

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

2020年8月1日
第532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 橋本浩徳

もう一つの医療

ドキュメント 訪問看護・訪問リハビリの現場から



深夜、ぬくもりポートの待機看護師の携帯が鳴り響く。待機に当たる夜から早朝は緊張がピークに達する時間帯だ。

「はい、東光ぬくもりポート看護師、片岡です。」「どうされましたか!」電話の向こうで家族から患者さんの急変を知らせる声が飛び込んでくる。「状態を詳しく教えてください」、看護師は電話から患者さんの状態を確認する。待機の医師に状態を報告し指示を仰ぎ、者宅に急行する。もう一つの医療、訪問看護がはじまる…。

訪問看護と訪問リハビリで安楽に過ごす手伝い

道北勤労者医療協会の訪問看護ステーションは「東光ぬくもりポート」、「宗谷さわやかポート」があります。両事業所とも人生の終末期を自宅で家族とともに過ごしたいと願うご本人やご家族の想いに寄り添いながら「365日、

24時間、療養の支援を行っています。

一方、訪問リハビリは訪問看護と連携し、その人を多角的に評価し、質の高い療養生活を送れる支援を行うことを目的としています。一般的なリハビリでイメージされる運動が中心の関わりだけではありません。利用者さんが安楽に過ごせるよう福祉の視点も入れながら様々な支援を行うことが訪問リハビリの役割です。

コロナ禍の中で人の想いに寄り添う大切さ
 新型コロナウイルス感染拡大が続くなか、施設入所中の利用者さんの終末期、看取りをする際、ご家族と会えない厳しい現実が介護現場で起

きていました。「最期を家族に囲まれて看取りたい」ご家族、施設ケアマネージャーの切実な想いを主治医が受け止め、訪問看護ステーションにつながり在宅での看取りが実現しました。さまざま分野の専門職が協力しあいました。ご家族からも感謝の言葉が寄せられています。

また、療養の方向性を決めるために主治医やケアマネージャー、多職種

野の専門職が協力しあいました。ご家族からも感謝の言葉が寄せられています。



して利用できる無差別平等の地域包括ケアを進め質の高い看護・介護を地域に提供していきたいと話します。そのためには訪問リハビリの生活指導の観点は地域の高齢者を支える手段として活用してもらいたいと強調します。

ぬくもりポートのサテライトステーションが旭川市内に開設します。

東光ぬくもりポートの片岡千晶所長は今後も利用者さんやご家族の想いに寄り添う看護・ケアを行って行きたいと話します。

高齢者を取り巻く状況は独居、認知症、老老介護、貧困問題など厳しい現実があります。片岡所長と佐藤主任は家族構成やニーズの多様化に伴い、訪問分野でも様々な対応が求められる時代だと話します。2人はさらに高齢化が進む2040年を見据えて

訪問リハビリに求められるもう一つの役割

高年齢者を取り巻く状況は独居、認知症、老老介護、貧困問題など厳しい現実があります。片岡所長と佐藤主任は家族構成やニーズの多様化に伴い、訪問分野でも様々な対応が求められる時代だと話します。2人はさらに高齢化が進む2040年を見据えて

道北勤労者医療協会は今年度中に東光ぬくもりポートのサテライトステーションを旭川市内に開設予定です。これに伴い利用者さんを幅広く受け入れることが出来るようになります。看護・介護に関するご相談も受け付けています。新しい訪問看護ステーションにご期待下さい。

道北勤労者医療協会は今年度中に東光ぬくもりポートのサテライトステーションを旭川市内に開設予定です。これに伴い利用者さんを幅広く受け入れることが出来るようになります。看護・介護に関するご相談も受け付けています。新しい訪問看護ステーションにご期待下さい。

旭川北医院 診療拡大のお知らせ

8月3日(月)から旭川北医院の診療が月曜～金曜までの平日、5日診療となります。

※詳しいお問い合わせは、旭川北医院までお願いします。

旭川北医院
☎ 0166-63-2111

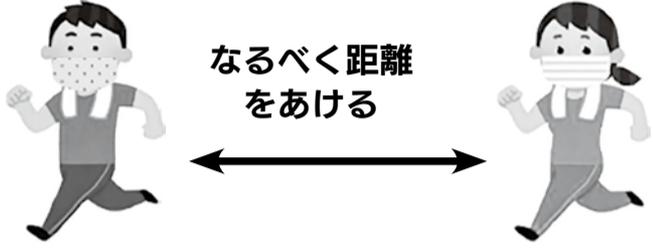
75年目の夏、広島14万、長崎7万の原爆犠牲者をはじめ日本人310万、アジアで2000万の犠牲性になられた方々に黙祷。1945年7月14日、北海道全域で戦闘機が無差別に住民を襲う。旭川市をはじめ全道各地の家の中、グラウンド、列車の中で一瞬にして子ども228人を含め2916人の命が消えた▼国と国が対立する歴史の教訓を世界の人々が学び力を合わせるこの時に「新型コロナウイルス」問題に直面する。1990年代から世界にはびこる「新自由主義政策」この思想の本質は「一部の層への富の集中、その批判をかわすために対立と分断、敵対と憎悪を持ち込む▼この考え方が「コロナ禍」の深刻さを増す。利潤優先、市場拡大のための開発、生態系と地球環境の破壊、未開の地が市場に組み込まれグローバリ化により未知の感染症が瞬時に世界中に拡大▼世界を襲うこの事態には地球規模の対応と対策が必要。すべての国が協力して「公共の撤退と民営化」「自己責任による福祉・医療・介護の削減」「医療費の抑制」等を見直し、国民の協力のもと一丸となつてこの危機を乗り越える努力が求められる。(K)

ウォーキングについて

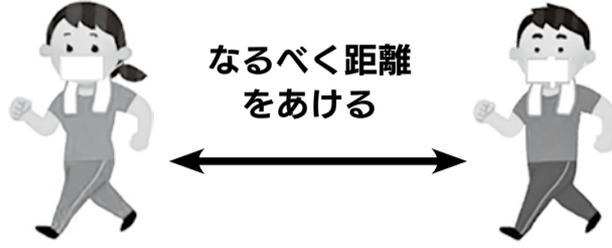
☆6月号で特集した「フレイル予防」に引き続き8月号ではウォーキングについて特集します。新型コロナウイルスで外出自粛が続きましたが、高齢者の身体活動量は3割減少しているとも言われています。健康維持のための散歩は可能との政府見解が出される中、運動不足解消やリフレッシュのためにもオススメのウォーキングと新型コロナ禍に気を付けるべきポイントを解説します。
一条通病院 リハビリテーション部

シリーズ みんなの 医療講座

ジョギング・ランニング



ウォーキング



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

一部の研究ではジョギングは10m、ウォーキングは5mを開けることが推奨されています

マスクについて

マスクを着用すると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度の上昇など、身体に負担がかかることがあります。したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高まるので、屋外で人と十分な距離（2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。



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8000歩以上



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

※マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。これらの環境が整わない場合、守れない場合は運動・スポーツを控えましょう。

※熱中症に注意し、汗をかいた時は水分補給を心掛けて下さい。喉が渇いている時は体内の水分が足りていないため、喉が渇く前のこまめな水分補給が大切になります。

介護職の魅力と
やりがいをお伝えします

キラッと★介護

家族とゆっくり
会える日を夢見て



まだまだ新しく楽
ながらも新しく楽
ながらも新しく楽

今回、登場するかたの郷介福祉社士の蛭名久宮子さんは以前、道北勤医協の院内保育園「たんぼぼ保育園」で保育士として勤務していました。しかし15年前に、介護職に転職するきっかけがあり転職を決意しました。介護分野はまったく

の素人で苦勞の連続だったそうです。しかし振り返ると人間関係に恵まれた他の職業では経験できない学びを得ることができ、「この仕事を選択して後悔はない」と話します。特に人生の最期に直面するご本人の姿やそれを受け入れていくご家族の想いに間近で接することができるとは大変貴重な学びだと話します。

防の観点から手洗い・うがい・手指消毒を徹底してきました。しかし新型コロナウイルスにより、家族と会えない辛い毎日が続き入所者さんやご家族の気持ちを想うととても辛いと話します。療養棟では入所者さん一人ひとりの写真を撮ってご家族に郵送しました。ご家族からは感謝の言葉も多くいただきました。

蛭名主任はまた元のようにならぬように歌を歌ったり、日光浴をしたりカルタで盛り上がる毎日に戻ってほしいと強く思います。それまでは感染予防しながらも新しく楽

相談室の窓

これで安心!

薬剤師の在宅訪問サービスは凄く助かります

Aさん80代女性、高血圧症で毎月病院を受診していました。定期受診の日に来なかつたり受診する間隔が短くなり、何回も薬をもらいに来るなど理解力に不安がありました。そのため、薬剤師と共に訪問したところ、薬が山のように余っており、原因は認知力の低下であることがわかりました。またBさん70代男性は、糖尿病で定期的

AさんもBさんも薬剤師が毎週定期的訪問することで安全な在宅療養生活ができ病態が安定してきました。

薬剤師の在宅訪問サービスは、自宅で療養を行うことは、糖

置、服薬状況把握・保管状況及び残薬の有無の確認を行うものです。市内の調剤薬局15ヶ所中12ヶ所が訪問してくれるとの事です。「いつでも依頼

診が必要にもかかわらず中断。生活状況が気になり、薬剤師と共に訪問したところ、薬が少なくなる中で節約して生活していることがわかりました。

「お問合わせは、介護保険の認定を受けている方は担当のケアマネジャーに、認定を受けていない方はお近くの地域包括支援センターまたは、かかりつけの医療機関へご相談ください。」

「があれば訪問しますよ」と市内薬剤師会会長は心強く話してくれました。

最後に現在の職場について「認知専門棟」と認知症が少し重い利用者さんが生活していますが対応の仕方など多職種が深く話し合い、よりよい生活になるよう支援しています。働き甲斐もあります。私には職員と利用者さん日々、支えられていると感じています。今後、さらに認知症について学びたい」と話していました。

老人保健施設かたくりの郷
主任介護福祉士 蛭名久宮子

道北勤医協宗谷医院
社会福祉士
石山 武浩



☆8月の「ただいま食堂」お弁当の配布(予約制)
 日時：8月23日(日)11時～12時まで
 ☆お問い合わせは 暮らしの保健室
 0166・73・6611までお願いします。

※私たちの活動にご賛同いただける方のご寄附・ご支援を募集しています。

コロナウイルス感染拡大の影響で3月から活動を停止していた「ただいま食堂」が6月から活動を再開しました。全国的にも「子ども食堂」の休止がマスコミでも大きく取り上げられるなど地域で「子ども居場所」がなくなるという深刻な事態が続いていました。この間「ただいま食堂」では長期間外出自粛を余儀なくされてきた子どもたちや親御さんに少しでも応援出来ないかを検討してきました。ボランティア打合せではさまざまな意見が出されました。

地域を応援！「ただいま食堂」再開

6月には感染を防ぐ工夫をしながら希望者の方へお弁当とホクレンさんから寄付された牛乳、地域の方から寄付されたお菓子を50人の方にお渡しすることができました。事前に北海道新聞地域欄で開催告知をしたおかげで初めてお会いする親子も沢山来られました。みなさん大変喜ばれていたのが印象的でした。

代表の神長まゆみさんは早くコロナが収束して元の「ただいま食堂」を再開させたい。そのために今はしっかりと感染対策や企画の内容を練り上げて行きたいと抱負を語ります。今後の「ただいま食堂」にご期待ください。

美幌町出身の石野紀子さんは教員のお父さんの転勤で高校まで紋別で暮らしていました。石野さんが看護師を目指すきっかけは助産婦として日々命に向き合うお

「道北の医療」宅配しています

友の会への恩返し
 豊岡東友の会 石野 紀子さん



母さんだったそうです。北大医学部付属高等看護学校を卒業後、道立衛生学院へ進み、保健師となつて最初に勤務したのは美瑛町の母子保健センターでした。

険しい山道の奥の開拓部まで30キロの行程を作業服にスカーフを巻き颯爽とバイクで訪問していました。住民からはよ

当時の道北勤医協は周囲が驚く勢いで成長していきま

総師長として看護師

く「ほくでんさんみたい」と言われていたそうです。その後、開設間もない旭川医大付属病院へ、石野さんは地域と医療機関を結ぶパイプの必要性を模索していました。

最後に石野さんは勤医協時代に関わった看護師が現在もベテラン或いは幹部として頑張っている姿は本当に嬉しいものです。今後もこれまでの歴史の上に新たな歴史を創る主体者として頑張りたいと結ばれました。

大切な水遊び

札幌市 富川 こそえさん
 新型コロナウイルスの影響で今夏は保育園のプール遊びができないかもしれせん。子どもには欠かせない水遊びをどう



いつも宅配ありがとうございます。コロナウイルスで医療従事者は、本当に大変だと思えます。自分を守り、家族を守り、患者さんに安全安心を提供し続けて下さい。感謝・感謝です。

汗の流せる日を

旭川市 西口 絵里子さん
 高校野球だけでなくスポーツが制限されている昨今ですが、コロナに負けないで、また汗を流せる日が来ることを祈っています。

仲間がいっぱい集まって

旭川市 高橋 喜美子さん
 新型コロナウイルスの感染拡大で命をかけて頑張っている医療従事者の

安心して元の生活に

旭川市 小野寺 保子さん
 方々に心から感謝しています。これからはウイルス検査を大幅に増やし、安心して元の生活に戻れることを願っています。

配達ありがとうございます

旭川市 高橋 恵美子さん
 医療機関の皆さん、毎日日本当にご苦労様です。自分たちに何が出来るのか考える毎日です。

何が出来るのか考えよう

東川町 井村 雅彦さん
 医療機関の皆さん、毎日日本当にご苦労様です。自分たちに何が出来るのか考える毎日です。

① 陰暦の八月朔日(ついでに)のこと。
 ② 四分音符をリズム唱で表現すると?
 ③ 仕事では〇〇を慎みましよう。
 ④ 文章を抑揚をつけずに一本調子に読みくだすこと。
 ⑤ 〇〇〇〇堂々。
 ⑥ 「紙燃り」の読み方。
 ⑦ 今年は8月10日です。

⑧ ペギー葉山さんの「学生時代」。〇〇の絡まるチャペルで祈りを捧げた日。
 ⑨ 武将の竹中半兵衛と黒田官兵衛は豊臣秀吉の軍事〇〇〇〇です。
 ⑩ 春の山菜の一つ。この日を境に夏の暑さが次第に和らぐと言われています。
 ⑪ 口ほどにも〇〇。始末に負え〇〇。
 ⑫ 和室の仕切りに使う建具。
 ⑬ 古い石碑のこと。
 ⑭ 話しなどの筋道が整っているさま。〇〇整然。

ヨコのかぎ?
 ① ② ③ ④
 ⑤ ⑥
 ⑦ ⑧
 ⑨ ⑩
 ⑪ ⑫
 ⑬

クロスワードパズル6月号解答
 パレア
 シンミサバ
 シンイカリ
 キクラゲガ
 ススキメツ
 マリモスキ

② 当選者 20人(敬称略)
 小林元枝、国岡叔美、岡本来央、初馬恵美子、三島道子、宮島睦子、山口悦宏、中村ヨシ子、辻岡久美子(以上旭川市)、菊東利美子、加藤良平、菊崎廣子、館農海里、早川京子、福田真史、和田宏行(以上稚内市)、山谷京子(土別市)、川村幸栄(名寄市)、大崎絢子(滝川市)、吉田武子(浜頓別町)。

タテのかぎ?
 ① ② ③ ④
 ⑤ ⑥
 ⑦ ⑧
 ⑨ ⑩
 ⑪ ⑫
 ⑬

クロスワードパズル376
 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8月末日。
 ② あて先 ②
 〒078-8341
 旭川市東光1条1丁目1番16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
 6月号の答えは「アスパラガス」。応募総数は205通(ハガキ138通・メール63通・応募用紙4通)。
 今年短くなってしまいました。