

消費税増税
軍事費増大

医療・介護は連続改悪

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

深刻な介護保険改悪の影響

安倍政権は全世代型の社会保障のために消費税の増税が必要と説明していますが、まったくのうそでたためです。今年度の医療・介護保険の改悪でも多くの利用者に影響が現れています。

介護の利用料が3割負担に



上田 久美子
さくら居宅介護支援事業部
ケアマネージャー

8月から「現役並み所得者」に該当する人の介護サービス利用料が3割に引き上げられました。対象は、年金収入とその他の所得金額の合計が単身世帯で



11月11日の介護の日に合わせ、道東勤医協の介護職員らが駅前より良い介護を求めてスタンディングアピールを行いました(11月10日釧路駅前)

「大腸がん無料検診」受付中

今年度はこれまでに約2千人の方がこの検診を受け、5人の方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、ぜひご活用下さい。

生活援助の利用回数に制限



山口 尚哉
ひまわり居宅介護支援事業部
主任ケアマネージャー

10月より、ヘルパーの生活援助のみを利用する場合、介護度に応じて利用回数に制限が導入されました。

生活援助は、ヘルパーが掃除や洗濯、買物などを援助するサービスです。この援助によって自宅での生活を続けることが可能になります。利用者の状態によって全く違います。

私の担当している要介護2のSさんは認知症があり、朝晩の食事準備などで1日に2回、月に60回以上利用しているため、今回の制限を超えてしまいます。制限を超えるケアプランを作成した場合は、行政職員や関連する専門職で構成

される「地域ケア会議」で審議され、回数の変更を求められたりするため、審議を避けるために、ケアマネージャーは生活援助の回数を抑制するようになりかねません。

そもそも回数の上限は、全国の統計をもとに決定し、個別の生活実態を考慮していません。利用者は生活援助によって施設に入所することなく自立した生活を送ることができているのに、その回数を減らしてしまえば、生活リズムが保てず体調や身体機能の悪化につながってしまいます。生活援助の制限は介護職の専門性を否定し、その人らしく暮らす権利を侵害しています。

生活援助の回数制限

回数が多いように見えますが、最も介護度の高い人で1日1回の利用に制限しています。

1カ月あたりの基準	
要介護1	27回
要介護2	34回
要介護3	43回
要介護4	38回
要介護5	31回

たび重なる改悪は憲法軽視の現れ いまこそ憲法9条・25条をかけたよう

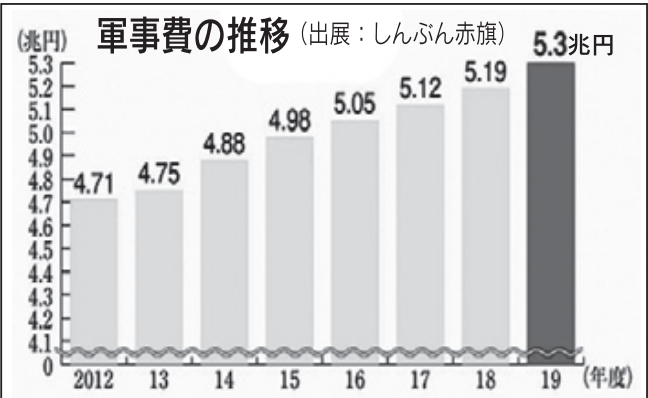
社会保障を理由に来年10月に消費税増税が狙われていますが、安倍政権は介護の切り捨てに続き、医療でも改悪を行おうとしています。

財務省は75歳以上の高齢者の医療費窓口負担を1割から2割に引き上げ、カゼなど少額の診療には支払いの上乗せを求める提言をしています。

経済的な理由から受診が遅れ、命を落とす人が、民医連の調査だけでも昨年1年間で63人にのぼります。高すぎる国保料が払えず、正規の保険証が発行されない世帯は100万件を超えています。この状況で窓口負担が引き上げられれば、さらに多くの命と健康が脅かされます。

また、財政を理由に社会保障の削減や増税を断行する一方で、軍事費は増大を続けています。

憲法99条で憲法の尊重を義務付けられているはずの安倍内閣は、社会保障・社会福祉は国の責任と定めた憲法25条を空洞化させ、改憲によつ



子どもも元気にアピールしました

2018年

はつらつ青年医師

釧路協立病院内科 **山田大志** 医師
やま だ と も し



「原因がよく分からないけど身体がだるい、しびれるなどという方の相談にも応じます」と話す山田大志先生

山田大志（やまだ ともし）医師は札幌医科大学を2014年に卒業し、同年4月より北海道勤医協中央病院、札幌病院に勤務されてきました。10月に釧路協立病院へ着任されました。

継続して患者さんの生活支える医師めざして

子どもの頃から札幌東区に住んでいたため、勤医協中央病院は身近な病院でした。札幌大5年の時に、佐藤健太先生の「症候論（しょうこうろん）問診と診察から診断を絞り込んでゆく技術」学習会に参加しました。その後、中央病院に実習で行った際には研修医の先生方が大勢いて雰囲気良かったのが印象的で、研修は勤医協で決めました。

釧路は6年の時、市立釧路総合病院の実習で1カ月間滞在したのが最初です。それから昨年1月に「二本会（にもくかい）北海道民医

道東の地域性を 感じながら

協立病院は医師数が限られている分、病棟では看護師や薬剤師などのスタッフがよく動いて、医師の手が足りないところをフォローしてくれているので助かります。また、各職種の連

いが強いを感じています。外来は患者さんが多く疾患は様々ですが、勤医協札幌病院で一般外来を担当していたので違和感はありません。振動病の労災患者さんなども多く、道東の地域性を感じています。

一人でも困らない力をつけたい。北海道勤医協では総合診療科に所属しています。一人の患者さんを外来から入院、そして退院した後も再び外来や在宅で診るといように、継続して患者さんの生活を支えられる医師をめざしています。また、その場その場で求められることを何でもやれる医師になりたいと考えています。ですから他科の勉強もするし、必要な技術も一つひとつ習得して、診療所で医師一人でも困らない力を身につけたいと思っています。

札幌では友の会の健康相談会で「風邪の話」というテーマでお話させてもらったことがあります。道東でも友の会の皆さんからご希望があれば講師を務めますので、声をかけていただければと思います。

釧路市中央図書館と これからの公共図書館



講演する釧路市中央図書館館長 富澤 泰さん
釧路市職員、「本の森 厚岸情報館」初代館長、厚岸町教育委員長などを歴任。釧路市中央図書館の開館にあわせて館長に就任されています。

釧路市中央図書館が今年2月3日に開館して9カ月が経過しました。「釧路のゆき」といいた保育と教育を考える会」は11月8日、新図書館の現状を学ぶと学習会を開催。富澤泰図書館館長が「釧路市中央図書館の概要とこれからの公共図書館像」と題して講演しました。

図書館を「地域の共知・共創の場」に

新図書館の運営と機能

TRC（株式会社図書館流通センター）が指定管理者の公共図書館が全国に300以上あります。旧釧路図書館も指定管理者制度導入から8年間、TRCが受託してきました。図書館の本はカバー・データ処理・QRコードなど手間がかかりますが、TRCはこれらの処理をすべて行い、しかも納品が早いのです。しかし、本で商売している企業が図書館を運営するのは企業の支店を設けるようなもので私は反対です。そもそも図書館の指定管理者制度が疑問です。新図書館はくしろ知域文化財団が受託し、本は地元3書店から購入しています。

新図書館ではICタグによる資料管理システムを導入し、セキュリティゲート・自動貸出機・自動返却機を設置しています。図書館ポランティアには現在51人が登録され、おはなし会の読み聞かせやフロアワーク、本の修理などで生きいきと活動されています。

公立図書館の歴史

図書館の歴史は古く、紀元前7世紀の古代メソポタミア遺跡で文字が刻まれた粘土板群が出土し、図書館の原型と言われています。15世紀にドイツで活版印刷が誕生して都市図書館がつけられるようになります。日本での公共図書館の成立は1950年の図書館法成立以降になります。当時は県立の大図書館が中心、資料の収集・保存が図書館の役割でその閲覧を認めるという考え方でした。

1963年に日本図書館協会が刊行した「中小都市における公共図書館の運営」は、公共図書館の本質的な機能は住民に無料で資料を提供することで、その主体は中小公共図書館だと

しました。これをまとめた中心人物・有山崧（たかし）は日野市の市長となり、日野市立図書館を開きます。移動図書館を通じた市民や児童への貸出を先行し、図書館入費を大幅に増やし、活発に利用されるようになりました。これが従来の閲覧中心から貸出中心、大図書館から中小図書館への転換の契機となったのです。

これからの図書館像

文科省はこれからの図書館像について、①住民・行政・産業などを支援する情報提供、②印刷資料とネット情報を組み合わせたハイブリッド化、③学校との連携などを上げています。当館では、授業に合わせた使える図書1学年100冊・6学年600冊を1セットとして各学校へ貸出しています。床一面に本を並べ借りてもらう学校ブックフェスなども行っています。

今後、「地域の共知・共創の場」となることが課題です。例えば、長期滞在者の図書館利用は多いのですが、本を借りるだけでなく地域の情報を求めています。図書館が住民の知識や情報を地域に還元して行く地域情報資源の基盤となればと考えています。



きらり看護

協立病院3病棟

第6回

協立病院3病棟介護主任
介護福祉士 関本綾子

楽しく入院生活をおくる かかわりの大切さ



レクリエーションで楽しみながら頭と体を動かします

協立病院の3病棟は、地域包括ケア病棟です。60日以内に患者さんが退院できるように、多職種で共同しながら看護介護リハビリ

の提供を行っています。高齢者の入院の場合、入院生活が長くなる事で、体力が落ち、感情のコントロールが難しくなるなど、認知症の

外科手術休止のお知らせ

釧路協立病院の外科は、来年1月より医師1人体制となることから、外科の手術を休止とさせていただきます。

医師体制の縮小は、北海道民医連の外科医師配置が困難な状況となったためです。なお、外科の外来診療は継続致します。

医療法人 道東勤労者医療協会

理事長 黒川 聰則

患者様には大変なご迷惑をおかけしますが、ご理解の程、よろしくお願ひ申し上げます。

症状が進行してしまい、自宅など希望する場所への退院が困難になってしまうケースもあります。

介護スタッフは、患者さんの入院生活のお手伝いなどのほか、その人の趣味を活かしたかかわりや、入院中でも生活のメリハリや季節感を感じられるようなレクリエーションをおこない、入院生活の質の向上にとりかかっています。

Cさんは認知症の症状があり、いつも落ち着かず、転倒の危険もあるため、就寝まで常にスタッフの見守りが必要な患者さんでした。しかし、毎日のかかわりで食事のときの配膳や洗濯物をたたむなどの仕事を手伝ってくれることや、集中しているときは落ち着きが見られることなどがわかり、もつと積極的なかかわりをするようになりました。

「いろはの集い」と名付けた体操や作業レクを行う集まりに参加するようになってから、病室でも落ち着いて過ごせる時間が増え、スタッフとのコミュニケーションでも良い表情が見られるようになりました。特に喜んでくれたのが10月に行った「女子会」でした。かざりつけたリハビリ

リ室を会場に、スタッフにお化粧された女性患者さんを集まってもらいました。ジャズを聴きながら数種類のお茶と食料が揃った乾杯！という会だったのですが、みなさん終始楽しそうに過ごされていました。Cさんは日ごろから髪の毛をセットすると喜んでくれるおしゃやかな方です。お化粧した自分の顔を鏡で何度も見ては喜んで、女子会が終わり化粧を落とそうと声をかけても夜までそのままでした。(笑)

その後も、Cさんは落ち着いた入院生活を過ごし、無事に退院することができました。私達が毎日のかかわりの中でCさんをケアする上で集まった必要な情報は、退院先の施設のスタッフに引き継ぎました。

決められた入院期間ですが、日ごろのケアやレクリエーションなど、患者さんとかかわりを通して、その人の好きなこと、集中できることをとらえ、気持ちよく穏やかに過ごせる空間の提供に取り組んでいきたいと思っています。

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。

ひまわり家族介護教室のご案内
アンガーマネジメントとは？
～上手に怒りのコントロールを学ぼう！～
アンガーマネジメント・インストラクター・看護師
講師 川上 ゆかり 氏

12月17日(月)15:00～

ケアコートひまわり1階にて

参加希望の方は、お電話でお申し込み下さい。
TEL0154-68-5078 (担当:多田)

いつでも元気
MIN-IREN
2018 12月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ/茂 幸雄さん
ルポ 生活援助は命綱。
外国人労働者の実態
森て紙芝居 長野
けんこう教室 お腹が痛い時は
食と健康 骨を強くする献立
お申し込みは:電話(0154)24-6623毎月お届けして380円

健康づくり

リハビリ技士の ワンポイントアドバイス 誤嚥性肺炎予防

シリーズ第32回



ご えん



誤嚥を繰り返すことで、誤嚥性肺炎のリスクが高まってしまう。特に水分は、口に含んでから喉まで流れるスピードが速く、また、ばらつきやすいため誤嚥をしやすくなります。

そこで、水分にとろみをつけることで口や喉の中で

加齢などにより飲み込む力が衰えると誤嚥のリスクが高まります。誤嚥とは、通常口に含んだ食物や水分が食道を通るところを、誤って気道へ流れ込んでしまうことのことを言います。

友の会員やみなさんの身近な人の中には、現在介護をしている方、介護に携わったことがある方、これから介護が控えている方などいらっしゃると思います。介護には何かと不安がつきものです。食事もその一つですね。

「水分に使用するとろみについて」

まともがよくなり、ゆつくり流れるので、誤嚥のリスクを低減することができます。

水分にとろみをつける粉末を「とろみ剤」と言い、近年では様々な種類が販売されています。基本的には新しいものほど使いやすいように改良されていて、とろみが付きやすくなったり、匂いや味の変化、経時的な質の変化、温度による粘度のばらつきなどが少なくなっています。迷ったからキサンタンガム系と呼ばれる新しいタイプのものが良いかと思えます。

とろみには濃度によって種類分けがされており、介護食品などの裏面には3、4段階の種類分けが記載されていることがあります。ひとりひとり飲み込みやすい濃度は違い、その方に合った使い方をさせていただくのが一番です。もしお困りになりましたら医療機関に受診し、医師、看護師、言語聴覚士などの評価を受けてみてください。



クイズやゲームでワイワイと

友の会中標津支部茶話会



数字を使ったクイズ「ナンプレ」に大苦戦しました

10月29日、中標津町総合文化会館にて、友の会中標津支部茶話会を開催しました。友の会会員8名と職員2名が参加しました。

中標津支部では6月に森田正治支部長が亡くなられました。今回は、その後、今日のような頭の体操や健康づくりの取り組みも開催していきたい」と語り、お茶とお菓子をいただきました。

栗田悟副支部長は、「思っていたよりも参加が多くうれしい。これまでのような健康講座の企画に加えて、今日のような頭の体操や健康づくりの取り組みも開催していきたい」と語り、お茶とお菓子をいただきました。

身体バランスに大切！

足趾力(そくしりょく)測定

10月25日、愛国支部はすこやか健康増進室の森田優子室長らを講師に「足趾力(そくしりょく)測定」の医療懇談会を開催。愛国会館に15人が集まりました。

足趾とは足の指のことです。足趾力は足の指の握力といえます。森田室長は、「足趾力は身体のバランスを取って歩くために大切です、この力が落ちると転びやすくなります」と説明。続けて「足趾力計測器を使って一人ずつ足趾力を測定しました。」

椅子に座って足の親指と人さし指で測定器のセンサーを挟み、ジャンケンのグ



足趾力測定に挑戦する櫻井事務局長

1をつくるようにぎゅつと挟み込むと、メモリがkgで表示されます。その結果で「がんばろうグループ」「いい感じグループ」「上出来グループ」と判定され、グループ別に運動のパンプが渡されました。さらに足趾と

足首のストレッチ体操や足指ジャンケンなどを全員で行いました。

事務局長の櫻井久雄さんは、「転倒予防の懇談会を重ねてきました。足趾力は全く知らなかったので勉強になりました」と話していました。

友の会愛国支部医療懇談会

❖12月友の会支部の行事予定

たんぼぼ支部	望年会	12/ 1(土)13:00	駒場	会館
芦野支部	望年会	12/ 8(土)11:00	芦野	会館
文苑支部	望年会	12/ 8(土)18:00	文苑	会館
ぬさまい支部	役員・手配り者望年会	12/21(金)18:30	千歳	寿司
星が浦支部	ストレッチ・望年会	12/25(火)10:00	星が浦	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	12/ 5(水)18:00・12/19(水)18:00	第1・3水曜	生駒支部長宅
	12/ 6(木)13:00・12/20(木)13:00	第1・3木曜	
	12/ 7(金)13:30・12/21(金)13:30	第1・3金曜	
鳥取支部	丑(へこ)の会	12/23(日)11:00	第4日曜
	百人一首の会	12/13(木)12:45・12/27(木)12:45	第2・4木曜
	ふまねつと	12/17(月)13:00・12/25(火)13:00	第3月曜・第4火曜
	健康サロン(高齢者)	12/10(月)10:00・12/24(月)10:00	第2・4月曜
大楽毛支部	ふまねつと	12/ 3(月)13:00・12/17(月)13:00	第1・3月曜
	太極拳	12/10(月)10:00・12/24(月)10:00	第2・4月曜
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	12/19(水)10:00	第3水曜
文苑支部	ルティックウォーキング	12/13(木)13:30・12/27(木)13:30	第2・4木曜
健康サークルすこやか		12/19(水)14:00	第3水曜
健康サークルひまわり		12/ 5(水)18:00・12/12(水)18:00	毎週水曜
		12/19(水)18:00・12/26(水)18:00	
さくらストレッチサークル		12/ 1(土)10:00・12/15(土)10:00	第1・3土曜
桜ヶ岡支部	ふまねつと	12/8(土)10:00※今月は第2土曜、第5土曜は休み	第4・5土曜
武佐支部	友の会元気ゲームふまねつと	12/ 8(土)10:00※第5土曜は休み	第2・5土曜
春採支部	ルティックウォーキング	冬休みです	
	あへあほ体操	12/22(土)10:00	第4土曜
興津支部	ふまねつと	12/11(火)10:00	第2火曜
白樺支部	太極拳サークルしらかば	12/ 4(火)10:00・12/18(火)10:00	第1・3・4火曜
	ふまねつと	12/25(火)10:00	
		12/ 1(土)10:00	第1土曜
阿寒支部	ふまねつと	12/14(金)13:00・12/28(金)13:00	第2・4金曜
		12/20(木)10:30	第3木曜
釧路町支部	ふまねつと例会	12/10(月)10:30	第2月曜
		12/20(木)13:30※今月は第3木曜	第4木曜
標茶支部	ふまねつと	12/18(火)10:00	第3火曜
別海支部	ふまねつと	冬休みです	
根室支部	健康サークル・イトビリカA	12/ 8(土) 9:45・12/22(土)10:00	第2・4土曜
	健康サークル・イトビリカB	12/ 8(土)14:00・12/22(土)14:00	第2・4土曜
	健康サークル・イトビリカA	12/19(水)13:30	第3水曜
	喫茶ほつと	12/ 8(土)10:00	第2土曜

❖地域カフェの予定

ひまわりカフェ	12/13(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	12/18(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

釧路市 伊藤カズエさん
今年、台風、地震と大変な年でした。スーパの食品売り場も空っぽ。値上がり、生活も狂ってしまいました。すこでも新鮮な野菜をと、えんどう、インゲン、植えました。シカが来て全部食べられてしまいました…。

根室市 村越やよいさん
ナナカマドの実も葉もすっかり落ち、落ち葉の上を歩くとカサカサと快い音がします。もうそろそろ漬物用の大根を干す時期なので、足腰が痛んで力仕事が出来なくなりました。

別海町 大野淑博さん
大腸がん無料検診、11月中に送る予定です。ありがたい取り組みです。

釧路市 花巻雄雄さん
リハビリ技術士のワンポイントアドバイス、自助具の存在をはじめ知りました。

釧路市 高橋喜美子さん
この前、家の中で転んで足の指を骨折してしまいました。腰を痛めましたが少しづつリハビリをしながら頑張っています。これから冬に向かうので、雪かきに備えて体力をつけて頑張ります!!



釧路市4年生永久保音音さん ※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 1月10日。発表は2月号の本欄で。
あて先 〒0851-0055 釧路市治水町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。
10月号の正解発表
正解はトクシヨでした。次の10人の方に図書カードをお送りします。(敬称略)
岩間タマエ、白田武司、岡田徳蔵、櫻見勉、川島善子、木幡ミツ子、小林恵美子、坂本英二、村橋信夫、吉田優子
応募105通 正解103通

① ヒント…鼻は何色?
② ○クオ○
今年野球日本一球団の本拠地
③ ボ○○ス
給与以外に支払われる一時金
④ ○シニコ○バ
大晦日に健康を願って食します
⑤ 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。