

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

ちよつこい話

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き母を看取り、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いま
す。

糖尿病は「血液中の血糖が
上昇する病気」というのをこ
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
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、
それぞれ「糖尿病神経症、

糖尿病腎症、糖尿病網膜症」
といえます。

糖尿病網膜症は、網膜が
ダメージを受ける病気で
す。網膜はカメラに例える
と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、こ
うならないためには、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」
ことですから、網膜症の治
療・管理の基本は、結局の
所「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
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
病とうまく付き合いながら
生活を送ることができよう
と一緒に悩み、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
ていますが、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つ

ICTとリハビリテーション

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、いま
で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、設定が難しかったり
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
になって来ました。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、「やつ
てみたい」を応援するリハ
ビリテーションを提供して
いきたいと思っています。

コロナ禍の中で1500名が健康チャレンジに参加

報告八ガキの送付を忘れずに

組織部にお礼の手紙が届きましたので、ご紹介します。

健康チャレンジを機に、自分の体調をきちんと把握するために、体重記録表を組織部から送付していただきました。それから約10カ月記録を続けています。

食後に、血圧と体温を測定し、入浴後に体重を測定し、グラフに記入します。今の所、目標体重に対して0.2~0.5kgの変化がありますが、順調に目標をキープしています。

記入することで見えてくることがあります。毎日の食事でタンパク質を1日70g以上摂取し、少し汗をかく程度の運動をします。すると、基礎代謝が上がり、骨量も増えることに気がきました。

これからは、腹囲の測定も加え、健康管理に留意していきたいと思っています。記録するチャレンジを与えていただき、感謝しております。(75才 女性)

この方のように、健康チャレンジを「見える化」し、期間が過ぎても継続することが大切です。食欲の秋を満喫しながら、健康の維持に努めましょう。

コロナに負けない②



グループホームさくらの家 介護長 姉帯 将宏

レッツ！コグニサイズ！

年を取ると毎日の行動にあまり変化がなくなってきたり、脳が衰えて来ます。これを防ぐために考案されたのがコグニサイズです。コグニサイズとは、英語のCognition（認知）とexercise（運動）を組み合わせた造語であり、国立長寿医療研究センターが開発しました。運動と認知課題（計算としりとりなど）を組み合わせたプログラムで、脳を活性化させて認知機能低下の改善や認知症の予防に繋がることを目的としています。

例えば、
①「足踏み+3の倍数で手を叩く」
②「足踏み+サイドステップ」足踏みをしながら3の倍数で一度サイドステップを踏む。

慣れてきたら、4や7の倍数など課題を変えてみましょう。運動と認知課題の組み合わせであれば、他にも色々組み合わせが可能です。掃除をしながら歌を唄い、一定の間隔でステップを踏む。洗濯物を干したり畳んだりしながら九九を言う。しりとりをしながら散歩をする等です。

認知機能や身体機能の維持向上だけでなく、「楽しむ」気持ちが生まれ、脳にポジティブな効果を与えます。ご家庭で過ごす時間が多い今、健康と認知症予防のために取り組んでみませんか？

メディカルフィットネス La・La

セラバンド トレーニング③

① 下半身全体 (大殿筋・大腿四頭筋・ハムストリングス)



セラバンドを土踏まずに巻き付けて固定する。

Point

肘を伸ばし、腕とセラバンドを一直線に!!



- ①イスに浅く座り、肘を伸ばしセラバンドを軽く張った状態で抱えるように膝を曲げる。
- ②息を吐きながら2秒かけて、抱えた足を斜め下に伸ばして踵を床につける。
- ③その後、息を吸いながら3秒かけて元の姿勢に戻す。左右5~10回程度を目安に行う。

② ふくらはぎ(腓腹筋・ひらめ筋)



- ①イスに浅く座り、踵を床につけたまま足首を曲げる。
- ②息を吐きながら2秒かけて足首を伸ばす。
- ③その後、息を吸いながら3秒かけて元に戻す。左右5~10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②



岩手県原爆被害者団体協議会事務局長 下村 次弘さん (矢中東支部)

私たち被爆者・原爆被害者は、世界の誰もが私たちのような体験をしないで済むように、「No more Hiroshima・Nagasaki」「No more Hibakusya」「No more War」を訴え運動して来りました。2017年7月7日、国連で核兵器禁止条約が採択された時、生きていてよかったと、心からの喜びを分かち合いました。現在82カ国が署名し、44カ国が批准、あと6カ国の批准で90日後に国際条約として発効するところまで来ました。しかし、唯一の被爆国である日本政府は、署名も批准もしないと表明しています。「禁止条約」を拒否する根本的な理由は、政府が

アメリカの「核の傘」(核抑止力)に依存する立場に立っているからです。「ヒバクシャ国際署名をすすめる岩手の会」では、日本政府に署名・批准することを求める意見書を挙げるようすべての自治体に要請し、今年の3月議会までの3年間で、県議会と33市町村議会の全てで請願・陳情が採択され、意見書が挙げられました。その内、盛岡市、宮古市、遠野市など21市町村(全自治体の51.5%)の議会が全会一致の快挙でした。署名も、県知事はじめ全ての首長が署名し、9月9日時点で20万人を超えることができました。「さわやかさん」読者の皆様のご尽力、ご協力に心から感謝いたします。

新型コロナウイルスの感染が国境を越えて拡大しています。数年後には猛威を失い、収束するでしょう。しかし、核兵器の終息時には、人と命あるも



2010年NPT再検討会議ニューヨークにて

のは絶え、放射能に汚染された地球が残るだけです。そこには自国の国力や軍事力、名誉や地位を誇る人も、遺体を処理する人もいません。

人類は、核兵器とは共存できません。人が造った悪魔の兵器は、人の手で廃絶しなければなりません。被爆者・原爆被害者は、「一刻も早い核兵器の廃絶」を求め、人類を守るために、残された時を皆さんと共に歩み続けます。

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

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)

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」はほとんど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)

近年怖い病気が流行して命の尊さをひしひしと感じております。皆様、御身大切に！(矢中町/昆 ミヨ)

参加された生徒さんたちには心強さを感じました。生きていく限りは何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)

おじいちゃん、おばあちゃんから子育てのママまで、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。(下米内/山本 勇希)

9月の4連休は東京発着が解除され、道路は渋滞、遊園地、イベ

「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、その過去そのもので今、その後の人生を苦しみ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

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		

「すこしお」レシピ⑧ うれしい一品

「かぼちゃのはんぺんフライ」



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。

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	健康保険管理バス定期運	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	要と9月以降の課題	川久保病院会議室	10月20日 12時15分
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					理事 4名	2020年9月5日

第3回定例理事会報告