

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

無料低額診療制度 就学援助世帯も適用されます

《お金のあらずで 命が差別されてはいけない》

新型コロナウイルスの影響が長引く中で、「仕事がない」、「退職を迫られた」などの相談が多く寄せられています。病院受診を控えざるを得ない状況の方はぜひご相談ください。基準に該当すれば窓口負担が無料、または減額になります。

医療費でお困りの方は、ぜひご相談ください

地域で困っている方がおられましたら、無料低額診療制度のことをご紹介ください

まずはご相談ください



十勝勤医協帯広病院／電話0155-21-4111



十勝勤医協白樺医院／電話0155-38-3500



老健で準備している面会専用テーブル（11/20現在、対面式・リモート式ともに面会は禁止となっています）

国は面会の規制自体は緩和したものの、面会後に万が一、体調不良が出た場合に入所者や職員が検査を受けられる仕組みの整備などリスクがある中で面会を行うためのバックアップ体制等は一切考慮されず、利用者さんの安全が担保されない、ある意味無責任な緩和内容となっています。新型コロナウイルス感染症がひとたび施設内に持ち込まれると、集団感染を引き起こす可能性が高く、入所者さんが生命の危機に直面します。行政の対応策が無いままでは慎重に行動せざるを得ない状態なのです。

ケアセンター白樺では、これからも引き続き感染防止対策に力を入れながら、状況に応じて利用者さんや関係者の方々の要望にもお応えできるよう、情報収集や対応手段の検討などを進めてまいります。

【ケアセンター白樺】

介護施設における感染防止の難しさ

コロナウイルス感染防止対策の一環として、国の指針に準じる形でケアセンター白樺でも2020年3月2日より面会禁止対応を行ってきました。全国的な感染状況が大きく改善することは無い状態が続く、利用者さんが家族や知人にお会いできない状況が半年以上に及び事態となっていました。

その後も対応の検討と備品の調達等の準備を進め、10月下旬から完全予約制で面会を試験的に一部再開いたしました。使用する部屋の換気や飛沫防止用のアクリル板や机・椅子の消毒対応・職員の立会が必要などの条件を整える必要があったため、1日数組で十勝管内在住の家族3名まで、15分以内、2週間以内に管外との往来が無い、面会者だけでなく面会者の同居者も体調不良が無いことなど厳しい条件を付けての部分的な開始となりました。

いざ面会をされると、半年ぶりの再開に本人やご家族が涙を流される場面や、距離を離れてアクリル板を挟んでの対面であるため声が聞こえず筆談でうまくやり取りができないケース等、様々な場面がみられました。11月から本格的に面会再開を、と動き始めていたところに北海道で感染拡大が進み、十勝管内も連日感染者が発生する状況になってしまいました。それに伴い、ケアセンター白樺でも急遽面会禁止の対応に戻す決断を行いました。引き続き利用者さんと関係者のみなさまにご不便をおかけしてしまい申し訳なく思っています。

聴診器

▼あと1か国となっていた日に、わたしたちは被爆者署名に取り組んでいた。「残り一か国、日本が今すぐに批准するといひのに」と言いながら。そしてその翌日、待ちかねた瞬間がやってきた。核兵器禁止条約に批准した国が50か国となり、2021年1月22日に発効となる。「核兵器の終わりの始まり」そう言ったのは、核兵器廃絶に人生をささげてきたサロー節子さん。被爆者の方々の命がけの訴えが世界に届いた。しかし、唯一の戦争被爆国である日本政府には届かないのか、真つ先に批准すべき日本が背を向けているなんとも情けない態度。世界の流れは核なき世界に向けて大きく新たな一歩を踏み出している。被爆者の方々と共に私たちの市民活動は、日本政府の核政策を変えさせるために今後もさらに署名活動など取り組んでいこうとあらためて決意。そんな中、やっと国会が開会され所信表明がされた。核兵器禁止条約のこと、学術会議の任命拒否のことなど国政の焦点には一切触れず、大事なことに蓋をする、なかったことにする、知らぬ存ぜぬ、この政権の無責任で強権的な姿勢がいつそうはつきりした。国民に背を向け続けるこんな政治は本当にもうゴメンだ。市民と野党の共闘でなんと今度の政治を変えよう、今度こそ！

(A)

シリーズ

憲法があぶない

あなたがあの時
持たせたあの旗を
彼女は真まっすぐに旗を掲げた
少女は助かった
あやかさん
あなたがあの時
あつても助けてくれたおかげで
私は今ここにいます

沖縄県立首里高等学校3年
高良朱香音さんの詩
ゆかりさん

6月23日、沖縄全戦没者追悼式が開催された。県立首里高校3年の高良朱香音さんが、平和の詩「あなたがあの時」を朗読した。

そのなかの「白旗の少女」にとっても感動した。次の日新聞に全文が掲載されたので、新婦人の習字小組の仲間、澤崎ゆかりさんに書いていただいた。

(柏林台友の会 長谷部悦子)

「重たい障害を抱え生活が破綻
身体機能の向上と暮らしを支える関わり」
Aさん(80代男性/要介護4)は、管外で知的障害のある娘さんと2人暮らしをされていました。9月初旬にご自宅に脳梗塞を発症し救急搬送されました。一命は取り留めましたが、両下肢と右上肢が全く動かなくなるといふ重たい障害が残りました。回復期病棟への転院も検討されましたが、娘さんが金銭管理や諸手続きが困難なことから、入院先の病院とトラブルになってしまい、転院の紹介を受けることができませんでした。その後、地域包括支援センターの支援を受け、帯広にお住いのご息子さんと同居することとなり、9月末から帯広での生活がスタートしました。紹介を受けたケアセンター白樺の相談員と居宅白樺のケアマネジャーがご自宅を訪問したところ、帯広市

医療・介護の現場から シリーズ 108

への転入届や介護保険等の申請手続きが出来ていませんでした。市の担当課と相談しながら、手続代行などを行い、暫定のケアプランにより、10月1日からケアセンター白樺の通所リハビリに週6回通うこととなりました。初日は、ほぼベッド上で過ごしたAさんでしたが、利用開始から2週目には起き上がりの動作が改善し、歩行練習を開始するまでに至りました。最近では座位も安定してきたため、車いすを押す息子さんと一緒に、街路樹の紅葉を楽しみながら、近くのスーパーまで買い物に行くことが出来たということです。息子さんは、経済的に余裕がないなか、意を決してAさんを受け入れました。「今までは本当に大変だったけど、これからは勤医協を頼りたい」と言ってくださっています。今後この地域で安心して暮らせるよう、皆で支援していきます。

読者の声

今更、バンザイなんか

音更 菅原紀子

この頃、有名人の自死が続く。今もショックなのは、三浦春馬さんだ。「こんな夜更けにバナナかよ」の映画で帯広の医師の役を立派に表現してくれたと、嬉しくて投稿した。自慢だった。それが七月：突然耳にした自死のニュース。ショックが大き過ぎて悲しみが続く。

先日、地方紙の《編集余録》で、農業の仕事で四十年もシンドイ生活をしてきたのだから、今更バンザイなんかしておられないとあった。その力だ。一瞬、「生と死」の選択に直面した時、生きてきた道程の意地！悔しさ！頑張り思い出し、「今更バンザイなんかしておられない！」の言葉を、自分に掛けて欲しい。それから、脳を操ろう。「ありがとう」を百回言おうと、脳は「有難う」を言う現象を探し出すとする――と。この力もあった。一人でいい「有難う」を電話して！(何人でもいい……)しかし、私の考える程度の事では、「死」に向かう心を止められないだろう……でも。

先日、三浦春馬さんの出演したテレビドラマ：最終回は行方不明のままで終わった。屈託のない笑顔が心に残る。「ありがとう……」

年末年始の診療ご案内

《帯広病院・白樺医院》

12月29日(火) 通常どおり診療
30日(水) 休診
31日(木) 休診
1月1日(金) 休診
2日(土) 休診
3日(日) 休診
4日(月) 通常どおり診療
5日(火) 通常どおり診療
6日(水) 通常どおり診療
7日(木) 通常どおり診療
8日(金) 通常どおり診療

2021

1月4日(月)から通常どおり診療いたします。
新年もよろしくお願い申し上げます。

医療法人 十勝勤医協帯広病院／白樺医院

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

いつでも元気
MIN-IREN

2020 12月号 380円

好評発売中

こんなサービス待っていた 山梨

けんこう教室 今後も続くアスベスト被害

うちでも元気 体操&脳トレ

「困った。」をキャッチ 東京

まじのチカラ 秋田県羽後町

食と健康 健康スイーツ

発行＝株式会社民医連 〒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 FAX 03(5842)5657



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

いつまで美味しく食べよう！ ～食べることは元気の源(みなもと)～

皆さんこんにちは！！

すっかり寒くなり北海道の冬がやってきましたね！

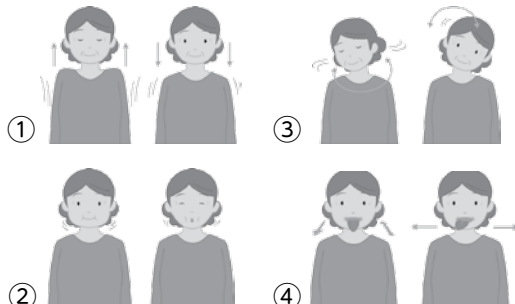
今回は、いつまでも美味しく食べるために「飲み込み」についてお話したいと思います。食べることは、大きな楽しみのひとつであり、生きる意欲につながる大切なことです。

食べ物をゴックンと飲み込み胃に送り込むことを嚥下(えんげ)といいます。美味しく食事をしている時に「ゴホン、ゴホン」と咳こんだことはありませんか？これは食べ物が気管に入り、これを出そうと咳こんでしまいます。このことを「誤嚥(ごえん)」といいます。誤嚥したものが肺に入りこむと細菌が増殖し肺炎を起こすことがあります。加齢に伴い体の筋肉量は徐々に低下していきます。例えば足の筋力が低下すると転んだり骨折につながりやすくなります。のども同じで筋力が低下すると飲み込む力も衰えていき、のどの途中で食べ物がたまった気管に入ったりします。食事中にむせた時は、気管に入りかかったものをつきと「咳をして出すことが大切です」。いつまでも美味しく安全に食べるためには、お口やその周辺の運動も大切なことです。

【食べる前の準備体操】

- ①両肩を上下させたり、首を軽く回します。
- ②頬をふくらましたり、へこませたりします。
- ③口を開け舌を出したり入れたりします。
- ④舌を右左の口角に数回触れたりします。

このように少しの時間で良いので体操をおすすめします。



【食事の前・食事の後】

食事を食べ始める時は、お茶や汁物で口の中を潤してから食べましょう。特に冬場は乾燥しやすい季節です。

お口の中も乾燥しやすいため水分で潤してから食べることも誤嚥予防のひとつになります。

また、食後も、口の中・のどに食べ物が残っていると誤嚥の危険につながります。お茶などで口の中、のどをきれいにしましょう。

※ 食後のうがい、はみがきはとても大切です。

【食べる時に注意したい食品】

- ・口の中でバラバラになりやすい、のどや口の中にはりつきやすい食品
- こんにゃく、かまぼこ、いか、たこ、ピーナッツ類、きなこ、ビスケット、ゆで卵、のり、もち、もなかなど・・・

※ これらの食品は調理の工夫で食べやすくなるものもあります。

【飲み込みやすくする工夫】

- ・食材を柔らかく煮る。
- ・マヨネーズやドレッシングなど油性の食品で食材をまとめます。
- ・片栗粉であんかけを作り料理にまぜこみます。
- ・長いものをすりおろし、ゆでたじゃがいもなどの粘りのある食品を料理に入れてまとまりやすくします。
- ・シチュー、カレーのようなとろみのついた料理。

※ 口の中でばらけず、まとまりやすくのどを通りやすくします。

食べることは、楽しいひとときであり「元気の源」です！！

お食事前の準備体操などぜひおすすめします！！

【長いもとろとろチーズ焼き】

～長いものとろとろ感がつなぎになり飲み込みやすい
1品です！～

(271Kcal・たんぱく質13.8g・脂質13.4g・塩分1.3g)



【材 料】 (1人分)

- ・長いも ……………150g
- ・卵 ……………1 / 2 個
- ・とろけるチーズ ……………15g
(お好みで増やしてもOK)
- ・めんつゆ ……………8g (小さじ1・1 / 2)
- ・たまねぎ ……………30g (1 / 4 玉)
- ・粉パセリ ……………少々
- ・豚ひき肉 ……………20g
- ・ピーマン ……………1 / 4 個
- ・赤ピーマン ……………1 / 4 個
- ・油 ……………3g (小さじ1 / 2)
- A { ・正油 ……………3g (小さじ1 / 2)
- ・こしょう ……………少々

【作り方】

- ①長いものはすりおろします。卵は溶いておきます。
- ②玉ねぎは千切り、ピーマンは1.5cm位の長さの千切りにします。
- ③鍋に油をひき、豚ひき肉を炒め次に玉ねぎ、ピーマンを入れてAの調味料で味をつけます。
- ④①の長いものに溶き卵・めんつゆを入れてまぜます。
- ⑤④の長いものに炒めた材料を入れかきまぜます。
- ⑥耐熱皿に⑤を入れてとろけるチーズをのせて180度のオーブンで約10分位焼きます。
- ⑦チーズがとけてうっすら焼き色がついたら粉パセリをかけて出来上がり。

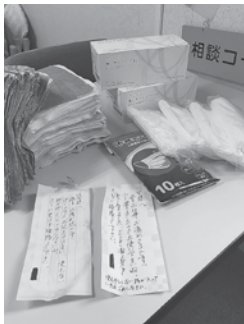
長いものとりもとチーズがとても良くあいますよ！

お役立て下さい。使えないものがあつたらごめんなさいね。コロナに負けず頑張ってください」と、温かいお言葉のお手紙と貴重な使い捨てマスク50枚とウエスが入っておりました。日々コロナの感染対策に追われ、疲れていた矢先の出来事は、涙が出そうなくらい感動したと同時に、私達は地域の方に支えられているのだと改めて実感できる機会となりました。そして先日、同じ方から箱マスク100枚分とウエスが再び届きました。「寒くなりました。どうぞ御身を大切に頑張ってください」とのお手紙を添えて。この場をお借りして感謝を伝えさせて頂きます。いつも見守ってくたさうありがとうございます。どうか〇〇さんもコロナに負けずご自愛ください。

【デイサービスすずらん 村上あゆみ】

デイサービスすずらん

地域の方からの気持ちに感動



今から約2か月前。郵便局から小包が届きました。ご依頼主さんの住所は十勝管内の町名。お名前は存じありません。中身を恐る恐る確認させて頂くと、「皆様へ、毎日お疲れさまです。少しですが、

は送迎時に居室のゴミ袋をコンテナに移すことを促すなど、各事業所のサポートも受けながらBさんが望む在宅生活の継続を支援していきます。



老健ブロック

独居高齢者のゴミ出しサポート収集導入事例

76歳のBさんは要介護1の認定を受けて独居で生活しています。親族がいないため、友人や大家さんの支援を受けながらの生活です。自宅内は壁や家具を掴みこんで歩行ですが、屋外は杖または歩行器が必要となります。認知症も少しずつ進行し、最近ではふらつくことも増えて来たため、指定曜日にゴミ袋を収集場所に出すことが困難となっていました。帯広市では、自分でゴミステーションに出せずにゴミ出しの協力も得られない方を対象に、週1回玄関先で清掃員がゴミを収集するサポート事業を行っています。Bさんもこのサポート事業を利用することし、友人がゴミを入れるコンテナを用意、ヘルパーが分別とコンテナチェック、デイケアは送迎時に居室のゴミ袋をコンテナに移すことを促すなど、各事業所のサポートも受けながらBさんが望む在宅生活の継続を支援していきます。

友の会連絡会コーナー 〇二五五・二・四二四四

生き生き広場

感染対策を施し

実施しました

新緑友の会

今年度の健康相談会を、新型コロナウイルス感染症拡大の対策をしながら、勤医協帯広病院のリハビリ技師滝沢先生を講師に、十勝勤医協に研修で見えられていた豊島先生、帯広病院の小田原事務長にもご参加いただき、「おうちでできる体操」をテーマに行いました。

「素敵なステッキ体操」と題して、資料と参加者の分のステッキをご準備い



ただき、棒を持った運動を教えていただきました。中でも、股に挟めた棒を落とさないように足

底を床から浮かせる運動は、初めての経験でとても大変でした。参加者からは「棒体操は新鮮でよかった」との声も聴かれ、有意義な時間となりました。

【新緑友の会 瘧師光枝】

ニュース配布者にご参加

いただき総会を開催

西帯広友の会

活動の自粛が緩和されたので、コロナ禍の中ではありますが総会兼友の会ニュース配布者の交流会を行いました。連絡会より浅沼双枝副会長にご参加いただき、「いのちの相談所」ポスターの紹介と友の会マップ等を活用した活動の提案がなされ



ました。

年度会計の確認と次年度の計画も話し合いましたが、計画案をどこまで実施出来るか不透明な中での取り組みに、参加した皆さんが難しさを感じている様子でした。

総会終盤には野坂勲世話人より、地域で困難を抱えている人と一人でも多く繋がり、支援できる

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。出題者は事務局です。

楽

時

種

戒

五

四

感

逆

傘

霧

時

土

古

雲

雲

雲

【ヒント】

1日も早く平穏な日常が来て欲しいですね。

【答え】 □□□□

（漢字でご記入ください）

【応募方法】

解答とお名前、住所、電話番号をハガキかメールで、左記へお送りください。「友の会ニュース」へのご感想、ご意見などを添えて頂けましたら、可能な限り紙面でご紹介いたします。（匿名希望の方はペンネーム可）

【宛先】

〇郵送

〒080-0019

帯広市西9条南11丁目

十勝勤医協会館内

友の会ニュース編集部

〇メール

soshiki@tokachi-kin-

【賞品】

抽選で10人の方に、千円分の図書カードをお送りします。

【締め切り】

12月20日（当日消印有効）。発表は第441号（2月号）紙上です。

【第437号の当選者】

答えは「訪問活動」でした。

応募総数91通、正解者

89通の中から抽選により、

次の10人の方が当選しました。

（敬称略）

川西友子 黒川弘子

霜村英靖 丸田艶子

南康夫 （帯広市）

桜井武敏 （音更町）

山口敏文 （芽室町）

佐藤明子 （士幌町）

家常国子（上士幌町）

吉田昌子（池田町）

よう声掛けをしていくために、友の会活動はとても重要で、そのつながりから会員拡大にもつなげてきた経験が紹介され、引き続きの友の会活動の必要性を全参加者で共有しました。

【西帯広友の会 佐々木義徳】

初めての「いつでも元氣読者交流会」

中央友の会

9月30日朝の9時から始めた友の会封筒入れ作業後、10時30分から「いつでも元氣交流会」を8名の参加者で行いました。10月号の宣伝誌を取り寄せ、「お金をかけない健康法」参考に体操した後、「いつでも元氣」企画の戦後75年「今語らねば」という戦争体験者募集に、中央友の会会員で「帯広空襲を語る会」世話人の吉澤澄子さん（87歳）を推薦しています。コロナ禍のため掲載時期は遅れるようですので、「いつでも元氣読者会」で語っていたら、今年発行の帯広空襲記念誌に目を通しながら語っていただきまし

の話を聞く会をこれからも続けようということになりました。今回は語り部、吉澤澄子さん、中内百合さんの予定で、12月23日（水）10時から、北親福祉センターで計画しています。参加希望の方はご連絡ください。

【中央友の会 田村力オリ】

【いつでも元氣担当 上田恵子】

感染対策の上

取り組みました

音更東友の会

10月10日、田中光俊さん（幕別町・ギター教室主宰）、田中勢津子さん（幕別町・音楽家）、春日井まゆみさん（音更町・ギター教室主宰）を迎え、「ギター」とうたのアフタヌーンコンサート」を行いました。

友の会連絡会と相談しながら、消毒、検温、マスク・ソーシャルディスタンスなど、新型コロナウイルス対策をしっかりと行なっており、取り組みました。

参加者（50人）の半数以上がクラシックギターコンサートは初めてということでしたが、「今回のコンサートはとてもお得だった」「ギター一つでこんなに素敵な音が出るとは思わなかった」「熱心に誘われたのでしかたなく来たが感動した」「日本の歌のすばらしさを改めて感じた」などたくさん感想が寄せられました。

また、この取り組みのなかで会員と「いつでも元氣」が増えました。

【音更東友の会 菅原一晴】

各友の会連絡先

- 【音更東】 守屋 敏紀 〇二五五・二・四二四四
- 【音更西】 増田 浩毅 〇二五五・二・四二四四
- 【音更南】 野口 清子 〇二五五・二・四二四四
- 【音更北】 中嶋 晴子 〇二五五・二・四二四四
- 【士幌】 和嶋 鶴子 〇二五五・二・四二四四
- 【上士幌】 山本 政俊 〇二五五・二・四二四四
- 【新得】 土山 武志 〇二五五・二・四二四四
- 【清水】 田中 けい子 〇二五五・二・四二四四
- 【鹿追】 武田 耕次 〇二五五・二・四二四四
- 【芽室】 梅津 美政 〇二五五・二・四二四四
- 【中札内】 西村 和正 〇二五五・二・四二四四
- 【更別】 大津寿美香 〇二五五・二・四二四四
- 【天樹】 有岡千恵子 〇二五五・二・四二四四
- 【尾】 前崎 茂 〇二五五・二・四二四四
- 【幕別】 小川 正明 〇二五五・二・四二四四
- 【札内東】 鈴木志摩子 〇二五五・二・四二四四
- 【札内西】 岡崎節子 〇二五五・二・四二四四
- 【忠類】 増田 武夫 〇二五五・二・四二四四
- 【豊頃】 岩井 明 〇二五五・二・四二四四
- 【池田】 吉田 清治 〇二五五・二・四二四四
- 【本別】 阿保 富男 〇二五五・二・四二四四
- 【足寄】 田利美智子 〇二五五・二・四二四四
- 【陸別】 黒沼 明美 〇二五五・二・四二四四
- 【東】 山口久美子 〇二五五・二・四二四四
- 【柏】 加藤 昌明 〇二五五・二・四二四四
- 【光南】 村上やよい 〇二五五・二・四二四四
- 【鉄南】 牧野美智子 〇二五五・二・四二四四
- 【中央】 田村力オリ 〇二五五・二・四二四四
- 【栄】 佐藤 久輝 〇二五五・二・四二四四
- 【開西】 岡本 顕 〇二五五・二・四二四四
- 【西帯広】 野坂 潤子 〇二五五・二・四二四四
- 【西南】 麻生 恵子 〇二五五・二・四二四四
- 【緑ヶ丘】 片石 祐一 〇二五五・二・四二四四
- 【白樺】 武井 純子 〇二五五・二・四二四四
- 【新緑】 瘧師 光枝 〇二五五・二・四二四四
- 【柏林台】 横塚恵利子 〇二五五・二・四二四四
- 【緑西】 村上久美子 〇二五五・二・四二四四
- 【稲田北】 平 麗子 〇二五五・二・四二四四
- 【稲田南】 藤田 功 〇二五五・二・四二四四
- 【川西】 原 正子 〇二五五・二・四二四四
- 【大正】 岡山 幹男 〇二五五・二・四二四四