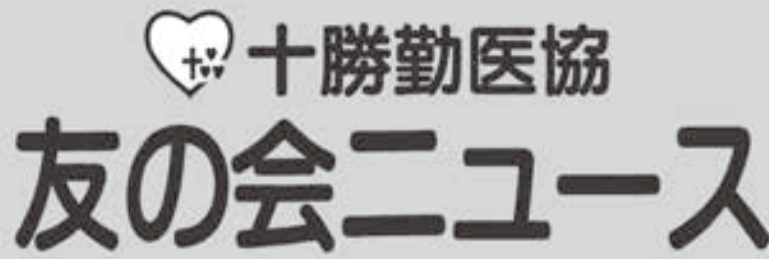


帯広病院 21-4111  
 白樺医院 38-3500  
 ケアセンター白樺 41-1165  
 白樺在宅総合センター 41-1167



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

# 年に1回の健康診断はお済みですか!!

## 健康診断を受けましょう!

十勝勤医協では、友の会のみならず健康に過ごしていただけるように、健康診断の取り組みに力を入れています。特定健診や帯広市が健診料を補助する日帰り人間ドック、肝炎・前立腺がん・大腸がん等のオプション健診、協会けんぽが実施している生活習慣病予防健診や会社で働く方々の健康診断など、多種多様な健康診断の受け入れを積極的に進めています。

また、音更町・芽室町・幕別町にお住まいの国保・後期高齢者医療保険加入者は帯広病院・白樺医院でも、本別町の国保加入者（後期高齢者を除く）は帯広病院で特定健診を受けていただくことができます。

## 大腸がん検診も受けましょう!

十勝勤医協創立20周年の特別企画として始まった大腸がん無料検診ですが、友の会の特典と言えば「大腸がん無料検診」と言われるくらい各友の会でも定着しています。これは毎年、大腸がん検診グッズの宅配をしてくださる地域友の会に支えられた地域主体の取り組みの成果です。昨年度は3227人が検査を受け、陽性者は190人でした。陽性者にはその後の精密検査を受けていただくようにしています。

## 再検査・精密検査も必ず受けましょう。

健康診断は受診することで、それがゴールという訳ではありません。はつきりとした自覚がないまま進行することの多い「生活習慣病」を予防したり、病気に向き合ったり、日

常生活や健康状態を改めて考える機会なので。

そして、健康診断を受けて頂いた「その後」が大切です。せっかく受診した健康診断の結果を無駄にしないためにも、自分の身体の状態を把握するチャンスだと思っておきましょう。そしてもし異常があった場合には、再検査や精密検査を受けてください。検査を受けて何も異常がなければ安心できますし、早期発見できれば早期治療に繋がります。

## 特定健診対象者

○帯広市・音更町・芽室町・幕別町・本別町にお住まいの40才以上の国民健康保険・後期高齢者医療保険加入者

○各社会保険の40才以上の扶養家族の方  
 ○各保険組合が発行する受診券をお持ちの方

	帯広市	音更町	芽室町	幕別町	本別町	各保険組合
帯広病院	○	○	○	○	○ (後期高齢者を除く)	○
白樺医院	○	○	○	○		○

※特定健診はご予約をお取りしていませんので、受付時間内に各自治体・保険組合から郵送されてきた受診券をお持ち下さい。

## 大腸がん検診対象者

対象  
 ・40才以上の友の会会員

## 検査方法

・便潜血2回法（2日間にわたり便を採取していただきます）  
 ・採れたら返信用の封筒で郵送していただくか、帯広病院・白樺医院にお持ちください。

## 料金

・40歳以上の友の会員は無料

## 検診グッズについて

・友の会世話人さんが手配りしている地域もあります。  
 ・帯広病院より、昨年の受検者にお送りする場合もあります。  
 ・極力重複しないようにいたしますが、検診グッズが複数届いた場合はご連絡ください。  
 ・検診グッズが届かない、または早めに検査をしたいという方は下記へご連絡ください。

※帯広市・音更町にお住まいの方は自治体の検診として委託を受けて行っています。十勝勤医協で大腸がん検診を受けられた方は、他医療機関や集団検診で大腸がん検診を受検することができませんのでご注意ください。

地域のみなさんに支えられて歩んできた十勝勤医協です。友の会のみなさんの健康な日常を守る一助となるようにこれからも努力していきます。みなさんも、ご自分のため、ご家族のためにぜひ健康診断を受けることをお勧めします。

## 聴診器

▼パレスチナ・ガザ地区を有効支配するハマスがかつてない大規模な攻撃をイスラエルに仕掛けた。殺戮を繰り返したのち200人以上が人質になっている。イスラエルも即座に反撃、空爆だけでなく地上侵攻にまで発展し、子どもを含む多数の民間人が犠牲になっている▼根底には過去の帝国主義、領土をめぐる戦勝国の身勝手な対立と宗教と政治をめぐる積年の問題がある。だとしても、「無差別のテロ行為」も「報復」という名の虐殺も決してゆるぎない。双方が糾弾されなければならぬがまずは停戦だ▼国連は「即時かつ持続的な人道的休戦を呼びかける決議」を採択、アメリカは反対、日本は棄権した。岸田首相は昨年の安保3文書の改定以来、軍拡路線に完全に舵を切ったが、各地の紛争が絶えない今こそ、憲法9条をいかにした平和外交が重要ではないのか▼私たちはこれら平和の危機に際して「日本が攻められたらどうする?」の問いに一瞬躊躇する。ジャーナリストの伊藤千尋氏は「この問いは誘導尋問だ」ときっぱり。「攻められたら?」と問われると、人はとっさに具体的に攻められている状況を想定する。「しかし現実には、どの国からも攻められないような状況が今のうちに作り出すという穏やかな選択肢があるはずだ」と。長年にわたる軍事衝突を含む敵対関係にある地域と比べる事が間違っていると。「戦争の準備ではなく平和の準備を」という言葉がストンと落ちる。「憲法9条に基づく平和外交を」と求めることこそ戦争を止める力だ▼またイスラエル軍がガザ難民キャンプを空爆。命が失われている。今すぐ停戦を。

十勝勤医協帯広病院

地域包括ケア病床のレスパイト入院について

地域包括ケア病床とは

- ・急性期の治療が終了した患者さんに対し、医師、看護師、病棟専従のリハビリスタッフや医療相談員が在宅や施設への退院の準備を整える病床です。
- ・在宅での療養に不安がある患者さん、施設への転院がすぐにできない患者さんの為に、安心して退院していただけるよう支援します。

入院対象となる方

- ・急性期治療が終了したが、当院にてもう少し経過観察が必要な方。
- ・在宅復帰へ向けもう少しリハビリがしたい方。
- ・在宅で療養中に介護者の休養のための一時入院（レスパイト入院）など

レスパイト入院とは

「レスパイトrespite」とは、休息、息抜きを意味します

在宅介護をする介護者の一時的な休息をはじめ、疾病やけが、冠婚葬祭などの事情に際した、医療機関への短期入院が可能です。



どういった利用方法があるの？

- ・医療機器使用者、内服管理が必要な方を在宅で介護する中で、一時的に介護ができない場合
  - ・1カ月のうち、介護保険の限度額の理由から、ショートステイの利用ができない、日数が足りない等、利用が困難な場合 など
- ※医療保険となる為、介護保険との併用が可能

〈利用例〉

- ・限度額までショートステイを利用し、数日在宅で過ごした後、レスパイト入院を利用
- ・介護保険では、在宅サービスを中心に利用し、介護者休息のためにレスパイト入院を利用
- ・介護者、家族の手術や治療の期間に一時的に介護ができない為、レスパイト入院を利用
- ・週末や連休期間が心配なので、レスパイト入院を利用

申し込みについて

- ・まずは、地域医療連携室まで、ご連絡をお願いいたします
- ・かかりつけ医が他院の場合は、情報提供書の用意が必要になります
- ・申し込み頂きましたら、こちらからご連絡致します



※右記内容以外でも、ご不明な点やご相談がありましたら、当院地域医療連携室にお問い合わせ下さい

TEL: 0155-21-4111

地域医療研修を受け入れ

友の会の皆様にも

ご協力いただき

ありがとうございます。

10月2日から11月4日まで、札幌から勤医協中央病院2年目医師の立花友香先生の地域医療研修を受け入れました。各地域友の会での健康相談会や交流会にも参加させていただき、有意義な研修となりました。立花先生の感想をご紹介します。

1ヶ月間大変お世話になりました。札幌とは異なり、今回の研修では老健施設に伺ったり、友の会の方々と交流したりと、より患者さんの生活に焦点を当てる事ができたように思います。そして、友の会の集まりは今年久しぶりに開催されたと聞きました。参加者の皆さんが活き活きとレクリエーションをしたり、話し合っている様子を見て、

地域の方々が定期的に交流できる場があるのは大切なことだなどしみじみ感じました。また、健康相談会では皆さんがどんなことを心配なさっているのか、どんな健康上の疑問があるのかを知ることができ大変勉強になりました。今回の経験を糧に、これからも精進していきたいと思います！

【立花 友香】



# 活き活き介護活動と 介護の魅力発信

～シリーズ⑨～

ケアセンター白樺療養棟 山田 円 介護主任

## 学生さん！いろいろしゃべり！！



介護福祉士は、利用者様が抱えている悩みに対し、根拠を持ち科学的で専門的な支援を行い、本人が目指す生活に近づける「生活支援のプロ」です。

自らの専門知識・経験値、時には各専門職種と連携し、皆様の思いに寄り添うことを一番に日々活躍しています。

利用者の皆様と向き合う仕事の一方で、介護福祉士会では倫理基準として「介護福祉士に関する教育水準の向上と後継者育成」に力を注ぐこととしています。ケアセンター白樺では、毎年介護福祉士施設実習の受け入れを実施しています。今回は、日々努力し頑張っている介護学生をフォーカスしてみたいと思います。

### ＜介護学生とは＞

介護福祉士は「国家資格」なので試験を受けて合格する必要があります。受けるための受験資格を得る事が出来る養成校で専門的な知識と技術を2～4年かけて学びます。一つの単位として介護実習と言うものがあり、現場の空気を感じ、見学や実践、ケーススタディ（1名の利用者様を対象者にさせて頂き、お話を聞きながら理解を深め

る）等の中から、学校では得る事の出来ない経験を通し、自らの介護観や専門職としてのスキルを深めます。今年の10月～11月にかけて、養成校の学生さんが各療養棟にそれぞれ1名ずつ配属され実習にきています。実習は大きく分けて3段階に分けられて、段階に設定された目標に向かって取り組みます。今回の学生さんは第Ⅱ段階にあたり、6週間という短い期間の中で現場の温度感や利用者様の想いに触れて、技術はもちろん人としての成長もすることが出来ま

す。私たちは介護福祉士の先輩として特に大切にしたい事として、人としての「尊敬」や「想い」を短い期間の中で丁寧伝える事で、素敵な未来の後継者育成に取り組んでいます。

＜民医連の施設だから伝えられる＞  
今、介護職員が全国的に不足してきています。世間が言う通り介護は大変で危険が伴う仕事でもあります。それ以上にやりがいを感じられる3K【感謝を分かち合える仕事】【心がつながる仕事】【感動できる仕事】の仕事でもありません。私たちは自分たちの後継者に少しでも多くのやりがいを伝え、

皆様が安心して生活できる地域を作る事が介護福祉士として、民医連職員としての使命です。ここ民医連で働いていると、成長できる機会が沢山あり、その一つとして全国に同じ志を持った仲間がいることがあります。無差別平等の医療・介護の理念の元、私自身も各地で奮闘している職員との交流を通して、迷いや不安を共有し相談することが自分の介護観の成長に繋がっていると信じています。中学生の時にとりあえず介護福祉士を目指してみようかな？と思っていた私ですが、仕事での体験から今は目指すべき「民医連職員」としての「介護福祉士像」が見えてきて、介護の魅力がわかってきたような13年目です。

このように介護福祉士を目指す動機や思いは様々です。多くの方が介護に興味を持ち、もし皆様のお近くで介護福祉士を目指すかお考えになられている方がおりましたら、ご紹介ください。

追伸、当法人は介護福祉士の奨学金制度もあります。介護養成校などの奨学金制度についてもお伝えできますのでご希望の方が降りましたら、ぜひ「電話かけて聞いてみたら？」と一声をおかけください♪

### ＜介護実習生の声＞

「帯広コア専門学校介護福祉科」

A氏  
介護福祉士への夢は？

利用者様の想いとリラククスできるような支援を大切にして、一緒に困りごとを解決していただける介護福祉士を目指します！



指導者の独り言：  
実習中も、常に利用者様目線の関りを大切にされており、柔らかな雰囲気、優しいお声がけに私自身も癒されてしまいました。

「帯広コア専門学校介護福祉科」

B氏  
どうして介護福祉士をめざしたか？

おじいちゃんや体調を崩してしまつた時に、親戚のおばさんが介護福祉士だったこともあり介護をされてい



ました。専門的な知識技術を持って関わっている姿を見て、自分もやってみたいと思い、目指すようになりました。人生の最後まで楽しんで過ごして頂ける支援が出来るような介護福祉士になりたいです。

## 医療・介護の現場から シリーズ 129

### アウトリーチ活動から 介護予防につながった事例

Aさん（80代男性・要支援1）は、B地域に住む、古くから友の会会員さんです。以前は友の会ニュースの宅配もされていましたが、高齢となつてからは、世話人会への参加のみ継続しています。今年の8月、猛暑による体調不良と腰痛が悪化し、生活に困難と不安を感じるようになり、ちようどその頃、投函されたケアセンター白樺の「ポストカード」を見て、「体力をつけなくては」と思い、ずっと迷っていた介護認定申請を決意しました。しかし、この夏はコロナ後の影響で認定申請が混み合い、Aさん宅にも2回の遅延通知が届きました。「自分が死んでから結果が出るのでは」と、Aさんは不安に思っていました。10月末にやっと要支援1の認定証が届き、ようやく通所リハビリの利用が決まりました。ご家族、地域の皆さんも「今後はいつでも専門の人に相談できるね」と、ひと安心されています。

秋の大運動（9月～10月）の期間中に行つた、友の会と職員の合同地域訪問、何でも介護相談会、地域へのポストカード配布などのアウトリーチ活動で発掘したニーズから、大勢の利用者さんが生まれています。今後も、地域との繋がりを重視した活動に取り組んでいきたいと思っています。

【居宅介護支援事業所白樺 宮田 哲郎】

# 友の会連絡会コーナー 生き生き広場

## 札内西友の会

### パークゴルフと焼き肉交流会

10月25日は晴天の中見学も含め16名の参加に、研修医の立花さんが参加されました。

のプレイの上達が早いとほめていま



初めてのパークゴルフなのでベテラン会員のグループに入ってもらいました。見学に来たけどやっぱりプレイしますとか、皆さんが楽しく交流する姿を見るのは嬉しいです。立花研修医

今回は焼き肉交流もあるので久しぶりの参加者もいました。運動してから食べる焼き肉はとてもおいしく又久しぶりに会う会員さんとお話をしながらの食事は楽しい

と、ビールやジュースを飲みました。4年ぶりの会食はとても楽しい時間を過ごしました。

【札内西友の会 岡崎 節子】

## 池田友の会

### 久しぶりの健康相談会

10月26日久しぶりに健康相談会を開催しました。勤務医から

研修医の立花医師ら3名に来ていただき、池田からは会員7名



が参加しました。窪田会長のあいさつの後、立花医師から自己紹介、コロナ禍での大変な学生生活の話の後「サブリメントにまつわるあれこれ」と題して講演していただきました。参加者からコロナワクチンの副作用、帯状疱疹についてなどの質問もあり、立花医師から丁寧な説明があり、有意義な会合になりました。

【池田友の会 岩本 正雄】

## 清水友の会

### 健康相談会を開催しました

清水友の会では10月27日に健康相談会を開きました。

# 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。

【ヒント】 寒くなりました。もうお済みでしょうか。

越□季 暖□眠

制□肝 丁□胸

干□局 収□出

【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)

【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476号(1月号)紙上です。

## 【第473号の当選者】

答えは「紅葉」でした。応募総数107通、正解者106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)

- 伊藤 晴雄 川瀬 香子
- 吉田 好一 村上 早苗
- 泉 隆 (帯広市)
- 松原 宗人 (音更町)
- 土井 幸子 (陸別町)
- 山崎 武弘 (幕別町)
- 吉田 淑恵 (上士幌町)
- 藤森 光子 (芽室町)

# 読者の声

研修医の立花友香先生が来てくださり、サブリメントについてのお話をしてくださいませ。参加していた9名の会員さんが、自己紹介をしなから、健康についての質問・相談をしました。90歳代の会員さんも参加してくれて、日ごろよく歩いているとのこと、元気に感じしました。「痛み止めの薬や睡眠剤、ずっと飲んでいても大丈夫なの?」「足のむくみがひどいけれど対策はあるか?」「コレステロール値が高いと言われたけど、1日に卵どれくらいなら?」など分野もバラバラな質問について、ねいに答えてくださいました。コロナ禍で4年ぶりの健康相談会でしたので、いろいろ話も盛り上がり、話があちこち飛んでいましたが、顔を合わせたの会はやっぱり楽しいなあと感じました。

【清水友の会 坂田 文子】

友の会ニュースにあって、ケアセンター白樺バルコニーの職員の姿に感動しています。安心してできる介護保険制度を、横断幕の文字が心強い!。良い医療・介護を提供するために制度改善を阻止する、大事な大事な役割です。職員の皆さんの頑張りにも励まされます。

【帯広市 本川 栄子さん】

2024年秋には保険証廃止のニュース。「今の保険証でいいよね!」私もそう思います。「マイナ保険証なら情報がすぐ分かる」もっとトラブルがおきそうです。又、研修医の紹介「ガンバレ・ガンバレ」うれしく思いました。

【帯広市 真田まち子さん】

## 「友の会ニュース」配布にご協力ください

毎月「友の会ニュース」をお読みいただきありがとうございます。この機関誌は十勝管内の約15,000人の友の会員の皆さんに、主に手配りで配布されています。しかしながら会員さんの減少や世話人さんの高齢化等により配布が困難となっている地域が多くあります。お住まいの地域の周りで、月に1回、配布にご協力いただける方を募っています。各地の友の会役員(四下面下部参照)または、連絡会事務局(☎21-4144)までお問い合わせください。ご協力をお願いいたします。

## 各友の会連絡先

- 【音更東】 守屋 敏紀 一五五-三二二-〇八四
- 【音更西】 神長 基子 〇九〇-六二六-四一八七
- 【音更南】 野口 清子 一五五-三二二-七二二
- 【音更北】 中嶋 晴子 一五五-四二二-二一九九
- 【上士幌】 和田 鶴三 一五六-四一七-四四三
- 【土幌】 山本 政俊 一五六-四一七-三〇八九
- 【新得】 土山 武志 一五六-六四一-四七二
- 【清水】 田中けい子 一五六-六三三-三〇五六
- 【鹿追】 武田 耕次 一五六-六六一-二七六
- 【芽室】 梅津 美政 一五五-六二二-二八五九
- 【更別】 大津寿美香 〇八〇-八四四-八三八七
- 【天樹】 有岡千恵子 一五五-八七五-二二八
- 【広尾】 前崎 茂 一五五-八二二-四三三〇
- 【幕別】 小林 正明 一五五-五五四-五二二一
- 【札内東】 鈴木志摩子 一五五-五六六-七五七
- 【札内西】 岡崎 節子 一五五-五六六-四四三
- 【忠類】 増田萬里子 一五五-八八二-二〇六七
- 【豊頃】 岩井 明 一五五-七四一-二六三四
- 【池田】 岩本 正雄 一五五-七二二-五七八五
- 【本別】 広川 雪子 一五六-二二二-三三六七
- 【足寄】 田利美智子 一五六-二二二-四〇〇〇
- 【陸別】 黒沼 明美 一五六-二二二-二六六七
- 【東】 山口久美子 一五五-七七六-二
- 【柏】 加藤 昌明 一三二-一五〇-八四
- 【光南】 村上やよい 一五五-五五八-八
- 【鉄南】 牧野美智子 一四七-一八六-五
- 【中央】 田村力オリ 一三二-二二六-〇七
- 【栄】 佐藤 久輝 一三二-一六三-九九
- 【開西】 岡本 顕 〇九〇-八四六-五五二二
- 【西帯広】 野坂 潤子 一三七-二七二-九
- 【西南】 麻生 恵子 一三二-一六一-三
- 【緑ヶ丘】 堀田 省悟 一五八-一六五-〇
- 【白樺】 武井 純子 一三六-二二二-四
- 【新緑】 瘧師 光枝 〇九〇-七六五-〇一五五
- 【柏林台】 横塚恵利子 四二-一七九-〇
- 【緑西】 村上久美子 一三三-一六八-五二
- 【稲田北】 麗子 四八-〇七一-五
- 【稲田南】 藤田 功 四八-一六九-五
- 【川西】 原 正子 五九-二四四-二
- 【大正】 岡山 幹男 六四-一五九-五三