

きめ細かな支援が強み ～釧路協立病院訪問リハビリ～

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



舌を上下に動かして舌の筋力訓練を指導する山崎言語聴覚士

訪問リハビリテーション（以下、訪問リハビリ）は理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が、通院・通所が難しい方の自宅や施設へ訪問して行うサービスです。利用者さんの生活環境に合わせて心身機能の維持・回復を目的に訓練を行います。釧路協立病院の訪問リハビリ部門には理学療法士1人、言語聴覚士1人が在籍し、それぞれ一日5～6人の利用者さんにリハビリを行っています。

多面的アプローチで 気力・体力が回復

65歳のSさんは、6年前に脳梗塞を発症し、左半身の麻痺と発音・発語・嚥下（えんげ）障害が残っています。当初は自宅で一人暮らしをしていましたが、食事を

とる機能の低下により十分な栄養をとれず、体重が減少して自力での歩行が困難になってしまいました。さらに、緑内障で目が見えづらく、家に

閉じこもりがちな生活を送っていました。一人暮らしが難しくなり、高齢者住宅へ入居したのが3年ほど前。現在は筋力をつけるためにくしろデイサービスセンターへ通所するのと併せて、週1回協立病院の訪問リハビリを利用しています。

口腔機能と食事の改善

Sさんの訪問リハビリは、高齢者住宅のケアマネージャーから相談を受けて始まりました。担当の山崎良寿言語聴覚士は、Sさんの状態を見ながら、機能訓練だけでなく、食べやすく、必要な栄養をしっかりとれるように食事の見直しを行いました。

まず、訪問歯科と連携して、病後の後遺症で十分に機能しなくなった舌や口腔

ラーメンを食べに行きたい

言語聴覚士が行う訪問リハビリでは、舌やのどの筋力訓練と発音・発語の練習を中心に行っています。札幌に住む娘さんやお孫さんと電話で話したことを、嬉しそうに伝えてくれたSさん。「以前より話せるようになったので、もっと発音を良くしたい」とリハビリに意欲的です。

内の動きを補助する補助具を作製してもらい、機能訓練をすすめました。

また、高齢者住宅の職員や主治医のいる医療機関とも力を合わせました。栄養補助食品の摂取を始めたほか、Sさんが食べやすいようにおかずを刻んでとろみをかけるなど、誤嚥（ごえん）

誤嚥が減り栄養状態が改善したSさんは、デイサービスでのトレーニングの効果もあり、44キロだった体重が52キロまで回復しました。

こうした多面的できめ細かな支援により体力が回復したSさんは、室内を歩行器なしで歩けるようになりました。また、以前よりも積極的に体を動かすようになり、表情にも明るさが戻りました。

病気になる以前は調理師として働いていたこともあり、もともと食生活が大好き。高齢者住宅入居当初は、思うように食事をとれないことにストレスを感じていたそうです。

今では時々食材を買って、自室の電子レンジで簡単な調理をするなど、少しずつ食事を楽しめるように

●2019年連休期間中の診療案内
4月30日(火)・5月1日(水)・2日(木)
道東勤医協の病院・診療所は通常通り診療を行います。

なりました。目下の目標は、歩いて好きなラーメンを食べに行くこと。6月の訪問リハビリ卒業をめざし、言語聴覚士と二人三脚で歩んでいます。

訪問リハビリの利用手順

- ① 担当のケアマネージャーに相談し、リハビリを行う事業所を決める
- ② 主治医に診療情報提供書を作成してもらう
- ③ 事業所と契約
- ④ 事業所で診察を受け、医師がリハビリ計画書を作成
- ⑤ リハビリ開始!

訪問リハビリを利用するには

訪問リハビリを受けられるのは、要介護認定を受けており、自宅や高齢者住宅、老人ホームなどに入居している方です。
利用する事業所の医師による診察と指示が必要です。

訪問リハビリと通所リハビリ それぞれの長所と短所

訪問リハビリ	
長所 ・きめ細かな対応が可能 ・生活環境に合わせてリハビリを受けられる ・マイペースで続けられる	短所 ・使用できる機器に制限がある ・他の利用者との交流がない ・入浴や食事などのサービスを受けられない
通所リハビリ	
長所 ・機器や設備が充実している ・他の利用者との交流がある ・食事や入浴などのサービスも受けられる	短所 ・車いすへの移乗や自宅内での移動など、日常生活に沿ったリハビリを受けにくい ・本人・家族の身体的、時間的な負担が大きい

自立へ向けて支援 ～スタッフの想い～

釧路協立病院リハビリ室 言語聴覚士 山崎良寿



利用者さんのところへいかうと生活実態が見えてきます。身体の不調以外でも何か困っていることがないか、メッセージを汲み取れるよう心がけています。また、単に機能訓練を行うだけでなく、支援にあたる家族や入居中の高齢者住

宅などとも連携をとりながら、利用者さんが自立した生活に近づけるように手助けをしています。
2025年には、団塊の世代およそ800万人が75歳以上の後期高齢者となります。認知症やがんなど、在宅療養を選ぶ人の増加も予想され、訪問リハビリへの需要も高まるのではないのでしょうか。
日常の生活動作だけでなく、利用者さんの生活の質を高められるように接していきたいと思っています。

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

今月は統一地方選挙の月。北海道知事と道議会議員の選挙投票日は4月7日。4月21日には釧路市をはじめ多くの市町村で市町村議会議員選挙が行われます。医療・介護、子育て・教育、地域経済、安全・安心なまちづくりなど、地方政治は私たちの生活に密着しています。あなたの願いを託す候補を見極め、必ず投票に行きましょう。

生活に密着した問題取り上げて

釧路生活と健康を守る会

磯貝 久さん



料を抑える一般会計からの財政くり入れもゼロにしました。市民に我慢を強いて、市の貯金である基金が今は80億円以上あるそうです。今年の冬は数年ぶりに灯油代が1リットル100円を超えました。道内で半数以上の市町村が福祉灯油を実施しているのに、要望しても市

釧路市はかつて財政健全化を理由に「敬老祝い金」も「ぬくもり助成金」も、市独自の福祉制度は全部なくしてしまいました。国保

無料低額診療の薬代助成を

はるか薬局

藤原 剛 史さん



院とすこやかクリニックが実施し、経済的な困難を抱える方を救っています。ところが、保険調剤薬局は無料低額診療事業の対象となっていないため、病院で窓口負担が免除されても、院外処方箋の薬代には窓口負担が生じています。国は制度改定を検討課題とし

「無料低額診療」は、生活困窮者などに対して医療機関が一時的に無料か低額な料金によって診療を行う事業です。釧根では協立病

米軍演習に毅然とした対応を

米海兵隊矢別移転訓練反対釧根連絡会

古川 晃 男さん



陸上自衛隊矢別演習場では沖縄米海兵隊の移転実弾射撃訓練がほぼ毎年、実施されています。また、日米合同演習も計画され、昨年

は震災で中止になりましたが米軍のオスプレイ訓練も予定されました。国は十勝に中継基地を設けると言っていますから、今後、オスプレイが道東に飛来する可能性は否定できません。

さらに、昨年は自衛隊の戦闘車両8両が、ごう音を立てて西港から夜の市街地

看護師になる夢を応援します

道東勤医協では、3月2日、この春から看護学校に入学する学生を対象に、看護師になる夢を応援する看護体験企画「ナースエッグ」を開催し、6名が参加しました。



医療現場での体験談を語りながら注射の実技指導

参加者は、模型を使った注射やベッドメイクなどの看護学校で習う技術の練習

ボランティア養成講座開催

道東勤医協は3月18日・19日、くしろの森とケアコートひまわりを会場にボランティア養成講座を開催。「介護の分野で仕事をしてみたい」「70歳になったのを機に新しいことに挑戦したい」などの希望で3名が受講しました。

認知症の患者との関わり方や車イスの扱い方の講習を受け、ケアコートひまわりで利用者のレクリエーションにも参加しました。参加者からは「とても楽しかった。利用者さんと目線を合わせて会話ができた」「車イスに乗るのは思いのほか難しかった。乗る人のスピード感に合わせる必要だね」など、実際の体験で感じたことを交流しながら取り組んでいました。

講師を担当した職員は、「ボランティアさんがいることで、レクリエーションの機会を増やし、利用者に豊かな時間を送ってもらえます。ぜひ、介護現場にボランティアに来てほしいです」と呼びかけました。



車イスで段差を乗り越える手順を学ぶ参加者

看護奨学生募集 奨学金 月額40,000円

(卒後一定期間の勤務で返済免除)



経済的な援助だけでなく、医療現場での豊富な看護体験企画を開催し学生生活をサポートします。看護学生さんをご紹介します。

資料請求・お問い合わせ
釧路協立病院看護長室
☎(0154)24-6811

や、入院食の試食などを体験。また、患者の願いに寄り添う民医連看護の事例の紹介、看護学生生活の体験談やアドバイスを聞く座談会も行いました。初々しく実技に挑戦した

参加者からは「思った以上に難しく練習が必要と感じた」「患者さんにとって良い看護を考えられるチームに感動した」などの感想が話されました。

終了後には、道東勤医協の看護奨学生制度の説明会も開催しました。



気象情報の活用で適切に避難を『いつでも元気』交流会

私たちの暮らしと異常気象・温暖化

釧路地方気象台土砂災害気象官

茶木平哲哉氏が講演

3月15日、友の会連合会は「第22回いつでも元気交流会」を開催し、道東勤医協友の会に30人以上が参加しました。毎年の交流会には文化講演を位置づけており、今回は釧路地方気象台土砂災害気象官の茶木平哲哉（ちぎらへい）氏を招き、異常気象や温暖化について講演していただきました。講演は、気象用語や天気予報の見方から始まり、多発する気象災害の実際、温暖化が進む釧路地方の気象、災害対策など多岐にわたりました。

多発する気象災害から身を守ろう

近年、日本各地で大雨による浸水害、土砂災害など気象災害が多発しています。1時間に50ミリ以上の短時間強雨の発生回数は増加の傾向が明瞭です。大雨による災害から身を守るために

参加者の皆さんは身近な話題に興味津々

は、早めの情報収集が大切です。注意報が発表されたらテレビやラジオ、インターネットなどで気象情報を集めましょう。警報は危険が身近に迫っている状況なので危険な場所に近づかず、避難勧告・指示が出されたら従ってください。土砂災害は指定さ

れた危険区域に近づかないこと。また、概ね30度以上の斜面は雨がやんだ後も崩れる可能性があります。指定区域以外でも絶対に安全とは言えません。河川の洪水は局地的な大雨による急激な増水と、上流に降った雨にも注意が必要です。「もしかしら崖が崩れるかもしれない」「川が氾濫（はんらん）するかもしれない」と、万が一を想定することが大切です。

温暖化で漁業にも大きな影響

温暖化の影響で釧路市の平均気温は上昇しています。特に冬は100年前に比べ2.3℃の上昇、最低気温は3.2℃上昇と顕著です。気温の上昇率は日本国内でも特に道東地域が高くなっています。さらに日本の温暖化の将来予測では、21世紀末にかけて北海道が全国平均を上回る5℃程の上昇で、大雨の増加、降雪量の減少が予測されています。温暖化の影響で海水温も

上昇しており、増加した大気中の二酸化炭素が海水に溶け込むことで酸性度が上昇しつつあります。その結果、サンマ漁獲高の減少や、貝類・蟹などの生育に悪影響を及ぼしています。

4つの避難方法と地域の防災力が大切

避難勧告が出されたら、行政の指示に従って安全な場所へ避難しましょう。日頃からハザードマップや、自宅・職場近くの避難所を確認しておくことでスムーズに避難できます。

ただし、避難場所への移動が常に安全とは限りません。周囲の状況を把握しながら避難してください。避難の方法は次の4つです。

①待避 自宅や職場などの居場所や安全を確保できる場所に留まります。

②垂直避難 高齢の方や、浸水で動きがとりにくい場合は、屋内で2階以上の高さの場所へ移動するほうが安全です。

③水平避難1 ハザードマップ等に示された避難場所へ移動します。

④水平避難2 近隣の知人家等に避難します。

いざという時に頼りになるのはご近所の方です。ご自身と地域の防災力を高めていただきたいと思います。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2019 4月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ／三宅晶子さん

けんこう教室 お口の若さを保つには

ともに紡ぐ物語 北多摩クリニック

新連載 お金をかけない健康法

うつぴよ

載 世界の子どもたち

「いつでも元気」道東販売所 ☎(0154)24-6623

健康づくり

リハビリ技士のフンポイントアドバイス

肩こり解消 ②

第35回

先月に続き、肩こり解消に効果的な体操です。肩甲骨の動きを意識しながら行ってください。

協立病院リハビリ室 理学療法士 金丸 深

肩甲骨平泳ぎエクササイズ

図①

図②

① イスに座り、左右の肩甲骨の間が広がるのを意識しながら、平泳ぎのように両手を前に突き出して5秒間止めます。図①のとき、あごは軽く引いておいてください。

② 次に、両肘を後ろに引くことで、左右の肩甲骨の間を近づけて5秒止めます。図②のときも、あごは軽く引いておいてください。

この一連の動きを、5〜10回繰り返してください。

健康レシピ

第3回

カボチャのミルク煮

管理栄養士の 今月の一品

今回は、塩分を控えたい方におすすめの「乳和食」を紹介します。塩分が少なくても牛乳のコクや旨味が美味しくいただけます。意外な組み合わせですが、違和感なく食べられますので、お試しください。

材料2人分

カボチャ	150g
牛乳	200ml
味噌	小さじ1
枝豆	少々

- カボチャを一口大に切る
- 鍋に牛乳と味噌を加え、カボチャを入れて軟らかくなるまで15分程煮る
- 仕上げに枝豆を入れて更に1分程煮れば完成



笑顔あふれる、わかがえりレッスン

友の会白樺支部医療懇談会



白樺支部は3月12日、「介護予防体操と脳トレ」の懇談会を白樺ふれあい交流センターで行いました。支部では定例のふまねつと以外に年3回の懇談会開催をめざしています。この日は雪の影響で参加が10人でしたが、笑顔があふれる楽しい会となりました。

習や後だしジャンケンで気分をほぐし、続けてストレッチ体操で身体をほぐしました。童謡にあわせた指体操やお手玉まわしでは「あれ？変だ」「脳が活性化しているわ！」と笑い声がはずみ、休憩をとって足腰を鍛えるおしり歩き、スクワットなども行いました。

今回、指導してくれたのは「わかがえりレッスン」サポーターの3人。支部では市の介護高齢課に講師派遣を依頼しましたが、3人は支部のふまねつにも参加する顔なじみです。身体が一番柔らかかったのは今年6月で88歳になるという小山晶子さん。「ふまねつ」と市の健康教室にも出ているんです」と笑顔で話してくれました。

先日、当番病院だった協立病院を初めて受診しました。医師や担当職員の顔写真と氏名が紹介されており「見える医療」に安心感を覚え、X線撮影から受付の方、職員さんの対応が親切で好感を持ちました。ありがとうございます。

『友の会ニュース』をいつも楽しみにしています。元気な皆さんの写真や記事が良いですね。

日差しが暖かく雪解けも進みました。この時期こそ、風邪をひかないように気をつけています。

帯広市 岩間弘子さん
※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。

江別市 佐竹義和さん
4月は一斉地方選挙。『友の会ニュース』に載っていた通り、私達の暮らしに密着していますね。私達の願いを託せる候補を応援しましょう。

釧路市 青木智子さん
『友の会ニュース』をいつも楽しみにしています。元気な皆さんの写真や記事が良いですね。

釧路市 篠田雄一さん
先日、当番病院だった協立病院を初めて受診しました。医師や担当職員の顔写真と氏名が紹介されており「見える医療」に安心感を覚え、X線撮影から受付の方、職員さんの対応が親切で好感を持ちました。ありがとうございます。

帯広市 岩間弘子さん
※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。

帯広市 岩間弘子さん
※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。

元気を

お届け

友の会阿寒支部

東海林夏江さん

友の会ニュースの配達活動に参加している
会員を紹介する新コーナーです！

で声をかけてくれた地元の人、配達活動に参加してくれるようになったのは嬉しかったです。

しい思い出です。今は配達に参加してくれる会員が増えたので、自宅周辺で顔見知りのご近所さんにニュースを届けています。心待ちにしてくれている人もいて楽しいですよ」と話してくれました。



第90回メーデー釧路地域集会

5月1日(水)18:00～
国際交流センター前イベント広場

憲法施行72周年釧路集会

5月3日(金)10:00～
コーチャンフォー釧路文化ホール
講演/関西大学教授 高作正博氏

❖4月友の会支部の行事予定

興津支部	ランチ・カレーの会	4/ 9(火)11:45	晴海町内会館
------	-----------	--------------	--------

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

たんば支部	わかがえりレッスン ふまねつと	4/ 9(火)10:00 4/13(土)14:00	第2火曜 第2土曜	若草会館 駒場会館
ひまわり支部	陶芸教室	4/ 3(水)18:00・4/17(水)18:00 4/ 4(木)13:30・4/18(木)13:30 4/ 5(金)13:30・4/19(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 百人一首の会 ふまねつと 健康サロン童顔(えがが)	4/28(日)11:00 4/11(木)12:45・4/25(木)12:45 4/15(月)13:00・4/23(火)13:00 4/ 8(月)10:00・4/22(月)10:00	第4日曜 第2・4木曜 第3月曜・第4火曜 第2・4月曜	鳥取地区集会所 鶴風荘
大楽毛支部	ふまねつと 太極拳	4/ 1(月)13:00・4/15(月)13:00 4/ 8(月)10:00・4/22(月)10:00	第1・3月曜 第2・4月曜	大楽毛生活館
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	4/17(水)10:00	第3水曜	芦野会館
文苑支部	ルディックウォーキング	4/11(木)13:30・4/25(木)13:30	第2・4木曜	文苑1丁目南公園
健康サークルすこやか		4/17(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		4/ 3(水)18:00・4/10(水)18:00 4/17(水)18:00・4/24(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		4/ 6(土)10:00・4/20(土)10:00	第1・3土曜	さくらテイスビスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねつと	4/27(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	4/13(土)10:00	第2・5土曜	平成荘
春採支部	ルディックウォーキング あへあほ体操	4/12(金)11:00 4/27(土)10:00	第2金曜 第4土曜	春採湖周辺
興津支部	ふまねつと	4/ 9(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねつと	4/ 6(土)10:00	第1土曜	白樺ふれあい交流センター
阿寒支部	ふまねつと	4/12(金)13:00・4/26(金)13:00 4/18(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	4/15(月)10:30 4/24(水)13:30	第3月曜 第4水曜	別保日の出会館 北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	4/16(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	4/ 1(月)13:00・4/ 8(月)13:00 4/15(月)13:00・4/22(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 健康サークル・エトピリカB 健康サークル・エトピリカA 喫茶ほっと	4/13(土) 9:45・4/27(土)10:00 4/13(土)14:00・4/27(土)14:00 4/17(水)13:30 4/13(土)10:00	第2・4土曜 第2・4土曜 第3水曜 第2土曜	ねむろ医院 パークタウン明治集会場 ねむろ医院

❖地域カフェの予定

ひまわりカフェ	4/11(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	4/16(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

絵手紙



おたのしみパズル

ヒント…アレルギー疾患の一種

① ◎ノハ○
おからの別名

② イ○○レ
物価上昇を表す経済用語の略語

③ ◎○○サ○
読書や執筆などをするための部屋

④ ◎○○ミ
代表作は『異邦人』

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。

2月号の正解発表
正解はエホウマキでした。次の10の方に図書カードをお送りします。(敬称略)

遠藤チヨ子、佐藤英子、渡部航、洋上田由喜子、吉田エミ子、椎名智子、畠山裕子、久保たえ子、平ふみ子、釜沼末子
応募101通 正解100通

賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。

締切り 5月10日。発表は6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。