



# 秋の友の会強化拡大月間

9月から始まった今年の友の会拡大強化月間では、職員と友の会が協力して様々な活動が進められ、友の会入会やいつでも元氣購読、大腸がん検診などが広がりました。

地域の各友の会では友の会員の結びつきを深める取り組みとして、医療や介護に関する講演会、温泉等での総会などが次々と開催され、多くの会員さんが参加し知識や懇親を深めました。

# どうやって医師を増やす？

## 稚内で医師問題考える講演会開催

9月26日、稚内で「医師不足の根本要因と解決の道」と題した講演会が行われました。

この会は宗谷病院と宗谷友の会が主催し、「医療再生」を訴え講演や執筆活動を行っているNPO法人医療制度研究会副理事長の本田宏医師を講師に招いたもので、今の医師不足の現状をどうやって解決していくかを友の会として考える目的で行われました。

講演の中で本田医師



会場の様子と講師の本田宏医師（下写真）



（宗谷病院 三瓶峰智）

### 医療制度研究の専門家

## 本田宏医師招く

は、今の日本の医師不足の現状を各国との比較などから、いかに日本の医師が足りないかをわかりやすく解説するとともに、単に医師が不足しているだけでなく、医師の労働条件も劣悪で過労死している医師もたくさんいることが紹介されました。さらに「医療費亡国論」をはじめとする「日

## 友の会会員広がり結びつきも強まる



一条クリニックでの署名呼びかけ

### 風除室、待合行動で署名や友の会入会広がる

一条通病院・クリニックでは、周辺地域の友の会と職員が日替わりで交番を組んで行動しました。「健康を守る活動と一緒に」と署名協力や友の会入会の呼びかけに多くの患者さん、ご家族等からご協力を頂きました。

### 健康づくりの活動も進められる

各地域のスーパー内に会場をお借りし、「ましかど健康チェック」を行いました。血圧・体脂肪測定、健康相談などを行い、多くの買い物客が立ち寄りしました。

### 訪問調査で地域の声が集まる

当初は全院所で65歳以上一人暮らしの患者さんに訪問し生活実態調査を行う予定でしたが、9月6日に発生した胆振東部地震による停電の影響もあり、一条通病院・クリニックでは地震による被害等の影響を調査する訪問行動に変更しました。訪問では地震時の状況や災害対策への意識をお聞きする中で、地域の災害対策への病院の関わりを求める声などの意見、要望も頂きました。

### 友の会 スポットライト

## 地域住民が集い交流「健康カフェ」

### 北星友の会の取り組み



コーヒーを入れる岡田会長

「飲み物は何にしますか」「お菓子をどうぞ」。北星友の会の役員さんが参加者には最初にこう声をかけます。「気軽に楽しく集える場にした」と北星友の会が旭川北病院を会場に今年度始めた「健康カフェ」の取り組みが3回目を迎えました。毎回20人前後が集まって学習や運動などを行

い、交流を深める場となっています。参加者の多くは友の会の旅行などの行事に参加して誘われたり、案内チラシを見てというよう旭川北病院周辺地域の友の会の方です。その中で今回参加していた独居高齢者の方々は、「独居はつまらない。こういう会に参加して勉強や交流することで気持ちが幅がでてくるの」、「色んな知識を勉強出来ていい」と思い参加している。「行事で顔は知っていたけれど



健康体操で身体を動かす

お話ししたことはなかった方と話が出来るようになり楽しい」、「足腰の運動にもなっているよ」と話します。この健康カフェが家から外出すること、社会活動への参加や運動する機会になつていくようです。このカフェを主催する北星友の会会長の岡田靖子さんは「高齢者が家から出歩くきっかけづくりにしたかった」と思いを語ります。この思いを役員全員で共有して地域の高齢者の手助けになればと、院所の協力も得て毎回試行錯誤しながら、お

## ブラックアウトは何故起こったか

### 原発ゼロをめざす学習講演

10月16日、一条クリニックを会場に道北勤医協の加盟する「原発ゼロをめざす旭川連絡会」主催の「北海道の電力供給を考えた学習講演会」が開催されました。

この講演会は9月6日に起こった胆振東部を震源とした地震による全道的な停電「ブラックアウト」の事態を受けて、北海道の電力供給体制の実態、国や北電の電力政策などを学び、福島第一原発事故の教訓から原子力発電に依存しない安全で安定した電力供給について考える目的で行われたものです。

講演を行った水島能裕さん（元北電社員、原発ゼロをめざす旭川連絡会代表幹事）は、今回のブラックアウト発生は北電が泊原発電所に多大な費用がかかる中、発電コスト等の経済性を重視し苦慮の真火力発電所に過度に依存していたことが原因のひとつと説明。さらにその根本は、原発をベース電源として推進する国のエネルギー政策そのものに起因していると厳しく指摘。世界的に主流となっている太陽光、風力などの再生可能エネルギーへの転換を国に求めることを参加者に訴えました。

# シリーズ みんなの医療講座



## 運動の種類

効果的な運動は、筋力

みなさんは糖尿病には運動が有効という事をご存知でしょうか？運動さ

練習と有酸素運動（ウォーキングやジョギング、水泳、サイクリング）の併用が良いと言われてい

## 運動の負荷量

運動の負荷量は人それ

## 糖尿病と運動

一条通病院リハビリテーション部 理学療法士 高橋 翔

## 運動の回数や頻度

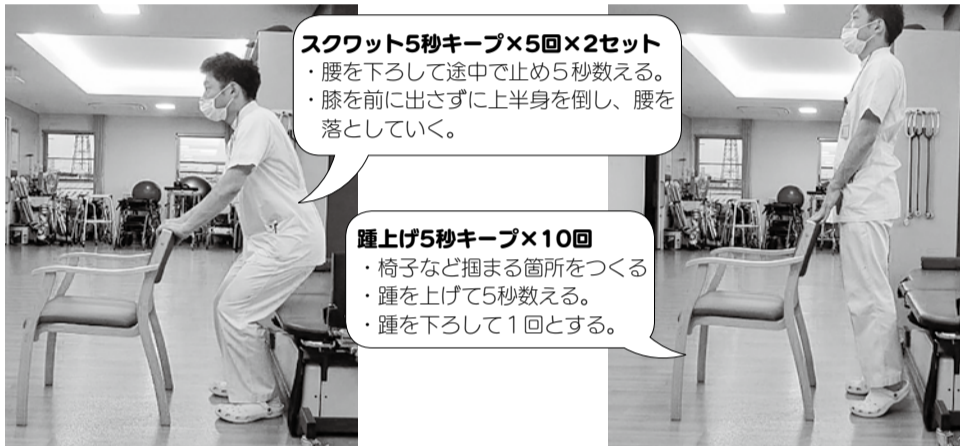
それぞれ年齢や体格など個人差があるので、ご自分で

## 運動の回数や頻度

有酸素運動では、ある

## 運動をしてみよう！

実際に運動しようにも運動習慣がない人は、い



スクワット5秒キープ×5回×2セット  
・腰を下ろして途中で止め5秒数える。  
・膝を前に出さず上半身を倒し、腰を落としていく。

踵上げ5秒キープ×10回  
・椅子など掴まる箇所をつくる  
・踵を上げて5秒数える。  
・踵を下ろして1回とする。

## 運動習慣をつけよう

糖尿病に対する運動で大切なことは、運動を

また、筋力練習は比較的大きな筋肉がある下半身の筋力トレーニングが有効です。

## 相談室の窓

介護老人保健施設かたくりの郷では、無料低額介護老人保健施設利用事

## 無低老健ご存知ですか？

を控え医療機関に入院のため、当施設へ入所された方がいました。

無低老健とは、当施設入所に限り経済的な理由で必要な介護を受け

はいましたが、数万円の自己負担が発生、さらに妻の入院で食事・居室料金に加えてアメニティー用品代(病衣・口腔ケア・シャンプー等)もかかる

介護職の魅力とやりがいをお伝えします

## キラッと★介護

“介護福祉士を目指すみなさん”一緒に働いてみませんか！



い、スタッフと検討して季節に合わせてレクリエーション(夏まつり、秋

のお楽しみ会、クリスマス会、ひなまつり)を行っています。

## 職員募集

職種 介護職員 (正職員・パート)

- 勤務地・時間など働き方はご相談ください
- 併設の保育園で子育てサポート

ご連絡・お問い合わせは 道北勤医協介護事業部 電話 0166-31-1179

あなただけの元気 いっでも元気 MINIREN 2018 11月号 380円 好評発売中

一人に寄り添い、心と健康を見守り退院しても安心・安全に生活できるよう援助し、今後必要とされる介護福祉士を目指し奮闘していきたいと思

人も当施設で安全に療養することが可能となりました。 無低老健利用には、支援相談員が生活や経済状況など詳しく事情をお聞きします。



羽幌バス旅行で「いつでも元気」購読呼びかけ(9/24)

東川友の会



温泉&パークゴルフ旅行「みんなでカンパニー」(9/19)

千代田友の会

友の会 だより

秋の取り組み続々

秋の紅葉の下 健康ウォーキング(10/14) 朝日中央友の会



「新しい手話の普及にあたって」講演会開催(9/30)

龍耳友の会



温泉交流会に48人が参加(9/27)

豊岡西友の会



総会で月間活動推進訴える岡田靖子会長(10/5)

北星友の会

丘めぐり旅行での美瑛友の会の皆さん



「道北の医療」 宅配しています

美瑛のレジェンド

美瑛友の会 今滝 秀輝さん



自宅での今滝さん。大好きな北斗の拳「ケンシロウ」と一緒に

元気な老後を！ 川市 平林 眞理子さん



笑顔で看取れるように 川市 宇野 尚志さん

9月号の相談室の窓 「人生の最期を穏やかに過ごされたAさん」のお話を読んで、私も笑顔で看取りを出来る家族にとの思いを強くしました。

普段から災害の備えを 川市 大柳 宜子さん

独り暮らしになり3年。9月6日早朝の地震で停電となり、普段の備えのなさを深く反省しました。災害に対しての甘さが身にしみました。

ヨコのかぎ? ①フグの鍋、大阪では? ②ドラえもんの大好物。 ③ハト派の反対。 ④中国史上、最後の王朝。 ⑤身体が〇〇〇が悪い時は休みましょう。 ⑥江戸時代の学問施設。 ⑦寺。 ⑧エゴイズム。〇〇主義。 ⑨ゆずやくるみを用いた餅(もち)菓子。 ⑩野球で送りバント。記録は? ⑪英語でMOON。日本語では? タテのかぎ? ①単位。キロ、メガ、ギガ、〇〇。 ②元素記号Ti。〇〇〇合金。 ③物理、化学、生物などを学ぶ教科。 ④「団栗」の読み方。 ⑤日本最古の遊園地。浅草。 ⑥その時々気ままな思いつき。自分勝手な考え。 ⑦無慈悲に金品をむさぼる。 ⑧一条通病院、クリニックでは自宅までの〇〇〇〇〇〇な商売。 ⑨送迎を行っている。 ⑩応募方法 ⑪2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、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11月末日。 ②あて先 ③〒078-8341 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-kinkyoorip

9月号の答えは「けいろうのひ(敬老の日)」。応募総数は153通(ハガキ70通・メール35通・応募用紙48通)。

②あて先 ③〒078-8341 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-kinkyoorip

院所にある「応募用紙」、Eメールで、答え、氏名、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11月末日。 ②あて先 ③〒078-8341 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-kinkyoorip

クロスワードパズル 355

Crossword puzzle grid with numbered squares.

北海道の郷土料理。 鮭と味噌をつかった鍋

crossword puzzle 9月号解答 grid.

クロスワードパズル9月号解答 ①パナマ ②サイロ ③ライオン ④ハナ ⑤サウナ ⑥ケシ ⑦シケリ ⑧イン ⑨ノリ ⑩ホ ⑪ハ ⑫ツ ⑬シ ⑭ケ ⑮リ ⑯イ ⑰ノ

②あて先 ③〒078-8341 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-kinkyoorip

院所にある「応募用紙」、Eメールで、答え、氏名、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11月末日。 ②あて先 ③〒078-8341 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-kinkyoorip