

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6月1日
第530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-kinikyo.or.jp
 発行者 橋本浩徳

コロナ危機に立ち向かい、無差別・平等の医療・介護の実践と 新たな中期計画づくりに全社員、職員が奮闘しよう

道北勤医協第61回通常社員総会



満場一致での議案採択

**5か年計画を成し
 遂げ「新5か年計
 画」の策定開始を**
 方針の中でコロナ
 危機の長期化に備え
 新たな医療・介護活
 動のスタイルの構築
 をすすめるとした上
 で、今後も厳しい患
 者・利用者減を想定
 し①病院から外にで
 るアウトリーチ活動
 の推進②小児科での

**コロナウイルス感染
 問題をどう見るのか**
 理事会を代表して挨拶
 と総会議案の提案を行っ
 た鈴木和仁理事長は今回
 の新型コロナウイルス感
 染はグローバルリズムの名
 のもとに効率最優先、自
 己責任論が蔓延する新自
 由主義社会の追及が感染
 の被害を拡大したと強調
 しました。

また、医療機関や介護
 事業所も感染拡大の恐怖
 と闘いながら同時に患
 者・利用者の減少により
 経営的危機に陥るとい
 う
 二重の危機の中にあるこ
 とを強く訴えました。さ
 らに緊急事態の中にあつ
 ても機敏に対処しようと
 しない安倍自公政権を強
 く批判しました。

5月23日、道北勤医協
 第61回通常社員総会が一
 条クリニック会議室で開
 催されました。今回は役
 員改選を行い、次期2年
 間の活動方針と新役員を
 確認しました。また、新
 型コロナウイルスによる
 多くの困難に立ち向かう
 「新5か年計画」の策定が
 呼びかけられました。

医師確保大運動の成果、 経営問題とその対策

続いて2019年度の
 医療・介護活動の振り返
 りを行い昨年の旭川北医
 院・ながやま医院の診療
 縮小から医師確保大運動
 本部を立ち上げ10名の医
 師を迎え入れたことが報
 告されました。



道北勤医協 専務理事
 橋本 浩徳

橋本浩徳新専務理事の挨拶
 第61回通常社員総会に
 おいて専務理事に選出さ
 れました橋本浩徳です。
 どうぞよろしくお願
 い

致します。

今年には新たな「中期計
 画」を全職員の手でつく
 りあげ、医療・介護活動
 の複合的展開を大きく前
 進させる「計画」づくり
 の年となります。さらに
 新型コロナウイルス感染
 との闘いの中で無差別・
 平等の医療・介護の実践



道北勤医協 副理事長
 宮本 和俊

宮本和俊副理事長の挨拶
 1954年長沼町の農
 家長男として出生。19
 83年旭川医科大学卒
 業。2020年3月をも
 って旭川医科大学外科学

道北勤医協とのかかわ
 りは医大生であった19
 70年代にさかのぼりま
 す。当時、旭川医院の2
 階で萩原院長や波路専務
 の語る「道北の医療変革

を」という将来への夢と
 ロマンを振りかけたカツ
 井の味は今でも忘れるこ
 とはありません。
 定年に際し、学生時代
 からの友人である鈴木和
 仁理事長とお話しでき、
 協会の理念と医療・介護
 活動に賛同し、心に灯が
 ともされました。友の会
 のみなさん、職員のみな
 さん。よろしくお願
 い

とまちづくりの課題があ
 り、私たちが地域でどの
 ような役割を果たしてい
 くのか、存在意義が問わ
 れています。
 非力ではありますが、
 道北勤医協が直面する課
 題、困難を社員、職員そ
 して地域の友の会のみな
 さんとともに克服するた
 めに、奮闘する決意を表
 明するものです。

- 【理事】**
 鈴木 和仁 (再)
 副理事長
 宮本 和俊 (新)
 専務理事
 橋本 浩徳 (新)
 常任理事
 天池 竜彦 (新)
 糸田 英基 (再)
 神長まゆみ (再)
 酒元 啓太 (新)
 佐藤 一人 (再)
 三瓶 峰智 (新)
 菅原 保明 (再)
 谷 知己 (再)
 千葉 達哉 (再)
 宮永ゆかり (再)
 八重樫雅恵 (再)
- 【理事】**
 飯田 光 (再)
 大久保啓介 (再)
 加藤千鶴子 (新)
 金子 智子 (新)
 上ヶ嶋哲雄 (再)
 熊田 肇 (新)
 小泉 洋卓 (再)
 小西みゆき (新)
 佐久間文子 (再)
 高野 哲哉 (再)
 田中 俊美 (再)
 田中 琢 (再)
 谷 富美恵 (再)
 仲谷 了 (再)
 西野 誠 (再)
 野田 周 (再)
 松崎 道幸 (再)
 百瀬 浩 (再)
 山本由美子 (再)
 吉田 忠司 (再)
- 【監事】**
 梅澤 康雄 (新)
 清水 建夫 (再)
 和田 恵 (再)

新役員紹介

シリーズ みんなの医療講座 フレイル特集

コロナウイルスによる外出自粛で、活動量が不足してしまいがちです。「動かないこと(生活不活発)」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなった

り、疲れやすくなったりし、フレイル(虚弱)が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

一条通病院 リハビリ科

自宅でできる運動でフレイルを予防しよう

運動はどれくらいやれば良いの？

ご自身の疲労度に合わせた運動強度の決める方法を紹介します。疲労度が3『楽ではない』～5『きつい』の疲労度で運動することをオススメします。週に2～3回の筋力トレーニングやバランス機能を高める運動をすると効果的です。

0	安静
0.5	非常に楽である
1	かなり楽である
2	楽である
3	楽ではない
4	ややきつい
5	きつい
6	
7	かなりきつい
8	
9	
10	最大

修正ボルグ・スケール

フレイルを予防するために

★定期的な運動

高齢者にとって、バランスを改善する活動は、転倒やけがを防ぐのに役立ちます。定期的な身体活動はまた、メンタルヘルスを改善し、うつ病、認知機能低下のリスクを軽減し、認知症の発症を遅らせることができます。

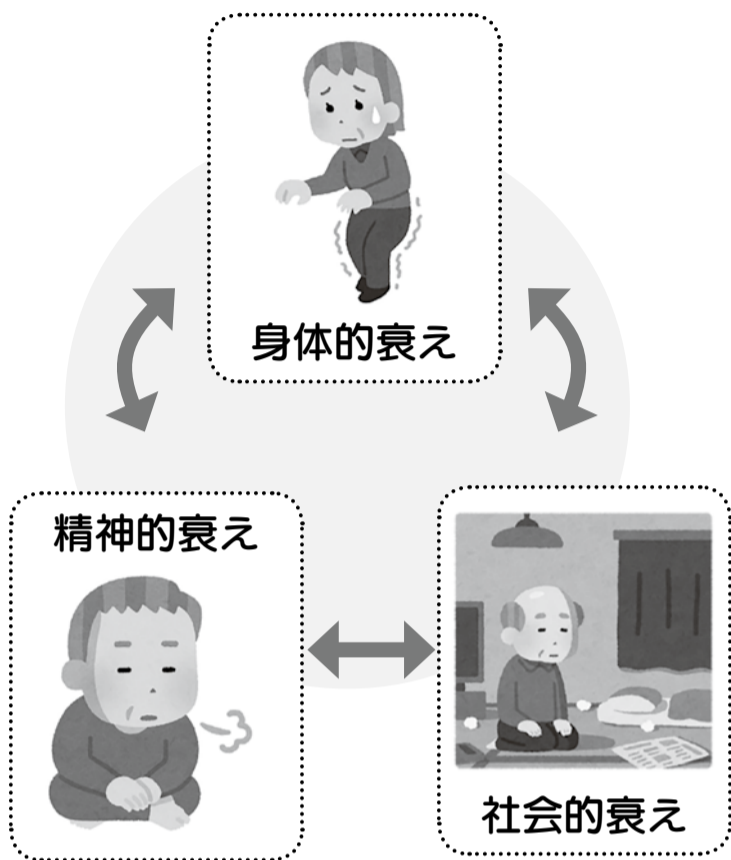
子どもたちにとっても、定期的な身体活動は健康な成長と発達に重要です。

★規則正しい生活

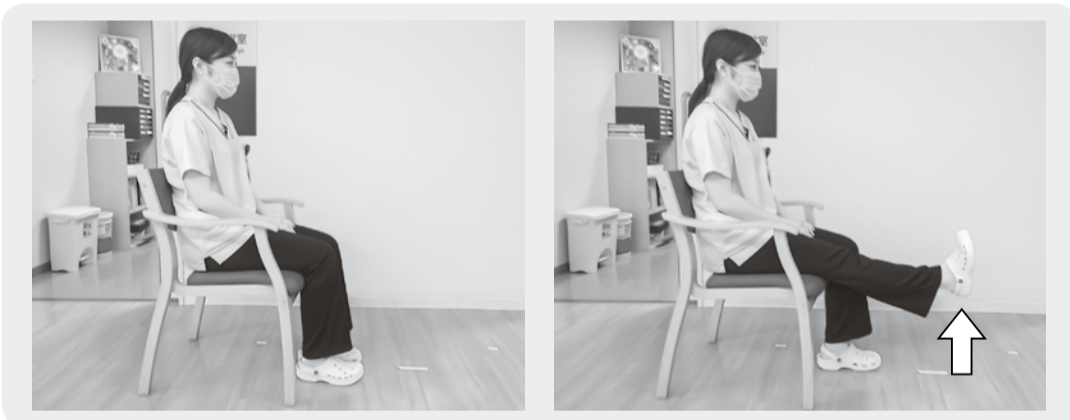
バランスの良い食事は免疫力を維持するために大切です。筋力をつけるための栄養素のたんぱく質をしっかり取りましょう。また、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。

★家族や友人との交流を心がける

外出できない状況では、家族や友人との支えあいが必要になります。電話やメールで連絡を取りあい、気持ちを明るく保つことが大切です。



新型コロナウイルス対策！自宅でできる運動



膝伸ばし運動

☞ 4秒かけて膝を伸ばし、4秒かけて下します。これを左右に10回行います。※つま先を手前に曲げましょう ※しっかりと膝を伸ばしましょう



かかと上げ運動

☞ 4秒かけて踵を上げて、4秒かけて下します。これを10回行います。※足を肩幅に広げてください ※膝をまっすぐ伸ばしてください ※転倒しないよう椅子などにつかまってください



腹筋運動

☞ 両方の太ももを上げて、4秒間保ちます。これを10回行います。※両手を胸の前に組んでください ※足は床より5cm程度上げてください ※腰痛のある方は中止してください

○東京都理学療法士協会(動画) 「理学療法士による自宅でできる運動」 (通信料が別途かかる場合があります)



特集 新型コロナウイルス感染症

『暮らしと命の灯火を消してはならない』

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う国や自治体からの外出、イベントの自粛要請であらゆる職業が存続の危機に立たされています。

新型コロナ影響調査 アンケート

道内13の民主商工会（民商）が取り組んだ「新型コロナウイルス感染症拡大による影響調査アンケート」には約370件が回答。「コロナ感染による商売や生活への影響」について「影響がある」72・6%、「これから影響が出そう」17%と合わせて89・6%に及んでいます。「国や北海道、地域自治体に求めたい支援施策」では「固定費に対する補助金」38・8%がトップ。「健康保険料や税金の納付猶予」29・8%、「簡素な手続きによる融資制度」28・5%と続いています。

旭川民商管内では

旭川民商に加盟している業種の中で多いのが建設業と飲食業となっています。「先行きが見えない不安に」旭川民商事務局には切迫した相談が寄せられています。

スナック経営 萩 裕美子さん

緊急事態宣言が出てから徐々にお客さんが減り2月後半から3月、4月はほぼ100%に近い減収。お店を始めて23年、こんなことは初めて。家賃、カラオケ等の支払いを待つてくさいと頼んだほど。コロナの感染拡大が続くならお店を一度閉めようと考えているそうです。「安倍首相はアメリカばかり向かないで今こそ国民を守ってほしい、辺野古新基地建設予算や米軍への思いやり予算を国民の生活のために使ってほしい」と話されています。

生活を支える雇用調整助成金支給を急いで

5月4日に国は緊急事態宣言の延長を表明しました。これにより当初5月6日まで持ちこたえようと頑張ってきた多くの個人事業主は展望を失いました。従業員の雇用と生活を守るために賃金の6割以上休業手当を払う場合、国がその一部を助成する「雇用調整助成金」も手続きが煩雑で助成金が出るまで時間がかかりました。いまは非常事態なので相談・申請があれば、「事後審査」に切り替えて、まずは迅速に支給するべきと旭川民商事務局次長の穴口典宏さんは強調しています。



シャッターが下り閑散とした3・6の飲食店街

国民一人一人に寄り添い命と健康を守る 「1人10万円」の特

Table with 2 columns: 経営や資金繰り等の悩み相談先, 北海道信用保証協会, 日本政策金融公庫旭川支店, 旭川市経済部経済総務課金融支援係

相談室の窓

「放置空き家」による住民への被害が、社会問題として拡がっています。旭川市内では、約900棟が「何らかの危険度判定に該当」しているとい

まちづくりとしての

「放置空き家」問題へのアプローチ

「倒壊」「庭木・雑草の未処理」「害虫・害獣」「落雪」「景観の悪化」「火災や犯罪の不安」などで、再利用できないほど荒廃した物件がほとんどあります。被害の内容は、「倒壊」「庭木・雑草の未処理」「害虫・害獣」「落雪」「景観の悪化」「火災や犯罪の不安」などで、再利用できないほど荒廃した物件がほとんどあります。

「放置空き家」問題へのアプローチ... 旭川市啓明地区では、住民組織、行政、社協、

介護職の魅力とやりがいをお伝えします キラッと★介護 経験豊富で患者さんに対する丁寧な対応に安心



介護職の魅力とやりがいをお伝えします... 足と新型コロナウイルス感染症予防で現場は大変ですが、自身の体調管理、マスクの着用、手指消毒を心掛けていき



3病棟介護主任 安西 力 6月16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)

友の会員のみなさまへ

いま新型コロナウイルス感染症が世界的に拡大しています。日本での感染者は現時点で減少傾向にあります。第2波、第3波への警戒が必要で、引き続き感染拡大を防ぎ大切な命を守るための行動をとることが私たち一人一人に求められています。

各友の会におかれては、楽しみにされていた行事の中止や役員会の開催も制限される中、息の詰まる毎日が続いていることと思えます。安心できる日常を取り戻すために引き続き努力を続けましょう。

「友の会」は、日々の生活の中で困ったことがあれば、友の会連合会事務局にご相談ください。みんなで知恵と力を合わせてこの難局を必ず乗り越えましょう。

最後に会員有志のみなさんが医療材料の不足を補うためにフェイスシールドやガウンをビニール袋で作成してくれています。この場をお借りしてご協力を感謝申しあげます。

道北勤医協友の会連合会
 会長 上ヶ嶋 哲雄
 TEL 0166330854

今年の花壇は色とりどり



女の子の質問に答える高島さん

例年より早い雪解けとなった今年の春。病院前の花壇も厳しい冬を乗り越えた草花たちの新芽が顔をのぞかせています。

この春も千代田友の会、豊岡西友の会、有志で作る「山野草愛好会」のみなさんが花壇の整備と水まきを行いました。雑草を取り除き、土を耕しながら来年は何を植えるかと思案しているのと傍にいた女の子がチューリップがいいなとリクエストしました。千代田友の会の高島さん



今年の入学式

青町 矢部 美穂さん

今年の一年生、いつもの年のように晴れやかな入学式を行えなかったのは、早く新型コロナウイルスが終息しますように。

初めての応募

旭川市 佐々木 雅子さん

いつもクロスワードを楽しんでいますが、応募するのは初めてです。なかなか難しいのですが、

春のウォーキング

旭川市 樋口 聖子さん

時々、楽しい用事を作って外出します。自宅から旭川駅まで15000歩。とても良い運動となり、ランチも格別のおいしさです。

感染の収束を

旭川市 田中 高志さん

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で「友の会活動」に影響が出ています。この間「友の会役員会」が感染防止の観点から中止となり、総会で審議する前年度

湿原の風胸いっぱい



稚内市 久保田 知子さん

これからも

稚内市 吉崎 あゆみさん

稚内に勤医協の病院があり続けてくれること。本当にありがたいです。

元気が出てくる春



旭川市 堀本 秋子さん

東光地域にお住まいの畠山さんご夫婦は旭川市出身のご主人、昌彦さんと函館市出身の匠子さん2人暮らしです。今年で結婚35年を迎えます。昌彦さんはタクシー会社で管理職をされています。

した。当時は組合が強く労働者が守られていたが業界の規制緩和が進み売上が激減する中で賃金体系も後退し、タクシード勤者の生活は一変したと話されます。

お2人が友の会と関わるきっかけは近所のラジオ

お体操で伊藤千恵子さんから声をかけられたことが始まりです。その後、友の会に入会し旅行や花見も楽しんでいきますと匠子さんは笑顔で話されます。

いと話されます。趣味はお2人共通のドライブ。匠子さんは読書、ボランティアです。勤医協の「子ども食堂」にも積極的に参加し子どもたちと楽しい時間を過ごされています。

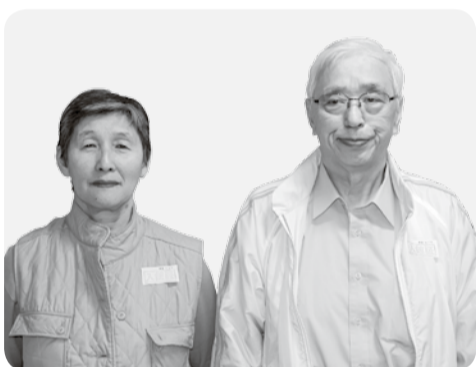
最後に勤医協への期待として医者、看護師さんも親切でこのまま継続してほしい。今はコロナ対策で大変だと思えます。本当にご苦労様です。頑張ってください。普段、道北の医療を配達しているご苦労様と声をかけてくれる方がいます。とてもうれしいとお2人は笑顔で話されました。

「道北の医療」

宅配しています

ご苦労様と声をかけてくれるのが嬉しい

東光友の会 畠山 昌彦さん 匠子さん

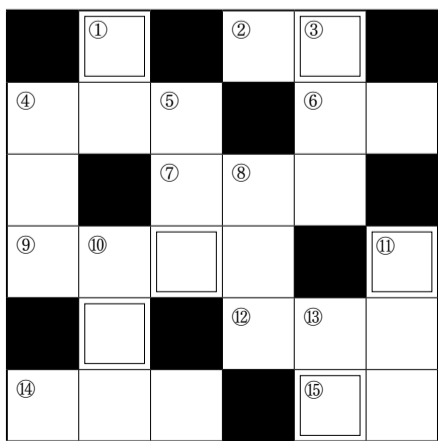


友の会に入会して良かったのは色々なことが体験できたり、学べたりすることです。たくさんの人との関わりも楽し

勤医協で入退院をさられていたこと、先生や看護師さんが親切で丁寧で安心できることが関わるきっかけだそうです。

友の会に入会して良かったのは色々なことが体験できたり、学べたりすることです。たくさんの人との関わりも楽し

クロスワードパズル 374



ヨコのかぎ

② 焼き方で、表面だけを強火で軽く焼くこと。
 ④ 事務的の反対語。○○○
 ○○ になって面倒を見る。

⑥ 適当に数をごまかすこと。○○○を読む。
 ⑦ 船が流されないように留めておくための重り。

⑨ 「木耳」の読み方。○○○の刃。
 ⑫ 人気漫画のひとつ。○○○の刃。

⑭ 阿寒湖に生息する天然記念物。
 ⑮ 謎。○○○こそもの上手なれ。

タテのかぎ

① ○○○デミック。日本語では感染爆発と訳されています。
 ③ この貝も潮干狩りの目的。
 ④ ○○○一転。
 ⑤ 「木乃伊」の読み方。
 ⑧ オペラ。宝塚○○団。
 ⑩ 新型コロナウイルス対策。ワクチンや○○○○を待ち望んでいます。
 ⑪ 打○○○。弦○○○。
 ⑬ シェークスピアの作品。「お気に○○○○」

⑫ シェークスピアの作品。「お気に○○○○」

⑬ シェークスピアの作品。「お気に○○○○」

⑭ シェークスピアの作品。「お気に○○○○」

⑮ シェークスピアの作品。「お気に○○○○」

⑯ シェークスピアの作品。「お気に○○○○」

⑰ シェークスピアの作品。「お気に○○○○」

⑱ シェークスピアの作品。「お気に○○○○」

⑲ シェークスピアの作品。「お気に○○○○」

⑳ シェークスピアの作品。「お気に○○○○」

㉑ シェークスピアの作品。「お気に○○○○」

㉒ シェークスピアの作品。「お気に○○○○」

㉓ シェークスピアの作品。「お気に○○○○」

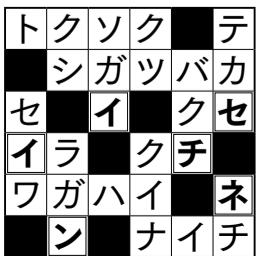
㉔ シェークスピアの作品。「お気に○○○○」

㉕ シェークスピアの作品。「お気に○○○○」

今旬。ビタミンが豊富です。

ヒント

クロスワードパズル4月号解答



青柳玲奈、大岩多恵子、大友喜美子、北林登紀子、柴野恵、中川校一、野崎壽春、久道裕子、藤平美子、三浦裕季子(以上旭川市)、佐藤文俊(鷹栖町)、石井雅姫、大泉マサ子、大菅涼介、澤村精子、鈴木たかこ、松田ハル、美田香世子(以上稚内市)、鳴海千恵子(幌延町)、船木俊市(札幌市)

◆当選者20人(敬称略)
 4月号の答えは「一年生(イチネンセイ)」。応募総数は150通(ハガキ97通・メール46通・応募用紙7通)。

〒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) tomokukai@dohoku-kiniko.or.jp

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6月末日。あて先