

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

道北の医療

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

対談 PT・OT が語る (理学療法士) (作業療法士)

道北勤医協のリハビリテーション ～ COVID-19 パンデミックを乗り越えて～

4月号では道北勤医協リハビリテーション部をご紹介します。
コロナのパンデミックを乗り越えウィズコロナ、アフターコロナが叫ばれる中で、新しいリハビリテーションの有り方や課題、職場づくりについて一条通病院、老健施設に勤務するリハビリテーション技士の対談を通してご紹介していきます。

コロナ前のリハビリテーション機能

山本 道北勤医協ではコロナ以前より、老健・病院ともに入院/入所者へのリハビリ提供、在宅患者さんへの訪問リハビリなど予防的な取り組みを地域包括支援センターと連携して推進してまいりました。しかし、コロナの影響で感染管理を強めたことにより地域の中で「フレイル」が増えたような気がしています。

地域支援を意識したリハビリテーションの方向性

山本 これまでの機能訓練の特化から参加型、つまり自分の身の回りごとをちゃんとやろうとか、社会と繋がることを目指しましょうというのがいまの流れです。コロナの影響で社会参加が絶

た。それに対応するようには自治体等で地域の支援事業に参画する動きが加速してきたと思



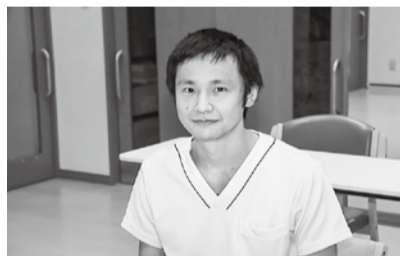
山内 洋 (かたくりの郷リハビリテーション部技士長)

山本 太地 (一条通病院リハビリテーション部技士長)

対談

山内 山内 通所と訪問で関わっている

たれてしまった方に対して自身の興味のある事や社会参加にもう一度、目を向けさせてあげられるか、周りの人がサポートできるような体制を整えてあげられるかが、大事なのだと思っています。病院から帰った後の在宅のイメージ、歩いて帰ったのがゴールではなくて自分の好きなサークルへいけるようになるのか、家族と買い物を楽しめるようになるのか、そこまで目を向けてコーディネートしていただく必要があります。そのために技士たちも一生懸命に在宅に帰った後の生活のイメージを病院に伝える間からできるような取り組みをしています。



一条通病院 山本 太地さん

新しいリハビリテーションの可能性

山内 これからは個人の健康管理の意識や取り組み方が変わってくると思っています。いま人々はスマートフォン等で運動量を管理したり、脈拍、血圧を毎日モニタリングしたり取り組んでいる人もいます。これからの健康管理の主流になってくると思っています。その

ここで私たち技士もそれを前提としてもう一歩進んだ運動療法の展開や動作支援に踏み込めると考えています。先々を見据え、「デジタル技術で社会や生活の形を変える」新しい時代が進んでいいます。私たちもデジタルの進歩に乗り遅れないように学習していきます。



かたくりの郷 山内 洋さん

職員の多様な価値観を大切にしたい職場づくり

山本 道北勤医協の特徴は、急性期・回復期・生活期・在宅期・予防といった様々な病気に応じた医療・介護サービスの提供体制を持っていること(2面へつづく)

山本 患者さん自身がスマートウォッチなどで自身の体調管理を行い、技士がそのデータを確認しながらリハビリ指導を行う新しいリハビリテーションの形が進んでいくと考えています。法人として取り組むことで若い技士たちの学びにも繋がってほしいと思っています。 ※ヘルスケアのデジタルソフト

けんびきょう

COP21で世界の平均気温の上昇を産業革命以前と比べて1.5℃に抑える目標が確認された。会議では今後10年の排出削減の取組が決定的に重要で、特に化石燃料発電の削減が急務とされた。背景には温暖化による異常気象の頻発と激甚化がある▼海外では低炭素移行を労働者や地域社会とともに対処し、「再エネ」100%を実現する国もある▼東電が原発事故を起こして12年。いま政府は原発復帰へ政策を大転換し「将来にわたって持続的に原子力を活用する」と表明した。休止原発再稼働の加速、老朽原発の運転延長、新規原発建設を進めようとしている▼一方、福島第一原発の「緊急事態宣言」は解除されておらず、事故の経緯も未解明のままだ。原発ゼロを望む国民多数の想いを無視し、国民的議論も国会論議も避け、原発の再稼働へ突き進むことは断じて許されない▼北海道は「再エネ」の宝庫だ。太陽光、風力などの資源も豊富に存在する。課題は大手電力のインフラを地域が柔軟に使える配電網にすること。地域での「再エネ」活用は産業と雇用を創出する地域再生のエネルギーとなる。(廣)



対談風景

(1面からつづき)
だと考えます。その特徴を生かし、幅広い経験をすることで何処へ行っても活躍できる「ジェネラリスト」を育成していくことが我々の目標です。

山内 道北勤医協の良ところは、医師をはじめ日常業務から多職種が協働する姿勢が何よりも良い所だと思っています。それが日々、実践できています。これは今後の地域展開を行う上で絶対必要な能力なので普段の業務から学べるというのが最大の魅力だと思っています。

山内 患者さんへの介入を通して社会全体をみる視点が養われていると思います。その視点は今後の道に進むにしても揺るがないものになって行くと思うので僕はさらに当院で学んでほしい

山内 患者さんへの介入を通して社会全体をみる視点が養われていると思います。その視点は今後の道に進むにしても揺るがないものになって行くと思うので僕はさらに当院で学んでほしい

山本 ある時、他院から来た技士に「この技士たちは総合的にアプローチしようとする姿勢が高い」と言われたことがあります。またマネジメントやコーディネート能力が高い技士が多いといわれました。どうしてだろうと考えた時に職場の中に患者さんをしっかり

山内 道北勤医協は地域課題や情勢的課題などに対応する姿勢があるの多い場になると思っていますし、それを経験して違う分野に挑戦していくなどの選択肢がここ5年間は多くなっているのも事実です。そうした点からも多様性と変化の視点を私たちが持つ必要があると思っています。

山内 道北勤医協は地域課題や情勢的課題などに対応する姿勢があるの多い場になると思っていますし、それを経験して違う分野に挑戦していくなどの選択肢がここ5年間は多くなっているのも事実です。そうした点からも多様性と変化の視点を私たちが持つ必要があると思っています。

山内 患者さんへの介入を通して社会全体をみる視点が養われていると思います。その視点は今後の道に進むにしても揺るがないものになって行くと思うので僕はさらに当院で学んでほしい

山本 山内 全市的に町内会活動等も希薄になってきて、民生委員さん地域への把握に困難を抱えている中、隣近所で困っている人や歩く事が困難な方がいたりなどした場合、社協や地域包括支援センターがあるのですが、道北勤医協にも相談できる専門職が配置されています。さらに私たちリハビリ専門職もおりますので安心してご相談ください。

山内 道北勤医協は地域課題や情勢的課題などに対応する姿勢があるの多い場になると思っていますし、それを経験して違う分野に挑戦していくなどの選択肢がここ5年間は多くなっているのも事実です。そうした点からも多様性と変化の視点を私たちが持つ必要があると思っています。

山内 道北勤医協は地域課題や情勢的課題などに対応する姿勢があるの多い場になると思っていますし、それを経験して違う分野に挑戦していくなどの選択肢がここ5年間は多くなっているのも事実です。そうした点からも多様性と変化の視点を私たちが持つ必要があると思っています。



道北勤医協では高齢者

日本の高齢化を象徴する「2025年問題」はすぐそこまで来ています。そしていま、国民の3割が65歳以上になる「2040年問題」がクローズアップされています。

介護職員が足りない！

地域でいま何が

起こっているのか！

道北勤医協 介護事業部 部長 三瓶 峰智

問題に向き合い、在宅医療や訪問看護を拡大しながら、老人保健施設をはじめ通所介護事業なども行っています。もの忘れ外来や通院送迎サービスなど高齢者の身近な問題にも取り組んでいます。今、それが大きな岐路に立っています。高齢者が増え、在宅医療や介護のニーズが高まる中、それを支える介護職員の確保が非常に困難となっています。

介護職には、国家資格として「介護福祉士」があります。養成校を卒業し国家試験に合格することで介護福祉士となります。その養成校が急速に減少しています。10年前と比べると養成校の数は2割減少し、入学者も約半数に減少しました。旭川にも複数の養成校がありました。現在は1校のみです。介護労働の大変さもあり、それに伴って給与が得られない見合う給与を得られないことが介護職が仕事として選ばれない大きな要因です。これは介護保険制度・介護報酬に根本的な原因があります。有資格者として十分な給与とならないため、退職して違う業種に転職したりするケースが後を絶ちません。

介護職には、国家資格として「介護福祉士」があります。養成校を卒業し国家試験に合格することで介護福祉士となります。その養成校が急速に減少しています。10年前と比べると養成校の数は2割減少し、入学者も約半数に減少しました。旭川にも複数の養成校がありました。現在は1校のみです。介護労働の大変さもあり、それに伴って給与が得られない見合う給与を得られないことが介護職が仕事として選ばれない大きな要因です。これは介護保険制度・介護報酬に根本的な原因があります。有資格者として十分な給与とならないため、退職して違う業種に転職したりするケースが後を絶ちません。

介護職には、国家資格として「介護福祉士」があります。養成校を卒業し国家試験に合格することで介護福祉士となります。その養成校が急速に減少しています。10年前と比べると養成校の数は2割減少し、入学者も約半数に減少しました。旭川にも複数の養成校がありました。現在は1校のみです。介護労働の大変さもあり、それに伴って給与が得られない見合う給与を得られないことが介護職が仕事として選ばれない大きな要因です。これは介護保険制度・介護報酬に根本的な原因があります。有資格者として十分な給与とならないため、退職して違う業種に転職したりするケースが後を絶ちません。

介護職には、国家資格として「介護福祉士」があります。養成校を卒業し国家試験に合格することで介護福祉士となります。その養成校が急速に減少しています。10年前と比べると養成校の数は2割減少し、入学者も約半数に減少しました。旭川にも複数の養成校がありました。現在は1校のみです。介護労働の大変さもあり、それに伴って給与が得られない見合う給与を得られないことが介護職が仕事として選ばれない大きな要因です。これは介護保険制度・介護報酬に根本的な原因があります。有資格者として十分な給与とならないため、退職して違う業種に転職したりするケースが後を絶ちません。



向かって左が高橋さん、右が泉谷さん

泉谷さんは普段、憲法を意識することは少ないですが政治を良くするために選挙の投票にいきたいと思っています。

泉谷さんは普段、憲法を意識することは少ないですが政治を良くするために選挙の投票にいきたいと思っています。

泉谷さんは普段、憲法を意識することは少ないですが政治を良くするために選挙の投票にいきたいと思っています。

泉谷さんは普段、憲法を意識することは少ないですが政治を良くするために選挙の投票にいきたいと思っています。

泉谷紗悠姫(本部総務部) 高橋 梨李(本部総務部)

泉谷紗悠姫(本部総務部) 高橋 梨李(本部総務部)

泉谷紗悠姫(本部総務部) 高橋 梨李(本部総務部)

泉谷紗悠姫(本部総務部) 高橋 梨李(本部総務部)

泉谷紗悠姫(本部総務部) 高橋 梨李(本部総務部)

シリーズ① 『わたしと憲法』

平和で幸せに生きていくのに必要なもの

シリーズ みんなの医療講座

道炎・胃ポリープ・胃潰瘍・十二指腸潰瘍などありますが、この中でも胃がんのリスクは40代から上昇していきます。早期の胃がんには、初期症状が少なく、自覚症状が現れるのはかなり進行して

皆さんは胃カメラをご存じでしょうか？ この記事を読んでいる方の中にも、一度は受けたことがある方や、「苦しう...辛そう...」などマイナスのイメージを持たれている方も多くいるのではないかと思います。今回は、その胃カメラについてお話しします。

胃カメラは、正式には「上部消化管内視鏡検査」と言います。口や鼻からカメラがついている細長いチューブを入れ、消化管をリアルタイムに見ていく検査です。胃カメラでは、食道・胃・十二指腸までを直接観察することができると、同じ胃の検査として行われているバリウム検査では見つけることが困難な小さな疾患を早期発見することが可能です。また、組織の一部を採取して細胞を調べることで確定診断が行えます。

胃カメラで見つかる疾患の例として、胃がん・食道がん・逆流性食

胃カメラについて

一条通病院 検査科 神田 梨那
臨床検査技師

感染していた場合、薬で除菌することで胃がんの発症リスクを下げる事ができます。

検査の流れ

検査前日の夕飯は21時頃までには済ませます。それ以降は当日の朝も含めて何も食べないようにします。水は少量飲んで大丈夫です。薬の服用については、事前に医師や看護師に相談しておきましょう。来院後は、まず前処置として胃の中をきれいにするための液体を飲みます。その後、喉または鼻の麻酔をしてから、口や鼻からカメラを挿入し検査を実施していきます。検査時間は5〜10分程度で終了します。

① 一番大切なのは、肩の力を抜いてリラックスすることです。特にカメラが喉を通るときはできるだけ力を抜きましょう。それでも力を抜くのが難しい場合

楽な受け方のコツ

胃カメラは、患者さんにとつてやや負担のかかる検査です。検査前は憂鬱な気分になる方もいると思います。検査での苦痛を少しでも最小限にするためのコツをご紹介します。

② 息は、鼻でも口でも楽な方で深呼吸をするようにゆつくりと呼吸をしましょう。吐くときは、ため息をつくように「ハー」と長く吐くことがポイントです。③ 検査中、唾液は飲み込まず、ダラダラと口の外に出してください。飲み込んでしまうと気管に入ってむせたり、肺炎を起こすおそれがあります。④ 胃の観察のために少しの間カメラから空気を送って胃を膨らませます。この時お腹が張った感じになりますが、なるべくゲップを我慢してください。我慢できると検査が早く終わります。

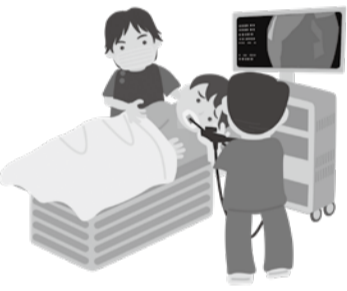
は、大きな鉛玉を飲み込むようなイメージでカメラを飲みましょう。

② 息は、鼻でも口でも楽な方で深呼吸をするようにゆつくりと呼吸をしましょう。吐くときは、ため息をつくように「ハー」と長く吐くことがポイントです。

③ 検査中、唾液は飲み込まず、ダラダラと口の外に出してください。飲み込んでしまうと気管に入ってむせたり、肺炎を起こすおそれがあります。

④ 胃の観察のために少しの間カメラから空気を送って胃を膨らませます。この時お腹が張った感じになりますが、なるべくゲップを我慢してください。我慢できると検査が早く終わります。

以上の4つを心掛けることで少しでも楽に検査が行えると思います。胃の症状などに少しでも心配なことや気になることがある場合は医師にご相談ください。



相談室の窓

85歳のAさんは、椎体骨折・肺気腫・気胸などの既往があり在宅酸素療養をしながら、アパートで一人暮らしをしていました。身の回りのことは何とか自立しています。が、呼吸苦

生活場所・療養方法を患者さん・ご家族が選択できるように

患者さん・ご家族が選択できるように

し施設に入ろうと思う」と話がありました。病状も改善しており、介護サービスを利用して在宅生活を継続できそうでしたが、Aさんは「今後もしも入退院を繰り返すと思うし、自分で選べるうちに決めたい」と。

無事に入所することができました。現在は施設の方に受診支援などもしてもらい、外来通院を継続しています。

近年、高齢化・核家族化による家族形態の変化などがあり、高齢者のみの世帯、一人暮らしの高齢者世帯が増加しています。私たちが

支援が必要で、要介護1の認定を受けヘルパー・デイサービスを利用していました。心不全の悪化で入院したことを機会にAさんから、「唯一の家族である姉に迷惑をかけたくない。自分で判断・手続きできるうちに自宅を整理

に施設見学はできませんが、Aさんの病状・介護度・経済状況などから入所相談できる施設を提案し、資料を見ながらAさんなりに利便性・部屋の雰囲気・料金などから施設を決めました。そして、お姉さんにも協力してもらい引越しの準備をし、

す。在宅介護サービスや家族の協力などで住み慣れた自宅での生活を希望する方、Aさんのように自ら施設入所を選択する方が、入院を機会に心身機能が低下し、やむを得ず施設入所する方：患者さんのお体の状態、患者さんご家族の生活状況

お話を伺いしながら、患者さんご家族がより良い選択ができるよう情報提供・提案させていただきます。お気軽にご相談ください。一条通病院 医療ソーシャルワーカー 辻栄孝枝

お疲れ様でした 2022年度 満職を祝う会を開催



前列左から江口勲さん、谷口静枝さん、鈴木理事長、芳賀千明さん、船木典子さん

3月3日、永きにわたり道北勤医協の発展に貢献され、満職を迎えられた職員を囲み満職を祝う会が開催されました。対象職員は百瀬浩さん(医師)、芳賀千明さん(医師)、谷口静枝さん(看護師)、江口勲さん(放射線技師)、船木典子さん(准看護師)、堺章洋さん(マツサージ師)の6人です。鈴木理事長から一人一人に労いの言葉と感謝状、記念品が贈呈されました。続いて満職を迎えられたみなさんから語り尽くせない思い出と職場や同僚への感謝の言葉が述べられました。最後に所属部署の責任者から労いの挨拶をいただきました。どの方も永きにわたり道北勤医協を支えていただき本当にありがとうございました。満職を迎えられたみなさん、お疲れさまでした。

あなたと医療をつなぐ月報誌

いつでも元気

MINIREN

2023 4月号 380円 好評発売中

特集 訪問看護師

戦争とは何か①

お金をかけない健康法

レツ脳トシ

★のちカラ 石川県穴水町

食と健康 学童期の食事と健康

発行＝医療経済研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 早稲と別館センター0階 電話 03/5842/5656 FAX 03/5842/5657



「道北の医療」配布のご協力をお願いいたします

毎月1回の配布です。ご近所周りを少ない部数でも結構です。配達可能な方はお近くの友の会役員さんや職員、各院所受付にお申し出いただくか、友の会事務局(0166-33-0854)までご連絡をお待ちしています。みなさまのご協力をお願い申し上げます。



毎月「道北の医療」配布のご協力ありがとうございます。普段、道北の医療を配布いただく中で、転居された会員さん、空き家となり誰も住んでいない会員さん宅がございましてお手数ですが、友の会事務局(電話0166-33-0854)までご連絡いただきますようお願いいたします。

転居、配布先不明の場合はお知らせください

友の会無料法律相談のお知らせ

4月18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)



「道北の医療」宅配しています

シリーズ⑩

稚内で一番広い中学校区の友の会

宗谷友の会潮見ブロック



月1回の仕分け作業は仲間が顔を合わせる大切な機会

昨年より「宅配しています」では、宗谷地域の友の会役員さんを紹介しています。今回は、宗谷友の会潮見ブロックの皆さんです。聞き手は宗谷友の会会長の飯田光さん

昨年より「宅配しています」では、宗谷地域の友の会役員さんを紹介しています。今回は、宗谷友の会潮見ブロックの皆さんです。聞き手は宗谷友の会会長の飯田光さん

会是最も人口の多い潮見が丘中学校区に該当しています。

最年長者の馬庭園子さん(後ろ中央)

や門間房子さん(前列右)、新井貴代子さん、道北勤医協宗谷医院が開院するずっと前から「稚内に民医連の病院を建てたい」と粘り強く取り組みを続けてきた大先輩です。28年前の1995年にその努力が実りました。それ以降

も潮見ブロックの役員を担い続けてきています。

現在は、約10歳年下の稲田勝義さん(前列中央)が会長を務め、さらに約10歳年下の植木明彦さん、吉田勝徳さん、更科純一さんが役員となつて、毎月の仕分け作業をすすめています。

潮見ブロックの活動の特徴は、町内会のつながりを生かしたパークゴルフでの健康づくりです。

現在は取り組みの中心だった役員さんが参加できなくなり、その活動を引き継ぐことも課題となっています。

大きな安心です

妻とともにも元気に暮らしてありますが、病気や怪我でお世話になることがあるかも。勤医協があるのは大きな安心です。

初めて応募します

旭川市 笠原睦子さん

フレイルをチェックしてみたら完全にフレイルでショック。生活の中に運動を取り入れなければ。継続ですね。

電気料金が心配

旭川市 志水由紀子さん

厳しい寒さでした。電気料金が心配です。この冬凍えている人がいたのではと心配です。

苦戦しました

稚内市 白坂洋一朗さん

初めまして。クロスワード、苦戦しました。ヒントがなければ解くことはできなかったと思います。

早く平和を

札幌市 船友友衣さん

毎日のテレビニュース、胸が痛みます。世界中の国々の力で早く平和を取り戻して下さい。



絵手紙



旭川市 高橋喜美子さん



旭川市 小笠原 司さん

5兆円あったら

旭川市 大森崇弘さん

2月号の防衛費倍増「5兆円」あったら何ができるのか?の記事が良かったです。

医療・介護のこと、暮らしのこと
お気軽にご相談下さい。

道北勤医協暮らしの保健室

旭川市東光1条1丁目4-20 まちづくり交流館内
電話 73-6611



ヨコのかぎ?

- ① 初詣、これに願い事を書きます。
- ② 甲骨○○○。楔形○○○。
- ③ 憲法○○○○○○こそ、最大の安全保障。
- ④ ○○○○報いる。
- ⑤ 同じことを何度も聞かされることをいう語。
- ⑥ 耳に○○○ができる。
- ⑦ 心がけが良く、しっかりとっていること。
- ⑧ 税金は○○○○に還元を。

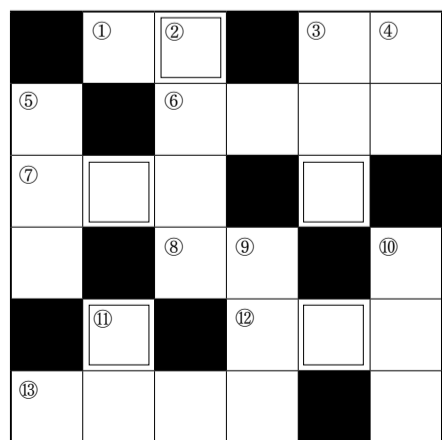
タテのかぎ?

- ① 大相撲で十両と三段目の間。
- ② ○○○○駅から20分。
- ③ 日照り続きの時に降る恵みの雨。
- ④ 戦争ではなく○○○の準備を。
- ⑤ 品位や体面にさしつかえること。○○○にかかわる。
- ⑥ ○○○○に舵をとる。
- ⑦ 北海道の方言。手袋を○○○。

応募方法II

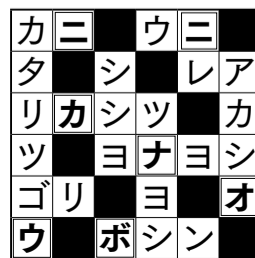
2重マスの字を組み合わせて、ある言葉(ヒント参照)を作ってください。ご応募はハガキ、各院所にある「応募用紙」、Eメールで答、氏名、郵便番号、住所を記入してお送り下さい。抽選で20

クロスワードパズル 408



仏教でお釈迦様のお誕生日を祝います。

クロスワードパズル2月号解答



II 当選者II 20人(敬称略)

上原麻里、浦島美鈴、大森由隆、小野方樹、笠井章子、俵谷真智子、野田カホル、横江美莉亜(以上、旭川市)、小林敏樹(東川町)、田中松二郎(美瑛町)、北風一憲(深川市)、後藤邦子(士別市)、瀬川里美(名寄市)、笹方晶代(豊富町)、菊地弥生、種村裕香、前田信明、松川春子、松本京子(以上、稚内市)、山下里津子(稚内市)

◆締め切りは4月末日。
II あて先II
〒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メールアドレス) tomokai@dohoku-kiniko.or.jp
2月号の答えは鬼に金棒(オニニカナボウ)応募総数は125通(ハガキ73通・メール49通・応募用紙3通)