



迎春

2019年元旦

「自分らしい暮らし」を支える

すこやか居宅介護支援事業所 所長
サービスマスター 高年齢者住宅すずらん所長

吉野 整子

協立病院の4階に「看多機すこやか」がオープンして3ヶ月。顔なじみのスタッフが利用者さんの自宅訪問と施設への通い、泊まりのケアにあたっています。

看多機の利用で、医療的ケアと介護が必要な重度な人も、住み慣れた自宅で最期まで過ごすことができます。

泊まりと通いの人がいっしょに過ごすフロアは、いつもゆつくりと時間が流れています。看多機すこやかに毎日通うようになって、昔やっていた詩吟を謳うようになったSさん。麻雀が得意なTさんには、職員もかなわないと笑います。

看護と介護が協働し、一人ひとりに寄り添ったケアが、本人の持っている力を引き出しています。

職員手作りのデコレーションと楽しい企画で盛り上がったクリスマス会。利用者さんの笑顔に、職員も元気をもらっています。冷たい風が吹いていても、ここに集う人は身体も心も暖か。新しい年も「自分らしい暮らし」を支えるケアに取り組みます。

昨年10月に開設した看護小規模多機能型居宅介護すこやか(通称 看多機すこやか)は、訪問看護・訪問介護・泊まり・ケアプラン作成を一体化して提供する介護事業所です。これまでは受け入れ困難だった医療ニーズの高い方、複数の在宅サービスが必要な方、自宅での看取りを希望する方などの在宅生活を支援しています。

健康寿命を伸ばそう!

～骨折・転倒予防の学習・運動・食事～

健康寿命は、日常的・継続的な医療・介護に依存しない自立した生活を送れる期間のこと。平均寿命と健康寿命との間には、男性で約9年、女性で約13年の差があると言われています。この健康寿命を阻む大きな要因の一つは運動器の障害です。特に高齢者が骨椎や大腿骨を骨折すると、自力で歩けなくなるなど、その後の生活に大きな影響を及ぼします。

道東勤医協友の会は健康寿命を伸ばす取り組みの一環として、「骨折・転倒予防の医療懇話会」を開始しました。これまで20名以上の会支部で延39回開かれ、他団体主催のものや友の会活動交流集の健康づくり講座を含めると約1千人が参加する規模へと広がっています。

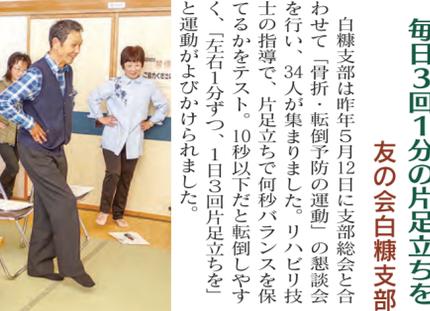
内容は当初の講義中心から、リハビリ技術による「骨折・転倒予防の運動」体験、「骨に効く食事」と題した栄養士・調理師によるレシピ紹介や試食が多く行われるようになり、いずれも参加者に好評です。



骨に効く食事の調理実習

11月21日の「骨に効く食事」の懇話会は、栄養士・調理師の指導でカルシウムを多くとるレシピの調理実習を行い、21人が参加しました。この日のメニューは、サバのこまろースト、切り干し大根のチンジャオロース風、鮭の中骨缶と高野豆腐のクリーム煮の3品。「骨に効くだけじゃなく美味しいのがいいね」と好評でした。

友の会厚岸支部



友の会厚岸支部



足の指の挟む力も大切



愛国支部では「骨折・転倒予防のための運動」をテーマにした「骨折・転倒予防体操」を実施し、10月25日の懇話会を兼ねています。

10月25日の足趾力測定は、足趾力が落ちると転びやすくなり、すべりやすくなり、足の指の挟む力を測り、運動の指導も受けました。

憲法が輝く希望ある新しい年に



道全域停電という困難な中で、患者さん・利用さんの安全を確保し、職場を守るために奮闘された全道の民医連職員と、それを支えてくれた友の会の皆様に心から感謝の意を表します。

復旧・復興への公的支援を抜本的に強化することを求め、継続して被災者に寄り添う支援をつづけていきます。

北海道民主医療機関連合会 会長 小市 健一
(小市会長は昨年の北海道民医連総会で選出されました)

まして、9月30日の沖繩県知事選では「オール沖繩」が歴史的な圧勝をしました。また今年も、統一地方選挙と参議院選挙の年で、政治を変え、絶好のチャンス。安倍政権が横行しようとしている憲法9条改定、消費税10%増税、原発再稼働等の問題に、沖繩

迎春



2019年元旦

友の会員のみなさん、新年おめでとうございます。昨年、高齢者の医療・介護に力を注ぎ、訪問診療・訪問看護など在宅支援の取り組みを進展させ、看多機「すこやか」を開発することや、大腸がん無料検診などがんの予防早期発見を重視し、「健康寿命を伸ばそう」と骨折・転倒予防の取り組みを推進してきました。

また、無差別・平等の地域包括ケアをめざして地域連携を強め、地域カフェや健康サロンなど高齢者の居場所づくり、安心できる地域づくりを続けています。

安倍政権は今年、9条改定、消費税増税へ突き進もうとしています。軍事費が肥大化する一方、医療・介護・社会保障の改悪が連続し、病院や介護サービスから遠のく人が増えています。私たちは、安倍政権の暴走にストップをかけ、平和と憲法と基本的人権、いのちの平等を守るため、広範な人々と共同して奮闘する決意です。

本年も道東勤医協友の会が力をあわせ、高齢者に優しい医療・介護活動と、安心して住み続けられるまちづくりをめざして力をつなぐ所存です。みなさんのご支援、ご協力を心よりお願い致します。

医療法人 道東勤労者医療協会 理事長 黒川 聰 剛
道東勤医協友の会連合会 会長 亀井 武

チームピンクリボン10周年



ピンクリボン運動は、乳がんについての正しい知識を広く知っていただき、乳がんから引き起こされる悲しみから一人でも多くの人を守る運動です。近年、乳がん罹患者はだんだん増えていて、日本人女性10人に1人の割合で乳がんになると言われています。ただし、早期に発見して適切な治療を受ければ9割以上が治ったと同じ状態まで回復することが可能です。

早期発見のためには検診がとても重要です。しかし、日本の乳がん検診の受診率は、全国平均で約21%ととても低いのが現状です。欧米先進国では70%以上。そこで私たちは、より多くの方に乳がん検診を受けようという思いで、2009年に協立病院で「チームピンクリボン」を結成しました。そして、平日に検診を受けるのが難しい方のために、女性スタッフだけで対応する休日乳がん検診を行うことにしました。

その後は年に3回ほど実施し、今年10周年で25回を数えます。10周年で乳がん検診を受けた方は、延784名になります。毎回予約は、検診後のアンケートからは検診が怖くて不安でしたが、女性スタッフと聞いて思い切りしました。2仕事を休んで日曜日は助かります。みなさん親切に受けて良かったです。友人にも勧めます。など、うれしいご意見をいただきました。

今後乳がんを命を落とす人が一人でも減るよう、みなさんに乳がん検診をお勧めしていきたいと思っております。なお、乳がん検診は平日の診療内でも受けられますので、お気軽にスタッフにお声をかけて下さい。

検診当日は診察室や廊下をピンクのリボンや風船で飾り付け、スタッフもおそろいのピンク色のTシャツを着て、普段とは違う和やかな雰囲気で行っています。また、触診モデルを使った自己検診の指導も、お一人おひとりに行っています。

開始とともに定員を上回る数のお電話をいただき、反響の大きさを実感しています。

協立病院休日日乳がん検診のご案内

検診日/2月17日(日) 完全予約制
予約受付/1月24日(日) 9:30~15:00
お電話で受け付けます。ただし定員になり次第、締め切らせていただきます。
電話/釧路協立病院0154-24-6811
*「乳がん検診クーポン券」をお持ちの方は、ご利用下さい。
*医師の事情で内容が一部変更となることがあります。詳しくは協立病院HPをご覧ください。

友の会支部 新役員紹介



友の会鶴居支部
支部長 釜薙 尚さん
副支部長 草刈直文さん
事務局長 柏木 茂さん

右から釜薙尚さん 柏木茂さん 草刈直文さん

鶴居支部は昨年、支部長・副支部長・事務局長が同時に交代しました。新支部長の釜薙尚さんは、退職を機に鶴居に移り住み18年。下幌呂(しもぼろ)の地区で自治会長を務める経験があります。新副支部長の草刈直文さんは鶴居村の草刈(くさき)地区で友の会21年。地区では友の会ニュースの手配りをしています。地域には元気な高齢者が多く、楽しみながら交流しています。新事務局長の柏木茂さんは、鶴居に住んで3年目。

地域の住民同士のつながりの強さを感じ、友の会や地域の活動に積極的に参加するようになりました。

友の会鶴居支部は、鶴居村主催のサロ活動に支援団体として参加しています。自治体と協力して健康づくりや居場所づくりに取り組み、地域との結びつきが強い支部です。釜薙支部長は「これからは地域のサロンを若い人や一人にしておけない人など、多くの住民が集まる地域づくりの場にしていきたい」と抱負を語りました。

平和憲法守り抜くために

釧路九条の会が市民アピール

太平洋戦争開戦日の12月8日、釧路九条の会は「憲法九条を守れ!市民アピール」の集会を開きました。

冒頭、道東勤医協の吉岡猛先生が釧路九条の会を代表して臨時国会で改憲案上程を断念させることができたのは大きな成果でしたが、改憲をめぐる攻防はまだ続きます。釧路でも改憲反対の運動をさらに広げたい」と挨拶。続けて、6人の市民がそれぞれ立場で憲法と平和への思いを語りました。

日本メノナイト鳥取キリスト教会牧師の三本昭さんは、剣(つるぎ)を持つ者は平和な世界はつくれません。日本は戦争の反省の上に憲法を制定したのに、9条を変えて再び戦争に踏みだそうとしていると警告。

ノルウェーの平和学者ヨハン・ガルトゥング氏の提唱する積極的平和主義を紹介し、安倍首相が言うこの言葉は意味がまったく逆」と批判しました。弁護士の吉田翔太さんは、「権力者を縛る憲法



6人が憲法への思い語る

協立病院2日病棟看護師の久米田志穂さんは、原水禁止世界大会で聞いた爆者の体験談を紹介し、「誰もがその人らしい最期を迎えて欲しい」と看護師として思いを語りました。戦後、私たちの平和な暮らしは憲法9条に守られてきました。私たちが9条を守らなければなりません。私たちが9条を守らなければなりません。私たちが9条を守らなければなりません。

日本メノナイト鳥取キリスト教会牧師の三本昭さんは、剣(つるぎ)を持つ者は平和な世界はつくれません。日本は戦争の反省の上に憲法を制定したのに、9条を変えて再び戦争に踏みだそうとしていると警告。

ノルウェーの平和学者ヨハン・ガルトゥング氏の提唱する積極的平和主義を紹介し、安倍首相が言うこの言葉は意味がまったく逆」と批判しました。弁護士の吉田翔太さんは、「権力者を縛る憲法



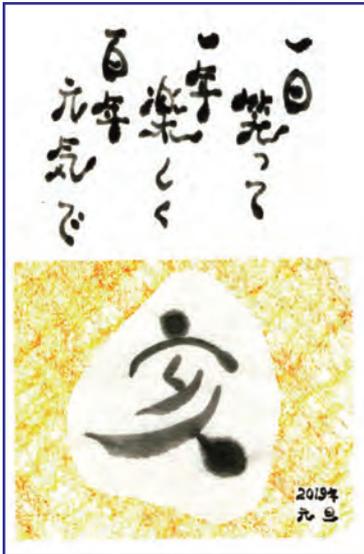
『憲法9条を守れ 市民アピール』発表会見 釧路九条の会

声・心・VOICE

人生、ピンピンコロリといきたいが、そもそもいかにないのが人生。友の会ニュースには、色々な体力づくりや手足が不十分な時につかえる物の紹介していただき、

これからも勉強させてもらいます。

これからの1月に1度のひまわりカフェ。おつくうだなあーと思いつくうたや、おしゃべり、お茶飲み、軽い運動などすると、やっぱり来て良かったあーとつくづく思うのです。出かけなくちゃあ!!



鈿路市・平井洋子さん



鈿路市・高橋明子さん

絵手紙

鈿路市・石川秋子さん



鈿路市・亀井勝子さん



苫小牧市・佐藤和枝さん



1・2月友の会支部の行事予定

Table with 4 columns: Branch Name, Event Name, Date/Time, and Venue. Includes events like '骨に効く食事・ストレッチ' and '新年交流会'.

定例の健康づくり、文化活動の予定

Table with 4 columns: Branch Name, Activity Name, Date/Time, and Venue. Lists various health and cultural activities across different branches.

地域カフェの予定

Table with 4 columns: Cafe Name, Date/Time, and Venue. Lists 'ひまわりカフェ' and '地域カフェすずらん'.

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

おたのしみパズル



A

懸賞応募のきまり

B図①～⑫の中にA図と違う箇所が7つあります。その番号をハガキ・FAXなどで送りください。

正解は

本紙431号(11月号)「おたのしみパズル」にたくさんのお応募をいただき、ありがとうございます。

当選者発表

抽選の結果、左記の10名の方が当選されました。おめでとうございます。

当選者(敬称略)

- List of names: 小関 浩之, 斎藤 孝夫, 須藤 昌則, 山田 孝弥, etc.

B

(絵生駒 薫)