

友の会ニュース

道東勤医協

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

楽しく運動 デイで元気に くしろデイサービスセンター

再開して
よかった!



レッドコードでリハビリ中の對馬花子さん
(写真撮影のためマスクを外しています)

くしろデイサービスセンター(以下、くしろデイ)では、コロナ禍で通所を一時的に休止した利用者さんが、安心してリハビリを再開できるように感染対策を徹底し、ケアマネジャーなどと連携しながらサポートをしています。

「体も気持ちも軽くなったよ」

對馬花子さん(80歳)は、体を動かすことが好きで、若いころにはハイキングや登山を楽しんでいました。要介護1で基礎体力と運動機能の維持を目的に、2018年から週に2回くしろデイへ通っています。
しかし、持病があり、万が一感染症にかかった場合の重症化リスクが高いため、昨年11月から今年の1月まで通所を一時見合わせていました。

その間も自宅でラジオ体操やストレッチなど体を動かしていました。どこか体も気持ちもすっきりせず「早くまたデイに通いたい」と思いを募らせていたそうです。

くしろデイの村川貴洋所長は、担当のケアマネジャーと連携し、何度かご自宅へ電話。元気にすごされていることを確認し、對馬さんやご家族それぞれの思いに耳を傾けました。感

整形外科全身麻酔手術中止のお知らせ

医療法人 道東勤労者医療協会 理事長 黒川 聰則
釧路協立病院の整形外科は、4月より全身麻酔による手術を中止いたします。これまで支援を得てきた北海道民医連の整形外科・麻酔科の医師体制が困難な状況となったことによるものです。
なお、整形外科の外来診療は今後も継続してまいります。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。

「みんなと話すのも楽しい」

佐川幸子さん(80歳)は、元来明るく社交的な性格で、人と話すのが大好き。以前は、自家製のじゃがいもで団子を作つて近所の友人に振舞つたり、カラオケサークルなど地域の集まりにもよく足を運んでいました。

くしろデイに通つてみては「とすすめました。介護申請で要支援1の認定を受け、昨年の4月から週1回、くしろデイへ通つてい

笑顔ですごせる交流の場に

くしろデイサービスセンター

所長 村川 貴洋



しかし、新型コロナウイルスの流行で、そうした交流が難しくなりました。家の中でぼんやりとすごすことが多くなり、気持ちもふさぎがちになっていました。
たびたび様子を見に訪れる娘さんが、「このままでは頭も体も弱ってしまう。気分転換も兼ね

くしろデイは運動するだけでなく、人と人との交流の場。コミュニケーションを大切に、みなさんが笑顔ですごせる居場所づくりに努めています。心が動かなければ体は動きません。「早くくしろデイへ行きたい」



足腰を鍛える器具を使用したトレーニングの様子

生活にメリハリ 会話のきっかけにも

すこやか居宅介護支援事業所

所長 中田 涼子



利用者さんにお話をうかがっていると、デイサービスですごす時間以上に、通所の日に向けて準備をすることが楽しいという声をよく耳にします。髪を切つて身支度を調えたり、食事や体調に気を遣つたりすることが、生活にメリハリをもたらして、良い刺激になつていくようです。
また、デイサービスでの様子を家で話すようになり、家族との会話が増えたという方もいて、コミュニケーションのきっかけにもなつてい

経済・学業両面で応援 看護奨学生を育てる

道東勤医協には看護師・薬剤師を目指す学生を対象に奨学金制度があります。多職種で関わりながら学生生活をサポートしています。実際に奨学金制度を活用している看護学生に話を聞きました。

看護を学ぶ体験が豊富

鎌田帆乃香さんは、釧路市医師会看護専門学校2年生です。どの医療機関の奨学金制度を利用するか、周りの人に相談し、道東勤医協の看護奨学生になりました。「学生のうちにいろいろな体験ができ、就職後の指導もやさしく働きやすいと勧められました」という鎌田さん。高校時代に協立病院で看護体験をし、印象も良かったことも理由のひとつです。

道東勤医協では定期的に看護奨学生会議を開いています。看護学生に様々な体験してもらつとも、学生生活の様子を聞き取り、必要な看護体験を計画。



学生のサポートを担当する協立病院看護長室の職員
左端が川嶋真希子副総看護長、隣が鎌田帆乃香さん

コロナ禍の影響

全日本民医連のアンケート調査では、各地で授業がリモートになったり、臨床実習の時間が大幅に減っているという結果が報告されています。

看護学生担当の協立病院川嶋真希子副総看護長は、「実習前の2週間はアルバイト禁止になるので生活費が足りない、コロナ禍で収入が減った実家に奨学金やアルバイト代から仕送りしているなど経済的に困っている学生が増えています」と看護学生がコロナ禍の影響を受けていることを強調します。

鎌田さんは、「精神科の実習では、本来3週間の実習が2週間になり、更に午前中のみになってしまいました。」



学生生活の様子を報告する鎌田さん

将来働く職場を選ぶ

鎌田さんにこれから奨学金を利用する学生へのアドバイスを聞くと、「奨学金の金額だけで選ぶのではなく、看護体験や見学を通じて、病院の雰囲気を見て考える」といいます。

「学校の先生や周囲の人の勧めと、自分の印象をすり合わせて決めた経験を話します。」

川嶋看護長は、「道東勤医協の新人教育は看護の基本をじっくり学ぶことを大切にしています。就職後は、急いで夜勤や病室を受け持つのではなく、基礎をしっかり学び、自分のやりたい



昨年8月に道東勤医協が開催した「お仕事フェスタ」の様子。医療系の進学をめざす学生を対象にした体験企画に82人が参加しました

【購読者の声】

「友の会ニュース」の広告を見て購読を始めました。お気に入りには「レッツ体操」のコーナー。イラストや説明が大きくわかりやすいです。内容が盛りだくさんで、写真がとてもしっかりしていますね。

厚岸町 志田康子さん

いつでも元気
2021年3月号 380円 好評発売中
理事長のたまり場訪問 大阪
H2C2教室 依存症(下)
うちでも元気 体操&脳トレ
終活講座 遺言書がないと困るケース①
まじかる 静岡県河津町
【おと健康】食事で上手に糖尿病予防
「いつでも元気」道東販売所 ☎(0154)24-6623



当日の様子がYouTubeで視聴できます
URL: <https://www.youtube.com/user/ndnnews1960>

全日本民医連は全国の看護学生を対象に「コロナ禍の生活や学業への影響について」のアンケート調査を実施し、1127人から回答を得ました。

27・2%が生活費や授業料の支払いに影響を受けたというアンケート結果から、看護学生たちの学業だけでなく経済的にも

厳しい状況が明らかになりました。

2021年1月12日、全日本民医連は調査結果をもとに「コロナ禍で看護師不足が問題となっている。困難な中でも看護師をめざす学生を支援することが政治の責任。学校の実情を見て学生を救ってほしい」と文部科学省と厚生労働省に要望書を提出しました。

看護奨学生募集

奨学金月額(選択制): 40,000円・60,000円
返済免除の制度があります。

くわしくは、釧路協立病院看護長室まで
お問い合わせください。 ☎0154-24-6811

薬剤奨学生も募集しています

メールや電話で薬剤師の先輩職員がサポート。帰省時には薬剤師のはたらく現場でアルバイトしながら学べます。



賞与内容: 月額1・2年生4万円
3・4年生5万円
5・6年生6万円

薬剤師資格取得後、返済免除の制度があります。

お問い合わせは: 釧路協立病院薬局
担当/畠山・奈良輪 ☎0154-24-6811
E-mail: doutou-saiyou@dotokin-medwel.or.jp

医学生の奨学生募集

奨学金月額: 120,000円

お問い合わせは: 北海道民医連医学生担当 ☎011-758-5344

275歳以上の医療費

2割負担化やめて

政府は75歳以上の医療費窓口負担を1割から2割に引き上げる「健康保険法等改正案」を今の国会で成立させようとしています。負担増が実施されれば、約370万人の窓口負担が2倍になり、高齢者の受診抑制につながりかねません。



1割でも負担重い

「年齢ではなく負担能力に応じた負担」を求めると、単身で年収200万円以上夫婦で320万円以上の後期高齢者が2割負担の対象とされています（すでに3割負担の現役並み所得者を除く）。

加齢とともに病気が増え、医療を必要とするのは当然です。厚生労働省の調査でも、75歳以上の86%が何らかの慢性疾患で通院治療し、64%が複数の慢性疾患で治療しています。

また、75歳以上と75歳未満の人を比べると、受診回数は外来で2.3倍、入院は6.2倍。年間の医療費自己負担額は75歳以上が1割で7万5000円。75歳未満の人は2割・3割負担で4万4000円ですから、1.7倍も負担が重くなっています。

「能力に応じた負担」といっても、医療は負担能力と関係なく必要が生じます。受診回数も負担額も増え、収入に占める医療費の割合も大きい高齢者。医療費2割負担化は、実質的に

大元に「全世代型社会保障改革」

高齢者負担増の大元になっっているのは菅内閣が昨年12月に閣議決定した「全世代型社会保障改革の方針」。団塊世代が75歳になる2025年にむけ年金・労働医療・少子化対策など社会保障全般の改革方針です。

「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心という社会保障の構造を見直す」

と強調していますが、「国の責任」による社会保障を「互助」の制度のようにすり替え、世代対立をあおって特に高齢者に負担増を強い内容となっています。

「生涯現役で活躍できる社会として、定年延長などで高齢者に働くことを求め、年金受給年齢の選択を75歳まで引き上げ給付を抑

は何倍にも重くなり、とても公平な負担とは言えません。能力に応じた負担は税と保険料で求め、医療は窓口負担を気にせず受けられるようにすべきです。

審議はこれから

菅首相と公明党の山口代表の合意で、あたかも2割負担化が決まったかの報道がありました。国会審議はまだこれからです。

コロナ禍の受診控えにより健康へ影響が懸念される中で、「更なる受診控えを生じさせかねない政策であり、高齢者に追い打ちをかけるべきではない」（日本医師会・中川会長）など、批判の声が広がっています。地域からも「2割負担化やめて」の声を国会に届けましょう。

2つの署名にご協力下さい

「75歳以上医療費2割負担化撤回を求める」署名、「安全・安心の医療・介護の実現と国民のいのちと健康を守る」署名へ、ご協力をお願い致します。集めた署名用紙は道東勤医協の病院・事業所へお届けいただくか、同封の返信用封筒（切手不要）でお送り下さい。



健康レシピ 第25回

管理栄養士の 今月一品

カップ寿司

(1人分) 409kcal タンパク質 23g 脂質 6.9g 塩分0.8g

生炊きご飯をカップに盛り付けています。材料や盛り付け方は自由ですので、楽しみながら盛り付けを。カップの大きさにもよりますが、ご飯は詰めることで量が多くなるためカロリーを気にする方はご飯を少なめにすると良いでしょう。

作り方(調理時間 約40分)

- 炊きあがったご飯に寿司酢を混ぜ冷ましておく。
- 具材はお好みで用意して下さい。大きさも食べやすいように自由にカット。飾りは今回は青じそ・胡瓜を使用しましたが、ミニトマトやかわれ大根などあるもので結構です。
- 盛り付けはご飯とご飯の間に具材を挟む方法や、ご飯の上だけに盛り付ける方法などお好みで。

★ご飯は今回、軽く1杯分使用しました。

材料 1カップ分	・米飯……………150g	・サーモン……………30g	・青じそ ……1枚
	・薄焼き卵 ……卵1/2分	・アボカド ……1/4個	・胡瓜 ……少々
	・ほたて貝柱 ……30g	・甘エビ……………2本	・寿司酢 ……適量
	・マグロ……………30g	・とびっこ……………スプーン1杯	

健康づくり

リハビリ技士の ワンポイントアドバイス 第56回

肩の運動 その④ 肩甲骨の筋力トレーニング

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

前3回のシリーズでは、肩甲骨のストレッチを中心に紹介しました。最後の今回は輪ゴムを使った筋力トレーニングを1つ紹介します。※今回の写真は輪ゴムではありませんが、見やすいように違うバンドを使用しました。輪ゴムは5-6個繋げて使用してください。

- 立位の姿勢にて行います。輪ゴムは高い所に結んでください。輪ゴムを行いたい腕に持ってください。肩の高さは40°ぐらいを目安にしてください。
- 輪ゴムを持った腕を伸ばしたまま、太ももの外側に付くように輪ゴムを伸ばしてきてください。そのとき「少しきつい」という負荷で行ってください。負荷を上げるためには、身体を壁から離れるように横方向へ移動してください。

(矢印方向へ)この運動を10回3セット行いましょう。

※肩甲骨の筋力トレーニングのコツ
身体はねじれないように真っすぐにした姿勢で行いましょう。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 元気をお届け

協立病院 望月 誠さん

自宅から少し離れた緑ヶ岡地域で配達をしています。坂が多い町なので、部数は多くないのですが運動になります。配達の際は、手伝ってくれた息子と一緒に「褒美」のお菓子を買って帰るのが楽しみです。

配達している地域は高齢化が進んでいるのか、空き家が目立ってきました。新しく引越して来る人もいます。人通りは少なく地域の繋がりがどうなっているのか気になります。

友の会の支部がない地域ですので、少しずつ会員を増やして支部を作り、まちづくりの役に立ちたいと思いつつ配達しています。

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

「いっぽう」いっぽう ワンピース

核禁止条約 日本も参加を



道東勤医協、友の会からも参加しました

1月22日、国連の核兵器禁止条約が発効し、核兵器が国際法の下で違法となり...

「食料支援たすかります」教育大学釧路校でコロナ禍の学生支援



道東勤医協からもお手伝いに加わりました

道教育大学釧路校教職員組合は2月10日と12日、学生生活支援の食料無料配布を校内で実施...

節分 鬼がやってきた あゆみ保育園

2月2日、近くの治水どんぐりの家保育園に鬼がくると聞いて、道東勤医協あゆみ保育園の子どもたちが見物にでかけました...

来てくれました。間近で見ると鬼の思わす涙ぐむ子もいました...



こわい〜と泣き出す子ども

声・こぼれ・VOICE

釧路市 高橋ひろみさん リモート面会の記事を読み、とても嬉しくなりました...

釧路市 山口美幸さん 子ども達も「お楽しみパズル」を待ち望んでいて、一緒に答えを考えてくれます。

釧路市 矢代美智子さん 寒さで体は萎縮、コロナで生活は自粛。いっぽうワンピースの記事に元気をもらっています。

3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。

3月友の会支部の行事予定

Table with 4 columns: Branch Name, Date, Time, Location. Includes 愛国支部 ふまねつと 3/21(日)13:30 愛国会館

定例の健康づくり、文化活動の予定

Large table listing various activities for different branches, including dates, times, and locations.

地域カフェの予定

Table with 4 columns: Cafe Name, Date, Time, Location. Includes ひまわりカフェ 3月は休止です 第2木曜 よろづ寄り合い処くしろの森

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



釧路市 西田俊子さん



釧路市 佐藤恵子さん

「大腸がん無料検診」を毎年受けています。今回、陽性の通知があり、検査で小さいポリープが見つかりました...

おたのしみパズル

ヒント：春を知らせる言葉といえは... 締切り 4月10日。発表は2021年5月号の本欄で。あて先 T0805-00055 釧路市治水町3番5号...