健康をつくる　平和をつくる

さわやかさん

盛岡医療生活協同組合
〒020-0835盛岡市津志田26-30-1
発行責任者　佐藤正勝
TEL 019-635-6253
FAX 019-635-1736
http://www.morioka-medi-coop.or.jp/

2023年
10月号
第469号

ちょっといい話
力を合わせて

ひだまりデイサービスでは利用者の趣味活動として、敷地内で野菜の栽培を行っています。畑の土づくりや草取り、水やりなど組合員ボランティアに手伝ってもらい、利用者さんと一緒に活動をしています。

畑にはナスやトマト、ししとう、ピーマンなどを植え、7月末頃から収穫しました。収穫したものは利用者がじゃんけんをして、勝った人が笑顔で持ち帰ります。これから枝豆の収穫をする予定なのでまだまだ利用者の笑顔が見られます。

これからも行事やクラブ活動（趣味活動）等の様々な場面で組合員に支えられながら、一緒に利用者の笑顔を作っていければと考えています。

私たちの健康づくり、楽しい活動を地域に

さぁ、今こそ T T F

楽しく　つながり　フレイル予防

※フレイルとは加齢により心身が衰え、社会とのつながりが減少した状態のこと。

地域まるごと健康づくり をスローガンに活動している医療生協の多彩な班活動。**健康づくり**をとおして、**ゆる～くつながる、楽しくつながる** を地域に広げましょう。班活動にご興味のある方はぜひご一緒に！

【滝沢北支部　ピンコロクラブ】みんなで体操

【仙北支部　マーブル班】調理実習の様子

【見前西支部　ひなざくら班】健康チェックの勉強会

【湯沢支部】
「オニヤンマ君」づくり

【上米内支部】健康チェック

【河南支部】健康ウォーキング

歳時記
すこしおの秋

退職してから1年目はウォーキング（とにかく歩く事）を続けてきました。そして2年目、今のトレンドは〝すこしお〟です。

以前の私は、食品を手にするとまずカロリーの表示を見て、「ポテトチップスはカロリーが高い」などとチェックしていました。最近は「塩分」を見ます。ずっと使わずにしまっておいた「ちょっとかけスプレー（ワンプッシュ約0.1cc）」を食卓に出して使っています。しばらくは〝すこしお〟にこだわっていくつもりです。

人生100年時代、70代は人生の黄金期だそうです。豊かに過ごすポイントは①機嫌よく過ごす②年齢を言い訳にしない③できる範囲で人の世話をする④周囲の人、若い人の良いところを見つけて褒める⑤自分の人生を否定しない⑥今こそおしゃれ⑦健康第一もほどほどに⑧孤独を楽しむ（坂東眞理子著「70歳の楽しみ」より）。

私も黄金時代を楽しみたいと思います。

（高橋　光子）

診察室

川久保病院
副院長
伊藤 俊一

気をつけよう　高血圧

「風邪を治療する」と「高血圧を治療する」この二つの治療するは同じ言葉ですが目的が違います。風邪の治療は不快な風邪症状が消失するというゴールが見えています。一方、高血圧の治療は血圧を適正値に下げるというひとまずの目標はありますが、それはあくまで通過点でありゴールではありません。そして風邪は治りますが高血圧は基本的に治りません。

それでは「高血圧を治療する」とはどういうことなのでしょう。それは、血圧が過度に高くならないようにコントロールすることです。そもそもなぜ血圧が高い状態が良くないかというと、動脈硬化の進行を早めてしまうからです。動脈硬化が進行すると、脳梗塞・脳出血・心筋梗塞・狭心症・大動脈解離といった、急速に死に至ったり重篤な後遺症を残す疾患になったりします。また、腎臓の機能がじわじわと低下し、人工透析が必要な状態になるなど、生命の危険や生活の質の低下につながる確率が高くなります。そうならないために、適切な血圧に保つことが重要です。

適切な血圧に保つ方法をいくつか紹介します。1つめは「塩分を控える」これは効果大です。これだけで今まで高かった血圧が正常値まで下がる人もいます。2つめは「適度な運動」これも効果がありますが難点は継続が難しいことです。3つめは適正な体重にすることです。これも血圧を下げる効果があります。

それでも効果が出ないときや緊急に血圧を下げた方がよいと判断されたときには血圧を下げる薬を使うこともあります。薬はその人に合ったものを使います。

当院の高血圧外来では、血圧について「相談だけ」でも受け付けています。相談はお気軽にどうぞ。

※この欄の「高血圧」とは、「本態性高血圧症」のことを指しています。血圧が上昇する原因となる疾患がある「二次性高血圧症」を含みません。

看護小規模多機能型居宅介護　にじの家

「自宅で暮らしたい」を支える

介護福祉士
北舘 純二

にじの家は住み慣れた自宅でその人らしく過ごせるよう「通い」「泊り」「訪問看護」「訪問介護」を組み合わせたサービスを提供しています。

Tさんは大正13年生まれの98才で一人暮らしをしていました。食事の準備や入浴を毎日家族が通って介助し、にじの家の通いを週2回利用されていました。利用開始から半年ほど経った頃、腰痛が悪化し入院となりました。長期の安静で動けなくなり、生活全般で介助が必要となりました。点滴も始まり、自宅での生活は難しい状況になりました。しかし本人の自宅に帰りたいという気持ちと家族が介護をしたいという気持ちを尊重し、自宅へ退院することになりました。

退院直後は訪問看護で点滴をし、訪問介護で清拭などを行いました。現在は3泊4日の泊りのサービスを利用し、残りの4日は自宅で過ごしています。自宅で生活をする中で、食事は自分で食べ、手すりを使って立てるようになりました。本人は「施設に行かず、自宅に戻って良かった」と喜び、家族は「慣れた職員がいつもいてくれるので安心できます」と話してくれます。

今後も状況に応じた柔軟なサービス提供と、利用者、家族に寄り添ったケアを行っていきたいと思います。

川久保病院　ニコニコデー

川久保病院は毎月25日をニコニコデーとし、医療生協の取り組みを伝え、組合加入と増資の呼びかけを行っています。コロナ禍で開催を見合わせていましたが、健康づくりにも貢献できるような企画も合わせ、7月より再開しました。

7月は「熱中症予防と手作り経口補水液の作り方」をテーマに体験していただきました。経口補水液は水と砂糖、塩とはちみつを入れたもので、試飲した方からは「市販のものよりまろやかでおいしい」などの声が聞かれました。

8月は「転びやすさを確かめよう」という企画で、実際の身体の動きと自分が持っているイメージのズレが大きいと転びやすくなるとことについて実技を通じて経験して頂きました。

これからも月1回のペースで病院での企画を開催します。10月は「超音波検査で見てみよう」をテーマに、いろんなものを超音波検査装置で見てみるデモンストレーションを予定しています。

手づくり経口補水液を試飲

川久保病院

通所リハビリテーションの紹介

理学療法士
西村 路子（みちこ）

川久保病院通所リハビリテーションは、要介護状態となった方々に対し、心身の状態の回復及び低下の防止を図り、自宅で安全に生活することを目的としてサービスを提供しています。半日の利用で、個別リハビリやマシントレーニング、自宅でも継続できる指導も行い、現在約125名の方が利用しています。6月にマシン4台をリニューアルしました。運動回数や強さを細かに設定することができるようになり、身体状況が見える化できるようになりました。

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、介護福祉士がおり、身体機能の維持、改善だけではなく、家屋評価や自宅での動きの確認を行うと同時に、役割や趣味活動の実現に向けて支援しています。また、昨年から栄養科、歯科と連携し、栄養や口腔ケアについての学習会を開催しました。家族も参加して好評でした。

10月からは送迎範囲を拡大し、地域の方々に貢献できるよう努めていきます。

リニューアルしたトレーニングマシン

スタッフの皆さん

健康チャレンジ2023

33日間の健康チャレンジで健康づくりの習慣を

2023年７月１日～10月31日の期間で取り組む企画です。
ぜひチャレンジを！
詳しくはホームページをご覧ください。

こども健康チャレンジ報告

矢巾町　小学４年生　**佐藤 文香**

学校から配られたので夏休み中に取り組みました。岩手県の地図は学校で習っている途中だったので色塗りしながら覚えられておもしろかったです。いろいろなチャレンジコースに取り組みました。特に、早寝早起きコースは、夏休み中でもいつも通り生活しようとがんばりました。夏休みで生活が乱れることなく２学期を迎えられました。また来年も取り組みたいです。

【問い合わせ先】
組織部　019-635-6253

【申し込期間】
2023年７月１日(土)
～10月31日(火)⬇

【報告締切】
2023年12月５日(火)⬇

私の健康チャレンジ 教えます！

上米内支部
熊澤 好政

76才半ばとなり脚力の衰えを自覚し、健康チャレンジを機にスクワットに挑戦しました。一日10回×５セットから負荷を増していきました。インターネットの情報も参考にし、後半は連続25回まで達成しました。

膝痛の多くの原因が筋肉の衰えが誘因とされています。人生百年時代の今日、介護に頼らないためにも、無理なく怠けず、各種運動を継続したいと思います。

津志田東支部
堀井 京子

コロナと猛暑で外出も億劫になり、出かける機会が減少し、春先には平らで真っすぐな道で転倒して血だらけに。脚の筋力が弱くなったことを感じました。

そこで、健康チャレンジで岩手県一周の旅に出かけることにしました。手抜き家事だけしていると600歩くらい。1,000歩になったら青色、それ以上に頑張ったら赤色と色塗りをしながら、岩手県の市町村の場所を再確認できました。7,700歩となった日はウォーキングの「ゆらっぽ班」の活動日でした。

転ばない注意もしていますが、健康チャレンジのおかげで転びにくい脚になった気がします。

メディカルフィットネス La・La

骨盤底筋トレーニング3

“骨盤底筋”とは骨盤の底部を覆うようにある※骨盤底筋群のことです。

排尿時にお尻をギュッと締めると、尿が止められると思います。それが骨盤底筋群が収縮した感触です。骨盤底筋トレーニングは、男性・女性共に尿もれの予防・改善に効果が期待できます。無理せず、出来れば毎日続けることが大切です。

※骨盤底筋群は、インナーマッスル（深層部の筋肉）なので、腹筋などのトレーニングでは鍛えにくい

腹筋は鍛えているのに、尿もれや、頻尿、便がもれるなどの悩みがある方は、骨盤底筋のゆるみが原因かもしれません。

四つんばい

① 両手をついて四つんばいになる
② 息を吐きながら骨盤底筋を引き締めて（おしりをキュッとする）５秒キープする
③ 息を吐きながらゆっくり骨盤底筋をゆるめる
④ ５～10回繰り返す

※痛みや、違和感がある際は無理のない範囲で行ってください

健康チェックサポーター20名誕生

握力の測り方を学ぶ様子

８月23日健康チェックサポーター養成講座が開催され、９支部より22名が参加しました。健康チェックサポーターとは、各地域で健康チェックを担う方のことです。講座では血圧・体組成・尿塩分・血管年齢・野菜摂取量などについて学びます。

「８つの生活習慣・２つの健康指標」についての講義があり、機器の設営、実技、結果説明の仕方を学びました。講師は川久保病院職員５名がつとめました。

参加した組合員からは日頃難しいと感じていることや結果説明・アドバイスの仕方などについて多くの質問が出されました。組合員にとっては、地域で自信をもって健康チェックを広げてゆくための学びの場となりました。

今後は、各地域での開催を計画しています。日常の健康につながる学習内容です。みなさんも健康チェックサポーターになって、地域の健康づくりに一緒に取り組みませんか。

盛岡市検診は10月で終了！ご予約はお早めに

（紫波町、矢巾町特定健診2023年度は**１月31日**で終了、滝沢若年者健診2023年度は**２月29日**で終了します）

ご家族、お知り合いで健診を受けていない方はいませんか。特定健診は（１万円相当の内容で国保加入40歳以上の方）無料、がん検診は70歳以上無料です。この機会に自分と大切な方の身体をメンテナンスしませんか。

【川久保病院健康推進課】

※予約制なので比較的スムーズに受診できます。

電話受付時間　月～金曜日／午後　２時～４時半
土曜日／午前　９時～12時

☎019-635-1489

うれしい一品

「すこしお」レシピ㊶

ロヒケイット（サーモンとじゃがいもの北欧風スープ）

川久保病院
管理栄養士
川村 美紀子

【材料】４人分
1人分　213kcal　塩分1.0ｇ

- ・生鮭（サーモン）… ２切れ（160ｇ）
- ・たまねぎ（１㎝角）… １個（200ｇ）
- ・じゃがいも（1.5㎝角）…… 中３個（300ｇ）
- ・にんじん（１㎝角）…… 1/2本（100ｇ）
- ・バター …… 大さじ２
- A
  - ・水 …… 300㎖
  - ・コンソメ（顆粒）…… 小さじ１
  - ・レモン果汁 …… 大さじ１
  - ・ローリエ …… １枚
- ・牛乳 …… 300㎖
- ・ディル（みじん切り）…… 大さじ２（タイム・パセリで代替え可）
- ・黒こしょう …… 少々
- ・飾り用ディル …… 適量

【作り方】

①鮭は皮と骨を外して一口大に食べやすく切る。
②厚手の鍋にバターを熱し、たまねぎを炒める。
③しんなりしてきたら、じゃがいも、にんじんを加え、中～弱火でしっとりとツヤがでるまでじっくりと炒める。
④Ａの材料を加えて軽く混ぜ、弱火にし、蓋をして野菜に火が通るまで 20 分ほど蒸し煮する。
⑤ローリエを取りだし、牛乳を加え、再び煮立ったら、すぐに弱火にして鮭とディルを加え、そのまま鮭に火が通るまで２～３分煮たら火を止める。
※沸騰させないように注意！
⑥黒こしょうを加え、味を調えたら、飾り用のディルを散らして、できあがり。

【栄養科の知恵袋】

「世界を旅するすこしおレシピ」　フィンランド料理編

今回は、フィンランドの伝統料理であるサーモンを使ったスープ「ロヒケイット」を紹介します。フィンランド語で、ロヒ＝サーモン、ケイット＝スープという意味です。

新鮮なサーモンとたくさんの野菜を使い、具だくさんで食べるスープです。塩は使わず、具材のうま味とハーブ（香草）の風味を生かしたところが「すこしお」のポイントです。また、牛乳を使用しているため、１品でたんぱく質やカルシウムの強化ができるおかずにもなるメニューです。

ディルはハーブの中でも「魚のハーブ」と言われるほど、魚介類と相性が良いですが、なかなか馴染みがない方は、タイムやパセリで代替えしてもよいですよ。更に濃厚に仕上げたい時は、牛乳の一部を生クリームに代えてみてください。鮭（サーモン）は食べる直前に加え、弱火でゆっくりと火を通すことで、煮崩れや、かたくなるのを防ぐことができます。

だんだんと寒くなるこの時期、旬の鮭（サーモン）を使ったほくほく温まるやさしい味をどうぞ食べてみてください。

第４回定例理事会報告

日時　２０２３年９月２日（土）14時00分～16時15分
場所　川久保病院会議室
出席　理事23名中23名
　　監事４名中２名

次の事項を議決しました。

第１号議案　７、８月事業・運動の概況と９月以降の課題
第２号議案　２０２３年度生協強化月間
第３号議案　固定資産の購入
第４号議案　給与規定の一部改正

現　勢
（９月25日現在）
・生協組合員数　25,392人
・出　資　金　7億7933万円
・組合員１人当り　30,692円

組合員さんの声

私は15、6年前にくしゃみ、縄跳び、飛び跳ねる体操すると尿漏れがあり困っていたところ、ある冊子で「骨盤底筋トレーニング」があり、毎日寝る前、布団の上で腹式呼吸、お尻キュッを合わせた運動を10回、２～３年地道に続けたところ、すっかり治りました。予防のためにまた始めようかと思います。
（永井／鈴木　晴江）

今年の２月に友だちの紹介で組合員になりました。楽しみが増えて嬉しいです。これからも参加したいと思います。宜しくお願い致します。
（門／北村　靖子）

いつも「さわやかさん」ありがとうございます。もう少し時間に余裕ができたら行事に参加したいなと思いながら読んでいます。
（中太田／桜田　康子）

最初に見る面は「うれしい一品」です。毎日の献立に役立てています。次は「メディカルフィットネス」を１個でもやってみています。ありがとうございます。
（滝沢市／高橋　美貴子）

「ぴっくあっぷル」の活動を知りました。利用方法など紙面で紹介してください。「さわやかさん」届けて頂いてありがとうございます。
（舘向町／玉川　悦子）

朝早く来た友だちが「さわやかさん」を読んでいて「ノリちゃん一番最初に載ってるよ」と教えてくれました。さっそくポストを開けて「さわやかさん」を読み始め、色々盛り沢山で楽しむことができました。「ヒップリフト」トレーニングは私にもっとも必要な運動です。そんな年頃になりましたよ。
（上堂／戸津　憲子）

今年の５月頃から内科のほかに歯科にもお世話になっております。先生はもちろん、歯をきれいにお掃除して頂く歯科衛生士の方々も大変に素晴らしい仕事をしていていつも感謝しております。今まで歯医者さんは緊張して椅子に座ることが多かったのですが、川久保病院の歯科は安心して心もリラックスできるのが嬉しいです。これからもお世話になります。よろしくお願いします。
（西青山／伊勢　トシ子）

「さわやかさん」いつも、楽しみにしています。色々な旬な情報、ありがとうございます！体験集「沖縄で戦死した父を想い」何回も読みました。胸に沁みました。涙が止まりません。二度と絶対戦争をしない住み良い平和な日本にしましょう！健康チェック、健康まつり、しっかり続けましょう！「継続は健康なり」ですよね！
（高松／佐藤　信之）

毎週、体操に行っておりますのでメディカルフィットネスLa・Laがとても参考になり家でも行っております。
（菜園／森　久子）

今年の暑さ特別、思い通り体が動きません。無論運動不足。その点「さわやかさん」有難いことにサビた脳、喜ばせてくれます。いつも楽しみに問題に取り組ませて頂いております。皆様ご苦労様です。
（西青山／大坊　ユリ子）

「診察室」は勉強になります。今、流行している事を知る事もでき、気を付ける心掛けもできてありがたく思っています。
（滝沢市／平野　久美）

どうして、全国でコロナが１番多いのが岩手なんでしょうねぇ。（不思議です）ようやく朝夕、涼しくなって来ましたね。〝紅葉〟ドライブが楽しみで産直めぐりを計画しています。
（津志田南／佐々木　美智子）

「さわやかさん」９月号防災のススメは役に立ちました。まず、避難場所の確認をする。寝床に家具をなるべく置かない。備蓄品は、食料や水など２年～３年で消費期限が切れるので在庫帳を付けるなどです。普段から用意することが大事です。
（高崩／藤澤　宏行）

マイナンバーカードと保険証の一体化については強引に進めるべきではないという記事を見て、考えさせられました。確かに私自身病院にマイナンバーを持っていく習慣が全くありません。もう少し国民の声に耳を傾けていただきたいです。
（下太田／秋山　智子）

今年４月より「さわやかさん」の手配りをして、はや６ヶ月が経ちました。毎月待っている人に届けるのを楽しんでおります。
（岩手町／千葉　富子）

川久保病院４病棟の盛り上がっている夏まつり記事を読みながら、かつてお世話になった頃を思い浮かべました。常に入所者の笑顔を大事にしながらいろいろ工夫されているスタッフのみな様の取り組みに心を打たれます。
（緑が丘／佐藤　典子）

頭の体操「さわやかさん」読んでますか？クイズ

本紙を読んで、次の□の部分をうめてください。

Q1 □□な運動は血圧を下げる効果がある
Q2 □□□□デーを川久保病院で開催
Q3 健康チェック□□□□□が誕生
Q4 ロヒはフォンランド語で□□□□

《応募の決まり》
解答は、氏名・住所・電話番号を記入の上、はがきまたはFAXでお送りください。
正解者の中から３名の方に図書カードを差し上げます。
本紙への感想もお寄せください。「さわやかさん」で紹介させていただきます。
●締　切　10月末日　●発表　2023年 11月号
●あて先　020-0835　盛岡市津志田26-30-1
盛岡医療生協さわやかさん編集部　FAX:019-635-1736

◎９月号の解答と当選者　19通の解答（19通の正解）がありました。

解答
Q1 → ハ ザ ー ド
Q2 → ヘ ル パ ン ギ ー ナ
Q3 → 水 風 船
Q4 → 高 松

当選者
佐々木美智子さん（紫波町）
平野　久美さん（盛岡市）
木村　正さん（盛岡市）