

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/

2020年
6月号
第432号

外に出てみませんか

医療生協津志田西支部の秋桜班は、新型コロナウイルスによる自粛により班会開催ができずにいました。ある日、顔を合わせた班員で屋外での班会なら大丈夫ではないかと話し合い、たまたま班員の一人がサイクリングを趣味にしていることもあり、サイクリングを企画してみようという事になりました。

早速班員全員に連絡、当日集まったのは3名のチヨット寂しい班会でしたが、北上川沿いのサイクリングロードを休憩も含めて約1時間楽しみました。低温でやや風も強かったのですが、しばらく閉じこもり状態の体と気持ちが無心でよく、リフレッシュでき、次はご近所を散歩しようと計画を立てました。

班会には形がありません。その日の状況や要求により、形・場所を変え皆さんの班も臨機応変に開催してみませんか。

新型コロナに立ち向う 健康チャレンジ

フレイルにならない体づくりを健康チャレンジで

感染予防し、体力と免疫力をたかめよう！

自粛生活の中で、体力・力が落ちていませんか。フレイル（虚弱）は、加齢に伴い、筋力や生理的な機能が低下したり、社会的要因により心身ともに活力が低下した状態です。

フレイルは、兆候を早期に見出し、適切なケアをすれば、以前の健康な状態に戻すことができます。

予防するには、

- 「社会参加」
人付き合いを欠かさず、できればお世話係をすること
- 「食事とお口の健康」
高タンパクでバランスのいい食事をよく噛んで摂ること
- 「運動」
下肢筋力を高める運動をすることが大切です。

健康チャレンジ


申込期間 7月1日～9月30日
※子どもチャレンジは8月31日
参加方法 チャレンジシートについているハガキで申し込み登録

報告締切 2020年10月31日
お問い合わせ 盛岡医療生協 組織部
019-635-6253

社会参加

人と交流する
誰かの役に立つ
ボランティア活動に参加する
買い物や会話を楽しみ、笑う

3密を避け、手洗い・うがいをし、感染に留意し、ふれあいの時間を持ちましょう




運動

息が弾み、汗をかく程度で
1日30分以上、週2回以上

4000歩	うつ病予防
5000歩	認知症、心疾患、脳卒中予防
7000歩	癌、骨粗鬆症予防
8000歩	高血圧症、糖尿病予防

人の少ない時間帯や場所を選んで行いましょう



食事とお口の健康

1口30回噛んで食べ、しっかりと歯磨きをしよう


唾液は、消化を助けるばかりではなく、免疫力を強化します

健康状態と歯の数の関係

20歯以上(義歯も含む)を1とすると、19歯未満で義歯不使用の人の場合

要介護認定は、	1.2倍
認知症発症は、	1.9倍
転倒リスクは、	2.5倍

きけん



歳時記

皆さるん お元氣ですか

さくらが散り、田んぼには水が入り、いろんな緑が目にも優しく映し出され、心がスーッとして来ます。スーッとすると、例えば、最近みなさん笑いましたか。コロナ騒動で人と笑い合って心が軽くなる機会が減っています。

「笑い」には、脳がリラックスするほか、脳の働きが活発になり免疫力も上がる効用があります。食事や運動も大切ですが、笑うことで免疫力を高めていきませんか。そこで、笑える話をお伝えします。

①ある人の体験。韓国料理店で参鶏湯を注文した。一人だったのでお店の方が「ハーフですか?」「いいえ!日本人です!」

②Aさんと話をしながら、私はマラソン中継で必死になって走る選手を心の中で応援していた。そのとき話をやめテレビに目を移してAさん一言。「この人なんでこんなに急いでるの!」「えっ!?!」

③私が新人の頃の話。「何か面白い話をして」と病棟の昼休みに婦長さんが医師に言った。その医師は、まじめな顔で「昔、真つ白い犬がいた。尾も白かったんだ」一瞬の間を置いて皆で腹を抱えて笑った。誤解されそうですが、一人で笑っています。しかし皆と顔を合わせ笑うのが良いな。早く収束することを願っています。

(関口 孝子)

— 手洗いについて —



川久保病院 外来師長 北館 智

新型コロナウイルス対策として「手洗い」が見直され、ハンドソープの需要も増えてきました。皆さんは手洗いについてご存知でしょうか。今回は、WHOより発行されている「手指衛生ガイドライン」の中から、手洗い部分を抜粋してお伝えします。

※手洗い工程は、図…「石鹸と流水での手指衛生の技術」を参照してください。

石鹸と流水での手指衛生の技術

全工程時間：40-60秒

0 手を水で濡らす

1 全ての手の表面を覆うに十分な石鹸を取る

2 手のひら同士で手を擦る

3 指を組み合わせ、右の手のひらを左の手甲に当てる、そして逆も同様に

4 指を組み合わせて手のひらを手のひらに

5 (連結器のように)連結させた指で指の後ろを反対の手のひらに当てる

6 右手のひらで握った左の親指を回転させて擦る、そして逆も同様に

7 右手の固くした指で左手のひらの中で、前後しながら回転させて擦る、そして逆も同様に

8 水で手をすすぐ

9 単回使用のタオルで手を完全に乾燥させる

10 止水栓を止めるためタオルを使う

11 その手は安全です

注意点としては、

- ① まず初めに、手を水で濡らすことです。たまに手を濡らす前に石鹸を付けている人を見かけますが、濡らした手に石鹸を付けないと泡立ちません。
 - ② 洗い残しやすい部位としては、「手の平側よりも手の甲側、特に指先で洗い残しやすい。利き手と利き手でない手側の洗い残しを比べると、利き手側に洗い残しが多い」という研究報告もあります。
 - ③ 止水栓／コックを閉めるためにタオルを使います。手を再汚染しない方法で手を完全に乾燥させます。(またはハン
 - ④ 石鹸の形態として液体、固形、粉末等があります。現在は液体石鹸の品切れ状態が続いていますので、固形石鹸を用いるケースも多くなるかと思えます。固形石鹸を使うとき、石鹸を乾燥させるために、水切りできる石鹸入れを使います。(石鹸は、小型の石鹸を用いる)
- 手を洗う時は、これらの内容を意識して、丁寧に洗います。また手荒れが多いと、手荒れの部分に汚れが入り込んで落ちにくくなりますので、普段からハンドクリームなどでスキンケアを心掛けましょう。

ドペーパーを用いる)

貧困問題を考える③

新型コロナウイルスは弱者を直撃



生活と健康を守る会 川口 義治さん

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う緊急経済対策が施行される中、その対象にならない労働者が多くいます。生活と健康を守る会に次のような生活相談がありました。

Iさん(62歳・男性)は、長年勤務した中古車販売会社を退職し、年間78万円の年金と週4回の運転代行のアルバイトで生計を立てています。新型コロナウイルス感染が叫ばれた3月からお客さん

が激減し、4月に解雇されました。「ハローワークに行き、仕事を探したが、清掃作業と道路工事の車両誘導しかなかった」と嘆いていました。水光熱費を節約し、細々と暮らしています。

Oさん(64歳・男性)は、中途で4年間自衛隊に入隊し、その後13年間警備保障会社に勤務した後、花巻で家業の米作・肉牛飼育に従事して来ましたが、今年4月に故あって花巻から盛岡のアパートに転居し、所持金を使い果たし、月8万円の年金では生活できず、職探しをしていました。ところが、このコロナ騒動で資格や技術がないとできない仕事

ばかりで、無資格のOさんは職に就くことができません。4月18日、5月1日のいわて労連の「いのちとくらしを守る何でも相談会」には、のべ32件の相談がありました。「日給月給で働いているが、新型コロナウイルス感染で仕事がなくなり、出勤日が減っている。会社は5月末で事業を辞め、解雇されてしまう(50代男性)」、「パートで時間短縮になり、月収9万円が4万円に減り、家賃4万5千円の支払いができない(60代女性)」など悲痛な声が寄せられました。特別定額給付金10万円では、一時しのぎにしかならないことは明白です。

自粛生活の中でも楽しく遊ぶ方法



どんぐり保育園 園長 吉田 容子

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、不要不急の外出を自粛している現在の生活で、大人はもちろん幼児もストレスが溜まっています。今回は、感染予防をしながら幼児が楽しく遊ぶ方法を考えてみました。

家庭での感染予防ポイント

- ① 何か始める前と後には必ず手洗い
- ② 1時間に5分、室内の換気
- ③ 1時間に1回、喉を潤す程度の水分補給

③お店屋さんごっこ
空き箱や片面刷りのチラシなどを使い、子どもと一緒に家を作ります。家にあるおもちゃや人形・ぬいぐるみなど売り物にしてお店屋さん

②段ボールで作ったお家
家にある段ボールを使い、ハサミとガムテープで子どもと一緒に家を作ります。窓やドアを付けると遊びの枠が広がります。

①適度な運動として、家の周りの散歩
それでは、幼児が楽しく、感染を乗り越える遊びです。毎日同じコースを歩いていても新しい発見があります。親御さんがお話をしたり、歌ったりするとますます楽しくなります。

この時期だからこそ、子どもとの時間をたっぷり取り、一緒に遊びながら、コロナを吹き飛ばしましょう。

すいせいがに育つ②

ごっこをします。毛糸で編んだドーナツやクッキーなどがあれば盛り上がりです。お手伝いをすればお金をあげて、あらかじめ決めた金額になったら、本物のおやつをあげます。子どもの想像力を高めたり、意欲を引き出す効果があります。





「新型コロナウイルス感染症」による経営状況への影響調査で、全国で8割超の介護事業所が経営に影響を受けていることが分かりました。いくつかの施設で集団感染が発生しているため、介護事業所には適切な感染予防策の構築と物品供給が一刻も早く求められています。この調査では、休業あるいは倒産と



在宅総合センター
ひだまり
センター長
吉田 真吾

介護現場の今

新型コロナウイルス対策

全国介護事業者連盟が行った「新型コロナウイルス感染症」にかかる経営状況への影響調査で、全国で8割超の介護事業所が経営に影響を受けていることが分かりました。いくつかの施設で集団感染が発生しているため、介護事業所には適切な感染予防策の構築と物品供給が一刻も早く求められています。この調査では、休業あるいは倒産と

みられる殆どがデイサービスであると伝えられています。盛岡医療生協の介護事業所では感染対策について細心の注意を払いながら対応をしています。現在の介護では、どうしても「3密」状態になりがちです。介護のケアには食事や移乗、入浴や排泄等の介助があり、プライバシー保護の観点から、コミュニケーションも比較的近い距離での会話となることもあります。

ひだまりデイサービスはこの間、利用者に安心して利用していただける方法を検討し、「密」を避けるために、ひだまり1階と4階の2カ所に、利用者を分

散してサービス提供を始めました。送迎車の密集を避けるために車輦とドライバーを増やし、人同士の間隔を空ける工夫を行っています。例年、お花見や外出行事の時期ですが、感染リスクのために行えません。そのため、メデイカルフィットネスLa・La職員の体操指導や室内での行事を行っています。

メディカルフィットネスLa・La

営業を再開しました

5月21日より1か月ぶりに営業を再開いたしました。みなさまには大変なご迷惑おかけするとともに、ご協力を頂きまして大変ありがとうございました。



機器の間隔を見直し、機器と機器の間にシールドを張るなど感染対策を施しました。みなさんとお会いできることを楽しみにしております。



膝痛予防体操② 膝の痛みを緩和するためには、筋肉をつけることが重要です。

膝のまわりの筋肉が強くなることにより、膝の動きが安定し、関節や骨、靭帯、腱などにかかる負担が減るため痛みを和らげることが期待できます。

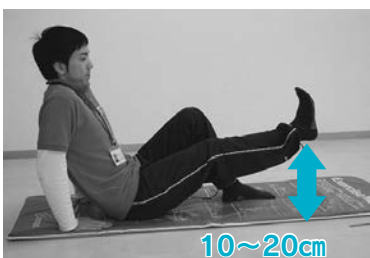
筋カトレーニング もも ～腿前面～

片脚5～15回行う。「少しきつい」～「きつい」と感じるレベルを選ぶ。毎日、1～3セット行う。痛み、違和感があれば中止する。



10cm程度

- ① イスに浅く座り背中を伸ばす。
- ② 片側の脚を伸ばし、かかとを床に置く。
- ③ 伸ばした脚を床からしっかり持ち上げて5秒間キープする。
- ④ つま先を引いて、上体は前傾する。



10～20cm

- ① 片脚の膝を立て、もう片脚はまっすぐに伸ばし、引き上げる。
- ② 伸ばした脚のつま先を立てる。

あの目を忘れない

被爆直後の救護活動②



宮館 ツヤさん
(金ヶ崎町在住)

被爆者への治療看護等は、今まで経験したこともなく、悪くこそなれ、良くはなりませんでした。昨日まで辛うじて歩けた方が、今日は原因不明のまま、高熱で苦痛を訴えます。

手を触れただけでバサバサ髪が抜け、小さいかすり傷程度でも化膿し、その様はまるで地獄絵図です。あの患者さん方の状態を書こうと思っても、うまく書けません。筆舌



被団協広島墓参

に尽くしがたい惨状とはこういう時に使用する言葉だと思います。私達はできる限り頑張りました。振り返ってみますとよくやれたものだ、若かったからだと思えます。

各病室から毎日20名の方が亡くなりました。その死体の処理も私達でやりました。病院の裏山の丘陵地に、臨時の葬送場を作り、原始的な方法で行われました。衛生兵も各病室に

何名かずついたのですが、この頃になると外の仕事に追われ、病舎内の仕事は一切私達の手にかかりました。

夜勤をしていると、火葬場から煙やお

キラッ☆とリハビリ⑩



川久保病院
リハビリテーション科
吉田 裕也

予防が大事、しかしなかなか続けられない!?

この間の自粛生活の影響もあり、身体機能低下が気になってきている人も多いかと思えます。フレイルやサルコペニアな状態にならないためにも「予防」が重要になります。「予防が大事」は、誰もが聞いた

それは、一緒に行う仲間をもつことです。一緒にやることで、楽しくできることもありますが、やらなければいけない環境をつくり出すことになりません。ジムに行く運動す

ことがあると思います。しかし、大事だと思っただけでなかなか行動につながらないことがあると思います。私たちがリハビリ技師も入院をされている方に、一人でする運動メニューを伝えても定着しないことを経験します。そんなときにお勧めの方法があります。

る、班会などでは運動できるのはこういった心理が働いているためです。意志は大事ですが、意志の力だけでは運動が続きにくいので、お友達同士、近所の方と一緒に、を日常的に取り入れてみると運動が継続できるかもしれません。

※サルコペニア

加齢による骨格筋量の低下、筋力または身体能力の低下をいう。

組合員さんの声

「すこしおレシピ」の山菜ピザ、さつそく作ってみようかなと思いましたが、(陸前高田市) 長谷川 敬子

「サルコペニアチェック」を始めてやってみたら「囲めない」のランクでしたので少し安心しました。とても参考になりました。簡単でできるチェック方法があれば、また紹介してください。(下米内/豊川 ツネ)

記事の一つひとつから「みんなが健やかに」の願いがひしひしと感ぜられます。コロナによる巣ごもり生活を改めて、自分の免疫力を高める大切さを実感しています。みんなの心がけが、病院では働く方々を支えることに繋がります。しつかり胸にとめました。(西見前/阿部 郁子)

「新型コロナウイルス感染症」とフレイル予防のイラストは、どの年代にも理解できて、すばらしいと思います。私もこれを参考に、自分の命や家族の命を守りたいと心掛けて自分のできることをこれからは伝えたいと思います。(高崩/藤澤 宏行)

合同入職の皆さんおめでとうございます。認知症のおばあちゃんを抱えての実体験から感じたスタッフの明るさで決心した方。一人ひとりの思いが素晴らしいと思います。どうぞ初心忘れず「病める人々」に温かくお世話をしてみてください。(松園/渡辺 康子)

田村院長のコロナウイルスの話は大変解りやすく良かったです。(永井/渡辺 みち子)

川久保病院の取り組み、新型コロナウイルスの正しい予防法、安心、安全第一の病院であることを祈念します。医療技術、奉仕、祈りの三つが医療の原点です。人生100年時代と言われております。元気で健康で長生きすべし。(高松/佐藤 信之)

歯科に通院して楽しみのような不安のない思いの私でしたが、今はレントゲンです。仮歯の時、イ段が発音できなくてどうなるのだろうとの不安でしたが、今は歌も歌っています。川久

保病院歯科は初めての通院でドキドキでしたが院内に貼ってあるポスターなど安心できるものでした。歯科の皆さんお世話になりました。パッチリです。(厨川/菊池 明子)

朝から晩まで新型コロナウイルス、このために今まで見えなかった事がわかったり、わからなかったり、また、反対にわからなくなったり、知らない事が多くあり、知らない事が多くあり、政治、経済、医療に目を向けられる事に気がつきました。本当に安心、安全、普通の生活に戻りたい。幸福とはなんでしょう。(向中野/伊藤 強)

今回のクイズは苦戦しました。途中で投げ出し、あきらめようと思いましたが、頭からクイズの事が離れず、隅から隅まで見直し、うやく、答えが見つかりスッキリしました。正解だといいな!(東安庭/吉田 綱子)

毎月、「さわやかさん」を勉強、頭の体操をしてみたい。編集部の皆さんいつもありがとうございます。(緑が丘/東 信子)

今回の相談室から見える社会「制度のかべ」私もうるうる感じています。(山岸/深倉 美恵子)

川久保病院 新型コロナウイルス感染症対応 2020年6月2日時点

■来院者の体温測定(サーモグラフィカメラ)について
来院されたすべての方をカメラでの体温測定を行っています。熱がある方は、別の待合室にご案内となります。(詳細は、病院入口の掲示等をご確認ください)



■面会制限について
岩手県の対応指針に則り、ご家族を含めて面会を禁止しております。
*病院より面会許可がある方(病状説明時)はこの限りではありません。その際は、1階受付に必ずお立ち寄り頂きます。
*許可ある場合でも、発熱のある方、感染発生地域からの面会はお断りしております(発生地域は都度変わります)。
*患者さんへのお荷物は受付でお預かりしております。
ご理解とご協力をお願いいたします。

「すこしお」レシピ④ うれしい一品

「焼きなすのレンズまめソース」



川久保病院 栄養科 管理栄養士 島田 詩子



【材料】2人分
1人分68kcal 塩分0.8g
★なす 2本(160g)
★レンズまめ (ドライパックか水煮) 大さじ2
みそ 大さじ1/2
A みりん 大さじ1/2
砂糖 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2
★大葉(千切り) 2枚

【作り方】
①なすは、皮に縦に数か所切り目を入れてグリルに並べ、強火で10分焼く。へたを切り除いて皮をむき、食べやすい大きさに手で縦に裂く。
②小なべに、Aを入れて弱火にかけて煮立たせ、とろみが付いたらレンズまめを加えて混ぜる。
③器に①のなすを盛り、②のソースをかけて、大葉をのせて、出来上がり☆
★レンズまめソースは少量では作りにくいので、まとめて作って保存もできます。

レンズまめは、別名ひらまめ(扁豆)ともいい、扁平で凸レンズのような形が特徴。その起源はメソポタミア地域で、徐々にエジプト、ギリシャ、ローマへ伝わったと考えられており、紀元前から食べられていた豆です。光学用途で使われる「レンズ」の語源は、このレンズまめであり、後世に発明された凸レンズがレンズまめの形状に似ていたことからこの名前がついたといわれています。黄・緑・赤茶色の3種類があり、形状が扁平であるため直接煮ても短時間で火が通るので、水に浸したり、下ゆでをする必要がありません。

今回は、肉そぼろ風のソースに。たんぱく質と炭水化物が主成分のため、ひき肉よりもエネルギー(脂質も)が少なく、食物繊維が豊富です。ピーマンやきゅうりなどこれからの旬の野菜に添えてもおいしいです。ただし、かける量にはご注意ください!! 1回分はティースプーン1杯程度が適量(塩分0.8g)です。余ったレンズまめは、カレーやスープ、サラダなどにプラスして、食感を楽しんでください。大豆など豆類の水煮でも代用できます。

栄養科の知恵袋

- 特別休暇臨時の措置(新型コロナウイルス対応)
- 看護学生への奨学金貸与
- 盛岡医療生活協同組合健康情報取り扱い規定の新設
- 在宅総合センターひだまりカーテンリース契約
- さわやかクリニック玄関ポーチ防水改修工事
- 従業員援助プログラム(EPA)契約
- 2020年度保育士等処遇改善加算手当
- 川久保病院GHP(空調設備)点検委託契約
- 第56回通常総代会運営
- ヘルパーステーションに保険外サービス料金変更
- 2020年度固定資産の取得計画案
- 2020年度4~6月暫定予算変更
- 3、4月事業・運動の概要と5月以降の課題。

第12回定例理事会報告

日時 2020年5月9日
10時~12時45分
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
次の事項を議決しました。
3、4月事業・運動の概要と5月以降の課題。

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 現在の介護では、どうしても「□□」□□になりがち
- Q2 「いのちとくらしを守る□□□□□□」には、のべ32件の相談
- Q3 洗い残しを比べると、利き手側に□□□□が多い
- Q4 自粛生活の影響もあり、□□□□□□が気になっている

《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 6月末日 ●発表 2020年7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

◎5月号の解答と当選者 29通の解答(29通の正解)がありました。

解答	Q1 → 喫煙者	当選者	齊田 富子 さん(黒川)
	Q2 → 制度 社会資源		吉田 綱子 さん(東安庭)
	Q3 → 治療看護		阿部 郁子 さん(西見前)
	Q4 → 生活単位		