

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
10月号
第436号

お手紙に励まされ

亡くなった患者さんご家族からお手紙です。
「コロナ禍の中、細やかなご配慮をいただいて母を看取ることができました。母を見守り、手当てをしていただいた先生や看護師さん。状態に合わせて食事を用意していただいた栄養士さん、調理のみなさん。面会時に許可証を発行してくださった受付の方々。面会ができない時には電話で母と通話させていただきました。毎日お部屋をキレイにしていたいただいた清掃の方々。母本人、そして家族も、病院の皆さまに支えられました事に心から感謝とお礼を申し上げます。本当にありがとうございました」

頂いたお手紙に私達も励まされながら、日々の仕事をしています。

こんな時だからこそ 地域のつながりが大切

～笑顔が広がる 地域
“お元気ですか”訪問～



感染予防対策を整えて



お元気ですか、困りごとはありませんか



打合せて地図を確認し、さあ出発



地域の声

- ・最近外出することがなく、人と話をするのがなくなった。久々に話せて嬉しい。
- ・体の衰えが心配になっている。足が衰え車の運転ができなくなったらどうしたらよいかと考えてしまう。
- ・家族から出て歩かないようにとされている。楽しみが少なくなった。

訪問の感想

- ・迷惑に思われるかと思ったが、歓迎された。コロナ禍の中だからこそ声かけが大切と思いました。



歳時記 噛む大切さ



食欲の秋を迎え、体調管理は万全でしょうか。

最近読んだ本で「噛むことの大切さ」を知りました。毎日の食事でやれる経済的な健康法だと思います。幼い頃「よく噛んで食べよ、腹こわすगरana」と言われたものですが、それだけではない、たくさんよいことが載っています。

「食物をよく噛むと脳に血液がどんどん流れて、脳神経細胞の活動が活発になり、頭が良くなる」「よく噛むと顔面の筋肉が発達するため言葉の発達もよくなる」何よりよく噛むと、だ液良く出て来ます。だ液の成分は、酵素、ビタミン、ホルモン、無機質など秀れものがいっぱい含まれています。解毒剤、化粧品、スポーツドリンク、殺虫剤の役目を果たすそうです。頭蓋骨も振動し頭皮も刺激され抜け毛が防げ、発毛剤、育毛剤も不要になるとか。

基本は「ひと口最低30回噛むこと」です。新米の時期、「真っ白いごはん」だけではなく、玄米を炊いて食べることから始めてみます。

(吉田 明美)

診察室



川久保病院 眼科医師 及川 拓

糖尿病とそれに関わる眼科的なお話を少しさせて頂きます。大事な点は、「糖尿病は病気や合併症について理解し、これに対応できればある程度うまく付き合える病気」ということです。これを今回は強調しておきたいと思えます。

糖尿病は「血液中の血糖が上昇する病気」というのをご存じの方も多いと思います。血糖が上昇すると「血管がダメージを受けてもろく」なります。この血管がダメージを

糖尿病と眼

受けることが糖尿病では一番の問題となります。「合併症」が引き起こされるからです。合併症が一度起こると、「極端に生活の質が低下」するので困ってしまいうことになるのです。

血糖が高く、長くつづくほどに強くダメージを受けます。一番ダメージを受けやすい所は「細い血管」ですが、「神経・腎臓・眼」の3か所は、他の内臓や組織に比べて「特に細い血管が集まった場所」なので、糖尿病では合併症を起こしやすい場所になります。これらが、いわゆる「糖尿病の三大合併症」と呼ばれるの三大合併症と呼ばれ、それぞれ「糖尿病神経症、糖尿病腎症、糖尿病網膜症」といいます。

糖尿病網膜症は、網膜がダメージを受ける病気で、網膜はカメラに例えるところ、フィルムに相当しますから、物の写りが悪くなることになるため、網膜のダメージは「見えづらくなってしまう」ということになります。この変化は基本的には元に戻らないので、ダメージを極力受けずに減らすようにしたいのです。網膜症の原因は「血糖が高い」ことです。網膜症の治療・管理の基本は、結局のところ「血糖を下げる」ということになります。

キラッと看護 ②



川久保病院 地域連携室 糖尿病療養指導士 日野杉 喜美子

糖尿病専門外来を始めて17年経ちました。私は15年前に日本糖尿病療養指導士の資格を取り、病棟や外来で多くの糖尿病患者さんに接してきました。

糖尿病は、薬を飲むと治る病気とは違い、食事や運動など日常生活そのものが治療になります。長年築いてきた生活習慣を変えることは簡単ではありません。

しかし、食事や運動次第で血糖値は良くなり、健康な人と同様に生活できます。清涼飲料水、加糖のコーヒーやジュースの常飲をやめる、寝る前の間食はしない、野菜から食べる、ラーメンや丼などの炭水化物に偏らないなど、普段やっていることを改善すると血糖値はよくなります。運動習慣がない方には、歯磨きしながら爪先立ちする「ながら運動」など、できそう、やってみようと思えることを提案しています。押しつけではなく、患者自身が気づき、行動できるように促します。まずはできると思いう小さな目標を立て、一つひとつ達成していくことが



指導の様子

療養の継続に繋がります。私たちは、患者さんや家族が、より自分らしく糖尿病とうまく付き合えるよう生活を送ることができるよう一緒に悩み、解決策を一緒に考え、成功体験を積み重ねていければと考えています。

子どもの医療費に関わるアンケート結果

子どもの医療費助成制度を求める岩手の会では「子どもの医療費に関わるアンケート」を8月31日まで行い、900件を超える回答が来ました。

アンケート集計からは、8月に助成制度が拡充されたことについては一定評価するものの、窓口負担や所得制限は無くしてほしいという声が多数寄せられています。

岩手の会はこのアンケート結果をもとに、助成制度の更なる拡充を求めて運動を進めていきます。今後とも皆様のご協力をお願いいたします。

— 子どもの医療費助成制度を求める岩手の会 —

制度が拡充されて

良かった	まあまあ	良くない	もっと良くしてほしい	その他
610	125	8	191	11
65%	13%	1%	20%	1%

窓口負担・所得制限について

無くしてほしい	このままでいい	その他
712	189	48
75%	20%	5%

高校生までの医療費窓口負担「ゼロ」を目指します。みなさ～ん。お力添えをお願いします。



窓口 Ta~daちゃん

キラッとリハビリ ⑭

ICTとは、「Information and Communication Technology」の略で、通信技術を使ったコミュニケーションのことです。



川久保病院 作業療法士 高橋 望

ICTとは、「Information and Communication Technology」の略で、通信技術を使ったコミュニケーションのことです。

SNSやテレワークなどはICTの活用例です。災害発生時に被災者が情報を受け取りやすくする役割も果たします。このようにICTによってコミュニケーションの手段が広がっています。リハビリテーションにおいても生活の困りごとややりたいことをサポートするために活用されることがあります。

生まれつきの病気によって言葉が話すことが難しいAさんは、スマートスピーカーに「オーケー！グーグル 音楽をかけて」と話しかけて、好きな歌を聴きたいと思っていました。そこでご家族のサポートのもと、作業療法の時間にコミュニケーションアプリで音声を出すためのタブレット操作の練習を行い、今までの以上に音楽を楽しんだり、家族と挨拶を交わしたりするようになりました。

コミュニケーションを支援する機器が高額だったりと、導入には高いハードルがありました。スマートフォン



フォンやタブレットなど比較的身近なものを活用して会話をしたり、家電製品を操作したりすることが可能になってきました。こうした進化を、患者さんや利用者さんの生活がより豊かになるために活用し、「やってみよう」を応援するリハビリテーションを提供していきたいと思えます。

インフォメーション

1 岩手県消費者大会

日時：2020年10月27日(火)
10時30分～12時10分
会場：アイーナ7階 小田島組☆ほ～る
基調講演：コロナ禍から見えてくる暮らしと人権
～これからの社会を考える
講師：上西充子さん
(法政大学キャリアデザイン学部教授)

2 新日本スポーツ連盟岩手連盟主催 マラソン記録会 (少雨決行)

日時：2020年11月1日(日)
受付9時から 9時30分開会
会場：北上川堤防サイクリングロード
(盛岡四高付近から明治橋)
走行距離：10km / 5km / 2km (3種)
問合せ先：佐藤静雄 方
(TEL兼 FAX: 019-662-6920
携帯: 090-2276-3660)

インフルエンザ予防接種のお知らせ

今年度はすべて完全予約制です。予約は10月19日(月)から開始します。

川久保病院では、11月2日からインフルエンザ予防接種を開始します。予防接種専門外来(完全予約制)も設けています。詳細は以下の通りです。
※さわやかクリニックで接種を希望する方は同クリニック(0195-62-2043)にお問合せください。
※予防接種のみをご希望の方は、夜間外来・専門外来のご利用をお勧めします。

川久保病院・予約センターTEL/019-635-3985 (平日9:00～17:00)

◆予防接種の回数、料金

◇接種料金：1回目、2回目ともに
組合員 3,600円 (一般 4,600円)
◇接種回数：12歳までは2回
13歳からは1回
(自己負担額は自治体によって異なります。各自自治体の補助額等は病院受付窓口にお問合せください)

◆接種時間

【大人・小児とも】
◇各科診療時間内、完全予約制
◇夜間外来
(11月12月毎週火曜日：17:30～18:45)
インフルエンザ予防接種専門
(中学生以下は必ず「母子手帳」をご持参ください)

◆インフルエンザ予防接種専門外来 (完全予約制)

◇自治体から補助のある65歳以上の方は、平日の診療時間をご利用ください。
◇通常の診療や薬の処方等はできません。
◇対象者は、小児～65歳未満の方
※開設日時は以下の通り

曜日	土曜日	日曜日・祝日
時間	14:00～16:30	9:00～11:30 14:00～16:30
11月	7日	3日、15日、29日
12月	5日	6日、20日

組合員さんの声

未来の医療従事者を目指す学生への支援を、実践されている取り組みは素晴らしい。また、皆様の御身大切に！
(矢中町/昆 ミヨ)

秋の味覚「秋刀魚」がうれしい一品のレシピに取り上げられていました。今年も不漁・不測・値段も高価とか、大根おろしでいただく「秋刀魚」は、庶民の口から遠退いてしまおうでしょうか。
(西見前/森 静子)

酷暑の中「さわやかさん」をお配りいただきありがとうございます。家族で拝読させていただきます。ありがとうございました。ありがとうございます。
(門/伊藤 洋美)

9月の4連休は東京は渋滞、遊園地、イベ

参加された生徒さんたちには心強さを感じました。生きている限りは、何らかの形で世話になる医療機関、今年さらにはみなさんへの感謝を覚えました。盛岡医療生協の果たす役割に期待しつつ、この実習体験が将来必ず実を結ぶことを願いながら読ませて頂きました。
(滝沢市/朽木 紀子)

「あの日を忘れない」何時よんでも胸が張り裂けそうになる。岩手の被爆者は23人で平均年齢88歳とのこと。「さわやかさん」で初めて知りました。戦争は過去のものかもしれないが、その後の人生を苦しめながら生きて来た被爆者の方々、高齢になり継承活動も困難になっているのとこ

二関市/小山 清子

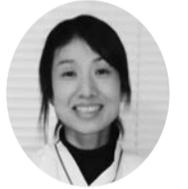
おじいちゃん、おばあちゃんから子育て中のママまで、とてもタメになる内容が書いてあり、みんなで見つくり読ませて頂いています。今回の「セラバンドトレーニング」を家族みんなでやりました。続けるぞ。
(下米内/山本 勇希)

「あの日を忘れない」何時よんでも胸が張り裂けそうになる。岩手の被爆者は23人で平均年齢88歳とのこと。「さわやかさん」で初めて知りました。戦争は過去のものかもしれないが、その後の人生を苦しめながら生きて来た被爆者の方々、高齢になり継承活動も困難になっているのとこ

うれしい一品

「かぼちゃのはんぺんフライ」

「すこしお」レシピ⑧



川久保病院
管理栄養士 主任
川村 美紀子

【材料】2人分 1人分218kcal
塩分1.1g

- ★かぼちゃ(1口大乱切り) 1/16個(100g)
- ★はんぺん 1枚
- ★ハム(1cm角) 1枚(20g)
- ★プロセスチーズ(1cm角) 1枚(15g)
- A ★マヨネーズ 大さじ1(12g)
- ★こしょう 少々
- B ★小麦粉 適量
- ★溶き卵 適量
- ★パン粉 適量
- ★揚げ油

【作り方】

- ①種とワタを取り除き1口大乱切りにしたかぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で4～5分加熱し、つぶす。
- ②ハム、チーズ、Aの材料を①に入れ、混ぜる。
- ③はんぺんは斜め半分に切り、厚みに切り込みを入れて②をスプーンで詰める。
- ④③にBの小麦粉、溶き卵、パン粉の順でまぶして衣を付け、180℃の揚げ油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤半分に切って、器に盛り付けて出来上がり。

かぼちゃの収穫は夏ですが、でんぷんが糖化し甘みが増すまで貯蔵して、秋からが食べ頃になって来ます。サクッ、ふわっの中にほくほくのかぼちゃを挟んだ変わり揚げで、子どもにも喜ばれ、お弁当にもおすすめです。はんぺんやハムに塩分が含まれているため、味付けしなくても食べることができ、「すこしお」につながります。

◎かぼちゃの目利きポイント

- ・ずっしり重く、胸がしっかり張っているもの。
- ・なり口(へたのところ)が10円玉くらいの大きすぎないもの。
- ・カット売りの場合は肉厚で種が大きいもの。

◎かぼちゃの安全な切り方

- ・へた側の身は厚く、おしり側は薄いので、切り口を下に、へたを手前側にして置き、おしり側にまず包丁を入れると切りやすくなります。
- ・1/4にカットしたものは、切り口を下にして切ると、安定して切りやすくなります。

◎保存の仕方

- ・まるごとなら数ヶ月持ちますが、切ると痛みやすいので、種とワタを取って新聞紙などで包み、冷蔵庫に保存し、1週間を目安に使いましょう。

栄養科の知恵袋

現勢

(9月29日現在)
・生協組合員数 25,860人
・出資金 7億9113万円
・組合員1人当り 30,593円

第7号議案	第6号議案	第5号議案	第4号議案	第3号議案	第2号議案	第1号議案	次事項を議決しました。	出席者	日時
給与規定の一部改正	健康保険料の引き上げ	固定資産等の取得のための借入	特別延長保守契約	介護福祉業務支援システム用リース機器	川久保病院眼科診療支援システム(電子カルテ)更新	川久保病院ガス契約(都市ガス)の契約変更	7、8月事業・運動の概要と9月以降の課題	川久保病院会議室	2020年9月5日

第3回定例理事会報告

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

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 10月末日 ●発表 2020年 11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

◎9月号の解答と当選者 ●通の解答(●通の正解)がありました。

Q1→	からだ	くらし	心にわたる傷	当選者
Q2→	捨てる	うんち		
Q3→	70			
Q4→	簡易診断テスト			