

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



まもなく、秋の大運動が始まります。国民健康保険料が上げられ、年金も減額、物価も高騰するなど、国民の生活が苦しくなるばかりの政策を続ける一方で、特定秘密保護法の経済分野への拡大を図る経済秘密保護法、次期戦闘機の共同開発条約、陸海空3自衛隊を一元的に指揮する「統合作戦司令部」の創設を含む防衛相設置法改定、「国民の安全に重大な影響を及ぼす事態」において国の地方自治体に対する「指示権」を規定する改定地方自治法（地方自治の否定）…等々、「戦争する国づくり」の政策を、空前の力と規模で現政府は強引に進めています。平和で、安心して住み続けられるまち

**平和で、安心して、健康に暮らし続けるために
 まちづくりを進めるため
 友の会会員、『いつでも元気』読者を増やして、
 秋の大運動を成功させよう！**

づくり・地域づくりを、草の根から進めていく取り組みや、日常のつながり協同組織・友の会の存在が地域の力が、今ほど重要で、必要な存在となっている時代はありません。秋の大運動を成功させ、友の会員と、全国の仲間をつなげる『いつでも元気』の購読者を増やし、平和な日本、幸福で豊かな日本の礎となる地域住民として、ともに成長していきましょう。

◆友の会は地域になくはない存在
 秋の取り組みに先立ち、北海道民医連「友の会活動職員研修会」が7月に札幌で開催され、「友の会の存在意義」や「月刊誌『いつでも元気』の魅力と役割」がたっぷり講師陣によって語られました。

友の会は、「いつでも、どこでも、誰もが安全で安心できる医療と介護・福祉」の基本理念のもと、患者さん・利用者さんの人権を尊重する医療と介護・福祉、保健のネットワークづくりを進める民医連事業所と一緒になって、「無差別平等の医療と福祉」の実現に向けた活動に共同で取り組んでいます。また友の会は、高齢者支援や居場所づくり、ストレッチ教室やノルディックウォーキング、カラオケなど、多様な健康づくりの取り組みを通じて、その地域になくはない大切な存在として、その地域で活躍しています。



『いつでも元気』は「つながりづくり」という役割があります。患者さんと利用者さん、地域住民、患者さんと利用者さん同士、職員と患者さん・利用者さん…など。心が健康になるためには人と人とのつながり、そして人と社会とのつながりが大切と語っています。紙面を通じて他者とふれあい、「つながりづくり」に貢献している『いつでも元気』をぜひ、購読しましょう。

『いつでも元気』の読者の声を紹介。「とても内容が勉強になるし、医者と言いつつ、患者の本音など患者としては、『そうそう』と思ったり、ドクターの優しさ大変さもよく理解でき、読んでいて楽しい。民医連ならではの様々な活動には感謝し、感動し、ありがたうと伝えたいです。世の中おかしな考えなければいけない記事を孫に渡したり。もうすっかりファンです」「『いつでも元気』には本当に元気を届けてもらっています。どのページを開いても、読んでおこう、書いておこうと興味をそそる記事ばかり。特に『日本の風景』には感激しています。それと映画の紹介も楽しみです。この解説と見どころを参考に夫と映画館に行くきっかけになっています」「私は『いつでも元気』が大好きです。色々な記事があって、世界のことでも知らせてくれるし、お料理のことでも知っていますね。様々な人たちの声を冊子にして伝えてくださるスタッフの皆様、本当にありがとうございます。『いつでも元気』を通して、日本中の方々と繋がっていることに感謝と心強さと、勇気を頂いています」

(紀)

『いつでも元気』の読者の声を紹介。「とても内容が勉強になるし、医者と言いつつ、患者の本音など患者としては、『そうそう』と思ったり、ドクターの優しさ大変さもよく理解でき、読んでいて楽しい。民医連ならではの様々な活動には感謝し、感動し、ありがたうと伝えたいです。世の中おかしな考えなければいけない記事を孫に渡したり。もうすっかりファンです」「『いつでも元気』には本当に元気を届けてもらっています。どのページを開いても、読んでおこう、書いておこうと興味をそそる記事ばかり。特に『日本の風景』には感激しています。それと映画の紹介も楽しみです。この解説と見どころを参考に夫と映画館に行くきっかけになっています」「私は『いつでも元気』が大好きです。色々な記事があって、世界のことでも知らせてくれるし、お料理のことでも知っていますね。様々な人たちの声を冊子にして伝えてくださるスタッフの皆様、本当にありがとうございます。『いつでも元気』を通して、日本中の方々と繋がっていることに感謝と心強さと、勇気を頂いています」

(紀)

聴診器

▼683地方議会が意見書、と新聞の見出しがありました▼核兵器禁止条約が2017年に国連会議で採択されてから7年、21年1月21日に同条約が発効して3年がたちました▼最も残酷な大量殺戮兵器である核兵器が、人類史上初めて国際法により禁止されています。しかし、唯一の戦争被爆国である日本政府は、米国の「核の傘」のもと同条約に署名も批准もしていません▼7月7日までには原水爆禁止日本協議会（日本原水協）の調べで、日本政府に同条約への参加を求める地方議会の意見書が683に達し、全1788議会の38%を超えたということがわかりました▼意見書は「今こそ広島、長崎の原爆被害を体験した日本政府は、核兵器を全面的に禁止させる先頭に立つべきであり、その証として核兵器禁止条約に参加・署名・批准することを強く求めます」「核兵器のない世界を望む国内外の広範な世論に呼応して、唯一の戦争被爆国である日本は、積極的な役割を果たす必要がある」と訴えています。このような地方議会の意見書提出は大きな力となっています▼同時に市民社会が連帯し、日本政府に核兵器禁止条約への参加を求める署名を集めるこの活動が、ますます重要になっています。地域の原水協の署名行動に積極的に参加し、たくさんの方々にも署名を訴えましょう。そして一刻も早く日本政府に核兵器禁止条約へ参加するよう求めていきましょう▼来年は被爆・戦後80年です。「核兵器のない世界」の実現に向けて力を合わせましょう。

(A)

「友の会世話人・会員懇談会」を各地域友の会で実施中

もつと会員同士や、会員と勤医協職員とが意見交換し、今後の十勝地域のまちづくりや地域住民の健康づくりの取り組みをもっと強化していこうと、コロナ禍で中断していた「地域別世話人会議」の名称をリニューアルして「友の会世話人・会員懇談会」という形で、各地域で行われています。

「緑西友の会」

7月16日(火)13時半～14時半、明和福祉センターでは、緑西友の会の「懇談会」が行われました。6名が参加し、大軍拡の問題、憲法署名、九条の会の取り組み、自衛隊への18歳と22歳の名簿提供の問題、地域の状況をつかむひと声活動、現行保険証

を残させる運動、友の会組織の充実やつながりづくりなど様々な課題について交流しました。職員からは、帯広病院の山本圭介事務次長が参加し、無料低額診療事業で困った人を受け入れていること、第2・4木曜日午後の時間で健診の受け入れを開始したこと、地域包括ケア病床でショートステイの利用が可能で、介護者の負担軽減やリハビリ目的でも利用できることなどが紹介されました。

参加者から、「勤医協にかかっているだけでも、会員さんの状況を確認して健診を勧めたい」「会員さんで健診を受けていない人をピックアップして、秋には集団健診を検討したい」「久しぶりに再開される『健康フ

エスタ」に向けて、バザー品を揃えている。野菜が出てくるのもとても楽しみ」といった声などが聞かれました。



「音更南友の会」

7月22日(月)14時～15時、宝来動物病院にて、音更南友の会の「懇談会」が開催されました。35度を超える猛暑の中、世話人さん12名が参加。連絡会からの

2024年度活動方針の報告と職員から医療、介護活動の訴えのあと、意見交換が行われています。参加者からは地域の実情について様々な発言がありました。「大腸がん検診のおさそいで毎年訪問していた方が、高齢化が目立つ」「インターホンで、ポストに入れておいて」との返答はあったが、玄関に出てこられないのではないかと心配」「10年以上、配布に取り組んでいるが、徐々に対象者が減っている」など、会員の高齢化がすすんでいる実情が出し合われました。また、「年に1回だとしても大事な取り組み」「がんをみつければよかった」と感謝していた、大切なこともある」として重視されていました。連絡会の栗山秀樹副会長からも「十勝勤医協にとって経営的にも支えとなる大事な取り組み」との発言がありました。

憲法を構成する3本柱は、前文に示されているように、「民主主義」「主権在民主義」「国際平和主義」です。今年4月10日、岸田首相は「国賓待遇」でアメリカに招かれ、バイデン大統領と首脳会談をして、自衛隊と米軍の指揮を一括して米軍の司令官が担うことを約束しました。主権在民どころか国の主権までアメリカに売り渡すことを平気で決めて帰国したということです。

では到底考えられない様相があります。また、沖縄での米兵による少女暴行事件の隠蔽のように(後日発覚)、米軍基地のある他の県でも同様の事件がありました。そして自衛隊・防衛省でも不正ごまかしが多数発覚する等々；国の機関でもとんでもないことが次々と現実に起こる今日このごろです。政権を担う政権党・自民党が組織ぐるみで裏金づくりで国民を欺いていたことが明らかになったことは、多くの国民から大批判を受け、国会でも大問題になりました。アチコチで籐(タガ)が外れてしまっています。

シリーズ

憲法があぶない

「もしトラ」(もしドナルド・トランプが米国の『大統領』になったら、の意)が現実味を一層増す今日、日本の将来がどうなるか不安・心配・深刻になっている人は私だけではないはず。現政権の『アメリカいなり』も行きつくところまで行った感がありますね。

現行憲法が機能していないからなのか。この先、もし改憲されたら、とんでもないことが待っているように思えます。何としても改憲阻止のために力を合わせましょう。

【開西友の会 竹腰 三男】

ケアセンター白樺

近隣老人会向け 短時間リハビリ無料体験会を開催

6月29日(土)10時～12時、近隣の老人会をお招きし、短時間デイケア無料体験会を開催しました。会長さんを含め6名の方が参加。年齢層は70～80代の方が中心でした。「筋トレマシンの紹介と効果について」を高田理学療法士が講演し、準備体操とストレッチを萩原理学療法士が指導しました。筋トレマシンの最大筋力も測定できるので、「思った以上に筋力があり安心した」「筋力が弱くて疲れやすいことが分かった」など自身の筋力がどの程度あるのか振り返り、感想を話されていました。また、筋トレ後は「日頃の運動不足を感じていたから良かった」「こんな身近にこんな良い所があるとは知らなかった」など皆さん賑やかに話されていました。前回、参加

者から利用者手続きや介護保険の申請方法について質問があったため、今回は居宅白樺の宮田所長が「なんでも介護相談」を行っています。最後に、困ったことがあればケアセンター白樺や居宅白樺にご相談くださいとお伝えしています。今後も幅広く地域と連携し、より多くの皆さんの介護予防と地域の拠り所として貢献できるように取り組みをすすめていきたいと思います。



いる患者さんも多いため、利用者数の回復をめざしているデイサービスです。重点的に紹介しています。「音更にも勤医協があるんだね」「今後相談したい」との声も聞かれています。月間の後半は、各友の会の総会や懇談会にお伺いさせていただきます。今後さらに友の会、地域とのつながりを強めていきたいと思います。

【居宅白樺所長 宮田 哲郎】

在宅白樺

なんでも介護相談会を開催

7月2日～4日の3日間、白樺病院の待合で「なんでも介護相談」を行っています。この取り組みは2022年度から、高齢の患者さんやご家族に介護保険制度についてお知らせすること、必要な介護サービスにつながることを目的として継続してきました。職員が講師となつて、介護保険制度と具体例として法人内サービスを特大パネルで説明。その後、フロアとの質疑応答、希望者との個別相談を行っています。参加者からは「整形でのリハが終了になったので、短時間リハを考えてみたい」「ちょうど認定を受けたので無料体験を」などの声があり、すぐにケアマネが対応をすすめています。白樺病院では音更町から通院されて

いる患者さんも多いため、利用者数の回復をめざしているデイサービスです。重点的に紹介しています。「音更にも勤医協があるんだね」「今後相談したい」との声も聞かれています。月間の後半は、各友の会の総会や懇談会にお伺いさせていただきます。今後さらに友の会、地域とのつながりを強めていきたいと思います。

【居宅白樺所長 宮田 哲郎】



帯広病院の役割

シリーズ⑥

清水友の会で健康相談会

講師は研修医・藤田優貴子先生

7月24日(水)、研修医の藤田優貴子医師を講師に清水友の会で「血圧について」をテーマに健康相談会を行いました。暑い中12名の会員さんが参加し、藤田医師から血圧の目標値、正しい血圧の測り方、血圧の1日の中での変動、高血圧で気を付けるべき生活習慣、高血圧の合併症、血圧が高くなった時の受診の目安など多岐にわたりお話ししました。参加者からは、「夏は暑くて汗をかくので塩分を多めにとっても良いか」、「夏野菜の時期なので漬物を漬けて食べているが食べ過ぎは良くないですね」など質問や感想が多数寄せられました。



藤田研修医と清水友の会



「秋バテ」という言葉をご存知ですか？ 過酷な夏も過ぎ去り、過ごしやすいく秋に入ったのにカラダがだるい、疲れがとれない、ヤル気が出ない…。そんな6症状に心当たりのある方は、もしかしたら「秋バテ」かもしれません。今回は意外と多い「秋バテ」の症状と疲労回復におすすめの食材を紹介しましょう。

秋バテの症状は？

「夏バテ」に比べるとあまり耳馴染みのない「秋バテ」ですが、秋バテで悩む人は意外と多く、最近少しずつ認知されるようになってきました。主な症状は、夏バテに似た以下のような症状です。

- カラダがだるい
- 疲れがとれない
- ヤル気が出ない
- 頭が痛い
- めまいがする
- 食欲がない
- 胃がもたれる…など

秋バテの原因は？

大きな変化と「夏の疲れ」

では、秋バテはなぜ起

こるのでしょうか？ その原因は「秋の大きな変化」と「夏の疲れ」にあります。

カラダは自然環境とバランスを取りながら健康を保っているため、気候が変化すれば、その変化に合わせてカラダも順応させなければなりません。暑く湿気の多い夏から、涼しく乾燥した秋へ変わる気候の変化にカラダもついて行かないと、秋の空

と変わるように、秋は天気の変化と1日の寒暖差がとて大きい季節です。日中はまだ夏を引きずったかのように暑いのに、朝晩は驚くほど冷え

込むので、カラダも体温調節に必死です。そんな変化の多い秋に夏の疲れを引きずったまま突入してしまうとカラダは悲鳴をあげて、秋バテの症状がみられるようになるのです。

秋バテは旬の食材で解消しよう！秋バテに おすすめの食材とは？

秋バテには誰にでも簡単に始められる食養生がおすすめです。ポイントはお肉、大豆製品などのたんぱく質食品もしっかり食べて秋バテ予防に活用して下さい。

長芋

ビタミンCやビタミンB群、食物繊維を豊富に含み、春と秋が美味しいといわれている長芋。長芋の皮にも栄養素がたくさん含まれています。

長芋のひげを取り、きれいに洗って皮ごと料理することがおすすめです。①長芋にはペクチンというネバネバ成分が含まれています。この成分はたんぱく質の消化吸収を助ける働きがあり、腸内環境を整える働きもあります。

②フラボノイドやカテキンなどのポリフェノールが豊富に含まれています。抗酸化作用があり、老化の予防や生活習慣病のリスク低減に効果的です。

③腸内環境を整えるイヌリンと呼ばれる水溶性食物繊維が含まれています。

④ジアスターゼという消化酵素も含まれています。疲労から荒れた胃を保護して消化吸収を促進し、体力の回復を図る働きがあります。

かぶ

春と秋に旬を迎えるかぶですが、漢方ではカラダに潤いを与える働きや咳を止める働きがあると考えられ、秋には欠かせない食材のひとつです。また消化を助ける働きもあると言われていて、弱った胃腸のサポートにも

きのこ類

秋の味覚であるシメジや椎茸といったきのこ類もおすすめです。シメジや椎茸には腸内環境を整える食物繊維が含まれています。シメジには疲労回復を助けるビタミンB群が多く、漢方では椎茸にはカラダを元気にする働きがあると考えられています。



食欲の秋といえども、腹八分。食べ過ぎに注意しながら「秋バテ」に負けないよう秋を存分に楽しんでください。

【帯広病院 管理栄養士 増川 祐子】

どなたでもお気軽にご参加下さい。

健康相談会のご案内

友の会	テーマ	日時	場所	担当・連絡先
音更北	腰痛防止のストレッチ	9/10(火)14時	音更町総合福祉センター-中集会議室	重堂 登 45-2524

友の会行事案内

友の会	内容	日時	時間	場所	担当・連絡先
西南	ふまねっと	9/5(木)、9/19(木)	10時30分	中央福祉センター	麻生 恵子 22-1613
西帯	ふまねっと	9/10(火)、9/17(火)、9/24(火)	10時~12時	西福祉センター	野坂 潤子 080-4046-2729
開西	カラオケ	9/13(金)	11時~	ドン・キホーテうたや	岡本 顕 090-6446-5521
	卓球	毎週月曜日	13時~	コスモス福祉センター	
上士幌	ふまねっと	9/7(土)、9/21(土)	9時30分~	西10号会館	石澤 英子 090-5988-6400
	ふまねっと	9/25(水)	10時30分	ふれあいプラザ	
	ふまねっと	9/14(土)	10時30分	7区北地区集会場	
	ふまねっと	9/16(月)	10時30分	11区西地区集会場	
	ふまねっと	9/26(木)	10時30分	南地区集会場	
札内西	健康広場	9/24(火)	10時~11時	ふれあいプラザ	山本 和子 01564-2-3089
	ふまねっと	9/19(木)	13時30分~	春日近隣センター	
札内東	パークゴルフ	9/19(木)	10時~	PGエルムコース	札内東と合同(鈴木志摩子 56-6757)
音更北	ふまねっと	9/19(木)	13時30分~	春日近隣センター	岡崎 節子 56-4432
音更北	ふまねっと	9/14(土)	10時~11時半	音更総合福祉センター	鈴木志摩子 56-6757
栄	ふまねっと	9/18(水)	10時~	栄福祉センター	酒井 知子 42-3387
緑西	朝ウォーキング	毎週水・金曜日	6時~	19条4丁目マックスバリュー-向かい集会所	本川 栄子 34-6547
					村上久美子 33-6852

※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。

読者の声

毎週火曜日、デイケア白樺にお世話になり、楽しく過ごさせていただきありがとうございます。

帯広市 大山 公子さん

音更町 坂本 春恵さん

毎日暑い日が続く季節になりましたね。日々の体調管理に気を配りながら、元気に過ごしていきたいです。

帯広市 金田 英男さん

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。

先 → 山 → 記 → 技 → 面 → 楽
直 → 山 → 記
孤 → 影 → 国 → 折 → 袖 → 分
諸 → 影 → 国
夜 → 袖 → 分

寄稿

山の効用



日本一の山は富士山。それでは第2の高峰は？ 正解は南アルプスの北岳(標高3,193m)です。

北岳の山頂で、男性登山者から写真を頼まれたのですが、「私83歳になります。」

毎年登っていますが、今年が最後になるかもしれません。この写真を遺影にしようと思っていま

体力にあつたペース配分など頭もなかなか使います。そして汗と一緒に、心に溜まったわだかまりもさっぱり流せますから(いわゆるデトックスですね)山の効用はなかなかのものです。

【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。

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

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

2024年9月20日(当日消印有効)。発表は第486号(11月号)紙上です。

第482号の当選者

応募総数41通、正解者37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)

- 河合 清 (池田町)
加藤 勝也 (音更町)
石谷 麗子 (陸別町)
岩佐 重春 (芽室町)
平井 宏子、藪木 弘子
岩間日出夫、松本 裕子
大山 公子、渡利 正子



帯広病院 医師 館野 知己

人間、命をもつていられるのは内臓か血管ですが、人間をダメにしてしまうのは頭か足腰でしょうか？



各友の会連絡先

- 音更 守屋 敏紀
音更 神長 基子
音更 野口 清子
音更 中嶋 晴子
音更 和田 鶴三
音更 山本 政俊
音更 土山 武志
音更 田中 けい子
音更 武田 耕次
音更 梅津 美政
音更 大津 寿美香
音更 有岡 千恵子
音更 前崎 茂
音更 鈴木 志摩子
音更 岡崎 節子
音更 増田 萬里子
音更 岩本 正雄
音更 田村 雪子
音更 廣川 雪子
音更 田利 美智子
音更 黒沼 明美
音更 山口 久美子
音更 加藤 昌明
音更 村上 隆久
音更 牧野 美智子
音更 田村 力オリ
音更 佐藤 久輝
音更 岡本 顕
音更 野坂 潤子
音更 麻生 恵子
音更 堀田 省悟
音更 武井 純子
音更 齋藤 光枝
音更 横塚 恵利子
音更 村上 久美子
音更 藤田 功
音更 藤田 正子
音更 岡山 幹男