

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

フレイル予防 ねむろ医院 鈴木英雄院長 橋本真弓看護長 が講演 運動と栄養のおはなし



参加者とクイズでやり取りする鈴木英雄医師

3月19日、ねむろ医院の待合室で医療懇談会が開かれました。鈴木英雄院長と橋本真弓看護長が講師となり、フレイル（虚弱）の予防に必要な習慣や食事について会員と職員が学びました。友の会ニュース編集部が取材した内容を紹介します。

フレイルを予防する習慣は

108歳の現役の理容師としてギネス世界記録に認定された栃木県の日本人女性をご存知でしょうか？彼女は、3つの朝の習慣を実践しています。植物繊維をしっかり摂る食事、自分なりの体操（バーを掴んでの足上げ運動など）、そして緑茶を飲むことです。この3つの習慣が、健康長寿の秘訣かもしれませんね。フレイルとは、加齢と

毎日のタンパク質摂取とバランスの取れた食生活を

食生活はフレイル予防の重要な要素です。低栄養を防ぎ、健康を維持するためには、バランスの取れた食事を基本とし、活動的な生活と社会的な交流を心がけることが大切です。

食事は、筋肉を作るための重要な材料となるタンパク質を豊富に含む肉や魚

を3食のうち2回は食べるようにしましょう。

美味しく食事をするためには、歯だけでなく、舌やお口の周りの筋肉がしっかりと動くことが大切です。これらの筋肉が衰えると、食べ物をうまく噛んだり飲み込んだりすることが難しくなります。日頃からおし

やべりをするなど、口周りの筋肉を意識して動かすようにしましょう。

また、飲み込む機能が低下すると、些細なことでもむせやすくなります。自分の睡でむせることもありますので喉周りの筋肉を鍛えることも重要です。

- ゆっくり座る：**
イスに座るときは、ゆっくりとお尻を下ろし、可能であれば90度に近い角度で一旦停止してから座るように心がけましょう。
- ももを高く上げて歩く：**
意識して太ももを高く上げるように歩きましょう。
- 大腿で歩く：**
できる範囲で、普段の歩幅よりも少し大きく歩くようにしましょう。
- 深呼吸をする：**
鼻から息を吸い込み、口からゆっくりと長く吐き出すロングブレスを、お腹を引っ込めることを意識しながら行いましょう。
- 足のグー・パー運動：**
座ったままでもできる足の指のグー・パー運動で、足の指の握力を鍛えましょう。

日常生活に取り入れたい5つの運動

フレイル予防のためには、日常生活の中で意識できる簡単な運動習慣を取り入れることが重要です。

活動量が減ると体の筋肉の約7割を占める足腰から衰えます。また、栄養や運動に気を付けていても、社会的な孤立は心身の健康を

損ない、様々な機能低下を引き起こします。

国立長寿医療研究センターによると、長生きする人の社会的な特徴として、男性よりも女性が多く、外出する習慣があること、そして外交的な性格であることが挙げられました。フレイルを予防し、健康寿命を延ばすためには、栄養、運動、そして社会参加の3つが重要です。

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

をご利用できます

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)2416811

バランスよく栄養摂取を

食物繊維が豊富なもち麦もフレイル予防に役立つ食品です。白米に比べて食感も良く、便通の改善や血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。食物繊維の多い「もち麦」はプチプチとした食感。よく噛むことが大事で脳刺激・満腹感が得られ食べ過ぎ予防になります。「噛む力の維持」は「生きる力の維持」につながります。

おやつには、ヨーグルトにきな粉をかけたたり、ピーナッツを食べるのも良いでしょう。きな粉は大豆由来でタンパク質が豊富です。ピーナッツにもタンパク質が含まれています。

バランス良く魚、油、肉、牛乳、野菜、海藻、芋、卵、大豆、果物を摂り、フレイルを予防しましょう。

タンパク質は毎日

1日に必要なタンパク質の量は、一般的に片手の手のひら5個分程度とされています。体重50〜60kgの方であれば、1日に約50gのタンパク質が目安です。タンパク質は体に貯めておくことができません。毎食少しずつ摂取しましょう。

タンパク質を多く含む食品としては、卵、豆腐、納豆、鰹節などがあります。魚やツナ、大豆の水煮などの缶詰、ちりめんじゃこ、かまぼこ、ちくわ、カニカマ、温泉卵なども手軽に使えておすすめです。

手のひら5つ分のタンパク質を毎日とりましょう

焼鮭 70g (タンパク質約20g)	豚ロース(焼き) 50g (タンパク質約13g)	牛乳 180g (タンパク質約6g)
納豆 50g (タンパク質約8g)	たまご 50g (タンパク質約6g)	

これで合計 53g

地域の医療と介護を支える 新たな仲間を迎えて

道東勤医協入社式

4月1日、道東勤医協会館で入社式を開催しました。今年の新入職員は看護師3人、理学療法士3人の計6人です。黒川聰則理事長が「入職おめでとう。共に地域の医療と介護を守る若い力に期待しています」

と祝辞を述べて辞令を交付しました。新入職員を代表してあいさつをした、釧路協立病院リハビリ室配属の理学療法士・瀨彩名さんは「責任感を持って患者さんや家族に寄り添い、仲間とともに頑

張ります」と決意を述べました。入社式に続いて3日間わたって研修を行いました。社会人としてのマナーや心構え、道東勤医協や友の会の歴史などを学び、それぞれの職場で歩み始めています。



黒川聰則理事長を中央に左から
田中龍河（理学療法士）、若杉竜吾（理学療法士）、瀨彩名（理学療法士）、
佐藤真緒花（看護師）、高橋晴香（看護師）、大澤麻椰（看護師）

道東勤医協 2025年度 診療案内

釧路協立病院 釧路市治水町3-14 ☎0154-24-6811

道東勤医協理事長・院長 **黒川 聰 則** 内科医長 **澁谷 仁 美**
副院長 **山崎 雅 勇** 内科医師 **渡邊 由 桂**
副院長・内科科長 **石川 晶** 内科医師 **藤田 優 貴 子**
内科医長 **加藤 聡 一 郎**

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
内 科 総合診療科	午前	○	○	○	○	○	予約
	午後	予約	予約	休診	予約	予約	—
	夜間診	—	○	—	—	—	—
専門外来	午前	—	—	—	—	—	乳がん検診
	午後	肝臓	—	—	—	—	—

診療時間 月～金曜日 9:00～17:00
火曜日(夜間診療) 16:00～18:30
土曜日(第1・3・5) 9:00～12:00

* 第1・3・5土曜日の午前は予約診療のみです
* 乳がん検診は、予約枠に限りがあるため予め電話にてご相談下さい。

桜ヶ岡医院 釧路市桜ヶ岡2-26-5 ☎0154-91-7111

院長・家庭医・総合診療医 **加藤 萌**

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	○	○	○	○	○	○	予約
午後	予約	—	予約	—	—	予約	—
夜間診	—	予約	—	—	—	—	—

診療時間 月～金曜日 9:00～12:00
火曜日(夜間診療・予約のみ) 16:00～18:30

* 第1・3・5土曜日の午前は予約診療のみです

協立すこやかクリニック 釧路市治水町6-30 ☎0154-24-8405

院長・整形外科科長 **樋口 和 東**
整形外科名誉科長 **吉岡 猛**

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
整形外科	午前	○	○	予約 (労災)	予約	○	予約 (労災)
	午後	予約	予約	休診	—	予約	—
専門外来	午前	—	—	—	—	—	—
	午後	—	リウマチ	—	もの忘れ	—	—

診療時間 月～金曜日 9:00～17:00
* 水曜日の午前、第1・3水曜日の午後、第1・3・5土曜日の午前は労災診療(予約)です

ねむろ医院 根室市曙町3-3 ☎0153-22-2563

院長 **寺前 晃 介**

		月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
午前	○	○	○	○	○	○	—
午後	予約	—	訪問診療	予約	予約	—	—
夜間診	—	○	—	—	—	—	—

診療時間 月～金曜日 9:00～11:30
火曜日(夜間診療) 16:00～18:30

* 月・木・金曜日の午後は予約診療のみです

～各病院・診療所共通～

日曜日と第2・4土曜日および祝日は休診です

あなたと医療をつなぐ月間誌

いつでも元気

MIN IREN

2025 5月号 380円 好評発売中

若者が見たオキナワ
けんこう教室 気候危機と健康
子どもが行きたくなる病院 群馬
お金をかけない健康法 認知症の予防⑨
#4のチカラ 鹿児島県さつま町
食と健康 心の疲れに効く食事

「いつでも元気」道東販売所
☎(0154)24-6623

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

●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/5月28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
問合先/釧路協立病院・望月
TEL0154-24-6811 (代表)

地域とのかかわりの中で成長

道東勤医協の未来を担う青年職員が元気に成長しています。東京で開催された全日本民医連の事務職員交流集会で、釧路協立病院の鍋田聖華さんと桜ヶ岡医院の中根沙耶香さんが取り組みを報告。鍋田さんは最優秀賞、中根さんは優秀賞を受賞しました。内容の一部をまとめて紹介します。



最優秀賞の鍋田さん（左）と優秀賞の中根さん（右）

若手職員の取り組み

アイデアを行動に！青年ジャンボリー
 釧路協立病院事務課 事務員 鍋田聖華さん

入職した2021年は、新型コロナウイルスの流行で、ほとんどの行事が中止やオンラインでの開催でした。そんな中、当時入職2年目だった事務職員が事務局長を務めることになり、「コロナ禍でもできる新しい取り組みを」と活動を始めました。

2021年冬には「おこめプロジェクト」を実施。外食控えて米の消費量が減り、痛手を受けた米農家や、仕事が減って生活に困る方などに何かできればと考えた企画です。法人内で募金を呼びかけ、1家庭あたり5kgの米を100セット用意。SNSでの拡散などPRにも力を入れ、全ての米を配れました。

2022年の2月から6月には「ウクライナ折り鶴プロジェクト」を開催。ウクライナ国旗の青と黄色の折り紙で千羽鶴を作り、また、協立病院の窓口に募金箱を設置して義援金を募り、道民医連を通じて現地へ送りました。

反核平和自転車リレーには入職当初から携わっています。納沙布岬から釧路協立病院までの約146キロを自転車で行くこの企画には、かつて100人くらい参加者がいたそうです。しかし、私が初めて参加したときは5、6人。長年の伝統と平和への思いを途切れさせないよう、周りの職員に声をかけてきました。30回目の昨年は9月に日帰り2日間で行い、のべ40人以上が参加しました。

私たちの役割は、「仲間を増やし、縦だけでなく横のつながりをつくる」「みんなで学習し、交流し、行動する」「地域のみならず一緒に平和と社会保障の運動を進め、安心して暮らし続けられるまちづくりを担う」「働きやすい職場づくりにつなげる」ことだと思っています。

地域全体に目を向けて
 桜ヶ岡医院 事務員 中根沙耶香さん

桜ヶ岡医院は、全て家庭医・総合診療医による診療で、「何でも相談できる診療所」として1日50人ほどの患者さんが来院します。院内には、受付での会話や歩行の様子など、日々の診療の中で気づいた患者さんの様子の変化などを職員が投稿できる「気になる患者ボックス」を設置し、月に1回、医師や看護師、薬剤師、事務員など全職種の職員が集まって「気になる患者さん」について話し合いをしています。

取り上げられる事例では認知機能の低下が気になるケースが多く、介護サービス利用までは地域全体のサポートが必要なことに気づきました。認知症を地域で見守り、サポートすることも家庭医療所の役割だと

考え、事務職員の発案で「地域まるごと認知症サポートー養成講座」を企画。友の会の役員にも相談するなど準備を進めました。診療所のお便りでの告知のほか、地域の協力を得ながら郵便局や飲食店にポスターを掲示するなどPRをし、当日は33人の参加がありました。地域で認知症の理解が進み、認知症に優しいまちづくりの一步になれば嬉しいです。

事務職員として、診療所の経営を意識するのはもちろんですが、患者さんや地域で起きている物事に問題意識を持つことが大切だと思います。患者さんや地域のために何かができるのかを考え、多職種が力を合わせて具体化することに、やりがいを感じています。

健康レシピ 管理栄養士の 今月一品

揚げない胡麻団子

第74回 (1人分) エネルギー 80kcal
たんぱく質 2.2g
脂質 0.8g 食物繊維 0.7g

油で揚げないためヘルシーで、豆腐を使うためたんぱく質もプラスできます。あんこを包み丸めるところができればその他難しい工程なく簡単に作れます！

材料 8個分
 上新粉.....80g
 絹豆腐.....80g
 こしあん.....80g
 いりごま.....適量
 ごま油.....適量

作り方(調理時間 25分)
 ①上新粉、絹豆腐を合わせ、耳たぶくらいの柔らかさになるまでこねる
 (水分量が足りなければ、水を少しずつ足す)
 ②20gずつに分け、あんこを包む
 ③沸騰したお湯で5～6分茹でる
 ④氷水に入れた後、キッチンペーパーで軽く水気を拭き取る
 ⑤白ごまをまぶし、ハケで表面にごま油を塗る
 トースターで4分焼く

リハビリ技士のワンポイントアドバイス 第100回 最終回 その2

『リハビリは続く、あなたのペースで...』

長い間、本コーナーをご愛読いただきありがとうございました。協立病院リハビリ室のスタッフで約9年間コツコツと連載を続けることができました。楽しみにして下さる声や、感想をいただけることも多く、スタッフ一同の励みになりました。なによりもこの連載を通して、伝えることの大切さと難しさという私たち自身の学びと、大変貴重な経験になりました。

これまでの連載を振り返り、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士のそれぞれの職種から、もう一度知ってほしい記事をピックアップし、最終回を3回に分けてお届けします。

【言語聴覚士】2021年6月号(第59回)

みなさんは最近さかんに出てくる「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？フレイルとは簡単にいうと「虚弱状態」のことで、健康と要介護のちょうど中間の状態を指します。こう聞くと体力や筋力が落ちた、歩くのが遅くなったなどの身体機能の低下を思い浮かべる方が多いかと思いますが、フレイルというのは色々な側面を持っており、身体的フレイルの他、心理的・認知的フレイルや社会的フレイルと呼ばれるものもあります。

社会的フレイルのチェックをしてみましょう。

1) 昨年に比べて外出機会が減りましたか？	はい：1	いいえ：0
2) 時々友達を訪ねますか？	はい：0	いいえ：1
3) あなたは友達や家族の役に立っていると感じますか？	はい：0	いいえ：1
4) 一人暮らしですか？	はい：1	いいえ：0
5) 毎日誰かと会話をしますか？	はい：0	いいえ：1

はい・いいえの右にある数字を足します。

合計0点はフレイルなし、1点で社会的プレフレイル(フレイル予備軍)、2点以上で社会的フレイルとなります。

この記事が掲載された頃はコロナ禍の自粛生活の真只中でした。現在は以前より人と会う機会や外出機会は増えているかと思いますが、それでも社会的フレイル、またはその予備軍といわれる高齢者の方は多くいるのが現状です。そして、社会的フレイルの方はその後身体的フレイルへと移行していくリスクが高いことがわかっています。

「地域に出て、常に人とのつながり、生きがい・やりがい・目標などを持ちながら継続的に活動をする」ということがフレイル予防そのものです。まさに友の会の支部活動がそれに当たるのではないのでしょうか。ぜひ支部の活動に足を運んでみてください。

いつでも元気に楽しむフンピース

タンチョウ保護の歴史や現状学ぶ

友の会連合会は3月18日、道東勤医協会館で第25回「いつでも元気」交流会を開催。阿寒国際鶴センター「グルス」館長の河瀬幸さんが、「私たちの宝タンチョウツルじいの想いをのせて」と題して講演し、Zoomと会場合わせて20人が参加しました。

江戸時代に狩猟の対象とされ、明治後半には絶滅したかと思われていたタンチョウ。昭和25年に阿寒町の農家・山崎定次郎さん（ツルじい）が、畑に舞い降りた数羽を人工給餌で育てることに成功したのをきっかけに、今では1千900羽が生息していること。釧路湿原は、天敵から身を守りやすく餌が多いなど、タンチョウが好む環境だが、乱開発で営巣地や生息場所が狭められていることなどの話がありました。



河瀬さん「タンチョウの保護には湿原の保護が必要」との言葉に、「私も何か手助けができれば」などの声もありました。



吉岡医師がユーモアを交えてロコモについて講演。後半は釧路協立病院リハビリ室のスタッフが見本を示して補助しながら、踏み出した足の歩幅から下肢の筋力や柔軟性などを判断する「2ステップテスト」や、高さの異なる踏み台に座って立ち上がる「立ち上がりテスト」を実践。「ここで無理しなさいね」など笑いも起きました。

4月5日、若草会館で総会と医療懇談会を開催し30人が集まりました。支部を結成した2001年当時と同じく、25周年を迎えた今年も釧路協立病院整形外科の吉岡猛医師が講師として参加しました。

吉岡医師迎え25周年の総会と懇談会

たんぼぼ支部

5月 友の会支部の行事予定

Table with 4 columns: Branch Name, Activity Name, Date/Time, and Venue. Lists various branch activities for May.

5月 定例の健康づくり、文化活動の予定

Table with 5 columns: Branch Name, Activity Name, Date/Time, Day, and Venue. Lists regular health and cultural activities for May.

声のこぼれ VOICE

札幌市 大方京子さん MRIの記事がとてもわかりやすく、勉強になりました。根室の寺前先生、地域医療を支えてくださる頼もしい先生ですね。



釧路市 平かおりさん

釧路市 高橋ひろみさん 脳ドックの記事を見て、そろそろ受けた方が良いでしょう。代だと知りませんでした。申し込みたいと思います。



上富良野町 谷口君子さん

釧路市 青木智子さん 物価高で食費も増える一方なので、少しでも節約しながら健康的なメニューを心がけています。健康レシピも活用しています。

釧路市 家城三智子さん 釧路の森カフエでのサブライズコンサート、佐藤さんの歌を私も聴きたかったです。またお願いします。



帯広市 山口京子さん ※掲載の方に図書カード贈呈。

釧路市 松坂きよ子さん みんなが待ち望んだ春ですね。元気に庭仕事ができるようにと思っています。

おたのしみパズル

ヒント：ドライブがてら立ち寄って 2025年7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 ○○ク 入室前の合図
② ○○○シ○○ 代表作は「ゲゲゲの鬼太郎」
③ ○○○ 転ばぬ先の...
④ ○○○ワ 「団扇一何と読む？」

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。
【3月号の正解発表】
正解「ウラナイ(占い)」
当選者(敬称略)飯塚路子、三浦典子、上野キヨ子、佐々木信子、松原美喜子、今野勝俊、武藤待子、上杉雅津子、宮本榮子、大友まゆみ 応募108通 正解102通



●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。