

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
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
宗谷さわやかポート	稚内市末広3丁目 (稚)	24-2223
旭川きた介護センター	旭川市大町2条14丁目	53-2111



発行所
社会医療法人
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
発行者 橋本浩徳

新型コロナウィルス感染症から

国民のいのちと健康、暮らしを守れ

感染症法改正案の徹底審議と国民の安全・安心を保障する医療・介護提供体制の構築を求めます。

約3年に及ぶ新型コロナウイルス感染症により累計2232万人以上が感染し、死亡者数は4.7万人に達しました(今年10月末)。インフルエンザの流行が予測される中、北海道の感染者数は東京を抜いて1番多い状況です。



コロナの専用病棟

さらなる医療・介護提供体制を

岸田首相は臨時国会の所信表明演説で新型コロナウイルス対策に対し、「行動制限を行わずに今年の夏を乗り切れた」と発言しましたが、「第7波」による死者が1・3万人を超え、発熱外来のパンク、救急患者のたらいまわしについては言及しませんでした。

第5波から第7波に至る感染拡大の中では、感染者が自宅やクラスターの起きた介護施設等に留め置かれ、医療を受けられないまま亡くなる事態が生じました。いま求められているのは、今後起こり得る感染症のパンデミックに備え、国民のいのちと健康を守る十分で余力のある医療・介護

提供体制を再構築することです。そのためには、国の責任による医療機関や介護施設、事業所等への十分な財政支援が不可欠です。

感染症法改正法案の徹底審議を

感染症改正法案が示す公立・公的病院、特定機能病院、地域医療支援病院は、地域の中でがん治療や高度医療、難度の高い手術などを担う病院です。パンデミック時においても、そうした医療の制限や手術の延期は避けなければなりません。また、急性期病床が不足する地域では、感染症対応の病床が確保できないことが懸念されます。

もともと人的体制や経営が厳しい一般医療機関も、財政支援策が不十分

な中でコロナ禍の地域医療を支えました。改正法案には、こうした地域の一般医療や後方支援の医療を維持する対策がなく、地域の通常の医療も崩壊しかねません。

いま行うべきことは、これまでの新型コロナウイルス感染症対策や施設について、十分な検証と総括を行い、充足した医療・介護提供体制を構築することです。

道北勤医協も「コロナ病床」運用を開始

旭川市内の「コロナ病床」は、11月以降の病床利用率60%台と全国・全道より高い状況となっています。今年9月、旭川市保健所より今後入院を必要とする市民への病床提供が困難になるとして、一条通病院に「コロナ病床」運用の要請があり、11月14日よりコロナ病床の運用を開始しました。

新型コロナウイルス「重点医療機関」の届出、「コロナ感染者」入院受け入れは、現在も増え続けるコロナ感染拡大が今後も継続すると予測されるためです。旭川市は、入院治療を必要とする患



陰圧装置のある専用病室

者さんが多く、人口に対するコロナ病床数が十分でない状態が継続しており、自宅療養を余儀なくされる事例も生まれています。

また地域の中では、道北勤医協の病院、各診療所を「かかりつけ医」としている患者さん、また道北勤医協の介護サービスを利用している方の多くが一条通病院で新型コロナウイルス感染症の入院治療を希望されています。

旭川市における新型コロナウイルス感染症患者さんの入院受け入れ、そして道北勤医協を「かかりつけ医」とする患者さんの新型コロナウイルス感染症での入院治療を支えるという点から、「コロナ病床」を有することが必要と判断しました。この新たな挑戦を成功させたいと思います。



「もしもあの時こうしていたら...」ヨシタケシンスケ氏の絵本「もしものせかい」。誰でも

「もしもあの時こうしていたら...」ヨシタケシンスケ氏の絵本「もしものせかい」。誰でも「もしも○○だったら」という架空の世界に思いを寄せることがある。「あの時、ああしていたら」と、もしもの世界を思う時がある。▼物語は、主人公である男の子のロボットが夢の中に現れて、「もしものせかい」へと旅立つこと、そして「もしものせかい」には戻って来ないことを告げる。「もしものせかい」は、「きみのこころのなかにある、もうひとつのせかいだよ」手でさわることはできないけれど、きみのなかにちゃんとある」と。▼何か失敗をしてしまった時、その出来事が重たいほど、心は自然と現実の世界から離れてしまう。「なぜ?」「あの時こうしていればよかったの?」と。いくら考えても悔やんでも、一度進んでしまった現実をなかつたことにはできない。「もしも」は「いつも」の世界にはならない。▼でも失敗や後悔は繰り返さないことができる。武器を持たず、人同士が殺し合う戦争を行わないと私たちが誓った。武器を持たずにきちんと話し合う道を選んだ。「いつも」の世界に戦争はいらない(た)

道北勤医協の介護事業は 在宅での療養生活を支援しています ご存じですか?道北勤医協の **デイサービス** **デイケア**



現在、通所事業（デイサービス・デイケア）は旭川・稚内に多数あります。一昔前までは介護が必要な高齢者が使う食事や入浴、余暇活動を行うサービスでしたが、現在は介護予防に重点を置いたサービス事業所が多くなっています。

道北勤医協も介護予防はもちろんのこと社会医療法人として医療・介護の連携を大切に事業所展開をしています。
※従来の送迎・入浴・食事・レクリエーション・家族支援のサービスも行っています。

道北勤医協各 **デイサービス** の特色

おおまちデイサービス

- ・リハビリ技師が勤めています。退院後のリハビリや運動も専門職なので安心
- ・建物内に居宅介護支援事業所があります(ケアマネージャーがいます)。相談事も安心
- ・経験豊富な介護福祉士と看護師が勤めています。

ながやま医院デイサービス

- ・リハビリ技師が勤めています。退院後のリハビリや運動も専門職なので安心
- ・ながやま医院の2階です。診療所との連携で安心
- ・経験豊富な介護福祉士と看護師が勤めています。

宗谷医院デイサービス

- ・宗谷医院の2階です。診療所との連携で安心
- ・建物内に居宅介護支援事業所があります(ケアマネージャーがいます)。相談事も安心
- ・経験豊富な介護福祉士と看護師が勤めています。



各デイ必要に応じた運動器具をそろえています

道北勤医協 **デイケア** の特色

老人保健施設かたくりの郷デイケア

- ・医師をはじめ医療・介護の経験豊富な多職種が勤めています。多職種協同の安心サービス
- ・リハビリ技師が複数勤めています。退院後のリハビリやその他個別対応も充実
- ・老人保健施設には短期入所・入所サービスがあります。幅広い在宅支援で安心



デイケアには「筋力向上トレーニングマシン」を完備

各事業所で見学・体験を行っていますので気軽にご連絡ください

おおまちデイサービス	旭川市大町2条14丁目	TEL 0166-59-1165	担当 吉田
ながやま医院デイサービス	旭川市永山5条11丁目	TEL 0166-46-2255	担当 庄野・内藤
宗谷医院デイサービス	稚内市末広3丁目	TEL 0162-24-1117	担当 小野
老人保健施設かたくりの郷デイケア	旭川市神楽3条4丁目	TEL 0166-63-1165	担当 高田・富居

あなたと医療をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-REN

2022 12月号 380円 好評発売中

点字版『いつでも元気』

ぴんころ教室 コロナ後遺症

統一協会問題とは

うちでも元気 体操&脳トレ

『ちのち』 千葉県多古町

原と健朗 子どもと作るクリスマスのおやつ

発行一徳会出版部 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平松と健朗センター10階 TEL 03-5842-5656 FAX 03-5842-5657

友の会無料法律相談のお知らせ

12月20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。前日までにご予約ください。

連絡先 33-0854(友の会連合会)

医療費でお困りの方はご相談下さい。道北勤医協一条通病院・一条クリニックは

無料・低額診療制度

を実施しています。

お問い合わせは一条通病院34-2111、一条クリニック34-1136にお電話下さい。

シリーズ みんなの医療講座

ネラル・食物繊維を補います。その他…牛乳や乳製品。おやつや食後のデザートとして1日のどこかで取り入れましょう。また、旬の果物で季節感をプラス。

12月は、クリスマスやお正月などイベントが続きます。食卓にごちそうが並ぶのも、大きな楽しみのひとつですね。それに伴い、ついつい食べ過ぎてしまうこともありまが、寒い冬は運動量が低下しがちです。そんな時期だからこそ、「バランスのとれた食事」について考えてみましょう。参考にしてみてください。

○バランスのとれた食事とは？

「主食」「主菜」「副食」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。

- ・主食…食事の中心となる食べ物で、からだを動かす力のもとです。
- ・主菜…主にたんぱく質の供給源。筋肉など体を作る材料になるものです。
- ・副菜…主食・主菜に不足するビタミン・ミネラル

バランスのとれた食事のポイント

一条通病院栄養科 管理栄養士 馬場 千遥

○良い点は？

農林水産省ホームページでは、「主食」「主菜」「副食」を組み合わせた食事の回数が多い人は、少ない人と比較して、バランスよく栄養素がとれており、ビタミンなどの栄養素が不足している人

が少ないことが報告されています。

○おすすめの取り入れ方

食材を切って煮込む鍋料理は、手軽に作れて、野菜もたくさんとれます。「主食」「主菜」「副食」が簡単に組み合わせられ、今の時期にぴったりの温まる料理です。また、お弁当を買うときは、野菜が少なくなりがちです。サラダや和え物、煮物など副菜を一品プラスしましょう。外食の際は、サラダなどが付

いているセットメニューがおすすです。

おいしい食事は、楽し

みのひとつでもあるので、食べすぎてしまう日もあります。1食や1日あたりのバランスが悪いからといって、すぐに食事バランスが悪いと判断する必要はありません。あくまで平均的な1日の食事バランスとして考え、3〜4日、もしくは1週間といった一定期間を目安に、食生活のバランスをチェックしてみてください。

主食・主菜・副菜のそろった食事ってどんな食事？

副菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

主食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理

食事を作ったり、選んだりするときに、**主食、主菜、副菜**を組み合わせることを意識すると、**栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります**

【参考資料】農林水産省ホームページ 『栄養バランスに配慮した食生活にはどんないいことがあるの？』

気になる話題

介護保険制度の改善を求める請願署名ハガキ

より良い介護保険制度への声がたくさん寄せられています。

道北勤医協 介護事業部では、道北の医療11月号に「介護保険制度の改善を求める請願署名」ハガキを同封し、友の会の皆さんに署名の協力を呼びかけました。これまでに多くの署名が返送されてきています。ご協力に心より感謝申し上げます。そして「私の一言」には多くの方から介護保険制度の充実を求める声が寄せられています。

介護保険は施行22年が経過しました。しかし必要なサービスを利用できない実態が広がっています。介護事業所では、コ



介護保険制度の充実を求める声が多く寄せられています。

70代のAさんは夫婦二人暮らしで、今まで大きな病気をしたこともなく、入院もほとんどしたことがなかったのですが、脳梗塞を発症して治療とリハビリのため入院が必要になりました。大きな後遺症は残りませんが、歩行能力や日常生活動作が低下して、退院前に自宅の環境整備が必要になりました。

相談室の窓

は少なくありません。患者さん、家族の状況に合わせて、退院後の不安や生活の相談に乗って調整していくのが、私たち医療ソーシャルワーカーの仕事の一つです。

介護保険の利用について

考えたことはありませんか

し、要介護2の認定が下りたため、担当のケアマネージャーを紹介して、介護サービスの調整を行いました。Aさんの身体状況に合わせて、手すりや介護ベッドなど福祉用具の導入が必要だったため、ご家族と時間を合わせ

せて、担当のリハビリ職員、ケアマネージャー、福祉用具業者、医療ソーシャルワーカーでAさんの自宅訪問をさせてもらい、必要な福祉用具の選定や環境調整を行いました。訪問リハビリの利用希望もあったため、事業

一条通病院医療福祉課 高木 翔太

こども食堂

「ただいま食堂」のレシピを紹介

カップヌードルでつくる

簡単、おいしいチャーハン

暮らしの保健室と友の会で毎月開催している「ただいま食堂」は、友の会のボランティアさんの協力もいただき、ポリウム満点のお弁当を配布しています。今回は、10月のただいま食堂で準備したカップ

(材料 一人分)

- ・ご飯200グラム
・卵1個
・カップヌードル(しょうゆ味)1個、お湯適量



10月のただいま食堂のお弁当
チャーハン、ハンバーグ、ポテトサラダ、みかんと枝豆。

①(つくり方)

①カップヌードルをジップロック(フリーザーパック可)に入れます。口を閉めてから、麺を細かくします。※瓶や缶詰を使うと簡単に碎けます。その後、麺をカップに戻します。
②卵をボールで溶きます。そして溶き卵に、ご飯を投入して、よく混ぜます。熱したフライパンに油をひき、ご飯を炒めます。ある程度炒めたらカップヌードルにお湯を入れます。※麺が隠れる程度が適量。そのカップ麺をフライパンに投入して、ご飯と混ぜて炒めたら完成です。手軽でおいしいチャーハンの出来上がり。ぜひ一度お試しください。



「親友」ならば

鷹崎 佐藤 文俊さん

インドのモディ首相がプーチン大統領に言った「今は戦争をしている場合ではない」。この言葉、亡くなる前に安倍晋三元首相が言うべきだったと思う。「親友」ならば。

「お助けマン」

旭市 佐藤 義範さん

クロスワードパズルのヒント、いつも「お助けマン」で何とか正解？が出来ます。楽しみにしています。

インフルエンザが心配

旭市 馬場 純子さん

インフルエンザの時期となりました。マスクもなくなり、今年は流行りそう。子どももいるので心配です。

漬物の時期

旭市 佐藤 きよさん

漬物の時期となりました。そろそろ用意を、と思いましたが、今年は昨年と違い、物価高騰となり、手が出づらくなりました。これでは昔ながらの大根干しなどの風習もなくなり、寂しい限りになりますね。

ナナカマドに目が

旭市 荒川 佳博さん

頭の体操に見つけたクロスワードパズルをかたづけしから解きまくっているこの頃です。新聞、雑誌等けっこう探すとあるものなので、読者のひろばに懐かしいお名

紅葉が山から降りて来ました。天候を見ながら家庭菜園の片付けを、と思いつながらナナカマドの赤い色に目がいきます。早く平和な世の中に

猿村 船木 イネさん

ロシアのウクライナ侵攻が続く、落ち着かない毎日です。早く平和な世の中になってほしいと願っています。

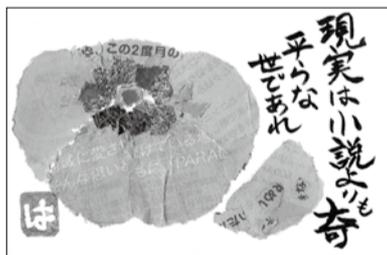
頭の体操に

稚内市 佐藤 雅子さん

頭の体操に見つけたクロスワードパズルをかたづけしから解きまくっているこの頃です。新聞、雑誌等けっこう探すとあるものなので、読者のひろばに懐かしいお名

★読者のひろばでは、絵手紙を募集しております。ご応募お待ちしております。

絵手紙



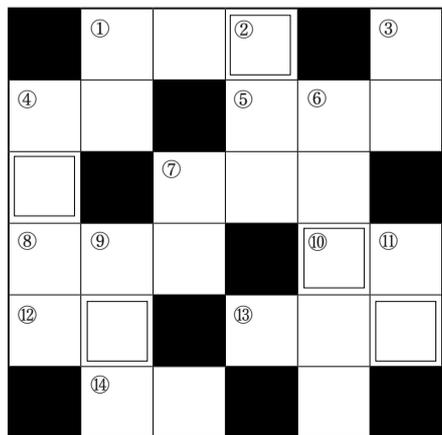
かぼちゃのちぎり絵

比布町

遠藤 春子さん

前を発見！ お元気な様子が伝わり嬉しくなりました。

クロスワードパズル 404



ヨコのかぎ

- ①京、大阪、江戸のこと。
②春の山菜の一つ。
③かごめ、かごめ。
④の正面だあれ。
⑤同じ穴の○○。
⑥鱈の種類はシマアジ、ムロアジ、○○など。
⑦「熨斗」の読み方。
⑧髪をすいたり頭飾りにするもの。
⑨○○授業。
⑩初○○。正○○。枕。

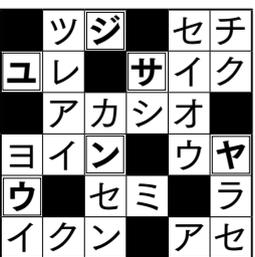
タテのかぎ

- ①○○金山。○○おけさ。○○島。
②日本酒の醸造工程を行う職人。
③雨と露。あめとつゆ。
④外からは見えない内輪の事情。
⑤日本で一番長い川。
⑥道塚遥(美瑛町)、高取康子(土別市)、安藤真奈美、柏木美鈴、工藤望、服部多鶴子(以上、稚内市)
⑦大雪山系の中岳温泉では○○が出来ます。
⑧自分の欲するままにふるまう心。○○的。

応募方法

2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」、

クロスワードパズル10月号解答



荒城喜美子、片山秀子、國岡直樹、斎藤真美、佐藤圭子、佐藤依子、杉岡征二郎、中村玲子、西幸枝、野田和江、萩澤安子、福澤教、藤田俊江、渡邊理恵子(以上、旭川市)、道塚遥(美瑛町)、高取康子(土別市)、安藤真奈美、柏木美鈴、工藤望、服部多鶴子(以上、稚内市)

当選者

20人(敬称略)

10月号の答えは「十三夜(ジュウサンヤ) 応募総数は109通(ハガキ62通・メール43通・応募用紙4通)

tomonokai@dohoku-kinjyo.or.jp

旭川市東光1条1丁目4番20号 道北勤医協本部 地域健康部

◆締め切りは12月末日。

〒078-8341

旭川市東光1条1丁目4番20号 道北勤医協本部 地域健康部

Eメールで答、氏名、郵便番号、住所を記入してお送り下さい。抽選で20人の方に図書カードをお送りします。

年々お正月用品や縁起物が売られます。

ヒント

年末にお正月用品や縁起物が売られます。

ヒント

年末にお正月用品や縁起物が売られます。

ヒント

年末にお正月用品や縁起物が売られます。

ヒント

年末にお正月用品や縁起物が売られます。

ヒント

年末にお正月用品や縁起物が売られます。

ヒント

年末にお正月用品や縁起物が売られます。

ヒント

年末にお正月用品や縁起物が売られます。