

# 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  
8月号  
第434号

## なつこころ話 心配りに感謝

新しく支部委員になられた方が、ご近所の組合員さんから聞いたお話です。  
95歳の母が入所する施設には普段から不満がありました。ある時、施設からではなく周りの方から母の骨折の話を聞かされ、すぐに駆けつけて病院に入院となり手術しました。入院中は口腔ケア、そして入浴介助など家族も大変な日々を経験しました。そして、次の入院先として川久保病院を選択しました。  
退院が決まり病院を訪れた時、母は入浴中でした。「病院での入浴は最後になるので、みんなで綺麗にしているところですよ」と職員から聞かされました。川久保病院の献身的なりハビリ、看護、専門家による口腔ケアなどには感謝しています。  
この話を聞いた支部委員さんは、「命」を大切に、「健康づくり」を行う医療生協に関わってよかったと話していました。

# 困難 新型コロナ あっても、 楽しく工夫 支部・班会活動



### 「手洗いチェッカー」 上米内支部 (6月16日)

各班に勧めるにはまず支部委員からと、支部委員会で手洗いチェック。丁寧に洗ったつもりでも意外と残っており、2回・3回と手洗い。ここまでしないと綺麗にならないのかと驚きばかり。

コロナ禍の中、3密（密閉・密接・密集）の回避、マスクの着用、手洗い励行、手指消毒などしっかり感染予防を行いながら、各支部で医療生協の健康づくり活動が開始されています。

### 「早朝ウォーキング」 見前西支部： SUN西永男子の会班 (6月19日)



これまでの班会は、カラオケや飲み会が中心でした。3密を避ける活動が大切と「早朝」ウォーキングを企画。女性組合員に声をかけ6時から約1時間歩きました。月2回歩こうと計画しています。

### 「グラウンドゴルフ」 河東支部：男組班 (6月25日)



麻雀や懇親会を月1回のペースで行っている班です。コロナの影響で活動をストップしていましたが、今年初めての班会は3密を避けグラウンドゴルフ（大ヶ生）をしました。「これは健康にいい！」と好評でした。



### 「フレイル予防体操」 高松支部 (7月16日)

支部行事もなく、なかなか集まる機会もなかったため健康チェックの時に合わせてフレイル予防体操を実施。

LaLaのDVDに合わせて体を動かすと、激しい動きではないけれど汗が出て良い運動になりました。



### 「健康チェック」 松園支部 (7月22日)

新型コロナの影響もあり、大々的な呼びかけができませんでしたが、それでも30人近くも参加がありました。

組合員さんでない方も参加されて、その場で2名の方が組合員に加入しました。

## 歳時記 生活を守る 政策展開を

今年はさんさ踊りもなく寂しい夏です。組合員さんと職員の様々な取り組みも自粛続きです。急に学校が休校になったり、給付金が支給されたりいろいろなことが起きていますが、新型コロナ感染拡大対策のため本来に必要なことなのか、政治家のパフォーマンスなのか曖昧に感じます。  
都知事選に2度目の勝利をした小池百合子氏は「夜の街」、「ステイホーム週間」などのリリースを生み出し、世論をリードして来ましたが、以前は「都民ファースト」、「AIからBIへ」などの名言もありました。2017年に希望の党代表だった時、AI（人工知能）が進み、AIが人に取って代わるにつれて、BI（ベーシックインカム）生活に最小限必要なお金を支給する制度を真正面から検討する必要があるというのが、「AIからBIへ」との意味でした。

生活保障、公的サービス、医療、基本的な生活を守ることがwithコロナの世界では重要だと思っています。

(田村 茂)

# あの目を忘れない

## わたしの被爆体験



岩手県被爆者団体協議会 副会長 三田 健二郎さん

1945年8月6日・広島市南観音町(爆心地から2.3km)その日の朝はいつもの通り夏の太陽が照り付ける暑い日でした。快晴でこの時ばかりはわが国が戦争の真つ最中であることも忘れていた気がしますが、夏休みでしたが、小学校は(小生2年生)午前中だけ最寄りの学校で勉強していました。

学校は家のすぐ前でした。教室にカバンを置いて、外で遊ぼうと友達と一緒に校庭に出ようとしたその時でした。強烈な閃光で目の前が真っ白になり、何事かと思っていると、突風と共に一面がものすごい土煙で覆われ、体が木の葉のように吹き飛ばされました。そしてしばらく気が失っていました。気がついてあたりを見回しましたが、友達の姿は見えませんでした。我に返って一目散にわが家へと飛んで帰りました。ただ、あたりが薄暗く夕闇のようと思うように足も進まず、まるで夢の中で走っているような感覚です。家に着くまでほとんど物音が聞こえませんでした。あの早朝からうるさかった蟬の鳴き声もまったく聞こえません。家に帰ってみると、畳や床板があちこちに飛ばされ、天井は屋根まで筒抜けです。それよりも母親と弟達(4才と1才)が家にいないことが分かり外に飛び出し、あたりを必死で捜すうちに3人とも無事であることがわかりました。ほとんどの人が火傷や大怪我を負っている中で、本当に運よく3人もも直接的な被害がなく、まさに奇跡としか言いようがありません。母が3人を引き寄せて泣きながら喜んだことを覚えています。ところが私が何気なく首筋が気になって手をやったところ「ズキン」と強い痛みを感じました。見るとガラスの破片が突き刺さっていました。翌日になって、学校が臨時の治療所となりましたので、ガラスを抜き包帯してもらいました。明日も一度来るように言われましたが、また痛くされるのが嫌で親には行って来たことにしていました。

その日はやがてあたりが更に暗くなり、確か雨が降りました。(いわゆる黒い雨で、場所によっては違うようでした)母は近くのけが人の介抱をしているうちに、自分が膝をぱっくりと割る怪我をして寝込んでしまいました。その晩はもちろん電灯も無く暗い不気味な夜で、一晩中泣き叫ぶ声やうめき声が絶えず、あちこちで火の手が上がり、市の中心部の方は真っ赤でした。そんな日が何日か続きました。その夜は雨が降りむしる寒い感じでした。家の中の廊下にトタンを敷いてその上で小さな火を起こして過ごしました。

父は東京に出張中でしたが、3日目に帰って来ました。幸いなことに直接被爆しないで済みました。また兄と妹は、九州の両親の里に預けられており、これも被爆を逃れました。このことは本当に幸運なことでした。ただ、父は帰宅後に何度も爆心地に近いところに出かけて行きましたので我々よりずっと多くの放射能を浴びたのです。その後甲状腺を侵され、糖尿その他の病気に闘いながらなんとか務めていましたが、おそらくこの時浴びた放射能が影響したのだと思います。肺がんになり、69才で亡くなりました。

その後も色々な事がありました。父が帰ってきて1週間ほどして郊外へ引越しました。その時怪我もなく元気に引越した手伝いをしてトラックの運転手をしてくれた青年がその後1か月ほどして血を吐いて亡くなったそうです。本当にお気の毒で申し訳ない気持ちでした。怪我をしたり、火傷をしたり具合が悪くて動けない人を一生懸命に世話をしたり、爆心地に近いところでおびただしい死体の処理等に当たった人達が、結局その後沢山の放射能を浴びて次々に死んでいったのです。私自身の体調は、これという体の症状はないものの、けだるい感じが続いておりました。いま思うとやはり放射能の影響といわゆる心的外傷が続いていたのでしよう。

父は東京に出張中でしたが、3日目に帰って来ました。幸いなことに直接被爆しないで済みました。また兄と妹は、九州の両親の里に預けられており、これも被爆を逃れました。このことは本当に幸運なことでした。ただ、父は帰宅後に何度も爆心地に近いところに出かけて行きましたので我々よりずっと多くの放射能を浴びたのです。その後甲状腺を侵され、糖尿その他の病気に闘いながらなんとか務めていましたが、おそらくこの時浴びた放射能が影響したのだと思います。肺がんになり、69才で亡くなりました。



原爆ドーム



知事がヒバクシャ署名にサイン



盛岡市大通での署名活動

## 貧困問題を考える④

### 高齢者も人間らしく生きたい



生活と健康を守る会 川口 義治さん

先日、医療生協の班会で、「2世代同居の高齢者」についての現状が出されました。

- 息子夫婦と同居しています。年金は、月6万円足らず。介護保険料と国保税が天引きされると5万円を切ります。私だけ生活保護は受けられますか。(68歳女性)
- 両親が要介護になり、2人とも特養に入れようと思いましたが、一人月15万円かかると言われました。家計からすると父しか入れられません。母は、持病のある妻が介護をしています。(60代男性)
- コロナ対策の特別定額給付金10万円が世帯主の息子に支給されるため、同居の高齢者まで手渡されません。(全国的傾向)

憲法第25条では、すべての国民に対し、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利が保障されています。しかしながら、高齢者、疾病者、障がい者など社会的弱者は、十分な施策がないまま放置されています。特に高齢者は、子どもの扶養の義務の名のもとに、よほどの事情がない限り、国は面倒を見てくれません。生活保護は、世帯収入に応じて認めるので、収入のある親族と同居していれば認可されません。同居している「世帯分離」はできません。住民税非課税の場合、介護保険料、国保税、施設利用料が少なくなります。但し、デメリットもありますので、「世帯分離」をする場合は、十分に検討下さい。脆弱な社会保障は、世帯単位で一括りにして個人を見ない制度にあることを見逃すことはできません。

そして私はできたら被爆者であること意識しないで、また他人にも知られないで過ごしたいと思っていました。被爆者に対する偏見は時に次第に薄れては来ましたが、自分自身ではあの惨たらしい状況を思い出したくない、わざわざ人に伝えて不快な思いをさせたくない、また自分が人から同情を買おうようなことはしたくないという気持ちも続いています。両親もその後被爆の事をほとんど語ることはありませんでした。被爆の事を語らずに亡くなった人や、失望のあまり自らの命を絶つた人も数知れません。原水爆の無残さ・恐ろしさについては、世界のリーダーたちは熟知しているはずですが、しかし現在、当時の原爆の数百倍の破壊力を持つ爆弾や兵器を保有し、お互いに競争して脅し合っています。もちろん核兵器を使用しての戦争となれば、人類が滅亡に至る事は必至です。人間がこんな愚かなこと繰り返すとはどうしても考えられません。『どの国の誰にもこのような体験をさせてはならない』これが全ての被爆者の切なる願いです。

# キラ☆とリハビリ ⑫

## やる気アップ 腰痛体操



川久保病院  
リハビリテーション科  
高橋 由紀恵

リハビリテーション科では、朝会の最後に腰痛体操を行います。1日がスタートします。腰痛体操は ①股関節の筋肉（腸腰筋）のストレッチ ②そんきょ ③背骨の曲げ・伸ばしの3種類を日ごとに行っています。リハビリテーションを提供する側が腰痛体操をするのかと思われ方もいるかもしれませんが、腰痛はもはや国民病と言っ

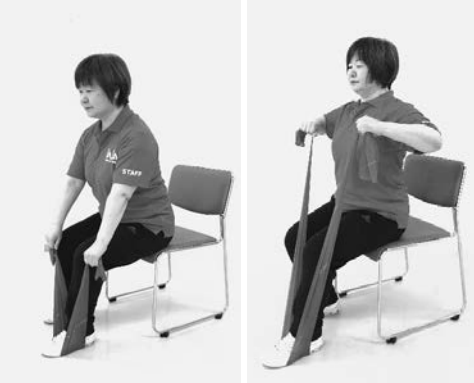


ても過言ではなく、40〜60代では40%が腰痛に悩んでいると言われています。「さわやかさん」を読んでいる方でも腰痛の経験者も多いのではないのでしょうか。毎日の腰痛体操で筋力を強化し、腰をケアすることで腰痛の軽減や予防に効果があります。仕事をすることで、予防は大変になります。スタッフ同士で顔を見ながら行うことでやる気

### メディカルフィットネス La・La

### セラバンド トレーニング

#### ① 肩(僧帽筋・三角筋)のトレーニング



座って行う場合

- ① イスに座って片足にセラバンドを踏み、上半身をやや前傾させる。
- ② 息を吐きながら2秒で、肘を外側に張りセラバンドを引き上げる。
- ③ その後、息を吸いながら3秒かけて元の姿勢に戻す。
- ④ 5〜10回程度を目安に行う。



立って行う場合

- ① 両足を肩幅に開いてセラバンドを踏む。
- ② 息を吐きながら2秒で、肘を開きながら胸の高さまでセラバンドを引き上げる。
- ③ その後、息を吸いながら3秒かけて元の姿勢に戻す。
- ④ 5〜10回程度行う。

## 外国人医療相談会に取り組んで



川久保病院  
内科  
金 悠路

2019年の岩手県内の在留外国人は8054人、2018年の7116人に比べ、1年の間約1000人増加しています。一次産業の人手不足とともに、この傾向はさらに強くなると予想されます。中でも「技能実習生」が62.2%を占めています。在留外国人は言葉が通じず病院受診はただでさえ不安です。さらに貧困の問題が加わり、ますます受診困難になります。そのため、本来すぐ治る病気が重症化してしまい、命が脅かされ、日本で労働ができなくなってしまいます。

そのような方々の医療面でのサポートとして、2019年3月ボランティアも相談できずに困っていた「病院に相談者の声を聞くと、「言葉が通じず、お金も心配で病気のことを、誰にも相談できずに困っていた」

行き、病気が見つかった場合、事業主から強制帰国される恐れがあるため言えなかった」「労災だが事業主が認めない」「少しの痛みは我慢してしまう。言葉の壁がある。通訳がいると安心して言える」「保険証があっても、会社が保険証を預かって、受診できない」「昔の病気が事業主に知られたら、帰国しろと言われるかもと心配で言えなかったが見てもらって安心した」という声がありました。日本に来た多くの外国人が、「日本に来てよかった、岩手県で働けてよかった」と思ってもらえ、在日外国人が安心して働ける地域にしたい。今後とも医療、法律を通じて、サポートができればと思います。



### 「さくらの家まつり」報告

#### 小さな花火に大きな感動

7月20日、さくらの家で入居者と職員だけの「さくらの家まつり」が行われました。



風船割りに挑戦

- 14:00〜 ゲーム大会（輪投げ・スイカ割りに見立てた風船割り・ピンに職員の写真を貼り付けたボーリング）
- 15:00〜 おやつ・職員の余興（さんさ踊り・ソーラン節）
- 17:00〜 夕食（焼きそば・たこやき・スイカ）
- 18:30〜 花火大会（駐車場で打ち上げ花火・手持ち花火など）

新型コロナ感染防止のため、入居者と職員だけの開催を検討して来ました。感染防止で家族の面会も「夢を叶えるプロジェクト」も自粛



花火を楽しむ入居者

して来たので、入居者のストレスも大きくなっています。施設内にすごもり状態の中でなんとか楽しめる企画を考えました。ゲーム大会でメダルをもらい大感激する人や、「きれいな花火だ。お蔭様で楽しめた」と手を合わせる人もいました。

# ここまで進んだ子どもの医療費助成制度！ アンケートにご協力を！！

8月から子どもの医療費助成が中学生まで拡大されます。2014年秋から「子どもの医療費助成拡充を求める岩手の会」では中学生まで窓口無料を掲げて活動してきました。

地域での活動も広がり、県内33市町村のうち来年からは26市町村で高校生まで助成が拡充されます。しかし、いまだ一部負担や所得制限により助成が受けられない子どもたちがいます。

「岩手の会」では、再度アンケートにより住民の声を集め、県要請などを行います。この紙面のQRコードを利用してご協力をよろしくお願い致します。



対象年齢	数	市町村名
中学生	9	盛岡市・宮古市・久慈市・遠野市*釜石市*八幡平市・滝沢市・紫波町・岩泉町
高校生	24	奥州市・花巻市・北上市・一関市・陸前高田市・大船渡市・雫石町・葛巻町・岩手町・矢巾町・山田町・西和賀町・金ケ崎町・平泉町・住田町・二戸町・軽米町・洋野町・一戸町・田野畑村・普代村・野田村・九戸町・大槌町

\*釜石市は10月、八幡平市は来年4月に高校生まで対象になります

## 組合員さんの声

九州の大雨災害に心が痛みます。毎年多く大災害が起きています。国防にお金を使わず、防災にお金を使う国にしたいです。ささやかな日常を守る政治を望んでいます。

（東松園／菅井 孝子）

「はなみずき」のバザーを読んで青空の下に移してのぎわい、世の中も青空の下でにぎわうように続けて行けば良いですね。

（東松園／森 敬司）

菊池文子さんの「あの日を忘れない」を読んで深く考えさせられました。戦争は人間の心も壊すものだと。反対に厳しい状況にあっても人間としての優しさを失わない人もいます。命をかけて他人を救おうとする人もいます。この違いはどこから？と。そんなことを考えていたら、別の声が聞こえてきました。戦争が早く地球上からなくなること、それが大事だと。文子さんの「戦争によつて一人の人間の人生まで変えられてしまう悔しさ」を乗り越えて全世界の人々の平和を祈る姿に感動と共感を覚えました。

（滝沢市／松本 玲子）

「千支の始まりの年」何か？とは言え「コロナウイルス」、九州の大雨による災害被害等、異常な現象による人間の社会生活や人命への大きな被害に、心からお見舞い申し上げます。日々の無事な心から感謝しております。

（松園／渡辺 康子）

「うれしい一品」簡単に作れるレシピで大助かりです。あんを包むのは大変でしたが枝豆の水まんじゅう早速作りましたよ！次も楽しみにしています。

（津志田南／及川 佐久子）

東京の「ゼロ」を県民全員で守つていきたいものです。とは言いつつ、最近「マスク」姿が少なくなつて来たように思われます。

（西見前／森 静子）

新型コロナウイルスが首都圏でこれだけ広がっているのに「GO to トラベル」割引対象が東京除外で2日からはじめました。この件について政府の迷走ぶりは止まりませぬ。これによりウイルス感染が拡散され「岩手0」が守られるか不安です。

（一関市／小山 清子）

先日、弟から糖尿病との戦いに勝つたと喜びのLINE。「完璧ではないけど、病院に行かないだけでも気楽だ」との喜びようが目に見えました。早期発見、対策が大切なことを実感します。

（西見前／伊藤 京子）

私には小さくて大きな夢があります。「さわやかさん」を手配りしている組合員の方々がいろいろな行事に参加してくれる事です。いつも留守なのでどんな方なのかわかりませんが、ひよっこり集まりに来てくれたらどんなに嬉しいか、皆さん元気でいてください。

（厨川／菊池 朋子）

約20日ぶりに滝沢に帰宅しました。今、月の三分の一くらいしかいらませんが、いつでも「さわやかさん」が届けられ嬉しいですね。そして、知っている人の氏名があると班長しているんだとか、思い出して懐かしんでいます。私の出している事は、少ないですけど感想を届けられることができます。私の今日の発見です。

（滝沢市／窪田 澄子）

## 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 腰痛はもはや□□□□と言っても過言ではなく
- Q2 同居していても「□□□□」はできます
- Q3 □□□□□□は言葉が通じず病院受診はただでさえ不安です
- Q4 原水爆の無残さ・恐ろしさについては、□□□□□□□□たちは熟知している

《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 8月末日 ●発表 2020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 30通の解答(30通の正解)がありました。

Q1→	必要な医療	当選者	松本 玲子さん(滝沢市)
Q2→	熱中症 脱水症		菅井 孝子さん(東松園)
Q3→	ヒタミソク		伊藤 京子さん(西見前)
Q4→	早期発見		

## うれしい一品 「すこしお」レシピ④

### 「さんまのフリット」



- 【材料】2人分 1人分331kcal  
 塩分1.0g
- ★さんま(3枚おろし・一口大) 1尾
  - ★なす(一口大) 1/2本
  - ★エリンギ(一口大) 1/2本
  - ★天ぷら粉 30g
  - ★水 適量
  - ★サラダ油 適量
  - だし汁 1/4カップ(50cc)
  - 梅干し(種を抜きたたく) 1個
  - 薄口醤油 小さじ1
  - みりん 小さじ1
  - 片栗粉 大さじ1/2
  - 水 少々
  - ★大根(おろす) 5cm
  - ★大葉(千切り) 2枚

- 【作り方】
- ①なすは、ヘタを切り落とし、縦半分になり、皮に細かい斜めの切り込みを浅く入れ、ひとくち大に切る。
  - ②天ぷら粉を水で溶く。なす、エリンギ、さんまの順で溶いた天ぷら粉にくぐし、カラッと揚げる。
  - ③鍋にだし汁・梅肉・醤油・みりんを入れ火にかけ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
  - ④②を器に盛り付け、③のあんをかける。大根おろしをかけて、大葉を飾り、できあがり。

「秋刀魚」という漢字表記が広く使われ、定着しているさんま。日本近海では、数百万から数千万尾が大群をつくって列島沿いに移動し、北海道根室沖から、三陸沖を経て銚子沖の太平洋沿岸で、7月中旬から漁が始まります(今年は不漁予測で、初水揚げで1尾5,000円とも)。岩手県の漁獲高(2018年)は、全国第3位で、15,904トンですが、盛岡市の消費量(2017~2019年平均)は、全国第1位で1,762円、岩手県民・盛岡市民が全国で一番多く食べています。旬の時期にはよく食卓に上がるさんまですが、不漁・値上がりは家計に厳しいので、手に入りにくい場合は、鱈や鮭にかえてもおいしいレシピです。

30cm以上で体の幅がある大型なもので、尾のつけ根と口先が黄色くなつたものが脂がのっています。表面に光沢があり、目が充血していないものを選びましょう。脳細胞の活性化に効果があるDHA(ドコサヘキサエン酸)や動脈硬化を防ぎ、血小板の凝固を抑えるEPA(イコサペンタエン酸)が多く含まれています。

日時	場所	第1回定例理事会報告
2020年7月4日	川久保病院会議室	
10時~12時30分	理事20名中20名	
	監事4名中4名	

次の事項を議決しました。

第1号議案	第2号議案	第3号議案	第4号議案	第5号議案	第6号議案	第7号議案	第8号議案
5、6月事業・運動の概要と7月以降の課題	2020年度個別理事報酬について	通信教育方針について	看護学生への奨学金貸与について	川久保病院エックス線装置保守契約について	訪問看護システムについて	契約のリース契約について	岩手医科大学歯学部への寄付について

～診療案内・お盆の休診～

- 川久保病院・さわやかクリニック/8月16日(土)は休診です。
- 川久保病院:小児科/8月29日(土)は午前診療いたします。