

一条通病院	旭川市東光1条1丁目	34-2111
旭川 医院	旭川市神楽3条4丁目	61-1117
旭川北 医院	旭川市大町2条14丁目	53-2111
宗谷 医院	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

2017年11月1日  
**第499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-kinikyoo.or.jp  
 発行者 八重樫典生

## 道北勤医協の病院、診療所で受けられる主な健康診断等

○可能 一不可	特定 健診	後期高齢者 健診	生活保護 受給者健診	大腸がん 検診	骨密度 検診	お手軽 健診	人間 ドッグ
一条通病院	○	○	○	—	○	—	○
一条クリニック	○	○	○	○	—	○	○
旭川 医院	○	○	○	○	—	—	—
旭川北 医院	○	○	○	○	—	—	—
ながやま 医院	○	○	○	○	—	—	—
宗谷 医院	○	—	—	—	—	—	—
対象年齢	40歳以上	75歳以上	40歳以上	40歳以上	21歳以上	21歳以上	21歳以上

※治療中の疾患のある場合等、健診を受けられない場合があります。ご了承ください。

※健診内容、料金等の詳細、その他のご不明点がございましたら病院、各診療所にご確認ください。

▼**特定健診**  
 道北勤医協の病院、診療所では、糖尿病などの生活習慣病を予防するための「特定健診」を積極的に勧められています。健診内容は問診、身体計測(身長・体重・腹囲)、血圧測定、血液、尿の各検査です。

東光友の会の伊藤千恵子事務局長は「会員さんの健康を守るう、大腸がんの手遅れをなくそうとの思いから、役員会で太田元美会長を中心に議論を進めました。今年、大腸がん検診を受けられていない方はぜひ受けて頂きたいと思っています」と今回の取り組みについて語ります。

今年6月の道北勤医協友の会連合会総会では会員の命と健康を守る立場から、大腸がん検診を拡大することを決めた。これを後援する東光友の会では役員会で具体策を議論し、大腸がん検診キットを東光地域の会員さんに「道北の医療」と一緒に配布することを決めました。

## 東光友の会 大腸がん検診広める

めっきり冷え込む晩秋を迎え、いよいよ冬が迫ってきました。雪の影響で運動不足になったり、お正月や年末年始の忘年会など飲食の機会も増えるこれからの季節は、日常の健康管理により気をつけなくてはなりません。自身の健康を維持していくうえで「身体状態の把握に健康診断を受ける」、「適度な運動を行う」ことなどが有効です。そこで今回、道北勤医協と友の会で行っている健診・検診や運動の取り組みを紹介いたします。

# 笑顔で暮らす健康づくり

## 健診と運動が有効

予約は不要です。市から届く受診券、保険証を持参しご来院下さい。

## 運動

診療所・友の会の取り組み

▼**お手軽健康チェック**  
 一条クリニックで受けられる「お手軽健康チェック」は予約などの面倒な手続きがなく、短時間、低価格で自分の受けたい時に手軽に受けられる健診として利用者が増えています。糖尿病、脂質、肝機能、痛風、貧血、ピロリ菌の6つの項目があり、1検査から受けることができます。特に人気が高いのは「ピロリ菌検査」で、尿を取り出すだけで胃炎や胃がんの原因となると言われているピロリ菌に感染しているかどうか分かれます。

### 友の会員向け健康の取り組み一覧

実施診療所・友の会	内容	日程	会場	参加費	参加申込
旭川 医院	健康教室 ・第2木:ウォーキング ・第3木:ふまねっと ・第4木:健康体操	毎月第2、3、4木曜 14:00~	旭川 医院	無料	当日会場にお越し下さい
旭川北 医院	ダンベル体操、ふまねっと	毎週火曜日 14:00~15:00	旭川北 医院	無料	当日会場にお越し下さい
ながやま 医院	「元気はつらつエクササイズ」健康体操教室	毎週金曜日 14:00~15:00	ながやま 医院	無料	前日までに院所に連絡
東光友の会	健康エクササイズ	毎月第2、4木曜 10:00~11:30	東光公民館	1カ月200円	当日会場にお越し下さい
千代田友の会	ふまねっと	毎月第3土曜、第4金曜 9:30~10:30	アカシア会館	無料	当日会場にお越し下さい
豊岡東友の会	「元気の会」健康体操など	毎月第1、3月曜 13:30~15:00	愛宕公民館	無料	当日会場にお越し下さい
朝日中央友の会	ふまねっと	毎月第4日曜 10:00~12:00	中央公民館	無料	当日会場にお越し下さい
春光友の会	ふまねっと	毎月第2、4水曜 10:00~11:30	春光町一・二区青少年会館	1カ月100円	当日会場にお越し下さい
美瑛友の会	ふまねっと(11月~4月)	毎月第1、3火曜 10:00~11:00	町福祉センター	無料	当日会場にお越し下さい



ながやま医院での体操教室

▼前出の友の会役員さんは年齢に見合わず実には年々若い。野球への情熱がそうさせているのだらうか。古希野球チームという形で地域コミュニティを作ろうと尽力する姿に同じ野球好きとして、同じまちづくり運動を進める人生の後輩として頭が下がる思いだ(樋)

先日、ある友の会役員さんが事務所に来訪された。近況を伺うと、「古希野球チームを結成する準備をしている」との事。「古希野球」とは70歳以上の選手で編成されるチームでの軟式野球で、大好きな野球をプレイし続けられる身体を維持するために自己管理や練習を欠かさないと、選手も多いそうだ。9月、釧路に全道の勤医協友の会が集まった活動交流集会。記念講演で千葉大学予防医学センターの近藤克典教授が話すには、高齢者が「町内会やサークルなどの地域コミュニティに参加すること」で、認知症やうつ病の予防につながることを研究結果としてわかった。私たちが進む安心して住み続けられるまちづくり運動は、高齢者がそれぞれに興味に合わせ様々な形で地域社会の中に参加できる条件整備が鍵ではないだろうか。



先日、ある友の会役員さんが事務所に来訪された。近況を伺うと、「古希野球チームを結成する準備をしている」との事。「古希野球」とは70歳以上の選手で編成されるチームでの軟式野球で、大好きな野球をプレイし続けられる身体を維持するために自己管理や練習を欠かさないと、選手も多いそうだ。9月、釧路に全道の勤医協友の会が集まった活動交流集会。記念講演で千葉大学予防医学センターの近藤克典教授が話すには、高齢者が「町内会やサークルなどの地域コミュニティに参加すること」で、認知症やうつ病の予防につながることを研究結果としてわかった。私たちが進む安心して住み続けられるまちづくり運動は、高齢者がそれぞれに興味に合わせ様々な形で地域社会の中に参加できる条件整備が鍵ではないだろうか。

# 友の会拡大強化月間終了

## 多くの地域の声集まる

### 今後の運動に活かすよう検討



美瑛町訪問行動で話を聞く職員と今滝さん(写真右)

今年度の友の会拡大強化月間が10月末で終了しました。今回の月間は友の会員、月刊誌「いつでも元気」の拡大と併せて、友の会と職員共同での地域訪問行動を大きな柱のひとつに据えて活動し、多くの友の会員宅への訪問ができました。

訪問で取り組んだ生活実態調査アンケートは、700件を超える地域の声を集めることができました。これらは集計、分析して今後の道北勤医協の進める様々な医療介護活動、誰もが安心して住み続けられるまちづくりの運動、地域包括ケアづくりなどに活かしていきます(集計結果は次号の「道北の医療」で発表予定です)。

#### 各地での訪問行動

10月16日には旭川市以外で初めての訪問行動として美瑛町、和寒町を周り、お話を伺いました。美瑛町では訪問行動に参加した美瑛友の会役員の今滝秀輝さんが地域の顔なじみのお宅を案内し、話が弾んでアンケート聞き取りも和やかに進みました。

#### やま医院地域では永山南友の会の柴田誠吾会長と小野順子看護師が2時間以上かけて30件の会員さんを訪問しました。柴田会長は「社会保障がどんどん悪くなってきた。勤医協をよりのよい病院にしてほしい」と会員さんに語り、社会保障改善署名とアンケートを訴えました。



会員さんと笑顔で話す小野師長と柴田会長(写真右)

### 「あったまーる」で温まる

#### かたくりの郷療養棟での工夫した入浴支援

かたくりの郷3階療養棟では入所者さんの入浴の際、病気や身体機能の問題などでシャワーのみで身体を温めている方がいます。

昨年冬、療養棟スタッフの佐藤忍介看護師が入浴介助の際に1本のシャワーのみで行っているシャワー浴で本当に身体が温まれているかどうか疑問を持ち、利用者さんにより温まって頂きたいとの思いから特殊器具を考案、自作しました。

その名は「あったまーる」。

この器具はクリップ式のシャワーホルダーで、座った状態でシャワーからのお湯が背中に入ったように、入浴用のイスなどにクリップでセットし使用するものです(写真参照)。それを使うことにより、背中にかかるお湯とともに介助者が別のシャワーで上半身など別部位を温めることが可能になり、より身体を温めることができます。



右のイスに取り付けられた「あったまーる」

### 糖尿病の治療を支援

#### 一条クリニックで糖尿病教室開始

一条クリニックでは10月18日から糖尿病教室を開始しました。

昨年、一時休止してしまったこの教室の再開に向け、一条クリニックの仲谷了院長を中心に様々な職種の職員が集まって検討を重ね、「気軽に参加、楽しく学ぼう」を合言葉に参加しやすく、飽きずに長く継続できるように内容を一新しました。

週替わりで看護師、管理栄養士、リハビリ技士が講師となり、糖尿病治療の支援につながる学習や運動などを行います。

#### 講師紹介



高橋恵 看護師  
山内真 理学療法士  
松田里菜 管理栄養士

- 第1水曜日 テーマ 「これさえ知れば怖くない ～塩分制限のツボ～」
- 第2水曜日 テーマ 「糖尿病と言われたら… ～揺れ動いたっていいじゃない人間だもの～」
- 第3水曜日 テーマ 「おうちで簡単エクササイズ ～いつでも・どこでも・どなたでも～」
- 第4水曜日 テーマ 「山あり、谷あり、糖尿病 ～楽しく語って理解しよう～」

### 旭川市に支援拡充を要求

#### 母子世帯からの進学に厳しい実態が

道北勤医協が加盟する旭川SOSネットは、旭川生活と健康を守る会(旭川生健会)など3団体とともに10月16日、母子世帯の子どもの就学に関する支援などについて旭川市と交渉しました。

旭川市に対して、就学に関する準備金について、母子世帯への丁寧でわかりやすい周知と説明の徹底、支給時期の3月への変更などについて要望を上げました。

交渉の中で、特別支援高等学校に通う公費受給中の母子世帯の子どもが高校卒業後に職業訓練のため進学する場合、世帯分離せずに同一世帯としての認定が可能にすることがわかりました。しかし、学費の足りない分は貸付



旭川市との交渉

あなたと市民をつなぐ月刊誌

## いつでも元気

MIN IREN

2017 11月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ/当事者は誰か 安田崇洋記

特集 介護体験記

アベノミクスと「大日本帝国」 浜野子  
まちづくりのスズメ② ことば堂  
回廊教室 労働のストレスとメンタルヘルス  
食と健康 高齢者に適した食べやすい食事

発行=旭川保健医療研究所 〒113-0034 旭川市東区東旭川2-4-4 平報2号館センター3階 電話 03(5842)9656(代) FAX 03(5842)5657

# シリーズ みんなの医療講座

## こんな方はすでにロコモ疑いです

- 歩くスピードが遅くなった。
- つまづきやすくなった。
- 階段で手すりを使う。
- 掃除機をかけるのが辛くなった。
- 15分以上続けて歩けない。

二〇一四年度から介護が必要になった原因の第一位は骨や関節・筋肉等の運動器の病気になることが増えています。

整形外科としては以前から骨折の予防のために、骨粗鬆症の早期発見・早期治療を提唱してきましたが、日本整形外科学会では二〇〇七年内科におけるメタボリックシンドロームのように運動器の病気の段階からの早期発見と、生活習慣の見直しによる予防・早期治療のための概念としてロコモティブシンドローム（運動器症候群、略称ロコモ）を提唱しました。

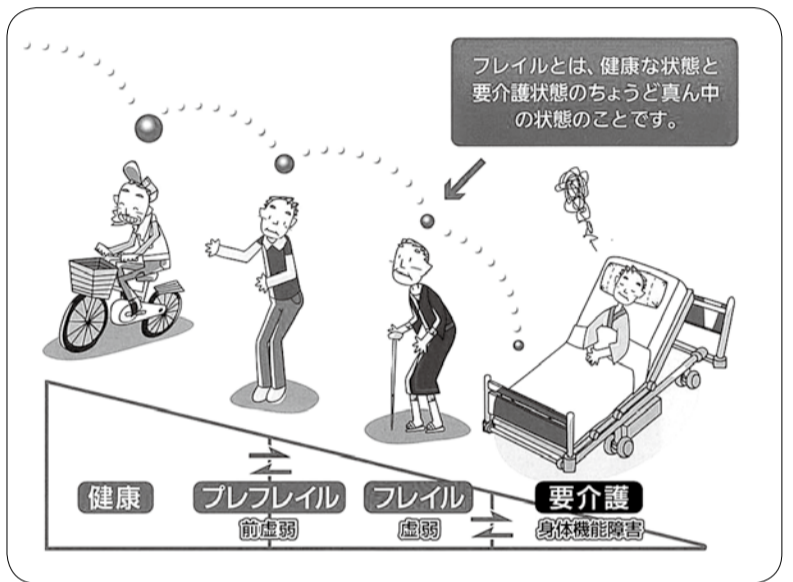
### 介護予防とロコモ・サルコペニア・フレイル

一条通病院 芳賀 千明  
リハビリテーション科科長

### サルコペニアとフレイル

一方、最近マスコミで目にするこの二つも似たような経過で登場してきたものです。

サルコペニアはギリシャ語の sarco（筋肉）と penia（減少）の造語で日本語では加齢性筋肉減少症と言います。一九八九年に米国栄養学会で提唱された概念で、その後高齢者で筋力低下



講演中の芳賀医師

ロコモの一部と考えてよいと思います。フレイルは一九九〇年代から欧米の老年医学分野で確立されてきた概念である frailty（虚弱）の日本語訳です。健康状態から要介護などの機能障害に至る途中の状態で、加齢により心身の活力（筋力のみならず、認知機能や意欲・栄養・社会参加なども含む）が低下した状態とされています。

（握力男性二六kg以下、女性一八kg以下）または歩行速度低下（男女とも毎分四八m以下）があつて筋肉量の減少があればサルコペニアとなります。

欧米では広く知れ渡つた概念で、栄養や運動の重要性を指摘していることは重要です。しかしながら、ロコモにおいて対象を高年齢者だけに限ってはいないこと、また筋肉だけでなく運動器全体を対象としたことはより重要であり、サルコペニアは

要介護となることを予防するために身体面（サルコペニア・ロコモ）を中心としながらも、心理面や社会とのかわり的重要性を指摘していることも重要です。

### 相談室の窓

無年金や年金が少額だったり、夫婦どちらかが亡くなり年金額が減るなど、高齢になってから生活に困窮するケースが少なくありません。今年8月からの制度改正で、老齢年金を受け取るための資格期間が最低25年から10年に短縮され、給付を受けられる人が増えました。資格期間とは、年金保険料の納付済期間と免除期間を合算した期間です。

### 年金が給付

### されることになったけど...

75歳の雪子さん(仮名)は、33歳で再婚。6歳年下の夫の隆さん(仮名)は、一度登録したらログインする画面を「お気に入り」にする手間が省けます。ぜひ活用ください。

33歳で再婚。6歳年下の夫の隆さん(仮名)は、一度登録したらログインする画面を「お気に入り」にする手間が省けます。ぜひ活用ください。

こうした中、大黒柱の隆さんが倒れ、仕事ができなくなりました。子どもの成長に驚かされると同時にとても温かい気持ちになりました。これからは子どもの健やかな健康と成長を手助けできたらと思っています。

生活を支えきれなくなった。年金が給付されることになったけど、生活が本格的に改善するには至っていないようです。

の場合、小学校5年生の時に父さんが亡くなり、母が再婚したのを機に奉公に出されました。以来、学校に通えず働き続けました。20歳で結婚し、二人の子どもをもうけましたが、夫が働かなくなり、生活が苦しくなりました。今年8月からの制度改正で、老齢年金を受け取るための資格期間が最低25年から10年に短縮され、給付を受けられる人が増えました。資格期間とは、年金保険料の納付済期間と免除期間を合算した期間です。

生活を支えきれなくなった。年金が給付されることになったけど、生活が本格的に改善するには至っていないようです。

### きらり☆ナース

### 子どもの健康と成長を支援 一条通病院小児科 外来看護師



大熊佳代看護師(写真左)と坂牧由美子主任

一度登録したらログインする画面を「お気に入り」にする手間が省けます。ぜひ活用ください。

一度登録したらログインする画面を「お気に入り」にする手間が省けます。ぜひ活用ください。

生活を支えきれなくなった。年金が給付されることになったけど、生活が本格的に改善するには至っていないようです。

一条通病院小児科外来は二年前の病院新築移転時に、クリニックから病院での診療となりました。昨年赴任した久保田知樹医師も加わり、三人の医師が一般診療、予防接種、乳幼児健診などを行っています。

トピックスを紹介しました。今年5月、道北勤医協ホームページからの診療予約を開始しました。「予約すると待ち時間が少ないですね」と評判です。「登録が面倒で」と敬遠される保護者の方もいらっしゃいますが、

先日、赤ちゃんの時から受診している子が看護師に「せんせい、自転車に乗れるようになったよ」と笑顔で話してくれ

一条通病院小児科  
ホームページアドレスは  
一条通病院 小児科  
で検索



31人で交流、新たな会員も拡大  
千代田友の会交流会 (比布町)



秋の気配感じた温泉旅行、リハビリ体操も  
東光友の会温泉旅行 (東神楽町)



バスで近郊の温泉へ、みんなで乾杯  
豊岡西友の会交流会 (深川市)



美瑛の秋を堪能、いつでも元気見本誌も配布  
神居友の会バス旅行 (美瑛町)



元気な21人で友達の輪・健康宣言  
近文友の会総会 (旭川市)

奥様と結婚した。その後就職しました。その有名家具メーカーに就職しました。その後就職しました。その後就職しました。

「退職後の趣味やボランティア活動で人脈が広がりました。街に出るとよく知り合いに出会うほどです」と語る三井さんは、生き生きとバイタリティに溢れています。

### 「道北の医療」 宅配しています

多くの趣味を持つ  
行動派  
啓明友の会 三井泰雄さん



道北の医療を20年に渡り配布している三井さん。現在は18部を朝、歩いて配布しています。

高校時代から始めたバレーボールは県大会ベスト8に入ったほどの腕前に指導しています。その他に卓球、水泳、パソコン教室、スピーチクラブ、川柳と多くの活動に参加しています。さらに町内会の衛生部長も務めています。

退職後は趣味や諸活動に没頭。中でも高校時代から始めたバレーボールは県大会ベスト8に入ったほどの腕前に指導しています。その他に卓球、水泳、パソコン教室、スピーチクラブ、川柳と多くの活動に参加しています。さらに町内会の衛生部長も務めています。

## 永山南 友の会が 総会開催

# 友の会 だより

各地からのトピックス

10月15日、永山南友の会は定期総会を開催、22人が参加しました。ながやま医院から出発した一行は東旭川の果樹園で観光後、総会会場の料理店へと向かいました。総会では柴田誠吾会長が「勤医協への皆さんの支えに感謝しています。これからも力を貸してください」と挨拶。続いて田中洋子事務局長が月間の



総会の様子

訪問や独自のアンケートの取り組みなどにふれ、議事を進めました。新役員の紹介もありました。総会後は鳥づくしの料理に舌鼓をうちながら、参加者同士で懇親を深めました。



読者のみなさまへ

本紙記事のご感想やご意見、みなさまの日常の出来事、絵手紙などのご投稿をお待ちしています。クロスワードパズルのご応募と一緒にどうぞ。掲載させていただいた方には図書カードをお送りします(編集部)。

### 誰もが暖かい冬を願う

東神楽町 山本 京子さん

秋も深まり、気がつけば冬支度の季節になりました。皆が明るく暖かい部屋で冬を迎えられる社会であってほしいと切に願います。

### 宗谷健康まつり大盛況

幌倉 川森 市子さん

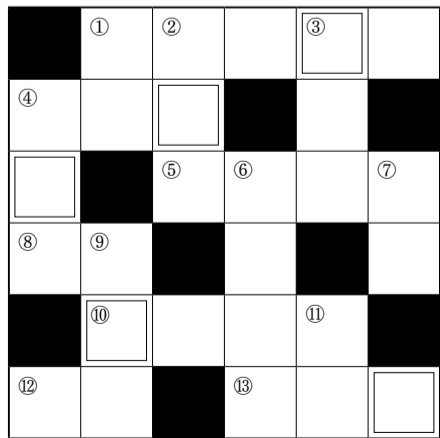
9月のまぶしいくらいにの青空の下、3年ぶりの

### 温泉三昧の秋を満喫

旭川市 鈴木 律子さん

雑誌のクーポン券を利用して、今年も温泉にたくさん行きました。十勝岳温泉も旭岳も紅葉がきれいでした。

### クロスワードパズル 343



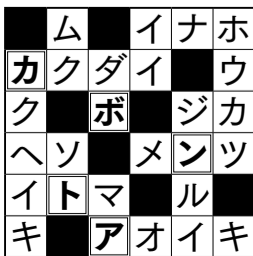
### ヨコのかぎ

- ① ことわざ「幸運にめぐりあい、良いことが続く。」
- ④ 恵まれた○○○の持ち主
- ⑤ シューベルト、シヨパ
- ⑧ 料理の手○○が良い。
- ⑩ ○○○○芋。○○○○
- ⑫ 話の○○でウケ狙い。
- ⑬ やきもち。

### タテのかぎ

- ① 草木も眠る○○三つ時。
- ② 冬は室内外の温度差による○○○に注意。
- ③ 胃液に含まれる強い酸性の消化液。
- ④ 骨折などの治療時に患部を固定する当て板。
- ⑥ 借りた物を、さらに他人に貸すこと。
- ⑦ 調子に乗って度を過ぎること。○○を外す。
- ⑨ 「轍」の読み方。
- ⑪ ♪赤い○○履いた女の子
- ⑫ 応募方法
- ⑬ 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。

### クロスワードパズル9月号解答



郵便番号078-8341 旭川市東光1条1丁目1番10号 道北勤医協 本部 社保組織部。9月号の答えは「アカトンボ」。応募総数は154通(ハガキ70通・メール29通・応募用紙55通)でした。20の方が当選しました。 〓当選者〓(敬称略) 上嶋真佐枝、宇野尚志、笠松弘明、数濱澄子、川田潤二、小山真美子、下屋乙吉、長岡弥生、三浦竜右、水島峰子、藁谷カヨ(以上旭川市)、佐々木美散(剣淵町)、山中愛子(東川町)、飯田春雄、鈴木加代子、武田富代、畠山美子(以上稚内市)、松尾博(浜頓別町)、柴田義行(札幌市)、堀江絢子(滝川市)

若い頃のスリムな体に