

「食べたい」は生きる力

～多職種連携の力で～

かん ぜん そく が い ほう 完全側臥位法とは

※横向きに寝転んでテレビを見るような姿勢で食事をする方法。健和会病院（長野県）の福村直毅医師が考案。のどの横側にスペースができ、飲み込み切れずに食べ物が残っても気管に落ちないため、次の飲み込みのときに食道へ通っていきます。食事の最後に水を飲めば食べ物は全部飲み込みます。



完全側臥位法のイメージ 片腕を動かせるので自力で食べることができます

絶飲食からの回復を目指して

協立病院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）の泊りを定期的に利用していた当時108歳のAさんは、昨年の6月、自宅で排せつ中に意識がもうろうとなり、ご家族からSOSがありました。主治医が往診に訪れると、呂律（ろれつ）が回って

た。鍋焼きうどんが食べた」と必死に訴えます。そんな様子に、「好きなものを口から食べられるように回復させたい」と医師や看護師、言語聴覚士など多職種のスタッフで計画を立てました。そして、主治医の指示の下に、言語聴覚士の指導と助言で嚥下機能の回復に取り組むことになりました。

加齢や脳卒中の後遺症などにより嚥下（飲み込み）がうまくいかなくなると、のどに残ったものが、気管支におちて誤嚥性肺炎の原因になります。脳梗塞を発症し、ごく少量の水を飲むのもやっとだった状態から嚥下機能が回復したAさんの事例を紹介します。

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

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。又は、お電話下さい。
釧路協立病院 電話(0154) 24-6811

車いすで鍋焼きうどんを完食



念願の鍋焼きうどんに手を合わせて喜ぶAさん

まず、言語聴覚士が嚥下評価を行い、※完全側臥位法で水を飲むところから始めました。

回復に私達もびつくり

看多機すこやか

看護師 水戸部 末奈己

示をしてくれる方でしたが、食べたいという意欲が生じる原動力になっているように感じました。「ありがとうございます。ごちそうさま」といつも美味しそうに食べるAさんの姿に励まされました。

今後も、多職種の職員同士が連携して利用者さんやご家族の想いに寄り添い、その方らしく過ごしてもらえるよう努めます。

あのお歳で口から食べられること自体がすごいこと。脳梗塞後の状態から再び座位で食べられるまで回復したのは私達もびっくりです。
日頃からしつかり意思表示

多職種と家族二丸でリハビリを

協立病院リハビリ室

言語聴覚士 寺岡 寿郎



入院はしないという方針だったため、一日トータルでどれくらい食べたか、どのくらいの量でむせたかなど把握することが難しい状況でした。
それでも、看多機のス

タッフが食事の様子を細かく教えてくれたため、スムーズに方針を立てることができました。ご家族に、こういうものが食べやすいかや介助の方法などを直接お伝えし、ペースト食の持参など協力いただけたのも助かりました。
車いすに座って食べられるようになったのは嬉しかったですね。多職種のスタッフとご家族が一丸となりリハビリを進める大切さを実感しました。

飲むと言っても、水には濃いとろみをつけてあり、量も小さなスプーンに一杯だけ。「ケチだね」と笑うAさんでしたが、徐々に飲める量が増え、やがてヨーグルトを食べられるようになりました。
次の段階はペースト食です。ご家族が持参したペースト状のニンジンなどを、少量ずつ1日6〜7回に分けて食べてもらうようにしました。
すると、食べたことを忘れてしまい「お腹がすいた。ご飯はまだ？」と訴えることも少なくなりました。食事の回数を増やしたことが満足感につながったようでした。
完全側臥位法での食事を始めて1ヵ月ほど経つと、食べられる量がだいぶ増え、嚥下もスムーズになりました。
そこで、看多機のスタッフから「これなら車いすに座って食事をとれるのではないか」と言語聴覚士に持ちかけました。言語聴覚士がAさんの嚥下機能を確認すると、ペースト食やミキサー食で1回の摂取量に気を付ければ、座って食事できるくらいに回復していました。車いすに座ってペースト状のかぼちゃやロールキャベツなどの食事をとれるようになりました。ミキサー食ですが、念願の鍋焼きうどんも完食。
Aさんは、昨年末に急逝されましたが、最後まで座位で美味しそうに食事をしていました。

市役所の支所廃止案に反対！

～廃止より活用を～



署名に応じる大楽毛地域の市民

住民票の交付などの手続きができる釧路市役所の支所は4カ所、この他に支所の分室が1カ所あります。釧路市は、鳥取支所を除く全てを令和5年2月末で廃止することを検討しています。利用する地域住民からは反対の声が多く、支所の存続を求める署名活動が行われています。

3支所1分室の廃止検討

釧路地区の支所は大楽毛・桜ヶ岡・鳥取・春採支所と、コアかがやきに鳥取支所分室があり、住民票や各種証明書の発行などの手続きを行っています。釧路市は経費の削減などを理由に、鳥取支所を除く支所と分室を令和5年2月末で廃止する検討を始めました。

釧路市は現在支所がある地域で順番に「支所のあり方に関する住民説明会」を開いていますが、参加住民からは不安の声があがっています。

新型コロナウイルスの感染拡大から、住民説明会の開催は中断しているため、周知が不十分なまま、2月25日からの市議会で議論されている状況です。

また、マイナンバーカードの交付率は釧路市で40.7%（説明会の資料より）と普及しているとは言えず、コンビニで取得できる証明書は限定的です。

桜ヶ岡での説明会では、参加者が「夫が亡くなったとき、いろいろな手続きを支所の方が親切に教えてく

支所を地域づくりの中心に



表1 コンビニで交付できる証明書

種 類
住民票の写し
住民票記載事項証明書
印鑑登録証明書
戸籍事項証明書
戸籍の附票の写し
所得（課税）証明書

コンビニのコピー機を操作して発行します
マイナンバーカードが必要です

道内の都市の支所数

旭川市	支所×7	出張所×3
帯広市	支所×2	コミュニティセンター×8
北見市	総合支所×3	支所・出張所×7
函館市	支所×7	



支所が入る大楽毛駅:ATMや食堂もあり、地域住民の利便性が高い立地です

住民サービスは「無駄」ではない



釧路市の支所・分室の存続を求める市民の会 幹事

佐々木 孝雄さん

口が減り、地域経済が大変な時に、支所を廃止して住民サービスを切り捨てるのか」と疑問の声があがりました。

旭川市では、7支所と3出張所に、まちづくりセンターや地域包括支援センターが併設され、地域づくりの中心として役割を發揮しています。

令和2年に大楽毛支所を利用した人は約1万6千人です。しかし大楽毛地域には現在コンビニは2軒しかありません。近年は、不景気や人手不足から閉店する

止するのではなく、安心して住み続けられるまちづくりに必要な施設として支所のあり方を見直すべきです。

「釧路市の支所・分室の存続を求める市民の会」は2月12日に大楽毛支所の近隣の住宅街をまわり、署名を訴えました。ほとんどの住民が快く署名に応じていました。支所の廃止案を知らない人も多く、驚きながら「いつ決まったの？」と質問する人もいました。

大楽毛支所は大楽毛駅の駅舎内にあり、ATMも設置されていることから、廃止の影響は大きく署名数が伸びていて、3,186世帯の大楽毛地区だけです。1,300筆以上の署名が集まっています。

令和2年に大楽毛支所を利用した人は約1万6千人です。しかし大楽毛地域には現在コンビニは2軒しかありません。近年は、不景気や人手不足から閉店する

コンビニは少なくありません。存続し続けるという保証はない民間のコンビニが、支所の機能の一部を引き継ぐから、支所を廃止するというのは無責任だと感じます。

あなただけの元気な暮らしを応援

いつでも元気

2022 3月号 380円 好評発売中

千葉の班友が100回

認知症はよくありますヨ(上)

郵便局で新たな手数料

うちでも元気 体操&脳トレ

香川県直島町

心身の調子を整える食事

「いつでも元気」道東販売所 ☎(0154) 24-6623

あゆみ食堂閉店のお知らせ

職員や患者様、地域の皆様にご愛顧いただいていた「あゆみ食堂」は2021年12月をもって閉店致しました。なお、売店は引き続き営業を続けるほか、これまでの食堂スペースは休憩室として開放致します。感染症対策の上、受診や送迎の待ち時間等にぜひご利用ください。

売店営業時間/月～金曜日:9時30分～15時
土曜日:9時30分～13時30分

お問い合わせ先: 道東勤医協 メディカルサービス課
TEL0154-23-6059

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お聞かせください～

日時/3月30日(水)13:30～15:00

場所/協立病院の受付でご案内します

※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)



語りつぐ
戦争の記憶

根室空襲を経験した飯倉定賢さんに聞きました。



飯倉 定賢 さん

日米開戦の昭和16年生まれ
根室空襲時は
花咲小学校4年生

火の粉降る街 布団かぶって逃げる

昭和20年7月14日・15日の2日間に、北海道の多くの地域が空襲を受けました。根室では14日に港の施設に小規模な空襲があり、15日の朝からは市街地にも焼夷弾を用いた大規模な攻撃を受けました。

7月15日朝、空襲警報のサイレンが響き目を覚ますと港のほうから空襲が始まりました。爆弾だけでなく焼夷弾も落とされ町に火の手が上がりました。木造の町並みは火の回りがとても速く、海から吹く風でどんどん燃え広がりました。

私たちは自宅の小さな防空壕にいましたが、火が回る前に町はずれの高台に逃げることにし、祖父と母、弟妹たちと火の粉が降るなか家族で1枚のかけ布団をかぶって走りました。

ようやく町を抜け一息ついた時には布団は穴だらけになっていました。高台か

らは根室の町がほとんど焼けてしまったのがわかりました。2,300戸が焼失。倒壊し、11,000人が被災しました。亡くなったのは394人ということでした。近所にあった立派な防空壕にはたくさんの方が逃げ込んでいましたが、入り口近くに爆弾が落ち、爆風で皆窒息死したそうです。仲の良い友達は母親と兄を失いました。私の家もすべて焼け、熱でゆがんだホーローの洗面器ひとつだけが残りました。それでも戦争に勝つことを信じていた私は、悲しいとは思わず、仕方ないことだと思っていました。

軍は市民を守らず

私の通う花咲小学校の体育館は兵隊の宿舎となり、校庭には陸軍の物資がびっしり詰まれ、何年も運動会はできませんでした。当然、敵が来たら守ってくれると



飯倉さんが参加する根室空襲研究会の資料や寄稿した書籍

思っていました。さっぱり反撃はしませんでした。戦争は軍隊同士でやると思っていましたが、軍隊は市民を守るどころか、先に避難していたようです。

戦争が終わったのは8月15日です。被災した人は皆「あと1ヵ月早く終わっていいな」と思っていたでしょう。

日本の戦争指導者たちが負けを認めたくないからと戦争を引き延ばしたせいで、命を落とし生活を奪われる人がたくさん増えたのだと思います。

記録を引き継いで

平和な時代になると町で12時を知らせるサイレンを鳴らすようになりました。中学生だった私はその音を聞いたときに、顔が引きつり逃げなくてはという気持ちになったのを覚えています。子どもの心に恐怖が焼き付いてしまっているのです。

私が戦争に反対する活動に加わったのは空襲の体験が根底にあるからです。空襲の記録を集め、資料として残すことができました。

戦争時代に子供だった私は、当時の大人から引き継いだ活動だと思っています。次の世代も引き継いでくれるよう願います。

健康
レシピ

管理栄養士の 今月一品

簡単ワントンスープ

第37回

(1人分) エネルギー 130kcal たんぱく質 9.8g
脂質 6.1g 塩分 0.8g 食物繊維 2.8g
炭水化物 9.6g

ワンタンを包まないで作るお手軽スープです。
10分程度で出来上がります。野菜は冷蔵庫の残り野菜でOKです。

材料 1人分

餃子の皮..... 2~3枚
豚ひき肉..... 20g
もやし..... 20g
白菜..... 20g
生姜..... 少々
鶏ガラスープ顆粒..... 小さじ1
白ごま..... 少々
ゴマ油..... 少々
水..... 200cc
お好みで長ネギなど

作り方(調理時間 20分)

①野菜は食べやすい大きさにカット(生姜はスライス)

②沸いたお湯に野菜とひき肉を加えます(スープが濁らないよう、肉に火が通るまではかき混ぜない)

③餃子の皮を4等分に切り(手でちぎってもOK)鍋に加え2分程度煮る

④鶏ガラスープ、ゴマ油を加え味を調え器に盛る。お好みで長ネギなどトッピング

健康
づくり

リハビリ技士の 第67回

ワンポイントアドバイス

解けたらちょっとうれしい直感!

おうちでの時間を活用して「ことば」について考えてみましょう

仲間はずれ探し

並んだ言葉にはある共通点がありますが、ひとつだけ「仲間はずれ」がいます。
それはどれでしょう?

酒 味 恋 キス 笛 タイ 映 鈴木

鰯 = 本鰯、鰯 = エイ、鰯 = トロ
、鰯 = キ、鰯 = 恋、鰯 = 柿、鰯 = 鮭、鰯 = 鱈
その他は、魚の名前と同じです。
黒: 景樹

友の会ニュースで
元気を
お届け

ので、これからどのように活動に誘われるかが課題ですね。
私は3月いっぱいまで道東勤医協を退職します。いままでは仕事帰りに配達していましたが、退職後は年に2回くらい声をかけながらニュースを配る月を決めて、地域のつながりを作っていきたいと思っています。

町支部のふまねつとの参加者に東陽地区の人はあまりいないので、活動にお誘いします。
しかし、釧路地区で配達を担当しています。最近、新しい家がたくさん建ち、配達部数が増えました。

釧路協立病院 奈良輪 晃さん

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

コロナ禍でも元気に活動！ いっぴぐいっぴぽワンピース 高すぎる補聴器市に助成求める

根室市社会保障推進協議会



署名を手渡す新日本婦人の会根室支部の高本みさ子支部長

高齢化により進行する「加齢性難聴」など各種の難聴

ずい症状が悪化する場合もあり、全国で自治体に助成

1567筆の署名を提出したところ、市からは「日常生活用具支給制度と併せ、補聴器の助成も検討したい」との意向が示されました。

は、認知症やうつ病の発症要因になることも指摘されています。補聴器は片耳だけでも平均で15万円ほど、中には30万円以上するものもあり、購入後のメンテナンスにも費用がかかります。そのため、補聴器が買えずに症状が悪化する場合もあり、全国で自治体に助成を求めている。根室市社会保障推進協議会(根室市社会保障推進協議会)は、昨年、根室市に独自助成を求める要請署名を集める取り組みを進めました。根室市議会でも2019年と昨年、国の公的補助制度を求める意見書を全会一致で可決しています。

運動や憩いの場「ふまねっと」

友の会阿寒支部

1月14日、阿寒町公民館で新年最初の「ふまねっと」を開催し、15人が参加しました。週の前半に湿った雪が降り、「雪かきであちこち筋肉痛」という方もいました。が、休憩をはさんで約1時間、元気に体を動かしました。童謡の「雪」に合わせたステップでは、「可愛い歌だけ雪は憎たらしいよね。ついステップが荒くなっちゃうよ」など冗談を言い合って大笑い。「みんな集まって体を動かせるのは嬉しい」などの声が聞かれました。

事務局長の荒木千枝子さんは、二人で家に閉じこもりがちになるこういう時期だからこそ、感染症対策をしつかりしてみんなが集まれる場を大切にしたいと話します。副支部長の東海林夏江さんは、「運動や憩いの場としてみなさんが楽しくすごしてくれれば何より。会場まで通う足がなく、参加したくてもできない人もいます



少し難しいステップもサポーターと一緒に

新型コロナウイルスの急拡大にともない、当分の間、各支部・サークルの行事を休止せざるを得ない事態になっていますのでご了承をお願いします。

下記の活動予定についても、現在、検討をお願いしているところであり、今後変更と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。

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

愛国支部	ふまねっと	3/20(日)13:30	第3日曜	愛国会館
たんばば支部	転倒予防ふまねっと	休止	第2火曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	3/2(水)18:00・3/16(水)18:00 3/3(木)13:30・3/17(木)13:30 3/4(金)13:30・3/18(金)13:30 3/5(土)13:30・3/19(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
	百人一首の会	休止	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねっと	休止	第3月曜・第4火曜	
	健康サロン童顔(えがが)	休止	第2・4月曜	大楽毛生活館
鳥取支部	ふまねっと	休止	第1・3月曜	
	健康サロン童顔(えがが)	休止	第2・4月曜	大楽毛生活館
大楽毛支部	ふまねっと	休止	第1・3月曜	
	太極拳	休止	第2・4月曜	芦野会館
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	3/16(水)10:00	第3水曜	
星が浦支部	例会	3/25(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	休止	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	3/20(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	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	はるか薬局3F	ケアコートひまわり
健康サークルひまわり	休止	毎週水曜	第4土曜日	
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	ふまねっと	3/26(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	休止	第2土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねっと	3/ 8(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねっと	休止	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねっと	3/11(金)13:00・3/25(金)13:00	第2・4金曜	阿寒町公民館
	休止	第3木曜	まりむ館	別保日の出会館
釧路町支部	ふまねっと例会	3/14(月)10:30	第2月曜	
	3/23(水)13:30	第4水曜	北見団地地区会館	川上町会館
別海支部	ふまねっと	3/ 2(水)13:00・3/ 9(水)13:00 3/16(水)13:00・3/23(水)13:00	毎週水曜	
標茶支部	ふまねっと	3/15(火)10:00	第3火曜	開発センター
	健康サークル・イトビリカA	3/12(土) 9:30・3/26(土) 9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サークル・イトビリカB	3/12(土)14:00・3/26(土)14:00	第2・4土曜	
根室支部	健康サークル・イトビリカA	休止	第2水曜	パークタウン明治集会場
	喫茶ほっと	休止	第2土曜	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

釧路市 佐藤容子さん

協立病院の若手職員さんを中心になってお米を配布した企画は素晴らしいですね。医療機関が何かと大変な中で、率先して困っている人のために動いてくれたことを嬉しく思います。



釧路市 西田俊子さん

釧路市 長谷川みや子さん

あゆみ食堂の営業休止がともに残念です。時々利用していました。メニユーや手ごろな価格が気に入っていました。いつか再開してほしいです。



釧路市 亀井勝子さん

白糠町 米川厚子さん
もうすぐ春、春が来るようにコロナも早く終息して



釧路市 佐藤恵子さん

ほしいです。友達みんなで女子会したいな。

釧路市 畑中加代子さん

毎月のお便りは写真が多く、読みやすい構成ですね。読者に対する優しさを感じます。健康面や困りごとの相談など、常に命と暮らしを守るための活動をされていることにも感謝しています。

おたのしみパズル

- ヒント：ちよとしたお祝い事の食卓に
- ① チョリ○○
 - ② ○○○○
 - ③ ○○○○
 - ④ ○○○○

③ ○○○○
食用油と酢、卵などを原料とした調味料

④ ○○○○
2024年発行の新1万円札の肖像は？

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14567911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)佐藤葉子、佐藤祐子、福田喬、佐藤隆、藤田ミツエ、望月早苗、二越瑠美子、天満正昭、吉村美代、新保末子
応募128通 正解120通

締切り 4月10日。発表は2022年5月号の本欄で。
あて先 〒0805-0065
釧路市治水町3番5号
道東勤医協本部パズル係
FAX 0154-2210275
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。
【1月号の正解発表】