

# きらり看護

# 望む生き方に寄り添う あきらめない看護



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



医師・看護師・リハビリ技師など、それぞれの職種が情報を共有し意見を交換するカンファレンスの様子 (写真と本文は関係ありません)

道東勤医協は患者さんの望む生き方に寄り添い、より良い環境を実現するため患者さんと家族、医療チームが目標を共有することを大切にしています。釧路協立病院の2B病棟の事例を紹介します。

## 自宅に帰るために 口からの食事を断念

発熱と肺炎で入院したAさんは飲み込む力が弱まり、気道に食べ物などが入ってごえん性肺炎を繰り返して、安全に食事をとれない状態でした。肺炎は酸素投与が必要、痰は機械で吸引をする病態で、これ以上自宅で生活するのは難しいと思われました。入院当初は、退院後は施設へ入所する方向でしたが、Aさんは自宅に帰ることを強く希望していました。医療チームはAさんの希望と治療の目標、退院後の生活環境などについて多面的に話し合いを重ねた結果、在宅生活に戻るために肺炎の原因になる口からの食事をやめ、胃ろうで栄養をとることを提案しました。

## 目標に向かう家族を支える

Aさんは口から食べることを諦めてでも、家に帰ることを選びました。一方で家族が経管栄養の管理をすることに不安を感じていることを知った看護師は、胃ろうと栄養をつなぐ手順書を手作りし、何度も家族に病棟に来てもらい一緒に練習を繰り返して覚えてもらいました。

Aさんも「家に帰れるなら」と自ら胃ろうをつなぐことに挑戦。看護師と一緒に練習し、家族の手を借りずに行けるようになりまし

## チームでかたちにする想い



手塚 絹子  
道東勤医協看護部長

道東勤医協の看護部は、一人ひとりの思いに寄り添い、「あきらめない看護」を提供するという理念を掲げています。

Aさんの事例では、患者さんの想いを日々の忙しさで見過ごしてしまわないように、何度もカンファレンスを重ねました。医療チーム内で医師をはじめ様々な

職種が互いに意見を出し合い、施設ではなく自宅への退院という目標を共有し、治療の計画が立てられました。目標ができてからAさんは「帰れるのなら」とリハビリに意欲的に取り組むようになり、退院できるまで回復できました。入院から退院支援まで、関わる様々な職種がチームとなり、患者さんの考えや望む生き方を尊重し「どうしたら実現できるのか」と考え、かたちにできた事例だと思えます。

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

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

QRコード

## 奨学金制度のご案内

くわしくは釧路協立病院までお問い合わせください  
TEL 0154-24-6811

看護学生 貸与月額 奨学金の月額は選択制です  
①40,000円・②60,000円※返済免除の制度があります。

民医連 看護のページ

看護師をめざすあなたに役立つ  
情報・イベント・奨学金情報などが満載!

きらり看護

## 薬剤学生 貸与月額

1・2年生	40,000円	3・4年生	50,000円
5・6年生	60,000円	※返済免除の制度があります。	

返済免除の制度が魅力 お金以外のサポートも○  
道東に薬学部は無いので、進学すると一人暮らしになり生活費がかかります。私は返済免除の制度がある道東勤医協の奨学金と日本学生支援機構の奨学金を利用してやりくりしました。帰省時には協立病院の薬局など将来の職場でアルバイトできたり、先輩に国家試験の対策を質問できたりとサポートもありました。奨学生同士や職員先輩たちと交流があるので入職時の安心感もありおすすめですよ。

藤原大樹 薬剤師  
(2023年度入職)

## 緊急のお願い 薬剤師・薬学生を ご紹介ください

民医連道東ブロックでは、医療を通して安心して住み続けられる地域づくりを一緒に進める薬剤師・薬学生を募集しています。  
現在、患者さんに寄り添うチーム医療に不可欠な薬剤師が不足しています。病院・診療所・老健施設・調剤薬局など、薬剤師の活躍の場は多岐にわたるため、早急な確保が必要になっています。  
友の会のみなさんのまわりに、薬剤師や薬学生に関わる情報がありましたら、どうかご紹介ください。お待ちしております。

連絡先  
釧路協立病院 薬局  
0154-24-6811



# 介護職の処遇改善に 程遠い報酬改定

## さらなる人材不足招く

65歳以上の人口が29%を越え、日本は超高齢社会に突入しています。介護職は2040年には約69万人が不足すると言われており、介護サービスを安定的に提供する人材確保が急務となっています。

人材不足の背景には、職務内容に比べて賃金が低いなどの課題があり、介護職の処遇改善が社会問題化しています。

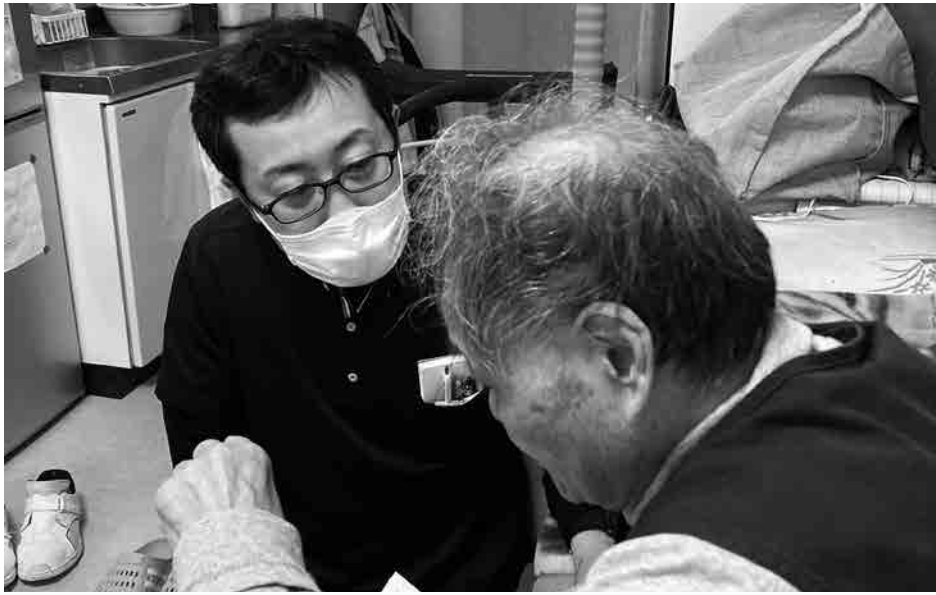
2024年度の改定では、現行の3つの処遇改善加算

今年度は三年に一度の介護報酬の改定が行われます。2024年度の改定では、介護報酬全体で1.59%引き上げられるものの、訪問介護の報酬は引き下げられます。

が統合されます。国は、1.59%の引き上げのうち、6割にあたる0.98%を処遇改善にあてることとし、人材不足が特に深刻な訪問介護については、「処遇改善に十分配慮して配分を行った」と主張しています。

しかし、本体部分で2.8%もの大きなマイナス改定が実施されており、処遇改善の引き上げを含めても、介護報酬全体としては引き下げになっています。

こうした状況に、日本ホームヘルパー協会が「私たちの誇りを傷つけ、さらなる人材不足を招くことは明らか」と述べているほか、多くの関係団体からも「暴挙」という抗議声明が出されています。介護従事者の給与を全産業並みに改善することは、喫緊の課題となっています。



利用者さんの居室で話を聞く様子

## 訪問介護の報酬引き下げに怒り



ヘルパーズステーションすこやか  
所長 白田 圭一 介護福祉士

今回の介護報酬改定をみて、「まさか、そんな」という驚きと怒りでいっぱいでした。国は、介護の人材不足問題は理解していると表明していたにもかかわらず、人手不足が最も深刻な訪問介護サービスの報酬を引き下げました。例えば、介護保険制度ができた2000年の介護報酬と比べて、1時間のサービスで単価が170円も下げられることになりました。これでは、国が介護の人材不足に真剣

に向き合っているとは思えません。多くのヘルパーズステーションで、人手不足で、サービスが断らざるを得ない状況が広がっています。サービスを担う職員は年々高齢化し減少しています。若い世代がやりがいと魅力をもって働ける訪問介護の仕組みが必要です。そのためにも、今回の訪問介護のマイナス改定を改め、訪問介護の介護報酬を引き上げる再改定を強く求めます。

# 米海兵隊 実弾射撃訓練に抗議

2月26日～3月5日 自衛隊矢臼別演習場



監視本部前で砲撃音に耳を澄ませる監視行動の参加者。左から2番目が吉田さん。

## 釧路協立病院

吉田 一貴 介護福祉士

2月26日、午前8時30分、電光掲示板に「実弾訓練」の表示が出ると、間もなく、りゅう弾砲の発射音と着弾音が次から次へ聞こえてきました。時おり地吹雪も混じる悪天候の中、平和とは真逆の光景が広がりました。

3月1日は、訓練開始から昼まで137発、午後からは夜間75発、期間中で最大規模にあたる300発の実弾演習が行われました。訓練期間中に釧路市内から矢臼別へ向かって車で走ると、目的が近づくと、激しく大きな破裂音が聞こえます。「こんな自然豊かな酪農地帯でなぜ？」そんな思いが募ります。現地の監視本部では、「どうとう時季に関係なく訓練をするようになった。世界情勢のせいだろうか？」「明らかに実戦に向けた打ち方に変わってきている」といったやり取りがありました。

ここ数年、監視行動のたびに感じるのは、演習場周辺は戦場さながらといった状況になっていることです。平和とは程遠い光景で、到底許せません。今後も、監視行動を通じて平和への声をあげたいと思います。

## 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

## 看護師募集

夜勤・交代勤務できる方

看護理念や待遇はHPをチェック！

看護ブログもあります



## 職員募集

薬剤師・理学療法士・作業療法士

保育士・訪問ヘルパー

問い合わせ 0154-25-6479 法人事務局 岸

## 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/4月24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

問い合わせ先/釧路協立病院・望月 TEL0154-24-6811(代表)

# 釧路とその後の石川啄木

## 第24回「いつでも元気」交流会

3月15日、第24回いつでも元気交流会が開かれ、釧路啄木会事務局長の山手敏夫さんが講演しました。内容を紹介します。



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

### 釧路時代までの啄木

石川啄木は岩手県浪速民村で育ちました。小学生時代は容姿端麗、成績優秀で神童と呼ばれました。

しかし、中学校では文学や恋愛にのめり込み成績を落とす、カンニング行為に及ぶも発覚し退学してしまいます。文学を志し上京、詩集を出版しますが父親の失職で実家が困窮したため、浪速民村にもどり代用教員として働き始めました。

啄木は東京で小説を書くことに専念するも評価されず苦悩し、困窮の中で自信を失いかけてながら、数多くの短歌を詠んでいます。啄木は詳細な日記を書き続けていて、照らし合わせると、短歌は率直な心情や、社会主義的な考えが表現されていることがわかります。高尚ではなく生活に即した作風は新しく短歌の既成概念を変えるものでした。

その後、地に足のついた暮らしを送ろうと朝日新聞の校正係として働き出した啄木は妻子と父母を呼び寄せますが、浪費もあり貧しい暮らしが続きます。そんななか、天皇の暗殺を計画したとして幸徳秋水ら無政府主義者、社会主義者が一斉に検挙、処刑された大逆事件に衝撃を受けた啄木は、国家主義、帝国主義は国民を不幸にするものと論

高待遇で招かれます。啄木が着任し、釧路新聞の紙面は刷新され充実しました。報道記事の質は高まり、文芸欄が作られ、啄木の短歌も掲載されました。しかし文壇への思いは収まらず、わずか76日で釧路を去り、再び上京したのです。

### 新しい世の中を夢見て

啄木は東京で小説を書くことに専念するも評価されず苦悩し、困窮の中で自信を失いかけてながら、数多くの短歌を詠んでいます。啄木は詳細な日記を書き続けていて、照らし合わせると、短歌は率直な心情や、社会主義的な考えが表現されていることがわかります。高尚ではなく生活に即した作風は新しく短歌の既成概念を変えるものでした。

懸念に働き続けながら並行して創作活動もする生活は体を蝕み、結核を患った啄木は上京して4年、26歳で亡くなります。天性の才能を信じ文学で身を立てようとした啄木は、挫折と貧困のなかで民衆により近い社会主義に傾倒していききました。短歌の世界で新しい世界を生み出した啄木が夢見た新しい世の中は、現在とどう違うのでしょうか。

新しい明日の来るのを信ずといふ自分の言葉に嘘はなければ――



会場は席が足りなくなるほど盛況でした。

## 健康づくり

### リハビリ技士のワンポイントアドバイス

第90回

#### 腰痛を防ぐ方法

前回に続き、家事において腰痛を予防する方法を紹介します。腰痛の不安がある方は試してみてください。

ポイント：前かがみ、中腰姿勢は避ける

【炊事】

①足を横に広げて立つ  
キッチンの高さが低い場合は足を横に広げて立つことで身体の位置が下がり、腰をかがめずに作業することができ腰痛の予防になります。



②片足を台にのせる  
両足を横に平行に揃えて身体をかがめると腰に痛みが出やすくなってしまいますが、台の上に片足をのせて台所仕事をすると腰痛の予防になります。台にのせる足は、時々左右交代してみてください。台の高さは10~20cmくらいで雑誌などを台に使っても大丈夫です。

③足を前後にずらして立つ  
足を前後にずらして立つことも腰痛が出にくくなります。疲れたら、前後に出す足を左右変えながらやってみてください。



## 健康レシピ

管理栄養士の 今月一品

第62回

### フライパン1つで作る キャベツとエビのスパゲティ

(1人分) エネルギー 479kcal たんぱく質 23.9g  
脂質 9.3g 塩分 2.9g 食物繊維 7.4g



- 水の量はフライパンの大きさや入れる具材などで多少変わってきます。スパゲティがしっかり浸る量を加えてみてください。
- 煮る時間は沸騰してからの時間ではなく、スパゲティを入れてフタをしてからの時間を計測して下さい。入る具材や水の量で時間は変わります。一度硬さを確認して加熱時間を調節して下さい。



#### 材料 2人前

- スパゲティ 200g
- むきエビ 100g
- キャベツ 200g
- ニンニク 1片
- オリーブオイル 大さじ1杯
- 顆粒コンソメ 5g
- 塩 小さじ1/2杯
- 粗挽き黒胡椒 少々

#### 作り方(調理時間 20分)

- ①キャベツは一口大、ニンニクはスライス、エビは背ワタを取ります
- ②フライパンにオリーブオイルを入れニンニクとエビを炒めます  
むきエビは火が通ったら一度取り出します
- ③続いてキャベツを入れ軽く炒めます  
その中に水600~700mlと半分折ったスパゲティを入れます  
スパゲティが水に浸るように軽く混ぜます  
(水が足りず浸らない場合は水を少し足して調節して下さい)
- ④顆粒コンソメと塩を加えます
- ⑤フタをしてスパゲティの茹で時間と同じ時間煮ます
- ⑥一度スパゲティの硬さを確認し硬い場合はもう少し煮て下さい
- ⑦丁度良い硬さになったらエビを戻し、粗挽き黒胡椒を振って完成です

# いっしょにぼんぼん

## 僅差の勝負に思わず熱く

### 鳥取支部

2月から活動を始めた「ボッチャ鳥取」。3月6日は、鶴風荘に24人が集まりました。くじ引きで4チームにわかれて、総当たりで対戦。僅差の白熱した勝負が続きました。初挑戦の参加者も競技をしながらルールを覚え、「単純だけど奥が深い。チームで作戦を立てるのも面白いね」など好評。「もつと上手く投げられるようになって次回に勝ちたい」との声もありました。幹事の工藤勝雄さんは「みんなで盛り上がる場を増やせて嬉しい。動くのはボールを投げるときくらい。まだやったことがない方は、まず一度体験してほしい」と話しました。



## 樋口医師から腰痛対策など聞く

### 愛国支部

3月13日、豊川会館で「整形なんでも相談会」を開催し26人が集まりました。協立すこやかクリニック院長の樋口和東医師が骨粗しょう症や腰痛、ロコモティブシンドロームなどについて話し、参加者からの質問にも答えました。「腰痛の85%は原因がはっきりしない非特異的腰痛です。脊椎や内臓の病気に

よるなど、危険な腰痛でない場合は、服薬やブロック注射が有効。腰痛体操やウォーキングで緩和されることもあります」などの話に、参加者からは「ウォーキングを再開したい」「注射が苦手な敬遠していたが、一度試してみたい」などの声がありました。

## 健康ダンス再開！

### 文苑支部

3月14日、文苑会館で健康ダンスの会が開かれ9人が参加しました。

コロナ禍で中断していた健康ダンスは4年ぶり。前回と同じステップを練習しますがなかなか思い出せません。「間違ったら笑えばいいの」と講師の今野武恵さんに励まされながら練習を重ねるうちに、だんだんなめらかに踊れるようになりました。意外と早いリズムの健康ダンスを踊り「ひと汗かいたね」「頭も体も使うね」と笑いあい、「またやりましょう」「それまで元気でいなくちゃね」と再会を約束しました。



## 声・こえ・VOICE

帯広市 岩間日出夫さん  
看多機すこやかの記事を読み、当事者に寄り添う素敵な施設だと思いました。

別海町 高橋美子さん  
「高齢者の低栄養に注意を」は、自分にあてはまることばかり。フレイルへの道をまっしぐらに進んでいる恐怖を感じました。食事を中心に生活習慣を見直し、少しでも明るい老後にしたいです。

川路市 小野寺ふみえさん  
黒川先生の講演の記事がわかりやすく、ざっくりばらんな雰囲気伝わってききました。

川路市 平裕昭さん  
支部の「武佐の森散策」の再開が待ち遠しいです。



平取町 服部肇さん



上富良野町 谷口君子さん

厚岸町 櫻井真紀子さん  
「リハビリ技術士のワンポイントアドバイス」を参考に、家や職場で実践しています。

## 4月 友の会支部の行事予定

興津支部	ランチ・カレーの会	9(火)11:15	晴海町内会館
たんぼほ支部	総会・医療懇談会	12(金)14:35	若草会館
標茶支部	総会	13(土)10:00	福祉センター
ひまわり支部	総会	19(金)18:00	生駒支部長宅
緑ヶ岡支部	緑ヶ岡支部再建総会・医療懇談会	20(土)14:00	サンライフ釧路 2階研修室
鳥取支部	総会・医療懇談会	26(金)13:10	鳥取北会館

## 4月 定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄北支部	ふまねっと	18(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	1(月)・21(日)	13:30	第1月曜・第3日曜	愛国会館	
たんぼほ支部	ふまねっと	12(金)・26(金)	14:35	第2・4金曜	若草会館	
ひまわり支部	陶芸教室	3(水)・17(水)	18:00	第1・3水曜	生駒支部長宅	
		4(木)・18(木)	13:30	第1・3木曜		
		5(金)・19(金)	13:30	第1・3金曜		
鳥取支部	ボッチャ鳥取百人一首の会	3(水)・24(水)	13:00	第1・4水曜	鶴風荘 (祝日は休止)	
		11(木)・25(木)	12:45	第2・4木曜		
		15(月)・23(火)	13:00	第3月曜・第4火曜		
大楽毛支部	ふまねっと太極拳	8(月)・22(月)	10:00	第2・4月曜	大楽毛生活館	
		1(月)・15(月)	13:00	第1・3月曜		
芦野支部	けんこう体操	17(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	11(木)・25(木)	13:30	第2・4木曜	文苑3丁目中央公園	
美原支部	美原さんぼ会	17(水)	13:00	第3水曜	はんの木公園	
ぬさまい支部	ふまねっと	春採湖ウォーキング	13(土)	10:00	第2土曜	旧柏木小学校裏口集合
		15(月)	14:00	第3月曜	緑風荘	
桜ヶ岡支部	ふまねっと	23(火)・30(火)	10:00	第4・5火曜	桜ヶ岡中央会館	
春採支部	ふまねっと	26(金)	13:30	第4金曜	望洋湖上会館	
興津支部	ふまねっと	ボッチャ&お茶の会	9(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
		23(火)	10:00	第4火曜	桜ヶ岡会館	
白樺支部	ふまねっと	13(土)	10:00	第2土曜	阿寒町公民館	
阿寒支部	ふまねっと	12(金)・26(金)	13:30	第2・4金曜	別保日の出会館	
釧路町支部	ふまねっと例会	8(月)	10:30	第2月曜	北見団地地区会館	
		24(水)	13:30	第4水曜	開発センター	
標茶支部	ふまねっと	16(火)	10:00	第3火曜	川上町会館	
別海支部	ふまねっと	3(水)・10(水)	9:30	毎週水曜	ねむろ医院	
		17(水)・24(水)	13:00			
根室支部	ふまねっとストレッチ	A 13(土)・27(土)	9:30	第2・4土曜	ねむろ医院	
		B 13(土)・27(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。

## おたのしみパズル

ヒント：気持ちも引き締めて締切り 5月10日。発表は2024年6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

- ① ○○○○○○イ
- ② ○チ○○
- ③ ○リ○○オ
- ④ ○○○ス○

代表作は『風立ちぬ』  
「国連教育科学文化機関」の略称

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。

※掲載の方に図書カード贈呈。  
【2月号の正解発表】  
正解「ウルドシ」  
当選者(敬称略)砂金郁子、佐藤ヨネ、星川政光、飯田久美子、西村照子、河合孝芳、山口則子、戸村美弥、坂田寿美江、畑中博史  
応募83通 正解78通

