

# つながりで健康づくりまちづくり

## 友の会連合会 第39回定期総会

## ～友の会は元気の秘訣～

# 友の会ニュース

### 道東勤医協

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



会場で発言に聞き入る参加者のみなさん

道東勤医協友の会連合会は6月3日、第39回総会を開催しました。釧路市生涯学習センターとオンラインを併用し、友の会各支部からの代議員79人と役員、職員あわせて137人が参加。各支部から健康づくりや仲間ふやしの取り組みが、道東勤医協の職員からはコロナ禍での看護や生活困窮者のいのちを救った事例が報告されました。

### くらし・福祉・平和を守ろう

職員一子会長は開会のあいさつで、新型コロナウイルスの流行から3年半が経過しようとする中、各支部が知恵を絞って、健康づくりや仲間ふやしに取り組んできたことに加え、「地域の中でつながり、交流する友の会の役割が大きくな

こと、物価の高騰や電気料金の値上げが生活を圧迫していることを挙げ、「今こそ、くらし、福祉、平和を守る声をあげましょう」と呼びかけました。

**楽しみながら活動を**

田中事務局長は、釧路地域における友の会の人口比率は昨年と同水準の12.5%で、8人に1人が会員であると強調。昨年は743人ふやした成果にふれ、「今後も仲間ふやしを続けましょう」と話しました。

また、「おしゃれをして「ふまねっと」に集まるのが高齢者の張り合いになっている」との声を紹介し、昨年はのべ557回の活動に5,460人が参加したと報告しました。

「健康なまちづくりには、楽しいつながりの場を持つことが重要。友の会の活動を通じて、楽しみながら健康づくり・地域づくり・仲間づくりをしましょう」と話しました。

## 全体討論の発言から



白糠支部 鳴海 聖浩さん

役員が高齢になり、以前のように活発に活動できなくなっていますが、白糠らしい活動をと話し合い、自然散策や畑づくりなどをしてきました。畑の借用が難しくなり、残念ながら今年の健康まつりには野菜を出品できませんが、地域の史跡をめぐる散策会のアイデアが出されるなど、前向きに活動を進めています。



芦野支部 澤谷 イツさん

昨年、支部結成30周年を迎えて記念誌を作成しました。9年前にスタートした「けんこう体操クラブ」は、十分に感染対策をしながら、休むことなく開催しています。今年から、月1回パークゴルフも始まります。健康まつりへの出店も楽しみです。役員が高齢化しているため、支部の運営や活動を若い世代へ引き継ぐのが課題です。



文苑支部 山内 勲さん

支部が誕生して23年が経ちました。月2回のノルディックウォーキング、冬場のストレッチ、健康ダンスの3つの活動をメインに活動してきました。後継者問題が喫緊の課題ですが、今後は、会員と「いつでも元気」の読者を増やすだけでなく、地域でどのようなことができるかを考えて活動することが大切だと感じています。



別海支部 西村 久子さん

15年くらい前から「ふまねっと」に力を入れています。参加者の顔ぶれは変わりますが、毎週水曜日に開催して、5～6人が集まり体を動かしています。「ふまねっと」は間違えても怒られず、笑い合えるのが良いところ。単純だからこそ長続きし、継続することで足腰が弱りにくくなります。今後も、体力が続く限り頑張ります。



ぬさまい支部 佐々木 祐一郎さん

コロナ禍でしばらく行事を休止していましたが、「何かできることはないか」と役員会で話し合い、春採湖畔のウォーキングやパークゴルフ、「ふまねっと」を始めました。飲食を伴う行事が多いと言われていますが、友の会らしい健康づくりの活動が中心の支部へ前進しています。今年は各種の飲み会も復活させて、楽しく交流したいと思います。



鶴居支部 釜薙 尚さん

村の社会福祉協議会と協力しながら村内6か所でサロンを開いています。コロナ禍でここ数年は活動できていません。そこで、夏休みに近隣の障がい者支援施設の子ども達と食事会をできないかなど考えています。今年一番の大仕事は健康まつりでの野菜販売。地域とのつながりを大切に、行政の意見なども聞きながら、活動を進めたいと思います。

### 参加者の声

●久しぶりに集合形式での開催。各地から来場した知人と会話でき、全体討論も臨場感があり良かったです。

●友の会が地域のみなさんのよりどころになっていくことを実感しました。

●各支部がコロナ禍で苦心しながら奮闘されていることに感動しました。

●役員の高齢化が心配です。友の会全体の課題として対策が必要ではないでしょうか。

●職員ですが、中止が続いていた医療懇話会への参加を楽しみにしています。

あなたと医療をつなぐ月刊誌

## いつでも元気

MIN IREN

2023 7月号 380円 好評発売中

民医連70年 辺野古支援連帯行動

ひんごう教室 高次脳機能障害(上)

輪投げサークル 東京

レッツ体操

まゆのチカラ 長崎県小値賀町

食と健康 貧血予防の食事

「いつでも元気」道東販売所  
☎(0154)24-6623

### おわび

6月号で、発行日と号数に誤りがありました。誤 2023年5月1日 第485号  
正 2023年6月1日 第486号  
訂正しておわび致します。



愛国支部の総会後に医療懇談会を行いました

# めまいのリハビリ



釧路協立病院リハビリ室  
理学療法士

遠藤 力

6月10日、愛国支部でめまいのリハビリをテーマに医療懇談会が開かれました。内容を紹介します。

## めまいのしくみ

みなさん、めまいを経験したことはありませんか？65才以上の人の約3割がめまいを経験しています。

めまいは①三半規管、②耳石器、③前庭神経、④脳神経、⑤筋骨格系と体の様々な部分の原因となって発生します。人間の体は目で見る視覚、耳の中の三半規管で体の傾きなどを感じる前庭感覚、皮膚で触れた

り筋肉や関節などから感じる体性感覚の3種類の感覚で得る情報を脳で統合し、姿勢を保っています。3つの感覚のどれかが正常でなくなるとバランスが取れなくなり、ふらつきやめまいの症状が現れます。

なかでも視覚はバランスを保つための感覚の50%を占めています。目を閉じて視覚が無くなると、他の2つの感覚で補わなければなりません。目を閉じて洗顔をしているとふらつくのはこのためです。正座から立ち上がる時、足が痺れているとふらつくのは体性感覚が異常な状態だからです。ちなみに、乗りなれない乗り物に乗ると、スピード感や揺れなど、目・耳・体からの経験したことのない情報に、脳がパニックを起こすことがあります。これにより自律神経が乱れ、めまいなどの「乗り物酔い」の症状になります。



## めまいを軽減するリハビリ

体の傾きを感じる前庭は加齢や病気によって機能が低下します。症状のある人は耳鼻科や協立病院・桜ヶ岡医院の総合診療に相談しましょう。

今回は前庭機能低下に対

するリハビリテーションを紹介します。

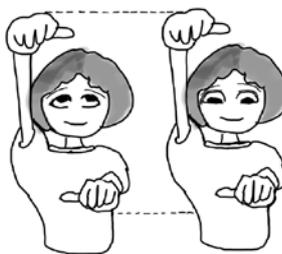
めまいのある人はインターバルをおいて1日3回、合計20分を目標に取り組んでください。

テレビの画面に流れるテロップなど急に左右に視線を変えたらクラッとなるめまいには



- 肩幅より両手を開く
- 手は同じ位置に固定する
- 頭は動かさない
- 目玉だけを左右に動かして交互に親指の爪を見てください

文庫本を読んでいるときなど、急に上下に視線を変えたらクラッとなるめまいには



- 利き手を上に
- 手は同じ位置に固定する
- 頭は動かさない
- 目玉だけを上下に動かして親指の爪を見てください

電車やバスの車窓など、左右にゆっくりものが動くのを見るとクラッとなるめまいには



- 頭は動かさない
- 左手であごを押さえる
- 右手を左右に動かし、親指の爪を目で追ってください

転倒を予防するためには、友の会ニュースで紹介された筋力をつけてフレイルを予防するロコモ体操とともに、めまいのリハビリを組

み合わせましょう。また、多くの支部で取り組んでいるふまねつとのプログラムに組み合わせても効果が高まると思います。

## コロナ禍乗り越え 地域での役割発揮

### 道東勤医協第60回社員総会



議案を提案する太田専務

道東勤医協は6月17日、釧路市内の会場とオンラインを結んで通常社員総会を開催しました。

太田美季専務理事は、2022年度を振り返り、コロナ禍で人手不足に陥りながらも、患者さんや利用者さんに寄り添い、医療・介護、行政へのはたらきかけなど地域での役割を積極的に発揮した一年だったと総括。中長期計画の具体化など、2023年度の活動方針を提起しました。

討論では、地域・職員あわせて13人の社員が発言。釧路協立病院の西山大輔事務次長は、4月から始まったマイナンバーカードによるオンライン資格認証について報告しました。保険確認などのメリットがある反面、顔認証の精度が低い点

や、保険者による登録が追いついていないなどの課題をあげ、運用コストがかかる割に利用率が低くデメリットが多いと指摘。保険証廃止の撤回とマイナンバーカード保有の義務化を阻止

するため声をあげ続けたいと話しました。

また、診療所や訪問看護・ヘルパー、通所リハビリなどの現場から、コロナ禍で様々な制約を受けながらも患者さん、利用者さんのニーズに応えるため奮闘している様子が報告されました。ねむる医院からの報告では、地域間での医療格差を浮き彫りにする発言があり、会場からは共感の声や激励の拍手がありました。

また、各地域で職員として活躍する社員からは、矢白別演習場での日米共同訓練に反対し、平和を守るための運動や、アンケートで住民の声を吸い上げ、行政にはたらきかける取り組みなどが紹介されました。提案された議案は全て採択されました。

## 今年も開催 友の会ヘルスチャレンジ

7月から10月の間で3ヶ月間、目標を決めて健康づくりに取り組みましょう。

詳細は本紙折り込みの、申込書兼結果記録・報告用紙をご覧ください。応募の締め切りは7月31日です。

問合せ TEL0154-24-6623

## 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/7月26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・検査を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

# 教科書から消える差別と加害の歴史

北海道教育大学釧路校の小野川文字教授に聞きました。



小野川 文字さん  
専門分野は、寄宿舎教育、特別支援教育、障害児とその家族の「貧困」

## 差別を受け入れる雰囲気

「軍拡」路線が加速し、容認の声が徐々に広がっていることを危惧しています。戦争という最大の人災では、真つ先に弱者にシワ寄せが向かいます。

かつてナチス・ドイツがユダヤ人を虐殺するガス室などで実験台にしたのは障がい者たちでした。殺害することが正当化されていたのです。日本では障がい者は兵隊になれないことから差別され、障がい児童は疎開も後回しにされるなど、障がい者は社会から排除されました。

現在の日本でも障がい者福祉は貧しい状況です。社会で障がい者を支えるヨーロッパと違い、日本は家族依存型福祉制度といわれ、成人以降も家族が養うことがあたりまえの社会です。不十分な公的支援にもかかわらず、「社会の世話になって申し訳ない」「障がい児を産んだ私の責任」など本人や家族が自責の念を持つこともあります。

## 教育が「新しい戦前」に組み込まれていく

戦時中に障がい者が社会から排除されたことは、歴史の教育でも触れられてきませんでした。しかし、このことが書き加えられるどころか、今の教科書は戦争の、特に他国への加害の記述が非常に少なくなっています。

2001年に、これまでの教科書は日本を不当に悪く描いていると主張する「新しい歴史教科書をつくる会」の教科書が検定に合格しましたが、採用した学校はごくわずかでした。

しかし2006年に、第一次安倍政権が教育に愛国心を盛り込むとして教育基本法を改正してから、時間をかけながら政府の考えに沿った教科書が教育の場に入ってきています。

政府の考えに近い学者が権威を持ち、行政に食い込んでいくことで歴史教育の

方向が変えられ、加害の事実を載せた教科書は検定で採択されなくなっています。歴史の教科書は内容が変化し、神話のページが増え、虐殺や収奪などの加害の記述は縮小される、または加害の事実自体がなかったとする教科書が多く採択されるようになりました。

大阪の知人の教師は、授業で慰安婦問題を教えること教育委員会からバッシングを受け、作成したテストの中身までチェックされ、さらには維新の会の吉村市長（当時）からツイッターで攻撃されました。

このような変化が起こっている事実をほとんどの国民が知りません。教師も無自覚に教育への政治介入に加担してしまっているかもしれません。教育が「新しい戦前」に組み込まれていく怖さを感じます。

### 教育現場に迫る危機を追ったドキュメンタリー映画



と き：2023年7月8日(土)

ところ：釧路芸術館

料金：1,000円 (前売・当日)

チケットは道東勤医協本部でも取扱っています

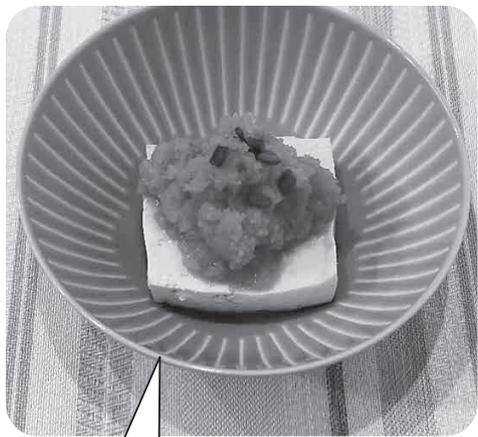


### 健康レシピ

管理栄養士の 今月一品

## 奴人参(やっこにんじん)

第53回 (1人分) エネルギー 118kcal たんぱく質 5.7g  
脂質 6.8g 塩分 0.7g 食物繊維 1.6g  
ビタミンA (レチノール活性当量) 340μg



#### 材料 4人分

- 人参 1本(200g程度)
- 豆腐 1丁
- 砂糖 大さじ1杯
- 酢 大さじ1杯
- 醤油 大さじ1杯
- ごま油 大さじ1杯
- 小葱 少々

#### 作り方

- 人参は皮を剥きすりおろします。
- 小葱は小口切りに切っておきます。
- 豆腐は水を切り、4等分に切ります。
- おろした人参に調味料を全て加えて混ぜます。
- 豆腐を器に盛り上から人参をのせ、上に小葱を散らして完成です。

- 身近な材料で火も使わずに手軽で簡単にできます。
- 不足しがちな、たんぱく質、ビタミンA、食物繊維を補ってくれます。
- 人参のオレンジ色が鮮やかです。
- ごま油が人参の臭みを消してくれるので、とても食べやすく想像できない美味しさです。
- おろし人参のタレはサラダのドレッシングとしても美味しく食べられます。

## リハビリ技士のワンポイントアドバイス

第82回

### 健康づくり

## 外出時の転倒予防

暖かい季節になり、外出する機会が増えてくる時期かと思えます。冬期の外出では転倒の危険が伴いますが、夏であっても油断は出来ません。普段から運動して足腰を鍛えることも大切ですが、今回は環境面など他の視点からみた屋外での転倒予防策について紹介します。

#### ①段差

階段や縁石といった目に見える段差のほか、点字ブロックなどにも注意しましょう。

#### ②濡れている場所

雨の日のマンホールやタイルの上などは特に滑りやすいため注意しましょう。



#### ③杖の確認

杖を使っている方は先端(杖先ゴム)がすり減っていないかの確認も大切です。長年使用していると消耗・劣化により滑りやすくなります。使用頻度やメーカーにもよりますが半年～1年半での交換が推奨されています。

#### ④歩きやすい靴

軽くてつま先が上がりやすい靴を選ぶことも大切です。重い靴・硬い靴やサンダルなどの脱げやすい靴は避けたほうが良いでしょう。

#### ⑤心理的要因

焦っている等、普段と違う精神状態にあると注意不足による予想外の転倒が起こりやすくなります。時間に余裕を持って行動することも大切です。



愛国支部総会



鳥取支部総会



芦野支部総会



文苑支部総会



ぬさまい支部総会



白樺支部総会



桜ヶ岡支部総会



興津支部総会



厚岸支部総会



美原支部総会



武佐支部総会



白樺支部総会



釧路町支部総会



鶴居支部総会



阿寒支部総会



標茶支部総会



根室支部総会

各支部で総会開催  
友の会各支部で総会や医療懇談会が開かれ、健康づくりや仲間ふやしの方針などをお話しいあい親睦を深めています。

7月友の会支部の行事予定

大楽毛支部	医療懇談会「便秘について」	7/ 3(月)14:00	大楽毛生活館
別海支部	総会	7/ 6(木)10:00	別海町ぶらと
美原支部	医療懇談会「夏バテ予防」	7/20(木)14:00	美原第4集会所

定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄北支部	ふまねっと	7/20(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	7/ 3(月)・7/16(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	7/ 1(土)	14:00	第1土曜	駒場会館
ひまわり支部	陶芸教室	7/14(金)	14:00	第2金曜	若草会館
		7/ 1(土)・7/15(土)	13:30	第1・3土曜	生駒支部長宅
		7/ 5(水)・7/19(水)	18:00	第1・3水曜	
鳥取支部	百人一首の会	7/ 6(木)・7/20(木)	13:30	第1・3木曜	鶴風荘
		7/ 7(金)・7/21(金)	13:30	第1・3金曜	
		7/13(木)・7/27(木)	12:45	第2・4木曜	
大楽毛支部	ふまねっと	7/17(月)・7/25(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	大楽毛生活館
		健康サロン童顔(みかお)	7/10(月)・7/24(月)	10:00	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	7/19(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	7/13(木)・7/27(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	7/16(日)	13:00	第3日曜	ことぶき団地集会所
美原支部	美原さんぽ会	7/19(水)	13:00	第3水曜	ほんの木公園
ぬさまい支部	春採湖ウォーキング	7/ 8(土)	10:00	第2土曜	旧柏木小学校裏口集合
ぬさまい支部	パークゴルフ交流会	7/25(火)	10:00	第4火曜	太平洋PG場
ぬさまい支部	ふまねっと	7/18(火)	14:00	第3火曜	富士見会館
桜ヶ岡支部	ふまねっと	7/25(火)	10:00	第4・5火曜	桜ヶ岡中央会館
武佐支部	武佐の森ウォーキング	7/14(金)	10:00	第2金曜	武佐の森
興津支部	ふまねっと	7/11(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねっと	7/ 8(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねっと	7/14(金)・7/28(金)	13:30	第2・4金曜	阿寒町公民館
釧路町支部	ふまねっと例会	7/10(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
		7/26(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねっと	7/18(火)	10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねっと	7/ 5(水)・7/12(水)	13:00	毎週水曜	川上町会館
		7/19(水)・7/26(水)			
根室支部	健康サークル・イトピリカA	7/ 8(土)・7/22(土)	9:30	第2・4土曜	ねむる医院
		健康サークル・イトピリカB	7/ 8(土)・7/22(土)	14:00	

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 倉持英樹さん  
釧路が腎不全の多い地域だとわかりました。紙面を参考に減塩に気をつけたいと思います。

釧路市 柳原ふじ子さん  
毎日の食卓に、「健康レシピ」が役立っています。

釧路市 高橋明子さん  
掲載の方に図書カード贈呈

**おたのしみパズル**

ヒント：夏の海岸を彩る

締切り 8月10日。発表は2023年9月号の本欄で。

あて先 1-0805-0055  
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

① ○○○○  
「黄昏」何と読む？

② ◎スー○  
英語で旅券のこと

③ ○○○○  
歯や骨を形づくる栄養素

④ ○○○サ○○キ○  
平安中期の歌人。代表作は「源氏物語」

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メール二次元コードから。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。

5月号の正解発表  
正解「五月晴れサツキハレ」  
当選者(敬称略)北川セツ子、渡辺とこ、高杉利志幸、久保田哲子、千葉桂子、宇佐美八重子、吉井弘美、町田知奈子、三浦礼子、山崎順一、応募102通 正解93通