

負担は増え、給付は縮小

介護保険制度大改悪案

検討される改定のポイント

- ◎介護保険サービスの利用料2～3割負担の対象拡大
- ◎要介護1、2を介護保険給付の対象から外し市町村の事業へ
- ◎40歳未満も介護保険料を徴収
- ◎老健施設の多床室を保険外に
- ◎ケアプランを有料化
- ◎高所得者の保険料引き上げ

増え続ける保険料と利用料

65歳以上の人が払う介護保険料は、制度がスタートした2000年には全国平均で月に2911円でしたが、2021年には6000円を超えています。一方、厚生年金の平均受給額は2000年の月額17万5865円から2019年には14万4268円と3万円以上少なくなっています。介護保険料は2040年には月額9千円を超えるとも言われており、下がり続ける

年金に対し、さらに重い負担となる見通しです。介護サービス利用料は当初は原則1割負担でしたが、過去の改定で一定以上の所得のある人を対象に、2割負担、3割負担を導入してきました。今回の改定案は、さらに対象を拡大する考えです。先行する医療保険制度の窓口負担増に合わせるように、対象を拡大しながら原則2割負担が提言されています。

厚生労働省は社会保障審議会の部会で、介護保険制度改正の論点を示しました。所得によって介護サービス利用料の負担割合を上げることや、要介護1、2の人を軽度者として給付の対象から外すことなど、負担増と給付の縮小が検討されています。

利用できない制度に

老健の多床室の保険外し

在宅で介護保険サービスを利用している人との公平性を口実に介護老人保健施設(老健)などの多床室(相部屋)の部屋代を保険給付から外し有料化しようとしています。

在宅で介護保険サービスを利用している人との公平性を口実に介護老人保健施設(老健)などの多床室(相部屋)の部屋代を保険給付から外し有料化しようとしています。

ケアプラン有料化

ケアプランは提供すべき介護サービスをまとめた計画書で作成は無料です。



沿道で介護ウェーブ運動に参加する道東勤医協の職員

高齢者の約4割が
年金月額10万円以下で
生活してるのに…

現状でも重たい利用料負担

要介護3の人が
デイサービスを利用した例

利用料(1割負担)	1日	890円
昼食代(自費)	1日	500円
合計		1,390円

週3回の利用で1ヶ月に16,680円

軍事費の5兆円をなくせば
こんなことができます。

- 2.8兆円で…介護保険料をゼロに
- 2兆円で……介護労働者に月8万円の賃上げ
- 1兆円で……介護サービス利用者負担をゼロに
- 1.8兆円で…大学授業料を無償化
- 4.8兆円で…年金受給者全員に月額1万円増
- 5兆円で……医療の窓口負担をゼロに

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

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



介護の人手不足も深刻 公費で抜本的改善を

介護サービスを提供する
職員の状況も危機的です。

介護報酬は3年ごとにマイナス改定が繰り返されてきました。事業所の多くは経営難で、賃金を低く抑えざるを得ず、介護職は全職種の中で平均賃金より月額で8万円も低くなっています。このため、深刻な人手不足となっており、ケアプランなどにおいて利用者が必要なサービスを受けられない「介護難民」の原因にもなっています。

コロナ禍や物価高騰のもとで苦しんでいる利用者・高齢者にこれ以上負担を求めることはできません。今後さらに増加する介護の需要を見据え、国庫支出の割合を増やして支える、持続可能な介護保険制度への抜本的な見直しが必要です。

全日本民医連の調査では「利用料が2割になるとサービスを利用できなくなる」と感じます。また、ケアプランは利用者や家族の立場に立つて信頼関係を築き、目標を共有して作成しますが、料金が発生することで、利用者に『お客さん』のような意識が生まれることも心配です。必要な範囲を超えたサービス提供を求めるようになることも考えられます」と有料化による利用抑制や、利用者との関係性への影響を危惧します。

「物価が上がり、年金は増えない中で利用料が引き上げられれば、生活はさらに厳しくなる」などの切実な声が報告されています。

政府は防衛力強化のため今後5年間で5兆円以上の軍事費を増やそうとしています。5兆円を社会保障の充実に使えば誰もが安心して介護サービスを利用できる環境を作ることができそうです(左の表参照)。

介護する人・受ける人ともに大切にされる介護保険制度にするため、道東勤医協が加盟する全日本民医連は「介護ウェーブ」運動を展開。介護保険制度の改善を求める署名への協力を、友の会員や釧路・根室地方の介護事業所にお願ひしています。署名への反響は大きく、道東勤医協だけで4千筆を超える署名が集まっています。

諸物価高騰で生活は限界 市民生活に緊急支援を

ロシア・ウクライナ情勢や円安などのおりに受けて、原油や物流コストなどが大幅に上昇。エネルギーや食料品などの値上げがつづき、2022年10月には食料品約6700品目が値上がりしたとの報告もあります。食料品だけで年間約7万円も家計支出が増えると思込まれている中で、苦しい生活に対する早急な支援を求める声が広がっています。

福祉灯油の再開と 助成金の拡充を

政府はこの間、価格高騰の影響を受けている国民や事業者向けに「電力・ガス・食料品等価格高騰重点支援地方交付金」を創設。各自治体ではこの交付金を活用して地域の実情に合わせた支援をおこなっています。釧路市では、住民税割非課税で65歳以上の高齢者ま

る釧路市民会議は、福祉灯油の再開を求めて、11月14日、釧路市に「原油価格高騰に係わる冬期生活支援を求める要望書」を提出。「ぬくもり助成金事業の再開・拡充」と「恒常的な制度実施がかなわない場合も昨年の『原油価格高騰対策助成金』と同様の事業実施」を要望しました。

要請の中では、WHOが冬季室温18℃以下での健康悪化リスクを指摘しているのに対して、北海道民連の冬期生活実態調査では高齢者の三分の一が18℃以下で暮らしているとの調査結果を示して、経済的な理由から暖房費を削ることの危険性を訴えました。

また、物価や灯油の高騰に対しては、札幌市が1万円、旭川市では2万円を国の給付金等に乗せしており、道内の多くの市町村で同様の施策を行っていることをあげ、釧路市でも独自の対策を強く求めました。

伴篤副市長からは「生活困窮者に限らず全市民が影響を受けているため、市では水道料金の減免を決めた。12月議会では何らかの対応を考えている」との回答がありました。



申し入れの様子。生活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険推進協議会といのちとくらしを守る

生活者の声

- 1世帯8千円では、給付が少なすぎます。孫のお年玉くらいにしかありません。
- 今年も寒くてひもじい年越しになりますね。日本はいつから弱者を切り捨てる国になってしまったのでしょうか。
- 住民税を払っており、生活保護も受けていませんがギリギリの生活です。色々な給付があっても対象外になってしまうので複雑な思いです。

医療・介護・くらしの相談会

～くらしに関する困りごとお聞かせください～

日時/12月21日(水)13:30～15:00(事前予約不要)

場所/協立病院1階 相談室 ※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)

楽しみながら182人が目標達成

友の会ヘルスチャレンジ

7月から10月まで開催し、223人が参加した「友の会ヘルスチャレンジ」。目標を達成した方々の声を紹介します。



腰痛緩和し
体動かす大切を再認識
釧路市 小山晶子さん



自宅前の公園で。91歳には見えません。

塩分制限工夫し おやつも我慢

白糠町 廣田多喜子さん

悪天候の日以外は1日4～5千歩、多いときは1万歩、毎日歩きました。もう25年くらいウォーキングを続けているので足腰には自信があります。

信があります。

食事の塩分制限には少し苦戦しました。自分で調理するときは調節できますが、お菓子や魚の干物など加工

運動と歯みがき 日々の習慣に

釧路市 前川亮子さん

ラジオ体操で一日が始まり、天気の良いときはテニス、散歩、サイクリングなどをその日の体調や気分によつて楽しみました。足が痛いときは採みほぐし、手や足のストレッチを入念にしました。

体を動かしたら美味しいものを食べてリフレッシュ。

コロナに負けないよう食後の歯みがきやうがい徹底し、日々の習慣になりました。あつという間の三か月でしたが、自分の歯や健康の大切さに改めて気付くきっかけになりました。ヘルスチャレンジはとても良い企画ですね。

腰をそらす運動やスクワット、片脚立ちなどを10分ほど、ほぼ毎日続けました。腰痛が起りづらくなり、湿布を貼るのを忘れるときもあるくらいです。

日中は普段より少し速く歩くことを意識した「早足ウォーキング」で1日20分、週5日歩きました。就寝前には入念にうがいと歯磨き。嚥下機能低下を予防するため、舌の運動もしました。せつかく身についていた習慣です。寒くなってきましたが、無理をせずできる範囲で続けます。

食品にはすでに塩分が入っています。塩分測定器を購入し、スプレー式のしょう油差しを使うなど工夫しました。夕食後は、甘いおやつ誘惑に負けそうになりましたが「ダメダメ」と自分に言い聞かせて頑張りました。今後も意識して続けます。



「いつでも元気」道東販売所 ☎(0154) 24-6623

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気

MIN-IREN

2022 12月号 380円 好評発売中

点字版『いつでも元気』

けんこう教室 コロナ後遺症

統一協会問題とは

うちでも元気 体操&脳トレ

まのチカラ 千葉県多古町

医と健康 子どもと作るクリスマスのおやつ



樺太で終戦迎える

樺太で終戦を迎えた大貫和夫さんに聞きました。



大貫 和夫 さん
昭和16年生まれ

ソ連の艦砲射撃・機銃掃射

終戦の年、5歳の私は樺太の西岸の諸津（もろつ）という町で暮らしていました。毎日海で遊んだのを覚えています。

8月にソ連が対日参戦し、樺太で一番大きな豊原市が空襲され空が真っ赤になるのを見ました。そのころ樺太から沢山の人が北海道に避難を始めていました。が、諸津には案内が来るのが遅く、近所の人たちは家に留まっていた。

そのうち諸津にもソ連の軍艦が現れ艦砲射撃が始まりました。同時に空襲もあり、機銃掃射で何人も撃たれました。逃げ込んだ防空壕から外を見ると焼夷弾が地面でジュウジュウと音を立てながら転がっているのが見えたのを覚えています。

手榴弾で自決迫られ

なんとか諸津に戻った私は広場に集められ、腹ばいになるよう言われました。避難民が伏せている中を軍属の人が歩きながら「お前たちは何人家族だ！」と聞いて回っていました。

家族の人数に合わせて「3つだ」「2つでいいな」と言いながら地面に置いた鉄帽の中に何かを配っています。私は何が起きているのかわかりませんでした。それは家族ごと自決させるための手榴弾でした。いまでも手榴弾を鉄帽に入れるカポツと言う音が耳にこびりついています。自決の時が迫り子供ながらに「ど

ウクライナの惨状に震え

焼け落ちる自宅の前に立ちつくすウクライナの少年をテレビで見たとき、身体が震え、血が沸き立つような感じがしました。

戦争だけは起こしてならない。平和を祈りながらも

うして死ぬだろう」と考えていた時に「死ぬなー！」と叫び声が聞こえました。町に一つだけある電話で終戦の連絡を受けた人が、走って知らせに来たのです。あと少し遅ければ間に合いませんでした。

昭和23年に帰国できる事になりソ連の貨物船に、はしけから縄ばしごを使って乗り込みました。函館に渡れましたが、仕事はなく私達家族は満足に食べる事ができず、一番下の弟は餓死してしまいました。家族にすまないと涙を流しながら働く父の姿が忘れられません。

戦争が起き続ける、なんて人間は罪深いのか。戦争体験を語ることが務めだと感じるようになりました。願わくば戦争を知らない若い人に知ってほしい。対岸の火事ではないのです。



リハビリ技士のワンポイントアドバイス

第76回

健康づくり

嚙声って知っていますか？

「嚙声」という言葉を知っていますか？嚙声は、「させい」と読み声の質の異常の事をいいます。言語聴覚士は、声の不調を呈した方に対して検査や評価を行う際に、そうした音声の異常がないかという事にも着目します。

嚙声には種類があり、それぞれの性質によって疑われる原因や病気が異なります。

- 粗糙性嚙声**…一般的な表現でいう「がらがらした声」「だみ声」といった印象の声です。疾患としては声帯ポリープやポリープ様声帯などが挙げられます。
- 氣息性嚙声**…「かすれ声」「カサカサした声」といった印象です。疾患としては反回神経麻痺などが挙げられます。
- 無力性嚙声**…「弱々しい声」といった印象です。疾患としては重症筋無力症や低緊張性の機能性発声障害が挙げられます。また、廃用やサルコペニア、フレイルなどにより、全身の筋力が低下した状態の方にもみられます。
- 努力性嚙声**…「力んだ声」「きばった声」といった印象です。疾患としては痙攣性発声障害、声帯硬化病変などが挙げられます。

以上のように、声の質の変化でも様々な病気や障がいの可能性が隠れています。

また、こうした声の異常のある方は、効率よく発声が出来ていないため、先月お伝えした「最長発声持続時間」（1息で「あー」と声を出し続けられる秒数）も一緒に短くなることも多いです。気になることがあれば、医療機関へご相談することをおすすめします。（釧路協立病院リハビリ室・言語聴覚士）

健康レシピ

管理栄養士の 今月一品

おから蒸しケーキ&きなこカスタード

第46回 (1人分) エネルギー 214kcal たんぱく質 6.9g
脂質 6.0g 塩分 0.4g 食物繊維 3.2g

- おからときなこで食物繊維をプラス
- バターや生クリームを使わず動物性脂肪ゼロでコレステロール対策
- 電子レンジであっという間に作れます
- 豆乳の代わりに牛乳でもOK
- 黒豆の他にクルミやドライフルーツなど好みの具を加えてアレンジ可能
- きなこカスタードはパンに塗っても美味しいです



材料 8人分

- 【おから蒸しケーキ】作り方①～⑦
- ホットケーキミックス 150g
 - 卵 1個
 - 砂糖 60g
 - サラダ油 大さじ1杯
 - おからパウダー 30g (生のおからの場合は100g程度)
 - 豆乳 150ml (生おからの場合は100mlに減らす)
 - 黒豆煮豆 (市販品) 60g
- 【きなこカスタード】作り方⑧～⑫
- 卵 1個
 - 砂糖 60g
 - 豆乳 200ml
 - きなこ 30g
 - 小麦粉 大さじ1杯

作り方(調理時間 30分)

- ①ホットケーキミックスとおからパウダー、砂糖を混ぜ合わせておきます。
- ②ボールに卵を割りほぐし、豆乳を加えて混ぜます。続いて①の材料を加えてよく混ぜます。最後にサラダ油を加えて混ぜると生地が完成です。
- ③生地に黒豆煮豆を混ぜ合わせます。
- ④耐熱性容器にクッキングシートを敷きます。
- ⑤容器に生地を流し入れ平らにならしてから、少し真ん中をへこませます。電子レンジ600wで5分加熱します。
- ⑥一度取り出し、中央に竹串を刺し、生地が竹串に付いて来なければOKです。加熱が足りない場合は、30秒ずつ加熱して様子を見て下さい。
- ⑦容器を裏返して取り出し、8等分に切り分けます。
- ⑧砂糖ときなこ、小麦粉は混ぜ合わせておきます。
- ⑨卵を割り入れて混ぜ合わせます。
- ⑩さらに豆乳を少しずつ加えて混ぜ合わせます。
- ⑪耐熱性容器に入れラップをかけ、電子レンジ600wで2分30秒加熱します。
- ⑫一旦取り出し、全体をよくかき混ぜ、再びラップをしてさらに電子レンジ600wで1分加熱します。粗熱を取り冷蔵庫で冷やして完成です。(温かいまま食べても美味しいです)

いっぴく いっぴく ワンピース

3年ぶりの観楓会

友の会 鳥取支部



学習会では活発な意見交換がされました

10月18日、鳥取支部は鶴居グリーンパークで3年ぶりの観楓会を開き、友の会員26人と職員2人が参加しました。

楽しみに待っていた「楽しかった、集まることは良いね」「またやってほしい」など喜びの声が寄せられました。飯田尚志事務局長は「ちょうど新型コロナ感染が下火になっていく時期にやれてよかった。これからも感染対策しながら会員が集まれる機会を作りたい」と行事の再開に意欲を示しました。

今季最後のウォーキング

友の会 ぬさまい支部

ぬさまい支部は春探湖ウォーキングとパークゴルフ交流会を6月から毎月継続してきました。

パークゴルフは10月がシーズン最後でしたが、ウォーキングは11月12日にも実施。肌寒い曇り空の日でしたが、寒さに負けず7人で湖畔を1周しました。

春探湖は市街地にもかかわらず、とても自然豊かな湖です。毎回、休憩をとって水分補給しながら、1周4・7kmを2時間近くかけて散策。歩きながらのおしゃべりと、支部役員の八木昌子さんのガイドで季節の花々を観察するのが楽しみです。



湖畔を歩くぬさまい支部の皆さん

10月には草木の実が目立ち、南岸でコクワの実がたくさん落ちて

ウォーキングも11月で終了し、支部では冬期間、新たに「ふまねつ」と毎月集まることにしています。

❖12月友の会支部の行事予定

大 楽 毛 支 部	太極拳・ふまねつと合同望年会	12/19(月)13:00	大 楽 毛 生 活 館
-----------	----------------	---------------	-------------

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄 北 支 部	ふまねつと	12/15(木)	13:30	第3木曜	共栄ふれあいセンター
愛 国 支 部	ふまねつと	12/ 5(月)・12/18(日)	13:30	第1月曜・第3日曜	愛 国 会 館
たんぼぼ支部	ふまねつと	12/ 3(土)	14:00	第1土曜	駒 場 会 館
		12/13(火)	10:00	第2火曜	若 草 会 館
ひまわり支部	陶 芸 教 室	12/ 7(水)・12/21(水)	18:00	第1・3水曜	生 駒 支 部 長 宅
		12/ 1(木)・12/15(木)	13:30	第1・3木曜	
		12/ 2(金)・12/16(金)	13:30	第1・3金曜	
		12/ 3(土)・12/17(土)	13:30	第1・3土曜	
鳥 取 支 部	百人一首の会	12/ 8(木)・12/22(木)	12:45	第2・4木曜	鶴 風 荘
	ふまねつと	12/19(月)・12/27(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロンの顔(えがが)	12/12(月)・12/26(月)	10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	12/ 5(月)	13:00	第1月曜	大 楽 毛 生 活 館
	太極拳	12/12(月)	10:00	第2月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	12/21(水)	10:00	第3水曜	芦 野 会 館
ぬさまい支部	ふまねつと	12/19(月)	14:00	第3月曜	富 士 見 会 館
桜ヶ岡支部	ふまねつと	12/10(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡中央会館
興 津 支 部	ふまねつと	12/13(火)	10:00	第2火曜	晴 海 町 内 会 館
白 樺 支 部	ふまねつと	12/10(土)	10:00	第2土曜	桜 ヶ 岡 会 館
阿 寒 支 部	ふまねつと	12/ 9(金)・12/23(金)	13:30	第2・4金曜	阿 寒 町 公 民 館
釧路町支部	ふまねつと例会	12/12(月)	10:30	第2月曜	別 保 日 の 出 会 館
		12/28(水)	13:30	第4水曜	北 見 団 地 地 区 会 館
標 茶 支 部	ふまねつと	12/20(火)	10:00	第3火曜	開 発 セ ン タ ー
別 海 支 部	ふまねつと	12/ 5(月)・12/12(月)・12/19(月)	13:00	毎1・2・3月曜	川 上 町 会 館
根 室 支 部	健康サークル・イトピカ	12/10(土)・12/24(土)	9:30	第2・4土曜	ね む ろ 医 院
	健康サークル・イトピカ	12/10(土)・12/24(土)	14:00	第2・4土曜	

●新型コロナウイルスの拡大状況により、各支部・サークルの行事が休止になったり、予定が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。

声・こえ・VOICE

釧路市 小西順子さん
「お楽しみパズル」にスマホから手軽に応募できるようになったのは嬉しいですね。

釧路市 山田亮子さん
絵手紙に癒され、心がほっこりします。毎月楽しみにしています。

絵手紙



釧路市 平井洋子さん

釧路市 落合行仁さん
値上げ値上げで音をあげています。円安インフレは庶民にとって悪いことだらけ。灯油やガソリンの価格高騰も道民には厳しいですね。

根室市 安達乃布予さん
新型コロナウイルスの感染者数がなかなか減少しませんね。マスクやアクリル板とも長い付き合いですが、未だに慣れません。メガネをかけてマスクをすると息苦しい上に、レンズが曇って不快です。すっかり外出が面倒になりました。

札幌市 仲野恒雄さん
健康や平和を意識した「友の会ニュース」の紙面づくりに感謝します。本当に大切なことだと思います。

札幌市 佐賀正美さん
今年初めて、夏野菜を収穫した後には大根を植えました。他の家より遅く植えたのですが、葉っぱも立派で土から少し出ている大根も手首くらい大きくなりました。「やった」と大喜び。食べようと思って抜いてみると20cmでした。ガツカリです。

おたのしみパズル

ヒント…クリスマスを彩る観葉植物。和名は「ショウジョウボク」

①○○○カ○

サンタクロースのそりを引くのは？

②○○ガ○・○○○○イ

「ミステリー」の女王と呼ばれたイギリスの推理小説家

③○○○レ○

「挑戦」を英語で言う

④○○○○ウ○

釧路町の地名「仙鳳趾」と読む？

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。

【10月号の正解発表】

正解 カボチャ

当選者(敬称略) 鍋島勇子 米川厚子、新野光子、森田啓子、中野恒雄、渡辺恵子、村上真智子、宮北友紀、内田ミツ子、梅井ひな子

応募87通 正解80通

