

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/>

2019年
11月号
第426号

心通う対応

甚大な被害をもたらした台風19号は、関東、東北沿岸の人達の生活に大打撃を与えました。台東区では、避難所に来たホームレスの人を拒否するという人権侵害が起こりました。

しかし、こんなことがありました。ある組合員が、盛岡駅西口のベンチにいつも腰を掛けているホームレスの人に、勇気を振り絞って声をかけました。「足が痛くて歩けない。糖尿病と大腸がんが心配。」というので、早速、川久保病院の無料低額診療を申し込み、受診に同行しました。診療後、盛岡市生活福祉課に出向き、ホームレスからの救出のため生活保護の相談をしました。

なんと心通う対応でしょうか。無差別・平等の医療と福祉の実現を目指す活動の成果です。盛岡医療生協では、今までに173人から相談があり、44人の方の無料低額診療を受け入れていきます。

盛岡で初めての「在日外国人医療相談会」を実施

医療生協の理念を日本で暮らす全ての人の手に



川久保病院は10月20日、在日外国人の無料医療相談会を実施し、健康診断や弁護士会による法律相談を行ないました。相談会にはフィリピン、中国、南米出身者など34名が来院し、医師・歯科医師、医学生、社会福祉協議会、通訳、組合員などボランティア66名が参加しました。昼には栄養士・調理師が心を込めたおにぎりや芋の子汁が振る舞われました。

今年4月に一関市で行われた同相談会に、川久保病院から10名がボランティアとして参加し、盛岡での相談会開催に向けて準備を進めて来たものです。



歳時記

秋の収穫 最後は大豆

玉山の実家の近くに、60年ほど続く豆腐屋さんがあります。先代が始めて、今は息子さん夫婦が継いでいます。

お店の前の畑には私の母が大豆を植えています。畑はあちこち替えていますが、30年は植えているとのこと。母の大豆はほとんどこの豆腐屋さんに出していて、まさに地産地消の豆腐ができません。冬になると大豆の選別も母の仕事です。私も時々「豆腐のいい」の手伝いをします。その時には母の昔の仕事や苦労話を聞いてあげます。手伝いのお礼はもちろんおいしい豆腐です。

今は豆腐屋の廃業が続いていますが、ここでは大豆を生産する人、豆腐に加工する人と貴重な関係がまだあります。でき上がる11時頃にはあちこちから買いに来ます。大豆を持って来た人は豆腐と交換していきます。

母も豆腐屋さんも医療生協の組合員です。毎月届く「さわやかさん」を熱心に読んでいます。健康に気をつけて、まだしばらくは大豆の栽培も豆腐屋さんも続けてほしいと願っています。

(佐藤 カツエ)



診察室



川久保病院
小児科長
まかなえ つよし
蒔苗 剛

10月半ばになって急に寒くなってきました。川久保病院では今年もまた11月からインフルエンザの予防接種が始まりました。

インフルエンザは冬のものという印象がありますが、近年は季節はずれというか、夏にもちらほらとインフルエンザの患者さんがいらつしやいました。お盆の帰省などほかの土地から持ち込まれることがほとんどで拡大はしないのですが、日本全国で見れば

早目のインフルエンザ予防接種を

常にインフルエンザ患者さんは発生しているようです。盛岡地域でも10月はじめから局所的ではありますが、インフルエンザが発生しています。幸いまだ大きな感染拡大にはいたっていませんが、今年には早めの流行が予想されます。全国的に見ても流行が早まっております。

1000円から2000円に増額されています。当院では今年も11月と12月にインフルエンザワクチン接種専用の日を設定しています。日曜日5回(午前と午後290人)、土曜日に2回(午後145人)設定しています。日程についてはお問い合わせください。

平日になかなか時間の取れない方や、お子さんのいるご家庭などは家族全員一緒に接種できますのでぜひご利用ください。周りの方にもお知らせ下さい。

助成額は各市町村により異なりますのでご確認ください

インフルエンザ 予防接種のお知らせ

川久保病院では、11月1日からインフルエンザ予防接種を開始しました。予防接種専門外来(完全予約制)も設けています。詳細は以下の通りです。※さわやかクリニックで接種を希望する方は同クリニック(0195-62-2043)にお問い合わせください。

川久保病院・予約センター
TEL/019-635-3985 (平日9:30~16:30)

◆予防接種の回数、料金(税込)

接種料金: 1回目、2回目ともに 4600円(組合員は3,600円)
接種回数: 12歳までは2回、13歳からは1回
65歳以上の方、中学生以下の方には各自治体補助があります。(お住まいの自治体にお問い合わせください)

◆診療日時と予約の要否

【大人】*診療時間内で予約は不要です。在庫数により、予約制になる場合があります。
*内科夜間外来(毎週火曜日 17:30~18:45までの受付)で接種する場合、原則予約が必要です。
【小児】(中学生以下の方は、必ず「母子手帳」をご持参ください)
*月・火・水・木曜日の午後の診療時間内で、原則予約が必要です。
*小児科夜間外来(11月・12月の毎週火曜日 18:00~18:45までの受付)で接種する場合、完全予約制です。

◆インフルエンザ予防接種専門外来

- *完全予約制です。短い待ち時間で接種できます。
- *通常診療、薬の処方等はできません。
- *対象者は、小児~65歳未満の方です。
- *自治体からの補助のある65歳以上の方は平日の診療時間をご利用ください。



開設日時	曜日	土曜日	日曜日・祝日
	時間	14:00~16:30	9:00~11:30・14:00~16:30
11月	9日	3日、4日、24日	
12月	7日	1日、15日	

キラッ☆とリハビリ ④

最後まで口から食べる喜びを



リハビリテーション科
言語聴覚士
中澤 舞子

今回は、言語聴覚士の紹介をさせていただきます。国内に約3万1千人おり、理学療法士や作業療法士と比べると、半分以下の人数で、まだまだ知名度の低い資格です。主に失語症や構音障害(舌の麻痺などで発音がうまくいかない状態)といったコミュニケーション障害の治療や難聴などの聴覚障害分野、小児分野で活躍しています。

最近、摂食嚥下障害(食時に飲み込みが困難な状態)の分野に関わることがとても多くなっています。食べ物等が誤って気管や肺へ入ることを誤嚥と言いますが、高齢化の影響もあり、誤嚥性肺炎での死亡が増えています。脳梗塞の影響や老化などで、口や喉の筋力が衰えると、誤嚥しやすくなり、通常の食事が困難になります。嘔みやすく飲み込みやすくなるために、食べ物を細かく刻む、とろみをつけるなど工夫する必要があります。在宅で、このような嚥下食を用意することはとても手間がかかります。嚥下障害を持つ人も、自由に

好きなものを食べる機会が少なくなってしまうので、今年3月30日に在宅で嚥下食を食べている方とご家族を招待して、「嚥下食カフェ」というイベントを催しました。栄養士や調理師と協力し、その方の好きな食べ物を取り入れた特別メニューを作ってもらい、外食気分を味わってもらいました。いつもは小食の方が当日は完食、とても喜んでいただけました。

いのちに寄り添って ⑧

家族の歴史そして物語



川久保病院
緩和ケア認定看護師
菅原 由美子

患者さんはよくご家族のことを話してくれます。毎日面会に来るご家族、遠方のため数回しか来られないご家族、何も言わずそばにいらっしゃるご家族など様々なご家族がいます。しかし、「見えている現実の姿だけが家族とのつながり」とは限りません。

直腸がん終末期のHさん。医療用麻薬を持続点滴しながら、旦那さんと車いすで並木道を散歩しました。様々な色の紅葉を並べて、夫婦でほほ笑んでいるところを写真に撮りました。その後旦那さんが同じ並木道で撮った10年前の写真を持って来ました。満開の桜をバックに笑顔いっぱい夫婦写真でした。この2枚の写真を見つかけに3人で話しながら膨らみました。治療で苦しむ何度も夫婦で話し合ったこと、2人の息子の優しき、Hさんの病気への不安など、話は尽きませんでした。

「並木道は一緒だけど、あの頃と変わったなあ、でも今のほうが仲良しかもね」と旦那さんが小さくつぶやきました。家族はオリジナルであり、これまでの歴史を紡いでいます。患者さんを知ることがは家族を知ることにあります。私達医療者は限られた時間の中で患者さんやご家族と接しています。患者さんのみならず、ご家族との日々の会話や関わりすべてがケアと繋がっていきます。辛いことだけではなく、何気ない日常や良かったことを共に喜び合えることも大切です。患者さんやご家族の物語を聞くと、より一層緩和ケアが深くなります。

あの目を忘れない —盛岡空襲—



長尾 正一さん (92歳)

昭和20年3月10日私は、盛岡駅の尾燈係として勤務していました。釜石からの山田線は、重要な物資を運ぶ線路となっていました。また、北海道からの石炭や釜石からの鉄鉱石を東京に運ぶ「弾丸列車」を夜通し運行させていて、連絡不十分で人身事故が多発していました。職場では「マグロがあつた」と言い、人間扱いされな社会でした。

午前2時40分、山田線の列車の尾燈を取るために駅で待機していました。この時、B-29が盛岡に焼夷弾を落としました。それは、1個が30数個に分かれいくものでした。盛岡駅周辺はあちこちで火災が発生しました。焼夷弾の

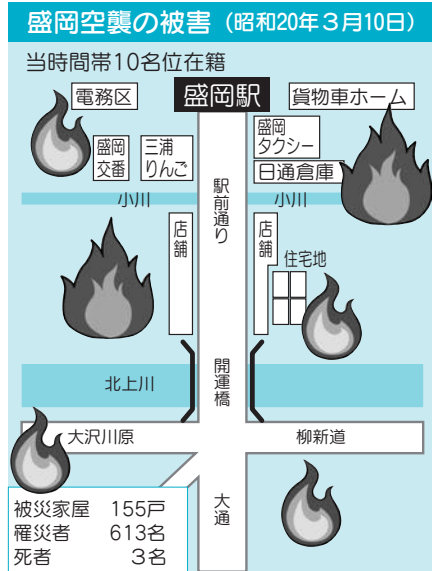
独特の油の匂いを今も忘れられません。この時は、空襲警報が鳴らなかつたと記憶しています。

盛岡駅前には日通倉庫があり、そこに焼夷弾が当たりました。松根油のドラム缶が積まれていて、それが爆発しあちこちに飛んで盛岡平戸（盛岡駅）周辺の長屋が燃えてしまいました。空襲被災は、日通倉庫はもとより電務区、駅前通りの両脇、大沢川原、柳新道など広範囲に及びました。火を消して帰ると家は焼け落ちていました。母親が「正一生きていたか」と言われたことを思い出します。

当時は、盛岡市立夜間中学に在籍して、夕方5時に仕事場から登校していました。空襲から10日後の3月20日に卒業しました。この時、岩手県立杜陵高校となり、第1

期生となりました。4月には、車電区の勤務となりました。

8月10日、朝9時頃、盛岡駅、盛岡ガスに艦載機が機銃掃射をしてきました。これは、民間人を狙ったもので、さらには蒸気機関車に穴を開け、運行させないためだつたと思われまふ。松尾鉦山を攻撃しての帰りだつたので、零戦をしのぐものでした。みんな怖いもの見たさに眺めていました。



すいばがに育てて18

指先を使った遊びについて



どんぐり保育園 園長 吉田 容子

指先を鍛える遊びは子どもの発達に欠かせない大事なお仕事です。指先が器用になると会話や着替えが上手にできるようになります。一見関連性がないように思いますが、とても大きな刺激を与えてくれます。

親指と人差し指を使う、掴みの練習を試してみたいかがでしょうか。①ガムテープやセロテープをテーブルや床に何枚か貼り付けます。その一端はのり面同士を合わせ、つまむ部分は大小の大きさに変えておきましょう。あとは自由に剥がしてもらいます。②100均等にあり丸型のシールを部屋のあちこちに貼っておきます。シールを探しながら、発見したらシールを指で剥がしてもらいましょう。お宝探しのように喜んでくれます。



うちの子は靴下やズボンがうまく履けないと感じたら、指先遊びを毎日の日課に入れるとよいでしょう。できなかったことができるようになっていくと、言葉の数が増えたり、大きな声を出せたり、笑顔も自然に増えてきます。ちょっとした工夫で、ママの嬉しいもきつと増えることでしょう。

La・La教室紹介 ②

太極拳

中国で、明代末から清代初め頃に始められたという拳法。円を描くようなゆっくりした動作を深呼吸に合わせて行うのが特徴で、どなたでも無理なく行うことができます。

開催日：毎週火曜日 前半 13:30~14:15
後半 14:30~15:15
講師：須賀原 アヤ子
場所：メディカルフィットネスLa・La
持ち物：動きやすい服装・タオル
料金：524円(税込) / 回 × 3ヶ月分 (前納)
※3ヶ月間の登録制です。
10~12月・1~3月・4~6月・7~9月

ドン 蹬 脚



バランス力・姿勢がよくなる



須賀原 アヤ子 先生

- ① 片足に重心をまっすぐにのせる。
- ② 手は両側に開いて手のひらは外に向ける。
- ③ 反対の足を膝から持ち上げ、かかとを蹴り出すようにゆっくり膝を伸ばす。※無理に高く上げない

夢 叶えますプロジェクト

「旦那さんにあい(愛・会い)に行こう」

グループホームさくらの家 介護長 姉帯 将宏

今年2月にさくらの家に入居したMさん。お子さん4人はそれぞれ家を出て生活しており、ずっと夫婦2人で生活して来ました。病気の旦那さんを献身的に介護してきましたが、現在は別々の施設に入所中です。部屋には旦那さんの写真が飾ってあり、よく「わが旦那どございる？」と職員に尋ねます。時には「話できるところに会いたいね」とちよつと寂しそうに話すこともあり、私達職員も切ない気持ちになっていました。そこで「旦那さんに会いに行こう！」と決めました。

施設に到着し旦那さんと久しぶりの面会。どこかよそよそしく、照れている様子でした。早速、お土産のプリンを旦那さんに食べさせるMさん。「手が冷たくなるんだよ」、「タオルを一枚巻けばあつたかくなるよ」、「足が寒いんだよ」、「バスタオル膝に掛けて巻けば暖かいよ」と、献身的に介護をしてきた生活の様子が見えます。「お前、まだ入れ歯失くしたってか!？」と旦那さん。お二人の



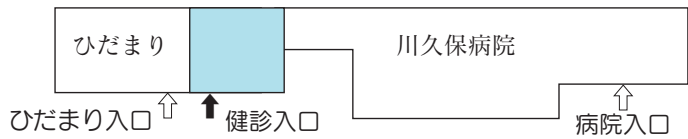
プリンを食べさせるMさん

夫婦関係が見えてくるようで、愛を感じ心が温かくなりました。

さくらの家に戻ったMさんに「またあいに行こうね」と言うと、嬉しそうに頷いていました。

お知らせ 川久保健センター(仮称)12月改装オープン

ただいま、健診受診スペースを独立するため、リニューアル改装工事中です。12月より、健康診断・人間ドック受診の方は下記より出入口が変わります。



2020年4月より人間ドック料金を改定(税込)します

胃部検査	バリウム(胃透視)	胃カメラ(内視鏡)	食事代
組合員	29,700	32,670	550
一般	40,700	43,670	715

- ◆各市町村の補助金を活用しましょう(2019年度例)
 - 盛岡市 20,000円 (婦人科健診受診の場合24,000円)
 - 滝沢市 12,000円 (婦人科健診受診の場合15,400円)
- ◆食事代は2020年4月より別料金となります。
- ◆胃透視検査と内視鏡検査で料金が異なります。

組合員さんの声

10月10日が目の愛護デーという記念日を初めて知りました。私は、車の運転をしています。私は、車の運転を運転には不可欠だと思えます。目を今以上に良くする秘訣などありましたら、教えてください。と希望します。

(高崩/藤澤 宏行)

久しぶりに「さわやかさん」を愛読させていただきました。クイズも楽しいです。ネ!!頭の体操兼脳生き生きハッピーになるように新聞やらチラシ等を読むことに取り組んでいます。

(矢中/菊池 愛子)

10月10日が目の愛護デーという記念日を初めて知りました。私は、車の運転をしています。私は、車の運転を運転には不可欠だと思えます。目を今以上に良くする秘訣などありましたら、教えてください。と希望します。

(津志田/吉田 愛子)

いつも楽しみにして読ませてもらうしております。忘れていたことも多くあり参考にしております。

(山岸/深倉 美恵子)

寒暖の差が厳しくなりました。娘の障害が重く、気を休めるひまさえありません。娘の頑張っている姿を見て私も世話を頑張っています。寄る年なみ、どこまで

お願い

住所、氏名を必ずお書きください。
感想やご意見(コメント)をお寄せください。

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 鉄鉱石を東京に運ぶ「□□□□」を夜通し運行
- Q2 日本全国で見れば常に□□□□□□患者さんは発生
- Q3 盛岡で初めての□□□□医療相談会を実施
- Q4 ご家族を招待し「□□□□□□」というイベントを催しました

《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 11月末日 ●発表 2020年 新年号
●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

◎10月号の解答と当選者 23通の解答(23通の正解)がありました。

解答	当選者
Q1 → 苦虫を噛	黄川田 陽子さん (小鳥沢)
Q2 → もしも	東 清 さん (松園)
Q3 → 女性文化賞	吉田 愛子さん (津志田)
Q4 → 当たり前の日常	

インフォメーション

1 2019年「過労死について考える集い」

日時: 2019年11月23日(土・祝) 13時30分開始
会場: 岩手県民会館 第2会議室
講演: 取材から見た過労死の実態
講師= 牧野昇平 朝日新聞社 本社特別報道部記者

2 看護・介護活動交流集会

日時: 2019年11月30日(土) 13時30分開始
会場: いわて県民情報センター アイーナ803号室
内容: 広げようみんなが生きやすい社会
講演: 医療・介護に必要なLGBTQsの基礎知識
講師= 吉田絵理子
川崎協同病院 総合診療科・教育担当医師

3 第10回にしわが子守唄コンサート & 第27回銀河ホール地域演劇祭

日時: 2019年12月14日(土) 11時開演
会場: 西和賀町文化創造館 銀河ホール (Tel 0197-82-3240)
内容: NPO法人日本子守唄協会の皆さんのコンサート
劇団こまつ座代表 井上麻矢さんの朗読劇「母と暮せば」他
入場券: 800円 (同日開催: 第27回銀河ホール地域演劇祭と共通券)
問合せ: 主催事務局 高橋光世 Tel 090-4315-8081

うれしい一品

「すこしお」レシピ⑦

「きのこの和風マリネ」



川久保病院栄養科 島田 詩子

【材料】2人分

- 1人分17kcal 塩分0.5g
- ★しいたけ(3mm厚さスライス) 3つ
- ★しめじ(小房に分ける) 1/2パック
- ★えのきだけ(長さを半分) 1/2パック
- しょうゆ 小さじ2
- A 酢 小さじ1
- 赤唐辛子の小口切り 1/2本分
- ★だし汁 1/2カップ

【作り方】

- ①耐熱容器にAを入れ、ラップをかけずに、電子レンジで1分加熱し、だし汁を加える。
- ②鍋に湯を沸かし、きのこを混ぜながら軽くゆでる。再沸騰する前にざるに上げ、水けをよくきる。
- ③すぐに①の調味料を加え、時々混ぜながら、さめるまでおく。器に盛り付けて、できあがり☆

1年を通して、いろいろなきのこが出回っています。ぼりやしめじなど、山で採ったきのこを楽しんでいる方も多いのではないでしょうか。味も香りもそれぞれ個性のあるきのこですが、今回は、「好きなきのこランキング」で1位のしいたけ、2位のしめじ、5位のえのきだけを使ったレシピです。ちなみに3位まいたけ、4位なめこです。

きのこは鮮度が落ちやすく、日持ちしないため、おいしく保存するには、冷蔵保存がおすすめ。冷凍すると長持ちするだけでなく、酵素の働きによって加熱後の香りやうまみが増すとされています。

冷凍保存する際には、石づきを切り落とし、しいたけはそのまま、しめじとえのきだけは使いやすいサイズにほぐします。冷凍保存袋に入れ、密封して冷凍します。保存の目安は1ヶ月です。

うれしい1品の10月号「大根のチンジャオロースー風」と今回のマリネを組み合わせ、1食1.5gの塩分です。オイスターソースのコクのある主菜と、さっぱり副菜、新米を炊いて、秋の食卓どうぞ☆

栄養科の知恵袋

日時	場所	出席	議決事項
2019年10月5日	川久保病院会議室	理事20名 中19名 監事4名 中4名	● 居住費問題調査委員会報告及び職員処分の処分について ● 8、9月事業・運動の概要と10月以降の課題について ● 消費税増税に伴う保険外料金の改定について ● インフルエンザ予防接種料金設定について ● 非常勤ホームヘルパー就業規則及び給与規程改定について ● 東北ろうきん「コープローン」の導入について ● 川久保病院人間ドック食事料金の設定について

現勢

(10月28日現在)
・生協組合員数 25,865人
・出資金 7億9043万円
・組合員1人当り 30,560円

第5回定例理事会報告