

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

2018年12月1日
第512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

人生の最期まで 「どう人間らしく生きぬく」ことができるか ~介護を通して考える~

第27回道北勤医協友の会 研修交流会ひらく

長く連れ添った最愛の妻の介護を振り返って

10月27日(土)、旭川市勤労者福祉会館にて第27回道北勤医協友の会研修交流会が開催され、友の会員、職員合わせて89人が参加しました。

妻の介護を振り返って

今回の記念講演は17年4カ月に渡り、病に倒れ寝たきりとなった妻を介護された野瀬義昭さん(元道東勤医協友の会事務局長、釧路地区障害老人を支える会理事)が「寝たきりの妻に寄り添って」と題し、自身の体験と思いを語るものでした。野瀬さんは講演冒頭で「この話を自分の人生と



介護体験を通して人生を考えさせられた講演会



「妻は倒れて言葉を失った。言葉がないと何をしたいか、言葉の大切さは失って初めて分かった」と意思疎通できない状態での介護の困難と苦勞を振り返りました。また、介護中に社会的孤立や孤独感、体調異変、ストレス等を抱えて精神的に追い込まれ自分を失った時、介護の辛さを横でただ聞いてくれる

「家に居たい」思いを支える民医連看護



訪問看護ステーション東光ぬくもりポートの片岡千晶所長からは、「利用者様、ご家族の意向を尊重し意思決定を支援した実践」と題した実践報告が行われました。片岡さんは在宅療養を希望するご本人、ご家族の意思に寄り添った3つの事例を報告。その経験

経験交流、学習講座や認知症予防体操も

午後からは分散会と学習講座が行われました。分散会は5つに分かれ、活動の経験や悩みなどが話し合われました。各友の会での道北の医療配布活動や健康増進活動をはじめ多彩な取り組みを紹介され、参加者はメモを取りながら真剣に話を聞いていました。また、分散会後は一条通病院



分散会の様子



けいびきょう
 なれない私たちというTVドラマがある。
 女性主人公はパワハラ社長から

「よくある日常的なもの」として表現されているのではないかと国民の権利を守る、社会保障を充実させるのは政治の役割。その政治が国民の方を向いていないのは、多くの人が日常から感じているはずだ。慣れさせられてはいけない(ひ)

“住んでよかった” 安心のまちづくり

地域住民の交流の場「たまり場えがお」

10月28日、稚内市の宗谷医院の近隣地域である大黒三町内会館には、朝からその地域の高齢者など住民の方が続々集まりました。会場がいつぱいに埋まった午前10時、第7回目を迎えた「たまり場えがお」がいよいよ始まりました。



宗谷医院看護師による講演の様子

司会をするのはこの取り組みの中心人物である、町内会福祉部の雪田清人さん。雪田さんは参加されているすべての方の顔と動向をつかんでお

この日は宗谷医院の看護師が講師となつて高齢者の病氣と予防、ワクチンについて学んだ後、昼食を取りながら参加者同士が楽しそうに交流を深めていました。そして司会の雪田さんは閉会を「またこの次も元気で笑顔で会いましょう」との言葉で締めました。

大黒三町内会が高齢者らの健康づくりと交流の場を作れないかと「たまり場えがお」を始めました。取り組みを始めるにあたり、まずは地域の高齢者と直接会って話そうと、町内会福祉部で手分けして町内の高齢者宅を全戸回りました。その情報を基に年齢別に色分けした独自の住民台帳を作



顔なじみの参加者に笑顔で挨拶する雪田さん(右)

直接会って話すこと、 声かけが大事

り、高齢者の生活状況等を把握しこの会へのお誘いをはじめ、様々な支援にもつなげていきます。

町内会福祉部長の大野藤幸さんは「お茶のみ友達のようにわいわいと健康を共通点に家にもらず集まってストレス解消をしてほしい」とこの取り組みを始めました。参加者のご希望に寄り添った内容で楽しく過ごしてもらおうと一番と考えています。町内にある宗谷医院にも協力していただき、地域づくりに対する姿勢に感謝します」と話します。

「住んでよかった、安心して暮らせる」町内会を目指すこの取り組みは、町内にある医療機関の宗谷医院、民生委員、市の健康福祉センター、社会福祉協議会などの行政とも連携協力して、まさにまちぐるみで地域住民が「えがお」で交流できる居場所を作り上げました。

地域で子どもの成長見守る

子どもの貧困が社会問題となる中、道北勤医協では「誰もが安心して暮らせるまちづくり」の活動として旭川・上川社保協、友の会と共同して隔月で「子ども食堂(名称、ただいま食堂)」を開催しています。地域では貧困に限らず孤食の子どもの増加が懸念されており、みんなで食事を通じて、子どもたちに食育の大切さを育んでほしいと願っています。



ただいま食堂では大学生や元教員が勉強を教える

子どもたちを応援し 健康な地域つくろう

「ただいま食堂」では学習支援も継続してきました。子どもたちも回を重ねるごとに積極的に質問するようになり、学習意欲が高まる姿を見えています。今後はさらに発展させた「無料塾(仮称)」も構想しています。まずは試験的にスタートさせ、準備をすすめていきます。

子どもたちの健康と成長を応援していただけるような取り組みを地域のみなさんと共にすすめて、健康で笑顔あふれる安心のまちづくりのお手伝いが出来たらと考えています。



「ただいま食堂」廣岡良典

友の会 スポットライト

友達の輪・健康宣言を土台に 活動ひろげる

近文友の会

2009年に作った友達の輪・健康宣言。役員会で活動の指針を作ろうと議論し、心の叫びを次世代への伝言の意味も込めて文言にしました。作成当初、みんなの願いは6つでしたが、その時々で情勢に応じて文言が増えました。

事務局長の瀬川澄夫さんは「意識的に友の会の活動を知らせることで、活動の後継者を作りたいと考えています。宣言の唱和の読み手を役員持ち回りにしたのも、様々な

集会等で活動報告したりするのもそういう意識からです。これは歴代の近文友の会会長から学んだ『活動して振り返って何が残ったかが大事』という教えです」と語ります。近文友の会は仲間づくりや平和と健康を勝ち取る思いを込めた宣言を土台に活動推進と後継者対策をすすめています。

2018年 友達の輪・健康宣言

11月2日(金) 近文友の会

よびかけよう

地域から
元氣発信“輝けいのち”
夢・希望・元氣・笑顔いっぱい仲間づくりを

手をつなごう
親睦と交流 平和を守り、社会保障制度の充実に求めます

- みんなの願い
- 一、健康でありたい
 - 一、良い医療を受けたい
 - 一、平和で豊かな社会であってほしい
 - 一、医療・福祉・介護・力合わせ、健康づくりの輪を広げましょう
 - 一、1人で悩むのはやめ『友の会』の仲間に入りましょう
 - 一、みつめよう家族の健康・守ろうみんなの命
 - 一、助け合い・励ましあって地域再生を
 - 一、自然の中で楽しく笑顔でコミュニケーション
 - 一、保健予防健診と地域丸ごと健康づくり
 - 一、平和と民主主義を守り「戦争法」安保法制に反対します。

北海道に民医連設立までの歴史を振り返る

全職員学習会ひろく

10月24日、道北勤医協の全職員学習会が開催。神楽友の会会長で初代法人理事を務めた阿部理さんが「戦前・戦中の国民生活と医療実態、医療をめぐる国民の闘いに学ぼう」と題し講演しました。戦時下に生まれ育った



歴史を職員に伝える阿部さん

産者診療所設立に奔走し尽力したご尊父の姿を伝えました。

シリーズ みんなの医療講座

フレイルとは

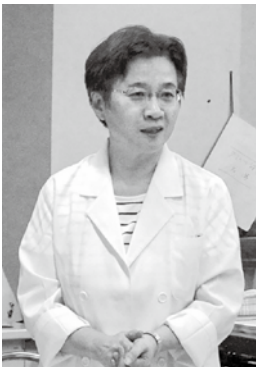
旭川医院

佐久間 文子 院長

フレイルは、皆さんあまり馴染みのない言葉だと思います。

このフレイルは日本老年医学会で提唱されました。年齢を重ねることで心身の機能が低下した状態になります。適切なケアを受ければ回復して元気になれる状態を意味します。

健康な状態と要介護・寝たきりの中間の状態と言えます。急な病気やケガをしなれば、健康状態は急にガタッと低下するものではなく穏やかに落ちていきます。気づかないうちに要介護の状態になり、そうならないためにどうしようかというのがフレイルの考えです。



フレイルには3つの大きな要因があり互いに影響しています。一つ目は身体的なもので体の働きが老化などによって低下するもの、二つ目は認知症やうつなどの精神的・心理的なもの、三つ目は起居や引きこもりなどで人と接する機会が減ったり、食生活のバランスが崩れたりして起こる社会的なものがあります。こ

健康長寿を目指して ~フレイル予防

(9/28旭川医院医療講演から抜粋)

する事でフレイルが始まり、ドミノ倒しのようになる「フレイルドミノ」が注目されています。フレイルの状態に早く気づき、社会参加を積極的にして人と交わり、心と体の健康維持の機会を増やし、健康寿命を伸ばしお一人お一人の人生を全うできる健康運動が究極のフレイル予防と言えるでしょう。

きちんと食べて 健康長寿

一条通病院

松田 美保子 管理栄養士

「食べる」という行為からフレイル予防を考えます。

加齢とともに食べる量が減る、歯の調子が悪くなり噛むのが困難で柔らかいものばかり食べるようになるなど、食事内容の変化は低栄養につながります。

これらの状態を改善することがフレイル予防になるため、今回食事療法は栄養士から、運動は理学療法士から詳しく教えてもらいましょう。最近は特にしっかりと噛んで食べる飲むことが重要との観点から、口腔フレイルが注

目され歯科での取り組みも始まっています。

フレイル予防の中で最も重要なのは社会参加です。社会とのつながりが希薄化

1食の目安は自分の手の平の大きさにイメージします。ごはんは両手すりきり1杯、魚・肉・卵は片手に収まる量、果物は握りこぶし一つ分、野菜やキノコ、海藻類は両

フレイル予防・まとめ
焼ついても体に必要な物
たんぱく質
魚・肉・卵・大豆製品
ビタミンB12
魚・肉・卵・大豆製品
ビタミンD
魚・肉・卵・大豆製品
エネルギーになるもの
(炭水化物)
いも類
砂糖
高糖質エネルギーに変わる
砂糖
長持ちするエネルギー
油・バター
マヨネーズなど

いきいきとした体づくり かたくりの郷 山森 英司 理学療法士

3-10分
※段階的に長くしていく

ステップ運動

- ご自身の好きな曲に合わせて足踏みを行う。
- 可能であれば、声に出して歌いながら楽しく足踏みを行う。
- 座った状態でも立った状態でも効果的。

10回
3セット

太ももの筋トレ

膝をある程度伸ばしたまま足全体の上げ下げを行う。5秒かけて上げて、5秒かけて下ろす。

5-10
文字

脚の筋トレ

脚の付け根から足全体を動かしながら、つま先で文字を書く。ひらがなを5文、数字を5つ、漢字を5つ書く。

手一杯、乳製品はコップ半分から1杯です。これを守れば簡単にバランス良好。大事な量は越さない、色々な食品を食べることです。

相談室の窓

みなさん、高額療養費制度はご存知でしょうか？医療費の負担が生活を圧迫しない為に、医療機関や薬局の窓口で支払う医療費が1か月間で上限額を超えた場合、その超えた金額を支給する制度です。上限額は年齢や所得に応じて定められており、いくつもの条件を満たすことにより、負担を更に軽減する仕組みも設けられています。

69歳以下の方と70歳以上の方が現状です。実際に入院されてきたご本人やご家族にお伺いしても「知らない」「聞いたことはあるけど」といった反応を示す方が多く、「世間一般的にはいるのが現状です。実際に入院されてきたご本人やご家族にお伺いしても「知らない」「聞いたことはあるけど」といった反応を示す方が多く、「世間一般的には知られていないようだ」と感じています。70歳以上の方については平成29年8月より段階的に負担が増え、最終的には今年8月にさらなる改定が行われました。特に課税世帯の方の負担が増えて

度重なる自己負担増はいつまで続く？

度重なる自己負担増はいつまで続く？ 今後の道北勤医協として地域の方々に、そのような制度について情報発信できればと感じています。

介護職の魅力と やりがいをお伝えします

キラッと★介護

患者さんと職員の間 笑顔あふれる職場

私は一条通病院回復期リハビリ病棟に勤務しています。

骨折後や脳卒中の患者さんが多く、「早く治って家に帰りたい」「以前のように歩けるようになって帰りたい」という患者さんやご家族の思いに寄り添うことを心がけています。

今年度は介護職員が中心となって排泄チームを立ち上げ、食後のオムツ交換を食前に行ったり、なるべく早い時期からのオムツ使用をやめてトイレでの排泄に移行できるように毎週評価とプランを検討しています。リハビリ技士や社会福祉士等、多職種とも情報共有し連携を取りながら、患者さんが少しでも早く元の生活に戻れるよう支援しています。

患者さんの多くは高齢者であり、沢山の疾患や障害を抱えている方も少なくないため専門的な知識や技術も必要となります。そのため院外の学習会や講演会等に積極的に参加し、患者さんに満足していただけるケアを提供できるように日々努力しています。

大変なこともありますが、私が長年働いてこられたのはいつも支えてくれる仲間がいて、楽しく働く事ができているからだと思います。私の職場はいつも患者さんと職員の間 笑顔や笑い声があふれています。定年間近な私ですが、若いスタッフとともに元気に楽しく頑張っています。

一条通病院 2 病棟
介護福祉士 中村悦子



総会後の懇親会で乾杯

永山東友の会総会 (10/22)



小旅行かねて北竜町へ

永山南友の会総会 (10/28)



笑顔あふれ交流すすむ

宗谷友の会総会 (11/10)



琉球空手に平和の祈りこめて

近文友の会総会 (11/2)

友の会 だより

秋の取り組み続々

10月24日(水)、緑が丘友の会は介護保険制度について学習講演会を開催。会場の緑が丘住民センターには29人の参加者が集まりました。

介護保険制度利用についての申請方法などの詳細や高齢者施設ごとの内容説明、旭川市の状況等を学びました。参加者からはいくつもの質問が出され、自分や家族の将来と介護を結びつけて考えられた学習となりました。

緑が丘友の会

学習講演会



介護保険制度を学ぶ参加者



生活直撃の値上がり嫌

旭川市 澤野 君枝さん

来年10月に消費税が上がる予定ですね。これ以上生活が大変になるのはいやですね。寒くなる冬。ガソリン、灯油が安くないかな。

美味しいジャムできた

旭川市 片貝 宏子さん

黄色いトマトをジャムにした。6歳の孫は「いいにおい」とヨーグルトに入れてすっかりはまっています。赤のトマトのジャムよりも食べやすい。

読者のみなさまへ

本紙記事の感想やご意見みなさまの日常の出来事、絵手紙などの投稿をお待ち

東京五輪まで元気に

東川町 泉 淑江さん

道北の医療を配布しています。2020年のオリンピックまで元気に頑張りたいと思います。

日頃の運動が大事

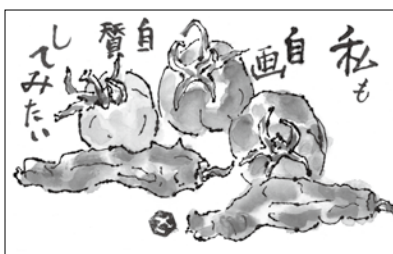
札幌市 山崎 万善さん

母や祖母を見ていて感じたことは「日頃からの運動の大切さ」です。毎日少しづつでも身体を動かしたり、ストレッチをしたりして筋肉を衰えさせないことが大事と実感しています。

健康管理も大切

旭川市 早川 雄造さん

今夏受けた大腸がん検査は異常ありませんでしたが、特定健診では旭川市保健所から指導されました。日頃からの健康管理が大切と思いました。



旭川市 梶山セツ子さんの作品

しています。クロスワードパズルの「応募と一緒に」お寄せください。掲載させていただきます方には図書カードをお送りします(編集部)

「道北の医療」 宅配しています

山麓での穏やかな暮らしから思う

比布友の会 阿部嘉明さん



東京生まれの東京育ち。東京でサラリーマンをしていましたが、20年ほど前、定年2年前に退職し比布町に移住しました。サラリーマン時代は忙

しい毎日が続く生活でしたが奥様のご希望もあり、「退職後は憧れの北海道で趣味のスキーを満喫する生活ができれば」と10年くらい奥様と一緒に北海道を周って、移住先を探しました。比布町に決めた理由はスキー場が近い土地が手に入った事が大きかったそうです。先に阿部さんひとり

で比布町にやってきて、山麓のイタドリやぶだらけだった土地を切り開き、古い住居を住める状態に改修するなどして、奥様を迎えました。現在、奥様と二人での穏やかな暮らしをしつつも、今の政治には怒りをみせます。「年金は下げ、消費税を上げ、軍事費も増やす今の政治は国民生活と方向性が違っている。医療費無料にするなどして安心して老後暮らしできるようにすべきだ」と国民本位の政治への転換を訴えました。

クロスワードパズル 356

	①		②		③
④			⑤		
⑥		⑦			
		⑧		⑨	
⑩	⑪			⑫	⑬
			⑭		⑮

ヨコのかぎ

- ① 問題を解く手がかり。
- ② 花。
- ③ 保護。
- ④ 破。

タテのかぎ

- ① 事件・騒動などの起こる原因。
- ② そば食べて、紅白歌合戦見ようかな。
- ③ 小や月は。
- ④ 子どもは待ち遠しい。
- ⑤ 「董」の読み方。春の季語です。
- ⑥ スタジオジブリ作品。何の宅急便?
- ⑦ ふるいたつ。
- ⑧ 神社仏閣建築するのは。

11 応募方法 2重マスの字を組み合わせて、ある言葉(ヒント参照)を作ってください。ご応募は、ハガキ、各院所にある「応募用紙」、Eメールで、答え、氏名、

クロスワードパズル10月号解答

マ	タ	ク	シ	キ	ヌ	ツ	ブ
ギ	ネ	ク	イ	エ	ク	ラ	ヒ
リ	グ	ク	ド	ク	マ	ツ	ヒ
ク	セ	ク	ウ	ド	イ	ク	ヒ

12 派手の反対。
13 泊が今、社会問題になっていきます。
14 108回つく。
15 鐘。
11 当選者 20人(敬称略)
岩崎弘幸、大根ゆかり、笠井章子、小杉拓雄、佐藤初枝、竹内志津子、岡淳一、坪川東子、福井八重子、福沢教(以上旭川市)、及川雅子(土別市)、高坂ひろ子、近藤道子、服部多鶴子、山田和子、吉田貴則(以上稚内市)、船木イネ(猿払村)、北風一憲(深川市)、三橋邦男(留萌市)、濱田智昭(網走市)

郵便番号、住所を記入しお送りください。抽選で20人の方に図書カードをお送りします。締め切りは12月末日。あて先 旭川市東光1条1丁目1番13号 道北勤医協本部 社保組織部 (Eメールアドレス) tomonokai@dohoku-kinjyo.or.jp 10月号の答えは「タイイクノヒ(体育の日)」応募総数は167通(ハガキ87通・メール28通・応募用紙52通)。