

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

# 住みなれた地域ですっといきいきと暮らしていこう

## 十勝勤医協がお手伝いします

### 老人保健施設ケアセンター白樺をご利用ください

十勝勤医協のケアセンター白樺は友の会や地域の皆様のお力添えで1998年に開設され今年24年目になります。あらためて「老健」について知っていただき、みなさまにご利用いただきたく思っています。

### 老健施設は在宅生活を支える施設です

老健施設とはリハビリテーションを提供し心身機能の維持改善を担う施設です。「中間施設」という位置づけで入所・通所リハビリ、ショートステイ・訪問リハビリを提供しています。

### 各サービスののご案内

【入所】ケアセンター白樺は100床の老人保健施設です。「病院を退院後、在宅に戻るのが心配な方」や「家で過ごしながら時々入所して集中したりリハビリをしたい方」が主な対象となります。退院後、行先に困っている方でも一度ご相談ください。  
 【通所リハビリ】老健に通ってリハビリなどのサービスを受けることが出来ます。レクリエーション、昼食、入浴もあります。ご自宅から施設間は



送迎いたしますのでご安心ください。

【短時間デイ】「もつとりハビリがしたい」「通常の通所リハビリだと時間が長すぎる」という方に対応した新サービスです。午前・午後それぞれ1時間半で集中的にリハビリを行います。

【ショートステイ】ショートステイとは短期間（1日～30日、限度額により）入所していただくサービスです。療養生活の質の向上とご家族の身体的及び精神的負担の軽減を図ります。

【訪問リハビリ】訪問リハビリはリハビリの専門職が、ご自宅に訪問し在宅でリハビリを行うサービスです。対象になるのは高齢などで、リハビリテーション施設や病院への通院が困難な方や退院、退所後の日常生活がまだ不安な方などです。

### 施設入所までの流れ

#### 入所申し込み

まずはお電話ください  
0155-41-1165

#### 入所相談

ご家族の方に来所いただき申込書をお預かりします

#### 書類作成

かかりつけの病院から診断書などをお取り寄せいただきます。入院中の方も同様をお願いしています。

#### 入所判定

施設内で入所の可否について検討し判定いたします。

#### 利用のご案内

判定の結果をお知らせし、お部屋の空き状況で日程を決めます。

### ご利用の仕方は様々です

基本的には「住みなれた地域、ご自宅でも長く暮らしていきたい」をお手伝いする施設です。退院し、ご自宅の環境整備をする期間や、もう少しリハビリしてから自宅へ戻りたい時のご利用、通所リハビリや訪問リハビリでご自宅にいながらリハビリを行い、時々入所して集中的にリハビリを行う、または介護するご家族の負担軽減の目的で短期間のシヨ

トステイをつかうなど、様々な利用方法があります。入所期間ははおおむね3か月でお願いしておりますが、様々な事情で、期間を超過する場合があります。自宅と施設を様々な在宅サービスを利用しながら行き来し、最終的に施設でお看取りするケースもありますので、ご相談ください。

### 在宅介護・療養の支援

十勝勤医協には老健施設の他、白樺地域に白樺医院とデイサービスセンター、訪問看護ステーション、高齢者住宅、そして様々な在宅介護の相談が出来る居宅介護支援事業所白樺があります。十勝勤医協帯広病院には地域包括ケア病床もあり、訪問診療も行っています。地域の皆様の在宅生活を全力でお手伝いいたします。

### 【白樺地域の各施設】

- \* 老人保健施設ケアセンター白樺  
帯広市白樺16条西2丁目 0155-41-1165
- \* 居宅介護支援事業所白樺  
在宅サービスのご相談はこちらにお寄せください  
帯広市白樺16条西1丁目3-1 0155-41-1167
- \* 訪問看護ステーションほつとらいん
- \* デイサービスほのか
- \* 高齢者住宅ほのぼの

### 聴診器

▼私たちは最期まで自分らしく生きていきたいと願っている▼2020年2月から長期間続くこのコロナ禍を過ごし、日常生活の様々なことに自粛を強いられ、更にその思いは強くなった▼私たちは困難に直面した際に（まさにコロナ禍に直面している今）「永遠ではない人生、毎日はどう過ごすか：いかに充実させるか」を考えさせられる▼最期まで自分らしく日常生活を継続するためには何が必要か？最期の時を自分らしく過ごすためには何が必要か？▼QOLは「Quality Of Life」を省略した言葉であり、「生命や生活の質」と訳され高齢化の進む日本では「単に生きるだけではなく充実した人生を過ごすこと」「自分らしさを保って暮らすこと」「生きがいを感じているか」という意味で使われる▼例えば、Aさんは「住み慣れた家ですと過ごしたい」「毎日、晩酌したい」「愛犬と一緒に居たい」「痛いことはしたくない」と思っており、Bさんは「家族と一緒に居たい」「妻・母として最期まで生きたい」「畑が生きがい」「穏やかでいたい」など生活環境や性格、好きな食べ物、趣味：それらは個人によって違いがあり、何を好むか、何をしている時に幸せを感じるかといった価値観は人それぞれだ▼「どこで、誰と、どのように生きるか」「どんな暮らしをするか」「病気になるたらどうするか」▼家にいることが増えた今、「自分会議」でこのコロナ禍に負けることなく「自分らしさを保って暮らすこと」についてじっくり考えてみる良いのではな

# 介護福祉士後継者育成の活動

大谷短期大学介護福祉科の1年生11名が授業の一環として、施設見学に来訪されました。

コロナ禍で、例年実施してきたボランティア活動は、地域でも施設でも感染予防の観点から実施できないことが続き、時には実習も中断することになるなど、高齢者とふれあい学ぶ機会が減っています。今回の施設見学では「老健の特徴と役割」を見学と講義を交えて説明し、実際に現場で働く卒業生へ質問し、交流をおして「どんな介護福祉士を目指していくか」目標を見つけていく機会にもなったようです。質問では在宅復帰への取り組みやターミナルケア、多職種との協働の取り組みについてなど質問がありました。施設職員も、説明するために施設の特徴を調べ、未来の後輩たちへ伝えたい思いを考えるなど、お互いが学びあう大切な1日となりました。

今後も介護福祉士後継者対策の一環として、様々な活動を継続し、介護福祉士養成校と協力しながら十勝で働く未来の後輩の育成にも力を入れていきたいと思えます。



【ケアセンター白樺 介護士長 本田 雅和】

# 憲法があぶない

シリーズ  
高校生の頃、「勤医協の看護学校を受験するなら、憲法9条と25条を勉強しておくの良いよ」と、当時の職員さんにアドバイスを頂いたのを覚えています。進学してからは、授業や実習のほかに、「命と平和」というテーマで沖縄の歴史・文化を、また社会保障とたたかいの歴史を学びました。入職してからは、「二度と白衣を戦場の血で汚さない」ための反核平和運動、無差別平等の医療・介護、折々に憲法に触れながら看護をしてきました。いま考えれば、憲法の理念に基づいて作られた民医連綱領が、羅針盤になっていたのだとわかります。看護学校や職場では、同じ志を持つ者同士なので、憲法の大切さ尊さは自然と共感できるのですが、友人・知人・親戚などとは必ずしもそうはいかない経験がありました。「憲法9条があると、日本が攻められても何もできない、それでいいと思う?」と言ったのは、自衛官になった友人だけでは

ありません。9条をもつ日本が何もしないのに攻めてくる国はあるのだろうか。そう思っても、「それでも攻められたら、黙ってやられるの?」と言われると、私は返す言葉が見つかりませんでした。さらに今年は、ロシアによるウクライナ

侵攻が起こり、同じことを思う国民が増えるのではないだろうか。そして改憲草案。このままでは、「別に変えてもいいんじゃない?」と思う人がもつと増えてしまう。

そんなとき、民医連の新聞や動画が教えてくれました。「ロシアにも9条があれば、ウクライナを侵攻することはなかった。」これだ!と思いました。攻められたらどうするか、ではなく攻めることのない国を作れば戦争は防げます。9条は日本の誇り、決して変えてはいけない憲法なんだと、今なら友人に胸を張って答えられます。

【社保委員長 野口 寿恵】

## 帯広病院

### 初めてのWeb健康相談会「骨を丈夫にするコツ」骨粗鬆症対策

コロナウイルス感染拡大により健康相談会を自粛していましたが、10月27日(木)帯広病院でWebによる健康相談会を初めて開催し、5回線10名が参加しました。吉野和孝作業療法士が「骨を丈夫にするコツ」骨粗鬆症対策について、体操など実技を交えながらお話ししました。参加者からは「実技もありわかりやすく良かった」「自宅からWebで参加できたので良かった」などの感想が出されました。白樺病院から参加した院所利用委員会のメンバーは、自分の骨密度状況のチェック項目に皆さん釘付け。「女性の閉経で4点加点というのは酷だ」など盛り上がりました。また、予防のための運動の話では、皆さん一緒になって体を動かし「これはなかなか大変だね」など楽しんでいました。「とても面白かった」「ぜひ地域でもこうした相談会に取り入れるべき」「講師の方のソフトな語り口が頭に入りやすいね」「もつとたくさん参加すればいいのに、もつとたいない」などの感想が出されました。

講師の吉野作業療法士からは、「初めての取り組み一発目というプレッシャーはありました。何とか終わることができました。一方的にお話をするスタイルで、どこまで皆さんのご期待に応えられたかは分かりませんが、精一杯頑張りました。相手のリアクションが分かりづらい環境ではありましたが、運動の方法を伝える時には、画面越しに一緒に身体を動かしてくれている姿がみられてホッとしました。何名かの方が同じスポーツから参加するサテライト会場形式は有効に思いました。いつも、友の会の方からテーマをもらっていたのが、こちらから提示する形になるので、興味を持ってもらえるテーマ作りが、まずの課題だと思えました。」とのコメントも出され、今後は集合形式とWebを併用した相談会なども感染状況をしながら企画していきたいと考えています。

【帯広病院 片桐 正晃】





# かかりつけ薬局



あじさい薬局 薬局長 岡山 和也

みなさんは「かかりつけ薬局」というものを聞いたことがありますか。今回はこの「かかりつけ薬局」についてのお話です。

## かかりつけ薬局とは

患者さんはどの医療機関で処方せんをもらった場合でも、都合のよい保険薬局を自由に選ぶことができます。その際、病気の診療や日常の健康相談などは、身近な「かかりつけのお医者さん」で行うと安心であるように、薬局についても「いつも行く薬局」を一つ決めることで薬の使い方や疑問に答え、よき相談相手になってもらうことが出来ます。そうした自分の行きつけの薬局の事を「かかりつけ薬局」と言います。

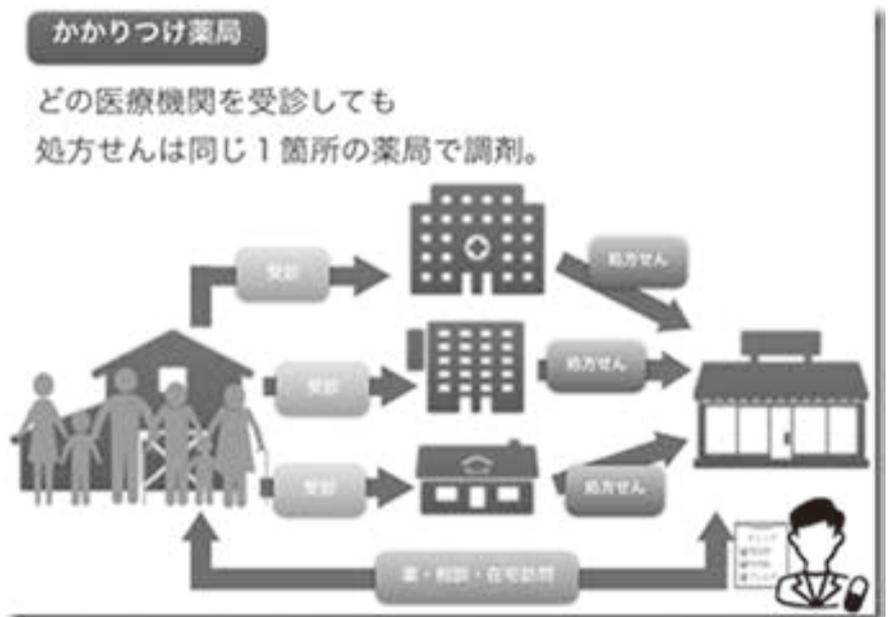
## かかりつけ薬局を持つメリット

保険薬局では患者さんにお薬をお渡しするたびに、薬の内容だけでなく、患者さんから聞き取った情報や効果の度合い、副作用

### 薬局での待ち時間を少なくする工夫

処方箋を受け取ったら処方箋の写真を撮り、メールに写真を添付してスマホで送っていただいたり、FAXで処方箋の内容を薬局に送っていただければ移動している間にお薬の準備を進めておくことができます（忙しい時間帯は気づかないこともあるので電話でもお知らせいただけると確実です）。

例えばあじさい薬局で受け取りを希望する場合は下のQRコードを利用することでスムーズに処方内容を送ることが出来ます。詳しくはあじさい薬局の職員までお問い合わせください。



が起きた時の状況などを全て記録しています。こうした記録があることで、患者さんに有効で安全に薬を使ってもらうことが出来るのです。またこうした情報はいろいろな薬局に分散されているよりも一か所に集まっていた方がより安心して薬を使っていだくことが出来るようになります。現在は病院の前にある薬局で薬を受け取っている患者さんが多いと思います。一見病院の前で薬をもらうのが便利なのですが、有効で安全に薬を使っていだくためにも「かかりつけ薬局」を持つことをお勧めします。以前合わなかった薬や他の病院（医院）の薬との飲み合わせについても、あなたのことをわかってくれている「かかりつけ薬局」を持つことで、より安心の治療につながります。健康食品や市販薬の事も含めて気になることは何でも相談してみましよう。



病棟の今年度目標を「新人育成の成功」とし、「Z世代」「コロナ禍における学生の置かれていく状況」について病棟スタッフ全員が学習を行いました。

水上さんを見てみると業務を覚えるだけではなく、患者さん自身について病態と生活背景を理解した上で関わりを持つ事と、倫理的な課題を視野に入れた看護を大切にしていくことが伝わります。これは、直接指導するプリセプターと主任達が、水上さんの感

性を大切に寄り添い尊重していること、指導していく中で直面する課題や迷い、悩み、思いを共有し、指導方針のベクトルの向きを一つに合わせた成果だと思っています。来年度の新人育成においては、経験値を上げた水上さんにも力になっていただけると期待しています。

さて、次回でこのシリーズは最終回を迎えます。最終回は、水上さんが登場します。お楽しみに！

【病棟部長 樋口いづみ】

奮闘記⑦

新人看護師の成長をシリーズで紹介します！

フレッシュ看護師さん！

# 友の会連絡会コーナー 〇二五五・二・四二四四 生き生き広場

## 白樺友の会

### 私の「老々介護」回顧記⑬

「耳管開放症」と診断された私は、「耳鼻科」に通院する度に少しずつ自分を取り戻していくのを自覚していた。医師からの、「まあ、いいつか...。もう、100%ではなく70%位の気持ちで楽しんで...。」と、まるで、カウンセリングを受けている様な一つひとつの言葉に私は救われた...。

1月末、母の「グループホーム」申し込みの面談をするため指定された場所に向かった。この時、まだ完治していなかった私と同行してくれたのは、友人の一人だった。心強かった。嬉しかった...。2月上旬、残念ながら2月20日、見送りという連絡を受けた。私は、面談の感触は良かったのにと思っていたのだが、他にもっと切実な入居希望者がいるのだと思った。直ぐ

に「待機登録者」扱いにしてもらった。2月中旬、母の「介護度」が、「3から4」になったとの連絡を受けた。老健からは、最近食事の量も減って、食事後すぐに横になる日が続く、「嘔吐」を繰り返すようになったとの連絡があった。私にあってある意味覚悟が必要だった。依然として、私の「電話恐怖症」は続いていた...。

で世間は騒然としていた。5月上旬、待機していた「グループホーム」より、空きができたので「入居」の希望があるかどうかの確認の電話があった。私は迷わずYESの返事をした。早速、「入居」に向けての手続きが行われ、さあ、6月から「入居」できるという矢先、「緊急事態宣言」が延長された。出鼻をくじかれた感があったがこれで、やっと「入居」できるという安堵感からか、私は、耳のことはすっかり忘れるほどに快復していた...。

実際に8ヶ月振りに、母と「面会」することが許された。窓ガラス戸越しの母は、初めは表情は硬かったものの、私だと分かるとやはり「帰りたい...」を繰り返した。前回と同様「涙の面会」となった。7月になり、やっと「緊急事態宣言」が解除された。そして、中旬、老健、退居することができた。2年間という長い間、母は、医師、看護師、介護士、理学療法士、作業療法士、ケアマネジャー、事務職員の方々の皆さんに支えられて介護生活を送ることができた。感謝の言葉でいっぱいだった。

その後、母は、「グループホーム」に入居し、約1年2ヶ月後の今年2022年9月に亡くなった。100才と274日の人生、だった...。母は、面会に行く度に、「帰りたい...」を繰り返していた...。最後は言葉を送ることも出来ず眼

## 頭の体操

次の口に漢字を入れて三字熟語をつくり、①②③④の順に並べ替えて四字熟語を完成させてください。出題者はペンネーム・トカキンさん(帯広市)です。  
【ヒント】「健康で元気に暮らしましょう」

① 神 □ 量 □ 疫 □ 神 □ 急 □ 人 □ 大 □ 者 □ 害 □ 神 □ 月 □ 末 □ 中 □ 休 □ 子

## 【答え】①②③④

### 【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】

〒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-ikyoo.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】

12月20日(当日消印有効)。発表は第465号(2月号)紙上です。

### 【第461回の当選者】

答えは「農業王国」でした。応募総数22通、正解者21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)

- 益子 隆 高橋 峰子
- 加藤 幸子 藤原 淳子
- 長谷川八重(帯広市)
- 渡部 幹雄 小川 修平
- (音更町)
- 桑原 隆一(池田町)
- 元木 和子(幕別町)
- 香川 明子(中札内村)

Web(Zoom)による  
**健康相談会開催のお知らせ**  
テーマ「おいしく食べて 低栄養予防!」  
●12月22日(木)14:00~14:50 講師 増川祐子管理栄養士  
年齢を重ねると心配になる身体の栄養についてのお話です。簡単にお家でできる栄養チェックを一緒にしてみませんか?  
  
参加申込方法(事前申込が必要です)  
①お名前 ②電話番号 ③メールアドレス ④友の会名(わからない場合は住所で可)を明記し下記アドレスへメールにてお申込みください。  
soshiki@tokachi-kin-ikyoo.or.jp

## 各友の会連絡先

- 【音更東】守屋 敏紀 〇五五三二二〇八四
- 【音更西】尾崎 忠顕 〇五五三二二〇六三
- 【音更南】野口 清子 〇五五三二二七二二
- 【音更北】中嶋 晴子 〇五五三二二一九九
- 【幌】和野 鶴三 〇五五三二二四三三
- 【上士幌】山本 政俊 〇五五三二二三八九
- 【新得】土山 武志 〇五五三二二四七六
- 【清水】田中けい子 〇五五三二二五五六
- 【鹿追】武田 耕次 〇五五三二二七二七
- 【芽室】梅津 美政 〇五五三二二八五九
- 【中札内】西村 和正 〇五五三二二七七四
- 【更別】大津寿美香 〇五五三二二八三七
- 【大樹】有岡千恵子 〇五五三二二八三八
- 【尾】前崎 茂 〇五五三二二四三〇
- 【幕別】小林 正明 〇五五三二二五三二
- 【札内東】鈴木志摩子 〇五五三二二六五七
- 【札内西】岡崎 節子 〇五五三二二四三三
- 【忠類】増田 武夫 〇五五三二二六〇七
- 【豊頃】岩井 明 〇五五三二二六三四
- 【池田】岩本 正雄 〇五五三二二五七五
- 【本別】広川 雪子 〇五五三二二三六七
- 【足寄】田利美智子 〇五五三二二四〇〇
- 【陸別】黒沼 明美 〇五五三二二六六七
- 【東】山口久美子 〇五五三二二七六二
- 【柏】加藤 昌明 〇五五三二二五〇八
- 【光南】村上やよい 〇五五三二二五五八
- 【鉄南】牧野美智子 〇五五三二二八六五
- 【中央】田村力オリ 〇五五三二二六〇七
- 【栄】佐藤 久輝 〇五五三二二六三九
- 【開西】岡本 顕 〇五五三二二五二一
- 【西帯広】野坂 潤子 〇五五三二二七二九
- 【西南】麻生 恵子 〇五五三二二六一三
- 【緑ヶ丘】堀田 省悟 〇五五三二二五五〇
- 【白樺】武井 純子 〇五五三二二四二四
- 【新緑】齋藤 光枝 〇五五三二二五五七
- 【柏林台】横塚恵利子 〇五五三二二七九〇
- 【緑西】村上久美子 〇五五三二二六八五
- 【稲田北】平 麗子 〇五五三二二七一五
- 【稲田南】藤田 四八一 〇五五三二二六九一
- 【川西】原 正子 〇五五三二二四四二
- 【大正】岡山 幹男 〇五五三二二四四二