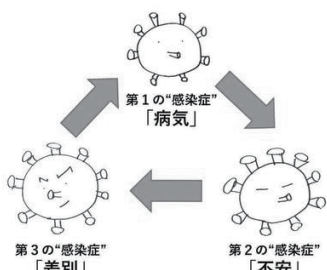
ある、①有酸素運動、②レジスタンス運動、③運動継続のコツを掲載、ふまねつとの再開が見通せない中、会員さんの健康維持に活かしていただけるよう、紹介しています。また、年度末が近づいてきましたので、大腸がん検診未受検の方へのお知らせも載せています。



白樺友の会

白樺友の会では、独自ニュース「白樺友の会ニュース」の2021年2月号で、新型コロナウイルスの3つの感染症の顔を紹介しています。第1に病気のもの、第2に感染症にふりまわされないために、第3に感染症を防ぐためにと3つの項目に分けお知らせ、長期戦になるといわれている

3つの「感染症」はつながっている



諸活動を意思統一しました

栄友の会

昨年からのコロナ禍で毎月行っていたフマネットも中断していた、密になることを避け総会もようやく秋に開きました。年がかりに一月に世話人会議と世話人さんの新年会を兼ねて27日に栄福祉センターで行いました。

このウイルスとの闘いを、「一人ひとりが出来る事で乗り越えたいですね」と呼びかけ締めくくっています。

頭の体操

次の口に漢字を入れて熟語をつくり、口の漢字を並べ替え□の中に入れて、答えを完成させてください。出題者は霜村英靖さん(帯広市)です。

順 □ 傘 早 □ 先

交 □ 立

期 □ 偶

単 □ 同

【ヒント】
立春後、はじめて吹く強い南寄りの風。日本列島に春の訪れを知らせてくれます。
【答え】 □ □ □ □
(漢字で記入ください)

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

〒080-0001 9
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-iky0.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

3月20日(当日消印有効)。発表は第444号(5月号)紙上です。

【第440号の当選者】
答えは「新春万福」でした。

読者の声

友の会ニュースへのご感想、ご意見などぜひご投稿ください。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)
※紙面の都合によりご紹介できない場合があります。予めご了承ください。

【栄友の会 佐藤久輝】

各友の会連絡先

- 【音更東】 守屋 敏紀 〇五五-二二-〇八四
- 【音更西】 増田 浩毅 〇五五-三〇-八八六〇
- 【音更南】 野口 清子 〇五五-二二-七二二二
- 【音更北】 中嶋 晴子 〇五五-四二-二一九九
- 【土幌】 和田 鶴三 〇一五-六四-七四四三五
- 【上土幌】 山本 政俊 〇一五-六四-二二〇八九
- 【新得】 土山 武志 〇一五-六四-四七一六
- 【清水】 田中けい子 〇一五-六六-三三〇五六
- 【鹿追】 武田 耕次 〇一五-六六-二一七六
- 【芽室】 梅津 美政 〇一五-六二-二八五九
- 【中札内】 西村 和正 〇一五-六七-二七七四
- 【更別】 大津寿美香 〇八〇-八四-八三八七
- 【天樹】 有岡千恵子 〇一五-八七-五二二八
- 【広尾】 前崎 茂 〇一五-八二-四三三〇
- 【幕別】 小林 正明 〇一五-五四-一五三三
- 【札内東】 鈴木志摩子 〇一五-五五-六六七五
- 【札内西】 岡崎節子 〇一五-五五-六四四三
- 【忠類】 増田 武夫 〇一五-八八-二六〇七
- 【豊頃】 岩井 明 〇一五-七四-二六三四
- 【池田】 吉田 清治 〇一五-五七-二一八六
- 【本別】 阿保 富男 〇一五-六二-二二七五
- 【足寄】 田利美智子 〇一五-六二-五四〇〇
- 【陸別】 黒沼 明美 〇一五-六二-二六六七
- 【東】 山口久美子 〇一五-七七-七六二
- 【柏】 加藤 昌明 〇一五-五五-八〇八四
- 【光南】 村上やよい 〇一五-五五-八八八
- 【鉄南】 牧野美智子 〇四七-八六-六五
- 【中央】 田村力オリ 〇一三-二六-〇七
- 【栄】 佐藤 久輝 〇一三-六三-九九
- 【開西】 岡本 顕 〇九〇-六四-六五二二
- 【西帯広】 野坂 潤子 〇三七-二七-二九
- 【西南】 麻生 恵子 〇二二-一六-一三
- 【緑ヶ丘】 片石 祐一 〇三三-一四-四三
- 【白樺】 武井 純子 〇三六-二四-二四
- 【新緑】 齋藤 光枝 〇九〇-七五-〇一五五
- 【柏林台】 横塚恵利子 〇四-一七-七九〇
- 【緑西】 村上久美子 〇三三-一六-八五二
- 【稲田北】 平 麗子 〇四八-〇七-一五
- 【稲田南】 藤田 功 〇四八-六九-五一
- 【川西】 原 正子 〇五九-二四-四二
- 【大正】 岡山 幹男 〇六四-一五-五三