

本人も家族も笑顔でくらせるように 『ひまわり家族介護教室』

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」実施中

今年これまで約1千6百人の方がこの検診を受け、5人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、ぜひご活用ください。

家族の思い受けとめる場に

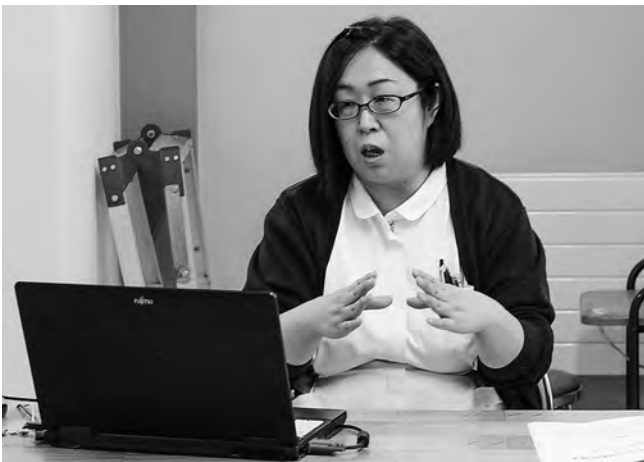
老人保健施設ケアコートひまわりでは、「ひまわり家族介護教室」を2カ月に1回開き、介護の知識や家庭での介護技術、介護サービスの利用法などを参加者に分かりやすく学んでもらっています。また、学習だけでなく、家族介護者の経験を交流し、その苦労や悩みを受けとめる場にもなっています。

認知症ケアは 相手を尊重して

家族介護教室ではこの間、「怒りのコントロール」「高齢者が食べやすい食事の工夫」「これからの施設の選び方」などをテーマに実施してきています。8月27日の介護教室は、「認知症のケア」について、ケアコートひまわり認知症専門棟の青木奈巳看護主任が講



利用者さんを見つめて話しかける介護職員



認知症ケアについて説明する青木奈巳主任



施設の選び方をテーマに行われた6月の家族介護教室

家族が心に余裕持つて

青木主任は認知症にはアルツハイマー型、レビー小体型、脳血管性などの種類があり、それぞれ症状の表れ方が違ってくることを説明し、認知症ケアの基本は「相手の尊厳を尊重して接することが一番大切」と、介護者の寄りそう姿勢の大切さを強調しました。

「ユマニチュード」に話を移した青木主任は、ユマニ

さらに、介護する家族が精神的な負担を抱え込んでしまう現実もあることを指摘し、「頑張らない、抱え込まない、弱音を吐いてみる、比べない、大変な症状がずっと続くことはない」と

と心を軽くする5つの心得を紹介。「認知症の高齢者を抱える家族のケアも大切。笑顔でいられるよう支援し、心の余裕を持つて欲しい」とアドバイスしました。

どなたでもご参加いただけます

ひまわり家族介護教室

次回は、10月28日(月)午後3時

老人保健施設ケアコートひまわり1階会議室

嚥下障害と誤嚥性肺炎について

講師 ケアコートひまわりリハビリ室
言語聴覚士主任 佐々木 礼朗
お申し込み ケアコートひまわり(多田・浅野)
電話68-5078



介護に関心のある方は ぜひご参加下さい

老人保健施設ケアコートひまわり
支援相談員 多田 委代

近ひまわりに夫を人所させた妻が、話しかけても言葉が出てこなく、思いをくみ取れずもどかしかったことなど、口に出せずにいた家庭での介護の苦労を淡々と語りました。

家族介護教室は2006年から市の委託事業として開始し、私は5年前から運営を担当しています。どのようなテーマが求められているのか、アンケートを行ったところ、希望の多かった順に、認知症ケア、リハビリ、介護技術、施設の選び方、食事、口腔ケア、嚥下などの回答が得られています。

これまでの参加者は延30人程になっていますが、こうした場が必要な方は地域にもっと欲しいと思います。家族介護教室は、家族介護者はもちろん、介護に関心をお持ちの方ならどなたでもご参加いただけます。参加費はかかりませんので、ぜひご参加下さい。

9・10月
友の会月間

学習・健康づくりで交流 支部活動が活発に

「友の会の仲間ふやし月間」も折り返し。各支部で医療懇談会や健康づくりなどが活発に行われ、医師や職員とも交流しています。

澁谷医師がふまねつと初体験

友の会たんぽぽ支部ふまねつと懇談会

9月7日、友の会たんぽぽ支部は駒場会館でふまねつと懇談会を開催。今年4月から釧路協立病院内科医長を務める澁谷仁美医師が参加し、地域の会員11人と交流を深めました。

ふまねつと初体験の澁谷医師は、「患者さんからふまねつとの話を聞くことが多く、一度やってみたくて思っていました。緊張しま



笑顔でふまねつとをする澁谷医師

は食べなくても大丈夫？」など、日頃の不安や疑問が多数あげられ、澁谷医師が丁寧に答えました。澁谷医師からは、「健康づくりにはコミュニケーションの場が大事」との言葉があり、山崎玄二支部長は、「支部の皆さんには健康で長生きしてほしい。大腸がん検診をぜひ受けて」と呼びかけました。

本人の思いに寄りそう在宅医療

友の会桜ヶ岡支部・医療懇談会

9月7日、桜ヶ岡病院の待合室で桜ヶ岡支部が医療懇談会を開き、職員と友の会員合わせて27人が参加しました。

テーマは「在宅医療と訪問看護」。訪問看護ステーションすこやかかの飯田忍看護主任が、訪問看護を利用するまでの流れや、訪問診療を行う医師やヘルパーなどとの連携、費用について説明しました。

病気を抱えながらも住み慣れた家で過ごしたい、という希望をもつ患者さんの在宅医療について、飯田看護主任は、「家での利用者さんは病院では見られない和

らいだ表情をしています。本人の希望や目標を大切に、どうしたら在宅生活を支えられるかを、チームで考えています」と、患者さんを中心に様々な職種が連携しながらケアをしていることを紹介しました。



「患者さんの希望や病気の状態にあわせて、在宅と病院とで療養の場を使い分けることも可能です」と語る飯田主任

特定健診・がん検診など 友の会会員特典あります

友の会健診は検査項目を追加 特定健診・友の会健診

「特定健診」は生活習慣病の兆候を早期に発見するための健診です。毎年健診を受け、身体の変化を確認しましょう。釧路市・釧路町は健診料を無料にしています。定期に通院されている方も、全身の状態を調べるため年に

大腸がん無料検診

すべてのがんの中で日本人の罹患数が多いのが大腸がんです。死亡数も肺がんに次いで多く、増加しています。2年に1度受けましょう

乳がん検診

乳がんは、日本人女性がかかるがんの第1位で、12人に一人が罹患すると言われています。乳がんで命

会員価格で受けられます 半日ドック・入院ドック

「半日ドック」は友の会員価格1万8千円、一泊二日の「入院ドック」は同4万円（各税別と、大変安価です。オプションで乳がん前立腺がんの検診などを加える

10月末には開始予定 インフルエンザ予防接種

10月末にはインフルエンザの予防接種が始まります。道東勤医協では、今年も

特定健診は、事前にお申し込み下さい

- すこやかクリニック TEL 0154-24-8405
- 桜ヶ岡医院 TEL 0154-91-7111
- ねむる医院 TEL 0153-22-2563

認知症の人と共に暮らす まちづくり研修会

主催	会場	日時	講師	講演
北海道認知症の人を支える家族の会	釧路町保健福祉センターあいばーる	10月5日(土)13:30~	伊古田 俊夫氏	北海道勤医協中央病院名誉院長

認知症の早期発見と 予防について

みんなと笑顔をつなぐ月間誌

いつでも元気

MIN-IREN

2019 10月号 380円 好評発売中

巻頭エッセイ/うじき つよし氏

けんこう教室 ワクチンで守るいのち

鳥のたまり場 小豆島

映画 人生をしまう時間

新連載 心をつづって

友と健康 班会で作るおやつ

「いつでも元気」道東販売所
☎0154(24)6623

鳥取支部の小熊さんが マスターズ水泳記録会

女子80〜84歳自由形の 3000M・1500M 全国1位の快挙

友の会鳥取支部の活動に参加している小熊敏恵さんが、日本スイミングクラブ協会マスターズ水泳記録会の女子80〜84歳自由形3000Mで67分40秒56のタイムで全国の大会記録を更新して1位、さらに1500Mでも1位になる快挙を達成しました。

きっかけは健康のため

全国1081のスイミングクラブが登録する大会で大記録を打ち立てた小熊さんに水泳歴をうかがうと、意外にも泳ぎ始めたのは45

歳から。きっかけは健康への意識でした。

ある日、体調に変化を感じ、受診したところ更年期障害と診断され、薬が処方されました。しかし、「このまま薬を飲み続ける生活

になる前に、何かやってみよう」と思い、水泳を習うことにしました。それまで本格的にスポーツをしたことはなく、健康づくりのつもりで始めた水泳ですが、上手な人にコツを聞いたりしながら、最初は鳥取温水プール、そして釧路スイミングクラブで練習を続け、記録会や屈斜路湖の水泳大会に参加するようにまでなりました。

今年の記録会を目標に、

昨年からは練習を続けていましたが、「タイムを気にして目の色変えてやるのは嫌」と平常心で本番に臨んだそうです。

様々な挑戦を楽しんで

小熊さんは友の会ニュースの配達もしています。配達を始めた理由は「歩くのは身体に良いから」。みずから手配り活動に参加しました。顔見知りの人とあいさつをかわしながら、自宅の近所を配り歩きます。

ふまねつとや「丑の会」など友の会鳥取支部の健康づくり活動への参加のほか、卓球にカラオケ、パークゴルフ、ボウリングなど、忙しいくらいに活動的な生活を送っている小熊さん。友人が多く新記録達成時には、お祝いの連絡がひっきりなしだったそうです。

元気の秘訣を聞くと「私は新しいことを始めるのが苦にならない。いろんなことに挑戦して楽しんでやるのが大事」と教えてくれました。



お気に入りのベストスイマー賞の表彰楯を持つ小熊さん

健康づくり

リハビリ技士の ワンポイントアドバイス

第41回

ハト胸体操

「骨折転倒予防DVD」体操紹介第2弾です。

今回は10個の体操のうち2番目の「ハト胸体操」になります。

おなが潰れる
息を吸う
息を吐く

猫背気味の方は多いのですが、年齢を重ねると少しずつ背中が曲がってきます。

背中が曲がってくると

バランスが取りにくくなって転びやすくなってしまう。

また、背中が曲がってくると、



① イスに座り両手を組んで頭の上にあげます。

むせやすくなる(誤嚥)

このように、誤嚥性肺炎になる危険が増えてしまいます。そこで、背中の動きを良くして、良い姿勢を保てるようにするのが「2.ハト胸体操」です。



② 組んだ手が頭の後ろに来るように手を下ろし、胸を反らせます。

③ 組んでいた手を前に伸ばし、背中を丸めます。



④ それぞれ3回ずつ行います。

管理栄養士の 今月一品

椎茸の簡単チーズ焼き



健康レシピ

第9回



材料(2人分)
生椎茸.....1パック(5個)
ツナ缶.....1缶(70g)
マヨネーズ.....大さじ1(12g)
スライスチーズ.....1枚(15g)
パセリ.....少々

カロリー 349kcal たんぱく 19.1g
脂質 29.3g 塩分 1.1g

作り方

- ①椎茸は石づきを取り除く。
- ②ツナ缶は水分を切り、マヨネーズとよく混ぜ合わせる。
- ③椎茸の裏側に②のツナマヨをのせ、チーズを更にのせる。
- ④オーブントースターにアルミホイルを敷き、チーズが上側になるように椎茸を並べ、5分間焼けばできあがり。

★ツナ缶を水煮に、マヨネーズを低カロリーに変えると更にヘルシーになります。

友の会ニュースで

元気を お届け

友の会星が浦支部
佐々木文彦さん

20年ほど前から星が浦と鶴野が接する地域の配達を担当しています。



30年前に星が浦に引っ越してきて、友の会を通じて顔見知りがたくさんできました。近所の買い物や食事のお店などで、よく声をかけてもらっています。

友の会の医療懇談会には家族で楽しく参加していて、子供が小さいときは皆さんに優しくしてもらっていたのが思い出です。特に支部の皆さんと山花リフレに行くのが楽しみでした。また行きたいなあ。

友の会ニュースは50部くらいを妻と二人でウォーキングを兼ねて配達しています。広い地域ですが、手分けはしないで、夫婦の会話を楽しみながら一緒に配っています。

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

いびきいびきニュース

医師や友の会と交流し決意新たに

医学生5人が実習

北海道民医連の奨学生に
なっている医学生5人が8
月21日から3日間、実習の
ため道東勤医協を訪れまし
た。



最高の学びの場でしたと報告する5人の医学生

1日目は職
員研修会に参
加し、時沢享
初代理事長か
ら地域に出て
住民と共に医
療を創ってき
た設立の頃の
講演を聞きま
した。
2日目は訪
問診療や各科
の外来、病棟
診療所などに

分かれて、医療・介護活動
を見学。医師や各職種と交
流しました。
また、3日目には友の会
の役員と懇談し、各地に広
がる健康づくり活動が自主
的に行われていることに感
心していました。

最終日の夜には実習報告
会が行われ、有意義な学び
の3日間だったことが口々
に語られました。外科志望
で原先生や吉岡先生らと接
した琉球大5年生の岡野聖
都さんは、「素晴らしい先
生方やスタッフがいるこの
病院で働きたい」と思いま
した。自分も「あの先生が
いる病院なら行きたい」と、
学生にも患者さんにも思
ってもらえる医師になりたい
と決意を語りました。

くしろの森でホーキ星の会を支える

友の会鉄北支部総会

鉄北支部は9月19日、支
部総会を開き13人が参加。
この日は毎月第3木曜に
「くしろの森」で開かれて
いる「ホーキ星の会」の日。
お食事会の準備を担ってい
る支部の会員さんたちが残
り総会開催となりました。

友の会連合会の亀井
武会長は、「鉄北支部は
1986年に美原支部に次
いで市内2番目に結成され
ました。今はくしろの森で
の取り組みにご活躍いただ
いている。今後も活動の継
続を」と挨拶しました。
支部事務局次長を務める
ケアコートひまわりの中田
克志さんが、昨年はひまわ

りカフェの参加者などに働
きかけ会員を13
人増やし目標
を達成したこ
と、ひまわり平
和夏まつりでパ
ザーを担当した
こと、ホーキ星
の会で食事づく
りの中心的な役
割を担っている
ことなどを報告
し、確認されま
した。

総会は短時間
で終わりました
が、その後「山
花リフレの温泉
にみんなで行き



会員の結びつきも強めましょうと確認した鉄北支部の皆さん

声・心・VOICE

釧路市 干場洋子さん

谷藤栄子さんの戦争体験
の記事を拝見しました。切
り取って、孫が遊びに来た
ときに読ませます。

根室市 安達乃布予さん

秋風が吹きすすかり涼し
くなりました。日暮れも早
くなり、少し心細いです。
10月から消費税が上がると、
生活が一段と厳しくな
ります。不安を招く政治を
一掃したいですね。

釧路市 森茂則さん

大腸がん無料検診、今年

も陰性でした。ありがとう
ございました。

釧路市 安藤さくらさん

友の会ニュースに、しば
らく会っていないかった知人
の写真が載っていてびっく
り！元気に活動している様
子を見て安心しました。

釧路市 鈴木一美さん

おたのしみパズルを毎号
楽しみに解いています。ち
よつとした脳トレにいいで
すね。

東京都 湯川一俊さん

最近、街中で歩きスマホ
や自転車に乗りながらスマ

ホをいじっている人を多く
見かけます。危険な使い方
や周囲の迷惑になる行為は
マナーとして自覚的にやめ
てほしいものです。

標津町 出口諒さん

短い夏が終わり、もう秋
ですね。いつの季節も健康
第一です。



釧路市 高橋明子さん

※お寄せください※
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

締切り 11月10日。発表は12
月号の本欄で。

あて先 〒0805-0055
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

E-mail: tomonokai-news
@dotokin-medwel.or.jp

※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】

正解はボンオリでした。次の
10の方に図書カードをお送
りします。(敬称略)

小嶋朝子、桜田久子、古屋榮
子、佐藤武治、広本久美子、宝
達幸恵、橋本美由紀、澤野聡
明、国安昭彦、大森チエ子
応募94通 正解91通

❖10月友の会支部の行事予定

白糠支部	パークゴルフ大会	10/ 5(土)10:00	河原 P G 場
根室支部	ねむろ医院健康まつり	10/13(日)10:00	ねむろ医院
白糠支部	秋のウォーキング交流会	10/19(土)10:00	白糠体育館前駐車場
中標津支部	「ふまねつ」で茶話会	10/28(月)10:00	しるべつと2階
音別支部	会員交流会	10/30(水)11:00	海光会館

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

たんぼほ支部	ふまねつ	10/ 5(土)14:00	第1土曜	駒場会館	
	わかがりレッスン	10/ 8(火)10:00	第2火曜	若草会館	
ひまわり支部 陶芸教室	10/ 2(水)18:00	10/16(水)18:00	第1・3水曜	生駒支部長宅	
	10/ 3(木)13:30	10/17(木)13:30	第1・3木曜		
	10/ 4(金)13:30	10/18(金)13:30	第1・3金曜		
	10/ 5(土)13:30	10/19(土)13:30	第1・3土曜		
鳥取支部	丑(べこ)の会	10/27(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所	
	百人一首の会	10/10(木)12:45	10/24(木)12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねつ	10/21(月)13:00	10/22(火)13:00	第3月曜・第4火曜	
大楽毛支部	健康サロン重頭(お祝い)	10/14(月)10:00	10/28(月)10:00	第2・4月曜	大楽毛生活館
	ふまねつ	10/ 7(月)13:00	10/21(月)13:00	第1・3月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	10/16(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	10/10(木)13:30	10/24(木)13:30	第2・4木曜	文苑1丁目南公園
ことぶき団地支部	サロンことぶき団地	10/20(日)13:30	第3日曜	ことぶき団地集会所	
健康サークル	すこやか	10/16(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F	
健康サークル	ひまわり	10/ 2(水)18:00	10/ 9(水)18:00	毎週水曜	ケアコートひまわり
		10/16(水)18:00	10/23(水)18:00		
さくらストレッチサークル	ふまねつ	10/ 5(土)10:00	10/19(土)10:00	第1・3土曜	さくらテイサービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねつ	10/26(土)10:00	第4・5土曜		
武佐支部	友の会元気ゲームふまねつ	10/12(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	10/11(金)11:00	第2金曜	春採湖周辺	
	あへあほ体操	10/26(土)10:00	第4土曜	望洋ふれあい交流センター	
興津支部	ふまねつ	10/ 8(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館	
白樺支部	ふまねつ	10/ 5(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	10/11(金)13:00	10/25(金)13:00	第2・4金曜	阿寒町公民館
		10/17(木)10:30	第3木曜	まりむ館	
		10/14(月)10:30	10/23(水)13:30	第2月曜	別保日の出会館
釧路町支部	ふまねつと例会	10/23(水)13:30	第4水曜	北見団地地区会館	
標茶支部	ふまねつ	10/15(火)10:00	第3火曜	開発センター	
別海支部	ふまねつ	10/ 7(月)13:00	10/14(月)13:00	毎週月曜	川上町会館
		10/21(月)13:00	10/28(月)13:00		
根室支部	健康サークル・イトピカA	10/12(土) 9:45	10/26(土)10:00	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サークル・イトピカB	10/12(土)14:00	10/26(土)14:00	第2・4土曜	
	健康サークル・イトピカC	10/16(水)13:30	第3水曜	パークタウン明治集会場	
	喫茶ほつと	10/12(土)10:00	第2土曜	ねむろ医院	

❖地域カフェの予定

ひまわりカフェ	10/10(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	10/15(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