

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

2018年5月1日
第505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

期待の2018年度新入職員



2018年度民医連道北ブロック新入職員入職式

鈴木理事長を囲み記念撮影

道北勤医協はこの春、17人の新入職員を迎え入れました。4月2日(月)には入職式が行われ、鈴木和仁理事長からは歓迎の言葉

と辞令交付、八重樫典生専務理事からは民医連と道北勤医協についての講義がありました。新入職員は緊張の面持ちで真剣に話を聞き、民医連職員

としての心構えを学びました。今後は研修を経て、それぞれの配属先で業務を覚えていきます。医療従事者としてのルール、知

フレッシュユ!

道北の医療介護担う新しい力

新人看護師は 実技学ぶ
 4月の新入職員は職種ごとや職場内で計画された研修プログラムに沿った研修

新入職員紹介	看 護 師	中 田 亜 季
看 護 師	八 田 愛 理	
看 護 師	高 内 紀 江	
看 護 師	高 橋 祐 美	
看 護 師	伊 藤 愛 花	
理 学 療 法 士	佐 藤 晴 香	
理 学 療 法 士	開 地 希	
理 学 療 法 士	玉 手 凜	
理 学 療 法 士	野 上 優 佳	
理 学 療 法 士	池 田 圭 祐	
作 業 療 法 士	高 橋 瑠 菜	
言 語 療 法 士	鶴 谷 朱 音	
介 護 福 祉 士	祖 父 江 一 仁	
介 護 福 祉 士	鴫 田 翔 映	
社 会 福 祉 士	高 橋 佑 衣	
管 理 栄 養 士	馬 場 千 遥	
調 理 師	野 島 愛 華	

識や技術の習得はもちろん、患者さんやご家族への対応など徐々に経験を積んでいきます。また、友の会行事等にも参加しますので、よろしくお願いたします。



指導者が見守る中、採血を練習する新人看護師

様々な研修を受け、医療従事者として、民医連職員としての基礎を学びます。

4月6日には看護師の注射技術実習が行われま

した。新人看護師は指導者の一条通病院外来の川中響子看護師と西島有樹子看護師から、的確で安全な注射技術の指導を受けました。DVDと資



指導を受けながら施術する新人リハビリ技士

料を使った講義の後、練習キットを使用した実技を実施。その後2人1組となりそれぞれの採血を実際に行いました。

先輩技士の指導受けリハビリ
 リハビリ部門の新入職員は職場に入って早速、患者さんのリハビリを担当しています。

先輩技士が傍で見守る中、新人のリハビリ技士は患者さんの様子を観察しながら、しっかり施術を行っていました。患者さんからの新人技士を気遣うあたたかい言葉に職員もほころびました。

お知らせ

「道北の医療」のご愛読ありがとうございます。

次号6月号では5月26日に開催される道北勤医協第58回通常社員総会について特集します。総会開催日との関係で次号の発行日、配達が遅れますのでご了承ください。

けんびきょう

幼い頃、母に連れられよく汽車に乗ったことを想い出す。当時、駅は大きな荷物を担ぐ行商の女性や赤子を背負った母親等、沢山の人で混み合い活気に満ちていた。駅に行くといつもウキウキした気持ちになったものだ▼昨年、JR北海道は道内28線区中、13線区が「単独では維持困難」と発表した。広大な道内の鉄道は通学・通院など道民の暮らしに直結している。公共交通機関としての使命は重い▼オートバイで旅をする廃線となった街は衰退が加速していると感じる。駅前賑わいは無く、代替輸送のバス停がポツンと佇む。駅は街の顔だ。顔を失った街の衰退は早い。道は国に対して繰り返し支援を求めてほしい。いま国が増やすのではなく人口減で疲弊していく市町村への支援だ▼平昌五輪後のカー娘の発言が印象に残る。「何も無い街で未来に希望が見出せなかつた。しかし、今はこの街で生まれ育ったことに誇りを持ちたい」その原点は故郷を愛する想い。努力と結果で掴んだ貴重な言葉だ。私たちも国に対し署名運動を強めよう。愛し、誇れる故郷を消滅させてはならない(広)

無料低額診療の薬代の公的助成制度

東川町、東神楽町で期間延長

3カ月 ↑ 6カ月に



東川松岡町長と上ヶ嶋会長が固い握手

この4月から、東川町と東神楽町では無料低額診療の薬代の公的助成期間をこれまでの3カ月間から、6カ月間への延長を決定しました。道北勤医協友の会が運動を進めて、2014年9月に東神楽町、2015年4月に東川町で開始されたこの制度ですが、今回の期間延長は町民の命と健康を守る立場での行動が町政を動かしたものでした。

**要請や提案を
受けとめた町の英断**

3月15日には東川町の 医協友の会連合会会長、松岡市町長と、道北勤 東川友の会の役員が懇談し、薬代の公的助成期間延長の要請を行いました。松岡町長はその要請を受け、期間延長をその場で決断しました。

また、東神楽町では新年度予算を討議する委員会

9年に渡り、薬代の公的助成運動を続けてきた友の会連合会の上ヶ嶋会長は「両町は多くの町民の願いだけではなく、本当に困っている方に手を差し伸べることを政策化しており、大変ありがたいことだと思えます」と語り、期間延長の英断に感謝の意を表しました。

診療体制変更のご案内

一条クリニックでは5月9日(水)から、**毎週水曜日の午後診療を休診**

とさせていただきます。水曜日の午後以外は、今まで通り診療いたします。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

安倍9条改憲を許すな!

一条通で街頭アピール行

安倍政権、自民党が狙う憲法改憲を許さないたたかいが、3000万人署名の取り組みを中心に全国で進められています。道北勤医協でも署名を集めると同時に、様々な行動に取り組んでいます。

毎月9日に行っている安倍9条改憲NO!アピール行動では、4月是一条通沿いに職員がのぼりやポスターを張ったボード、横断幕などをもって並び、道行く歩行者やドライバーにアピールしました。

4月に入職した新入職員も初めてアピール行動に参加し、民医連運動の第一歩を踏み出しました。



一条通沿いでアピールする職員

友の会連合会総会のお知らせ

第26回

6月2日(土)

日時

午後12時30分受付開始
午後1時開会

場所

旭川市東部住民センター1階体育室
※例年と場所が変更になっております。

学習講演講師 **清水 真さん**



一般社団法人姿勢道普及協会理事長
日本スポーツクラブ協会スーパーマスターインストラクター

友の会 スポットライト

運動で広がる東光友の会 東光エクササイズが10周年



記念祝賀会に出席された皆さん

東光友の会が毎月2回行っている運動の取り組み「東光エクササイズ」がこの3月で活動開始から10年を迎えました。

3月30日には記念祝賀会が開催され、会場いっぱい54人の方が参加しました。

このエクササイズは当時の東光友の会役員会での「会員みんなで体を動かしたい」との声からスタートしました。最初は人が集まるか不安でしたが、ニュースで案内したところ30人が集まりビックリしたそうです。以来、現在に至るまで毎回30人程度が集まり続けられています。



参加者全員でのわらいヨガ

運営を開始当初から担っている東光友の会事務局長の伊藤千恵子さんは「10年続けられたことには感謝の気持ちでいっぱいです。このエクササイズが一番いいところは、人のつながりが広がるところです。友達が友達を誘ってきたり、10年経った今でも毎月2〜3件の新たな参加の問い合わせがあります。参加者同士の絆も深くなり、高齢で運動が出来なくなっても顔を見に来る方がいます。

今後は東光包括支援センターの協力も得ながら運営を続けていくとの事で、「地域に根ざす活動として、次は15周年を目指します」と伊藤さんは新たな目標を見ずえています。

友の会と民医連をつなぐ月刊誌

「いつでも元気」読んでみませんか

医療・福祉の話題はもちろん、お料理や旅、海外の情報から有名人まで、内容は盛りだくさん! まずは手にとって、ページをめくってみましょう~♪見本誌は各院所待合に置いてあります。

購読ご希望は、お知り合いの友の会役員さんや各院所窓口などにお声がけください。1冊380円です。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気
MINI FRIEND

2018 5月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ/宇南の始まり 小松英一郎さん

特集 **守りたい9条**

みんなの健康 高血圧

新連載 レッツ体操

まゆみの手紙 栃木県茂木町

図と健康 子どものおやつ

発行/南信州医療福祉研究会 〒113-0034 東京都中央区東豊田2-4-4 東豊田センタービル 電話 03(5642)5656(代) FAX 03(5642)5657

シリーズ みんなの医療講座

段々と日が長くなり、雪も溶けてようやく春がやってきた感じがします。

冬は家にこもりがちで、日々を送っていた方も、外に出る機会が増えるのではないのでしょうか？

外で活発に動く事は、身体や精神の健康に良い影響を与えます。健康のために特別にお勧めなのが、全身の軽い有酸素運動です。その中でも今回はウォーキングを紹介したいと思います。

ウォーキングは『いつでも』『どこでも』『誰でも』行う事ができる手軽な運動です。それでいて全身を万遍なく使うので生活習慣病の予防にも効果的です。

「ウォーキングのポイント」

目標とするべき目安は、1日8千〜1万歩となります。個人差はありますが、8千歩は歩行距離にして4km程度。時間になると1時間程度となります。ただし、1度に8千歩を続けて歩く必要



ウォーキングのすすめ

一条通病院
リハビリテーション部
理学療法士

山内 真

目標の目安

- 初心者: 5〜10分程度 ・ 週/2〜3回
 - 中級者: 10〜20分程度 ・ 週/3〜4回
 - 上級者: 30分以上 ・ 週/4〜7回
- 1日10000歩以上

はありませぬ。あくまで1日の合計の目標値です。また、ウォーキングのための時間がとれないという方は買い物など日常生活の中で歩く事を意識して下さい。

歩く速度は遅すぎても良くありませんが、速すぎても息切れを起こして

意識するポイント

- ①背すじを伸ばす
- ②足元ばかり見ない
- ③踵から着いてつま先でけり出す



ウォーキングの効果

- ①高血圧の改善
- ②心肺機能の強化
- ③骨の強化
- ④肝機能の改善
- ⑤血糖値を下げる
- ⑥腰痛の改善 等々

ウォーキングは誰でも出来る手軽な運動ですが、注意点もあります。まず、運動前には適度なウォーミングアップで身体を温めておきましょう。身体が温まるといい状態で歩き始めると思わぬケガに繋がります。まだまだ肌寒い日が続きますので、事前に身体を温めておきましょう。また、汗をかいた時は

「ウォーキングの注意点」

しまします。目安としては会話をしながらでも苦痛にならない程度の速さで歩くのが良いです。頻度に関しては、体調がすぐれない時や天候が悪く無理をしないようにしてください。毎日取り組むのが理想です。

「ウォーキングを習慣に」

最後に、どんな運動でも続けてこそ健康に良い効果があります。最初から頑張りすぎて続かないくらいなら最初は5分程度でも良いので、まずは運動を習慣にする事から始めましょう。

相談室の窓

認知症本人を支える家族は、見通しが立たない介護への不安を抱えながら、日々お世話をしています。アルツハイマー型認知症の場合、認知症の進行により物盗られ妄想等が出現し、家族は慈しみ育ててくれた親や夫・妻のかつての面影が失われる悲しみ、そして家族との思い出が記憶から消えてしまう喪失感をあじわいます。家族介護者の立場でなければわからない

認知症本人を支える家族の支援について

認知症家族会と、認知症本人を介護している、あるいは経験したことのある家族が集まり、日々の悩みを語り合い、介護の仕方やストレスの解消法等の情報交換を行います。在宅

精神的な苦しみがあ、介護負担の大きさは計り知れません。そこで認知症家族支援のひととして、福祉協議会や各地域包括支援センター等では「認知症家族会」を開催して、現行の介護保険制度で

介護を続けるために家族の介護負担を軽減することとはとても重要なことです。これからは認知症本人を社会全体で支える仕組みづくり、そして家族支援に関する社会保障制度の充実が求められます。

※認知症家族会の開催場所や日時等は、各地域包括支援センターにお問い合わせください。

道北勤医協
ソーシャルワーカー
赤間 由佳理

きらり☆ナース 患者さんと共に歩み 28年、感謝とやりがいに

かたくりの郷
荒井 真巳



た。呼んでくれてありがとう」と言われた時は嬉しく、勤医協の職員として冥利につきました。今回の感動の経験の土台には、日常のケア

1990年に入職し早くも勤続28年になりました。勤医協に通院している患者さんと一緒に年を重ねてきたと感じています。病棟・外来・訪問看護を経験し、かたくりの郷で勤務して1年です。先日、外来勤務時代から知っていた入所7年

半、103歳のHさんをかたくりの郷でお看取りしました。ご家族はまだまだ大丈夫と受け止めていましたが、早めの対応をスタッフに勧め、遠方のお子さんや兄弟が旭川に集まりました。皆でHさんと一緒に泊まることになりました。決めたその晩に、待っていたかのように亡くなりました。看取ったご家族から「間に合っ

今後ともよろしくお願いたします。

友の会無料法律相談のお知らせ

5月22日(火)、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 33-0854 (友の会連合会)





平和への思いあふれる作品
寺島洋子さん(旭川市)



東鷹栖友の会 3/21
総会で
楽しく健康体操



東川友の会 4/14
総会でリハビリ技士と
認知症予防取り組み



神居友の会 4/14
今年度の楽しい活動を
決めた総会

友の会 だより

各地での取り組み

友の会お花見交流会 のお知らせ

- 一条通病院
日時: 5月19日(土)12時開始予定
場所: 神楽岡公園
- 旭川医院
日時: 5月19日(土)12時30分開始予定
場所: 忠別公園
- 旭川北医院
日時: 6月17日(日)12時開始予定
場所: 旭川北医院玄関前
- ながやま医院
日時: 5月19日(土)13時開始予定
場所: ながやま医院玄関前

※詳細は各院所の案内チラシを
ご参照ください。

**「道北の医療」
宅配しています**

ご近所の友の会役員さん
に声かけされ、3年前
から夏は自転車、冬は歩
きで道北の医療を配布し
ています。

家族の絆を大切に
千代田友の会 大畑 淑久さん



オホーツク海側の斜里
岳の麓にある清里町出身
で、高校まで過ごしまし
た。卒業後は国家公務員
として勤務し、道内各地
を10カ所も転動しました。
その中で二人のお子さん
が当時中3、高3だった
時に稚内への転勤が決ま

りました。その時奥
さんとも相談して家
族の絆を一番に考え
た結果、子どもたち
が進学して離れて暮
らせる場所を作ろう
と定住先として旭川を選
び、居を構えたそうです。
元国家公務員として、
最近続く官僚の不祥事
が公務員の信用を無くし
ていると胸を痛めていま
す。大畑さんはその原因
を作った安倍政治への憤
りを強く感じています。

◇転居、配布先不明の場合
はお知らせください

毎月「道北の医療」配布のご協
力ありがとうございます。
道北の医療をお届けするため
に、転居される会員さん、道北の
医療の配布先が空き家等の場合は
お手数ですが、友の会事務局(電
話33・1117)までご連絡お願
いします。

◇「道北の医療」配布の
ご協力をお願いします

毎月1回の配布です。健康づく
りも兼ねて、「ご近所周りの数部
でもご協力をお願いします。配布可
能な方は友の会役員さんや職員、
各院所受付にお申し出頂るか、友
の会事務局(電話33・1117)ま
までご連絡お願いします。

3000万署名達成を

旭川市 大西 教文さん

「教え子を戦場に送ら
ない」をモットーに憲
法改悪に反対してきまし
た。今回は真に正念場を
迎えています。何として
も3000万人署名を達
成させたいものです。

何か冬をのり切った

旭川市 小野 秀子さん

おかげ様で何とか冬を
のり切った様です。子ど
も時代に春に獲れたニシ
ンを一匹まるまる食べら
れたこと、野山を駆けま
わったことが体の基礎に
なったと感謝しています。

脳活にはクロスワード

旭川市 小畑 勝彦さん

最近、クロスワードパ
ズルが加齢のせいかわか
り難いのか、すんなり
解けなくなりました。時
には辞書にもお世話にな
っています。脳活にもい
いのではと負け惜しみ!!



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寄せ
ください。掲載させていただきます。

いた方には図書カードをお送
りします。

また、昨年6月の郵便料金
改定に伴い、ハガキ料金が52
円から62円になっています。
古いハガキを使用される場合
は、ご注意ください(編集部)。

タテのかぎ?

① 寿司屋でお茶の事。
② 地球温暖化防止、京○
○定書。
③ 相撲興行で、座敷で仕
切られたところ。
④ ○○海。○○界。
⑤ 収入○○○○。○○税。
⑥ 時期外れの無用な物。
⑦ 話し合いで決めること。
⑧ お酒を飲むとどうな
る?
⑨ ○○○○住宅。
⑩ タテのかぎ?

ヨコのかぎ?

① 栗鼠の読み方。
② 将棋で歩兵が成ったも
の。
③ 蒸し料理は○○○で調
理。
④ 道理に合わないこと。
⑤ 端午の節句の別名。○
○○○の節句。
⑥ 振り込め詐欺のひと
つ。○○○○金詐欺。
⑦ 波の立つ原因が去った
あとも残っている波。
⑧ 応募方法

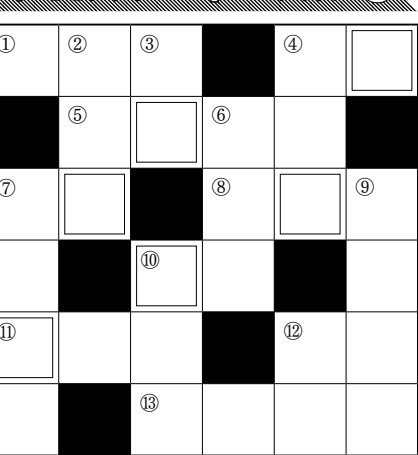
ヨコのかぎ?

① 栗鼠の読み方。
② 将棋で歩兵が成ったも
の。
③ 蒸し料理は○○○で調
理。
④ 道理に合わないこと。
⑤ 端午の節句の別名。○
○○○の節句。
⑥ 振り込め詐欺のひと
つ。○○○○金詐欺。
⑦ 波の立つ原因が去った
あとも残っている波。
⑧ 応募方法

ヨコのかぎ?

① 栗鼠の読み方。
② 将棋で歩兵が成ったも
の。
③ 蒸し料理は○○○で調
理。
④ 道理に合わないこと。
⑤ 端午の節句の別名。○
○○○の節句。
⑥ 振り込め詐欺のひと
つ。○○○○金詐欺。
⑦ 波の立つ原因が去った
あとも残っている波。
⑧ 応募方法

クロスワードパズル 349



お花見でジューズ

クロスワードパズル3月号解答

セ	ツ	ノ	シ
ケ	チ	ツ	リ
オ	ケ	ユ	キ
リ	ク	モ	タ
モ	ン	コ	ン
ノ	ケ	ン	ポ
			ウ

応募方法

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。

◆あて先

郵便番号078-83
41 旭川市東1条1
丁目1番10号 道北勤
協本部 社保組織部
3月号の答えは「モモ
ノセック(桃の節句)」。
応募総数は139通(ハ
ガキ62通・メール23通・応
募用紙54通)。20人の方
が当選しました。

◆当選者(敬称略)

梅原真理子、北野トメ
子、佐々木照子、清水由
美子、西條孝子、田村寿
子、中村千尋、福井早
苗、円山順子、山田実樹
憲(以上旭川市)、瀬川
里美(名寄市)、松澤茂
(東川町)、飯田笑子、越
後フユ、寺井美江子、橋
村清明(以上稚内市)、
上野真知子(浜頓別町)、
川端亮(枝幸町)、佐藤
祈沙(深川市)、吉田マ
ツ(岩見沢市)

◆あて先

郵便番号078-83
41 旭川市東1条1
丁目1番10号 道北勤
協本部 社保組織部
3月号の答えは「モモ
ノセック(桃の節句)」。
応募総数は139通(ハ
ガキ62通・メール23通・応
募用紙54通)。20人の方
が当選しました。

◆当選者(敬称略)

梅原真理子、北野トメ
子、佐々木照子、清水由
美子、西條孝子、田村寿
子、中村千尋、福井早
苗、円山順子、山田実樹
憲(以上旭川市)、瀬川
里美(名寄市)、松澤茂
(東川町)、飯田笑子、越
後フユ、寺井美江子、橋
村清明(以上稚内市)、
上野真知子(浜頓別町)、
川端亮(枝幸町)、佐藤
祈沙(深川市)、吉田マ
ツ(岩見沢市)