

# 患者さんの療養と くらしを食事から支える

## 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



協立病院食養科科长  
渡邊拓也

道東勤医協の管理栄養士や調理師が在籍する「食養科」は、主に患者さんの療養を栄養の面からサポートする部署です。渡邊科長に栄養管理の大切さについて話を聞きました。

### 入院中の療養生活の基本 〜食事と栄養をチームで支える

栄養の管理は重要性が高まっています。協立病院では管理栄養士が総合的に入院患者さんや在宅での療養



NSTチームで病室を訪問し、患者さんから要望を聞いたり、状態を確認して栄養管理の方針を立てます

生活から支え、チーム医療のなかで重要な役割を担っています。食養科の代表的な業務

### 2018年度 大腸がん 無料検診 のお知らせ

**6月から検査キットを配布します**  
「大腸がん無料検診」便検査キットの配布を6月から開始します。6〜9月の間に、釧路根室管内にお住まいで40歳以上の友の会員宅に本紙と一緒にお届けします。詳しくは次号でご案内しますが、ぜひご利用下さい。

は入院給食をつくることで、入院患者さんの食事は、服薬やリハビリと同様、一人ひとりの病態にあわせて主治医の指示の元に提供されます。高齢化が進み、低栄養状態の患者さんが多くなっていることや、腎臓病や高血圧、糖尿病などの慢性疾患のように、毎日の食事による病状のコントロール、骨折・転倒しにくい筋肉や骨をつくるためにも栄養の管理がとて重要となっています。

食養科のスタッフは指示通りの食事を提供するだけでなく、食が進まない患者さんの病室を訪問し、食事の好みや希望などをうかがい、味付けや調理法を工夫したり、医師へ食事に関する提案を行ったりしています。

近年は、他職種とのカンファレンスや栄養サポートチームに参加し、チーム医療の一部として専門的な役割を担っています。協立病院では医師・薬剤師・看護師・検査技師・リハビリ技師などが、栄養状態が必要な患者さんに対し集中的に栄養管理を行う栄養サポートチーム「NST委員会」があり、管理栄養士も参加しています。

入院と同時にすべての患者さんの栄養サポートの必要度を調べ、栄養不良の場

合には早い段階から介入し、栄養状態を改善させることで、体力を回復させ、治療やリハビリの効果を高め、入院期間を短縮し、早く在宅生活に復帰できることを目指します。

管理栄養士は、食事摂取量が充分でない患者さんに対して、栄養補助食品の提案や食材の変更など、患者さんの嚥下の状態や嗜好（しこう）、病態の情報を収集し、「何だったら食べてもらえるか、どうしたら食べてもらえるのか」と食事の面で専門性を発揮し、他職種とともにチーム医療を行っています。

患者さんが退院してから、自宅での日常生活を食事から支えています。管理栄養士の業務には在宅で治療中の患者さんの病態に合わせた食生活の改善を提案する栄養指導があります。

すこやかクリニックでは、特定の慢性疾患の患者さんを対象に、管理栄養士による栄養指導を積極的に勧めています。特に近年増加している慢性腎臓病は、悪化すると食事や普段の生活に大きな制約がでるた

### 自宅での暮らしと療養を 総合的に支える

め、食生活を改善して悪化させないことが重要です。栄養指導では、塩分やタンパク質を控えるための材料選びや調理法、食べる量など注意点を患者さんと確認し、目標を共有します。

自宅での生活の状況を想像しながら患者さんと一緒に目標に近づけるため、一回限りではなく、何度もお会いして、信頼関係を築き、本音を聞かせてもらいながら指導を続けます。

栄養指導では、その人らしい食生活を大切にしながら改善を提案します

### 地域で疾患と食事の関係を 管理する取り組み

慢性腎臓病（CKD）は、心血管系の疾患に繋がったり、生活習慣病が背景にある



### 地域の健康を支える

昨年度、食養科では協立病院近くの商業施設で行う「まちかど健康チェック」や医療懇談会に参加し「骨折転倒予防のための食事」のテーマで講師を務め、食事を通して健康を守る取り組みを行いました。

生活と療養、両方の基本である食事から、専門性を活かして地域を支えていきたいと考えています。骨折転倒予防以外にもいろいろな病気に関わる食事の話ができますし、「そ



医療懇談会では調理師の実演が好評です

ことが多い病気です。重症化すると高額な医療費や、透析治療など生活上の制約も大きくなるため、予防や早期診断が重要です。釧路では治療や予防などを目的とし、行政も含めた包括的な医療機関が連携するため、「くしろCKDネットワーク」が設立されました。今後は、協立病院に他の医療機関から栄養指導が必要な患者さんが紹介され、勤医協の管理栄養士が指導を行うということも想定されています。具体的な連携の開始はこれからですが、地域の健康を食事の面から支えるという役割を担うこととなります。

# 9条を死文化する自民改憲案 改憲NOの声 更に大きく

安倍首相が9条に自衛隊を明記した新しい憲法を2020年に施行すると表明した昨年の憲法記念日から1年。安倍政権は自民党内での改憲案とりまとめなど、動きを強めています。一方で9条改憲を許すなど広範な人々が立ち上がり、「安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統一署名(3千万署名)」の運動が大きく広がっています。

## 集団的自衛権の全面行使へ

「いよいよ結党以来の課題である憲法改正に取り組み時が来た」「憲法に自衛隊を明記し、違憲論争に終止符を打とう」―森友疑惑に批判がまさおこっているなか、安倍首相は3月25日の自民党大会で9条改憲へ突き進む決意を改めて表明しました。しかも、自民党



友の会員宅を訪問して、署名をお願いする鳥取支部の役員さん

「このための措置を妨げず、そのための実力組織として：自衛隊を保持する」という条文案にまとめ直されています。

文中にある「自衛隊のための措置」とは「自衛隊」のことで「集団的自衛権」も含まれます。この文言をわざわざ入れることで、集団的自衛権の全面的な行使、自衛隊のアメリカと共同し

## 3千万署名 友の会も奮闘

安倍政権はこの改憲案を衆参の憲法審査会で各党と協議した上で、国会発議をめざす方針です。しかし、森友文書の改ざんや加計学園問題などにより内閣支持率は急落し、当初の改憲スケジュールを後退させています。9条改憲NOの運動が広がる中、各種の世論調査では「憲法改正」に「反対」が半数を超えています。

道東勤医協と友の会が集めた3千万署名は4月末で約8千筆。11月に友の会ニュースに折り込んだ署名用紙は1634筆のご協力をいただきました。また、友の会も署名運動で大奮闘。友の会鳥取支部は昨年12月から厳寒期を通して毎週土曜日に友の会員宅を訪問して署名を集め、4月末に目標の1130筆を達成しました。

# 地域の医療と暮らしを守る新たな力

### ～新入職員研修～



地域の健康を守る仲間に加わります

4月1日に道東勤医協の入社式を行い、11名の新入職員が辞令を受け、民医連職員としての第1歩を踏み出しました。

新入職員研修では、個人情報取り扱いや感染対策など、医療や介護の現場で常に気を配る必要がある基本や、自分の心身の健康を維持するために必要な労働衛生を学ぶとともに、道東勤医協の歴史や特色について講義を受けました。

## 道東勤医協の歴史を学ぶ

鉦根地区の医療や道東勤医協の歴史と現状について学んだ新入職員からは「社会的・経済的に困難を抱え

る人々の要求に応える活動に共感した」「差額ベッドを取らない、無料低額診療を実施するなどの活動が、民医連という組織で全国的に行われていることを知って驚いた」などの感想

## 友の会とのまちづくり

友の会の活動や歴史の紹介は、友の会連合会の亀井会長、高橋事務局長が行いました。

道東勤医協友の会が会員数4万人を超える大きな組織であることや、道東勤医協を応援するとともに、主体的に健康で安心して住み続けられるまちづくりを行っている住民組織であることが紹介されました。

研修を受けた新入職員は、道東勤医協と友の会が進めてきた「安心して住み続けられるまちづくり」の歴史について、「あまり知らなかった」「驚いた」という人も少なくありません。



ふまねつとの難しさに驚きました

## 私たちが新しい力となる

看護師からは「この病院は地域の人々と歩んできた病院なので、私もその力になるように働きたい」「専門職として地域を支えるとともに、地域の人々が持っている力を支えていく」と、決意が聞かれました。

研修後はそれぞれが職場で専門的な知識・技術を高めながら、地域の健康を守る力をつけていきます。新入職員の育成にご協力をお願いします。

が出されました。医療過疎の地域で、住民の医療を求める声から出発し、現在も地域住民とともに暮らしを守る取り組みを続けていることを知り、「先輩たちが大切にしてきたことを私も受け継ぐ」と気持ちを新たにしていました。

**【職員募集】**  
**看護師・保健師(正職・パート)**  
 勤務地・時間など働き方はご相談ください  
 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

あなたと民医連をつなぐ月刊誌  
**いつでも元気**  
 MIN-IREN  
 2018 5月号 380円 **好評発売中**  
 巻頭エッセイ/宇宙の始まり 小松英一郎さん  
**特集 守りたい9条**  
 けんこう教室 **高血圧**  
 新連載 **レッツ体操**  
 まちのチカラ **栃木県茂木町**  
 食と健康 **子どものおやつ**  
 見本誌あります  
 購読者、紹介者には「元気タオル」進呈します  
 お申し込みは:電話(0154)24-6623  
 毎月お届けして380円

# どの子ども、だれもが楽しめる 体育の授業

4月12日、交流プラザさいわいで教育・保育の関係者や父母などの地域住民などをつくる「釧路のゆきとどいた保育と教育を考える会」の学習会で友の会連合会の亀井会長が講師を務め、教員時代に研究し実践してきた内容を語りました。

## 楽しみながら

体育の授業ではどの子ども「できる」「わかる」ようにすることを命題とし、そのために、自分で新しい教材を作成したり、指導方法を考えながら授業を行います。

たとえば、子どもが一番速く走ることができるのは



自作した教材で楽しさを高めます

どんな時か、といえれば必ずしもかけこの「ヨロイドン」の時とは限りません。鬼ごっこで必死になって逃げるときの方が速く走れたりするので。授業の中では楽しみながらも、子どもに「自分の出せる一番」を体験させることが大事です。いろいろな遊びのなかで、走り方や跳び方を経験し、身体の違い方を発見することの方が伸びていきます。授業の後では、遊びの様子を絵に書いてもらったり、アンケートを使って子どもたちが何を考えたか、どう感じたかを探り、授業内容に反映させて発展させていました。

体育の授業には、①楽しいか、②技術は向上したか、③わかったか（認識・理解・発見）、④仲間とやれているか、の4つがあるべきと考えています。北海道教育大学釧路校で、体育の教育方法の講義を行いました。学生たちには私の考え方は珍しかった

ようですが、実際にやってみてもらうと、大いに有効であることに驚いていました。体育は、ただ身体を動かすというのではなく、他の教科と同じように専門的な力量をもって、学校の教師でなければできない指導を考えて取り組むことが必要なのです。

## 体育の授業のあるべき姿

マット運動は、いくつもの動作が連続して一つの技となりますが、それぞれの動作のポイントを動物のまねをして、楽しみながら身体を慣れさせていきます。そして、子どもたちがそれぞれ考えた「おはなし」として、ひとつひとつの動作をつなげます。動作を続けて行うことで一つの技になり、子どもたちは身体の動きを理解し、次第に難しい

マット運動の技もできるようになっていきます。一人の子どもが試技を行っている時も、他の子どもはマットのどこに手足を置いたか手形・足型で示して技の完成度をチェックすることができるのか、「どうしたらできるのか」を発見し、教え合いながら技術を習得することができるようになります。

## マット運動の楽しさをどの子どもにも



子どもたちが書いた絵から、何を感じたかわかります

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25回

ごえんせいはいえん 誤嚥性肺炎の予防に

こうくうたいそう 「口腔体操」

友の会新聞4月号の記事で、誤嚥性肺炎の予防について触れました。また、前回のこのコーナーでは口腔器官の基礎運動を紹介しました。今回は誤嚥性肺炎予防に関連する体操を2つご紹介いたします。

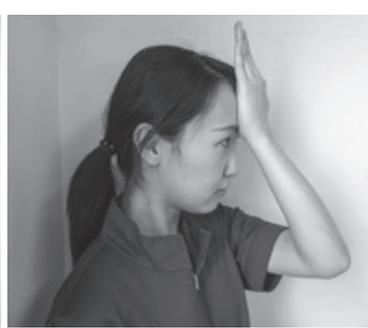
### 【ペットボトルペコペコ体操】



空のペットボトルを膨らましたり、へこませたりします。ペットボトルは柔らかい素材のものを使用することをお勧めします。まずはペットボトルを

口にくわえて、思いっきり息を吸い込みペットボトルをへこませます。次に強く息を吹いて膨らませます。しっかりと力を入れないと膨らんだり、へこんだりしにくいので、5

### 【嚥下おでこ体操】



へそをのぞき込むようにあごを引き、おでこに手のひらを縦に当てて、手とおでこで5秒間押し合います。5〜10回が目安です。

喉仏の上の部分に力が入り、盛り上がっているとうまくいっている状態です。食事を開くための筋肉を強化する目的で行います。その結果、飲食物の食道通過の促進や、喉元の飲食物の残留を少なくすることが期待できます。

食べるという行為は、口腔の動きから咽頭や食道の通過、呼吸機能など様々な器官の一連の動きによって構成されています。これらの機能がひとつでも低下すると誤嚥性肺炎のリスクは高くなると言われています。前回紹介した口腔器官の基礎的な運動と合わせて、今回の体操も並行して行うことで、誤嚥性肺炎の予防の一助になればと思います。

# 声・心・VOICE

## 声を掛け合い元気な地域を



懇親会で親睦を深め合いました

### たんぼ支部総会

4月7日、若草会館でたんぼ支部の総会と懇親会が開催されました。職員合わせて7名が参加しました。昨年からの始めた健康づくり活動への参加者が増えていくことが報告さ

### カレーはたくさん作ったほうが美味しいね!

#### 興津支部ランチカレーの会



「カレーは久しぶり」と話が弾みます

4月10日、晴海町内会館で興津支部の3回目のランチカレーの会が開催され、37人の会員が集い、カレーを食べながら交流を深めました。

### まちづくりや平和活動の中心に

#### 標茶支部総会

4月15日、憩いの家かやぬまで標茶支部の総会と懇親会が開催され30名の会員と職員が集まりました。

総会では、支部が友の会活動にとどまらず、諸団体と連携して標茶でのメーデー集会や原水爆禁止世界大会への代表派遣や平和展の開催などの取り組みで、大きな力を発揮したことが報

れました。

山崎支部長はあいさつで、「近所に町内会に入らず孤独死した人がいる。皆で声をかけあい、元気でいてもらいたい」と友の会の輪を広げること、安心して住み続けられるまちづくりを呼びかけました。また、「ニュースの手配り活動にも触れ、少ない数でも手配りに参加してくれる会員を増やしていこうと目標を立てました。総会後はごちそうを囲み交流しました。」

嬉しいね! 「皆で食べるからおいしいもんね!」と会話も弾みます。

興津支部の高橋事務局長は、「世帯の人数が少なくなるとカレーはあまり作らなくなるので、喜ばれています。おしゃべりしながらの食事で会員同士が顔なじみになるといいですね」と昨年からの新しい取り組みの手応えを話してくれました。次回は6月12日に開催予定です。

い、ビンゴゲームで盛り上がりました。



新年交流会で盛り上がりました

### 5月友の会支部の行事予定

たんぼ支部	わかがりレッスン	5/ 8(火)10:00	若草会館
武佐支部	総会・懇親会	5/10(木)17:00	第一若草町内会館
文苑支部	ノルディック・ウォーキング	5/10(木)13:30	文苑1丁目南公園
たんぼ支部	転倒予防ふまねっと	5/12(土)10:00	駒場会館
白糠支部	骨折・転倒予防の運動、総会、懇親会	5/12(土)10:00	やまびこ会館
釧路町支部	総会・懇親会	5/12(土)18:00	桂地区会館
桜ヶ岡支部	30周年記念総会・懇親会	5/13(日)10:00	かや沼温泉
鳥取支部	総会・医療懇談会	5/16(水)10:00	鳥取地区集会所
芦野支部	総会	5/19(土)11:00	芦野会館
根室支部	総会	5/19(土)18:00	ベルクラシック根室
別海支部	総会・ふまねっと	5/19(土)13:00	交流館ぶらと
愛国支部	総会・懇親会	5/20(日)10:00	グリーンパーク鶴居
白糠支部	ウォーキング交流会	5/25(金)10:00	釧路町森林公園
音別支部	総会	5/25(金)10:00	林業研修センター
美原支部	総会	5/27(日)11:00	美原地区会館
白樺支部	総会	5/27(日)10:30	白樺ふれあい交流センター
阿寒支部	総会・懇親会	5/28(月)10:30	赤いベレー

### 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	5/ 2(水)18:00・5/16(水)18:00	第1・3水曜	生駒支部長宅
		5/ 3(木)13:00・5/17(木)13:00	第1・3木曜	
		5/ 4(金)13:30・5/18(金)13:30	第1・3金曜	
鳥取支部	丑(へこ)の会	5/27(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	5/10(木)12:45・5/24(木)12:45	第2・4木曜	
	ふまねっと	5/21(月)13:00・5/22(火)13:00	第3月曜・第4火曜	鶴風荘
	健康サロン(重頭はか)	5/14(月)10:00・5/28(月)10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねっと	5/ 7(月)13:00・5/21(月)13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	5/14(月)10:00・5/28(月)10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	5/16(水)10:00	第3水曜	芦野会館
健康サークルすこやか		5/16(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		5/ 2(水)18:00・5/ 9(水)18:00	毎週水曜	ケアコートひまわり
		5/16(水)18:00・5/23(水)18:00		
さくらストレッチサークル		5/ 5(土)10:00・5/19(土)10:00	第1・3土曜	さくらテイサービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねっと	5/26(土)10:00	第4・5土曜	
武佐支部	友の会元気ゲームふまねっと	5/12(土)10:00	第2・5土曜	平成荘
春採支部	ノルディックウォーキング	5/11(金)11:00	第2金曜	春採湖周辺
	あへあほ体操	5/26(土)10:00	第4土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねっと	5/ 8(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かば	5/ 8(火)10:00・5/15(火)10:00	第1・3・4火曜	コア大空
	ふまねっと	5/22(火)10:00※今月は第2火曜		
		5/12(土)10:00※今月は第2土曜	第1土曜	白樺ふれあい交流センター
阿寒支部	ふまねっと	5/11(金)13:00・5/25(金)13:00	第2・4金曜	阿寒町公民館
		5/17(木)10:30	第3木曜	まりむ館
釧路町支部	ふまねっと例会	5/14(月)10:30	第2月曜	別保日の出会館
		5/24(木)13:30	第4木曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねっと	5/15(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねっと	5/ 2(水)13:00・5/ 9(水)13:00	毎週水曜	川上町会館
		5/16(水)13:00・5/23(水)13:00		
根室支部	健康サークル・イトピカ	5/12(土) 9:45・5/26(土)10:00	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サークル・イトピカ	5/ 5(土)14:00・5/19(土)14:00	第1・3土曜	
	健康サークル・イトピカ	5/16(水)13:30	第3水曜	パークタウン明治集会所
	喫茶ほっと	5/12(土)10:00	第2土曜	ねむろ医院

### 地域カフェの予定

ひまわりカフェ	5/10(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	5/15(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

釧路市忠鉢キミイさん  
今も百人一首の会やっているのですね。私も昔若い時、農家なので、冬何も出来ない時集って、夜おそくまでやっていました。なつかしく思います。おすわりが出来ないのでやれませんが、残念に思います。

#### 帯広市岩間弘子さん

どんな在宅支援へと進められていますが、お金があれば受けられないのが実態。12月から傾聴ボランティアをはじめました。今は施設ですが、在宅へも広

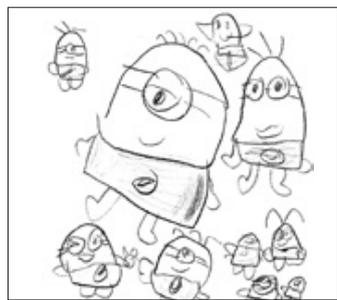
がればと思っています。今はとにかく、傾聴の力を付け、みなさんの気がかり、不安、辛さに寄り添いたいです。

#### 釧路市寺部育子さん

骨折、転倒予防の記事は、とても参考になりました。いつまでも自分の足で歩きたいですね。

#### 釧路市藤田真一さん

インフルエンザ予防のため、職場の自分が担当する部屋に濡れ雑巾をいっぱい干してみました。50〜60%の湿度にするには、10枚や20枚では足りず、加湿もな



#### 釧路市高儀芽生ちゃん

※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。

〈絵〉

なかなか大変なものだ、と感じました。しかし、そのおかげもあってか、今のところ元気です。

### おたのしみパズル

ヒント：感謝をこめて

①○○○デ○

5月1日労働者の日

②ケ○○ウ

5月3日は記念日

③○タタ○

ついでウト...

④○ゲ○ウ

蜻蛉、蜂、陽炎

全て同じ読み

⑤○○○ニ○○ウハ○

米国で活躍

日本人初の二刀流選手

応募のきまり ①〜⑤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。

【3月号の正解発表】

正解はケイチツでした。次の10人の方に図書カードをお送りします。(敬称略)

栗原智津子、斉藤和枝、佐藤春枝、菅原賢二、野崎恵美子、早坂スミ子、福島敬裕、森田啓子、吉川幸子、吉田真之介

応募100通 正解77通

賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。

締切り 6月10日。発表は7月号の本欄で。

あて先 〒0851-0055 釧路市治水町3番5号 道東勤医協本部パズル係/FAX 0154-221-0275

※友の会ニュースへの意見・要望や地域の話題などをお寄せ下さい。紙面掲載の場合は図書カードを贈呈します。