

# 地域で安心して暮らすを 支える病院に 釧路協立病院

## 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2階病棟 千葉智美看護長(写真右)  
協立病院3階病棟 野呂美奈看護長(写真左)

患者さん一人ひとりに合わせたケアを、医師と看護師だけでなく、多くの職種が協力して行っています。医師と看護師だけでなく、多くの職種が協力して行っています。

### 釧路協立病院

#### 地域包括ケア病床とは？

釧路協立病院はこの8月、3つあった病棟を2つに再編成し、療養型病棟を休止するとともに「地域包括ケア病床」を増やしました。稼働するベッド数は3病棟構成とほぼ変わりませんが、病棟ごとの看護体制が改善し、チーム医療を強化して急性期から在宅復帰まで多様な要望に応えることができます。特に地域包括ケア病棟はより患者さんが地域の中で安心して暮らせる、在宅に安心して戻れるような機能を強化していくことを目指しています。入院病棟のおふたりの看護長さんに聞きました。

この病床は急性期の治療を経て、ある程度病状が安定した患者さんが治療を継続しながら在宅に戻る準備をするための機能を発揮します。医師と看護師だけでなく、多くの職種が協力して行っています。

ムで患者さんの退院を支援する機能を持っているのが特徴です。リハビリ技師や介護福祉士やヘルパーが、患者さんの回復の状態から在宅での生活がどのように変化するか、不安なく在宅生活に帰れるかを医療と介護の専門家チームでサポートしていきます。ソーシャルワーカーも入院早期から患者さんやご家族の意向を確認しながら、退院に向けてご自宅や施設での生活環境を整える調整を開始します。他にも栄養士や薬剤師など様々な職種が、患者さん一人ひとりに合わせたケアを、医師と看護師だけでなく、多くの職種が協力して行っています。



医師・看護師・ソーシャルワーカー「それぞれの専門性を活かして多職種がサポートします」

地域包括ケア病床以外の病床は、従来と同じく一般病床です。これまで同様、内科・外科・整形外科・麻酔科の機能を発揮して、友の会や地域のみなさんの入院に役立ちます。現在、入院部門全体で一人の患者さんを看護師2名のペアで担当する制度を導入しています。安全性や迅速性を高め、患者さんと接

#### 安心して療養できる 環境づくりをめざして

「退院後の暮らし」を見守る支援を集団で行っていきます。また、道東勤医協以外の専門的な急性期医療を提供する病院での治療をおえた患者さんが、さらにリハビリや在宅復帰の支援が必要な場合などに地域連携の中で協立病院に転院し、在宅や施設にむけてのサポートや介護サービスの活用につなげることができます。

リや在宅復帰の支援が必要な場合などに地域連携の中で協立病院に転院し、在宅や施設にむけてのサポートや介護サービスの活用につなげることができます。

#### 大腸がん撲滅 キャンペーン

### 「大腸がん無料検診」実施中！

いよいよ9月末で無料検診は一旦終了となります。配布した未使用の検査キットをぜひ活用下さい。

これまで2700人以上の皆さんに、この検診をご利用いただき、大腸がんの発見・治療につながっています。配布した未使用の検査キットがご自宅にある方は、ぜひ検診を受けて大腸がんからのちを守りましょう。

#### 地域のひとびとの暮らしに より近い病院へ



患者さんの情報や気付きを担当ペアで共有します

釧路協立病院は、診断から治療まで一貫した自己完結型のサービスの提供が中心でしたが、現在は病棟の機能分担がすすみ、地域の

援と介護事業所の力を総合的に発揮して、この地域で安心して医療や介護が受けられる役割を發揮することを方針としました。

私たちは、患者さんの生活や労働を考え、患者さんの立場に立った医療・介護を大事にしてきました。患者さんが住み慣れた家や地域に戻ることができるよう、積極的に地域の医療機関と連携して橋渡しの役割を持ち、誰もが安心して住みつけられるまちづくりを友の会の皆様とすすめていきたいと思っております。

各医療機関が連携して地域医療をおこなっています。しかし、急性期の医療が入院期間で制限されている医療制度のなかで、重症な状態で在宅に戻らざるを得ない実態もあります。協立病院は、これまでつちかっていた高齢者医療、在宅支援と介護事業所の力を総合的に発揮して、この地域で安心して医療や介護が受けられる役割を發揮することを方針としました。



で補完しあい、信頼していただける看護を提供できます。また、業務の効率も向上しています。

#### ～私達と一緒に働きませんか～

病院・診療所・訪問看護・介護分野で働く、  
保健師・看護師・准看護師さん募集、

### 保健師・看護師・准看護師募集

【募集内容(正職員・パート)】

資格/保健師・看護師・准看護師  
給与/月給204,300円～(委細面談)

#### \*モデル給与(看護師)\*

3交替勤務(準夜4回・深夜4回の場合)  
21歳:245,200円 30歳:288,300円  
40歳:345,300円  
外来勤務(当直2回の場合)  
21歳:214,300円 30歳:246,300円  
40歳:303,300円

夜勤手当、通勤手当、住宅手当、扶養手当等有り、賞与 年2回(パート含む)、寒冷地手当有り  
年次有給休暇、夏季休暇、看護・介護休暇等、産前・産後の夜勤免除

#### \*薬剤師・介護職員も募集中です

●ご連絡・お問い合わせは.....  
看護師/釧路協立病院看護長室 電話0154-24-6811  
その他/道東勤医協法人事務局 電話0154-25-6479

# 友の会の仲間ふやし月間

## 今年は9月スタート

道東勤医協と友の会は、毎年10～11月に「秋の大運動と友の会の仲間ふやし月間」に取り組んで来ましたが、今年はひと月早めて9月からスタートします。

「月間」では、憲法と平和を守り、安心の医療・介護を求める運動を進め、友の会員800人と、雑誌「いっしょでも元気」の読者50人を増やすことをめざします。

また、今年は介護保険の要支援者を対象に来年の4月から実施される市町村の「新しい総合事業」について、行政の担当者と懇談し、まちづくりの課題などを話しあう予定です。

# 健康づくり、まちづくり、友の会の輪をさらに大きく

## 健康づくりで気持ちも元気に

友の会の活動は、お食事会、陶芸教室、百人一首、日帰り温泉旅行など多彩です。特に健康づくり活動が大きく広がり、18支部・22のサークルが定例で開催されています。その参加者は毎年増え続け、昨年1年間では5500人以上と、10年間で6倍近くになっています。



根室支部の「健康サークルエトピリカ」ふまねつとは現在11サークルが行っています

その魅力は、身近な所で無料か低料金で参加できる「敷居の低さ」。そして定番のふまねつとやストレッチ以外にも太極拳やノルディックウォーキングなど、メニューも豊富なことです。また、健康サークルへの参加で「友だちが増えて集まる日が楽しみ」と、身体だけでなく気持ちも元気にしてくれています。

大歓迎です。本誌4面の行事予定を参考に、あなたもぜひご参加ください。

## わが町の介護問題、行政と懇談

人口減少と高齢化の進行、独居・高齢者世帯の増加、そして医療・介護・社会保障制度の相次ぐ改悪の中、地域では様々な困難が広がっています。

介護保険では来春から要支援1・2の人の訪問介護・通所介護が介護保険の給付を外され、市町村の「新しい総合事業」に移されようとしています。

(3面に続く)

# 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7回

## 運動の強さと頻度について

雨が多かったり蒸し暑かったりした夏がすぎて、身体を動かしやすい季節になりました。今回は運動の強さと量についての豆知識を紹介します。

### 運動の強さは合っているか？

筋トレ（筋肉トレーニング）をする場合に運動の強さは悩ましいですね、何回位行えば良いのでしょうか。

膝の痛い方によく指導する椅子に座って膝を伸ばす運動は太ももの筋肉の運動では、1kg程のオモリを足首に付けることが多いのですが、

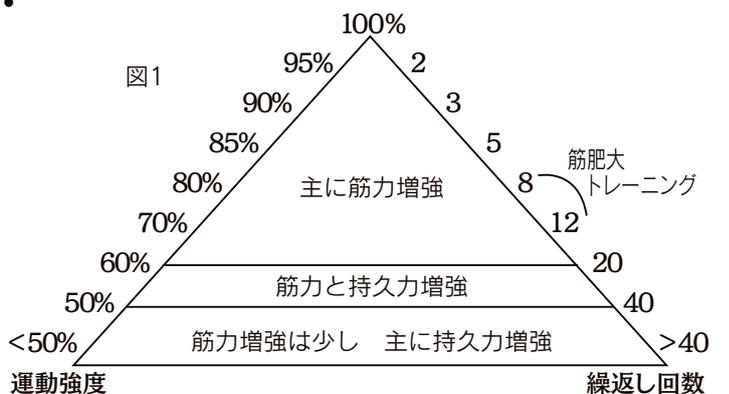
① 8～12回でもう辛い…筋肉が太くなる効果も狙える回数になります。

### 週に何回運動すれば良い？

リオオリンピックでは日本もメダルラッシュでしたが、オリンピックで活躍した筋肉ムキムキの選手でさえ、引退してトレーニングを行わなければ、3カ月後には普通の人と同じ筋肉量に落ちてしまいます。

一般人でも安静にしていると1日で筋肉が3%落ち

- ② 20～40回が限界…筋力と持久力が鍛えられます。
- ③ 40回以上できる…主に持久力が鍛えられます。



この様な状態になったら、運動が厳しすぎるか多すぎです

交感神経兆候	副交感神経兆候
<ul style="list-style-type: none"> <li>・倦怠感</li> <li>・良い睡眠がない</li> <li>・食欲がない</li> <li>・頻脈</li> <li>・少し高い体温</li> <li>・疲労後の心拍数が通常よりゆっくり減少する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニング能力の減少</li> <li>・より速く疲労</li> <li>・体がだるい</li> <li>・朝方の脈拍数はより少ない</li> </ul>

図2

望ましい頻度は、① 筋力トレーニング 主に筋肉は腹筋、背筋、

以前はトレーニングが終わった後にはマッサージによって筋肉血流を増やして「乳酸」を洗い流すという考え方がありました。しかし、最近の研究ではマッサージすると逆に血流が阻害されるという報告があり諸説紛々としています。マッサージの効果は否定

### 運動の後はマッサージ？

腕・脚の筋肉に分けられませんが、2～3日間を開けた方が良いと言われています。

② 持久力トレーニング スポーツ選手レベルであれば週4～5回と言われていますが、初心者には週1回から初めて、慣れてきたら週3回程度までが望ましいです。

また、運動して足が重たくなる感じがあれば頑張りすぎです。

今回は、理学療法士の遠藤力、金丸深、菊池義和、花田萌が担当しました。

# 安心して住みづづけられるまちづくりをめざして

(2面から続く)

今年の「月間」では、各町村友の会支部が行政の介護保険担当者から、要支援者の介護サービスなどがどうなるのか、「わが町」の対応について聞こうと計画しています。

釧路市内でも市の「新しい総合事業」と地域の高齢者の実態を学ぶため、地域包括支援センターとの懇談を進めます。

地域に根をはり結びつきを広げる友の会には、高齢者の見守りなどの役割も

期待されています。友の会は、わが町・わが地域の問題を考え、歳をとっても安心して住み続けられるま

## 職員と友の会が共同して

健康づくり、仲間づくり、まちづくりを進める友の会の輪を「月間」でさらに大きくしましょう。職員と友の会が友の会入会や署名への協力をお願いするため、共同の地域訪問行動も予定しています。

みなさんもお知り合いの方に、ぜひ友の会への入会をおすすめください。

ちづくり、地域づくりをめざしています。

この紙面下の申込書をご利用下さい。

また全国の民医連・友の会などと地域をつなぐ月間誌「いつでも元気」の定期購読をぜひご検討ください。



昨年の「月間」で地域訪問に出かける桜ヶ岡医院の職員と友の会員

## おばあちゃんと私をつなぐ「いつでも元気」

すこやかクリニック事務 田村美緒

生まれてからずっと祖母にかわいがられて育った私でしたが、いつしか祖母と話す時間が少なくなっていました。

2年前には、祖母が職場のすぐ近くに引っ越してしまいましたが、それでも忙しさに追われて祖母の家の前を通りすぎて自宅へ帰る日々が続いていました。



田村事務と祖母の関山さん

### 元気で長生きしてほしい

そんなある日、祖母に長生きしてほしいと思っていた私は、健康に役立つ良い雑誌があるよ、と「いつでも元気」をすすめてみると、祖母は二つ返事で購読してくれました。

私は祖母の「いつでも元気」を自分で届けることにしました。最新号を持って祖母

の家にいくと、毎回あたたかい晩ごはんを用意して待っていてくれます。一緒にほほえましい表紙の写真を見て笑ったり、「釧路の人の記事が載っているね」「これはどういう病気なの？」と会話もはずみ、あつという間に時間は過ぎていきます。

祖母に会えることで嬉しい気持ちになるし、帰る時、玄関で見送ってくれる姿を見て、「明日もがんばろう」と励まされたような気持ちになります。

今月も、また祖母のもとへ「元気」を届けに、元気をもらいに、足を運びます。

世界中のいろんな地域のきれいな写真や、お医者さんのためになる話、自分が興味

### 孫と読める「いつでも元気」

世界の中のいろんな地域のきれいな写真や、お医者さんのためになる話、自分が興味

MIN-IREN **いつでも元気** 定価 購読申込み、読者紹介の方へ 380円 「元気タオル」を呈呈します。

**特集 ギャンブル依存症** 安心して住み続けられるまちづくり 交流深まる地域の「銭湯」

**乳がん** 認知症Q&A BPSDに効く薬

いきいきシニアライフ くすりの話 **グルコサミン**

お申し込みは ☎ (0154) 24-6623

のある認知症などの記事、どの内容も読みやすく楽しみになっています。堅苦しくないのいいですね。

道東勤医協友の会

# あなたのお知り合いの方に 入会をおすすめめ下さい

## 友の会にはどなたでも ご入会いただけます

- 入会金や会費はいただいておりません。
- 子どもからお年寄りまでご入会いただけます。ご家族そろってご入会下さい。
- 道東勤医協病院・介護施設などの患者・利用者でなくてもかまいません。釧路 根室管内にお住まいの方はどなたでも、ご入会いただけます。
- 医療介護やくらしのお困り事はご相談に応じます。

### 友の会に入会すると

- 道東勤医協友の会ニュースを毎月、ご自宅へお届けします。
- 地域で行われる医療懇談会や健康づくりサークル、

## 道東勤医協の協力資金にご協力下さい

- 協力借入金・協力基金は、友の会員のみなさんから道東勤医協がお借りする資金です。現在、協立病院の病棟改装費用などにあてるため、資金を募っています。ぜひ、ご協力下さい。
- 協力借入金は、有利息(年利0.5%)でお貸しいただく資金です。貸付期間は3~7年の間でお選び下さい。
- 協力基金は、道東勤医協の事業に賛同し無利息でお貸しい。

- 下の人入会申込書を切り取って(あるいはコピーして)必要事項をご記入いただき、道東勤医協本部が各事業所、もしくは地域の友の会役員にお届け下さい。
- 協力借入金・協力基金は、合計で1会員400万円、1世帯800万円を借入限度額としています。
- 申し込みは、道東勤医協本部、もしくは各事業所へお申し出下さい。

### 道東勤医協友の会入会申込書

年 月 日

(取り扱い支部・事業所: )

ご住所 〒 -

お電話 ( ) -

お名 前(ふりがな)	性別	生 年 月 日	続 柄
	男・女	明・大・昭・平 年 月 日	本人
	男・女	明・大・昭・平 年 月 日	
	男・女	明・大・昭・平 年 月 日	
	男・女	明・大・昭・平 年 月 日	

お願い:ご住所は丁目・番地まで、アパート・マンションにお住まいの方は、お部屋番号までお書きください。

い。郵送・FAXでお送り  
いただいても結構です。  
〒085-0055 釧路市  
治水町3番5号 道東

勤医協本部、FAXは  
(0154) 22-0275  
へお送り下さい。



### 原水爆禁止世界大会に参加して

協立病院リハビリ室言語聴覚士 佐々木礼朗

この度、友の会の皆様には署名・募金にご協力いただきありがとうございます。今年度の原水爆禁止世界大会は、広島には、世界26カ国89名を含む5500名が参加しました。また、8月6日には、広島市の平和記念式典に参加し、原爆投下時刻の8時15分には黙とうを捧げました。

ヒロシマデー集会をはじめ、被爆者の体験談を聞く機会が数多くありました。被爆者の松本秀子さん(86歳)からお聞きしたお話は、とても悲惨なものでした。当時、中学生だった松本さんは、女学校で被爆しました。被爆地に近い自宅へ帰る途中に目の当たりにしたのは、「変わり果てた姿の人であふれた地獄のような光景」でした。松本さんは10人家族のうち6名を一瞬にして亡くしてしまいました。

被爆者の平均年齢は80歳を超えています。今後、被爆者の声を直接聞くことは年々難しくなります。しかし、広島に行き、被爆者の願いや思いが子や孫に、日本中や世界から参加した人々へ受け継がれ、何十年たっても8月6日が忘れられることはないと思えます。今も世界中には1万5千発以上の核兵器が存在します。核兵器廃絶という目標に向け、私たち6名も家族や同僚・知人らに広島で学んだことを伝え、それぞれができることを実践して行きたいと考えています。



原爆の子の像の前に千羽鶴を捧げる釧路からの代表団

### ヒバクシャ国際署名の推進を

友の会釧路町支部 友の会会員 平 正明

人生65年の中で、初めて原水爆禁止世界大会へ参加することができました。

今大会の特徴は、4月に発表された「ヒロシマ・ナガサキのヒバクシャが訴える核兵器廃絶国際署名ヒバクシャ国際署名」を広げる決意を込めた発言が相次いだことです。

世界の数億人を目標にしたヒバクシャ国際署名を推進し、核保有国を包囲する運動へと発展させる必要があります。日本原水協の安井正和事

国際会議で特別報告したセルジオ・ドアルテ元国連軍縮問題担当上級代表は、自ら署名したと発言し、「生きていく内に核兵器のない世界の実現を」という被爆者

の心からの願いを共有します」と述べました。また、核兵器廃絶の法的措置を話し合う初の国連作業部会が8月中に実施されることを報告。核保有国とその同盟国が核廃絶は「時期尚早だ」としていることについて、「国際社会の多数は同意していない」と述べました。

### 声・心・VOICE

標茶町 西山 順さん

舛添前東京都知事は本当に「せこ」だったか、安倍首相も負けてはいない。公約の隅隅に書いて、選挙が終わったら声高に憲法改悪を持ち出し、沖縄では和解のポーズを取りながら、選挙が終わるやへりパッド建設を強行し、辺野古の工事再開。何という「せこ」であろう。

釧路市 米林 暁子さん

「すい臓がん」の記事がとても参考になりました。家庭でできる健康づくりに興味がありません。いつまでも健康でいるために、色々と実践しながら生活していきたいです。

釧路市 小嶋 良子さん

時沢先生退職なさるので、すね。長い間お世話になりました。思えば20年近くになりますでしょうか。本当にありがとうございます。これからも益々お元気で。

釧路市 菅野 京子さん

年を重ねて行くにつれ、つまづきや誤飲など気になっていました。誤嚥性肺炎のワンポイントアドバイスで少し気をつけ方がわかり、ホットしています。

釧路市 菊池はつえさん

5月に乳ガンの手術をしました。早期発見でステージ0。何も治療していません。6カ月後の検診待ちです。ありがとうございます。

釧路市 前田 知子さん

友の会の存在を初めて知りました。入会させて頂き、友の会ニュースなども楽しみに読ませていただきます。

### 9月友の会支部の行事予定

美原支部	第53回パークゴルフ親睦会	9/ 2(金)10:00	太平洋PG場
愛国支部	整形なんでも相談会	9/ 2(金)18:30	愛国会館
たんぼ支部	転倒予防ふまねっと	9/ 3(土)14:00	駒場会館
桜ヶ岡支部	道東勤医協と民医連、友の会について	9/ 5(月)18:00	桜ヶ岡医院
友の会連合会	第2回役員・支部代表者会議	9/ 9(金)13:30	道東勤医協会館2F
協立9支部協議会	親睦交流パークゴルフ大会	9/10(土) 8:00	釧路市河津PG場
桜ヶ岡5支部協議会	パークゴルフ&焼肉交流会	9/11(日) 9:00	太平洋PG場
ぬさまい支部	日帰りパークゴルフ・温泉レク	9/11(日) 9:00	グリーンパークつるい
白樺支部	栄養バランスを考えた調理実習	9/14(水)10:00	社会福祉センター
友の会連合会	釧路市の「新しい総合事業」を考える会	9/17(土)13:00	はるか薬局3F
美原支部	「いつでも元気」読者会～映画鑑賞	9/17(土)13:30	美原テイスサービスセンター
ねむろ医院・根室支部	健康づくりパークゴルフ大会	9/25(日)13:30	根室市営PG場
阿寒支部	パークゴルフ大会	9/26(月) 9:00	富士見PG場
鳥取支部	第22回パークゴルフ大会	9/26(月)13:00	鳥取10号公園PG場
星が浦支部	ストレッチ	9/27(火)10:00	星が浦会館

### ※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	9/ 7(水)18:00・9/14(水)18:00 9/20(火)18:00・9/28(水)18:00※第3回は9/15(木)13:00・9/15(木)13:00 9/ 3(土)13:30・9/17(土)13:30	毎週水曜 第1・3木曜 第1・3土曜	生駒支部長宅
鳥取支部	丑(へこ)の会 9/25(日)11:00 百人一首の会 9/ 8(木)12:45・9/29(木)12:45 ふまねっと 9/15(木)13:00・9/27(火)13:00	第4日曜 第2・4木曜 第3木曜・第4火曜	鳥取地区集会所 鶴風荘
大楽毛支部	ふまねっと 9/5(月)13:00・9/20(火)13:00※第4回は9/12(月)10:00・9/26(月)10:00 太極拳	第1・3月曜 第2・4月曜	大楽毛生活館
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ 9/16(金)10:00	第3金曜	芦野会館
文苑支部	ルティックウォーキング 9/ 8(木)13:30・9/22(木)13:30	第2・4木曜	文苑1丁目南公園
健康サークル・すこやか	9/21(水)14:30	第3水曜	はるか薬局3F
さくらストレッチサークル	9/ 3(土)10:00・9/17(土)10:00	第1・3土曜	さくらテイスサービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねっと 9/24(土)10:00	第4土曜	平成荘
武佐支部	若返りレッスンふまねっと 9/10(土)10:00	第2・5土曜	春採湖周辺
春採支部	ルティックウォーキング 9/10(土)11:00	第2土曜	晴海町内会館
興津支部	ふまねっと 9/13(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かば 9/ 6(火)10:00・9/20(火)10:00 9/27(火)10:00	第1・3・4火曜	コア大空
阿寒支部	ふまねっと 9/9(金)13:00・9/22(木)13:00※第4回は9/15(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	ふまねっと例会 9/12(月)10:30 9/22(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	ふまねっと 9/20(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねっと 9/ 5(月)13:00・9/12(月)13:00 9/26(月)13:00	毎週月曜	川上町会館
根室支部	健康サークルエトピカ 9/10(土) 9:45・9/24(土)10:00 喫茶「ほっと」 9/21(水)13:30 9/10(土)10:00	第2・4土曜 第3水曜 第2土曜	ねむろ医院 パークタウン明治集会場 ねむろ医院
音別支部	ふまねっと 9/14(水)13:30	第2水曜	体育館

●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

### おたのしみパズル

ヒント：秋の七草の一つ

① ○ツ○ユウ

福原愛主将 団体を銅メダルを獲得

② ○イ○◎ノヒ

長寿を願って お年寄りを敬う日

③ ○ス○◎

お月見にお供え

④ ザ○シ○◎

暑中見舞いが過ぎたら： 応募のきまり ①～④までの二重丸の文字を並べかえろと、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。

7月号の正解発表

正解はセンプウキでした。次の10の方に図書カードをお送りします。(敬称略)

飯高トシエ、伊東くに子、今井奈子、木戸美根子、木幡ミツ子、清水聖子、清水涼子、早坂スミ子、丸山京子、安田勝己  
応募104通 正解99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 10月10日。発表は11月号の本欄で。

あて先 〒085-0055 釧路市治水町3番5号 道東勤医協本部パズル係/FAX 0154-2210275

※「友の会ニュース」への意見・要望や地域の話などを余白に書いてください。紙面に掲載する場合があります。