

# 広がった友の会の輪

## 地域包括ケアめざして 友の会連合会 第33回総会

### 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



総会はクイズあり、笑いありで、参加者の笑顔がこぼれました



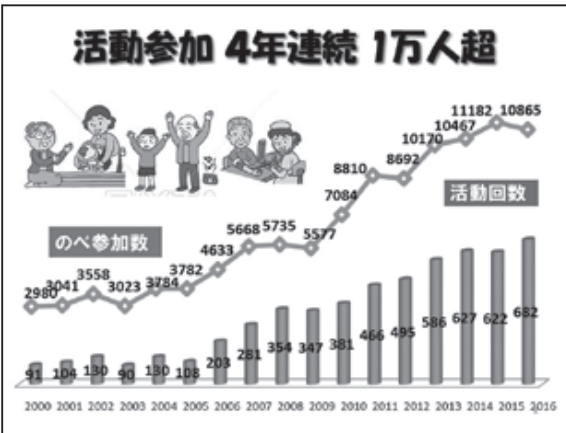
友の会連合会会長  
亀井 武

亀井武会長は、道東勤医協友の会の特徴として、①全自治体に友の会支部があり、会員数は人口比13%に上ること、②年間の活動参加

加者が4年連続で1万人を超えていること、③健康づくり活動を中心に地域の住民組織として認められつつあること、④友の会独自に平和憲法を守る活動を行っていること、⑤40年間積み上げてきた友の会活動を確信に、地域の

### 安心のまちづくりに大きな役割

友の会連合会は6月3日に第33回定期総会を開催し、各支部の代議員と職員ら131人が参加。高齢者を支える新しい取り組みや、地域の団体と連携した支部活動などが9人の発言で交流され、新年度の活動方針が確認されました。



2016年度に友の会が取り組んだ活動(行事)は628回で、参加者はのべ10,865人と4年連続で1万人を超えました



健康づくり活動は408回取り組まれ、のべ5,768人が参加。回数・参加者数とも過去最高を更新しました



友の会連合会事務局長  
高橋 滋

参加者数とも過去最高を更新し、健康サロンや地域カフェなど地域の高齢者の集いの場となる新しい取り組みが始まったことなど、1年を総括。大

腸がん無料検診の受検者増をめざすこと、骨折・転倒予防の取り組みを進めること、今年度も1400人の会員拡大を目標にすることなどを提案し、支部活動の前進を呼びかけました。

皆さんと無差別平等の地域包括ケアをめざしたい。活動をより豊かに広げ、友の会の枠をこえて発展させたい」と挨拶しました。高橋滋事務局長が議案を提案し、介護保険の新総合事業について8支部が行政と懇談し我が町の高齢者介護を考え合っていること、健康づくり活動は開催数・



友の会鳥取支部  
丸山 義彰

た。そこで昨年、社協の介護予防講座に参加し、そこで知り合ったお2人と一緒にサークルを始めました。脳



友の会鉄北支部  
片山 節子

で、町内会や民生委員の方々も参加して一緒にカフェの準備ができました。その1回目は20

### 気軽に集まれる、ひまわりカフェ

「ひまわりカフェ」は、月1回、楽しく身体を動かして、みんなで歌を歌い、おしゃべりで交流し、文化的なことも取り入れて、6回まで開催してきました。昨年8月から休止したく

しる病院の活用を話し合う「くしろ病院プロジェクト」が開かれ、地域から私も参加しました。その一つとして始まったのが「ひまわりカフェ」です。昨年の秋、ひまわりの職員が周辺地域を回ってアンケート調査しました。「気軽に集まれる場所があると良い」など、高齢者の状況や要望をとらえたのが良かったと思います。地域包括支援センターの働きかけ

とすると、途端に世間話が始まり、あえて長めの休憩時間を大切にしています。サロンは武佐支部の南さんに協力してもらい、釧路町支部の中家さんにオカリナ演奏も頼んでいます。新聞を丸めた棒体操など、得手がある参加者にはリーダーになってもらいます。今後は、地域包括との懇談や勤医協の医療懇談会も考えています。沢山の人の力を借り、息長く楽しくやっていこうと思っています。

### 大腸がん無料検診実施中

釧路根室地域にお住まいの40歳以上の友の会会員対象。検診を受けて大腸がんから命を守りましょう。詳しくは2面をご覧ください。

# 道東勤医協 第51回社員総会 医療・介護の転換 更に発展させよう



道東勤医協の第51回通常社員総会が5月27日に開催され、社員119人が出席。この間の医療・介護・経営・まちづくり活動の前進を確認し、更に発展させようとの確信が広がる総会となりました。

黒川聡則理事長は、民主的管理運営を重視し、医療・介護活動の転換を進めてきたことに加え、「高齢者の医療・介護、特に在宅支援の分野で前進をとげ、協

立病院と診療所、介護施設との連携も進む中で、経営改善の見通しも見えてきた」と挨拶。引き続き社員・職員・友の会員の団結と英知結集を呼びかけました。

吉野和彦専務の議案提案に続き、全体討論では13人が発言。自己完結型から地域連携重視へと転換を進める協立病院の医療活動、他医療機関からの紹介も受け

増加している訪問診療と、訪問看護、訪問介護の連携した取り組み、健康寿命を伸ばす骨折転倒予防の展開など、この間の医療・介護活動の発展が生きいきと発言されました。

また、ひまわりカフェや健康サロン、釧路市の新総合事業への対応など、地域包括ケアに相応しい活動の発言、更に矢野別でのオスプレイ訓練に反対する発言などが続きました。活動方針が深められ、各議案は満場一致で採択されました。

## くしろ医院に変わる 名前を募集します

くしろ医院は閉院となりましたが、施設はそのまま高齢者の集いなどに活用します。地域の皆様に親しまれる施設にしたいと考えていますので、くしろ医院に

変わる建物の名前を募集します。7月未だまでに、ハガキ・FAXでご応募下さい。採用者には図書カードを贈呈します。



あて先/〒085-0055 釧路市治水町3-5  
道東勤医協本部  
FAX0154-22-0275

## 7月から毎木曜日に開催

# 「おたっしやサービス」

道東勤医協は、釧路市の新しい総合事業の一環として、7月から「おたっしやサービス」を開始します。参加対象は、要介護認定で要支援1・2の方、生活機能に低下がみられる方、一般の方も参加可能です。

旧くしろ医院を会場に、おたっしやサービスで地域の方々の集い、交流、介護予防の取り組みを大きく広げたいと考えています。

### 【日時】

- 第1・4・5木曜日 13:30~15:00
- 第2木曜日(ひまわりカフェ) 13:30~15:00
- 第3木曜日(ほうき星の会) 11:30~13:00

【会場】旧くしろ医院  
【ボランティアさん募集】

話し相手や趣味活動、介護予防の指導・援助など、運営のお手伝いをしてくださる方を募集します。

### 【お問い合わせは】

道東勤医協本部(富田) 0154-25-6479  
ケアコートひまわり 0154-24-1165

# 健康づくり・まちづくり 友の会各支部の総会紹介



「片脚立ちテスト」に挑戦する参加者

6月は友の会8支部が総会を開催しました。先月号に続き、健康づくりやまちづくりの取り組みを進める各支部の総会の様子を紹介します。(4面でも支部総会を紹介しています)

## 転倒予防の運動も

大楽毛支部は6月10日、医療懇談会と総会を開き、職員6人を含む25人が参加しました。

骨折・転倒予防の懇談会  
大楽毛支部には、ふまねつと太極拳のサークル

## 子育てママが役員に

6月10日、厚岸支部の総会が厚岸コンキリエで開かれ、25人が参加しました。厚岸支部は、友の会の枠を超えて町内の様々な団体と交流を持っています。昨

## 友の会厚岸支部総会

年度は難病連、認知症家族の会、町の福祉課と懇談しました。特養清和園から講師を招いた学習会も行い、地域全体で医療・介護、健康を守るまちづくりをめざ



息子さんと参加した新役員の石澤さん

役員改選では、新たに子育て中のママが加わって役員会が若くなりました。総会後はコンキリエの美味しいお弁当をいただき、協立病院の佐藤技術部長を講師に、骨折・転倒予防の医療懇談会を開きました。総会には、黒川聡則理事長がかけつけ、挨拶しました。

# 大腸がん無料検診の受け方

無料検診の対象  
内容  
9月号と一緒に届ける  
地域にお住まいの会員宅  
釧路市以外の市町村にお住まいの会員宅。根室市は西浜・宝林・光洋町を除く地域

検査キットを  
お届けします  
6~9月にかけて、友の会ニュースと一緒に検査キットをお届けします。  
7月号と一緒に届ける  
釧路市の新釧路川より西の地域にお住まいの会員宅  
8月号と一緒に届ける  
釧路市の釧路川より南東

提出方法  
便を採取した容器は、冷蔵庫か涼しい場所で保管して下さい。  
2日目の便がとれたら、できるだけ当日中に道東勤医協の病院・診療所窓口にご持参下さい。  
窓口持参が難しい場合は、速やかに同封の返信用封筒でお送り下さい。4日以上

結果のお知らせ  
検診の結果はご自宅に郵送でお送りします。  
結果が陽性だった方には精密検査をご案内します。必ず受診して下さい。

お問い合わせは  
○釧路協立病院 TEL 0154-24-6811  
○すこやかクリニック TEL 0154-24-8405  
○桜ヶ岡医院 TEL 0154-91-7111  
○ねむる医院 TEL 0153-22-2563

# 健康寿命を伸ばすために 骨折・転倒予防

シリーズ第2回

# 骨折・転倒「運動療法」 予防のための バランス訓練と下肢筋力強化

骨折・転倒の予防には、肢筋力の複合的な強化や、太極拳などの運動には、転倒リスクを抑える効果があることが認められています。また、適度な運動による骨への刺激が、骨を強くするのにも有効です。

今回は、骨折・転倒予防のために、特に推奨される運動を紹介いたします。

## ① 開眼片脚立ち(バランス訓練)

床に足がつかない程度に片足を上げます。転ばないように、必ずつかまるものがある場所で行います。不安定な場合は机などに両手や指をついて行っても良いです。

左右1分間を、1日2〜3回行います。半年間続けることで転倒の頻度が3分の2に減少するという報告があります。

まず、なお、片脚立ちできる時間が15秒未満の場合、転倒リスクが高いとされます。



## ② 立ち上がり訓練(下肢筋力強化)

下肢筋力の強化には、スクワットが強く勧められますが、筋力が弱く困難な場合は、この立ち上がり訓練が勧められます。

両手を机について、椅子からゆっくりと立ち上がります。10回を1セットとし、1日3セット以上を目標に行いましょう。

なお、高さ20cmの台に座った状態から、腕や反動を使わずに立ち上がれない場合は、下肢筋力の低下が疑われます。



## ③ カーフレイズ(踵上げ)

立ったまま踵をゆつくり上げ下げします。踵を上げすぎるとバランスを崩す危険性があります。不安定な場合は机や壁などに手をついて行っても良いです。

10〜20回を、1日2〜3セット行いましょう。スクワットでは鍛えにくい、ふくらはぎの筋肉を鍛えます。スクワットとカーフレイズで、下肢全体を強化することができます。



他にも、椎体骨折の発生を減らす背筋運動や、やや難易度の高い運動、また個別の筋を対象とした筋力訓練などがありますので、機会があれば紹介させていただきます。

## 急募 診療放射線技師

協立病院で働く診療放射線技師を募集しています。通勤手当、住宅手当、扶養手当等有り、賞与、寒冷地手当有り、年次有給休暇、夏期休暇、看護介護休暇有り

## 募集 介護職員(パート)

介護事業所で働く介護福祉士・ヘルパー(パート)を募集します。また、無資格の方もご応募下さい。資格取得支援制度でキャリアアップが可能です。通勤手当、賞与、年次有給休暇有り

●ご連絡・お問い合わせは  
道東勤医協本部 電話0154-25-6479

## 釧路社保協 総会・講演会

7月15日(土)14:00～  
まなぼと幣舞802・803号室

講演「高齢者をめぐる状況と  
国のあり方、地域の課題」

講師/北海道医療大学教授 大友芳恵氏

## 友の会9条ネット 戦争体験を語る

7月21日(金)13:30～

道東勤医協会館2F会議室

「シベリアでの抑留生活を語る」

講師/友の会鉄北支部 支部長

坂上正司さん

※DVD鑑賞「戦時中の国民の暮らし」

# 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16回



# 生活の中でできる認知症予防

こんにちは！協立病院リハビリ室の作業療法士です。

前回は「認知症チェック」についてご紹介させて頂きました。今回は生活の中でできる「認知症予防」のお話です。ぜひ生活の中に取り入れて頂ければと思います。

### 生活習慣を見直す

食へ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙、不眠など、良いとは言えない生活習慣から起こる「生活習慣病」は日本人の死因の3分の2と言われており、高齢者の生活習慣病人口はどんどん増え続けています。生活習慣病が認知症と大きく関連している事も分かってきています。

### 「三食正しく栄養バランスが整った食事を」「しつかり寝る」「軽い運動を行う」を日頃から意識することが認知症予防に繋がります。

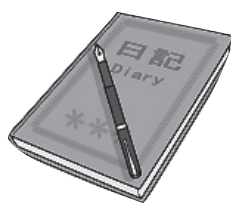
友人や知り合いなど他者と交流する事は脳の活性化にとっても効果があります。交流する中で、礼節や相手との会話のテンポを感じたりすることはとても頭を働かせています。

### 人との交流



### 日記をつける

記憶を思い出すことは、とても頭を活性化させます。1〜2行でもいいので、1日何をしたか、何を食べたのかを思い出し、一日の終わりに日記をつけることを習慣にすると効果的です。



日記から「頭を使う」考える「ことを意識して生活するだけでも認知症予防に繋がります。少しずつ実践し、いつまでも若い脳の状態を保ちましょう！



前列中央が坂上支部長です

新総合事業の内容に...

6月18日、旧くしろを会場に、友の会鉄北支部の総会が行われ、友の会...

ホーク星の食事を広げよう

友の会鉄北支部総会

職員を含め16名の参加がありました。

支部長の坂上正司さん

今年度の目標について、提案では、友の会の仲間増やしを10名を目標に進めること、役員会を開いて支部の取り組みを持つこと、そしてみんなで元気に過ごしていくこと、また支部としても関わっている「ホーク星食事会」についても、継続して参加者が増えるよう取り組んでいくことが、全体で確認されました。

町内会や自治体とすすめるまちづくり

町内会や自治体とすすめるまちづくり

友の会中標津支部総会

6月17日、中標津町総合文化会館で、中標津支部の総会と医療懇談会が行われ...



友の会ニュースの手配りなど、活動を前進させる方針です

7月友の会支部の行事予定

たんぽぽ支部	ふまねつと	7/ 1(土)14:00	駒場 会館
友の会連合会	第1回役員・支部代表者会議	7/ 7(金)13:30	道東勤医協会館2F
標茶支部	レクリエーション	7/ 9(日)10:00	憩いの家・かや沼
春採支部	総会・懇親会	7/ 9(日)11:00	望洋地区集会所
たんぽぽ支部	わかがりレッスン	7/11(火)10:00	若草 会館
興津支部	「ランチ・カレー」の会	7/11(火)12:00	晴海町内会館
鳥取支部	第23回パークゴルフ大会	7/15(土)12:40	鳥取10号公園PG場
愛国支部	骨粗しょう症と骨折予防	7/15(土)13:30	愛国会館
文苑支部	腰痛の原因とその予防	7/15(土)14:00	文苑会館
桜ヶ岡5支部	第29回桜ヶ岡健康まつり	7/16(日)10:00	さくらテイクサービスセンター
めさまい支部	焼肉交流会	7/16(日)11:00	春採公園BBQコナ
星が浦支部	ストレッチ	7/18(火)10:00	星が浦会館
友の会連合会	第27回友の会九条ネット交流会	7/21(金)13:30	道東勤医協会館2F
桜ヶ岡支部	骨粗しょう症と骨折予防	7/29(土)13:30	桜ヶ岡医院待合室

※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	7/ 5(水)18:00-7/12(水)18:00 7/19(水)18:00-7/26(水)18:00	毎週水曜	生駒支部長宅
鳥取支部	丑(べこ)の会	7/23(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	7/13(木)12:45-7/27(木)12:45	第2・4木曜	鶴風 荘
	ふまねつと	7/17(月)13:00-7/25(火)13:00	第3日曜・第4火曜	
	健康サロン童顔 <small>(水)</small>	7/10(月)10:00-7/24(月)10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	7/3(月)13:00-7/18(火)13:00*第3は火曜日	第1・3日曜	大楽毛生活館
	太極拳	7/10(月)10:00-7/24(月)10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこうクラブ体操	7/21(金)10:00	第3金曜	芦野会館
健康サークルすこやか		7/19(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		7/ 1(土)10:00-7/15(土)10:00	第1・3土曜	さくらテイクサービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねつと	7/22(土)10:00	第4土曜	
武佐支部	友の会元気ゲームふまねつと	7/ 8(土)10:00-7/29(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	7/ 8(土)11:00	第2土曜	春採湖周辺
興津支部	ふまねつと	7/11(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がは	7/ 4(火)10:00-7/18(火)10:00 7/25(火)10:00	第1・3・4火曜	コア 大空
	ふまねつと	7/ 1(土)10:00	第1土曜	
阿寒支部	ふまねつと	7/14(金)13:00-7/28(金)13:00	第2・4金曜	阿寒町公民館
		7/20(木)10:30	第3木曜	
音別支部	ふまねつと	7/12(水)13:30	第2水曜	体育館・テイクル
		7/10(月)10:30	第2月曜	
鉦路町支部	ふまねつと例会	7/27(木)13:30	第4木曜	北見団地地区会館
		7/18(火)10:00	第3火曜	
別海支部	ふまねつと	7/ 3(月)13:00-7/10(月)13:00 7/24(月)13:00-7/31(月)13:00	毎週月曜 (祭日は休み)	川上町会館
根室支部	健康サークル・イトドリカA	7/ 8(土) 9:45-7/22(土)10:00	第2・4土曜	ねむろ 医院
	健康サークル・イトドリカB	7/ 1(土)14:00-7/15(土)14:00	第1・3土曜	
	健康サークル・イトドリカA	7/19(水)13:30	第3水曜	パークタウン明治集会场
	喫茶ほつと	7/ 8(土)10:00	第2土曜	

※地域カフェの予定

ひまわりカフェ	7/13(木)13:30	第2木曜	旧くしろ 医院
地域カフェすずらん	7/18(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

声・心・VOICE

鉦路市 寺山陽さん(中)

鉦路の祖父の家に遊びに行つた時、友の会ニュースを見ました。病気のお話から健康維持のための記事がのつていました。病院と地域が密着していると思いました。

鉦路市 山田りつ子さん

大腸がん無料検診が入っていました。さっそく提出し



鉦路市 高橋明子さん

ました。たくさんの方が受けると良いですね。

別海町 岡野まさえさん

中田先生の骨折・転倒予防のお話、自分の足で最後まで頑張りたいです。毎日の散歩に出発!

札幌市 山田英子さん

今年も家庭菜園の季節がやってきました。モロッコが芽を出し、キュウリの花もつ

いています。リーフレタス食べたいです。色々楽しみです。

鉦路市 神野悦子さん

あたたかい日が続いたと思うと、厚い上着が欲しくなる様なこの温度差。これからの雨は欲しくありません。作物が育たないです。

恵庭市 北口 設置さん

森友学園問題が未解決のまま、同様の手法で浮かび上がったきた加計学園への首相、政権中枢の関与問題。今度 は徹底した調査を。

※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

ヒント:焼いても、茹でても

① ◎ヨウウ

② ◎◎◎テン

③ ◎◎◎ノヒ

④ ス○○ル

英語で大きいの反対

応募のきまり ①～④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。

賞品 正解のうち抽選で10人の方に図書カード。

締め切り 8月10日。発表は9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 0154-22-0275

※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。

【7月号の正解発表】  
正解はコイノボリでした。次の10の方に図書カードをお送りします。(敬称略)

君島有子、小鹿優子、斉藤明美、田中清美、前田肇、松坂美津子、丸山美紀子、森茂則、藪本昇、山田進  
応募84通 正解82通