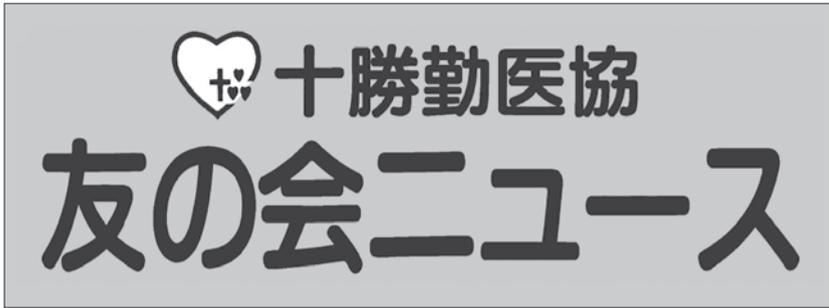


帯広病院	21-4111
白樺医院	38-3500
ケアセンター白樺	41-1165
白樺在宅総合センター	41-1167



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

健康相談会メニューです。ぜひお声かけください!

現在、新型コロナウイルスの感染が再拡大しています。当面は対面での実施は出来ませんが、リモートで開催できる友の会をご相談ください。

友の会のみなさまから、「健康相談会といってもどんな内容で出来るの?」という意見が、この間寄せられていました。職種の中で検討しまとめてみましたので、是非参考にしてください。もちろん「こんな内容で」という要望にも、できる限りお応えしたいと思います。

●十勝勤医協友の会 健康相談会メニュー

	演 目
医師	1 ドクターと気軽にトーク
	2 その他可能な限りご要望にお応えします
看護・介護	1 フレイルの予防
	2 季節の健康管理 (熱中症、ヒートショック)
	3 認知症の予防
	4 健康診断でわかること
	5 感染対策 (ノロ、インフルエンザ、コロナ)
	6 肺炎の予防 (ワクチン、口腔内の清潔)
	7 ACP・人生会議 (死や人生の最期について考えよう)
	8 認知症の理解
	9 福祉用具の使い方
	10 介護の方法 (食事・排泄・移動・入浴など)
おくすり	1 知ろう、守ろう、抗菌薬 ~感染症に薬が効かなくなる?~
	2 知ってほしい、副作用被害救済制度について
	3 よく眠れていますか?~人生の1/3の睡眠について考える~
	4 感染症を予防しよう~大人のワクチンについて~
	5 便秘の予防と対策~便秘薬の上手な使い方~
	6 高齢者が気を付けたい多すぎる薬と副作用
	7 認知症と薬にまつわるお話
	8 健康情報との上手な付き合い方 ※上級者向け
	9 処方箋の受付からお渡しまで
	10 サプリメントについて
	11 かかりつけ薬局・かかりつけ薬剤師
	12 コロナのワクチンと治療薬
	13 一歩進んだお薬手帳の使い方
	14 薬の副作用の歴史
	15 薬の効果と多剤服用について
検査	1 放射線の話
	2 十勝勤医協で出来る放射線検査

	演 目
リハビリ	1 転ばぬ先の杖~転倒を学ぶ~
	2 骨を丈夫にするコツ~骨粗鬆症への対策~
	3 運動と栄養
	4 自宅で簡単に行えるトレーニング
	5 フレイル予防体操
	6 肩こり予防体操
	7 腰痛予防体操
	8 ストレッチと棒体操
	9 骨盤底筋群体操~尿漏れ防止~
	10 レッツ体操
	11 腰痛・膝痛体操
	12 歩行バランス、立位バランスについて
	13 福祉用具の選び方
	14 家屋の調整・改修について
	15 認知症のリハビリテーション
	16 訪問リハビリの紹介
	17 正しい姿勢のすゝめ
	18 リハビリテーションに関して気になることがあれば何でも OK
食事と健康	1 食生活に要注意~高齢者の低栄養は危険
	2 摂食嚥下機能が気になる時はどうするの?
	3 食の栄養バランスチェック
	4 疾患別、栄養話
	5 低栄養の予防のために (フレイル・サルコペニア)
	6 食べてますか!たんぱく質の多い食品!!
	7 誤嚥性肺炎の予防について (食事・嚥下体操・口腔ケア...他)
8 脱水予防について	
9 食中毒の予防について	
社会保障	1 医療・社会保障の情勢学習
	2 無料低額診療制度について
	3 介護認定の流れについて
	4 介護サービスについて
	5 老人保健施設について

聴診器

▼『もしバナカード』をご存じでしょうか。もしも、自分が余命宣告されたら...?

▼人生の最期にどう在りたいか: 人生における壮大なテーマです。ここ数年で「終活」や「アドバンス・ケア・プランニング」という言葉が浸透し、死や人生の最終段階についてあらかじめ考える習慣が芽生えてきています。しかし、自分の最期についてじっくり考え、周囲に意思を共有している人は少ないのではないのでしょうか。もしバナカードは、そんな難しい話題を考えたり話し合うことができる36枚のカードで、重病のときや死の間際に「大事なこと」として人がよく口にする言葉が書いてあります。「自分がもし治療困難な病に罹り、余命半年〜1年であるとしたら...」という設定のもと「どのようにケアして欲しいか」、「誰にそばにいて欲しいか」、「自分にとって何が大事か」などを考え、周囲に共有するゲームです。重い雰囲気にならずに話題にすることができ、自身も「人生の最終段階」死について考えるきっかけを作ることが出来ます。「死」は誰にでもいつか訪れるものです。限りある人生を自分らしく生きられるためにも自分の意思を言葉にできるうちに、自分が望むケアや医療を整理し、家族などに伝えておくことはとても大切なことです。「終わり方」を考えることこそ「生き方」を考えること。どんな最期を迎えたいのか明確になれば残りの人生をどう生きればよいのかもみえてくるかもしれません。

(林下)

シリーズ

憲法があぶない

光南友の会 村上 隆久

自民党や維新の会などによる改憲の動きが急です。

その狙いは憲法9条改悪による「戦争する国」への変貌と、コロナ禍を利用した「緊急事態条項」の創設で、現代版「戒厳令」を可能にするところにあります。

安倍政権以来、改憲の動きは国民の世論と運動によって、食い止められてきました。しかし、昨年の衆院選の結果、改憲勢力が改憲に必要な3分の2を超える議席を得たことから、維新の会が7月の「参院選挙と同日で改憲の国民投票実施」を迫る一方、自民党は党の憲法改正推進本部を「実現本部」に改め、「憲法審査会での議論」を要求するなど動きを本格化させています。

「憲法審査会」は、憲法改正原案を発議し提出する権限を持った場です。昨年の衆院選前に「国民が最も重視する政策課題」でNHKが行った世論調査では、「憲法改正」と答えたのは3%です。「憲法改正」は、まさに不要不急の要求です。ましてや、台湾情勢をめぐって米中が緊張状態にある中で、改憲を許し自衛隊の海外での武力行使に道を開くことは、何としても食い止めなくてはなりません。

「9条改憲NO! 全国市民アクション」の呼びかけで、新たな「署名運動」が始まりました。

地域の「九条の会」や「友の会9条の会」による署名運動は待ったなしです。

医療・介護の現場から シリーズ ⑪

でもAさんは多くを語ろうとしません。ケアマネジャーも同席し、整形外科への受診とショートなど日常支援がある施設への入所を提案、何とか了承してもらい、通所リハビリを早速してこの日は整形外

科を受診、結果は骨折でした。外出から帰ろうとした際に外の階段で転倒して、たようです。日常生活に支援が必要なことから、今後の対応をケアセンター白樺と相談、緊急ショートステイの利用で対応しました。
AさんはH26年から居宅白樺が支援を開始しています。認知症の進行で内服管理が出来ていないことや食生活が乱れていることなどから、訪問看護・訪問介護・通所リハビリなど在宅サービスを利用していただきました。近隣のお友達も支援をしてくれていましたが、自宅での生活は限界を感じて

【居宅介護支援事業所白樺事務局長 山本圭介】

各地の取り組み 紹介 コーナー

《音更西友の会》

音更西友の会では、年末の独自コースで1年の取り組みの振り返りを行いました。室内での生活が多くなるため、「フレイルの予防」「運動・食事への注意」「人とのつながりを可能な限り持つ」ことを、改めて呼びかけています。感染症対策のため、ふまねっとやあやじカレーなどの従来の取り組みが行えない中、10月より「わいわいゲーム」を取り入れ月に1回開催、1月からはふまねっと・わいわいゲームも予定しています。

《札内東友の会》

健康相談会が行えず、会員さんの健康を危惧していた札内東友の会では、健康法や脳トレ等の講演を町に依頼し取り組んでいます。1月には、昨年に行えなかった「室内お楽しみ会」を企画、消毒やマスク等感染対策の下、チームに分かれてゲーム大会を予定しています。コロナ禍で取り組める活動に日々トライしています。

《緑西友の会》

12月の独自コースでは、感染対策の徹底のお願いと、冬の体力作りを行うに役立つ体操を学ぶ企画のお知らせを行っています。また、2年ぶりに開かれた「久美ちゃんのおしゃべり会」にて、久しぶりに集まった会員さんたちのやり取りを紹介。い

つもの半数の人数に制限しての開催となりましたが、あつという間に時間が経ってしまったと感じるほど楽しい時間を共有することが出来たようです。

《白樺友の会》

白樺友の会独自コースの最新号では、制度学習「成年後見制度」について特集。制度の全体像を図を用いてわかりやすく解説しています。今回の号では、成年後見制度の「任意後見制度」について詳しく紹介。任意後見契約の流れも併せて紹介しています。また、手続きやより詳しい内容についての問い合わせ先についてもご案内しています。

《緑ヶ丘友の会》

岸田政権とその補完勢力による平和憲法破壊の策動は、重大な局面を迎えています。

1. 自衛隊の明記

自衛隊を「必要な自衛のための実力」と明記することで、海外での無制限の武力行使を可能にするもの。

2. 緊急事態条項の創設

「権力を集中して人権を停止」すること、無制限の憲法停止状態を設ける。内閣にすべての権力を集中する「独裁体制」を狙う。ナチスの全権委任法と同じ。

3. 敵基地攻撃能力の保有

他国のミサイル基地などへの武力攻撃を可能にし、大軍拡に突き進む。攻撃すれば必ず反撃され、人々が戦争に巻き込まれる。

真珠湾攻撃から80年。日本の先制攻撃から始まった侵略戦争の悲劇を繰り返してはならない。「戦争させない」ために力を合わせましょう。

【金倉俊嗣】

早期発見で早期治療！ 1日の健診で1年の安心を！



『特定健康診査』もうお済ですか？

年度末が近づいています。まだの方はお早めに。予約なしで受検いただけます。受診券と保険証を必ずお持ちください。

新型コロナウイルスワクチン 3回目接種について

勤医協では、かかりつけ患者さんへの接種を行います。

帯広市新型コロナウイルスコールセンターでご予約下さい。

(65才以上の方 2月の月上旬から順次開始)

会員以上

3月未まで実施中

希望の方は、帯広病院・白樺医院の



放射線見聞録

帯広病院 診療放射線技師 松田裕樹

『原子力発電について』

「原子力発電(原発)も悪くないのかな」と思ったことがあります。「二酸化炭素の排出量を減らせる」というのが大きな理由です。もう一つ、「作ったからには設備が劣化しない期間だけは稼働しないともったいないのでは？」とも考えてしまいました。

しかし、「原発周囲に住む人にはガンが多い」という残念な報告があります。さらに、原発から出る温水は海を温めており、「海あため装置」と呼ぶ人もおりますので、やはり一刻も早く全ての原発を廃炉にするべきなのでしょうか。

ちなみに、「地球温暖化の主な原因は二酸化炭素ではない」という学者さんもおられるので、これが本当なら原発に良いところは一つも無くなってしまいますね。

そういう私も、通勤でガソリン車に乗り大気を汚し、クーラーで快適な室内にして大気を温めてしまっています。自分の時間がとても大切に思えてしまい、自転車や公共交通機関を利用することで環境改善に貢献する選択をできないでいます。

多くの人が、環境に良い行動が分かっているにもかかわらず快適な暮らしを優先してしまっているのではないのでしょうか。発展途上の国の人々も「アメリカや中国のような生活をしたい」と、どんどん快適さを求めることでしょう。近い将来100億人を超す地球人は、個を犠牲にして種を守る昆虫のような、地球を守る立派な生き方を選べるのでしょうか。

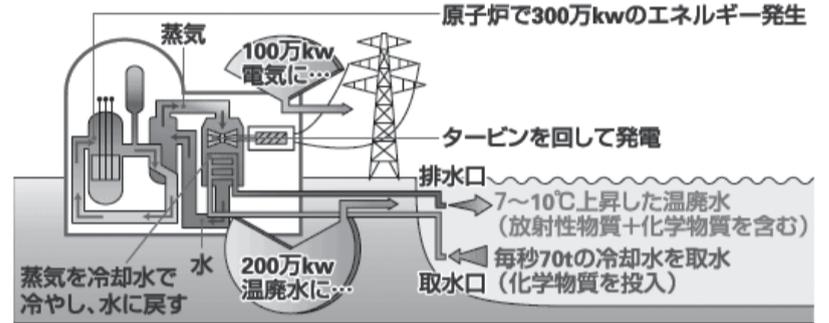
「原発のふりみて我がふり直せ」と強く感じました。

最後に原発の未来を。歴史的にエネルギー不足で苦勞した我が国は、「化石燃料に頼らない電力供給」「原子力は準国産エネルギー」と原発を

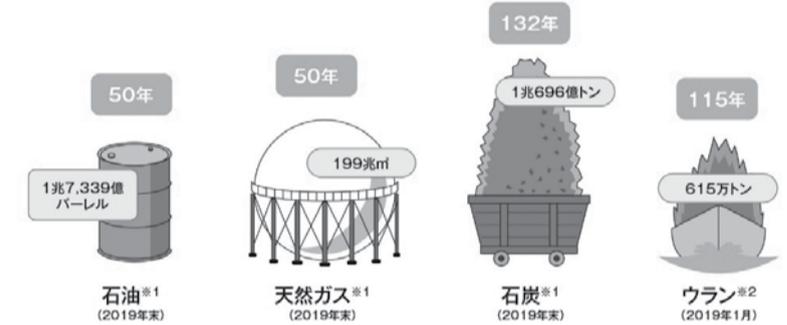
推進しました。ですが、原発の燃料であるウランは100%輸入です。そのウランも「化石燃料より先に枯渇するのでは」と言われています。枯渇した後は、何万年も管理しなくてはならない放射性廃棄物だけが大量に残ります。

原子力発電も止め時は近いのかもしれませんが。

【100万kwの原発と温廃水】



世界のエネルギー資源確認埋蔵量



(注) 可燃年数=確認埋蔵量/年間生産量
ウランの確認埋蔵量は費用100ドル/kgU未満



12月15日(水曜日)に今年度2回目の健康相談会を白樺病院の待合所で行いました。今回は、勤医協のリハ技師の高田さんと渋谷さんの二人に来て頂く、家で出来る運動で「う

新緑友の会

リハ技師さんに感謝!

大盛況の相談会を行いました。

ち(家)でも元氣というテーマで、「羽ばたき体操」とか、「お腹凹まし体操」など、いずれもケアセンター白樺や在宅白樺を利用していらっしゃる方が行っている運動を、教えて頂きました。一時間位の運動ですがしっかりと運動をしたという感じになりました。参加者の方の中には、「こういう運動をたまにやって欲しい!」という声もあり、みんなで楽しく運動をさせていただきます。

【新緑友の会 瘡師光枝】



12月23日に病棟のクリスマス会が行われました。手作りのケーキがたくさん並べられ、館野先生がサンタとなり、病院とは思えないくらい楽しい場が作られました。現在、新型コロナウイルスの關係で入院する患者さんは原則外出もできず、家族にも簡単に会える状況ではありません。そんな中、少しでも患者さんたちに楽しんでもらえればと思いい、三密を回避しながらの開催をしました。病棟では、誕生日やクリ

スマスなどのイベント行事の日は、塩分やカロリーなどの食事制限は一時的に解除されます。患者さんは、嬉しそうにケーキをもらい、美味しかったと笑顔を見せてくれました。そして、認知症で普段は介護拒否することもある患者さんは、笑顔で館野サンタとステップを踏むなど、初めてみる一面もあり、患者さんたちにとって良い日になったかと思えます。

【帯広病院病棟看護師 西嶋敦美】

帯広病院

病棟にもクリスマスが来ました

友の会 40歳

無料大腸がん検診

外来窓口申し出ください

生き生き広場

友の会連絡会コーナー ☎0255-22-4244

白樺友の会

私の「老々介護」回顧記⑤

2018年夏から秋にかけて…

母は、何も興味を示さず、相変わらず窓から外をぼーっと見ているだけの日課が続いていた。そんな母の姿を見ているのが辛かった…。母の関心事は、以前にも増して娘の私だった。いつも私の行動が気になり、私の姿を確認するようになった。

階段下から2階にいる私に、「2階にいるんでしょ？」と呼びかけ、私の顔と声を確認して、「よかつた…。どこかに行つているんじゃないかと思つた…」と安堵の表情を見せた。それは、ほぼ30分に一回は続いた。母は不安だつたのだと思うが、私にしてみれば、それは日々「束縛に近い状態」だった。また、耳が遠いこともあつて、私との会話もままならず、台所から

何度も、「ご飯できたよ…」と言つても聞こえず、居間のソファアに座つている母の下に行つて、「ご飯だよ！」と、口調を強めにいうと、「何でそんなに大きな声でいうの…！怒られてみるみたい…」とだつて聞こえないから大きな声になるんですよ！と、一時が万事、毎日がこの有様だつた…。母との会話は、第3者が聞いていたら、まるで怒鳴り合つて「言葉で虐待」をしているように聴こえていたかも知れない。母はかつて「補聴器」をつけていた。3度も交換したにもかかわらず、「ガーガ

」と雑音が入つて聞きづらい！とか、「一々面倒くさい！」などと言つて、結局は使いこなすことは出来なかつた。その後、私の怠慢で耳鼻科に連れていくこともせず、母の聴力を知る事は出来なかつた。以来、母との会話は、その都度私が傍らにいき、大きめの声で話す。それに母が応えるというもの…。従つて、母は自分が聞き取れなくても事は足りるという事になつた。私にしてみれば、それはそれで疲れることだつた。

私は、いつしか会話らしい会話も避けるようになっていった。避けることで、少しでも楽になつていく自分がいた。このような母とのコミュニケーションの取り方が、日常になつて行くことに慣れていった…。

しかし、この言動が母を傷つけ「認知症症状の悪化」させたのかも知れない…。この接し方でよかつたのかどうか、今になって心が痛い。いまさら悔やんでも仕方がないことだが…。なぜ、母の言動を理解しようとしなかつたのか…。なぜ、母に寄り添いもつと優しくできなかったのか…。自分を責めた。「認知症」は病気なんだから、治らないんだから…。と。何度自分なりに言い聞かせた…。しかし、目の前にいる母を見ながら、頭と心の間で葛藤していた。そんな中、相変わらず入浴を嫌がり私を困らせていたのだが、それでも何とか宥めずかして3回に1回は入浴をしてくれた。

ある日、いつものように私が入浴を終え、寝ているはずの母の寝室を見ると灯りがついていて、トイレに行つていて戻つた…。トイレから戻り、灯りが消えたと思つていたら、何とまた灯りがつきトイレに行くではないか…。一瞬目を疑つた…。私は啞然とした…。私は、なぜ母に声を掛けることもできず、ただ、

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。出題者は霜村英靖さん（帯広市）です。

【ヒント】節分とは、□□の□□二月三日頃を言います。

手□後□今□直
日□午□食
法□派□初□雨□明□直
自□派□初□雨□明□直
独□派□初□雨□明□直
青□派□初□雨□明□直

【答え】え□□の□□
（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）

【締め切り】
2月20日（当日消印有効）。発表は第455号（4月号）紙上です。

【第451号の当選者】
答えは「冬至南瓜」でした。

【抽選で10人の方に、千円分の図書カードをお送りします。】

【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】
青木昭彦 岡部あき
澤田正雄 （帯広市）
大友淳一 （音更町）
元木和子 （幕別町）
瓜田征子 （芽室町）
桑原隆一 （池田町）
羽賀久子 （清水町）
会川正己 （本別町）
佐々木喜美子（足寄町）

【私の老々介護】回顧記
は、「正に今の自分」と思ひながら読んでいます。今こそ母は「入浴」を嫌がついていませんが、利用日の朝は「今日は休むかな…」と口にします。

幕別町 千葉咲子さん
2. いつもニュースを読んでいきます。452号の頭の体操の当選者に名前がありました。ありがとうございます。

【各友の会連絡先】
【音更東】守屋 敏紀
【音更西】尾崎 忠顕
【音更南】野口 清子
【音更北】中嶋 晴子
【土幌】和田 鶴三
【上土幌】山本 政俊
【新得】土山 武志
【清水】田中けい子
【鹿追】武田 耕次
【芽室】梅津 美政
【中札内】西村 和正
【更別】大津寿美香
【大樹】有岡千恵子
【広尾】前崎 茂
【幕別】小林 正明
【札内東】鈴木志摩子
【札内西】岡崎 節子
【忠類】増田 武夫
【豊頃】岩井 明
【池田】岩本 正雄
【本別】広川 雪子
【足寄】田利美智子
【陸別】黒沼 明美
【東】山口久美子
【柏】加藤 昌明
【光南】村上やよい
【鉄南】牧野美智子
【中央】田村力オリ
【栄】佐藤 久輝
【開西】岡本 顕
【西帯広】野坂 潤子
【西南】麻生 恵子
【緑ヶ丘】堀田 省悟
【白樺】武井 純子
【新緑】齋藤 光枝
【柏林台】横塚恵利子
【緑西】村上久美子
【稲田北】平 麗子
【稲田南】藤田 功
【川西】原 正子
【大正】岡山 幹男

読者の声



その様子をドア越しに見ているしかなかった。切なかつた…。涙がでた…。その行動は、一晩中続いた。「認知症」症状が進んでいるのだと思つた…。

つづく