

やっぱり家がいいですね

医療と介護の連携で在宅生活ささえる

◇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
太田美季
毎月1日発行



久しぶりの居間で診察を受ける田中静枝さんと佐賀加奈子医師

2020年10月、田中静枝さん（94歳）は膝の痛みのため釧路協立病院に入院しました。歩く機能が低下した田中さんは、これまでのような通院が難しいため、訪問診療や看護・リハビリ・ヘルパーの訪問サービスを利用することで、住み慣れた自宅で息子さんとの生活を続けています。

自宅で診察 安心して治療を継続

1月7日、初めての訪問診療で訪れた佐賀加奈子医師が「おじやまします！もう痛くないかい？」と声をかけると、田中さんはリラックスした様子で「お見送りに来たのかい？」と冗談で答えます。佐賀医師は気さくに言葉を交わし、同居の息子さんから自宅での様子や服薬の状況を聞き取りながら診察します。

「大腸がん無料検診」実施中
今年度は、これまでに約2千5百人がこの検診を受けました。3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、ぜひ活用ください。

手持ちの内服薬の残薬数を確認し、「少し飲みきれてない薬があるようです。1日3回薬を飲むのは大変ですか？」と無理なく服薬できるように処方調整を提案します。

また、「寝たきりにならないよう座らせてあげたかったが、痛がるのででき

多職種チームで在宅生活を設計する

訪問診療の利用を開始した田中さんは息子さんと二人暮らしです。昨年10月に膝の痛みの治療で協立病院に入院し、リハビリを続け年末に退院することができました。通院から訪問診療に切り替え、訪問ヘルパーや訪問入浴などのサービスを利用し、自宅でリハビリを継続する予定でした。

しかし、退院から数日後、田中さんは発熱し、膝の痛みもありベッドから起き上がるのができなくなりました。息子さんから連絡を受けた担当の吉田ケアマネジャーは、田中さんの状態が変わったことから、緊急担当者会議を開きました。



田中さんの状態や息子さんの思いを細かく聞き取りサービスを提案します

在宅を支える連携機能

担当ケアマネジャー
ひまわり居宅介護
支援事業所

吉田 力也



田中さんはだんだんと歩くことが難しくなっていたため、いずれは訪問診療を

家での暮らしをあきらめない

主に自分で介護をしていくつもりでしたが、母の体調が崩れたときに、とても自分だけでは支えられないと感じました。母は住み慣れた自宅での生活を望んでいました。再入院や施設入所も仕方がないのかとあきらめそうになりました。

しかし、ケアマネジャーの吉田さんに相談すると、すぐに病院の職員が様子を見に来てくれて、サービス内容を見直す会議が開かれました。全て自分でやるのではなく、一部を看護師さんやヘルパーさんに代わってもらうことで、自分も楽になるし、専門的な目で



診察に同席する田中紀世理さん(右)

田中静枝さんの次男 田中 紀世理さん
皮膚などの状態のチェックにもなると聞き、気持ちも軽くなりました。
みなさんが私達の暮らしを
考え、必要なサービスを提案してくれたので、こうして安心していられます。やっぱり家が良いですね。

利用することを提案していましたが、今回の入院を機に利用が決定しました。
新たに協立病院の訪問診療の利用が始まることで、内科と整形外科の主治医が一体化され、医療的な相談先は訪問看護ステーションすこやかになりました。24時間電話がつながり協立病院と連携して医療を提供します。

協立病院は、在宅の患者さんの急変対応や、患者さんのご家族を支援する「レスパイト入院（在宅医療を支えるための入院）」ができる在宅療養支援病院です。法人だけでなく、地域の医療・介護事業所と連携して在宅生活をサポートしています。



訪問看護師が薬カレンダーに1回分ずつの薬をセットします

コロナ禍の 介護現場から

リモート面会 画面越しの会話に笑顔



画面に映る息子さんへ手を振るAさん

看多機 すこやか

道東勤医協の介護現場では、感染症にかからず、持ち込ませないよう対策を徹底。面会制限をお願いする中で、パソコンを活用して利用者さんご家族をつなぐなど、様々な取り組みを行っています。

釧路協立病院では感染症拡大防止のため、面会制限を継続しています。4階の看護小規模多機能型居宅介護すこやか（以下、看多機）では、泊まりの利用者さんとご家族を遠隔でつなぐ「リモート面会」を行っています。

94歳のAさん（女性）は、看多機の泊まりを利用して1年以上になります。これまで週に何度か家族が交代で面会に訪れ、様子をみていました。昔話に花が咲くこともあり、Aさんはその時間を楽しみにしていました。

そうです。今でも月に何日かは自宅へ一時外泊していますが、「家族に会いたい。ずっと家で過ごしたい」と寂しさを口にするのが増えました。

また、差し入れや洗濯物の引き取りで来院してもAさんと会えず、スタッフへ荷物を託すほかない現状に、ご家族の不安も募っていました。

そんな状況にやるせない思いでいたのはスタッフも同じです。そこで、看多機の主任を務める川本一也介護福祉士が、「Aさんの寂しさやご家族の不安を少しでも和らげるために何かできないか」と考えて、Aさんとご家族を遠隔でつなぐ「リモート面会」を提案。他のスタッフの協力も得ながら準備を進め実現しました。

当日は、市内で暮らす息

子さんに別棟へお越しいただき、看多機のAさんは落ち着かない様子で別室のパソコンの前に座りました。それぞれの部屋でスタッフが見守る中、リモート面会がスタート。見慣れないパソコンの大画面に最初は硬い表情のAさんでしたが、息子さんの顔が画面に映し出されると満面の笑みに。画面越しに手を振りながら「元気だよ」と声をかけました。息子さんも手を振り返し、「面会に行けないけど元氣そうでホッとしたよ」など言葉を交わしました。「早く自宅へ戻りたい」と訴えるAさんに、「今は特に寒さが厳しいから、暖かくなったらね」と息子さんが優しく諭す場面もありました。面会時間は10分ほどでしたが、ほのぼのとしたやりとりで、見守るスタッフからも笑みがこぼれました。

面会を終えた息子さんは、「人と人を隔ててしまうのが新型コロナウイルスの恐ろしいところ。こんな近くにいなながら、直接顔を合わせられないもどかしさがありますね。それでも、電話で声を聴くだけよりは画面越しでも顔が見られて良かったです。スタッフのみなさん、ありがとうございます」と胸の内を話してくれました。

ケアコート ひまわり 通所リハビリ

一日に平均約60人が利用する通所リハビリ。利用者さんやご家族からは、「しっかりと対策してくれているから、安心して通える。スタッフのみなさんありがとう」「安心して任せられるよ」など、感謝や信頼の声が多数寄せられています。リハビリの日は、まず利用者さん自身に自宅で体温を測ってもらい、お迎えにうかがった際にスタッフが改めて測定。施設到着時にも再度検温し、手の消毒を行います。

また、車内の座席配置に気を配り、走行中も適宜窓を開けて換気を行っています。送迎を終えた朝と夕方には、車両の消毒を行っています。

施設内では、入浴と食事のときを除いて、マスクの着用をお願いしています。飛沫が拡散するのを防ぐため、各テーブルに透明のアクリル板を設置しました。利用者さんがぶつかってけがをしないよう、角を丸く加工して、淵に色つきのテープで印をつけています。

「制約がある中でもみな

アクリル板で飛沫防ぐ



アクリル板を挟んで向かい合う利用者さん

さんに安心して楽しくすごしてもらいたい」と話す、通所リハビリ部門の白田圭一所長。嚙下体操は声を出さないものを中心に、行うなど工夫しながらリハビリを行っています。

ケアコート ひまわり 入所棟

入所棟では、現在も面会制限を行っています。寂しく不安を抱えながら過ごす利用者さんご家族をつなぐため、近況をお知らせするおたよりの作成を始めました。利用者さん一人ひとりの写真に担当のスタッフがメッセージを添えて毎月ご家族のもとへ郵送しています。

「制約がある中でもみな

ご家族へおたより送る

笑顔の思い浮かべながらメッセージを書いて「写真の表情が明るく元氣そうでホッとした」「スタッフが親身に接してくれていることが伝わり嬉しい」などの声が聞かれています。



ご家族に日々の様子をお伝え

市町村は医療費を軽減する制度
いつでも元気
MIN IREN
2021 2月号 380円 好評発売中
核兵器のない世界へ
「たけなご教室」 依存症(上)
うちでも元気 体操&脳トレ
知られざる軍事大図化(上)
まちの手帳 新潟県津南町
「いつでも元気」道東販売所 ☎(0154)24-6623

医療費でお困りの方はご相談下さい
道東勤医協
釧路協立病院
協立すこやかクリニックでは
無料低額診療制度
を実施しています
お問い合わせは、お近くの職員へ。
または、お電話を下さい。
釧路協立病院 ☎(0154)24-6811

ドア凍る住宅のぐ炬燵でし

冬季高齢者生活調査

北海道民医連は毎年1月、一人ぐらしの高齢者や老夫婦世帯の生活実態調査を実施しています。調査を通じて、厳寒期の高齢者のぐらしの大変さが見えています。

身寄りなく一人ぐらし

「もつと良い部屋に引っ越したい…」と、一人ぐらしのAさん（84歳女性・要介護2）は口癖のようにくり返しつつ言います。

一昨年、長年住んだアパートが取り壊されることになりましたが、身寄りがなく保証人なしで入れる物件はなかなか見つかりませんでした。やっと入居できたのが今のアパートですが、老朽化で住環境は思わしくありません。

「この間、スチールのドアに湿気がたまって凍りついて、ドアが開かなくなってしまったの」とAさん。お湯をかけて溶かしたそうですが、そのお湯がまた凍り、玄関がスケートリンクのようになっていました。

部屋にはF式ストーブが設置できず、暖房はポット式のストーブと炬燵だけ。灯油の不完全燃焼の臭いが鼻につきまます。訪問は天気の良い午後でしたが、ストーブを置いた部屋も肌

寒く、Aさんは厚着をして、日中は炬燵に入っているのい

「節約のため温度はできるだけ微小にしている。お風呂もシャワーだけ。それでも灯油代が月1万円はかかる」。Aさんは生活保護を受けていますが、「冬の服、下着も靴下も何も買っていない」と冬の家計のやりくりは大変です。

外出は通院だけ

Aさんは足が悪く、とくに冬期間は家に閉じこもりがち。外に出るのは通院の時くらいで、買物も病院帰りに売店やスーパーへ寄るだけになっています。週に3回来てもらうヘルパーさんの家事援助に支えられています。食事も食べたり食べなかったりで、持病の糖尿病はコントロールがあまり良くないようです。

訪問したひまわり居宅支援事業所の金森泰夫さんは、「生活保護の冬季加算が2015年に引き下げられ、生活費にあたる生活扶

助費も段階的に減らされてきました。Aさんも月1万円は足りない」と話しています。せめて、釧路市で福祉灯油を実施してくれればと思います。」と話します。

ぬくもり助成金の再開を

いのくらが市に要望書

道東地域の灯油価格は、今年度1リットル70円台で推移していましたが、12月には82円台へと値上がりしています。

道内では低所得の高齢者

などを対象に暖房費を助成する「福祉灯油」を約8割の市町村が実施しています。しかし、釧路市は「ぬくもり助成金」の名で実施していた福祉灯油を2010年に廃止したままです。

道東勤医協も参加する「いのちとくらしを守る釧路市民会議（いのくら）」は



名塚副市長に要望書を手渡すいのくらの代表ら

健康レシピ

第24回

管理栄養士の 今月一品

魚介とキャベツのクリームシチュー

(1人分) 235kcal タンパク質 14.2g 脂質 13.0g 塩分 1.6g カルシウム 48.8mg



魚介類にはカルシウム等のミネラルが豊富です。旬なので是非生を使用して作ってみて下さい。お好みで鮭やタラを加えても美味しく召し上がれます。

作り方(調理時間 約40分)

1. あさりはよくこすり洗いで砂抜きをしておく。
2. 人参・じゃがいもは皮をむき乱切り、玉ネギは4等分程度のくし切り、セロリは3cm程度、水と塩、こしょうを入れ、沸騰させてから約15分煮る。キャベツは一口大にカットしておく。
3. あさり・むきえび・ほたてをバター（分量外）で炒め、白ワインを入れてあさりの口が開くくらい蒸す。
4. 鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れ焦げ付かないよう炒める。2で煮たスープを300mlとり、加える。とろみがついたら、生クリームを加える。3で煮た材料とキャベツも加える。
5. 2の鍋に4で作ったホワイトソースを入れ、味がなじむまで5分程度煮る。
6. 皿に盛り付け、完成。

材料 2人分	
・あさり……………100g	・キャベツ……………50g
・むきえび……………100g	・水……………2カップ
・ほたて貝柱……………100g	・食塩……………小さじ1/2
・白ワイン……………1/2カップ	・こしょう……………少々
・じゃがいも……………1個	・バター……………大さじ3
・玉ネギ……………1/2個	・小麦粉……………大さじ3強
・人参……………1/2本	・生クリーム……………大さじ3
・セロリ……………1/3本	

リハビリ技士の ワンポイントアドバイス

第55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、肩の痛み悩まされている人におすすめの運動方法を紹介し

肩の運動 その③

キャット&ドッグ体操

- ① よつんばいになる。両手は指先を開いて肩の下、膝は股関節の真下にくるようにします。
- ② 息を吸いながら、腰から胸に向かって、ゆっくりと背骨を反らしていきながら顔を上げましょう。（ドッグポーズ）
- ③ 息を吐きながら、腰から胸に向かってゆっくりと背骨を丸めていきます。（キャットポーズ）
- ④ ②③の動きを繰り返しましょう。回数は10回ぐら行いましょう。



※キャット&ドッグのコツ
呼吸に合わせてゆっくりと行いましょう。
痛みや違和感があるときは無理のない範囲で行いましょう。

友の会ニュースで

元気を届け

あゆみ調剤

市川 正人さん



くらのいのちのお宅が友の会ニュースを読んでくれています。

配達には4歳の息子と一緒にしています。お手伝いを住民の方に誉めてもらったことが嬉しかったみたいで喜んで手伝ってくれています。

勤医協の患者さん利用者さんが多く暮らす地域で、住民のみなさんと触れ合いのきっかけになる手配り活動が、もつと職員に広がると思います。

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

いっぽぐ いっぽ フンピース

頭と体動かし気分転換に



高齢者住宅すずらん おたつしやサービス

スタッフと共に「ふまねっと」を楽しむ参加者

毎月第1・2・4火曜日に実施している「おたつしやサービス」では、参加者が

た穴埋め問題などで脳トレ。『答えが頭に浮かんでいるのに名前が出てこなくて悔し

た穴埋め問題などで脳トレ。『答えが頭に浮かんでいるのに名前が出てこなくて悔し

交流しながら、認知症の予防や運動機能の維持に取り組みんでいます。今年最初の開催となった1月5日は9人が参加しました。前半は映像によるクイズやプリントを使うた穴埋め問題などで脳トレ。『答えが頭に浮かんでいるのに名前が出てこなくて悔し

この日が待ちどおしい

ことぶき団地支部 サロンことぶき団地

一昨年の6月に結成されたことぶき団地支部は、同じ道営住宅の住民が集う「サロンことぶき団地」を毎月1回継続しています。1月17日は団地集会所に12人が集まりました。

この日は「免疫力アップのため、よく寝て、よく食べ、適度な運動を」と、家庭でもできる軽体操からスタート。本本伸さんのリードで、わらべ歌にあわせた指遊びやイラストの間違いさがしなどを行い、健康川柳クイズでは「デイサービス○○○○○はやめてくれ」などの問題に頭をひねりつつ、

笑い声がたえませんでした。休憩を取りながらたつぷり一時間半。部屋の換気をしっかりとしましたが、皆さん熱中して軽く汗ばんだようでした。終始大笑いだった女性たちは、「楽しくって毎月この日が待ちどおしい。細川会長と皆さんのおかげです」と話していま



指遊びする皆さん(川柳の答えは、おむかえです)

2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。

❖2月友の会支部の行事予定

愛 国 支 部	ふまねっと	2/21(日)13:30	愛 国 会 館
---------	-------	--------------	---------

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

たんば支部	ふまねっと	3月末まで休止	第1土曜	駒 場 会 館
		3月末まで休止	第2土曜	若 草 会 館
ひまわり支部	陶芸教室	2/ 3(水)18:00・2/17(水)18:00 2/ 4(木)13:30・2/18(木)13:30 2/ 5(金)13:30・2/19(金)13:30 2/ 6(土)13:30・2/20(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 ふまねっと 健康サロン童顔(えがが)	休止 休止 休止 休止	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	ふまねっと 太極拳	3月末まで休止 3月末まで休止	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	2/17(水)10:00	第3水曜	芦 野 会 館
星が浦支部	例 会	休止	第4金曜	星 が 浦 会 館
文苑支部	ノルディックウォーキング	5月から再開	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	2/21(日)13:30	第3日曜	ことぶき団地集会所
美原支部	美原さんば会	5月～10月開催	第3水曜	はんのき公園
健康サークルすこやか		3月末まで休止	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		3月末まで休止	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		3月末まで休止	第1・3土曜	さくらデイサービスセンター
春採支部	あへあほ体操	2月まで休止	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	休止	第2火曜	晴海町内会館
阿寒支部	ふまねっと	2/ 5(金)13:00・2/19(金)13:00 2/18(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	ふまねっと例会	2/ 8(月)10:30 2/24(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
別海支部	ふまねっと	2/ 3(水)13:00・2/10(水)13:00 2/17(水)13:00・2/24(水)13:00	毎週水曜	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	2/13(土) 9:30・2/27(土) 9:30 2/13(土)14:00・2/27(土)14:00 2/10(水)13:30 休止	第2・4土曜 第2・4土曜 第2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	2月は休止です	第2木曜	よるづり合い処くしろの森
地域カフェすずらん	2月は休止です	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

声・こえ・VOICE

釧路市 鈴木静江さん
コロナ禍で不安な毎日ですが、迎春号「牛にも人にも優しいマイペース酪農」の写真がほのぼのとした雰

釧路市 鈴木茂子さん
医療・介護・まちづくりで様々なつながりがあることがよくわかりました。

伊達市 高橋恵美子さん
毎回楽しみに拝見しています。絵手紙は、カラーで見るといつも以上に良いですね。素晴らしいです。

根室市 安達乃布予さん
昨年は、健康と命を守るのに大変な一年でした。医療にたずさわるみなさんの

短 歌

召され逝く夫を見送る哀しさよ愛しき日々を胸に抱きて

釧路町 斉藤ていさん

絵 手 紙



釧路市 平井洋子さん



苫小牧市 佐藤和枝さん

おたのしみパズル

ヒント：二十四節気の始まり

締切り 3月10日。発表は2021年4月号の本欄で。

あて先 〒0855-0055 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

小学生の通字がばんといえは？

③ ○ト○○ホ○○ スウエーデンの首都

④ ○○○ウ○○

「胡瓜」の読み方は？

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「ショヤノカネ除夜の鐘」でした。次の10人の方に図書カードをお送ります。敬称略

中村和枝、渡辺守、大塚悠美、乃佐藤誠、根本重輝子、佐々木矢寿子、廣本久美子、續石裕香、高橋房子、日下宏

応募86通 正解82通