

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
5月号
第420号

「ちよひついで」
在日外国人に救いの手を

4月14日に、本県で初めて在日外国人を対象にした無料医療相談会が一関市で開催されました。県立磐井病院救急医の金悠路さんの私費を投じた開催に賛同した医療生協から浮田先生はじめソーシャルワーカー、放射線技師、医学奨学生など10名が検診に参加しました。
甲状腺の持病を持つフィリピン国籍の女性は、「お金もかかるし、勤め先に知られるとマイナスなイメージを持たれると思うので、2年前に来てから1度も病院にかかったことがない」と悲痛な声を漏らしました。言葉の壁や経済的な問題から医療機関を利用できない在日外国人労働者が多いことが想定されます。
県内で働く外国人労働者は4000人もいます。日本人だけでなく、在日外国人の誰もが安心して医療を受けられるシステムを構築していくことが喫緊の課題になります。川久保病院では、この検診で問題が見つかった受診者を、無料低額医療制度の環境で受け入れることになっています。

継続した健康チェック活動で 32番目の支部結成



挨拶する高橋支部長

2019年3月23日、ベルフ八幡平組合員室いっばいの組合員で結成集会を開催しました。宮古支部・久慈支部に次ぐ4年ぶり、32番目の支部誕生です。

記念行事「転倒予防と正しい歩き方」で気持ちよく体を動かし、続いて遠藤副理事長、岩姫ブロック（北岩手・滝沢北・滝沢

南・玉山の各支部）の支部長よりあたたかい歓迎の挨拶がありました。最後に八幡平市240名組合員の代表として支部長・高橋祝子さん他支部委員3名を選出し、めでたく八幡平支部が結成しました。
八幡平支部結成までの3年間、健康チェックを実施する中、回を追うごとに参加者が増え、4回目には60数名にもなりました。チラシを握りしめて来てくれた方、友達を誘って来てくれた方など、健康チェックなどの医療生協の活動が待たれていることが伝わってくるものでした。



記念行事の「転倒予防と正しい歩き方」講習の様子



2018年11月23日健康チェック実施のスタッフ

八幡平地域の方々の期待に応えるためには、この地域にも支部が必要と考えました。地元の組合員との懇談を重ねる中で支部長を引き受けてくれる人も見つかりました。
はじめての支部委員会では地域に「さわやかさん」の手配りを増やし、班も作って健康で長生きできる活動をしていくことを話し合いました。岩姫ブロックはじめ皆さんの経験を学び、一緒に歩んでいきたいと思えます。

歳時記

「自分らしさ」を忘れずに



川久保病院の事務長になり3年が経ちました。「石の上にも3年」といいますが、まだまだ石は暖まっていけないと感じているところです。

さて、5月と言えば、大相撲の夏場所が開催されます。夏場所は名勝負が多く生まれると言われています。大横綱・千代の富士と新進気鋭の前頭・貴花田（当時）の一番は夏場所でした。夏場所は本場所の折り返しとなりますが、本場所後半に向けて力士がどんな戦いを見せるのか、見どころがたくさんあります。

よく「人の禪で相撲を取る」という言葉がありますが、最近スマホなどで膨大な情報が手に入るため、他人の情報を自覚がないまま使っているのかと思う時があります。それで上手くいくときもありますが、やはり自分らしさが必要です。病院であれば患者に寄り添う医療の実践など「川久保病院らしさ」は無くしたくないと思っています。
時代が変わる時だからこそ、病院も自身も「らしさ」を失わないようにして行きたいと思えます。

(片方 直樹)

フレッシュな 28名の新入職員を 迎えました

(内訳は以下の通り)

看護師8名、作業療法士5名、理学療法士3名、薬剤師1名、臨床検査技師1名、保育士1名、事務1名、介護福祉士8名です。なお、医療生協は20名の新入職員を迎えました。

1～2か月の研修を経て医療・介護の現場での実践が始まります。地域に出向いた際には、厳しくも温かい目でご指導ください。

3名より決意を伺いました。



3法人の新入職員がそろっての歓迎会



川久保病院理学療法士
高橋 勇人
(福島県伊達市出身)

私は臨床実習で川久保病院にお世話になり、患者さんの思いや生活を考えたりハビリティを提供することの大切さを学びました。また、地域住民の方と結びつき強いことが医療生協の特徴と感じています。私も職員として積極的に地域に出て、転倒予防教室などの活動に参加してみたいです。
患者さんに信頼される理学療法士を目指して頑張ります。



川久保病院 看護師
福田 帆加
(滝沢市出身)

子どもの頃に、よくケガをしていた私に親切にしてくれた看護師さんが印象的で、看護師を目指しました。高校生のときの川久保病院での看護体験がきっかけで3年間医療生協の奨学生としてお世話になりました。
不安もありますが、患者さんに寄り添った看護ができるよう頑張りたいと思います。



どんぐり保育園 保育士
山本 あすか
(矢巾町出身)

中学生の時に授業で地域の保育園で子ども達と触れ合う機会がありました。子どもたちの楽しそうな表情を引き出している保育者に憧れを持ち、保育について勉強してきました。
保育士としての日は浅いですが、子どもたちの様々な表情を引き出し、成長に繋がるように笑顔で一生懸命頑張ります。

赤ちゃんは授乳時以外のほとんどを寝て過ごします。成長するにしたがって睡眠時間は短くなりませんが、それでも人は一生の約3分の1を眠って過ごすこととなります。理想的な睡眠時間は個人に差がありますが、朝起きて熟眠感があり、昼間に支障なく活動できればよい睡眠がとれていることとなります。
大型連休が終わり、体調を崩



小児科看護主任
中屋 ゆかり

いい睡眠を

赤ちゃんは授乳時以外のほとんどを寝て過ごします。成長するにしたがって睡眠時間は短くなりませんが、それでも人は一生の約3分の1を眠って過ごすこととなります。理想的な睡眠時間は個人に差がありますが、朝起きて熟眠感があり、昼間に支障なく活動できればよい睡眠がとれていることとなります。
大型連休が終わり、体調を崩

まずは(7)を実行して朝日を浴び、体内時計のリズムを整えるところから始めましょう。

- (1) 毎朝しっかり朝日を浴びる
- (2) ご飯は3食しっかりよく噛んで食べる
- (3) 昼間はたっぷり運動する
- (4) お昼寝は3時には切り上げる
- (5) 寝付きやすい習慣をつくる
- (6) 暗い部屋で寝る
- (7) 早起きを習慣にし、夜更かし↓朝寝坊↓慢性時差ぼけ↓眠れないの悪循環を断ち切る



相談室から見た社会

医療へ繋がらない人をどう支えるか



医療ソーシャルワーカー
越崎 栞

「50代で寝たきりの方がいます。無料低額診療事業を利用して入院できませんか？」と関係機関から相談の電話が来たのは土曜日昼頃のことでした。
詳細を聞くと、Aさんは家族の年金のみで生活し、世帯全体が困窮していました。持病は未治療で、痩せているのにお腹は張り、手足は浮腫んだ状態だっ

たそうです。病院に連れてくるのが難しければ救急車を依頼するよう提案し、医療費は無料低額診療事業の利用も考えましようと言いましたが、その日Aさんが受診されることはありませんでした。週明け月曜日、Aさんが受診・入院した様子がなかったため、関係機関に確認の電話をしました。「医療費の心配があつたためか家族が受診を希望されず、自宅で亡くなった」とのことでした。あの時、どうしていたらAさんは医療に繋がったのだろうかともモヤモヤが今も残っています。

医療に繋がらず若くして亡くなってしまう人がこんな身近にいるのかと、私には衝撃的な出来事でした。生活に精いっぱい病気のことでまで気にかける暇がなかったのかもしれませんが。お金が無いと受診できないと思っていたかもしれない。制度があつても知る手段がなかったのかもしれない。医療に繋がらなまでに高いハードルがある人は決して少なくないと思います。そのハードルをどうやったらなくせるか、毎日悩み続けています。



診察室



川久保病院 内科 阿部 佳子

私、認知症じゃないかな？ 最近物忘れがひどいんです。こんな患者さんが結構おられます。もちろん検査もします。CTやMRI検査をすることもあります。治せる認知症があるからです。物忘れと認知症は違います。日常生活ができなくなるのが認知症です。物忘れは仕方ありません。神経衰弱というトランプゲームがあります。4歳児に勝てる中学生はあまりいません。カメラのフィルムのように意味のないことを記憶する

班作っただー

④

北山・三ツ割班

11月6日に「北山・三ツ割班」を結成し、記念すべき1回目はそば打ち体験を行いました。この地域は、手配りさんは増えてきたけれど、行事への参加者が少ないことが悩みました。班を作って気軽に集まれる場を近くにつくりたいと、一年がかりで結成にこぎつけました。「よかったよかった」「おいしいね」など感想が聞かれ、「皮から作る餃子が食べたい！」という声があがったため、次回は餃子作りを計画中です。

厨川みたけ・まんぶく班

「みんなで話して笑いながら美味



手打ちのそばを、早速舌つづみ

しいものをたらふく食べてまんぶくになって幸せになろう！」の Mottoのもと、厨川みたけ支部にまんぶく班が誕生しました。気軽にいろんな人が集まれるようにと食べ歩きを活動のメインとしています。記念すべき1回目の班会は今年米寿を迎える2名の班員のお祝いも兼ねて本宮にある「三枚目 助五郎」でラン



まんぶくの笑顔の参加者

チを堪能しました。参加者からは「二人暮らしなので美味しいものをみんなで食べに行けるのはすごく楽しい。しかも米寿のお祝いまでしてもらえるなんて医療生協に入って本当に良かった」と感想がありました。次回は盛岡近郊の3大学の学生食堂巡りの第1弾として岩手大学での班会を計画中です。

認知症をあきらめない ①

力は中学生でもすでに衰えています。年を重ねるにつれ、新しいことの記憶は理由や理屈を積み重ねないと難しいものです。ずつとお米を作ってきた方が、一念発起してパソコンに挑戦。なかなか覚えられない。無理のないことです。しかしこの方が稲と雑草の区別がつかなくなつて稲を抜き始めた。ずつとご飯の支度をしてきたお母さんがみそ汁に砂糖をいれたらやはり心配になります。

朝ご飯は何を食べましたか？ 豆腐とわかめの味噌汁、ご飯、卵焼き、トマト、もうひとつあったような... 緑がないですね。そうそう、ほうれん草のおひたし... 体験の一部を忘れるのは物忘れです。ヒントをもらおうと思ひ出せませう。認知症では「私」ご飯食べたっけ？となりませう。体験すべてがすつぽり抜けてしまひませう。ヒントも役に立ちませう。認知症発症の一番大きな原因はなんでしょう？年齢です。高齢化がどんどん進んでいる今、この先も認知症はどんどん増え続けます。予防できる認知症があります。治せる認知症があります。認知症になつても徘徊や妄想など介護に最も苦勞する問題行動を避ける介護の工夫もあります。

なくそう！ 核兵器

平和行進に1歩でも2歩でも参加しませんか

県内通し行進者を同時募集！

幹線コース(県内行進) 6月8日~16日

- 8日(土) 14:20 金田一 金田一温泉駅前出発
- 9日(日) 13:00 二戸 二戸市石切所公民館前出発 16:30 さわやかクリニック到着(集会)
- 10日(月) 13:00 岩手町 さわやかクリニック出発 18:10 県公会堂到着
- 11日(火) 12:10 盛岡 県公会堂前出発 13:15 川久保病院到着(集会) 14:10 川久保病院出発
- 12日(水) 12:40 紫波 紫波町役場前出発
- 13日(木) 13:00 花巻 なはんプラザ広場(花巻)出発
- 14日(金) 12:30 北上 北上市役所前出発
- 15日(土) 12:30 奥州 奥州市役所前出発
- 16日(日) 10:00 一関 一関文化センター前出発

6月16日午後3時、栗原市「若柳公民館」で宮城県へ引き継ぎ

La・La ワンポイントアドバイス

リズム体操 ②

前号より、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。ご興味ある方は、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！

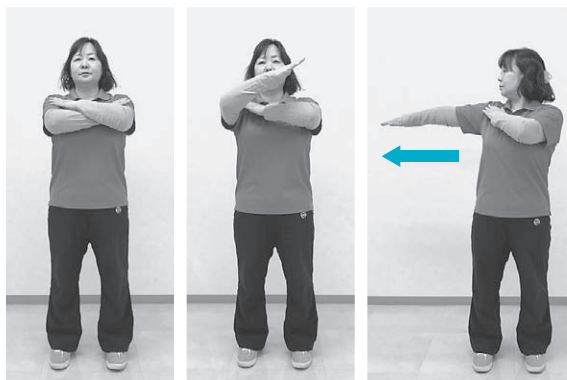
すべて右手から行います

③ 肩・肩・スー



- ①右手で左肩をタッチ。
 - ②右手で右肩をタッチ。
 - ③腕を伸ばしながら体をひねる。
- ※左も同様に

④ 腕組み・スー



- ①右手を下にして腕を組む。
 - ②右手を上にして腕を組み変える。
 - ③腕を伸ばしながら横に出す。
- ※左も同様に

川久保病院 外科診療 変更のお知らせ

5月より外科診療は下記の通り金曜日・土曜日を休診といたします。

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	×	×

◆上記のほか、学会出張等で休診になることがあります。

組合員さんの声

あいうべ体操と共に歯ぐきを強く、見た目もピンク色へと努力中です。効果てきめん。皆さんもどうぞ。(宮古市/中村 国雄)

「さわやかさん」いつも興味津々に読ませて頂いております。「歳時記」の春彼岸、心に染みしました。(黒川/堀合 和子)

祖母は「さわやかさん」を配り、私は職員として毎月「さわやかさん」を読んでいます。二年前に祖父を亡くし、元気がなかった祖母でしたが、最近、近所の方に誘われお散歩に出るようになりました。今では、お散歩仲間が更に増え楽しそうです。高松でウォーキング班

が結成されたこと紹介されていきましたので、黒川地域でもウォーキング班を結成できれば良いなと思いました。(黒川/斉田 実花)

地域のイベントでスカットボールをやったことがあります。なかなか穴に入りませんでしたが、入ったら気持ち良く楽しかったです。またやりたいなと思いました。(矢巾町/中村 育子)

今回初めてゆっくり読むことができました。これからも続けたいです。(上田堤/近藤 憲二)

病院でお世話になってる者です。「さわやかさん」をいつも見えています。色々

な情報がとても良いです。ありがとうございます。今回は、連休の診療についてどうかと思っていたので安心しました。(津志田西/小原 幸子)

「いのちに寄り添って」訪問看護は介護サービスの架け橋は心に寄り添って、相手の気持ちになって仕事をしています。伝わってきました。どれだけの人々が温かい心に救われた事でしょうか。(南仙北/小山 香子)

毎号クイズに挑戦するのが楽しみです。頭の体操になって良いと思います。ありがとうございます。(東黒石野/相澤 洋子)

いつもたのしく、「さわやかさん」をみています。(西松園/熊谷 征子)

平成から令和へ、何か変わるのでしょうか。政治経済は良くなるのでしょうか。益々住みにくくなるのでしょうか。良い方へ期待しましょう。(永井/鈴木 春江)

「平成」から「令和」に変わった5月、70代最後の誕生日を、現状維持の動きを保つために日々工夫。シャッフルボード、スカットボール体験のみさんの姿に駆り立てられる。私も「ボーっとしてはられない」ボウリングのリーグ戦「がんばらなきゃ」アハハ。(松園/渡辺 康子)

インフォメーション

1 これからの子どもの医療・子育てを真剣に国に考えてもらうための全国調査にご協力ください。

- 3歳から中学3年生までの子どもがいる家庭
- 2019年6月1日(土)～30日(日)
- こちらのQRコードから回答できます。
- 詳しくは病院窓口、小児科窓口のチラシをご覧ください。



2 盛岡医療生活協同組合第55回通常総代会

○ 2019年6月22日(土) 午前9時30分～
○ ホテルメトロポリタン盛岡 本館

3 第65回岩手県母親大会in遠野

○ 2019年6月30日(日)
○ 遠野市民センター他
○ 申込・お問合せ：遠野母親大会実行委員会
TEL・FAX 0198-68-3303

うれしい一品

「すこしお」レシピ③

「ピーマンの肉詰め 照り焼き風」



栄養科 管理栄養士 佐藤 晶子

- 【材料】2人分
1人分 200kcal 塩分 1.3g
- ★木綿豆腐 100g (水切りしておく)
 - ★鶏挽肉 100g
 - ★塩 少量 (2本の指でつまむ)
 - ★ピーマン 3個 (縦半分に切り種を除く)
 - ★小麦粉 小さじ1弱
 - ★サラダ油 小さじ2
- A
- ☆酒 小さじ2
 - ☆しょうゆ 小さじ2
 - ☆みりん 小さじ2
 - ☆片栗粉 小さじ1
 - ☆水 小さじ2



【作り方】

- ① 適当な大きさに切った木綿豆腐をキッチンペーパーに包み、電子レンジで3分加熱し、ザルにあげ冷ましておく。
- ② 1の豆腐をボールに入れて、なめらかになるまで手でつぶし、鶏挽肉と塩を加えて粘りが出るまで練り混ぜる。
- ③ ピーマンの内側に小麦粉を振り、6等分にした②のタネをピーマンに隙間なく詰めていく。フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、ひき肉側(内側)を下にして並べて焼く。Aを合わせておく。
- ④ 少し焦げ目がついたら、裏返し蓋をして蒸し焼きにする。火が通ったら再度返して、Aを加える。
- ⑤ タレが全体に絡んだら、お皿に盛って出来上がり。

すこしおのポイントは食材の水気を切ることです。水気をしっかり切らないと、味が薄く感じてしまいます。今回ご紹介した肉詰めのタネは下味が少ない分、すこしおにつながりますが、水切りに手間暇かけて行うことでよりおいしくいただけます。中に蓮根や玉ねぎなどを入れても美味しいですよ♪

夏野菜として、ピーマンが挙げられます。ビタミンCを多く含み美肌効果があるだけでなく、カロテン、ビタミンC・Eが抗酸化作用を発揮して、細菌に対する抵抗力を高めます。ピーマンのビタミンCは加熱してもあまり損失しないので、ビタミンCの補給源としても期待でき、油と共に調理するとカロテンの吸収が良くなります。

夏になると赤いピーマンを見かけますが、ピーマンは完熟するにつれて、緑から黄、赤色に変化していきます。色とりどりのピーマンを使うと、料理がより華やかになり、見た目でも楽しめますね。

栄養科の知恵袋

第10回定例理事会報告

日時 2019年4月6日
午前10時～午後2時55分
出席 川久保病院会議室
理事 21名中21名
監事 4名中4名

承認または議決事項

- 2、3月事業・運動の概要と4月以降の課題を確認しました。
- 2019年度4月～6月までの暫定予算を決めました。
- 2019年度運動資金の借入について決めました。
- 保育士等処遇改善加算手当の支給方法を決めました。
- 2019年度年次有給休暇について決めました。
- 給与規定の改定を決めました。
- みなし自由退職対象者の処理を確認しました。
- 役員報酬検討委員会の設置を決めました。
- 川久保病院人間ドック料金を2020年度から改定することを決めました。
- 就業規則の一部を改正しました。

現勢

(4月30日現在)

- ・生協組合員数 25,679人
- ・出資金 7億8339万円
- ・組合員1人当たり 30,507円

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 □□できる認知症があります。□□□認知症があります。
- Q2 朝寝坊は、□□□□□□を調整しているホルモンの分泌が遅れ、分泌量も減る
- Q3 県内で働く外国人労働者は□□□□人もいます
- Q4 高校生のときの川久保病院での□□□□がきっかけ

《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 5月末日 ●発表 2019年6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

◎4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 → 禁煙セラピー	当選者	近藤 憲二さん (上田堤)
	Q2 → スカットボール		佐藤 康子さん (一関市)
	Q3 → 物語られる		佐藤 マツ子さん (奥州市)
	Q4 → 看護師 視点		中村 育子さん (矢巾町)
			渡邊 カネさん (本宮)