

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
看多機なかま	旭川市神楽3条4丁目	73-4165
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

2024年度 新入職員 入職式開催



2024年度道北勤医協新入職員入職式

ようこそ！民医連へ 地域医療を担うフレッシュな 18人

道北勤医協では4月1日に2024年度道北ブロック新入職員入職式が行われ、18人の新入職員を迎えました。

協会を代表して鈴木和仁理事長は「日本の復興を支えてきた団塊の世代が来年には75歳の後期高齢者となる。その人たちが安心して最後まで住み慣れた地域で暮らしていけるよう地域のみなさんと共同して支える活動を進めます。そしてその活動の主力となるのがみなさんの世代です」と強調しました。

さらに鈴木理事長は「日々、様々な困難を抱えた患者さん利用者さんに向き合うことも度々あります。そしてその背景には多くの場合、貧困問題が潜んでいます。この貧困問題に向き合い、命の平等を実現していくのが私たち民医連の存在意義」と話します。

最後に「困難に直面した時、一人で抱え込まず同期、職場のみなさんと相談しながら問題を解決する能力を養ってほしい」と職員たちを激励しました。

続いて辞令交付、各部門のセクション長からのお祝いの挨拶を受けました。その後、緊張の面持ちの中、新入職員一人一人から自己紹介と未来への抱負が語られました。

今後は研修を経て、それぞれの配属先で患者さんの思いや困難に寄り添いながら信頼される民医連職員に成長していきます。引き続き友の会のみなさん、地域のみなさんからの温かい応援をよろしくお願いいたします。

2024年 新入職員名簿

- 市川 夏鈴 (看護師)
 - 前林 稔祈 (看護師)
 - 道添麻衣子 (看護師)
 - 山片 文乃 (看護師)
 - 工藤 茉愛 (看護師)
 - 浦野 人音 (看護師)
 - 西井陽比希 (理学療法士)
 - 折田ひかる (理学療法士)
 - 高橋 諒希 (理学療法士)
 - 伊藤 麻優 (理学療法士)
 - 武藤 優剛 (理学療法士)
 - 玉菊 晏佳 (作業療法士)
 - 羽賀 愛海 (作業療法士)
 - 千葉 瑞生 (言語聴覚士)
 - 佐野 翔吾 (言語聴覚士)
 - 井上みゆき (放射線技師)
 - 奥山 聡 (介護福祉士)
 - 桑田早紀子 (臨床検査技師)
- 以上18名



患者さんのためになることを全力で応援します！

「自覚と責任を持って患者さんの立場に立った医療を提供したい」と職員が抱負を語りました。

「患者さん、ご家族から信頼される職員に一日も早くなりたい」と宗谷医院の臨床検査技師は患者さんが安心して医療を受けてもらえる職員に成長していくために「自覚と責任を持って患者さんの立場に立った医療を提供できるような努力しました」と抱負を述べました。



患者さんから信頼される看護師、介護福祉士を目指します！

「20年以上前から看護師になる夢を強く持っていた道添看護師は「今日の気持ちで勝つことができた。今日の気持ちを忘れず患者さんに寄り添い、その人らしく過ごせるよう援助できる看護師を目指したい」と前職が市町村保健師をされていた方は「今度地域に戻っていく患者さんを支援できる看護師になりたい」と力強く抱負を語りました。

道北勤医協 リハビリテーション部・検査科・放射線科 自覚と責任を持って患者さんの 立場に立った医療を提供したい

どの職員も不安と希望の胸が一杯です。「患者さんの思いに寄り添い、患者さんのために全力で応援したい」と職員が抱負を語りました。

「博士ちゃん」という番組をご存知ですか？
様々な分野で突出した才能を有する子どもが登壇し、見識の深さで専門家たちを唖らせる▼一方、世界に目を転じれば、戦争や飢餓に巻き込まれる多くの子どもたちが命を奪われていく。子どもたちを支配するのは恐怖と未来への絶望▼道北の医療546号「子どもの人権を守るために」の講演の中で当協会の宮本和俊副理事長は「子どもはその魂において、我々が持っているあらゆる思考や感覚を持つ才能ある人間。たとえ年齢が若くとも一人の個人として尊重しなくてはならない」と話す。

講演の最後に宮本先生は「子どもの最善の利益の実現のために大人は常に問い続けること」と結ぶ▼子どもにとって最善の利益とは戦争と飢餓、貧困と虐待から守られること▼「児童憲章」には①児童は人として尊ばれる②児童は社会の一員として重んぜられる③児童はよい環境の中で育てられる。この「憲章」も戦争への反省から生まれた▼「ただいま食堂に元気な子供たちがやってくる。」「おじちゃん、今度のはんはなあに？」と瞳を輝かせる子どもたち。その未来に平和を誓う。(廣)

2024年度前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1・3・5 (休診2・4)
	山内直					山内	山内 ^{*3}			山内	
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	※第4水曜日は休診	久保田	久保田	久保田	久保田	久保田(第1・3・5)
ペースメーカー											鈴木(偶数月第1予約)

※1はリウマチ外来(予約制)、※2は骨粗鬆症外来(予約制)。※3は第1木曜日猫塚医師、第1・2・3・4木曜日山内医師
 ※第4水曜日午後は全科休診 ※整形外科 第2・4土曜日休診
 《午前》各診療科 8:45～12:00
 《午後》小児科 14:00～17:00 ※毎週水曜日の午後は休診です。
 リウマチ外来 13:30～16:00 ※診察は14:00開始です。
 骨粗鬆症外来 13:30～16:00 ※診察は14:00開始です。

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	高橋	西宮	石田	高橋	田中	休診	松崎	松崎	高橋	松崎 ^{*4}	内科医師が 交代で診療	
	西宮		西宮		石田		田中		松久	坂牧 ^{*4}		
							黒須		石田			
予約外来	鈴木		鈴木		高橋		西宮		千葉			
	千葉	鈴木 (もの忘れ)	田中	鈴木 (もの忘れ)	西宮				西宮			
	石田		松久		鈴木							

※4は第3金曜日坂牧医師、第1・2・4金曜日松崎医師
 ※水曜日午後は休診です。
 ※夜間診療(予約制) 第3火曜日 受付け時間17:30～19:30(診療開始は18時から)
 ※土曜日受付時間 午前8:45～11:30
 ※発熱、風邪症状のある方は、事前に電話でお問い合わせください。

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	百瀬		百瀬		百瀬		百瀬	夜診 鈴木・熊田	鈴木		鈴木・熊田 (第1・3・5)
	熊田		熊田		熊田		熊田		熊田		

※宗谷医院、夜間診療は鈴木医師・熊田医師

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
看護小規模多機能型居宅介護なかま	73-4165	通い、泊まり 訪問看護、訪問介護

○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
旭川きた介護センター	53-2111
宗谷医院指定居宅支援事業所	0162-24-1117

○訪問看護

訪問看護ぬくもりポート	73-7757
訪問看護ぬくもりサブステーション	34-2917
訪問看護宗谷さわやかポート	0162-24-2223

シリーズ みんなの医療講座

健康づくりにおける身体活動・運動の意義



健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2024 リハビリテーション部

※メッツとは、身体活動の強度を表し、安静座位時を1メッツとし、その何倍のエネルギーを消費するかという指標。

全体の方向性

個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組む
今よりも少しでも多く身体を動かす

	身体活動	座位行動
高齢者	歩行又はそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の)身体活動を 1日40分以上 (1日約 6,000歩 以上)(=週15メッツ・時以上) 運動 有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週3日以上【筋力トレーニング*1を週2~3日】	座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように注意する(立位困難な人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように少しでも身体を動かす)
成人	歩行又はそれと同等以上の(3メッツ以上の強度の)身体活動を 1日60分以上 (1日約 8,000歩 以上)(=週23メッツ・時以上) 運動 息が弾み汗をかく程度以上の(3メッツ以上の強度の)運動を 週60分以上 (=週4メッツ・時以上)【筋力トレーニングを週2~3日】	
こども (※身体を動かす時間が少ないこどもが対象)	(参考) ・中強度以上(3メッツ以上)の身体活動(主に有酸素性身体活動)を1日60分以上行う ・高強度の有酸素性身体活動や筋肉・骨を強化する身体活動を週3日以上行う ・身体を動かす時間の長短にかかわらず、座りっぱなしの時間を減らす。特に余暇のスクリーンタイム*2を減らす。	

「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する骨格筋の収縮を伴う全ての活動を指し、「運動」とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の増進を目的として、計画的・定期的に実施されるものを指します。身体活動・運動の量が多い方は、少ない方と比較して循環器病、2型糖尿病、

がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症等の発症・罹患リスクが低いことが報告されています。身体活動を実施することによって、循環器病、2型糖尿病、がんが予防され、うつや不安の症状が軽減されるとともに、思考力、学習力、総合的な幸福感を高められるとされています。また、身体活動により、妊婦及び産後の女性、慢性疾患や障害のある人を含む全ての人が健康効果を得られるとされています。身体活動の不足は、喫煙、高血圧に次いで、非感染性疾患による死亡に対する3番目の危険因子であることが示唆されています。こうしたことから、身体活動・運動の意義と重要性が広く認知・実践されることで、超高齢社会を迎える健康寿命の延伸に効果的であると考えられます。みなさんもさまざまな病気のリスクを減らしていくために日常生活の中に運動を取り入れていきましょう。

相談室の窓

旭川市では身体障害者手帳1・2級の肢体不自由者でかつ就労等に伴い、本人が車の使用を希望するのであれば車の改造費(操向装置、駆動装置等の改造)の補助が限度額8万円で受けることができます。

移動していましたが2カ月程度リハビリを行い杖で歩けるまでに改善、独歩で歩けることを目標にしています。さらに左手は肘も曲げられなく物を持つことができない状況ですが物を掴めるように東神楽町に身体障害者自動車改造費補助の該当になるか確認しました。

たが、営業の仕事は続けたいと本人の意思を確認、仕事で車を使用するので車の改造はできないか相談を受けました。東神楽町に身体障害者自動車改造費補助の該当になるか確認しました。

旭川市では身体障害者手帳1・2級の肢体不自由者でかつ就労等に伴い、本人が車の使用を希望するのであれば車の改造費(操向装置、駆動装置等の改造)の補助が限度額8万円で受けることができます。

なるため、現在、リハビリに励んでいます。Aさんは東神楽町に奥さんと二人暮らしです。農家の仕事、車を使用する営業の仕事の掛け持ちしています。農地は他の方に貸すことになりました。

が、そのような補助は実施していないとの返答でした。Aさんにその旨を伝えると自費でもいいので改造したいとのことが入院中に相談に乗ってほしいと思います。自治体により助成が受

第70回定時社員総会開催

2024年度予算を承認

3月29日に第70回定時社員総会が開催され、社員93名が参加しました。本総会の目的は2024年度予算の承認と社員の

4年予算の承認と社員の入退会及び定款の変更についてです。基調報告に立った鈴木和仁理事長はコロナ以降の厳しい経営状況に触れ、新年度予算の確定に時間を要したことなどを報告しました。

また鈴木理事長は来年には日本の復興を支えてきた団塊の世代が75歳の後期高齢者となる中で、わたしたちが10年以上前から準備してきた地域包括ケアに対する対応を全面的に実



議案採択の様子

践する時だと強調しました。後期高齢者のみなさんが安心して最後まで住み慣れた地域で暮らして行けるよう地域のみなさんと共同しながら事業を進展させて行くことが2024年度の大きな目標となると述べました。続いて医師体制に

れ、これまで厳しかった医師数も現在、25名となり、25年度以降も若い総合診療医を中心に医師の配置を進めて行く計画が報告されました。鈴木理事長は今後も道北勤医協が地域包括ケアを担うに相応しい医療機

友の会無料法律相談のお知らせ
5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)

満職を祝う会を開催

お疲れ様でした 2023年度

3月29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。当日は定時社員総会後の会場を使い沢山の職員も参加して満職されたみなさんと素敵な一時を過ごしました。

最後に所属部署の責任者から労いの挨拶が送られました。

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。



前列左から3番目、植木美智子さん。5番目、伊部美代子さん

※お願い

バザーで使う未使用の日用品を集めています。ご連絡はまちづくり交流館まで

電話34-2195



「道北の医療」宅配しています

夫と二人で宅配しています
読者が減っていくのが寂しい

神居友の会 木村のり子さん

シリーズ⑧

宅配しています。今月号に登場していただくのは神居友の会の木村のり子さんです。

木村さんは留萌市出身。建設会社に務めるご両親の元、5人兄弟の次女として高校まで留萌で暮らし進んでいました。高校は進学コースに進み大学進



学を考えていましたが家庭の経済状況から進学を断念しなければなりません。

木村さんは早く独立したいとの思いから親には内緒で旭川の看護学校に進学を決意します。当時その進学は入学に際してお金はかかりませんでした。学校では勉強や実習は大変でしたが、寮生活は楽しく、夜になっ

たら同級生たちとインスタントラーメンや駄菓子を買って楽しんでいました。もちろん勉強も全力で励みました。そして見事に国家試験に合格。看護師としての第一歩を踏み出します。

初めて勤務した職場は労働条件も良く院内保育所もあり、働きやすい職場でしたが先輩に誘われて労働組合に入りました。その後、木村さんは職場の労働環境を良くする活動で先輩たちが管理

者から差別されるのを見て不合理だと感じるようになり、8年間務めた職場を退職します。

その後、しばらくしてから道北勤医協に就職しました。

「無差別、平等」の精神に共鳴したからです。病院、診療所も経験しました。診療所では医療懇話会や友の会活動にも参加し、多くの人と関わり、沢山のことを学ばせてもらいましたと振り返ります。木村さんは50歳の時に勤医協を退職されました。退職後は神居友の会の活動に加わってくれています。今、地域では高齢化が進み顔見知りの方が減り、寂しいと話しています。「道北の医療」はご主人と共に配ってくれています。勤医協には「働く者の医療機関」の精神を貫いてほしい。応援していますと締めくくられました。



読者のひろば

ゆきしろ（雪しろ）という言葉を初めて知りました。毎年、雪解け水の流れて見ているのに不勉強でした。一つ賢くなった気分です。

とても勉強になります

幌延町 川森 市子さん

紙面から気持ちがいい人がいれば力になれると思います。

旭川市 坂井 勝さん

貴紙のおかげで医者としての距離が随分縮まりました。3月号では職員のみなさんの顔が見え、気持ちいいです。

「読者のひろば」も会員さんの率直な気持ちが綴られ親しみを感じます。

年齢と共に

旭川市 佐藤 勝彦さん

みんなの医療講座、気に入って読んでしまいました。かく言う私もその該当者で子どもの頃から症状があり、体育等もよく休んだりしていました。今はそのような事は無くなりましたが、自己セーブしています。

内容とスタッフに感謝

稚内市 白坂洋一朗さん

在宅医療介護フォーラム

旭川市 片貝 宏子さん



ムに伺いました。内容が素晴らしい上にスタッフ、登壇者、司会者の方々が参加者に優しく接してくださったことが大変うれしかったです。

健康長寿をめざして

旭川市 長谷 淳子さん

神居友の会の「椅子ヨガ」と「いきいき体力づくり体操」に参加。正しい姿勢がいかに大切か、また呼吸法の重要性に改めて気付かされました。毎日、実践を心掛けています。

クロスワードパズル 421

①	②	③	④	
⑤		⑥		⑦
		⑧	⑨	
		⑩		⑪
⑫			⑬	
⑭				

桜の花が散りそのシベで地面が赤く変わる情景。

ヒント

- ヨコのかぎ
- 酒・しょうゆなどを貯蔵するための木製の円筒状の容器。
 - 水。
 - 別名はチョッキ。
 - 説明を行うこと。
 - 気だて、気性のこと。
 - 頑固。
 - 野球で左投げの投手。
 - 平安中期の日記文学。
 - 〇〇しな日記。
 - 一般に魚の子どものこと。
 - 動物の毛を織った毛織物のこと。

- タテのかぎ
- 四字熟語。口数が非常に多いこと。
 - 酒を飲み過ぎて。
 - 旭川市の旭橋の近くに
 - ある公園。
 - 小林一茶の俳句「新茶の香真昼の眠気転じた」の季語は？
 - 漂白した麻布、または綿布。
 - 5月は三夏の中で
 - と呼ばれる季節です。
 - 鉄棒で上りが得意です。

- 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。
 - 応募はハガキ、各院

クロスワードパズル3月号解答

ケ	ス	ソ	デ	
イ	ノ	シ	シ	ブ
チ		ユ	キ	ロ
ツ	ラ	ラ		ガ
		イ	ワ	ラ
エ	フ	ダ		ミ

3月号の答えはエビデンズ 応募総数は141通（ハガキ78通・メール62通・応募用紙1通）

◆当選者20人（敬称略）

浅田秀敏、笠原睦子、佐々木幸子、沢崎和子、篠川栄一、高橋裕美、武部文子、谷水暁子、馬場純子、本多夕紀江、三浦喜一、村中正志、森山美和子、山田哲三、渡邊薫（以上、旭川市）、小玉幸江、坂上有紀美、鈴木昭夫、山口孝子（以上、稚内市）、加清美代子（和寒町）