

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
9月号
第424号

自分のペースで穏やかに

7月に開催された「はなみずき夏祭り」は天候にも恵まれ、300名を超える来場があり、賑わいのある祭りになりました。祭りでは、なによりも入居者さんが楽しめるようにと、車イス移動やお話し相手などの多くのボランティアさんのご協力がありました。その賑わいの中、車イス移動中の入居者さんがボランティアさんに「はなみずき」に入居できてよかった。」と感想を話されました。

正しい歩き方を身につけて健康寿命をのばそう！

盛岡医療生協 ウォークラリー 2019

日時：9月29日（日）9時受付～13時30分
会場：特別養護老人ホーム「はなみずき」集合
内容：健康運動指導士による歩行指導
5km・4km・2.5kmコースのウォーク
申込：組織部〔019-635-6253〕9月20日締め切り
*小雨決行 *軽食あり どなたでも参加できます

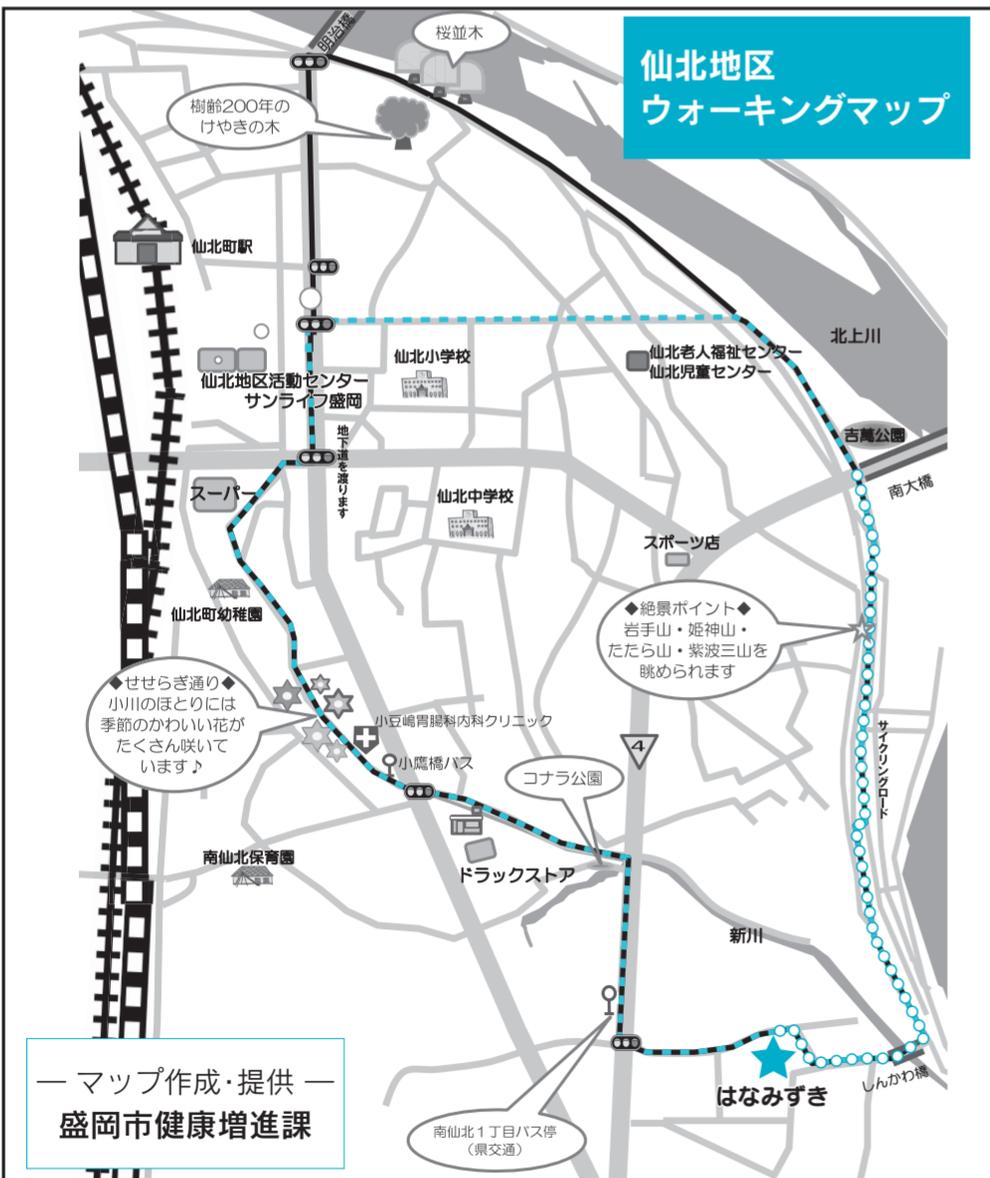


3面に
関連記事
あり

高松支部
ウォーキング班



メデイカルフィットネスLa・La
健康運動指導士による、正しい歩き方練習



コースご案内

- 2.5kmコース（北上川河川敷・南大橋折り返し）
 - — — 4.0kmコース（北上川河川敷～仙北小学校経由）
 - 5.0kmコース（北上川河川敷～明治橋～仙北町迂回）
- ★すべてのコース（特養ホーム「はなみずき」）出発



歳時記 来夏に向けて

今夏の前半は日照時間が少なく、野菜の生育が心配されていました。しかし後半は猛暑により熱中症の危険が天気予報で毎日連呼されました。東北や北海道でも気温35度が当たり前になって来た夏。台風は大化けし、発生や進路も記憶にあるものとは違います。やはり温暖化の影響なのでしょう。

さて、暑さの中「核兵器のない平和で公正な世界のために」をテーマに、原水爆禁止2019年世界大会・長崎が開催されました。来年の核不拡散条約再検討会議、被爆75年を目前にした大会となります。「あなたはこの国の総理ですか」と被爆者の呼びかけに背を向ける首相に、今年もまた問いかけるほど怒りを感じた大会となりました。

来年はニューヨークにおいて「原水爆禁止世界大会」の開催が示され、これに向けた「ヒバクシャ国際署名」の取り組みのゴールに設定されました。被爆者にとって残された時間は多くありません。何としても署名目標を達成し、核兵器禁止条約を批准する政府をつくる運動を強化していかなくてはと胸を熱くした世界大会でした。

（齋藤 憲司）

診察室



川久保病院 内科長 伊藤 雅夫

前回に続き、食中毒のランキング順の紹介です。

第四位はサルモネラ菌、一般に、この菌は鶏卵についていると言われますが、日本の市販の卵なら出荷前に洗浄されていますので確率的には0.2%程度です。それよりも見落としがちなのが「トカゲやカメなどの爬虫類」です。爬虫類は5割以上がサルモネラ菌を保有していると言われており、特に子どもがトカゲやカメなどに触ったら、よく手を洗うことが必要です。

第五位は大腸菌、そのうちの病原性大腸菌、腸管出血性のO157などの毒素を作る菌について説明します。菌を保菌して

食中毒にご注意!! (その二)

いる牛などの家畜の糞便に汚染された食肉からの二次汚染で、あらゆる食品が原因となる可能性があつて、過去には牛レバー、焼肉、ユッケのような肉の他、井戸水、サラダ、和え物、浅漬けなどで集団感染が発生しました。主に加熱不十分な食材が原因になります。数にして100個程度の菌が身体の中に入っただけでも発症します。これまで紹介したような他の食中毒では100万個以上の菌が身体の中に入らないと発症しませんから、この菌の感染力が特に強いことがわかります。潜伏期間は平均3〜5日、症状は激しい腹痛で始まり、数時間後に水様下痢、1〜2日後に血性下痢。溶血性尿毒症(HUS)や脳障害を併発すると重症の場合は命にかかります。予防が特に大切で、生野菜はよく洗うこと。熱には強くないので食肉なら中

心部まで75度以上で1分以上の加熱調理すること。焼肉の時は、トング・箸を使い分けることが大切です。

今紹介した原因以外にも注意すべき細菌やウイルスはたくさんありますが、食中毒対策の基本の3原則を守れば安心です。

①菌を付けない(手袋を使う、食材を洗う、まな板や包丁を使い分けるなど)

②菌を増やさない(増えやすい温度帯で放置しない)

③菌をやっつける(加熱、アルコールや次亜塩素酸などで消毒する)

細菌やウイルスは目で見えませんが、それぞれの菌の特徴を理解して対処すれば、食中毒を防ぐことが可能です。安心しておいしく食べられるよう、原則を守って食中毒を予防しましょう。

いのちに寄り添って



は穏やかで時々笑顔もありました。その後も「気になってねえ」などと声をかけていくと、「おう、今日はすがちゃん担当か」と笑顔で手を振ってくれました。

私達は日ごろ「言わなくても察する」という文化(例えば夫婦間で「愛している」とあまり言い合わないなど)があります。しかし、関係の浅い間柄であればあるほど「言わなければ分からない」、あるいは「言った方がはつきりと気持ち伝えられる」という面もあるように思います。

がんや終末期の患者さんに一番最初に話すときは「あなたを気にかけています」というメッセージを送るようにしています。



川久保病院 緩和ケア認定看護師 菅原 由美子

直腸がん末期でいつも競馬新聞を讀んでいるFさん。自分の思うよう

でもありません。私も、押し付けではなく苦しみ軽減することを願っていますという表現

キラッ☆とリハビリ ②

川久保病院の回復期リハビリテーション病棟の特徴



リハビリテーション科 技師長 吉田 裕也

医療におけるリハビリテーションには、3つの時期があるとされています。救急車で運ばれ治療を受ける時期が「急性期」、そこから転院して運動療法を本格的に行う時期を「回復期」、自宅や施設などで過ごす時期を「生活期」と言います。



玄関の幅を計測しています



キッチンの高さを計測しています

は6段階ある中の一番高い「1」になっています。理学療法士、作業療法士、言語聴覚士を合計43名配置し、全国平均よりも多く、高い水準となっています。そのため、1日に2時間以上の運動を行う時間を確保できています。自宅に帰られる方には、家を見せていただき、患者さんと一緒に家の中で練習し、住み慣れたところで生活できるように支援をしています。

退院後、安心して自宅で、円滑な生活が送れるように支援する体制を整えています。

すいぎかに育てて



トイレトレーニング 後編

16

布パンツにする時期は

①トイレでおしっこが出る。

②紙パンツにおしっこが出ていない時間が長い。

③どうしても布パンツに移行したい。



どんぐり保育園 園長 吉田 裕子

いよいよ布パンツでのデビューです。用意するパンツは「濡れたことがわかる」が大事なので、普通のパンツを用意します。股の所が厚手になっておしっこをたくさん吸収してしまう仕様は、オムツと変わらないので練習になりません。

この3つのうち1つ当てはまれば移行していいと思います。トイレで練習をはじめ、嫌がらないで座るようであれば2週間くらいが目安です。失敗がなくなったら、トイレに連れて行くのをやめて自分から「チッチ」と言えるようになるのを待ちましょう。自分から教えるようになったら完了です。トイレでおしっこが出た時は沢山褒めてあげ

ましょう。カレンダーにシールを貼るとか、お子さんがわかるような形で、喜ぶことをしてあげるとやる気が出ます。もう一つ、大事なことは、夜以外は大人の事情で紙パンツを併用しない事です。どこかでおしっこされることもあり、失敗もあって獲得する大事な生活習慣であり、教えることのできない事です。先日出席した研修会の中で小学校5年生の男の子が大人の紙パンツを使っている報告がありました。自立する事は難しいことだと大発見しました。できれば2歳、遅くとも3歳で、それ以降は自立までの時間が長くなる事が多いようです。

被爆者さんの声はなによりも一番の真実。臨場感溢れた事実が締め付けられました。原爆投下は計画的な人体実験でした。許しがたく、あまりの衝撃に唾然としてしまいました。

(川久保病院 久慈 静華)



全大会会場にて
左から 橋本、遠藤、盛内、齋藤、久慈、山本

2019 原水爆禁止世界大会in長崎に参加して

今から私達ができることは現地で知った事を周りの人たちに伝えつつ、核兵器廃止への運動、行動をしていかなければいけないと思えました。一人ひとりの力があればできることがあると思います。

(ヘルパーステーションに
橋本 智恵美)

核廃絶は難しいことだと思えました。しかし、核廃絶の流れは年々強くなっており、その一つのターニングポイントとなるのが2020年にニューヨークで行われるNPT再検討会議だと考えています。

(川久保病院 盛内 優和)

1発の原子爆弾が、7万人以上の人々の命を奪い、現在でも放射能に対する不安、後遺障害による苦悩が続いています。一人ひとりが声を上げ、核兵器反対や、原爆ゼロの世界を目指して運動・署名活動をしていかなければなりません。

(さわやかクリニック
遠藤 淳子)

世界の青年の皆さんと舞台に立つて訴えができたこと、未来に向かって青年それぞれが原爆とどう向き合っていくべきか語り合えたことは貴重で大きな収穫となりました。

(オーロラ薬局 山本 梨香子)

あの目を忘れない

釜石艦砲射撃の証言①

釜石製鉄所を持つ釜石市は、1945(昭和20)年7月14日と8月9日、本土で唯一、連合軍による艦砲射撃を2回受けています。当時20歳で、釜石製鉄所でタイピストとして働いていた千田ハルさんの証言です。



釜石在住の
千田 ハルさん

7月14日は朝から警報が出たり、解除になったり落ち着かないでいました。突然の空襲サイレンで、慌てて事務所に近い鈴子館の塀際の防空

壕に駆け込みました。両側に向かい合って腰を掛けていると、ビューン・ドッカーンと聞いたこともないもの凄いい音が壕を揺るがします。綿入れ防空頭巾の上から手で耳と目を押え、口を開けて地面にうずくまりました。凄まじい爆音が2時間半も続きました。「空襲警報解除」の叫び声にほっとして壕を出て見ると、町全体が焼け野原と化し

ていました。体がヨロヨロして、立ってられないほどのショックでした。天神町の家も焼けてしまいました。幼い姪や甥も含めた大家族は、疎開のつもりで村崎野に引越していたので難は逃れました。

翌日どうしても家の焼け跡を見たいと、姉と二人で出掛けました。焼け跡で呆然としている時に、私達を狙うように機銃掃射がバチバチと打ち込まれました。逃げ場もなく、たった一つ焼け残っていた二抱えもある黒ゴザ丸太に必死にしがみ付きました。

(次号に続く)

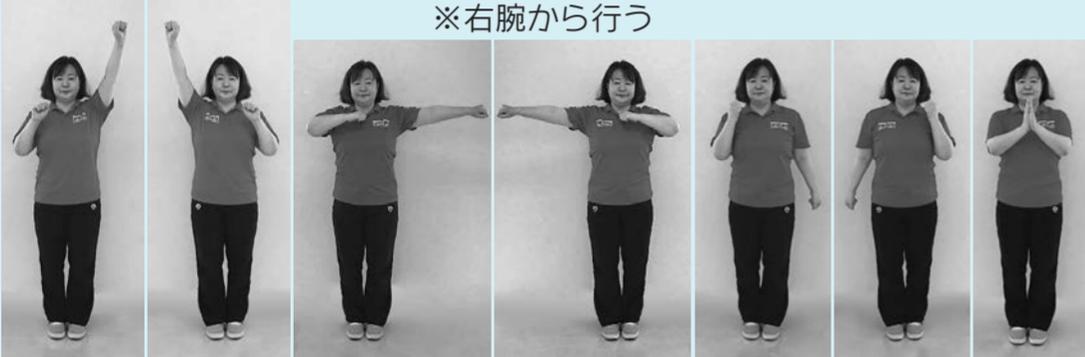
La・La ワンポイントアドバイス

リズム体操 ⑥

連続テレビ小説「まんぷく」の主題歌「あなたとトゥラッタッタ」に合わせて行える作品となっております。毎週水曜日11:15～・毎週土曜日13:30～のやさしいエアロビクスにご参加下さい!

⑨リズムでパンチ

※右腕から行う



- ① 腕を伸ばしながら(軽くパンチするような感じで)上、上、横、横、下、下
- ② 手を2回たたく ※2回繰り返す

⑩最後の決めポーズ



- ① 両腕を左右に開く
- ② 胸の前で両腕をクロスする
- ③ 両腕と両足を左右に開く

ウォーキングで健康・長生き

メディカルフィットネスLa・La 健康運動指導士 岡本 寿

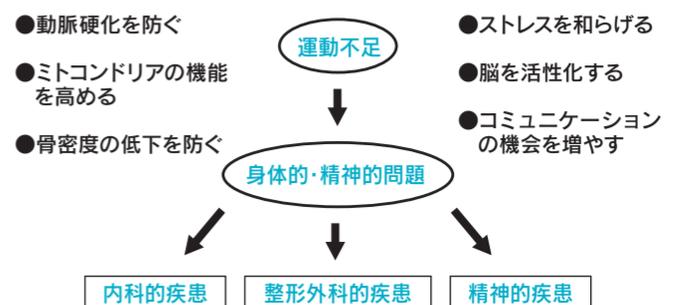
歩くことが日常化されると、動脈硬化の進行が抑制されると考えられています。動脈硬化の進行が抑えられると、心筋梗塞や脳卒中の原因となる生活習慣病が予防できます。その結果、死亡率が低く抑えられます。

1日に90～110キロカロリーを消費する運動(30分程度の歩行)により、早期

死亡リスクを16～30%低減できると推測されています。少しでも運動量を増やす努力をすることにより、大きな健康効果が得られる可能性があります。このように、ウォーキングを含めた運動には様々な効果が期待できます。

運動不足を感じている方や、現在ウォーキングを行っている方、ぜひこの機会に自分の体力や状態に合った歩き方を身につけウォーキングを行いませんか?

ウォーキングの効能



OVAL HEART JAPAN 参照

インフォメーション

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 ^{たてかわひらりん}立川平林さん
 申込：医療生協として参加希望の方は組織部
 [019-635-6253] まで

組合員さんの声

年金積立金が株式市場で運用されており2018年10月から12月では14兆円の損失を出しているとの記事には驚くばかりです。安心して暮らせるのは何時になつたら：さわやかさんで少しずつでも取り上げてもらえば勉強になります。
 （関市千厩／小山 清子）

前から比べると「さわやかさん」を読むようになりまし。クイズの解答を書くのも楽しく、また、料理も参考になり、楽しく見えています。
 （西松園／熊谷 征子）

「食中毒にご注意！」一年中起こっているという食中毒に油断禁物。カ

レーやシチューが好きな家族です。暑い夏は特に注意します。
 （南仙北／中野 弘子）

7月28日、はなみずき夏祭りに行ってきました。母親が入居していましたが、初めての夏祭りでしたが、朝早くから暑かったので熱中症に気をつけて楽しんできました。
 （東松園／森 敬司）

孫に言われて初めて出します。
 （岩手町／中澤 正季）

第二次世界大戦は私が生まれた1941年に始まり、四歳の時1945年（昭和20年）に終わりました。それも原爆とい

う惨禍を伴って：74年も経てば、戦争の悲惨さを語る人は、年々少なくなるばかりです。戦争体験の原稿募集に期待します。
 （上田／平野 勝彦）

身寄りのない認知症患者をどう支えるかの記事を見て、他人事ではないと感じました。理想は三代が一つの家に生活することが一番良いのですが、それが難しい今の社会では、市、県が推進して税金面や様々な補助をして、また、多くの人が集まれるように町内会やとなり組の人たちと交流を盛んにすることが理想です。
 （高崩／藤澤 宏行）

毎回楽しみに読ませて頂いております。簡単なリズム体操、すこしお料理も参考になり、実践しています。益々の活躍活動を支援しております。
 （宮古市／鳥居 悦子）

毎号楽しく愛読しております。編集委員の方々に感謝しております。今後とも宜しくお願い致します。
 （宮古市／鈴木 和子）

舌下免疫療法は、テレビ等でよく見かけます。3月から6月頃まで花粉症で悩んでいます。子どもから大人とアレルギー体質の人が多くと思います。すこく、興味あります。
 （黒石野／菅原 康子）

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□の部分のうちをうめてください。

Q1 食中毒対策の基本の□□□を守れば安心です
 Q2 運動療法を本格的に行う時期を「□□□」、自宅や施設などで過ごす時期を「□□□」と言います
 Q3 「□□□□□□」の呼び声にほっとして塚を出て見ると
 Q4 運動（30分程度の歩行）により、早期死亡リスクを□□～□□%低減できる

《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 9月末日 ●発表 2019年10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

◎8月号の解答と当選者 25通の解答(25通の正解)がありました。

解答	Q1→ 飽食射撃	鳥居 悦子さん(宮古市)	当選者
	Q2→ 舌下免疫療法	中澤 正季さん(岩手町)	
	Q3→ 優先順位	森 敬司さん(東松園)	
	Q4→ 全人間的復権		

さわやかクリニックまつり

天気にも恵まれた9月1日(日)さわやか祭りが330名を集めて開催されました。岩手町内五日市の郷土芸能「獅子踊り」がオープニングを飾り、岩手町焼きうどん、田楽餅、健康チェック、バザー、大抽選会で賑わいました。



五日市郷土芸能・獅子踊り



旬の焼きトウモロコシ販売



クリニック内での健康チェックの様子

うれしい一品 「すこしお」レシピ③⑤



川久保病院栄養科 科長 高橋 希美

「にんじんのしりしり」

- 【材料】
 2人分 1人分 115kcal 塩分 0.8g
 ★人参 100g (1/2本)
 ★ツナ缶 40g (小1缶)
 ★卵 1個
 ★オリーブオイル 大さじ1/2
 A) ブラックペッパー 少々
 昆布茶 小さじ1/2
 醤油 小さじ1/2
 ★万能ねぎ等



- 【作り方】
 ① 人参は千切りにする。スライサーなどを利用すると簡単です。
 ② フライパンにオリーブオイルをしき、①を炒め、油きりしたツナ缶を入れて和えて、Aで調味する。
 ③ ②に溶き卵を流し入れ、炒め合わせ、人参がしんなりしたら、飾りに青ネギをちらし出来上がり。

「しりしり」とは沖縄の方言で、人参を千切りにする際の「すりすり」が変化したとも言われています。(諸説あり)「千切りくらいスライサー使わなくても…」と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、なかなか便利な調理グッズです。子どもさんのお手伝いの時も、指を切る心配もないので気軽にお使いいただけます。

今回、調味料として利用した昆布茶は、昆布のうまみが料理を引き立たせてくれています。しかし、塩分も添加されていますので、分量には注意が必要です。

栄養科の知恵袋

現勢
 (8月31日現在)
 ・生協組合員数 25,779人
 ・出資金 7億8859万円
 ・組合員1人当り 30,590円

● 2019年度生協強化月間について協議しました。
 ● 回収不能な債権の放棄を議決しました。
 ● 委員会設置規程を改定しました。
 ● 就業規則を改定しました。
 ● 組織規程に飯岡・永井地域包括支援センターを追加しました。
 ● さわやかクリニックの超音波診断装置の取得を承認しました。
 ● 川久保病院のX線CT保守契約を承認しました。
 ● 委員会設置規程を改定しました。

6、7月事業・運動の概要と8月以降の課題を確認しました。
 ● 2019年度監査方針・監査計画が示されました。
 ● 承認または議決事項
 ● 理事20名中20名
 ● 監事4名中4名
 ● 承認または議決事項

日時 2019年8月3日
 10時00分～15時30分
 場所 川久保病院会議室
 出席 理事20名中20名
 監事4名中4名

第3回定例理事会報告