

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/>

2020年
3月号
第429号

ちよひついで話 車イスの姉が

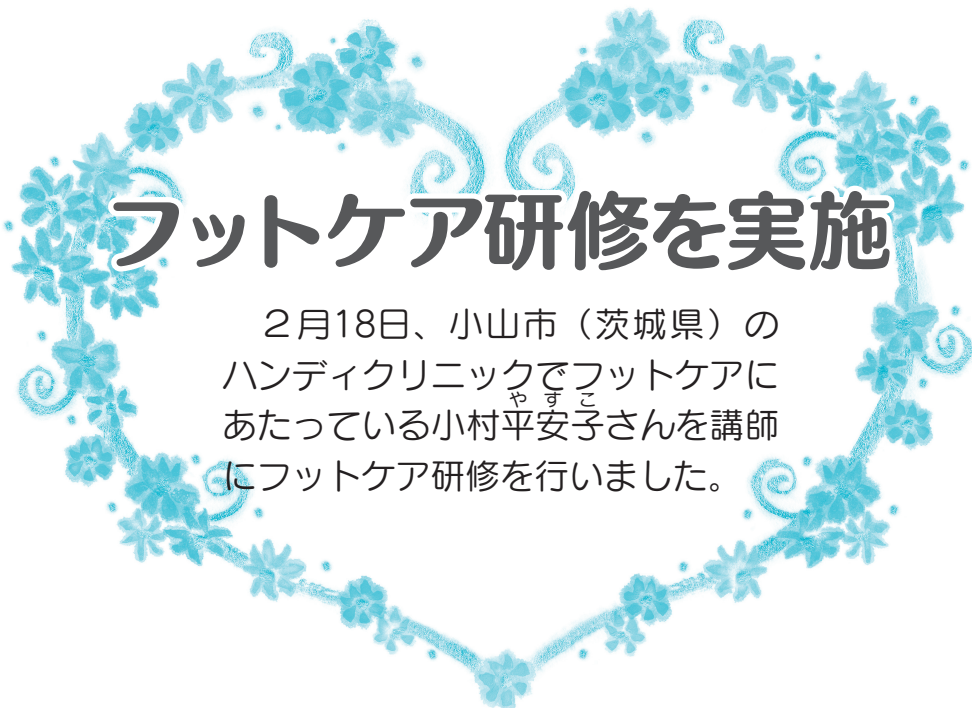
自分の足で歩いた

2月8日の岩手県民医学連学術運動交流集
会に、シンポジストとして参加した茂庭
ロリータさんの発表の一部です。
37年前に、フィリピンから一関市に嫁い
で来ました。昨年10月20日の「在日外国
人医療相談会」に、通訳を兼ね11人の研
修生とともに参加しました。

「多くの外国人研修生・労働者は、保険
証があるにもかかわらず、『多額の治療費
がかかるのでは』という心配から病院に
も行かず、容体が悪化するまで我慢して
います。病院に行っても、日本語で書かれ
た問診票も読めず、病状が伝わらないと
悩んでいます。この相談会で、一人ひとりの
健康状態を診てもらいました。何より
も車イス生活の実姉が、川久保病院で治
療を受けすっかり治り、現在はフィリピ
ンで車イスなしで元気に生活しています。
感謝に堪えません。」と涙ながら発表した
のが印象的でした。

高齢者の足のトラブルを 解消したい!

— 介護事業所のとりくみ —



フットケア研修を実施

2月18日、小山市（茨城県）の
ハンディクリニックでフットケアに
あたっている小村平安子さんを講師
にフットケア研修を行いました。



ケアの様子を覗き込む研修参加者

介護事業所で働いていると、高齢者
の足のトラブルの多さに驚かされます。
巻き爪、肥厚した爪、深爪、足全体の
乾燥、むくみなど放っておくとそれら
が原因で歩行できなくなることも多い
です。ケアにあたる職員は足のトラブ
ルをなんとかしたいと思っています。
そんな時に組合理事から「フットケア
の専門家」を紹介いただき、介護事業
所で働く看護師、介護職のためのフッ
トケア研修会が実現しました。

参加した看護師は「今まで専用の道
具がないとできないと思っていたケア
が、身近にある道具（ストロー、保湿度液）
で代用できることがわかった。これか
らは自分たちでもできそう」と話して
いました。

今回の研修会を機に、各事業所で利
用者のケアを継続していけるように
フットケア研修会を開催していく予定
です。



施術前



施術後

*（研修翌日に行われたさくらの家入居者のフットケア。
施術前と後）

歳時記 暖冬の風景

今年の冬は雪が少なく、
気温も高い日が続きまし
た。暖房費がかからない
とか、運転が楽でよいと
か、喜んでいるばかりで
はいられません。秋に土
の中に埋めておいた大根
で、今年こそは寒干し大
根をつくりたいと思っ
ていました。

一番冷え込む大寒の朝
は氷点下にならず、その
後も気温は下がらなくて、
一月はとうとう真冬日は
ありませんでした。土の
中で大根は眠ったまま
です。

寒干し大根と並んで冬
の楽しみである凍み豆腐
づくりも大変かと思いま
す。最初は冷蔵庫で凍ら
せるのですが、その後は
一晩中、外で凍らせるこ
とで餡色のおいしい凍み
豆腐になります。

寒中のきりつと冷えた
朝、足元の雪がキュッ
キュッとなる音が、今年
は聞くことができませ
んでした。立春を過ぎて降
つた雪はすぐに溶けてしま
います。春になって田畑
や山々を潤す雪解け水が、
不足するのではと心配し
ています。

（志田 良子）

診察室



川久保病院 内科医師 伊藤 俊一

新型コロナウイルスによる肺炎の感染と広がりによって感染症への関心が高まっていますが、デマに惑わされず正しい情報に基づいて行動することが一番重要です。

多くのウイルスや細菌（以下バイ菌と表記）は、バイ菌が付いた吊革やドアノブ、スイッチなどを触った手で口や鼻に触れ、粘膜から感染（接触感染）したり、くしゃみや咳などで放出されたバイ菌を

感染対策は手洗いが基本です

吸い込んで感染（飛沫感染）します。比較的遠くまでバイ菌が飛ぶ空気感染というのがあります。空気感染するのは麻疹ウイルス、水痘ウイルス、結核菌の3つしかないと言われています。感染予防はこの感染経路のどこかを断ち切れれば良いわけです。そこで手すり取り早く有効なのが手洗いです。新型コロナウイルスにしてインフルエンザウイルスにしても、ハンドソープや石けんを使って、手の隅々、指や爪の先まで「ハッピーパースデーの歌」を2回繰り返すだけの時間（約30秒）をかけて、十分な流水と

もに洗い流すことが有効です。アルコールの消毒の場合でも15秒以上のすり込みをしないと有効ではないのでお気を付けください。マスクが手に入りにくい今の状況では、多くの人が集まる場所へはできるだけ出歩かない方がいいでしょう。マスクをしていただけでもマスク表面に付いたバイ菌を、口や鼻の粘膜に付けてしまつてはマスクの意味がありません。マスクを外す時にはバイ菌に触れないように細心の注意を払って、使ったマスクを手指で触れた後には正しい手洗いを忘れずに行いましょう。

おにぎりに何を混ぜますか？

朝ごはんをひんやりさせますか？

どんぐり保育園で人気！しかも簡単朝食メニューを紹介します。

【小さいおにぎり】ごま塩、ゆかり、ワカメなど混ぜご飯の素を使います。

1歳未満児は、おにぎりが手にくっついて食べにくいので、冷やご飯、混ぜご飯の素、小麦粉、水を混ぜて「お焼き」にします。

薄くするとすぐに焼け、片手に持つことができます。時間がある時に焼いておくと、お腹がすいた時の急な要求にも応えることができます。

【フレンチトースト】フルーツ味の豆乳や牛乳などを使うと簡単です。



どんぐり保育園 園長 吉田 容子

【具沢山汁】おつゆに、せんべいや小麦粉の団子（ひつつみ）入れ、具沢山にして食べます。

離乳食用には「お子様せんべい」を割り入れてもいいです。ご飯があまり進まない時などでも温かくて、野菜や肉、炭水化物と一緒に摂れます。

【五目納豆】味付きおいなりさん、胡麻、大根、胡瓜、ハム、チーズ、しらすなどを細かく刻んで納豆と混ぜます。

栄養満点！大人気不動のつばねメニューです。

【野菜の水煮】じゃが芋、人参、茸、玉葱を炒めて水煮します。

3つくらいに分けて保存したら、鶏肉・コンソメと牛乳を入れてシチュー、豚肉・和風だし、醤油や味噌で肉じゃが、ツナ缶・トマト味のケチャップ煮などで味付けを変えると具が同じでも飽きず

食事づくりは毎日の事なので大変です。ましてや朝は時間に追われ面倒なものです。しかし、朝「美味しいね」で、朝が始まることのできたら一日元気で過ごせますよね。家族みんなで食卓を囲んで、会話をあかずに美味しい朝ご飯を実感しましょう。



キラッ☆とリハビリ ⑦

自宅での生活を支えるサービス



川久保病院 作業療法士 唐牛 理達

前号は、通所リハビリのお話でした。今回は訪問リハビリについてお伝えします。訪問リハビリとは、利用者の自宅を訪問して、その場で運動療法などを提供するサービスです。サービス利用の本

川久保病院を退院されたAさんより、自宅の中の移動と入浴の自立、できれば外を散歩できたらいいなという依頼がありました。自宅での活動性が低下していたので、移動方法の検討、運動メニューを提示することで徐々に運動の機会が増えていきました。そして、浴室に滑り止めマットや手すりを設置することにより、自分で入浴が可能となりました。

た。朝市では、昔なじみの方々に会うことができるようになるなど、一人で移動できることを喜んでくれていました。Aさんのように劇的に改善するというのは、なかなかありませんが、自宅で生活を継続していく際にも、その人らしい生活を送れるようにいろいろな手段を用いて私たち訪問リハビリスタッフは支援しています。



相談室から見える社会

退院後訪問報告会で見えてきたこと



川久保病院 社会福祉士 越崎 栞

川久保病院では退院後に患者さん宅を訪問し、退院後の生活を確認する「退院後訪問」を実施してきました。退院後の生活を振り返り、次に活かすためです。病棟、リハビリテーション科、相談室など各部署で共有することはあっても、病院全体で共有することがなかったため、2月13日第1回退院後訪問報告会の運びとなりました。

退院後一人暮らしに戻った患者さんは、入院中に練習した内服の管理ができていたり、和式トイレを使えるようになったりと、入院中に頑張ったことの成果を確認できました。入院当初自宅での生活するのは難しいのではないかと思われましたが、本人の「自宅に帰りたい」という気持ちや尊重し、患者さんとスタッフと一緒に悩み、考えたからこそ一人暮らしの生活が実現できたと感じました。退院後訪問をすると、「入院中にもっと○○できれば良かった」と思うこともあり、退院後の生活を想像することの大切さを実感します。病気になるのもその人らし

い生活を支えられるよう、この取り組みを続けたいと確認しました。一人暮らしの方はほとんど高齢化し、連絡手段は固定電話がなく操作が複雑なスマートフォンのみとなっています。消費税増税で食費を削るしかない、高い介護料金がサービスを受けるれないなど、社会の変化とともに生活の課題も変化します。退院後訪問のように医療専門職が地域に出ることで社会の課題を明らかにし、そして課題解決に取り組むことで、将来も本人が希望した生活を送れる社会を目指しています。

あの目を忘れない

三代続いて消えぬトラウマ ①

岩手県被団協常任理事 倉本 健三さん

アノ時 昭和20年8月9日、父は、長崎県庁に勤め、母は家事、長兄中学1年、次兄国民学校5年、私は、国民学校1年と、ごく平凡な5人家族で、住まいは、浦上駅から西方2キロの高台、竹の久保にあった。(爆心地から約1キロ・被爆者の90%死亡)

忘れられないアノ時(午前11時)は、夏休みで兄二人は、将棋に夢中、私は側で観戦、突然ラジオが「ただ今敵機B29が島原上空旋回中」と報じた。続いて警戒警報のサイレンがけたたましく鳴った。サイレンは日常茶飯事のこと、一向に誰も気にしない。皆が皆、警報不感症になっていた。(グオーン)耳慣れない警報に「健三様子見てこい」急いで外に出た。真っ青の空に白い綿雲を見た一瞬、白い閃光が目の前をよぎった途端に気を失っていた。気がつくやと体中が天井や家具の下敷きになっていた。息がつまりガムシヤラに動いてやっと外に這い上がった。「健三どこに行く、待て、こっちにくるんだ」放心状態の私は、兄の必死の抑止の声も耳に入らず、ただ闇雲に走った。家屋全壊、炎上、草木は色を失い、赤と黒の世界だった。どのくらい走ったのか、途中、小さな防空壕が目に入り、夢中で飛び込んだ。先客がいた。全身が焼け爛れて呻き続ける老人、眼球が飛び出したと泣きわめく娘さん。地獄の世界とは、このことか。しかし、不思議に恐怖感は、湧いてこなかった。小1時間程いたのか、足下にヌルヌルとした蛭のようなミミズのような黒い得体の知れない虫が這い上げて来たので、気味が悪くなり壕を飛び出した。

焼け爛れた人よりも、たかが虫一匹に恐怖感を抱くとは。再びさ迷い走った。幾段かの階段をかけ降りると、巨大な三菱製鋼所の防空壕にたどり着いた。足の



左端が倉本氏 2006年10月16日 被団協広島島参

踏み場もない避難民でこつた返していた。顔面、背中が焼け爛れる人。片手、片足、両耳など吹き飛んでいる人。「水、水を！」と言いながら息を引き取る人。まさに阿鼻叫喚の地獄絵の画の中にあるようだった。不思議に恐怖感は湧かなかった。外も暗くなつた時、「おーい、健ちゃんじゃあないか、お母さんたち無事だよ。一緒に行こう」偶然にも救助活動中の隣家の青年に出会い、窮地を脱出できた。「地獄に仏様がいらつしやいました」やつと家族の避難する防空壕に向かうことができた。

そこには、長兄や父母が待っていた。「お母さん…」乾ききつた感情が一気に戻り大声で泣き叫んだ。「ちい兄ちゃんは…」「明日、純一と捜しにいくよ」と父親がポツリと力なく答えた。翌朝、嘘のような紺碧の空だった。一面、焼け野原で医大の煙突が真ん中から折れ曲がっていた。

昼過ぎ、父が戻って来た。次兄は、崖に吹き飛ばされて、焼死していたとのこと。長兄と次兄が向かい合って将棋を指していたのに、一方は、カスリ傷、片方は焼死。「人間の運命がこんなに違うのか、なんなのか。」

メディカルフィットネスLa・La

膝痛予防体操 くつ下体操



板張りなど滑りの良い板で、前後20cm位滑らせる



- ①滑りが良いくつ下を履き、イスに浅く座る。
- ②両手でイスの座面をつかみ、片方の足をゆっくり前後にスライドさせる。
- ③反対の足も同様に行う。
- ④寝ても行えます。

片足を20往復ずつ行います。両足を交互に3回繰り返して1セットとし、朝晩各1セット行います。痛みのない範囲でいつでも暇をみつけて行っても良いです。

La・La 利用券 販売中

- 【販売期間】 3月31日まで
- 【販売価格】 2,200円(税込) 利用3回分
- 【有効期限】 購入日から6ヶ月間有効

1枚でトレーニングジムとスタジオ教室を終日ご利用いただけます。

ボランティア大募集！ 慰問大歓迎！



施設長 田山 千晶

特養ホームはなみずきは、今年4月で開設3年目を迎えます。あっという間の2年でした。

昨年、おかげさまで特養“ショートステイ”10床が全面開業しました。出会いと別れを繰り返し、毎日が慌ただしく過ぎていきますが楽しく充実した日々を送っています。

お茶っこの会、習字クラブ、折り紙などご自身が趣味として入居のみなさんと一緒に楽しんでくださる方、活動に参加できるように部屋から会場に移動することをお手伝いして下さる方、はなみずきカフェでコーヒーや、お菓子の準備をする方とさまざまな形のボランティアの方が活動に参加しご協力をいただいております。

活動の日には、入居のみなさんは普段よりも入念に化粧をし、身なりを整えて会場に訪れます。他のフロアの方との交流もあり、暮らしの中のととてもよい刺激になっていることを強く感じています。4月から引き続き心が豊かになる取り組みに一層の力を注ぎたいと考えています。

はなみずきでは入居のみなさんのお話し相手、ちょっとした外出のお手伝いをしていただけるボランティアを募集しております。施設内の散歩、天気の良い時に施設のまわりの散策、外出イベント、買物イベントの際の付き添い、入居のみなさんのお話し相手や歌や踊りなどの慰問等も受付けております。ご協力いただける方がいらつしやいましたら田山まで。ご連絡をお待ちしております。

社会福祉法人いわて共同福祉会 特別養護老人ホームはなみずき

〒020-0863岩手県盛岡市南仙北三丁目5番58号
Tel 019-631-1770 Fax 019-631-1771
mail tayama@iwatek-fukushi.jp

インフォメーション

- *新型コロナウイルス感染予防を目的に、各団体の企画が中止又は延期となっています。各自ご確認をお願い致します。
- *医療生協が企画した「いのちの章典実践交流集会(3/14)」も中止と致しました。ご了承ください。

組合員さんの声

「あの日を忘れない」を
読んで：後藤野飛行場が目
に飛び込んできて、昔、資
料館に行った記憶がよみが
えり、その当時の様子が描
かれ、今の時代が戦争のな
い日々が続くようにと思っ
ました。
(東松園/森 敬司)

「栄養科の知恵袋」は、
何気なく食している食材の
ことをあらためて学ぶこと
がありがたいです。
(滝沢市/去石 節子)

「さわやかさん」クイズ
は、本当に頭の体操です。
①答えを書くため、しっか
り全紙の隅々に目を通す。
(東松園/吉田 エミ子)

「さわやかさん」クイズ
は、本当に頭の体操です。
①答えを書くため、しっか
り全紙の隅々に目を通す。
(東松園/吉田 エミ子)

核兵器のない世界の実現に向けて

盛岡医療生協は被爆75年・2020年 NPT(核不拡散条約)再検討
会議&原水爆禁止世界大会in ニューヨーク(4月27日~)に組合員
と職員を派遣します。



組合員代表の千葉仁志
理事(右側)、職員代表の
荒川博志(中央)両氏を
激励する田村茂川久保病
院長(2010年参加)

【お願い】

- ヒバクシャ国際署名をさらに広げ、核兵器廃絶への世論と運動を広げてください。
- 代表派遣のためのカンパを呼びかけます。ご協力をお願い致します。

うれしい一品

「すこしお」レシピ④

アスパラガスの 生春巻き



川久保病院管理栄養士
あやめ
橋本 彩芽

【材料】2人分 1人分80kcal

- 塩分0.3g
- ★ライスペーパー 2枚
- ★アスパラガス 4本
- ★大葉 6枚
- ★水菜 20g
- ★鶏ささみ 20g
- ★酒 小さじ1/2
- みりん 大さじ1
- 酢 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- A ケチャップ 小さじ1/2
- 豆板醤 少々(0.1g)
- にんにく 少々(0.1g)
- 片栗粉 大さじ1/4

【作り方】

- ①A(スイートチリソース)の調味料を合わせ、ラップをして電子レンジで20秒ずつ時々かき混ぜながら加熱する。ふつふつ煮立ち、とろみがつけば完成。冷ましておく。
 - ②鶏ささみは酒をふりかけ、ラップをして電子レンジで2分加熱し、冷めたらほぐしておく。
 - ③アスパラガスは根元の皮をむき、ラップで包み電子レンジで1分加熱する。
 - ④水菜は食べやすい大きさに切る。
 - ⑤水で軟らかくしたライスペーパーの手前側に大葉→アスパラガス→鶏ささみ→水菜の順番でバランスよくのせ、巻いていく。
 - ⑥1/3にカットしさらに盛りつけ、Aのスイートチリソースをつけて食べる。
- ※今回2人分を600Wで加熱した場合です。

栄養科の知恵袋

アスパラガスは越冬した根の養分で育つため、春いちばんが最も養分を蓄えており、味もムラなくおいしいと言われています。塩ゆでしてそのまま食べるともちろんおいしいのですが、今回はベトナム料理を代表とする生春巻きにアレンジしてみました。ご家庭にある調味料で、甘酸っぱく辛いスイートチリソースの出来上がりです。ソースを手作りすることで、調味料に含まれる塩分を意識しやすくなります。すこしおポイントは、「かけて」食べるのではなく、「つけて」食べるというところ。表面に味がつくので、味覚を感じやすくなります。お皿に、使う分のソースをとり分け、つけすぎないようにしましょう。

現勢

- (2月29日現在)
- ・生協組合員数 25,957人
- ・出資金 7億9748万円
- ・組合員1人当り 30,723円

- 超音波診断装置2台(川久保病院)取得を決めました。
- 2020年度の契約更新について議決しました。
- 利用者給食(さわやかクリニック)14人乗りバス
- 住所不明組合員の「みなし自由脱退処理」について確認しました。
- 12月以降の課題を議決しました。
- 1月事業・運動の概要

第8回定例理事会報告

- 日時 2020年2月1日
- 9時30分~13時30分
- 場所 川久保病院会議室
- 出席 理事20名中19名
- 監事4名中3名

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□の部分のうちをうめてください。

- Q1 はなみずきは、今年4月で□□□□を迎えます
- Q2 すこしおポイントは、「かけて」食べるのではなく、「□□□」食べる
- Q3 □□□□□□□□正しい情報に基づいて行動することが一番重要
- Q4 社会の変化とともに□□□□も変化します

《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 3月末日 ●発表 2020年4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

◎2月号の解答と当選者 34通の解答(34通の正解)がありました。

Q1→	まちがえる	去石 節子 さん(牧野林)
Q2→	敗者	千田 和子 さん(東緑が丘)
Q3→	格差 貧困	北田 ちよ子 さん(乙部)
Q4→	気象案件	