

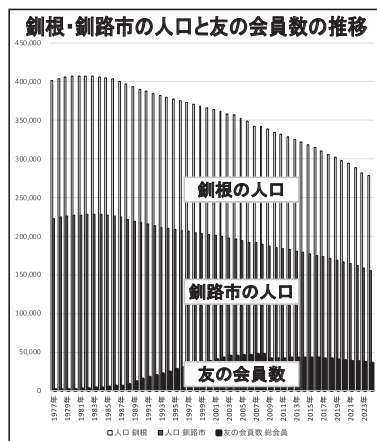
健康づくりをさらに広げ 地域のよりどころとして発展を

友の会連合会 第40回定期総会

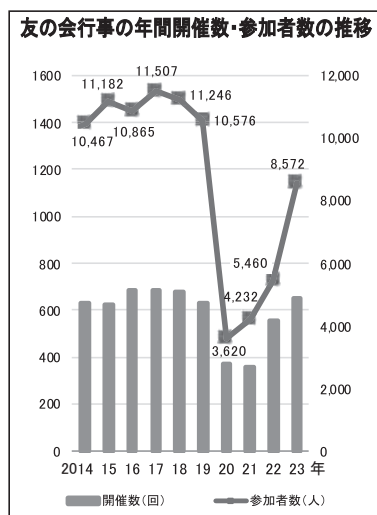
友の会ニュース

道東勤医協

発行所
社会医療法人
道東勤労者医療協会
釧路市治水町3番5号
☎(0154)25-6479
発行責任者
太田美季
毎月1日発行



代議員のほか、オブザーバーも多数参加しました



**釧根の8人に1人が友の会
会員**
一子会長は開会のあ
いさつで、人口減少が続く
中でも人口比では釧根の8
人に1人にあたる12.3

道東勤医協友の会連合会は6月1日、釧路市生涯学習センターで第40回総会を開催。オンラインを併用し、各支部の代議員81人と役員、職員あわせて147人が参加しました。討論では支部から5人が健康づくりや仲間ふやしについて発言し、職員3人からは、行政への働きかけや、食料配布の取り組み、能登半島地震被災地支援活動の報告がありました。

また、大軍拡の一方で社会保障の切り捨てが進み、物価高騰などで暮らしが厳しさを増している現状にふれ、「安心して住み続けられるまちづくりは、命と人権、平和が守られてこそ。友の会の仲間と支部活動の担い手を増やし、地域のよりどころとして友の会を発展させましょう」と呼びかけました。

%が友の会の会員で、高い水準を維持していると報告。昨年は、健康まつりや友の会活動交流集会を一堂に集まって開催できたほか、医療懇談会が盛んに行われるなど、友の会活動が活性化していた一年だったと話しました。

総会での発言から



訪問看護ステーション
エトピリカ
平野麻美子さん

人工呼吸器や胃ろうがあるため、痰の吸引や経管での栄養摂取などの処置が必要な医療的ケア見・者は市内に6人おり、24時間家族が自宅に対応しています。昨年の9月、彼らに対する施策の充実を求める要望書を、市内の他事業所と連名で根室市へ提出。市の職員がねむる医院や利用者さんの家に訪れるなど迅速に動いてくれました。自費の扱いだっただ器具の一部に補助が出るようになったほか、飛行機での市外への受診が認められるなど、制度が改善されました。



ケアコートひまわり
浅野洋郎さん

ひまわりフレンドパントリーは、物価高騰などで生活に苦しむ地域の方を支援するために始めた取り組みです。鉄北支部のみなさんと一緒に、食品の配布やバザーなど、2022年7月からこれまでに3回開催しています。出入りの業者さんから、米やインスタント食品などの寄附があり、支援の輪が広がっています。昨年12月には、雪の降る中で市営住宅を訪れ、50名に食糧をお渡ししました。「活動に誇りを持ってぜひ続けてほしい」などの声をいただいています。

ほかに、緑ヶ岡支部から支部の再建を果たした経過や抱負、興津支部から「ランチ・カレーの会」について発表がありました。また、釧路協立病院の佐藤淳技術部長からは、能登半島地震の被災地支援活動について報告がありました。(いずれも本紙の5・6月号で紹介しています)



春採支部
松永俊雄さん

昨年の9月に4年ぶりの総会を開催しました。併せて行った医療懇談会では、協立病院の樋口和東医師にロコモティブシンドロームをテーマに講演していただき、大変好評でした。1月には、山崎雅勇医師に認知症をテーマに話していただきました。2月からは毎月1回「ふまねっと」を開催しています。春採はひとり暮らしの高齢者が多い地域。身近なテーマで、年に2~3回は医療懇談会を開き、会員のみなさんと一緒に地域の健康づくりを進めたいと思います。



鳥取支部
飯田尚志さん

今年で結成37年目を迎えました。「ふまねっと」「百人一首」など5つのサークルが活動しており、役員体制や経費はそれぞれのサークルによる自主運営です。会場の「老人福祉センター」は団体登録をすると使用料が無料になるので助かっています。昨年は、のべ1681人が活動に参加しました。パークゴルフや観楓会などの行事には、新たな会員の参加があり交流の輪が広がっています。今後も会員の要望に応え、地域から頼られる支部にしていきたいです。



標茶支部
安部ますみさん

1980年の結成以来、健康づくりだけでなく、諸団体との平和運動を進めてきました。町では、1964年から原水禁世界大会へ代表を派遣しており、もう60年続いています。費用は全て募金で賄っていますが、毎回40万円以上が集まります。今年は4年ぶりに2名の代表派遣が決まり、準備を進めています。また、毎年町内2か所の会場で平和写真展を開催し、多くの方が訪れます。支部の平和運動は町内で市民権を得ているため、今後も続けていきたいと思っています。

介護予防やフレイルに効果的

田中博修事務局長は、昨年度は健康まつりや医療懇談会などの行事に前年より3千人以上多い、のべ8572人が参加。「ふまねっと」など健康づくりの活動には、昨年より1千人以上多い5281人が参加

し、コロナ禍前からV字回復に近づいていること、ポッチャを活動に取り入れるなど、支部の取り組みが広がりをみせていることを報告。医療懇談会は19支部で33回開催され、医師を講師とした同懇談会は15回で、ここ十数年で最多と話しました。「友の会の活動は介護予防・フレイル予防にも効果的。健康づくり、仲間づくりを進める友の会の役

割は非常に大きい。ぜひ今年も新たな仲間増やしを」と呼びかけました。また、緑ヶ岡支部が再建を果たした一方で、休会となった支部もあることについて、「担い手づくりは各支部共通の最重要課題。地域のつながりや職員の結びつきを強めて役員体制を整えましょう」と呼びかけました。

医療費でお困りの方はご相談ください
釧路協立病院・協立すこやかクリニック
無料・低額診療制度を利用できます
お問い合わせはお近くの職員へ。またはお電話ください。
釧路協立病院 電話(0154)2416811



健康食品・サプリメントのはなし

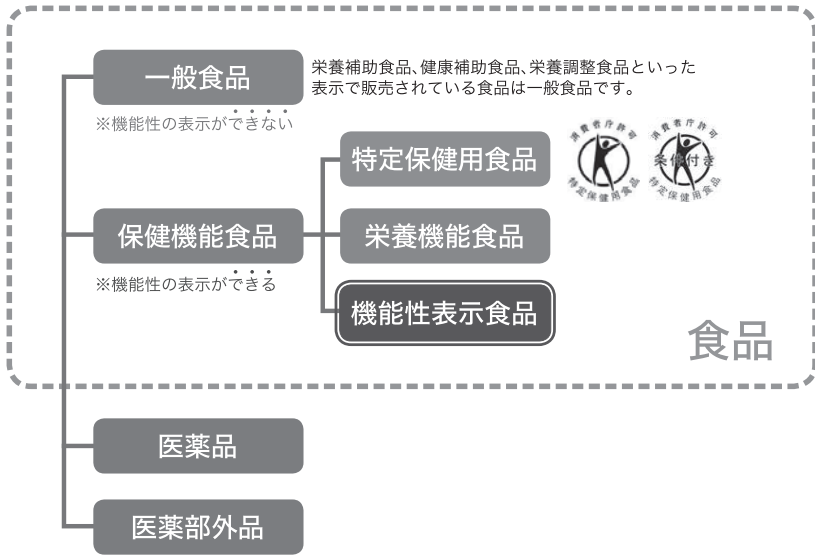


はるか薬局
市川 正人 薬剤師

6月8日、厚岸支部の総会と医療懇談会「健康食品・サプリメントのはなし」が開かれました。医療懇談会の内容を紹介いたします。

サプリメントは「食品」

厚生労働省のホームページでは健康食品は「健康の保持増進に関する食品全般」、サプリメントは「特定成分が濃縮された錠剤やカプセル形態の製品」とされています。どちらも「食品」に分類され、薬ではないので病気の治癒や効能をうたうことはできませんが、例外的に国が認めた「保健機能食品」は機能を表示する



消費者庁ホームページより

サプリメントの効果は？

たくさんサプリメントが販売されていますが、有効性は様々です。例えば関節痛の治療に用いられるヒアルロン酸は、医療では注射薬や点眼薬として用いられているもので経口薬はありません。サプリメントで摂取したヒアル

安全性にも注意を

保健機能食品ですらない健康食品やサプリメントも販売されています。過去には医療用の成分を無許可で使用していたケースや発がん性物質の疑いがあったものもあり、肝臓や皮膚などに異常をきたした例もあります。薬との飲み合わせにも注意が必要です。糖尿病の薬を服用している人が、血糖値の上昇を抑えるサプリメントを併用することで、過度の低血糖をおこすなど、薬が効

健康は規則正しい生活から

サプリメントは高価ですが、たとえ効き目があっても穏やかで限定的です。そのうえ自分の体にとって不要なものかもしれません。厳格な試験のもとで効果が確認されている医薬品であっても、生活習慣が乱れていては効果は期待できません。やはり適度な運動とバランスの取れた食事が大事です。サプリメントはあくまで補うもの。「過ぎたるは猶及ばざるが如し」です。



厚岸支部の皆さんと職員

あらゆる活動を友の会とともに

道東勤医協第62回社員総会



「ひまわりフレンドパントリー」の取り組みを報告する片山さん

6月15日、コーチャングオー釧路文化ホール(釧路市民文化会館)で道東勤医協の社員総会が開か

れ、2023年度の総括と2024年度の方針が提案され、すべての議案が満場一致で採択されました。

太田専務理事は総括の中で、昨年度から医療懇談会が活発に開かれていることを紹介し、コロナ禍で希薄になった職員と友の会の関わりを回復させ、「あらゆる活動を友の会とともに」を合言葉として職員と友の会が共同して地域に足を踏み出すことを提起しました。討論では、鉄北支部の片山節子さんが、支部と職員が共同して食料配布に取り組んだことを報告し、道東勤医協が地域から信頼を得ていることを強く感じられたと発言しました。

原水禁世界大会に代表を派遣します

5年ぶり

署名・募金にご協力ください

コロナ禍で派遣を見送っていましたが、5年ぶりに代表を派遣できることになりました。8名の代表団が参加します。核兵器廃絶の署名と派遣費用募金へのご協力をお願いします。



釧路協立病院2B病棟 看護師 立原 美奈 (2024年入職)

広島・長崎へ原子爆弾が投下されてから80年が経つと知り、自分の中でも風化が進んでいると感じていました。

医療従事者として、また二児の母として、理不尽に命や人権が奪われることのない社会の大切さを学び、うため、広島に行きます。現地では被爆者の証言を聞き、資料で学び、悲しみや怒りを共有し、職場の仲間や子どもたちに自分自身の言葉で伝えられたらと思っています。

医療・介護・くらしの相談会

●事前予約不要●

～くらしに関する困りごとお聞かせください～
日時/7月24日(水)13:30～15:00
場所/協立病院1階 相談室
※協立病院の受付窓口にお声がけください
主催/釧路生活と健康を守る会・釧路協立病院
問い合わせ先/釧路協立病院・望月
TEL0154-24-6811 (代表)

乳がん検診実施中

(予約制)

診察・検査を女性スタッフのみで実施しています。

ご予約は協立病院代表
0154-24-6811まで

2024年 はつらつ青年医師

釧路協立病院内科 渡邊由桂 医師
わたなべ ゆ か



医師と看護師 両方の視点 大切に

もともと、生きることや死ぬことについて興味を持っていました。救命救急センターに重傷で運ばれ、高度な医療を受ける様々な年代の患者さんやその家族と接する中で、元気なうちから人生の最後をどのように過ごしたいのか考え、共有しておくことがいかに大切かということを考えさせられました。

旭川生まれ、札幌育ち。札幌医科大学保健医療学部看護学科卒業後、看護師として東京武蔵野病院精神科慢性期閉鎖病棟、北里大学病院救命救急センターで勤務。2022年旭川医科大学医学部医学科卒。勤医協中央病院で初期研修を終え、2024年4月から2025年3月までの予定で、釧路協立病院で総合診療・家庭医療の研修を行っています。

看護師両方の視点を持ちながらお互いが納得して患者さんへ医療を提供できるような環境を作るのに役立つ存在になりたいと思いい医師を目指しました。

また、適切な時期に必要な医療を受けておくこと、病気の重症化の予防やそもそも病気になるらないための予防のための行動をとってもらうことに意味があるように感じ、地域で暮らす健康な人に対しても働きかけることができると医師になりたいと思っていました。

患者さんや家族にとって何が一番良いのかを考えた行動できる医師をめざしています。多職種それぞれの視点で患者さんや家族を理解し、スタッフがやりがいを持って仕事ができるようにコミュニケーションが取れる医師、どのような地域でも自立して考え診断治療が行える知識と技術を持つ医師が理想です。

いつでも元気
MIN IREN
2024年7月号 380円 好評発売中
地域の健康づくりの拠点に 岡山
東京レインボープライド
びんご教室 熱中症
水害列島
暑気の子カラ 熊本県山都町
食と健康 コツコツ骨粗鬆症予防
「いつでも元気」道東販売所 ☎(0154)24-6623

今年も開催
友の会ヘルスチャレンジ
7月から10月の間で3ヶ月間、目標を決めて健康づくりに取り組みましょう。
詳細は、本紙折り込みの、「申込書兼結果記録・報告用紙」をご覧ください。
応募の締め切りは7月31日です。

道東に住んでみたかった
研修先として道東勤医協を選んだ理由は、総合診療・家庭医療を学ぶ上で指導医も多く、学生時代に関わったイベントの中で顔を知っている先生もいて、研修を行うのに安心できる環境だと思えたためです。写真を撮るのが趣味で、初期研修二年間のうち半年以上の週末を道東で過ごしていることに気がつき、道東に住んでみたいと思いました。

健康レシピ 管理栄養士の 今月一品

シャキシャキぶっかけ

第65回 (1人分) エネルギー 487kcal たんぱく質 22.6g
脂質 6.3g 塩分 4.8g 食物繊維 5g

作り方(調理時間 30分)

- ①めんは表示通りに茹でて水で洗い水気を切っておきます
- ②卵は割りほぐし、砂糖・醤油を加え、油を引いたフライパンで薄く焼き、粗熱が取れたら千切りにして錦糸玉子を作ります
- ③胡瓜は千切り、長芋も皮をむいて千切りにします
かに風味かまぼこは細く裂いておきます
- ④茹でためんを器に盛り、具をのせます
めんつゆは表示に合わせて水で割り上から回しかけます

材料 2人前

- 干めん(お好みの物)..... 200g
- 胡瓜..... 1本
- 長芋..... 150g
- かに風味かまぼこ..... 5本
- 卵..... 1個
- 砂糖..... 小さじ1/2杯
- 醤油..... 小さじ1/4杯
- 油..... 少々
- めんつゆ..... 40cc
- 水(めんつゆ用)..... めんつゆの表示に合わせて準備

リハビリ技士の ワンポイントアドバイス

第93回

リビングでの転倒箇所と対策方法

今回のリハビリワンポイントアドバイスは、自宅で最も転倒数の多いリビングでの転倒箇所とその対策方法をご紹介します。

<p>電気コードをまたごうとしてつまづく</p>	<p>配線カバーを使用して電気コードを壁に固定する</p>
<p>部屋と部屋の境目つまづく</p>	<p>段差解消スロープを設置</p>
<p>カーペットのめくれた部分でつまづく</p>	<p>カーペットの裏に固定テープを貼る</p>
<p>フローリングに滑ってつまづく</p>	<p>滑り止めのついた靴下を履く</p>

日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック引用
今一度、ご自宅のリビングを見渡してみて、危なそうな箇所は早めの対策をおすすめします。今回ご紹介した電気コードの配線カバーや段差解消スロープ、固定テープ、滑り止め付き靴下は100円ショップやホームセンター、衣料品店に売っています。



白樺支部総会



ひまわり支部総会



標茶支部総会



武佐支部総会



白樺支部総会



別海支部総会



芦野支部総会



興津支部総会



桜ヶ岡支部総会



鳥取支部総会



美原支部総会



愛国支部総会

各支部で総会が開かれ、健康づくりや仲間ふやしの方針などを話し合い親睦を深めています。

各支部で総会開催



7月 定例の健康づくり、文化活動の予定

Table with 5 columns: Branch Name, Activity Name, Date, Time, and Venue. Lists activities for various branches like Iron North, Aikoku, Tanboba, Himawari, etc.

詳しくは、道東勤医協法人事務局 (0154-25-6479) までお問い合わせください。

声・こえ・VOICE section featuring a drawing of a person and text about a performance by Naoko Hirano.

Text section mentioning a performance by Naoko Hirano and a book recommendation by Akiyuki Nishimura.

おたのしみパズル section featuring a crossword puzzle grid, a QR code, and contact information for the puzzle.