

TAKE FREE  
ご自由にお持ちください

# すまいる

smile

健康な「暮らし」とすこやかな「笑顔」のために

## P2. 【特集】シリーズ・医療

### 特別養護老人ホームとこころ [移転リニューアル] 一人ひとりに寄り添う より良いケアを行うために

P6. よみ解く

### HPV感染と子宮頸がん (帯広厚生病院)

P7. ぴ〜ぶる

### 世間の逆風に立ち向かい、 看護一筋に歩んできた男性部長 (倶知安厚生病院)

P8. フムフムキッチン

### 玉ねぎ (常呂厚生病院)

P11. 教えて!ヘルスQ&A

### 生活保護を受けるには? (帯広厚生病院)

P12. すこやか家族とLet'sエクササイズ!

### スイッチオフへの呼吸法 (常呂厚生病院)

P13. すまいるトピックス

P14. すまいるライフ <健診編>

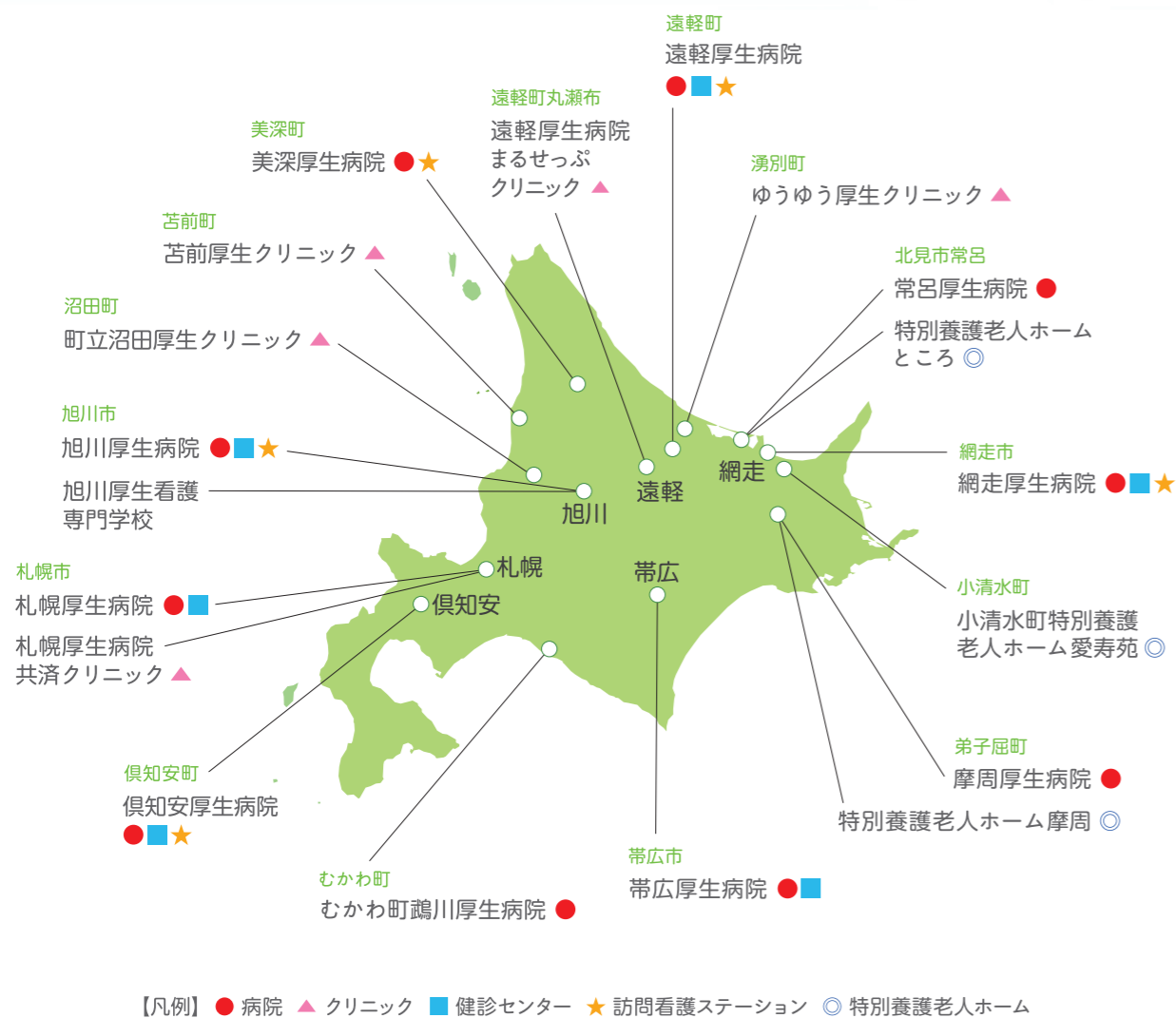
P15. おうちファーマシー



## JA北海道厚生連の基本理念

JA北海道厚生連は、  
組合員ならびに地域住民の皆様の生命と健康を守り、  
生きがいのある地域づくりに貢献してまいります。

JA北海道厚生連ネットワーク | JA北海道厚生連は全道に15ヵ所ある病院・クリニック、3つの特養の運営など  
万全のネットワーク体制を築き、地域医療を支えています。



ご意見ご感想をお寄せください!

〒060-0004 札幌市中央区北4条西1丁目北農ビル9F JA北海道厚生連「すまいる」編集室  
●JA北海道厚生連のホームページには、「すまいる」の情報が掲載されています。  
<https://www.dou-kouseiren.com> JA北海道厚生連 検索



すまいる Vol.77 発行日:2022年7月10日 / 発行所:北海道厚生農業協同組合連合会 〒060-0004 札幌市中央区北4条西1丁目(北農ビル9F) TEL(011)232-6504 企画編集:北海道厚生農業協同組合連合会「すまいる」編集部 / 制作:白版印刷株式会社北海道事業部



### 特別養護老人ホームところ [移転リニューアル]

## 一人ひとりに寄り添う より良いケアを行うために

JA北海道厚生連が運営する「特別養護老人ホームところ」が2022年2月に移転リニューアルしました。

常呂厚生病院の隣に建設し、1階廊下で接続したことで、医療との連携、町の施設の集約化が期待されます。

今回は、リニューアル後の特養ところについてご紹介します。

※この取材は4月4日に行われたものです。  
7月1日より京谷幸子が施設長に就任しております

### 移転リニューアルの背景

特別養護老人ホームところ（以下、特養ところ）の移転計画は、北見市と合併する前の旧常呂町が2005年に策定した、「医療・福祉・子育て関連施設を集約する」というまちづくり構想の中で計画されていたものでした。具体的には、病院と特別養護老人ホーム、保育所と学校を常呂町の中心部に集約するというものですが、実現までには時間がかかり、今回待望の移転となりました。

移転前の施設は、前身となる「のぞみの園」の建

物をそのまま利用していました。1972年の開設以来、50年にわたり使われてきた北海道で最も古い施設だったため、老朽化が進んでいました。日々工夫を重ねることで対処していましたが、大部屋のみの居室で生活する入居者さんのプライバシーへの配慮、介護職員の動線の改善、病院と離れている立地での医療面のサポート確保など、多くの課題がありました。そのため、これらの課題を解消できるような新施設の設計を目指し、移転計画が進んでいきました。



特別養護老人ホームところ施設長  
デイサービス管理者  
たけだ みつこ  
武田 美都子

### より良いケアを提供するための見直し

今回のリニューアルでは、地域の人口減少とこれからの介護需要の予測から、以前は100名であった入居定員を70名に見直しました。一方で、需要が高まっている短期入所生活介護（ショートステイ）の定員数を4名増やして10名とし、在宅支援の体制を強化しています。

介護の形態は集団ケアから全室個室のユニットケアに変更。入居者さんのプライバシーや尊厳を尊重することができる体制を整えました。施設側がスケジュールを決めるのではなく、食事から入浴、排せつに至るまで、入居者さん一人ひとりの個性やニーズに合わせてケアを提供しています。

この個別ケアにより、入居者さんのプライバシーや自由はより守られますが、職員一人ひとりの責任は大きくなるため、より質の高い介護スキルが必要とされます。特養ところでは移転の約2年前から、個別ケア移行を進めるために、勉強会や24時間シートの利用、不適切なケアや虐待防止、アンガーマネジメントの指導、ユニットリーダー研修などを行ってきました。今後もこれらを継続し、経験を増やして、個別ケアを推進していく必要があります。

また、移転を機に、居室のベッドを低床型に、ベッドマットレスは褥瘡ができにくいものに更新。入居者さんの生活環境を向上させるだけでなく、



デイサービスも継続して行っており、広々とした部屋で過ごすことができる

介護職員の負担軽減にもつながっています。個室で使用する家具については、入居者さんのご家族に、自宅ですべてのものを持ってきてもらい、自宅にいる環境に近い生活が送れるような工夫を行っています。

新施設は、建物の中央部分に介護職員のバックヤードを、外側に入居者さんの居室を配置した設計となっています。職員の動線が短くなり、働きやすさが改善しました。また、1フロアにつき4つのユニットを配置した新施設は、ユニット間の移動がしやすい設計にもなっており、職員間の連携も容易です。

### 医療との連携強化

特養ところと常呂厚生病院が1階廊下でつながったことで、医療面での連携体制も大きく改善しました。移転前は施設から約3km離れた常呂厚



1階の医務室。薬の棚を入居者さんごとに用意し、薬の管理がしやすい環境に

生病院まで車で移動していましたが、移転後は廊下を渡るだけなので、症状があればすぐに受診ができます。夜間の急変発生時の対応も病院と調整。救急車を呼んで搬送する必要がなくなり、迅速な対応が可能となっています。

病院との連携がスムーズになったため、健康管理も手厚くなりました。例えば、内科医の回診は、これまで2週間に一度、体調を崩した入居者さんのみ行っていましたが、移転後は毎週、ユニットごとに行い、入居者さん一人ひとりの体調を確認できる体制へと変わりました。



1



2



3



4

①施設入り口横のラウンジ。大きな窓があり、ここでご家族と交流していただく②各ユニット名は常呂の自然にちなんで名付けられており、住所のようになっている③ユニットのリビング。職員によりユニットごとにさまざまな飾り付けも④入居者さんの居室。右側には自宅から持参してもらった家具が。部屋の向きによっては保育所で子どもたちが遊ぶ姿を眺めることもできる

## 特養ところの今、そしてこれから

コロナ禍の今、感染拡大防止のため、施設では入居者さんご家族との対面での面会や、季節のイベントなどができなくなっています。移転後の施設でも課題となってくるのは「入居者さんの寂しさ対策」です。

その解決策として、施設の玄関やラウンジがガラス張りとなっているのを活かし、ご家族とガラス越しに面会いただく取り組みを行っています。会話はスマートフォンの通話やメッセージ機能を使って行い、職員がサポートしながら交流を図っていただいています。

また、各ユニットでは月に2回程度、施設内でレ

クリエーションを行っています。施設の外の花壇を見てまわる散歩コースを設定するなど、入居者さんを楽しませる工夫も行っており、今後は感染状況を考慮しながら、外出でのレクリエーションも再開させていく予定です。

町の中心部に移転した特養ところ。人々の交流の場となるための取り組みは、まだまだこれから増えていきそうです。



施設入り口。ご家族に施設を案内できる日が来るのを願うばかり



## 施設長にインタビュー！

新施設に移転して、施設長が感じている変化や、思いについて聞きました。

## Interview

### リニューアル後の入居者さん・ご家族・職員の反応はいかがですか？

入居者さんは、以前よりも満足そうにしている印象です。ご家族はコロナ禍ということで、今もまだ新施設の中を見ていただけていないのですが、立派な施設になったとお褒めの声をいただいています。また、常呂厚生病院とつながり、何かあってもすぐ対応してもらえるという安心感が増したと思います。職員も、より入居者さん一人ひとりに気を配れる環境となり、仕事に対するモチベーションが上がっているように感じます。



常呂厚生病院との連絡通路。病院との行き来が容易に

### 施設で行うケアの中で大切にしていることはありますか？

入居者さん本来の生活スタイルを尊重した個別ケアを継続していくことです。個別ケアの準備は移転前から行っていたのですが、その心得が職員に定着するのはこれからです。ケアをする側の都合で集団ケアに戻るといったことがないよう、これからも勉強会などを行い、適切なケアを心掛けていきます。

約9年前から施設での看取りを開始しました。当時、私は病院の看護部長でしたが、延命治療は入居者さんやご家族にとって望ましいことなのか疑問がありました。施設



新施設では、看取り前にご家族が過ごせる部屋も用意している

長となってからは、可能な限り看取りを推進し、年々その数は増えています。当初は、施設で看取することに抵抗を感じているご家族が多かったため、家族会の総会で講話をするなど、理解を進めていただけるような働きかけも行いました。現在では年間8~11件ほど行っており、ご家族に「施設で看取ってもらえて本当に良かった」とお声掛けいただくことも増えました。「最期まで、ここで」という思いで、今後も施設で、入居者さんを尊重した看取りを行ってまいります。

### これからの決意や地域への思いを教えてください

コロナ禍ということもあり、今は地域との交流も少ない状況ですが、なんらかの形で、もう少し地域に開かれた施設にしていく必要があると思っています。入居者さんやご家族との関わりのみでなく、地域に向かってさまざまなことを発信する場となればよいと思います。地域の

方々にも、「ここなら大丈夫だね」と安心してもらえるような施設づくりを目指していきたいです。



介護職員お手製の切り絵がユニットの玄関に



# HPV感染と子宮頸がん



帯広厚生病院  
産婦人科主任部長  
もり わき まさし  
森脇 征史

## 基礎知識編

### When いつ・誰が Who 全ての女性が対象

子宮頸がんは、予防および早期発見しやすいがんの一つとして知られています。子宮頸がんの発症には、HPV（ヒトパピローマウイルス）感染の関与が明らかとなっており、性交経験のある全ての男女に感染リスクがあります。

近年、子宮頸がんは20歳～30歳代の若い女性に多く、30歳後半がピークとなっています。初回性交の前にHPVワクチンを接種すると、その感染の多くを予防することが可能です。また、従来の細胞診による子宮頸がん検診に加え、感染の有無を調べるHPVテストを併用することで、さらに精度の高い検診が可能となります。

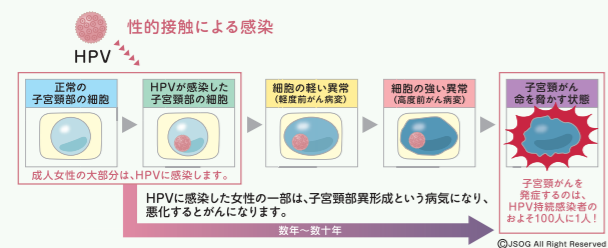
### What どんな症状 初期病変では無症状

子宮頸部異形成（子宮頸がんの前段階）から初期の子宮頸がんまでは、自覚症状がないことが多く、一般的に行われる内診だけでは正常との区別がつかません。子宮頸がんの浸潤が広がると、月経以外の出血、性交時の出血、下腹部の痛みなどが現れてきます。これらの症状がある方は、早めに婦人科を受診することをおすすめします。

### Why なぜ怖い？ HPVの持続感染により 子宮頸がんへ進行する リスクがある

主に性交により子宮頸部の細胞にHPVが感染します。HPVは体の免疫反応や感染した上皮細胞が自然に脱落することにより、その多くは短期間、体にとどまらずに消滅します。しかし、自然に治癒せず、感染が持続した人の一部では、HPV感染細胞がゆっくりと子宮頸部異形成へ変化します。さらに一部の子宮頸部異形成は、子宮頸がんへ進行します。

#### ■ HPVの感染と子宮頸がんの関係



日本産科婦人科学会「子宮頸がんとHPVワクチンに関する最新の知識と正しい理解のために 第3.2版 2021年1月8日」より引用

## 治療編

### Where どこで 症状の有無にかかわらず 婦人科を受診しましょう

子宮頸がんは早期のうちに治療すれば治癒率が高く、子宮を温存できる可能性も十分あります。しかし、進行がんになると再発率・死亡率も高くなります。

子宮頸がんの予防には、HPVワクチンによる一次予防が大切です。2022年4月からHPVワクチン定期接種の積極的勧奨が9年ぶりに再開されました。定期接種の対象となる小学6年生から高校1年生までの女子に加え、接種が行われなかった平成9年度から平成17年度生まれまでの女性もその対象となります。

次に、子宮頸がん検診で早期発見し、早期治療を受ける二次予防が重要です。気になる症状がある場合はもちろんですが、ワクチンや検診について尋ねたいことがある場合にも、早めに婦人科の専門医に相談しましょう。

### How どうやって がんの広がり 妊娠の希望があるかどうかにより 治療法を検討

#### 1. 前がん病変（高度異形成）から早期子宮頸がんの治療

妊娠・出産の希望がある場合には、子宮の入り口付近のみを切除する子宮頸部円錐切除術によって子宮の温存を目指します。子宮頸部異形成ではレーザーで病変部を焼くだけにとどめる治療法を選択する場合があります。一方、子宮を残す希望がない患者さんには、子宮のみの摘出が選択されます。

#### 2. 浸潤子宮頸がんの治療

がんが子宮頸部にとどまっている段階では、手術を選択する場合に広汎子宮全摘術とよばれる根治手術を行います。これは子宮に加えて膣の一部、卵巣、子宮周辺の組織やリンパ節を広範囲に摘出します。若年者ではホルモンを維持するために卵巣を温存することもあります。一方、手術を選択しない場合は、放射線の単独療法や抗がん剤の点滴と放射線治療を併用する同時化学放射線療法を選択します。

がんの浸潤が子宮頸部を越えて広がっている場合や、リンパ節や他の臓器へ転移している場合は、同時化学放射線療法または放射線や抗がん剤の単独治療を年齢や全身状態などに応じて行います。

医療・福祉の現場で生き生きと働く、JA北海道厚生連のスタッフを紹介します。

ぴ〜ふる

The People



JA北海道厚生連で、男性が看護部長になったのは佐藤さんが初めて

## 世間の逆風に立ち向かい、 看護一筋に歩んできた男性部長

倶知安厚生病院  
看護部長  
さとう じゅんじ  
佐藤 純司

### 認知度の低かった“看護師” 風当たりが強かった時代も

佐藤純司さんは、約30年のキャリアを持つベテラン看護師。これまで、病棟や手術室で患者さんをケアするだけでなく、感染管理認定看護師としても活躍してきました。

佐藤さんが看護師を志したのは、高校生の頃。ポート部に入部し、万一に備えて蘇生術や応急手当を学んだことがきっかけで、命を救う仕事に興味を持ちました。中でも病気やけがに苦しむ人を親身に支える看護師に魅力を感じ、看護学校への進学を決めました。

男性看護師の割合は、現代の日本においても10%を切るほど。佐藤さんが働き始めた1995年頃は、より希少な存在でした。また当時、女性は“看護婦”、男性は“看護士”が一般的な呼

称で、世間的な認知度の低い“看護師”は苦勞が多かったそうです。

「看護学校では着替える場所がなく、病院では患者さんから『女性に代わって』と言われたこともありました。力仕事では役に立っていましたが、居場所がないような気がしていました。しかしある時、『看護師は場を和ませる大切な存在』と先輩に言われました。自分が、職場での“人間関係の摩擦を減らす潤滑油”になっていたのです。この言葉は、当時の自分の励みになりました」と佐藤さんは振り返ります。

### マネジメントから人材確保まで 幅広い業務を担当

倶知安厚生病院に勤務して19年目となる2022年の春、佐藤さんは看護部長に栄進しました。看護部長は、院

長や事務部長と収支状況をチェックしたり、次年度の経営目標を決めたりするなど、病院の経営に携わる重要な職位です。また、看護人材の確保も看護部長の重要な仕事です。就職説明会や、札幌・胆振エリアの大学などへの訪問を通じ、同院のPR活動にも力を入れています。

現在、看護体制の見直しを進めているという佐藤さん。看護を学ぶ学生の学習環境に大きな変化があったことが理由の一つだと話します。

「コロナ禍の今は、病院での実習がままならない状態。とはいえ、患者さんといきなり接するのは、学生にとって不安が大きいです。そこで、看護師2名で患者さんを受け持つパートナーシップナーシングという体制を取り入れようと考えています。時代に合わせ、より良い環境で看護師を育成していきたいです」

フムフム

Fumu Fumu Kitchen

キッチン



常呂厚生病院 栄養科 さとう ゆみこ 佐藤 由美子

北見市は玉ねぎの生産量日本一のまち。旬は収穫期の8月～10月ごろです。今回は玉ねぎを使ったレシピをご紹介します。



【今月の食材】

玉ねぎ

Onion

【栄養】

- ビタミンCやカリウムを多く含み、動脈硬化や高血圧の予防に効果的です。
●玉ねぎを切ったときに目が痛くなるのは、「硫化アリル」という成分が原因です。...

【選び方】

全体に皮がパリッとしていて、つやのある玉ねぎがおいしいとされています。購入後はネットに入れて、通気の良い冷暗所につるしておくで日持ちします。

【特徴】

玉ねぎの品種や収穫時期によって、硬さや水分量が異なります。早生はみずみずしく辛みが少ないため、生食で

も食べやすいです。晩生は辛みが多くなるため、煮込み料理に適します。

【北見地方の玉ねぎの種類】

- 黄玉ねぎ／一般的に売られている玉ねぎ。辛みがありますが、熱を加えると甘くなります。
●赤玉ねぎ／ポリフェノールを含み、見た目にも色鮮やかな玉ねぎです。...

【栄養データ】

エネルギー 33kcal / たんぱく質 1.0g / 脂質 0.1g / 炭水化物 8.4g / 食物繊維 1.5g
※100gあたり ※出典：文部科学省 日本食品標準成分表2020年版(八訂)

玉ねぎの豆知識

玉ねぎは万能食材！

玉ねぎ栽培は、明治4年にアメリカより導入されました。大正6年に玉ねぎの試作が開始された北見市は、今や日本一を誇る産地となっています。...

しかし食文化の洋風化などにより、今ではすっかり家庭の定番野菜に。煮ても、焼いても、炒めても、揚げても、生でもおいしいオールマイティーな食材として、あらゆる料理に活用されています。

環境にやさしい常呂産の「YES!clean玉ねぎ」

北海道では、持続可能な農業・農村を目指し、環境にやさしいクリーン農業(環境保全型農業)の取り組みを進めています。2000

年には、クリーン農業によって生産された農産物への認証制度「YES!cleanマーク(北のクリーン農産物表示制度\*)」がスタート。厳しく管理された農産物にだけマークの表示が許されています。...



このマークが目印!

※健全な土づくり、化学肥料や化学合成農薬の使用割合の低減、自然環境の保全に配慮し、安心・安全な農産物の生産について定めた制度

玉ねぎを使ったおすすめレシピ

玉ねぎたっぷりピザパン

和風ソース味のピザパンです。ツナやコーン、ゆでたじゃがいもも合います。

【材料(2人分)】

- お好みのパン (食パン、クロワッサン、ベーグルなど) ..... 2人分
玉ねぎ ..... 大1個(小さめなら2個)
ピーマン ..... 1個
ミニトマト ..... 1~2個
ベーコン ..... 2枚
油 ..... 大さじ1
ピザ用チーズ ..... 2枚
A
しょうゆ ..... 大さじ1
料理酒 ..... 大さじ1
みりん ..... 大さじ1
砂糖 ..... 小さじ2

Point 玉ねぎは加熱してあるので、多めに盛り付けてもOK!

●1人分の栄養価 エネルギー450kcal / たんぱく質11.8g / 脂質16.5g / 炭水化物79.1g / 食塩相当量2.5g



【材料(2人分)】

- 玉ねぎ ..... 2個
にんじん ..... 1/4本
にんにく ..... 1/2片
トマトペースト ..... 大さじ1
マーマレードジャム ..... 大さじ1
市販のカレールー ..... 2片
油 ..... 大さじ1
水 ..... 適宜
ポークウインナー ..... 3本
ご飯 ..... 2人分



【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りか薄切りにする。ピーマンは薄切り、ベーコンは1cm角に切る。
②玉ねぎとベーコンを油で炒める。
③Aを小鍋に入れ、中火でとろみがつくまでじっくり混ぜる。
④②にAを混ぜてなじませる。
⑤お好みのパンに④を乗せ、その上にピザ用チーズ、ピーマン、カットしたミニトマトを乗せる。
⑥オーブントースターで焼く。チーズが溶けて少し焦げ目がついたらできあがり。

玉ねぎたっぷりカレー

おろし玉ねぎをたっぷり使ったカレーです。お肉にも魚介にも野菜にも合います。トッピングはお好みで。

【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじんをすりおろす。にんにくは、すりおろすか、みじん切りにする。
②鍋に油を引き、玉ねぎ、にんじん、にんにくを入れ、弱火～中火でじっくり炒める。
③火が通ったら水を加え、トマトペースト、マーマレードジャムを入れ、弱火～中火のまま10分程度煮込む。
④全体が混ざったら火を止め、カレールーを溶かす。
⑤カレールーが溶けたら、弱火で全体がとろっとするまでさらに10分程度煮込む。
⑥皿にご飯を盛り、炒めたポークウインナーを乗せてカレーをかけます。ウインナーのほかにお好みで具材を乗せても◎!

Point 玉ねぎは種類や大きさが異なるため、カレールーがかたいと感じたら、水を入れ、調整してください。

●1人分の栄養価 エネルギー713kcal / たんぱく質13.7g / 脂質29.5g / 炭水化物95.9g / 食塩相当量3.3g

# YES!cleanの取り組みは 北海道の環境保全に貢献しています。



北海道安心ラベル

「YES!clean農産物表示制度」は、作物の収量や品質を保ちながら、  
環境との調和に配慮した農業生産を目指す、北海道独自の表示制度です。

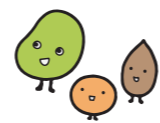
定期的な土壌診断、堆肥などによる健康的な土づくり、  
化学肥料や化学合成農薬の使用削減などの厳しい基準をクリアした農産物に、  
YES!cleanマークと化学肥料や化学合成農薬の使用状況などの栽培情報を表示しています。



北海道クリーン農業イメージキャラクター  
ハタケダ博士

現在、北海道内では200を超える生産集団でYES!cleanの登録があり、  
延べ7,000名の生産者が約50品目の農産物を生産しています。

近年、SDGs(持続可能な開発目標)など、持続性のある社会づくりへの関心が高まる中、  
消費者の共感や信頼を得て北海道農業が発展していく上で、取り組みの重要性が増しています。



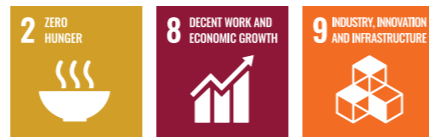
北海道クリーン農業イメージキャラクター  
くりーんだね

## SDGs(持続可能な開発目標)に貢献します

環境にやさしく、安全・安心な農産物の安定生産を目指すYES!clean  
への取り組みは、国連で採択されたSDGs(持続可能な開発目標)のう  
ち、3つのゴール達成に貢献します。

また、国においても、昨年「みどりの食料システム戦略」を策定し、持  
続可能な食料生産体制構築に向け目指す姿に、化学農薬や化学肥料の  
使用量低減が盛り込まれるなど、今後、持続性と生産力向上の両立を推  
進することとしています。

SDGs(持続可能な開発目標)に貢献  
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



●YES!cleanについてご興味のある方は、北海道クリーン農業推進協議会事務局(電話011-232-6411)までお問い合わせください。なお、制度の詳細は北海道クリーン農業推進協議会のホームページでも紹介しています。

北海道クリーン農業推進協議会  
https://www.yesclean.jp/

詳しくはこちらまで ▶ YES!clean



教えて!ヘルス Q&A 36

## 生活保護を受けるには?

けがや病気など、さまざまな理由で生活が経済的に苦しくなった場合は、  
生活保護を受けることができます。

今回は、生活保護の相談窓口と受給のための要件について解説します。



帯広厚生病院  
医療社会事業科  
おがわ けんいちろう  
小川 健一郎

### Q 生活保護を受けるには、どこに相談すれば良いのですか?



A 生活保護とは、日本国憲法第25条に規定する理  
念に基づき、生活に困窮するすべての国民に対し、  
健康で文化的な最低限度の生活を保障するととも  
に、世帯の自立を助けることを目的とした制度で

す。お住まいの市町村役場の福祉係が相談窓口で  
すので、生活にお困りの方は相談してみたいかが  
でしょう。

### Q 生活保護を受けるために必要な要件は?



A 生活保護は、世帯員全員が利用し得る資産、能  
力、その他あらゆるものを、最低限度の生活の維  
持のために活用することが前提です。

#### 保護の要件

##### ●資産の活用

預貯金の活用、生命保険の解約、土地・家屋・自動  
車・貴金属などの売却による現金化など、活用可能な  
資産がある場合は、生活費に充てていただきます。

##### ●能力の活用

稼働年齢層(18歳~64歳)で、働く能力のある方  
は、その能力に応じて働く必要があります。けがや  
病気などの理由で働けない方は、その問題解決にあ  
たっていただきます。

##### ●他法制度などあらゆることの活用

年金や各種手当、医療助成、社会保障制度など、  
他の法律や制度で活用できるものがある場合は、  
それらを優先して活用していただきます。

##### ●扶養義務者からの援助の活用

親、子ども、兄弟姉妹などの民法上の扶養義務  
のある方から援助を受けることができる場合は、ま  
ずその援助を活用します。なお、親族の扶養は可能  
な範囲の援助を行うものであり、援助可能な親族  
がいることによって生活保護の利用ができないとい  
うことはありません。

これらの要件が活用できない場合は、生活保護を  
受給することができますが、詳しくは市町村福祉課  
にお尋ねください。

生活保護を受けるために  
必要な4つの条件



持ち家、自家用車などの  
資産を活用できない



該当する公的制度が  
生活保護以外ない



働きたいが働けないなど  
能力を活用できない



親族などで支援して  
もらえる人がいない

Question & Answer

## すこやか家族と Let's エクササイズ!

自宅で気軽にできるエクササイズをご紹介します。  
家族と一緒に挑戦してみましょう!

## 今回は 「スイッチオフへの 呼吸法」

不安や緊張などによりストレスがかかると、  
脳が興奮状態になってしまいます。  
この状態が、不眠、めまい、  
肩こりなどの体調不良を招くこともあります。  
今回は、ストレスを和らげる  
手軽な呼吸法をご紹介します。

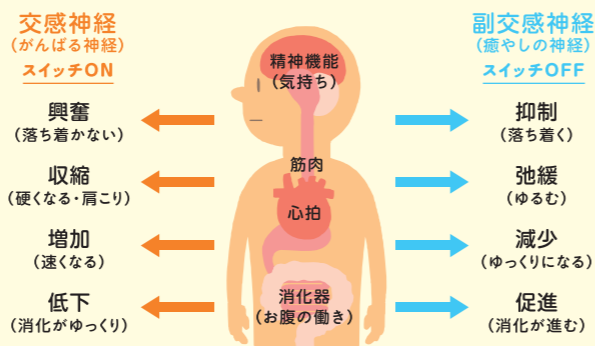


常呂厚生病院  
理学療法技術科  
技師長代理  
おの ひろあき  
小野 博明

### 深い呼吸で副交感神経を優位に

自律神経には、交感神経と副交感神経があります。交感神経は体を“活発モード”に、副交感神経は体を“癒やしモード”にします。心身を休ませ、スイッチオフの状態へと導くには、マッサージや漸進的筋弛緩法※、アロマ、音楽など、さまざまな方法があります。今回ご紹介する呼吸法もその方法の一つ。それでは、実際にやってみましょう!

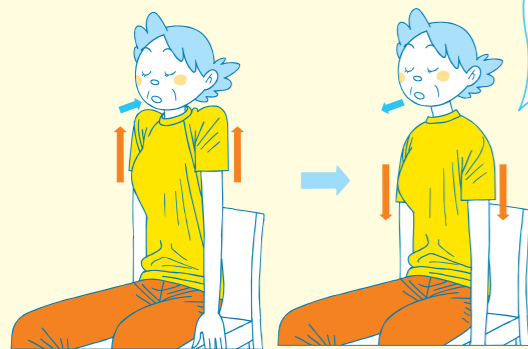
※筋肉に力を入れ、その後後に弛緩(脱力)させることによって、リラックスしている感じを味わう方法



### まずは、首肩周りの緊張をほぐしましょう



① 椅子に座り、楽な姿勢で目を閉じます。1周10秒かけて首を回します。



② 息を吸いながら両肩を耳の方へ引き上げ、息を吐きながら力を抜き、両肩をストンと落とします。

5回  
繰り返します

### スイッチをオフにする呼吸法を行います



① 椅子に座り、楽な姿勢で目を閉じます。3秒ほどかけて鼻からゆっくり息を吸い、お腹を膨らませます。

② ろうそくの火を消すように5秒ほどかけてゆっくりと口から息を吐き、お腹をへこませます。

5分~10分  
繰り返します

☆ポイントはがんばり過ぎないこと。できる範囲で続けてみましょう!

各施設のニュースや今後の予定などホットな情報をお届けします!

JA北海道  
厚生連

特養  
ところ

### 特別養護老人ホームところ落成祝賀会を開催しました

特別養護老人ホームところは、特集でご紹介した通り、2022年2月に常呂厚生病院の隣接地へ移転しました。新施設は、従来の多床室から全室ユニット型個室に転換。常呂地区の高齢者の方々が、住み慣れた地域で、安心して暮らし続けることのできる環境づくりを一層推進しています。

4月15日(金)には、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に最大限配慮し、同施設の落成式と祝賀会を開催。祝賀会では牛乳で乾杯し、消費拡大に貢献しました。アルコールは自粛し、終始和やかな雰囲気の中で落成を祝いました。



落成式の様子

札幌  
厚生病院

### 1階ホールをリニューアル

札幌厚生病院では、新型コロナウイルス対策の一環として、1階ホールや検査室前の椅子、約200脚を衛生面に優れた抗菌タイプの椅子にリニューアルしました。

また、地域医療支援病院の役割として、約260の医療機関を地域ごとに集約した連携医療機関パネルを設置いたしました。

さらに、患者さん、そしてコロナ禍で勤務する当院の職員も、ほ

とできる時間を提供することを目的に、院内カフェとしてTULLY'S COFFEEをオープンしました。皆さまに安心してご利用いただけるよう、より利便性を高めてまいります。



1階ホールの様子

5月にオープンした  
TULLY'S COFFEE

遠軽  
厚生病院

### 院内にフリーWi-Fiを設置しました

2022年3月より、外来患者さんや入院患者さん、来院される皆さまへのサービス向上の一環として、院内にフリーWi-Fiを設置しました。診察までの待ち時間や入院中にご利用いただくことが可能です。

現在はコロナ禍により、面会に制限をかけておりますが、スマートフォン、タブレット端末など

の機器を使用した、患者さんとご家族とのWeb面会も開始いたしました。新型コロナウイルス感染症は、現在も終息の目途は立っておりませんが、少しでも療養環境の改善と患者サービスの向上につなげたいと思っております。

### Wi-Fiつかえます

SSID-PASSは、当院敷地内のポスターにてご確認ください。  
(詳しくはこちらをご覧ください)

のんびり優しい性格。  
北海道が大好きなシロクマです。  
**コウセイくん**  
北海道厚生連常呂総合病院キャラクター

ご利用にあたっての注意事項

- ・Wi-Fiは、患者さんやご家族の一人ひとりに提供してはおりませんが、インターネット回線が利用可能な場所のみです。
- ・利用可能な端末や接続方法は、ご利用の端末や接続方法により異なります。あらかじめご利用の端末や接続方法を事前に確認してください。
- ・Wi-Fiは、無線LANの接続により、接続が不安定になる場合があります。接続が不安定な場合は、再接続をお願いいたします。
- ・Wi-Fiは、無線LANの接続により、接続が不安定になる場合があります。接続が不安定な場合は、再接続をお願いいたします。
- ・Wi-Fiは、無線LANの接続により、接続が不安定になる場合があります。接続が不安定な場合は、再接続をお願いいたします。

JA北海道厚生連 遠軽厚生病院



JA北海道厚生連  
健康福祉課 課長  
さいの りょうすけ  
齋野 涼介

## オプション検査で 見つかる安心

厚生連の人間ドックでは、病院それぞれの特色に応じた多彩な検査をご用意しています。

### あなたの心配事にぴったりのオプション検査は？

厚生連の人間ドックは、“病院併設型”が特徴の一つ。道内各地の厚生病院では、それぞれが持つ医療機器や設備・機能を活かし、標準の検査に加えてオプション検査を実施しています。検査によって疾患が

見つければ治療につながり、異常がなければ、それは安心に変わります。ご自身の年齢、性別、ライフスタイルに合わせてお選びいただけますので、人間ドックを受診する際は、ぜひご利用ください。

### 厚生連で受けられるオプション検査の一例

#### ●「がん」が心配な方へ

検査	おすすめしたい方
胃がん	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ピロリ菌検査を一度も受けたことがない</li> <li>●萎縮性胃炎、胃・十二指腸潰瘍と診断されたことがある</li> <li>●胃がんの家族歴がある</li> </ul>
胃がん	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ピロリ菌除去後の経過をみたい</li> <li>●萎縮性胃炎、胃・十二指腸潰瘍と診断されたことがある</li> <li>●胃がんの家族歴がある</li> </ul>
胃がん	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ピロリ菌感染の既往がある</li> <li>●萎縮性胃炎と診断されたことがある</li> <li>●胃がんの家族歴がある</li> </ul>
肺がん	<ul style="list-style-type: none"> <li>●喫煙歴がある</li> <li>●受動喫煙の環境にある</li> <li>●40歳以上</li> </ul>
乳がん(女性)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●全ての成人女性</li> <li>●乳がんの家族歴がある</li> <li>※最低でも2年に一度の検査が推奨されています</li> <li>※乳腺組織の多い方(特に30代・40代)は乳腺エコーも同時に行うことをおすすめします</li> </ul>
子宮がん(女性)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●性交経験のある全ての女性</li> <li>●50歳以上で閉経後の不正出血がある</li> </ul>
前立腺がん(男性)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●50歳以上の男性</li> <li>●前立腺がんの家族歴がある</li> <li>※男性で最も多いがんです</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>●近親者にがんの既往歴がある</li> <li>●喫煙している</li> </ul>

#### ●「動脈硬化」が心配な方へ

検査	おすすめしたい方
脳ドック(MRI等)	
頸動脈エコー	<ul style="list-style-type: none"> <li>●血圧、コレステロール、血糖値が高め</li> <li>●肥満の方</li> <li>●喫煙・飲酒している</li> </ul>
血圧脈波	
BNP(採血)	

#### ●その他

検査	おすすめしたい方
骨密度(X線)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●50歳以上の男女</li> <li>●卵巣の手術歴がある</li> <li>●閉経後の方</li> </ul>
新型コロナウイルス抗体(採血)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●新型コロナウイルス抗体価を知りたい</li> </ul>

実施可能な検査は病院ごとに異なります。JA北海道厚生連のWebサイトもご覧ください。



おうち  
ファーマシー

10

Home Pharmacy

熱中症は、高温多湿な環境で長時間過ごし、体内の水分・塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくできなくなることで、体に熱がこもってしまう状態をいいます。

体が暑さに慣れていない初夏は、気温が急上昇することもあり、特に注意が必要です。また条件次第では、いつでも、どこでも、だれでも、熱中症になる危険性があります。熱中症にならないためにも、次のことに気をつけましょう！

### 暑さを避けよう

- 家の中では、ブラインドやカーテンで直射日光を遮り、扇風機やエアコンで室温・湿度を調整して、こまめな換気を行ってください。
- 外出時にはなるべく日陰を歩き、帽子や日傘を利用して直射日光を避けましょう。
- 屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合は、適宜マスクを外しましょう。

### 服装を工夫しよう

外からの熱を吸収しにくい色味(白や淡い色)の服を選びましょう。肌と服の間に風が通る、ゆったりとした形の服がおすすめです。素材は、汗などの水分を吸う吸湿性、水分を素早く乾かす速乾性に優れたものが良いでしょう。

## 気をつけて!熱中症

### こまめな水分補給を

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかき、体内の水分が失われていきます。喉が渇いたと感じる前から、こまめに水分を補給しましょう。汗をかくと、水分と一緒にミネラルやビタミンも失われます。水分だけでなく、ミネラルやビタミンも補給するようにしましょう。

ただし、コーヒーや緑茶などのカフェインが多く含まれている飲み物やアルコール類には、利尿作用があるので注意が必要です。

### 睡眠と食事も重要

体調が悪くなると、体温の調節機能が低下して、熱中症になりやすくなります。日頃からしっかり睡眠をとりましょう。暑くなると食欲も落ちるので、バランスのとれた食事で体調を整え、体を冷やしすぎないようにしましょう。

### 暑さに備えた体づくりを

日頃から暑さに体を慣らしておくため、ウォーキングやランニングなど、運動で汗をかく習慣を身に付けることも大切です。



そこで



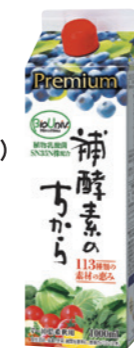
JA北海道厚生連のおすすめ商品

### プレミアム 補酵素のちから

1本1,000ml 3,240円(税込)

1日2食を目安に!

113種類の素材の恵みと植物乳酸菌入りのお酢飲料です。1食20mLを7~10倍に薄めてお飲みください。



水や炭酸水などでお好みの味に

### 野菜酵素青汁+トマトリコピン (抹茶風味)

1箱(3g×31包) 2,592円(税込)

野菜の栄養をギュッと!

大麦若葉・ケール・桑の葉・ゴーヤ・明日葉に108種類の野菜・果物等を発酵させた野菜酵素にトマトリコピンをプラス。



牛乳やヨーグルトに混ぜても◎!