

# 飯伊民医連 だより

3月

2025  
No.259  
隔月刊



今回、登録ヘルパーとして、  
一緒に働く仲間を募集します。

### 【訪問介護の仕事】

利用者さんのお宅に出向いて

- \* 食事準備、食事介助、調理支援
- \* おむつ交換、整容、入浴介助
- \* 外出支援

介護崩壊が起これば最後まで安心して住み続けられることは困難になります。誰もが安心して受けられる介護を実現するために、地域のみならず報酬改定の運動をするとともに、ヘルパー不足解消のため、週に1回からでも大丈夫です。「初任者研修の資格を活かしたい」、「すきま時間にやってみたい」また、「初任者研修などの資格取得をして介護技術を学びたい」「家族に介護が必要になったときに役立てたい」といった方、介護の仕事に興味をお持ちの方。また、ご家族、お知り合いに資格取得された方がいましたら、ご紹介ください。

健和会 介護事業部長 水上 剛教



## 健和会ヘルパーステーション 登録ヘルパーさん大募集

現在、深刻な社会問題となっている介護の担い手不足。求人を出しても応募がなく、介護福祉士養成校は全国的に定員割れが続いているなか、政府は昨年4月の介護報酬改定で、訪問介護の基本報酬を引き下げました。その結果、中山間地域ではもともとのヘルパー不足に加え、ガソリンなどの価格高騰と相まって、経営に与える影響は甚大なものになり、事業の廃業や休止が相次ぎ、一部地域ではサービスを受けられるまでに3カ月待ちとなるケースも報告されています。

健和会でも、この介護職不足は起きているのですが、特にヘルパー事業の人手不足は深刻で、登録ヘルパーの人数はほぼゼロになっています。訪問介護報酬は、登録ヘルパーによるサービス提供が前提となっているため、報酬単価が低く、ヘルパー不足を常勤職員で補うと人件費を賄えず、経営を苦しめる結果にもなります。介護報酬の改善も含めた介護保険制度の抜本的な対策が求められています。

# 冬から春へと 季節が移る



どんど焼き

無病息災を願って、どんど焼きを1月16日に行いました。写真の「龍」はデイケアの利用者さんたちが作った昨年の干支の作品です。「龍」は縁起が良く、エネルギーの源と言われ、運気が上昇するそうです。はやしの杜の「龍」はどんど焼きで天高く舞い上がりました。

2月になると各ユニットで節分を行います。今年利用者さんが鬼に扮して登場しました。この鬼さんは厄を払って、福を呼び込み、施設内が明るくなりました。それぞれの行事に参加した利用者さんは「楽しみにしていた。見れてよかった」と嬉しそうに話してくれました。どんど焼きでは、手をつなぐ

## 節分



杜の会の皆さまにご協力いただきました。これからも季節ごとの行事を大切にしていきたいです。

社会福祉法人林の杜 事務  
寺沢 江理

## 伊那谷 健康友の会

1月19日にたまり場「よりあい茶屋」で行われている昼食会の参加者と、地域住民との交流を目的にした餅つき大会が開催されました。伊那谷健康友の会に、白と杵を寄付していただいたことがきっかけで企画され、よりあい茶屋利用者さん、地域の子どもさん含め総勢23人が参加して、にぎやかに行われました。



## 楽しい餅つき大会

友の会として初めての試みだったため、分からないことも多く、よりあい茶屋参加者と何回か打ち合わせも行いました。たくさんの方のアイデアが出てまとめるのは大変でしたが、皆で何かを作り上げる難しさや、うまくいかなかったというドキドキ感、そして達成したときの喜びなど、企画の段階から気持ちを共有することができました。

きたことが本当に楽しかった」という感想をいただきました。現在ではほとんど目にする事のなくなった昔ながらの餅つきを通じて、地域住民との交流が深まり、心に残るひとときとなりました。これからも友の会、健和会と地域の皆さんのつながりを作り、安心して住み続けられるまちづくり活動をしていきたいと思えます。

当日はいただいた杵と臼を使い、参加者たちは順番に「ヨイシヨイ」の掛け声に合わせて力強く杵を振り下ろしました。つき上がったお餅は、お雑煮やフルーツ餡、漬物とともにふるまわれ、参加者からは「みんなですることの意味がある！ワイワイ協力して餅つきを



健和会 組織課  
杉山 あい

## ハートヒル 単価改定

ハートヒル川路は、措置制度のもとで運営される養護老人ホームです。措置制度では、地方自治体が基準額を設定し措置費として施設運営に必要な費用を支給する仕組みです。かつては国が財源を担っていました。が、「三位一体改革」の一環で地方自治体へ移管されました。しかし、自治体ごとに財政状況が異なり、多くの自治体では10年以上基準額が据え置かれていました。介護保険施設では、介護職員の処遇改善加算が導入され、物価上昇分を含めた加算率の引き上げが行われています。しかし、措置施設である養護老人ホームの職員は処遇改善加算の対象外であるため、待遇格差が課題となっていました。この問題を受け、2024年度初めに国から全国の自治

体に対し、措置費の基準額を適切に見直すよう通達が出されました。改善額は介護保険の処遇改善率を参考に算定され、大幅な増額にはいたらなかったものの、飯田市においても基準額の改定が実施されました。

措置費にはいくつかの加算が存在しますが、一部の加算は長年運用されていませんでした。2022年の飯田市との懇談において、その未運用の加算について要望したところ、2024年11月に加算取得の可能性が示されました。

措置制度は自治体の判断による部分が大きい。自治体との良好な関係を築きながら、施設の運営状況や経営課題について情報を共有し、理解を得ながら必要な改善を求めることが重要です。今後も自治体との対話を重視し、適切な措置費の確保と施設運営の改善に努めていきたいと思えます。

ハートヒル川路 事務長

川越 大輔

## 現場の声を届ける、

健和会も参加する「明るい民主市政をつくる会」は12月26日、飯田市と20項目にわたる要望と交渉を行いました。

非課税世帯

で福祉医療に

よって医療費がかからなかった方が、親族との同居開始でひとり親の福祉医療から外れ、窓口払いがいったん万単位となりましたが、その方は精神保健福祉手帳を持っており、そちらの福祉医療対象となり、事なきを得た事例について、病院の星野由美子相談員が「福祉医療からはずれる場合は、他に対象となる事項

## 「対市交渉」

はないか確認してほしい」と要望しました。これに対

し市は「今後は受給資格喪失者に対し制度案内を送付する」と回答しましたが、「高次脳機能障害や発達障害の方には文書送付は有効ではない。こういう方たちにこそ丁寧な対応が求められる」と重ね

て主張。

佐藤健市長は、「ご指摘はごもつとも、どうすればよいか、どういう検討の場が必要か考えさせてほしい」と回答がありました。現場の声を



政に届けることで、制度の改善につながる可能性が生まれます。今後も、誰もが安心して暮らせる社会を実現するために、現場の実態を伝えていきます。

健和会 専務理事

織野 孝司



かやの木診療所 診療体制 2024年10月～

診療体制 / 受付時間		月	火	水	木	金	土
午前	外来 8:30～11:30	福留	福留	鷺山	鷺山	鷺見	交代制
	訪問診療	○	○	○	○	○	○ 第1・3のみ
午後	外来 14:00～16:30	鷺山	牛山	—	鷺見 15～17時	福留	—
	訪問診療	○	○	—	○ 第3のみ	○	—

※水曜日午後および土曜日、第5週は休診  
※都合により医師体制が変更になる場合も  
あります

かやの木診療所

2024年10月、かやの木診療所と健和会飯田中央診療所が合併し、新たな「かやの木診療所」として出発しました。かやの木診療所は1997年の開設以来、地域の皆様の支えとなる診療所として根づいてきました。新所長の鷺見順教医師、副所長の福留恵子医師が開設当初からの想いを引き継ぐ形となります。

合併したことで、患者さんに毎日診療が行える医師体制が整い、また往診・訪問診療機能も加わりました。これから、医療・介護の拠点として、できることは何でもやるという姿勢で、地域の皆さまに寄り添っていきたくと思います。困ったことがあれば、まずはお気軽にご相談ください。

健和会 法人事務局次長 多澤 弘貴



かやの木  
デイサービス

体を動かすために  
心を動かすデイサービス

運動はもちろんですが、私たちが一番大切にしていること

当事業所はリハビリ職員を配置した運動特化型のデイサービスです。個々の身体機能に合わせて体操やマシントレーニング、段差昇降、ダンベル運動、床上運動など様々な運動を行っており、必要に応じてリハビリ職員が個々に相談に乗り運動のアドバイスなどを行っています。

は利用者さんにとって居心地が良く通い続けたいと思っただけの環境を提供することです。日々の何気ない会話を大切にしながら、昨年はお花見や夏祭り、運動会などの各季節の行事に加え、様々な作品作りや干し柿作り、保育園の園児との交流会、ペットボトルで野菜や花を育てる実験、幼虫からのカブトムシの飼育、謎解きゲームの要素を加えた屋外歩行訓練、年末には一年の身体機能の変化をまとめた通知表の作成などを行いました。

他にも利用者さんの作った俳句や作品を雑誌に投稿したり、広報誌の記事にすることで活動に対する意欲やモチベーションを高める働きかけなども行いました。

デイサービスで行った活動をきっかけに利用者さんのご



自宅の普段の生活に何か一つでもつながることがあればうれしく思っています。

かやの木にはいつも笑い声が響いています。

“体を動かすために心も動かす”をモットーに事業所が唯一無二の事業所であるよう、そしてこれからも地域貢献できる事業所であり続けられるよう職員一同力を尽くしていきたいと思っております。

かやの木デイサービス作業療法士  
森本 友理

1月23日に鼎文化センターで行われました。全体会で吉川由紀さん（沖繩国際大学非常勤講師・飯田市出身）による講演「戦後80年、沖繩戦の実相から学ぶ」が行われました。

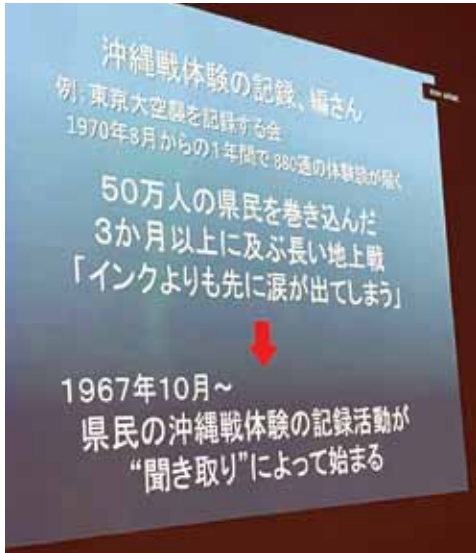
講演で沖繩戦の「護郷隊」が秘密部隊であったため、生存者の証言によってその実態が明らかになったこと。アメリカ軍の攻撃だけでなく、日本軍による虐殺や自害により多くの県民が命を奪われたことが生存者の証言をもとに語られました。戦後80年の今、沖繩で辺野古新基地建設など

再び戦争の準備が進められている現状も話され、戦争の恐ろしさや悲しさについて深く学び、あらためて平和への願いを強くする講演になりました。

後半は5つの分散会が行われ、人権を守り、患者さんや利用者さんに寄り添う医療・介護活動の事例について、34演題発表がありました。事業所や職場の垣根を越えた学び合いを通じて、医療・介護現場の実践を深める機会となりました。

【講演の感想から】

\*講演の内容を思い出すと涙が止まりません。何のために



戦争をしたのか？誰のための戦争だったのか？戦う相手はもろろん、味方であるはずの日本軍が行ったことは到底許されるものではないと思います。思想で人を狂わす戦争、終戦した



にもかわからず未だ終わりの見えない生活をしている沖縄の人々に対して申し訳ない気持ちでいっぱいです。

\*沖繩戦の悲惨な様子がよくわかりました。軍隊は住民を守らない。生まれなかったと思ったらそれでいい。どちらもとても悲しい言葉でした。  
\*沖繩戦の凄まじさ、何時の戦争や紛争でももつとも被害を被るのは、その地に住む人々だとやるせない気持ちになりました。

飯伊民医連事務局 次長

唐澤 一夫

関口先生  
地域医療に捧げた生涯に  
感謝を込めて



健和会病院の関口恭弘医師が昨年12月4日に逝去されました。

健和会病院において日々、地域住民のいのちと健康を守る活動に多大な尽力をされました。

ここに謹んでご冥福をお祈りいたします。

つい先日まで患者様のために診療されている姿がありありと思ひ出され、たまに寂しい思いをしております。

関口先生は1999年から健和会病院に赴任され、それ以来小生と消化器内科を担っていただきました。関口先生の診療態度は大変丁寧で優しいものでしたので、患者様からとても慕

われておりました。また関口先生は内視鏡の達人で、胃カメラや大腸カメラは関口先生じゃなければだめだという患者さんが大勢いました。

闘病中はきつと体力的にも精神的にもつらいはずなのに、そのあきらめない診療姿勢に、私たちはどれほど勇気をもったか、言い表せません。

地域医療にどこまでも尽くしたいという関口先生の遺志を継ぎ、私たちはこれからも地域医療に貢献できるように努めていきます。

最後に関口先生のこれまでのご貢献にあらためて感謝しつつ、ご冥福をお祈り申し上げます。

健和会病院 院長

塚平 俊久

## 片頭痛の薬

(前編)



健和会病院脳神経外科  
北原 正和

片頭痛は紀元前の古代エジプトや、バビロニア、ギリシャの時代から文書に記述がある歴史の長い病気ですが、現在にいたるまで根本的な原因はいまだ説明されていません。調査では日本人の6〜8%、800〜900万人前後の片頭痛の有病者がおり、まれな病気ではなく皆さんの周りにもいらっしゃるかもしれません。男女比では女性に3〜4倍多いものです。

片頭痛の症状は脈打つような激しい頭痛に加え、嘔気・嘔吐、光・音・臭いに過敏になったり、ギザギザした光が見えたり、視野が狭くなったりします。生活に支障をきたし、症状が強い時は寝込んで仕事や学校を休まざるを得なくなりま

す。そのため片頭痛は社会的・経済的にも大きな損失をきたすとも言われています。一方で、このような典型的な症状ではない片頭痛の方もおられます。

片頭痛の薬には発作時の頭痛を和らげる治療薬と、頭痛発作を予防する薬があります。今から20年余り前に新しい治療薬と予防薬が登場して、片頭痛治療に大きな変化がもたらされました。しかし、それでも十分な効果を感じられない患者さんも多くいました。

(以下、5月号につづく)

## 高校生の進路選択の支援

### ■風越高校「職業学習」

2024年12月9日、飯田市の産業振興の一環として行われました。

医療福祉分野に限らず飯田下伊那の様々な企業・団体が仕事の魅力をお話し、高校2年生の生徒さんたちの進路選択に役立てていただく企画です。

健和会病院からは看護師・薬剤師・理学療法士・管理栄養士・臨床検査技師の5名の職員が講師として参加し、それぞれの職種の仕事内容ややりがい、資格の取り方や大学・専門学校でどんなことを学べ

るか話しました。

参加者からの

質問では実際の仕事の内容を細かに尋ねるものから、医療福祉分野全体の将来について聞かれるものまで様々な質問が寄せられました。自分の将来設計をしっかりと考える生徒さんが頼もしいですね。

### ■飯伊医系学生交流会を開催

—医療者として考える

SOGIEと健康格差

年が明けて1月3日には毎年恒例の飯伊医系学生交流会を開催。医学生・看学生など飯伊地域出身の学医系生さん13名が講演やディスカッションを通じて学習・交流を行いました。

今年テーマを「医療者におけるSOGIE」として、ジェンダーやセクシュアリティについて学習を行いました。

メイン公演は長野中央病院総合診療科の河野絵理子先生に医療者がなぜジェンダーやセクシュアリティについて考え・行動する必要があるのか、LGBTQ+の人々の健康格差を中心にお話いただきました。健和会病院からも3名の職員が講演し、ジェンダーによる健康格差についての全国の病院の取りくみや健和会病院での実践についてお話ししました。

学生さん同士で交流しながら、民医連や健和会病院を知っていただくことができました。

健和会 医系学生担当  
和田 拓也

### SOGIE (ソジー)

性的指向 (Sexual Orientation)、性自認 (Gender Identity)、ジェンダー表現 (Gender Expression) の頭文字をとった言葉です。性に関する4つの要素をまとめて表現する言葉で、性の多様性を表すときに使われます。



# 手軽に簡単らくらく

## レシピ 52

少しずつ春の日差しが届く中、気温の変化が大きく体調管理が難しい季節になりました。冬の間の寒さと運動不足から身体の硬さを感じている方も多いのではないのでしょうか？

そんな時におススメなのはストレッチです。ストレッチは筋肉の温度を高めて血行を良くしたり、神経からの伝達速度を速めて脳を活性化する効果も期待できます。時間や場所に制限がなく、手軽にできるストレッチ、習慣にできると良いと思います。毎日続けることで肩こり、頭痛、冷えなどを軽減することも期待できます。お風呂上りや寝る前にぜひ。



佐々木 朱美

健和会病院  
健康管理課管理栄養士  
飯田下伊那地域  
糖尿病療養指導士

### 下味冷凍 2

### ささみのタンダーチキン

エネルギー量(1人分) 90kcal/たんぱく質 18.5g/塩分 1.8g

#### 材料 4人分

- 鶏ささみ(むね肉やもも肉でも可) …6本
- プレーンヨーグルト…大さじ3
- ケチャップ…大さじ2
- A ● カレー粉…大さじ1
- 塩…小さじ1/3
- おろししょうが・おろしにんにく…各少々
- にんじん…1/2本 ● 玉ねぎ…1/2個



#### 作り方

- ① ささみは筋を取って3つに切る。
- ② 冷凍保存用袋に①とAの材料をすべて入れ、よくもみこむ。
- ③ 短冊切りのにんじんとくし形に切った玉ねぎを入れて空気を抜いて冷凍庫へ。
- ④ 解凍したら、クッキングシートをひいたグリル(またはトースター)で15分ほど焼く。(フライパンでもOK)



## 第1回 南信 CKD(慢性腎臓病) 市民公開講座

参加費無料

日時: 2025年4月20日(日) 9:00~12:30

場所: 伊那食品工業 かんてんぱぱ西ホール

- 9:00~ 講演1 「腎臓とお薬 ウソ ホント」  
飯田市立病院 薬剤部薬剤科科長補佐 木下 智洋先生
- 10:00~ 講演2 「CKD(慢性腎臓病)って何ですか?」  
健和会病院 透析センター長 原 悠太先生
- 11:00~ 健康相談 専門家がお答えします  
(相談をご希望の方は健診結果とお薬手帳をお持ちください。)

主催: 長野県慢性腎臓病療養指導士の会  
協賛: 長野県腎不全看護連絡会  
連絡先: 健和会病院外来(0265-23-3115)  
担当: 井原光子

## ~脳卒中予防の新戦略~ 地域医療講演会

参加費無料

不整脈で血液サラサラの薬をのんでいる方など  
お気軽にご参加ください

日時: 2025年4月20日(日) 14:00~15:30  
●受付 13:30~

場所: 飯田市勤労者福祉センター (さんとぴあ飯田)  
第3研修室

《講師》

青木 雅一 医師

(松本協立病院・心臓血管外科)

《講演》

~脳卒中予防の新戦略~

心房細動による心原性脳塞栓症の予防としての  
内視鏡的左心耳切除術(閉鎖術)の位置づけ

連絡先: 健和会病院リハビリセンター (0265-23-3115)  
担当: 北原しのぶ



## 伊那谷健康友の会 3月4月の予定

### バランスボール班会、 筋力アップ体操お知らせ

- 松尾支部 松尾公民館  
3月17日(月)  
4月21日(月)  
毎週水曜日  
両日 10:00~11:30
- 下久堅 下久堅公民館  
3月14日(金)  
4月11日(金)  
両日 10:00~11:00
- かやの木筋力アップ体操  
かやの木診療所  
3月12日(水)  
4月9日(水)  
両日 16:00~17:00
- 山本支部 東平防災センター  
3月27日(木)  
4月24日(木)  
両日 10:00~11:00
- 高森支部 豊丘はつらつ  
3月22日(土)  
4月19日(土)  
両日 10:00~11:00

問い合わせ先: 伊那谷健康友の会事務局 0265-53-7252

# 読者の声 & パズル

**\*パズル** メール(hani-miniren@kenwakai.or.jp)または郵便はがきに住所、氏名、解答を書いてお送りください。5名様に図書カードをお届けします。(締め切りは**3月末日必着** 正解者多数の場合は抽選)  
**\*本誌のご感想、ご意見**をお書き添えください。本誌に掲載させていただく場合もあります。匿名希望者はペンネームをお書きください。  
**[宛先]** 〒395-0801 飯田市鼎中平 1905-5 飯伊民医連

## 読者の声

アメリカ大統領選や兵庫知事選など、一昔前なら逆の結果になっていたかもしれない。あまりSNSに惑わされないように気をつけたい。今度

**○近年。SNSでの発信が事の真贋にかかわらず、強く言ったもの勝ちの傾向になってきてしまっている**

自分の息子も介護士として働いていますが、介護職の平均年収は他の産業と比べて決して高い給与水準ではないので、処遇改善をどんどん進めてもらいたいと思います。

**○介護従事者の処遇改善の嘆願署名を集めたことを知りました**

老人施設は慢性的なスタッフ不足で、苦勞されていると思います。入所者の方個人に合わせた支援をされていることに感銘しました。入所者の方はもちろん、その方の笑顔がスタッフさんの活力になりますように。

**○テニスにだけかけよう**

老人施設は慢性的なスタッフ不足で、苦勞されていると思います。入所者の方個人に合わせた支援をされていることに感銘しました。入所者の方はもちろん、その方の笑顔がスタッフさんの活力になりますように。

市議選もあるし。

**○様々な業種が人手不足と言われる中**

政府の軍事予算(米国との追随を止めさせるべき)増大に疑問視の声がより大きくなるようにと望みます。

やる気が出るんだ。73才ががんばらなくちゃ、元氣もらいました。

**○高齢で世の中の進化について行けず**

マイナカードも作っていません。今までの保険証を使い続けられるようにしてほしいです。

**○有難いことなんですよ、70代でも働く人が増えてきました**

働かなくてはならない状態の方も当然いるのだけど、体力、気力もあって労働したい方が増える。働ける体力がある高齢者が多いのは良いことです。70才定年も現実味を帯びています。60才からが本当の人生だと思つて今までできなかったことに取組みましょう。健康で動けるうちは地域貢献に努めたいものです。

**○オレンジカフェの「鉄道の旅」乗って残そう飯田線の記事が良かったです**

次はぜひ、地元の路線バスの旅に挑戦していただきたいと思つています。

## クロスワード パズル

1	2		3	4	5	
			6			
7		8		9		10
11						
			12	13		
	14		15		16	17
18						

解答	A	B	C	D	E
----	---	---	---	---	---

■1月号の解答「シュウギン」  
 ■1月号の当選者「正解者35名の中から5名の方に図書カードをお送りします。」  
 小坂千代子/曹浩浩/そうちゃん/片桐結/ちよん

### タテのカギ

- よこれがなく、衛生的なさま。「〇〇〇〇感」
- 乗り物に乗らないで歩くこと。
- 商品などが生産者から消費者のもとまで移動すること。
- 年が幼いこと。十分に成長していないさま。
- 恐怖。「〇〇〇映画」
- 使い終わったら捨てること。
- 技術。技能。
- 動物の骨を包んでいるやわらかな物質。
- 川や池、沼、湖、用水路などにも広く生息する大型の淡水魚。
- わからないことをたずねること。問題。
- どうすべきかを考え、物事をうまくやる頭の働き。

### ヨコのカギ

- 水にぬれても落ちない塗料。
- 自分のものとして持っていること。「〇〇〇台数」
- 欠員を補うこと。予備の人員。
- 柄の付いた、あおいで風を起こす道具。
- 上から落ちてくる物。
- 丸い体に多数のとげのはえている海の生き物。
- 英語で費用のこと。
- 動物が食べたり、声を出したりする器官。
- 情報技術をアルファベット二文字で表現すると?

飯伊民医連だより

3 No.259  
改題 第112号

発行 飯伊民医連 長野県民主医療機関連合会飯伊地域連絡会  
 〒395-0801 長野県飯田市鼎中平 1905-5  
 Tel 0265 (52) 5490 Fax 0265 (52) 5491

編集 機関誌編集委員会  
 発行責任者 織野 孝司  
 編集委員長 唐澤 一夫

飯伊民医連共同組織現勢：総数 16,089 人(実数)、10,859 世帯/健康友の会:12,194 人/ゆいの会:1,569 人/ひだまり:184 人/杜の会:2,142 人(1/31 現在)

このような時、事務局までご連絡ください

住所が変わった時、引っ越しされた時、同じお宅に2部届いている時、宛名(友の会会員)の方がお亡くなりになられた時

伊那谷健康友の会事務局 0265-53-7252