

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

「介護サービス」、「介護予防を始めましょう!」 ケアセンター白樺の通所リハビリで元気にいきいきと



その人に合ったリハビリを提供しています。
写真は理学療法士の滝沢隆太さん

ケアセンター白樺では利用者全員がリハビリをすることをモットーに取り組んでいます。通所リハビリだから当たり前だと思われがちですが、運動が苦手な方や体力や筋力が低下している方など多くいらっしゃいます。体が動きにくくてもリハビリ体操から始めて、自信や体力がついたら自転車こぎなど自分のペースで運動を始めていきます。運動を積極的に行いたい方には筋トレマシーンを勧め、負荷量をリハビリ技士と相談し無理のない範囲で調整しています。筋トレマシーンは4種類あり腕から足まで筋力を鍛えることができます。筋トレに年齢制限はなく100歳になっても鍛えることができます。そのため食事と睡眠をしっかりとることが必要です。ケアセンター白樺には管理栄養士がおり日頃の食事内

4月からデイケアらいふ（1日型通所リハビリ）に異動しました介護福祉士で介護士長の本田雅和です。皆さんよろしくお願ひします。皆さんの名前や顔を1日でも早く覚えて、一緒に楽しく運動し、自宅での生活をサポートできるように頑張ります。どうぞ宜しくお願いします。ケアセンター白樺・デイケアらいふでは、様々な疾患や身体に障害がありながらも、リハビリやレクリエーション、他者との交流を目的に1日平均30〜40名の方が利用されています。リハビリの内容は、身体状況に合わせての筋トレマシーンやエアロバイクを使用したリハビリ、その他、歩行練習や階段昇降など、生活状況にも着目し必要なリハビリを実施しています。午前の集団体操では、転倒予防や尿失禁予防に効果のある体操やラジオ体操、「きよしのズンドコ節」



本田雅和 介護士長

**新体制で
お迎えいたします**
ケアセンター白樺の通所リハビリ（通称・デイケアらいふ）では現在利用者さんを大募集しています。4月からは介護士長が赴任しサービスの向上を目指して新たにスタートしています。



塚越健一郎 リハビリ主任

**リハビリ技士に
なんでも
ご相談ください**

の曲に合わせて体を動かす音楽体操も取り入れています。リハビリ・体操だけでなく、身体や頭を使って楽しめるレクリエーションの実施や作業の提供、娯楽としてカラオケやマージャンも実施しております。季節を感じられる行事の企画も行っております。又、お風呂・お食事も好評を頂いております。1日無料体験も実施しておりますので、利用のご希望のある方は是非ご連絡ください。私たちと一緒に、元気に楽しい時間を過ごしましょう!!

類あり腕から足まで筋力を鍛えることができます。筋トレに年齢制限はなく100歳になっても鍛えることができます。そのため食事と睡眠をしっかりとることが必要です。ケアセンター白樺には管理栄養士がおり日頃の食事内

ケアセンター白樺では介護予防にも積極的に取り組んでいます。要支援1・2の介護認定を受けた方に筋トレマシーンなどの運動メニューを勧めています。「去年より散歩で疲れやすくなった、歩く距離が短くなった、階段の昇り降りがつらい」など、ありましたら介護認定の申請をお勧めします。通所リハビリで体調・病状確認、リハビリ技士による身体評価を行い、筋トレマシーンで筋力アップ、体力づくりをしましょう。また、体が動くうちに運動習慣をつけ、健康寿命を延ばしましょう。気になる方はケアセンター白樺までご連絡ください。

**医療法人十勝勤労者医療協会
第47回通常社員総会のお知らせ**

と き：5月17日(土) 14時～
(受付は13時30分～)

ところ：とかち館
(帯広市西7条南6丁目2番地) ※詳細は、招請状をご確認ください。

**十勝勤医協友の会
第34回連絡会総会のお知らせ**

と き：5月24日(土) 13時30分～
(受付は13時～)

ところ：とかちプラザ視聴覚室
(帯広市西4条南13丁目1) ※各友の会事務局に代議員数を連絡いたします。



4月に100歳を迎えたKさん。短時間型を利用しています。Kさんのがんばりが、みんなを励ましています。

【お問い合わせ先】
ケアセンター白樺・相談員
0155-41-1165
居宅白樺・ケアマネジャー
0155-41-1167

【介護の総合相談】
居宅白樺・ケアマネジャー
0155-41-1167

つており、1日の時間を有効にしたい方にお勧めです。「介護保険のサービスを受けるのはまだ早い」と思われている方。予防が一番です。短時間型は比較的元気な方が対象です。遠慮なくご利用ください。先日Kさん(写真)が100歳の誕生日を迎えられました!。誕生日後、初日の利用となった4月3日は一緒に通っている利用者さんの発案でみんなハッピーバースデーを歌いました。「ここに来てリハビリしているから元気でいられます」とお話しされています。短時間型通所リハビリは時間の関係で送迎地域を限らせていただいています。詳しくはケアセンター白樺までお問い合わせください。

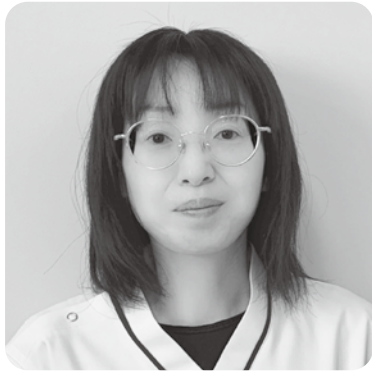
聴診器

▼3月、全国の市町村巡りを「人生の大ロマン」とうそぶく連れ合いの付き添いで沖繩を訪れた。沖繩に行くことと安保が見えると言われている。在日米軍基地の面積の約7割が沖繩に集中している。国道の両サイドは、米軍基地に占領され、数分おきに戦闘機の爆音が聞こえた。絶景の大自然、ターコイズブルーのきれいな海に囲まれた島では山や丘を切り崩し、マヨネーズ並みの軟弱地盤を持つ辺野古新基地の建設工事で使う土砂を搬出するダンブカーが何十台も列をなしていた。これが沖繩の日常と思うと体が硬直した▼沖繩地元紙に、「テレビのニュースで、子どもに「いくら平和学習やってもどうせ戦争来るんでしょ」と言われて、大人はどんな答え方をすればいいのか。そういうふうにおもったのは誰なのか!「戦争はさせない。子どもはどんなことがあっても守る」と、なぜ言えないのか。国を守っても人は守らない、そういう日本になつていけないか」という記事を目にした▼日本で唯一の地上戦があつた沖繩。県民の4人に1人が犠牲になり、平和祈念資料館前に広がる「平和の礎」には数十万人に及ぶ墓碑名が胸を締め付ける。がゆえに、実感や体験に裏付けられた「戦争は嫌だ」の叫びである▼友の会連絡会では、「9条の碑」建立の動きが湧き上がっている。沖繩で設置されている「九条の碑」の自治体を3か所廻った。「未来ある子孫への贈り物として九条の碑を建立する」と書かれていた。今こそ、「9条」を守ることは国民を守り、国を超えて人類を守るという非戦の運動と、いのちの尊厳を守り発展させる民医連の運動として確信を持って進めよう! (若)

新入職員紹介

今年も新入職員を
迎えました

() 内は初年度の配置先



あらかわ
荒川 ちひろ
看護師 (帯広病院)

忙しくても、やさしく接することを心がけて、楽しくやっていきたいです。よろしくお願いします。



いしはら ともみ
石原 智美
看護師 (帯広病院)

10年ぶりに、またお世話になります。よろしくお願いします。



まつい しおり
松井 志織
看護師 (帯広病院)

新しい環境の中で日々頑張っていきたいと思います。患者様に寄り添った看護ができるよう努力していきます。



こばり まなか
小針 真奈佳
介護福祉士 (ケアセンター白樺)

経験が浅く、皆様にご迷惑をおかけしますが早く仕事に慣れて力になれるように頑張りますので、よろしくお願いいたします。

2年目の植原麻美さんからは、本人の「家に帰りたい」という思いを受け止め、チームで《もしかしたら帰れるのでは?》を追求したケースを報告。チーム内で情報共有しながら

を完成させました。日々の業務に追われながらも、チーム看護をまとめ自分自身で振り返りをしながらレポート

を完成させました。日々の業務に追われながらも、チーム看護をまとめ自分自身で振り返りをしながらレポート

を完成させました。日々の業務に追われながらも、チーム看護をまとめ自分自身で振り返りをしながらレポート

2024年度 看護師卒後研修

～ 民医連看護師として成長～

ら、高齢で客観的には困難な状況の中でも、本人の願いと、在宅の力を信じ、退院に向けた支援と看護の確立をめざした実践が報告されました。

3年目の水上颯斗さんからは、日常生活動作は自立でも認知機能の低下により自宅退院が難しいと思われるケースを報告。他職種間の連携や行政も巻き込んで粘り強く在宅調整をすすめるなど、本人の思いに寄り添った実践が報告されました。

参加者からは「病棟・外来・訪問看護・施設間で様々な関わりをしている」「院所で情報を共有し、今後とも民医連看護に繋げていけたら良い」「勤医協に来る方で、困った又は困っている人々のサポートを今後とも頑張っていこう」などの感想を頂きました。

当院は地域包括ケア病棟で、在宅復帰や施設入所の退院支援を行っています。70代前半のAさん、女性。昨年10月に甲状腺機能低下症の悪化、胸水貯留による低酸素血症にて総合病院に救急搬送。数か月ベッド上の生活にて廃用(長期間の臥床にて身体機能だけでなく内臓機能も低下する事)が進み、本人は自宅退院の希望あるも自力起き上がりが困難で当院にリハビリ転院されました。転院後もベッド上が主、意欲低下もあり食事摂取やリハビリが進まず。小さなおにぎりや高カロリーアイスを提供するもむせ、肺炎を起こし必要時酸素吸入や吸引をしていました。同居の母親は数年前から特別養護老人ホームに入所し、昨年春他界。お兄さんは脳梗塞による麻痺・意思疎通困難で施設入所となり関わってく

に入所しましたが、痰がらみで食事・水分が取れていない、と数週間で再

医療・介護 の現場から シリーズ 135

れる身寄りはいません。「会話が難しくても兄がいる施設に」と同施設

入院されました。前回入院時より認知機能テストも低下、意思決定や自己判断が難しい状況。むせや痰がらみも強く適宜吸引、鎖骨下から高カロリー点滴で栄養確保しています。このように医療が常時必要な方は療養型病床適応ですが、契約できる親族がいません。そのため担当地域の包括支援センターに相談、契約能力がないと判断し市長申し立ての上、成年後見人制度の手続きを進めています。以前から生活保護や認知症の支援に関わっていますが、身寄りのない高齢者が増えていきます。治療は出来ても当院だけで解決できない課題も多く、市役所や地域包括の協力を得ながら、生活を支えるお手伝いを今後もしていきたいと思っています。

【帯広病院連携室長 小林 知永】

これまでの学びを糧に、患者一人一人に寄り添える看護集団に育ちたいと思います。

【帯広病院病棟看護主任 池山 桃子】



帯広病院の役割

シリーズ⑬

十勝勤医協 診療技術部 山崎 真嗣

十勝勤医協

友の会の皆さんへ

日頃より、十勝勤医協の活動を温かく支えてくださり、心より感謝申し上げます。皆さんのご理解とご協力があつてこそ、私たちは「無差別・平等の医療」という理念のもと、地域に根ざした医療を提供し続けることができます。私たちは、病気の治療だけでなく、健康を維持し、病気を未然に防ぐための医療を大切にしています。そのために、医療従事者だけでなく、地域の皆さまとともに健康づくりに取り組んでいくことが重要だと考えています。

診療技術部(放射線技師、検査技師)の役割とは

私たち診療技術部は、X線撮影、CT検査、透視検査、超音波検査、心電図などを通じて、病気の早期発見や診断を支援する役割を担っています。画像診断は医療の重要な一部であり、的確な検査を行うことで、適切な治療へとつなげることができます。私たちは、患者さんが安心して検査を受けられるよう、正確な技術の提供はもちろんのこと、不安を和らげる丁寧な対応を心がけています。

放射線検査・心電図・超音波検査の安全性について

検査に対して、不安を抱く方も多いか

と思います。特に、放射線を使う検査に関しては「被ばくが心配」と思われることもあるでしょう。私たちは、安全な範囲で必要最低限の放射線量に調整しながら、できる限り体への負担を減らした検査を提供しています。また、心電図検査や超音波検査は放射線を使用せず、安全に行うことができます。心疾患や内臓の異常の早期発見に役立ちます。特に高血圧や糖尿病のある方は定期的なチェックにも推奨されます。どんな小さなことでも、気になることがあれば遠慮なくご相談ください。皆さんの健康を守るために、私たち技師一同、わかりやすい説明と温かい対応を心がけてまいります。

地域の健康づくりに貢献

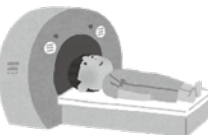
十勝勤医協の友の会の皆さんと共に、予防医療の推進にも力を入れています。健康診断やがん検診の受診率を高めること、生活習慣病の予防に役立つ情報を発信すること、地域での健康相談会などを通じて、病気を防ぐための活動を広げていきます。病気の早期に発見するほど治療の選択肢が広がり、負担も軽減されます。定期的な検査を受けることが、長く健康で過ごすための大切な一歩になります。

また、私たちは医療の充実だけでなく、地域社会全体が健康で暮らしやすい環境となるよう、さまざまな活動にも取り組んでいます。例えば、高齢者の方が安心して医療を受けられる環境づくり、働く

例えば、こんな検査を行っています



胸部X線(レントゲン)検査：肺炎や結核、肺がん、心臓肥大などを調べるための基本的な検査です。健康診断でもよく行われる検査で、短時間で終わり、体への負担も少ないのが特徴です。



CT(コンピュータ断層撮影)検査：脳出血や肺がん、腹部の異常など、体の内部を詳しく調べるために用いられます。X線を使って体の断面を撮影し、立体的な画像として表示できるため、精密な診断に役立ちます。



胃透視検査(バリウム検査)：食道や胃、十二指腸の状態を調べる検査で、バリウムを飲んでX線を当てることで、消化管の動きや潰瘍、ポリプの有無を確認します。



骨密度測定(DEXA法)：骨粗しょう症の診断に用いられる検査で、X線を使って骨の密度を測定します。特に高齢の方や閉経後の女性にとって、骨の健康を維持するために重要な検査です。



心電図(ECG)検査：心臓の電気的な活動を記録し、不整脈や狭心症、心筋梗塞などの心疾患の有無を確認します。短時間で行える簡単な検査ですが、心臓の健康を知るうえで非常に重要です。



超音波(エコー)検査：高周波の音波を使って体内の臓器や血流の状態を調べる検査です。心臓・肝臓・腎臓・甲状腺などの診断に用いられるほか、放射線を使わないため、安全で繰り返し行うことができる検査です。

皆さんへのお願い

健康診断やがん検診を受けることは、ご自身の健康を守る大切な手段です。「まだ大丈夫」「忙しくてなかなか行けない」

世代の方々が健康を維持できるような支援など、地域のニーズに合わせた取り組みを進めています。友の会の皆さんのお力添えがあつてこそ、こうした活動を継続することができます。



とおっしゃるうちに、病気が進行してしまうこともあります。少しでも気になることがあれば、早めに医療機関を受診し、適切な検査を受けることをおすすめします。

また、私たちは皆さんの健康を守るため、より良い医療を提供する努力を続けています。検査に関するご質問や不安なことがあれば、いつでもお気軽にご相談ください。皆さんが安心して医療を受けられるよう、わかりやすく丁寧な説明を心がけてまいります。これからも、皆さんの声を大切にしながら、より良い医療を提供できるよう努力してまいります。十勝勤医協の一員として、地域の皆さまと共に歩みながら、誰もが安心して医療を受けられる社会の実現を目指してまいります。どうぞ引き続き、ご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

お知らせ

帯広病院では、これまで定期通院時に特定健診と一緒に受けることができましたが、6月からは別の日の対応に変更いたします。詳しくは6月号に掲載します。

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

読者の声

春とはいえ、まだまだ十勝は寒い日もあります。お体に気をつけて皆様、ご活躍ください。

帯広市 小田嶋京子さん

高額療養費制度があるおかげで、ある程度は安心して病院にお世話になることができているのに、

それを大幅に引き上げようとしていることに、強い不安を感じています。お金のない者は、治療をあきらめろノと言われてるように感じます。

帯広市 村川みはるさん

友の会ニュース、毎回、楽しみにして読んでいます。今号の「聴診器」、高額限度額上限の引きあげはとても不安です。安

頭の体操

次の□に漢字を入れて三字熟語をつくり、①②③④の順に並べ替えて四字熟語を完成させてください。
出題者はカニイチさん（帯広市）です。

【ナン】「Happy Children's Day!」

①

七
↓
源→□→郎
↓
三

②

半
↓
山→□→記
↓
板

③

職
↓
名→□→芸
↓
技

④

屋
↓
忘→□→見
↓
船

心して生活できる日々を願っています。

帯広市 荒井 明美さん

この度第488号の当選者となり図書カードを頂きました。この年になつて当選すると嬉しいですね。「ありがとう」ございしました。孫が中学校に入学致しますので、記念になる書籍でも買ってあげようと思っています。

帯広市 目黒 均さん

これからも頭の体操と思つてクイズに答えて参りたいと思っています。よろしくお願い致します。

帯広市 目黒 均さん

【答 え】①②③④

（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】

○郵 送

〒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-ikyo.or.jp

「過去を知り、平和を守る」を見て、戦争とは本当に残酷なものだと思いました。絶対に戦争（二度と）がおきませんように、平和が一番。

帯広市 山崎 房子さん

お米に野菜、灯油など、想定外の物価高に大変困っています。想定内の穏やかな生活をしたいと思っています。

帯広市 金田ツネ子さん

私はクイズを解くことが大好きです。その際に役に役立っているのが「ス

【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】

5月20日（当日消印有効）。発表は第494号（7月号）紙上です。

【第490号の当選者】

答えは「花見弁当」でした。応募総数67通、正解者

67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）

江崎 宏美 清水カヨ子
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-ikyo.or.jp

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	5 / 1・15・29(木)	10時30分	中央福祉センター	麻生 恵子 22-1613
西帯広	ふまねっと	5 / 13、20、27(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	5 / 9(金)	11時～	ドン・キホーテうたや	岡本 顕 090-6446-5521
	卓球	5 / 12、19、26(月)	13時～	コスモス福祉センター	
上士幌	ふまねっと	5 / 17(土)	9 時30分～	西10号会館	石澤 英子 090-5988-6400
	ふまねっと	5 / 7(火)	10時30分	ふれあいプラザ	山本 和子 01564-2-3089
	ふまねっと	5 / 10(土)	10時30分	7 区北地区集会場	
	ふまねっと	5 / 12(月)	10時30分	11区西地区集会場	
	ふまねっと	5 / 15(木)	10時30分	南地区集会場	
	健康広場	お休み			
札内西	ふまねっと	5 / 15(木)	14時～	春日近隣センター	札内東と合同（鈴木志摩子 56-6757）
札内東	ふまねっと	5 / 15(木)	14時～	春日近隣センター	鈴木志摩子 56-6757
	パークゴルフ	5 / 8(木)	14時～	エルムコース	鈴木志摩子 56-6757
芽 室	笑いヨガ	5 / 13(火) 5 / 20(火)	13時30分	芽室中央公民館2階	梅津 美政 62-2859
音更北	ふまねっと	5 / 10(土)	10時～11時半	音更総合福祉センター	酒井 知子 42-3387
新 緑	ふまねっと	5 / 22(木)	13時00分～	緑ヶ丘福祉センター	瘡師 光枝 090-7650-5517
栄	ふまねっと	5 / 28(水)	13時～	栄福祉センター	佐藤 久輝 090-8909-3015

※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。

マホ」です。クイズに挑戦していて、あと一つ解けないなどという状況になった時、解けるまでやりきらないと気になつてしょうがない「しつこい性格」の私です。今回のクイズも、けっこうな「しつこい時間」を費やしました。

帯広市 若月 玲子さん

いつも武井さんのお世話で読ませていただいています。札幌西区の友の会会員です。「いつでも元気」といっしょに大切にしています。私は帯広生まれで24年間帯広で仕事をしていましたので、とてもなつかしいです。

「十勝に憲法9条の碑を」の呼びかけをうれしく思っています。亡き夫も9条の会の活動に尽力していました。協力させていただきます。よろしくおねがいします。

大樹町 矢木 竹一さん

札幌市 國中恵美子さん

各友の会連絡先

【音更東】守屋 敏紀 一五五・三二・三〇八四
【音更西】神長 基子 〇九〇・八九・〇六・一三三三
【音更南】野口 清子 一五五・三二・七二二二
【音更北】中嶋 晴子 一五五・四二・二一九九
【上士幌】和田 鶴三 一五六・四一・七四四三
【上士幌】山本 政俊 一五六・四一・二〇八九
【新得】土山 武志 一五六・六四・四七一六
【清水】田中けい子 一五六・六三・三〇五六
【鹿 追】武田 耕次 一五六・六六・二一七六
【芽 室】梅津 美政 一五六・六二・二八五九
【更 別】大津寿美香 〇八〇・八四・八三八七
【大 樹】有岡千恵子 一五五・八七・五二二八
【広 尾】前崎 茂 一五五・八二・四三四〇
【幕 別】小林 正明 一五五・五四・五二二一
【札内東】鈴木志摩子 一五五・五六・六七五七
【札内西】岡崎 節子 一五五・五六・四四三二
【忠 類】増田萬里子 一五五・八八・二六〇七
【豊 頃】岩井 明 一五五・七四・二六三四
【池 田】岩本 正雄 一五五・七二・五七八五
【本 別】広川 雪子 一五六・二二・三三六七
【足 寄】田利美智子 一五六・二五・四〇〇〇
【陸 別】黒沼 明美 一五六・二七・二六六七
【東 川】山口久美子 一五五・七七・七六二二
【柏 川】加藤 昌明 一三三・五〇・八四二二
【光 南】村上 隆久 一五五・五五・八八二五
【鉄 南】牧野美智子 一四七・八六・六五五五
【中 央】吉沢 澄子 一四一・三九・九三九九
【栄 一】佐藤 久輝 一三三・六三・九三九九
【開 西】岡本 顕 〇九〇・四四・六五五二
【西帯広】野坂 潤子 一三七・二七・二九二九
【西 南】麻生 恵子 一三三・二一・六三三三
【緑ヶ丘】堀田 省悟 一五八・一六・五〇五〇
【白 樺】武井 純子 一三六・二二・四二四四
【新 緑】瘡師 光枝 〇九〇・七五・〇五五七
【柏 林 台】横塚恵利子 一四一・七二・七九七〇
【緑 西】村上久美子 一三三・六八・五二二二
【稲田北】平 麗子 一四八・〇七・一五五五
【稲田南】藤田 功 一四八・六九・五一一一
【川 西】原 正子 一五九・二四・四二二二
【大 正】岡山 幹男 一六四・一五・五五三三