

自宅で暮らしたい思いを支える 孤立や劣悪な環境を立て直して

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



在宅で暮らす希望をお手伝いします。ご相談ください

医療・介護の
関係者が参加
し意見を交換
しました。
Aさんは自
宅での生活を
強く希望し、
ひまわり居宅
介護支援事業
部の吉田力也
所長がケアマ
ネジャーを担
当することに
なり、必要な
援助を調整し
ています。

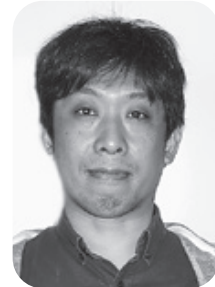
Aさん(80代女性)は、ひとりで釧路市内の自宅で暮らしています。もともと精神疾患を患っていたAさんは、次第に判断力が低下し、家に閉じこもり、ゴミの出し方を間違えたり室内で失禁するようになるなど、生活に支障をきたすようになってきました。

遠方で暮らす家族の依頼で、包括支援センターの職員が定期的に訪問し安否確認をしていましたが、ある日玄関で倒れているところを近所の人が発見し救急搬送されました。Aさんは、病院にかかったり施設に入所することを強く拒否していたため主治医がいなく、身体の状態がわかりません。介護サービスを利用するためには「主治医意見書」が必要です。医療や介護のケアの必要度を確保するため、依頼を受けた協立病院の石川晶医師が訪問し診察、後日包括支援センターが地域個別ケア会議を開き、家族・行政・

ひまわり居宅介護支援事業部では、生活環境が悪化したまま周囲に助けを求めない「セルフネグレクト(自己放任)」状態の一人暮らしの女性を担当し、在宅医療と介護の連携により、生活環境の改善を進めています。

Aさん汚れた部屋で閉じこもり

を近所の人が発見し救急搬送されました。



ひまわり居宅介護
支援事業部 所長

吉田 力也

Aさんは自宅に知らない人が来ることを嫌がるため、最初は家族が来訪する日に同席させてもらい、信頼関係を作ることからはじめました。Aさんは自己管理ができず、生活環境や栄養状態が悪化していることを表す「セルフネグレクト」の状態で、あらゆるサービスの利用を拒否していました。問いかけに対する反応が乏しく、会話が成立しないため介護サービスの計画が立てられない状態でしたが、何度も訪問しAさんに合わせた提案を重ね、サービスを導入する同意を得ることができました。

Aさんはインスタントラーメンばかり食べる生活で、栄養状態の改善が必要だったので配食サービスを導入しました。訪問ヘルパーも利用し尿臭が強く汚れた室内の清掃や、釧路市のふれあい収集サービスを使ってゴミ出しを手伝

「セルフネグレクト」の顕著な症例

厚生労働省のHPより

- ① 家の前や室内にゴミが散乱した中で住んでいる
- ② 極端に汚れている衣類を着用したり、失禁があっても放置している
- ③ 窓や壁などに穴が開いている、構造が傾いている家に住み続けている
- ④ 認知症であるにも関わらず介護サービスを拒否している
- ⑤ 重度の怪我を負っているにも関わらず治療を拒否している

何度も訪問しサービス利用へ

多くの友の会員からも協力が



食料品などを選ぶ学生たち

※友の会ニュース4月号の協力よびかけに対し、多くの友の会員からたくさんの品々が寄せられました。ご協力ありがとうございました。

学生からは、「バイトのシフトが減ったので、すごく助かりました」「思っていたよりいっぱいもらえ、うれしかったです」「コロナで大変な日々ですが、頑張ります」など、喜びと感謝の声が寄せられました。実行委員長で全建総連釧路建設ユニオン書記長の岸本聡さんは、「今後、2回目の無料配布会を検討中で、道教育大釧路校の教職員組合とも相談しています。引き続きご協力をよろしくお願いします」と話しています。

力をよびかけました。会場にした大学近くの会館を55人の学生が訪れ、ずらりと並んだお米や野菜、レトルト食品、日用品など両手一杯の品々を笑顔で受けとっていました。

学生応援プロジェクト

「バイトのシフト減ったので 助かりました」 米・野菜などを無料配布

米・野菜などを無料配布

道東勤医協も参加する「学生応援プロジェクト」は4月25日、釧路公立大学の学生を対象に、コアカがやきで食料無料配布会を開きました。同プロジェクトは、釧路連、民青同盟など地域の諸団体で構成。コロナ禍の影響で困窮する学生を応援しようと市民にも協

道東勤医協からの お知らせ

道東勤医協の病院・診療所では新型コロナワクチンの予約を受付られません。各自自治体の案内にしたがい、コールセンターなどへお申し込みください。

ご利用ください 友の会バス「むすぶくん」

～通院の足として17年～

「むすぶくん」は、友の会の助け合い活動として2005年9月に運行を開始。「音別・白糠」「阿寒」「標茶」「厚岸」の各コースを走り、地域のみなさんの足として活躍しています。ぜひご利用ください。



2013年から運行している2代目「むすぶくん」

通院楽になり気持ちも軽く

白糠町のMさん（85歳・女性）は、リウマチの治療で2、3か月に一度、協立すこやかクリニックで診察を受けています。当初は「むすぶくん」の存在を知らず、公共のバスと列車を乗り継いだり、タクシーで通院をしていました。しかし、調子が悪いときや悪天候のときは最寄りのバス停まで歩くことさえ辛く、通院の交通費がかさむことにも悩んでいました。

そこで、診察の際に主治医の吉岡猛医師へ相談する

利用者から感謝の声

・公共のバスや列車を乗り継ぎ、やつの思いで病院へ着いても、さらに診察や会計の待ち時間です。

・「白糠町なら月曜日に友の会バスが走っていて無料で乗れますよ。月曜日を基本の受診日にしましょうか」と提案がありました。

・「むすぶくん」の利用を始めて4年ほどになります。自宅の近くで乗り降りできるから助かります。通院が楽になって気持ちも軽くなりました。車内で顔馴染みの仲間ができたし、気が重かった通院が少し楽しくなりました」と話してくれました。

とてもありがたい存在です。

・受診が終わって帰りのバスが発着する時間まで、病院の近くのスーパーで買い物をしたりしています。薬や買い物袋で荷物がいっぱいになっても、自宅の近くまで送ってくれるので助かります。

どなたでも無料で乗れます むすぶくんQ&A

Q 誰でも利用できるんですか？

A どなたでもご乗車いただけます。まだ友の会に入会されていない方は、ぜひご入会ください。

Q 乗車料金はいくらですか？

A 無料です。車内に募金箱を設置しており、集まったお金は車両の維持や運行等の費用にあてさせていただきます。

Q 行きは家族が送ってくれるので、帰りだけ利用したい。片道だけの乗車でもいいですか？

A 行きだけ、帰りだけのご乗車も歓迎です。

Q 感染症対策は大丈夫？

A 座席や手すりなど、よく手が触れる場所を中心に車内の消毒を

・運転手さんとも顔馴染みになっているので、安心感があります。乗り降りの際に荷物を持ってくれたこともあり、親切ですね。

・多少の悪天候でもだいたい時間通りに来てくれます。運転も丁寧なので信頼しています。

います。また、走行中も適宜窓を開けて換気を行っています。

Q 市内の他院へ通院したいんですが乗車できますか？

A 他院を受診される際にも、遠慮せずご利用ください。

Q 乗車の際に予約は必要ですか？

A ご予約は不要です。ただし、初めて利用される方は、初回のみ乗車予定の前日までに道東勤医協法人事務局までご連絡ください。スムーズにご利用いただけるよう、乗車場所等をご案内します。

※運行のコースや時刻表など、詳細は折り込みのチラシをご参照ください。

医療・介護・くらしの相談会

●事前予約不要●

～くらしに関する困りごとをお聞かせください～

開催日時/6月30日(水)13:30～15:30

場所/すこやかクリニック内 友の会コーナー
主催/釧路生活と健康を守る会・釧路協立病院

①6月は国保料の納付通知が送付されます。様々な事情で国保料の支払いが困難な場合は、国保料の「減額・免除」制度があります。

②医療費や生活保護、介護保険、福祉制度、成年後見、その他くらしに関する困りごとをお聞かせください。

※内容によっては専門の相談窓口を紹介させていただきます。

お問い合わせ先

釧路協立病院・望月

TEL0154-24-6811（代表）

道東勤医協 2021年度 診療案内

釧路協立病院 釧路市治水町3-14 ☎0154-24-6811

道東勤医協理事長・院長 黒川 聡 則 内科医長 細川 桂 輔
副院長 山崎 雅 勇 内科医長 佐賀加奈子
副院長・内科科長 石川 晶 内科医長 加藤聡一郎
内科医長 澁谷 仁 美

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
内 科	午前 ○	○	○	○	○	予約
総合診療科	午後 予約	予約	予約	予約	予約	—
夜間診	—	○	—	—	—	—
専門外来	午前 —	—	—	—	—	禁煙 乳がん検診
午後	肝臓	—	呼吸器	—	—	—

診療時間 月～金曜日 8:45～17:00

火曜日(夜間診療) 16:00～18:30

土曜日(第1・3・5) 8:45～12:30

*第1・3・5土曜日の午前は予約診療のみです

桜ヶ岡医院 釧路市桜ヶ岡2-26-5 ☎0154-91-7111

院長・家庭医・総合診療医 加藤 萌

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	○	○	○	○	○	予約
午後	予約	—	予約	—	予約	—
夜間診	—	○	—	—	—	—

診療時間 月～金曜日 9:00～12:00

火曜日(夜間診療) 16:00～18:30

*第1・3・5土曜日の午前は予約診療のみです

*日曜日と第2・4土曜日および祝日は休診です

*第1・3・5土曜日(午前)の診療は予約のみです

協立すこやかクリニック 釧路市治水町6-30 ☎0154-24-8405

院長・内科医 山崎 雅 勇 整形外科科長 樋口 和 東
整形外科科長 吉岡 猛

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
整形外科	午前 ○	○	予約(労災)	予約	○	予約(労災)
午後	予約	予約	予約(労災)	—	予約	—
専門外来	午前 —	—	もの忘れ	—	—	—
午後	—	リウマチ	もの忘れ	—	—	—

診療時間 月～金曜日 8:45～17:00

*水曜日の午前、第1・3水曜の午後、
第1・3・5土曜日の午前は労災診療(予約)です

ねむろ医院 根室市曙町3-3 ☎0153-22-2563

院長・内科医 寺前 晃 介

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	○	○	○	○	○	—
午後	予約	—	訪問診療	予約	予約	—
夜間診	—	○	—	—	—	—

診療時間 月～金曜日 9:00～11:30

火曜日(夜間診療) 16:00～18:30

*月・木・金曜日の午後は予約診療のみです

※前月号の診療案内に誤りがありました。
訂正しておわび致します。

2021年

はつらつ青年医師

釧路協立病院内科 手塚拓馬 医師

て づか たく ま



患者さんやご家族、地域との関わりを大切にしたいと思います

手塚拓馬医師は2011年に北海道大学歯学部を卒業。北海道大学高齢者歯科学教室などで歯科医として勤務の後、2021年に岐阜大学医学部を卒業。4月より北海道勤医協中央病院に勤務し、現在、釧路協立病院で内科医として研修を行っています。

広く患者さんを診たい

〜歯科医から医師に〜

祖父は漁師をしていましたが、晩年は歯が一本もなく、好物のイカの刺身やスルメが食べられないと寂しそうによくぼやいていました。そんな姿を見て、好きなものを口から食べられるのは幸せなことなんだなと気づき、同じような状態で苦しむ人たちの力になりたいという思いから歯科医を志しました。

歯科医としては、主に高齢者の入れ歯治療や口腔ケアに携わっていました。症状の背景となっている生活習慣などにも耳を傾けながら患者さんと接するうちに、もつと広く患者さんを診たいと思うようになり医師になりました。家族など周囲にも相談していなかったもので、やはり最初は驚かれましたね。

患者さんの人生に

長く寄り添える医師に

私自身が裕福とは言えない家庭で育ったこともあり、「無差別・平等」の医療を目指す姿勢には共感しています。

どちらかというと、誰にも治せないような病気を治したり、画期的な治療法を開発するというよりも、接点を持った患者さんの人生に長く寄り添える医師になりたいと思っています。

総合診療や家庭医療、緩和ケアの領域に興味があるので、その分野で活躍されている先生が多い道東勤医協での研修はとても勉強になります。看護師さんなど他の職種のみなさんも勤勉な方が多く、良い刺激をたくさんもらっています。患者さんから優しく声をかけてもらい、こちらが励まされることも多いですよ。

今回の研修で初めて釧路に来ましたが、すごしやすい気候ですね。マラソンが趣味ですが、走るのにも適していると思います。新釧路川の左岸通はお気に入りコースです。魚介類などが新鮮で美味しいのも嬉しいですね。

医師としての第一歩をこの釧路という土地から始めることになったのも、何かの縁だと感じています。短い期間ですが、少しでも地域のみなさんの力になれるように頑張ります。よろしくお願いします。

【職員募集】

介護福祉士(正職員)

ご連絡・お問い合わせは
道東勤医協法人事務局
電話0154-25-6479

いつでも元気

2021 6月号 380円

好評発売中

地域で活躍する感染管理看護師 長野

はこび教室 コロナ禍の受診

いつでも元気 体操&脳トレ

「死者の冒険だ」 沖崎

まのちカラ 福岡県新宮町

「いつでも元気」道東販売所 ☎ (0154)24-6623

リハビリ技士の

ワンポイントアドバイス

社会的フレイルとは？

今月と来月は言語聴覚士が担当します。

みなさんは、「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？簡単に言うと「虚弱状態」のことで、健康と要介護のちょうど中間の状態を指します。体力や筋力が落ちた、歩くのが遅くなったなど、身体機能の低下を思い浮かべる方が多いかもしれませんが、フレイルには様々な側面があります。身体的フレイルのほか、心理的・認知的フレイルや社会的フレイルと呼ばれるものもあります。今回は、社会的フレイルについて考えてみたいと思います。

まずは、下のリストでセルフチェックをしてみましょう。

1) 昨年に比べて外出機会が減りましたか？	1: はい	0: いいえ
2) 時々友達を訪ねますか？	0: はい	1: いいえ
3) あなたは友達や家族の役に立っていると感じますか？	0: はい	1: いいえ
4) 一人暮らしですか？	1: はい	0: いいえ
5) 毎日誰かと会話をしますか？	0: はい	1: いいえ

はい・いいえの左にある数字を足します。
合計0点はフレイルなし、1点で社会的プレフレイル(フレイル予備軍)、2点以上で社会的フレイルとなります。

1点か2点以上の方が多くはないでしょうか。コロナ禍の現状を表した結果とも言えますが、過度な自粛生活の長期化はフレイルという二次健康被害につながるおそれがあります。

友人と電話で話す、離れた家族とまめに連絡をとるなど、意識して人と会話することが大切です。

また、地域に出て人との関わりや目標を持ちながら何かに取り組むことも、社会的フレイルの予防につながります。

管理栄養士の

今月一品

鱈じゃがチーズ春巻き

(1人分) 383kcal タンパク質 16.7g 脂質 24.0g 炭水化物 23.3g

注目栄養素 ビタミンC
ビタミンC＝酸味ではありません
じゃがいも、パプリカはVCを豊富に含み(赤パプリカは野菜トップの含有量!)、免疫力アップや感染症の予防に効果を発揮します。
新鮮で肉厚な釧路産パプリカも出回っているので積極的に摂りましょう。

作り方(調理時間 約50分)

1. じゃがいもを茹でる(または電子レンジ加熱) 熱いうちにつぶす。粗熱をとりケチャップを混ぜる
2. 骨を取ったタラを10等分に切り分け、塩を振ってカレー粉をまぶす
3. パプリカは種を取りタテに20等分に切る
4. プロセスチーズは10等分する
5. 春巻きの皮の角を手前に置き、具を中央より手前にタラ・チーズ・じゃがいも・パプリカ2本の順に乗せ、手前からひと巻きし、両端をたたみクルクル巻き。巻き終わりを水溶き小麦粉でしっかりと閉じる
6. 油を160℃～170℃に熱して色よく揚げる
お好みでオーロラソース(マヨネーズとケチャップ 1:1の割合)をつけてお召し上がりください

健康

レシピ

第28回



材料 4人分:10本

- ・タラ切り身……………4切れ(正味250g)
- ・塩……………適量
- ・カレー粉……………大さじ1/2 (5g)
- ・じゃがいも……………中3個(正味200g)
- ・ケチャップ……………大さじ2
- ・パプリカ(赤)……………中1個分(正味150g)
- ・プロセスチーズ……………50g
- ・春巻きの皮……………10枚
- ・水溶き小麦粉……………適量
- ・揚げ油……………適量

会ニュースを配達しています。その後、宮本町の一部も担当するようにになり、毎月40部くらいを配ります。

富士見は坂の多い地域で買い物するお店も少ないので、高齢者は大変です。困りごとがないか気になりますね。新しい家も少しずつ増えていて、どうやって友の会にお誘いするか、考えながら配達しています。



友の会ニュースで
元気を
お届け

ヘルパーステーションすこやか
平山幸子さん

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、フンピース

半年ぶり再開で笑顔の再会

4月19日、標茶町開発センターで半年ぶりに「ふまねっと」を開催し、8人が集まりました。講師を務めた山本美子さんは、「久しぶりなので、怪我をしないようにゆつくりステップしましょう」と声をかけました。「もうすっかり忘れちゃったよ」など苦戦する姿も見られましたが、休憩をはさんで約1時間体を動かしました。

「やはり仲間と一緒に過ごす時間は楽しいね」などの声が聞かれ、千葉誠治事務局長からは、「同じ町内に住んでいても、参加者同士が顔を合わせることはなかなかない。みなさんの笑顔を見られたので、再開して良かったです」と言葉がありました。

並んでステップをするみなさん



花でもてなし笑顔に

協立すこやかクリニックとデイサービスセンターすこやか前の花壇に、色鮮やかなチューリップやスイセンが咲きました。患者さんや施設の利用者さんなど、多くの人を楽しんでいます。

中心となつて花壇の手入れをしているのは、デイサービスセンターすこやかのかの紺野央所長。「きれいな花でもてなし、みなさんに笑顔にな



レクの合間にお邪魔してパチリ。前列左端が紺野所長

手足ほぐしてマスク越し会話も

5月11日、若草会館で「わかがえりレッスン」を行い、4人が集まりました。感染症の拡大を受けて昨年から中止が続いていたため、久しぶりの開催です。消毒や換気など感染症対策をして体を動かしました。

友の会たんぽぽ支部 外出を控えて閉じこもりがち参加者のみなさん。社会福祉協議会のサポーターさんの指導で、固くなった手や足をほぐしました。マスク越しに控えめな会話も弾み、「仲間と一緒体を動かすのは気持ちいい」などの声が聞かれました。今後は感染症の状況を注視しながら、社会福祉協議会の協力を得て8月までに4回開催を予定しています。

新型コロナウイルスの感染防止のため
今年8月の健康まつりは中止します

❖6月友の会支部の行事予定

友の会連合会	総会	6/ 5(土)13:30	道東勤医協会館
ぬさまい支部	総会	6/12(土)10:30	富士見会館
白糠支部	ウォーキング交流会	6/19(土)10:00	社会福祉センター駐車場集合
興津支部	総会	6/20(日)11:00	晴海町内会館
ぬさまい支部	春採湖ウォーキング	6/26(土)10:00	旧柏木小学校入り口集合

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

愛国支部	ふまねっと	6/20(日)13:30	第3日曜	愛国会館
たんぽぽ支部	わかがえりレッスン	6/ 8(火)10:00	第2火曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	6/ 2(水)18:00・6/16(水)18:00 6/ 3(木)13:30・6/17(木)13:30 6/ 4(金)13:30・6/18(金)13:30 6/ 5(土)13:30・6/19(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(へこ)の会 百人一首の会 ふまねっと 健康サロン童顔(えがが)	中止 6/10(木)12:45・6/24(木)12:45 6/21(月)13:00・6/22(火)13:00 6/14(月)10:00・6/28(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	ふまねっと 太極拳	6月から9月まで休止 6月から9月まで休止	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	6/16(水)10:00	第3水曜	芦野会館
星が浦支部	例会	6月末まで活動休止	第4金曜	星が浦会館
文苑支部	ルディックウォーキング	6/10(木)13:30・6/24(木)13:30	第2・4木曜	文苑3丁目中央公園
ことぶき団地支部	サロンことぶき団地	6/20(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	6/16(水)13:00	第3水曜	はんのき公園
健康サークルすこやか		6/16(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		6/ 2(水)18:00・6/ 9(水)18:00 6/16(水)18:00・6/23(水)18:00	毎週水曜	ケアコートひまわり
桜ヶ岡支部	ふまねっと	6/26(土)10:00	第4・5土曜	桜ヶ岡中央会館
春採支部	あへあほ体操	中止	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	6/ 8(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねっと	6/12(土)10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねっと	6/ 4(金)13:00・6/18(金)13:00 6/17(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	6/14(月)10:30 6/23(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	6/ 2(水)13:00・6/ 9(水)13:00 6/16(水)13:00・6/23(水)13:00	毎週水曜	川上町会館
標茶支部	ふまねっと	6/15(火)10:00	第3火曜	開発センター
根室支部	健康サークル・イトピリカA 健康サークル・イトピリカB 健康サークル・イトピリカA 喫茶ほっと	6月末まで活動休止 6月末まで活動休止 6月末まで活動休止 6月末まで活動休止	第2・4土曜 第2・4土曜 第2水曜 第2土曜	ねむろ医院 ねむろ医院 パークタウン明治集会場 ねむろ医院

●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

札幌市 本間瑠美さん
自治体での乳がん検診は40歳以上が対象なので受けたことがあります。早め一度受けてみようと思います。



釧路市 西田 俊子さん

清水町 高橋 広光さん
「さくらいいきいデイ」の記事を読み、利用者さん信頼関係を築くスキルの高さに感心しました。



苫小牧市 佐藤 和枝さん

中標津町 田中 慶子さん
先の見えないコロナ禍で医療に従事されているみなさんに頭が下がります。患者さんはもちろんですが、ご自身とご家族を大切にしてください。



釧路市 丸山義彰さん

おたのしみパズル

ヒント：今が旬。甘酸っぱい初恋の味？
① ○○○モ○○○
網状の釣床でお昼寝
② ○○○カ○○○
代表作は「フルウェイの森」
③ ○○○○ア
プノンペンはこの首都？
④ ○○ザ○
「栄螺」の読み方は？
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。
正解はサクラモチ(桜餅)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)
村上真智子、菅原淑子、川上隆二、小口道子、田辺啓子、阿部正志、松谷明子、岩田孝、齋藤孝夫、山崎弘幸
応募87通 正解80通