

嚥下内視鏡で原因究明 適切な食事やりハビリへ

釧路協立病院では、佐賀加奈子医師を中心に、言語聴覚士や看護師、ソーシャルワーカー（相談員）など多職種で話し合いを重ね、今年の4月から嚥下内視鏡による検査を実施しています。



釧路協立病院
言語聴覚士
磯貝 智

映像で誤嚥を確認

嚥下内視鏡を使った検査では、鼻から細い内視鏡を入れ、喉の奥を画面に映しながら、実際に食べたり飲んだりします。そうすることで、だ液や食べ物が残っていないか、誤嚥（だ液や飲食物が食道ではなく気道に入ってしまうこと）をしていないかなどを、映像で詳しくみることができ、それに、患者さんに適した食物形態や飲み込みの訓練方法が検討しやす



嚥下内視鏡による検査の様子

くなるため、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。検査対象は、飲み込みに不安を抱えている方、誤嚥性肺炎の既往がある方、食事やだ液でよくむせる方などです。言語聴覚士が簡易的な評価を行った後に医師と相談して実施するほか、他院やケアマネージャーからの紹介、ご家族からの相談も受け付けています。

高齢社会を迎え、今後も飲み込みに問題を抱える方が増えると思われています。飲み込みに不安のある方や、そのご家族、介護に携わる方は、いつでもご相談ください。釧路協立病院の強みである多職種によるチームワークを生かして、嚥下内視鏡の活用など患者さんやご家族の想いに寄り添った対応をしていきます。

の訓練も併用すると、徐々に栄養状態も嚥下力も改善しました。その後2回目の検査では、座った姿勢のまま安全に食事をできるほどに回復していることが判明。胃ろうをつくらず老人保健施設へ退院することができました。

飲み込みの不安は相談を

「法（横向きに寝転んだ姿勢で食べることで、誤嚥の危険性を低減する方法）」なら口から食べられることがわかりました。その方法で食事を再開し、飲み込み

胃ろうをつくらず
食事可能に
老人保健施設への入所中

いつでも元気
2020 11月号 380円 好評発売中
出張りハ始めました 石川
コロナ禍と高齢者の健康
うちでも元気 体操&脳トレ
「いつでも元気」道東販売所 ☎(0154)24-6623

インフルエンザ予防接種料金のご案内

	協立病院 すこやかクリニック	桜ヶ岡医院	ねむろ医院
接種可能年齢	中学生以上	小学生以上	15歳以上
友の会員	2,750円	2,750円	800円
一般	3,170円	3,170円	1,000円

※65歳以上の料金はお住まいの自治体によって異なります。
※ワクチンの数には限りがあります。接種をご希望の方は早めに各院所へお問い合わせください。

会話が增え表情豊かに

～協立病院 院内デイ「ひだまり」開始～



参加者の平均年齢は92歳。喫茶タイムではコーヒーをおかわりする方も

釧路協立病院では、入院患者さんを対象に、9月から院内デイサービスを始めました。入院生活にメリハリをつけ、ADL（日常生活動作）の向上や認知症の進行予防を図る目的で、毎週火・木曜日の14時から約1時間、折り紙や音楽レクリエーションなどを行っています。愛称の「ひだまり」は、職員からの公募で決定。温かい雰囲気参加者のみならず、楽しんで過ごせるようにとの思いが込められています。



釧路協立病院3病棟
介護主任
福井 緑

リハビリ兼ねる 楽しい時間を

患者さんがベッドを離れて楽しい時間を過ごし、リハビリにもなる取り組みができればと、看護師や理学療法士など多職種で準備を進めてきました。

現在の参加者は自力で座っていただける6人で、全員に認知症があります。楽しく安心して参加できるように、スタッフが一人ひとりの様子を見ながら、折り紙で季節の果物を作ったり、歌に合わせて簡単な体操をしたりしています。

また、昔のことを思い起こさせる質問をしたり、季節感のある話題をえらぶなど会話の内容にも気を配っています。「秋の食べ物といえは？」「さんまだよ！食べたいな」「やっぱ、柿でしょ」「梨も美味しいよね」など話が弾み、病室とは違う表情を見せてくれます。

心地よい居場所 づくりを

開始して1カ月ほどたちますが、参加者に嬉しい変化を感じています。

【大腸がん無料検診の受け方】

- 11月に検査キットをお届けするのには、釧路市の釧路川より南東の地域です。
- 検査キットのお届けは、1世帯1人分です。ご家族分を希望の方はご連絡ください。
- 一人2本で1セットです。1日1本、合計2本便を採取します。同封の説明書をご覧ください。
- 2日目の便がとれたらできるだけ当日中に道東勤医協の病院・診療所へご提出ください。持参が
- 同封の「大腸がん無料検診申込書」に必要事項を記入し、ご提出ください。
- 検診の結果はご自宅に郵送します。

お問い合わせは、
○釧路協立病院 TEL 0154-24-6811
○すこやかクリニック TEL 0154-24-8405
○桜ヶ岡医院 TEL 0154-91-7111
○ねむろ医院 TEL 0153-22-2563

コロナ禍

利用率20%減も

介護事業所訪問で影響調査

ケアコートひまわりでは、9月から近隣の介護事業所を訪問しコロナ禍の影響を調べるアンケート調査を始めました。10月中旬までに予定の半数の10件の事業所を訪問し、アンケート調査とともに、感染対策などの情報交換を行っています。



浅野 洋郎

ケアコートひまわり
ソーシャルワーカー(相談員)

減収・負担増

ケアコートひまわりでは、釧路市内のデイサービス、通所リハビリ、短期入所を行っている介護事業所を対象にアンケート調査を行っています。コロナ禍の影響は、その事業所の提供しているサービスによって違うものの、例外なく影響を受けていることがわかってきました。特に3月から6月の間のサービス利用の減少が大きく、「利用率が20%減った」「3ヵ月で240万円の赤字になった」などの悲鳴が寄せられました。

また、マスクなどの衛生材料の購入や感染予防のための環境づくりで経費は増えています。これに対し厚生労働省は、6月から特例でコロナ対策として利用者のサービス利用に上乗せした介護報酬を請求できるようにしました。事業者は収入増となりますが、利用者は以前と同じサービス内容で上乗せ分の負担額を請求されることになり支払いが増えています。また、この上乗せ分を請求するため、利用者一人ひとりから同意を得る必要とされました。事業所の事務作業が増え「減収を補うほどの加算にならない」という担当者も苦勞したという担当者の声もありました。介護保険には保険適用



釧路市内の特別養護老人ホームを訪問する職員

限度額があり、それ以上のサービスを利用する場合は全額自己負担となり、すでに限度額いっぱいサービスを利用し、在宅での生活を維持していた利用者の中には、限度額に収めるため、上乗せ請求分のサービスを諦めるという事例も報告されています。

地域の声を集めて

今回の介護事業所訪問ではほとんどの施設から好意的にアンケート調査への協力が得られています。調査は継続中ですが、多くの事業所で、コロナ対策として利用者負担を求めているのではなく、公的資金等で介護事業者への財政支援を望む声も寄せられました。また、集団リハビリができない、常にマスクをしなから話するため、聴力の低下した利用者との会話に支障

が出ていて、入居している施設の方針で外出が許可されず利用者が通所できないなど、今まで当たり前だったプログラムが提供できなくなり、悩みながら運営している地域の介護事業所の現状が見えてきました。職員は微熱でも出勤停止、感染拡大地域の家族と会う場合は2週間の自宅待機など、厳しい行動制限をしている事業所もあり、介護職員が働く環境も大きな影響を受けています。今回の訪問を通じて、釧路でも利用者が安心してサービスを受けられ、事業所と職員が不安なくサービスを提供できる状況ではないことがわかってきました。引き続き調査を続け、結果をもとに安心して介護サービスが利用できる環境を国や自治体へ求めていきます。

健康レシピ

管理栄養士の 今月一品

長ネギとじゃがいもチヂミ

(1人分) 258kcal タンパク質 11.7g 脂質 9.1g 塩分 0.2g カルシウム 24mg



第22回



材料 2~3人分

- ・長ネギ.....1/2本
- ・豚ひき肉.....100g
- ・じゃがいも.....1個
- ★小麦粉.....1カップ (100g)
- ★鶏卵.....1個
- ★水またはだし汁.....120ml
- ・ゴマ油.....大さじ1
- (つけダレ)
- ・醤油.....小さじ2
- ・酢.....小さじ2

11月が旬の長ネギをメインにした料理です。様々な作用をもつビタミンを含み、昔から身体によい野菜の代表とされています。なかでも、長ネギにはアリシンという栄養素が含まれ血液循環を良くしたり、胃液の分泌を促して食欲を増す作用があります。シャキシャキとした歯ごたえや適度な苦みは添え物だけでなく、主役としても活躍します。

作り方(調理時間 約30分)

- 1.長ネギをみじん切り、じゃがいもを千切りにする。
- 2.★を混ぜ合わせ、長ネギ・ひき肉・じゃがいもを加えてよく混ぜる。
- 3.フライパン(またはホットプレート)にゴマ油をひいて2の生地を薄く広げる。
- 4.焦げ目がつくまで両面を焼いて完成。つけダレをつけてお召し上がりください。

リハビリ技士の ワンポイントアドバイス

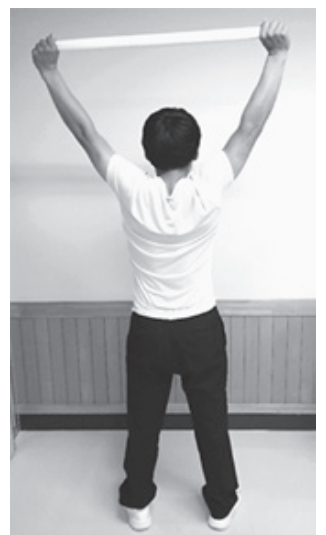
第53回

健康づくり

今回は肩こりの解消・予防、猫背、巻き肩の解消など、肩の痛みで悩まされている人におすすめの運動方法を紹介します。

肩の運動その①

- 1.タオルを使った腕の上下運動
 - ①タオルを1枚用意する。
 - ②立位、または座位の姿勢で両手でタオルの両端を持つ。



- ③タオルを持ったまま、上げる⇔首の後ろまで下げる動作を繰り返す。呼吸は下げるときに息を吐くようにします。回数は10回ぐらい行いましょう。

※タオルを使って腕の上下運動のコツ

胸を張った姿勢で行いましょう。腰が反らないように気をつけてください。タオルを下ろしたとき、肩甲骨を寄せることを意識してください。タオルを握る位置を狭くすると、強度がアップします。痛みや違和感があるときは無理のない範囲で行ってください。



友の会ニュースで

元気を届け

協立病院 増田 誠さん

ねむろ医院から協立病院に戻り、自宅のある芦野支部の医療懇談会に参加する機会が与えられ、集の呼びかけがあったので、すぐに手を上げました。約20部を配達しています。配達地域は5階建ての市営住宅です。なぜか会員さんには5階が多く、汗をかきながら階段を登っていると「支部の役に立っているな」と実感できます。以前はよく若い医師と芦野支部の医療懇談会に参加しました。とても歓迎してもらい嬉しかったです。またにぎやかに医療懇談会ができる日が待ち遠しいですね。

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

いっしょに歩こう！いっしょに歩こう！

加藤院長が家庭医の歩み語る

桜ヶ岡医院の加藤院長は、「家庭医としての歩み」



「めぐりあいは私の好きな言葉」と語る加藤院長

めぐりあい」と題して医療懇談会を各支部で開催中

友の会興津支部 医療懇談会

9月18日、興津支部の懇談会には16人が集まりました。

加藤院長は、生まれ育った長崎のこと、上五島での地域医療の経験が原点になっていること、もっと患者さんの生活に関わる医師になりたい

厚岸の医療を支える

9月23日、厚岸支部の役員会に道東勤医協の太田専務が参加しました。太田専務は、「お招きいただき嬉し



道東勤医協の方針を説明する太田専務

友の会厚岸支部 役員会

懇談会では、高齢化する地域で、厚岸町立病院を中心に地域の医療を支えるため、以前のように市民と病院職員の交流を強めたい、困っている人

平和への想いをリレー

10月10・11日、青年ジャンボリー主催の「反核平和自転車リレー」を開催しました。例年は2泊3日での開催ですが、今年は感染症

道東勤医協青年ジャンボリー

局長を務める齊藤流樹さんは、「平和の灯を絶やさず、新入職員と交流する良い機会にもなりました。コロナ禍で様々な行事が中止にな



無事にゴールし、釧路協立病院前で記念撮影

声・心・VOICE

コロナ禍で先行きが見えない中、突然解雇されたらたまりませんね。国保料の免除で少し足下が明るくな

釧路市 和田信幸さん

「リハビリ技士のワンポイントアドバイス」の記事を切り取ってデイサービス

中標津町 日下郁也さん
インフルエンザの予防接種が始まりましたが、自治

◆11月友の会支部の行事予定

愛国支部	ふまねつと	11/29(日)13:30	愛国会館
------	-------	---------------	------

◆定例の健康づくり、文化活動の予定

たんぼ支部	ふまねつと	11/ 7(土)14:00 11/14(土)10:00	第1土曜 第2土曜	駒場会館 若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	11/ 4(水)18:00・11/18(水)18:00 11/ 5(木)13:30・11/19(木)13:30 11/ 6(金)13:30・11/20(金)13:30 11/ 7(土)13:30・11/21(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 健康サロン童顔(えがが)	11/22(日)11:00 11/12(木)12:45・11/26(木)12:45 11/16(月)13:00・11/24(火)13:00 11/ 9(月)10:00・11/23(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	11/ 2(月)13:00・11/16(月)13:00 11/ 9(月)10:00・11/23(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	11/18(水)10:00	第3水曜	芦野会館
星が浦支部	例会	11/27(金)10:00	第4金曜	星が浦会館
文苑支部	ルティックウォーキング	11/12(木)13:30・11/26(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	11/15(日)13:30	第3日曜	ことぶき団地集会所
美原支部	美原さんぽ会	11/18(水)13:00	第3水曜	はんのき公園
健康サークルすこやか		11/18(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		11月は中止です	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		11/ 7(土) 9:00・11/21(土) 9:00	第1・3土曜	さくらテイクサービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねつと	11/28(土) 9:00	第4・5土曜	
武佐支部	ふまねつと	今年度は中止		
春採支部	あへあほ体操	11/28(土)10:30	第4土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねつと	11/10(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
阿寒支部	ふまねつと	11/ 6(金)13:00・11/20(金)13:00 11/19(木)10:30	第1・3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	11/ 9(月)10:30 11/25(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	11/17(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	11/ 4(水)13:00・11/11(水)13:00 11/18(水)13:00・11/25(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	11/14(土) 9:45・11/28(土)10:00 11/14(土)14:00・11/28(土)14:00 11/11(水)13:30 11/14(土)10:00	第2・4土曜 第2・4土曜 第2水曜 第2土曜	ねむる医院 パークタウン明治集会場 ねむる医院

◆地域カフェの予定

ひまわりカフェ	11月は中止です	第2木曜	よろづ寄り合い処 しろの森
地域カフェすずらん	11月は中止です	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



釧路市 西田俊子さん

※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。

体によって料金が違うことに違和感があります。持病がある人や高齢者が気軽に受けられるよう、国が補助を出すべきではないでしょうか。

伊達市 高橋恵美子さん
友の会ニュースを読むと、長く住んでいた釧路の



釧路市 平井 洋子さん

様子がわかるので、毎月楽しみにしています。

おたのしみパズル

ヒント：子どもの健康長寿を願う縁起物

締切り 12月10日。発表は2021年1月号の本欄で。
あて先 T0805-0005
釧路市治水町3番5号
道東勤医協本部パズル係
FAX 0154-221-0275
E-mail: tomonokai-news@dotokin-medwel.or.jp

- ① 走れ○○○ 太宰治の代表作
- ② ○○○○フ 国連児童基金の略称
- ③ ○○○○ 音楽の演奏会
- ④ ○○○○○○○ 本能寺の変で主君を討った武将

応募のきまり ①④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。

正解はキモクセイでした。次の10人の方に図書カードをお送りします。(敬称略)
新野光子、松川千賀、新飯田節子、北野優子、立花寛幸、須藤昌則、宮内清子、福永久子、山田進、前田多美子
応募84通 正解81通