



患者さんもスタッフも笑顔

協立病院の病棟再編から4カ月。3病棟は内科・整形外科の混合病棟になりました。急性期の治療後にリハビリや在宅復帰支援を行う「地域包括ケア病床」30床を兼ね備えています。

12月2日には、病棟レクリエーションを開催。入院患者さんたちがスイートポテト風のお菓子づくりを楽しみました。

ペースト状に加工したお芋をモンブランのように絞り出し、生クリームとあんこをトッピング。準備と指導は食養科の栄養士・調理師です。

にぎやかなデイルームに甘い香りが立ちこめて、「上手にできたね」ととても美味しい！と、患者さんもスタッフも笑顔です。

普段はベッドに寝ながら流動食をとっている80代の患者さんを、言語聴覚士が食事介助します。なめらかな食感のスイートポテト、とろみをつけた甘酒を、パッチリ目を開け「おいしい」と食べてくれました。

看護師や介護職員がレクを準備し、調理師がスイーツをつくり、リハビリ技士が介助する。チームの力が発揮され、何より高齢患者さんが久々に見せる嬉しそうな表情に、職員も幸せな気持ちになりました。

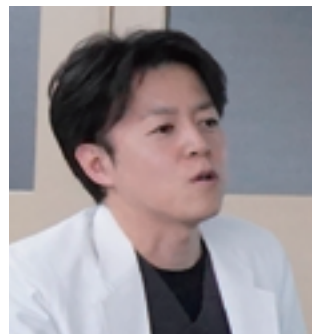
年をとっても、しっかり歩ける生活を ロコモチェックで転倒予防



11月25日、標茶支部での医療懇談会は整形外科の浅野祐一先生が講師となり、「ロコモチェック」をテーマに開催しました。

要介護になる原因の1位

ロコモティブシンドローム（以下、ロコモ）という言葉をご存知でしょうか。これは、筋肉や関節などの運動器の障害により、立ったり座ったり歩くことが少しやりにくくなった状態のことです。簡単に言うとし体力が落ちてきた、要介護など悪くなる前の段階のことで、転倒のリスクが高くなります。



浅野祐一先生
鉦路協立病院整形外科

1位は骨や関節の疾患で、転倒による骨折などの影響も多いです。自立した生活を送るため、健康寿命を長く保つために、ロコモチェックで自分の転倒するリスクと必要

運動を知りましょう。いちばん重要なのは、どこでも一人で簡単にできる「立ち上がりチェック」です。また、「2ステップテスト」もぜひ皆さんでやってみてください。（下の隅み参照）

有酸素運動で楽しみながら「ロコモレ」

ロコモ予防のトレーニング（ロコモレ）でおすすめするのは、スクワットと片足立ちです。どちらも簡単な運動で、筋力と平衡感覚が鍛えられます。頑張りすぎず、会話しながらできる位の運動が良いです。週3回程度、楽しみながら、1回30分程の有酸素運動を行いましょう。（下の隅み参照）

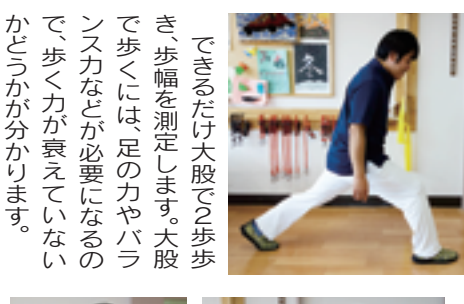
年をとっても体力を落とさないことが大事です。普段やらない運動をすることで、しっかり歩ける元気な生活を送りましょう。安静は麻薬です。寝ているだけだと、とても気持ち悪いし、すぐには悪影響もあります。でも、必ず皆さんの体を蝕みます。一方、運動は万能薬です。アリストテレスも生きていたことは動いていることだと言っています。しっかりロコモチェックと運動を続けて、自分の身は自分で守りましょう。



ロコモチェック
立ち上がりテスト



2ステップテスト



ロコモレ
スクワット



基本的には膝を前に出さないようにしてください。やり方を間違えると膝を痛めるので気を付けましょう。

- 足をひらいて
- お尻を後ろに出す
- 膝をつま先から前に出さない



「ひまわりカフェ」始めました

「よいしょー」杵を振るたびに、会場のあちこちから大きな声がかかります。記念すべき1回目のひまわりカフェの企画は「もちつき」です。



「よいしょー」杵を振るたびに、会場のあちこちから大きな声がかかります。記念すべき1回目のひまわりカフェの企画は「もちつき」です。



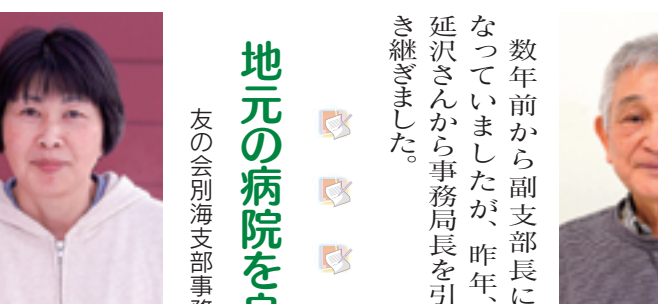
ら。職員を含めて60人以上の参加となり、会場はとてもにぎやかです。友達と誘い合わせて来た皆さんや、町内会の同窓会を見て参加した人などで用意したイスはすぐに満席に。スタッフが慌ててイス

誰でも参加できる地域の居場所

ボランティアで参加した鉄北支部の会員さんは「地域の皆さんがひまわりカフェを受け止めてくれて



れしい」と感想を寄せてくれました。高齢化が進む地域で待たれていた取り組みであることが感じられます。これからも、誰もが気軽に参加できる、楽しく通える企画や、健康に役立つ企画を取り入れることにして、地域に求められるカフェをめざしています。



次回1月12日には獅子舞を披露するため、練習が始まるそうです。1月のひまわりカフェに、ぜひご来場ください！

地元の病院を良くしたい

友の会別海支部事務局

中村繁美さん



中標津の酪農家の家で育ち、結婚して別海町に移りました。新婚夫人の会員になって矢白別演習場の問題を知り、平和委員会に加わって

しました。黒川先生のお話に、勤医協で患者さんのことを大事に考えていてすごいと改めて思いました。ただ、別海から鉦路の病院に通うのは大変です。私たちは地元の病院を良くしたいねと話していました。別海町立病院は常勤医不足を出張で補っています。地域の医療問題も考えなくてはと思います。

全役員の力で月間目標を達成

友の会桜ヶ岡支部事務局

中畑 勉さん



数年前から副支部長になつていましたが、昨年、延沢さんから事務局長を引き継ぎました。

11月に開いた嚥下障害の医療懇談会には30人が集まりました。町内会の役員さんも参加していて「町内会でもやって欲しい」と話していました。それで次の医療懇談会は町内会にご案内し、町内会と連携する友の会になろうと話合っています。

ふまねつとサークルを開始

友の会白樺支部事務局

小川 政英さん



白樺ふまねつとサークルの皆さん。前列右から2人目が小川さん



鉦路総合振興局に勤めていた頃、今は亡き岡部鐵也さんに勧められて友の会に入りました。一昨年、白樺支部の事務局に加わり、今年の支部総会で事務局長に選ばれました。「白樺ではふまねつとをやるの？」と発言があつたんです。桜ヶ岡や興津支部のふまねつとに行っている人もいますが、高齢者が出かけるのは足の問題もあり大変です。よしやろう！と奮起して、ふまねつとサポーターの資格を取りました。11月からサークルを始め、たところ20人近くが、それも太極拳サークルとまったく違う人たちが集まってくれています。これは頑張らなければと思っています。白樺地域は段々さびれていますが、顔と顔でつながりあう

関係を大切にして、地域の絆を広げて行きたいですね。

友の会 新支部長・事務局長紹介

昨年、友の会支部の新支部長、新事務局長となった皆さんから、支部の様子や抱負などを聞きました。

地域の高齢者を支えたい

友の会芦野支部支部長

神野 透さん



昨年、石田さんの後を継いで支部長になりました。芦野支部の結成の時から、地域に住む道東勤医協の職

対応しています。ですから芦野けんこう体操クラブなど平日日中の行事には参加できません。でも、他の役員さんたちが頑張ってくれるので安心していきます。私の一番の役割は望年会や懇親会のゲーム担当ですわ。

食卓から運動を起こしたい

友の会浜中支部事務局

竹内健児さん



当面、私にできることをやろうと事務局を引き受けました。ただし、総会で選ばれた訳ではないので、今年はその機会も設けなければと思います。

反動運動を重ねてきたT P P承認案が国会で強行されました。T P Pは農業も国民のくらしや医療も破壊する最悪の協定です。トラン



11月に行った町介護保険担当者との懇談会

迎春

2017年正月

新春のご挨拶

友の会員のみなさん、新年おめでとうございます。昨年、協立病院の病棟再編を行うと共に、高齢者医療、在宅医療・介護の拡充に取り組み、また、高齢者住宅ずらん、くしろ医院を会場に地域カフェを開



友の会員のみなさん、新年おめでとうございます。昨年、協立病院の病棟再編を行うと共に、高齢者医療、在宅医療・介護の拡充に取り組み、また、高齢者住宅ずらん、くしろ医院を会場に地域カフェを開

する地域カフェも始まるなど、高齢者や地域住民が住みなれた地域で安心して暮らせるための活動づくりが広がってきました。

安倍政権は、戦争法を制定し、「駆けつけ警護」など日本人が海外で殺し殺される「危険に道を開き、さらには明文改憲への動きを強めています。沖縄への基地押し付け、社会保障費

を目的にするかのような医療・介護・年金の改悪など、基本的な人権の侵害がまかり通っています。原発やT P Pの推進、カジノ導入など、金のためならなりふり構わぬアベノミクスには未来はありません。

安倍政権の暴走を食い止める平和憲法と社会保障を守るため、広範な市民の共同を広げましょう。

黒川聰則 亀井武

友の会浜中支部事務局

竹内健児さん

11月に行った町介護保険担当者との懇談会

声・こゑ・VOICE

鉤路市 千葉芳湖さん

寒さも厳しくなってきたが、皆様のやさしさに感謝しながら早く良くなるように頑張っていると思っています。

鉤路市 西嶋良子さん

「サハリン終戦の想い出」読ませていただきました。重たく生々しい体験。誰もが二度と戦争を体験しませ

鉤路市 高橋明子さん

鉤路市 長谷川靖子さん

野菜が高くて、高くて、食べるのに困っています。

鉤路市 平井洋子さん

今年こそ平和でありますように。長年、ありがとうございます。

鉤路市 佐藤和枝さん

おすこやかに

鉤路市 永井優子さん

今年は雪が早く降りビツクリです。滑って転ばないように、日々筋トレらしきことをやっています。用心するに越したことがないので、気をつけて歩いています。

根室市 安達乃布予さん

核兵器禁止条約の国連での交渉を一層もりあげて行くために頑張らなければ、決意を新たに今朝の思いです。

＊1月友の会支部の行事予定

桜ヶ岡5支部協議会	新年会	1月19日(木) 18:00～	さくらテイサービスセンター
星が浦支部	ストレッチ・新年会	1月24日(火) 10:00～	星が浦会館
協立9支部協議会	新年交流会	1月24日(火) 18:00～	道東勤医協会館2F
鳥取支部	そば打ち新年会・風邪予防の食事	1月25日(水) 10:00～	鳥取北会館
ぬさまい支部	10周年祝賀会、新年会	1月28日(土) 11:00～	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		1/11(水)18:00・1/18(水)18:00 1/25(水)18:00 1/ 5(木)13:00・1/19(木)13:00 1/ 7(土)13:30・1/21(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	丑の会	1/22(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	1/12(木)12:45・1/26(木)12:45	第2・4木曜	鶴 風 荘
	ふまねっと	1/19(木)13:00・1/24(水)13:00	第3木曜・第4火曜	
	サロン童顔(えがお)	1/23(月)10:00	第2・第4月曜	
大楽毛支部	ふまねっと	1/16(月)13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	1/10(水)10:00・1/23(月)10:00*第2は火曜	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	1/20(金)10:00	第3金曜	芦 野 会 館
健康サークルすこやか		1/18(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		1/ 7(土)10:00・1/21(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	1/28(土)10:00	第4土曜	
武佐支部	友の会元気ゲームふまねっと	1/14(土)10:00	第2・5土曜	平 成 荘
春採支部	ルディックウォーキング	1/14(土)11:00	第2土曜	春 採 湖 周 辺
興津支部	ふまねっと	1/10(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	1/17(火)10:00・1/24(火)10:00	第1・3・4火曜	コ ア 大 空
	ふまねっと	1/ 7(土)10:00	第1土曜	白樺ふれあい交流センター
阿寒支部	ふまねっと	1/13(金)13:00・1/27(金)13:00	第2・4金曜	阿寒町公民館
		1/19(木)10:30	第3木曜	まりむ館
鉤路町支部	ふまねっと例会	1/ 9(月)10:30	第2月曜	別保日の出会館
		1/26(木)13:30	第4木曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねっと	1/17(火)10:00	第3火曜	開 発 セ ン タ ー
別海支部	ふまねっと	1/12(木)13:00・1/19(木)13:00	毎週木曜に変更	川 上 町 会 館
		1/26(木)13:00		
根室支部	健康サークルエトピリカ	1/14(土)9:45・1/28(土)10:00	第2・4土曜	ね む ろ 医 院
		1/18(水)13:30	第3水曜	パークタウン明治集会場
	喫茶ほっと	1/14(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	1/12(木)13:30	第2木曜	くしろ医院
すずらんカフェ	1/17(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・組織課へ

懸賞応募のきまり

●B図①～⑬の中にA図と違う箇所が7つあります。その番号をハガキ・FAXなどでお送りください。

友の会ニュースへの感想、道東勤医協への意見、地域の話題、絵手紙・きり絵・川柳などもぜひお寄せください。

パズル正解者の中から10名と掲載投書の方に図書カードをさし上げます。

締切 2017年2月10日 (当日消印・着信有効)

発表 本紙411号紙上

あて先 〒085-0005 5 鉤路市治水町3番5号 道東勤医協本部

FAX 0154-22-0275 おたのしみパズル係

正解は

本紙407号(11月号)「おたのしみパズル」にたくさんのご応募をいただき、ありがとうございます。

正解は、「モンブラン」でした。

当選者発表

抽選の結果、左記の10名の方が当選されました。おめでとうございます。

当選者(敬称略)

遠藤 泰一 千葉 靖子

小池 尋子 東 優愛

栗原 紀子 稲津 順一

山吉マサ子 高橋 勝典

富田 節代 廣井 洋子

応募102通

正解102通

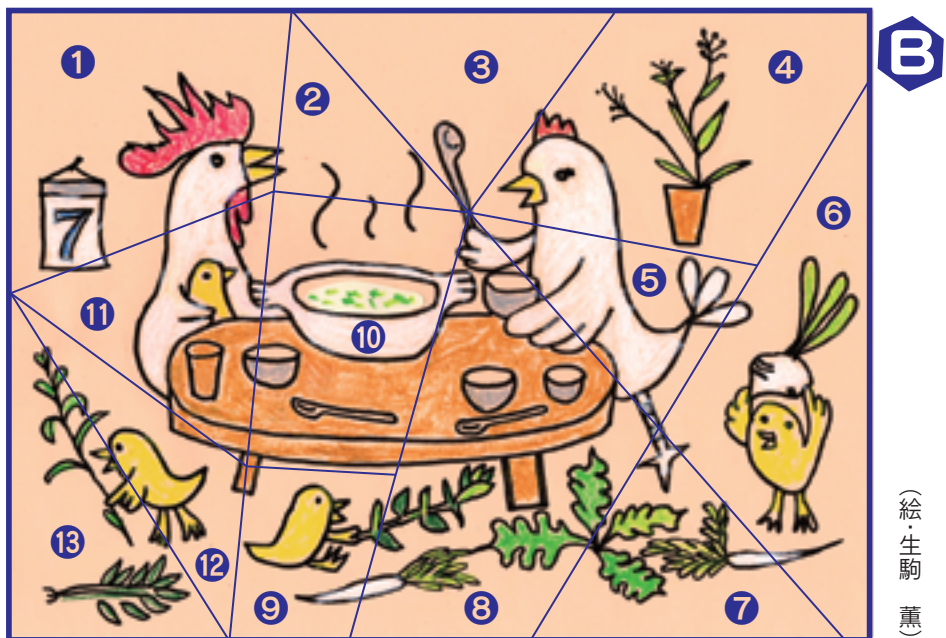
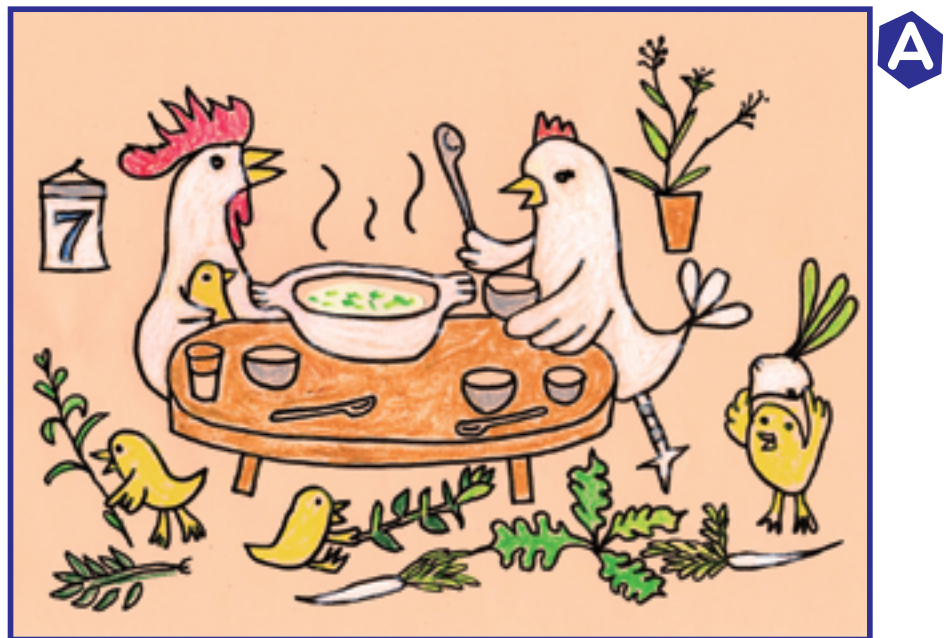
んように。安売法が通つてきな臭いけれど、戦のない所で戦のない時代を生きていることをひしひしと感じてしまいました。

標茶町 永井優子さん

今年が早く降りビツクリです。滑って転ばないように、日々筋トレらしきことをやっています。用心するに越したことがないので、気をつけて歩いています。

根室市 安達乃布予さん

核兵器禁止条約の国連での交渉を一層もりあげて行くために頑張らなければ、決意を新たに今朝の思いです。



(絵:生駒 薫)