

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2月1日
第502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

「安倍9条改憲NO！ 憲法を生かす全国統一署名」を広げよう



友の会員のみなさん、戦争政策と医療介護活動は対極にあります。「安倍9条改憲NO！憲法を生かす全国統一署名」を地域に広げる事を心から訴えます。

新聞報道では、自民党は年内にも9条に自衛隊を明記し改憲発議を目指す

この取り組みは安倍政権の進める憲法9条への加憲の動きに対し、国会でその発議をさせないために憲法記念日の5月3日までに全国で3000万人の署名を集め、国民の反対意思を示そうとするものです。

道北勤医協では今回の署名集約目標を、2万3000筆としています。先月号に折り込んだ署名用紙は1月16日現在で500筆を超える返送がありました。会員さんご自身はもちろん、ご家族、ご親戚、ご友人、ご近所

友の会員のみなさん、戦争政策と医療介護活動は対極にあります。「安倍9条改憲NO！憲法を生かす全国統一署名」を地域に広げる事を心から訴えます。

先頭に道北勤医協各事業所、各単位友の会で大きな運動を展開していきます。具体的には朝の外来待合での署名呼びかけ、会計窓口での署名配布、会員さん宅への署名協力をお願いなどを行います。

この大きな反対世論をさらに広げるために、道北勤医協と友の会で3000万人署名対策本部会議を立ち上げました。地域の中で憲法を守る対話を広げ、改憲を阻止するために共に頑張りましょう。

平和、命と健康を守るために署名へのご協力をお願いいたします。

川原教授は「憲法はそもそも権力者が順守するものであり、権力者たる安倍首相が憲法を変えたいと言っているのは憲法違反だ」と思っています。安倍首相の最終目標は在任中の改憲であり、国民の権利を制限し戦争できる国にすることです」と安倍改憲の目的を明らかにしました。

1月19日には署名運動のスタート集会として、札幌学院大学の川原茂雄教授を招き、憲法問題について学習講演会を開催しました。

川原教授は「憲法はそもそも権力者が順守するものであり、権力者たる安倍首相が憲法を変えたいと言っているのは憲法違反だ」と思っています。安倍首相の最終目標は在任中の改憲であり、国民の権利を制限し戦争できる国にすることです」と安倍改憲の目的を明らかにしました。

最後に「この70年、日本は一度も戦争をしなかった」と強調し、先人たちが不断の努力により守ってきた日本国憲法を知り、活かすことを伝える活動を広げていくことを訴えました。

票は過半数で可決とされるが、その過半数とは有権者の過半数ではなく、有効投票数の過半数です。投票率50%であれば有権者の25%強の賛成があれば可決となります。これは民意が反映されているとは言えず、このようなことになれば大変な危機です」と述べ、国民投票実施の危険性を指摘しました。

票は過半数で可決とされるが、その過半数とは有権者の過半数ではなく、有効投票数の過半数です。投票率50%であれば有権者の25%強の賛成があれば可決となります。これは民意が反映されているとは言えず、このようなことになれば大変な危機です」と述べ、国民投票実施の危険性を指摘しました。

署名目標は2万3000筆

道北勤医協では今回の署名集約目標を、2万3000筆としています。先月号に折り込んだ署名用紙は1月16日現在で500筆を超える返送がありました。会員さんご自身はもちろん、ご家族、ご親戚、ご友人、ご近所

先頭に道北勤医協各事業所、各単位友の会で大きな運動を展開していきます。具体的には朝の外来待合での署名呼びかけ、会計窓口での署名配布、会員さん宅への署名協力をお願いなどを行います。

川原教授は「憲法はそもそも権力者が順守するものであり、権力者たる安倍首相が憲法を変えたいと言っているのは憲法違反だ」と思っています。安倍首相の最終目標は在任中の改憲であり、国民の権利を制限し戦争できる国にすることです」と安倍改憲の目的を明らかにしました。

最後に「この70年、日本は一度も戦争をしなかった」と強調し、先人たちが不断の努力により守ってきた日本国憲法を知り、活かすことを伝える活動を広げていくことを訴えました。

先日、永山南友の会の柴田誠吾会長のお話を聞いた。「17歳で入隊、朝から晩まで人殺し訓練、上官の言葉は朕(天皇)の命令」「本場の戦争の姿」とは何かを▼日清戦争から先の大戦終結までの51年間の戦争の実相は狂気に満ちていた。ナチスドイツが行った捕虜収容所での「少年たちへの餓死実験」。森村誠一著「悪魔の飽食」が明らかにした旧関東軍防疫給水部(731部隊)の極悪非道な生体実験。中国黒竜江省の首都ハルビン市にはガス実験室などの施設が保存されている▼戦争への道は周到に準備され真綿で首を締められるようにして国民の中に浸透していく。現在強行されている「安倍改憲」による現行憲法改正の流れが過去の歴史と重なる。現憲法の理念は「国民が政府を監視し国家は国民の私生活に干渉しない」これが近代立憲主義・民主主義の到達点。しかし今、国民の知る権利を無制限に制限、国民の私生活への日常監視をすすめる、秘密保護と言論・思想統制の権力構造を狙う、動きが見える▼将来の日本と子どもや孫たちに「憲法9条守れ」の声を残そう。三千万署名成功のために力を合わせよう(K)

道北勤医協では改憲反対の意思を示す「安倍9条改憲NO！憲法を生かす全国統一署名」を友の会とともに推進します。

この取り組みは安倍政権の進める憲法9条への加憲の動きに対し、国会でその発議をさせないために憲法記念日の5月3日までに全国で3000万人の署名を集め、国民の反対意思を示そうとするものです。

先頭に道北勤医協各事業所、各単位友の会で大きな運動を展開していきます。具体的には朝の外来待合での署名呼びかけ、会計窓口での署名配布、会員さん宅への署名協力をお願いなどを行います。

川原教授は「憲法はそもそも権力者が順守するものであり、権力者たる安倍首相が憲法を変えたいと言っているのは憲法違反だ」と思っています。安倍首相の最終目標は在任中の改憲であり、国民の権利を制限し戦争できる国にすることです」と安倍改憲の目的を明らかにしました。

最後に「この70年、日本は一度も戦争をしなかった」と強調し、先人たちが不断の努力により守ってきた日本国憲法を知り、活かすことを伝える活動を広げていくことを訴えました。

先日、永山南友の会の柴田誠吾会長のお話を聞いた。「17歳で入隊、朝から晩まで人殺し訓練、上官の言葉は朕(天皇)の命令」「本場の戦争の姿」とは何かを▼日清戦争から先の大戦終結までの51年間の戦争の実相は狂気に満ちていた。ナチスドイツが行った捕虜収容所での「少年たちへの餓死実験」。森村誠一著「悪魔の飽食」が明らかにした旧関東軍防疫給水部(731部隊)の極悪非道な生体実験。中国黒竜江省の首都ハルビン市にはガス実験室などの施設が保存されている▼戦争への道は周到に準備され真綿で首を締められるようにして国民の中に浸透していく。現在強行されている「安倍改憲」による現行憲法改正の流れが過去の歴史と重なる。現憲法の理念は「国民が政府を監視し国家は国民の私生活に干渉しない」これが近代立憲主義・民主主義の到達点。しかし今、国民の知る権利を無制限に制限、国民の私生活への日常監視をすすめる、秘密保護と言論・思想統制の権力構造を狙う、動きが見える▼将来の日本と子どもや孫たちに「憲法9条守れ」の声を残そう。三千万署名成功のために力を合わせよう(K)



安倍「改憲」ではなく「壊憲」と説明する川原教授

国の根本を変える安倍改憲 国民投票の危険性も指摘

けんびきょう



オープニングでの東光友の会

今年1月20日(土)、一条通病院新年会が東部住民センターを会場に開催さ

1月20日(土)、一条通病院新年会が東部住民センターを会場に開催さ

懇親深め、署名も集まった！ 一条通病院新年会に260人が参加

今年1月20日(土)、一条通病院新年会が東部住民センターを会場に開催さ



啓明友の会の見角さん



芳賀医師らの楽器演奏

厳寒の旭川で 目に見えにくいホームレス 厳しい実態明らかに ホームレス実態調査行う



車中泊の方に声かけ

例年行っているこの調査では、旭川駅と市内の道の駅の2ヶ所を周りま

旭川駅ではベンチで横になっていたり方々に生活や病気など困ったことは

1月15日早朝、旭川市保健福祉部と道北勤医協が加盟する旭川・上川社会保険推進協議会(以下、社保協)が共同で「ホームレス実態調査」を行いました。

でお金を貸してほしい」と相談を受けました。また、道の駅では車のガラス部分が内部ですべて覆われている車両が3台ありました。

また、「憲法9条改憲NO!」3000万人署名への協力訴えが行われ、参加者から150筆を超える署名が集まりました。

を盛り上げました。また、「憲法9条改憲NO!」3000万人署名への協力訴えが行われ、参加者から150筆を超える署名が集まりました。

自分らしい生活に戻りたい 80歳代のAさんは2015年9月に右半身マヒとなり、B病院で脳梗塞と診断。治療中に肺癌の疑いも指摘されました。

昨年10月に開催された道北勤医協友の会研修交流会で、道北勤医協看護部主任会から報告された看護実践を紹介します。

キラリ 民医連の医療活動紹介

置、訪問診療、訪問看護、デイサービスの利用などの調整と併せて、近所の方や友人の見守りと支援も得られました。

在宅療養の希望を支え 3月末に退院したAさんは27日間、自宅療養を行いました。

「自宅で自分らしく過ごしたい」 連携と協力で 思いに寄りそう支援 道北勤医協看護部

「思い」を叶えるために 住み慣れた家で自分らしく生きていきたいと願う気持ちは、誰もが持っているものです。

9月初旬の深夜に室内で転倒。救急搬送され、右大腿骨の骨折で緊急入院となりました。

最後の入院 9月初旬の深夜に室内で転倒。救急搬送され、右大腿骨の骨折で緊急入院となりました。

その人の「思い」の背景にはどのようなものがあるのかを知り、それを叶えるために何が必要で、それぞれの役割を生かして出来ることは何かを見極めていくことが求められています。

調節などを行っていきました。Aさんは娘さんに「あつと帰って来たら、まだ戻りたくない」といって泣いていました。

住まい、医療、介護、予防、生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を国が進める中で、様々な連携と地域の皆さんのご協力を仰ぎながら、民医連の看護を大切にしていきたいと思っています。

その人の「思い」の背景にはどのようなものがあるのかを知り、それを叶えるために何が必要で、それぞれの役割を生かして出来ることは何かを見極めていくことが求められています。

その人の「思い」の背景にはどのようなものがあるのかを知り、それを叶えるために何が必要で、それぞれの役割を生かして出来ることは何かを見極めていくことが求められています。

10月27日、Aさんの容態が悪化し、その日の夕方、永眠されました。

シリーズ みんなの医療講座



雪道での転倒など危険が伴う冬期間は、お家から外出する機会も少なくなり、歩くなど運動量も減っているのではないですか？

今回はお家で出来る有酸素運動をご紹介します。

有酸素運動とは

有酸素運動はウォーキングやランニング、サイクリング、水泳などが一般的な運動だと思われています。

ご存知の方も多いと思いますが、有酸素性運動では筋肉を動かすエネルギーとして血糖や脂肪が酸素と一緒に消費されます。脂肪の燃焼の際に酸素を消費するため、「有酸素性運動」と言われます。

一方で、短距離走や強い運動負荷のかかる運動

雪道での転倒など危険が伴う冬期間は、お家から外出する機会も少なくなり、歩くなど運動量も減っているのではないですか？

今回はお家で出来る有酸素運動をご紹介します。

有酸素運動とは

有酸素運動はウォーキングやランニング、サイクリング、水泳などが一般的な運動だと思われています。

ご存知の方も多いと思いますが、有酸素性運動では筋肉を動かすエネルギーとして血糖や脂肪が酸素と一緒に消費されます。脂肪の燃焼の際に酸素を消費するため、「有酸素性運動」と言われます。

一方で、短距離走や強い運動負荷のかかる運動

有酸素運動の効果

1. 心筋を発達させ、血液の循環をより効率的にする。
 2. 骨格筋中の毛細血管の新生を促す。
 3. 冠動脈疾患の危険性の減少。(安静時の血圧を低下させる)
 4. 体脂肪を減少させる。(ダイエット効果)
 5. 慢性疾患の発症率低下。(2型糖尿病や高血圧など)
 6. 不安や抑うつ感を軽減し、健全感を高める。
 7. 脳細胞の増加を促し、脳の記憶機能を活性化する。
- 【Wikipediaより】

～お家で出来る有酸素運動～

一条通病院リハビリテーション部 作業療法士 主任 **長谷川良太**

長い有酸素運動として非常に有効です。雪が降っている日でも出来ますし、ウォーキングと違って外に出る必要もありません。簡単なのに消費カロリーのウオーキングより多いので、トレーニングを行いたいという人にはかなり良いトレーニング方法といえるでしょう。



院所やデイサービスで

2017年11月より、有酸素運動が効果的に行えるよう一条通病院のリハビリテーション室や介護老人保健施設かたくりの郷、ながやま医院のデイサービスでトレッドミル・リカンベントバイク・踏み台昇降といった機器が導入されました。トレッドミルは他にもルームランナー、ランニングマシンなどとも言われ、屋内でウォーキングやランニングを行える道具となっ

お勧めの有酸素運動

家の中で出来る有酸素運動の一つに踏み台昇降運動があります。踏み台昇降運動は、無理のないスピードで行い、時間の

の場合は筋力を動かすエネルギー源として酸素が消費されないため、「無酸素性運動」と呼ばれます。有酸素運動はダイエット効果があると言われる運動です。

踏み台昇降運動の方法

- 用意するもの
15～30cmほどの高さの台 or 階段
※不安定な方は手すりなどを使用
- 手順
1. 右足を上げて、左足を上げる
2. 右足を降ろして、左足を降ろす
3. 左足を上げて、右足を上げる
4. 左足を降ろして、右足を降ろす
- 回数
1日 50～200回
※ちょっと汗をかく程度
- 注意点
※腰や関節に痛みがある場合は中止してください



勤医協に入職し、13年が経ちます。子どもの出産をきっかけに現在のクリニックへと配属され、在宅酸素療法をされている方々の担当になりました。若い頃の喫煙が原因で、年を重ねてから酸素を吸わなければ生活が苦しくなった沢山の方々と

きらり☆ナース

禁煙外来で卒煙を目指してみませんか？

一条クリニック
日本禁煙学会認定指導者
黒河 亜理紗



の関わりから、禁煙することの大切さを強く感じました。

一条クリニックでの禁煙外来では、約8割の方が禁煙に成功しています。日本禁煙学会の認定医が2人、認定指導者が1人おり、より高度な指導を行うことができます。また、学会の学術大会に研究発表を行うなど、積極的な研究活動も行い

あちど医療をつなぐ日刊誌

いつでも元気

2018 2月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ/林田光弘さん (ヒバクシャ国際署名キャンペンリーダー)

学びたい/新しい道に挑戦を

まちづくり/社会とつながるパン屋

心の教室/アロマのある生活

まちのチカラ/和歌山県みなべ町

読と聞か/作りおきできるおかず

発行/高橋健康医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平均24時間センター併設 電話:03(5842)5856(代) FAX:03(5842)5657



友の会無料法律相談のお知らせ

2月14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 33・0854 (友の会連合会)

相談室の窓

80代男性Aさんは、妻と二人暮らし。家族は遠方に在住しています。ある日、妻が急に入院し退院後は施設に入居する事になりました。Aさんの一人暮らしを心配した家族が介護保険の申請をすると、要支援1の認定が下りました。その後は週2回、ヘルパーさんに調理の支援をしてもらいながら、その他の家事は自身で行い、生活していました。

ところがAさんは緑内

障がが悪化し、一人で通院する事に強い不安を感じようになつてきました。担当ケアマネジャーに相談すると要支援1の認定では通院の支援を受ける事ができませんが、Aさんは視力低下による

障がが悪化し、一人で通院する事に強い不安を感じようになつてきました。担当ケアマネジャーに相談すると要支援1の認定では通院の支援を受ける事ができませんが、Aさんは視力低下による

とで安心して通院できるようにになりました。Aさんのように一定の条件を満たす場合は、介護保険外の公的サービスを受ける事が可能になる場合があります。しかし専門的な判断や複雑な手続きを必要とするため、まずは担当のケアマネジャーや地域包括支援センターなど、専門機関に相談してみると問題解決の糸口に繋がるかもしれません。

東光地域包括支援センター
医療ソーシャルワーカー
五十嵐 巨森

「道北の医療」 宅配しています

たくさんの家族に 囲まれて

末広友の会 井野 和恵さん

シリーズ⑩

自宅周辺の会員さんに道北の医療を配布している井野さん。
友の会入会のキッカケは一条通病院での健診です。10年以上前、友人とのドライブ中にどこかで健診を受けようとしていたところ、たまたま通



りかかった一条通病院を見て「大きい病院だし安心できそう。ここで受けようか」と後日来院。健診時に友の会の説明を聞き、入会しました。その数年後、近所の配布世話人さんが転居することになり、末広友の会の役員さんからそこを引き継ぐ形で「道北の医療」配布の依頼があり、引き受けました。

出身は札幌市。高校1年生の時に父親の転勤に伴い、旭川市に転居しました。現在は旦那さんと二人暮らしですが、3人のお子さんが旭川市内在住。お孫さんも小学3年生から0歳児まで6人おり、家の中にはお子さん家族やお孫さんの写真がたくさん飾られています。お子さんたちがお孫さんを連れてくることも多く、楽しんで話を聞かせています。井野さんの表情には家族への愛情が満ち溢れています。

多く、楽しんで話を聞かせています。井野さんの表情には家族への愛情が満ち溢れています。

旭川市 佐藤千恵子さんの作品



旭川市 小足幸子さんの作品

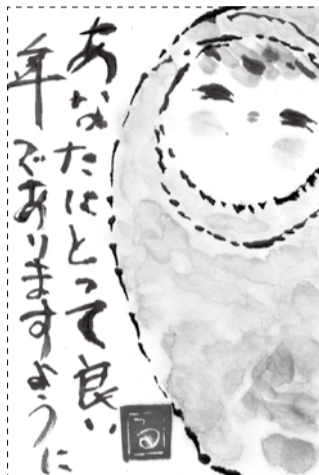


友の会 だより

会員さんによる力作

絵手紙3選

旭川市 村上留美子さんの作品



春が待ち遠しい

旭川市 山口 ゆきえ

毎年根雪になる頃に思うのは「早く冬至がくればいいなあ」。そして冬至が過ぎれば「春分の日が待ち遠しいわあ」とせつせと雪はね。冬来たりなば春遠からず「きつと私と同じく「春よ来い」と思っている人いるはずです。

地域に広がる生活困難

稚内市 家山菜穂恵さん

12月号1面の2017年度生活実態アンケート調査結果を読み、経済的理由で苦しい生活を送られている方が多いことが分かりました。三食食べることができず、働きたくとも諸事情で働けず、必要な医療を受けられず、生活必需品ですら購入をあきらめて生きている人もいると思えます。その人たちに幸せな未来はあるのでしょうか？

高齢者の救いになって

旭川市 半田 睦美さん

道北勤医協が低所得層の高齢者医療にご尽力されていることに日頃から大変感謝しています。年金は減らされるのに病気は増えていく高齢者にとっての救いだと思います。

道北の医療創刊500号へのコメント

稚内市 小泉 博子さん

創刊500号!!おめでとうございます。長い歴史を感じます。おれないうちに私たちが信頼へとつながっているんですね。

和寒町 田中 久男さん

道北の医療500号おめでとうございます。道北の医療創刊の1975年は、私が社会人としての第一歩の年でした。

旭川市 宮林 延江さん

道北の医療「500号」おめでとうございます。「あゆみを語る」で創刊の苦労がよく分かりました。今でも活躍されている方々は私も面識があり、地域で支えてもらえ安心をもらっています。

枝幸町 牧野 智野さん

道北の医療が42年前に創刊されていたことに驚きました。これからも長く発行を続けてほしいと思います。クロスワードパズルや医療、病気のことが分かりやすく記事になっているので毎号楽しみます。

旭川市 佐藤 仁美さん

「道北の医療500号」ご苦労様です。これから医療・福祉をよろしくお祈りします。

稚内市 神山 笑子さん

創刊から42年を経て、機関紙発行に携わっていらっしゃる方、宅配してくださる方があってこう

して楽しく拝読させて頂き、感謝申し上げます。日々の暮らしの中で自分に何ができるのかと考えると、その答えは記事の文中にあります。「笑顔」で過ごすこと。「笑顔」は最高の幸だと信じて。

東神楽町 片岡貴美恵さん

暮らしに一番身近な情報を得られることが、とてもありがたいです。私の住んでいる町内であちこち空き家が目立ちます。高齢になり、自身や住宅の維持が出来なくなってきたのかなと感じています。

道北の医療500号発刊に際し、掲載分以外にも沢山の祝言を頂戴しました。大変ありがとうございました。今後とも愛読をよろしくお願いいたします。

※編集部より

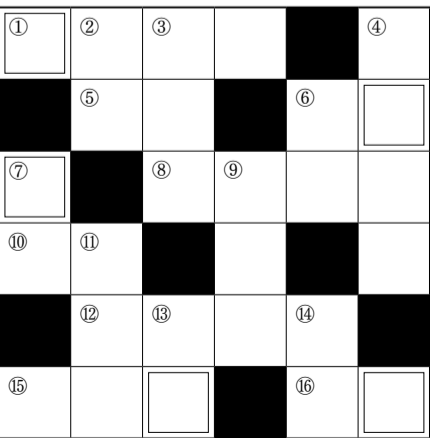
道北の医療500号発刊に際し、掲載分以外にも沢山の祝言を頂戴しました。大変ありがとうございました。今後とも愛読をよろしくお願いいたします。

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「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。掲載させていただきます。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「注意」願います(編集部)。

クロスワードパズル 346



ヨコのかぎ

- 北海道はまだまだ先です。
- 風や水を防ぐための堤。
- 相撲で懸賞金を受け取る時の作法。手刀を〇〇。
- 平安京の代名詞。
- 〇〇とび。〇〇毬。
- 万一の時。いよいよ行動を起こす時。「いざ、〇〇〇〇」。
- 「甑」の読み方。
- 酒に酔うと何を巻く?

タテのかぎ

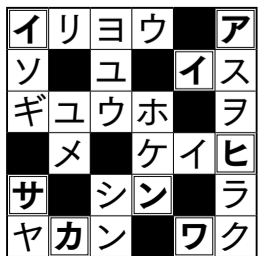
- 四字熟語「〇〇哀楽」。
- 防寒・寝具用。丹前とも言う。
- 4年に一回ある日。
- 馬方や馬追いのこと。
- 敵などを追い払うこと。
- 竹取物語の冒頭。今は〇〇〇〇。
- 〇〇をくべる。
- 身も心もゆったりしていること。

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。Eメールでも応募できます (tomonokai@dnok

雪玉転がして大きく作ろう

クロスワードパズル12月号解答



抽選で20人の方に図書カードを送ります。しめ切りは2月末日。あて先 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。12月号の答えは「アサヒカワイイン(旭川病院)」。応募総数は122通(ハガキ50通・メール20通・応募用紙52通)。20人の方が当選しました。 〓当選者〓(敬称略) 菊池薫、澤崎夕起江、須藤公一、田坂輝子、中村美保子、藤田修一、松尾真由美、三浦則子、森田穂、山梨一子、山崎真一(以上旭川市)、市橋明子(土別市)、井村雅彦(東川町)、伊藤美代、福沢恵美子、船木理加(以上稚内市)、宮川富子(猿払村)、秋保正司(札幌市)、三野宮八朗(石狩市)、長谷川信博(岩見沢市)