

学んで動いて笑った

第30回友の会活動交流集会

☆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

「いつでも元気」の新井編集長が講演

友の会連合会は10月6・7日の両日、紅葉の阿寒湖温泉で第30回友の会活動交流集会を開き、友の会員と職員あわせて77人が参加。第30回を記念して雑誌「いつでも元気」(以下「元気」)の編集長、新井健治さんを講師に招きました。

被災地の取材から

新井さんは胆振東部地震をはじめ各被災地の取材を通じて、「日本の避難所はあまりにお粗末で、床に雑

魚寝のスタイルは旧態依然」だと指摘。日本と同じ地震大国イタリアでは、家族単位に数百のテントが簡

「大腸がん無料検診」実施中

釧路・根室地域にお住まいの40歳以上の友の会員対象。検診を受けて大腸がんから命を守りましょう。



器、電化製品付きで提供されることなどを説明しました。

同時に日本でもダンボールベッドなど民間の努力で被災者を守る優れた取り組みが広がっていることを「元気」の誌面も使って紹介し、「災害大国の日本は防衛費より災害対策費が必要です」と強調しました。

友の会活動を交流

講演に続いて支部活動などの報告が5人からあり、夕食交流会から、夜遅くまで続いた自主交流会でも交流を深めました。

2日目は台風の影響で湖畔ウォーキングを中止しましたが、「骨太体操」「元気ゲームとふまねっ」となどに分かれた健康づくり講座が行われました。また、閉会の全体会では、友の会連

雑誌ができる工程などを説明した新井さんは、毎月3,400人の新読者が生まれており、中学生でも理解できる文章、民医連を知らない人でも分かる誌面づくりに努めていることを強調。「誌面改革のエンジン」は読者ハガキ。投稿と読者拡大を待っています」と呼びかけました。

合会の高橋滋事務局長が行動提起を行い「仲間づくり月間の目標を達成しよう」と呼びかけました。

2日間を通じて、参加者から「みんなで学んで動いて笑って、とても楽しかったです」「運動は定着させるのが難しい。みんなで楽しく継続するのが大切です」などの感想が寄せられていました。

阿寒支部の記録では23年前に7人が「元気」を購読していたようです。その後、増減がありますが、今年は5人の方に定期購読してもらったことができ、現在、支部の取り扱いが35部になりました。

私の「元気」の勧め方は、相手の顔を思い浮かべて興味がありそうな誌面を紹介します。「読んでみて」と見本誌を渡して、数日後に声をかけると高い確率で購読してくれます。

昨年貯まった還元金を



ふまねっつとを地域に広げる

友の会根室支部事務局長 神田雄一

根室支部で2007年にスタートした「健康サークルエトピリカ」は、ふまねっつとを取り入れた以降、2013年頃から参加者が増えました。30人を超えることもあって限界があり、地域へ活動の輪を広げる方法を検討しました。

ふまねっつとの普及で協力関係にあった市の社会体育「元気」の読者、ふやし

「元気」の読者、ふやし

友の会阿寒支部事務局長 荒木千枝子



使用宿泊研修として13人で温泉に行き、ゲームやカラオケも楽しみました。この時の参加者が支部行事の時、「これのためにやるよ」と未購読者に勧め、その一言で読者が増えました。安くて読みやすく中身が濃い「元気」を、さらに多くの人に購読してもらいたいと思っています。



講演後参加者から「レッツ体操のシリーズを冊子に」と要望も出ていました



2日目の健康づくり講座①「健康寿命をのばす骨太体操」は、リハビリ技士4人が指導。イスを使った体操が中心でしたが、じわじわと汗をかきました



健康づくり講座②「友の会元気ゲームとふまねっ」とは、鳥取支部の丸山さん、釧路町支部の中家さんが担当。ちょっと難しいゲームに頭も使い、参加者の笑顔がたえませんでした

いつでも元気
お申し込みは:電話(0154)24-6623
毎月お届けして380円

9・10月
友の会月間

桜ヶ岡医院の職員と友の会が地域訪問行動 地域のつながり強めたい



署名用紙と地図を持ち、訪問へ出発

友の会員と 職員がペアで訪問

9月・10月は友の会の仲間ふやし月間でした。友の会員と職員と一緒に地域にかけ友の会の仲間をふやし、署名活動に取り組みました。10月17日には桜ヶ岡医院の職員と桜ヶ岡支部・興津支部の友の会員が、地域にかけました。

職員がペアで訪問

「こんにちは、勤医協の職員と友の会です」と医療・介護の患者負担増反対署名と9条改憲NO！署名への協力を訴えると「これ以上窓口負担が増えると困る」「私、戦争大っ嫌い！」と次々と署名が増えています。

この日の訪問行動には桜ヶ岡支部と興津支部からそれぞれ3名ずつ、職員は薬剤師、看護師、事務員など4名が参加し職員と友の会員が組みをつくり、予定の地域に向かいました。



「このお宅は会員ですね」と地図で確認しながら歩きます

友の会のネットワークで 住みやすいまちづくりを

地図で確認しながら1件ずつ、地域の様子を聞いた、医療や介護の困りごとがないかをたずねます。友の会の支部で定期的に開催している健康づくりや、大腸がん無料検診の紹介など、

訪問行動終了後の報告会では、参加した友の会員が「職員と一緒に訪問すると、玄関を開けてもらえる」「医

友の会の魅力をアピールし、友の会への入会もお誘いしました。1時間程の行動で約60軒を訪問し、友の会の新規入会が10名、署名もそれぞれ20筆以上が集まりました。

療制度のことや、検診の身など、職員が説明してくれるので、友の会への入会を勧めやすかった」と話し、職員も「友の会の皆さんは地域に詳しいし、住民同士のつながりも強い」と感想が寄せられました。職員と友の会が一緒に訪問することで、仲間増やしの大きな力になることが実感できました。

桜ヶ岡医院の山内規嗣事務員は、「最近引越して来たので近所づきあいが少ない。どこも悪くないので健診は受けたことがない」「一人暮らしで外出は買い物だけなど、ぜひ友の会にお誘いしたい人がいました。多くの人に友の会に加わってもらい、つながりを強め、安心して暮らせる地域づくりに活かしたいです」と熱意を語りました。

こんな施設を待っていました！

今年度、道東勤医協では「くしろデイサービスセンター」「看護小規模多機能型居宅介護すこやか」の2つの施設が新たにスタートしました。待ち望んでいた利用者の声を紹介します。

筋力向上が自信につながる くしろデイサービスセンター

くしろデイサービスセンターに通う横山玲子さん（86歳）は、筋力トレーニングの効果を実感しています。以前は「歩くのが転ぶ」と不安で、あまり外出もしませんでした。くしろデイサービスセンターが機能訓練特化型になると知り、すぐに利用を決めました。



「当たり前のことができるようになって嬉しい」と横山さんと村川所長

今では3時間のデイサービスでは物足りないと感じるほど、楽しく体を鍛えています。「来るたびに調子が良くなってる」と横山さん。小さな段差や絨毯につまずかなくなった、手の震えが収まり字を書けるようになった、歩いて通院できるようになった、と日々

実感していることを嬉しそうに話してくれます。先日は、目標だった大通りの横断歩道を、青信号のうちに渡りきることを達成できました。

体を動かすことで、お腹も空くようになり、減ってしまっていた体重も戻り元気になったという横山さん。新しい目標は故郷の気仙沼を訪ねることです。くしろデイサービスセンターの村川貴洋所長は、「筋トレマシンは負荷の強度が表示されるので、筋力の向上を実感できます。横山さんは少しずつ重い負荷に挑戦して自信を深めているので、スタッフは前向きに運動に取り組めるような関わり方を意識しています」と一緒に目標を立てながら慎重に変化を見守っています。

いつでも利用できる安心感 看多機すこやか

野上きよ子さん（82歳）は、常にボンベからの酸素吸入が必要な呼吸器の病気で、自宅では夫と息子さん夫婦が療養生活を支えています。

息子さんは野上さんの体調や室内の湿度など、状態や環境に合わせて酸素の機械を調整しています。「就寝中は特に調整が難しいので、介護施設での宿泊は断られることもありました。酸素の取り扱いに慣れてい

るところなら安心です」と、いつでも必要に応じて「泊まり」ができる「看護小規模多機能型居宅介護すこやか」（以下、看多機すこやか）を利用することで、精神的な負担が軽くなったそうです。

野上さんは、以前よりも通う回数を増やすほど看多機すこやかが気に入っています。「職員は親切だし、いろいろな希望も言いやすい雰囲気。食事もうつく

り食べられるし、好きな歌を歌ったりして楽しいです」と笑顔で話してくれました。利用者の状況に合わせて臨機応変に「通い」「訪問」「泊まり」のサービスが利用できる看多機すこやか。病気があっても安心して自宅で暮らす生活を支えます。



野上さんとスタッフ「通い」も「泊まり」も顔なじみのスタッフで対応するので安心です

きらり看護

第5回

すこやかクリニック呼吸器外来

気持ちを伝える

メッセージカード

すこやかクリニックの呼吸器外来には肺がんや喘息、慢性閉塞性肺疾患のため、在宅でも常に酸素吸入が必要になった患者さんが通院しています。呼吸器疾患の患者さんは、体調を崩し入院を繰り返すことも少なくありません。つらい治療や入院は患者さんやご家族にとって大きなストレスです。「いつまでこんなつらい思いをするのか」「頑張っても良くならない」と落ち込んでしまったり、不安な気持ちをお聞きすることも少なくありません。

「何かできないか」という思いから、私たち呼吸器外来のスタッフで手作りの

たと思って頑張ってみる」と言ってくれました。私達の想像以上に喜んでもらったこのカード作りは、患者さんとのつながりを深めるきっかけになり、患者さんとのつながりになりました。

翌年はメッセージを添えた年賀状をつくりました。

スタッフが干支になつた楽しいイラストのデザインです。多くの患者さんから「初笑



患者さん一人ひとりを思い浮かべながらメッセージを書いています

いしました。ありがとう」「とても励まされた。今年も頑張らない」と嬉しい声を聞かせてもらっています。

一人ひとりによりそって

ある時、肺がん治療のため、すこやかクリニックから協立病院の外来へ移ったSさんが落ち込んでいたようにだと病院の職員から相談がありました。がんが進行し病状が悪化したことで、不安が大きくなったのかもしれません。私達は協立病院の外来ベッドで点滴治療を受けているSさんのもとに集まり、励ましのメッセージを届けました。

Sさんは涙

呼吸器外来で笑顔で患者さんに接する看護師

を浮かべながら笑顔を見せられ「とても元気づけたよ」と言ってくれました。その後、Sさんは病状が安定し、今も元気に治療を続けています。

呼吸器疾患は治療期間が長く、特に在宅酸素療法をされている患者さんは重い酸素ボンベを持って受診しなければならぬため、心身共に疲労します。

私達は患者さん、ご家族の大きな変化が少しでもやわらぎ、「いつでも近くにいてみなさんのことを気にかけています」というメッセージが伝わるよう、今後も患者さんとの心のつながりを大切にしたいと考えています。

インフルエンザ予防接種実施中

友の会員価格で受けられます
＜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

お住まいの地域によって料金が異なりますので、お問い合わせください。



あなたの生きづらさを解決します！
〜精神科医から見たいまの日本〜
香山リカ 講演会

日時: **11月25日(日)**
開場▶13:00 開演▶13:30
会場: 釧路市生涯学習センター
まなぼっと(大ホール)
参加費 一般・大学生500円
主催: 香山リカ講演会釧路実行委員会

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31回



③ボトルオープナー
ビンやペットボトルの蓋を開けやすくするための物です。ペットボトル専用の物や、様々な大きさの蓋に対応した物など、いくつか種類があります。



①自助箸

指の変形や握力の低下などで普通の箸が使いにくい方や、利き手が使えなくなつた方のための箸です。蝶番が付いていて箸の先端がズレないようになっています。製品によっては写真のように持ちやすい形状になっています。

②スポンジハンドル

物を握りやすくするための「グリップ」です。スプーン、歯ブラシ、ペンなど、必要に応じて様々な物に装着して使用できるという特徴があります。



自助具の紹介



自助具とは、何らかの原因(病気や怪我など)により日常生活を送る事が難しくなつた方のための「生活を補助する道具」です。時間がかかってしまう、もしくは人の助けがするような身の回りのことに対して「動作を楽に行えるようにする」「動作を安全に行えるようにする」「できない動作をできるようにする」といった目的で使われます。協立病院でも、自助具が必要な患者さんに購入してもらい、実際の生活場面で使用していただいています。

今回は関節リウマチの方におすすめする事が多い自助具を紹介します。

きない動作をできるようにする」といった目的で使われます。協立病院でも、自助具が必要な患者さんに購入してもらい、実際の生活場面で使用していただいています。

今回は関節リウマチの方におすすめする事が多い自助具を紹介します。



牛乳と食事をつくる強い骨

友の会別海支部



特産の牛乳を使ったデザートを試食しました

9月21日、別海支部で医療懇談会を開催し、友の会員16名が集まりました。「骨に効く食事」と題して協立病院食養科の渡邊拓也管理栄養士が講師となり、骨を丈夫にする食事について学びました。骨折を予防するためには、骨を丈夫にする栄養素を効率よく摂取することが必要です。カルシウムやビタミンDを多く含む食材と体に吸収しやすい調理法、逆にカルシウムの吸収を阻害する食品など食生活で注意することを紹介しました。骨に必要な栄養素を摂取しやすく簡単に作れるお浸しとデザートを試食も行い、参加者は「食べやすくおいしい」「家でも作らなげやね」と、楽しくおしゃべりしながらレ시피を確かめていました。

田辺院長が健康食品の講演

第20回ねむろ医院健康まつり

10月21日、第20回を数えるねむろ医院健康まつりが開催され、友の会員や患者、住民ら約220人がねむろ医院に集いました。キッズアンサンブルによるバイオリン演奏のオープニングに続いて、田辺利男院長が「健康食品の正しい利用法」と題して講演。職員が演じる通販でサプリメントを大量に買っている漁師の会話を問題に「〇×クイズも折り込まれ、会場は笑いに包まれました。田辺院長は健康食品への有名人の推薦は個人の感想で、医薬品のように有効性が証明されていないこと、薬との併用で副作用の危険があることなどを指摘。「正しい食習慣と運動が大切です」と強調しました。

院内には生け花が展示され、頸動脈エコーや血圧・血糖測定コーナーに列ができ、野菜や綿あめ、食処エトピリカや喫茶ほつとなども盛況でした。また2階にはスポーツ吹矢、ふまねつと体験コーナーが用意され、参加者は盛りだくさんの企画を楽しみました。



田辺院長の講演と〇×クイズに盛り上がる会場

❖11・12月友の会支部の行事予定

たんぽぽ支部	わかがえりレッスン	11/ 6(火)10:00	若草会館
たんぽぽ支部	ふまねつと	11/10(土)14:00	駒場会館
美原支部	医療懇談会「骨折転倒予防」	11/17(土)10:00	美原デイサービスセンター
ぬさまい支部	医療懇談会「骨に効く食事&ストレッチ」	11/17(土)13:00	富士見会館
星が浦支部	ストレッチ	11/20(火)10:00	星が浦会館
厚岸支部	医療懇談会「骨に効く食事」	11/21(水)10:00	厚岸町生活改善センター
たんぽぽ支部	第141回医療懇談会・望年会	12/ 1(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		11/ 7(水)18:00・11/21(水)18:00 11/ 1(木)13:00・11/15(木)13:00 11/ 2(金)13:30・11/16(金)13:30	第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(べこ)の会	11/25(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	11/ 8(木)12:45・11/22(木)12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねつと	11/19(月)13:00・11/27(火)13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロン童顔(えがが)	11/12(月)10:00・11/26(月)10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	11/ 5(月)13:00・11/19(月)13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	11/12(月)10:00・11/26(月)10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	11/21(水)10:00	第3水曜	芦野会館
文苑支部/ルティックウォーキング		※11月はお休みです。		
健康サークルすこやか		11/21(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		11/ 7(水)18:00・11/14(水)18:00 11/21(水)18:00・11/28(水)18:00	毎週水曜	ケアコートひまわり
さくらストレッチサークル		11/ 3(土)10:00・11/17(土)10:00	第1・3土曜	さくらデイサービスセンター
桜ヶ岡支部 ふまねつと		11/24(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		11/10(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	11/ 9(金)11:00	第2金曜	春採湖周辺 望洋ふれあい交流センター
	あへあほ体操	11/24(土)10:00	第4土曜	
興津支部 ふまねつと		11/13(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	11/ 6(火)10:00・11/20(火)10:00 11/27(火)10:00	第1・3・4火曜	コア大空 白樺ふれあい交流センター
	ふまねつと	11/10(土)10:00※今月は第2土曜	第1土曜	
阿寒支部 ふまねつと		11/ 9(金)13:00・11/23(金)13:00 11/15(木)10:30	第2・4金曜 第3木曜	阿寒町公民館 まりむ館
釧路町支部 ふまねつと例会		11/12(月)10:30 11/22(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		11/20(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部 ふまねつと		11/ 5(月)13:00・11/12(月)13:00 11/19(月)13:00・11/26(月)13:00	毎週月曜	川上町会館
根室支部	健康サークル・エトピリカA	11/10(土) 9:45・11/24(土)10:00	第2・4土曜	ねむろ医院 パークタウン明治集会場 ねむろ医院
	健康サークル・エトピリカB	11/10(土)14:00・11/24(土)14:00	第2・4土曜	
	健康サークル・エトピリカA	11/21(水)13:30	第3水曜	
	喫茶ほつと	11/10(土)10:00	第2土曜	

❖地域カフェの予定

ひまわりカフェ	11/ 8(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	11/20(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

中標津町 阿部 功さん

胆振東部地震にはびっくりしました。恵庭と札幌にいる子からも「大変!」というメールで、水・電気のない生活がこんなに大変とは。病院はもつと大変でした。ね。職員の皆様お疲れ様でした!

釧路町 藤原和子さん

「秋」食欲が読書より勝ります。気をつけないと大変な事に、血圧・糖・他、体重計にとらめつです。

釧路市 佐藤ナミさん

私達二人は足腰の弱みを

感じ、散歩を続けています。でも800m内外がやっと。新聞を見て星が浦会館に足腰の運動を教わりに行きます。

釧路市 丸山義彰さん

ブラックアウトを経験し、普通の生活ができることの嬉しさ・喜びを知りました。それなのに安倍総理は「憲法改悪」で、それを奪おうとしています。護れ平和憲法!

根室市 手繰良子さん

グリーンパークで透析患者さんと家族、職員の方が三輪車につながって乗っている写真をみてびっくり! いなく良い写真でした。

阿寒町 松橋清子さん

今年は我が家の小さな庭にダリアが仲間入り、グラジオラスがなかなか咲かない中、黄色とオレンジのダリアが次々と咲いて切花にして楽しみました。球根大事に保管して来年も楽しみたい!

絵手紙



釧路市 平井洋子さん

※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

ヒント：たまには遠くへ
① ホン○○タ○ク
今年ノーベル医学
生理学賞受賞

② ○ガ○シ
秋から初冬に吹く
冷たい風

③ リ○ト○
暦上では冬の始まり

④ ○ング○
イヘリコ豚の主な飼料

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。
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。
【9月号の正解発表】
正解はタカラクジでした。次の10の方に図書カードをお送りします。(敬称略)
青山良一、浅野博、阿部寿美、小野ひさ子、篠原節子、西崎美智枝、長谷川静子、藤原紀子、山崎弘幸、渡部幸夫
応募99通 正解97通