

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



オーラルフレイルを予防して 健康寿命を延ばそう

友の会標茶支部の医療懇談会で、元歯科医師で釧路協立病院内科の手塚拓馬医師が「お口の健康」をテーマに講演しました。内容を紹介します。



釧路協立病院内科
手塚 拓馬

健全な食生活は口から

「口から食べる」ということは、ヒトのライフステージの原点です。単なる栄養に留まらず、生きる活力の源であり、楽しみや団らんといった社会的活動と参加を織りなす営みです。高齢化や新しい生活様式、外出機会の減少から、特に高齢者の単身世帯では、孤食や調理困難による低栄養が懸念されます。今後は個々の高齢者の課題だけでなく、地域全体で健全な食生活を支える体制作り、歯科と医科の連携を含めた多職種協働が必要となるでしょう。

国と日本歯科医師会が推進した「8020運動（80歳以上で20本以上の歯）の達成率は51.6%（令和4年度歯科疾患実態調査）」と高水準になりました。また、誤嚥性肺炎や糖尿病など全身疾患と口腔ケアの重要性が証明され、単に歯を残す時代から口腔機能の保全と全身に目を向ける時代へとシフトしてきました。そこで生まれた概念が「オーラルフレイル」です。

フレイルとは、「加齢により心身が衰え健康と要介護状態の狭間にある『危うい』状態」です。具体的には、風邪をこじらせて肺炎になったり、転倒して骨折したり、入院すると環境の変化に適応できず不穏にな

ったりします。フレイルは、身体面（サルコペニア、ロコモティブシンドローム）、心理面（認知症、抑うつ）、社会面（独居、貧困、孤食）が互いに絡み合い、一度歯車が回り出すとドミノ倒しのように坂道を転げ落ちていきます。一方、早期に気づき対応できれば、負の連鎖を断ち切り再び健康状態へ近づけることができます。

オーラルフレイル あてはまるものありますか？

<input type="checkbox"/> むせる・食べこぼす	<input type="checkbox"/> 食欲がない 少ししか食べられない	<input type="checkbox"/> 柔らかいものばかり 食べる
<input type="checkbox"/> 滑舌が悪い 舌が回らない	<input type="checkbox"/> お口が乾く ニオイが気になる	<input type="checkbox"/> 自分の歯が少ない あごの力が弱い



手塚医師と一緒に体を動かす標茶支部のみなさん

口の健康状態知って 体操など対策を

オーラルフレイルは、オーラル（口の）フレイルです。加齢や認知症、生活環境の変化から口の管理がほったらかしになると、口周りの「ささいな衰え」（歯の本数が減った、滑舌が悪くなった、噛めない食品が増えた、むせるようになったなど）が生じ、そのまま放置すると口腔機能や心身の機能低下につながります。

ある調査によると、オーラルフレイルの人はそうでない人と比較して、要介護認定、死亡の発生リスクが4年間で2倍以上と言われています。

オーラルフレイルの予防には、まず自分のお口の健康状態を知ることが重要です。歯科医院を受診しましょう。次に、口周りのささいな衰えを見逃さないようにしましょう。セルフチェック表をやってみてください。

オーラルフレイルのセルフチェック表

質問事項	はい	いいえ
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
<input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがある	2	
<input type="checkbox"/> 義歯を入れている※	2	
<input type="checkbox"/> 口の乾きが気になる	1	
<input type="checkbox"/> 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
<input type="checkbox"/> さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
<input type="checkbox"/> 1日に2回以上、歯を磨く		1
<input type="checkbox"/> 1年に1回以上、歯医者に行く		1

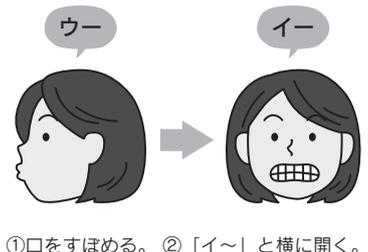
※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が4点以上で危険性が高い!!

- 0~2点 オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点 オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

(唇を中心とした) 口の体操



①口をすぼめる。②「イー」と横に開く。

(唇と) ほほの体操



ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)

舌の体操 (舌圧訓練)

- 舌を左のほほの内側に強く押しつける。
- 自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
- それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
- 右のほほでも同じこと繰り返す。



舌先と指先を10回押しつけ合う

最後に、家庭でもできるお口の体操を紹介します。

日本歯科医師会のホームページでリーフレットや動画の閲覧が可能ですので参考にしてください。

燃料代・物価高騰で厳しい冬

北海道民医連 冬季高齢者生活実態調査

道東勤医協が加盟する北海道民医連では毎年冬季に、高齢者の生活実態調査を行っています。今年度の調査では、灯油代や電気料金など光熱費のほか、諸物価の高騰で食費の負担が増えている実態が浮き彫りになりました。桜ヶ岡医院居宅介護支援事業部で所長を務める、ケアマネジャーの佐藤亜希子さんが2軒のお宅を訪れました。

節電、厚着でしのぐ 高齢者の暮らし知って

1月12日、釧路市内の共同住宅でひとり暮らしをするAさん（75歳）宅を訪れると、節電のため、室内の照明は消灯したまま。居間はほんのり暖かいものの、暖房機器は居間にある煙突式ストーブ1台のみのため、廊下や寝室はひんやりとしていました。Aさんは部屋の中でも厚着ですごしています。ストーブを一日中つけているため、設定温度を低くしているため、灯油代は月に1万3千〜5千円ほどかかります。また、Aさん宅のホームタンクは90ℓ。灯油の配達をしてくれるのは100ℓ以上の業者



訪問の様子。お話や身だしなみ、室内の様子から困りごとに気づくことも。

灯油・電気代で月2万

何とかやりくり

Bさん（82歳）は、電気代や食費の高騰に悩まされています。ひとり暮らしをする共同住宅は、建物が古く、水道管が凍結するのを防ぐため、給湯器は一日中つけっぱなしにせざるをえません。そのため、電気代がかさみます。週3回デイサービスに通っており、ずっと家の中ですごしているわけではありません。それでも灯油代と電気代を合わせるとひと月で2万円ほどかかり、大きな負担になっ

灯油代補助に 背を向ける釧路市

釧路社会保障推進協議会とのちとくらしを守る釧路市民会議は昨年11月、釧

路市に対して、低所得世帯などを対象にした「ぬくもり助成金」の再開と拡充を訴える要望書を提出。釧路市からは「国の対策を注視し対応を考える」と回答がありました。その後、政府の補正予算が決まり、低所得者向けの「燃料油価格変動緩和措置」が臨時交付金の推奨項目の一つにあげられました。しかし、市は水道基本料の2か月免除などを決めたものの、暖房費の補助には背を向けました。

友の会と職員が 地域に出て食料配布 ひまわりフレンドパントリー



サンタの衣装で食料を渡す友の会と職員

12月16日、ケアコートひまわりグループの職員と友の会鉄北支部が食料と日用品の配布企画「ひまわりフレンドパントリー」を開催しました。

職員と友の会が物資配布

ひまわりフレンドパントリーは、ケアコートひまわりを会場にして開催してきましたが、3回目の開催は川北町と松浦町の公営住宅前を会場に選び、50人分の支援物資を配布しました。

当日は職員20人と鉄北支部から7人が参加し、設営や物資の配布、来場者への声掛けなどを一緒に行いました。食料を受け取った人は「こんなに貰っていいの？助かるわ。ご近所さんにもいいかい？」と喜んでいました。

必要な人に届く支援

過去2回の開催では開始前から配布を待つ人もいました。地域に支援を必要とする人がいることが確認できましたが、職員から「支援が必要なのに会場まで来ることができない人もいます」という感想が出されていました。

そのため職員と鉄北支部で意見交換し、今回は事業所ではなく地域に出て開催することになりました。参加した片山節子さんは「誰もが困っている世の中で、若い職員たちが自分たちよりも大変な人がいるはずだと気づいたことが素晴らしい。優しい取り組みを実行する人がいて、喜んで受け取る人がいる。地域に繋がりが生まれた。人間は孤独でなければ生きていける」と話します。村川貴洋介護福祉士は「この企画は民医連の活動そのもの。地域の反応も良く職員も元気をもらった。今後も定期的な活動としたい」と意欲を見せました。

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

医療・介護・くらしの相談会

くらしに関する困りごとをお聞かせください
日時/2月28日(水)13時30分〜15時00分
場所/協立病院1階 相談室

主催/釧路生活と健康を守る会・釧路協立病院
問合せ/釧路協立病院・望月
TEL0154-24-6811(協立病院代表番号)

子ども・市民虐殺やめ、今すぐ停戦を パレスチナ問題と命を守るために私達ができること

12月16日、釧路革新懇話会の例会が開かれ、パレスチナで医療支援活動が続ける勤医協札幌病院の猫塚義夫医師が講演しました。内容を要約して紹介します。



北海道パレスチナ医療奉仕団
団長・医師
猫塚 義夫

逃げ場のない市民

封鎖されているガザ地区は狭く、南北で約40kmの土地に230万人が押し込められています。そこへ爆撃が繰り返され、すでに2万人以上の死者、その内子どもは8千人、さらに死者の3倍から5倍の負傷者。行方不明者も約8千人といわれています。

私は整形外科で、現地で担当する治療は、手足がちぎれる、脊髄損傷などの怪我、そして銃創です。不潔な銃弾が体に入ると感染が起きて四肢の切断をせざるを得ない場合が多いです。攻撃でガザに20ある病院はほとんど機能を失っています。

希望のない社会

ガザはイスラエルによる16年間の封鎖で産業がほぼなくなり、働く場所もなく貧困にあえいでいます。若者は60〜70%が失業しています。賃金も低く、若い医者たちは自分の知識、技

イスラエル兵による市民への人権侵害が日常という世界しか知らないのです。経済も文化も破壊され、ガザの人たちは身体的には生きていくけれども、希望もない、展望もない、未来もない状態、社会全体がうつ状態、生きながらにして殺されているのです。

政権に抗う人も

ガザにはパレスチナ自治政府など様々な勢力があり、公然とハマスを批判する人もいます。すべての住民がハマスを支持しているわけではありませんが、ハマスは治安部門と軍事部門、福祉部門に分かれガザ社会に入り込んでいます。軍事部門の兵士は約2万5千人ですが、強大なイスラエルの軍事力と比較にならないのは明らかです。ユダヤ人もすべてがイスラエルの現政権を支持して

私達に何ができるか

民主主義は人権を守るもの、パレスチナを傍観して民主主義とはいえないと思います。まず歴史の経過を知ることです。16年間の封鎖で風船のように膨れ上がった不満がハマスの越境攻撃につながっています。正確な事実を知り、そして広めること、市民一人ひとりの声を集め世論を作ることが大事です。世界の世論がアメリカや日本の態度にも影響し、変化させたと思います。

生きていくけれども、希望もない、展望もない、未来もない状態、社会全体がうつ状態、生きながらにして殺されているのです。政権に抗う人もいます。ガザにはパレスチナ自治政府など様々な勢力があり、公然とハマスを批判する人もいます。すべての住民がハマスを支持しているわけではありませんが、ハマスは治安部門と軍事部門、福祉部門に分かれガザ社会に入り込んでいます。軍事部門の兵士は約2万5千人ですが、強大なイスラエルの軍事力と比較にならないのは明らかです。ユダヤ人もすべてがイスラエルの現政権を支持して

健康づくり

リハビリ技士のワンポイントアドバイス

第88回

「膝が抜けそうになる」3

今回は前回触れた、ふくらはぎの筋肉の鍛え方についてお話します。

その前に、筋肉の鍛え方について2つ知っていただきたいことがあります。

①筋肉は鍛える時に動かした範囲で最も強くなりますので、台などに乗り踵を少し落とした位置からしっかりと踵を上げていきます。



①壁等に手をつけて踵を少し落とした状態から



②踵を最後までしっかりと上げます。

②筋肉を鍛える時の最も望ましい負荷量です。12〜20回程で疲れてしまう負荷量の運動を、30秒から1分ほどの休憩を入れて3セット行うのが効果的だと言われています。

最初は少ない回数でも良いので、両脚一緒から始めましょう。両脚一緒に20回やっても疲れなくなってきたら、今度は片脚だけで行いましょう。

健康レシピ

管理栄養士の 今月一品

からだ温まる「スンドゥブ風根菜スープ」

(1人分) エネルギー 164kcal たんぱく質 13.1g 脂質 8.6g 塩分 3.4g 食物繊維 2.3g



寒い冬の時期、体を温める根菜や生姜、香辛料を使って温かいスープは如何でしょうか？野菜・タンパク質を自由に加えられるので、これ1品でバランスもOKです。

作り方(調理時間 10分)

- ①白菜、ニラは食べやすい大きさに切る。ゴボウはささがきにし、絹豆腐は2〜3cm角のさいの目に切る。生姜は皮をむいてすりおろす。
- ②鍋にごま油を入れ、ひき肉を炒める。だし汁、キムチの素を加えゴボウを煮る。ゴボウに火が通ったら、白菜、豆腐、あさりを加える。
- ③具材に火が通ったら、生姜を加え、ニラを入れ火を止める。他の野菜や卵を入れても美味しく召し上がれます。
- ④器に盛り付けて出来上がり。

材料 2人前

- 豚肉ひき肉 40g
- あさり水煮缶 30g
- 絹ごし豆腐 150g
- ごぼう 30g
- 白菜 30g
- ニラ 15g
- 生姜 少々
- キムチ鍋の素 70ml
- かつおだし汁 300ml
- ごま油 少々

3年ぶりの元日募金

2024年の元日に釧路市鳥取神社前で、核兵器廃絶署名への協力と被爆者連帯の募金を訴えました。元日の恒例行事であるこの取り組みは、新型コロナウイルス感染症の影響で3年ぶりの実施となりました。

晴天に恵まれ、初詣に訪れた多くの皆さんから、9、



383円の心温まる募金が寄せられました。

参加した職員の重康有美さんより、「ビキニ水爆被災70年の今年、草の根の運動をさらにひろげ、日本政府に核兵器禁止条約を批准させる年になりたい」と新年の抱負を聞くことができました。

会食とポツチャで親睦深める

鶴居支部いつでも元気交流会

1月13日、茂雪裡コミュニティセンターでいつでも元気交流会を開催し、役員や職員9人が集まりました。まずは豪華な料理を囲んで懇談。寮を作った、海外からの実習生を受け入れている地元の酪農家の様子などが話されたほか、地震の被害が大きい能登半島地域の人々を心配する声などが聞かれました。

初挑戦のポツチャでは、3チームに分かれて2回ずつ対戦。思わぬ方向に曲がったり、転がりすぎたりするボールに、一投ごとに歓声やため息が漏れました。

2月17日には吉岡猛医師を講師に医療懇談会を開くなど、健康づくりの取り組みを積極的に進めています。



待望の新年会



1月13日、ぬさまい支部が富士見会館で新年会を開き、子どもを含めた19人が参加しました。

能登半島地震の犠牲者への黙祷の後、支部長の佐々木祐一郎さんは乾杯で「久しぶりの新年会ですが、皆さん集まってくれてよかったです。新しい活動のアイデアを出し合って支部の発展につなげましょう」とあい

ぬさまい支部

さつしました。

宴会では持ち寄った自慢の飯寿司や五目ごはん、漬物などが振る舞われ喜ばれていました。

懇談後は参加者が一人ずつ近況報告をし、最後はビンゴゲームで盛り上がり、楽しい時間を過ごしました。

声・こぼれ・VOICE

釧路市 大庭喜代子さん
美原デイサービスセンターのスイカすこいですねイチゴも楽しみます。以前はすこやか健康サークルに通っていましたが、活動がなくなつて残念。支部の温泉レクなどに参加しています。

釧路市 木下夕美子さん
友の会には地域に密着した集まりがたくさんあり、高齢者にとっては参加しやすいです。

友の会9条ネット交流会
「2024年を戦争・軍拡の年にしないために
～現在の世界と日本を歴史的に検証する～」
講師 北海道教育大学釧路校 准教授 山本研二さん
日時 2月15日(木)
会場 道東勤医協会館

❖2月友の会支部の行事予定

鶴居支部	医療懇談会「整形なんでも相談会」	2/17(土)14:00	下幌呂コミュニティセンター
------	------------------	--------------	---------------

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄北支部	ふまねつと	2/15(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	2/ 5(月)・2/18(日)	13:30	第1月曜・第3日曜	愛国会館
たんぼほ支部	ふまねつと	2/ 3(土)	14:00	第1土曜	駒場会館
		2/ 9(金)	14:00	第2金曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	2/ 1(木)・2/15(木)	13:30	第1・3木曜	生駒支部長宅
		2/ 3(土)・2/17(土)	13:30	第1・3土曜	
		2/ 5(月)・2/19(月)	13:30	第1・3月曜	
		2/ 7(水)・2/21(水)	18:00	第1・3水曜	
鳥取支部	百人一首の会	2/ 8(木)・2/22(木)	12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねつと	2/19(月)・2/27(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
大楽毛支部	ふまねつと	健康サロンの顔(仮)	2/12(月)・2/26(月)	10:00	第2・4月曜
		太極拳	2/ 5(月)・2/19(月)	13:00	第1・3月曜
大楽毛支部	ふまねつと	太極拳	2/13(火)・2/26(月)	10:00	第2火曜・第4月曜
		太極拳	2/13(火)・2/26(月)	10:00	第2火曜・第4月曜
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	2/21(水)	10:00	第3水曜	芦野会館
桜ヶ岡支部	ふまねつと	2/27(火)	10:00	第4・5火曜	桜ヶ岡中央会館
興津支部	ふまねつと	2/13(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねつと	2/10(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねつと	2/ 9(金)・2/23(金・祝)	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	2/12(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
		2/28(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	2/20(火)	10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	2/ 7(水)・2/14(水) 2/21(水)・2/28(水)	13:00	毎週水曜	川上町会館
根室支部	健康サロンの顔(仮)	2/10(土)・2/24(土)	9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
		2/10(土)・2/24(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。



釧路市 佐藤恵子さん



釧路市 高橋明子さん

※掲載の方に図書カード贈呈。

釧路市 内田ミツ子さん
地域のために「ひまわりフレンドパントリー」などの取り組みをされていることに感謝します。子ども食堂のボランティアをしていますが、体が続く限り頑張ります！

根室市 大塚七郎さん
今年のモットーは、「いつも元気で明るい笑顔、百歳目指してまっしぐら」です。

陸別町 早田みどりさん
毎年お正月号に掲載されている間違い探しを、子どもが楽しみにしています。

おたのしみパズル

ヒント：1日損？得？

①○○○

②○○○○

③○○○○○

④○○○○○○

⑤○○○○○○○

⑥○○○○○○○○

⑦○○○○○○○○○

⑧○○○○○○○○○○

⑨○○○○○○○○○○○

⑩○○○○○○○○○○○○

⑪○○○○○○○○○○○○○

⑫○○○○○○○○○○○○○○

⑬○○○○○○○○○○○○○○○

⑭○○○○○○○○○○○○○○○

⑮○○○○○○○○○○○○○○○○

⑯○○○○○○○○○○○○○○○○○

⑰○○○○○○○○○○○○○○○○○

⑱○○○○○○○○○○○○○○○○○

⑲○○○○○○○○○○○○○○○○○

⑳○○○○○○○○○○○○○○○○○

㉑○○○○○○○○○○○○○○○○○

㉒○○○○○○○○○○○○○○○○○

㉓○○○○○○○○○○○○○○○○○

㉔○○○○○○○○○○○○○○○○○

㉕○○○○○○○○○○○○○○○○○

㉖○○○○○○○○○○○○○○○○○

㉗○○○○○○○○○○○○○○○○○

㉘○○○○○○○○○○○○○○○○○

㉙○○○○○○○○○○○○○○○○○

㉚○○○○○○○○○○○○○○○○○

㉛○○○○○○○○○○○○○○○○○

㉜○○○○○○○○○○○○○○○○○

㉝○○○○○○○○○○○○○○○○○

㉞○○○○○○○○○○○○○○○○○

㉟○○○○○○○○○○○○○○○○○

㊱○○○○○○○○○○○○○○○○○

㊲○○○○○○○○○○○○○○○○○

㊳○○○○○○○○○○○○○○○○○

㊴○○○○○○○○○○○○○○○○○

㊵○○○○○○○○○○○○○○○○○

㊶○○○○○○○○○○○○○○○○○

㊷○○○○○○○○○○○○○○○○○

㊸○○○○○○○○○○○○○○○○○

㊹○○○○○○○○○○○○○○○○○

締切り 3月10日。発表は2024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: tomokai-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お寄せください。

12月号の正解発表
正解「もちつき」
当選者(敬称略)の場律子、西村寿美子、池之谷フジ子、木村桂子、松谷明子、花井孝子、森かずえ、松橋清子、五十嵐陽子、柴田秀吉 応募96通 正解88通

