社会医療法人博友会 広報誌 ご自由にお持ち帰りください

博友会だより

夏
No.26
2015年7月

Hakuyukai - Dayori

医療・看護・介護を通して地域に貢献いたします

発達障害に正しい理解を

就学前に気づくことで不安や生きづらさの軽減を目指しましょう

社会医療法人博友会 滝川メンタルクリニック 神経精神科 米澤 美保子

社会医療法人博友会は６つの施設で社会貢献しています

平岸病院
精神科・神経科・内科・
神経内科・歯科・訪問看護
赤平市平岸新光町
２丁目１番地
TEL：0125－38－8331

北の峰病院
精神科・神経科
富良野市中御料2062番地
TEL：0167－22－2011

介護老人保健施設
博寿苑
入所・短期入所・
通所リハビリテーション
赤平市平岸新光町
２丁目４番地
TEL：0125－37－2001

共同生活援助事業所
グループホーム
博友荘
入居による生活援助
赤平市平岸新光町
４丁目34番地
TEL：0125－37－2077

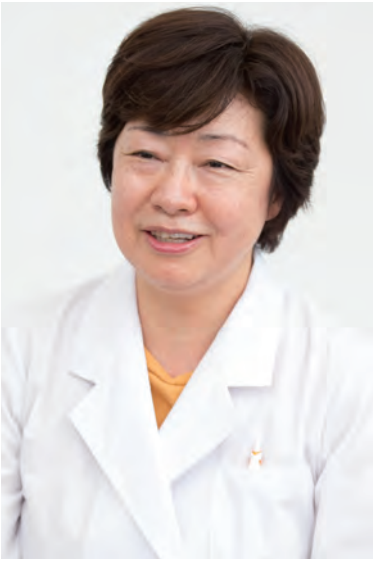
博友会
**滝川メンタル
クリニック**
神経精神科・心療内科
滝川市東町２丁目40番12
TEL：0125－26－5001

山部診療所
内科
富良野市山部東町
７丁目34番地
山部いきいきセンター内
電話 0167－56－7088

発達障害に正しい理解を

就学前に気づくことで不安や生きづらさの軽減を目指しましょう

いきいき健康生活



社会医療法人博友会
滝川メンタルクリニック
神経精神科
米澤 美保子

昭和33年　富山県生まれ
昭和57年　群馬大学医学部卒業
東大附属病院、青梅市立総合病院、
都立神経病院、ボストン子供病院を経て
結婚をきっかけに平成11年より北海道在住
平成27年　滝川メンタルクリニック
神経精神科勤務

発達障害は生まれついての脳の機能障害で、社会性やコミュニケーション、想像力などに障害が現れます。しかし、医療者や社会に認知されるようになったのは近年のことです。治療法は確立されていませんが、周囲の理解と適切なサポートがあれば、社会に適応する能力を身に付けることができます。

就学前の様子から見極めることができます

発達障害で生まれた子は、4、5歳になっても同じ年頃の子どものように「読んだり、書いたりできない」「落ち着きがない」「コミュニケーションがとれない」などの傾向がありますが、「ほかの子より奥手なだけ」「性格がのんびりしているから」などと、見逃してしまうことが少なくありません。

しかし、小学校入学後に「集団行動ができない」「学習についていけない」などで、いじめの対象となり不登校へとつながるケースもあります。

二次障害としての行動障害やうつ病

発達障害は一見して分かる障害ではないため、さまざまな誤解を生みます。母親は「自分の育て方が悪かった」と自分を責め、父親は現実を受容できずに妻と子を追いつめ、家族関係が悪化することもあるようです。

本人も不必要に叱られ、否定されて育つため自己否定感を強く持つようになります。常にストレスを抱え続け、行動が乱暴になったり、うつ症状が出るなど二次障害を招く恐れが少なくありません。

早めの診断でその後の成長が変わります

親としては我が子が発達障害であるとの診断は辛いことですが、本人の困難さを考えると早期に発見し、適切な治療や支援を受け、生きやすい環境を整えることが大切です。「気になる様子」があったら、早めに医師に相談することをおすすめします。

障害の出方には個人差があるため支援の仕方はさまざまですが、躾や指導において「否定」は逆効果です。きちんと説明し、焦らず、何度も繰り返すことが大切です。医師、家族、教師が同じ理解のもと協力し合って関わることで「社会で生きる工夫や対処法」を身に付けることができます。

発達障害の種類

- 学習障害（LD）
- 注意欠陥多動性障害（ADHD）
- 高機能自閉症
  …言葉の遅れのあるIQ70以上の自閉症
- アスペルガー症候群
  …言葉の遅れのないIQ70以上の自閉症

私たちが博友会で働いています！

スタッフなんでもTalk

社会医療法人博友会には、6施設450人の職員が在籍しています。地域の皆様と顔の見える、より温かな関係を築くため、仕事のことやプライベートのことを語ってもらいました。

准看護師

平岸病院
病棟
北川 明美
（入職：平成23年4月）

朝市が大好きです

毎年4月から5月にかけ、いろいろな所で朝市が開催されます。私は朝市に行くのが大好きです！ ストレス解消にもなります。特に留萌の朝市は新鮮な魚介が豊富にそろっています。この春に新社会人になった娘が苫小牧に住んでいますが、苫小牧の朝市もとってもいいですよ。娘の所に行く楽しみが倍増しています。

作業療法士

平岸病院
作業療法部
関戸 祥子
（入職：平成19年4月）

100キロウォークに参加

平岸健康倶楽部に通ってトレーニングし、6月に行われた『100キロウォーク2015』に参加しました。4年前の初回記録は29時間、2回目の挑戦となった今年は26時間15分とタイム更新！ 途中でカツラーメンを食べてエネルギーを補給したのが良かったのかも!? 一緒に参加した友人5人とともに完歩できたことが嬉しいです。

理学療法士

介護老人保健施設博寿苑
リハビリテーション部
谷 真琴
（入職：平成17年4月）

ミニバレーとヨガが楽しみ

「健康で楽しむ」ことを目的に5年前からミニバレーでいい汗かいています。週1回の練習に参加し、赤平で開かれる大会に出場。笑顔の仲間たちと一緒に楽しい時間を過ごしています。新たな楽しみは、高田まいさんのヨガ教室。普段使わない筋肉は、ここでトレーニング。ヨガを終えた後は「体がスッキリ」します。

介護員

介護老人保健施設博寿苑
看護・介護部
塚川 美紀
（入職：平成8年4月）

シェイプアップに取り組んでいます

夏に向けてシェイプアップをしなければと思い、念願だった運動器具「ワンダーコアスマート」を購入。体を倒すだけで腹筋運動になり、腕立て運動もできます。運動が苦手な私でもテレビを見ながら簡単にできるので、毎日続けています。夏真っ盛りにはお腹がスッキリ引き締まっている予定（？）です。

看護師

北の峰病院
病棟
津幡 恵美子
（入職：平成23年7月）

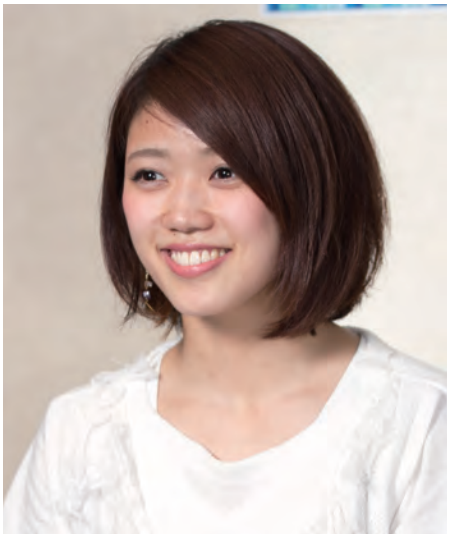
山部診療所に勤務します

7月に開院する山部診療所に月曜から水曜まで勤務します。山部厚生病院に勤務していたこともあり、山部地区に縁を感じています。看護師としての40年の経験を生かしながら、地域医療に貢献したいと思っています。2世帯住宅で同居する孫は小学校に通う女の子3人。給食用のエプロンや三角巾をかわいらしく手作りするのが楽しみです。

みんなで一緒に楽しくHappyに生きましょう!

体力・筋力がつくと元気になります 元気になると人生をもっと楽しめます

今年４月から毎週金曜日に法人職員ヨガ教室で講師を務める高田まいさん。「一緒にいると元気になる、笑顔の素敵な先生！」と職員の人気を集めています。



フリーインストラクター
高田 まい先生

【プロフィール】
1990年当別生まれ。フリーインストラクターとして札幌を拠点に活躍中。札幌市内のスポーツクラブではダンスやエアロビクスなどの指導も。昨年10月からSTV『マハトマパンチ』（毎週日曜9:55～10:55放送）の体操コーナーに出演中。ダンスインストラクター、AFAA認定エアロビクスインストラクター、JCCAベーシックインストラクターなどを取得。

幼いころからダンスが大好きでした

5歳からダンスを習っていた私は、人見知りだけど体を動かすのが大好きな女の子でした。

高校の学校祭でクラス全員が一緒に踊るダンスの振り付けを指導した時に、みんなで練習して踊る楽しさを知りました。老人ホームでダンスを披露する慰問活動では「元気をもらったよ」と大きな拍手をいただきましたが、「膝が痛くてつらい」「腰が痛くて大変」という高齢の方の悩みを耳にし、体力や筋力がなければ「毎日を楽しめない」ことを知りました。「いくつになっても楽しく生きるためには体力と筋肉が必要。そのためのお手伝いがしたい」と卒業後、スポーツクラブに就職しインストラクターに。老若男女の体力づくりをお手伝いしてきましたが、1年程前にフリーインストラクターの道を選びました。

多くの人に体を動かす楽しさを伝えたい

独立をした理由は「スポーツクラブがない地域に出向いて、体操イベントや教室を開きたい」と考えたからです。「体を動かす楽しさ」を北海道各地に住む小さな子どもから高齢の方にまで広めたいというのが私の原動力でした。

私の仕事は人生を楽しめる体づくりのサポートです

昨年10月からSTVの情報番組『マハトマパンチ』の体操コーナーを担当しています。友人のインストラクターに声をかけていただき始めましたが、函館や帯広などの体操教室で講師を務めると「テレビで見たよ」と顔を覚えていただけるようになり嬉しいです。

元気になると人生が楽しくなります

「体」と「心」はつながっています。体力がつくと心が元気になります。自分に自信が持てます。意欲が高まり人生の可能性が広がります。「あれができない」「これができない」が、「あれもできる」「これもできる」に変わります。私は体を動かすことで、元気になった人をたくさん見てきました。

「もう歳だから」なんて言わせません。みんなで一緒に体力と筋力をつけて、いくつになっても人生を楽しみましょう。

まい先生の かんたん体操 ワンポイントレッスン

どこにいても簡単にできる体操です。毎日続けることで元気になります。朝でも夜でもOKです！　今すぐ始めましょう。

肩こり予防・猫背解消

手首くるくる体操

1

息を吐きながら、
手の甲を合わせます

2

息をゆっくり
吸いながら、
手のひらを外側に
返しながら、
腕を背中へ

3

背中の肩甲骨を合わせて、
背中にまっすぐなシワを
作ります

回数：10 ～ 15回

手首をくるくると回すことを意識しましょう。胸が開くので、酸素がたくさん体内に取り込まれます。肩の血行が良くなります。

次回は「腰痛予防」です。お楽しみに！

職員対象 ヨガ教室

毎週金曜日 17:30 ～
会場：参加人数によって調整します
参加料：1回500円
※お得チケット 10枚 4000円（6カ月間有効）

お申し込み（前日まで）…平岸病院 企画課

山部診療所

平成27年7月1日

富良野市山部地区に診療所開所

山部いきいきセンター内に開設した山部診療所

地域の皆様の健康を守るために

富良野市山部地区に医療機関が8カ月ぶりに復活

山部診療所が7月1日に開所しました。所長に就任した北の峰病院の篠田悠一医師（前富良野協会病院長）は、「地域の皆さんに頼りにされ、愛される診療所にしたい」と話し、看護師1人と事務職員2人とともに、週3日（月曜から水曜）の診療に取り組んでいます。

また、開設に先だち、6月24日には、富良野市役所山部支所で開設式典が行われ、関係者や山部、東山地域の住民らが、医療機関の整備を喜びました。

正面入口

待合ロビー

診察室

処置・検査室

篠田悠一所長

開設式典

山部診療所

富良野市山部東町7-34 山部いきいきセンター内
電話 0167-56-7088

■診療科目：内科

■診療時間

月曜・火曜／9:00～12:30　13:30～15:00
水曜　　／9:00～12:30

■休診日

木曜・金曜・土曜・日曜・祝日
8月15日、12月31日～1月4日
開院記念日（7月第1水曜）

コラム

小樽空襲の記憶から

社会医療法人 博友会
理事長 谷 博

旧制中学３年生の時の私（左）
一緒に写っているのは親友の田形君

平成27年4月4日、北海道新聞の連載記事「わがまちは戦場になった」を読んで。

当時、旧制倶知安中学2年生であった私と、神戸市から疎開してきた中学1年生の従兄弟は偶然に小樽築港駅の近く、若竹町の母方叔父（1年前に応召され、ニューギニア戦線で戦死したとのことであるが詳細は全く不明）が経営していた食堂に集まっていた。小路を隔てて軍需工場（三栄測器？）があり、前面は国道に面した木造2階建ての家屋で、裏側は国鉄の線路に接していた。

昭和20年7月15日の小樽市は朝から分厚い雲に覆われ、風もなく、どんよりとした天気であった。ラジオから「米軍艦載機来襲」の警戒警報が流れ、大人達は線路奥の崖に作られた横穴式防空壕に避難したが、神戸市でB－29の空襲を経験してきた従兄弟は「防空壕ではかえって蒸し焼きになる」と私と2人で小樽港を俯瞰的に眺められる出窓に座り込んで来襲を待ち構えていた。

小樽市では空襲に備え、当局の指示に従って、住宅の前には筵や縄などが積み上げられており、当日は朝から火をつけて水をかけて煙を上げ、街を歩いても煙でむせるほどで、曇天無風に加えて漂う煙が煙幕効果を出しているのである。

午前中の第一波は隊長機が先頭の3機編隊で、余市方面から超低空で飛来し、私たちの目線の高さで搭乗員の真っ白なマフラーが目視できるほどであった。「米軍は臆病者」と教育されていた中学生にとっては驚きであった。当日の小樽港には海軍の駆逐艦（？）が一列縦隊になって停泊しており、艦載機関砲からは隊長機に砲火が集中されていたのが曳光弾の軌跡で分かり、目前で黒煙と炎を上げて防波堤内に墜落していく姿を戦争映画のワンシーンように見せられて小躍りしていた。

午後になり、第二波・第三波が張碓方面から来襲したが、艦載機関砲の対空砲火は、線香花火のような地上の高射砲の応戦に比べて効果的で、「艦載機がこんなに撃墜されるのを見たのは初めてだ」と従兄弟は感激し、はるか沖合に少なくとも数本の黒煙が上がるのを眺め「戦争に勝てるかもしれない」と喜び合っていた。

翌日、北海道の被害甚大を知り、艦載機を撃墜できたのは小樽だけであったのだと落胆させられたのである。

さらに、この空襲は、既に戦死していた叔父の数軒の持ち家と土地を終戦目前、需要工場に隣接してるとの理由で、事実上強制撤去・没収となり、残留家族には敗戦後の貧困の中に離散させられたという二重の不運をもたらしたのである。もちろん、当局から何の補償を受け取ることなく記録も削除されたのだろう。戦後70年を迎えてとの記事を読むごとに、昨今の国防論は戦争の不条理を忘却の彼方に押し流すのではとの強い懸念を禁じ得ない。

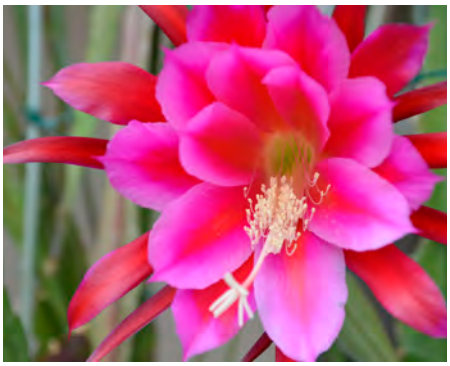
（平成27年4月16日　午前10時30分）

博友会だより No.26
発行／社会医療法人 博友会　赤平市平岸新光町2丁目1番地　電話 0125（38）8331　制作／有限会社 慶文社

共同生活援助事業所
グループホーム
博友荘

クジャクサボテンの花が咲きました

10年ほど前から大切に育てています



小さいころから花の手入れが好きだったという利用者の加藤さん。10年ほど前に兄から譲り受けたクジャクサボテンの鉢を株分けしながら育て、5株に増やしました。クジャクサボテンは熱帯雨林の森の木や岩に着生する植物で、平べったい葉が上へ上へと伸びる特徴があります。

花が咲くのは5月から6月。夕方から咲き始め、お昼ころにしぼみます。大きくて立派な花ですが、つぼみが突然枯れることも多く、開花させるのが難しい植物です。「花が咲かない年もありましたが、今年は大きく見事な花が次々と咲きました。満足です。これからも大切に育てます」と喜びます。

北の峰病院

朝のウォーキングで子グマを目撃

北の峰病院の近くの森で

北の峰病院がある富良野市中御料は豊かな自然環境に恵まれています。病院前の坂道を進むと突き当たりに四線川2号砂防堰堤があり、その周辺ではクマゲラ（絶滅危惧Ⅱ類）の生息も確認されています。他にもタヌキやキツネなど、さまざまな野生動物が姿を見せています。

そうした中、北の峰病院に勤務する野村智明医師が6月26日の朝7時半ころ、日課である朝の30分ウォーキングに出かけたところ、子グマを目撃しました。「いつもは砂防堰堤まで行くのですが、工事車両が駐車していたため、初めて手前の小道へ。子グマは私を少しの間見つめていましたが、森の中に入っていきました」。右の写真はその時にスマホで撮影したものです。

「歌いながらのウォーキングなので、いつもはクマが先に逃げていたのかもしれません。しかし、子グマがいるということは、親グマもいるということ。今まで以上に大きな声で歌い、周辺にも気を配り注意したいと思います」と話しています。そして、「ウォーキングを始めて2年ほどで体重が8キロ落ち、疲れにくい体になりました。体調も良く、ご飯もおいしい！」と運動習慣の大切さをアピールします。

北の峰病院 循環器内科
野村 智明