

元気で長生きロコモ予防を学ぶ

オンライン 第33回友の会活動交流集会



メイン会場とモニター越しの参加者が記念写真

10月15日に第33回友の会活動交流集会が開催されました。道東勤医協会館と各地の会場や個人宅がオンラインでつながり、吉岡猛医師の講演で学び、月間の目標達成に向けて意思統一しました。

道東勤医協
友の会ニュース

発行所
社会医療法人
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

1990年に協立病院で整形外科を開くときには、整形外科の説明と要望を聞くためすべての友の会の支部を訪問して回りました。コロナ禍が落ち着いたら以前のように賑やかに友の会活動ができたらと思う、ロコモ体操で健康寿命を伸ば

吉岡 猛 医師



体操でロコモを予防しよう

ロコモティブシンドロームとは

日本では男性で約10年、女性で12年も健康寿命と平均寿命に差があります。健康寿命を伸ばすため、運動器の問題で日常生活が制限される要介護状態、および要介護リスクの高い状態であるロコモを予防・改善する対策が必要です。ロコモの原因は主に3つ

友の会活動を旺盛にというテーマでお話します。運動器の障害のために歩く機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」といいます。

の要因があります。筋肉の量の減少、関節の軟骨や椎



ロコモ体操の一つ「フロントランジ」に挑戦する参加者

間板のすり減り、骨量の減少です。筋肉は関節を動かす安定させ、衝撃を吸収する役割がありますが、外出が減るなど活動量が減ると筋力低下が進みます。

自分でできるロコモ度チェックやロコモを予防するトレーニングの資料をすこやかクリニックでお渡ししています。ロコモを予防し最期は「ピンピンコロリ」となるような元気な体作りをしましょう。

骨の量は加齢とともに減少し、弱くなっていきます。加齢により徐々にこれらの要因が重なることで徐々にロコモになってしまいます。必要な治療をし、さらに片足立ちやスクワットなどのロコモ体操をすることで、歩く機能が低下することを防ぎましょう。

軟骨や椎間板は、関節の滑りを良くし、衝撃を和らげる働きがありますが、血管や神経がないため、修復することはなく、すり減っていく宿命です。骨の量は加齢とともに減少し、弱くなっていきます。加齢により徐々にこれらの要因が重なることで徐々にロコモになってしまいます。必要な治療をし、さらに片足立ちやスクワットなどのロコモ体操をすることで、歩く機能が低下することを防ぎましょう。

各地がつながり154人参加
友の会活動交流集会は今年度も引き続き新型コロナウイルスの流行下での開催となりました。（職員57人・友の会97人）

黒川聰則道東勤医協理事長、磯貝一子友の会連合会長が挨拶、協立病院名誉整形外科科長の吉岡猛医師による医療講演がありました。吉岡医師は「ロコモティブシンドローム」について、詳しく解説しました。また、リハビリ技師が作成した動画を見ながら運動器

のトレーニングを指導する場面もあり、協立病院リハビリ室の遠藤力技師長から注意点などの解説がありました。各会場でも画面の前で参加者が実践しました。

目標への行動提起

講演後は友の会連合会の田中博修事務局長より、各支部の経験を紹介しながら仲間ふやし月間の終盤に向けた行動提起があり、参加者は奮闘を誓いました。



「くしろの森」でもモニターを見ながらロコモ体操を実践

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)24-68811



道東勤医協は「社会医療法人」に認定されました 「公益性の高い医療」の実践を認定

私たちは2022年9月1日付で、北海道知事より「社会医療法人」の認定を受けました。
太田専務理事に話を聞きました。



道東勤労者医療協会
専務理事

太田 美季

「社会医療法人」は、地域で必要とされる公益性の高い医療をおこなっている医療機関のうち一定の基準を満たしている法人を都道府県知事が認定するもので、認定されると税制上の優遇などを受けることができます。

今回、道東勤医協が認定されたのは、協立病院でおこなっている夜間・休日当番病院等の救急医療が基準をクリアしたことによるものです。夜間・休日の医療体制が乏しい釧路市にあって、地域の当番病院等の要請に応えることは地域包括ケアを担う病院の大切な役割であり、それが評価されたことは意義があると考えています。

道東勤医協のあゆみと 到達点に確信を

道東勤医協は、1976年に法人を設立し、翌年1月のくしろ医院開設以来、医療過疎に苦しむ地域の人たちに少しでもよりよい医療を提供しようと、友の会のみなさんと手を携えて奮闘してきました。1983年に内科単科で出発した協立病院は、1990年代には外科、整形外科、小児科、麻酔科を開設して地域の医療要求に添えてきました。

1トひまわりやねむる医院を開設しました。2000年代以降の医師体制と経営の困難を経て、2016年に医療と介護の転換で急性期医療から回復期にシフトして在宅療養を支える地域包括ケア病院へと舵を切り、外科の休止など残念なこともありました。常に地域の医療・介護提供体制の中で求められる役割を担ってきました。その理念はコロナ禍でも発揮され、発熱外来の開設やコロナ入院患者の受入れなど、地域の

コロナ対策の中で重要な役割を担ってきました。
今回の認定は、こうした道東勤医協のあゆみと到達



発熱外来で患者から検体を採取する看護師

点の評価されたものであり、友の会のみなさんとともに喜び合いたいと思います。

中長期計画の 具体化の上でも重要

私たちは現在、2025年度をひとつのメドとして協立病院のリニューアル事業に着手すべく「中長期計画の基本構想」の討議と具体化を進めています。今後、地域ではますます高齢化が進み、貧困や独居、認知症などの困難を抱える人の増加が予想されており、医療と介護を一体的に提供しながら高齢者の在宅での療養と生活を支える機能がこれまでに求められます。

道東勤医協の中長期計画が掲げる「めざす方向」はまさに「在宅療養を支援する医療と介護」であり、その拠点としての協立病院のリニューアルを実現する強固

な経営基盤の確立を進める上で「社会医療法人」の認定はたいへん大きな意義があります。

貧困と格差が深刻化する中で、道東勤医協が「社会医療法人」という公益性の高い法人として社会的に認知されたことは、たいへん名誉なことであると同時に、これまで以上に重い社会的な責任を負うことにもなります。46年前の法人設立にかけた先輩たちや地域の友の会のみなさんの思いを受け継ぎ、将来にわたって無差別・平等の医療と介護の実践を継続していくため全力で挑戦していく決意です。

北海道社会保障学校 in 釧路

人口減少と高齢化、産業と地域経済、子育て支援、住民福祉、防災対策等々、地方自治体の役割と課題は多岐にわたって重要です。住民にとって住みやすい自治体の実践例も学び、まちづくりを考え合いましょう。

記念講演

私たちの地方自治 ～とりもどそう本当の地方自治

講師

岡田 知弘 氏

自治体問題研究所前理事長
京都橋大学教授・京都大学名誉教授



11月26日(土) 13:30～
釧路センチュリーキャッスルホテル

※参加には申込みが必要です

お問合せは、

釧路社会保障推進協議会（釧路社保協）

道東勤医協友の会連合会内（田中）

パート職員を募集しています お知り合いの方をご紹介ください

清掃

勤務地：協立病院、桜ヶ岡医院・さくらデイサービスセンターなど

4時間程度の日中の仕事です。週の勤務日は相談可能です。

桜ヶ岡医院、さくらデイサービスセンターは土曜日に働ける方を募集しています。

リネン

勤務地：協立病院

4時間程度

大きな洗濯機でタオルや衣類を洗濯・乾燥させ、たたんで事業所に納品します。

配膳

勤務地：介護サービス付き高齢者住宅すずらん

朝6時から13時、13時から19時30分まで

朝と昼からの勤務のシフト制です。

調理済のおかず（主菜・副菜）やご飯を盛り付け配膳します。30～40食程度の入居者に3食を提供しています。

☆詳しいことは

ご高齢の方でも楽しく働ける職場です。働き方、賃金などはまずはお相談ください。

担当 メディカルサービス課 高橋 23-6059
法人事務局 吉野 25-6479

乳がん検診実施中 （予約制）

診察も検査も女性スタッフのみで実施しています。

ご予約は協立病院代表
0154-24-6811まで

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/11月30日(水)13:30～15:00

場所/道東勤医協会館1階

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）

許せない介護改悪 大幅な負担増と給付削減にNo！

国では3年ごとに介護保険見直しの議論がされています。今年4月には、財務省の審議会・分科会で「介護保険サービスの利用者負担を原則2割にすることを想定し、2割・3割負担の対象範囲を拡大することや、要介護1と2の訪問介護・通所介護の統合事業への移行、ケアプランの有料化など、介護制度の改悪が提言されました。年内にも大幅な利用者負担増がまとめられようとしています。10月12日に、くしろの森で行われたひまわりグループの「秋の月間フアイト集会」で、高橋健一介護長は、介護現場で直面する利用者さんの窮状を訴えました。

介護切りつめ 健康悪化の懸念も



老人保健施設
ケアコートひまわり
介護長
高橋 健一

80代のAさんは、重度の認知症で排泄の介助などを含め日常的に見守りが必要な状態です。週に4日、認知症対応型のデイサービスに通っていました。前回2020年の制度改定で利用料の負担がそれまでの1割から2割に増え、通所を週3日に減らさざるを得なくなりました。デイサービスを利用できる日が1日減り、身体機能の低下が懸念されるほか、同居する妻の介護負担も増えて疲労がたまっていく状況です。

担当が増えると、節約のために本来必要な持病の薬や介護を間引きしたり、食費を切り詰めて栄養バランスが偏った食事になるなど、不健康な身体状況がさらに悪化するおそれがあり、深刻な問題です。

22年前に、家族介護中心から介護保険で介護の社会化をするために介護保険制度が作られました。しかし、介護保険料が2・1倍に上がる一方で、年金は月額平均3万円以上も削減されています。こうした状況の下で、利用料の2割3割負担

の拡大やデイサービス・ホームヘルパーなどのサービスを要介護1と2（全体の7割から8割の利用者）については介護保険から切り離して自治体の総合事業に移行させるなど、負担増と給付の削減は、経済的な弱者を介護保険から排除し、必要な介護が受けられない「保険あって介護なし」の事態の拡大にほかならず、介護の社会化は遠のいてしまっています。

今回政府が提言している内容は、現在介護サービスを利用していただけない、家族や、いずれサービスを利用する若い世代にと

っても他人事ではない問題です。若い世代の方達にも、もつとこの問題を知って声をあげてもらえると嬉しいですね。

ひまわりグループでは、この間、くしろの森近くの交差点で始業前のスタンディングを行い、多数の職員が参加しました。また、釧根地域の介護事業所447か所に「介護保険制度の改善を求める請願署名」を送り、協力を呼び掛けているほか、11月5日には釧路町で「介護の日スタンディング」を予定しており、事業所の枠を超えた取り組みを引き続き行っていく予定です。



始業前のスタンディングの様子

※今月号に「介護保険制度の改善を求める請願署名」を同封しています。ご協力をお願い致します。

健康 レシピ

管理栄養士の 今月一品

和風でヘルシー！長芋グラタン

第45回

(1人分) エネルギー 272kcal たんぱく質 19.1g
脂質 11.2g 塩分 1.9g 食物繊維 4.2g

11月は芋類が旬となります。糖質が多く、食べすぎには注意が必要ですが、食物繊維やビタミンの確保ができる素晴らしい点も沢山あります。煮物以外にも、いろんな食材と組み合わせて、楽しさを増やして下さい。



材料 2人前

長芋.....300g
ナス.....1本
舞茸.....100g
むきエビ.....100g(約8尾)

めんつゆ(2倍濃縮).....大さじ2
ごま油.....大さじ1

チーズ.....40g

作り方(調理時間 40分)

- ①オーブンを200度で余熱しておく。
エビは茹でて背わたを取る。ナスは乱切り、舞茸はほぐし、長芋は半分はすりおろし、半分は2センチ角に切る。
- ②おろした長芋にめんつゆ、ごま油を加えて混ぜる。食材を耐熱皿に入れる。
- ③①を器に入れ、②を上にかけて、その上にチーズを載せる。オーブンで200度15分焼く。
- ④野菜に火が通り、チーズに焼き目がついたら完成。

リハビリ技士の ワンポイントアドバイス

第75回

健康
づくり

長~~~~~く声を出せますか？

「最長発声持続時間」という言葉をご存知でしょうか。

最大まで息を吸ってから、一息で「あー」と声を出し続け、それが何秒間できるのかを測ります。大きな声を出す必要はありません。気軽にできるのでまずはやってみましょう！

成人男性でおよそ30秒、女性で20秒ほどが平均とされ、70歳以上の高齢者では平均がそこからさらに-10秒ほどです。最低でも10秒あれば、日常生活上で支障なく会話が可能といわれています。

さて、この「最長発声持続時間」が短いと、何がいけないのでしょうか。

原因として考えられるものを挙げていきます。例えば、肺の機能低下や呼吸器疾患のある方でも低下します。喉頭、声帯という音声を作る器官の問題もあります。神経の問題で声帯がうまく閉まらないと声は出にくくなりますし、声帯ポリープや声帯結節、声帯溝症といった器質的変化の可能性もあります。

他にも全身の筋力が低下する、いわゆる「サルコペニア」や「フレイル」といった状態や、脳血管疾患による麻痺や高次脳機能障害の影響なども考えられます。慢性疾患や進行性の病気などが隠れている場合もあります。

このように、単純に長く声を出せないといっても原因は多岐に渡ります。もし、気になることがあれば医療機関へご相談ください。
(釧路協立病院リハビリ室・言語聴覚士)



いっぽく いっぽ ワンピース

大規模訓練に抗議と監視行動

10月1日から14日まで、道内の自衛隊演習場で、日米合わせて3500人が参加した過去最大の共同訓練「レゾリュートドラゴン2022」が行われました。矢臼別では米海兵隊の輸送機オスプレイが頻回に飛来。住宅地に近い西春別の計根別場外離着陸場にも輸送機C130などが初めて着陸し、武器搬出の訓練もありました。14日には米海兵隊による高機動ロケット砲ハイマースの実弾射撃があり、実戦さながらの訓練が展開されました。現地では矢臼別平和委員



計根別場外離着陸場付近にて

友の会各支部が地域訪問

友の会 愛国支部・鳥取支部

9・10月の仲間ふやし月間で、愛国支部は会員宅を地図に落とし、10月8・9日の2日間、愛国西地域の未入会宅を訪問。72軒を訪ねて24軒と対話でき、介護保険制度の改善を求める署名26筆と7人の入会がありました。櫻井久雄事務局長は「共感や励ましの声をいただきましたが、留守宅が多く、もう少し対話をしたかったです」と話しました。



愛国支部



鳥取支部

の事務職員3人も参加。釧路協立病院事務課の中根紗耶香さんは、「新聞やテレビの報道で訓練やオスプレイのことを知りましたが、脅威が身近に迫っていることを実感しました」と話しました。

❖11月友の会支部の行事予定

美原支部	医療懇談会/コロナに負けない身体づくり	11/16(水)13:30	美原地区会館
白糠支部	医療懇談会/訪問看護について	11/19(土)10:30	やまびこ会館

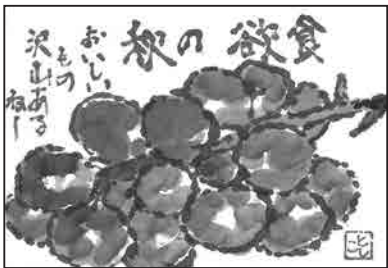
❖定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄北支部	ふまねっと	11/17(木)	13:30	第3木曜	共栄ふれあいセンター
愛国支部	ふまねっと	11/ 7(月)・11/20(日)	13:30	第1月曜・第3日曜	愛国会館
たんぼぼ支部	ふまねっと	11/ 5(土)	14:00	第1土曜	駒場会館
	ふまねっと	11/ 8(火)	10:00	第2火曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	11/ 2(水)・11/16(水)	18:00	毎1・3水曜	生駒支部長宅
		11/ 3(木)・11/17(木)	13:30	毎1・3木曜	
		11/ 4(金)・11/18(金)	13:30	毎1・3金曜	
		11/ 5(土)・11/19(土)	13:30	毎1・3土曜	
鳥取支部	百人一首の会	11/10(木)・11/24(木)	12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねっと	11/21(月)・11/22(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロンの童顔(えがひ)	11/14(月)・11/28(月)	10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねっと	11/ 7(月)・11/21(月)	13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	11/14(月)・11/28(月)	10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	11/16(水)	10:00	第3水曜	芦野会館
文苑支部	ノルディックウォーキング	11/10(木)・11/24(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	11/20(日)	13:30	第3日曜	ことぶき団地集会所
ぬさまい支部	春採湖ウォーキング	11/12(土)	10:00	第2土曜	旧柏木小学校裏口集合
	ふまねっと	11/21(月)	14:00	第3月曜	富士見会館
桜ヶ岡支部	ふまねっと	11/26(土)	10:00	第4・5土曜	桜ヶ岡中央会館
武佐支部	武佐の森ウォーキング	11/11(金)	10:00	第2金曜	武佐の森
興津支部	ふまねっと	11/ 8(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねっと	11/12(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねっと	11/11(金)・11/25(金)	13:30	第2・4金曜	阿寒町公民館
		11/14(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
釧路町支部	ふまねっと例会	11/23(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
		11/15(火)	10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねっと	11/ 7(月)・11/14(月)・11/21(月)・11/28(月)	13:00	毎週月曜	川上町会館
	健康サカ・イトビカ	11/12(土)・11/26(土)	9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サカ・イトビカ	11/12(土)・11/26(土)	14:00	第2・4土曜	

●友の会の行事は感染対策を実施しながら開催しています。

声・こえ・VOICE

別海町 高橋美子さん
健康まつり川柳、ユーモアとウィットに富んだ句が並び、思わずクスと笑ったり共感しながら拝見しました。



釧路市 西田俊子さん



釧路市 平井洋子さん

別海町 中澤麗子さん
費用を払えずに治療を中断してしまう事例の記事は、とても考えさせられました。我が家も夫婦で病院通いですが、年金暮らしなので治療費の負担はこたえます。

釧路市 早坂敦子さん
11月に歯科検診があります。ヘルスチャレンジでも歯みがきを頑張ったので丸をもらえたら嬉しいです。

釧路市 須貝久美子さん
「脳トレ体操」暗算しながらの片足立ちを集中してやってみました。結構難しいですね。引く数を変えたり応用して続けてみます。

釧路市 大島拓二さん
武佐の森のウォーキングの記事は、私も参加している気分になり、想像で散策と森林浴を楽しみました。

※掲載の方に図書カード贈呈。

おたのしみパズル

ヒント…落葉を集めて…
締切り 12月10日。発表は2023年1月号の本欄で。

あて先 〒085-0055 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: tomokai-news @dotokin-medwel.or.jp

③ ◎◎ナ〇
代表作は「鬼平犯科帳」
④ ○◎ト〇
輪にした毛糸などのひもを使った手遊び
応募のきまり 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・QRコードから。住所氏名・電話番号の記入をお忘れなく。
賞品 抽選で正解者10人に図書カード。
【6月号の正解発表】
正解 キノコガリ(きのこ狩り)
当選者(敬称略) 渡辺守、平田菊蔵、藤岡元子、清水聖子、長内洸、倉持利江子、長谷川義弘、戸田修、仲田美津子、十和田瑞希
応募80通 正解66通

