

帯広病院 21-4111
 白樺医院 38-3500
 ケアセンター白樺 41-1165
 白樺在宅総合センター 41-1167

十勝勤医協 友の会ニュース

医療法人 十勝勤労者医療協会

帯広市西9条南11丁目1番地

0155-21-4718

発行責任者 今野 光昭

URL: <http://www.tokachi-kin-ikyo.or.jp>
 E-mail: soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp

帯広病院を受診されるみなさまへ ご理解とご協力をお願い

現在帯広病院では、ご来院のすべての方に対してお声かけさせていただき、手指消毒のお願いと簡単な問診を行っています。当日は体温をはかってからご来院ください。新型コロナウイルスの院内への持ち込みを避け、全ての病院関係者とその家族、特に入院患者さんのいのちを守る取り組みです。面会も原則禁止としております。毎日玄関に職員を配置しておりますので、お声かけに従っていただきますようお願い致します。



『定期で通院されている方のお薬切れが心配です』

普段は定期通院されていても、感染が心配で受診を控えている方も多いと思います。帯広病院では、来院者への手指消毒の徹底や、病院玄関での問診などで症状がある方を別室で待機してもらうなどの感染対策を行っています。定期薬がなくなってしまう、持病が悪化する事のないように適切に受診をお願い致します。また、普段定期的に通院されてる方は定期薬に限って電話での投薬(処方箋の発行)を行っています(期間限定)。ご要望の方はお電話ください。

*発熱されている方の受診をお断りしているわけではありません

体調の悪い方は受診をお勧めします。新型コロナウイルスの感染拡大の状況から、発熱や症状の原因が不明で当院で対応できない場合は、保健所や他の医療機関と連絡を取り合い、ご紹介させていただく場合があります。

*以下に該当する方は、受診される前に帯広保健所へご相談ください

- ①風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く場合
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
- ②強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある場合
- ③高齢者をはじめ、基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患(慢性閉塞性肺疾患など))がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方の場合
 - ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が2日程度続いている
 - ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある
- ④2週間以内に感染多発地域へ移動された方、または移動された方と接触された方。

*帯広保健所：0155-26-9084(平日8時45分～17時30分)
 夜間休日の場合は北海道地域保健課へ：011-204-5020

※不明な点はお気軽に帯広病院にご相談ください

友の会員のみなさまへ

一番大切な事は、私たち自身が自分の身を守るための手段を取り、冷静に行動する事です。常に自分の健康状態を意識し、体調が悪いときは必ず休んでください。具体的には石けんやアルコールできちんと手を洗う事、3密と言われる「密閉」「密集」「密接」を避けて栄養と休息をしっかりと取る事です。コロナウイルス感染を防ぐためには隣の人と最低2m以上開ける必要があると言われています。そのため病院では複数の職員が集まる学習会や会議は行わない事にしました。皆さまにも同じ場所で集まる事は極力避けて頂く事を十勝勤医協としてお願い致します。感染しない・させない・拡げない事を積極的に行いましょう。

十勝勤医協 感染制御チーム責任者
 瀬川 高志(帯広病院副院長)

聴診器

▼世界保健機関(WHO)は3月11日新型コロナウイルス感染症についてパンデミックと表明した。国内の感染者は2600名を超え、世界では104万名を超えた▼東京・大阪などの都市圏で増加し、学校の休校や飲食、観光などあらゆる分野に多大な影響が出ている▼共同組織も感染予防と活動の自粛が余儀なくされている▼北海道の緊急事態宣言以降、十勝では友の会の活動に自粛を要請し、総会の開催や交流会、健康相談会、ふまねつとやサロンなどの居場所づくりや健康づくりが自粛された▼緊急事態宣言の終了を期に、各友の会から活動の再開を願う声が寄せられている。会員の居場所づくり、健康づくり、そして会員どうしの支え合いの活動の再開を望む声が嬉しい▼新型コロナウイルスは、罹患しても軽症で治癒する例が多いが、持病がある人や高齢者は重症化し死亡者も報告されている▼友の会の活動が感染を拡大する場所になってはいけない。活動の再開には、しっかりと感染予防が必要だ。参加するには必ず「検温」を行い、風邪の症状がある場合は「絶対に参加しない」ことが必要だ▼会場は「換気の出来る」「広い会場」で、手指の消毒、「マスクを着用」し、参加者間の距離を十分確保し、短時間で！▼新型コロナウイルスの終息は現状では見通せない。十分な感染予防をして、友の会活動を行なおう。(Y)

シリーズ

憲法があぶない

とさか 鶏冠に來たはなし

いつも一緒に仲睦まじそうな御夫婦が居た。「鴛鴦夫婦」？タクシーの乗客である。旦那様は恰幅がよく素敵な装い、奥様は小柄で実に大人しい。御二人はよく病院へ通う。

と、ある日の事、奥様はほかに用事があり御一人で別の所に向かった。多少気心が知れたせいもあり、身の上話に花が咲いた。そこで何と奥様は旦那様に対し不満タラ／＼なのだ。嫁いから五十年、殆ど我慢／＼の日々だったそうだ。「日本国憲法第二十五条」には、婚姻は両性の合意のみに基づいて成立し……とある。奥様はおっしゃった。御二人は互いの両親の合意に基づいて一緒にさせられたのだと。見ると聞くのとでは大違いなこともある。

私事も含まざり恐縮だが、我が家の場合は例えて言うなら「軍鶏」夫婦であろう。立派な鶏冠が表からは見えないが双方にあるらしい。口論になると暫くは治まらない。だがこちらから噛みついてはけつしてしない。次の日から路頭に迷うのは私の方だからだ。「憲法二十四条」には、先程の続きがある。夫婦が同等の権利を有することを基本として相互の協力により維持されなければならない。鴨も軍鶏もいずれば鍋にされてしまう。極上の出汁で皆に喜びを与えられることもある。

折角の機会なので「憲法二十五条」について触れておきたい。「ほかの契約相手は国民です」近畿財務局にて文書の改ざんを強いられた自死した赤木俊夫さんの信念の叫びである。条文では「すべて公務員は、全体の奉仕者であつて一部の奉仕者ではない」とある。赤木さんの無念を思う時、そしてこの難局を見る時、永田町霞が関のやり方に対し特に鶏冠に來るのである。

【音更東友の会 佐藤 昇】

新入職員の紹介

帯広病院

看護師

澁谷 七緒



患者さんや家族の立場に立ち、寄り添った看護ができるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

ケアセンター白樺

介護福祉士

江野 愛



利用者様の笑顔をたくさん引き出せるようこれまでの経験を生かし頑張りたいと思います。いぶりがっこが好きです。

ケアセンター白樺

介護福祉士

加勢 美樹



皆様にとっても自分自身にとっても、介護が楽しいものになるように頑張りたいと思います。

ケアセンター白樺

介護福祉士

沼山 果代



このたび入職いたしました沼山果代と申します。配属先はケアセンター白樺です。元氣いっぱい頑張ります。

ケアセンター白樺

介護福祉士

福原 ゆかり



体を動かす事が好きで体力には自信があります。心をこめて元氣に一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

無料低額診療事業利用者の薬代を帯広市が助成すること！

十勝社会保障推進協議会で帯広市議会に提出した「保険薬局に対する無料低額診療事業に関する陳情書」と「無料低額診療事業の保険薬局への拡充を求める意見書」(2020年3月第430号1面掲載)が、3月27日に開かれた帯広市議会本会議で採択されました。

医療・介護の現場から シリーズ 103



これで、無料低額診療を利用している患者さんの薬代を帯広市が助成することになります。薬代助成の開始時期や対象期間、助成方法などの制度設計についてはこれから行われることになります。患者さんの困難をしつかりと受け止め、その原因を追究し制度改善の運動に取り組んだ結果、「薬代助成制度」が実現しました。

各市議会議員から、「無低診を利用している経済的困窮者にとって薬代は大きな負担になっているのが現状」、「重要な役割を果たしている制度が不十分」、「薬代が払えないがために治療が中断されてしまえば医療が完結できているとは言えない」など賛成討論が述べられました。

【民医連十勝ブロック 反核平和社 保闘争委員会事務局長 江口 献】

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元氣 MIN-IREN

2020 5月号 380円

好評発売中

新型コロナ対策

新連載 終活講座

けんこう教室 働く人のほんとうの健康法(上)

増田剛 新会長に聞く

まちのチカラ 石川県能登町

食と健康 野菜で生活習慣病予防

発行＝徳保健医療研究所 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階 電話 03(5842)5656(代表) FAX 03(5842)5657



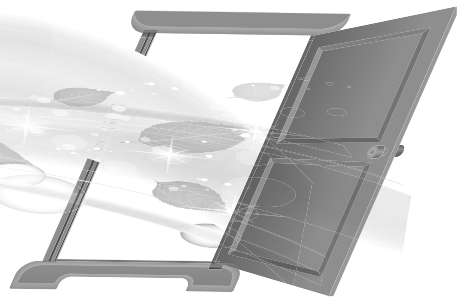
お知らせください

お引越しなどで住所が変わられた場合は、お手数ですが地域役員さん(四面下部参照)もしくは連絡会事務局(21-4144)までご連絡ください。

栄養士のとびら

～ちょっと美味しいは・な・し～

ケアセンター白樺 管理栄養士 長谷川 美幸



皆さんこんにちは！！

だんだんと春らしい季節になってきました。さて、新型コロナウイルスの世界的な流行で外出の自粛等が続いておりストレスもたまっているのではないかと思います。今回は、ウイルスや感染症予防のために免疫力を高める食生活についてお話します。

【免疫力とは…】

体内に病原体や異物が侵入しても発病に至らない、異物から体を守ってくれる抵抗力のことを言います。免疫力を高めるには様々な方法がありますが今回は3つお話します。

①適度な運動をする

適度な運動を行い体温を上げることで免疫力がアップすると言われています。体温が下がりすぎると血行が悪くなり免疫低下につながります。適度な運動で筋肉を低下させないことが大切です。筋肉は常にエネルギーを使って熱を作っています。体温の約40%が筋肉から生産されているともいわれています。筋肉が低下してしまうと免疫低下につながっていきますので適度な運動をお勧めします。

②栄養のバランスを大切に！！

毎日の食事は免疫力に大きく関わっています。3食・主食と副食をしっかりととりましょう。

特にたんぱく質の多い食品は筋肉を作るのにとても大切です。運動する上でもたんぱく質をしっかりとらないと筋肉が作られません。

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品をしっかりととりましょう。その他、ビタミン、ミネラルも大切です。野菜類、きのこ類、海藻類、果物類も忘れずにとりましょう。

③ぐっすり眠る

睡眠中は免疫細胞の働きが活発になり免疫力を高めます。寝不足に注意し、しっかりと睡眠をとりましょう。

以上のことからバランスの良い食事をとり体を動かし睡眠をしっかりとって免疫力を高めウイルスや感染症に負けない体づくりをしていきましょう。

【野菜のひき肉あんかけ】

～たんぱく質と野菜がとれる1品です！～

(143Kcal・たんぱく質7.7g・脂質5.7g・塩分1.2g)



【材 料】 (1人分)

- ・豚ひき肉…30 g
- ・油……………2 g (小さじ1/2)
- ・ニンニク…小1かけ
- ・しょうが…少々
- ・長ねぎ………2 cm程度
- ・酒………3 g (小さじ1/2)
- ・砂糖…2 g (小さじ1/2)
- ・正油…5 g (小さじ1)
- ・水…50ml
- ・片栗粉………1 g (小さじ1/4)
- ・ブロッコリー………4房程度
- ・じゃがいも………40 g
- ・人参……………10 g
- ・コンソメ…1 g (小さじ1/4)

【作り方】

- ①ニンニク、しょうが、長ネギはみじん切りにする。
- ②ブロッコリー、ジャガイモ、人参は一口大に切る。
- ③鍋に油をひきニンニク、しょうがを炒めてからひき肉を入れ炒める。
- ④Aの調味料で味をつけ水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤じゃがいも、人参はコンソメを入れて柔らかくなったらブロッコリーを入れてサッと煮て煮汁をきる。
- ⑥⑤の野菜を器に盛り③のひき肉あんかけをかける。
- ⑦みじん切りにした長ねぎを上にかざり出来上がり。

白樺医院

**先生と気軽に話が
出来ると好評です！**

3月26日(木)15時から「浅沼」氏と何でもトークのテーマで地域無料健康相談を実施しました。

コロナウイルス肺炎流行の影響もあり参加者は2名。昨今のコロナウイルス状況や今後の見通しなど、ざつとばらんに話しました。後半は生活習慣病の話など参加者の関心に沿ってフリートークを行いました。



地域無料健康相談会は、毎月第4木曜日の15時から実施しており、色々なテーマのお話をしながら療養相談を行っています。5月28日(木)は「健康診断の大切さについて」(講師は看護師)です。

【白樺医院事務長 三浦 紀秋】

ケアセンター 白樺

**入所者さん 元気に
過ごされています**



面会制限が始まってから1ヶ月余りが経ち、ケアセンター白樺に入所中の利用者様は、ご家族に会うことができず、淋しい思いを募らせています。ご家族の皆さんも同じように、元気な姿を見られないので利用者様を心配なさっています。

会えなくても、利用者様とご家族をつなぐ方法はないだろうか。療養棟の職員から提案があり、療養棟の新聞を1階に掲示して、衣類を届けてくれるご家族の目に止まるよう工夫しました。また、利用者様の顔写真をアルバムにして、ご家族にご覧頂けるように用意しました。「いい顔して笑っていますね」「元気そうで安心しました」など、ご家族の皆さんに喜ばれています。

感染症の発生は何としても防がなくてはなりません。が、利用者様の生活の質を犠牲にできません。職員全員の知恵と工夫で、利用者様の彩りある生活、ご家族とのつながりを意識して、これからまだ続く面会制限を乗り切りたいです。

【ケアセンター白樺副施設長 野口 寿恵】

友の会連絡会コーナー 〇二五五・三・四二四

生き生き広場

札内東友の会の
取り組みを取材

札内東友の会

札内東友の会では、新型コロナウイルス感染拡大に伴い総会は中止となりました。今回は議案を配布しご一読頂いた後、ご意見・感想を寄せてもらうということになりました。

雪が降り寒い日となった4月9日(木)、世話人さん6人が春日近隣センター前に集合、3密を避けながら外でお弁当と議



案書をセツトしそれぞれ担当を決めて、地域へ手配りに出かけました。皆さん「コロナにや負けなぞ」と明るい笑顔で配

読者の声

布し、作業は短時間で終了し解散。このような状況下でも地域でのつながりを大切にする工夫がされていきました。

【連絡会事務局】

コロナウイルス怖いですね。いつ終息するかわからない不安をどなたも抱えていると思います。孫を見ながら一日も早く外で自由に遊べることを願っております。スタッフの皆様、コロナに負けずご活躍を念じております。

頭の体操

次の□に漢字を入れて熟語をつくり、□の漢字を並べ替え□の中に入れて、答えを完成させてください。

出題者は中川光夫さん(幕別町)です。

解 苑 止 厳 食 情 心
禁 絶 崖 椿 田 植 井
決 軽

【茅室町 吉田栄治さん、ふさ子さん】

ケアセンター白樺デイケアさんのひな壇の写真をみて癒されました。我が家には七段のものはないので、お写真拝見できて嬉しかったです。

【茅室町 瘡師祐子さん】

先日の利用者様との会話。安倍さんは、子供達には学校を休みにするなど色々とお見で話すけど、高齢者には何も無いよね。今の国をここまでにしたのは誰なのかを考えて欲しいよね、安倍さんじゃなく今の高齢者な

【締め切り】

5月20日(当日消印有効)。発表は第434号(7月号)紙上です。

【第430号の当選者】

答えは「三人官女」でした。応募総数178通、正解者176通の中から抽選により、次の10人の方が当選しました。

岩野利幸 小松一
中橋由美子 増田信隆
山口良子 (帯広市)
大友淳一 (音更町)
北野則子 (幕別町)
倉科弘子 (新得町)
山下智 (大樹町)
舟越きみ恵 (陸別町)

第29回友の会連絡会総会
中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染拡大が広がり、終息の見通しが立たない中、第29回総会は「多人数での屋内集会」に該当すると判断し、開催を中止する事としました。

総会に変わる会議として、各友の会の代表者(1名)による地域別の代表者会議を感染対策を十分行った上、少人数短時間で開催することを検討しています。詳細につきましては決まり次第各役員さんへお知らせいたします。

未だ経験の無い事態に直面していますが、役員の方のご協力をお願い致します。

「友の会ニュース」
配布にご協力ください

毎月「友の会ニュース」をお読みいただきありがとうございます。この機関誌は十勝管内の約17,000名の友の会員のみなさんに、主に手配りで配布されています。しかしながら世話人さんの減少や高齢化等により配布が困難となっている地域が多くあります。

お住まいの地域の周りで、月に一回配布にご協力いただける方を募っています。各地の友の会役員(四面下部参照)または、連絡会事務局(21-4144)までお問い合わせください。ご協力をお願い致します。

【札幌市 金谷恵美子さん】

ただけ、それをわかって欲しいね。と会話しました。「もう年寄りはいらない」と思っているから仕方ないんだよね」と言われ、寂しい気持ちに。早く終息して欲しいよ、コロナさん。

【帯広市 井口とみ子さん】

2月中旬最高気温が2ケタになったりと暖かい日が続いて、つばみをのぞかせていた福寿草が何度雪の下になり、今日やっと、日中の暖かさで黄色い花びらをのぞかせるまでになりました。

各友の会連絡先

【音更東】 守屋 敏紀 〇一五五・二・三〇八四
【音更西】 増田 浩毅 〇一五五・三・〇一八八六〇
【音更南】 野口 清子 〇一五五・三・一七二二二
【音更北】 中嶋 晴子 〇一五五・四・二二一九九
【土 幌】 和田 鶴三 〇一五五・四・七四四三三
【上士幌】 山本 政俊 〇一五五・四・二二〇八九
【新得】 土山 武志 〇一五五・六・四一四七一六
【清水】 田中 けい子 〇一五五・六・三三三〇五六
【鹿 追】 武田 耕次 〇一五五・六・六六二二七六
【茅 室】 梅津 美政 〇一五五・六・二二八五九
【中札内】 西村 和正 〇一五五・六・七二二七四
【更 別】 大津寿美香 〇一五五・八・四一八三八七
【大 樹】 有岡千恵子 〇一五五・八・七二二二八
【広 尾】 前崎 茂 〇一五五・八・二四三三〇
【幕 別】 小林 正明 〇一五五・五・四一五二二
【札内東】 鈴木志摩子 〇一五五・五・六六六五七
【札内西】 岡崎節子 〇一五五・五・六六四三二
【忠 類】 増田 武夫 〇一五五・八・八二二六〇七
【豊 頃】 岩井 明 〇一五五・七・四二二六三四
【池 田】 吉田 清治 〇一五五・七・二二八六一〇
【本 別】 阿保 富男 〇一五五・二・二二七五六
【足 寄】 田利美智子 〇一五五・二・五二四〇〇
【陸 別】 黒沼 明美 〇一五五・二・七二二六六七
【東 川】 山口久美子 〇一五五・一・七二二六六七
【柏 川】 加藤 昌明 〇一五五・一・五五八四
【光 南】 村上 孝一 〇一五五・五・五八八
【鉄 南】 牧野美智子 〇一五五・七・八九六五
【中 央】 田村力オリ 〇一五五・二・二二六〇七
【栄 川】 佐藤 久輝 〇一五五・三・三三三九九
【開 西】 岡本 顕 〇一五五・四・四四一五五二一
【西帯広】 野坂 潤子 〇一五五・三・七二二二九
【西 南】 麻生 恵子 〇一五五・二・二二六三三
【緑ヶ丘】 片石 祐一 〇一五五・一・一四四三
【白 樺】 武井 純子 〇一五五・三・六二二四四
【新 緑】 瘡師 光枝 〇一五五・〇・七五五五五
【柏林台】 横塚恵利子 〇一五五・一・七二七九〇
【緑 西】 村上久美子 〇一五五・三・三三三六八五二
【稲田北】 平 麗子 〇一五五・四・八二〇七一五
【稲田南】 藤田 功 〇一五五・四・八二六九五
【川 西】 伊沢佐恵子 〇一五五・〇・二二五〇六
【大 正】 岡山 幹男 〇一五五・五・五五三