

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

11月
より

看護小規模多機能サービス「なかま」がスタート!

在宅での療養生活を支えます



具体的には中重度の医療を必要とする人を受け入れる「地域密着型」の施設です。「かんたき」は旭川市には現在、当施設を含め、3ヶ所(10月現在)しかありません。今回、道北勤医協は老人保健施設かたくりの郷(以下、かたくりの郷)3階に、新たに看護小規模多機能型居宅介護「なかま」をスタートさせました。

●看護と介護を一体的に提供するサービス。
●「訪問看護」と「小規模多機能型居宅介護」を組み合わせたサービスで、「通い」、「泊まり」、「訪問介護」、「訪問看護サービス」を提供する施設です。
●定員20名で1カ月の利用料は定額払いが特徴です。

主な特徴とは
老健施設や診療所に隣接していますので、医療連携がスムーズとなり、施設と在宅看取りの両方が可能です。また訪問看護ステーション東光ぬくもりポートと連携しています。

11月より老人保健施設「かたくりの郷」3階において、看護小規模多機能型居宅介護「なかま」がスタートしています。看護小規模多機能型居宅介護、略して「かんたき」と呼んでいます。

面倒な契約手続きが一つの事業所で完結できる「看護小規模多機能型居宅介護」は今後、さらなる需要が予想されます。11月からの介護事業再

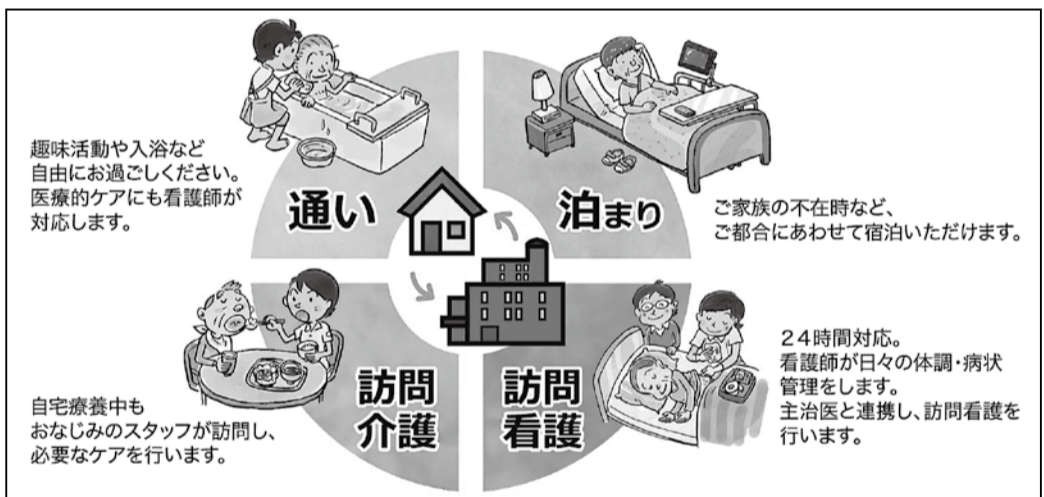
各種契約手続きが一つの事業所で
重度の認知症の対応や緊急のショートステイに対応できます。さらにご自宅での看取りの支援も行います。

ショートステイ対応
理学療法士や作業療法士と相談しやすい環境にあり、利用者さんにリハビリを行います。また、医療保険の終末期や難病の利用者さんはぬくもりポートからの在宅リハビリが可能です。そして介護職員は認知症ケア、看取りケアを経験しており、大きな強みです。

リハビリ機能も
老健施設や診療所に隣接していますので、医療連携がスムーズとなり、施設と在宅看取りの両方が可能です。また訪問看護ステーション東光ぬくもりポートと連携しています。

荒井真巳師長は今後、町内会とも連携して地域とともに施設を運用していきたいですと抱負を語ります。見学の準備ができましたらご案内しますのでご相談ください。

編では利用される方々にとって様々なサービスを利用することが可能となります。荒井真巳師長は今後、町内会とも連携して地域とともに施設を運用していきたいですと抱負を語ります。



看護小規模多機能型居宅介護「なかま」
▶ お問い合わせ
●住所 旭川市神楽3条4丁目2-14 (老人保健施設かたくりの郷施設内3階)
●電話 (0166) 73-4165
●管理責任者 荒井 真巳



社会医療法人
道北勤労者医療協会
理事長 鈴木 和仁

日頃から、道北勤医協の医療・介護活動に対するご支援に心から感謝申し上げます。さて、この度、道北勤医協では友の会のみなさまを対象として医療・介護事業の新たな事業展開を目指し、各事業所の改修、通常設備投資の目的債として「協力資金」「協同基金」を募集いたします。今後とも無差別平等の地域包括ケアを担う事業体として職員一同、努力して参ります。どうぞよろしくお願い致します。



友の会
「協力資金」「協同基金」
新規募集のお知らせ
無差別平等の医療・介護活動のためにお力をお貸しください。



お問い合わせは
道北勤医協本部
0166-33-1117

- 協力資金**
- 借入期間 5年間
 - 金利 年0.5%
 - 借入額 1万円～400万円まで
 - 募集期間 2023年10月16日～2024年3月31日
 - 目標金額に達した時点で締め切りとなります
- 協同基金**
- 借入期間 1年後よりいつでも解約可能
 - 金利 無利息
 - 借入額 1万円～300万円まで
 - 募集期間 通年

お問い合わせは
道北勤医協本部
0166-33-1117

2023年度後半期の道北勤医協全院所の診療体制

一条通病院 電話 34-2111 ※月～金曜日 午前の受付時間が8:45～12:00に変更となりました。

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
整形外科	山内		山内		山内	RA※1	猫塚※3		山内	骨粗※2	
	山内直					山内	山内※3			山内	山内(第1・3・5)
内科(予約)											(第1ペースメーカー)鈴木
緩和外来(予約)			村上								
小児科	久保田	久保田	久保田	久保田	久保田		久保田	久保田	久保田	久保田	久保田(第1・3・5)
こども便秘外来(予約)		宮本		宮本		宮本					
健診	高橋		宮本		宮本		高橋		高橋		林(第1・3)

※1はリウマチ外来(予約制) ※2は骨粗鬆症外来(予約制) ※第4水曜日午後は全科休診
 ※3は木曜日の整形外来 猫塚医師(第1)、山内医師(第2・3・4・5)

小児科・こども便秘外来
インターネット予約

小児科・こども便秘外来はインターネット予約が可能です。
QRコードか下記のサイトからアクセスして下さい。
<http://5.mfmb.jp/90046301/>



一条クリニック 電話 34-1136 ※月～金曜日 午前の受付時間が8:45～12:00に変更となりました。

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
一般外来	松崎	西宮	西宮	小路	田中	休診	田中	松崎	高橋	松崎	内科医師が 交代で診療
	高橋		小路	高橋	松崎		松崎		松久		
	西宮						高橋		百瀬		
							百瀬				
予約外来	千葉	百瀬	田中	百瀬	高橋		西宮	百瀬	千葉		肝臓外来(第2) 長谷部
	石田		松久		西宮				西宮		
			百瀬		石田						

旭川医院

ながやま医院

宗谷医院

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
旭川医院 電話61-1117	佐久間		佐久間		佐久間		佐久間		佐久間		佐久間(第1・5) 坂牧(第3)
ながやま医院 電話46-2211	橋爪		松崎		橋爪		橋爪		松崎		休診
宗谷医院 電話0162-24-1117	鈴木		鈴木		鈴木		鈴木	物忘れ外来	鈴木		休診
	熊田		熊田		熊田		熊田	夜診※	熊田		

※(鈴木・熊田)

介護保険の利用、デイサービス、訪問看護のご相談は

○入所・短期入所(ショートステイ)デイサービス、リハビリ

老人保健施設かたくりの郷 63-1165 入所、短期入所、デイケア
 おおまちデイサービスセンター 59-1165 デイサービス
 ながやま医院デイサービス 46-2255 デイサービス
 宗谷医院デイサービスセンター 0162-24-1117 デイサービス

○介護保険の相談、ケアプランの作成

勤医協ケアプランセンターかぐら 73-3914
 宗谷医院指定居宅支援事業所 0162-24-1117

○訪問看護 東光ぬくもりポート 0166-34-2917
 宗谷さわやかポート 0162-24-2223

○看護小規模多機能サービス なかま 73-4165

シリーズ みんなの医療講座

体への働きや安全性について科学的根拠があるものは3つ

皆さんは「健康食品」を手に取ったことはありますか？サプリメントや栄養補助食品、健康飲料などさまざまな名称があり、世の中には健康食品と呼ばれるものが多く存在しています。健康食品とは特別に健康に役立つことをうたっていたり、そのような効果を期待されている食品全般のことです。しかし、その働きや安全性については科学的根拠があるものがないものがあり、根拠があるものは国が制度をつくり、食品への機能を表示することを許可しています。したがって、健康食品といっても機能の表示を国が許可している「健康食品（保健機能食品）」と、許可していない「いわゆる健康食品」に分けられます。

特定保健用食品 (トクホ)
からだの生理学的機能などに影響を与える保健機能成分（関与成分）を含む食品のことです。国（消費者庁長官）の許可を得ることにより、特定の保健の用途に適する旨を表示できるようになり

健康食品の違い 知っていますか？

一条通病院栄養科 管理栄養士 青木 梨亜

品です。すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含んでいれば、国からの許可や届出の義務はなく、栄養成分の機能を表示することができます。

機能性表示食品
トクホと同様に保健機能を表示することができない食品です。ただし、トクホと異なり販売者が食品の安全性と機能性に関する科学的根拠などの必要な事項を、販売前に国に届け出れば許可は必要ありません。したがって、販売者は自らの責任において、適正な表示を行う必要があります。

ます。消費者庁許可と記載されている両手を上にあげている人のマークが目印です。

栄養機能食品

特定の栄養成分（ビタミンやミネラルなど）の補給のために利用される食品で、その栄養成分の機能の表示をしている食

最後に

健康食品と呼ばれるものはいずれも医薬品ではないので、病気を治すことを目的として摂取するものではありません。また、単純に健康食

これらの違いは？

大きな違いは身体への働きや安全性について科学的根拠があるかという点です。特定保健用食品は国からの許可が必要ですが、栄養機能食品と機能性表示食品は販売者の判断で機能を表示することができます。私たち消費者からの立場だと、国からの許可を得ているもののほうが、効果がありそうだと思いますね。

体への働きや安全性について科学的根拠がある3つの食品

- ◎特定保健用食品(トクホ)
- ◎栄養機能食品
- ◎機能性表示食品



相談室の窓

70歳代のAさんは旭川市から数十キロ離れた町で1人暮らしをしていましたが、脳梗塞を発症しリハビリのために当院に転院してきました。片麻痺の障害が残り、歩くことは難しくなりましたが、懸命にリハビリを行い車いすの生活であれば自立できるようになりました。

介護サービスに地域格差があつてはならない

Aさんは、生まれ育った町に戻って生活したいと強く希望されています。お子さんたちは皆遠方で、1人で暮らすことへの心配もあり、何度品を食べると健康になるというわけでもありません。健康に良いからと過剰摂取することで、かえって体調不良を起こす可能性もあるので十分に注意しましょう。まずは規則正しく、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をするのが大切です。そのうえで機能性や目安量を確認し、栄養の補助として使用するようにならう。

話し合いを重ねた結果、在宅サービスを使いながら自宅での生活を目指していくことになりました。地域のケアマネジャーへ担当を依頼し連絡を取り合い、Aさんが1人でも安全に暮らしていくためのサポート体制を話し合いました。車いすや電動ベッド、手すりのレンタル、入浴やリハビリ継続のためのデイケア、そして買い物、掃除、洗濯などをサポートしてもらえヘルパーの利用は欠か

よって大きなサービス格差があります。「ショートステイ先が見つからない」「ヘルパーの体制が取れない」とケアマネジャーから苦悩の声もよく聞きます。また、コロナ禍でサービス利用者数も激減し、事業所の撤退・廃業も加速しサービス不足はより深刻化しています。介護保険料を支払っているにも関わらず、必要なサービスを利用できない状況があり、国が責任を持って介護保障を整えていく必要があると強く感じます。

一条通病院 医療福祉課 主任 田代 恵

研修医紹介

みなさんとたくさん、お話しがしたいです

札幌市出身

旭川医科大学を2022年に卒業され、10月から1ヶ月間、道北勤医協

一条通病院で地域医療研修をされています。渡部医師が道北勤医協を研修先に選んだ理由は

念を知りました。その経験から道北勤医協を研修先に選びました。渡部医師はこの研修で地域の特性を理解し、さまざまな方法で住民の方々とのかつ合いを大切にしたいと強調します。

渡部 大成 医師

初めて見学した道北勤医協での丁寧な対応で民医連の「無差別・平等」の医療、介護理

同時に診断能力の向上と様々な手技も今回の研修で獲得していきたいです。趣味は野球とギター（ベース）を弾く事、お

友の会無料法律相談のお知らせ

11月21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)



4年ぶりの温泉交流会

秋の気配が漂う10月3日、豊岡西友の会は新型コロナウイルス感染拡大から実に4年ぶりとなる温泉交流会を開催しました。

行先は送り迎えのある深川市の「あぐり工房 まあぶ」(以下、まあぶ)です。当日の参加者は病院職員の方も含め、26名が参加しました。感染予防のためバスの中はもちろんマスク着用を原則とし、手指消毒、換気などが実施されました。

「まあぶ」到着後、玄関前での集合写真撮影、マスクはあつたりなかつたり。久しぶりに会う方や今回、初参加の方など、もいて和気あいあいの雰囲気でお話しがスタートしました。

平野武弘会長からの開催挨拶のあと、地域健康部部长・友の会連合会事務局長の神長まゆみさん、看護小規模多機能型居宅介護とは「について学習しました。短時間であり



ながら、大変わかりやすく、また質問にも丁寧に答えていただきました。学習会の後は温泉入浴を楽しみ、おしゃべりをたのしみ、売店で思い物を楽しむ人など思いの時間を楽しんでおられました。その後、美味しい昼食に舌鼓をうちながら自己紹介、カラオケと瞬間に時間が過ぎました。今回は4年前より参加人数は減りましたが、初めて参加された人も多く、参加された人からは「楽しく過ごせて良かった」などの感想が出されるなど、とても有意義な行事となりました。

報告者 豊岡西友の会
平みさ子さん



幸せのおすそ分け

旭川市 塩 むすびえ
まちづくり交流館にリハ職員と患者さんが一緒に育てた朝顔の種を置かせて頂きました。暑い日も麻痺が残る手で種の収穫を手伝って頂いた患者さん、リハ職員に感謝です。地域のみなさまに少しでも幸せをおすそ分け出来たら嬉しいです。

まさにタイムリー

旭川市 逸見 洋子さん
友人の骨折をきっかけ

ラジオ体操始めます

深川市 岩瀬 扶えん
朝夕の風に涼しさが感じられる季節になりました。暑さでぐったりした体をゆっくり回復させるため、朝のラジオ体操を始めようと思います。

コロナ増えて来ましたね

旭川市 馬場 純子さん
マスク外してコロナ増えてきましたね。外出時マスクで気を付けま

検査キットの活用

旭川市 林 吉明さん
毎年、友の会員へ配られる「大腸がん検診キット」を数年前より利用してきました。今年も早く、キットを送りました。ありがとうございました。気軽に利用できて無料です。から多くの会員に利用してほしいものですね。

ありがたい取り組み

旭川市 廣瀬 明江さん
無料低額診療で守られる命や健康が多々、あると思います。ありがとうございます。り組みだと思いま

秋の出品

札幌市 松浦 史織さん
どこを見ても芸術の秋に見えます。海を見ても山を見ても、歩く所も芸術の秋。見過ぎて交通事故のないよう気を付けましょう。

ひと言

札幌市 柳 郁子さん
今夏は統計開始以来、最も暑かった。気候変動に合わせて、家庭や学校などにエアコンが必須になるなど、夏の過ごし方に工夫が強いられると思います。

絵手紙



比布町 遠藤 春子さん

今月号に登場していただくのは東鷹栖友の会の田代美恵子さんです。田代さんは生田原町出身です。(現、遠軽町)お父さんは樺太で鉄道員をされていましたが敗戦となり、大混乱の中、家族は命からがら函館に引き上げてきました。

その後、木材業を営む祖父が住む生田原へ移住、そこで美恵子さんが生まれます。7人兄弟の末っ子として両親や兄弟たちからとても大切に育てられました。

美恵子さんは18歳まで生田原で過ごします。高校を卒業して、念願だった教員を目指し、東京で暮らす兄の元で勉強に励みます。1年後、遠軽に戻ってきたとき、公務員をされていた現在のご主人と出会い、結婚されました。美恵子さんは「教員の道は断念しましたが子育てを通して新しい学びや出会い、喜びを沢山得る事ができました」と語ります。

平和問題についても父母の苦労を聞かされてきました。「子どもたちには戦争だけは経験させたくない」と力を込めます。最後に、「農村部は孤立化が進んでいます。勤医協の診療所からも遠く通院に難儀しています。送迎バスが来てくれたら助かります」と結んでくれました。

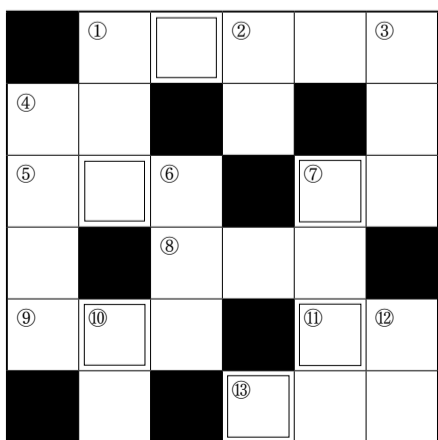
「道北の医療」
宅配しています
友の会後継者づくりに力を入れたい
東鷹栖友の会 田代 美恵子さん



しかし数年後、まだ子どもが小さい頃にご主人の実家のある東鷹栖に転居することになりました。親との同居、当時、農業経験のない自分が農村社会の中に自分の居場所を考えられませんでした。悩み、葛藤しました。

最後に、「農村部は孤立化が進んでいます。勤医協の診療所からも遠く通院に難儀しています。送迎バスが来てくれたら助かります」と結んでくれました。

クロスワードパズル 415



4つの星を結んでできる大きな四角形。ペガサス座ともう一つ。
ヒント

ヨコのかぎ

- ① ホームラン、日本語にすると。
- ④ 答えは36。
- ⑤ ○○○の剣。
- ⑦ ○○○の水。○○沼。
- ⑧ 絵画の道にすぐれた人。
- ⑨ 無○○○投票。署名。
- ⑪ 木○○○。タ○○○。
- ⑬ 志賀直哉の長編小説。「○○○行路」。

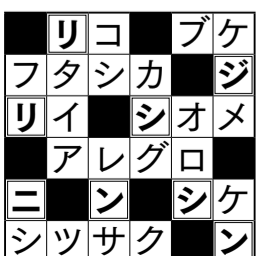
タテのかぎ

- ① 皮膚にできる暗褐色な斑点。黒子。
- ② 広く伝わること。
- ③ 室内に作りつけられた暖房装置の一種。
- ④ 旧暦11月の呼び方。
- ⑥ ○○○縮め。
- ⑦ ○○○○専行。
- ⑩ ○○○帳。伝言○○。
- ⑫ ○○○ほやされていい気になる。

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」、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。

クロスワードパズル9月号解答



◆締め切りは11月末日。
◆あて先
〒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)
tomonokai@dohoku-kinikyoo.or.jp
9月号の答えはニンジン、シリシリ(にんじんシリシリ)、応募総数は90通(ハガキ42通・メール45通・応募用紙3通)

〓当選者〓20人(敬称略)
岡田欣也、勝浦紀彦、川口ハルエ、菊池裕行、桑田範子、清水貞子、田中則幸、中村千尋、布子美和子、藤崎智子(以上、旭川市)安藤真奈美、白坂洋一朗、庭田俊寛、橋本光子、松村和彦、山本実穂(以上、稚内市)菊地智(富良野市)松澤茂(東川町)難波竹満(名寄市)濱田智明(網走市)