

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

『いつでも元気』交流会
釧路とその後の石川啄木
講師 釧路啄木会事務局長（友の会釧路町支部幹事）
山手 敏夫さん

日時
3月15日(金)
13:30～15:00
場所
道東勤医協会館2階
※Zoomでも視聴できます。
主催
道東勤医協友の会連合会
いつでも元気販売所

住み慣れた自宅で暮らすお手伝い

～看護小規模多機能型居宅介護事業所すこやか～

看護小規模多機能型居宅介護事業所すこやか(通称・看多機すこやか)は、2018年に釧路協立病院4階にオープンしました。退院後の在宅生活への移行や看取り期の支援、家族の介護負担軽減への対応など、利用者さんや家族の状況、要望に応じて、医療行為も含めたサービスを提供し、住み慣れた自宅で暮らせるようお手伝いする介護保険事業所です。

看護師の訪問も可能 医療と介護を一体的に支援

通常のデイサービスや施設への入所と異なり、利用料は一ヶ月ごとの定額制です。利用者さんの要望に合わせて柔軟にサービスを利用できるため、費用が膨らみすぎず安心です。

また、家族の就労状況に合わせて通所や送迎の時間もご相談いただけます。介護にあたる家族が急用で不在になるなど、必要なときには宿泊も利用できます。従来の小規模多機能型の介護事業所と異なり、看護師がご自宅へ訪問できるため、インスリン注射や点滴などの医療的な対応を必要とする方も安心してご利用いただけます。

利用にあたっては、ケアマネジャーが一人ひとりの生活パターンや家族の状況などを把握し計画を立てます。通所を基本とし、自宅へ訪問しての介護や生活支援、体調が悪い場合には宿泊で様子を見るなど臨機応変に対応が可能です。利用者さんの必要に応じて、①通所介護②訪問看護③訪問介護④宿泊の4つのサービスを複合的に組み合わせながら在宅生活を支援します。

食事とれるまで回復したAさん 通所と泊まり組み合わせて利用

80歳のAさんは、昨年の夏に尿路感染症などで他院に入院。一度退院しましたが、腸閉塞の疑いで再度入院しました。治療後は、認知機能の低下により口から食事をとることに抵抗が強く、点滴処置となり退院しました。

退院後は娘さんがしばらく介護休暇をとり、他の事業所を利用していましたが、職場復帰にあたり施設の入居も検討していましたが、

自宅で介護したいという思いが強く、看多機すこやかへ相談。勤務シフトに合わせて、通いと泊まりを軸に、訪問診療と連携する形で利用することにしました。通いから泊まりまで同じスタッフが対応していることも娘さんとAさんの安心につながりました。

もともと食事にこだわりが強かったAさん。当初は用意された食事に手をつけず、水分の摂取もできずに毎日の点滴が必要でした。最初は家族がプリンや果物などを差し入れ、少しずつ摂取できるようになりました。

ひと月経つと、ミニクリームパンやゆでたまご、乳酸菌飲料の小さな容器を使



見学も歓迎 ぜひ相談を

看護小規模多機能型
居宅介護事業所すこやか
所長 川本 一也

介護福祉士

看多機ではスタッフの日々楽しいレクリエーションを企画しています。夏祭り、クリスマス会、節分等の行事のほかにも、利用者さんの要望で、誕生日に六花亭へケーキを食べに行ったり、東家から出前をとって蕎麦を食べたり、利用者さんの笑顔が私たちの原動力です。

また、家族のレスパイト目的(介護負担の軽減)での短期利用も可能です。例

利用料金例

要介護2の場合

- 【利用例】
- 介護保険自己負担額1割
 - 認知症
 - 特別な医療処置を必要としない
 - サービス利用状況
 - ・通い：3回/週(12回/月)
 - ・泊まり：4日/月
 - ・訪問(看護・介護)：10回/月約3.8万円程度

要介護5の場合

- 【利用例】
- 介護保険自己負担額1割
 - 認知症
 - 特別な医療処置を必要とする
 - サービス利用状況
 - ・通い：2回/週(9回/月)
 - ・泊まり：8日/月
 - ・訪問(看護・介護)：14回/月約6.5万円程度

要介護度別の基本サービス費に、通い・泊まり利用時の食事代(一食350円～)、泊まり利用時の宿泊費(一泊2,000円)、その他の雑費(おむつ、歯ブラシなど施設の備品を使った場合)、事業所の体制に対する加算を加えた金額です。

※上記の金額はあくまで目安です。
※事業所の所在地や体制、ご利用者の状態や介護保険自己負担額により変動があります。
※福祉用具の費用は別途かかります。

高齢者は低栄養に注意を

ぬさまい支部 医療懇談会



たくさん出された質問に丁寧に答える黒川医師

1月20日、友の会ぬさまい支部の医療懇談会「黒川先生に何でも聞いてみよう」には21人が参加。釧路協立病院院長の黒川聰則医師が、「高齢者の食事で気をつけること」と題して冒頭に小講演しました。

高齢者の身体の特徴

最初に高齢者の身体の特徴と食事への影響を5つ紹介します。

- ①口が渇く
唾液が少なくなり、誤嚥（ごえん）につながります。
- ②咬む力、飲み込む力が弱くなる
歯が弱くなる、入れ歯になる、ゴックンする力が弱まると、誤嚥のリスクが高くなります。
- ③頻尿になる
夜間トイレに立つ回数も増えます。しかし、寝る前に水分を控えると、脱水になる危険があります。
- ④便秘になる
腸の動きが悪くなり薬の副作用もあって、便秘になりがちです。便秘は食欲低下につながります。
- ⑤食欲が低下する
食が細くなると、必要な栄養・エネルギーの不足が心配されます。

食事で気をつけたい5つのポイント

次に高齢者が食事で気をつけるべき5つの注意点を説明します。

- ①低栄養に注意
75才以上の22%、5人に1人は低栄養。協立病院に入院する高齢患者さんの大半は低栄養です。低栄養はフレイル（虚弱）の大きな要因です。
- ②誤嚥性肺炎に注意
高齢者の肺炎で最も多いのが誤嚥性肺炎です。口を大きく開けて声を出す、舌を上下左右に動かすなど、お口の体操をしましょう。口の中の雑菌を誤嚥しないよう、口腔内を清潔に保つて下さい。特に寝る前はしっかり歯磨きしましょう。
- ③食事の時の姿勢に注意
誤嚥を防ぐため、食事はイスに座って、両足を床に付け、あごを引いて食べるようにしましょう。
- ④不要な食事制限に注意
例えば、糖尿病はカロリー制限、腎臓病はタンパク質の制限が必要です。しかし、そうでなければ肉をたっぷり食べて下さい。不要な食事制限で低栄養にならないことが大切です。
- ⑤食べやすさに注意
飲み込む力が弱くなった場合は、とろみのついた料理など食べやすさを意識しましょう。食べ物を飲み込みやすくする「とろみ剤」も薬局などで売られています。

※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗
年齢ごとに目標とすべきBMIの範囲は？

年齢	目標とするBMI
18～49才	18.5～24.9
50～69才	20.0～24.9
70才以上	21.5～24.9

生活習慣病予防からフレイル予防へギアチェンジ！
年齢(才) ～50 55 60 65 70 75 80 85 90～

年齢別の課題	過栄養、メタボ 予防	過栄養、低栄養 個別対応	低栄養、フレイル 予防
目的	生活習慣病予防		フレイル・サルコペニア予防
栄養の考え方	エネルギー制限 塩分・脂肪制限	ギア チェンジ	適切なエネルギー 高タンパク・高ビタミンD

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/3月27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

能登半島地震支援のための 義援募金にご協力を

道東勤医協本部または最寄りの病院・診療所までお持ちください。

【問い合わせ先】

道東勤医協法人事務局 0154-25-6479



横断幕に想いを込めて（道東勤医協本部・友の会連合会のみなさん）

被災地で医療・介護 支える仲間にも エール

能登半島
地震

能登半島地震の発生から2か月。被害を受けた輪島

市内の病院や診療所、介護施設では徐々に診療や介護

サービスが再開されていますが、支援にあたるスタッフも多くが被災し、避難先から通っている状況です。北海道民医連では1月中旬に、札幌の勤医協中央病院からJMAT（日本医師会災害医療チーム）へ医師や看護師、救急救命士など職員を派遣しました。また全日本民医連は、募金などの被災地支援を全国に呼びかけています。道東勤医協と道東勤医協友の会でも募金を呼びかけ、2月19日時点で337,230円集まっています。応援のメッセージを書き込んだ寄せ書きを、現地へ送りま

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

2月15日、道東勤医協会館で友の会9条ネット交流会が開かれ、北海道教育大学釧路校の山元研二准教授が講演しました。内容を紹介します。



山元 研二 氏

1964年 鹿児島県種子島出身
1987年 公立中学校社会科教師
2022年 北海道教育大学釧路校着任

終わらない戦争と基地化する南西諸島

去年、新しい戦前という言葉が流行りましたが状況は更に悪くなっていると感じます。ガザやウクライナの戦争は終りが見えません。心配なのはアメリカの大統領選挙の行方です。トランプ前大統領は「自分ならNATOは守らない、ロシアには好きにやれと言うつもりだ」と発言したと報道されています。いまアメリカが手を引くのは、イスラエルやロシアにとって好都合で危険です。

日本の周囲では「中国が危ない」と南西諸島に次々と自衛隊基地が作られ、あちこちで日米共同訓練が行われています。私の故郷の種子島でも基地建設が進んでいます。住民の反対運動は次第に切り崩されました。巨額の交付金や、自衛隊が来ることによる経済の活性化や雇用の安定を宣伝し、議会を説得するのです。寂れて人口が減っていく島の状況を見越したずるい手法で、沖縄や南西諸島が基地にされています。

しかし島民は、第二次世界大戦で日本防衛の捨て石とされたことを覚えています。基地ができたことで攻撃され、そして基地は内地に後退していききました。私の母は「島を守る気なんかない」が口癖でした。そういう戦争末期の状況はあまり語られていません。

言論の危機、学問の統制、言論への圧力が強まっています。今、新聞は購読部数が大きく減り危機的です。影響力が下がり自由な報道がしにくい、政府にこびているほうがまだマシかも知れないという雰囲気があると新聞社の人から聞いています。

もっと怖いのはテレビです。以前はテレビ局の政治的公平性は番組全体を見て判断するというのが放送法の解釈でしたが、総務大臣が「一つの番組のみでも、極端な場合は認められない」「停波もありえる」とまで発言しました。また首相補佐官が政府に批判的な番組を偏向番組と名指しするなどテレビ局へ圧力がかけています。

一方で差別発言を繰り返す国会議員が野放しにされています。酷い発現を繰り返すことで右派の本音を代弁し、世論喚起の役割を担っているのでしょうか。

学問の世界では、安保法制に反対した学者たちが日本学術会議の会員任命を拒否されました。学術会議は軍事研究を拒否しているため政府は日本の進んだ技術を軍事に転用し、優れた兵器を作って輸出する軍需産業を育てたいのです。これらはすべて「安倍路線」で、現在まで継承されているのです。

「希望」を組織する
中学教師時代に慰安婦問題を題材に、日本人にとって都合の悪いことを教えるべきかどうかを生徒に問う授業をしたところ、「自虐史観」「中学生には不適当」と政治的な圧力を受けました。結局処分はされませんでした。裁判で事実とされている内容だからです。

それから子どもたちに差別や戦争犯罪など、負の歴史を伝えていく方法について考えるようになりました。裁判の判決書を用いて、認定された事実について議論するということを研究しています。

リハビリ技士のワンポイントアドバイス

家事で腰を痛めないために

腰痛に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？厚生労働省の調査では、40歳以上の日本人のうち約2800万人に腰痛があるという結果が出ています。

ひどい腰痛の場合には医療機関を受診する事をおすすめしますが、軽い腰痛や腰痛が無い方の場合はいかに腰痛を予防するかという事が重要です。今回は、家事において腰痛を予防する方法の一部を紹介します。

ポイント：前かがみ、中腰姿勢は避ける。

①掃除機がけ

出来るだけ背筋を伸ばした姿勢で行いましょう。片足を前に出した姿勢で行うと、より腰への負担が減らせます。

②床から物を持ち上げる

立ったまま床に手を伸ばすと非常に腰への負担が大きくなってしまいます。必ず腰を落としてから持ち上げるようにしましょう。



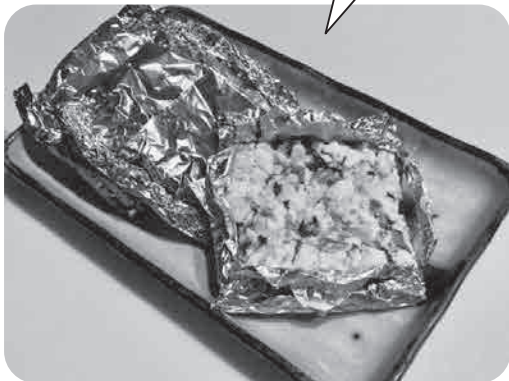
管理栄養士の 今月一品

白身魚の菜種蒸し

第61回 (1人分) エネルギー 240kcal たんぱく質 24.7g
脂質 14.5g 塩分 1.5g 食物繊維 1.0g



今回は「胃にやさしい食事」の紹介です。お腹をこわしてしまった時、お粥やうどんなどの炭水化物のほかに、たんぱく質や脂質も取り入れておきたいところです。そういう時は卵や白身魚、マヨネーズなどの食品が消化も良く最適です。いざという時の為、レパートリーのひとつにいかがでしょうか。



材料 2人前

白身魚(タラ)..... 200g
★酒..... 大さじ1
★塩..... 小さじ1/4
卵..... 2個
小松菜..... 100g
マヨネーズ..... 大さじ2
☆塩..... ひとつまみ
サラダ油..... 大さじ1
レモン汁..... 小さじ1

作り方(調理時間 40分)

- ①白身魚は骨と皮を除いて1～2cm程度の角切りにして、★で下味を付けておく。
- ②小松菜は熱湯で茹でて水気を絞り、1cm角に刻む。
卵は☆を加えて、柔らかい炒り卵にする。
- ③①②とマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ④③を薄く油を塗ったアルミホイルに平らに広げて包む。フライパンに1cm程水を入れて沸騰させたあと、包んだホイルを入れて蓋をして(蒸し器があれば蒸し器にのせて)10分間蒸し焼きにする。
- ⑤レモン汁を振りかけて完成。

いっぽういっぽう ワンピース

高齢者の病氣と認知症

1月31日、春採支部は「高齢化に伴う病氣と認知症について」の医療懇談会を開催。21人が参加し、協立病院副院長の山崎雅男先生の講演に学びました。

山崎先生は、介護が必要になる原因―認知症、脳卒中、衰弱、転倒・骨折、関節疾患について、それぞれ詳しく説明。認知症になら



「管理栄養士の今月の一品」いつも参考にしています。一品でバランスの良い食事がとれるので、小食の私にはありがたいです。

札幌市 大方京子さん

以前釧路に住み、勤医協でヘルパーをしていたので、懐かしく読ませていただいています。猫塚先生のお話しは、今起きている戦争を止めるために大事なことだと思います。

にぎやかなふまねつと

2月10日、定例の白樺支部のふまねつとには、会員と職員あわせて18人が集まりました。

サポーターからは「ちがうちがうー右足からだよー」と指導を受けても笑ってやり直す楽しい雰囲気です。ふまねつとのステップに懐かしい歌や手拍子が加わる



白樺支部

と、さらに会場はにぎやかに。水分補給のための休憩中もおしゃべりに花が咲き、にぎやかさが続きます。久しぶりに参加した小学生はステップ成功に拍手をもらい照れくさそうにいました。

ボッチャも毎月の楽しみに



2月15日、共栄ふれあいセンターで定例の「ふまねつと」を開催し、15人が集まりました。準備運動に続いて、前半の30分は「ふまねつと」。童謡に合わせたステップは、少し複雑で苦戦する方が続出。何度も挑戦し、上手くなると歓声があがりました。

後半はボッチャを実施。工藤正志さんが講師を務め、ルールの説明や投げ方のア

鉄北支部

ドバイスをしながら、2チームで対戦しました。初挑戦の参加者も徐々にコツをつかみ、「狙ったところにいくと嬉しい。ルールもわかりやすい」と好評でした。今後も当面「ふまねつと」の集まりでボッチャも行う予定で、参加者からは「毎月の楽しみが増えた」などの声が聞かれました。

❖3月友の会支部の行事予定

愛国支部	医療懇談会「整形何でも相談」	3/13(水)14:00	豊川会館
文苑支部	医療懇談会「健康ダンス」	3/14(木)10:00	文苑会館
友の会連合会	『いつでも元気』交流会 釧路とその後の石川啄木	3/15(金)13:30	道東勤医協会館2階

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄北支部	ふまねつと	3/21(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	3/ 4(月)・3/17(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	3/ 2(土)	14:00	第1土曜	駒場会館
		3/ 8(金)	14:00	第2金曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	3/ 6(水)・3/20(水・祝)	18:00	第1・3水曜	生駒支部長宅
		3/ 7(木)・3/21(木)	13:30	第1・3木曜	
		3/22(金)・3/29(金)	13:30	第1・3金曜	
鳥取支部	百人一首の会	3/14(木)・3/28(木)	12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねつと	3/18(月)・3/26(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロンの童謡(えがき)	3/11(月)・3/25(月)	10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	3/ 4(月)・3/18(月)	13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	3/11(月)・3/25(月)	10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	3/20(水)	10:00	第3水曜	芦野会館
ことぶき団地支部	サロンのことぶき団地	3/17(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	3/18(月)	14:00	第3月曜	富士見会館
桜ヶ岡支部	ふまねつと	3/26(火)	10:00	第4・5火曜	桜ヶ岡中央会館
興津支部	ふまねつと	3/12(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねつと	3/ 9(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねつと	3/ 8(金)・3/22(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	3/11(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
		3/27(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	3/19(火)	10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	3/ 6(水)・3/13(水)	13:00	毎週水曜	川上町会館
		3/20(水・祝)・3/27(水)			
根室支部	健康サークル・イトビカ	3/ 9(土)・3/23(土)	9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サークル・イトビカ	3/ 9(土)・3/23(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。

さくらいいきいきデイサービスセンターでは、送迎車の運転手さんを募集しています。

月～金の5日間 (8:20～10:20・15:20～17:00)

問い合わせは桜ヶ岡医院まで (0154-91-7111)

声・いえ・VOICE

釧路市 鈴木茂子さん

オーラルフレイルのチェック表をやってみました。4点以上で、あら大変。口の体操、ほほの体操、舌の体操を始めよう！



帯広市 山口京子さん

釧路市 及川芳子さん

「リハビリ技士のワンポイントアドバイス」每回楽しみにしています。家で実践しています。



釧路市 平井洋子さん

※平井さんは50回目の掲載です。いつも素敵な絵手紙をありがとうございます。

※掲載の方に図書カード贈呈。

おたのしみパズル

ヒント：次のステージへ
①○○○
「鱈」何と読む？
②ジ○○○ウ
床ずれ
③○○○○
○○○○
代表作は『ゼロの焦点』
『砂の器』

④○ン
元素記号はAg
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。

1月号の正解発表

正解「E」
当選者(敬称略) 立山春子、菊地修司、佐藤康司、阿部功、上田高弘、三浦勇、森井江美子、山崎良寿、地主定之、目谷道博



※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: tomonokai-news@dotokin-medwel.or.jp

道東勤医協本部パズル係

FAX 0154-22-0275

釧路市治水町3番5号

あて先 〒085-0055

締切り 4月10日。発表は2024年5月号の本欄で。