

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

読者プレゼント付き  
アンケート募集中

P2. 【特集】シリーズ・医療

## 医師の働き方改革と地域医療

～地域の医療提供体制を守っていくために～（網走厚生病院）

P6. よみ解く

全人的苦痛（札幌厚生病院）

P7. ぴ〜ぶる

看護師一人ひとりの思いを生かしながら、  
地域の「今」に寄り添う病院づくりへ

（美深厚生病院）

P8. フムフムキッチン

じゃがいも（倶知安厚生病院）

P10. 教えて！ヘルスQ&A

生活保護受給に関わる原則（網走厚生病院）

P11. すこやか家族とLet'sエクササイズ！

スロートレーニング（帯広厚生病院）

P12. すまいるトピックス

P14. すまいるライフ＜高齢者福祉編＞

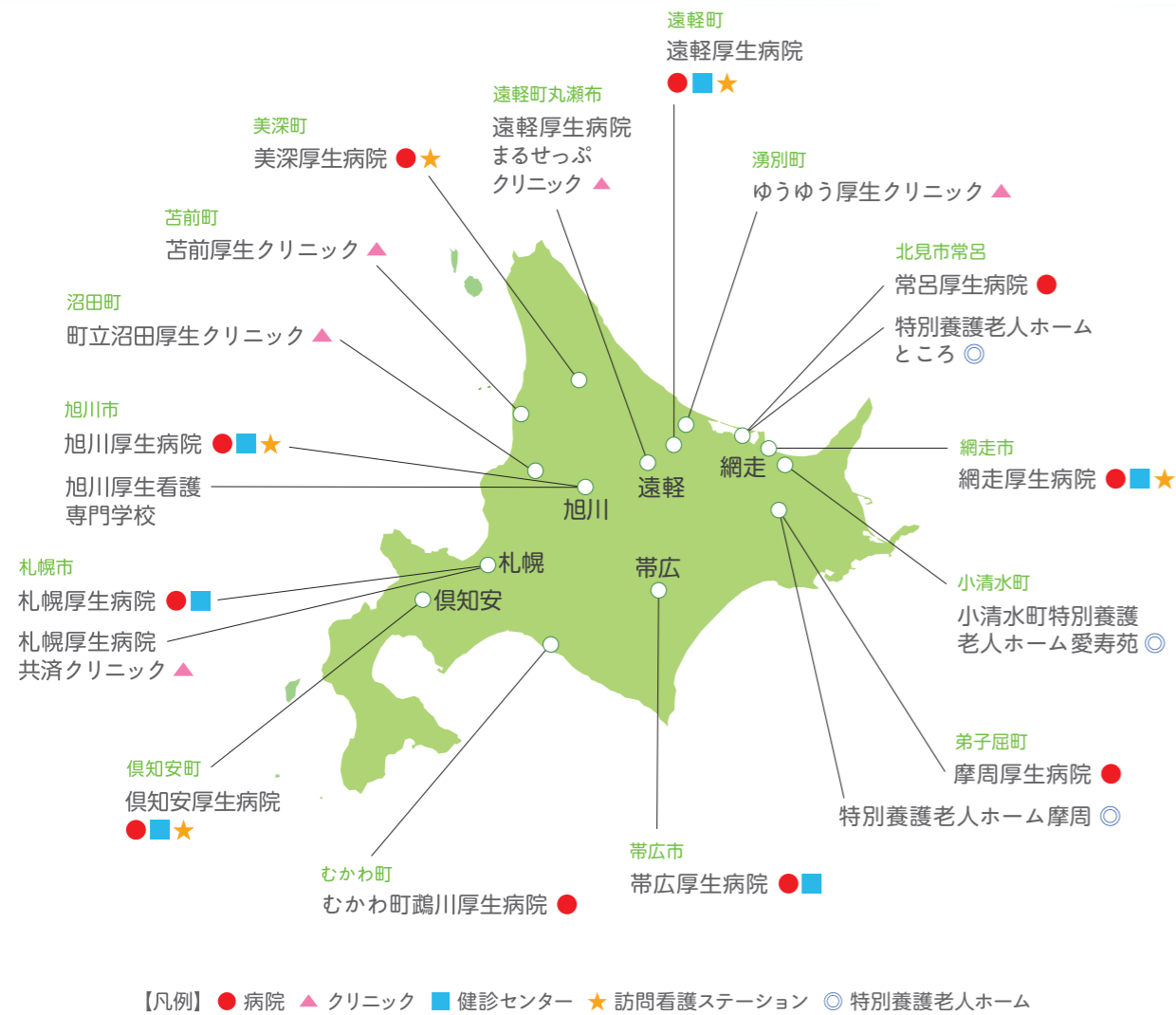
P15. おうちファーマシー



### 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。

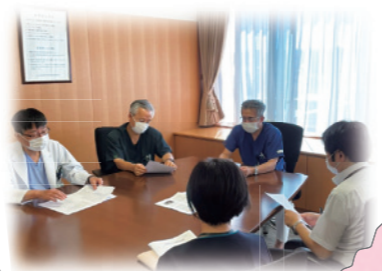
<https://www.dou-kouseiren.com> JA北海道厚生連 検索

Twitterでも  
情報を発信しています



すまいる Vol.78 発行日:2022年10月31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:凸版印刷株式会社北海道営業部





# 医師の働き方改革と地域医療

～地域の医療提供体制を守っていくために～

現在、社会のあらゆる分野で「働き方改革」が進められており、医療機関もまた例外ではありません。

しかし、医療においては単純な効率化・省力化ができず、地域医療を守るための取り組みとの両立が求められます。

今回は、網走厚生病院の取り組みを中心に、JA北海道厚生連の働き方改革のいまをご紹介します。



網走厚生病院 院長  
なかの しろう  
中野 詩朗

がある「C-1水準・C-2水準」の医師については、特例として年1,860時間までとする暫定措置がとられます。また、今回の改革では医師の健康確保措置も実施されます。月の時間外労働はすべての水準で100時間以下とされ、例外的に超過する場合には面接での健康状態の確認や、勤務間の休息時間の確保などが義務付けられます。

医師の過重労働が生まれる背景には、さまざまな課題があります。その一つが医師の偏在です。医師の少ない地域で働き方改革を実行すると、これまで提供していた医療サービスの維持が難しくなるという新たな課題も生まれます。一方で、医師の過重労働は、医療安全を損なうという調査結果があり、患者側にとってもリスクになりかねません。規制により医師の心身の健康を守ることが医療の質の向上につながり、働きやすい職場環境の実現は医師の定着につながります。今回は、地域医療を守りながら医師の働き方改革を進めていくための取り組みを行っている、網走厚生病院の活動をご紹介します。

## 医師の時間外労働規制が2024年4月からスタート

働き方改革とは、日本が直面する「少子高齢化に伴う生産年齢人口の減少」や、「働く方のニーズの多様化」などの課題に対応するため、多様で柔軟な働き方を選択できる社会と、より良いワーク・ライフ・バランスの実現を目指して始まったものです。2019年4月に働き方改革関連法(改正労働基準法)が施行されましたが、このうち罰則を伴う「時間外労働の上限規制」については、医師への適用は2024年3月31日まで猶予が設けられました。同年4月1日のスタートに向け、北海道厚生連の各病院でも働き方改革を進めています。

2021年5月に改正医療法が成立し、医師の時間外労働規制に複数の上限水準が設定されました。一般的な勤務医には、上限が年960時間までとなる「A水準」が適用されます。救急医療などの地域医療を担う「B水準・連携B水準」の医療機関の医師と、研修医など多くの症例を経験する必要

## 北網医療圏斜網地区の抱える問題と網走厚生病院の目指す規制水準

15科・347床を有する網走厚生病院は、北網医療圏において、網走市と周辺4町(斜里、清里、小清水、大空)で構成される斜網地区の地域センター病院です。中野詩朗院長は、この地区の医師不足についてこう話します。「昨年度のオホーツク医療圏全体の人口10万人当たりの医師数は166.9人です。全国平均が250.8人、全道平均が228.2人ですから、かなり低いこととなります。しかもオホーツク医療圏の医師数にはかなり偏りがあり、北見と周辺4町には医師が193人いるのに対し、網走と周辺4町には107人しかおらず、斜網地区の医師不足は特に深刻な状況です」。同院の常勤医師数も2010年度は31人でしたが、2022年度は23人まで減少し(図1参照)、大学病院からの派遣医や、北海道厚生連内での出張医などを加えてやりくりする状況が続いています。

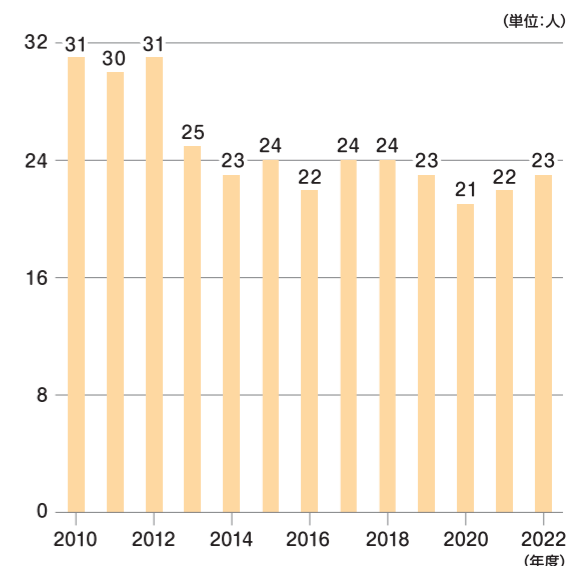
さらに斜網地区では、救急医療を担う医療機関も減っています。24時間体制で救急患者を受け入れる二次救急は、以前は4病院が輪番制で担当していましたが、現在は2病院のみとなり、網走厚生病院が8割ほどを担当する体制となっています。

## 網走厚生病院の働き方改革への取り組み

働き方改革の鍵となるのが「タスクシフト」です。これは業務の一部を他職種に移す方で、長時間労働の軽減に直結します。同院では2021年12月に「医師の働き方改革ワーキンググループ」を発足させましたが、それ以前から北海道厚生連の「働きやすい職場づくり推進委員会」の取り組みの一環として、長年にわたってタスクシフトを地道に進めていました。これらがA水準を目指す下地となっています。

「斜網地区では、メディカルスタッフの人員も不足しがちです。医師の仕事をシフトするには、受ける側の仕事もそぎ落とし、ほかの職種に振り分けなければならないため、そこにも時間をかけてきました。例えば、看護師の仕事のうち医療行為を伴

■図1 網走厚生病院の常勤医師数の推移



このような負担を抱えながらも、同院では医師の時間外労働規制について、地域医療を担う病院のB水準ではなく、A水準を目指して働き方改革を進めています。中野院長は「B水準も一時的な経過措置であるため、いずれ適用となるA水準の厳しさに合わせて体制を整えていくほうがよいと考えます。現状では来年度もA水準にかなう体制を維持できる見通しです」と話します。

われないものをナースアシスタントに振り分け、その分手が空いた看護師に、問診や検査の説明といった医師の仕事任せるといった具合です」と中野院長は説明します。

同院では、2006年に乳房外来、2008年に助産師外来を開設し、産婦人科医の業務の一部を看護



自民党の有志議員による「農民の健康を創る会」で医師の働き方改革について発言する中野院長



師(助産師)にシフトしてきました。また、救急外来にかかってくる電話は、まず専門の看護師が受ける体制をとることで、医師が対応する負担を軽減させています。ほかにも、薬物治療に関する詳しい説明を医師に代わって薬剤師が担当したり、各種書類のひな型を医師事務作業補助者が作成したりするなどの方策を進めてきました。

関連する取り組みでは、入院患者へのクリニカルパスの適用にも力を入れてきました。クリニカルパスとは、入院から退院までの検査や治療のプロセスを、病気ごとに分かりやすく図式化した診療計画書のこと。患者側にとっては自分が受ける治療を理解しやすく、病院側にとっては医師の説明時間

の短縮や、チーム医療の効率化に役立ちます。これまでに作成したパスは78種類に上り、2021年度の利用は約1,400件に及んでいます。

同院では今年6月にワーキンググループを再編して、「働き方改革推進委員会」を発足させました。さらにできることはないか検討し、現在は医師事務作業補助者の業務拡大や、医師による病状説明時間の見直しなどに取り組んでいます。

一方、全職員の心身の健康に関しては「安全衛生委員会」が担当。毎月の時間外労働のチェックをはじめ、有給休暇取得率や健康診断受診率などのチェックも行い、メンタルヘルスケアやハラスメント対策も行っています。

方改革がさらに進んでいく必要があります。

また、診療体制も主治医制から、複数の医師が患者さんに関わるグループ制へ移行していくことが望ましいと中野院長は話します。「当院には完全主治医制の科とグループ制の科がありますが、比べるとやはり完全主治医制の科は医師の負担が大きいです。土日だけでもグループ制に移行していく必要があります。主治医の診療を希望される患者さんもありますが、ほかの医師が診ることをご理解いただかなければなりません。そのためには、誰が診ても同じ質の診療をできるように、情報共有していくことが大切になります」

これらを意図する背景には、中野院長が最も

## 地域医療を守っていくために 住民の皆さんに伝えたいこと

今後、働き方改革をさらに進めながら地域医療を守っていくためには、地域住民の皆さんのご理解やご協力が必要になると中野院長は話します。「すぐに進めたいのは、患者さんやご家族への病状説明を、平日の診療時間内に実施することです。これを徹底できれば、医師の負担を確実に減らすことができます」。仕事などのために夜間や土日を希望される方も多いので、患者さんやご家族の協力だけでなく、事業主側にも休暇の取りやすい体制づくりが求められます。これに関しては、社会全体での働き

問題視する「今後、宿日直許可の取得を維持できるかどうか」があります。宿日直許可とは、夜間の宿直や休日の日直について、「特殊の措置を必要としない軽度または短時間の業務」などの基準を満たせば、原則的に宿日直が労働時間と見なされなくなるというもの。つまり、夜間の患者さんが常に多いような病院は許可を得られず、宿日直が労働時間と扱われるため、年960時間という時間外労働規制の水準をクリアすることが難しくなります。「万一、宿日直許可が得られないことがあれば、勤務医の労働時間の大半を宿日直に取られます。そうなる外を縮小または中止して宿日直対応をせざるを得なくなります。大学病院からの派遣医の減員や引き揚げも起こりかねず、通常医療も救急医療も支え切れなくなる懸念があります」と中野院長は危惧を強めます。ここ数年の夜間・休日の患者数から考えると、許可の維持のためには軽症の方の受診減が必須となります。医療資源の少ない地域では、不要不急な夜間・休日の受診は、診療体制を大きく左右しかねないことを、地域の方々に伝えていくことも重要な取り組みの一つです。



医師事務作業補助者は院内で育成を進め現在10名を配置

なお、現在、厚生労働省では「上手な医療のかかり方」を広めるプロジェクトを推進しており(下記参照)、これに留意することが地域医療を守ることにもつながっていくといえます。

北海道厚生連の病院は、斜網地区以外でも、地域医療を支える基幹となる役割を担っています。各施設で、地域の医療提供体制を守りながら、医師の働き方改革を実現する取り組みを着実に進めていきます。

## 「上手な医療のかかり方」のために。

### 「かかりつけ医」を持ちましょう

「かかりつけ医」とは、健康に関することを何でも気軽に相談でき、初期の治療をしてくれる“身近なお医者さん”。かかりつけ医を持つと、次のようなメリットがあります。

- 日頃の健康状態や病状・病歴などを知ってもらえる
- 病気の予防や早期発見・早期治療につながる
- 必要に応じて専門の医師・医療機関を紹介してくれる

※大病院を初診で受診する際は、かかりつけ医や他の医療機関からの紹介状が必要になります。

### 平日の昼間に受診しましょう

夜間や休日の時間外診療は、重篤な急患のためにあるもの。できる限り平日の昼間に受診し、体調がすぐれないときは早めの受診を心掛けましょう。

### 時間外の急病は#7119または救急当番病院まで

短縮ダイヤル#7119は【救急安心センター事業(※道内での実施は一部地域のみ)】。「すぐに病院に行っ

たほうがよいか」、「救急車を呼ぶべきか」迷うようなときに専門家に相談できます。

受診したい場合は事前に当日の救急当番病院に電話で相談を。当番病院は市町村や医師会のホームページに掲載されています。

### 時間外の子どもの症状は#8000まで

短縮ダイヤル#8000は全国統一の【子ども医療電話相談事業】。子どもの急な発熱やケガで困ったときに電話すると、都道府県の相談窓口へ自動転送され、専門家に相談できます。北海道の窓口は【北海道小児救急電話相談 TEL.011-232-1599(夜7時～翌朝8時)】です。

### 詳しい情報はkakarikata.jpへ

【厚生労働省の公式ウェブサイトkakarikata.jp】では、「かかりつけ医の見つけ方・探し方」など、上手な医療のかかり方に関するさまざまな情報を発信しています。



院長以下19名の委員による「働き方改革推進委員会」で施策の方向性を決定







# ぜん じん てき 全人的苦痛



札幌厚生病院  
緩和ケア内科 主任部長  
なか の わたり まさひろ  
中野渡 正行

## 基礎知識編

### When 誰が 末期がんの患者さん

全人的苦痛はトータルペインともいわれ、末期がんの患者さんが体験している苦痛の考え方です。イギリスの医師シシリー・ソンドースが提唱しました。緩和ケアの土台となる重要な考え方です。

### What どのような症状 4つの苦痛による 複雑かつさまざまな症状

シシリー・ソンドースは全人的苦痛について、以下の4つの苦痛がお互いに影響し合い、全体として苦痛を形成していると考え、これら全てを含む総体として苦痛を捉えるべきであると述べました。そしてこの全人的苦痛に対するケア・治療の必要性を訴えました。

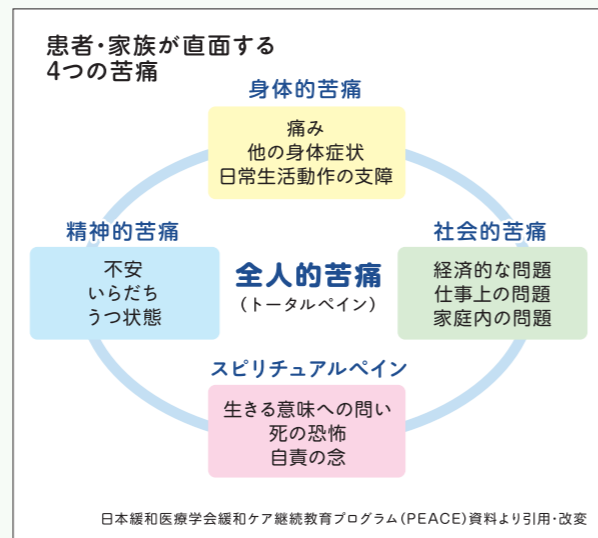
#### ■4つの苦痛

- 1. 身体的苦痛**  
体の痛み、吐き気、呼吸困難感、倦怠感など
- 2. 精神的(心理的)苦痛**  
不安、いらだち、うつ状態、孤独感など
- 3. 社会的苦痛**  
経済、仕事、家庭、人間関係、相続の問題など
- 4. スピリチュアル(霊的)な苦痛**  
人生の意味への問い、自責の念、死への恐怖、価値観の変化、死生観に対する悩みなど

### Why なぜ怖い? 4つの苦痛がお互いに 影響し合っているから

例えば、体の痛みがあることで不安になり、うつ状態が生じることがあります。さらに仕事ができず、経済的な問題も生じ、人生の意味まで見失うこともあります。このように一つの苦痛はお互いに影響し合い、他の苦痛を引き起こします。逆に一つの苦痛が和らげば、他の苦痛も和らぐ可能性があります。

#### ■全人的苦痛(トータルペイン)



## 治療編

### Where どこで かかりつけの医療機関にご相談を

医療機関により体制は異なりますが、身体の苦痛を緩和する医師、心理的な支援・治療を行う精神科医、医師と患者さんの架け橋となり、身の回りのケアを担当する看護師、安全で最適な薬物療法を支援する薬剤師、体力回復や日常生活動作の維持のための訓練を提供するリハビリテーション専門職、栄養管理・食事指導を行う管理栄養士、福祉の専門家である医療ソーシャルワーカーなど、さまざまな専門職が多職種チームを組んで患者さんを支援します。まずはかかりつけの医療機関にご相談ください。

### How どうやって 今、自分が何を感じ、どのようなサポートを求めているのかを積極的に伝えましょう

物事の価値観や考え方は、患者さんによって異なります。患者さんを多角的にサポートしていくため、多職種がチームとなって定期的に打ち合わせを行い、専門的知識を集結させ、患者さんと相談しながらケア・治療の方針を考えていきます。

チームの中心は患者さんです。今、自分が何を感じ、どのようなサポートを求めているのかを積極的に伝えていただくことが大切です。

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



「毎日いろいろな発見があり、新鮮な気持ちで働いています」と笑顔を見せる中嶋科長

## 看護師一人ひとりの思いを生かしながら、地域の「今」に寄り添う病院づくりへ

美深厚生病院  
看護管理科長  
なか じま ゆみ  
中嶋 由美

現場の声に耳を傾け、  
職員がより活躍できる  
環境をつくる

看護師の中嶋由美さんは、2022年4月に美深厚生病院の看護科長に就任。その前は、旭川厚生病院に30年ほど勤務し、外来や手術室、新生児集中治療室など、主に診療の現場で活躍してきました。

病院運営や病棟管理など、以前とは異なる業務に携わる中嶋科長は「病棟での勤務経験がほとんどないので、今、必死に勉強しています。美深の地域性もまだ掴めていないので、このまに長く暮らす職員にいろいろなことを教わっています」と話します。

美深厚生病院に異動してから、現場の声をいっそう聞くよう心掛けていくという中嶋科長。「看護師一人

ひとりの思いや挑戦したいことを後押しできる病院にしていきたい」と思いを語ります。

地域の現状に合わせ、  
取り組みを模索

看護科長の役割の一つが看護人材の確保です。しかし、人口減少が進む美深町では、人材の確保自体が難しいという実情があります。そこで中嶋科長は、SNSを使った広報活動を開始しました。「まずは多くの方に病院を知ってもらいたいのので、『病院の推しポイント』をテーマに記事を投稿しています。若い世代の方にも興味を持ってもらいたいですね」と中嶋科長は話します。

美深町では、人口減少と共に高齢化が進んでいます。町唯一の病院と

して、高齢者施設とのスムーズな連携を図ることの重要性は年々増えています。中嶋科長は「医療と福祉、双方の関係をより深めていくことが大切」と話します。「近々、認知症ケア認定看護師を旭川厚生病院から招き、病院職員と介護施設職員に向けた合同研修会を開催する予定です。こうした交流の機会を増やし、医療と福祉の連携を深めていけたら、もっとこのまちに貢献できると考えています」





# フムフム

Fumu Fumu Kitchen

# キッチン



俱知安厚生病院  
栄養科  
しも ぞわ すみれ  
下澤 純鈴

じゃがいもは、主食や主菜、副菜、おやつなどに、幅広く使うことができるとても便利な食材です。今回は簡単にできるレシピをご紹介します！



## 【今月の食材】

# じゃがいも

Potato

## 【栄養】

炭水化物を多く含むじゃがいもには、実はビタミンCも豊富に含まれています。ビタミンCの1日の必要量は100mgといわれます。皮膚や粘膜の健康を保ったり、抗酸化作用があったりと、さまざまな効果があります。

ビタミンCは熱に弱いという特徴がありますが、いも類の場合、ビタミンCがでんぷんに包まれているため熱に強く、加熱調理しても壊れにくいという特徴があります。

## 【種類】

北海道で作られている品種は、現在なんと50種類以上！今回は俱知安町周辺で生産されているじゃがいもをご紹介します。用途によって上手に使い分けましょう。

### ●男爵いも

果肉は白色で、ゴツゴツした形が特徴。粉質でホクホク感があり、ポテトサラダ、フライドポテト、蒸かしいもなどがおすすめです。

### ●きたかむい

果肉は白色で、でんぷんが多く、貯蔵により糖化が進むことで甘い味わいに。ポテトサラダやコロッケはもちろん、煮崩れしにくいいため煮物にもおすすめです。

### ●とうや

果肉は黄色で整った球形をしており、調理がしやすいのが特徴。滑らかな舌触りで、煮崩れしにくく、サラダや煮物におすすめです。

## 【栄養データ】

エネルギー	51kcal	炭水化物	15.9g
たんぱく質	1.8g	食物繊維	9.8g
脂質	0.1g	ビタミンC	28mg

※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)

## じゃがいもの豆知識



### 調理前にじゃがいもの状態をチェック！

じゃがいもの芽や緑色になった部分には、ソラニンやチャコニンという天然毒素が多く含まれます。これらは光に当たることによって生成されるといわれています。

芽や緑色の部分を食べると、吐き気や下痢、おう吐、腹痛、頭痛、めまいなどの食中毒症状が出る場合があります。調理時、芽が出ていたり、皮に緑色の部分があったりする場合は、取り除いてください。

### 毒素を生成させない保管方法は？

じゃがいもを購入したら、冷蔵庫の野菜室など暗くて涼しい場所に保管しましょう。

## じゃがいもを使ったおすすめレシピ

### 塩バター肉じゃが

炊飯器を使うとスイッチ一つで簡単に調理することができます。牛肉を豚肉にしてもおいしくできます。じゃがいもは、きたかむいやとうやがおすすめです！

#### 【材料(4人分)】

じゃがいも	中サイズ2個	コンソメキューブ	1個
牛肉	250g	塩	小さじ1/3
にんじん	1/2本	水	100ml
玉ねぎ	中サイズ1個	ブラックペッパー	
絹さや	8枚	(こしょうでもOK)	少々
酒	大さじ2	バター	10g
みりん	大さじ2		

#### 【作り方】

- ① じゃがいもは食べやすい大きさに切り、水にさらす。玉ねぎ、にんじん、牛肉も食べやすい大きさに切る。絹さやは筋を取って半分に切る。
- ② 炊飯器の中に絹さや以外の具材、バター以外の調味料、水を入れ、普通炊きする。
- ③ 炊きあがったら絹さやを加え、ふたをして10分ほど待つ。
- ④ バターを加えて軽く混ぜる。



**Point** 一度冷ますと、味がよくなります。

●1人分の栄養価  
エネルギー237kcal / たんぱく質14.3g / 脂質10.5g / 炭水化物22.8g / 食塩相当量2.4g (煮汁も含む)



### ハッセルバックポテト

スウェーデンの家庭料理。ホクホク感を味わいたい方は男爵いも、甘味を楽しみたい方はきたかむい、なめらかな舌触りが好きな方はとうやなど、お好みに合わせて選んでください！

#### 【作り方】

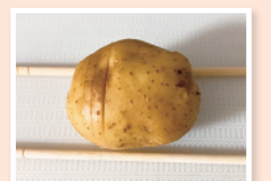
- ① じゃがいもは間隔をあけて(5mmくらい)切り込みを入れる。
- ② 切り込みを下にして5分ほど水にさらし、ラップをして電子レンジ(500W)に4~5分かけ、軟らかくなるまで加熱する。
- ③ その間に、じゃがいもの大きさに合わせてベーコンを切っておく。じゃがいもを少し冷ましてからベーコンを切り込みに挟む。
- ④ オリーブオイル、塩を全体的にかけ、チーズをのせる。仕上げにブラックペッパーを振る。お好みでにんにくやハーブを使用しても◎！
- ⑤ 耐熱皿やスキレットにのせて、トースターでチーズに焼き目が付くまで加熱する。オーブンや魚焼きグリルで焼いてもOK！

#### 【材料(1人分)】

じゃがいも	中サイズ1個
ハーフベーコン	4枚
チーズ	20g
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々
ブラックペッパー	少々

●1人分の栄養価  
エネルギー251kcal / たんぱく質12.8g / 脂質15.1g / 炭水化物22.4g / 塩分1.8g

**Point** じゃがいもを挟むように箸を置いて切ると、上手に切り込みが入れます。







## 生活保護受給に関わる原則

病気やけがなどのさまざまな理由から、生活に困窮している場合には、生活保護を受給することができます。今回は、生活保護の「世帯単位」と「最低生活費の基準」について解説します。



網走厚生病院  
医療社会事業科 係長  
さとう まもる  
佐藤 護

**Q** 生活保護を受けた場合には、どのように保護費が支給されますか?



**A** 生活保護は、各自がその能力に応じて最善の努力をすることが要件であり、その努力をしてもなお、最低生活を営むことができない場合に行われます。生活保護の認定に際しては、原則として「個人」ごとではなく、暮らしを共にしている「世帯」ごとに適用します。国が定めている最低生活費と世帯の全ての収入を比べて、収入が最低生活費を下回っている場合に生活保護が適用となり、世帯の人数や収入状況など個々の世帯の実態に応じて、最低生活費に足りない分を生活保護費として支給します。最低生活費の基準は地域や世帯人員で異なります。

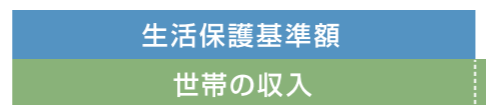
帯の全ての収入を比べて、収入が最低生活費を下回っている場合に生活保護が適用となり、世帯の人数や収入状況など個々の世帯の実態に応じて、最低生活費に足りない分を生活保護費として支給します。最低生活費の基準は地域や世帯人員で異なります。

### 生活保護が受給できる場合



世帯の収入が基準額を下回っているため、足りない分を生活保護費として受給できます

### 生活保護が受給できない場合



世帯の収入が基準額を上回っているため、生活保護費は受給できません

**Q** 生活保護の最低生活費について教えてください。



**A** 最低生活費とは、「健康で文化的な最低限度の生活」を営むために、世帯員数、年齢などにより国が世帯ごとに定めた基準額です。世帯の収入が最低生活費を下回る場合、最低生活費から収入を差し引いた額が生活保護費として支給されます。

生活保護は、健康で文化的な最低限度の生活を営むための最後のセーフティネットです。さまざまな事情により生活に困ったときには、お早めに市町村福祉係までご相談ください。

■生活保護最低生活基準「2級地-1旭川市の例」

単位:円

期間	世帯構成	1人世帯	1人世帯	2人世帯	2人世帯	3人世帯	4人世帯
		20歳	75歳	60代夫婦	50代親 中学生	30代親 中学生 小学生	40代親 高校生 中学生 小学生
夏季 5~9月	生活扶助	71,460	65,470	113,840	143,340	180,240	224,830
	住宅扶助	30,000	30,000	36,000	36,000	39,000	39,000
	教育扶助	0	0	0	10,800	18,280	18,280
	生業扶助	0	0	0	0	0	7,630
	夏季合計	101,460	95,470	149,840	190,140	237,520	289,740
冬季 10~4月	冬季加算	12,780	12,780	18,140	18,140	20,620	22,270
	冬季合計	114,240	108,250	167,980	208,280	258,140	312,010

## 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 「スロートレーニング」

今回のエクササイズは、筋肉に短時間で大きな負荷をかけるため、少ない回数でも高い効果を得られます。関節への負担が小さく、けがのリスクも少ないので、ぜひ試してみてください。

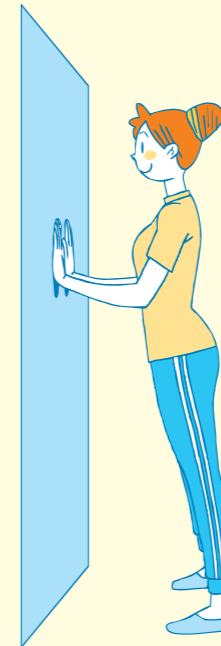


帯広厚生病院  
理学療法技術科  
技士長代理  
おがわ けんじ  
小川 基

### スタンディング カーフレイズ

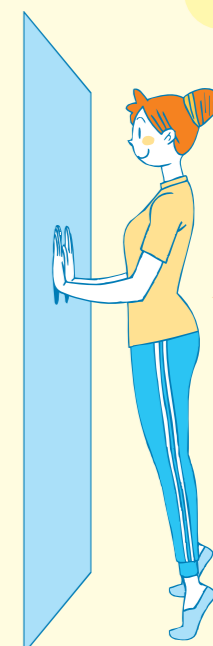
ふくらはぎの筋肉を鍛える運動

1 壁を向いて立ち、両手を壁につけて、肩幅よりも少し狭い幅に足を広げます。



20~30回を  
3セット  
繰り返します

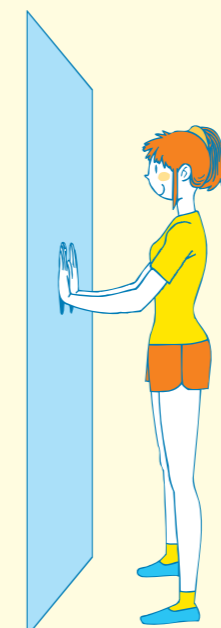
2 ゆっくり踵を上げて、つま先立ちになり、最後まで踵を上げたら1秒間キープ。3秒かけてゆっくりと踵を下ろしていき、足の裏が地面に着く前に、再び踵を上げます。



### スクワット

お尻や太ももの筋肉を鍛える運動

1 壁を向いて立ち、両手を壁につけて、足を肩幅に開いて立ちます。



5回を3セット  
繰り返します

2 背中が丸まらないように注意しながら、3秒かけてゆっくりと両膝を曲げ、3秒かけてゆっくりと両膝を戻します。両膝は最後まで伸ばさず、軽く曲がった状態から再びゆっくりと曲げていきます。



☆ポイントは、常に筋肉の緊張を解かないこと。呼吸を止めないように注意して行いましょう!



美深  
厚生病院

「チョウザメ弁当」を提供しています

美深厚生病院では、人間ドックを受診される方への昼食として、2022年4月より「チョウザメ弁当」を提供しています。

美深町産のチョウザメは、新鮮でおいしく、栄養たっぷりの食材なのですが、食べる機会はほとんどありませんでした。そこで病院給食として患者さんへ提供したところ、好評をいただき、人間ドックでも提供することとなりました。

今後も、皆さまの健康づくりと美深町のチョウザメ産業の発展に貢献していきます。



美深厚生病院公式Instagramを開設しました



美深町産チョウザメは主菜のムニエルに使用しています

JA北海道  
厚生連

看護師採用サイトを開設しました

JA北海道厚生連では、看護師のリクルートに特化したWEBサイトを開設しました。WEBサイトでは、病院や特別養護老人ホームなど、それぞれの事業所の特徴を紹介。看護師を目指す学生の方々にも親しみやすい内容です。

また、Twitter (@kouseihosp\_ns) でも最新情報を更新しております。

す。ぜひチェックしてみてください。地域医療を共に支えてくれる仲間をお待ちしております！



JA北海道厚生連  
看護師採用サイト

各病院で働く先輩たちの声も掲載中！ぜひアクセスしてくださいね！



看護師採用サイトのトップページ

旭川  
厚生看護  
専門学校

学校説明会を行いました

旭川厚生看護専門学校では、9月17日(土)に学校説明会を開催いたしました。説明会は感染対策を講じた上での来校方式と、遠方からも参加可能なWEB方式とのハイブリッド式で開催し、合計80名にご参加いただきました。

説明会で上映した実習演習のビデオや在校生によるビデオメッセージ、校内設備の見学などが、看護

の道を志す皆さまの進路検討の一助となりますと幸いです。



来校された参加者の皆さまに校内を見学していただきました



学校の概要などを説明しました

ご応募をお待ちしています

「すまいる」についてのプレゼント付きアンケートにご協力ください。

WEBアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、JA北海道厚生連で取り扱っている下記の商品进行プレゼントします。



オムロン  
自動血圧計

1名様

腕(上腕)に巻いて測るタイプの血圧計。正しい測定位置を光と音で教えてくれるので、初めてでも簡単に使えます。



エリエール  
草苺譜Ⅲ

1名様

2つの温泉成分と5つの保湿成分+αで、温まりやすく湯冷めしにくいお湯になる薬用入浴剤です。



エリエール  
サージカルマスク  
スマートタイプ  
(ふつうサイズ、50枚入)

1名様

99%カットフィルターを採用した安心の日本製マスク。顔にフィットしやすく、口元らくらくのプリーツ構造や、耳が痛くなりにくいかわらかフィット耳掛けが特徴です。

アンケートは、インターネットで受け付けております。

回答方法①

JA北海道厚生連のホームページにアクセスし、下部のバナーよりアンケートページへお進みください。こちらのQRコードからもアクセスいただけます。



回答方法②

TwitterのJA北海道厚生連公式アカウントのプロフィールに記載されているURLからもアクセスいただけます。ぜひ、この機会にフォローをお願いいたします。



※令和5年1月31日を締め切りとさせていただきます。なお、当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。





特別養護老人ホームところ  
デイサービスセンター生活相談員  
あんどう まさみ  
安藤 真実

## デイサービスについて

在宅で利用する介護保険サービスの一つ「デイサービス」をご紹介します。

### デイサービスって？

デイサービス(通所介護)とは、要介護認定を受けた方が可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、自宅にこもりきりの利用者の孤立感の解消や心身機能の維持、家族の介護負担軽減

減などを目的として実施します。自宅～施設間の送迎付きで、食事や入浴などの日常生活上の支援や、生活機能向上のための機能訓練などを提供します。

#### ● 種類

一般	大規模、通常規模、地域密着型
認知症対応型	認知症の診断がある方を対象に専門的ケアを実施
リハビリ特化型	リハビリ専門職が常駐しリハビリを実施

…等

#### デイケアとの違いって？

デイケア(通所リハビリテーション)は、退院後の在宅復帰や心身機能の維持・回復を目的とした施設です。医師やリハビリ専門職が常駐しており、医師の指示の下でリハビリを実施します。

### 特養ところでは…

特養ところでは、地域密着型通所介護「デイサービスセンターところ」を運営しています。また、介護予防・日常生活支援総合事業<sup>※</sup>も一体的に運営しており、要支援認定を受けた方もご利用されています。

長期化するコロナ禍が地域の高齢者にもたらすさまざまな影響を考慮すると、新しい生活様式の中で

も高齢者のQOLの向上をサポートできるようなサービス提供が必要となります。今後も「デイサービスに通いたい!」「行くのが楽しみ!」と提供いただける施設づくりを目指していきます。

※高齢者が要介護状態にならないように市町村が中心となり提供される介護予防や生活支援の事業

#### ● 一日の流れ

8:30 送迎

ご自宅まで送迎



10:00 到着 / 健康チェック

10:30 入浴・整容 / レク活動

自然光で明るい入浴場



11:45 嚥下体操

12:00 昼食 / 口腔ケア

13:00 入浴・整容 / レク活動

14:30 健康体操 / おやつ

15:20 帰りの会

15:30 送迎

#### ● さまざまなレクリエーションを行っています



常呂町といえばカーリング



エアロバイクで安全に運動



誕生日では感謝状を授与



ウッドデッキで花の苗植え



特大ジェンガで大盛り上がり

いつも皆さまの素敵な笑顔と笑い声であふれています

※掲載の写真は、個人情報保護の観点から事前にご契約者様の承諾を得て使用しています。



おうち  
ファーマシー

11

Home Pharmacy

「冷えは万病のもと」といわれるように、体が冷えると、代謝が落ちて疲れやすくなる、病気にかかりやすくなるなど、さまざまな不調を引き起こします。冷えは女性に多い傾向にありますが、男性も筋肉量や基礎代謝の低下により、冷え性になるケースが多いようです。

### 冷えの原因は？

- 自律神経がうまく働かなくなり、体温が上がらない
- 締め付けの強い服装により、血流が悪くなっている
- 栄養状態が悪い ● 筋肉量が少ない
- 更年期障害などの病気 など

### どう対策したら良い？

#### ● 環境に合わせた服装を心掛ける

夏場はクーラーによる「冷やしすぎ」に注意。ストールを巻く、カーディガンを羽織る、ひざ掛けを使うなど、冷え対策を行いましょう。冬場は、首・手首・足首をマフラーやレッグウォーマーなどで温めるなど、暖かい服装を心掛けましょう。

締め付けの強い服(靴下や下着も含む)は血流を悪くするため、なるべく使用を避けましょう。

運動などで汗をかいた後は、タオルで拭き取ったり、着替えたりして、冷えないように注意しましょう。

#### ● 運動をする

運動不足による筋力低下が防げると、基礎代謝量が上がります。

#### ● ストレスをためない

十分な休息と睡眠を取り、趣味・旅行などで気分転換することで自律神経のバランスを保ちましょう。

#### ● 禁煙する

喫煙は血流を悪くするといわれています。

#### ● お風呂につかる

シャワーだけで済ませず、ぬるめのお湯(38~40℃)につかり体温を上げましょう。

#### ● 栄養バランスのとれた食事を

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくイラストで示した「食事バランスガイド」<sup>\*</sup>を参照し、バランスの良い食事を心掛けましょう。特に体を温める食材(根菜や寒い季節に収穫される野菜)を積極的に摂りましょう。無理なダイエットは禁物です。



※平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が共同で策定

そこで

JA北海道厚生連の  
おすすめ商品

そうしゅんぶスリー  
草苧譜Ⅲ

1本1,100g  
2,750円(税込)

冷え性や疲労回復に  
2つの温泉成分(炭酸水素ナトリウム、乾燥硫酸ナトリウム)と5つの天然成分+αで保温・保湿が長続きする薬用入浴剤です。



ヒノキの香りでリラックス

ユニテEハイ  
(第3類医薬品)

120カプセル 5,478円(税込)

肩こりや冷えをやわらげます

α型天然ビタミンEに末梢血管拡張作用のあるイノシトールヘキサニコチネートおよびガンマオリザノール、さらにビタミンB群を配合。末梢血行障害による肩や首すじのこり、手足のしびれや冷えを緩和します。

飲みやすいソフトカプセル



【用法・用量】  
成人(15才以上)1回1カプセル、1日3回服用

商品のお問い合わせ・お求めはJA北海道厚生連 配置薬課

0120-99-4193