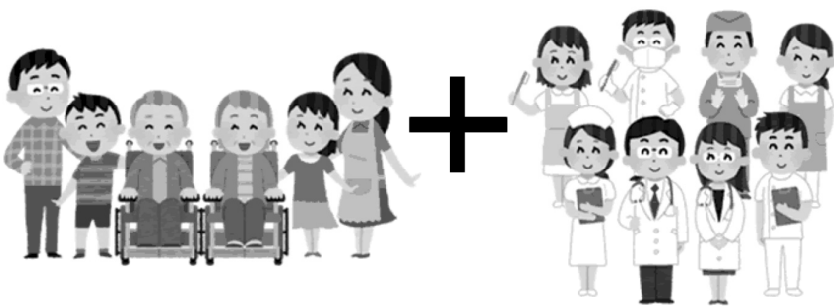


札幌西・手稲健康友の会ニュース

ていねやま

発行所：札幌西・手稲健康友の会
札幌市西区西町北19丁目勤医協西区病院内
直通666-2877 (FAX兼用)
発行責任者 坂野 悠紀子
友の会員数 12,300人 (7月現在)

西区病院 4階に介護施設『介護医療院』を開設します



西区病院 事務長
島垣 雄一

西区病院の病床は現在全部で192床あり、その半分の96床が療養病床です。このうち48床を「介護医療院」という介護施設に転換することになりました。

介護医療院とは、要介護の高齢者のための施設ですが、医師や看護師の配置が義務付けられた医療ニーズの高い要介護者に適した介護施設です。長期医療のための医療と日常生活上の支援を必要とする方を対象に、日常的な医学管理、看取りや終末期医療などの医療機能と「生活施設」としての機能を提供できる施設で、2018年に新たに創設された介護保険施設です。特別養護老人ホームよりも高度な医

療管理が必要な方にご利用いただけます。日常生活に必要な医療処置や看護、介護、リハビリテーションなどを提供し、入所された方の能力に応じ、自立した生活を営むことを支援いたします。

なぜ西区病院で介護医療院を開設するのか

2040年になると死亡者数と都市部の高齢化がピークを迎えると言われております。身寄りのない高齢者や介護サービスを受けていても一人で生活することが困難な方が今後増加することが予想されます。複数の疾患を抱えながら、在宅での療養・介護が困難になる方も増えてくるでしょう。介護医療院は、西区病院がこれまで培ってきた認知症ケアや終末期に向けた意思決定支援の実践を生かせる施設です。無差別平等の医療・介護を実践する民医連の事業所として、ご自宅に帰る事ができない患者さんがお金の心配をせずに長期に療養する事ができる「生活の場」を提供したいと考えました。「最後まで勤医協で」というご希望に応えるためにしっかりと準備してまいります。

いつ、どこに介護医療院を開設するのか

2020年10月1日を開設予定といたしました。現在、開設に向けた施設工事の準備や保健所、市役所等への届出準備を行っているところです。場所は4階(現在の4病棟)を改修して転換します。療養室はこれまでの病室と異なり、

シニア健康 皮膚病

紫外線による障害やプールでの感染

その1



西区病院 皮膚科 医師 奥芝 幹代

日差しが強くなり、夏の暑い日が続き皮膚にとっては最悪の季節です。日焼け、日光湿疹と紫外線による皮膚炎も増えてきます。汗をかくようになると汗の刺激による皮膚炎、汗疹(あせも)、ウイルスや細菌感染が原因の伝染性難腫(水いぼ)、伝染性膿疱(とびひ)などかきやすくなります。これらの皮膚病の症状、原因、予防などを簡単に紹介します。

紫外線による皮膚障害

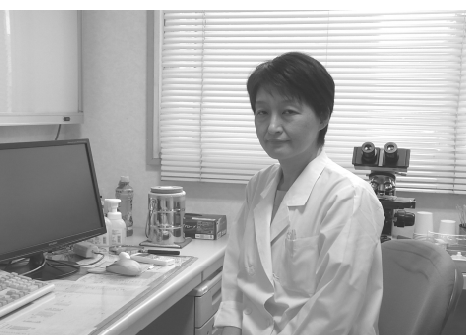
日光に当たると痒い皮疹が出る(日光湿疹)、日光浴をして皮膚が赤くなり水ぶくれができる(日焼け)、内服薬で紫

伝染性膿疱(とびひ)

外線の反応が強く出る(日光過敏症)などがあります。またシミや皮膚の老化も紫外線が悪影響を及ぼします。紫外線予防は老若男女問わず大切です。

伝染性軟属腫(水いぼ)

水いぼはプールや温泉など水を介してうつるウ



イルス感染です。アトピー性皮膚炎など皮膚のバリア機能が弱いお子さんにうつることが多いのですが大人もまれにうつることがあります。皮膚に何かわからないものが出てきたらまず皮膚科にご相談ください。

お知らせ



特定健診を受けよう

予約をお勧めします。

ひだまりクリニック 電話671-5115

原水爆禁止2020年世界大会は中止

例年、皆様から募金を頂き、代表を派遣していましたが広島・長崎での原水爆禁止世界大会は、オンライン会議となりました。

「にしく健康まつり」は中止

例年、9月に開催されている

「にしく健康まつり」は中止となりました。

【健歩会】

滝野公園の滝巡りウォーキング アシリベツの滝・鱒見の滝

有明の滝は検討中です

とき：8月29日（土）
集合：地下鉄真駒内駅 バス乗り場5番
9時15分集合
※歩行距離7km（途中に山道あり）
※昼食持参、小雨決行、事前申し込み不要

【パークゴルフ】

とき：8月25日（火）
場所：五天山公園
集合：現地集合 9時30分、
10時プレー開始 ※小雨決行
参加費：プレー代230円 運営費100円
申込先：友の会 締め切り：7月17日（金）
世話人：澁谷徳男、大山萬馬、佐々木成之
五天山行きバス時刻
JR琴似駅 地下鉄琴似駅 地下鉄発寒南駅
8:24 9:06 8:54

新型コロナウイルスの状況により中止することがありますので、事前に友の会に問い合わせください。
熱中症対策とマスク着用をお願いします。

健歩会が100回に



100回目の行事 あいの里公園

健歩会世話人 高際 一男

7月から密にならない屋外サークルの健歩会とパークゴルフの活動を始めました。

健歩会は7月に北区あいの里公園とロイズバラ園に行き、参加者は22人でひさしぶりのウォーキングとバラを楽しみました。

健歩会は2004年5月に発足して今年で16年目になり、今回は100回目の行事となりました。

今まで述べ2000人以上が参加してくれています。「ていねやま」5月号に健歩会を立ち上げてくれた。地蔵幸信さんの発足のころを書いてもらっています。健歩会の名前は「健康のため歩こう会」を縮めたもので地蔵さんが名付けてくれました。「外に出よう・自然とのふれ合い・老化防止とストレス解消のためみんなで楽しく歩こう」をモットーにすすめています。第1回から第42回（2011年）までは地蔵さんが世話人を、その後高際が引き継ぎました。当初は車を使い目的の地まで行き、そこから歩いていきましたので札幌の小さな山に登る企画が多く取り組まれていました。車の確保が難しくなり第59回（2015年）から公共の交通機関を使用することになり内容が大きく変わり、公園の花や博物館等の施設巡りを行っていて、場所探しが大変です。今、世話人3人とアドバイザー3人で知恵を出し合って頑張っています。これからもみんなが楽しく参加できる健歩会を進めていきたいと思っています。

シリーズ

このひと

西野第二班 池内 省子 さん

今、友の会の活動で囲碁サークルとみんなの食堂ヤッホー三角山のお手伝いをしています。友の会に入会して12年ぐらいになりました。入会以前から西病には通院し、母も入院していたので世話をするのに通っていました。友の会には知りませんでした。月間の地域訪問活動でたまたま我が家に友の会の会員さんが来られ対応した夫が友の会を知りその内容が気に入って入会しました。囲碁は教員時代から興味があり、その内に覚えようと思っていました。退職して道退教で囲碁同好会に参加しましたが、あまりにもレベルが違いすぎて基になりませんでした。それでも少しずつ教えてもらい打てるようになりました。

友の会の活動で囲碁サークルには色々なレベルの人がいるので同じ力量の人と打てます。勝ったり負けたりで楽しむ事ができ、女性が3人ほどいますので雰囲気も良く、男性もとても親切です。私は、札幌で小学校と中学校の教員をして、退職後は認定NPO法人北海道自由が丘学園に勤務していました。目が悪くなり直接関われなくなり、現在役員として参加しています。その後、教職員組合が作っている「北海道子どもセンター」で相談活動をしています。昨年からはじまった「みんなの食堂ヤッホー三角山」でも世話人として参加させてもらいます。教員時代のふれ合いがあります。教員時代から半世紀以上、子ども達と



囲碁も強くなりたいですね。

子どもと囲碁がすき！

ながり、大変なこともありましたが、さほど苦にならず過ごしてきました。子どもが好きなのです。これまで子供から多くのものを学び、元気をもらっていました。これからも体力が続く限り子ども達と関わって行こうと思っています。

「こんな言・あんな事」欄を新たに設けました。感じたこと、ふだん思っていること、身近な出来事などを200字程度で気楽に書いていただくものです。皆さんからの投稿をお待ちしています。

こんな言・あんな事

今までのため込んだ登山の資料などを整理しようと、参考スクラップのファイル、赤線が記入されている地図、登山計画書と行動記録の手帳、そして山行写真などが出てきた。結構な量がある。まずは中身を見てみる、若き日の想い出がどんどん蘇る、見るだけで全く整理がつけれない、何も捨てられなかった。終活準備はコロナより手強かった。

コロナで友の会活動が中止、外にも出歩けず家での時間ができ、以前から考えていた終活の準備を思いつきました。



コロナと終活準備
鉄北班 高際 一男

「いつでも元気」月間写真賞を受賞！

いつでも元気の「生きいき活動あらかると」は全国の友の会活動を紹介するコーナーです。西・手稲友の会の活動を坂野事務局長が毎月欠かさず記事と写真を送っています。これまで多くの記事が取り上げられてきました。掲載された記事と写真の中から3ヶ月ごとに月間記事賞・写真賞が選ばれます。昨年9月の月間統一行動の炊き出しの様子が月間写真賞に選ばれました。最近、各地の友の会からの「生きいき活動あらかると」に投稿がふえたのか、以前



月間写真賞を受賞（撮影 高際一男会長）

より西・手稲友の会の記事が載りませんがこれから友の会活動を紹介して行きたいと思っています。

友の会 電話・FAX 666-2877