

車座になったゲームでは、参加者の笑い声がたえませんでした



# 道東勤医協 友の会ニュース

発行所  
道東勤労者医療協会  
釧路市治水町3番5号  
☎(0154)25-6479  
発行責任者  
吉野和彦  
毎月1日発行

## 脳トレ・軽体操・笑いで介護予防へ 「おたっしやサービス」



午後1時30分～午後3時 介護予防の脳トレ・口腔トレーニング、軽体操・手遊びなどを行います



午後1時30分～午後3時 餅つき・獅子舞・コーラス・マジックなど、催し物も毎回行われます



午前11時30分～午後1時 お食事会をメインに、軽い運動なども行います。参加費は300円です

お問い合わせ・連絡は、道東勤医協本部(富田) 080-5596-0363

### 天陽がん無料検診」実施中

これまでに約3千人の方がこの検診を受け、8人の方から大陽がんが見つかり治療につながっています。配布した検査キットの有効期限は今月末です。未使用の方は、ぜひご活用下さい。

### 毎週木曜くしろの森で

くしろの森では、釧路市の「住民主体の通所サービス」の一環として、昨年7月から「おたっしやサービス」が行われています。「ひまわりカフェ」と「ホーキ星の会」も含めた毎週木曜日、脳トレクイズや軽い運動、お茶を飲みながらのおしゃべりなどで地域の高齢者の介護予防と交流を広げています。参加費は1回100円(食事は300円)。参加対象は、要支援1・2の方、生活機能が低下している方、一般の高齢者も参加できます。

第2木曜のひまわりカフェは、1月は獅子舞、2月はそば打ちなど、毎回の楽しい催し物が大好評です。また、武佐支部の南隆夫さんが指導する脳トレ体操はいつも笑い声がたえません。

第3木曜のホーキ星の会  
2月1日、第1木曜のおたっしやサービスにはボランティアさんを含めて12人が参加。ろくわるさんかけ

参加できます。

第2木曜のひまわりカフェは、みんなで食べるお昼の食事が魅力です。15日のメニューは鶏胸肉の味噌漬け焼き、もやし・ピーマンと竹輪のゴマ酢あえなどすべて手作り。食後は軽体操で身体も動かします。

そして第1・4・5木曜の午後にも楽しい取り組みが行われています。

「頭も身体もしゃつきり」  
「ことひらがなで書かれた計算問題や間違えがしなごの脳トレ問題に頭をひねり、休憩をとった後は口腔ト

### 第1・4・5木曜日

### 第2木曜 ひまわりカフェ

### 第3木曜 ホーキ星の会

80歳代女性の参加者は、「帰りは頭も身体もしゃつきりした感じがしますよ。前はホーキ星とひまわりカフェで月2回だったけど、毎週来れるようになって良いです」と話してくれました。

### ボランティアさんが活躍

毎週のおたっしやサービスで行われている介護予防の運動は、友の会の役員さんら5人が講師を担っています。また、講師だけでなく多くのボランティアさんによって支えられています。

この日は、友の会吉野支部の一森道子さんが講師を担い、桜ヶ岡支部の倉賀野徳子さんもサポートに加わりました。市と社協が主催する「介護予防サポート(養老講座)」で学んだお二人は、その力をボランティアさんらに伝えています。

一森さんは、「サポート(養老講座)で学んだお二人は、その力をボランティアさんらに伝えています。色々と工夫しています。参加されているのは一人暮らしの方も多く、ここでお茶を飲みながらおしゃべりするのを楽しんでいるようです」と話していました。

# 訪問行動でわかる

## 暮らしの困難

### 病院では見えにくい「悩み」

道東勤医協の各事業所では積極的に、患者さんの生活の場を訪問しています。訪問する対象は、治療中に来院が途絶えた患者さんや、病院で職員が接した際に、自宅での療養の状況を確認したいと感じた方などです。患者さん宅を訪ね、治療への思いや要望、生活の上で困っていることなど、病院では話しづらいことを聞く機会となっています。

### お金がなく、病院の玄関で帰る

「すこやかクリニックでは 險証が無く受診できない」半年の間、治療を中断していたAさんを訪問しました。看護師が訪問するとAさんは、治療を中断してしま



患者さんの検査の結果や会話の内容、身につけている物など、職員の様々な気付きが訪問につながります



物であふれ、窓ガラスの無い部屋もある傷みの激しい建物の一室で暮らしていた方も

### 室温は6度

#### 高齢者の冬季生活調査から

北海道民医連では、高齢者の冬季生活調査を毎年実施しています。すこやか居宅介護事業所が訪問したCさんの住まいの室温は6.2度。外気と

あまり変わらない温度です。老朽化した建物の外壁は崩れ、窓ガラスは割れているところもありました。薪ストーブに火が入っていません。燃料の薪が値上が

ったことの後ろめたさから受診しづらい気持ちになり、診療所の玄関まで来ながら帰ってしまったこともあったそうです。体調が悪くなっていることを自覚しながら家で不安な日々を過ごしていました。看護師の訪問で気持ちの整理ができ、国民健康保険に加入して治療再開に結びつきました。

不衛生な環境で足には褥瘡ができていました。助けが必要な状況でしたが、本人は「困っていない」と、他者の介入を断っていました。訪問した看護師は認知症から身の回りの整理ができなくなっていると判断し日を改めて訪問し、一緒に家の掃除をしながら患者さんの状況や思いを聞き出し、協立病院への緊急入院にむすびつけました。退院後も介護サービスを利用しながら環境が改善した自宅まで過ごしています。

た。家の中が物であふれ、座る場所がありません。滞納で電気が止められていました。

りしているため、布団のなかで2つの湯たんぽを抱いて過ごしているとのことでした。

訪問した職員は生活できる環境でないと感じましたが、Cさんは「必要ない、自分で身の回りのことはできる」と介護サービスを利用することに前向きではありませんでした。

### 「近所で助けあえるまちづくり

ご自宅への訪問を通して、困難を抱えながら、助けを求める先がわからない人たちが、少なからず地域にすることがわかります。

しかし、経済的な理由や様々な困難から、病院などに来られない人たちの必要な支援に結びつけるには、

や地域包括支援センターと連携しながら、安心して暮らすための訪問看護やヘルパー派遣など、様々な介護サービスを提案し、徐々に受け入れてもらう関係をCさんとつくることができました。現在は引越越しを含めてCさんの望む新しい暮らしに向けて、準備がすすめられています。

地域や近所の気付きが大切です。

友の会ニュースの配達や居場所づくりなどの様々な活動を通して友の会の輪を広げ、心配な方の情報があれば、職員までお知らせください。

高齢化の進む地域で、格



友の会連合会も加盟する釧路社会保障推進協議会（釧路社保協）といのちとくらしを守る釧路市民会議（いのくらし）は灯油高騰を踏まえ、連名で「ぬくもり助成金事業の再開を求める要望書」を釧路市に提出しました。対応した副市長に地域の住民の厳しい暮らしの状況を伝え、低所得者などへの灯油代の助成を要請しました

## 第21回「いつでも元気」交流会

講演/標津サーモン科学館の活動と道東の漁業

お話しする人/標津サーモン科学館館長・理事長

**市村政樹氏**

開館26周年を迎えた日本一のサケ科魚類展示数を誇る標津サーモン科学館。館長で学芸員でもある市村氏を招いて、お話しいただきます。

開催日 **3月9日(金) 午後1時30分～3時**

会場 **道東勤医協会館 2階会議室**

主催 **道東勤医協友の会連合会「いつでも元気」道東販売所**

お問い合わせ **0154-24-6623**

### 【職員募集】

**看護師・保健師(正職・パート)**

勤務地・時間など  
働き方は相談ください

介護事業所で働く

**介護職員(正職・パート)**

**介護支援専門員(パート)**

併設の保育園で子育てサポート

**保育士(パート)**

ご連絡・お問い合わせは  
**道東勤医協法人事務局**  
電話 **0154-25-6479**

差や貧困が広がり、見えにくくなっています。住民一人一人が安心して暮らし続けるために、社会保障の充実を求める運動をすすめる必要があります。友の会連合会が加盟する釧路社会保障推進協議会は、釧路市に対し、高齢者の生活調査にもとづき、低所得者などへの灯油代の助成が必要であることを提言しています。



サービスの自己負担の拡大はやめるべきです。左の署名活動を行っていますのでご協力ください。

# 健康寿命を伸ばすために 骨折・転倒予防

シリーズ第8回(最終回)

# 医療懇談会で寄せられた 質問にお答えします



昨年10月の友の会活動交流集会で「簡単にできる栄養とカルシウムのチェック」の講座。骨と筋肉を強くするための食品や実際の調理例を紹介し、試食も行って好評でした。

先月号に続き、骨折・転倒予防の医療懇談会で出された質問とその回答をご紹介します。

**Q** 日光浴でビタミンDがつくられるとのことですが、どの位の時間が必要ですか？また、直射日光でないといけませんか？

**A** 皮膚には、脂肪が代謝される際に生じる「プロビタミンD」と呼ばれるビタミンDになる前の状態の物質が存在しており、紫外線に当たるとビタミンDに変化します。夏なら日陰で30分、冬なら手や顔に1時間程度、日に当たる程度で充分と言われています。ただし地域差があり、紫外線量が比較的少ない道東ではもう少し長い時間が必要かもしれません。また、ガラス越しの日光は紫外線あまり通さないため、ビタミンDがつくられることは期待できません。一日中家の中にいる方や、インスタント食品などの摂取が多い方は、ビタミンD不足になる

ため注意が必要です。

**Q** カルシウムのサプリメントは効果があるのでしょうか？

**A** サプリメントに頼っても骨密度増加の効果はありません。骨折予防の基本は食事と運動です。食事でのカルシウム摂取で補えない場合にサプリメントで補充するのは良いと思います。が、治療を行っている場合は医師・薬剤師にご相談ください。

**Q** 薬はどの段階で飲みだすのですか？

**A** 骨密度、骨折の既往歴、ステロイド内服薬の有無、家族歴などを参考に、医師が患者様と服薬治療について相談します。内服をお勧めする骨密度の値は、若年成人平均(YAM値)70%以下です。80%以下でも骨

折を経験している方や、脳卒中、糖尿病、慢性肺疾患、慢性腎臓病、ホルモン治療後、転倒リスクが高い方などは、治療をお勧めする場合があります。

**Q** 「アレンドロン酸錠」を服用しています。朝起きてすぐは飲みにくいのですが、起床時に飲まなければいけないのでしょうか？また、飲みわすれたら昼や夜に服用しても良いのでしょうか？

**A** アレンドロン酸は吸収率がたいへん低く、胃の中が空の方が良いため、朝の空腹時に内服することが決められています。必ず起床時に飲んで下さい。朝に飲みわすれた場合、その日は飲まずに翌朝の起床時に飲んで下さい。

**Q** 月1回の薬を飲んで、骨密度は上がってきています。なぜ月1回で効果があるのですか？

**A** 週1回の薬や、注射では半年に1回のももあります。これらは骨を壊す細胞(破骨細胞)の働きを抑える薬で、骨の中にとどまり一定期間にわたって破骨細胞に取り込まれ、毎日飲むものと同じ位の効果が確認されています。

骨折・転倒予防委員会では今後「骨折転倒予防の運動DVD」の作成や「骨に効く食事」の医療懇談会を予定しています。食事と運動を基本に、健康寿命を延ばす活動をさらに広げましょう。

# 認知症予防のための 頭の体操

## 健康づくり

## リハビリ技士のワンポイントアドバイス

シリーズ 第23回

- ① 双六 ( )
- ② 独楽 ( )
- ③ 歌留多 ( )
- ④ 御弾き ( )
- ⑤ 面子 ( )
- ⑥ 賽子 ( )
- ⑦ 鳴子 ( )
- ⑧ 凧揚げ ( )
- ⑨ 白菜 ( )
- ⑩ 小豆 ( )
- ⑪ 蕪 ( )
- ⑫ 胡瓜 ( )
- ⑬ 青梗菜 ( )
- ⑭ 法蓮草 ( )
- ⑮ 蕃茄 ( )
- ⑯ 大蒜 ( )

### 難読漢字

みなさんは最近「物忘れがひどくなってきたな」「アレもつてきてアレ…」などと、物の名前が出てくなくなってきた自覚はありますか？その症状はもしかしたら認知症の始まりかもしれません。

### クイズ

漢字を読むことで脳の言語野(言葉を司る部分)を刺激し、もし読めなくても漢字の意味や経験から推測することで脳をとんでも使います。また同じように言語野を刺激するクイズを用意しましたので、ぜひチャレンジしてみてください！

① 洋食で食べ物を刺して口に運ぶ食器は？

ヒント：○○○○○

② 主に焼く、炒めるなどの調理法で用いる調理器具は？

ヒント：○○○○○

③ 熱と自重により衣類のしわをのばす、

類のしわをのばす、

色づきます

ヒント：○○○

④ しょうゆ味や塩味があり、焼いている薄くて丸いお菓子

ヒント：○○○○○

⑤ 9人で行う球技で一周回ると1点が入ります

ヒント：○○○○○

⑥ 春の花です。木に咲き、ピンク色に

色づきます

ヒント：○○○

こて状のものは？

ヒント：○○○○○



あなたと民医連をつなぐ月刊誌

## いつでも元気

MINIREN

2018 3月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ/中島岳志さん(東京工業大学教授)

特集 歯科酷書

99円9角 秋田・中通病院友の会

8年目の編集 南相馬市/わたり病院

けんこう教室 花粉症

食と健康 透析を受けている方の食事

お申し込みは:電話(0154)24-6623 毎月お届けして380円

難読漢字の答え：①すごろく②こま③かるた④おはじき⑤めんこ⑥さいころ⑦なるこ⑧たこあげ⑨はくさい⑩あずき⑪かぶ⑫きゅうり⑬ちんげんさい⑭ほうれんそう⑮とまと⑯にんにく

クイズの答え：①フォーク②フライパン③アイロン④せんべい⑤やきゅう⑥さくら

# 骨折予防、丈夫な骨のために

## 友の会愛国支部 骨に効く食事



愛国支部は2月17日、「骨に効く食事」と題して123回目の医療懇談会を開き、愛国会館に22人が集まりました。協立病院栄養士の石黒希依、調理師らが参加し、骨を強くする栄養素や食品、調理の工夫などを紹介しました。

石黒栄養士は、丈夫な骨のために欠かせないカルシウムをとるには、牛乳や乳製品が優れていること、同時にカルシウムの吸収率を高めるビタミンDと骨への沈着を助けるビタミンKが大切なことを強調。ビタミンDは魚に多く含まれ、また日光浴により皮膚で合成されること、ビタミンKは納豆や青菜に多く含まれていること、逆にリンや塩分が多い加工食品のとり過ぎに注意が必要なことなどを説明しました。

更に、上松調理師が骨に良い調理レシピを紹介。調理して持参した「サバ缶の磯辺和え」など2品が参加者に配られ、試食しました。

参加者から「牛乳が苦手なら豆乳でも良いか?」「日光浴はガラス越しでも良いか?」など、質問がたくさん出されました。

# サプリメントの効果は?

## はるか薬局 健康づくり学習会

はるか薬局は2月17日、「健康づくり学習会」を初めて開催し、薬局待合室が一杯となる23人が参加。薬局長の八木信夫薬剤師が「本当に効くのか? サプリメントの話」と題して講演しました。

八木薬剤師は、サプリメントの流行には健康への不安と自己責任意識の高まりがあり、大量広告の背景には国の規制緩和と成長産業への誘導があることを指摘。サプリメントは健康食品に分類され、医薬品と違って人での有効性が証明されていないこと、副作用や

薬との飲み合わせで危険性もあることをクロレラやアガリクス茸などの例で詳しく説明しました。また、「健康保持の基本は、健全な食生活と適度な運動、休養のバランスです」と広告にだまされず、医師や薬剤師と相談して受け身でない利用を」と呼びかけました。

参加者から



待合室のテレビにスライドを映して説明する八木薬局長

### 3月友の会支部の行事予定

興津支部	骨粗しょう症の話と転倒・骨折予防	3/ 3(土)14:00	晴海会館
友の会連合会「いつでも元気」交流会	標津サーモン科学館の活動と道東の漁業	3/ 9(金)13:30	道東勤医協会館2階
白樺支部	骨粗しょう症と骨折予防	3/11(日)10:00	白樺ふれあい交流センター
美原支部	骨粗しょう症の話と転倒・骨折予防	3/17(土)14:00	美原デイサービスセンター
文苑支部	健康ダンス	3/17(土)14:00	文苑会館
星が浦支部	ストレッチ	3/20(火)10:00	星が浦会館
ぬさまい支部	そば打ち	3/31(土)12:00	富士見会館

### 定例の健康づくり、文化活動の予定

ひまわり支部	陶芸教室	3/ 7(水)18:00・3/21(水)18:00 3/ 1(木)13:00・3/15(木)13:00 3/ 2(金)13:30・3/16(金)13:30	第1・3水曜 第1・3木曜 第1・3金曜	生駒支部長宅
鳥取支部	丑(べこ)の会	3/25(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	3/ 8(木)12:45・3/22(木)12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねつと	3/19(月)13:00・3/27(火)13:00	第3月曜・第4火曜	
大楽毛支部	健康サロン童謡(えびお)	3/12(月)10:00・3/26(月)10:00	第2・4月曜	大楽毛生活館
	ふまねつと 太極拳	3/ 5(月)13:00・3/19(月)13:00 3/12(月)10:00・3/26(月)10:00	第1・3月曜 第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	3/21(水)10:00	第3水曜	芦野会館
健康サークルすこやか	※今月は中止		第3水曜	はるか薬局3F
さくらストレッチサークル		3/ 3(土)10:00・3/17(土)10:00	第1・3土曜	さくらデイサービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねつと	3/24(土)10:00・3/31(土)10:00	第4・5土曜	
武佐支部	友の会元気ゲームふまねつと	3/10(土)10:00・3/31(土)10:00	第2・5土曜	平成荘
春採支部	あへあほ体操	3/24(土)10:00※ルテックは3月まで休み	第4土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねつと	3/13(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	太極拳サークルしらがは	3/ 6(火)10:00・3/20(火)10:00 3/27(火)10:00	第1・3・4火曜	コア大空
	ふまねつと	3/ 3(土)10:00	第1土曜	白樺ふれあい交流センター
阿寒支部	ふまねつと	3/ 9(金)13:00・3/23(金)13:00 3/15(木)10:30	第2・4金曜 第3木曜	阿寒町公民館 まりむ館
釧路町支部	ふまねつと例会	3/12(月)10:30 3/22(木)13:30	第2月曜 第4木曜	別保日の出会館 北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	3/20(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	3/ 7(水)13:00・3/14(水)13:00 3/28(水)13:00 ※第3はお休み	毎週水曜	川上町会館
根室支部	健康サークル・イトピカA	3/10(土) 9:45・3/24(土)10:00	第2・4土曜	ねむる医院
	健康サークル・イトピカB	3/10(土)14:00・3/24(土)14:00	第1・3土曜	
	健康サークル・イトピカA	3/21(水)13:30	第3水曜	パークタウン明治集会場
	喫茶ほつと	3/10(土)10:00	第2土曜	ねむる医院

### 地域カフェの予定

ひまわりカフェ	3/ 8(木)13:30	第2木曜	よろづ寄り合い処くしろの森
地域カフェすずらん	3/20(火)13:30	第3火曜	高齢者住宅すずらん

●友の会の行事のお問い合わせは、☎(0154)25-6479 道東勤医協本部へ

## 声・心・VOICE

**釧路市 村田孝子さん**  
「9条改憲NO!」このような事(改憲)が実現されないよう、微力ではありますが、常に関心を持っていたいと思っております。

**弟子屈町 水本和子さん**  
友の会ニュース発行、昨年もお疲れ様でした。今年も頑張ってください。ひまわりカフェ、楽しそうで、皆さんの笑顔が良いですね。

**別海町 岡野まさえさん**  
平和第一、自然災害にもおそわれない平成時代でい

たいものです。隣人と力をあわせ、知恵を出しあいの365日ですね。

**恵庭市 北口 毅さん**  
(クイズを)一年間楽しみましたが、「さるぼぼ」の問題と解答がわからず、我が家の全員(3人)で色々調べ、最後にパソコンで検索してもらい、漸く見つけた解答でした。良い学習となりました。

**釧路市 柴木由美子さん**  
「ここは楽しい私の居場所」、なんてひびきのよい言葉でしょう。一人暮らしの方々にこの場所を伝えら

れたら、と思う私です。

**釧路市 藤田真一さん**  
冬は運動不足になりがちですから、なるべく歩くように心がけています。ただ歩くだけというよりも、何か用事をたすために歩くことにしています。ハガキを出すために、釧路郵便局まで歩こうとか、文房具を買うために、店まで歩こうなど、目的や理由をつけて出かけています。90分程のウォーキングになり、かなりの運動になっていると、実感します。

※お寄せください! 声・イラスト掲載の方には図書カード贈呈します。

## おたのしみパズル

賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。  
締切り 4月10日。発表は5月号の本欄で。

① ホ○○トデー  
チヨコレートのお返しに

② ○○○マ○リ  
女の子の節句

③ シ○○ザ○  
少し○○召されたか、赤いお顔の右大臣!

④ マ○○○  
3月を英語で

応募のきまり ①④までの二重丸の文字を並べかえると、ある言葉になります。解答はハガキ・FAXでお送りください。住所、氏名、電話番号を書いてください。  
【1月号の正解発表】  
正解は13459112でした。次の10の方に図書カードをお送ります。(敬称略)  
兼田博司、小甲邦子、佐藤嘉朗、菅原弘子、高橋孝子、竹内節子、館山由記子、谷口繁馬、馬場良市、山田敏  
応募141通 正解130通