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

同行訪問で利用者の生活実態と本人・家族の思いをキャッチ

白樺ブロックでは、1月18日（火）にケアセンター白樺の梯（かけはし）理学療法士（PT）と居宅白樺の宮田ケアマネージャーで、大雪後のフォローを兼ねた利用者さん訪問を行いました。コロナ感染の拡大をふまえ、感染対策をとりながら必要性の高い2軒を短時間で訪問しました。

中断訪問「短時間デイを休みがちなＡさん（80代）ご夫婦」

週２回の短時間リハを休みがちなＡさんご夫婦宅を訪問しました。ご自宅は１週間前の積雪がそのまま残された状態でした。雪をかき分けながらお伺いしたところ、お二人とも顔なじみの梯ＰＴの訪問を大歓迎してくださいました。梯ＰＴから「お休み中の体調変化や生活のご様子が心配で訪問しました」と説明。また、「閉じこもりや運動不足が進まないよう、ぜひ（短時間デイに）参加してほしい」とお誘いしたところ、夫「ここまでしてくれたのだから、次からは必ず行きます」妻「次は夫婦そろっていきますね」と約束してくださいました。

お悔やみ訪問「いつも笑顔のＢさん（享年88歳・女性・独居）のご家族と交流」

１月12日の大雪の日、短時間リハの利用者Ｂさんが亡くなられたため、お悔やみ訪問をさせて頂きました。長女さん夫婦、長男さん夫婦、お孫さんが、心良く迎え入れてくださいました。お参りさせて頂いた後、梯ＰＴから「他の利用者さんにも気遣いや、励ましの声をかけを忘れないムードメーカー的存在で、職員も元気を頂いていました」など、利用中のご様子をお伝えしました。ご家族からも「ようこそ来てくださいました。楽しい楽しいと言っていたので、様子を聞きたいと思っていました」と歓迎してくださり、「将来はケアセンター白樺に入るんだ、とまで言っていました」「１月９日に米寿のお祝いで皆で集まったばかり。最後にみんなで会えてよかった」などのエピソードや思いを伺いました。見せて頂いた米寿祝いの集合写真の中で、Ｂさんはチャンチャンコを着てニコニコされていました。

訪問を終えて

中断訪問では、リハ職の専門性と日頃の信頼関係が生かされ、Ａさん夫婦の利用再開につながりました。お悔やみ訪問では、Ｂさんのケアセンター白樺への厚い信頼と、ご家族の思いを知り、身が引き締まる思いがしました。梯ＰＴからは、「これからも利用者の方々から信頼を得られるリハビリを提供できるよう真摯に向き合っていきたいと思います」との感想が出されています。

長期化するコロナ禍のもとで、様々な活動を見直さざるを得ない状況もありますが、今後も各部門で知恵を出し合いながら、利用者さんの暮らしや思いに迫る実践をすすめていきたいと思います。

【指定居宅介護支援事業所白樺所長　宮田哲郎】

聴診器

▼「タブレットがないと自分の頭で考えない」これは文科省が推進するギガスクール構想実現に向けたプロモーション動画の中での小学生の女の子の言葉だ。無邪気な言葉に不安にさせられる▼まず率直に思うのは自分で考えない事を良しとするのは教育として正しいのか。学校教育でのデジタル化は使い方次第なのだろう▼昨年５月、個人情報をもうけのたねにするデジタル改革関連法を成立させ、今、政府はなりふり構わずデジタル化を急いでいる。マイナポイントの大盤振る舞いもしかり▼情報は現代産業革命の「石油」という人もいる。キャッシュレス決済、ネットショッピング等々、今、個人のスマホやタブレットは情報であふれている。検索や購入履歴から勝手に表示される広告画面。そして日本では小学生のころからすでに「自分の頭で考えない」優秀な消費者がつくられる。ちなみにビル・ゲイツもスティーブ・ジョブズも自分の子供たちにはスマホやタブレットを持たせなかったそうだ▼デジタル化は万能か。デジタルに疎い人はまだ多い。分からないからこそゆっくりで良い。政府がやろうとしている事を見定めてみては。（Ｏ）

シリーズ

憲法があぶない

士幌友の会　和田　鶴三

第２次世界大戦でアジアの人を約２千万人・日本人約310万人を失ってから77年が経過しました。国民の努力により敗戦から立ち直り「二度と戦争のない世の中を」と、新日本憲法が発布され、私たちが暮らしています。しかし、世の中は甘くないもので、百年に一度かと言われる「新型コロナウイルス」が２年前に大発生し世界中を震撼させ、今でも変異を重ねながら人類に襲いかかっています。

政治や経済の面でも続けてきた「安倍・菅」政権は、国民の声を無視した「ごまかし・隠ぺい・公文書書き換え指示」等による政治と、自由民主党が平成24年４月27日に決定した「憲法改正草案」を国会に提出しようとしています。

狙いは新憲法第９条「戦争の放棄・戦力の不保持・交戦権の否認」を宣言した項の改正です。

改正には、憲法第96条で国会議員の各議員３分の２の発議と国民の過半数の同意がなければ出来ません。多くの有権者に知らせ、反対運動を広めることが大切です。

コロナ禍でもデキる！

《オンライン健康相談会》

申し込み受付中デス

２月の友の会ニュースで紹介されたリモートで行える健康相談会、早速２つの友の会より申し込みがありました。“コロナ禍でも取り組める活動”の一つとして、ぜひ各友の会で開催をご検討ください。お申込みは、今まで通り各地の役員さんより連絡会事務局までお寄せください。WEB 接続に関するご質問や援助も行っています。

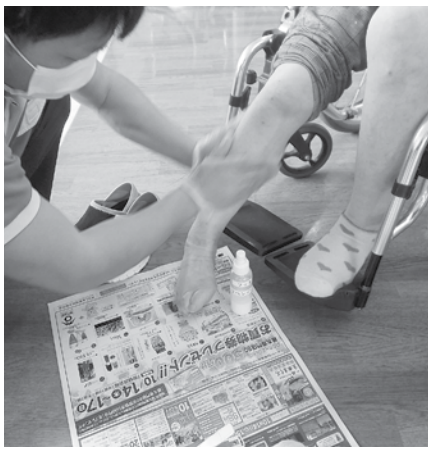
【* 注意 *】機器の貸出は行っていません。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌
いつでも元気 MIN-IREN
2022 3月号 380円　好評発売中

千葉の班会が 100 回
けんこう教室　認知症はよくなりますヨ（上）
郵便局で新たな手数料
うちでも元気　体操&脳トレ
まちのチカラ　香川県直島町
食と健康　心身の調子を整える食事
発行＝㈱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　FAX 03(5842)5657

ゆっくり眠れたよ～
アロマテラピーの効果実感

ケアセンター白樺２階療養棟では、今年度より認知症ケアにアロマテラピーの導入を進めてきました。夏には施設前に畑を作りハーブを育て、秋に摘み取り療養棟内で乾燥させました。作業は職員と利用者さんが共同して行ないました。これからの冬季間は、利用者の皆さんの皮膚も乾燥が強くなり、痒みや血液の循環不全による冷感等の不快な症状が多くみられる季節になります。そこで、職員の発想から香りを楽しんだ後のハーブ使用したアロマテラピーと足浴と保湿を合わせたフットケアを同時に行い不快な気分を少なくしてゆっくり入眠できる取り組みをはじめています。



アロマオイルを使用したフットケアの様子。ついつい気持ち良くて眠ってしまう方もいます。

足浴とマッサージ後の様子。血流が改善し血色と浮腫みも引けている様子がわかります。実施した職員も変化にビックリ‼

ハーブを入れたお湯で足浴をして、ゆったりと足を温めたあとに、アロマオイルでマッサージを実施します。ご利用された方々は足浴中に気持ち良くて眠ってしまったり、ニコニコと笑顔で会話も弾む様子も見られました。また、リラックス効果もあり、夜間帯はいつもより起きる回数も少なく朝まで熟睡されている様子も見られました。アロマテラピーを導入して、利用者さんの為にと始めたケアですが、実施してみると職員もゆっくり会話をしたり関わる時間を作ることができて、双方ともに良い時間を過ごしています。

【ケアセンター白樺　介護士長　本田雅和・看護主任　武田ゆかり】

灯油価格の高騰で節約生活に…

Aさん(87歳女性)はひとり暮らしです。定期受診に来たある日の診察室で「灯油代が高いので夜９時になるとストーブを消して寝るようにしている。特に昨日は寒くて寝られなかった…」と話していました。通院歴が浅く普段は訴えがほとんど無い方だったので気になり、後日、生活状況の把握や困っていることなど伺うため訪問しました。

夫は23年前に亡くなり、ひとり息子は札幌で家庭を持ち現在は東京で単身赴任中です。収入は年金のみで月６万３千円しかなく、他に親族からわずかな援助があるだけです。

Aさんは灯油代を節約するため、日中はポータブルストーブで過ごし、夕方になってから大きい方の灯油ストーブを使用していました。訪問時もポータブルストーブを使用していましたが、室内の温度は15℃しかなくストーブの周りだけ暖かい状況でした。灯油価格の高止まりを受け、十勝管内19市町村全てが低所得世帯などの灯油購入を支援するいわゆる「福祉灯油」を実施します。もちろん、Aさんも対象で申請予定です。

管内市町村の福祉灯油の概要

市町村	金額	支給方法
帯　広	5千円	現金
音　更	1万円	現金
士　幌	1万1千円	商品券
上士幌	1万円	商品券
鹿　追	100ﾘｯﾄﾙ	引換券(もしくは同等額の商品券)
新　得	100ﾘｯﾄﾙ	引換券
清　水	100ﾘｯﾄﾙ	引換券(もしくは1万円分の商品券)
芽　室	1万円	現金
中札内	2万円	引換券(もしくは同等額の商品券)
更　別	1万円	引換券(もしくは同等額の商品券)
大　樹	150ﾘｯﾄﾙ	現物(もしくは同等額の商品券)
広　尾	100ﾘｯﾄﾙ	引換券(もしくは同等額の商品券)
幕　別	1万円	商品券
池　田	200ﾘｯﾄﾙ	引換券(もしくは同等額の現金)
豊　頃	200ﾘｯﾄﾙ	引換券(もしくは灯油200ﾘｯﾄﾙ相当のまき)
本　別	1万5千円	商品券
足　寄	2万円	商品券
陸　別	1万円	商品券
浦　幌	1万円	商品券

放射線見聞録

帯広病院　診療放射線技師主任　山﨑　真嗣

放射線とがん

がんの発生要因には放射線以外にも大気汚染、生活習慣（喫煙、大量飲酒、運動不足等）など日常生活のさまざまなものがあり、症状から要因を特定することは一般に困難です。

放射線によるがん死亡率はこれまでの知見から、100ミリシーベルトでは一生涯で０．５％増加し、これより少ない 線量では増えるとも増えないともいえない、と結論づけられています。 しかし、放射線がＤＮＡを傷つけることは発がん要因の一つになるので、被ばくを少なくすることは重要です。

被曝=発がんではありません

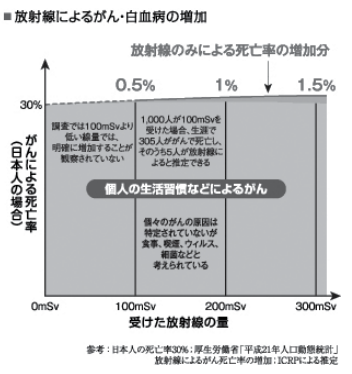
私たちの体を構成する細胞の中にある遺伝子（ＤＮＡ）は、年齢を重ねるごとに、また、食事や飲酒、喫煙、そして、放射線によっても傷つけられます。

しかし、細胞には傷ついたＤＮＡを修復する能力があるため、もしも、すべてのＤＮＡが完全に修復されれば問題はありません。ところが、修復ミスしたＤＮＡが生き残った場合、その誤った情報が次々に伝えられることで通常の細胞ががん細胞になることがあります。（放射線が身体に与える影響についてはまたの機会に）

放射線に被ばくしたからといって、必ずしもがんになるわけではありませんが、放射線がＤＮＡを傷つけることは発がん要因の一つになるので、被ばくを少なくすることは重要です。

放射線と健康阻害リスク

現在、日本人の死因の約半数は、がん、脳卒中、心臓病で、なかでもがんは約30％を占めており、死亡原因の第１位となっています。正常な細胞ががん細胞になる原因として、発がん性物質の存在が確認されており、その物質をつくりだす原因として、老化や喫煙、大気汚染、そして放射線も挙げられています。



発生したがんがどの原因によるものかは特定できませんが、被ばくした放射線量に比例して発がん率が増えるとして、日本では被ばくによる線量限度が法律で定められています。例えば、職業として放射線を取り扱う場合は、被ばく線量は５年間の平均で年間20ミリシーベルトと決められており、安全確保のための管理区域の設定や放射線業務従事者の個人線量計の着用、健康診断なども定められています。

とはいえ、がん以外にも喫煙や肥満、飲酒などが私たちの寿命短縮に影響を及ぼすように、日常生活には放射線だけでなくさまざまな健康阻害リスクがあります。

■放射線の危険度の程度（日本国内）
•私たちの周りに存在する危険や健康阻害リスクを寿命の短縮に置き換えて比較したもので、長い日数ほど危険度が高いことを表しています。

健康阻害リスク	余命損失日数の平均値
喫　煙	2,208日
心臓病	618日
肥　満	1,412日
が　ん	1,137日
脳卒中	515日
自動車事故	91日
飲　酒	77日
大気汚染	26日
自然放射線	12日

出典：「生活行為のリスク比較に関する調査研究」（東京工業大学・日本原子力発電株式会社　共同研究実施報告書）より抜粋

自然放射線による危険度は、日常の生活環境での多くの危険要因と比較しても小さいことがわかります。

ケアセンター白樺「口から食べる楽しみを支える」～多職種による食事の観察（ミールラウンド）～

ケアセンター白樺では、入所されている方がいつまでも食べる楽しみを持ち続けて頂くための支援として、「多職種によるミールラウンド（食事の観察）」を行っています。

この取り組みは、歯科医師、歯科衛生士、看護師、介護福祉士、理学療法士、作業療法士、相談員、管理栄養士が協力し、食べる姿勢、飲み込み・むせ込みの状態、口の中・義歯の状態、食事形態・栄養状態など、様々な観点から昼食時に食事の場面を観察していきます。

この取り組みにより、食べる量が少なかった方が徐々に増えて体重増加・栄養状態改善に繋がったり、ミキサー食（形のない食事）の方がやわらかい形のある食事まで食べれるようになったり、また、誤嚥性肺炎（食べ物・唾液などが口の中の細菌と混ざって気管支炎や肺に入り発症する）予防に繋がっています。

口から食べることによって、咀嚼し唾液が分泌され感染を予防したり、脳の活性化にも繋がり何より美味しく食べることで心がみたされ日々の活力が得られます。

それぞれの職種が専門的立場から互いに協力し合い利用者さんの食べる楽しみを支えていき今後も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】

十勝社保協　進む医療・年金改悪、そして貧困

コロナ禍の中、年金・生活保護、医療や介護などの改悪が進み、低所得者や高齢者のくらしを直撃しています。高齢者の多くは、年金のみの低収入で生活されていますが、自公政権はマクロ経済スライドの名のもとに年金支給額を毎年のように減らし続けてきました。このため、灯油が買えないので暖房を我慢する、食費を削るなどの事態が広がっています。このような現状を明らかにし、制度改善に結びつけようと冬季高齢者生活実態調査を13件行いました。

高橋香織ケアマネジャーが1月上旬にＡさん宅を訪問した時、上下の防寒着を着たまま出迎えてくれたＡさん、室温を確認すると15℃でした。暖房代を節約するため、温度設定を低めに設定しながら厚着で寒さを凌いでいました。収入は年金のみの非課税世帯であるため、今年度再開された帯広市の福祉灯油事業の対象となりましたが、「もらえるのはありがたいが、１回5，０００円のみではあんまり足しにならないよ」と話されます。また、帯広市では申請の際に灯油購入が分かる領収書等の控えや、振込先のコピーなど添付することになっていますが、視力障害や歩行器を使用しているＡさんにとっては面倒なことであり、ケアマネジャーの支援がなければ申請しないところであることが分かりました。高橋香織ケアマネジャーは調査を通じ「冬場は特に体調を崩しやすく、体調管理が大事。灯油代や電気代は節約せずに十分な補助となる制度が必要。」と話されました。今後も患者・利用者の声に耳を傾け、高齢者が安心して生活できるよう、制度改善要求の取り組みにつなげていきたいと思います。

【十勝社保協　山本圭介】

生き生き広場

友の会連絡会コーナー　☎〇一五五・二二・四二四四

白樺友の会

私の「老々介護」回顧記⑥

２０１８年、母が「デイサービス」に行くようになって半年が過ぎた。

この間、相変わらず拒否の言動は収まらず、毎週水・土曜日の朝は、行きたくない母と、行ってほしい娘との間で、張りつめた時間が続いていた。

当日の朝８時半過ぎになると、母に「今日は（デイ）に行く日だよね…」と言うと「イヤだ！行きたくない…！」を繰り返す。ソワソワと落ち着かず、トイレを行ったり来たり。身支度を手伝おうとすると手で払うようになった…。

９時少し前には送迎者が止まり、玄関先で職員の方に呼びかけられ、私も居間の出口で声をかけて誘導しようとするが、母はソファーに座ったままで、頑として立ち上がる気配はない。

５分10分と時間だけが過ぎていく。私は、何とかその気にさせる言葉をみつけようとして、「運転手さんが待っているよ。心配してこっち見ているよ。乗っている人たちにも…。迷惑かけているでしょ…」と、少し穏やかな口調で諭すように言った…。その言葉で母は渋々腰を上げた。

その後も、この朝の日課は続いた…。少しずつ、送迎者（運転手さん）に待ってもらっている時間も長くなり、私は「デイ」をキャンセルせずにはいられなかった…。その回数は徐々に増えていった…。

私は、母が何故こんなにも「デイサービス」に行きたがらないのだろうか？と思い悩んでいた…。毎回私に強要されて嫌々送迎者に乗り込んで行く後ろ姿を、罪悪感に近い感情を抱くように見ていた。なぜこんな気持ちになってまで母を「デイ」に行かせなければならないのか。私は、自問自答していた…。

ある日のデイサービスの朝、いつものように行く準備を手伝おうとすると、母は「今日は行かない！絶対に行かない！」と、頑とした口調で言った。それは、私が今まで感じたことのない、母の強い意思表示だった。

「どうして行きたくないの…？」「だって、行っても何にも楽しくもないし、面白くもない…」私は、お試し体験時の事を思い出し、「レクリエーションとか楽しい事やっていたでしょ…」と言った。母は、「あんな子どもの遊び何が楽しいの…」と…。私は返す言葉が見つからず、「足のリハビリをして、ちゃんと治してほしい。歩けなくなったらイヤでしょ。寝たきりになったら私も困るから…」と繰り返した。

しかし、この言葉はもはや通じないことが分かっていた。さらに母の口調は強まり、「ここは苦労して建てた私の家だ。何で自分の家にいたらダメなの？私を追い出すの？」と言った。一瞬、母からこんな言葉が飛び出すなんて思ってもいなかったことだった。

私は、「そうだよ２人の家だよ…。でもデイの日は、朝行って夕方には帰って来ているじゃないの…。ず～っと言っているわけでもないし…。」と言ったが、母は、聞く耳を持たなかった。

この時、母としては精いっぱいの抵抗だったのかも知れない。私は、母がデイサービスに通うことに限界を感じ始めていた…。

つづく

【白樺友の会　匿名希望】

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】三～四月頃、産卵のため北海道の日本海側に回遊してくる鰊（にしん）は、このようにも呼ばれます。

	早	
晩	□	巻
	分	

	報	
宣	□	白
	知	

	金	
人	□	拓
	屋	

【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下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ましたら、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】
○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】
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４５６号（５月号）紙上です。

【第４５２号の当選者】
答えは「無病息災」でした。
応募総数１３８通、正解者１３７通の中から抽選により、次の20人の方が当選しました。（敬称略）

和泉功子　小川洋征
合田かおる　工藤雅子
篠田　稔　高山恵子
林　誠　（帯広市）
浅川茂子　新居耕起
笹本眞佐江　（音更町）
大野厚子　土谷　進
横山　宏　（幕別町）
佐藤修二　野﨑弘子
（芽室町）
羽賀久子　（清水町）
石垣仲子　（士幌町）
吉田淑恵　（上士幌町）
藤田正美　（本別町）
矢木竹一　（大樹町）

読者の声

新型コロナウイルスワクチン接種の２回終え、国内感染者も減少してきたので、「やっと終わりが近づいてきたかしら」と思っていたら、オミクロン株の登場と患者の急増に大変驚いています。マスクの着用や手洗い、３密を避けるなど、これまで取り組んできたことを改めてしっかりやらなくてはと考えています。

帯広市　金田ツネ子さん

友の会ニュース新春特別号を読ませて頂きました。世の中（政治）の動きやコロナの事、２０２２年の年男年女の方の抱負等、とても身近に感じうれしくなりました。生き生き広場の老々介護回顧記の様子は、パートナーの母が、「入浴はしない」と、家で入浴しているのでとてもよくわかります。本人がしたい事をさせてあげたいと思っています。引っ越して４か月、（友の会に）すぐに誘っていただき、入会出来てうれしいです。

芽室町　山本美千子さん

友の会ニュース楽しく読ませていただいています。（私の老々介護 回顧記）楽しみです。コロナが終息しないので、スタッフの皆様は大変な毎日でしょう。私達が安心して暮らせるのも皆さまのおかげです、頑張ってください。

芽室町　佐藤保男さん

各友の会連絡先

友の会	氏名	電話
音更東	守屋　敏紀	〇一五五－三一－三〇八四
音更西	尾崎　忠顕	〇一五五－三一－六〇六三
音更南	野口　清子	〇一五五－三一－七二一二
音更北	中嶋　晴子	〇一五五－四二－二一九九
士　幌	和田　鶴三	〇一五六四－七－四四三五
上士幌	山本　政俊	〇一五六四－二－三〇八九
新　得	土山　武志	〇一五六－六四－四七一六
清　水	田中けい子	〇一五六－六三－三〇五六
鹿　追	武田　耕次	〇一五六－六六－二一七六
芽　室	梅津　美政	〇一五五－六二－二八五九
中札内	西村　和正	〇一五五－六七－二七七四
更　別	大津寿美香	〇八〇－六〇八四－八三八七
大　樹	有岡千恵子	〇一五五八－七－五二二八
広　尾	前崎　茂	〇一五五八－二－四三四〇
幕　別	小林　正明	〇一五五－五四－五二三一
札内東	鈴木志摩子	〇一五五－五六－六七五七
札内西	岡崎　節子	〇一五五－五六－四四三二
忠　類	増田　武夫	〇一五五八－八－二六〇七
豊　頃	岩井　明	〇一五－五七四－二六三四
池　田	岩本　正雄	〇一五－五七二－五七八五
本　別	広川　雪子	〇一五六－二二－三三六七
足　寄	田利美智子	〇一五六－二五－四〇〇〇
陸　別	黒沼　明美	〇一五六－二七－二六六七
東	山口久美子	二五－七七六二
柏	加藤　昌明	二三－五〇八四
光　南	村上やよい	二五－五五八八
鉄　南	牧野美智子	四七－八九六五
中　央	田村カオリ	二三－二六〇七
栄	佐藤　久輝	三三－六三九九
開　西	岡本　顕	〇九〇－六四四六－五五二一
西帯広	野坂　潤子	三七－二七二九
西　南	麻生　恵子	二二－一六一三
緑ヶ丘	堀田　省悟	五八－一六五〇
白　樺	武井　純子	三六－二四二四
新　緑	瘧師　光枝	〇九〇－七六五〇－五五一七
柏林台	横塚恵利子	四一－七七九〇
緑　西	村上久美子	三三－六八五二
稲田北	平　麗子	四八－〇七一五
稲田南	藤田　功	四八－六九五一
川　西	原　正子	五九－二四四二
大　正	岡山　幹男	六四－五九五三