道東勤医

協

発行所 **愛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 野 和

毎月1日発行

釧

検診を受けて大腸がんから命を守りましょう。

一路・根室地域にお住まいの40歳以上の友の会員対象

(1)

民医連の

んの願いに寄り添う看護] 大切にしている「患者さ の取り組みを紹介します。 道東勤医協の看護師が

けど、今みんな年をとって きてるからな。もう行けな 時は、みんなまだ若かった 泉も行って楽しかった。あの たんだよ。山も登ったし温 クリエーションとかやって 「だいぶ昔は、透析室でレ

わす時間も短くなっていま

ん同士や職員と言葉を交

、以前と比べると、患者さ

協立病院に長年人工透析 い時間をベッド上で過ごす

連携を強め、通院する患者 さんの入退室もあわただし さんが急増しました。患者 で通院している上條富明さ スタッフで話し合いました。 んとの何気ない会話を職場 1年、地域の医療機関との 協立病院の透析部門は が始まりました。 の関川看護師の声に他の透 か楽しみをもちたいね」とがるかもしれない」、「なに け、療養のしやすさにつな 交流をもつことで緊張も解 治療です。「患者さん同士の 析スタッフも賛同し、準備

た。

遊び、食べて交流を楽しみ 員合わせて43名が参加し、日は患者さんとご家族、職 会を開催することにし、当 鶴居グリーンパークで交流 らめましたが、8月5日に 方もいるため、温泉はあき 高齢者や歩行 が困 1難な

ていました。

人工透析は週に3回、長

にもなりました。 とり方など、病院では見る をご家族に見てもらう機会 員と患者さんとの関わり方 の家族との接し方や食事の ことができました。また、職 ことのできない一面を見る 交流を通して、患者さん

8月5日に鶴居グリーンパークで、患者さんとご家族、職員合わせて43名が

楽しみにして、体調を整え 多くの患者さんがその日を うに話してくれました。 肉食べながらさ」と嬉しそ い人と交流できた。うまい かったよ、普段会話してな 上條さんは、「いやあ楽し 開催が決まってからは 久しぶりの参加となった ンベを使用し、胸には胸腔

る、車イスに乗るなど小さ

参加し、遊び、食べて交流を楽しみました

らわれま 外の様々な良 ながり、予想 い効果があ つことにもつ な目標を持

透析室

透析ベッドの隣人とも交流できた

師は、「皆さ もあるけど かった。課題 応えを感じ いです」と手 続けていきた でもらって良 関川看護



「スタッフはしっかりやってくれて良い企画だった」という 上條さんと関川看護師

原点です。

護師達が必ず習ってくる 看護論です。世界中の看

少しでも帰り たいという願いに

酸素ボンベと一時帰宅

します。 た自宅に帰りたいという願 いに向き合った事例を紹介 入院患者さんの住み慣れ

管が挿入されている状態で から滲出液などを排出する 泊まることは難しく、 症状が不安定なこともあり 医療行為が必要なことや、 を希望されました。しかし、 くなるなかで自宅への外泊 との2人暮らし。入院が長 した。自宅は音別地区で夫

> なりました。 の「外出」をすることに

気持ちになれた外出となり 同行したスタッフも幸せな 間見ることができました。 まで生活していた様子も垣 い、互いに寄り添ってこれ 表情や、夫婦がお互いを思 情とは違い、主婦としての いたSさんは病院で見る表 フが同行し自宅に向かいま した。住みなれた自宅につ 当日は、主治医・スタッ した。主治医、

70代Sさん女性。酸素ボ

きだったというお父さん デーをかけて食べるのど アイスクリー ムにブラン

重な時間となりました。

親しい人達の待つ我が家へ

気管切開術が施行されて

2B 病棟

りたい、桜を見に行きた

望み」があります。

辛さ

を取ってほしい、家に

泄などに加え、「個々

の排

音、食、清潔、睡眠、

整えることの光、空

ビリを続けています。 でも話せて食べられるよう は施設入所中。息子さんはいる80代のTさん男性。妻 になること」を目標にリ 遠方です。Tさんは「少し

くれました。すぐに主治医 りたがっている」と教えて 子さんが「本人が自宅に帰ある日面会に来ていた息 まで外出をすることにしま 同行します。 に相談し、急でしたが自宅 **子さんが「本人が自宅に** 、スタッフ

病院では見ることのできな まれ家族写真も撮影しまし の時間を過ごすことができ、 食べることができました。そ 家族が見守るなか、5口も 体力を使う状態でしたが もう一度食べさせてあげた して、たくさんの家族に囲 集まってくれていて、Tさん 家族や親しくしていた方が は食べる行為そのものにも いという息子さんと、スタッ べてもらいました。自宅には フが交代で介助しながら食 Tさんのおだやかな表情 本人・ご家族もそれぞれ

が見られ、ご家族と共に同 行した看護師にとっても貴

看護の原 点

釧路協立病院総看護長 を一口飲ませてあげたい 1, 犬に会いたい、 絹

さい。色々な想いを実現 かこんな状態で…」なん や希望に繋がります。 できることが生きること て思わずにお聞かせくだ 人が生きるための当た の欲求です。「まさ

なっていきます。 師にとって貴重な財産に いに寄り添うことは看護 その時間や笑顔を一緒 患者さんやご家族の思

然治癒力を整えるこ

これはナイチンゲールの

になるように整えるこ

「生命の消耗が最小

J。それは患者さんの自

何よりの看護師の喜びで ことこそ、看護の原点、 に共有させていただける \bigcirc \bigcirc

健康づくり・居場所づくり・いつでも元気 一一多地域

の方々に友の会の入会をおすすめしていを仲間増やしを進める月間として、地域道東勤医協友の会連合会は9月・10月

広く伝え、仲間増やしにご協力ください。友の会と雑誌「いつでも元気」の魅力を ます。 友の会ニュースの読者のみなさん、

然と友達が増える健康づく

じこもりがち。冬場の運動 の地域では、冬になると閉 参加者が集まります。 佐藤裕子先生の指導はいつ 不足解消を目指して発足し も会場が狭く感じるほどの トレッチサークル」。いつ に関係なく大盛況です。 たサークルでしたが、季節 坂の多い桜ヶ岡医院周辺 スポーツプログラマーの

なれます。 来ると元気になって午後も 前わからなくても『奥さ ンチが楽しみになるよね としていられないの」「ラ 出かけるようになる。じっ として定着しています。 発散できる健康づくり活動 ん』ってあいさつするよう 隣の参加者とすぐ友達に んにお話を聞くと「これに 9月15日の参加者の皆さ 無理なくストレスも 道であったら名

を教えてくれました。 佐藤先生は、「参加者同

13年目になる「さくらス

と友の会の健康づくり活動 つながることもあります_ から勤医協の医療や介護に 場となっています。相談事 ど情報交換をしたり交流の 士でも健康や地域の話題な



になったり」と口々に魅力

顔

いの源だと話します。 らしのなかで欠かせない笑 こに来たときだけだもな にとる休憩時間でのお菓子 男性の参加者も多く、「こ ハハハと笑うの」と暮

釧根地域に32の支部があり、多様な活動に取り組んでいます

い高齢者や病気を抱える人

い声が響いています。健康

えがお)では、

いつも笑 、ロン童

つくり活動への参加が難し

(写真はさくらストレッチサークル)

取支部のサ

ごす居場所となっています。 れても笑い合って楽しく過 とえ失敗したところを見ら 流ができるサロン童顔。た 肩の力を抜いて運動と交

作ってみたいね」「絵手紙

料理コーナーもみんなで

やクイズも楽しいよ」と

界中の風景がとてもきれい

な写真で載るので楽しみ_

中しないといけないけど、

とでは間違えないように集

他にもふまねっとに参加し

いる女性は、「ふまねっ

サロン童顔の参加者で、

されています。 るサロン活動は、

しみです。

体操やおしゃべりを楽しめ

近年注目

をつまみながらの会話も楽

無理なく頭と身体の

間増やしと「いつでも元気」の購読を広げましょう

誰でも参加でき、笑いのたえないサロン活動(サロン童顔) んで、 るっていうこ また、「外に出 とリラックス 身なりを整え とが大事」と、 の魅力を話 できるサロン いいだけなの」 ここでは失 と自体も楽し て外出するこ てお化粧をし てくれます。 しながら参 しても笑えば いるよう

す。昨年は初めての読者の 銘を受けた記事などを発表 れが、気に入った記事や感 つでも元気読者会」を開催 しあい、交流を深めていま ています。参加者それぞ いる友の会員が集い、「い

豊富。必要だと思う事がた お泊り会を行い13名が参加 くさん載ってます」という まず健康に関する情報が でも元気の魅力を聞くと 阿寒支部の皆さんに、 楽しく過ごしました。 からはじまり「毎回、

阿寒支部では年に1~2 いつでも元気を購読し

ります。購でがあるので、 購読をお勧 読をお勧めす いろんな記事

もが安心して生活できる道東勤医協友の会は、 健康・地域・暮らし 和を守る力に の地誰

憲法9条を守ることを政府 また、社会保障の充実や

誰でも参加できる友の会

健康づくりや居場所づくり みなさんと力をあわせて、 を行っています。

域づくりを目指し、

地域

健診・予防接種のご案内 友の会員は特別価格で受けられます ・人間ドック(半日・1泊) ·特定健診(検査項目追加) ・大腸がん検診(40歳以上は無料)

- 乳がん検診
- ・インフルエンザ予防接種 など

しょう。ぜひ周りの方々をもらい、地域の輪を広げま たので、お気軽にお問い合 雑誌「いつでも元気」の見 の活動を多くの人に知って を行っています。 友の会にお誘いください。 に求める署名を集める活動 本誌もたくさん用意しまし

楽しく読める「いつでも元気



こではハハハと笑える

ます。それに、 あっても、 小 あっても、 小 隅々まで目を 良いサイズ、字の大きさも 次々と好きな 子です。 木さんは、 いくらいいこ 通している 支部長 0 文荒 様



早速魅力を語り購読しても ていない会員がいたので、 ます。この日はまだ購読し よ」と、誰にでもおすすめ できる雑誌と太鼓判を押し コーナーを選んでるんです る相手に合わせて紹介する 暗い階段を医師を含め職員総出で行った配膳リレー

(ストロボ撮影)

が来ていても水を運んで宅で断水が多く、給水車

50件以上を訪問。

。公営住

で届ける支援を行って感謝

に給水車の水をポリタンク

業所で21件、ヘルパース

すこやか居宅介護支援事

事業所でも25件の安否確認

のエトピリカ居宅介護支援

を行い、断水した利用者宅

た。また、ねむろ医院併設

ルの水を2本ずつ届けまし

テーションすこやかでは

括支援センターで35件、 問に出ました。中部南包

階段を上るのが困難な高

に200件以上を訪問し、

道東勤医協全体では1

断水の中 さんら守

くなる」と患者さんからの とって酸素ボンベを自宅に 連絡もあり、全員と連絡を なるため、停電は命の危機 したが安心して過ごしてい も充分な灯りがない状態で 人の入院を受け入れ、病院 人院してもらいました。18 に直結します。「酸素がな は酸素濃縮装置が使えなく 在宅酸素療法の患者さん 必要な患者さんには

ーター停止で配膳・下膳 ができたものの、 入院患者さんの給食は調

制限ながら救急や薬がなく 析は早朝から機器や水・自 の療養を守るため奮闘。透 棟や透析、在宅患者さんら 通 病 汲み上げるポンプが稼働せ リレーして2・3階 る4階から一膳ずつ が並び、調理室のあ の階段に多くの職員 どをしのぎました。 道から職員が人力で各部所 くしろの森の玄関にある水 ず、断水状態となりました。 の入院患者さんの元 に水を運び、トイレ対応な また、調理用の水と食材 ケアコートひまわりで 停電に加えて水道を

の人海戦術

びました。 ら2・3階へとリレーで運 たが、入所者さんへの配膳 員総出で暗い階段を1階か は協立病院と同じように職

者・入所者さんの食事に加病院・施設の食養科は患 職員への炊き出しも



の医療と介護、生活を守るため奮闘しました。

9月6日に発生した北海道胆振東部地震は、死者



家発電の稼働を確認し、

なる患者さんに対応し、

常の診療を守りました。

打ち合わせに集まる職員設置した対策本部で頻回に行った

リハビリ技士の フンポイントアドバイス

率は1~5%と言われ、最んでいます。うつ病の有病

てしまう状態をうつ病と呼 常生活の困りごとが出てき 2週間以上続き、仕事や日 ほとんど一日中、ほぼ毎日、 たは興味・喜びの喪失が、

軽症のうつ病が増加してい女性が男性の2倍程度多い女性が男性の2倍程度多い

2週間以上継続する状態を

うつ病はこうした症状が

いいます。早い時点で自覚

増してしまいます。

どころか、疲労感ばかりがうつ病になると楽しめない

が晴れるものです。しかし、 流したりすることで、気分

シリーズ第30回

程つらい沈んだ気分、ま

から、うつは身近な病気と 告されています。この数字

分かると思います。

言葉では表現しようがな

れより多くの患者がいることが推測されます。

医療機関への受診率は低いことが分かっており、実際にはこ

病など気分障害の総患者数は、平成20年には104・1万人 いる「患者調査」によると、平成8年に4・3万人だったうつ

厚生労働省が3年ごとに全国の医療施設に対して行って

と12年間で2・4倍に増加しています。ただし、うつ病患者の



交流集会in阿寒 10月6日(土)~7日(日)

が作動していない道を訪いお宅が多い中、信号機

高齢者宅10件にペットボト ターでは、一人暮らしの 利用者さんの安否確認を行

各介護部門では、在宅の

行いました。

美原デイサービスセン

問200件

は確保・備蓄されていまし

阿寒湖温泉・ニュー阿寒ホテル 記念講演「いつでも元気」ができるまで 講師「いつでも元気」 編集長 新井健治 さん

第30回友の会活動

働く人びとのいのちと健康を守る 北海道セミナー in釧路

1日目/記念講演·特別報告 10月20日生14:00~

はるか薬局3階会議室



職場のメンタルヘルス対策 講師 勤医協中央病院 精神科科長 修 医師 田村

2日目/分科会

10月21日(日)9:00~

はるか薬局・道東勤医協会館・他 参加費1,000円 お申し込み・お問い合わせは、現地実行委員会 TEL0154-24-8405

すこやかクリニック・西山まで

老人保健施設ケアコートひまわり 主催 ひまわり家族介護教室のご案内 リハビリテーション~転倒予防について 講師 佐藤貴子 作業療法士

10月22日(月)15:00~

ケアコートひまわり1階にて

利用者家族でなくても、ご参加いただけます。 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)

早期発見のために

生涯有病率は14%と報

うつ病も早期発見・早期治

にこうした症状がみられるす。自分や家族、周りの人

げる可能性も高くなりま

できれば、発症を未然に防

他の病気と同じように、

るとも言われています。

①楽しみや喜びが感じら

じなくなります。何をして 来事でも楽しみや喜びを感 ても憂うつな気分を感じ 通常なら楽しいと思う出

②何か良いことが起きて も気分が晴れない

にとって良いことが起こっや要因が解決したり、自分きっかけとなった出来事 や要因が解決したり、 にとって良いことが起

てしまいます。

リハビリ室 作業療法士

活に障害をもつ人―「身体 作業療法は、身体・心・生

科受診をご検討下さい。 ようであれば、早めの精:

③趣味や好きなことが楽 が続いてしまいます。 ても、気分が晴れない状

のテニスで思いっきり汗を な気分の時に大好きな趣味 健康な状態であれば、 を 招

いて「薬の服用時間と

るか薬局の市川正人薬剤師

文苑支部は9月15日、は

テです」と紹介し、「今回

か?」など次々と質問が出

お薬手帳は災害時にも役立ちます

友の会文苑支部

医療懇談会

懇談会を開き、16人が参加お薬手帳」のテーマで医療

0)

しました。

市川薬剤師は、「服薬の時

み合わせや重複をチェッ

また、お薬手帳は薬の飲

きる「いわば小さなお薬カ クでき、副作用歴も記載で

田中医院リハビリ部長を講師に いつぶくいつぼクンピースの

友の会厚岸支部 医療懇談会

症状は千差万別で対応する

こと、支援する側は自尊心 人によっても現れ方が違う

9月1日、田中 厚岸支部は

「認知症介護とかけて車の運転と解く。 その心は、距離感が大切です」と瀬下さん くにある田中開催。厚岸駅近 を講師に、認知 医院3階のデ 症の学習会を した)義正さん 部長の瀬下(せ テーション部 イケアセンタ ーさくらに、19 人が集まりま 作業療法 院リハビリ

リ・訪問リハビ で通所リハビ 利用者さんの個人史をまと 通して説明しました。また、 す」と語りました。 を踏まえた関わりが有効で め作成している『私のアル バム』を紹介し、「その人の ることなど、自らが関わっ や喜怒哀楽の感情に配慮す てきた事例と支援の実際を 、柄や大切にしてきたこと

が参加者に好評で、「年齢と ら夕方でも飲んだ方が良い がひどいが認知症を疑うべ 認知症の関係は?」「物忘れ も飲み忘れてしまうが?」 くさん出されていました。 き段階は?」など質問もた 「1日1回朝の薬を忘れた 実例を豊富に交えたお話



・食後・食直後・食間・就寝前ん」と、起床時・食前・食直前

などの意味を薬品名も上げ て詳しく説明しました。

1

充分な効果が得られませ り、指示通り服用しないと 間

にはおのおの理由があ

た。

「食間のお薬を飲む時間は?」と クイズもまじえて説明する市川薬剤師

★10月友の会支部の行事予定

友の会連合会 第30回道東勤医協友の会活動交流集会	10/6生)14:30	ニュー阿寒ホテル
たんぽぽ支部 ふまねっと	10/6生)14:00	駒 場 会館
たんぽぽ支部 わかがえりレッスン	10/9(火)10:00	若 草 会 館
興 津 支 部 ランチ・カレーの会	10/9(火)11:45	晴 海 町 内 会 館
鳥 取 支 部 観楓会・医療懇談会	10/17炒10:30	グリーンパーク鶴居
ねむろ医院・根室支部 ねむろ健康まつり	10/21(日)10:00	ね む ろ 医 院
中標津支部親睦茶話会	10/29月10:30	しるべっと2階会議室

- ‡•定例 <i>0</i> .)健康づくり、	文化活動の予定			
ひまわり支部 陶芸教室		10/10(x)18:00·10/24(x)18:00	第2·4水曜		
		10/11(水)13:00·10/25(水)13:00	第2·4木曜	生駒支部長宅	
		10/12億13:30:10/26億13:30	第2·4金曜		
	丑(べこ)の会	10/28(日)11:00	第4日曜	鳥取地区集会所	
	百人一首の会	10/11休12:45:10/25休12:45	第2·4木曜		
鳥取支部	ふまねっと	10/15例13:00·10/23例13:00	第3月曜·第4火曜	鶴 風 荘	
	健康サロン童顔(ネカウ゚お)	10/8月10:00・10/22月10:00	第2·4月曜		
大楽毛支部	ふまねっと	10/ 1月13:00:10/15月13:00	第1·3月曜	大楽毛生活館	
人来七又叫 	太極拳	10/8月10:00:10/22月10:00	第2·4月曜	八条七土冶品	
芦野支部 芦野	野けんこう体操クラブ	10/17例10:00	第3水曜	芦 野 会 館	
文苑支部ノル・	ディックウォーキング	※10月はお休みです。			
健康サー	-クルすこやか	10/17例14:00	第3水曜	はるか薬局3F	
健康サークルひまわり	10/3例18:00.10/10例18:00	毎週水曜 ケアコートひき	ケアコートひまわり		
		10/17纵18:00·10/24纵18:00	中 四 小 唯	ラアコードU & 475	
さくらストレッチサークル		10/ 6±10:00·10/20±10:00	第1・3土曜	· さくらデイサービスセンター	
	邹 ふまねっと	10/27±)10:00	第4·5土曜		
武佐支部 友の	会元気ゲーム・ふまねっと	会場都合により中止します。	第2·5土曜	平 成 荘	
 春採支部 -	ノルディックウォーキング	+	第2金曜	春採湖周辺	
台林又叫 d	あへあほ体操	10/27生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	10/9火10:00	第2火曜	晴海町内会館	
	太極拳サークル しらかば	10/ 2以10:00·10/16以10:00	第1・3・4火曜	コ ア 大 空	
白樺支部		10/23以10:00			
	ふまねっと	10/ 6±)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	10/12金13:00.10/26金13:00	第2·4金曜	阿寒町公民館	
門冬又叫	- /がみねっこ 	10/18休10:30	第3木曜	まりむ館	
釧路町支部 ふまねっと例会	10/8月)10:30	第2月曜	別保日の出会館		
到時町文中 かみねって例去		10/25休13:30	第4木曜	北見団地地区会館	
標茶支部	ふまねっと	10/16以10:00	第3火曜	開発センター	
		10/ 1月13:00.10/15月13:00	毎週月曜	川上町会館	
		10/22例13:00			
		10/13生) 9:45·10/27生)10:00	第2·4土曜	ねむろ医院	
根室支部	健康サークル・エトピリカB	10/13(±)14:00·10/27(±)14:00	第2·4土曜		
似主义即	健康サークル・エトピリカA	10/17例13:30	第3水曜	パークタウン明治集会場	
	喫茶ほっと	10/13(±)10:00	第2土曜	ねむろ医院	

♣₩はカフェの子完

はいじりりして			
ひまわりカフェ	10/11休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	10/16以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

動の裏側をのぞいてみよ は、『認知症の人の発言と行 リなどに勤務する瀬下さん う』と題して講演。認知症 釧路市 久保田つや子さん 声・こえ・VOICE

釧路市

佐々木由紀子さん

看護小規模多機能型居宅

能登光子さん

定着すればいいです

1

) ○ ◎ タ ー

英語で博士、医師の意

えない力強い迫力でした。

見は今年、野菜がダメと姉 と妹が嘆いていたので、60 600本も取れました。北 りは6月末から8月末で 腐れが多いですが、きゅう 色々な野菜を作りました。 本送ってあげたら喜ばれま トマトはあまり赤くならず つもきゅうりで一杯です。 した。我が家の食卓は、い 今年も夫と二人で、畑に

健康まつりの江南高校の 小﨑美登子さん

的でした。女生徒中心と思 和太鼓演奏、とっても感動 りですね!

ります。私の母 (8歳) は くなりました。継続は力な ずつ鍛えており、膝痛がな 約15年間、太腿を毎日少し 膝の運動、大変ためにな 釧路市 高橋ひろみさん



図書カード贈呈します。 ニャイラスト掲載の方には ※※お寄せくだざい※……

釧路市 高橋明子さん

は秋のせい?いやいや楽し 食べ、食欲の秋を楽しもー い事をして、美味しい物を なくセンチな気分になるの い空を見上げると年甲斐も コスモスが風に揺れ、高 高齢の両親が道央圏に住 別海町 高橋美子さん

2

○◎ウ○ン

○○から駒が出る

介護施設が増えてほしいと んでいます。多様性のある 願っています。

3

○ワ

魚へんに弱い

④ マ〇ニチ〇一◎

電話番号を書いてください。送りください。住所、氏名、解答はハガキ・FAXでお ると、ある言葉になります。 の二重丸の文字を並べかえ

> 早川靖 廣本久

松田まり子、

応募99通

正解79通 八島伸吾 地震の規模を表す

谷口ミヨシ、田巻利子、 ユミ子、筒渕富美代、 林香織、平裕昭、

送りします。(敬称略)

[書カードを贈呈します

の10人の方に図書カードをお正解は**スイゾクカン**でした。次正解は**スイゾクカン**でした。次 樽見

要望や地域の話題などをお寄 勤医協本部パズル係/FAX釧路市治水町3番5号 道東 せ下さい。紙面掲載の場合は ※友の会ニュースへの意見 あて先 〒085-154-22-0275 О O 道 5 5

ヒント:何の秋? おたの ハズル

月号の本欄で。 11月10 の方に図書カード 11 月 10 팃 発表は12

正解者のうち抽選で10