

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

新年 日本のおてっぺんから 明けましておめでとう ございます!



道北勤医協宗谷医院



若さとチームワークで宗谷の地域包括ケアを担う宗谷医院職員

2024年の年頭にあたって

社会医療法人 道北勤労者医療協会
 理事長 鈴木 和仁



友の会の皆様、社員・職員の皆様、新年明けましておめでとうございます。昨年中は、友の会の皆様のご協力により、協力資金、協同基金の集約目標を達成することが出来ました。この場をお借りしてお礼を申し上げます。本当にご協力、ありがとうございます。

さて2023年は皆様にとって、どんな一年でしたでしょうか。2022年2月24日に始まったウクライナ侵襲や2023年10月7日に始まったガザ侵略は終息

未来は暗くない!
宗谷友の会 会長 飯田 光

30年間待ち焦がれていた民医連の病院が共同の力で宗谷に開院したのは28年前でした。宗谷友の会はその存在を、「一人ひとりの住民の力あわせを援助し、住民と病院の共同を造り上げる『医療運動の灯台が誕生』した」と位置づけました。灯台は10年後には、最も困難な24時間・365日の在宅医療の分野で役割を發揮することを決意し、職員の献身的な努力によって市立稚内病院との連携、介護施設や行政・関係者の連携が切り拓かれ、住民に切れ目のない医療と介護を提供できるようになりました。また医師が極端に少な

連携から連帯へ
道北勤医協宗谷医院 社会福祉士 石山 武浩

道北勤医協宗谷医院ではこれまで宗谷地域の在宅医療・介護連携推進事業を、宗谷総合振興局と一緒に進め、地域における医療・介護の関係機

い街で、市民ぐるみですすめる「医療と健康のまちづくり」運動にも取り組めるようになりました。

地域医療を担う医師・医療従事者を育てる取り組みを住民ぐるみ・自治体ぐるみに発展できれば、未来は暗くありません。



今年もガンバリましょう!宗谷医院デイサービスのみなさん

関・団体と協力し、その中心的な役割を担ってききました。

その後、稚内市からの業務委託とオール稚内の取り組みが拡大し、連携から連帯へ、稚内市民を巻き込んだ地域包括ケアの実践に繋がっています。これからの地域から信頼される宗谷医院をめざ

さらに毎日のケアで疑問なことや改善が必要なことについては、ショートミーティングを行い、速やかに改善し、支援につなげています。急な依頼にも対応し、当日の内に対応もしています。宗谷さわやかポートは地域の医療と介護を支えています。これからもよろしくお願いたします。

めどが立たず、許しがたい蛮行が続いています。逃げ惑う子供たちの悲惨な映像に心を痛めた方も多かったのではないのでしょうか。

日本では、5月に新型コロナウイルス感染症が「2類相当」から「5類」へ移行しましたが、引き続き多くの感染者が発生しています。マスクの報道は減りましたが、地域の医療機関には患者さんが押し寄せています。国や地方自治体へ保健予防、公衆衛生の充実を求

めていきましょう。

岸田内閣は新しい憲法の下で戦後、日本が歩んできた歴史を否定し、福祉や社会保障制度を抑制して軍備費のかつてない規模の増額をめざしています。少子超高齢社会の到来の中で、「戦争する国家」づくりか、国民の生存権を守る政治への転換か、日本が大きな分岐点に立っています。

多くの国民の願いである「誰もが安心して暮らせるまちづくり」「共同の輪を広げていきましょう。

今年、道北勤医協は創立49年を迎えます。昨年は、老健施設「かたくりの郷」3階に新たな「看多機事業」を開設するなど、道北勤医協は医療と介護事業の一体的な提供を実現する「事業計画」(2025)の具体化をすすめています。

困難な時代ではありますが、困難の先にある希望に満ちた新たな時代を切り開くために皆様、一緒に頑張ってください。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

住み慣れた家で安心して
訪問看護st宗谷 さわかポート 所長 村上 和

宗谷さわやかポートは2000年に宗谷医院内に開設。2015年以降は、市立稚内病院との連携が深まり、在宅看取りを希望される利用者様の要望に出来るかぎりお答えしています。特に、2019年以降は「家で最後の年間30名以上の在宅看取りを行っていただきます。できる限りご本人、ご家族の願いを実現するために医師・サービス事業所と連携を図り、情報の共有を行い、支援しています。

認知症マフを

ご存知ですか？



高齢化が進む日本。わたしたちの周りでも認知症を抱えた高齢の方が増えています。今回は一条通病院で認知症看護認定看護師の野田悦子看護師に「認知症マフ」について話を聞きました。

■日本の高齢化の現状

2023年の日本の高齢者人口は3,623万人、人口割合は29.1%となっています。世界と比較すると日本の高齢化率は世界1位となっています。



さらに厚生労働省の統計によると2022年の日本の平均寿命は男性が81.5歳、女性が87.09歳となっています。日本

平成29年度高齢者白書によると2025年には65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると推計もあ

心地道い手触りや自分の好きなアクセサリがついていることにより、そちらに興味に移り、気持ちや穏やかになるとか、点滴チューブを掴む代わりに「マフ」についている毛糸玉を掴んで安心してもらおうといった効果があります。

職員やそのご家族にも作成の協力をしてもらっています。心のこもった「マフ」は病棟でも使われています。野田看護師はコロナ禍で家族との面会も制限され、

顔の見えない状態が続く中で、患者さんはすごく喜んでくれています。心のこもった手作りの「マフ」は重度の認知症患者さんにも、嬉しき、喜び、幸せなどの感情を想起させる効果も期待できると話します。

また高齢になると抹消が冷たくなりやすく、この「マフ」を枕元に大切に置いて活用しています。

最後に野田看護師は「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。「可能な限り、伝えられることはお伝えしていきたいです。友の会、地域で集まり等がありましたら是非、呼んでください」と締めくくりました。

①アルツハイマー型認知症
②血管性認知症
③レビー小体型認知症

これらが主に3大認知症と言われています。

③大認知症とは

どちらかという重度の認知症の方で言語などのコミュニケーションがうまくとれない方や気がうまくとれない方や気が持たない方が多いとされています。

「マフ」を使えば認知症の方を安心させることができ、不安感の解消に繋がります。「マフ」には認知症の方の心を落ち着ける効果が期待できます。

職員やそのご家族にも作成の協力をしてもらっています。心のこもった「マフ」は病棟でも使われています。

野田看護師はコロナ禍で家族との面会も制限され、

顔の見えない状態が続く中で、患者さんはすごく喜んでくれています。心のこもった手作りの「マフ」は重度の認知症患者さんにも、嬉しき、喜び、幸せなどの感情を想起させる効果も期待できると話します。

「マフ」とは本来、両手を入れる筒状の防寒具のことをいいます。

マフとは本来、両手を入れる筒状の防寒具のことをいいます。

マフとは本来、両手を入れる筒状の防寒具のことをいいます。

マフの外側、内側にアツプリケや飾りをつけ、認知症の人が触れることで気持ちを落ち着かせたり、コミュニケーションの道具として使用するものです。

最後に野田看護師は「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

説明してくれた野田悦子看護師



作業中の「マフ」

「医療現場でも...」

「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

「マフ」の取り組みを地域に広げて行きたいと抱負を語ります。

シリーズ

「わたしと憲法」

一条通病院 医事課 伊東 園子

近頃「LGBTQ+」という言葉が耳にする機会が増えてきたように思います。これらは性的マイノリティの人たちを表す名称の頭文字を並べた言葉です。

調査によると日本での「LGBTQ+」の割合は約9%ですが、彼らは健康を害する割合がとて高いといわれており、その一因として医療機関のかかりづらさが挙げられています。

例えば性自認が生まれ持った身体的な性別と一致しない人（トランスジェンダー）がいて、普段は心の性別に合った服装と通称を使って生活をしていると

病院で提示を求められる保険証には、見た目とは異なる性別や名前が記載されており、それを出さざるを得ません。

カルテを作るには問診票の記入があり、通称が使えない病院が多く、医療費を請求する際に必要な診療報酬明細は、保険証（住民票）名での請求が必要となります。

風邪や高血圧など、総合診療内科などの治療では、性差不問で使用できる投薬や検査が多いため、第三の性別の記載があっても治療に影響はないのではないだろうか。



もちろん治療内容によっては、生物学的差異について考慮が必要な投薬や処置もあるかもしれないが、その時はその都度性自認を確認する。

また保険証名以外に通称の記載欄を設ける。もちろんその場合は診療報酬明細書を作り直す手間が生じるため、窓口業務としては手間がかかるし、本人確認についても、より注意が必要になります。

しかし、こんな事の積み重ねが、民医連連領にある「いのちの平等」につながるのかもしれないとも思っています。

いつでも元気
MINIREN
2024 1月号 380円 好評発売中

世界を翔る民医連
ガザ地区はいま
新連載 スラヴ放浪記
ひたご教室 お口は健康のパロメーター
まごのチカラ 福島県下郷町
医と健闘 精進おせち

〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 中野と労働センター8階 電話 03(5842)5656 FAX 03(5842)5657

友の会無料法律相談のお知らせ

1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。前日までにご予約ください。
連絡先 33-0854(友の会連合会)

ながら運動

一条通病院栄養科 道北勤医協一条通病院
リハビリテーション部 作業療法士
三上 竜人

今年も雪が降り始めました。5月8日から新型コロナウイルスが5類感染症となり、今年は昨年までと比べて外出する機会が増えた方も多かったかと思いますが、雪が降り始めてからまた外出の頻度が減り体を動かす機会が減っていませんか…？
今回は、自宅の中でスキマ時間やテレビを見ながらでもできる「ながら運動」をご紹介します。

シリーズ みんなの 医療講座

ももの前側の筋トレ

- (1)イスに座って右膝を伸ばし、そのまま5秒数える。
- (2)ゆっくりと下ろす。



※左足も同じように行う

にぎる筋トレ

タオルをイラストのようにしぼる(10秒間を1~2回)。

※左右の手で力を入れる方向を反対にして同じように行う



ももの裏側のストレッチ

- (1)イスに浅く座り、右足を前に伸ばして踵をつく。
- (2)上半身を少し前に傾けながら、両手を右のももから膝の上あたりへ動かし、ももの裏側を伸ばす。これを10秒間ずつ1~2回行う。



※左足も同じように行う

いすスクワット

- (1)イスに浅く座り、両足首を膝より後方に引く。
- (2)両手を胸の前で交差し、いすからお尻を少し浮かせて、おじぎをするように身体を前に傾ける。
- (3)両足に体重を乗せてゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る。

◎10回×3セット



肩まわし

- (1)両手を肩に置く。
- (2)肘で円を描くように肩を前にまわす。5周ずつ1~2回行う。



※同じように後ろまわしも行う

*健康維持のために推奨されている事項

- ①身体活動：1日40分
- ②歩数：1日約6000歩以上
- ③運動習慣：週2~3回程度

- 運動したいけどこんなに運動できない
- 運動するけど一人だと長続きしない
- 運動したいけど何をしたらいいかわからない

などの悩みのある方

みんなで一緒に運動できる通いの場もあるためぜひ参加してみてください!!

相談室の窓

道北勤医協では一条通病院・一条クリニック・旭川医院・ながやま医院など、院所ごとに「戸別送迎」の対象地域が決まっております。友の会の方を対象に無料送迎サービスを行っています。

Aさん(80歳)は脳血管障害を発症し、リハビリのため当院に転院してきました。Aさんは一人暮らしで、78歳で免許返納し、公共交通機関を利用しながら生活してまいりました。糖尿病や高血圧があり、通院・内服治療を

していましたが、車を手放した頃から通院が億劫になり中断してしましました。今回は、幸いに後遺症は軽度で歩けるように回復し、Aさんが目標にしていた自宅退院は可能でしたが、再発予防のためにも糖尿病と高血圧の内服治療の継続が必要です。

戸別送迎を利用し 定期通院を

Aさんの自宅は当院の戸別送迎の対象地域だったこともあり、今後は中断せず定期通院を継続できるように戸別送迎の利用を提案しました。「バス停までは距離があるし、タクシーにすると費用もかかるからまた中断しちゃうけど、これならちゃんと通えそう」と外来予約日と合わせ戸別送迎も予約し、退院しました。

そして、現在でも月1回の定期通院を継続してくれています。

戸別送迎は事前予約制となっております。(平日)日によっては他の患者さんと乗り合わせになることもありますが、ご自宅

まで送迎しています。

高齢になり、免許を返納した方や病氣により車を手放した方など通院が困難になっている方は一条通病院、一条クリニック受付までお問い合わせください。

(但し、一条通病院、一条クリニックの戸別送迎可能地域は一条通病院周辺エリアとさせていただきます。)

《問い合わせ先》

〇一条クリニック 01-66-34-1136

一条通病院

医療ソーシャルワーカー

辻 孝枝

楽しみを一緒に… 東川友の会「健康づくり研修会開催

11月19日、天人峡温泉で研修会が開催されました。参加者は40名(うち職員2名)今回の研修会は「問題だらけのマイナ保険証」についての研修会を開催しました。

研修会ではマイナ保険証の問題点が次々と明らかになり、参加者からは驚きと怒りの感想が出されました。用意した署名用紙には全員が署名に協力していただきました。

研修会が一段落した後はお楽しみの温泉入浴、そして美味しい食事に舌鼓を打ちながら、会員さん個々の「健康の秘訣」をみなさんで楽しく出し合いながら研修交流会は無事、終了しました。

なお、今回の旅行で新たに友の会会員さんが4名も増えました。

参加された会員さんからは「とても有意義な研修会でした。また参加したい」と感想が出されま

した。東川友の会ではこれからも感染対策を行いながら、会員さんどうしの交流を図っていきたくと計画しています。東川町にお住まいの方で友の会の行事に参加されたことのない方はわたしたちと一緒に楽しみを見つけて出かけませんか。



美瑛友の会 町政懇談会開催

12月5日、美瑛町にて美瑛友の会と町民が美瑛町長と懇談する「町政懇談会」が開催されました。

当日は美瑛町から角和浩幸町長他、町政責任者が3人、美瑛友の会から14人が参加しました。

懇談会の冒頭、美瑛友の会会長の山田富雄さんから今秋、実施した「友の会アンケート」のとりまとめと懇談会開催のお礼、続いて角和浩幸美瑛町長より、住みやすい町づくりに奮闘している美瑛友の会に対して謝意が述べられました。

懇談ではアンケートで取りまとめた要望19項目について角和町長より回答を受ける形で進行しました。

《要望項目》
①市街地活性化
②町立病院
③物価高騰への対策
④その他

■具体的内容の一部：
①高齢化に伴い、買い物難民が増加する中、市街地に循環コースを作って、買い物に使える交通手段がほしい。

②町立病院に小児科が欲しい、何年も要望しているが実現していないのは何故か。
③物価高騰への対策ではプレミアム商品券の発行を今年も行ってほしい。
④福祉タクシー助成券を増やしてほしい。等です。



懇談の様子



左 角和浩幸町長
右 山田富雄会長

「活性化計画では外部の人に依頼し、計画を策定するだけではなく、町民自らが将来ビジョンを語り合い、作るものである」として、町民が安心して暮らしていくための施策を整備していくことが大切」と強調された。また、町民が安心して暮らしていくための施策を整備していくことが大切」と強調された。



この国は何処に向かう…

東神楽町 山本 京子さん

酷暑の夏を終え、今は暖房の前から離れられない冬、然し諦めもつくが庶民に厳しく冷たい政治。この国は何処に向かうか。うとしているのでしよう。

筋肉痛は嫌だ！

旭川市 荒川 恭子さん

暑い夏も終わり、除雪

庭の枝にシマエナガ

東川町 井村 蓉子さん

3月4日に我が家の庭の枝にシマエナガ。お初でした。10月には団体さんで来ていました。

本当に可愛らしいです。雪の妖精…ピツタリの呼び名です。

当たり前が通用しない？

旭川市 大森 洋子さん

当たり前であったことが、そうでなくなる昨今ですが、そんな毎日に雪さえも懐かしいのは私だけでしょうか。お隣の若い

気軽にカウンセリングを

東神楽町 片岡貴美恵さん

今、精神・神経科医が不足の事態です。予約をしても患者が多く3ヶ月待ち。気軽にアメリカの様にカウンセリングを受けられるような、勤医協にもそのような診療体制

春やうらなひ

網帯 須藤 俊子さん

寒くなつて来ました。天候をみて、畑仕事の仕上げをしています。白鳥の群れも忙しくなく飛び、時に星空輝く中、隊列を組み移動していきます。冬、無事乗り越えて、私も春、やりたい事がいっぱいあります。



旭川市 阿部 さちさん

絵手紙

て来た頃、運送会社に勤務し、組合活動で奮闘するご主人と巡り合い結婚されます。そして、子どもが生まれてからは子どもと一緒に同級生の所によく遊びに行ったりしていたそうです。

子どもが小学校に上がる時、「新日本婦人の会」が主催する「新一年生になる親の集い」に参加しました。その後も「小学校にプールを」の運動に関わりながら、同じ世代のお母さんたちと交流が始まりました。

この頃から峰子さんはPTAの学級役員を担ったり、ヤクルトトレイを26年間、子育てしながら続ける中で、人との関わり、社会問題など、様々なことを学び、深めていきました。

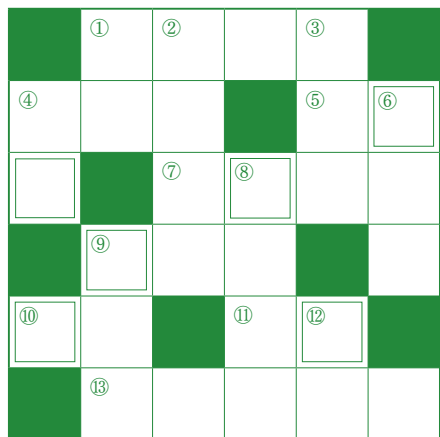
そして2017年には

日本母親大会に参加し、そこでエネルギーをもらいました。それが現在の濱田さんを支えているのだそうです。

今年、旭川市で中学校までの医療費無償化が実現しました。「次は高校生まで無償化を拡大したい」と抱負を語ります。

さらに「給食費の無償化」「補聴器の助成」の請願運動など、取り組む課題がたくさんあるそうです。

クロスワードパズル417



ヨコのかぎ

①海、河川、湖などの水面から湯気のように霧が立ち上がる現象。
②不安や心配が解消されて、ほっとすること。
③荷台に〇〇をかける。
④中国の三国志。主要人物の一人。〇〇〇〇。
⑤冬、路面凍結や〇〇〇〇などには特に注意して運転しましょう。
⑥ことわざ。「〇〇ぬ先の提灯」
⑦〇〇代行業。〇〇手伝い。
⑧小正月の暮らし。これを食べる風習もあります。〇〇〇〇〇。
⑨〇〇タウロス。ギリシヤ神話の半人半馬の怪物。
⑩台本や楽譜などになる。即興のせりふ、演奏。
⑪国家権力の三権分立。立法権、行政権、〇〇〇権。
⑫「灰汁」の読み方。
⑬オリンピック招致で行われる〇〇〇活動。
⑭冬期間はこれが大変な作業です。
⑮〇〇〇スカート。
⑯自分。自己。
⑰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

七福神の一神。幸福、俸禄、長寿を授ける神。

ヒント

タテのかぎ

池田奈緒美、井野和恵、岩崎智恵子、川原久美、坂本博美、杉岡征二郎、鈴木詩穂、谷島美紀、道塚扶由子、森田純子、渡邊廣明（以上、旭川市）
小川茂春、加藤直美、近藤寛、西田智信、島順子（以上、稚内市）
清水孝三郎（美瑛町）
須賀真知子（愛別町）
三橋慶子（留萌市）
数下里奈（札幌市）

クロスワードパズル11月号解答

