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1-5　勤医協札幌西区病院内
直通666－2877（FAX兼用）
発行責任者　髙松　功　　友の会員数 10,600人

11月の健康相談会日程

◎「めまいの話」白取謙一先生
（札幌西区病院耳鼻科科長）
11月4日（水）13：30～
西野まちづくりセンター昭和会館
◎「リハビリ体操」栄坂　朋実
（札幌西区病院リハビリ科主任）
11月5日（木）13：30～
ふくい会館　C室
◎「睡眠時無呼吸症候群について」
白取謙一先生
（札幌西区病院耳鼻科科長）
11月10日（火）13：30～
平和第一会館　1階
◎「嚥下と食事について」笹谷　正吾
（札幌西区病院リハビリ科技士長）
11月12日（木）13：30～
富丘西宮の沢会館
◎「リハビリスマイル体操と
高齢者の栄養と食事」
リハビリ科技士と
宇藤初海（札幌西区病院栄養科長）
11月18日（水）10：00～
パーソナルハイツ星置駅前内集会所

新発寒班で健康相談会
終末期の「私のきぼう」



10月5日（月）新発寒地区センターで健康相談会を開催し14人が参加しました。勤医協札幌西区病院で作成した「私のきぼう」パンフレットについて小澄悦子総看護師長さんに講演してもらいました。

「私のきぼう」パンフレットは終末期には本人よりも家族の意向に沿って医療が提供されているのではないかという思いから、現在は①西区病院に入院した時や次の転院先が決まった時②在宅医療を開始する時③余命が短いと判断された時などに本人の率直な思いを聞くために利用されています。

「私のきぼう」は変わるので、その都度身近な人にきちんと伝えてほしいとの話しがありました。参加者から経験や感想が出されました。

◎在宅医療が困難になって、夫を特養に入所させ、手厚い介護を受け、感謝しているが「自宅で死にたい」思いを叶えてやれず後悔の思いがある◎義母を在宅で看取った。「早く死にたい」は介護者にはつらい言葉、言っては駄目。◎娘夫婦から週末の時「どうしてほしいのか？」と聞かれたが、夫と自分では全く考え方が違う。◎両親の「緩やかな死」を経験した。自分もそうでありたい。◎95歳になるが、まだ自由に自立して生きていたい。など、大変有意義な学習会でした。

第17回全日本民医連共同組織活動交流集会に参加して

9月27日と28日に東京のビッグサイトで行われた第17回全日本民医連共同組織活動交流集会に参加してきました。全国で約2000人、道央健康友の会から15名の参加でうち西手稲健康友の会から工藤事務局長と西区病院の片岡課長の2名が参加をしました。

1日目は全体会で珍しい能の鑑賞や憲法9条をはじめ日本国憲法のそもそも論を学ぶ講演がありました。2日目の分科会では西手稲友の会よりひだまり会館を活用した新しい居場所づくりにおける友の会活動の発表を工藤事務局長が行いました。

コロナ禍を乗り越えて限られた環境の中でも工夫して居場所を地域の方に開放している取組みの実践報告がされました。ひだまり会館があることの有難みと安心して住み続けられるまちづくりの推進のため全国の経験におおいに学ぶ必要性を感じました。



シリーズ身近な健康

西区病院の地域包括ケア病棟

札幌西区病院　事務次長　工藤　秀範

地域包括ケア病棟とは、病気やけがの治療を終えた患者さんが、住み慣れた地域や自宅で生活を続けられるように支援する病棟です。急性期の病院で治療を受け、病状が落ち着いたものの、すぐに自宅へ戻るにはもう少し治療やリハビリテーションが必要な場合などに利用されます。

肺炎や尿路感染症などで入院した高齢者の場合、病気そのものが治っても、「歩く力が落ちた」「食事がうまく取れない」「自宅での生活に不安がある」といった問題が残ることがあります。この病棟では、こうした患者さんに対して、治療だけでなく、日常生活動作のリハビリを行い、退院後の生活を見据えた支援を行います。

また、患者さん本人だけでなく、ご家族の不安や負担についても考えます。退院後に介護が必要な場合には、介護保険サービスや訪問看護、訪問リハビリテーション、デイサービスなどの利用について、医療ソーシャルワーカーやケアマネジャーなどと連携しながら調整します。

さらに、在宅で療養している方の急な体調悪化に対応する役割もあります。例えば、発熱や食欲低下、体調不良などがあった場合に、必要に応じて入院して治療を受け、状態が改善した後には再び自宅や施設へ戻れるよう支援します。

このように、単に「病気を治すための病棟」ではありません。患者さんが退院した後、どこで、どのように生活するのかを考えながら、医師、看護師、リハビリスタッフ、薬剤師、管理栄養士、医療ソーシャルワーカーなど多くの専門職が連携して支援します。

言い換えれば、「病院での治療」と「地域での生活」をつなぐ橋渡し役です。高齢者が病気や介護が必要になっても、できる限り住み慣れた場所で、その人らしい生活を続けられるよう支えることが、地域包括ケア病棟の大切な役割です。

パークゴルフ今シーズン終了

今年度も五天山公園パークゴルフ場で5月から10月まで開催（うち2回は雨天で中止）し、延べ98人が参加しました。10月13日には納会が開催され、表彰式も行われました。

参加賞を受け取っていない方は、友の会事務所までお問い合わせください。

来年も友の会パークゴルフは「健康維持とコミュニケーション」を目的にみんなで楽しく進めて行きます。



五天山公園にて10月13日、プレー後に納会しました

『ひだまり広場』

（第21回）　～よこ顔～

富丘班　　石森　和夫 さん



石森和夫さんは昭和19年小樽市の生まれ、7人兄姉の長男で中学を卒業して小樽市水道部に就職します。又、定時制高校に通い、そこでの色々な人との繋がりのなかで社会の貧困や矛盾に触れ、生き方を学んだと石森さんは話されます。

小樽市役所では税務部・福祉部などで勤務、特に福祉関係が長くケースワーカーとして市民の生活に関わってきました、定時制高校の経験が大きな力になりました。

59歳で富丘に住居を構え、60歳で小樽市役所を退職します。67歳の時、富丘班の健康相談会に参加、その時に友の会に入会し班活動に加わります。宅配は入会時から行い、当時50部を宅配していました。病気により一時中断しましたが、現在40部を配っています。

趣味は磯釣りで市役所の釣りクラブで積丹方面に出かけていました。家族でキャンプにも良く行きました。

もう一つの趣味は、詩吟です。札幌に来て道新文化センターの詩吟教室に入り毎週1回練習をしてきました、詩吟は腹から声を出すためストレス解消になり、今は中断していますが、また再開したいと言います。

これからも富丘班の活動に参加し、健康のため宅配を続けて行きたいと話されます。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌
いつでも元気 MINREN
2026 11月号 380円　好評発売中



健康麻雀でロン！　岡山
けんこう教室　高血圧の新基準
発酵のある食卓
折り紙はアート　静岡
まちのチカラ　福井県大野市
食と健康　体を温める食事
発行＝新保健医療出版所　〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階　TEL 03(5842)5666　FAX 03(5842)5667

ご購読お願いします

【１１ 月 の 行 事 予 定】

２日（月）	ふれあい喫茶	12：00～
４日（水）	フラダンスサークル	13：30～
５日（木）	絵手紙サークル	13：30～
６日（金）	囲碁サークル	12：00～
９日（月）	ちぎり絵サークル	13：30～
10日（火）	ふまねっとサークル	13：00～
11日（水）	フラダンスサークル	13：30～
13日（金）	麻雀サークル	12：00～
17日（火）	ふまねっとサークル	13：00～
19日（木）	絵手紙サークル	13：30～
20日（金）	囲碁サークル	12：00～
21日（土）	いきいきお食事会	11：00～
	参加申込は、16日（月）まで	
25日（水）	フラダンスサークル	13：30～
26日（木）	幹事会	9：30～
27日（金）	麻雀サークル	12：00～

友の会事務局
電話・FAX　011-666-2877

こんな言、あんな事　（第63回）

冬も安心して

手稲セントラルキッチン　金丸　俊昭

私たちが働く手稲セントラルキッチンは勤医協福祉会の施設の食事を作り提供している事業所です。

友の会活動強化月間として9月29日手稲山口方面への訪問行動を実施しました。

職員10名と地域の友の会員の方たち3名とで5グループに分かれてお宅を訪問しました。「生活や医療の事で困っている事はありませんか？」「米の値段やっと下がってきましたね。」「そう？そんな実感がない」「受診をするのにお金はかかるけど仕方がない」「灯油代がかかる冬が心配」「西区病院にかかっているから署名したよ！」などなど。

9月に入職した新人職員もこの行動に参加出来たので、友の会を知る良い機会になったのではと思っています。

この日はそれほど寒くはありませんでしたが、朝晩は冷え込むことが多くなりすっかり秋らしい空気（冬がもうすぐそこまで迫ってきている気持ち）ですね。これから気温は下がる一方なのに灯油の小売り価格が値上げというニュースを見かけます。雪かきや除排雪も心配です。誰もが安心して冬を過ごせるような北海道になって欲しいと切に思います。

