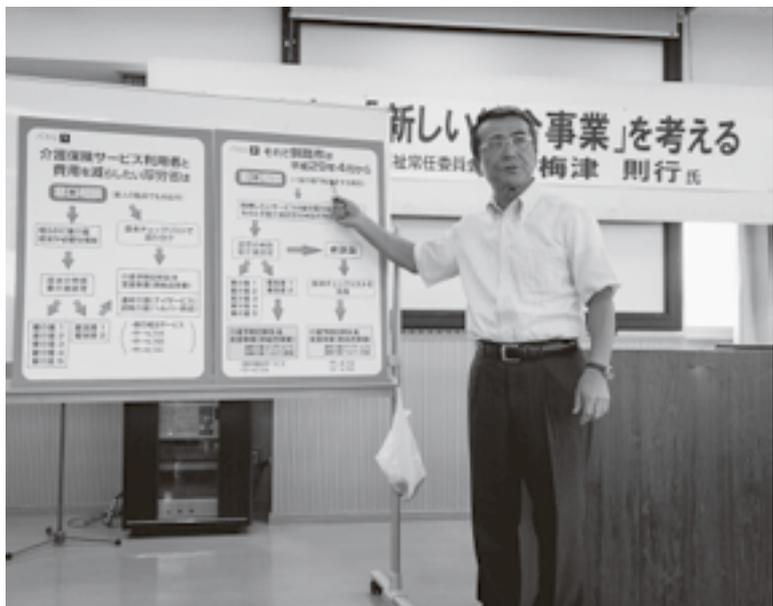


# 必要な介護サービスが利用できるように 「新しい総合事業」について考えてみましょう

## 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



パネルを使って「新しい総合事業」について説明する梅津則行釧路市議会議員

2014年の介護保険法「改正」により要支援1・2の方の訪問介護・通所介護が介護保険の給付から外され、市町村の「新しい総合事業」へ移行することが決められました。釧路の各市町村では、来年4月からこの新総合事業を実施することになっていきます。どのような変化があるのか、釧路市の新総合事業について釧路市議会議員の梅津則行さんに話していただきました。

### 介護保険から市町村事業に

新総合事業はなるべく介護保険財政からお金を出さないようにする仕掛けとして設けられました。介護認定の要介護度が「非該当」と「要支援」の方は、介護保険の給付サービスではなく、自治体の新総合事業の対象になります。市町村が現行の介護予防給付と同様の基準による専門的なサービス（以下、現行相当サービス）とは別に、炊事や洗濯、掃除など生活

の手助けや、通所型の健康づくり運動などが利用できる「多様なサービス」を供給する制度で、サービスの報酬額は市町村で設定します。介護の専門資格を持たない人もサービスを提供し、良いことになりました。

新総合事業では、現行相当サービスと「緩和した基準によるサービス」（以下、緩和したサービス）が行われます。「緩和したサービスの費用」は現行サービスと比べ、事業者への報酬（委託料）は1割から3割ほどに低く抑える自治体が多いようです。釧路市は1割低くする予定です。

通所型のデイサービスでは、入浴・食事介助・機能訓練のいずれも利用しない方は緩和したサービスに移行します。

ここでの一番の問題は、緩和したサービスを提供する職員は、数日間の研修を

### 介護費用の軽減が目

あたらしい訪問型サービスで提供できるのは、①食事づくり、②洗濯、③掃除の生活援助のみです。入浴や食事の介助などが必要な方は、現行相当のサービスを利用し続ける事になります。

利用者負担は減りますが、ヘルパーや介護福祉士のような介護の専門職による援助や観察が、無資格者に置き替わってしまえば、これまでのような生活・身体・精神など総合的な支援がなくなってしまう

新総合事業は有資格者を外すことによる介護費用の軽減が目的になっていま

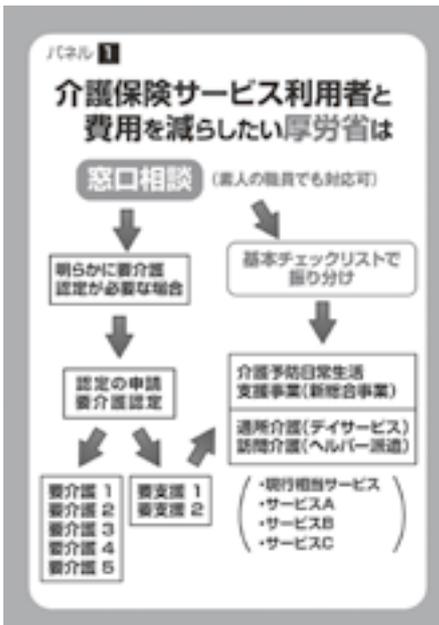
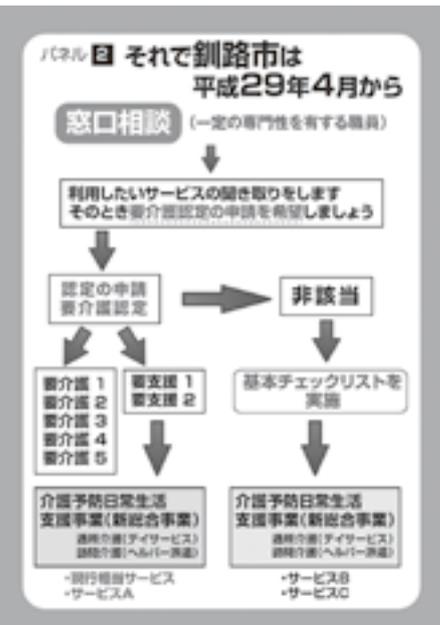
### 要介護認定をしつかり受けましょう

はじめて介護サービスを利用したいと役所の窓口を訪れた人に対して、要介護認定を行わず、25項目のチェックリストだけで、現行相当の介護サービスと、新設される緩和したサービスのどちらを利用するかを振り分けて良いことになったのは問題です。しかも窓口は専門職以外でもかまわない仕組みです。

わずか25項目のチェックリストで、機械的な振り分けが行われれば、必要なサービスが利用できるなかったり安価なサービスへの誘導につながりやすくなる可能性があります。

厚生労働省では、要介護認定を受けた人の割合（認定率）を下げた自治体に対して財政支援を行う案が検討されているようです。

これが実施されれば希望者が認定調査を受けられないように誘導されるおそれがある



釧路市では希望した方は全員要介護認定の申請ができ、専門家による認定調査が受けられます。初めての窓口相談では「要介護認定の申請を希望します」と明確に意思を伝えることが大切です。

釧路市内の介護事業所では生活援助だけの利用者が3〜5割という所もあります。多くの利用者が安価な緩和したサービスに移され、そうなる事業所の収入も減少してしまいます。昨年の介護報酬切り下げで、すでに疲弊している介護事業所にとって経営の継続が困難になりかねません。新総合事業の実施にあたってはサービスの確保のためにも介護事業所の収入への配慮が必要です。減取分の補助など事業所の報酬をもっと上げることが求められる声が出てくると思

本間にその人に必要な介護サービスが受けられるように、各市町村で住民の側からも働きかけが必要です。

# 協会設立以来のご活躍、 ありがとうございました

## 道東勤医協初代理事長 時 沢 享 先生が退職

### みなさんと共に歩んだ40年

#### 時 沢 享

道東勤医協の初代理事長であり、釧路協立病院初代院長、くしろ医院院長をはじめ、法人発展のため40年余にわたってご活躍された時沢享先生が9月末をもって道東勤医協を退職、退任されました。時沢先生より、友の会の皆さんへメッセージをいただきました。  
(小見出し編集部)



「釧路に民主的な医療機関を」と要請を受け、みなさんと医療を共にしてまいりましたが、高齢となりこの度退職することといたしました。

これまで私たち道東勤医協のためにご協力くださり、ご支援いただいたみなさまに心より感謝しお礼を申し上げます。

#### 道東勤医協設立の頃

ロマンチックな霧の街釧路。牛が草をはむ根釧原野。白波を分けてすすむ漁船。大空に舞うタンチョウの群れ。すこしやさしい気候と豊かな自然に恵まれた釧路根室地域ですが、40年前初めて目にしたのは、厳しい状況におかれた酪農と2000カイリ問題に苦悩する漁

業に、苦しい生活を余儀なくされる地域の人たちでした。

また、医療過疎が広がるこの地域では、健康を守り必要な医療を受けるには厳しい現実がありました。生きものを飼う人にとって1日かかりの病院通いは生活に重い負担となり、漁船で働く人にとっては多少の体調の悪さで船を下りることは許されない現実を知らされました。

私たちは、医療に恵まれない地域の人のために、と、暮らしや医療の実情を体感する地域の人たちから学び、どのように役に立てるか考え、みなさんと共に医療づくりをすすめてきました。

支援していただき、地域の人々の力による病院を立ち上げました。きつい1日の仕事を終えた後、疲れた体をおして医療懇談会に集まっていた膝を交えて話し合いました。

#### 友の会の力と共に

友の会の活動は班から支部へと広がり、やがて友の会連合会へと発展しました。それに伴い、くしろ医院開院から協立病院の建設へとすすみ、高齢化時代に対応して老人保健施設を開設、

在宅医療にも応えることのできる医療介護体制を整えることができました。

「自らの手で自らのちを守る」「住民の力で地域の医療を変えよう」という友の会のみなさんの熱い思いは、私たちに勇気とエネルギーを与えて下さいました。地域医療を変革するために行動をとるに、共鳴し合えることは大きな喜びでした。

現在、道東勤医協と友の会連合会は、「誰もが安心して、健やかに暮らせるまちづくり」に向けて大きく足を踏み出しています。「安心して住みつけられることのできる住みよいまちづくり」「地域の人に信頼され、やり甲斐があり誇りをもつて仕事のできる病院づくり」へと。

国の施策は必ずしも国民の望む方向になく、ますます

す厳しさを増しています。が、国民一人ひとりが声を上げ行動する新しい国民運動が生まれてきています。今後、これまでに築き上げてきた友の会運動の大きな力と響きあつたとき、必ず確かな前進を遂げることができるでしょう。

#### みなさんの「支援」に感謝

いま日々言葉を交わしたみなさん、地域の医療と生活の実状を案内し知らせてくださった人たち、医療を共にした職場の仲間たちなど、多くの人の力に支えられてきたことを思い感謝の気持ち深くしています。40年間この釧路根室地域で医療にたずさわってききましたが、多少とも役立つことがあつたとすれば望外の喜びです。

道東勤医協と友の会のみなさまのますますのご発展を心から祈念しています。



小学校で健診にあたる時沢先生

いつでも元気 定価 380円 購読申込み、読者紹介の方へ「元気タオル」を進呈します。

**おかげさまで300号**

- ・お祝いメッセージ
- ・巻頭を飾った多彩な方々
- ・漫画「いつでも元気」職場活用法
- ・300号から誌面一新

お申し込みは☎(0154)24-6623

### 事務職員・社会福祉士 正職員採用試験の お知らせ

対象：4年生大学を卒業、卒業見込みで35歳以下の方。社会福祉士の有資格者、資格取得見込みで35歳以下の方。いずれも新卒・既卒を問いません。

試験：10月25日(火)道東勤医協会館にて  
応募：10月21日(金)までに、履歴書と志望の動機(A4・1枚程度)を添えてご応募下さい。

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

### 介護・調理のパート職員募集

道東勤医協は、パートでも長く働き続けられます。パート職員にも昇給と年2回の一時金制度があり、福利厚生も充実しています。

① 介護職員：1日勤務や午前・午後など、勤務時間のご希望にお応えできます。  
募集対象は、介護福祉士・ヘルパーの有資格者ですが、無資格の方の応募もご相談に応じます。入職時の研修制度、初任者研修資格取得支援制度があります。年齢65歳以下、面談随時。  
勤務先：老人保健施設ケアコートひまわり・釧路協立病院・デイサービスセンターなど

② 調理職員：1日5時間の勤務です。シフト勤務があります。年齢65歳以下、面談随時。  
勤務先：老人保健施設ケアコートひまわり

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

### 訪問看護ステーションすこやか で働く看護師さん募集

\* 病院・診療所・介護分野で働く、  
看護師さんも募集しています

**【募集内容(正職員・パート)】**  
資格/保健師・看護師・准看護師  
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

**\* 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



友の会九条ネット交流会では見田千恵子さんと新堀信子さんのお二人が戦争体験を語りました

# 私が10代のころ戦争があった

友の会九条ネット第26回交流会(7月30日)は「私が10代のころ戦争があった」と題して、外地からの引き揚げ者の戦争体験をお二人から聞きました。見田千恵子さんから、体験を寄稿していただきました。

## 旧満州での難民生活



友の会阿寒支部

### 見田千恵子

1945年(昭和20年)私は太平洋戦争の終戦を、旧満州の公主嶺という街で迎えた。13歳、旧制女学校の1年生だった。  
8月8日、ソ連が日本に宣戦布告して、9日未明には150万の大軍が4千の戦車などと一緒に進入してきた。  
関東軍は、もうその頃は主力部隊を南方に送って迎え撃つ力はなかった。朝鮮との国境の長白山脈に陣地を構築し、ゲリラ戦で本土を守るために戦う。  
それで、満州の4分の3

は放棄する、日本人は朝鮮に疎開せよ、ということだった。大混乱となった。父は電報電話局で働いていた。母は腎臓が悪く、弟も弱く、父は朝鮮に行つて悲惨なことになるより一家自決を言い出した。私は潔く死ねと教育されていたので覚悟を決めた。母は、私一人でも疎開しなさいと、猛反対だった。  
8月15日、日本の無条件降伏で「死なないでいい」と、ほっとしたのだ。  
8月24日、ソ連軍が入ってきた。残っていた関東軍を武装解除すると、貨車に載せてシベリヤに送った。  
次の日の夜明け、中国人の集団略奪がおこった。初め関東軍の酒保(倉庫)から食糧、布、軍服、下着など、こんなにあったのかと思うほど運び出した。  
数百人ほどで、実に貧しい農民のようだった。それが、どつと日本人の住宅にも押し寄せてきて、我が家にもドアを壊して入り込み、あつという間に家財も衣類も、畳まで剥がして持っていくた。  
父たちは、局の書類を泊まり込みで焼いていて、い

なかつた。私たちは非常用のリュック一つで難民になったのだ。  
古い旅館に40人位、父の職場の家族との集団生活となった。食糧は、コウリヤン(モロコシ)と岩塩を中国の地方自治体が支給してくれた。毎日三度の食事がコウリヤンのおじやになった。白いご飯が食べたい、飢えていた。暑いのに着替えもない、風呂にも入れない不潔な生活で皮膚病になった。ノミ、シラミ、南京虫に刺されて痒くて眠れなかつた。  
辛かつたのは病人が出て、病院も略奪されて薬もなく、お医者さんも手当の方法がないということだった。  
シラミが媒体で発疹チフスに次々とかかった。高い熱が続いて、「頭痛いよう」と子どもが泣いても水で冷やすだけ。脳が侵されて「学校へ行くの」と立って歩こうとするのを抱きとめて寝かせるだけ。しばらくすると肺炎になって、「ハア、ハア」と、苦しそうな息で死んでいった。  
遺体はポロ布にくるんで、日本人墓地に塹壕のように掘られた穴に入れた。冬は凍って土をかけることもできなかった。  
戦争は人間の命をポロ布にする。

季節はすっかり秋らしくなりましたが、まだまだ外で身体を動かせる気候です。今回は持久力アップをめざす運動として「早歩き」をお勧めします。

## 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8回 持久力を高める運動について

運動が必要と思つていても、何をどの程度行えばいいのか分からなくなりませんか?少し試してみようと思ったものでも、続けて行うことが難しいこともありますよ。

前月号では筋力トレーニングや持久力トレーニングの強さと頻度について説明しました。今回はその中で、持久力を高めるための運動について紹介します。

### 運動がもたらす効果

- ① 運動が身体にもたらす具体的な効果とは何でしょうか。
- ② まず、血管を広げて血流を良くし、血圧を安定させる効果があります。
- ③ 次に中性脂肪や悪玉コレステロールが減少し、善玉コレステロールが増えることで、血管をつまりにくくさせる効果があります。
- ④ さらに、適切な運動指導のもとに行えば、腰痛や膝の痛みの改善効果も期待されます。
- ⑤ 最近では、気分転換やストレス解消になることから、メンタルヘルスへの効果も注目されるようになりました。

### 速歩の理想的なフォーム



### お勧めは「早歩き」

### 毎日20分程を目標に

持久力を高める運動として、ジョギングや自転車、水泳などがありますが、いちばん手軽にできてオススメなのは「早歩き」です。その方法は、①胸を張って肘を後ろに大きく引き、②歩幅をできるだけ広くとり、③脚を伸ばしてかかとから着地することを意識して早歩きして下さい(イラスト参照)。

歩きながら何とか会話ができる、ややきついかな?と感じる位がちょうど良いペースです。  
1日トータルで20分程度行えたらベストです。ただし、急に行くと事故やケガにつながる場合がありますので、注意が必要です。表のチェック項目をご参照下さい。

### 安全のために

- 誤ったやり方からだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるので、注意が必要です。
- ☑ からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- ☑ 体調が悪い時は無理をしない。
- ☑ 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

今回は理学療法士の藤岡芳樹が担当しました。



### 雨天ながら一体感あるステージに

第31回健康まつり(8月28日)



第31回健康まつりは、あすこやかクリニックに移いにくの雨天となり、会場として開催されましたが、約500人が来場しました。ステージを

設置したすこやかクリニック待合室は終日満席で立ち見も多く、座って行う健康体操や聴力障害者協会の蝦夷太鼓、昨年に続く景雲中合唱部の合唱などのステージは感動と熱気一杯でした。クリニック2階に設けられた健康づくりコーナー、相談コーナーでは、看護学生が血圧測定を行い、新企画のりハビリ室の体力測定コーナーには順番待ちの列がでる盛況ぶりでした。

### 大盛り上がりの整形何でも相談会

友の会愛国支部

愛国支部は9月2日、整形外科の吉岡猛先生を講師に医療懇談会を開催しました。参加者がそれぞれ質問を出し、先生がまとめて答えるというスタイルの「整形何でも相談会」です。

「階段で膝が痛む」「身体の片側だけ痩せてきた」「市販のサプリメントを飲んでいるのですが...」集まった友の会員から次々と手が上がり、自分の悩みや疑問を先生にぶつけます。ひと通り質問を受けた

後、吉岡先生は膝・腰などの部位や症状・原因で質問を整理して説明しました。変形性関節症の症状別の治療方法や、「どうしてグルコサミンやヒアルロン酸の飲み薬が病院で処方されないのか」など、分かりやすく疑問に答えていきます。多少の痛みをとまなう治療の話では、「ヒエ」と会場から悲鳴も上がっていました。



は、「吉岡先生に診てもらっただけで痛みがやわらいだようだ」と話していました。

### 声・心・VOICE

標茶町 西山 直子さん

台風の大雨で避難勧告が出た、初めて避難を経験しました。鉦路川の増水で支流の水門を閉めたため、支流氾濫の恐れあり...ということ...で、イヤザ避難するとなると、何をもち出したらいいの



苦小牧市・佐藤和枝さん

鉦路市・平井洋子さん

グ等々、勉強になりました。

鉦路市新堀 信子さん

連続の暴風の来訪?にささやかな菜園も無残なありさまです。水害で命・家・畑を



く復興をと祈らずにはいられません。

鉦路市塩谷 直子さん

雨の中、健康まつりに参加しました。工夫してたくさん

鉦路市久保田つや子さん 最近、私の家の庭に、子供位の人形(かし)を飾った所若い方のポケモンゴロと

### 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 11月10日。発表は12月号の本欄で。

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

① ア○○ア○ 産卵のため川を上る鮭

② ○○○ホウ 民進党新代表

③ セ○○○ル 願いを込めて折り鶴を

④ ○○○○フ 石川県の県庁所在地

応募のきまり ①②③④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。

10月号の正解発表 正解は「フリン」でした。次の10の方に図書カードをお送りします。(敬称略) 石塚満津子、小田切恵理子、佐伯美紗子、佐藤俊夫、菅田三子、菅原賢二、谷藤衛、寺山陽、長谷豊二、前田多美子 応募84通 正解80通

### ❖10月友の会支部の行事予定

ねむろ医院・根室支部	第18回健康まつり	10/ 2(日)10:00	ねむろ 医院
鶴居支部	認知症の予防と診断	10/ 7(金)13:30	下幌路コミセン
白糠支部	パークゴルフ交流会	10/ 8(土)10:00	河原 P G 場
美原支部	第54回パークゴルフ親睦会	10/ 8(土)10:50	中幌呂 P G 場
白樺支部	ふまねつと	10/ 9(日)11:00	白樺ふれあい交流センター
たんぼぼ支部	笑顔でわかがえりレッスン	10/11(火)10:00	若草会館
文苑支部	火災や地震の体験と防災知識	10/14(金)14:00	鉦路市防災センター
厚岸支部	家族の介護と認知症を考える	10/15(土)10:00	社会福祉センター
星が浦支部	ストレッチ	10/18(火)10:00	星が浦会館
音別支部	支部結成35周年祝賀会	10/22(土)11:00	グリーンパークつるい
美原支部	第68回お食事会	10/23(日)10:00	美原地区集会所
鳥取支部	観楓会と医療懇談会	10/24(月) 9:30	グリーンパークつるい
ぬさまい支部	誤嚥を防ぐために	11/ 5(土)13:30	富士見会館

友の会連合会 第28回友の会活動交流集会 10/29(土)~10/30(日) 阿寒湖温泉

### ※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	10/ 5(水)18:00・10/12(水)18:00 10/18(火)18:00・10/26(水)18:00※第3回は火曜	毎週水曜	生駒支部長宅
	10/ 6(木)13:00・10/20(木)13:00 10/ 1(土)13:30・10/15(土)13:30	第1・3木曜 第1・3土曜	
鳥取支部	丑(べこ)の会 10/23(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会 10/13(木)12:45・10/27(木)12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねつと 10/20(木)13:00・10/25(火)13:00	第3木曜・第4火曜	
大楽毛支部	ふまねつと 10/ 3(月)13:00・10/17(月)13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳 10/11(火)10:00・10/24(月)10:00※第2回は火曜	第2・4月曜	
芦野支部	わかがえりレッスン 10/21(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 10/13(木)13:30・10/27(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	10/19(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
さくらストレッチサークル	10/ 1(土)10:00・10/15(土)10:00	第1・3土曜	さくらテイスビスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねつと 10/22(土)10:00	第4土曜	
武佐支部	友の会元気ゲームふまねつと 10/ 8(土)10:00・10/29(土)10:00	第2・5土曜	平成荘
春採支部	ルティックウォーキング 10/ 8(土)11:00	第2土曜	春採湖周辺
興津支部	ふまねつと 10/11(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 10/ 4(火)10:00・10/18(火)10:00 10/25(火)10:00	第1・3・4火曜	コア大空
阿寒支部	ふまねつと 10/14(金)13:00・10/28(金)13:00 10/20(木)10:30	第2・4金曜 第3木曜	阿寒町公民館 まりむ館
鉦路町支部	ふまねつと例会 10/10(月)10:30 10/27(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 10/18(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと 10/ 3(月)13:00・10/17(月)13:00 10/24(月)13:00・10/31(月)13:00	毎週月曜	川上町会館
根室支部	健康サークル・イトビカ 10/ 8(土) 9:45・10/22(土)10:00 10/19(水)13:30	第2・4土曜 第3水曜	ねむろ 医院 パークタウン明治集会所
	喫茶「ほっと」 10/ 8(土)10:00	第2土曜	ねむろ 医院
音別支部	ふまねつと 10/12(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