

# 地域の医療と介護、まちづくりの未来を考えよう

## 第32回 道東勤医協 友の会活動交流集会

### 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



初のオンライン参加を中心とした友の会活動交流集会でした

11月6日、第32回道東勤医協友の会活動交流集会が開かれました。はるか薬局3階をメイン会場とし、道東勤医協の各施設や参加者の自宅をオンラインでつなぎました。134人が参加し道東勤医協が釧路地域で続けてきた医療・介護活動を振り返り、現在の到達点を確認し、今後の展望を議論しました。発言について紹介します。

### 地域と連携した医療へ



道東勤医協理事長 黒川 聡則

協立病院は外科、整形外科を含む急性期の医療を中

心として発展してきました。また、介護分野にも事業を展開してきました。しかし、2000年代から医師確保が不安定になり、勢いを失って経営的にも大きなダメージを受けました。地域の医療状況の変化を改めて分析し、この地

域に不足している、私達だからできることを議論し、2016年に「急性期を中心とした自己完結型の医療から、地域と連携した医療へ」立ち位置を転換することにしました。これまでの到達点をふまえて、今後の展望を切りひらくため、それぞれの分野から発言をお願いします。

家庭医・総合診療の専門性のポイントは5つ。①なんでも②身近な③みんな④ずっと⑤その人らしさを大切に、です。相談先がわからないことはまず聞いてください。いろいろな診療科に通うのが大変でまとめた、家族で同じところに通院したいという希望にもお応えします。必要に応じて専門医への紹介も選択肢に提示しながら、なにがその人にとって

### その人にとってなにが最適か

て最適かを一緒に考えるようにしています。

看護師、ケアマネ、事務など多職種がグループ内にいて連携できるのが強みです。治療のこと以外でも、何でも気軽に窓口で相談できます。患者さんの状態や、どのように暮らしたいかという「思い」を職員で共有して対応するようにしています。

通院が難しくなれば訪問診療を利用することで医療を継続できる。人生においては色々な病気や苦しみが訪れます。苦しみの支えになれるような、人生に寄り添える診療所に桜ヶ岡医院はなりたいと思います。



桜ヶ岡医院院長 加藤 萌

### 自立した住民組織に発展



友の会連合会会長 磯貝 一子

道東勤医協設立の頃の道東地域は、医療過疎地。「働くものの病院を釧路にも作って欲しい」と地域の声

を集め、くしろ医院建設運動が始まりました。半年で1200人の会員と1億円超の建設資金が集まり地域の力で道東勤医協はつくられました。開院後は各地に医療懇談会に出かけ、健康を守ることをテーマに職員と友の会員で学びあいました。出張検診や地

域初の夜間診療では、これまで医療が届かなかった人たちに大変喜ばれました。道東勤医協を発展させるために友の会が大きな役割を担い、今では健康づくりだけでなく行政とまちづくりについて懇談するなど自立した住民組織となつていきます。これからも道東勤医協とともに歩んでいきたい。

### 医療と介護が結びついて

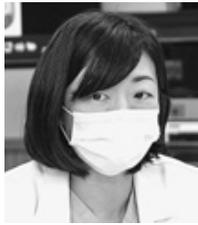


中部南包括支援センター所長 吉野 整子

が増えています。また、介護の人手不足も、必要な人が施設に入れない原因になっています。

病状が悪化したら必要に応じて入院できる、訪問看護などの在宅サービスが整っていれば、住み慣れた自宅で暮らせるという声は多い。道東勤医協には、患者を総合的にみる外来と地域包括ケア病床、医療と在宅をつなぐ看護小規模多機能があり、在宅生活を支えるヘルパーや訪問看護などのサービスを提供できる資源が強みです。それぞれが有機的に結びついて地域に頼られる存在になりたいと思っています。

### 頼りになる医療機関でありたい



協立病院内科医長 澁谷 仁美

最後まで安心して毎日を送るサポートも医療の大きな役割。安心をお届けできる病院、何かあったら頼り

になる医療機関でありたいと思います。診療科に関わらず相談できるのが総合診療科。泌尿器や皮膚に関する相談もできます。家族や近所のだれかの物忘れが心配なときなど、気になることは何でも相談できる医療機関です。もし、がんなどで高度

急性期医療が必要になったら、まず専門医を紹介しますが、治療はまた相談してほしい。その病気がどんな状態・段階であれ患者さんと家族が安心して希望した生活が送れるようにサポートしていきます。常に支えてくれる友の会の皆さんの身近にあつて医療のプロ、パートナーとして医療を展開します。

道東勤医協の介護事業所数は25。訪問看護は24時間365日展開していて、看取りを支援する要となつています。社会資源の少ない根室では通所介護の6割、訪問看護の4割を担っています。

最近、身寄りがいない、精神疾患などで家族が介護力がない、低収入などの困難をかかえた相談では、施設で受け入れできない事例

# 第32回 道東勤医協友の会 活動交流集会

## フロアからの発言

### 釧路市の状況



釧路市市議会議員 梅津 則行

釧路市のまちづくり構想の最優先は鉄道高架。市民の暮らしや介護はあともわしになっている印象です。急務は2年閉鎖したままの音別の認知症グループ

### 持続可能なまちづくりに必要なこと

### 根室市の状況



根室市市議会議員 橋本 竜一

2040年に高齢化率が4割になる予測。医療や介護も含めて労働人口の流出が深刻です。

市内で唯一の一般病床を持つ市立病院でも若手の看護師の退職が相次いでい

### 健康寿命をいかに伸ばすか



協立病院名誉整形外科科長 吉岡 猛

元気で足腰が強く、最後まで自由に活動できるように、できるだけ皆さんの健康寿命を伸ばしたいと思っています。ロコモ（歩く・走るという移動能力）の脆弱化を防ぎましょう。

最新の統計では要介護・要支援になった人の24.8%が運動器の障害があり、認知症が1%くらいです。移動能力が下がるとだんだん外出の機会が減り、認知症やうつになりやす

### 多様性を尊重した介護



協立病院3病棟看護長 田村 重美

地域包括ケア病院と退院後の地域における介護・医療サービスとの連携はとて重要で、退院後にも重要な社会資源があるか、どのような在宅生活をするかを患者さんと一緒に考えます。また、今後の生き方や大切にしていきたいことを聞かせてもらっています。

在宅医療の薄さも課題で、勤医協の訪問診療と訪問看護は極めて重要な役割を担っています。訪問リハビリは厚岸から来ている状況で、地域としてリハビリのニーズが高いが担える事業所が無いのが実態です。ねむる医院グループは、多面的な機能を維持することとは大変だと思いが地域の期待は大きいと感じます。

### 相談先として頼られる友の会に



友の会阿寒支部事務局長 荒木 千枝子

私の自宅には医療・介護生活相談所の看板が立ててあり、それを見て相談に来る人が年に1〜2人くらいいます。今年、夫が急に解雇された相談がきました。労働法を大きく超える労働時間の職場です。支部長の

### 地域健康推進プロジェクトを



友の会鳥取支部事務局長 飯田 尚志

鳥取支部の会員は65%が65歳以上になりました。健康づくりや友の会検診を一緒に受けに行くなどの支部活動に、年間に延べ700人が参加しています。会員が健康ですとや

### 高齢者が不安なく暮らせるように



友の会鉄北支部支部長 片山 節子

支部役員が高齢化し、活動が続けられるか心配でしたが、退職した勤医協の職員が参加してくれ、未来につながったと喜んでます。一緒にひまわりカフェ

### 討論のまとめ



道東勤医協専務理事 太田 美季

地域の医療と介護、まちづくりの未来を考えるため、いろいろな方面からご意見をいただきました。中長期計画づくりに活かしていきます。引き続き地域に信頼される医療と介護を提供する存在であり続ける。それが地域の皆さんの力を借りることで可能になる。

地域の支え合い、健康づくり、居場所づくりの活動がこれからはますます重要になります。友の会の力をかりて地域の介護力、福祉力を高めていくことが大事な課題です。道東勤医協はあと5年で50周年。この節目を新しい病院で迎えたいと考えています。医療と介護の一体的な提供を強化し、介護を支えるための医療の役割をしつかりと果たしていきたいです。健康なまちづくりのシンボルとなる病院として、友の会と一緒に歩みを進めます。

## 大腸がん無料検診

誕生月に合わせてお届け

～誕生日を過ぎた方・初めての方はお気軽に連絡を～  
今年度より、前年に大腸がん無料検診を受けていただいた方を対象として、誕生月の前月に検査キットを郵送します。誕生月を待たずに検診を受けたい場合や、誕生月を過ぎた方、初めての方は、最寄りの院所にお申し出いただくか、道東勤医協本部に電話などでお申し込みください。

お問い合わせは

- 道東勤医協法人事務局 TEL 0154-25-6479
- 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
- ねむる医院 TEL 0153-22-2563

## 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～  
日時/12月22日(水)13:30～15:30  
場所/協立病院1階会議室  
※協立病院の受付窓口にお声がけください。  
主催/釧路生活と健康を守る会・釧路協立病院  
お問い合わせ先/釧路協立病院・望月  
TEL0154-24-6811 (協立病院代表番号)

いつでも元気

2021 月号 380円 30周年特別号

読者をつないで30年

帯状疱疹

いつでも元気 体操&脳トレ

映画「終わりの見えない闘い」

鳥取県湯梨浜町

「いつでも元気」道東販売所 ☎(0154)24-6623

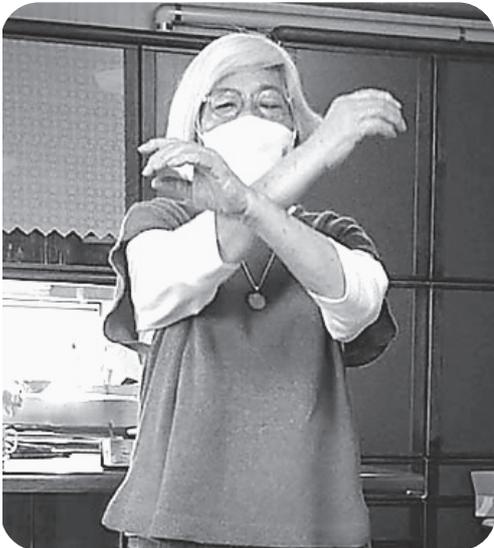
# 楽しみながら頑張った!

## 友の会ヘルスチャレンジ参加者の声

8月から開催した友の会ヘルスチャレンジには205人から応募がありました。参加者からの声を紹介いたします。

### 運動継続 後押しに感謝

釧路市 布目 絹江さん



チャレンジを振り返りラジオ体操を実践していただきました

「自分の健康は自分で守らなければ」と、3年ほど前から毎日ラジオ体操をしています。朝はラジオの番組に合わせて、午後や寝る前はYouTubeの動画を見ながら、多いときは1日3回体を動かしています。しかし、手術が重なったこともあって気が滅入り「もうやめようかな」と思うこともありましたが、そんなとき目にしたのがヘルスチャレンジの企画です。

「せっかくだからもう少し頑張ってみよう」と続けることにしました。ラジオ体操だけでなく歯みがきでもエントリーし、記録用紙をつけるうちにチャレンジが楽しくなりました。なるべく人に迷惑を掛けず元気にすごしたいので、これからもマイペースで続けます。運動は継続が大事。背中を押してくれてありがとうございました。

### 2年後曾孫と新札幌ドームへ

釧路市 松坂 美津子さん

毎日4千歩のウォーキングと体操に挑戦しました。最初は朝6時に起きて、ラジオ体操をしてから歩いていましたが、少しせわしなかったため、人や時間の流れが落ち着いた夕方に歩くことが多くなりました。空一杯に広がるうろこ雲や夕日などの景色を楽しみながら、ときには写真を撮った。次の目標に向かって今も毎日歩いています。

### 当選おめでとう!

#### Wチャンスお楽しみ抽選会

道東勤医協設立45周年を記念して、厳正なる抽選のもと、3千円のお米券を3人、500円の図書カードを42人、合計45人に景品をお送りしました。当選者のみなさんおめでとうございました! (敬称略)

【特別賞 お米券3千円】  
猪瀬真弓、島田隆治、下川麻衣

【友の会賞 図書カード500円】  
會田かおり、青木和子、安藤さくら、石田道子、石山勲、伊藤妙子、伊藤千代美、伊藤真理子、今津純夫、梅津正枝、岡村美代、金丸重夫、釜沼尚、亀井武、川内芳男、神田辺泰子

雄一、北野慧子、北野優子、久能普志暉、小嶋朝子、齋藤恵子、佐々木美佐、佐々木洋子、清水三枝子、高橋弾、高橋美奈子、高橋保清、田中勝子、玉川正敏、富樫文雄、戸田修、中山多恵子、布目絹江、野村昌代、半沢由佳、細川修、真崎美恵子、増田加代子、松倉春江、松下勝子、矢萩治子、渡辺泰子

管理栄養士の 今月一品

### 健康レシピ ほうれん草と豆乳のクリームパスタ

(1人分)エネルギー 533kcal たんぱく質 28.2g 脂質 7.0g 塩分 3.1g  
食物繊維 5.1g 鉄分 4.2g

第34回

冬が旬のほうれん草を主食と一緒に沢山食べることができます。さっぱりとした後味が特徴です。ほうれん草も豆乳も鉄分が多く含まれ、貧血予防によい食材です。

作り方(調理時間 20分)

- ① ほうれん草を茹でる
- ② 1分程茹で上げたほうれん草を水にさらし、軽く水を切る。根を切り落として細かくみじん切りにする
- ③ 豆乳・ワイン・小麦粉を鍋に入れ、火をつける前に泡だて器でだまがなくなるまで混ぜ合わせる
- ④ ③を弱火にかけ、焦げ付かないようにへらで鍋の底をこするように混ぜる
- ⑤ ④にトロミがつき始めたら、②を加えて、コンソメ・塩・こしょう・粉チーズを加える
- ⑥ パスタとむきエビを一緒に茹でる
- ⑦ 茹で上げた⑥に⑤を絡ませて盛り付ける

材料 1人分

- ・ほうれん草.....80g
- ・無調整豆乳.....100ml
- ・白ワイン.....大さじ1
- ・小麦粉.....大さじ1
- ・粉末コンソメ.....小さじ1/2
- ・塩・こしょう.....少々
- ・粉チーズ.....大さじ1
- ・パスタ乾麺.....100g
- ・むきエビ.....5尾

健康づくり

### リハビリ技士のワンポイントアドバイス 第65回

## 【タオルを使ったストレッチ】

肩のストレッチ方法です

- ① 左肩を上側に向かってストレッチしたいときには、左手を上にして左右の手でタオルの端を持ち、左手を上を動かしてタオルから抜いていきます。
- ② 横方向にストレッチしたいときも、伸ばしたい方の手を動かしていきます。右手の位置やタオルの長さで調整して、ご自分の体に合ったストレッチができます。ぜひ試してみてください。右肩をストレッチしたいときは、左右持ち替えて行ってください。

※痛みのない範囲で無理なく行ってくださいね!

### 友の会ニュースで 元気を届け

友の会菅野支部 石田久雄さん(道子さん)

自宅の近所で19部を担当しています。数年前に腰を痛めてから妻に代わってもらっています。が、雪の日などは運転手になって二人で配達しています。地域は高齢化して町内会などの活動がなくなり、話す機会が減って寂しいですね。支部の芦野けんこう体操クラブの内容を長年作っています。いろいろな体操や脳トレを取り入れるのは大変ですが、笑いがあり楽しくできるように考えるのは、やりがいがあります。自分も楽しんでいきます。協立病院の医師を支部の医療懇談会に招きたいので、コロナ収束を心待ちにしています。

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

# コロナ禍でも元気に活動! いっしょにがんばりましょう

## 福祉灯油の再開を求めて



代表の川村成子さんが要望書を渡し、高齢者の窮状を訴えました

道東勤医協も加盟する釧路社会保障推進協議会とのちとくらしを守る釧路市民会議は、9月30日、福祉灯油の再開を求めて釧路市へ申し入れを行いました。その場では前向きな回答を得られませんが、引き続き釧路市へ働きかけます。

今年度の灯油価格はすでに1リットル100円を超え、今後さらに高騰することが予想されます。コロナ禍で外出を控える結果、住居の電気代や暖房費がかさんでおり、マスク等の出費も家計を直撃しています。

ケアコートひまわりの調査でも、施設での食費値上げ等、生活への負担が増すばかりで、6割の方が冬の生活が厳しいと訴える状況です。福祉灯油の再開を望む声は7割以上に上っています。

## 地域の医療と暮らしを守ろう

### 労使共同キャラバン

11月9・10・12日の3日間、道東勤医協労働組合と道東勤医協が共同で釧路管内の12市町村議会に意見書の採択を求めるキャラバンを実施しました。公立病院の統合見直しや医療・介護職員の増員など、地域の医療と暮らしを守ることをテーマに各地の議長などと懇談しました。

町立病院が統廃合の対象として名指しされている標茶町では、すでに国へ意見書を提出しているほか、介護職の育成に町独自で助成を行うなど、積極的な取



白糠町議会事務局で要望書を手渡す三坂敬一書記長

組みを行っています。また、釧路町からは「原点に戻って地域医療の強化を検討すべき」との声が聞かれるなど、多くの賛同が得られました。公立病院を持たない町村も一丸となり、安心して住み続けられる地域づくりを進めることが求められます。

## 声・こえ・VOICE

**釧路市 松本宏幸さん**  
補給給付縮小の記事が大変勉強になりました。先のことと考えると他人事ではありません。

**釧路市 福土裕美さん**  
みなさん川柳とても上手ですね。近頃の私にピッタリの内容で、楽しく読ませてもらいました。

**中標津町 山本啓治さん**  
家庭菜園や庭木の冬支度に追われながらも黄色のカラマツや真っ赤に染まったカエデなど、道東ならではの紅葉を楽しみながらドライブしています。

※ 行事予定は、新型コロナウイルスの流行状況により変更になる場合があります。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。行事に参加される際は、マスクの着用や手指消毒など、感染症対策をお願いします。体調が悪い場合は参加をお控えください。

## ❖12月友の会支部の行事予定

鳥取支部	友の会ニュース手配りご苦労さんの会	12/ 4(土) 9:30	鳥取北会館
鳥取支部	故有田誠さん「しのぶ会」	12/ 4(土)11:00	鳥取北会館

## ❖定例の健康づくり、文化活動の予定

愛国支部	ふまねつと	12/19(日)13:30	第3日曜	愛国会館
たんぼほ支部	転倒予防ふまねつと	休止	第2火曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	12/1(水)18:00・12/15(水)18:00 12/2(木)13:30・12/16(木)13:30 12/3(金)13:30・12/17(金)13:30 12/4(土)13:30・12/18(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	百人一首の会 ふまねつと 健康サロン童顔(はがね)	12/ 9(木)12:45・12/23(木)12:45 12/20(月)13:00 12/13(月)10:00	第2・4木曜 第3月曜・第4火曜 第2・4月曜	鶴風荘
大楽毛支部	ふまねつと 太極拳	12/ 6(月)13:00 12/13(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	12/15(水)10:00	第3水曜	芦野会館
星が浦支部	例会	12/24(金)10:00	第4金曜	星が浦会館
文苑支部	ルディックウォーキング	12/ 9(木)13:30・12/23(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	12/19(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	休止	第3水曜	はんのき公園
健康サークルすこやか	休止	第3水曜	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり	休止	毎週水曜	毎週水曜	ケアコートひまわり
ぬさまい支部	春探湖ウォーキング	休止	第4土曜日	旧柏木小学校裏口集合
桜ヶ岡支部	ふまねつと	12/25(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	休止	第2土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねつと	12/14(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねつと	12/11(土)10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねつと	12/10(金)13:00・12/24(金)13:00 休止	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	12/13(月)10:30 12/15(水)13:30	第2月曜 第3水曜	別保日の出会館 北見団地地区会館
別海支部	ふまねつと	12/ 1(水)13:00・12/ 8(水)13:00 12/15(水)13:00・12/22(水)13:00	毎週水曜	川上町会館
標茶支部	ふまねつと	12/21(火)10:00	第3火曜	開発センター
根室支部	健康サークル・イトビリカ 健康サークル・イトビリカ 健康サークル・イトビリカ 喫茶ほっと	12/11(土) 9:30・12/25(土) 9:30 12/11(土)14:00・12/25(土)14:00 休止 休止	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

●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

**江別市 佐竹義和さん**  
市の大腸がん検診で「要精密検査」となり、内視鏡検査を受けたらポリープが



釧路市 平井 洋子 さん

**絵手紙**  
見つけました。無事に切除できましたが、やはり毎年の検診が大事ですね。



釧路市 西田 俊子 さん

新年号に絵手紙・イラストをお寄せください  
次号、新年号は全面フルカラー版！自慢の力作がカラーで掲載されるチャンスです。ぜひ絵手紙やイラストをお寄せください。

※お寄せください※イラスト掲載の方には図書カード贈呈します。

## おたのしみパズル

締切り 1月10日。発表は2022年2月号の本欄で。  
あて先 〒0805-0005 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

※友の会ニュースへの意見・要望や地域の話題などをお寄せ下さい。紙面掲載の場合は図書カードを贈呈します。  
【10月号の正解発表】  
正解はドビンムシ(土瓶蒸し)でした。次の10の方に図書カードをお送りします。敬称略  
前田好広 鈴木セツ山崎弘幸、松坂美津子、岡本裕美、増田睦子、鍋島男子、小野寺愛子、近野きわ子、堀田富貴恵、  
応募92通 正解87通

- ① ○○○  
「檸檬」何と読む?
- ② ○○○○  
本能寺の変で自害した戦国大名
- ③ ○○○  
ノルウェー出身の画家 代表作は『叫び』
- ④ ○○○○○  
氷の上でストーンを投げて得点を競う

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の方に図書カード。