

公益社団法人日本オストミー協会「TSK9月号発行通巻1702号」



TSKあおもり

平成28年

青森県支部 NO167号

頒価100円 (会費に含む)

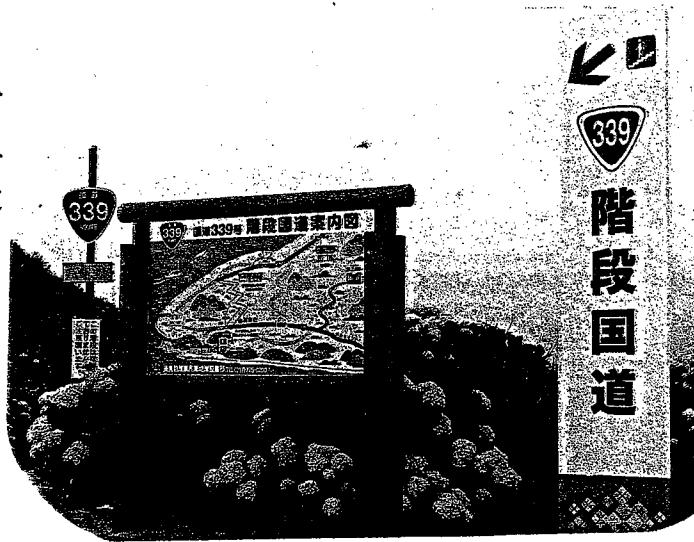
支部長 名古屋 廣

Tel・Fax 017-754-3634

日本オストミー協会 <http://www.joa-net.org/> E-mail [honbu@joa-net/or](mailto:honbu@joa-net.or)

へんてこな国道 車の通れない階段国道339号

青森県竜飛岬にある国道339号
青森県弘前市から東津軽郡外ヶ浜町
に至る一般国道である。昭和49年
に国道に指定、総延長388・2km
362段の日本で唯一の階段国道



1	へんてこな国道, 目次	7	報告・三八地区社適講習会
2	障害年金	8	!!
3	お知らせ・三八地区入浴体験	9	全国大会(講演より) 1
4	お知らせ・東青・中弘南黒入浴体験	10	” 2
5	お知らせ・三八地区社適講習会	11	患者会、団体行事のお知らせ
6	お知らせ・東青地区社適講習会	12	販売店装具宣伝

障害年金には国民年金から支給される障害基礎年金、厚生年金からの障害厚生年金があり、ともに重いほつから1、2級があります。さらに障害厚生年金独自の支給として3級と障害手当金があります(図参照)。

受給の要件は▽初診日▽障害認定日▽一定の保険料納付期間です。初診日は障害の原因となった傷病で最初に医療機関を受診した日。障害認定日は初診日から1年半を経過した日(またはそれ以前に症状が固定

公的年金ならはの仕組みとして、病气やけがなどで障害を負ったときに生活の支えになる障害年金があります。昨年10月から初診日の確認方法が広がり、過去に初診日を証明できず支給になつた人も再請求できますので注意が必要です。

障害年金

第3部「年金」⑥

した日(このときの障害の程度で判断されます。保険料は初診日前日の前々月までに納付すべき期間の3分の2以上を納めているか、あるいは直近の1年

間に未納がないことが必要です。重要なのは初診日です。初診日が国民年金の加入中、あるいは65歳前(繰り上げ受給をしている場合などは除く)にある場合は障害基礎年金の対象に、厚生年金の加入中(70歳まで)にある場合は障害厚生年金

の対象になります。厚生年金の加入者は同時に国民年金にも加入しているため、初診日が65歳前で1、2級の場合は、障害厚生年金と障害基礎年金の両方を受け取れます。ただし、その初診日は請求する人が医療機関の診断書などで証明しなければなりません。

障害年金

初診日確認方法広がる

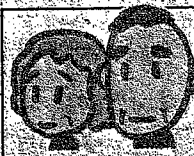
ところが、何年もたつてから重症化した場合などは、カルテが廃棄されているなどで証明が困難なケースも少なくありません。

このため、診断書がない場合は、新たに友人や隣人、民生委員(第三者複数)の証明と、初診日が合理的に推定できる別の書類があれば認められることになっていきます。詳しくは年金事務所まで相談してください。

(共同通信編集委員 高瀬高明)

※次回から第4部「女性と年金」です。

障害年金支給の形(年額)

障害程度	障害厚生年金	障害基礎年金
1級	報酬比例の年金額×1.25 +配偶者の加給年金額(※1)	97万5125円 +子の加算額(※2)
2級	報酬比例の年金額 +配偶者の加給年金額(※1)	78万100円 +子の加算額(※2)
3級	報酬比例の年金額 (最低保障58万5100円)	 ※年金額は2016年度
障害手当金(一時金)	報酬比例の年金額×2 (最低保障117万2000円)	

(※1)生計を維持される65歳未満の配偶者が対象で年額22万4500円
(※2)18歳の年度末までと、20歳未満で障害1、2級の子どもが対象。1人目と2人目の年額は各22万4500円、3人目以降は各7万4800円

《お知らせ》

三八地区入浴体験会

= 奥入瀬溪流の"晩秋"の時期 =

- 開催日 - 平成28年10月30日(日) 時間 午前9時~午後4時
- 場所 - 奥入瀬グリーンホテル ☎0176-74-2211
十和田市法量字焼山64-232
- 行程
午前9時—八戸市役所前出発 10時15分頃、道の駅「奥入瀬」
11時20分頃、奥入瀬グリーンホテル着 昼食・入浴
13時過ぎ奥入瀬グリーンホテル出発 奥入瀬溪流散策(時間が有れば)
14時、宇樽部から五戸町農免道路経由 五戸町道の駅(地藏平)
16時、八戸市役所前到着

4・会費

1300円(会員) (当日車内にて徴収させていただきます。)

5・申し込み

福祉バス利用の計画の為、ご家族、ご友人お誘いあわせの上うえ多数のご参加をお願い致します。

電話にて参加・不参加お知らせください。人数の把握の為申し込みは9月26日から10月10日までお願いします。

担当 三浦包士 ☎0178-41-1781

《お知らせ》

東青・中弘南黒・西北五合同入浴体験会

1・日時 平成28年11月6日(日) 駅前ラビナとなり、旧市民ホール前へ10時までに集合 南田温泉送迎バスにて10時15分出発。

中弘南黒・西北地区の参加者は弘前駅前に11時までに集合し青森からの南田温泉送迎バス到着次第、乗車して現地に向かいます。

2・場所 平川市町居南田166-3

南田温泉アップルランド

☎ 0172-44-3711



3・参加費—2500円(入館料、食事、入浴料含む)

中弘南黒・西北五地域の方々には10月中旬に返信用(案内、詳細)封筒を在中致しますので10月30日まで出欠の返信をお願いします。

申し込み、問い合わせは奈良—☎017-776-2235

名古屋-☎携帯090-5845-3259

《お知らせ》

中弘南黒・西北五ミニ研修会

昨年は10月12日に弘前プリンスホテル別館『さくら亭』で開催致しましたが、さくら亭が閉鎖の事に付、現在開催場所を模索するとともに、研修の内容、テーマ、その他開催日の調整を行っております。

11月末か12月の初め雪の降らない時期の初めにとっております。

11月号でお知らせします。

《お知らせ》

三八地区社会適応訓練講習会

会員同士の認識を共有すると同時に、お互いの課題・連帯を持って地域社会への参画の機会を持つことでQOLの向上を図る。

記

日時 平成28年11月20日(日) (13:00~15:30)

場所 八戸総合福祉会館(はちふくプラザ根城) 5階 研修室

対象 三八地区オストメイト会員・家族及び一般の方

内容 1)八戸市役所出前講座 (13:10~14:45)

① 判り易い改正介護保険制度について

② 老々介護予防のための高齢者福祉サービスについて

休憩

2) 装具の適合チェックについて (15:00~15:20)

講師 コロプラス(株) 東北ブロック担当 様

3) 連絡、その他 (15:20~15:30)

◎講座の進行状況により、時間の変動があります。

また、いつも通り装具の展示相談会も同時に開催致します。

担当井畑光男Tel・Fax20-6444 三浦包士Tel41-1781

以上

《お知らせ》

東青地区・社会適応訓練講習会

- 1・日時 平成28年11月27日(日)午後1時~午後4時10分
- 2・場所 青森市新町アウガ5階『男女共同参画プラザ研修室』
- 3・講師・講演①体験談 弘前地区 会員

②青森県立中央病院
ガン相談支援センター



4・日程(予定)

- *13:00~14:00 開会・①講演 体験談 弘前 会員
- *14:00~14:20 休憩
- *14:20~15:20 ②講演—がん相談支援センター
- *15:20~相談会、(質疑応答) …報告、連絡、16:10終了

5・看護師さん、医療関係数名

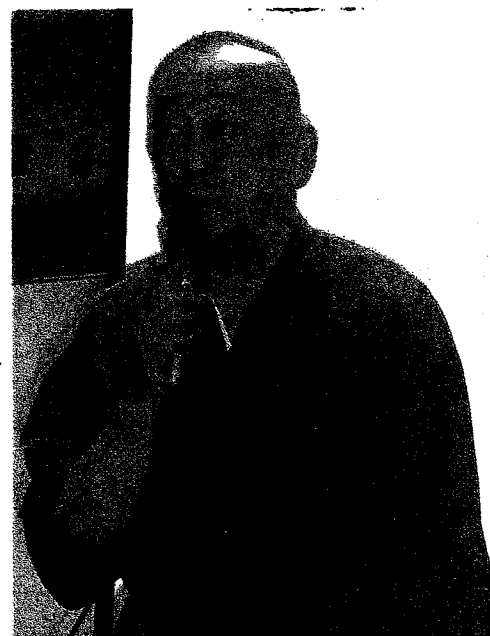
6・装具展示会 ★ 装具販売店 装具メーカー
(装具の展示など、また装具の相談、その他)

研修会終了後、懇親会を行います場所未定。

詳細は11月号にて記載致します。

≧報告≦ 三八地区社会適応訓練講習会

- 1・開催日時—平成28年7月10日(日)13時~15時35分
- 2・開催場所—八戸市総合福祉会館(はちふくプラザ) 3階大会議室
- 3・講師 —八戸市社会福祉協議会 会長 田口豊實様
(株)ホリスター東北ブロック担当 高橋祐介様



- 4・参加人員 会員27名 家族3名 非会員0名 装具店7名
医療関係2名 支部関係1名 計40名

5・講習内容及び所感

講話◎障がい保持者の社会参画意識について 田口 豊實様

- 1・福祉の視点は幅が広い為、狭義で話を進める。すべての障がい者は不幸であると考えてると思うが、健常者より多少不便であるとの発想する事。

- 2・福祉に関連した視点を考える場合、数学的発想(数多くあれば良い)と物理学的(量が沢山あれば良い)が終わったと考えたと判断。(医師、病院、諸施設、医薬品に至るまで)
- 3・今後は生物学的発想の時代(質の要求、対応)
- 4・その為には、常に自然に流され物事で生きて行くのではなく、日常生活を何事にも疑問を持った発想転換した行動でなければならない。①疑問②考える③勇気を持つ④自分を矯正⑤実行する事で脳細胞が活性化し、健康が保たれる。
- 5・生活リズム(体内時計)を自覚、継続、実行する事で地域社会への溶け込む機会が出来、誰とでも話せる接点が芽生える。その為に①太陽に充分当る②時間を決めた食事③起床時間を守る④最低限の睡眠を取る(集中力の持続)⑤交感神経を刺激する。地域社会活動の参加必ず時計を見る
- 6・常に疑問を持つ事を心がける(自然に流されないコツをみにつける。)
 - ★例として雪の色(白い～冷たい)雨が降る(冷たい～ざあざあ)
 - ★極め付けの例、庭の花が咲いているが生きているか、死んでいるか(きれいだなあ～)人間は自然の分け前で生かされている、しかも助け合って!!

講話2 装具の裏はなし

高橋祐介様

今回はサンプルを全員に配布、引張り、つづめたり、各部分の構造の仕組み、部分の役割等を具体的に説明、(カタログに無い部分を知りましょうがテーマ)構造・タイプの適合、交換の目安。利用者の肌への適合、保護部分の役割等他社との共通部分・相違点について実演を交え大いに参考になったと判断。

所感

今般の気候の異変、春の温暖差、高齢化との結びつきはしたくないが、ストーマの異常とは別の体調不良者が、出席常連者6名が欠席し、今後に懸念!(伸)現会員の10余名の方々、地域ボランティアに積極的に参画・又家業に専念してる家状を申し添えます。以上

全国大会(青森大会)講演より「抜粋」

A・「全国調査におけるオストメイトの生活の質と対策」

オストミー協会顧問医会代表

進藤勝久氏

調査目的一看護ケアなどを職場・家族への指導。QOL診断が医療介護への過程である目的。

QOLとは命の充実・生活の満足感・人生目標の達成感、社会的な暮らしやすさ。

調査結果—ストーマの種類、年齢、部位、術後の年数、性別、身長、体重、手術原因などで調査。オストメイトのQOLは協会会員と非会員差がない一般人とオストメイトとの比較で分析、装具交換やストーマを見たり触ったりの時の抵抗感差はあり、生活一音、臭い、恥ずかしさこれと言って差なし

オストメイトのQOL—身体的、精神的共に国民標準より低い、主に身体的機能・社会生活機能によるもの、活力や精神的健康感は高めでした。

複数のストーマのオストメイトのスコアは低い管理の複雑差に寄る為と思う消化管ストーマ、回腸ストーマ同低い

QOL向上どうしたら!!!!

- ①JOA会員のメリット活用(講習会・ビジタ ②高齢化対策(介護士、ヘルパー、
- ③プラス思考に考えるマイナスからプラスへ
- ④工夫～トイレ、装具、災害、他 ⑤行政への助言、

B・「笑いは人へのすてきな贈り物」

国立病院機構函館病院 名誉院長 日本笑い学会 理事 伊藤 一輔氏

紹介…… 国立病院機構函館病院 名誉院長 1947年北海道生まれ

1971年弘前大学医学部卒業 専門循環器内科 循環器心身
医学・日本笑い学会理事・北海道支部長

「北海道笑ってもいいんでない会」を平成8年8月8日8(ハ、ハ、ハ)立ち上げた。1994年日本笑い学会が創立、全国に17支部 会員1000人
桂 文珍さんも会員、地元(北海道)8月8日は道民笑いの日

人間は笑う生命体

本当に笑うのは人間だけ 動物は笑う真似はする。人は一人では生きて行けない、世間で生きるため笑う。意思伝達をする。笑いの種類 微笑み～周りをなごやかにする。哄笑 健康に生きるために笑うように進化。

「笑う門に福来る」「笑いは百薬の長」という言葉は世界中に存在する。

笑いの効果

笑い療法はアメリカ人 ノーマン・カズンズと言う人が始めた。「笑い療法の父」ノーマン・カズンズ～日本になじみ深い人物。薬が使えない「強直性脊髄炎」と言う自己免疫疾患(膠原病)という難病。がん患者の心の状態「死んでいられない」と思う事で生存率が高くなる研究発表。笑いによって免疫細胞が活性化される事実、がん細胞1日数千生まれるが、免疫力で抑えていて、免疫細胞が低い人がんになり易い。笑うと脳が楽しく体も楽になる～笑顔を作ることで楽しい気分になり、感情だけでなく体にも良い影響を与える効果「笑いのフィードバック効果」と呼びます。楽しいと表情筋が動いて「笑顔」になり、その情報が脳に伝わります。ところが、楽しくなくても「笑顔」を作ると表情筋が動き、それを脳が「楽しい」と感知します。つまり作り笑いでも脳は騙されてしまい、楽しい気分になる。「よく笑う人はなぜ健康なのか」の本より抜粋(笑うと脳が楽しく体も楽になる)より

他患者会、団体の行事等のお知らせ

当青森県支部は青森県難病連に加盟しており役員として3名が在籍しております。

県難病連事務所(県難病相談支援センター—事務所)の移転

元事務所が狭くなってきたこともあって、公的な施設の活用を念頭に県とも相談しながら移転先について検討してきた。幸いに元事務所からそう遠くない場所に適切な施設を見出す。移転は10月上旬になるようである。

★移転先 青森市浪岡総合保健福祉センター 2階

青森県難病団体等連絡協議会 主催 平成28年度
青森県難病相談支援センター

難病フォーラム

第一部 医療講演 消化器難病の患者への支援とQOLの向上について
13:10~14:40 講師 つがる総合病院院長 高杉滝夫先生

第二部 分科会 (疾患ごとに分かれて交流をおこないます。)
15:00~16:30

- ◆筋萎縮性側索硬化症(ALS) ◆パーキンソン病 ◆てんかん
- ◆脊髄小脳変性症・多系統萎縮症 ◆膠原病 ◆網膜色素変性症
- ◆筋ジストロフィー ◆線維筋痛症 ◆潰瘍性大腸炎・クローン病

★特別分科会 ピアサロン(フットケアなど)



とき 9月24日(土) 13:00~16:30

ところ 五所川原市中央公民館

《後援》五所川原保健所

《連絡先》青森県難病相談支援センター

青森市浪岡大字女鹿沢字平野155 電話 0172-62-5514

参加費無料
どなたでも参加できます。

1994年2月28日

第三種郵便物認可

2016年9月15日発行 (毎月1回15日発行)

TSK通巻1702号

編集者(公益社団法人)日本オストミー協会 青森県支部長 名古屋 廣 青森市大字前田字中野25

発行所東北障害者団体 定期刊行物協会

宮城県仙台市青葉区高松1丁目4-10

領価100円

医療のニーズにシステムでお応えする

株式会社 八戸支店

共立医科器械

◎八戸市根城3-18-3

☎0178-43-2923 FAX 0178-44-1957

◎しあわせと安心のお手伝い

株式会社 八戸営業所

ケア・テック

◎八戸市根城3-18-3

☎0178-41-1003 FAX 0178-44-1957

アルケア・コンパテック・ホリスター・コロプラスト・エイパック・他各社
処方せん調剤・一般医薬品・介護用品・損害・がん保険代理店

株式会社町田アンド町田商会

サカエ薬局

青森☎017-736-4333 弘前☎0172-35-5022 八戸☎0178-22-3458 他・五所川原

黒石・金木・藤崎・板柳…県内22薬局 本部(弘前) ☎0172-26-1700

◎お買い求め、ご相談は、お近くの当薬局をご利用下さい

各社ストーマ用品を取り扱っています。医療を通して社会に奉仕する

株式会社 白石医療器

◎本社 弘前市神田5-8-5 ☎0172-34-3500

◎青森(営)青森市大野前田68-12 ☎017-729-1151