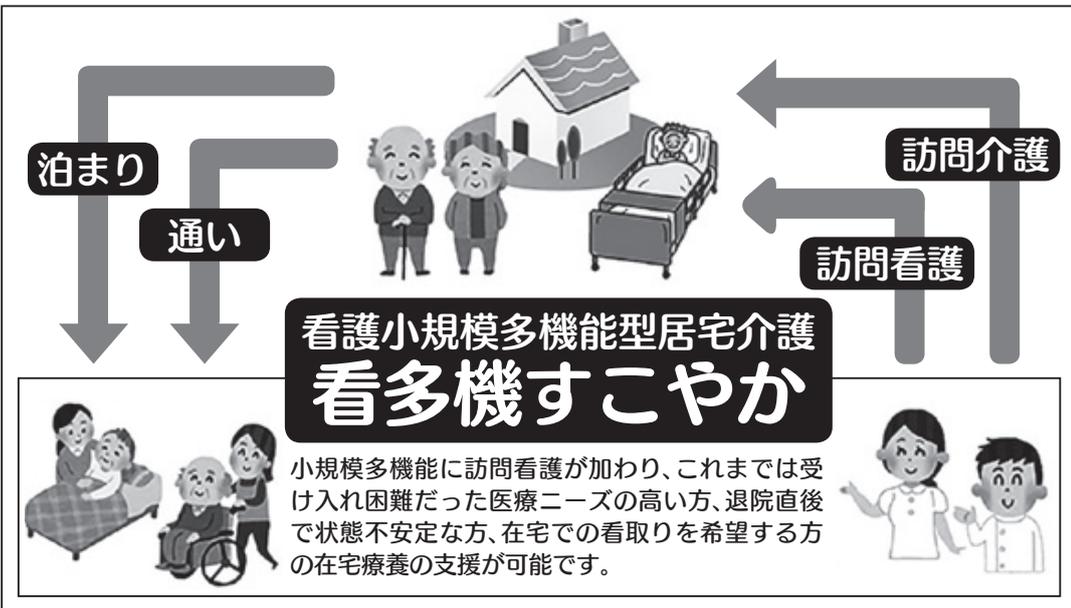


協立病院4階に10月オープン 「看護小規模多機能型居宅介護 看多機すこやか」

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



在宅サービスを一体に提供

道東勤医協は、「看護小規模多機能型居宅介護（以下、看多機）」を協立病院4階に設置します。通称は「看多機すこやか」。10月開設をめざして準備を進め、改修工事もまもなく始まりま

「看多機」は「泊まり」「訪問看護」「訪問介護」「ケアプラン作成」を一体化して、一人ひとりに合わせた支援ができる介護事業所です。看護師、介護職員、ケアマネジャーが配置され、

在宅の療養者やご家族の状態に即応でき、総合的で柔軟な対応が可能です。複数の在宅サービス利用が必要な方、がん末期や人工呼吸器など医療ニーズが高い方や病状が不安定な方、在宅での看取りを希望する方などを対象にしています。

利用できるのは要介護1～5の認定を受けた方で、利用料は介護度に応じた定額制のため、サービスを多く利用しても介護保険の負担限度額を超えることがありません。（宿泊や食事提供の場合は別途、負担があります）看多機すこよかの登録定員は29人、通い15人、泊まり9人の

「住み慣れた地域や自宅で、最後まで暮らし続けた」という思いをどう実現していくかが地域包括ケアの課題となっています。独居・高齢世帯の増加、在宅での重度化・重症化はさらに進行することが予想されています。そうした方々が安心して在宅生活を継続するためには、その状態をしっかりと把握し、それに適した医療や介護サービスが必要と提供されること365日の対応も欠かせません。

協立病院と訪問看護ステーションすこやかは、在宅患者さんを医師による訪問診療・訪問看護で支えています。

「看多機すこやか」は、次の3点を目標としています。①「自分らしく過ごしたい」との思いを、看護と介護が協同して支援します。②本人の状態や変化に適切に対応し、誰もが安心して在宅生活を送れるよう支援します。③病院や施設から在宅生活へのスムーズな移行を支援します。

「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3面をご覧ください。

在宅医療・看護を発展させて

「住み慣れた地域や自宅で、最後まで暮らし続けた」という思いをどう実現していくかが地域包括ケアの課題となっています。独居・高齢世帯の増加、在宅での重度化・重症化はさらに進行することが予想されています。そうした方々が安心して在宅生活を継続するためには、その状態をしっかりと把握し、それに適した医療や介護サービスが必要と提供されること365日の対応も欠かせません。

「看多機すこやか」は、次の3点を目標としています。①「自分らしく過ごしたい」との思いを、看護と介護が協同して支援します。②本人の状態や変化に適切に対応し、誰もが安心して在宅生活を送れるよう支援します。③病院や施設から在宅生活へのスムーズな移行を支援します。

医療ニーズの高い方にも対応

道東勤医協の協力資金にご協力下さい

「協力借入金」は、協立病院と訪問看護ステーションすこやかは、在宅患者さんを医師による訪問診療・訪問看護で支えています。

「協力借入金（有利息）」は、協立病院と訪問看護ステーションすこやかは、在宅患者さんを医師による訪問診療・訪問看護で支えています。

「協力借入金（無利息）」は、協立病院と訪問看護ステーションすこやかは、在宅患者さんを医師による訪問診療・訪問看護で支えています。

「住み慣れた家で最期まで」の願い叶えるため



看多機すこやか代表（予定）
訪問看護ステーションすこやか所長 黒川 薫

私は、5年程前に初めて看多機の話を知り、その印象は「こんなサービスが実現したら、なんて素敵だろう！釧路でもやりたい」とでした。ただ、その時はまだ夢物語で実現できるとは思っていませんでした。それでも折にふれ、看多機の必要性を口にしてきました。それは、訪問看護や介護だけでは支えきれない在宅の療養者さんがあまりに多いからで、看多機の開設でこれ以上在宅支援が可能になると感じています。

事例① 87歳女性・独居・終末期。ほぼ寝たきりで軽い認知症があるものの施設入所は拒否。「一人の時に死んでもいいから最期まで家にいたい」という意志が強い。現在、訪問看護・訪問介護で支えています。今後は看多機で訪問、通い、お泊まりを利用しながら、最期は訪問診療を利用して

事例② 85歳男性、がん終末期。現在は内服で進行を抑えています。いつ症状が悪化するかわかりません。妻と娘は呼吸苦など辛いことが起きた時は入院を希望していますが、本人は入院を望んでいません。家族の不安などを考慮すると、「自宅→入院→看多機」でお泊まり・通い・自宅」を行き来しながら、最期は自宅での看取りも可能かと考えています。

事例③ 47歳女性、神経難病で人工呼吸器を装着。夫の介護負担の増大、本人の思いとのずれなど、それぞれが疲弊しています。吸痰や処置が多いため受け入れてくれるデイやショートステイがなく、病院も家族のレスパイト（介護者の休息）では入院させてもらえませんが、顔見知りの看護師が対応できる看多機のニーズは高いと思われる。

これらの事例は水山の一角で、看多機を必要とする方はまだまだ地域にいます。最期まで住み慣れた自宅で、医療・看護と介護の連携で地域を支えていく存在になりたいと思っています。

健康づくり・居場所づくり 友の会の輪を大きく



第33回健康まつり(8月19日・治水公園)には、職員と友の会員ら約1,000人が参加。各種の健康づくりコーナーやステージ、物産展などを楽しみ、お楽しみ抽選会や紅白もちまきに歓声が上がっていました



道東勤医協と友の会は、今年も9～10月に「友の会の仲間ふやし月間」に取り組みます。「月間」では友の会員と雑誌「いつでも元気」の読者を増やします。また、医療・介護や生活の困難を相談に結びつけるため、職員と友の会員が一緒に地域訪問を行う予定です

友の会 仲間ふやし月間 9～10月

す。憲法と平和、安心できる医療・介護を求める運動に取り組みます。

仲間が増えて地域の絆も

友の会の活動への参加者は年々増えて年間で延1万人を超えています(上図)。各地の友の会支部では「ふまねつと」「太極拳」「ノルディックウォーキング」などの健康づくりサークルが活発に行われ、「健康サロロン」「お食事会」「ランチカレの会」など、居場所づくりの取り組みも広がっています。

こうした活動は高齢化・

単身化が進む中で、ますます役割が大きくなっていきます。また、身近な所で無料か低料金で誰でも参加できる気持ちは友の会活動の魅力です。そして「おしゃべりする友だちが増えて集まる日を楽しみ」との声が聞かれるように、交流で仲間が増え、地域の絆づくりにもつながっています。

各サークルや行事は初参加大歓迎。本誌4面の行事

**第30回友の会活動
交流集会in阿寒**
10月6日(土)～7日(日)
阿寒湖温泉・ニュー阿寒ホテル
記念講演「いつでも元気」の役割と紙面ができるまで(仮題)
講師「いつでも元気」
編集長 新井健治さん

いつでも元気
2018年9月号 380円
好評発売中
医療チームが被災者支援 西日本豪雨
ここに住み続けたい ダム予定地で暮らす13世帯
お申し込みは:電話(0154)24-6623毎月お届けして380円

予定を参考に、あなたもぜひご参加ください。

職員と会員で地域訪問に

医療・介護の負担増や年金の給付削減が連続し格差と貧困が広がる中、地域には必要な治療や援助が受けられずにいる方がいます。「月間」では、職員と友の会員と一緒に地域を訪問して友の会入会をお勧めするとともに、必要な方は相談して諸制度の活用や無料定額診療につなぐことなどをめざします。

また、憲法と平和を守り、医療・介護の充実を求める運動にも取り組みます。

友の会入会をお勧め下さい

健康づくり、仲間づくり、まちづくりを進める友の会の輪を「月間」でさらに大きくしましょう。お知り合いに、ぜひ友の会への入会をお勧めください。

また、健康情報満載、全国各地の友の会の紹介から観光・映画の話題まで、オールカラーで読みやすい月刊誌「いつでも元気」の購読をご検討ください。

核禁止条約発効へ共同さらに

原水爆禁止2018世界大会

今年の原水爆禁止世界大会は、国連で採択された核兵器禁止条約の発効を求め国際的な共同をさらに発展させようと決意に満ちた大会となりました。道東勤医協の参加者の報告です。

心に残る被爆者のお話

協立病院2B病棟 看護師 久米田 志穂



被爆者の方のお話を聞く機会が何度かありました。1.4kmの地点で被爆された当時9歳の女性は、当時の状況を「皮がぶら下がっている人がいた。相生橋の上には死んだ人がスラッとして並んでいたし、ドームの中は女の人の首から上が金庫に挟まっていた。でも、1つも怖くなかった。そんな生活でした」と話され、9歳の女の子にこのように感じさせる戦争の悲惨さ、



世界大会の会場で 道東勤医協の代表8人

非人道性に怒りを感じました。この方の息子さんは現在も病名の分からない症状に苦しんでいるようで、原爆は世代を超えて、多くの苦しみを与え続けていることを知りました。

何ができるかを考え活動へ

協立病院リハビリ室理学療法士 花田 萌



世界大会で多くの情報を得て学ぶことが出来たのと同時に、自分がどれほど無関心で無知であったかを思い知らされました。朝鮮半島では「核兵器を放棄・平和協定を結ぶ」などの変化が生まれているにもかかわらず、現在の日本は憲法9条の改悪など「戦争する国づくり」を進めています。まさに非核平和

大会には日本だけでなく多くの海外代表も参加しており、核廃絶に対する熱い意見が交わされました。我々ができることは小さいことかもしれませんが、あきらめず積み重ねることで日本・世界が動いていることを知りました。そして自分たちに何ができるかを考え、活動することが大切だということが分かりました。これからも学んで行きたいと思っています。

オスプレイ 来るな!

日米共同訓練(ノーザンヴァイパー)

陸上自衛隊矢別演習場では8月1～8日に沖縄米海兵隊の実弾射撃訓練が行われ、りゅう弾砲872発を発射。10分間に100発以上の連射など、すさまじい騒音をまきちらしました。

これに続き、9月には日米共同訓練(ノーザンヴァイパー)が実施されています。同訓練は道内3演習

**オスプレイ来るな!
釧路集会**
9月9日(日)13:30～
釧路市幸町公園
13:30～集会/14:10～デモ行進
米海兵隊移転訓練反対釧路連絡会主催



外来が終わると自宅で待つ患者さんのもとへ向かいます

きらり看護

第3回

協立病院 在宅療養支援室

住みなれた場所で 安心して療養するために

在宅療養支援室看護長 川嶋 真希子



協立病院は2016年11月に申請を行い、24時間

在宅医療を支える「機能強化型在宅療養支援病院」となりました。訪問診療は協立病院から直線距離16kmまでの範囲で、自宅や施設において通院が困難な方を対象に行っています。

在宅療養支援室のスタッフは、訪問診療の予定の調整や医療機関と連携する業務を行っています。「病気になっても住み慣れた家や施設で療養したい」という患者さんやご家族の希望に寄り添い、その方らしい人生を過ごしてもらうために医師とともにサポートしています。

訪問診療は医師・看護師・事務職の3名で患者さんのご自宅にうかがい、時には診察だけでなく、誕生日のお祝いや記念撮影をしたり、患者さんと外に出かけることもあります。「動物園に行きたい」「外で花見をしたい」などの患者さんの「〜したい」という願いをご家族や医療者も共有することで、目標をもった療養生活を送り、達成して喜び合い、また、次の目標を目指すことができるようになるからです。

在宅療養支援室への訪問診療の依頼は、協立病院からの紹介が最も多いですが、市内の総合病院などから「残りの時間を自宅で過ごしたい」と願うがん終末期の患者さんの紹介が増えました。

患者さんにはそれぞれの人生があり、その最終章に私たちが少しだけ関わらせていただく機会が増えていきます。

これからも患者さんの「この地域で安心して暮らし続けたい、自分の家で最期をむかえたい」の実現のために頑張っていきます。

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29回

膝の運動コントロール ④

膝の運動コントロールシリーズは今回でひとまず終了となります。今回は膝がメインの筋力訓練です。膝の痛みや変形が強すぎる場合は行わないで下さい。痛みが悪化せず良い姿勢で行います。

【膝の筋力訓練】

- 1 壁に背を付けて立ちます。
 - 2 足は半歩前に出します。
 - 3 両足の間は10センチくらい離して下さい。
- 1 ゆっくりと膝を曲げていきます。
 - 2 上から見て膝がつま先より少し前に出るくらいまで曲げて下さい。
 - 3 そして、ゆっくりと膝を伸ばします。背中を壁につけたまま、屈伸を行います。



10回1セットで3セット行います。セットの間は30秒から60秒休憩を入れます。

大腸がん無料検診の受け方

無料検診の対象・内容

- 釧路根室地域にお住まいで40歳以上の友の会員が対象。新たに入会された方も対象となります。
- 便を2日間、採取していただきます。検査キット同封の説明書をよくお読み下さい。
- 9月にお届けするのは、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・光洋町を除く地域です。

検査キットをお届けします

- 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日以上経過すると正しい結果が出なくなります。

結果のお知らせ

- 同封の「大腸がん無料検診申込書」に必要事項を記入し、ご提出下さい。
- 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。

無料検診で早期発見に

Tさんは持病もなく、病院とは縁のない生活でしたが、奥さんに誘われて一緒に友の会の大腸がん無料検診を利用しました。「なんでオレが検査を受けなきゃいけないんだ」と思っていたそうです。しかし結果は陽性。すぐに病院から連絡があり、医師の診察や精密検査を受けました。

「すぐに手術しましょう」と急成長している癌があると伝えられ驚きましたが、スムーズに必要な検査や手術の予定が組まれ、翌月にはがんを切除することができました。現在は手術から1年が経ち、経過観察中です。Tさんは「本当に検査を受けて良かった。主治医も医療スタッフもしっかり対応してくれて安心できました。おかげで早期発見でき、人生を長らえることができました」と経歴を語ってくれました。

大腸がんは早期発見できれば、治療できる可能性の高いがんです。ぜひ友の会大腸がん無料検診をご利用ください。

エコー検査・マンモグラフィ撮影は女性スタッフがいたします

休日乳がん検診

2018年10月21日(日)9:30~12:00

電話予約受付開始9/20(木)から平日の9:30~15:00の間で受付を行います
電話番号0154-24-6811(協立病院代表)

診察は男性医師になります



30周年の桜ヶ岡健康まつり



よさこいソーランのおどりには友の会員や職員も加わりました



今年もたくさん収穫 友の会農園
メーカーインにレッドムーン、大根に人参…。8月17日に白糠支部の皆さんが畑で育てた野菜の収穫を行いました。



無農薬のとれたて野菜は健康まつりでも大人気です

友の会白糠支部

健康まつりを2日後に控え、物産展の商品を準備するために集まりました。昨年からは始めた支部の畑作りですが、会員はほとんど畑の経験はありません。たったひとりの経験ある会員に教えてもらいながらの農作業ですが、2年続けて出来栄はなかなか良いそうです。

9月友の会支部の行事予定

支部名	行事名	日時	会場
たんぼぼ支部	ふまねつと	9/ 1(土)14:00	駒場会館
桜ヶ岡5支部	焼き肉交流会	9/ 9(日)11:00	桜ヶ岡医院駐車場
文苑支部	薬の服用時間とお薬手帳	9/15(土)15:00	文苑会館
鳥取支部	パークゴルフ大会	9/21(金)12:30	鳥取10号公園
別海支部	骨に効く食事 医療懇談会	9/21(金)13:00	別海交流館 ぷらと
9支部協議会	パークゴルフ大会	9/22(土) 8:00	河畔パークゴルフ場
たんぼぼ支部	骨折・転倒予防の話	9/29(土)14:00	若草会館
ぬさまい支部	日帰り温泉レクリエーション(茅沼)	9/30(日) 8:50	ハローワーク前集合

定例の健康づくり、文化活動の予定

支部名	活動名	日時	会場
ひまわり支部	陶芸教室	9/ 5(水)18:00-9/19(水)18:00 9/ 6(木)13:00-9/20(木)13:00 9/ 7(金)13:30-9/21(金)13:30	生駒支部長宅
鳥取支部	丑(べこ)の会	9/23(日)11:00	鳥取地区集会所
	百人一首の会	9/13(木)12:45-9/27(木)12:45	第2・4木曜
	ふまねつと	9/17(月)13:00-9/25(火)13:00	第3日曜・第4火曜
大楽毛支部	健康サロン(児童)	9/10(月)10:00-9/24(月)10:00	第2・4月曜
	ふまねつと 太極拳	9/ 3(月)13:00-9/17(月)13:00 9/10(月)10:00-9/24(月)10:00	第1・3月曜 第2・4月曜
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	9/19(水)10:00	第3水曜
文苑支部	ルテックウォーキング	9/13(木)13:30-9/27(木)13:30	第2・4木曜
健康サークルすこやか		9/19(水)14:00	第3水曜
健康サークルひまわり		9/ 5(水)18:00-9/12(水)18:00 9/19(水)18:00-9/26(水)18:00	毎週水曜
さくらストレッチサークル		9/ 1(土)10:00-9/15(土)10:00	第1・3土曜
桜ヶ岡支部	ふまねつと	9/22(土)10:00-9/29(土)10:00	第4・5土曜
武佐支部	友の会元気ゲームふまねつと	9/ 8(土)10:00	第2・5土曜
春採支部	ルテックウォーキング	9/14(金)11:00	第2金曜
	あへあほ体操	9/22(土)10:00	第4土曜
興津支部	ふまねつと	9/11(火)10:00	第2火曜
白糠支部	太極拳サークルしらがは	9/ 4(火)10:00-9/18(火)10:00 9/25(火)10:00	第1・3・4火曜
	ふまねつと	9/ 1(土)10:00	第1土曜
阿寒支部	ふまねつと	9/14(金)13:00-9/28(金)13:00 9/20(木)10:30	第2・4金曜 第3木曜
釧路町支部	ふまねつと例会	9/10(月)10:30 9/27(木)13:30	第2月曜 第4木曜
	ふまねつと	9/18(火)10:00	第3火曜
別海支部	ふまねつと	9/ 3(月)13:00-9/10(月)13:00 9/17(月)13:00-9/24(月)13:00	毎週月曜
根室支部	健康サークル・エトピリカA	9/ 8(土) 9:45-9/22(土)10:00	第2・4土曜
	健康サークル・エトピリカB	9/ 8(土)14:00-9/22(土)14:00	第2・4土曜
	健康サークル・エトピリカA	9/19(水)13:30	第3水曜
	喫茶ほつと	9/ 8(土)10:00	第2土曜

地域カフェの予定

名称	日時	会場
ひまわりカフェ	9/13(木)13:30	第2木曜
地域カフェすずらん	9/18(火)13:30	第3火曜

●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

7月27日、桜ヶ岡医院の隣の駐車場を会場に、桜ヶ岡健康まつりが開催され、友の会員など180名が参加し賑わいました。今年の桜ヶ岡健康まつりは30回目の記念の開催となり、よさこいチームやブラスパンドなどのステージ企画で祝いました。会場に用意した席は満席になり、友の会各支部や職員の模擬店の商品も完売。最後には記念の餅まきも行われ例年以上の盛り上がりとなりました。参加した人からは「すこく楽しかった」「来年も楽しみたい」との声が聞かれました。

標準町 山本孝子さん
看護活動、自宅訪問いっです。病院ではなかなかいけれど、私達にはたいへんいいことです。膝の運動、さつそく始めました。

鶴居村 大澤恵子さん
6月号の声・こえ・VOICE
ICEの欄に根室の友人のコメントが出て、ごぶさたしているのでも嬉しくなり、おたより書くことにしました。ありがとうございました。

イラスト
作者 五十嵐 優くん
小学6年生
※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：6月2日何SD?
① ◎ウ〇ウ
羽田、成田といえは
② ド〇〇
ウエツト(濡っているの
反対
③ ◎ヨ〇ジ王子
英国ウィリアム王子の
長男
④ カ〇〇ナ
フリガナは
平仮名ではなく

賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。
締切り 10月10日。発表は11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/FAx 0154-2210275
※友の会ニュースへの意見・要望や地域の話題などを寄せ下さい。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
正解はランダムでした。次の10の方に図書カードをお送りします。(敬称略)
石田りくえ、奥田陽子、喜田正俊、日下宏、末永和子、高橋恵美子、牧野高吉、松谷明子、横山昌子、依田久子
応募127通 正解120通