

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
9月号
第435号

ちよつとこい話 善意を活かして

私は支部委員をしています。ある日のこと、「ご近所の組合員Kさんが尋ねて来ました。「これからは人とのつながりが大事だと思うの。これはリフォームしたのだけど」と手づくりのエプロン、そして現金数千円を託され、「あなたの活動に使ってほしいの」と差し出されました。私は、唐突な申し出にびっくりしましたが、そのおひらめいたのが「はなみずき」への寄附の提案でした。早速申込書を持ってKさん宅に赴いて、「はなみずき」の建設運動の経過や現在の状況などをお話しし、趣旨を快諾してもらい、寄附の申込みをして頂きました。Kさんの思いも無駄「Japonica」もなくなり、なんとなく清々しい気持ちに満たされた一日になりました。

新型 コロナ感染 予防を徹底

県内でも新型コロナウイルス感染者が報告される中、感染予防対策を万全に整えて一日体験や実習の受け入れが行われています。昨年までのような病棟での体験や実習はできない中で、医療従事者をめざす学生の力になろうと工夫を重ね実践しています。

高校生一日 看護・薬剤師体験

看 護師体験には16名の体験枠に対し、市内高校から70名の応募があり、急遽受け入れ人数を24名まで拡大し実施しました。



水銀血圧計の測り方、
手エッカードによる手洗いの
仕方などを学びます

薬 剤師体験には6名の高校生が参加しました。



製剤の調合体験や薬
剤師との質疑応答で、
薬剤師のイメージを
膨らませました

大学・専門学生 栄養士・リハビリ実習

栄 養士実習には、盛岡大学栄養学部4年生4名を2週間受け入れました。また、岩手県立大学盛岡短期大学部から2名の学生を2週間実習受け入れる予定です。



各職種が参加するカンファレンスでは、臨床実習の醍醐味を味わいます。写真は実習「嗜好調査」報告の様子

リ ハビリ科の実習には毎年多くの理学療法・作業療法の学生が県内外から訪れます。今年は19名の学生の受け入れを予定しています。



指導する技士の治療技術を8〜10週間に渡り学びます。

未来の医療従事者をめざす 学生を支援しています

【看護体験感想】 コロナウイルスの影響で患者さんと実際に触れ合うなどの体験はできなかつたけれど、看護師の仕事についてや看護師の温かさを感じることができてとても良い体験になりました。今まで看護師を目指して来て、なんとなくしか思い描けなかつたことが、はっきりと頭の中で描けるようになったので、今日の一日体験に参加して満足しています。(市内3年Hさん)

歳時記

コロナ禍でも しぶとく健康づくり

9月21日は、「多年にわたり社会に尽くして来た老人を敬愛し、長寿を祝う」敬老の日。しかし、今年はコロナ禍で敬老会を中止する町内会も多いことでしょう。地元の町内会でも、「3密は防げない」ので、中止になりました。

毎年楽しみにしていた同級会・同期会・OB会も続々中止になり、親友と会えず、語り合えないことはとても寂しい限りです。いつももらっていた生きるエネルギーの充電がないというもどかしさが、心の奥深くに残ったままになっています。

春から果ごもり状態が続き、足の筋肉の衰えを感じたのが6月半ば過ぎ。フレイル状態になりかけかなと感じ、近くの温水プールに週2回、約1時間の水中ウォーキングを健康チャレンジの目標に設定し、7月から通い始めました。雨の日でも暑い日でも、日中でも夜でも気楽に通っています。65歳以上は無料であることが継続を支えています。コロナの脅威から解放されたとき、「自分はフレイルになっていた」だけは避けたいと思っています。

(千葉 仁志)

診察室



川久保病院 眼科医師 及川 拓

長谷川和夫先生は、現在御年91歳の精神科医です。私の大学生時代（27年前）医療業界では、超がつく有名な方で、当時の「認知症」診療の第一人者という方でした。

「長谷川式認知症スケール（HDS-IR）」（1974年開発）といえば、医療関係者ならば大抵は聞いたことがあると思います。その開発者です。認知症診療には欠かせない簡易診断テストです。以降、現在まで40年以上に渡り、数多くの医療・介護の現場において現役で活躍している超有名なテストです。

長谷川先生から学ぶ

その長谷川先生が、米寿となられた年にご自身が「認知症」の診断を受けます。以降、ご自身の認知症患者としての経験や思いを、かつての認知症診療の第一人者であった先生の使命として、テレビ、雑誌、新聞、講演と数多くのメディアに登場し、認知症を語る活動をされております。

ご自身の経験からしても、認知症は常に固定した状態にはなく、1日の内でもグラデーションがあると云います。比較的午前中の方が調子よく、午後になると調子が落ちる。だから大事な決定は午前中がよいと。「こうしましょうね」とか「こうしたらいかがですか？」と話が進められると、認知症の人は混乱して自分の思った事が言えなくなってしまう。そのため認知症患者に対しては、急がせずじっくりと向き合うことを心に留めてもらいたいとおっしゃいます。そして、一方的に「支えられる側の人」にせず、「役割を奪わない」で欲しいとも語っています。

私の日常診療において、認知機能低下してきていると思われる患者さんに接する機会が多いのですが、診療が慌ただしくなると、とじつくりと患者さんと向き合う事ができず、長谷川先生の言葉には反省させられます。長谷川先生の本を読み勉強しようと思えます。

キラッと看護 ①



川久保病院 4病棟 回復期リハビリテーション 看護師認定 高杉 恵久子

4病棟が回復期リハビリテーション病棟になり13年が経ちました。主に脳卒中や骨折の方が入院し、不自由になった機能をもとの状態に近づけるため、日々リハビリを頑張っています。中には病気のせいで一日中ぼんやりと横になってばかりの人や、逆に今入院していることが理解できず家に帰ろうと立ち上がった

り込んでしまう人も多く、リハビリが進まないということもあります。

病棟では食堂に集まり、レクリエーションをして過ごします。スタッフ2名を配置し、毎日9時半から11時まで、リハビリ体操・タオル体操と簡単な体操の後には塗り絵や風船パレー、カラオケなど思い思いに過ごしてもらい、最後はパタカラ体操（お口の体操）で終わります。

リハビリをするのを嫌がり「家さ帰る！」と険しい顔をしていたAさんもカラオケが始まると楽しそうに何曲も歌っています。10分もしないうちにトイレに行きたがるBさんは、トイレにも行かず黙々と塗り絵を仕上げています。そんな中で、思い出話がまったり農作業や子育ての話だったり、時には戦争の話だったり、入院している患者さん一人ひとりの人生が垣間見える瞬間です。

毎日決まった時間に起きて活動することにより、リハビリをする体力がつかい、穏やかに過ごすことができるようになります。



みんなで体操後「塗り絵」をする入院患者さん

今年、新型コロナウイルスの関係でいろいろなイベントがなくなっています。どんぐり保育園では、保護者を招待して「お店屋さんごっこ」を行いました。そこで、お店に並べるものを3つ手作りしました。



どんぐり保育園園長 吉田 容子

～ お家で手作りのお祭りを～

①マックセット



☆ポテトフライ
…広告を細長く丸めてビニールテープを巻く。
ヨーグルトカップに色紙を貼り、ポテトフライ入れにする。

☆ハンバーガー（以下の4つをラップで包む）

- パンズ…茶色の折紙にティッシュを入れ立体的にする
- レタス…緑色の花紙を皺くちゃにする
- ミート…茶色の花紙を丸める
- トマト…オレンジ色の花紙を平たく丸める



②プリティお姫様セット

- ★かわいい大きなペンダント（ヨーグルトの蓋2枚）
- ①真ん中をくり抜いて、スパンコールを入れ、クリアフェイルで穴をふさぎ、外側を折紙でデコレーションする
- ②内側におもちゃ屋さんのチラシや塗り絵などから切り抜いたかわいいキャラクターを貼る

★魔法の杖（R1などの小さめのボトル）

チラシを細長く丸めて棒を作り、ビニールテープやマスキングテープをしましまに貼り付ける。ボトルにはスパンコールやモールを入れ、しましま棒と合体させ、ビニールテープで固定し、リボンでデコレーションする。

★お星さまの冠…厚紙を冠状に切り、折紙で星形にデコレーションする

③お散歩アニマル



☆牛乳パック2枚を重ねて箱を作り、ガムテープで固定する（写真は未完成）

- ☆厚紙で顔を作り、紐（50～100cm）を通し、貼り付ける（白はパンダ、茶色は熊・猫・狸、灰色は象など）
- ☆箱に好きなもの（お菓子やぬいぐるみなど）を入れ、引いて遊ぶ。車型にしたり、タイヤを付けたりしてもいいでしょう。

スパンコールやモールは、百均で売っています。高額なおもちゃもいいですが、手作りの愛情のこもったおもちゃで、巣籠り状態の鬱憤を晴らしてみませんか。

すこやか生活 24

キラッとリハビリ ⑬



川久保病院 理学療法士 主任 荻場 俊博

地域包括ケア病床とリハビリテーション

川久保病院3病棟の地域包括ケア病床（現在14床）は2014年に開設されました。対象となる方は①急性期治療後、経過観察が必要な人②在宅・社会復帰にリハビリテーションが必要な人③在宅・介護施設等で症状が増悪し入院が必要な人④介護を行う人の事情で短期的に入院が必要な人です。このような方々が一定期間（最長60日まで）、疾患の治療やリハビリテーション、退院に向けた支援を受けられます。



事例を紹介します。80代男性、慢性心不全で地域包括ケア病床に入院し、入院時は椅子やベッドから立つことに介助が必要でした。約2ヶ月間、運動や動作練習を行い、退院時には一人で立ち、歩くことができるようになりました。また、動作練習をしながら、「45cmの高さが立ちやすくて安心」、「縦の手すりがあると低い便座でも立てる」と、この方にとって動きやすい環境を整えました。

退院後の生活を見据えて、一時的な提案に終わらず、患者さん本人と吟味できたことは貴重な機会でした。さらに在宅復帰を支援する視点を養っていきたいと感じました。今後も「どうしたら立ちやすくなるだろうか？」と考えながら、患者さんが動きやすい方法や手段・環境を探していこうと思います。

コロナに負けない①

地域包括支援センター川久保
保健師 吉村 京子

私達は、ご高齢の方が、いつまでも自分らしく住み慣れた地域で、生きがいや趣味活動、地域貢献活動、そして介護予防や健康維持につながるお手伝いをさせて頂いております。



地域包括支援センター川久保のスタッフ

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気で、記憶や思考などの能力が低下し、生活に支障が出て来ます。

コロナウイルス感染症対策のために、地域の集まりや様々なイベントが中止となり、以前よりも自宅で過ごす時間が多くなっています。健康な脳の状態を維持するためには、生活の中で少しでも脳の刺激を増やすことが重要です。今回は自宅でも行える脳トレーニングを紹介いたします。ぜひ、みなさん取り組んでみてください。

認知症予防

コロナ禍の中で外出自粛要請や感染を恐れて自宅に閉じこもり、筋力・体力の衰えによる虚弱の進行、そして認知症の発症などが懸念されています。

認知症は70歳以上人口において2番目に多数を占める障害疾患です。日本における認知症高齢者（65才以上）の人口は、2012年462万人いるとされ、2025年には約700万人、2050年には1000万人とも推計されています。有病率を見ると、85～89才では男性が35.6%に対し、女性が48.5%、90才以降では男性42.4%に対し、女性が71.8%と男性に比べ女性の方に発症の比率が高くなっています。

ミックスソング

「うさぎとかめ」と「うらしまたろう」の歌を交互に繰り返して、歌ってみましょう。やり方…2つの歌をそれぞれ一節ずつ、交互に歌います。

- 1 もしもしカメよ、カメさんよ
(うさぎとかめ)
 - 2 むかしむかし浦島は
(うらしまたろう)
 - 3 世界のうちでおまえほど
(うさぎとかめ)
 - 4 たすけたカメに連れられて
(うらしまたろう)
 - 5 あゆみののろいものはない
(うさぎとかめ)
 - 6 竜宮城にきてみれば
(うらしまたろう)
 - 7 どうしてそんなにのろいのか
(うさぎとかめ)
 - 8 絵にもかけない美しさ
(うらしまたろう)
- いかがでしたか。リズムが一緒になりませんでしたか。これは一例なので、歌を変えてみても楽しいですね。

メディカルフィットネス La・La

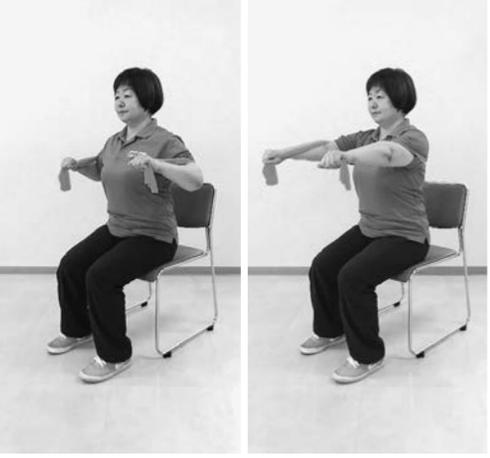
セラバンド トレーニング②

① 二の腕(上腕三頭筋)



- ①背中の中央でセラバンドを持って固定し、反対の手でセラバンドの端を持って肘を曲げる。
- ②息を吐きながら2秒、肘の位置を変えずに腕を伸ばす。
- ③その後息を吸いながら3秒かけて元に戻す。
- ④5～10回程度を目安に行う。

② 胸・肩・腕(大胸筋・三角筋・上腕三頭筋)



- ①イスに浅く座ってセラバンドを背中に回す。
- ②胸を張り、腕を曲げて肘を胸の高さで構える。
- ③息を吐きながら2秒かけて、胸を張ったまま腕を前に伸ばす。
- ④その後、息を吸いながら3秒かけて元に戻す。
- ⑤5～10回程度を目安に行う。

あの目を忘れない

被爆75年を迎えて⑩



岩手県原爆被害者団体協議会事務局長 下村 次弘さん (矢巾東支部)

75年目の暑い夏。2発の原爆の爆風と熱線と放射線と人間も自然も破壊され、幸い生き残った人々も「原爆」を背負い続けて来ました。私の父は8月7日広島に入り、凄まじい廃墟の中、9日間被災処理に携わって被曝し、1986年肺癌で亡くなりました。そのことを話したのは私が35歳の時でした。岩手では57年に7人で、県被爆者の会が結成され、60年に現在の県原爆被害者団体協議会と改組。最大200人を超え、「私たちは自らを救う」とともに、私たちの体験を通して人類の危機を救おう」と決意を誓い合っています。県内の被爆者は23人(3月末厚労省発表)で、その内県被爆協の会員は8市2町に19人(女性8人、男性11人)、平均年齢は88・1歳、90歳以上の方が13人。最高年齢者は花巻にお住いの齋藤政一名誉会長(96歳)、会長は92歳の遠野にお住いの伊藤宣夫さん、自ら運転し遠野市内、盛岡、北上へと駆け回っています。会には被爆二世と遺族の方々10人、賛同・協力者11人が加入しています。被爆から75年、被爆者は「病氣(原爆症)とそれへの恐怖・不安」、「失われた仕事、働けない体」、「差別と偏見」、「子や孫の病氣・健康への不安」、「消えないあの日の体験」などに悩み苦しめられて来ました。原爆は、今に至るまで、被爆者に「からだ、くらし、心にわたる傷」を負わせ続けています。広島・長崎への原爆投下時、数発しかなかった核兵器は増加の一途をたどり、東西冷戦期には7万発にも及び、現在は1万3千発余、その威力は過去のものとは比べ物になりません。そして今、終末時計は過去最短の100秒を示し、偶発的な核兵器の使用の危機が迫っています。75年前、広島・長崎に加えられた核兵器の殺戮と破壊が三度起こされれば、被害は地球規模に拡大する可能性があります。その結末は人類の滅亡につながりかねません。

～ 捨てるうんちから拾う命 ～ 「大腸がんチェック」 キャンペーン実施中

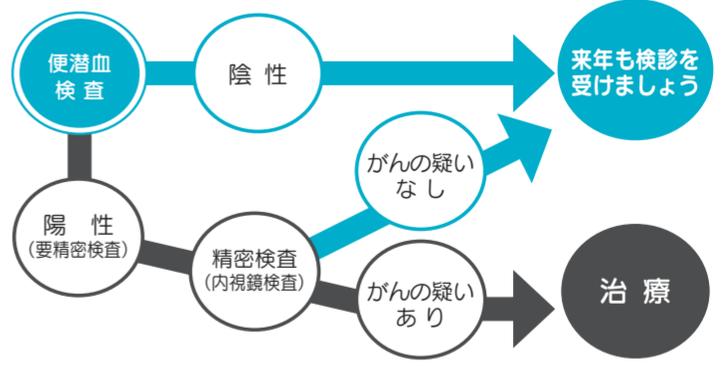
岩手県のがんによる死亡率で大腸がんによる死亡率は、男性ワースト3位、女性ワースト1位です。しかしながら、大腸がん検診受診率は、49.2%にとどまっています。

	1位	2位	3位
男性	気管・気管支・肺	胃	大腸
女性	大腸	気管・気管支・肺	胃
男女計	気管・気管支・肺	大腸	胃

(2016年 国民生活基礎調査)

大腸がんは手軽に検診でき、早期に発見・治療すれば大事に至りません。盛岡医療生協では大腸がん検診を少なくとも年2回受けることを勧めています。

大腸がん検査キットを組合員に限り1000円で取り扱いしています。ご利用ください。[申込：組織部 019-635-6253]



組合員さんの声

はじめてお便りいたしました。天神支部の方が毎月届けて下さり、楽しく読ませて頂いております。かかりつけ医から検査を勧められ、認知症のはじまり?とヒヤヒヤ。クイズにチャレンジしてみました。

(住吉町/吉田 昌子)

今年の盆はいつもと違い、静かにゆつくりな気持ちで過ごしました。被爆体験三田様の手記を何度も何度も繰り返し読み返して頂き、今までに無く原爆の恐ろしさを痛感しました。

(大館町/大坊 ユリ子)

最近3年の間、医療生協の通信教育を受講しています。その時だけがフルに頭の回転に油を注いでサビを落としています。気分も若返っています。

年を忘れるひとときです。今年も受講予定しています。

(厨川/菊池 朋子)

新型コロナウイルスの言葉を使うのも、聞くのも嫌になる今日この頃です。ステイホーム、運動もイヤ、読書もイヤ、ポケーンとしていきます。「さわやかさん」が配達され、見て、内容を読むと、何か元気が出そうな気がします。

(向中野/伊藤 強)

「貧困を考える」で2世代同居の高齢者の立場はやっぱり私が考えている事と大方向の現状なんだとびっくりしました。同じ親子でも高齢になるほど、「世話になっっている」ということが弱い立場になっていくのだと悲しくなりました。

(乙部/藤澤 玲子)

健康チャレンジでテレビ体操に挑戦し、約2ヶ月になるうとしています。いかに筋力が落ちていくか、実感しているところなんです。続ける事に意味があると思ひ、早起きし、テレビ体操を続けています。ちよっぴり体が柔らかくなった感じがし、気持ちいい朝を迎えられています。

(西見前/佐藤 節子)

多くの国民が不安に思う中、GOTトラベルが始まり各地にコロナ感染が拡散されています。岩手の感染ゼロもストップ。いつ感染するかという不安な日々です。「アークセルとブレーキを同時に踏んでいる」ピタリの形容ではないですか。

(二関市千厩/小山 清子)

「すこしお」レシピ⑦ うれしい一品

「ブロッコリーとアボカドのポタージュ」



川久保病院 管理栄養士 中軽米 彩芽

- 【作り方】
～ペーストを作る～
①ブロッコリーは下茹でしておく。
②アボカドはへたと底をつなぐように包丁で一周ガイドラインを入れる。種を軸に軽くひねると二つに割れるので、種をとり、皮をむく。
③玉ねぎは鍋に入れて塩をふり、水を注いで中火にかけやわらかくなるまで煮る。
④①②③を煮汁ごとミキサー又はフードプロセッサーに入れて、なめらかに攪拌しペーストにする。
⑤保存容器に入れ、冷めたら冷蔵庫で保存する。
～スープを作る～
①鍋にペーストとAの材料を入れ弱火にかけて混ぜながら温める。
②器に盛り、粗挽きこしょうをふったらできあがり。

- 【材料】1人分116kcal 塩分0.9g
ペースト(作りやすい分量)
★ブロッコリー(ざく切り) 大1/2個(150g)
★アボカド(ざく切り) 1個(150g)
★玉ねぎ(ざく切り) 1個(150g)
★塩 小さじ1/4(1.5g)
★水 2カップ
スープ(2人分)
★ペースト 200g
A
水 75ml
牛乳 75ml
塩 1.2g
薄口醤油 小さじ1/3(2ml)
★粗挽きこしょう 少々

ミキサーは少量では回らないため、少し多めの材料でペーストにします。密閉容器に入れて5～7日を目安に早めに使いきってください。作り置きしておく、のばすだけで温かいスープでも冷製でも楽しめます。人の舌は温度によって味の感じ方が変わります。塩味は温度が低くなると強く感じるので、冷製スープの場合は塩の量を減らしてさらに「すこしお」にできそうですね。

「森のバター」と呼ばれるアボカドは、果物としては脂質が多く約20%含まれています。脂質のなかでもオレイン酸を含む一価不飽和脂肪酸が豊富なのが特徴です。オレイン酸は植物や魚の脂に含まれる不飽和脂肪酸の一種で、血液中のLDL(悪玉)コレステロールを減らす働きがあります。良い脂質を含みますが、その分エネルギーが多いので食べ過ぎには注意しましょう。

栄養科の知恵袋

日時	2020年8月1日
10時～12時30分	川久保病院会議室
出席	理事 20名 中 20名 監事 4名 中 4名
場所	川久保病院会議室
日時	2020年8月1日
第1号議案	6、7月事業・運動の概要と8月以降の課題
第2号議案	新型コロナウイルス感染症対応従事者慰労金給付等の対応
第3号議案	医療事故責任保険更新契約
第4号議案	GHP(冷暖房設備)室外機交換
第5号議案	眼科OCT光干渉断層計購入
第6号議案	看護学生の奨学金貸与

現勢 (8月31日現在)
・生協組合員数 25,830人
・出資金 7億7879万円
・組合員1人当り 30,504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□の部分のうちをうめてください。
- Q1 原爆は、今に至るまで被爆者に「□□□、□□□、□□□□□□」を負わせ続けています。
- Q2 □□□□□□から拾う命
- Q3 看護体験には市内高校から□□の応募
- Q4 認知症診療には欠かせない□□□□□□□□です。

《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 2020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 31通の解答(31通の正解)がありました。

解答	当選者
Q1 → 国民病	吉田 昌子 さん(住吉町)
Q2 → 世帯分離	村松 節子 さん(津志田南)
Q3 → 在日外国人	大和田 美津子 さん(紫波町)
Q4 → 世界のリーダー	

第2回定例理事会報告