

一条通病院	旭川市東光1条1丁目	34-2111
旭川病院	旭川市神楽3条4丁目	61-1117
旭川北病院	旭川市大町2条14丁目	53-2111
宗谷病院	稚内市末広3丁目(稚)	24-1117
ながやま医院	旭川市永山5条11丁目	46-2211
一条クリニック	旭川市東光1条1丁目	34-1136
かたくりの郷(老健)	旭川市神楽3条4丁目	63-1165
東光ぬくもりポート	旭川市東光1条1丁目	34-2917
一条ケアセンター	旭川市東光1条1丁目	31-1152
宗谷さわやかポート	稚内市末広3丁目(稚)	24-2223

道北の医療

2015年12月1日
第476号
 発行所
道北勤労者医療協会
 〒078-8341 旭川市東光1条1丁目
 TEL 0166-33-1117
 FAX 0166-32-6925
 E-Mail tomonokai@dohoku-kinikyō.or.jp
 発行者 八重樫典生

仲間づくり、健康づくり 楽しく学びあい交流

友の会
 研修交流会
 IN 美瑛



「健康エクササイズ」で両手両足を動かし心地よく汗をかいて(10月31日美瑛町白金)

10月31日から2日間、第24回道北勤労者医療協会の研修交流会が、美瑛町白金温泉で開催されました。友の会連合会山田富雄副会長から開会の挨拶の後、地元の日田 哲美瑛町長から歓迎の挨拶がありました。次に「いつでも元気の役割と誌面改革」と題し、いつでも元気



読者増やそうと力説。新井健治編集長

「いつでも元気」ふやし、共同の輪を広げよう
 新井健治編集長が学習講演

10月31日から2日間、第24回道北勤労者医療協会の研修交流会が、美瑛町白金温泉で開催されました。友の会連合会山田富雄副会長から開会の挨拶の後、地元の日田 哲美瑛町長から歓迎の挨拶がありました。次に「いつでも元気の役割と誌面改革」と題し、いつでも元気の役割と誌面改革について、新井健治編集長が学習講演を行いました。

「地域の絆づくり」報告や、「健康づくり」を体験

友の会活動実践報告では、東光友の会前田冷子さんから、「地域の絆づくり」と友の会強化月間の取り組みについて、東光元気の会の活動を通じて継続的に取り組んでいる」と、元気の出る報告がありました。夕方からは「みんなで健康エクササイズ」と「ふまねっと運動」の体験交流が行なわれ、さわやかに汗を流し楽しく交流しました。



道北各地から80人が集い会場は熱気につつまれる

2日目の交流会では、「いつでも元気販売所交流」の報告や、「地域の絆づくり」報告や、「健康づくり」を体験しました。友の会活動実践報告では、東光友の会前田冷子さんから、「地域の絆づくり」と友の会強化月間の取り組みについて、東光元気の会の活動を通じて継続的に取り組んでいる」と、元気の出る報告がありました。夕方からは「みんなで健康エクササイズ」と「ふまねっと運動」の体験交流が行なわれ、さわやかに汗を流し楽しく交流しました。

気軽に参加できる友の会活動を

11月18日、友の会代表者会議が一条クリニック会議室で行われ、この2ヶ月間の活動を振り返りました。

意見では、「美瑛での研修交流会は内容が充実していたが、今後多くの友の会が参加できるように市内で研修会を開催できないだろうか」「泊まりがけで行うと参加できる人は限られる」「若い友の会員や新しく入会した会員が気軽に参加できるよう工夫を」など多数の意見が



今後の活動について真剣に討議



ふまねっと運動で楽しく交流



2015年の年の瀬。「年の流れが速いところ」を意味し、年末の慌しさを表す。同時に今年一年を振り返る時期にもなる▼「憲法は国民一人ひとりの権利で、それを無視することは国民をないがしろにすること」とSEALDsの大学生が叫ぶ。「どの国とも武力に頼らず仲良くできるのが希望。戦争法は強行されたが、みんな声を上げれば止められるはず」とティーンズウルの高校生も声を張り上げた▼9月19日の強行採決後、毎月19日に若者らが引き続き国会前に集結し、澤地久枝さんが提案する3の日「アベ政治を許さない」にも多くの人たちが意思表示をしている。海外でも「彼らは目覚め、沈黙することを拒否している(英BBC)」と注目した▼国民各層が立ち上がり、メディアも大きく取り上げた2009年越え派遣村は「貧困と格差をなくそう」と世論を作った▼戦争させない・9条壊すな！総がかり行動実行委員会は、戦争法廃止を掲げ全国2000万人署名を呼びかけている。戦争法を廃止し、立憲主義を堅持し、憲法9条を守り活かす国民の願いを新しい年になげよう。(た)

「地域医療充実のために オール稚内で取り組みたい」

― 第一回 稚内の医療を考える市民の集い ―

10月28日に稚内総合文化センターにおいて「第一回稚内の医療を考える市民の集い」が開かれ、

市民や関係者約200人が出席しました。「稚内の医療の現状や地域医療を守るには今後私たち一人ひとりができることは何か」を話し合いました。最初に青



山副市長が「この街に安心して住み続ける稚内病院の若い女医さん

のために医療の充実が重要でオール稚内で取り組みたい」と挨拶。次に國枝市立稚内病院院長から「宗谷・稚内の医療の現状について」、田中俊美宗谷友の会会長から「今、私たちにできることは」のお話がありました。

この後、行政・医療・教育など5人によるリレートークが行われ、市立稚内病院の若い女医さん

が、「待ち時間が長くてすみません。他の医師にも市民の皆さんに伝えたい事はあるか聞いたら、他の医師も皆、お待たせしてすみませんと伝えてほしい」と発言、開業医の立場から発言した医師からは「診察している」とへこむこともあるが、それ以上に皆さんの期待を感じるから頑張れ

る」と話していました。他にも医療を受ける側からの発言もあり、住民の団体の協力がありました。(宗谷医院・三瓶峰智)



前段に行われた「地域医療を考える稚内市民会議」設立総会(道新宗谷版)

― Team STEPPS ― 医療安全推進に向けて

医療安全性職員研修会

11/6

11月6日夜、医師や看護師など技術部門を中心に職員130人が参加して、医療安全性職員研修会が開催されました。

講師には北海道民連安全性委員会のメンバーで、勤医協中央病院の医療安全室大葉子専任看護師長が「安全な医療を提供するためのチームトレーニング研修」と題し、スライドを使い学習とグループワークを行いました。

「なぜエラー(事故)は起こるのか。言ったつもり、聞いたつもり、わかっているつもりなど、いつも

11月6日夜、医師や看護師など技術部門を中心に職員130人が参加して、医療安全性職員研修会が開催されました。

「チームワークの重要性を改めて認識した」「チーム医療について学び今後の仕事に生かしたい」「医療の安全にはコミュニケーションが大切」など、意見が相次ぎました。



グループに分かれ真剣にチームトレーニング研修を受ける職員

憲法違反の戦争法の即時廃止を！

戦争法 反対



戦争法(安保法制)は、多くの国民の反対の声を無視し、政府・与党の「数の力」で成立させられました。この戦争法は、戦闘地域での兵站の治安活動、米軍防護の武器使用、集団

的自衛権の行使など、これまでの政府見解を180度転換し、日本国憲法の恒久平和の原則に真っ向から背いて日本をアメリカとともに戦争する国へと導く憲法違反の法律です。一刻も早く憲法違反の戦争法を廃止するために、今回折り込んだ署名用紙へのご協力をお願い致します。お手数ですが最寄りの院所・施設までお届け下さい。

戦争法の廃止を求める統一署名

この署名活動は、戦争法(安保法制)の即時廃止を求め、日本国憲法の恒久平和の原則に真っ向から背いて日本をアメリカとともに戦争する国へと導く憲法違反の法律です。一刻も早く憲法違反の戦争法を廃止するために、今回折り込んだ署名用紙へのご協力をお願い致します。お手数ですが最寄りの院所・施設までお届け下さい。

全日本国民連署(道新宗谷版) 11/6

今回折込んだ署名用紙にご協力を



レッドアクションで市民にアピール(1条買物公園)

友の会強化月間終了 地域訪問など旺盛な取り組み

10月から2ヶ月間にわたって行なわれた友の会強化月間が終了しました。一条通病院の地域訪問では、新病院建設工事

のご協力のお礼と合わせて、受診のお誘いや署名のお願いで、地域を訪問しました。病院玄関風除室では、毎日職員と友の会が交番を組み、署名

また、友の会と協力しながら医療懇談会・健康づくり活動や、近郊スーパの協力を得て、健康チェックも開催し大変好評でした。

地域訪問で見えてくる不安な暮らし

地域訪問に参加した職員からは、「少ない年金の中で医療費や国保料・介護保険料を支払って生活が厳しい」「電気料金が高く、日常生活の中でテレビは見えないで、いつもラジオを聞いて節電しています」など、地域の方々の暮らしに対する不安な声が寄せられたとの感想がありました。

友の会強化月間は11月で終了しましたが、より良い医療・介護を



新病院風除室で署名のお願い

一条通病院・骨密度検診のご案内

一条通病院整形外科では、骨密度検診を行なっています。検診をご希望の方は、平日は9時から16時まで、土曜日は9時から11時まで受け付けています。(予約は不要です)詳細は折り込みチラシまたはお電話でお問合せ下さい。(電話0166-34-2111)

シリーズ みんなの医療講座



【作業療法とは】

作業療法は「身体また

リハビリテーション(以下、リハビリ)の分野である「作業療法」をご存知でしょうか? リハビリといえばストレッチや筋力トレーニング、歩行練習といったいわゆる「理学療法」のイメージが大きいと思いますが、人間は筋力があって歩けるといっても重要ですが、それだけでは生きていけません。朝起きて、顔を洗って、食事をして、歯を磨いて...といった様々な「生活行為」を行なうことで毎日の生活を営んでいます。そういった「生活行為」に焦点を当てたりリハビリを実施するのが「作業療法」です。作業療法に従事するものを「作業療法士」といいます。

【作業療法における作業】

対象としている作業に

は精神に障害がある者に対して、主体的な生活の獲得を図るため、作業活動を用いて治療・援助を行なうこと」と定義づけられています。具体的対象疾患は脳卒中、脊髄損傷、パーキンソン病などの神経疾患をはじめ、骨折や外傷などの整形疾患、統合失調症や認知症といった精神疾患など幅広いものが含まれます。

作業療法について

道北勤医協 一条通病院
リハビリテーション科
係長 作業療法士

山本 太地

は、食事、入浴、着替えをしたりといったセルフケアだけでなく、掃除、除雪、買い物、ゴミ捨てといった応用的な生活行為も含まれます。それらの生活行為が実行できるだけの身体機能・認知機能の練習をはじめ、準備や計画の補助、道具の選定、環境の調整、サポートしてくれる方との連携を行なうのも作業療法の一つと言えます。

また、余暇や地域活動といった社会的役割・社会的接点も人間の生活の一部として重視しており、それらを促進する介護予防教室や地域サロンの場に作業療法士が参加することも増えてくると思います。

【新一条通病院の設備】

9月に移転した新病院では、入院中から自宅での生活を想定したりリハビリを実施できるように設備が追加されました。その一部と使用例を紹介します。

①ADL室(写真1、2)...

畳の小上がりと台所が設置されており、IH調理器・冷蔵庫も使用できます。ご自宅に帰られた際に調理や炊事を行なう方、畳の上で布団を上げ下ろしして生活されている方などの実践的な練習に活用しています。



写真3



写真1

写真2

②リハビリ用の浴室(写真3)...

一般家庭に備わっているものと同等のユニットバスです。自宅にて一人で入浴される方の練習はもちろん、人工関節などで浴槽の入り方に注意が必要な方の動作指導などに使用しています。また、ご自宅でも入浴が出来るように、福祉用具の選定も行ってまいります。

相談室の窓

Aさんは79才男性で結婚歴はなく、アパートで一人暮らしをしています。中学卒業後、建設・土木関係の仕事やタクシー会社などで65才まで働き、その後数年間、建築現場でパートの仕事に就いていました。

趣味は読書でミステリーや歴史小説が大好きでしたが、しばらく遠のいていました。そんなAさんの一番の楽しみは「お酒」。成人してからは、体調を崩して入院した時

人が持つ限りない可能性

以外、毎日切らさず飲酒をしています。ところがある日、自宅のベットで横になっていたら、突然体が震え出しました。病院に行こうと思いましたが、体が言う

Aさんの頭の中に、これまでお世話になった民生委員、社会福祉協議会、医療機関や地域包括支援センターの人たちの顔が浮かびました。そして、Aさんは決意し「もう迷

は、Aさんの様子を見て、目を見張りました。軽やかな身のこなし、綺麗な片付いた室内。「酒をやめ体調が良くなった」と満面の笑顔です。小説「徳川家康」全25巻のうち、すでに16巻を読破したといっています。好きだった読書が復活しました。60年近く飲み続けた酒をきっぱりやめ、人が持つ限りない可能性を体現したAさん。支援者みんなが励まされています。

医療ソーシャルワーカー 杉原 和人

きらり☆ナース 看護師はやりがいのある仕事、時には趣味に時間をさいて



4病棟スタッフステーション前で高木睦さん(左)山口純さん(右)

爽快な汗をかいて普段の運動不足を解消しています。

4病棟

山口 純さん 勤医協に看護師として勤務して今年で5年目になります。初めは急性期病棟や緩和病棟など病棟勤務をして

4病棟

高木 睦さん

北見市出身で、最初は会社勤めをしていました。25歳で旭川に引っ越しました。その後、一大奮起して旭川市医師会看護学校に入学、看護師の資格を取得しました。今年で入職して10年目

になります。最初の頃は不安もありながら、先輩看護師の皆さんに色々教えていただきながらここまで頑張ってきました。2人の子供は小学生と中学生になり、子育ても一段落、仕事を終えてから趣味のママさんバレーやバトミントンをして、

きました。中でも緩和病棟の時は、患者さんを見る取るなかで「生と死」に向き合い、改めて生きることに考えて考えさせられました。絶えず見つめ直す機会を持ち、患者さんに対する見方や考え方が大きく変わりました。自分の子ども達はまだ

友の会無料法律相談のお知らせ

12月9日(水)、午後2時から「あかつき法律事務所」の畑地雅之弁護士がご相談をお受けします。※予約制です(担当者が事前に相談内容をお聞きしますが、秘密は厳守いたします)。連絡先0166-33-0834(友の会連合会)

友の会だより

各地からのトピックス

総会後は温泉に浸かり 楽しく交流

近文友の会

11月6日、近文友の会
は市内の温泉で日帰り温
泉と総会を開催、23人の
方が参加しました。
総会は瀬川澄夫事務局

長が進行し、会計決算報
告や新たな役員体制の報
告がありました。その後、
温泉にゆっくり浸かり、
美味しい昼食を食べ、く
じ引き大会やカラオケな
どをして大いに盛り上が
った総会となりました。



全員集合して記念撮影

一年間ご苦労様！ 神居で配布人交流会

神居友の会

11月12日夜、神居
友の会はこの1年間に
渡り「道北の医療」
を配布された皆さんの
慰労を兼ねて、交
流会を行いました。
当日は21人が参
加、9月に東神楽の
温泉で開催された旭
川医院地域友の会研
修交流会の楽しかつ
た話題や、この一年間の
活動を振り返り、美味し
い料理やお酒を飲みなが



楽しく交流した配布人の皆さん

スーパーで健康チェック

緑が丘友の会

11月4日午後3時から
東神楽の大型スーパーの
店内を借りて「健康チエ
ック」を行いました。友
の会の皆さんや職員など
7人が参加、血圧測定や
体脂肪測定を行い大勢の
買い物客で賑わいまし
た。友の会3人、大腸が
ん検診2人、署名も多数
集まりました。



血圧測定・体脂肪測定と大忙し

「道北の医療」 宅配しています

物事にくよくよしないこ
とが元気に過ごす秘訣

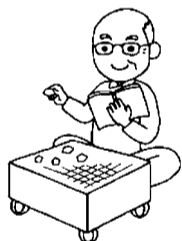
忠和友の会 小林弘明さん

友の会には5年ほど前
に入会、地域に「道北の
医療」11部を配布してい

入会のきっかけは、娘
がのびろ保育園に勤務し
ていることと、一条通病
院に入院した際に職員が
心ゆくまで親切にしてく
れる姿に感銘して入会し
ました。
忠和に住み続けて30年
になります。地域にゴミ
が多く捨てられ、みか
ねて毎日1時間ほど地域
の「ゴミ拾い」をしてい
ます。最初の頃は多い時
には40袋のゴミ袋2、3
袋が集まります。最近で
はマナーもよくなり、夕

バコの吸い殻程度になり
ました。
時には「おじさんお
金落ちてないかい？」な
ど言われることもしばし
ばあります。決して楽し
くはないけど、素直な気
持ちで人の役に立つこと
をしようと、運動も兼ね
ることで30年間継続でき
ています。
先日、地域に貢献した
事が認められ旭川市から
表彰されました」と謙虚
に語ります。

「普段は、地域の老人
クラブのカラオケで、上
手下手にかかわらず、大
きな声を出して気持よく
歌う事、また近文のふれ
あいホールで「将棋」を
指してボケ防止のために
頭を鍛えています。
小さなことや、物事に
いちいちく
よくよしな
い事が明る
く元気に過
ごす秘訣で
す」と84歳
になられた
現在もしつ
かりとお話
されます。



ホテルのロビーのような雰囲気
中富良野町 関 美津子さん

新一条通病院の見学の
つもりが整形外科で検診
を受けました。待ち合い
はホテルのロビーにいな
るみたいで気持ち良かった
です！

より一層の発展を

釧路市 増田代子さん

旭川に用事があるついでに
新築の一条通病院の外
郭と二階部分を見学し
ました。入るなり気分が
晴れ晴れする明るさで
す。患者さんと同様に感
じるでしょう。これから
も道北地域の中核病院と

新年号に自分の作品を 載せてみませんか

2016年新年号の1面と6面がカラー印刷
になります。絵手紙や写真などぜひご応募下さい。
(12月10日締め切り)採用された方には図書
カードをお送りします。
お問い合わせは0166・33・0854(本部組織部)

風邪を撃退！

稚内市 野村 香さん

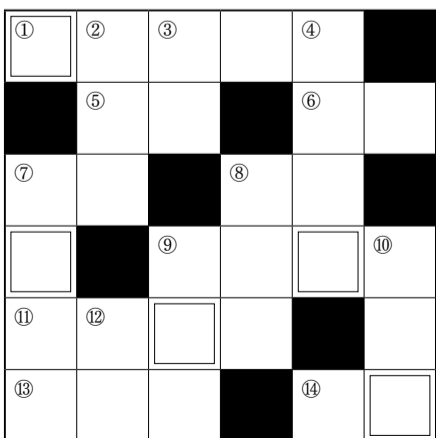
いよいよ本格的に寒く
なって来ましたね。免疫
力をあげて風邪を撃退し
ましょう。

頭の体操はクロスワード

旭川市 田代 君子さん

頭の体操はクロスワ
ードで楽しんでます。こ
れからの季節、身体の内
容をどうしようか悩んで
います。大好きな屋外パ
ークゴルフも終わります。

クロスワードパズル 320



ヒント 鮮やかな色

ヨコのかぎ

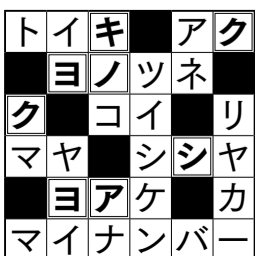
- ① プレゼントが楽しみ。
- ② 艶○○。火○○。
- ③ 階段を登ると○○が切れる。
- ④ 単位。1kgの千倍。
- ⑤ ○○○を射る。
- ⑥ 雪国の伝説上の妖怪。
- ⑦ 初冬に吹く強い風。
- ⑧ 目に見える範囲。
- ⑨ ○○○酒。

タテのかぎ

- ① 原発○○○。
- ② ○○○桶。
- ③ 忍者が水中に潜る○○○○の術。
- ④ そばを食べて○○○○。
- ⑤ 長いスカート。○○○○丈。
- ⑥ 物事の起源や歴史。
- ⑦ 「小忠実」の読み方。
- ⑧ 絵かきのこと。
- ⑨ 応募方法
- ⑩ 2重マスの字をくみあわせて、あることば(ヒント参照)をつくってください。

答えは、ハガキか、各
院所にある「応募用紙」
に、お名前、住所を記入
のうえ応募ください。
Eメールでも応募でき
ます (tomonokai@dohok
u-kinokyo.or.jp)。

クロスワードパズル10月号解答



抽選で10人の方に図書
カードを送ります。
◆しめ切りは12月末日。
「ご意見」「ご要望」「近
況」などもお待ちしてい
ます。「読者のひろば」
に掲載させていただいた
方に、図書カードをお送
りします。
Ⅱあて先Ⅱ
郵便番号078-83
41 旭川市東光1条1
丁目1番12号 道北勤医
協 本部 社保組織部。
10月号の答えは「食欲
の秋」。応募総数は14
9通(ハガキ73通・メー
ル25通・応募用紙51通)
でした。10人の方が当選
しました。
Ⅱ当選者Ⅱ(敬称略)
小泉マサエ、後藤幸恵、
澤崎夕起江、福井邦宏、
森崎優子(以上旭川市)
生田栄(東神楽町)三浦
陽向(枝幸町)小林律子、
桜井京子(稚内市)有塚
沙織(岩見沢市)