

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

ホームページのご案内

道東勤医協では釧路協立病院・介護事業所のホームページを設けています。診療案内や各職種のブログ、各介護事業所の紹介など情報満載。友の会のページもあります。ぜひ、アクセスして下さい。
※道東勤医協協立病院「道東勤医協介護事業所」で検索



協立病院ホームページ
<http://www.dotokin-medwel.jp>



ケアコートひまわり
<http://dotokin-kaigo.com>

「ここでも暮らしたい」

過疎地の高齢者の思い支える

ねむる医院は気になる患者さんの訪問を重視し、特に180人いる一人暮らしの高齢患者さんの8割以上を訪問しています。過疎化が進む別当賀の訪問では、患者さんの生活と意思をとりあえて療養を支援し、さらに健康増進の医療懇談会開催に結びつけています。

自給自足の独居生活

根室半島の付け根に位置する別当賀は、根室市街から23km。かつて木材工場が

あり栄えましたが、今はわずか27戸の集落となり、住んでいるのは高齢者が大半です。

ねむる医院の吉田恵美看護師は、ここに暮らす2人の独居高齢患者さんの訪問を継続してきました。

奥山ヒサさん(78歳)は、

別当賀で生まれ育ち、亡き夫とともに別当賀で40年以上働いてきました。今は広い畑を一人で耕し、10種類以上の野菜を栽培しています。それを漬物や冷凍保存したもので冬期間をしのご、自給自足の独居生活を

ねむる医院の患者訪問

しています。

「根室と別海に子どもがいて、孫たちと来るから野菜を一杯持たせてやるの。むこうも鮭とか色々持ってきてくれるしね」と笑う奥山さん。

「子どもたちと一緒に暮らす気はないの。私はずっとここで暮らしたい。ここは良い所だ」

「近所の助け合いが力

別当賀に住む大半の人が働いていた会社は年金をかけたおらず、それに気づいた時には会社が倒産していました。そのため、元従業員だった高齢者は月5、6万円の年金で生活しています。

奥山さんは「食物にはほとんどお金かからないから。種や肥料代は高いけどね。冬は灯油を焚いていたからお金がなくなるから薪ストーブ。街にいたらこんな生活はできないでしょ」と、前向きに生活しています。



ケアワーカーが講師をつとめた別当賀での医療懇談会

もの」と、別当賀の暮らしに強い愛着を持っています。

「近くの若い男の人たち、と言っても60歳すぎだけど、山から伐った木を薪にしてどっさり持ってきてくれるの。夏は草刈り、冬はトラクターで雪かきもしてくれるし。私は野菜をあげたり、わずかばかりのお礼をしただけでいいです」と奥山さん。過疎の集落ながら人と人の絆は強く、近所の助け合いが奥山さんの一人暮らしを支える力になっていました。

ねむる医院が健康の支え

奥山さんは2002年からJRとタクシーを乗り継ぎ、ねむる医院に通院しています。「ねむる医院は看護師さんも事務の人も親切で、他の病院とはぜんぜん違う。吉田看護師さんには釧路に行かないでねって言っているの」と大きな信頼をよせています。健康にも気をつけて生活しています。

吉田看護師は、病気に對する不安もある奥山さんの健康を、電話や訪問で気づかせることができました。同時に患者さんだけでなく、集落に暮らす人たちの健康維持のために、医療懇談会や健康づくりに取り組みたいと考えるようになりました。

別当賀での医療懇談会

ねむる医院看護師 吉田恵美

健康増進のために医療懇談会をと集落の人たちに話しましたが、最初は受け入れてもらえませんでした。保健師さんが2ヵ月毎に来てくれることを知り、連絡を取って一緒に集まりに参加。「私たちも皆さんの健康の力になりたい。お試しにふまねつとをしてみませんか」と提案すると、「ふまねつとは前にやったことがある。楽しかったよ」と、同意していただきました。

昨年8月に1回目を開き、友の会の神田事務局長にふまねつとの指導をお願いしました。6人が参加しましたが、ステップが難しかったのか、一人は参加せず、10月に行った2回目でもふまねつとは加わっていませんでした。

12月の懇談会は介護スタッフに講師を頼み、リズム体操や脳トレ体操、ボーリングゲームなど、デイサービスの様な内容にした

訪問を継続してきたことで患者さんとの信頼を築き、過疎地の生活状況を知ることができました。また、保健師さんと連携し、医療懇談会開催を実現できたことで、別当賀に暮らす方々との距離が縮まり、健康増進へ一歩を踏み出すことができましたと思っています。

医療懇談会の参加者は、いつも生き生きと笑顔にあふれています。住み慣れた地域で笑顔で暮らし続けたらいいという思いを叶えるため、今後も健康の支えになりたいと思います。



積まれた薪の横に立つ奥山さんと吉田看護師

訪問から懇談会開催へ



昨年からの活動を確信に

医療・介護の取り組み交流

学術運動
交流集会



地域のための病院に

釧路協立病院内科医長 石川 晶

協立病院は、在宅で療養する患者さんを定期的に診る訪問診療を拡大してきました。昨年8月に「在宅療養支



市民文化会館で行われた学術運動交流集会の全体会。職員ら179人が参加しました

道東勤医協では、日常の医療・介護活動や研究課題を演題にまとめて発表・交流しあう学術運動交流集会を毎年開催しています。今年は「無差別平等の地域包括ケアをめざし、私たちの医療・介護活動を輝かせよう」をテーマに、3月11日に開かれました。

今回は各職場から39演題が全体会と4分散会、ポスターセッションで発表されました。特に病棟再編や在宅医療の推進、地域連携、医療と介護の連携など、昨年から進んできた医療・介護活動を全職員で共有し確信にしよう、小グループに分かれた話し合いも行われました。

全体会で5指定演題

午前中の全体会では、協立病院の在宅医療について石川晶先生が発表されたのをはじめ、5つの指定演題が発表されました。

大腸がん検診のまとめ

すこやか健康増進室の森田優子室長から、大腸がん無料検診の総括として、昨年未だに3184人が検診を受け、釧路地域の受検率を5%引き上げたこと、293人が陽性（陽性率9.2%）で、協立病院で精密検査を受けた方の中から16人のがんが発見され、内13人は早期がんだったこと、次の実施に向けた課題などが報告されました。

在宅復帰支援の取り組み

一昨年から「在宅復帰強化型老健」となったケアコートひまわりの取り組みについて青木奈巳主任が発表。本人や家族の思いを支え、長期のショートステイや訪問看護・介護・福祉用具の利用、家族への援助で

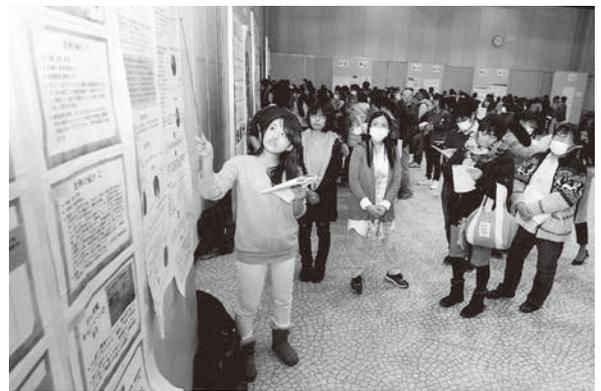
亡の割合は、全国17.4%ですが、釧路では9.6%と半分です。一方、市内の主要病院は急性期医療が中心で在宅医療にはあまり力を入れていません。

協立病院は初期対応を担える医師が訪問診療でき、医療・介護スタッフの力があり、入院施設を持ち急性期と慢性期を診ることがで

在宅復帰した入所者の事例を紹介し、地域包括ケアの下、老健施設は入所機能を持つ在宅復帰支援の施設という位置づけを高めていると報告されました。

訪問活動で得たもの

ねむる医院の橋本真弓看護長からは、患者さんの訪問活動で得たものとして、患者さんとの信頼関係を厚くしていること、生活の困難さを知り支援を広げ、競争体験・領土問題なども共有したこと、看護師だけでなく全職員で同居高齢者の訪問に取り組み、介護サービスの利用にもつながっていること、そして職員の成長の機会ともなっていることが報告されました。



「ポスターセッション」で壁に掲示した資料を説明する発表者

包括支援Cの地域活動

中部南地域包括支援セン

きます。つまり、この地域で在宅医療をしつかり担えるのが協立病院の強みなのです。

道東勤医協は8月の病棟再編と共に地域連携、在宅医療へシフトしてきました。以来、2月現在で訪問診療は月55件。新規に開始した35件の内、他院からの依頼が15件を占めています。

ターの遠藤みちよ所長は、単身高齢者が多く認知症の相談が増加する地域で、介護予防・認知症対策のために市民向け研修会、小学校総合授業でのお話、企業向け講座を進めてきたこと、地域カフェが4箇所スタートしたことなどを紹介。新年度には認知症高齢者の探索模範訓練や認知症初期支援集中チームの立ち上げを計画していることも報告されました。

在宅の看取りは25件、緊急往診は84件のほりです。

地域のための病院になることを考えると、病院、法人の中でできることは限られています。他の病院やケアマネ、施設の方々などと組まなければなりません。法人内でも暮らしを基盤に真の連携をはかることに挑戦したいと思います。

いつでも元気 定価380円

●けんこう教室 終わっていないアスベスト被害

●新ほとと介護 入浴介助

●くすりの話 プラセンタ

●認知症Q&A 家族の接し方

●食と健康 ごはんを食べよう 炭水化物は重要なエネルギー源

購読申込み読者紹介の方へ
「元気タール」を進呈します。

共謀罪 話し合っただけで逮捕 戦前の暗黒時代に逆戻り

お申し込みは☎(0154)24-6623

働く者の団結で生活と権利を守り、平和と民主主義、中立の日本をめざそう

第88回メーデー釧路地域集会

5月1日(月)18:00
～国際交流センター前広場

憲法施行70周年釧路集会

講演/雨宮処凛(あまみやかりん)

憲法を語る

5月3日(水)10:00
～市民文化会館小ホール

参加費500円

釧路協立病院 訪問看護ステーション

エトピリカ(根室市)で働く看護師さん募集

募集内容(正職員・パート) 資格/保健師・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)、寒冷地手当有り、年次有給休暇、夏期休暇、看護・介護休暇等有り

ご連絡・お問い合わせは、釧路協立病院看護長室 TEL0154-24-6811

看護職 復職応援セミナー

日時 4月15日(土)・4月21日(金)
5月20日(土)・5月26日(金)
いずれも、9:00～12:00

※上記日程以外も相談に応じますのでお気軽にご相談下さい。

会場 道東勤医協釧路協立病院

内容 病棟・訪問看護同行体験・看護の紹介

お問い合わせ・お申込みは 釧路協立病院看護長室 TEL0154-24-6811

託児も用意しています。お気軽にご相談下さい。

釧路市で
手話条例

手話についてもっと知ろう

友の会連合会が毎年3月に開いている「いつでも元気」交流会。第20回の今年も「手話についてもっと知ろう」と、3月10日に釧路聴力障害者協会の蠣崎日出雄理事長を招き、手話による講演に学びました。

釧路聴力障害者協会

かきざき 蠣崎理事長が講演



参加者は挨拶や自分の名字など、簡単な手話も教えてもらいました

ろうあ者・手話とは

ろうあ者とは、耳がまったく聞こえなく、発音も苦手であり、手話でコミュニケーションをとって日常生活を送っている人々のことで、釧路には100人程が暮らしています。

手話は表情や身振りを用いる視覚的な言語であり、日本語とは異なる独自の語彙や文法体系を持っています。例えば、「好きな食べ物は何ですか?」を、手話では「食べる」「好き」「何?」と表します。

手話にも「方言」があります。かつては聾学校ごとに違っていました。全国的な大会などで交流され、少しずつ違いが解消されています。全国手話研修センターが手話の本を出版し、NHKの手話講座「みんなの手話」により全国共通化が進んでいます。

手話の誕生と歴史

ソクラテスの記録では、紀元前5世紀から、ろうあ者が身振りで会話していました。18世紀に創設されたパリ王立聾学校で、世界で初めて手話が使われました。フランスの宗教家ド・レベが双子のろうあ姉妹と出会い、手話を知ったのがきっかけでした。日本では明治11年に京

都の古河太四郎が京都府聾哑院を創設したのが最初です。道内では明治35年に市立函館盲院が創設され、後に小樽・札幌・旭川・帯広に聾学校がつくられます。釧路は昭和23年、旧東栄小学校の1教室に聾学校が開校され、釧路根室網走から19人の生徒が集まりました。

19世紀には「手話」と口の動きを読み取る「口話法」の論争が強まり、1880年、ろう教育のミラノ国際会議では口話法が採択されました。しかし、2006年の国連「障害者権利条約」で手話が言語と認められ、2010年、カナダの国際会議はミラノ会議の決議をすべて退けました。

「手話言語法」制定を

日本も2011年に改正「障害者基本法」で「言語(手話を含む)」と規定しました。しかし、実際の生活に手話が活かされるためには具体的な法整備や施策が必要です。例えば東日本大震災の際、手話による情報はほとんどありませんでした。様々な場面で手話の情報を保障することや手話の正しい啓発などが必要で、私たちは手話を言語と認め、手話についての施策を総合的に進める「手話言語法」の制定を求め、全国の地方議会から国に意見書を提

出してもらおう運動を進めました。そして昨年3月、ついに全国1788地方議会すべてで意見書採択を達成しました。国会で1日も早く法制定されることを期待しています。

広がる自治体の手話条例

2013年10月に鳥取県が全国初の「手話言語条例」を制定しました。次いで石狩市が市町村として初めて手話に関する条例を制定し、全国73自治体に広がっています。釧路市でも3月議会会で「手話言語条例」が成立する予定です。

市の条例は手話普及について市の責任、市民の役割、事業者の役割を明らかにし、ろうあ者や手話通訳者の意見を施策に反映させる協議の場を設けることなどを定めています。市は5月に記念行事の開催、市民向け手話講座、手話動画の作成・配信、市職員の手話研修などを予定しています。

現在、市では22人の手話通訳者を登録・派遣していますが、もっと増やしていきたいと思っています。

「釧路手話の会」は、昼の部/金曜13:30~市総合福祉センター、夜の部/木曜19:00~市身体障害者福祉センターで、「釧路町手話の会」は、火曜19:00~富原大通会館で開かれています。

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13回 変形性膝関節症について

加齢と共に足腰が弱くなり、痛みや違和感が生じることはありませんか?今回は「変形性膝関節症」の予防について、理学療法士が紹介します。

変形性膝関節症は、膝関節の軟骨がすり減ることで関節炎や変形が生じ、痛みで可動域に制限が生じたり、膝関節内に水が溜まったりする病気で、変形性膝関節症の原因は関節軟骨の老化によるものが多く、肥満や遺伝も関係しています。

太ももに筋肉をつけましょう

予防策として、太ももの筋肉をつけることで骨のまわりの軟骨を守ることが大切です。そこで、自宅でできる簡単な運動をご紹介します。

- ① 椅子に腰かける
- ② 片方の膝を伸ばす
- ③ 5~10秒止めておく(息は止めない)
- ④ もとに戻す



- ① 膝の裏にタオルを入れる
- ② 膝を伸ばしながら押しつぶす
- ③ 5~10秒止めておく(息は止めない)
- ④ もとに戻す



- ① 肩幅より少し広めに足を開いて立つ
- ② 椅子に腰かけるようにお尻をゆつくり落とす(何かにつかまってもかまいません)
- ③ ゆつくりと膝を伸ばす(お尻を落とすときに息を吐き、膝を伸ばすときに息を吸う)



各運動を10回×2~3セットを目安に無理のない範囲で行ってみましょう。毎日ちょっとした時間でもトレーニング

グ、気軽にできる運動を継続していくことが大切です。

ソフトパタンクで白熱!

友の会鶴居支部

3月3日に開催した鶴居支部の医療懇談会には、7名の会員が参加しました。

前半は健康運動推進士の渡邊拓也 食養科科長の指導で体操と入念なストレッチを行いました。身体をくまなく動かし、指を使った脳の運動も取り入れていきます。「けっこうキツイです」「普段動かさないう部分」を動かした感じがすると効果を実感しながら運動しました。

後半は「ソフトパタンク」に初めて挑戦しました。重りの入ったボールを目標に向かって転がす、カーリン

グのようなルールで、2名1組のチーム戦で行いま

す。最初はなかなか狙い通りに転がりませんでした。だんだんと上達してくと、白熱した頭脳戦が展開され、大変盛り上がりま



相手の球を押し出すなど、駆け引きも楽しい競技です

いのちと暮らしを守ろう!

共同パレードでアピール



戦争法なくせ! 共謀罪反対! と叫びました

3月16日、釧路地区労働組合総連合と、いのちと暮らしを守る市民会議などによる共同パレードが開催され、道東勤医協の職員や友の会員も参加しました。

約100名の参加者は、手作りのプラカードやおそろいの衣装を用意するなど、それぞれ工夫して「社会保障を充実しよう!」「人間らしくくらしたい!」「平和を守ろう!」と元気いっばいに沿道に訴えながら歩きました。

参加した小さな子どもを持つ職員は「平和もくらしも心配。安心して暮らせる社会になつて欲しい」と話していました。

声・心・VOICE

標茶町 加藤 まり子

在宅でも安心して療養できる連携システムが、やっとスタートした事はよろこばしいですね。病院でなく、家に帰りたいと言っていた亡き父母の声が忘れられませんか。

釧路市 菅野 由美子

友の会ニュースの端にでも料理記事を載せてもらえればうれいのですけど...

釧路市 佐々木 由紀子

この冬は雪が多く、童心に帰って「カマクラ」作って遊び

たい気持ち。孫がそばにいたらなあ...

釧路市 伊藤 カズエ

3月の声を聞き、寒さも少しづつやわらいで来たと思つていると、また雪の予報。三寒四温、まだまだ油断は出来ません。日だまりで土をかき分け、福寿草の芽を見つけ、春もすぐそこ、心もうきうきして来ます。

釧路町 菅田 三佐子

川柳

春が来て
孫もヨチヨチ歩きだす

絵手紙



苦小牧市 佐藤和枝さん

※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。

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 5月10日。発表は6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/FA X 0154-2210275
※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。

① ○イ○リル
4月を英語で

② ○●○ーグ
プロ野球セリーグと

③ ○フ○シヨ○
スギヤシラカバで鼻がムスムス

④ ハ○ツツ○
お釈迦様の誕生日

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。

【6月号の正解発表】
正解はカマクラでした。次の10の方に図書カードをお送りします。(敬称略)
稲野辺キヨ子 影山イ子 川原田哲五郎 桐澤京子 新保恵美 鈴木一美 長谷川由美子 花見久美子 平林典子 山田洋子
応募114通 正解113通

4月友の会支部の行事予定

たんぼほ支部	サプリメントの話・総会・懇親会	4/ 1(土)18:30	若草会館
友の会連合会	役員・支部代表者会議	4/ 7(金)13:30	道東勤医協会館2F
文苑支部	これからどうなる!? 社会保障と医療・介護	4/13(木)13:30	文苑会館
ぬさまい支部	骨粗鬆症と骨折予防	4/15(土)13:30	富士見会館
根室支部	総会・交流会	4/15(土)18:00	ベルクラシック根室
標茶支部	総会・町政を語る・懇親会	4/16(日)10:00	憩いの家・かや沼
星が浦支部	ストレッチ・総会・懇親会	4/18(火)10:00	星が浦会館
ひまわり支部	総会・懇親会	4/18(火)18:00	寿司せい乃

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	4/ 5(水)18:00・4/12(水)18:00 4/19(水)18:00 4/26(水)18:00	毎週水曜	生駒支部長宅
		4/ 6(木)13:00・4/20(木)13:00	第1・3木曜	
		4/ 1(土)13:30・4/15(土)13:30	第1・3土曜	
鳥取支部	丑(へこ)の会	4/23(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	4/13(木)12:45・4/27(木)12:45	第2・4木曜	
	ふまねつと	4/17(月)13:00・4/25(火)13:00	第3月曜・第4火曜	鶴風荘
	サロン童顔(えがお)	4/10(月)10:00・4/24(月)10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	4/ 3(月)13:00・4/17(月)13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	4/10(月)10:00・4/24(月)10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	4/21(金)10:00	第3金曜	芦野会館
健康サークル・すこやか		4/19(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		4/ 1(土)10:00・4/15(土)10:00	第1・3土曜	さくらテイサ-ビスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねつと	4/22(土)10:00	第4土曜	
武佐支部	友の会元気ゲーム・ふまねつと	4/ 8(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	4/ 8(土)11:00	第2土曜	春採湖周辺
興津支部	ふまねつと	4/11(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	4/ 4(火)10:00・4/18(火)10:00	第1・3・4火曜	コア大空
	ふまねつと	4/25(火)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	4/14(金)13:00・4/28(金)13:00	第2・4金曜	阿寒町公民館
		4/20(木)10:30	第3木曜	まりむ館
音別支部	ふまねつと	4/12(水)13:30	第2水曜	体育館・テイクル
釧路町支部	ふまねつと例会	4/10(月)10:30	第2月曜	別保日の出会館
		4/27(木)13:30	第4木曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	4/18(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	4/ 3(月)13:00・4/10(月)13:00 4/17(月)13:00・4/24(月)13:00	毎週月曜に変更	川上町会館
根室支部	健康サークル・エトピカ	4/ 8(土) 9:45・4/22(土)10:00	第2・4土曜	ねむろ医院
	喫茶「ほつと」	4/19(水)13:30	第3水曜	パークタウン明治集会場
		4/ 8(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	4/6(木)13:30※今月のみ第1木曜	第2木曜	くしろ医院
地域カフェすずらん	4/18(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