

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

「大腸がん無料検診」受付中

今年度はこれまでに約3千人の方がこの検診を受けました。そのうち、6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。

ユマニチュードで 生きいき介護

ケアコート ひまわり

ユマニチュードとは、フランスで考案・実践されてきた認知症の方に対する接し方の手法です。「人間らしさを尊重する」という意味が込められたフランス語の造語が表すように、介護現場で介護を受ける人と提供する人の人間性や絆を尊重しようという視点に立っています。

利用者さんとしつかり向き合い、丁寧に対応できるようにするのが理想です。

利用者さんの変化

ユマニチュードを取り入れたことで職員からは、「口数の少なかった利用者さんが意思表示をしてくれるようになった」「血圧測定や

採血がスムーズに行えるようになった」など、利用者さんの変化を実感する声があがっています。

また、利用者さんの家族からは「以前よりも元気になった気がする」との言葉をいただくこともあり、職員の励みになっています。



介護スタッフが利用者さんを支えながら
つかまり立ちの練習

人間らしく自然に

ユマニチュードは、あくまでも接し方の一つであり、介護の幅を広げるきっかけにすぎません。利用者さんそれぞれの性格や体調に気を配りながら、適度な距離感を保つなど臨機応変な対応を心がけています。

ケアコートひまわりでは、他の医療機関と連携をとりながら精神安定剤や睡眠薬などの薬への依存度を減らし、利用者さんができるだけ自然に人間らしく過ごせるよう努めています。また、利用者さんの状態や家族の希望に応じて転院等の支援にも力を入れています。

ユマニチュードの基本は4つ

①見つめる

水平に目を合わせ、正面から顔を近づけて、見つめる時間を長くとります。

水平な高さは「平等」、正面の位置は「正直・信頼」、近い距離は「優しさ・親密さ」、時間の長さは「友情・愛情」という前向きなメッセージになります。



③触れる

ゆっくりと、手のひら全体で広い面積をなでるように優しく触れます。

触れるときは飛行機が着陸するイメージ、手を離すときは離陸するイメージです。



②話す

頻繁に、前向きな言葉を使い、優しい口調で、穏やかに話しかけます。

返事やうなずきなどの反応がない場合は、「これから体をふきますね」「温かいタオルを持ってきましたよ」などの言葉をかけ続けます。



④立つ

骨には負荷に応じて骨自身を強くする働きがあります。

適度な荷重をかけることで、筋力の低下や、骨粗しょう症の防止につながります。また、血液循環を改善し、肺の容量を増やすこともできます。



老人保健施設ケアコートひまわり
看護主任
青木奈巳 看護師

普段の介護を より丁寧に

ユマニチュード導入のきっかけは、考案者のイヴ・ジネスト氏が旭川で行った研修に参加したことです。特別な技術を必要としないため、「これならスムーズに現場へ取り入れられる！」と直感し、導入を

決めました。以降、新入職員への研修や不定期の勉強会で学習を重ねています。

現在は、利用者さんと接する職員に「ユマニチュードを実践している」という感覚はなく、普段の介護をより親身で丁寧にしようという意識で取り組んでいます。看護や介護に携わる者だけでなく、全ての職員が



利用者さんと触れ合いながらコミュニケーションをとる介護スタッフ

ご参加下さい！ ボランティア養成講座

道東勤医協の各事業所や地域カフェでは多くのボランティアさんが活躍しています。また、高齢者を支える友の会活動でもたくさんの皆さんが担い手となっています。これらの活動の継続・発展をめざして、今年も「道東勤医協ボランティア養成講座」を開催します。ぜひ、ご参加下さい。

内容/1日目：講義
「ボランティア活動の基本」
「高齢者への関わり方の基本」
2日目：実習
「車いすの援助方法等」
「介護事業所での体験実習」

日時/3月18日(月)～19日(火)
＊両日とも午前9時～12時

会場/よろづ寄り合い処くしろの森
(旧くしろ医院)

お申し込み：道東勤医協法人事務局
(担当：富田) TEL0154-25-6479

2019年GW期間中の診療案内 4月30日(火)・5月1日(水)・2日(木)は 通常診療

道東勤医協の各病院・診療所では、患者様の受診機会を保障するため、4月30日(火)・5月1日(水)・2日(木)は、通常通り診療を行います。

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
					27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	↑ 通常診療 ↑					

「DVD無料貸し出しのご案内」
ケアコートひまわりと同じ建物内にある釧路市中部南地域包括支援センターでは、ユマニチュードが詳しくわかるDVD「優しい認知症ケア ユマニチュード」(冊子1部+DVD3巻)の貸し出しを

無料で行っています。在庫が1セットのみのため、ご希望の方は事前に電話でお問い合わせください。
※お問い合わせ先：釧路市中部南地域包括支援センター
0154-24-1102

くらし守る地方政治に 託したい「私の願い」

選挙に行こう！
知事・道議選挙
4月7日
市町村議選挙
4月21日

来月に迫った一斉地方選挙。投票日は北海道知事と道議会議員の選挙が4月7日、市町村議会議員選挙が4月21日です。地方自治体の役割は「住民の福祉の増進を図ること（地方自治法第一条）」。医療・国保や介護保険、子育て・教育、防災対策等々、地方政治は私たちの暮らしに密着しています。あなたの願いを託す首長や議員の候補を見極め、投票に行きましょう。

子ども医療費助成の拡充を

新日本婦人の会

天井千里さん



北海道の子ども医療費無料制度は2歳までで、3歳から就学前は1割負担、小学生から3割負担と全都道府県の最低レベルです。

この道の基準を上回って独自助成する市町村が増えています。釧路市も小学卒業まで入院のみ非課税世帯580円・課税世帯1割と今回少し拡充しましたが、まわりでは高校卒業まで無料の町村も増えています。私には小3と幼稚園児の子がいます。下の子が川崎

高い国保料の引き下げを

釧路民主商工会

岩淵裕さん



昨年4月から国保の「都道府県化」が実施され、市町村国保から北海道国保に変わりました。昨年度の値上げはありませんでした。

が、それでも国保料が高いのは変わりありません。高い保険料を払いきれない加入者には、滞納処分差し押さえが横行しています。しかも国と道は、多くの市町村が保険料を抑えるために行っている一般会計から国保会計への財政繰り入れを解消する方針で、貫徹

北海道に原発はいらない

脱原発ネットくしろ

岸本聡さん



昨年9月のブラックアウトを忘れちゃダメです。たしかに地震の被害は大変なものだったけれど、どうして北海道全域が停電になら

なければいけないのか。原発を動かしたい北電が電力供給を一極集中させていたせいで、あんなことになったのです。停電による被害も大変な規模だったのに、北電に物申せない高橋道政なんて、ぜんぜん道民目線じゃなかった。脱原発ネットは毎週金曜

高齢者が食べやすい食事の工夫

ひまわり家族介護教室

ケアコートひ



介護度によって提供する食事を工夫することで栄養状態を保つことができます

まわりでは釧路市からの委託を受け、介護にかかわる情報を提供する家族介護教室を定期的に開催しています。2月18日には、ケアコートひまわりの関美香子管理栄養士が講師となり、高齢者でも食べやすい食事の工

夫を紹介しました。飲み込む力が弱くなった、むせやすくなっている人には、食べ物を小さくきざむ、液体にとろみを付けるなどによって安全に食べさせてもらう事ができると紹介。実際にとろみを付けた水を試飲したり、施設で提供している介護食の硬さをスプーンで確かめたりしました。家庭で介護食を作るのが難しい場合に利用できる介護用のレトルト食品も紹介

管理栄養士の

今月の一品

第2回 やわらかポークチャップ



このコーナーは、食療科の管理栄養士がシリーズで担当します。

ポイント

キウイに含まれるたんぱく質分解酵素(アクアチニン)がお肉を柔らかくしてくれます。マヨネーズを使うことでしっかりと仕上がります。弱火でじっくり火を通すことで硬くなるのを防ぎます。

作り方(2人前)

1. 肉は筋切りし叩いて、すりおろしたキウイとにんにくに30分漬け込む
2. マヨネーズを薄く塗り、油の引いたフライパンで弱火でゆっくり焼く
3. 火が通ったら、Aを加えてソースがとろっとする程度に煮詰める

付け合わせ

①ほうれん草ソテー

1. ほうれん草を洗って4～5cmに切る
2. フライパンを火にかけ、バターを溶かし炒める
3. 火が通ったら、塩・こしょうを加え味を調える

②人参のグラッセ

1. 人参は皮を剥き、輪切りにして面取りする
2. 鍋に水を入れ火にかけ人参を加え軟らかくなるまで煮る
3. 火が通ったら、砂糖・塩・バターを加え味を付ける

更に軟らかくする方法

スライス肉を使って、重ねて1枚肉に見立てます。(崩れやすいのでやさしく扱います)ほうれん草は葉先を使います。



(一人分)	エネルギー	214kcal
	たんぱく質	11.2g
	脂質	15.3g
	炭水化物	12.2g
	食塩相当量	0.9g

●材料(2人前)

豚ロース肉	厚切り2枚
キウイフルーツ	1個
にんにく	1かけ
マヨネーズ	小さじ2
サラダ油	小さじ1
酒	小さじ0.5
はちみつ	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ1.5
A 中濃ソース	小さじ1.5
バター	1かけ

【付け合わせ】

①ほうれん草ソテー

ほうれん草	100g
バター	1かけ
塩	少々
こしょう	少々

②人参のグラッセ

人参	40g
砂糖	小さじ1
バター	1かけ
塩	少々

病気と向きあう 気持ちを後押し

きらり看護
第9回

すこやかクリニック

すこやかクリニック

健康増進室長 森田 優子

夫婦二人三脚で
生活改善に取り組んで

健康増進室では、健診を受け要精査、要治療となった方をフォローしています。

会社の健診を受けた40代のBさん。糖尿病をあらわす数値が非常に高く、早急に治療が必要な状態でした。

「ご本人へ連絡を取ろうとしましたが、なかなかつながらず、職場の担当の方にお願したところ、折り返し連絡をくれたのは「代わり」に話を聞いておいて」と頼まれた奥様でした。

「以前から糖尿病のことは健診で言われていたようだけれど、そんなに悪いとは聞いていませんでした。でも、もともと病院にはかかりたがらないほうです。治療については本人にその気持ちがあるかどうか。やはり本人に直接説明してもらったことはできないでしょうか」と奥様は少し困ったようでした。ちょうどBさんは数日後、追加の検査で病院に来ることになったため、直接お会いすることになりました。

Bさんは自覚症状が全くないことから実感が持て

ず、戸惑っているようでした。すぐに治療が必要な状態であり、薬の内服だけではなく、食事や運動などの生活上の取り組みがとても重要だということなど、説明を真摯に受け止めてくれている様子でしたが、医師の診察を受けるまでにはい

たりませんでした。

数日後、奥様から「本人が受診しようかなと言っている」と連絡があり、すぐに医師の診察を予約して治療が始まりました。通院は必ず奥様と二人で来ていた

だくようにしました。奥様は、「薬での治療だけではなく、食事や運動など、食事も気をつけるとなると、私の役割も大きいと思います」と栄養士からの食事指導や看護師からの病

気に関する説明も一緒に聞き、二人三脚で生活改善に取り組みました。

そして薬の効果だけではなく生活面でも頑張っていることが想像できるほど、Bさんの糖尿病の検査の数値は

健康な生活に
つながる

かかわりを

ある日、院内で

私の名札を見て

話しかけてくれ

たのは、初めてお

会いするBさん
の奥さんでした。
「転勤で引越



健康診断の結果を説明する健康増進室の保健師

すことになりました。通勤も公共交通機関を使うようにして、できるだけ歩いていけるように、と考えています。すごく良くなつてびっくりしました。本当にありがとうございます。私はこの言葉を聞き、ご夫婦が健康を意識して、以前とは生活が変化したのだと感じました。

まだ若いBさんの生活習慣病にかかわること、この先の生活を大きく変える転機になったのだと思います。

Bさんのように、治療が必要だと言われても、元氣な自分の身体からは実感が持てず、受け入れるのに時間が必要なものもありま

すが、その方の将来の健康な生活にもつながるのだと感じた出会いでした。

健康
づくり

リハビリ技士の
ワンポイントアドバイス

第34回



第22回『いつでも元氣』交流会

《講演》

気象や天気のはなし
～私たちの暮らしと異常気象、温暖化～



※ お話する人 釧路地方気象台 気象予報士

私たちの暮らしに大きく関わる天気。毎日の予報が気になります。災害や食生活、物価への影響も。異常気象ってナニ？ 災害にどうやって備える？ そうなのか！ と納得できる気象や天気のお話です。ぜひ、おいでください。

とき/2019年3月15日(金)午後1時30分～3時

ところ/道東勤医協会館2階会議室 釧路市治水町3-5 (協立病院となり)

いつでも元氣
2019年3月号 380円

巻頭エッセイ/黄光男さん

岩手で震災支援

学校見守りで元気に宮崎

けんこう教室 漢方と鍼灸

食と健康 認知症予防の敵立



どなたでも参加できます
(参加無料)

読んで得する『いつでも元氣』購読のお申し込みは、もよりの道東勤医協友の会支部または道東勤医協友の会連合会へ。月380円。

主催:道東勤医協友の会連合会/「いつでも元氣」道東販売所
お問い合わせ先 ☎(0154)24-6623

さようなら原発1000万人アクション in 釧路集会



脱原発・持続可能で平和な社会をめざして
酪農家・核廃棄物施設誘致に反対する道北連絡協議会代表委員

久世 薫 嗣さん講演会

く せ し げ つ ぐ

演題:核ゴミ特性マップと幌延

…本当に『地層処分』でいいの？

■日時:2019年3月17日(日) 15:30～17:00

■場所:釧路市生涯学習センターまなぼと多目的ホール

■参加費:500円



2時方向
腰は反らさないように



10時方向
背中をあまり丸めないように

イスに座り、図①のように両肩を2時方向に引き上げて5秒間止めた後、両肩の力を抜いて6時方向に戻して力を抜きます。

次に、図②のように両肩を10時方向に引き上げて5秒止めた後、両肩の力を抜いて6時方向に戻して力を抜きます。この一連の動きを5回から10回繰り返してください。

肩甲骨周囲の血行改善エクササイズ
今回は、肩こり解消に効果的な体操を紹介します。座ったまま手軽にできるので、テレビを見ながらや、ちよと空いた時間に試してください。

協立病院 リハビリ室 理学療法士 金丸 深



地域の助け合いを大切に

友の会音別支部の新年会



歓声と笑い声がたえなかったテーブル対抗ジャンケン

音別支部は恒例の新年会を少し遅めの2月8日に開き、音別町林業研修センターに25人が集まりました。

紺野稔支部長は、地域の人間関係のあたたかさとして民度という言葉を紹介し、「音別の人たちは民度が高く、支え合って暮らしています。友の会もその役割を担っています。今年も地域の助け合いを大切に

友の会連合会は2月16日、今弁護士事務所岡澤史人（おがさわあやと）弁護士を講師に迎え、第29回友の会九条ネット交流会を道東勤医協会館で開催。友の会員と職員合わせて40名以上が参加し、安倍政権が打ち出す改憲案の問題点について学びを深めました。



自民党改憲草案を手に熱弁をふるう岡澤弁護士

改憲阻止へ思い新たに

友の会憲法九条ネット第29回交流会

調。米軍への基地提供や軍需物資の補給に加えて、国際的に集団的自衛権を行使する国と認められることになり、他国による報復攻撃の対象になりかねないと危惧を述べました。参加者からは質問や共感の声が多くあがり、一同憲法改憲阻止へ思いを新たにしました。

❖3月友の会支部の行事予定

たんぽぽ支部	転倒予防ふまねっと	3/ 2(土)14:00	駒 場 会 館
白 樺 支 部	転倒・骨折予防と楽しい脳トレ	3/12(火)10:00	白樺ふれあいセンター
友の会連合会	第22回「いつでも元気」交流会	3/15(金)13:30	道 東 勤 医 協 会 館
中 鶴 野 支 部	第27回定期総会・懇親会	3/16(土)11:00	中 鶴 野 会 館
愛 国 支 部	これからどうなる 医療・介護 私たちの暮らし	3/16(土)13:30	愛 国 会 館
文 苑 支 部	健康ダンス	3/16(土)14:00	文 苑 会 館
美 原 支 部	ふまねっと ボッチャ	3/24(日)13:00	美 原 地 区 会 館
白 糠 支 部	道東勤医協の施設の紹介	3/28(木)10:00	や ま び こ 会 館
たんぽぽ支部	第19回定期総会・懇親会	3/30(土)12:00	若 草 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		3/ 6(水)18:00・3/20(水)18:00 3/ 7(木)13:30・3/21(木)13:30 3/ 1(金)13:30・3/15(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	3/24(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所
	百人一首の会	3/14(木)12:45・3/28(木)12:45	第2・4木曜	鶴 風 荘
	ふまねっと	3/18(月)13:00・3/26(火)13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロン童顔 (えがが)	3/11(月)10:00・3/25(月)10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねっと	3/ 4(月)13:00・3/18(月)13:00	第1・3月曜	大 楽 毛 生 活 館
	太極拳	3/11(月)10:00・3/25(月)10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	3/20(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	冬休みです(5月再開)	第2・4木曜	文苑1丁目南公園
健康サークルすこやか		3/20(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		3/ 6(水)18:00・3/13(水)18:00 3/20(水)18:00・3/27(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		3/ 2(土)10:00・3/16(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	ふまねっと	3/23(土)10:00・3/30(土)10:00	第4・5土曜	
武佐支部	友の会元気ゲームふまねっと	3/ 9(土)10:00・3/30(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	冬休みです		
	あへあほ体操	3/23(土)10:00	第4土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねっと	3/12(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねっと	3/ 2(土)10:00	第1土曜	白樺ふれあい交流センター
阿寒支部	ふまねっと	3/ 8(金)13:00・3/22(金)13:00	第2・4金曜	阿 寒 町 公 民 館
		3/21(木)10:30	第3木曜	ま り む 館
釧路町支部	ふまねっと例会	3/11(月)10:30 3/28(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	ふまねっと	3/19(火)10:00	第3火曜	開 発 セ ン タ ー
別海支部	ふまねっと	3/ 6(水)13:00・3/13(水)13:00 3/20(水)13:00・3/27(水)13:00	毎週水曜	川 上 町 会 館
根室支部	健康サークル・エトピリカA	3/ 9(土) 9:45・3/23(土)10:00	第2・4土曜	ね む る 医 院
	健康サークル・エトピリカB	3/ 9(土)14:00・3/23(土)14:00	第2・4土曜	
	健康サークル・エトピリカA	3/20(水)13:30	第3水曜	パークタウン明治集会場
	喫茶ほっと	3/ 9(土)10:00	第2土曜	ね む る 医 院

❖地域カフェの予定

ひまわりカフェ	3/14(木)13:30	第2木曜	よろづ割り合い処くしろの森
地域カフェすずらん	3/19(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

根室市 安達乃布予さん
デイスサービスでのおしゃべりは、人生の先輩の生き方がわかりとてもためになりま

釧路市 山口美幸さん
どの記事もとてもためになりました。その中でも「きりり看護」の手術の話は、皆

絵手紙
おたのしみパズル

別海町 高橋美子さん
遠方なので参加できませんでしたが、「風邪の話はと



釧路市 平井洋子さん

根室市 大塚純子さん
雪原に鶴のつがいが舞い、歌い

※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。

ヒント・ユリ科の球根植物
和名は鬱金香(いかりんこ)
① ◎◎ウグノ○○イ
日本列島付近で発見が
相次ぐ「幻の深海魚」
② ○ソ◎◎物語
動物を題材とした
古代ギリシアの寓話集
③ ◎ヤ○○ジ
「挑戦」を英語で言うと
④ ○イタ◎
野球などの夜間試合
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。
【1月号の正解発表】
正解は①③⑥⑦⑧⑨⑩で
した。次の10の方に図書カ
ードをお送りします。(敬称略)
普津澤真紀子、高屋義弘、尾
形純子、斉藤義明、瀬戸清
美、辻洋子、前田たみ子、松
沢博子、河口功、千葉桂子
応募140通 正解136通