

院内デイなど活用

釧路協立病院病棟の取り組み 入院生活の質向上をめざして



Aさん入院時の病室の様子

90代のAさんは、もともと自宅で娘さんから介護を受けて暮らしていました。帯状疱疹の治療で入院していた他院を退院後、施設へ短期入所しましたが、腎盂腎炎を発症して当院に入院しました。

入院当初は、「帰りたい」「娘が心配するから帰して」と大声で帰宅を訴えた。そこで、リハビリのスタッフと相談しながら、まず寝床の環境を整えて、不安を和らげるよう努めました。ベッド脇にL字型の柵を設置したほか、ベッドのすぐ横にマットレスを2枚並べてふとんのように敷き詰め、そこでも寝られるように工夫しました。これなら、身体

「ひだまり」は、毎週4回火・木・土・日曜日の午後2時から約1時間、介護福祉士や理学療法士が中心になり、看護師など多職種

参加してもらいました。最初はあまり乗り気でなかったAさんですが、何回か参加するうちに嬉しい変化が見られるようになりました。「ひだまり」では、毎回最初に、自分が今いる場所や今日の日付など見当識の確認をしています。参加し始めの頃は、時間や季節の感覚が乏しい状態でしたが、ホワイトボードを指さしながら日付を答えられるようになりました。認知症の重症度を評価し、得点化する検査「NMスケール」(N

安全と安眠に配慮し 不安和らげる



釧路協立病院
介護主任 介護福祉士

福井 緑

釧路協立病院の病棟では、患者さんの身体機能だけでなく生活の質を向上させるための取り組みをしなが

表情豊かになり 見当識も改善



ラップの芯を使ってカルタを楽しむみなさん

患者さんと家族の想い 受け止めて

1か月半の入院を経たAさんは、家族の事情もあり自宅への退院がかなわず、施設へ入所。その後、他の症状を発症して、他院へ入院となり、残念ながら入院先の病院で亡くなりました。娘さんからは、「面会もかなわないコロナ禍の現状は、入院患者と家族にとって、当たり前ではありません。家族にも寂しさやもどかしさがありましたが、制限がある中でも、母や私たち家族の想いを尊重して精一杯

たよ。楽しかった」と笑顔で話すなど、表情が豊かになりコミュニケーションがとれるようになりました。スタッフに「お疲れ様」「ありがとう」と労いや感謝の言葉をかけてくれることもあり

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ください
釧路協立病院・協立すこやかクリニック
無料・低額診療制度を利用
できます
お問い合わせはお近くの職員へ。またはお電話ください。
釧路協立病院 電話(0154)24-6811



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/10月25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

友の会仲間ふやし月間折返し

各支部が元気に取り組む

9月・10月の2ヶ月間は「友の会仲間ふやし月間」。友の会の支部や職員が仲間ふやしに取り組んでいます。新しく支部の役員を迎えたり、地域訪問で困りごとの相談を受けるなど、安心して住み続けられるまちづくりの取り組みが進んでいます。

新役員を迎えた支部も

春採支部は、役員の体調不良や転出で、友の会ニュースの手配り以外の活動が止まっていたが、活動再開に向け、役員体制を補強することにしました。相談を受けた山神健二さんは「そんなに忙しくなるわけでもないから」と役員を引き受けました。山神さんは「春採も高齢化しています。独居の人も増えてますね。お店が閉店し、買い物に困っている人もいると思う。地域の声を



健康まつりで休みなくコーヒーを淹れる山神さん

思いきつてお誘いを

仲間ふやし月間では各支部や職員から新入会の報告が次々と届いています。

厚岸支部の井上修司さんは、町内会の人はほとんど声かけていましたが、普段あまり接する機会のない人にも思いきつてお誘いしてみたところ入会してもらえました。

文苑支部の山内勲さんは会員名簿をチェックし、知り合いの会員の同居の家族が未入会なのに気づき、訪問して入会してもらいました。また、郵送扱いになっている知り合いも見つけ手配りに切り替えることがで

きました。

さくらいきいきデイサービスセンターのスタッフは利用者さんの送迎時に、ご家族に入会のお誘いをし、9人も増やすことができて、喜んでいます。

仲間増やし月間は残り1ヶ月です。友の会連合会の田中博修事務局長は「地域の実態をとらえ、困り事があれば相談につなげたい。友の会を大きく広げることが必要」と語りました。

夏祭りと食料配布

ケアコートひまわり



8月19日、ケアコートひまわりで夏祭りが開催され、利用者や家族、職員や地域住民など約150人が集まり、職員の出店や、よさこい体操、歌謡ショーのステージ企画、お楽しみ抽選会などを楽しみました。

会場では、コロナ禍で面会制限が続いていたため、夏祭りでも久しぶりに家族と再開でき、抱き合って喜ぶ利用者の姿もありました。

同時に開催した地域住民に食料を配布する企画「ひまわりフレンドパントリー」では、地元の企業から提供を受けた白米、野菜や保存食などの食料が配布され、来場者に喜ばれました。

企画を担当したくしろデイサービスセンターの村川貴洋所長は「食料は用意した50セットを配布しました。しかし、気温が高すぎるなどの理由で来られなかった方も沢山いるはず。友の会近隣支部と共同を更に進めて、地域で困っている方とのつながりを強めるためにも、取り組みを続けることは意義深いです」と、地域をつなぐ友の会のネットワークの重要性を指摘しました。

4年ぶり笑顔と歓声 道東勤医協第35回健康まつり

9月10日、治水公園で健康まつりを開催。前日までの雨が嘘のような晴天に、多くの来場者でにぎわいました。

友の会各支部と職員有志による物産展では、地元の野菜や焼き鳥、赤飯などを販売。子ども縁日やフリーマーケットも開催されました。

また、医師や薬剤師、リハビリ技士による相談コーナーも盛況で、家族と共に助言を求める姿なども見られました。

「ミナオ・ドーレくしろ」によるよさこいの演奏で幕を開けたステージ企画では、吹奏楽や合唱、ダンスなどが披露され、拍手や歓声で会場がわきまわりました。

来場者からは「待ちに待った開催。みんなで食べて歌って身体を動かして、楽しくすごせました」などの声がありました。



桜が丘金管同好会による吹奏楽の演奏

健康まつり川柳

☆道東勤医協理事長賞
あいつきあいこのつきあいがボケ防ぐ

☆友の会連合会会長賞
スッカスカおれの財布と骨密度

《入選》

ピッチピチ昔は肌つや今ズボン
猛暑でもふところだけは寒い夏
血圧は測りつづける下がるまで
皺のばし「皺より骨」と娘言う

高橋 滋さん

木村 真人さん

荒木 千枝子さん

笹崎 フミ子さん

山田 八恵子さん

中田 恵利子さん

～どなたでもご参加ください～ 第34回 道東勤医協友の会 活動交流集会

10月7日(土) 14:00

釧路市生涯学習センター
まなぼつと幣舞

講演 地域の困りごとの
実情と自立支援
～「くらしごと」の
とりくみから(仮題)

生活相談支援センターくらしごと
センター長 櫛部武俊さん

分科会

- ① モルック体験会
- ② ボッチャ、ペタンク体験会
- ③ わかがえりレッスン
- ④ ノルディックウォーキング体験会

ひまわりフレンドパントリーにご協力いただいた企業
株式会社こめしん
株式会社クリニコ
ミニスーパーはつとり
大丸渋谷商店
釧路ヤクルト販売株式会社

2023年

はつらつ青年医師

釧路協立病院内科 出口 菜摘 医師

でぐちなつみ

総合診療科を
学びに

福岡県北九州市にある健
和会大手町病院から来まし
た出口といいます。

健和会大手町病院は
449床の総合病院で、「無
差別・平等の医療福祉」「断
らない救急医療」を理念に
掲げている病院です。同じ
民医連に所属している病院
なので、協立病院と似た雰
囲気があるかもしれません。
健和会大手町病院での私
の主たる仕事場は内科の病
棟管理と救急外来で、軽症
から重症まで幅広く内科急
性期疾患の患者さんを担当
してきました。総合診療科
の専攻医としており、修行
の一環としてご縁があつて
黒川先生や石川先生を始め
とする協立病院の先生方
の下で学ぶべく釧路にやつ
てきました。

初めての
北海道

今まで観光を含めても北
海道に一度も来たことがな
く、住んだことがあるのは
九州・沖縄だけでした。知
らない土地、しかも気候や
方言が全然違う土地でやつ
ていくのか、少し不安を
覚えながら7月に赴任して
きて早3ヶ月がとうとして
います。来た当初は、(本
当に失礼な話ですが)排他
的な土地柄だったらしいこ
ういふことを考えていたこ
ともありましたが、それは
全くの杞憂で、涼しい土地
ですが人はとても暖かいな
あと感じることも多々あり
ます。

患者さんと病棟でお喋り
していると「先生、せっか
く釧路に来たんだからあそ
こには行った?」「あれは
食べた?」とガイドブック
より信頼できる釧路の魅力
を教えていただき、おもて
なしの気持ちをひしひしと
感じます。さらには「今年
の夏は異常に暑いけど、先
生は大丈夫?おうちはクー
ラーついてる?」などと逆
に体調の心配をしていただ
く始末です。余所から来た
人間だから...と壁を作って
しまったのは私の方だけの



2020年、熊本大学卒業。福岡県の健和会大手町病院で総合診療専門医の研修中。2023年7月から12月までの予定で、釧路協立病院で研修を行っています。



釧路グルメも
楽しみたい

実は美味しいものを食べ
ることと美味しいお酒を飲
むことがなにより趣味な
ので、これを読んでいらつ
しやる方で釧路のグルメ情
報をお持ちの方がいらした
ら、ぜひ私を見かけた際に
こそつと教えていただけれ
と幸いです。

よう、患者さんやご家族を始め地域の方々には本当に良くしていただいていて、12月末までの限られた期間ではありますが、恩返しをしたいという気持ちで日々診療しております。もともと「臓器のスペシャリスト」ではなく「患者さんの生活をまるごとお手伝いする」ような仕事したいという思いで総合診療科の門を叩きました。お手伝いするどころか患者さんから学ぶことが多く、まだまだ未熟ではありますが、学んだことをなるべくたくさん釧路の方々に還元したいと思っています。

健康レシピ 管理栄養士の 今月一品

第56回 トマトとん汁

(1人分) エネルギー 125kcal たんぱく質 10.3g 脂質 6.0g 塩分 1.3g 食物繊維 3.4g

●貝だくさんの食べるみそ汁です。たっぷり野菜を摂る事ができます。
●じゃがいもを入れないので糖質を抑える事ができます。
●お好みでトマトやにんにくの量を加減してみてください。

材料 5人分

豚もも肉スライス	200g
大根	200g
人参	100g
茄子	100g
長葱	30g
にんにく	5g
トマト	150g
こんにゃく	200g
味噌	40g
油	5g
水(またはだし汁)	600g

作り方(調理時間 30分)

- ①大根と人参は皮を剥きいちょう切りにし、茄子はへたを取り半月切りにします。トマトは湯剥きしてざく切りにします。にんにくは皮を剥きスライスします。長葱は小口切りにします。こんにゃくは一口大の大きさにちぎります。豚もも肉は3cm幅に切ります。
- ②鍋に油をひきにんにく、大根、人参を炒めます。うっすら火が通ってきたら豚肉を加えさらに炒めます。
- ③豚肉に少し火が通ったら水又はだし汁を加えて中火で煮ます。
- ④大根と人参が柔らかくなったら、茄子とこんにゃくを加えます。茄子に火が通ったら味噌を加えます。ひと煮立ちしたらトマトと長葱を加え、さっと火を通したら完成です。

リハビリ技士の ワンポイントアドバイス 第85回

健康づくり

変形性股関節症とは

変形性股関節症は股関節の軟骨が減少することによって関節に炎症が起き、痛みが生じる病気です。症状としては痛みや関節の動きの制限が生じます。股関節の病気は全国で400万人～500万人。40歳～50歳代の女性が多く、ほとんどが変形性股関節症と言われています。

正常 変形性股関節症

「股関節の周りを中心に脚の筋肉を鍛える」

運動を行う際の注意

この運動で痛みが増す時は速やかに中止してください。
※各1セット10～15回で、2～3セット行いましょう。

ももの筋肉(大腿四頭筋)は歩行の安定に重要な筋肉です。仰向けに寝て片膝を立てます。反対の膝を伸ばしたまま床から持ち上げます。5～10秒保持して下ろします。

おしりの筋肉(大殿筋)は関節を守る重要な筋肉です。仰向けに寝て両膝を立てます。お尻に力を入れて持ち上げます。5～10秒保持して下ろします。

おしりの横の筋肉(中殿筋)も関節を守る重要な筋肉です。横向きに寝て床側の膝をまげ、手で身体を支えます。上側の膝を伸ばしたまま持ち上げます。5～10秒保持して下ろします。

スクワットは脚全体の筋肉を鍛えることが出来ます。(不安な方はテーブルなどにつかまって行いましょう!) 両足を腰幅より少し広く立ち、つま先を外に向けます。膝が前に出ないように、腰を下ろします。5～6秒かけて下ろし、5～6秒かけて戻ります。

矢印: 体を動かす方向

日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック引用

いっぴく いっぽ ワンピース

LGBTQを学ぶ



会場の様子

桜ヶ岡支部医療懇談会

8月26日桜ヶ岡医院待合室で研修医の鳥井沙南医師が講師となり、「LGBTQとは」というテーマで医療懇談会が開かれ19人が参加しました。基本的な性のあり方や社会が取り組む課題などについて学びました。当日はLGBTQ当事者も

道東から4演題発表

北海道民医連友の会活動交流集会

9月2日、札幌で北海道民医連の友の会活動交流集会が開かれ、オンライン参加も含め、全道から230人の友の会員が参加しました。



活動報告をする福岡和子さん

をまとめた学習講演がありました。全体会の後は4つの分散会にわかれ、道東から鶴居支部の釜范尚さん、美原支部の福岡和子さん、ぬさまい支部の田中博修さん、鳥取支部の飯田尚志さんが現地で所属支部の活動を報告しました。

憲法9条まもれ

日米共同訓練23反対 道東集会

9月18日、釧路市栄町公園で、日米共同訓練に反対する道東集会が開かれ、約150人が集まりました。主催する釧根平和運動フォーラムや「米軍来るな！釧根連絡会」などの団体から発言があり、サイバー部隊やミサイル部隊も参加するなど、過去の訓練よりも大規模化しており、自衛隊

が前線でミサイル攻撃を行う訓練や離島奪還訓練など、来年まで毎月のように日米共同訓練が予定されていることが報告されました。参加者らは「私達がよって立つべきは憲法。力を合わせて戦争する国づくりを進める勢力を止めよう」とシュプレヒコールをあげました。



シュプレヒコールあげる参加者

❖10月友の会支部の行事予定

鳥取支部	秋のウォーキング	10/ 1(日)10:00	鳥取ドーム駐車場集合
鳥取支部	観楓会&温泉小旅行と医療懇談会	10/18(水) 9:00	鶴居村グリーンパークホテル
鳥取支部	友の会鳥取支部パークゴルフ大会納会	10/27(金)12:45	鳥取10号公園PG場

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄北支部	ふまねっと	10/19(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	10/ 2(月)・10/15(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	10/ 7(土)	14:00	第1土曜	駒場会館
		10/13(金)	14:00	第2金曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	10/ 5(水)・10/18(水)	18:00	第1・3水曜	生駒支部長宅
		10/ 5(木)・10/19(木)	13:30	第1・3木曜	
		10/ 6(金)・10/20(金)	13:30	第1・3金曜	
		10/ 7(土)・10/21(土)	13:30	第1・3土曜	
鳥取支部	百人一首の会	10/12(木)・10/26(木)	12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねっと	10/16(月)・10/24(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロン重頭(えがね)	10/ 9(月)・10/23(月)	10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねっと	10/ 2(月)・10/26(木)	13:00	第1月曜・第3木曜	大楽毛生活館
	太極拳	10/10(月)・10/23(月)	10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	10/18(水)	10:00	第3水曜	芦野会館
文苑支部	ルディックウォーキング	10/12(木)・10/26(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	10/15(日)	13:00	第3日曜	ことぶき団地集会所
美原支部	美原さんぼ会	10/18(水)	13:00	第3水曜	はんの木公園
ぬさまい支部	春採湖ウォーキング	10/14(土)	10:00	第2土曜	旧柏木小学校裏口集合
	パークゴルフ交流会	10/24(火)	10:00	第4火曜	緑ヶ岡パークゴルフ場
	ふまねっと	10/16(月)	14:00	第3月曜	富士見会館
桜ヶ岡支部	ふまねっと	10/24(火)・10/31(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	10/12(木)	10:00	第2木曜	武佐の森
興津支部	ふまねっと	10/10(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねっと	10/14(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねっと	10/13(金)・10/27(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	10/ 9(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
		10/25(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねっと	10/17(火)	10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねっと	10/ 4(水)・10/11(水)	13:00	毎週水曜	川上町会館
		10/18(水)・10/25(水)			
根室支部	健康サークル・イトピカA	10/14(土)・10/28(土)	9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サークル・イトピカB	10/14(土)・10/28(土)	14:00	第2・4土曜	

●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・いっ・VOICE

沖縄県 千葉裕子さん
矢白別平和盆踊り、懐かしいですね。若い頃は毎年バスを連ねて行ったものです。広場に穴を掘り、周りをむしりで囲ったトイレは怖かったですよ。徹夜でキャンプファイヤーを囲んで、語って歌って川瀬さんのお話を聞きました。矢白別演習場がなくなるまで続けてほしいです。

標津町 出口諒さん
人間が生きていく上で、地域でのつながりはとても大事ですね。



釧路市 高橋明子さん

釧路市 早坂敦子さん
健康保険証の廃止問題は、もつと早く議論されるべきだったと思います。高齢者など自力でマイナンバーカードを取得できない人がいる現実を置き去りにしていると感じます。



釧路市 平井洋子さん

釧路市 林伸子さん
釧路にしては蒸し暑い日が続く、例年になく扇風機を使いました。電気代が心配です。

札幌市 山田英子さん
友の会ヘルスチャレンジに挑戦中。毎日ラジオ体操頑張っています。

※掲載の方に図書カード贈呈。

おたのしみパズル

ヒント・・・お池にはまってる大変！

① ○○○ウ○
元素記号は「K」

② ○○○○○グ○
局長は近藤勇

③ ◎カ○○○
山田太郎が活躍する野球漫画

④ ○○○ラ
「土竜一何と読む？」

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。

【8月号の正解発表】

正解「ピアガーデン」

当選者(敬称略) 原多加子、滝澤敏雄、日笠康司、野呂春枝、河内則子、佐々木栄子、島都茂子、竹田彰一、木村晴治、藪本昇

応募81通 正解74通

※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。
E-mail: tomokai-news@dotokin-medwel.or.jp
FAX 0154-22-0275
道東勤医協本部パズル係
釧路市治水町3番5号
あて先 〒085-0055

