

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](mailto:soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp)

# 在宅生活を支える施設として

ケアセンター白樺は、在宅復帰を目指す「在宅超強化型」の老健施設です

十勝勤医協では、医療と介護を絶え間なくサポートできるようにサービスを提供しています。介護においては在宅生活を支える施設として、ケアセンター白樺があります。ご自宅での生活を長く続けるためにも「今を頑張りすぎない」を合言葉に、体調が悪い時や疲れたときには、介護する方も十分な休息が必要です。私達は、医療・介護の専門職として専門的な視点を持ち、皆さまのご希望に沿ったケアを提供していきます。

## 多様なサービスでご本人だけでなく、介護者も支える

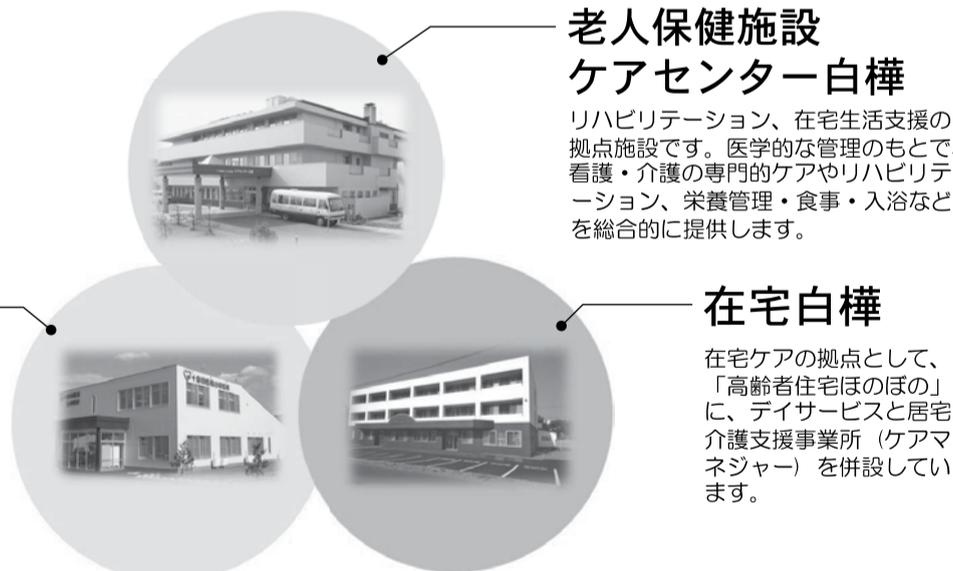
老人保健施設は「病院から自宅に帰るのに体力がおちて不安がある。数か月リハビリ目的で利用する」「一人暮らしに戻る際に、家事全般や体調の変化が心配だから短期間入所したい」また、ショートステイのご利用で「2週間程度だけ集中的に運動したい」「家族で冠婚葬祭や旅行に行くので利用したい」「介護の疲れがたまり、少し休みたい」とご本人やご家族の希望に沿ってご利用されている方が多くいます。

通所リハビリテーション(デイケア)では、6時間程度と2時間程度の2種類の通所サービスを提供しています。ご自身の希望に沿って、気軽に運動ができるようになっています。通えない方にはリハビリ技師が訪問しご自宅でリハビリを行うサービスも提供しています。ショートステイの利用や入所を併用すると、リハビリ担当職員など顔見知りのスタッフがおり、安心して継続したリハビリを続けられるところも魅力となっています。

## お気軽にご相談を

介護サービスは利用するまでに、手続き等が大変な部分もあり「どこに相談したらいいの?」と不安なことが多くあると思います。また、ここまで困ってないなあという方も、在宅生活を持続可能なものにするためにサービスを活用することが可能です。

介護は介護者だけでは大変です。かといって専門職だけでも一人の方を支えることはできません。ご家族や知人の方等の介護者と専門職が一緒になって、今まで生活してきた地域で安心して生活を続けていけるように支援していくことが重要です。遠慮なさらず、ケアマネジャーさんや十勝勤医協の各施設などにご相談ください。



### 老人保健施設 ケアセンター白樺

リハビリテーション、在宅生活支援の拠点施設です。医学的な管理のもとで、看護・介護の専門的ケアやリハビリテーション、栄養管理・食事・入浴などを総合的に提供します。

### 白樺医院

地域の身近な診療所として、慢性疾患医療から保健予防活動、在宅医療に取り組んでいます。患者さんの経済的困難に対応する「無料低額診療」を行っています。

### 在宅白樺

在宅ケアの拠点として、「高齢者住宅ほのほの」に、デイサービスと居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)を併設しています。

**ご相談等承ります。まずはお電話ください。**

**十勝勤医協**  
**白樺地域の医療・介護事業一覧**

- ケアセンター白樺**  
支援相談員 0155-41-1165 (施設)
- 指定居宅介護支援事業所白樺**  
ケアマネジャー 0155-41-1167 (在宅)
- 十勝勤医協白樺医院**  
医事課 0155-38-3500  
(無料定額診療ほか 医療・生活相談)

## 聴診器

▼七五三を迎える孫娘、3歳である。その昔3歳までは男の子も女の子も髪の毛を剃り坊主にし、頭を清潔に保つことと病気の予防となると信じ、健康を祈ったと言う▼いつの時代も子や孫の健やかな成長を望まない親はいないだろう▼子供が無事に育つことは大きな喜びである▼さて政権交代をめざした総選挙が終わり首相は国民の信任を得たと言う▼確かに自民公明の政権は安定多数を得た▼それを補完する維新の議席が増え、衆議院で改憲草案を賛成するための議席は2/3を超えた▼岸田首相は任期中の改憲を繰り返して明言している▼憲法9条改正に向けて勢いをつけるのか▼そうはさせない市民の運動と野党共闘が今こそ大切だ▼この間市民と野党の共同で「改憲発議に反対」と、全国統一署名で世論と運動を広げ改憲を許さず守り抜いてきたことは大きな確信となつていく▼かわい子子供や孫たち、若者たちに平和で明るい社会と未来を手渡したい、そのバトンを渡す大切な役割が私たちにある▼来年の夏の参議院選挙に向けて4つのチェンジができるように、そのことを多くの方々に伝えられるように確かな力をつけよう!そんなことを思いながら、秋晴れの息子夫婦、3歳の孫娘と一緒に宮参りをしてきた。

(A)

シリーズ

# 憲法があぶない

## 矢臼別と私

ドキュメンタリー映画「矢臼別物語」

上映実行委員長 高橋 早苗

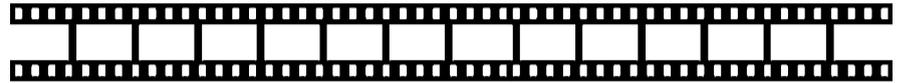
鉏根原野の開拓者として矢臼別に入り10年が経った頃、国は開拓方針を突然変えて「自衛隊の演習場にする」と発表。84戸の農家が離農していくなか、土地買収を拒否した地主たちがいました。その一人、川瀬汎二さんは「ここは汗と涙で開拓した土地。私はここに居たいのです。」と憲法を盾に居残ることに。「平和に生きたいという思いは当たり前的事だ」と川瀬さん達を支え続ける農民や労働者の姿がありました。「2万町歩を農民に返せ！」の幟や組合旗を先頭に「俺たちは主権者だ」と演習場を勇ましくデモをした時代もあったそうです。

しかし、自衛隊演習場の米軍基地化や土地収用法等、平和憲法を踏みつけにして、私達が自由に物が言えない恐ろしい雰囲気はどんどん強まっています。毎年8月には「矢臼別平和盆おどり」が開かれ、と今年で56回を迎えました。初めて私が足を踏み入れた演習場のどまんなかの原野には、なり響く笛や太鼓やにぎやかな声の盆踊り、真っ暗闇に降ってくるような大輪の花火達…。歌や踊りの平和のお祭りに、私はすっかり驚かされたものでした。

川瀬さんは、こぶしを振り上げて闘うヒーロータイプではなく、何

処にでもいそうな小さなおじさんという印象でした。盆踊り後の9月、夫と二人で静かな川瀬牧場にお邪魔した時には、川瀬さんが一人で平和の家の改修工事に取り組んでおられました。川瀬さんは「朝ごはんを食べて散歩に行ってから仕事にかかるから」と言われ、お昼はきちりとり、昼寝も終えてから午後からの仕事にとりかかり、4時には終了。張り切ってお手伝いと意気込んでいた私達は、拍子抜けでした。が、「時速4キロ」と言われる川瀬さんの暮らし方は、高齢になっても健康で矢臼別に粘り強く居続けるための方法なのだと知りました。

川瀬さんが亡くなって12年。当然のように平和の盆踊りは続いています。矢臼別には、冬の行事のために薪割りに来る人、料理を作りに来る人、矢臼別の歌を歌いに来る人、孫を連れてくる人等、平和好きな人達がやって来ます。地味で特別じゃないけれど、それぞれが少しの力を持ち寄って矢臼別に通うのです。日常の悩みや苦しみも受け入れて分けあい、元気になってそれぞれの場所に帰っていただけるのです。



そんな矢臼別を切り取ったドキュメンタリー映画「矢臼別物語」のキャッチコピーは「矢臼別には希望の風が吹いている」です。

12月12日(日)の午後1:15からと3:15から、

十勝プラザ視聴覚室で、前売り券1,000円で上映します。

1:15からの上映には、託児も用意しています。

たくさんの方のご来場をお待ちしています。



## 介護の日！ 無料電話相談を行いました！！

11月11日(木)の「いい介護の日」の取り組みとして、介護・認知症なんでも無料電話相談を開催し、白樺ブロックの介護主任を中心に12名の職員が参加、4件の電話相談に対応しました。



### 【ほのか 介護主任 西村正直】

相談内容は、施設入所の要件について、利用料や負担割合の仕組みについて、介護認定や認知症状への対応など様々でした。

市内在住で、要介護3の夫の介護を続ける方からの相談は「夫の介護度が要介護3に変更となり、『特別養護施設への入居が可能であるか?』『介護保険負担割合の割合は、収入によって変わると聞いているが、実際の線引きは?』『自分が介護申請を行った際も、負担割合は2割になってしまうのか?』これからの介護や、お金について…私が介護しないといけないので心配しています。」とのことでした。施設入所については、担当ケアマネジャーに抱えている不安も含めて相談してみるようにお話しし、負担割合については本人と世帯所得で決まり、妻は1割になることをお話しすると安心されていました。

### 【老健2階 介護主任 山上 登】

私が担当した時間帯は、残念ながら電話がかかってくる事はありませんでした。ですが、地域の方の介護に関する悩み事や困り事、介護サービスについてよくわからないと言った相談を受け付けるという取り組みはとても良いものと感じました。

今回は電話での相談受けでしたが、コロナ禍が落ち着いたら、外に出て介護についての無料相談会を行ってみるのも良いのではないかなと今回参加して思いました。

介護保険制度が改悪されていく中で、制度理解が間に合わないご家族の心情を聞くと、誰のための介護保険なのか、制度により支えられるはずの利用者さんや家族の方がないがしろにされているのではないか、という印象を受けました。誰もが安心して利用できる制度になるよう、声を上げ、訴え続ける事の大切さを痛感しました。

## 5年目職員研修

「学び」「役割」を深める



10月20日(水)14時より、5年目職員研修会を開催しました。冒頭の学習講演では、片桐事務局長(職員育成委員会事務局長)より、民医連の歴史と綱領をテーマに、民医連綱領の意義や綱領の前文・中文の内容について掘り下げ講義を行いました。また、これまでの民医連の歴史や講師の経験も踏まえ、今後の民医連運動の発展と5年目職員の役割(期待すること)についても語られました。グループディスカッションでは、事前レポート「心に残る事例を通じて、私が考える民医連らしさとは」を各自発表し感想交流、事例を通じて「民医連らしさについて学ぶことができた」との発表もありました。また、それぞれが抱えている課題や悩みについても出し合い、同期職員との絆と団結が深まりました。

最後に、民医連職員に求められる課題と役割についてまとめ、「情報共有を心掛ける」、「もっと周囲とコミュニケーションをとる」、「技術向上のため学習を継続する」、「専門技術、リーダーシップを身につけ後輩の育成につなげる」などが、明日からのアクションプランとして宣言されました。

【職員育成委員会事務局】



# 放射線見聞録

白樺医院 診療放射線技師 鈴木ちあき

今月はリクエストにお応えして肺の病気COPDについてお話しします。  
COPD (chronic obstructive pulmonary disease) とは慢性閉塞性肺疾患のことです。

長年、主にタバコの煙のような有害物質を吸っていたことによって、慢性の気管支炎や肺気腫が引き起こされます。これらの病気を総称してCOPDと呼ばれるようになりました。

肺気腫は気管支が分かれた奥にある肺胞(図参照)が壊れてしまう病気です。一度壊れた肺胞は元の組織に戻ることはありません。

**【原因】** 一番の原因は喫煙です。肺の中の気管支に炎症が起きてせきやたんが出たり、気管支が細くなり空気の流れが悪くなります。また肺気腫になると、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下します。

**【症状】** 次の症状がある方はCOPDが疑われます

- ①長めの階段や坂道を上がったときに息切れがしたりきつく感じる
- ②同世代の人と歩くと遅れて追いつこうとすると息切れする
- ③冬になると朝にせきやたんが出やすい

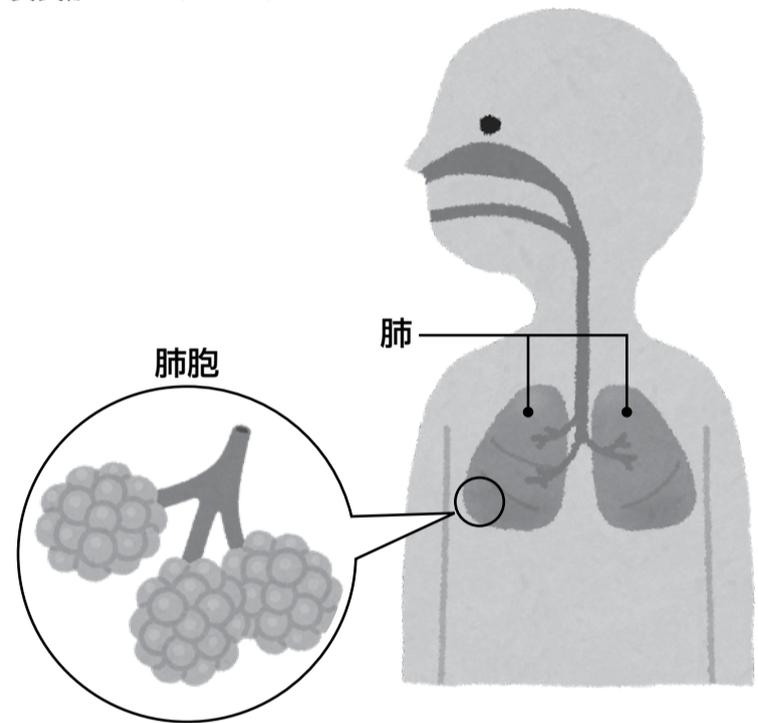
年齢を重ねると以上のような症状が少なからず出てきます。年齢的なものかな、と軽く見過ごしてしまい、診断が遅れる方もいます。

**【診断】** COPDかどうかの診断は問診と呼吸機能検査(スパイロメトリー)・レントゲン検査などをおこないます。早期の肺気腫は胸部X線写真での診断は困難なので肺のCT(コンピューター断層撮影)検査で診断

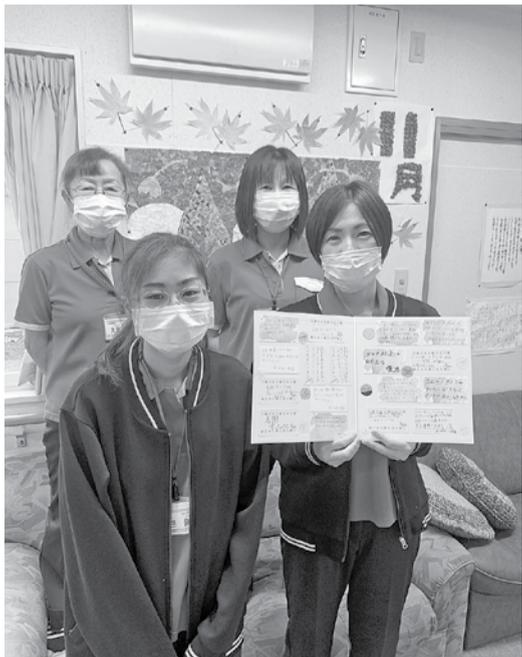
します。

**【治療】** 吸入薬や内服薬などがありますが、喫煙を続けると肺気腫が進行し呼吸機能が悪化していきますので治療の基本は禁煙です。

日本呼吸器学会では全国に約530万人が罹患しているのではないかと推定しています。そのうちの大多数の方が未診断と言われているので、もし、以上のような症状があれば悪化させないためにもぜひ一度受診してください。



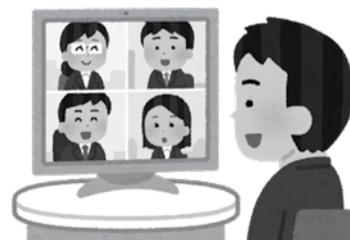
先日、栄友の会のみなさんから『デイサービスすずらんのみなさんへ』と表紙に書かれた二つ折りの色紙が届きました。色紙を開いてみると、そこには「コロナ禍でいつもより大変な思いをされて業務にあつたておられる皆様、本当にお疲れ様です。お身体に気を付けて下さい」「皆さまの日々の努力に感謝申し上げます」「いのちと健康を守るため日々のご奮闘頂きありがとうございます」「コロナ禍で介護実践する私たちへの激励と感謝そして応援のメッセージが並んでおりました。友の会の方からこのようなお心遣いを頂き、とても嬉しく胸がいつぱいになりました。この場をお借りして栄友の会のみなさまへ感



謝とお礼を申し上げます。ありがとうございます。今現在、コロナ感染者数は落ち着いているものの、感染対策は一切かわりません。今回頂いたお言葉を糧に、今後も地域の方々に支えて頂きながら、介護実践を行っていききたいと思います。  
【デイサービスすずらん 村上 あゆみ】

## 素敵な寄せ書きが届きました!!

10月20日(水)職員育成部と全道JBの共催にて、人権cafe学習会がWEBで開かれました。参加してまず感じた事は、弁護士「皆川先生」が話してくださった内容の新鮮さ、中・高校時代に学びはしたものの忘れてしまった内容を、再学習することが出来たと感じました。また勉強会では、憲法のほか人権問題にも触れ、気づかないうちに身の回りで人権問題に繋がる事柄が多々あるという事実に驚きました。自分も、「人に対してまたは患者・利用者さんに対して、人権問題になるような言動をしていないか」、自分に問い掛ける機会となりました。最後となり



【十勝JB実行委員長 滝沢 隆太】

ますが、今回の勉強会を通じて、医療者だけではなく、1人の人間として一人一人に目を向け、親身に寄り添い、常に問題意識を持つ事が大事だと実感しました。

## 十勝JB 全道の仲間とWEBで学ぶ

# 友の会連絡会コーナー 生き生き広場

## 白樺友の会

### 私の「老々介護」回顧記③

年があけて2018年になり、母は、「要介護Ⅱ」になった。

「訪問看護」を継続するには、3ヶ月に1度、医師の診断を受けなければならぬ。認知症症状が進み、変形性ひざ関節症で歩行がままならない母を病院に連れて行くのは、私なりに覚悟が必要だった。病院に来たこと

は分かっているようだが、待合室では落ち着かず、何度も同じことを聞いてくる。耳が遠いので大きな声での会話。トイレも10分おき位に行く有様。「トイレに行く…」「またあり、さつき行ったのに…？」を、繰り返し。なんとか宥めずかすも、私は周囲の目が気になつた。：。結局、病院に行く間、5〜6回はトイレに行った。：。どうして

…？」「めんどうくさい」と、言い合いが始まる。どうしたら入浴してくれるのか。新たな悩みの種となつた。

私は、「友の会活動」をする中で、「認知症」や「介護」について学ぶ機会があり、自分なりに知識を得たつもりだったが、いざ目の前にいる母の言葉を理解することは容易ではなかつた。：。「訪問看護」の看護師さんに相談すると、訪問時に自宅に入浴サービスが出来るという。事前にお風呂を沸かし準備をしておくことで可能だということ。すぐにも(利用したい)と思っ

たが、現実はその簡単ではなかつた。：。また、「在宅介護」や「介護の経験者」の本や、インターネットから手がかりを得ようとしたが、これといった情報は得られなかつた。私は、ケアマネジャーのBさんと相談し、もう、「デイサービス」を利用するしかないと思ひ、迷わず決めた。：。もちろん母には言わず。：。

てくれた。嬉しかつた。起こしては見たものの、ふらつき体幹が定まらない様子。：。頭は：。骨折は大丈夫？：。しばらくの様子を見て、まずは安心。：。よかつた。：。

りになつたら私も困るから。：」の一点張り、私は引かなかつた。「行きたくないって言つても、どんな所か行つてみないとわからないんだから。：」と、押し通した。母はしぶしぶ承諾した。：。

つづく

【白樺友の会 匿名希望】

# 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。出題者は霜村英靖さん(帯広市)です。

【ヒント】一年で昼がもつと短い日に食べます。

真 □ 空  
 至 □ 味  
 核 □ 実

以 □ 北  
 極 □ 急  
 夏 □ 上

## 【答 え】

□□□□□□□□

## 【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】

○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  
 ○メール  
 soshiki@tokachi-kin-kyo.or.jp

## 【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453号(2月号)紙上です。

## 【第449号の当選者】

答えは「食欲の秋」でした。応募総数116通、正解者114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)

氏家達夫 大井長吉  
 開 栄子 鳥羽良子  
 益子 隆 (帯広市)  
 句坂千恵子 (音更町)  
 片寄岳彦 (上士幌町)  
 平賀朋子 (池田町)  
 上口義文(幕別町忠類)  
 畑下 徹 (広尾町)

# 読者の声

今年、ハンカチ王子が引退しました。今更ながら15年も過ぎたことに気づき、私は後15年生きていられるかなあと考える今日この頃です。コロナも早く遠い話になってくれる事を祈っています。

幕別町 大野厚子さん

白樺友の会の「老々介護」の日々の介護録、繰り返し読ませていただきまし。私も伯母(94才 病氣中)、義母(98才 要介護4で元氣)、実母(88才 病死)、実父(80才 病死)と、疲れています。もうすぐ自分も限られた時間になりました。娘(45才)がケアマネ、介護福祉士の資格あつて、今、けいせい苑でおじいちゃん、おばあちゃんの相手。

芽室町 浅井悦子さん

# 各友の会連絡先

- 【音更東】 守屋 敏紀 一五三二一〇八四
- 【音更西】 尾崎 忠顕 一五三二一〇六三
- 【音更南】 野口 清子 一五三二一〇七二
- 【音更北】 中嶋 晴子 一五三二一〇九一
- 【士 幌】 和田 鶴三 一五三二一〇四三
- 【上士幌】 山本 政俊 一五三二一〇八九
- 【新 得】 土山 武志 一五三二一〇七六
- 【清 水】 田中けい子 一五三二一〇五五
- 【鹿 追】 武田 耕次 一五三二一〇七六
- 【芽 室】 梅津 美政 一五三二一〇五九
- 【中札内】 西村 和正 一五三二一〇七四
- 【更 別】 大津寿美香 一五三二一〇八七
- 【大 樹】 有岡千恵子 一五三二一〇二八
- 【広 尾】 前崎 茂 一五三二一〇四〇
- 【幕 別】 小林 正明 一五三二一〇三三
- 【札内東】 鈴木志摩子 一五三二一〇七五
- 【札内西】 岡崎 節子 一五三二一〇四三
- 【忠 類】 増田 武夫 一五三二一〇七
- 【豊 頃】 岩井 明 一五三二一〇三三
- 【池 田】 岩本 正雄 一五三二一〇七五
- 【本 別】 広川 雪子 一五三二一〇三六
- 【足 寄】 田利美智子 一五三二一〇〇〇
- 【陸 別】 黒沼 明美 一五三二一〇六七
- 【東 川】 山口久美子 一五三二一〇七六
- 【柏 木】 加藤 昌明 一五三二一〇八四
- 【光 南】 村上やよい 一五三二一〇八八
- 【鉄 南】 牧野美智子 一五三二一〇八五
- 【中 央】 田村力オリ 一五三二一〇七
- 【栄 川】 佐藤 久輝 一五三二一〇七
- 【開 西】 岡本 顕 一五三二一〇九
- 【西帯広】 野坂 潤子 一五三二一〇二九
- 【西 南】 麻生 恵子 一五三二一〇三
- 【緑ヶ丘】 堀田 省悟 一五三二一〇五〇
- 【白 樺】 武井 純子 一五三二一〇二四
- 【新 緑】 齋藤 光枝 一五三二一〇一七
- 【柏林台】 横塚恵利子 一五三二一〇七九
- 【緑 西】 村上久美子 一五三二一〇八五
- 【稲田北】 平 麗子 一五三二一〇七五
- 【稲田南】 藤田 功 一五三二一〇五五
- 【川 西】 原 正子 一五三二一〇四二
- 【大 正】 岡山 幹男 一五三二一〇五三