

活用
下さい

道東勤医協まちづくり交流センター よるづ寄り合い処 くしろの森



10月12日、広くなった「くしろの森」で行われたひまわりカフェ

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

地域づくりの交流スペース

旧くしろ医院の1階を改装した「まちづくり交流センター」よろづ寄り合い処「くしろの森」がオープンしました。くしろの森は、友の会や地域の方々の交流・共有スペースとして使っていただき、地域づくりに役立てることを目的としています。

また、釧路市中部南地域包括支援センター・ひまわり居宅介護支援事業部が同じ建物に移設され、高齢者の様々な相談にも応じる施設となります。

天陽がん無料検診」実施中

今年、約2千2百人の方がこの検診を受け、3人から大腸がんが見つかり治療につながっています。配布した検査キットを未使用の方は、ぜひ活用下さい。

10月14日には、施設のお披露目を兼ねて開設祝賀会が行われました。

黒川聡則理事長は、「今年にはくしろ医院開院40周年に当たる年。昨年くしろ医院は閉じましたが、皆さんに使っていただけた施設にしようと改装し、本日を迎えました。少し長い名前ですが、森が豊かであれば豊かな海も生まれません。くしろの森が地域づくりの豊かな拠点となり、根室の森、〇〇の森と広がって欲しいと思っております」と挨拶しました。

時沢享先生が参加



くしろの森で開かれた祝賀会

され、「40年前にくしろ医院で発せ、医療・介護だけでなく、取り組んできたまちづくり運動の結晶がくしろの森だと思えます。くしろの森は福袋で、開けてみないと中身が分かりません。練習場として使

せん。けれど、宝物が一つ、またひとつと出てくると思うと、胸がわくわくします」と40年を振り返って祝辞をいただきました。

祝賀会には職員・友の会役員その他、周辺地域の町内会長さんやひまわりカフェのボランティアさんら50人がお祝いに集まりました。

くしろの森を利用するには、

- 申し込み方法
○使用申込書、または電話でお申し込み下さい。使用日時、使用目的、利用予定人数、団体名・連絡先等をお知らせ下さい。
- 専用電話0800-559610363(担当・富田)へ月曜の9時～17時の間にご連絡下さい。不通の場合は、道東勤医協法人事務局へご連絡いただいても結構です。
- 住所 釧路市堀川町8-43
- 使用時間帯と料金
○9時～12時・12時～17時・17時～20時
○時間帯ごと、500円を施設でいただきます。
- 注意事項
○自動車等は隣接の駐車場にお停め下さい。
○使用後は、窓の戸締まり、会場の清掃、使用備品の片付け、火気の点検、ガス元栓の閉鎖をお願いします。
○ゴミはお持ち帰り下さい。

東勤 道 道東勤医協 ボランティア養成講座のご案内

道東勤医協の介護施設や病院・診療所、地域カフェでは、多くの方がボランティアとして活躍しています。また、各地の友の会でも、高齢者のより所となるサロンや食事会などの取り組みが広がり、ボランティアさんが活躍しています。

これら活動をさらに発展させることをめざして、道東勤医協で「ボランティア養成講座」を開催します。

あなたもボランティア活動への参加をめざし、養成講座で学んでみませんか。

日時 11月28日(火)・29日(水)
両日とも午前9時～12時
会場 道東勤医協まちづくり交流センターよろづ寄り合い処くしろの森

講義 ボランティア活動の基本、高齢者への接し方
実習 コミュニケーションの方法、車いす操作などの実技

申し込み 道東勤医協法人事務局 TEL0154-2516479(担当・富田)
締め切り 11月20日(月)
主催 道東勤医協・友の会連合会

●道東勤医協のボランティア活動紹介
●介護施設、病院・診療所で
患者・利用者さんの話し相手、案内、配茶、趣味活動の講師、環境整備など

●地域での支え合い
ご近所の独居高齢者などの話し相手、相談相手、家事援助や環境整備など

あなたもボランティア活動をしてみませんか？

第29回 道東勤医協友の会活動交流集会

健康寿命を伸ばすために



健康寿命を伸ばす学びと体験をしながら交流を深めました。

道東勤医協友の会連合会は10月14日に第29回友の会活動交流集会を市内ホテルで開催。152人の友の会員・職員が参加し、学び、交流を深めました。集会では協立病院整形外科長の中田幸夫先生が転ばず健康に生活するために必要な医療や運動、食事について記念講演しました。

記念講演

講師 釧路協立病院整形外科長 **中田 幸夫 医師**



健康寿命を伸ばそう

転倒・骨折予防と骨粗しょう症

骨折しやすい状態とは

日本では、平均寿命が年々伸びていますが、生活に制限のない状態を表す「健康寿命」はあまり変わっていません。高齢者の介護が必要になる理由は50%以上の方が、加齢性の疾患に関連したものです。人間は加齢にともない筋力や内臓の機能などが低下し、予備能力が少なくなつていきます。加齢により身体力が低下して、要介護状態になる可能性が高まった状態を「フレイル（虚弱）」と呼びます。このように身体能力が低下すると、ちよつとよるめいた時に、足を出すことができず、転んで骨折などのケガをしてしまつたりします。高齢者の骨折は、その後

骨粗しょう症の治療で骨折を予防する

フレイルの予防や、筋力アップによって健康な状態にもどるための方法をお話します。骨粗しょう症が原因の骨折の場合は、薬の治療により骨を丈夫にして骨折のリスクを下げる事ができます。1か所でも骨粗しょう症の方は、骨密度検査を受け、必要な治療をしましょう。また、生活習慣病で内科

の生活に大きな影響を及ぼします。特に背骨や大腿骨の骨折は、障害が残り、杖や車イスを使う生活になつてしまう方が多いです。生活の質を落とさず健康寿命を伸ばすために骨折をしないことが重要です。

運動することで骨折を防ぐ

高齢者は社会活動量が少なくなること、運動の機会が減ります。運動習慣のない高齢者は、極端に筋肉の量や力が少なくなり、転倒のリスクが高い「サルコペニア」と呼ばれる状態になりやすくなります。

栄養のギアチェンジを

運動とともに食事でも骨折予防に重要です。筋肉の減少率が高くなる65歳以降では、転倒を防ぐために必要な筋肉を維持するために良質なタンパク質とアミノ酸をとることが必要です。

また、骨の代謝に不可欠な栄養素がほとんどの女性に不足しているビタミンDです。ビタミンDは筋肉の

新しい機械で骨密度測定を

健康寿命を伸ばし、自分の足で歩くために、運動の習慣と必要な栄養をとる生活を心がけ、生活習慣病や骨粗しょう症の治療を続けましょう。協立病院では、新しい骨密度測定装置を導入し、今まで以上に詳しく骨の状態がわかるようになり、自分の骨の状態が気になる方は、内科の主治医や整形外科の医師にご相談ください。

体験して学ぶ 健康講座



管理栄養士が骨や筋肉に必要な栄養素を効率よく摂取できる食品やレシピを紹介。試食も行いました。



友の会員が講師となり、頭と身体を使ったゲームで楽しく認知症予防と運動。笑い声が絶えない講座でした。



リハビリ技師が筋力のチェックや、筋肉トレーニングを実践しました。他にも薬剤師による薬とサプリメントの講座、リバーサイドウォーキングが行われました。

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20回

今月号と次号の2回は、協立病院リハビリ室の理学療法士が担当し、「肩こり」の原因や治療、運動などについて紹介します。

「肩こり」について

平成25年に厚生労働省が病気やケガなどで自覚症状のある人の数を調査したところ、肩こりを訴える人は、男性で2位、女性で1位という調査結果が出ました。肩こりは日本人にとって、とても身近な「国民病」と言えます。

スマホを見る姿勢が原因に

その要因の筆頭は、スマートフォンやパソコン、タブレット端末、携帯用ゲーム機など、ここ10数年で急速に進んだデジタル機器の普及です。便利になった一方で、デジタル機器の画面を長時間にわたって見続ける姿勢が肩こりの元凶となつてきているのです。

スマートフォンを見ている時の姿勢を思い出して下さい。たいていの人が首を前に突き出し、背中を丸めた猫背の姿勢になっていきます。パソコンやタブレット

端末を見ているときも同じです。
(図1) この姿勢は、首から肩にかけての筋肉を緊張させ、血流を悪くします。

その他にストレスでいつも体に力が入り、緊張状態が続いて筋肉が萎縮することが原因でもあります。

猫背の姿勢



頭とアゴが前に出ている

肩が前に出ている

背中が丸くなっている

因で肩こりになっている人もいます。

乳酸がたまり筋肉が収縮

肩こりの症状が出ているこわばった筋肉の周辺では、血流が悪くなり、酸素の供給不足が起こります。酸素が欠乏すると、乳酸などの疲労物質が生成されます。

乳酸は、普段、筋肉が伸縮してエネルギーを放つときに、ブドウ糖が分解される過程でできるものです。最終的には乳酸も分解されてエネルギー源になります。が、筋肉内に蓄積します。乳酸がたまると筋肉は硬くなり、神経を圧迫して、痛みの元になることがあります。

このように、一度起こった肩こりや首こりの悪循環は、一度断ち切らない限り、しつこく続きます。(図2)

今回は、「肩こりの診断と運動」について紹介します。



最近では、小学生にまで肩こりが広がっていると言われています。肩こりの症状を訴える人の数は、日本人の生活様式の変化とともに増加の一途です。

インフルエンザ予防接種 友の会員価格で受けられます

インフルエンザワクチンの予防接種が始まりました。各医療機関のワクチンの取り扱いには限りがあります。早めの接種をお勧めします。

道東勤医協では、今年も格安な「友の会員価格」を設定していますので、ご利用下さい。

<料金表>

釧路市・釧路町在住の方 協立病院・すこやかクリニック 桜ヶ岡医院で接種できます。	
一般	3,112円
友の会員価格	2,700円
65歳以上	1,300円
生活保護受給世帯	無料

根室市在住の方 ねむろ医院で接種できます。	
一般	2,900円
友の会員価格	2,700円
65歳以上	無料
生活保護受給世帯	無料

お住まいの市町村・医療機関によって料金が異なりますので、ご注意ください。

今年もう受けましたか？

特定健診

「特定健診」は糖尿病や高血圧症など生活習慣病の兆候を早期に発見するための健診です。毎年1回、健診を受けると、過去の結果と比較して身体の変化を確認することができます。また、健診の結果から、必要な方には生活習慣を改善するための「保健指導」も行われます。

の会健診」を行っています。ぜひ、ご利用下さい。なお、釧路市は昨年度と今年度、特定健診の受検者増をめざして料金を無料にしています。特に釧路市民の方は、ぜひ、この機会に健診をお受け下さい。



特定健診は、事前にお電話でお申し込み下さい。

- すこやかクリニック 0154-24-8405
- 桜ヶ岡医院 0154-91-7111
- ねむろ医院 0153-22-2563

いつでも元気 介護体験記

「元気タオル」を進呈します。

購読申込み、読者紹介の方へ

特集 介護体験記 守りたい9条

アベノミクスと大日本帝国の野望

お申し込みは ☎(0154)24-6623

友の会9条ネット第28回交流会

矢白別のたたかから平和運動を考える

講師/前矢白別平和委員会事務局長 吉野宣和氏

11月17日(金) 13:30~

道東勤医協会館 2階会議室 参加無料

米海兵隊移転訓練反対全道集会

講演/日米地位協定と米軍の支配・矢白別(仮題) 講師/沖縄国際大学大学院教授 前泊博盛氏

11月26日(日) 13:00~

アクア・パール(釧路市栄町8-3) 参加無料

守ろう9条・活かそう25条 2つの署名にご協力下さい

「安倍9条改憲NO!憲法を生かす全国統一署名(9条署名)」「社会保障の拡充を求める請願(25条署名)」の2つを同封しました。ぜひ、ご協力下さい。

道東勤医協の各院所・事業所にお届けいただき、同封の返信用封筒(切手不要)でお送り下さい。

【職員募集】

訪問看護で働く 看護師
協立病院で働く 放射線技師
介護事業所で働く 介護職員(正職・パート)
居宅介護支援事業所で働く 介護支援専門員(パート)
社会福祉士有資格者・システムエンジニア 事務職員
介護施設で働く 調理員(パート・無資格可)
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



友の会員と職員が地域訪問

協立病院・すこやかクリニック+友の会9支部

道東勤医協と友の会は9月10月の「友の会の仲間増やし月間」で地域訪問に取り組み、500件以上を訪問しました。協立病院・すこやかクリニックでは、毎週金曜日に協立病院周辺の友の会9支部の地域で患者宅などを訪ね署名を集めながら友の会への入会や大腸がん無料検診などをおすすめしました。

職員は友の会員から地域の状況を聞きながら訪問し、顔見知りを紹介してもらうなど、顔の見える訪問行動となっています。10月13日に行った文苑地域の訪問行動では、協立病院の看護師ら職員4名と文苑支部の友の会員5名が参加し3組に分かれて出かけました。署名にに応じた家では年金だけでは暮らせないので70歳になるのに夫はまだ働いている「消費税の増税はゆるせない」など、暮らしの大変さが聞かれました。



全部で13件とお話ができ、3人の友の会入会がありました。訪問を積み重ねることが地域の実情を知る機会にもなっています。

行事が多く、笑顔あふれる支部活動

鳥取支部結成30周年記念観楓会



友の会鳥取支部は87年7月に釧路市内3番目の支部として誕生し、今年結成30周年を迎えました。支部では30周年記念観楓会として10月11日、グリーンパークつるいへ27人で出かけました。

佐藤保雄支部長は、歴代の支部長名を上げ「歴史を引き継ぎ今後も頑張りたい」と挨拶。友の会連合会の亀井武会長は支部発足の頃を振り返り挨拶しました。吉野和彦専務が

「あらゆる活動を友の会と共に」と題して、また、高橋滋連合会事務局長が友の会の活動について講演しました。吉野専務は、道東勤医協と他医療機関との違いとして、民医連に加盟し平和と憲法を守る活動を進めていること、友の会の存在が一番の強みであることを紹介。「鳥取支部は9年連続で会員数が増加。行事が多く、笑顔にあふれ、役割を担う男性の参加も多い。こうした活動には認知症の予防効果があると証明されています」と激励しました。参加者は野菜の名前を並べたビンゴゲームで盛り上がり、豪華な昼食、温泉入浴、カラオケなどで秋の1日を楽しみました。

声・心・VOICE

釧路市 齊藤紀子さん

右手の手術の為、入院しました。内科の粉薬が不足で、お願いして少し経ったら、薬局の方がわざわざ病室まで届けてくれました。食後飲もうとしたら、右手の使えない私でも開けて飲めるようになっていたので、ビックリ!!急に涙があふれ出て来ました。これ迄

絵手紙



苫小牧市・佐藤和枝さん

の心配りをして頂いた思いやり、優しさに、心より感謝致します。

釧路市 藤原和子さん

骨密度の検査受けました。自分は大丈夫と違って、結果にびっくり。実年齢以上にもろくなっているとの事。運動とバランスの良い食事を指導されました。皆さんも早めの検査をお勧めします。

釧路市 中鉢キミ子さん

補聴器つけようかと思っていたので、勉強になりました。ありがとうございます。

標津町 出口 諒さん

サケの不漁で地域経済に大きな影響が出ていますが、今年も無料配布は実施されます。感謝の一言です。

茨城県下妻市 鈴木幸子さん

根室より転居して23年になります。友の会ニュース、参考になる記事がたくさんあり、いつも楽しみにしています。

※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：国産は北海道だけ

賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。
締切り 12月10日。発表は1月号の本欄で。

① キョウカシノヒ

② キム

③ ツキ

④ ユギン

国産 参議院と

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。

10月号の正解発表
正解はウナカイでした。次の10の方に図書カードをお送りします。(敬称略)
阿部啓子、大島郁子、国安昭彦、佐藤要、鈴木正幸、高橋喜美子、竹田彰一、多田トシ、能登啓子、松本智子
応募76通 正解63通

11・12月友の会支部の行事予定

たんぼほ支部	転倒予防「ふまねつと」	11/ 4(土)14:00	駒 場 会 館
友の会連合会	第3回役員・支部代表者会議	11/10(金)13:30	道東勤医協会館2F
別海支部	転倒・骨折予防のための運動	11/11(土)10:00	交流館ぶらと大会議室
釧路町支部	学習と懇親のつどい～骨粗しょう症と骨折	11/12(日)10:00	グリーンパークつるい
たんぼほ支部	予防わかがりレッスン	11/14(火)10:00	若 草 会 館
鳥取支部	西部地区包括支援センターとの懇談会	11/15(水)13:30	鳥取地区集会所
標茶支部	骨粗しょう症と骨折予防	11/16(木)13:30	標茶町総合社会福祉センター
友の会連合会	友の会九条ネット交流会～矢白別なたたかから平和運動を学ぶ	11/17(金)13:30	道東勤医協会館2F
美原支部	骨粗しょう症と骨折予防、転倒予防の運動	11/18(土)13:30	美原ティサービスセンター
文苑支部	骨粗しょう症と骨折予防	11/18(土)14:00	文 苑 会 館
星が浦支部	ストレッチ	11/21(火)10:00	星 が 浦 会 館
根室支部	骨粗しょう症と骨折予防、転倒・骨折予防の運動	11/25(土)14:00	根室市総合文化会館
たんぼほ支部	望年会	12/ 2(土)13:00	駒 場 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 (曜日にご注意ください)	11/1(火)18:00・11/15(水)18:00※月2回に変更 11/ 2(木)13:00・11/16(木)13:00 11/3(金)13:30・11/17(金)13:30※金曜に変更	毎1・3水曜 第1・3木曜 第1・3金曜	生駒支部長宅	
鳥取支部	丑(へこ)の会 百人一首の会 ふまねつと 健康サロン重慶(あひだ)	11/26(日)11:00 11/ 9(木)12:45※第4はお休み 11/20(月)13:00・11/28(火)13:00 11/13(月)10:00・11/27(月)10:00	第4日曜 第2・4木曜 第3月曜・第4火曜 第2・4月曜	鳥取地区集会所 鶴 風 荘
大楽毛支部	ふまねつと 太極拳	11/ 6(月)13:00・11/20(月)13:00 11/13(月)10:00・11/27(月)10:00	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	11/17(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	11/ 9(木)13:30・11/23(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		11/15(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		11/ 4(土)10:00・11/18(土)10:00	第1・3土曜	さくらティサービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねつと	11/25(土)10:00	第4土曜	
武佐支部	友の会元気ゲーム・ふまねつと	11/11(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 あへあほ体操	11/11(土)11:00 11/25(土)10:00	第2土曜 第4土曜	春採湖周辺 望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねつと	11/14(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 ふまねつと	11/ 7(火)10:00・11/21(火)10:00 11/28(火)10:00 11/ 4(土)10:00	第1・3・4火曜 第1土曜	コ ア 大 空 白樺ふれあい交流センター
阿寒支部	ふまねつと	11/10(金)13:00・11/23(木)13:00※第4は木曜 11/16(木)10:30	第2・4金曜 第3木曜	阿寒町公民館 まりむ 館
音別支部	ふまねつと	11/ 8(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	11/13(月)10:30 11/23(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	11/21(火)10:00	第3火曜	開 発 セ ン タ ー
別海支部	ふまねつと	11/ 6(月)13:00・11/13(月)13:00 11/20(月)13:00・11/27(月)13:00	毎週月曜 ※月曜に変更	川 上 町 会 館
根室支部	健康サークル・イトビリカA 健康サークル・イトビリカB 健康サークル・イトビリカA 喫茶ほっと	11/11(土) 9:45・11/25(土)10:00 11/ 4(土)14:00・11/18(土)14:00 11/15(水)13:30 11/11(土)10:00	第2・4土曜 第1・3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

地域カフェの予定

ひまわりカフェ	11/ 9(木)13:30	第2木曜	よろづ寄り合い処くしろの森
地域カフェすずらん	11/21(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