

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
8月号
第423号

ちよひついで話 行き届いた対応に感謝

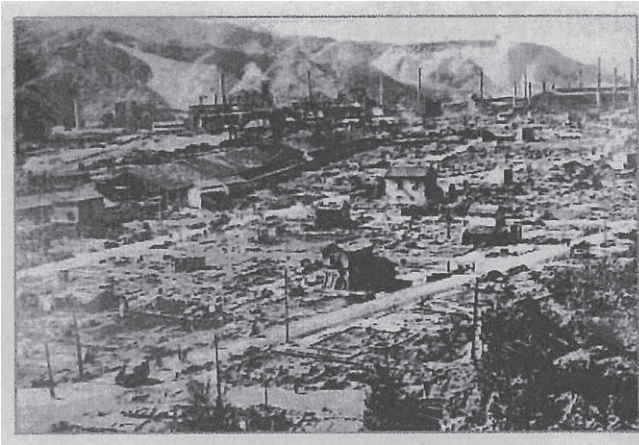
先日の下部（大腸）内視鏡検査の際にはありがとうございました。一抹の不安をかかえての検査でしたが、今は受けて良かったと安堵しております。

当日は正直、検査前日からの食事制限で精神不安定、洗浄剤の入った腸は勝手に元気になる、漏れるのではと不安で：緊張の連続でした。そんな時、治療室受付のガラスのアマガエルとアシサイの切り絵が目にとまりました。なんとモリスなカエル、トイレの入り口には猫がトイレトパーパーを掲げています。思わず緊張が緩み、スタッフのみなさんの気配りに感激しました。

内視鏡室では、検査中、背中をさすっていたながら声をかけて下さり、苦しむこともなく無事に検査を終えることができました。

あの日 あの頃を

忘れない



1945.7.14 火災写真

7月21日投票の参議院選挙では、改憲勢力は3分の2に届かず、安倍政権にとって宿願の憲法9条の改憲は容易にできない状況になりました。

74年前の8月は、広島・長崎への原爆投下、終戦と多くの人々が犠牲となった第二次世界大戦が終結した月です。長年、釜石で戦災資料館の再建に尽力されている金崎安子さん（釜石9条の会）は言います。

「釜石は、本州で唯一米軍による艦砲射撃を2回（1945年7月14日・8月9日）受けている。この2回で製鉄所は壊滅的被害を受け、全面的に機能を停止した。157名の学徒勤労隊や連合軍の捕虜などが亡くなった。市民も1000名以上



1945.8.9 破壊された釜鉄

の死者を出した。この悲惨な状況を後世に残すために、繊細資料館の建設を運動化してきた。この運動が実り、2010年8月9日に完成したものの、2011年3月11日の東日本大地震の津波で流されてしまった。以来再建に向けて、市長に交渉を重ねているが、ラグビーワールドカップに全精力を傾けているため、緊急の課題になっ

本紙では、今後憲法9条を守り、戦争のない平和な日本を継続するために、戦争体験を連載していきます。直接の体験者は、ご高齢となり、今でなければ体験をお聞きすることができなくなります。ご協力をお願いします。

「あの日あの頃を忘れない」の投稿を募集します。戦前・戦中・戦後の忘れられない体験を500字程度でお寄せ下さい。筆録できない場合は、聞き取り取材をいたしますのでご連絡下さい。住所・氏名・年齢・性別・電話番号を付記してください。

【連絡・投稿先】

盛岡医療生協

組織部 菊地 宏

電話 019-635-6253

FAX 019-635-1736

令和元年度 釜石市郷土資料館企画展第2弾

花 戦災資料展

花貌より 73のページ

第73号 (最終号)

開催期間 令和元年 7月11日(水) - 8月31日(土)

釜石市郷土資料館
 ■入館無料 ■火曜休館 遠方観覧中は毎日開催します。
 ■開館時間 9時30分～15時30分(最終入館：16時)
 〒026-0031 岩手県釜石市釣子町15-2 電話/FAX 0193-22-2046

歳時記

雑草のごとく

梅雨入りしたこの時季、草木は最も生育します。取ってもとつてもすぐに生えて来て、少しでも手を抜けば瞬く間に生い茂り、実に厄介な存在です。我が家は、既に4回ぐらい草取りをしました。

日本人は、農耕文化が伝わった古代から、草木と共存して来た民族と言われています。現代でも変わっていないように見えます。

辺野古に新たな米軍基地を造らせまいと連日抗議をしている人々の姿が報道されています。政府は、その人々に嫌がらせをし、邪魔者扱いをしています。環境破壊の基地造成に理がないことは明らかです。家の周りの雑草と格闘しながら、雑草魂で頑張る沖縄の人々に励まされる日々が続きます。

(久慈 正夫)

診察室



川久保病院 内科 伊藤 雅天

「夏は食中毒の季節です！」
と言いたいところですが、実は
食中毒は一年中起こります。

食中毒の原因の第一位はノロ
ウイルスで、近年はそこかしこ
で集団発生しています。カキの
生食で感染したり、既に感染発
症して嘔吐・下痢している人の
介護や後始末で二次感染しま
す。感染力が非常に強いため
次々発症するのが特徴です。ウ
イルス消毒にアルコールは無効
で、吐物やトイレなどの掃除消
毒にはハイターなどの次亜塩素
酸、そして衛生的な手洗いが必

食中毒にご注意!! (その一)

要です。食品は85度Cで1分以
上加熱すれば安全に食べる事が
できます。

第二位はカンピロバクター、
特に加熱不十分な焼き鳥や鶏唐
揚げで起こることが多いです。
ある調査では、カット鶏肉の
60%以上からカンピロバクター
が検出されたそうです。ただし、
加熱に弱く70度Cで1分以上加
熱すれば殺菌できます。

第三位がウエルシ菌、カ
レーやシチューのように大きな
鍋で大量に作った後、常温で放
置した食べ物の中で増殖する菌
です。この菌は土の中にいて野
菜などの食材に付いて鍋に入
り、加熱調理中は「芽胞」と呼
ばれる状態でしぶとく生き残
り、冷めはじめて55度C〜20
度Cほどになると増殖します。

残ったカレーは鍋のまま放置、
冷めてから冷蔵庫にしまうこと
が多いですが、その数時間で
食中毒を起こす量に大増殖し
てしまうのです。一旦増殖して
しまったら再度加熱しても殺菌
できません。この一晩おいたカ
レーを食べた後、次の日あたり
に嘔吐・下痢が始まりますが、
通常は一〜二日で自然に治り、
重症化することは少ないです。

頻度は低いです。セレウス菌と
いう菌も同じように熱に強い菌
で、チャーハンや焼きそばのよ
うな炒め物の残りを常温放置す
ると増殖して嘔吐・下痢を起こ
します。作った時に食べきるのが
原則ですが、どうしても残す
なら常温放置しない、小分けに
して短時間で冷まして冷蔵保存
するようにしましょう。

知っていますか?

「舌下免疫療法」って

花粉症は急増しており、全ての年代に広がっていま
すが、これまでは飲み薬や点鼻薬など対症療法が主で
した。最近、根本的治療につながる免疫療法「舌下免
疫療法」が開発されました。アレルギーの原因になる
スギやダニのエキスを徐々に濃度を上げながら体内に
取り込み、反応が起きないようにしていく治療です。
スギ花粉の場合、治療のスタートは花粉の飛んでいな
い6〜11月に限られます。

保険適用の治療です。希望する方は川久保病院、さ
わやかクリニックにお問い合わせください。

図1 口腔内与薬の方法



舌の下に置き、そのまま溶解させる

相談室から見た社会

身寄りのない認知症患者をどう支えるか



医療ソーシャルワーカー 高橋 希

なりました。

80代のアルツハイマー型認
知症の診断を受けたAさん
は、薬をもらったことを忘れ
てしまい、川久保病院に毎日
来院するようになりました。
外来の看護師も来院のたびに
本人の話を聞くなど対応して
いました。しかし夜間、病院
に来る途中で転倒してしまい
救急搬送され入院することに
なりました。

決め退院しました。退院後、
施設職員に件を伝えて受診して
いるところへとうとう「ありが
とう」と話されて握手しまし
た。施設にも慣れて来たこと
を聞き安心しました。
これから認知症の患者、身
寄りのない患者が地域に増え
てくるのではないでしょう
か。本人らしく安心して暮ら
していけるように相談員とし
て日々学び、支援していきたく
と思います。

いのちに寄り添って ⑤

倦怠感について



川久保病院緩和ケア 認定看護師 菅原 由美子

べて疲れをとろうとします。
すると、次の日は元気になり
ます。

しかし、がんによる疲れは、
休んでも好きなものを食べて
も、あまり改善しません。特
に終末期になると約80%の患
者さんに強い倦怠感がみられ
ます。さらに不安がつきま
た、眠れない、なにもする気
が起きないなど他の症状も重
なってしまう。

会に来るから、午前中は休ん
でいます」と話し、ゆっくり
休んでいるAさん。また、患
者さんのエネルギー消費を抑
えた生活の援助をすることも
あります。「だるくて足に力
が入らなくなつたけれども、
自分でトイレに行きたい」と
話すBさん。ベッドのそばに
椅子型のトイレを置いて、さ
り気なく介助します。

私たちは、歩く、食べる、
話すなど毎日活動していま
す。1日の終わりに「楽しかつ
たね」と一緒に「疲れたなあ」
と思うことも多くあります。
そのような時には、早めに寝
たり、お風呂にゆっくり入つ
たり、自分の好きなものを食

このような「倦怠感」のあ
る患者さんには、1日の中で
やりたいことの優先順位を決
めてケアしています。「今日
の午後に孫を連れて息子が面

このように、患者さんのそ
れぞれの思いを聞き尊重しな
がら、倦怠感があっても自分
の望む生活が送られるように
援助していきます。

第29回全国病児保育研究大会 in 岩手に参加して

少子化時代の病児保育 ～様変わりする子育て環境～

岩手県で初めての全国病児保育研究大会が7月14日～15日にかけて開催されました。全国から延べ950名が参加し賑わいのある大会となりました。本大会の会場、滝沢市の山口クリニックス山口淑子医師は「これまでの滝沢市での病児保育の歩み」について講演。全国病児保育協議の大川洋二会長は「親が安心して子育てに臨める環境を作るには、病児保育の普及が大切で子育てに迷う保護者に楽しさを感じてもらえるようお手伝いができる」と講演されました。



川久保病院
虹っこケアルーム
保育士
高藤 尚子



マリオス・アイーナにて開催「パネルディスカッション」の様子

小野寺けい子医師、実行委員として保育士3名と看護師1名が参加。「実行委員としての経験を今後の意識や言動の変化へとつなげていきたい」「大規模な大会に関わることができ良い経験となつた。他の病児保育室の様子を知ることができた」と感想がありました。

介護 ワンポイントアドバイス



ヘルパーステーション
主任
鈴木 典子

ヘルパーのびびるじいじ びびるういじい

介護保険でヘルパーのサービスを受ける際、いつでも来てくれて、なんでも助けてくれるサービスだと思われがちですが、できるサービスの内容は制度によって決まっています。ヘルパーは、利用者の身体に触れ、食事・入浴・排泄・歩行介助等、直接利用者の身体に触れる「身体介護」と、掃除・洗濯・買い物・調理等、日常の家事をお手伝いする「生活援助」という大きく二つのサービスに分けられます。利用する際には、「身体介護」と「生活援助」は、両方組み合わせるサービスを受けることができますし、どちらか一方のサービスを受けることも可能です。

しかし、身体介護と生活援助であれば、なんでも手伝えるわけではありません。身体介護では、医師の指示を必要とする巻き爪・白癬の爪切りや、軟膏の塗布等はできません。生活援助では、同居家族がいる場合の利用者が使用する居室以外の清掃や利用者以外の洗濯・調理・買い物・布団干し、商品の販売や農作業、来客の応接等はできません。また、大掃除や模様替え、季節の特別料理、雪かきや草取り、ペットの世話や金銭管理、年賀状の作成のお手伝い等も行えません。

介護保険でできないサービスも多々あり、介護保険外のサービスとして提供しているヘルパー事業所もあります。できる限り自分の事を自分で行う事は大切ですが、日常生活に助けがほしい時には、サービスをうまく組み合わせることで安心して生活を続けることができます。

La・La ワンポイント アドバイス

リズム体操 ⑤

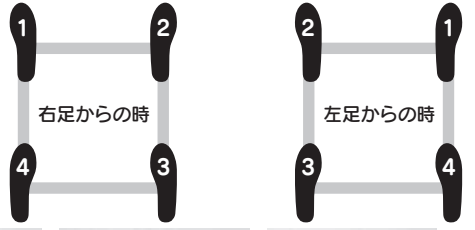
連続テレビ小説「まんぶく」の主題歌「あなたとトゥラッタッタ♪」に合わせて行える作品となっております。毎週水曜日11:15～・毎週土曜日13:30～のやさしいエアロビクスにご参加下さい！

⑧ボックスステップ&スクワット



ボックスステップ説明

出典 <http://www.ytv.co.jp/od-rocker/lets/lets03.html>



- ① ボックスステップを右足からゆっくり行う
 - ② 1回行った後、スクワットを2回行う
 - ③ スクワットの際、手はももを2回たたき、1回胸の前でたたき
- ※左足も同様に

キラッ☆とリハビリ ①

元気あふれる！川久保病院リハビリテーション科



技師長
吉田 裕也

「リハビリしましょう」「リハビリだから…」など一般的に「リハビリ」という言葉が使われてきていると感じています。そんなリハビリですが、どんなイメージを持っているのでしょうか？

「リハビリテーション」という言葉は、日本語にすると「全人的復権」となります。「失われた権利の回復」という意味があります。例えば、病気やケガなどによって、一時的に家事などが行えなくなります。そこに、運動療法などを通して家事や日常生活ができるように取り

戻していくというイメージです。さらには、「その人らしい暮らしの実現」という意味もあります。ですので、患者さんのそれぞれの背景や状況を大切にしながら、私たちは支援を行っています。

私たちリハビリテーション科の職員の総数は74名です。2010年には28名体制でしたので、規模も大きくなり、患者さんに貢献できることも増えました。また、各職種の人数としては県内でもトップクラスになります。さらに、平均年齢は30・8歳と若く、元気あふれる職場です。



理学療法士 (PT) 36名、作業療法士 (OT) が31名、言語聴覚士 (ST) 7名のスタッフ

地域の方や患者さんに還元していくために、地域の行事や班会にどんどん参加していきたいと思っています。

事業所まつり

3つの事業所まつりが行われ、組合員、地域から760名を超える参加で賑わいました。



すみれまつり 7月21日(日)



さくらの家まつり 7月13日(土)



はなみずき夏祭り 7月28日(日)

組合員さんの声

健康チャレンジの資料が届きました。私の目標は5番で軽い運動を選択しました。できることなら現在80kgの体重を70kgにするようにチャレンジします。1ヶ月の経過報告ですが、継続すること

(みたけ/佐々木 忍)

「介護ワンポイントアドバイス」を読んで母を介護し、施設を何ヶ所も探し、見学に行った時のことを思い出しました。やはり、実際に見ないと実態がわからないし、入所できても、思いがけない事が起きたり、施設の説明不足とか、意に添わない事が沢山ありましたよ!

(高崩/藤澤 宏行)

7月13日「さくらの家まつり」に行ってきました。入居者のみなさんご家族と一緒にニコニコ嬉しそうにイベントを楽しんでいました。また、健康チェックもして頂き、全て年齢の標準値より上

(矢巾町/中村 紀王)

が大事であると考えます。勉強になることが多く、毎回目を通していきます。今回は、(ケアマネジャー)と(ケアマネージャー)の違いが今一わからなかったため、グループで調べてみました。

(永井/鈴木 晴江)

「2018年に岩手県内で脳血管疾患死亡率、全国ワーストになった!」記事には、衝撃でした。今こそ、健康チェックが必須ですね!後は、日本の年金制度問題、本当に大丈夫ですか?積立金運用失敗、不良債権。昨年度14兆円の損失。将来の不安増大です!(涙)

(高松/佐藤 信之)

国を頼らず、自己管理と自己防衛をしっかりと行かなければいけませんね! 上手く、医療生協を利用して、心身ともに健康一番でコツコツ地道に頑張っぺし!

インフォメーション

1 なんでも話せる介護カフェ

日時: 2019年8月27日(火) 13時30分~15時30分
会場: ひだまり3階
会費: 300円(軽食あり)
問合せ: ひだまり事務局 ☎ 019-635-1308
Fax 019-635-9075

※ご家族の介護を希望する方はご連絡ください。(8/20締切) 無料で送迎・介護をいたします。

2 「さわやかクリニック」施設見学会

日時: 2019年8月29日(木) 9時30分川久保病院出発
10時半~見学開始、岩手町内で昼食休憩
14時頃川久保病院到着

3 さわやかクリニックまつり

日時: 2019年9月1日(日) 10時00分~14時30分
会場: さわやかクリニック内

4 健康ウォーキングフェスタ

日時: 2019年9月29日(日) 13時30分~15時30分
*詳細は後日お知らせいたします。

うれしい一品

「すこしお」レシピ③④



川久保病院栄養科
管理栄養士
あやめ 彩芽
橋本

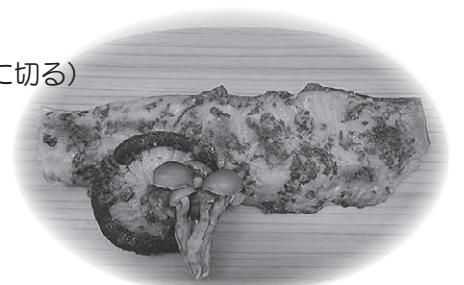
「秋鮭の刻み大葉味噌焼き」

【材料】2人分 1人分 144kcal 塩分1.1g
★秋鮭 80g 2切れ(塩味のついていないもの)
★料理酒 大さじ1(下味用)
付け合せ
★しいたけ 2つ
★しめじ 40g
(石づきをとり食べやすい大きさに切る)

☆ 大葉 4枚(細かく刻む)
味噌 大さじ1
みりん 大さじ1

【作り方】

- ①秋鮭に料理酒をかけ30分おく。
- ②大葉味噌の材料☆を混ぜておく。
- ③フライパンにフライパン用の焼魚シートを敷き、魚と付け合せのきのこを焼く。
- ④半分以上火が通ったところで大葉味噌をからめ焼き目をつけていく。
- ⑤しっかり火が通れば完成。



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

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 8月末日 ●発表 2019年9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

◎7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→ 1 6 1 . 3 ワー ス ト に	●● ●●さん ()
	Q2→ 諦 め て い た	●● ●●さん ()
	Q3→ ケ ア マ ネ ジ ャ ー	●● ●●さん ()
	Q4→ 生 活 を 支 え る	●● ●●さん ()

栄養科の知恵袋

普段の焼魚に一工夫で「すこしお」になるように考えました。甘口の塩鮭には一般的には2~3%程度の塩分が含まれています。秋鮭とは川で生まれた鮭たちが海へと下り、成長して故郷である川へと帰ってくる時期の鮭のことです。グリルで焼き魚をすると掃除が大変になりますが、フライパン用の焼魚シートで焼く事で掃除が楽になります。

すこしおポイントは香味野菜である大葉を使っていることです。大葉は細かく刻むことで香りが増します。また大葉の香りには魚の臭みを抑える効果もあります。今回は秋鮭にしましたが、鯖も秋が旬ですのでいろいろアレンジしてみてくださいね。大葉味噌で焼きおにぎりも美味しいです。

夏バテで弱った身体の回復のためにも、旬の食材をうまく取り入れて、健康で楽しい秋を過ごしましょう。

現勢

(7月25日現在)
・生協組合員数 25,740人
・出資金 7億8638万円
・組合員1人当り 30,550円

- 固定資産取得について
- 岩手医科大学への寄附について
- 理事会委員会の体制の確認
- 2019年度の通信教育方針について
- 常務理事の稟議順位、個別報酬、役員退任慰労金について
- 5、6月事業・運動の概要と7月以降の課題を確認しました。

承認または議決事項

出席 川久保病院会議室
理事 20名中16名
監事 4名中4名

日時 2019年7月6日
午前10時~
午後3時30分

第2回定例理事会報告