

# 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

10月号

第425号

## 患者に寄り添う看護

ちよひついで話

眼科に通院していたある日、「そんなことを考えた方がいいですね」という及川先生の一言で白内障の手術を決定しました。

「白内障の手術なんて手術に入らない」などと言う知人もいて、部分麻酔なので平気を装っていました。しかし、内心は血圧が上がるくらい不安でした。そんな時、看護師さんが「楽にしてね、どこかキツイ所ないですか、大丈夫ですからね」と、ずっと声をかけて下さり、手を握って励ましてくれました。それがどんなにか心強かったことが。

患者に寄り添う看護とはこういう事なんだなあと思いました。

# でかける、つながる、安心を結ぶ



10月～11月は、生協を強く、大きくする月間です

医療生協の仲間を増やします…医療生協を語り、仲間にお誘い  
出資金を増やします…月間を機会に、年1回は増資しましょう

ウォークラリー2019/9月29日(日)



減塩調理実習  
(北岩手支部 9/13)



原水爆禁止世界大会参加報告会  
(矢巾3支部合同 9/19)



技能訓練士による医療講話  
(松園支部ひふみ班 9/19)



活動センターまつり  
(厨川みたけ支部 9/27)



工房フェスタ  
(岩姫ブロック 9/28・29)

## 歳時記

### 黄金色の田園風景に思う



車窓に黄金色に染まった田園が広がります。ふと「実るほど首を垂れる稲穂かな」(詠み人不明)が頭に浮かびます。秋の写生句に見えますが、「人格者ほど頭の低い謙虚な姿勢」を示す故事成語です。なるほど実の入らないスカスカの稲穂は、中身が伴わず虚勢を張って威張るだけの小物になるわけです。

孫と散歩をしている時に、孫が「廃品回収をして学校の図書館の本を買い戻して」と言います。そこで、「おじいちゃんの小学校の時は、イナゴを瓶に取って、それを売って図書館の本を買ったんだよ」と返します。すると、「気持ち悪い。取ったイナゴはどうするの」と聞きます。「佃煮にするんだ。旨いんだよ」と言つと、「気持ち悪い」と苦虫を噛みつぶします。

今は田んぼにイナゴの飛び跳ねる姿は見られませんが。夏の夜を飾る蛍も姿を消しました。収益を上げるための農薬散布が原因です。儲けを優先するか、日本の原風景の風情を楽しむかの選択が毎日の生活の中で迫られてくるように感じ、切なくなります。

(佐々木 徳司)

診察室



川久保病院 眼科医 及川 拓

ご存じだったでしょうか？ 10月10日は「目の愛護デー」という記念日になっていま

す。10・10をちよつと横に倒してみると、目と眉に見えるからだそうです。一年に一度は目について考えてみましょうという趣旨で行われているものですが、1931年から始まった「視力保存デー」がその始まりとされ、1947年に今の形となつて続いています。結構長い歴史があるのですが、なかなか一般の方に知られるまでには至っていないかもしれま

目の愛護デー

全国では、これに合わせて目についての様々なイベントや企画を、眼科に関連する団体・企業（日本眼科医会・コ

ンタクトレンズ系企業・製薬系企業・眼科手術機械系企業など）が、一般の方向けに行っています。「目の健康講座」は、日本眼科医会と各都道府県の眼科医会が行っている企画です。今年度、岩手では岩手県眼科医会が主催し、9月29日（日）に「目の健康講座」を開催しました。東北では毎年、東北6県の各県眼科医会が、この「目の健康講座」を持ち回りで担当します。今回は岩手が担当で、その内容というところ、他県大学から講師を2名招いて講演（網膜と緑内障）を行うというものでした。だいぶ

いのちに寄り添って⑦

その人らしさを支援するACP



川久保病院 緩和ケア認定看護師 菅原 由美子

皆さんは「もしも」という言葉でどのようなことを考えますか。

日本は長寿社会となり、高齢になつても健康に生きること注目が集まっています。その一方で、終活やエンディングノートなど人生の終りに向けてどのように準備するかについての意識が高まっています。実際に終活についての本や、イ

ンターネットで調べることができま

す。がんを隠して闘病する時代は変化し、近年ではがんと共に生き、自分の人生を自分で考え決定していく時代となりました。そこで、医療従事者は、その人にどう寄り添い、何を語り合い、どのように支援するかを考えることとなります。ACPはアドバンス・ケア・プランニングの略で、「人生の最終段階の医療・ケアについて本人が家族等や医療・ケアチームと事前に繰り返し話し合うこと」です。何度も話し合うことで、気がかりになつていたり不安なこと、価値観や目標、病状についての理解を深め、その人らしい生き方を支援す

もしものときの心づもり

- STEP1: あなたの希望や思いについて考えましょう
STEP2: あなたの健康について学び考えましょう
STEP3: あなたの代わりに意思決定してくれる人を選びましょう
STEP4: 医療に関するあなたの希望や思いについて伝えましょう
STEP5: あなたの考えを文章にしましょう

ることに繋げていきます。緩和ケアはACPを通して「もしも」を考えるときから寄り添っていきます。当院でも院内外で取り組み始めています。

キラッ☆とリハビリ③

運転の再開支援



リハビリテーション科 主任 作業療法士 藤原 宏太

皆さんは普段自動車を運転しますか。通勤のために運転をする人、近所のスーパーに運転する人、家族を送迎するために運転する人、重い荷物を運ぶために運転する人、旅行や趣味等の楽しみとして運転する人：岩手県のような地域で生活するためには自動車の運転は切っても切れない程、私達の生活に必要不可欠なものです。

しかし、病気や怪我などの影響により運転に支障が出る場合があります。川久保病院では運転の再開を希望する方に対して、必要な各種紙面上の検査やドライビングシミュレーターなどの機器を使用した評価を入院患者さんを対象に行い、アドバイスを行っています。運転には「身体」「認知」「精神」と3つの能力が求められ、複合的に評価を行います。また、支援を行う中で「安全な」運転再開が難しいと思われる方もいます。この場合は代替手段の提案や家族の協力が得られるかなどの調整をします。



訓練を見守る技士

その方らしい生活を再開できるように支援していきます。運転の可否に関しては最終的に免許センターや警察（公安委員会）の許可が必要となります。

すいながかに育てて⑦

ハイハイデビュー



どんぐり保育園 園長 吉田 容子

穏やかな気候になり、過ごしやすくなりました。子どもと外に出かけ、たくさん体を動かして、美味しく食べて、ぐっすり眠る事が感染症の怖い冬を元気に乗り切るための基本です。

お散歩を始める時期は、お座りができるようになったら

ベビーカーに乗ってデビュー

さんハイハイできるようになるまで、お散歩は15分位から始めて、気持ち良さそうであれば少しずつ時間を延ばしていきます。長くて1時間位がいいでしょう。飽きているかなと思つても慣れるまでは同じ場所にお散歩し、じつくり楽しむ。繰り返しを、喜ぶ。違いを発見して味わう。安心して

できます。ハイハイを始めていたら靴を履いて出かけてみましょう。汚れることが嫌いなお子さんは、地面には降ろさず、抱っこままで外の空気を感ずることから始めてもいいと思います。気持ちいいなど感じていたら、砂地や草地でハイハイ。その時お母さんもハイハイできるような服装や靴を履いて行くといいですね。

暑さが気になる時は、お茶やお水を持参します。子どもは常温の方が吸収しやすいので、冷えていないものを用意してあげるといいです。たくさん



# 夢 叶えますプロジェクト

「喜ぶ」を大切に

すみれデイサービス 主任 浅沼 友樹

私達は、七夕祭りや足湯、小岩井農場等様々なイベントへの参加や外出レクリエーションに力を入れて来ました。

「矢巾のひまわり畑が見頃だつて」そんな職員の発した一言に、利用者さんが「行ってみたい」と反応。善は急げとばかりに、急遽お昼寝の時間を切り上げてドライブに行くことにしました。この日は雲一つない青空で、35度に迫ろうかという猛暑日。車内はエアコンを付けても冷気が追い付かないほどでしたが、「ひまわり畑を見るためだ」と固い意志の下、煙山ひまわりパークを目指します。

着いた先に広がる一面のひまわり畑。背の丈よりも高く伸びたひまわりは、私達を歓迎してくれるようでした。強い日差しに耐えての景色でしたので、みなさんの感動もひとしおです。たくさんの見物客と擦れ違つては「こんにちは」と挨拶をし合い、ひまわり畑を堪能できました。

車に戻り、持ってきていた冷たいお茶を飲んで一息ついた私達は、大きな満足感と、「何もこんな暑い日に行かなくてよかったのでは…」と



ひまわり畑を車いすで歩きました

# あの目を忘れない

釜石艦砲射撃の証言 - 2 -



釜石在住の千田 ハルさん

8月9日（長崎原爆投下の日）は、製鉄所が不眠不休の復興作業のため自宅に待機していました。山を背にした畑の中の小さな疎開先には、年輩いた伯母や家を焼け出された姉一家、東京空襲を受け帰郷した妹など大勢が暮らしていました。防空壕がなくても「まさかこんなところまで…」と不安なく暮らしていました。ところが空襲のサイレンが鳴り、慌てて小さな甥の

手を引いて押入れの蒲団の中に隠れました。ビューン・ドッカーンと迫ってくる爆裂音です。足がすくむのを堪えて裏山に駆け込みました。

2時間に及ぶ艦砲射撃で755人以上が死亡し、415人以上が負傷する想像を絶する被害が出ました。

千田さんは、戦後、進駐軍の英文タイプリストとして働き、労働組合女性部長などを務め、26歳で退職しました。以後、県内初の日本子どもを守る会釜石支部の立ち上げや戦災資料「花貌」の編集、戦災資料館の建設などに携わり、功績が認められ女性文化賞を受賞しています。94歳の今も、平和を願い、艦砲射撃の語りべとして活躍しています。

言葉足らずのところは、「釜石艦砲射撃 千田ハル」でweb検索をして下さい。

## La・La教室紹介

今回より、メディカルフィットネスLa・Laで行なわれている教室をご紹介します。

### ① コンディショニング

筋肉を整え身体の調子を整える運動です



中田 幸恵 先生

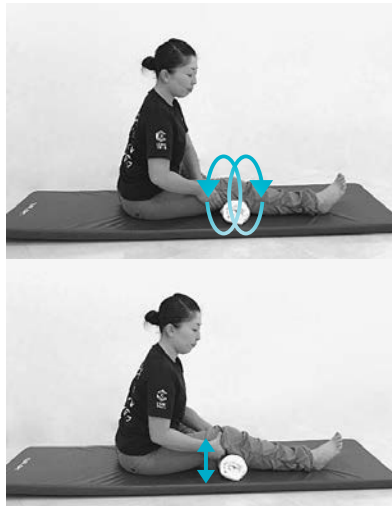
開催日：木曜日14:00~14:45（月2回程度）  
10/24・31、11/14・28、12/12・26  
料金：524円（税込）/回  
持ち物：動きやすい服装・タオル  
講師：中田 幸恵 先生 コンディショニングインストラクター（5きげんテレビゆるのび体操監修・出演中）

講師オススメ!

### クルクルトントン

効果  
膝まわり、股関節まわりの動きがスムーズになります

- ① 膝の下に丸めたタオルを置く
- ② 膝の上を持って内側・外側と揺らす
- ③ トントンとタオルに膝の裏を打ち付けるように手で動かす



日本コンディショニング協会のメソッドを使用しています

## 相談室から見える社会

生活を支援するひと



医療ソーシャルワーカー 田村 咲希

当院に骨折で入院した、70代女性患者Aさんの退院支援のことです。

同居の夫は重度の脳梗塞で入院しており、子どもは音信不通でした。自宅はいわゆるゴミ屋敷のような状態で家賃や税金が未納でした。認知症はなく、身体的にも介護が必要な状態ではありませんでした。

入院中に自宅の片付けや税金の支払いをAさんと一緒に行いました。地域在宅での支援を続けていた包括支援センターの職員や担当ケアマネジャーには、何度も病院に足を運んでもらい、ヘルパーの家事援助や、血糖コントロールのための訪問看護など、自宅での生活の支援方法を考えました。考えられる退院後の支援を関係事業所と情報共有し準備を整え退院しました。ところがAさんはサービスマンに、自宅に居るという約束を守る事がなかなかできず計画通りにいきません。

私達相談員や支援する側からみて困難と見える状況が、本人にとってはごく当たり前の日常と認識し、生活している場合が多々見られます。Aさん自身は支援を受けること自体は受け入れていましたが、生活を大きく変える事は望んでいなかったのかもしれない。

Aさんの様なケースを支援していくことは難しいですが、何か困ったときに、いつでも手を差し伸べられるような関わりを築いていきたいと考えています。

## 健康チャレンジ 報告書を忘れずに出しましょ

9月30日で、健康チャレンジへの参加を締め切りました。9月17日時点では、1156人のチャレンジ参加があります。既にチャレンジを終えた方の感想を紹介します。



健康チャレンジに参加することで、週1~2回休肝日を設定して取り組むことができました。引き続き適度な運動とともに取り組んでいきたいと思っています。

(40代男性)

歯磨き7分以上は長いと思っていましたが、テレビを見ながらできました。歯医者さんに「よく磨けていますね」と言われ、やる気が出ました。

(50代女性)

## 組合員さんの声

「さわやかさん」読むのを楽しみで勉強になり

(南仙北/吉田 千恵子)

ウォークラリーに初参加を試みております。「正しい歩き方」に興味があり、希望いたしました。ゆっくり季節の変わり目の景色を堪能したいと思

9月29日盛岡医療生協のウォークラリー2019が開催されます

(桜台/櫻田 ヒロ子)

「さわやかさん」うれしい一品レシピとても参考になり職場(グループホーム)のレシピに利用させていただきます。

以前から「さわやかさん」を愛読しております。また、興味あるクイズを解読して一人で楽しんでいたり家族にすすめられ投稿します。

(岩手町/中澤 正季)

夫に勧められ初めて応募します。診察室やお料理の欄は、いつも参考にしています。

(山岸/福田 久子)

「すこしお」レシピは毎回利用させていただいています。お味がいいです。

天候の良い日、ちょっと、2~3km歩いてみよう。秋晴れ：元気で頑張ろう。

秋・芸術の秋と楽しみます。今回、食中毒の件、料理も参考になります。

## インフォメーション

### 1 はなみずき “収穫祭”

日時：2019年10月26日(土) 11時~14時  
会場：特別養護老人ホームはなみずき施設内

### 2 第5回北上川サイクリングロード マラソン記録会

日時：2019年11月3日(日) 9時受付開始~12時閉会  
会場：川久保病院駐車場(集合)  
参加費：大人1000円、高校生500円、中/小300円  
申込：新日本スポーツ連盟岩手県連盟  
佐藤静雄 Tel・fax662-6920 携帯090-2276-3660

### 3 岩手県消費者大会

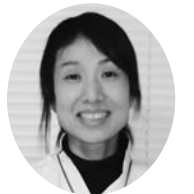
日時：2019年11月5日(火) 10時30分~15時00分  
会場：アイーナ7階・8階  
内容：基調講演「防犯落語」落語家 立川平林さん  
申込：医療生協枠で参加希望の方は組織部(019-635-6253)まで

## うれしい一品

「すこしお」レシピ③



### 「大根のチンジャオ ロースー風」



川久保病院栄養科  
川村 美紀子

#### 【材料】

材料/2人分 1人分 185kcal  
塩分 1.0g  
A [ 大根(細切り) 200g  
塩 小さじ 1/4  
B [ 牛肉コマ切れ 100g  
酒 小さじ 1  
片栗粉 小さじ 1  
オイスターソース 小さじ 2  
C [ 酒 小さじ 1  
砂糖 小さじ 1/2  
しょうゆ 小さじ 1/2  
★サラダ油 小さじ 1  
★にんにく(スライス) 1/2 かけ  
★しめじ(石づきを取りほぐす) 50g (1/2株)  
★ごま油 小さじ 1  
★黒こしょう(粗挽き) お好みで

#### 【作り方】

・Aの大根を塩もみして2時間ほどおく。  
・Bの牛肉を混ぜ合わせておく。  
・Cの調味料を合わせておく。  
①フライパンでサラダ油とにんにくを中火で炒め、にんにくの香りがしてきたらBの牛肉を加え、ほぐれるまで炒める。  
②しめじを加え、全体に油が回ったらAの大根を加えて炒める。  
③全体に火が通ったらCの合わせ調味料を加えて手早く炒め、最後にごま油を加えサッと混ぜる。  
④火を止め、器に盛り付けてできあがり☆  
※お好みで黒こしょうをどうぞ。

10月~2月までが旬と言われる大根。1本の大根でも上の方は甘く、下にいくほど辛いですが、土から出ている上部は凍らぬように糖度を上げ、土中を伸びていく先の方は虫に食べられないように辛くなっているそうです。

今回は、塩もみ大根を使用したレシピです。「すこしおで、塩もみ？」と思われるかもしれませんが、「塩もみをすると、どのくらい残るのですか？」とよく質問されることがありますが、それを吸塩率といいます。塩もみ大根の吸塩率は、加えた塩の半分になりますので、減塩のためには加える塩の量がポイントになります。生大根の半分くらいのかさになり、生よりたくさん野菜が摂れます。また、すでに大根に味がついているため、時短にもなり、その塩味を活かして他の調味料の塩分を抑えることもできます。

塩もみ大根は、冷蔵庫で1週間は日持ちしますので、今回ご紹介したレシピの他にも塩もみ大根に酢や砂糖を加えたなますや、ツナ・ごまなどと和えものにして食べてもおいしいですよ☆

## 栄養士の知恵袋

## 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

Q2

Q3

Q4

#### 《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 2019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 ●通の解答(●通の正解)がありました。

解答	Q1 → 3 原則	●●●●●さん( )
	Q2 → 回復期 生活期	●●●●●さん( )
	Q3 → 空襲警報解除	●●●●●さん( )
	Q4 → 1 6 3 0	●●●●●さん( )

### 現勢

(9月30日現在)  
・生協組合員数 25,828人  
・出資金 7億9067万円  
・組合員1人当り 30,613円

●7、8月事業・運動の概要と9月以降の課題を確認しました。  
●ハラスメント防止規定(妊婦・出産に関するハラスメントの適切な防止措置)を改定しました。  
●2019年度生協強化月間方針を議決しました。

承認または議決事項

日時	2019年9月7日
場所	川久保病院会議室
出席	理事20名 中19名
監事	4名 中4名

### 第4回定例理事会報告