

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

十勝勤医協

けんこう 2024 健康フェスタ

にーまるにーよん

入場無料

日時 2024年 9月8日(日) 10:00~13:00


会場 とかちプラザ レインボーホール 大集会室・アトリウム

「十勝健康まつり」に代わって
 5年ぶりにリニューアル開催します！

医療講演 11:30~

『人生会議 ~自分と家族の人生を生きるために~』

講師 道南勤労者医療協会 理事長 道南勤医協函館稜北病院 副院長 **川口 篤也 先生**



タイムテーブル

	メイン会場企画 レインボーホール	サブ会場企画 大集会室	サブ会場企画 アトリウム
10:00	オープニング 帯広市郷土芸能平原太鼓	十勝勤医協の リハビリ技師が 実践	十勝勤医協の医療・ 介護を実践している 専門職による
10:20	ステージ企画 ①合唱団エルデ ②帯広北高等学校チアリーディング部 ③DANCE STUDIO FUSION(ダンススタジオフュージョン)	友の会交流企画 「レッツ体操」	医療・介護のお仕事体験、 ワークショップ、 相談コーナー など
11:30	医療講演 『人生会議 ~自分と家族の人生を生きるために~』 道南勤医協函館稜北病院 川口 篤也 先生	地域の友の会から バザーも出店!	※サブ会場企画は 10時20分~ 11時30分まで
13:00			



主催：2024十勝勤医協健康フェスタ実行委員会【事務局】帯広市西9条南11丁目十勝勤医協会館内
 後援：帯広市、帯広市教育委員会、十勝毎日新聞社、北海道新聞帯広支局

聴診器

▼政府は2023年6月に、現
 行の健康保険証を2024年秋
 に廃止し、マイナンバーカード
 に一本化する法案を可決成立さ
 せました。保険証の新規発行
 を停止する12月2日まで5ヶ
 月に迫り、マイナ保険証の利
 用率が7.7%にとどまる中、
 政府は医療機関や薬局に支援
 金を配って利用率アップに躍起
 になり、ここ数日ではテレビC
 Mも流れ始めています▼政府のマイナ保
 険証利用強要で全国でトラブルが続発し
 ています。全国保険医団体連合会には、
 「12月以降、マイナ保険証がないといっ
 たん10割負担になると言われたが本当か？」
 などの相談が相次いで持ち込まれ、ある
 大手薬局チェーンは、処方箋と保険証を
 出した人に「マイナ保険証でない」と受け
 付けできない」と言っており、その場でマイ
 ナ保険証の利用登録をさせたり、窓口で
 は12月2日以降も保険証が使えることや
 資格確認書が交付されることの説明が省
 かれていたことから、患者の不安が広が
 りトラブルの多発を招いていると報じて
 います▼トラブルの原因は、岸田政権が
 昨年度補正予算で217億円も計上して
 いる利用促進支援策です。5月から7月
 を「利用促進集中取組月間」に指定し、
 6月下旬には支援金の上限額を病院は40
 万円、診療所・薬局は20万円に倍増させ
 ました。全国規模の大手薬局チェーンで
 は1社で数億円が入る仕組みです▼そも
 そもこの間起きているトラブルは、他人
 の医療情報がひも付けされていたなど、
 命にもかかわる危険があり絶対にあつて
 はならない内容です。また、マイナンバ
 ーカードを持たない人は毎年「資格確認
 書」の申請が必要になります。マイナ保
 険証は5年毎の更新が必要となります。「申
 請、更新」を忘れていたり、出来なかつたら
 保険料を払っていても「無保険」扱いされ、
 保険医療を受けられなくなってしまうす。
 国民は健康保険への加入と保険料の支払
 いを義務づけられ、保険証は自治体や保
 険組合などが責任を持って交付するのが
 国民皆保険制度です。マイナンバーカード
 への一本化で国民のいのちと健康が脅
 かされます。これまで通りに保険証を存
 続すれば何の問題もありません▼国民も、
 患者も、医療機関も望んでいないマイナ
 ーカードとの一本化はただちにやめ
 るべきです。(K)

シリーズ

憲法があぶない

私たちが世界に誇るべき日本国憲法、1946年11月3日に公布されてから78年間、日本は戦争をしない国で居続けることができず、現状を見ると、正に戦争か平和かを問われる、重要な岐路に立たされております。岸田政権がすすめている敵基地攻撃能力保有と大軍拡は、歴代政権が建前としてきた「専守防衛」の大原則を投げ捨て「他国に攻撃的脅威を与



える兵器の保有は憲法の趣旨ではない」とする憲法解釈を180度転換する、憲法違反の歴史的暴挙と言わざるを得ません。また、5年間で43兆円のもの大軍拡によって社会保障や教育予算などの圧迫や、大増税をもたらすことが強く懸念されます。さらに、憲法改正の実現を目指す自民党の議員連盟は、9条に自衛隊を明記するとともに、緊急事態条項を新たに設けるとした条文案をとりまとめました。このうち「自衛隊の明記」については、9条の条項に「平和と独立を守るため自衛隊を保有する」などと明記するとしています。また、「緊急事態条項」については、武力攻撃や大規模な自然災害、感染症のまん延などで国民生活に甚大な影響が生じる場合に、内閣が緊急事態を宣言出来るようにするという危険な内容です。こうした、日本を戦争する国へとつくりかえようとする歴史的暴挙に断固反対し、このたくらみを阻止するため、全力を尽くしましょう。

【白樺医院 栗山 秀樹】

開西友の会総会

6月15日(土)には、開西友の会で総会があり、ケアセンター白樺の三浦が参加し、憲法署名、辺野古新基地工事を中止して署名、保険証をなくさないで署名の3つの署名を呼びかけ、十勝勤医協の介護サービスの利用、白樺医院・帯広病院の健康診断のお誘い、無低の紹介など各種の取り組みについて訴えました。「帯広病院から署名が届けられ、周りの人たちに署名をお願いしている」といった参加者からの発言もありました。総会では、23年度の総括と24年度

の方針について話されました。23年度の総括については、友の会会員拡大では5名の目標に対し3名の到達。大腸がん検診は169人が受検され前年より4名増えたこと。健康づくり活動として、ふまねっと、卓球、カラオケ、ディスコンを実施したこと。新たに世話人が3名増えたことなどが報告されました。地域で色々な取り組みがされており、今年度も引き続き、日帰り旅行や、ウエス切り、健康相談会など元気に活動に取り組みんでいくことが報告されました。

長寿のお祝いをしました♪

毎月、デイサービスですずらんでは利用者さんの誕生日に合わせ職員がお誕生日カードを作成し、ご利用される際に皆さんの前でバースデイズングを添えてプレゼントしています。今回6月生まれの方に満100歳女性(百寿)と満99歳男性(白寿)を迎えられた方がおり、職員から「99歳や100歳を迎えられる方に出会う機会はそう多くないよね」「いつもより特別なお祝いをしたい」「これからも元気に通ってこられるよう願っています」など、職員お揃いの声から、長寿のお祝いを職員お揃いのくす玉を割り、参加している利用者さん全員でお祝いさせて頂きました。主役の利用者さんからは「100歳目指してこれからも頑張りま

す」と大変喜んで頂き、100歳を迎えた女性は、涙で声が出なかったのですが「みなさんありがとう」と職員が代弁すると目頭を押さえながら大きく頷き喜んでくださいました。参加された方からは「逆に元気をもらえぬ。頑張つて私も長生きしたい」と涙を流す方もいらっしゃいました。

デイサービスはご自宅で生活されている方がご利用できる通いのサービスであり、一日でも長く元気に住み慣れたご自宅で生活できるようにお手伝いすることが私たちの役割の一つです。

「すずらんに来てこんなに元気になったよ!」「すずらんに来ていたから長生きできてるよ」と言っていた

また、総会後は、健康づくりの一つとして、ディスコンというゲームをみんなで行的、汗を流しました。

【ケアセンター白樺 三浦 紀秋】



だけのようなデイサービスを目指して、これからもより一層喜んでいただけるようなデイサービスを職員一同で行っていききたいと思っております

【デイサービスすずらん介護主任

村上あゆみ】



帯広病院の役割

シリーズ⑤

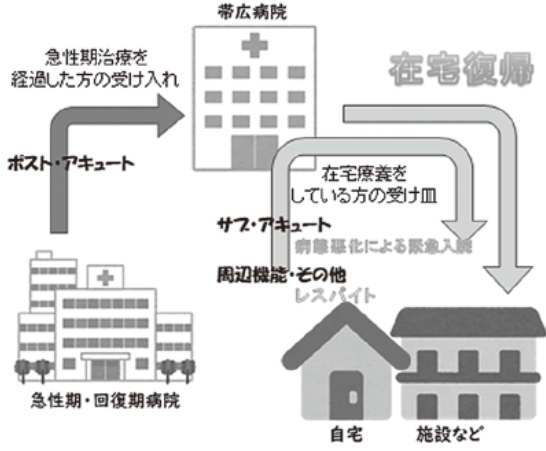
シリーズでご紹介しています「帯広病院の役割」は、外来、入院の機能を活かして、住み慣れた地域での生活を支えるための、かかりつけ病院です。今回はリハビリ部門として関わっている部分についてお伝えします。

入院での取り組み

帯広病院では2017年より開設している地域包括ケア病床を活かして、住み慣れた地域での療養を支援しています。地域包括ケア病床の役割には、主に①急性期治療を終えた方が、在宅や施設に行くための準備するため入院する機能、②自宅や施設からの入院を受け入れ、地域への生活復帰を支援する機能があります。とくに、②は「ときどき入院、ほぼ在宅」の考え方のもと、自宅等で療養している患者さんの病態悪化をいち早くキャッチして入院し検査や治療だけでなく、栄養管理や生活相談、リハビリによる支援を通して、自宅に戻れることが理想です。地域包括ケア病床には現在60日の入院期限があり、限られたなかで、自宅に戻れるには、重篤な状態になる前に入院することが必要です。実際に、慢性疾患を持つ方で、

定期的な入院を繰り返して、検査や治療による病気の管理と、リハビリによる生活機能や体力の維持を行い、在宅生活を続けている方もいらっしゃいます。

地域包括ケア病床の役割



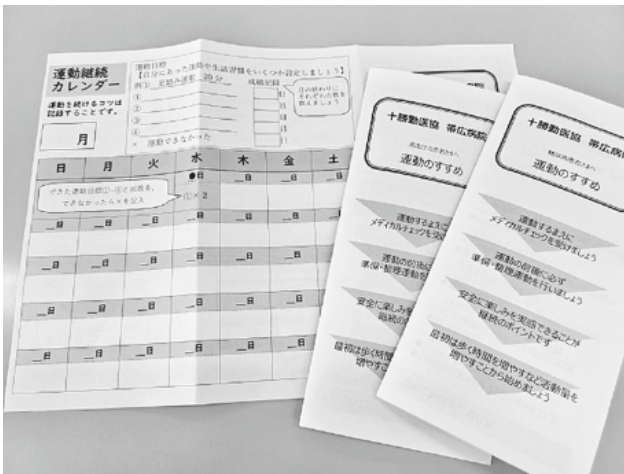
患者さんの病気の管理について外来では現在、糖尿病、高血圧症、脂質異常が主病名（生活習慣病）の患者さんについて、診療報酬改定に併せ、より具体的な療養の計画を立てるための診療をすすめています。その中で、リハビリ部門では、運動療法のためのアドバイスとしてパンフレットの作成をしました。すでに受け取っている方もいるかと思いますが、参考にしてみてください。それぞれの病気に合わせた運動が必要ですが、すべてに共通して言えることは、自分に合った運動を継続して行うことです。

外来での取り組み

生活のなかで活動量を増やす工夫

- ・コンビニまでは徒歩で行く
- ・車を使わず自転車で買い物へ
- ・階段を使うようにする
- ・信号待ちや、料理の合間に片足あげやストレッチ
- ・テレビのCM中は足踏み
- ・普段しないところまでお掃除
- ・雑巾がけや窓ふきは念入りに
- ・テレビや読書は立ちながら見る

ポイントは、どんな活動でも姿勢や筋肉、関節の曲げ伸ばしを意識して行うことです



▲運動のすすめパンフレット

地域活動での取り組み

無理な運動は長続きしません。あれやこれやとするのではなく、充実感と達成感をもてる運動を始めたら、まずは運動量を増やすことから始めて行きましょう。今回はパンフレットにも載っている運動する時間がもてない方へ、生活習慣で活動量を増やす工夫を紹介します。

リハビリ部門では友の会の健康相談会を通して、健康体操などで地域の健康を守るお手伝いをさせて頂いています。その中で、転倒予防の講演で反響がありました「転倒しやすい人10ヶ条」をご紹介します。

転倒しやすい人10ヶ条

- ① 年齢が高い人
- ② 筋力、柔軟性、敏捷性が低下している人
- ③ 起きる、立つ、歩く速度が遅い
- ④ 習慣的にスポーツ活動を行っていない人
- ⑤ 家事や趣味を含め、日頃あまり体を動かしていない人
- ⑥ 感覚が鈍くなっている人
- ⑦ 足首の筋肉がうまく働いていない人
- ⑧ 股関節でバランスを取ることに依存している人
- ⑨ 腰や膝が曲がっている人
- ⑩ 転ぶことに不安を持っている人

心当たりのある方は、今のうちから心掛けましょう

読者の声

いつも勤医協の先生にはお世話になつております。私は友の会ニュースでふまねつとを近くであることを知り、楽しく参加しております

帯広市 休束 松子さん

いつも友の会ニュース

楽しみに拝見しております。「自分が施設に入る事を考える」時を読んで、自分も70代。いつそいう時がくるかわかりませんが、心の準備・知識は

必要と切に感じました。帯広市 相澤 治夫さん

月が替わる度に何品目の商品の値上がりのニュースが流れ、昨年あたりの倍になつている商品の多いことに日々驚いています。抵抗ではありませんが、野菜を少しづつ老体に鞭打つて、自給自足頑張っています。

帯広市 井口とみ子さん

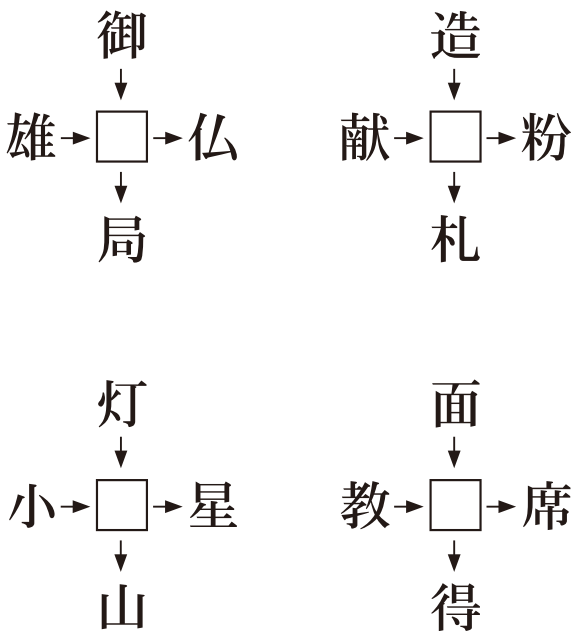
友の会ニュース、いつも拝読しております。検査・早期発見の重要性、身につまされる思いです。

帯広市 井口とみ子さん

頭の体操

次の口に漢字を入れて熟語をつくり、口の漢字を並べ替え○の中に入れて、答えを完成させてください。出題者はペンネーム・匿名希望さん(帯広市)です。

【ヒント】 毎年この時期に夜空を彩るイベント。



介護について色々参考になりました。ありがとうございました。帯広市 うさぎばあばさん

いつも「友の会ニュース」楽しく心待ちにしております。十勝の人たちの活動に少々心を動かされることもありすが、陸別で何が出来るのか、ジクジクしているところです。ただ、頭の体操はとつても楽しみにしています。これからもよろしくね!!

陸別町 Sugabaさん

【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れば、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】

〒080-0019 帯広市西9条南11丁目1番地 十勝勤医協会館内 友の会ニュース編集部 ○メール soshiki@tokachi-kin-ikvo.or.jp

Advertisement for 'いつでも元気' magazine, featuring a photo of a group of people and text about its content and subscription information.

【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】

8月20日(当日消印有効)。発表は第485号(10月号)紙上です。

【第481回の当選者】

答えは「大谷翔平」でした。応募総数89通、正解者88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)

- 加納 宏美 須田 紀子
休束 松子 垣谷 欣一
相澤 治夫(帯広市)
菅尾 忠正(音更町)
長瀬 しげ子(士幌町)
甲斐 孝志(足寄町)
小竹 弘子(芽室町)
渡辺 文字(幕別町)

健康相談会のご案内

Table with columns: 友の会, テーマ, 日時, 場所, 担当・連絡先. Includes a consultation on nursing homes.

友の会行事案内

Table with columns: 友の会, 内容, 日時, 時間, 場所, 担当・連絡先. Lists various events and meetings.

※日時については変更になる場合がございます。詳しくは担当連絡先までお問い合わせください。
※参加費がかかる場合がございますので、ご了承下さい。

各友の会連絡先

- 音更東 守屋 敏紀
音更西 神長 基子
音更南 野口 清子
音更北 中嶋 晴子
上士幌 和田 鶴三
新得 山本 政俊
清水 田中けい子
鹿追 武田 耕次
芽室 梅津 美政
更別 大津寿美香
天樹 有岡千恵子
廣尾 前崎 茂
幕別 小林 正明
札内東 鈴木志摩子
札内西 岡崎 節子
忠類 増田萬里子
豊頃 岩井 明
池田 岩本 正雄
本別 廣川 雪子
足寄 田利美智子
陸別 黒沼 明美
(東) 山口久美子
(柏) 加藤 昌明
(光南) 村上やよい
(鉄南) 牧野美智子
(中央) 田村力オリ
(栄) 佐藤 久輝
(開西) 岡本 顕
(西帯広) 野坂 潤子
(西南) 麻生 恵子
(緑ヶ丘) 堀田 省悟
(白樺) 武井 純子
(新緑) 齋藤 光枝
(柏林台) 横塚恵利子
(緑西) 村上久美子
(稲田北) 麗子
(稲田南) 藤田 功
(川西) 原 正子
(大正) 岡山 幹男