

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

ご活用
ください!

ケアセンター白樺の リハビリテーション機能



「短時間リハ」最新の運動マシンを多数完備



「ほのぼのたいそうクラブ」の様子

十勝勤医協では、帯広病院とケアセンター白樺にそれぞれリハ職が所属する部門があり、連携を取りながら様々な医療、介護活動、地域での活動を行っています。今回はケアセンター白樺の取り組みの一部をご紹介します。

（ケアセンター白樺のリハビリ機能）

老人保健施設ケアセンター白樺では、要支援、要介護認定を受けた利用者さんを対象に、施設サービス（短期入所含む一〇〇床、通所リハビリテーション（短時間通所リハ含む六〇名）、訪問リハビリを提供しています。

（「短時間リハ」の無料体験に参加したAさん）

なかでも、リハビリを九〇分間に凝縮、特化した「短時間リハ」は、十勝管内でも珍しく、六〇〜七〇代の方を中心に大好評をいただいています。今回参加されたAさん（七〇代男性・要支援・要介護認定申請中）は、白樺ブロックで幅広く配布しているリーフレットを見て無料体験に申し込んでくださいました。

参加にあたって「両親の介護や妻の介護で中断していた時期もあったが、元々は日本舞踊を続けていた。介護が一段落したなと思ったところで今度は自分の足が動かなくなった。

以前のようにまた踊ったり唄ったりできるようにになりたい」という思いを伺いました。体験後、Aさんからは「様々な運動マシンがあつて楽しい」「数値もすぐに出るのでやりがいがある」「普段運動していないのでどつと疲れたけど効果が実感できる」「すぐに参加したい」との高評価をいただきました。

（アウトリーチ活動）

白樺ブロックでは、患者さんや地域の皆さんへのリーフレット配布、待合室での「なんでも介護相談会」を通じて幅広く呼びかけを行っています。リハビリ部門では、健康相談会での講師活動や、高齢者住宅ほのぼのの会場とした「ほのぼのたいそうクラブ」を定期開催しています。

1月末には第10回目を開催。和氣あいといと皆でストレッチや集団体操、自宅で取り組める機能訓練、介護予防・介護サービス利用のお誘いをしています。

（今後の取組について）

ケアセンター白樺リハビリ主任の塚越健一郎さんに、今後の取り組みについてお話を伺いました。

「コロナ禍の3年間で、利用者さんの身体機能や、閉じこもりなどによるメンタル面でダメージを受けている方にふれる機会も増えました。アウトリーチ活動の継続は、今後也很重要です。」「患者さんも、友の会員の皆さんも高齢化が進んでいます。専門職としてより幅広く貢献できればと思います。」「Aさんが『輝いていた頃の自分』を引き出せるような支援ができればと思います。」「『自分にはまだ早い』と感じている方も多いかもしませんが、介護予防を始めるのに早すぎるということは無いと思います。気軽に相談ください。」



ケアセンター白樺のリハスタッフ

■お申込み・お問合せ

ケアセンター白樺

TEL 0155-41-1165

■介護保険総合相談

（ご利用には要支援・要介護認定申請が必要です）

指定居宅介護支援事業所白樺

TEL 0155-41-1167

聴診器

▼今なお1万人以上が避難所生活を強いられている能登半島地震の被害は甚大で、避難長期化で心身ともに大きな負担を強いられている。また、断水が多く地域で続いているため早期の水の供給が急がれる。そして仮設住宅の確保と避難所生活の環境改善も緊急の課題だ。募金や激励布など今できることを行い一日も早い復興を願う▼そんな中で自民党裏金問題のニュースが連日報道されるが、本当に腹立たしい。実態や経過については話さず使途も不明、派閥の解散で責任を逃れようとは許されない。特に憲法改悪や大軍拡を推し進める一大勢力の安倍派で多額の裏金をため込んできた実態も浮き彫りになっており、違法行為を繰り返してきた政治家としての資格が問われる▼沖縄県辺野古新基地問題も同様だ。民意を無視して防衛局が埋め立て工事を強行している。軟弱地盤で難工事は避けられずいつ完成するかも不確実、総工費の見積もりは9300億円としているが、進捗率とこれまでの支出から完成までに1兆2200億円かかるとも言われている。一体誰のため政治なのか▼今こそ国民に寄り添う政治への転換が求められている。政治と金の問題は一掃、民意が反映され国民本位の政治にしなければならぬ。

（Y）

シリーズ

憲法があぶない

私たちは立憲主義の我が国において、日本国憲法のもとに日々暮らしています。もちろん憲法についての考え方は人それぞれなので、様々な意見があると思います。憲法改正の議論も、ずいぶん以前から、そして様々な考え方のもとに議論があります。憲法改正についてNHKが行った世論調査でも、2023年のデータで「改正が必要」…35%、「必要ない」…19%、「どちらともいえない」…42%となっています。2018年からのデータでは、改正が必要は29↓35%で増加傾向、改正不要は27↓19

%で減少傾向、どちらとも言えないは39↓42%ではほぼ横ばいの状況です。ジャーナリストの池上彰さんが指摘されていますが、この「どちらともいえない」中には、かなり数の「憲法に関心を持っていない」方がいるのではないのでしょうか。

現在の日本や世界の状況は戦争・紛争状態や緊張状態、世界規模の感染問題や経済・環境問題など複雑でわかりにくい状況になっています。我が国を取り巻く状況も様々で、現在の憲法9条では不安だという意見や、災害対策や国防で尽力している方々が憲法違反と言われるのはおかしいという意見が出てくるのもある意味では自然な状況とも言えます。

しかし、わかりやすく単純化された論調や報道だけに流されてしまうことは「新しい戦前」と警鐘を鳴らす方もいる通り、あまり健全とは言えない状態だと思っています。自分たちの自由や権利を守ってくれる根本は憲法にあります。強い国家や強い政府を求めるばかりに、国民の自由や権利が制限されてしまう状況になってしまうと、本当に日々が不自由になってしまふのではないかと思ってしまういます。しっかりとした意見のもとに変更されるならともかく、無関心なまま詳しく調べないで流されるままの意見表明が大部分だったとしたら…それで憲法が変わってしまい、自分たちの権利や自由が制限される生活になってしまうのはみなさんも釈然としないのではないのでしょうか？私たちの生活の根本を支えているものについて、関心を持って調べてみるのも良いのではないのでしょうか。

【白樺医院 浅野健太郎】

デイサービス
すずらん

デイサービスすずらんを 体験利用してみませんか？

デイサービスすずらんは、柳町地区を中心に音更本町・木野・東和方面へ送迎対応をしています。1日の最大受け入れ数は25名となっています。入浴やアクティビティ・体操などを中心にして、利用者様の健康や生活の援助を行い、居宅介護支援事業所と連携しながら利用者様・家族様のニーズに応えられるよう努力しています。

デイサービス中は、『居心地の良い空間』『元気に通い続けられる運動プログラム』を意識しております、楽しい会話や、温かみのある

食事、運動・入浴援助を提供しています。全体運動の一環としてラジオ体操に取り組んでいます。利用者様・職員から「毎日続ける」と体の調子が良くなった。」と喜びの声もありました。

また、白樺医院から看護師の助勤を受けており、顔見知りの看護師さんと受診や体調のことなど気になる事を気軽に相談できたり、必要に応じてご家族や関係する訪問看護事業と連絡相談も行っています。

デイサービスすずらんは、月曜

デイサービス
ほのか

「ほのか」節分の日

2月3日（土）デイサービスほのかでは、「太巻き、いなり寿司」を昼食に提供しました。普段とは違うお重のお膳を見て「うわー、豪華！カメラを持ってきたら良かった」と喜ばれ、美味しく頂きました。

午後から

のレクリエーションでは、「節分」鬼の口に玉を入れよう」と題したゲームを行いました。

利用申込み・お問合せ
☎0155-41-4165

前でチーム名を決める。②青鬼2点、赤鬼1点、書記を決めて、入った点数を紙に書く。③書いた点数を足して発表する。

「心臓がドキドキしてきました。入らなかつたら恥ずかしい」と緊張しつつ、ゲーム実施。うまく入らず、「ちくしょー」と悔しさや賞賛の拍手、爆笑もありゲームが終わった後もテーブルの方と「すごいね、全部入ったの」と会話が弾みます。これからも、利用者さん同士の輪を大切に、ゲーム感覚で体を動かし、脳を活性化できる様なレクリエーションを提供していきます。

【デイサービスほのか介護主任

小川 美香】

利用申込み・お問合せ
☎0155-30-5161

西村 正直】

日・土曜日の9…30から夕方15…40と送迎付きのプログラムになります。興味のある方は、無料の体験利用もありますので、気軽に相談ください。職員一同、ご連絡お待ちしております。

【デイサービスすずらん介護主任

Life support professionals

今回のシリーズが最終章となります。1年間通して「活き活き介護活動と介護の魅力発信」を読んでも頂き、ありがとうございます。十勝勤医協で活躍している介護職員の活動やタミナルケアを通じた介護活動など、介護の魅力を多く発信できたと思います。

表題の言葉は介護職員生涯教育要項の表紙の言葉です。Life II 生活だけではなく、人生（生き方）として捉えています。今まで生きてきた生活歴に寄り添い、ケア展開を考え実施する集団を目指しています。2025年には後期高齢者の人口が急増し、認知症高齢者は5人に1人が認知症になると言われています。民医連には、綱領や介護・福祉の理念という目標があります。どうしても介護が必要となった時に利用者さんの一番の理解者として、身近な専門職として頑張っています。引き続き、介護ウェーブなど、受けた時に受けられる医療・介護ができる。安心して住み続けられる暮らしができる。安心して生活できる社会を目指し、取り組んでいきます。これからもご協力をお願いします。

『海が見たい』一人一人の声を大切に!!



笑顔が笑顔を作り出す。介護はステキな仕事

暮らしやすい社会を目指して、皆で声をあげて伝えよう!!



活き活き介護活動と 介護の魅力発信

～シリーズ⑫～

ケアセンター白樺

本田

雅和 介護士長

身寄りがいない方の支援を通じて

頼れる親族がいない、近くにも疎遠で支援を求めることができないといった身寄りがいない方を支援することが増えています。

Aさん（75歳・要介護2・認知症あり）は、離婚後、小学生だった娘を引き取り、男手一つで育てましたが、仕事が忙しく十分に手をかけられず、18歳に家をでて内地に行ってから連絡が途絶え、絶縁状態となってしまう身寄りがいない方です。救急車を呼んだ際には、受け入れ先の病院から親族などの支援者が付き添うことが条件と言われたことがありました。施設申し込みの際には、保証人や市内に支援者がいなければと難しいと言われました。そのため、少ない年金から診断書料や申し立て費用を何とか捻出し、成年後見制度を申請し、半年後に後見人選任されました。現在は、金銭管理、入退院手続き、受診の同行、公営住宅の相談など、多岐にわたり相談にのってもらっています。

成年後見制度は、手続きの煩雑さや費用面などの負担があり、後見人が選定されるまで一定の期間を要します。また、後見人が支援できないこともあり万能ではありません。しかし、身寄りがいない方にとって心強い存在になります。

現代社会では、家族による支援が最優先される文化や価値観があります。そのため、家族がいない方に不利益が生じているのが現実です。身寄りのない人が排除されず、平等に取り扱われる社会の価値観の変容や、利用しやすい制度づくりが必要だと感じます。

医療・介護 の現場から シリーズ⑬

指定居宅介護支援事業所白樺

高橋 香織

(主任介護支援専門員・事務係長)

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

東友の会

1月14日(日)午前10時より東福祉センターで「出足早く」と新年総会をおこないました。

今年は元旦早々から、能登の地震と2日の羽田での航空機事故があり、ウクライナ、ガザと戦争も続き「おめでとう」という感じではありませんでしたが、久しぶりに新年総会を開きました。まだ、コロナやインフ

ルエンザの流行もあるので、コロナ以前のようにみんなでおードブルを作ったりはできませんでしたが、感染対策を散りながらもみかんやお茶、生寿司、ビール、景品などを用意してお土産にしてみました。友の会連絡会の村上副会長も最後まで参加してくれました。

小学生1人と大人16人、和やかに自己紹介の後、2023年の総括・決算、2024年の活動計画・予算案・

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・モブディランさん(帯広市)です。

【ヒント】「春はチャレンジの季節です」

【答え】①②③④(漢字でご記入ください)

② 新→多→能
軸

④ 逆→大→換
劇

① 野→初→者
家

③ 朝→第→歩
番

役員改選(全員留任)などを話し合い、決めました。その後ディスプレイで4チームに分かれ、ゲームで交流。新しい会員さんや初参加の会員さんみんな仲良くならしました。

【東友の会 山口久美子】



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

○郵送 〒080-0019 帯広市西9条南11丁目1番地 十勝勤医協会館内

友の会ニュース編集部 ○メール soshiki@tokachi-kin-kyo.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

読者の声

語り継ぐ帯広空襲 戦争の記録を拝見しました。

東京大空襲や広島、長崎の原爆投下に関する新聞記事やテレビ番組等によく見ることがありますが、帯広空襲のことは初めて詳しく知りました。何十万人の犠牲者が出た戦災ではありま

せんが人が亡くなることには変わりはなく、戦争のおそろしさや悲惨さは伝えて行かなければならないと改めて感じました。この貴重な体験談を伝えることができる人も少なくなっている

効)。発表は第480号(5月号)紙上です。

【第476号の当選者】

答えは「黒柳徹子」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20人の方が当選しました。(敬称略)

大橋由美子 池田 正子
山崎 房子 宮澤 和美
奈良岡 孝 坂下 實
牛渡 聡 宮崎 猛博
五十嵐 脩 清水由美子
渡辺 幸子(足寄町)
山口 敏文(芽室町)
新田 洋(本別町)
田中 清(幕別町)
新村 威(音更町)
桑原 隆一(池田町)
清野 凉子(新得町)
成田 光代(中札内村)
矢木 竹一(大樹町)
片寄 岳彦(上士幌町)

今こそ、もう一度平和の大切さを認識すべき時であると思います。

帯広市 松本 裕子さん

世界中に戦争が広がろうで不安な一年でした。誰もが安心して暮らせる世界に早くなってほしいとせつにねがいます。

帯広市 鈴木 敏子さん

もう間もなく今年も暮れてゆく。何処もかしこも高齢化が進み、とうとう町内会迄もが、その余波を受けている。役員の高齢化に伴い、その担い手不足の為に、活動停止を迫られ、解散を余儀なくされる。町内会と

言う存在の重要性に気付けない若者達は、班長が嫌だからと簡単に町内会を抜ける。否、それは若者達だけでは無い。同じ様に考える年配者も決して少なくはないのだ。もう1度原点に返り、改めて互いに助け合う事の大切さを考えてみたい。

帯広市 高橋かほるさん

1月号の帯広空襲の記事は心にしました。北海道全土で空襲があり、1925人も亡くなり、甚大な被害を受けたこと。十勝でも11市町村への襲撃。ここま

では知りませんでした。帯広空襲で若い命がどのようになされたのか。78年前の悲惨な現場が目に見え、浮かぶようでした。沖縄や東京大空襲だけではなく、北海道・十勝・帯広にもあったんだと戦争の現実を語

り継ぐ大切さを改めて思いました。

帯広市 小林由紀子さん

それにしても、何という年明けでしょうか。能登の地震では亡くなられた人が増えるとともに、多くの人が助けを待っています。羽田空港の事故でも海保機の乗員5人が亡くなり、日航機に乗りかかっていた乗客乗員もまさに危機一髪の脱出でした。災害や事故に遭った方々の気持ちに寄り添いたいと強く感じた新年となりました。

帯広市 金田ツネ子さん

今年は地震に見舞われる幕開けとなりました。只でさえ世の中難題だらけです。物価高騰、スーパーの閉店等どこで買物をするか…コンビニだけでは用が足りません。

帯広市 竹内 黎子さん

本年も友の会ニュース、楽しみにしていますよ。本年年男の館野先生も山登りが趣味なのですね。南アルプス、幌尻岳に挑むのですね。私は、2度目のスリスリしたい実現したい!!

帯広市 池田 依子さん

友の会ニュースをいつも読んでいます。帯広空襲があった事は何となく聞いた事はありましたが、具体的な事は、これで初めて知りました。

帯広市 加藤 昌江さん

各友の会連絡先

- 【音更東】守屋 敏紀 〇一五五・三二・三〇八四
- 【音更西】神長 基子 〇九〇・六六・四四・一八七
- 【音更南】野口 清子 〇一五五・三二・七二・二二
- 【音更北】中嶋 晴子 〇一五五・四二・二九・九九
- 【士幌】和田 鶴三 〇一五六・四一・七四・三三
- 【上士幌】山本 政俊 〇一五六・四一・二一・八九
- 【新得】土山 武志 〇一五六・四一・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
- 【更別】大津寿美香 〇一五六・八四・八三・八七
- 【大樹】有岡千恵子 〇一五六・八四・八三・八七
- 【尾前】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・五五・六六・七七
- 【札内西】岡崎 節子 〇一五五・五五・六六・七七
- 【忠類】増田萬里子 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・二二・三三・六七
- 【陸別】黒沼 明美 〇一五六・二二・三三・六七
- 【東】山口久美子 〇一五五・七二・五七・八五
- 【柏】加藤 昌明 〇一五五・八四・二二・一〇
- 【光南】村上やよい 〇一五五・五五・八八・二五
- 【鉄南】牧野美智子 〇一五五・五五・八八・二五
- 【中央】田村力オリ 〇一五五・五五・八八・二五
- 【栄】佐藤 久輝 〇一五五・五五・八八・二五
- 【開西】岡本 顕 〇一五五・五五・八八・二五
- 【西帯広】野坂 潤子 〇一五五・五五・八八・二五
- 【西南】麻生 恵子 〇一五五・五五・八八・二五
- 【緑ヶ丘】堀田 省悟 〇一五五・五五・八八・二五
- 【白樺】武井 純子 〇一五五・五五・八八・二五
- 【新緑】徳師 光枝 〇一五五・五五・八八・二五
- 【柏林台】横塚恵利子 〇一五五・五五・八八・二五
- 【緑西】村上久美子 〇一五五・五五・八八・二五
- 【稲田北】平 麗子 〇一五五・五五・八八・二五
- 【稲田南】藤田 功 〇一五五・五五・八八・二五
- 【川西】原 正子 〇一五五・五五・八八・二五
- 【大正】岡山 幹男 〇一五五・五五・八八・二五