

自粛生活は 体力低下に注意 室内で運動を

イラスト…生駒 薫

①

タオルを使った 両手の上げ下ろし



タオルをピンと張り、鎖骨のあたりでタオルを持ち、上下に曲げ伸ばしをします。呼吸を止めず動作はゆっくりと。

③

イスを使ったスクワット



イスにつかまることで楽に行えます。スクワットの基本どおり、膝がつま先よりも前に出ないことを心がけ、立ち上がったときは膝を伸ばしきらないこと。軽く沈み込むだけでOKで、ふとももが少し固くなっていれば十分です。

②

壁を使って腕立て伏せ



10回を2〜3セットが目安

壁から1〜2歩程度離れ、腕は肩幅より若干広めで行います。体はなるべくまっすぐに。壁との距離が遠いほど強度はありますが、最初は近い距離からやってみましょう。息を吸いながら腕を曲げ、吐きながら腕を伸ばします。

④

つま先立ち かかとを ストーン



10回を2〜3セットが目安



釧路協立病院食養科科長
健康運動指導士

渡邊 拓也

新型コロナウイルスの感染予防のため、外出を控える生活が続いています。この自粛生活で心配なのが運動不足。体力や筋力の低下に注意が必要です。室内であいた時間に手軽に行える運動を紹介します。毎日意識して運動し、健康を保ちましょう。

道東勤医協 診療体制のご案内

釧路協立病院院長・道東勤医協理事長 黒川 聰 則
釧路協立病院副院長 山崎 雅 勇
釧路協立病院副院長・内科科長 石川 晶
内科医長 田辺 利 男
内科医長 佐賀 加奈子
内科医長 澁谷 仁 美
内科医長 細川 桂 輔
内科医長 加藤 聡一郎
TEL0154-24-6811

協立病院	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科(午前)	○	○	○	○	○	予約
内科(午後)	予約	予約	予約	予約	予約	-
内科(夜間)	-	○	-	-	-	-
専門外来(午後)	肝臓	-	呼吸器	-	-	禁煙

協立すこやかクリニック院長 山崎 雅 勇
釧路協立病院整形外科名誉科長 吉岡 猛
釧路協立病院整形外科科長 樋口 和 東 TEL0154-24-8405

すこやか クリニック	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
整形外科(午前)	○	○	-	予約	○	-
整形外科(午後)	予約	予約	-	-	予約	-
専門外来	-	リウマチ (午後)	もの忘れ (午前・午後)	-	-	-

お知らせ

新型コロナウイルス感染防止のため、緊急事態宣言が出され、各地で事業活動が制限されています。「いつでも元気」編集部も取材や編集活動ができない状況のため、6月号は休刊することになりました。ご了承ください。

桜ヶ岡医院 院長 加藤 萌 TEL0154-91-7111

桜ヶ岡医院	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科(午前)	○	○	○	○	○	-
内科(午後)	予約	予約	予約	予約	予約	-
内科(夜間)	-	○	-	-	-	-

ねむろ医院 院長 寺前 晃 介 TEL0153-22-2563

ねむろ医院	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科(午前)	○	○	○	○	○	-
内科(夜間)	-	○	-	-	-	-

いつでも元気

2020 5月号 380円

新規購読者には
元気タール
進呈します。
見本誌あります

新型コロナ対策

新連載 終活講座

けんこう教室 働く人のほんとうの健康法(上)

まじのチカラ 石川県能登町

食と健康 野菜で生活習慣病予防

「いつでも元気」道東販売所 ☎(0154)24-6623

乳がん検診
再開をめざしています

2月末の外科診療終了とともに、乳がん検診をいったん休止し、ご迷惑をおかけしています。今後、女性医師による乳がん検診を第1・3・5週の土曜日午前に再開する方向で調整を進めています。新型コロナウイルス感染症の流行状況を考慮し、再開時期が決定しましたら改めてお知らせいたします。

無差別・平等の医療を共に

2020年度入社式・新入職員研修会

4月1日、道東勤医協は入社式を行い、黒川聰則理事長が新入職員へ辞令を交付しました。今年度の新卒の新入職員は看護師2人を含む10人で、介護福祉士・臨床検査技士・理学療法士・事務・介護助手の7職種になりました。

新入職員を代表してあいさつをした、協立病院2B病棟の看護師・小林淑乃さんは、「患者さんの心に寄り添い、安全で安心できる看護をめざします」と決意を述べました。

入社式の後、2日間にわ

たつて行われた新入職員研修会には既卒の2人も参加。道東勤医協の歴史や特色、友の会活動、医療介護の現場で求められる感染症対策や安全衛生の取り組みなどを学びました。

感想がありました。医療や介護の負担が増える一方で年金の給付が削減されていく現状に、将来的な不安を感じる新入職員も多く、「若い力で制度を変えたい」という声も聞かれました。

また、道東勤医協が、訪問診療や訪問看護など、患者さんが自宅で療養生活を

みなさんと健康づくりを

2日目の研修では、友の会連合会の亀井武会長と高橋滋事務局長から、道東勤医協友の会の成り立ちや活動内容の紹介がありました。老人保健施設ケアコートひまわりの介護職員・永田汐来さんは、「友の会の存在は知っていました。約4万人という会員数の多さに、歴史の重みと信頼の大きさを感じます。これだけ多くのみなさんが私達の医療介護を支えてくれているのは心強いですね」と話しました。

また、後半には実際に「ふまねつと」を体験。「想像よりも難しいけれど楽しかった」「年配の方ばかりがやっているイメージだったが、若い人も一緒に楽しめる」など好評でした。協立病院事務課の事務員・柏原大輝さんは、「地元にも支部があることを初めて知りました。支部の活動にどんどん参加して、地域のみなさんと一緒に健康づくりをしたいです」と抱負を語りました。



マスクをしてお入社式でしたが、記念撮影は笑顔で

人を診る医療に共感

無差別・平等の医療をめざす道東勤医協の歴史や取り組みを学んだ新入職員からは、「病気だけでなく人を診るという姿勢に共感し

ました」「無料低額診療や、入院の差額ベッド代をとらないなど、患者さんや家族の立場に立った取り組みに感銘を受けました」などの



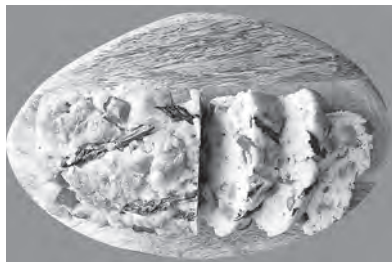
「ふまねつと」に初挑戦

健康
レシピ

第16回

管理栄養士の 今月一品 彩野菜とアスパラのケーキサレ

(1人分) 170kcal タンパク質 5.3g 脂質 10.1g 塩分 0.9g
カルシウム 100mg



作り方(調理時間 約40分)

1. 野菜やベーコンは5mm大の角切りにする。かぼちゃはレンジで600wで2分ほど加熱する。オーブンは180℃に予熱する。
2. フライパンにオリーブオイル(分量外)を熱し、ベーコン・野菜をさっと炒め、ハーブソルトを加える。
3. ボウルに★を入れ泡だて器でよく混ぜる。ホットケーキミックスを加える。
4. 3.に粗熱のとれた2.とミックスチーズを半量加えて混ぜる。
5. パウンド型に4.を流し入れ、ミックスチーズ残り半分を散らす。空気を抜き天板に乗せて180℃で40分焼く。

★野菜は他の物でも良いと思います。(合計150g-200g程度)

★飾り用の野菜を別でカットしておき焼く前に生地にのせるのも良いと思います。



友の会ニュースで
元気をお届け

友の会桜ヶ岡支部
藤田 ヨシノさん

かけると、「寄つてけ、寄つてけ」「お茶飲んできな」と返事が来ますので、私も月に一度の配達を楽しみになっています。

もう92歳になったので、そろそろやめようかとも思いますが、「他の人が配りに来るのは嫌」と言ってくれる人もいるので、もう少し続けたいと思います。

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

リハビリ技士の ワンポイントアドバイス

第47回

健康
づくり

膝体操 「骨折転倒予防DVD」体操紹介第8弾です。

今回は10個の体操のうち9番目の「膝体操」です。
脚の筋力を強化する基本的な体操です。

- ① 仰向けに寝て、片方の膝を立てます。
- ② 伸ばした脚を床から10cm位までゆっくりと上げます。
出来れば5秒間停止し、ゆっくりと下ろします。



*この時、上げた脚の足首を反らすとふくらはぎのストレッチにもなります。

- ③ 片脚10～20回、1日2回以上行いましょう。
- ④ 左右、脚を替えて同様に行います。

ありがとうございます マスク千枚の寄贈



4月16日、帯広市の宮坂建設工業株式会社様より、道東勤医協にマスク1千枚を寄贈して頂きました。新型コロナウイルス感染症拡大の中、社で備蓄していたマスクを関係する医療機関に寄贈しているそうです。宮坂建設様は協立病院建設の際にお世話になっていました。

各病院・診療所、介護施設で大切に使用して頂きます。



自粛後の再開喜ぶ

友の会大楽毛支部

4月6日、大楽毛生活館で大楽毛支部の定例のふまねつとに9人の友の会員が参加しました。3月は新型コロナウイルスの感染拡大で支部の活動を自粛したため、久しぶりの開催です。マスクを付け、お互いの距離を十分に取しながらストレッチ中心に運動しました。



1ヵ月ぶりのストレッチで身体をほぐしました

「ふまねつと発祥地」で10年

友の会別海支部

別海支部は、「ふまねつと」を毎週継続して10年になります。現在は10人程が参加していますが、4月8日は初参加者を含む5人が川上町会館でステップを踏みました。



「別海町はふまねつと発祥地なんです。北澤先生がそう言っていました。先生が笑うのはサポーターの西村久子さん

です。北海道教育大釧路校の北澤元教授らが考案したふまねつとですが、別海町の健康教室でのラダー（ハシゴ）の器具を敷いて行う運動からヒントを得て、高齢者向けに開発したのだそうです。感染問題で気持ちも滅入る日々ですが、ある参加者は「週1回ここに来れば、運動しておしゃべりして笑えるのがいいの」と笑顔でした。

萎縮せずのびのびと

友の会釧路町支部

4月13日、釧路町支部は日の出会館で1ヵ月ぶりに「ふまねつと」を再開し、5人が集まりました。「久しぶりだから上手くてできるかな」など不安の声も漏れていましたが、インストラクターを務めた中家信好事務局長が、「なにかと自粛が求められていますが、萎縮せずのびのびと楽しみましょう」と声をかけると、みなさん



感覚を確かめながらゆつくりと

5月の予定は、新型コロナウイルスの流行状況により変更になる可能性があります。詳しくは道東勤医協法人事務局0154-25-6479までお問い合わせください。

❖5月友の会支部の行事予定

芦野支部	総会※懇親会は中止	5/16(土)11:00	芦野会館
ぬさまい支部	総会※懇親会は中止	5/16(土)11:00	富士見会館
たんぼぼ支部	第20回定期総会※懇親会は中止	5/16(土)14:00	若草会館

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

たんぼぼ支部	ふまねつと わが家リレッスン	5/2(土)14:00※サポーターの都合により中止 5/12(火)10:00	第1土曜 第2火曜	駒場会館 若草会館
ひまわり支部 陶芸教室		5/ 6(水)18:00・5/20(水)18:00 5/ 7(木)13:30・5/21(木)13:30 5/ 1(金)13:30・5/15(金)13:30 5/ 2(土)13:30・5/16(土)13:30	第1・3水曜 第1・3木曜 第1・3金曜 第1・3土曜	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 健康サロン重慶(えがが)	5/24(日)11:00 5月はお休み 5/18(月)13:00・5/26(火)13:00 5/11(月)10:00・5/25(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	5/ 4(月)13:00・5/18(月)13:00 5/11(月)10:00・5/25(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		5/20(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		5/14(木)13:30・5/28(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		中止	第3日曜	ことぶき団地集会所
健康サークルすこやか		5/20(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		5/ 6(水)18:00・5/13(水)18:00 5/20(水)18:00・5/27(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		5/ 2(土)10:00・5/16(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		5/23(土)10:00・5/30(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		5/ 9(土)10:00	第2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	5/ 9(土)11:00 5/23(土)10:00	第2土曜 第4土曜	春採湖周辺 望洋ふれあい交流センター
興津支部 ふまねつと		中止	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部 ふまねつと		5/ 2(土)10:00	第1土曜	白樺ふれあい交流センター
阿寒支部 ふまねつと		5/ 8(金)13:00・5/22(金)13:00 5/21(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		5/11(月)10:30 5/27(水)13:30	第2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		5/19(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部 ふまねつと		5/ 6(水)13:00・5/13(水)13:00 5/20(水)13:00・5/27(水)13:00	毎週水曜	川上町会館
根室支部	健康サークル・イトビリカA 健康サークル・イトビリカB 健康サークル・イトビリカA 喫茶ほっと	5/ 9(土) 9:45・5/23(土)10:00 5/ 9(土)14:00・5/23(土)14:00 5/20(水)13:30 5/ 9(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	中止	第2木曜	よろづ寄り合い処くしろの森
地域力カフェすずらん	中止	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・こえ・VOICE

釧路市 林 伸子さん

新型コロナウイルスの感染予防対策で色々なサークルが休止になり、友人と顔を合わせることもなくなりました。自宅で読書三昧、時々ウォーキングの毎日です。



上富良野町 谷口君子さん



釧路市 平井洋子さん

厚岸町 田崎 剛さん
初めて応募しますが「お楽しみパズル」をいつも楽しみにしています。

別海町 大野淑博さん
いつも散歩に行く近くの林でアカゲラが木をつつくのを見て、春を感じました。

根室市 大塚七郎さん
「90歳まで大丈夫」という田辺先生の言葉を信じて、健康に気を付けています。元気に100歳をめざしてまっしぐら！

釧路市久保田つや子さん
昨年は散歩して四つ葉のクローバーを100枚くらい見つけました。今年も楽しみです。

おたのしみパズル

ヒント：熊手の用意を忘れずに

① ○○○ル
「家鴨」の読み方は？

② ○○○マ○試験紙
酸性で青から赤に変化

③ ○○○○セ○技師
レントゲンを撮るのは？

④ ○○○○ウ○イ
軍医としても活躍。代表作は『舞姫』

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・Eメールでお送りください。住所、氏名、電話番号を書いてください。賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。

正解はフリージアでした。次の10人の方に図書カードをお送りします。(敬称略)
跡部啓喜、藤縄則子、宮本敏人、忠鉢キミイ、中村長治、舟津真生江、古市一弘、村上真智子、根本義和、大島研志
応募102通 正解94通

【6月号の正解発表】
正解はフリージアでした。次の10人の方に図書カードをお送りします。(敬称略)
跡部啓喜、藤縄則子、宮本敏人、忠鉢キミイ、中村長治、舟津真生江、古市一弘、村上真智子、根本義和、大島研志
応募102通 正解94通