

患者さんのためできることを クラスター下で力をあわせて

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





感染対策を強化したデイルームで体操の指導をする職員



金丸 深
理学療法士

隔離での 筋力低下防ぐ

介助が必要な
高齢患者が多いなか、
運動、レクなども工夫

リハビリ室の金丸深理学療法士は患者さんの食事介助やトイレ誘導など、できることは何でもやろうと支援に入りました。

「看護師から指示を受けながら『何でも屋』のつもりで様々な仕事を引き受け

昨年11月、協立病院の病棟でコロナウイルス感染症のクラスター（集団感染）が発生。強い感染力のため一気に感染が拡大し、多数の入院患者と看護師などの職員も感染しました。隔離が必要な入院患者が増えたため、感染者を受け入れていたコロナ対応病床だけでは収容しきれず、一般病棟の一部を感染患者の隔離エリアとして対応せざるを得ませんでした。しかも、コロナウイルス感染症の入院患者の多くが介助を必要とする高齢者のため、感染で看護師の体制が手薄になる中で多くの職種が支援しました。クラスター下での職員の取り組みを紹介します。

3病棟の福井緑介護主任



福井 緑
介護福祉士

生活に着目し 役割を発揮

「感染していない患者さんは隔離のため、食事や排泄・洗面など生活の全てを病室内で行い『いつになったら出られるの?』と不安を訴えていて、早急に精神的なケアが必要と感じました。介護スタッフは、この間学んだ感染予防の経験をもとに、感染リスクを低減させた広い部屋や病室内でのレクリエーションをリハビリ技師と一緒に考えました。久しぶりに病室の外に出た患者さんたちはとても嬉しそうに『元気があった?』と喜びあっていました。治療だけでなく入院生活に注目することで役割を発揮できたと思います。」

手塚絹子総看護長は「少ない看護師ではできないことも限られ、最低限のことすらままならない戦場のような状況でした」と当時を振り返ります。

「ふと目に飛び込んできたのが、感染エリアのデイルームに何人もの患者さんが車イスで出てきて、楽しそうに食事をしている光景でした。さらに隔離エリアの中でも落ち着いた雰囲気を作られ、患者さんたちが集まって体操をしたり、将棋をさす姿もありました。」



手塚 絹子
協立病院総看護長

自主的な 行動に感動



コロナ感染患者と接する看護師
全身を防護具で覆うなど、業務負担が増大しています

これらは、病棟の応援に入ったりリハビリ技士や介護職の職員が、「患者さんのために何かできないか」と考えて自主的に行動してくれたものでした。高齢の患者さんにとって隔離のために寝たきりや運動不足になることはコロナ感染以上に病状を悪化させる大きなリスクであり、体を動かすことで体力の低下や寝たきりによる合併症の予防につなが

り、とても大切なことでした。看護師の手が足りなかったときに、リハビリや介護の仲間が自分たちの得意分野から柔軟に発想し、限られた中でも、患者さんのために「と考えて関わってくれたことに感動しました。コロナ禍でたいへんなことも多いですが、それ以上にうれしい出来事も多かったと思っています」

職員募集

看護師・保健師

一般病床や地域包括ケア病床、訪問看護や外来、デイサービスセンターなど力を発揮していただく様々な職場があります。



保健指導の様子



看護奨学生募集

奨学金（選択制）

月額4万円
または月額6万円

通年で豊富な看護体験や茶話会を開催し学業をサポートします。
学年途中からでも申し込みできます。



お気軽にお問い合わせください
釧路協立病院 TEL0154-24-6811(代表)

薬学奨学生募集

奨学金

- 1年生～2年生 月額4万円
- 3年生～4年生 月額5万円
- 5年生～6年生 月額6万円

帰省時の職場体験や、薬剤師による定期的なりモート面談で学業をサポートします。

〈お問い合わせ先〉
釧路協立病院
TEL0154-24-6811(代表)

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/2月22日(水)13:30～15:00

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)

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

美原デイが移転しました！

美原デイサービスセンターは、施設の老朽化のため利用者みなさまにご不便をおかけしていましたが、1月30日より新たな施設に移転して営業を開始しました。

新しい美原デイは、これまでの住所から徒歩5分圏内で、中古住宅を改装してこれまでよりも広く安全で快適に過ごしていただける空間になりました。

センター内の様子や事業所のとりくみについては、次号以降で詳しくお伝えします。

旧住所 釧路市美原1-4-26 → 新住所 釧路市美原5-31-1



介護保険改悪

世論と運動で先送りに

厚生労働省は昨年12月下旬、介護保険制度の次期改定について議論している社会保障制度審議会の部会で、利用料2割負担の対象拡大やケアプラン有料化などの結論を先送りすることを示しました。短期間に20万人以上の反対署名が集まるなど、世論と運動に追い込まれた結果です。

道東勤医協で署名5千余筆

道東勤医協では昨年9月から、「介護保険制度の改善を求める請願署名」の取



スタンディング宣伝の様子

り組みを開始。介護職員が中心の介護ウエーブ委員会が、友の会支部などで学習会の講師を担い、街頭での宣伝行動も継続的に取り組みました。友の会ニュースに折り込んだ署名にも多くの協力があり、道東勤医協と友の会が集めた署名数は5300筆を突破。全国では20万筆以上の署名が集まり、11月下旬に国会へ提出されました。

介護事業所からも賛同の声

また今回、釧路根室管内の全介護事業所へ郵送で署名への協力を依頼し、65事業所から協力を得ることができました。

「負担できる限界でサービス利用している人が多い。負担増は利用抑制にしかならない」「軍事費を2倍にするお金があるのなら、目の前で介護の矛盾に苦しんでいる人たちを救ってほしい」「介護の人材不足は

深刻で、処遇改善は喫緊の課題だ。しかし、それを利用者負担させることで良いのかは疑問」など、介護の現場を担っている事業所の方々から署名と共に賛同の声、貴重な意見が寄せられました。

こうした取り組みの甲斐あって、通常国会に提出される介護保険法改定の焦点となっていた「給付と負担の見直し(7項目)」は、

法案への盛り込みを阻むことができた(表参照)。署名にご協力いただいた皆様に心よりお礼申し上げます。

予断許さず運動の継続必要

しかし、先送りされたとはいえ、「利用料の2割負担の対象者拡大」と「老健施設等の多床室の室料徴収」については、今年の夏をめどに「早急に結論を得ることが適当」とまとめる明記されています。負担増が強行され、来年4月から

の第9期計画から実施される可能性があり、予断を許しません。介護保険制度の負担増と給付削減を許さず、介護従事者の処遇改善を前進させるべく、運動を継続していきます。

【社会保障制度審議会105回介護保険部会の取りまとめ】

見直し項目		取りまとめ
(1)	1号保険料負担の在り方(多段階化等)	早急に結論を得ることが適当
(2)	利用料2割負担(一定以上所得者)の対象拡大	次期計画に向けて結論を得ることが適当
	利用料3割負担(現役並み所得者)の対象拡大	引き続き検討を行うことが適当
(3)	補足給付の対象縮小	引き続き検討を行うことが適当
(4)	老健施設等の多床室の室料負担	次期計画に向けて結論を得ることが適当
(5)	ケアプランの有料化	第10期計画期間の開始前までに結論を出すことが適当
(6)	要介護1・2の生活援助サービスを自治体事業に	第10期計画期間の開始前までに結論を出すことが適当
(7)	被保険者の範囲を拡大(30歳以上に拡大して保険料徴収)	引き続き検討を行うことが適当

「専守防衛」を大転換 敵基地攻撃能力を保有

岸田政権の
安保3文書

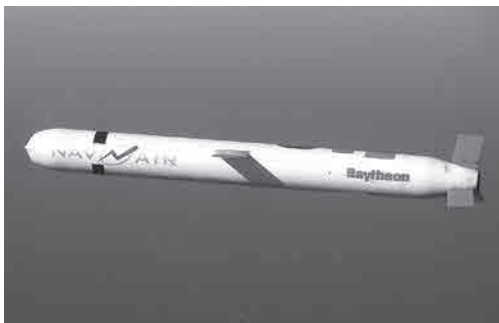
岸田政権は昨年12月16日、安保関連3文書(国家安全保障戦略、国家防衛戦略、防衛力整備計画)を閣議決定しました。歴代政府が違憲としてきた「敵基地攻撃能力」を「反撃能力」と言い換え保有することを表明。長距離巡航ミサイル・トマホークなどを大量購入・配備すること、防衛費を5年間で今の1.5倍にあたる43兆円、GDP(国内総生産)比2%とすることも明記しました。憲法に基づき専守防衛に徹してきた戦後日本の防衛政策の大転換に批判が広がっています。

何より憲法違反

は、進め方も民主主義を否定する暴挙です。

他国に脅威与える軍事大国に

敵基地攻撃能力の保有は、まず何より憲法に違反します。自民党の歴代政権も「他国を攻撃するような兵器を持つことは憲法の趣旨に反する」と表明してきました。しかし、3文書は従来の憲法解釈との関係を一切説明していません。しかも、こうした大転換を選挙で国民に信を問うこともせず、国会への説明すらしないで閣議で決めるの



米国の長射程巡航ミサイル・トマホーク
(米海兵隊HPより)

時速約900kmで飛行し、射程距離は1200～3000km。日本がトマホークを配備する場合、朝鮮半島と中国の一部も射程圏に入ります。価格は1発あたり1億～2億円。米バイデン政権は、日本の打撃力向上に期待を寄せ、売却に前向きだと報じられています。

は「他国に脅威を与える軍事大国」そのものです。

政府は「相手のミサイル発射前でも攻撃着手を確認すれば、相手領土を攻撃できる」としています。しかし、攻撃着手の見極めは困難で、判断を誤れば国際法違反の先制攻撃、侵略行為と見なされます。

集団的自衛権で敵基地を攻撃

「自分の国は自分で守るため」「抑止力を高める」と岸田首相は言いますが、大軍拡は相手国の緊張と軍事的対応を強化させ、「軍事対軍事」の悪循環で戦争につながるリスクを高めることになります。

3文書は日本が直接攻撃されなくても、安保法制(戦争法)に基づく「集団的自衛権」で敵基地攻撃が可能となりました。現実的な戦争

の危険は、米軍が始めた戦争を日本の「存立危機事態」と認定し、日米共同で相手国の基地を攻撃することです。もしこの道に踏み出せば、相手国の報復攻撃を招き、日本は全面戦争に巻き込まれます。

大軍拡へ

暮らしの予算削減

5年間でGDP比2%化

を進める大軍拡は、大増税と暮らしの予算削減につながります。その初年度となる2023年度予算案は、

軍事費が前年比4.8兆円増の10.2兆円に膨れ上がり、そのために暮らしの予算が犠牲にされています。社会保障費は高齢者医療の負担増、年金給付の実質削減などで1500億円も

圧縮され、国立病院などの積立金やコロナ対策費の未使用分も軍事費に流用。「子育て予算倍増」は、まったくの看板倒れです。

さらに、戦時国債が侵略戦争の拡大につながった反省を踏まえて「防衛費に国債は使わない」としてきたこれまでの見解を反故にし、建設国債も軍事費に使う計画です。

憲法を生かした平和外交こそ

3文書には外交の記述はほとんどありません。戦争の心配のないアジアをつくるため、日本は憲法9条を生かした平和外交こそ強めるべきです。

今、国民の中でわき起こっている様々な批判の声を合流させて、岸田政権の大軍拡を許さない世論と運動を広げることが求められます。

健康レシピ

管理栄養士の 今月一品

牡蠣のみぞれ煮

第48回 (1人分) エネルギー 130kcal たんぱく質 10.5g 脂質 3.7g
塩分 2.4g カルシウム 85.5g 鉄分 3.0g



牡蠣に多く含まれる亜鉛は、体の細胞にダメージを与える活性酸素を除去する酵素の構成成分であるほか、味覚を感じる味蕾細胞や免疫反応にも関与している栄養素です。ビタミンCやクエン酸と一緒に摂ると、より吸収されやすくなります。



材料 1人分

大根.....5cm
牡蠣.....200g
昆布だし.....300ml
酒.....50cc
醤油.....小さじ1/4
塩.....小さじ1/3
貝割れ大根.....適量
ゆず又はレモン.....適量

作り方(調理時間 20分)

- ①大根は皮をむいてすりおろし、ざるにあげて軽く汁気を切る。汁はとっておく。
- ②牡蠣を塩水で洗い、ざるにあげて水気を切る。さらに①の汁で洗い、ざるにあげて水気を切る。
- ③鍋に調味料を入れて煮立て、牡蠣とおろし大根を加えて中火でひと煮たちさせる。
- ④器に盛って、貝割れ大根をのせる。
お好みで、ゆずやレモンの皮をすりおろしてのせたり、食べる前に汁を絞ってかける。

リハビリ技士のワンポイントアドバイス

第77回

健康づくり

筋力トレーニングの効果

リハビリスタッフより、様々な筋力トレーニングの紹介をさせてもらっています。筋力トレーニングは良い効果がたくさんあります。

- ①筋力、筋量が増える
- ②全身の動きがよくなる
- ③骨密度が増える
- ④体力が付く
- ⑤バランスがよくなる
- ⑥関節が動きやすくなる
- ⑦転倒の予防
- ⑧関節の痛みの改善
- ⑨前向きな気持ちになる
- ⑩活力が湧いてくる
- ⑪食欲の増加
- ⑫睡眠の改善
- ⑬インスリンの効きがよくなり、血糖値が下がる
- ⑭肥満の改善、内臓脂肪の減少
- ⑮胸部の重苦しさの減少

心にも体にもいいことがたくさんありますね。
良い効果があると理解した上で実施することで、やる気も出てきます。

毎月のリハビリワンポイントアドバイスには、筋トレの回数や注意点が書いてあります。少しずつでもいいのでやってみましょう。



いっぴぐいっぴぐ ワンピース

笑顔絶えず気持ち明るく 友の会 ことぶき団地支部



1月15日、道営住宅ことぶき団地内の集会室で新年最初の「サロンことぶき団地」を開催し、7人が集まりました。開始前にはそれぞれが、自身の体調や家族のことなど近況報告。同じ団地内ですが久しぶりに顔を合わせる方もいて、世間話にも花が咲きました。

進行と前半の講師を務めたのは細川修支部長です。「今年も楽しく健康づくりをしましょう」とあいさつをして、手足の脳トレ体操からスタート。「難しい。細川さんもカンペを見ないでやってみて！」などの突っ込みがあり、大爆笑。「みんなで笑い合えるっていいね。ここに来ると気持ちが明るくなる」と参加者のみなさんからは笑顔が絶えませんでした。

休憩をはさんで後半は、鳥取支部の丸山義彰さん、武佐支部の南俊彰さんが講師を務め、間違い探しや指体操で頭と体を動かしました。全体で約1時間半の充実した内容に大満足のみなさんでした。

継続で脚力アップ 転倒予防

別海支部では20年ほど前から、毎週水曜日に川上町内会館で「ふまねつ」を開催しています。1月18日は、6人が集まって体を動かしました。この日の参加は、初心者から15、16年継続中のベテランまで幅広い顔ぶれ。ベテラン勢が初心者を優しくサポートしました。

しだいにコツをつかんで足が動くようになった参加者からは、「2、3年ぶりなので、こんなに動けると思わなかった。自分でもびつくり」と喜びの声が聞かれ、少し難しいステップにも挑戦しています。みんな



友の会 別海支部

なで運動やおしゃべりをして、楽しい時間をすごしましょう」と話しました。

声・こえ・VOICE

釧路市 舟見タカ子さん
元日のごちそうに「海鮮ちらし」を作りました。家族も美味しいと喜んでくれました。いつも素敵なおレシピの紹介ありがとうございます。

中標津町 阿部啓子さん
コロナの終息と戦争の終結を願っています。



釧路市 池亀千恵さん
新年号は絵手紙もカラーで良いですね。どの作品もかわいらしくて、気持ちがほっこりしました。

釧路市 伊藤カズエさん
諸物価高騰で生活は限界です。コロナ、インフルエンザの流行や大雪におびえる毎日です。今年は明るいニュースを届けてください。



釧路市 中畑勉さん
日本は今、戦争か平和かという戦後最大の歴史的岐路に立たされています。抑止力では戦争を防げません。政治的な外交で回避するのが一番です。「軍拡・増税で民減ぶ」では困ります。

厚岸町 上月光知子さん
友の会バス「むすぶくん」のおかげで定期的に通院でき、助かっています。これからも、誰もが安心して医療・介護を受けられる取り組みを続けてください。

※掲載の方に図書カード贈呈。

おたのしみパズル

ヒント…寒い時季こそ入りたい？
締切り 3月10日。発表は2023年4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: tomonokai-news @dotokin-medwel.or.jp

※絵手紙や本紙への意見・要望、地域の話題などを寄せてください。

④ ●ブ○○○ 手塚治虫の漫画に登場する天才外科医

③ ●ラ○○○ 「節約」の対義語

② ●○○ヒ 「鰻」何と読む？

① ●○○ウ 「鰻」何と読む？

④ ●ブ○○○ 新見南吉の代表作で子ぎつねが買に行ったのは？

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。

正解 ポインセチア

当選者(敬称略) 的場律子、富川利明、石岡美也子、森田修三、浦典子、家城三智子、境ひとみ、仲田美津子、吉田幸子、小川幸枝

応募91通 正解80通

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄北支部	ふまねつと	2/16(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	2/ 6(月)・2/19(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	2/ 4(土)	14:00	第1土曜	駒場会館
		2/14(火)	10:00	第2火曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	2/ 1(水)・2/15(水)	18:00	第1・3水曜	生駒支部長宅
		2/ 2(木)・2/16(木)	13:30	第1・3木曜	
		2/ 3(金)・2/17(金)	13:30	第1・3金曜	
		2/ 4(土)・2/18(土)	13:30	第1・3土曜	
鳥取支部	百人一首の会	2/ 9(木)・2/23(木)	12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねつと	2/20(月)・2/28(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロン童顔(えがお)	2/13(月)・2/27(月)	10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	2/ 6(月)・2/20(月)	13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	2/13(月)・2/27(月)	10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	2/15(水)	10:00	第3水曜	芦野会館
ことぶき団地支部	サロンことぶき団地	2/19(日)	13:00	第3日曜	ことぶき団地集会所
ぬさまい支部	ふまねつと	2/20(月)	14:00	第3月曜	富士見会館
桜ヶ岡支部	ふまねつと	2/28(土)	10:00	第4・5土曜	桜ヶ岡中央会館
興津支部	ふまねつと	2/14(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねつと	2/11(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねつと	2/10(金)・2/24(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	2/13(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
		2/22(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	2/21(火)	10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	2/ 1(水)・2/ 8(水) 2/15(水)・2/22(水)	13:00	毎週水曜	川上町会館
根室支部	健康サークル・イトピカ	2/11(土)・2/25(土)	9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サークル・イトピカ	2/11(土)・2/25(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。