

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
11月号
第437号

つなぐの大切さ

新型コロナウイルスの発生から10か月近くになります。自粛期間が長くなれば長くなるほど筋力が衰え、虚弱化（フレイル）することが心配になり、地域訪問に出かけました。

最近顔を見せない組合員さんを訪問してみたら、「自粛して、ほとんど外に出なくなり、自分でも体力も気力も無くなったように感じている。本当に訪ねて来てもらい、くたよその人とおしゃべりできた。」と感謝されたそうです。

訪問した組合員さんは、このままでは心配と、支部の小物つくりにお誘いしたところ「是非出かけた。みんなとおしゃべりしたい。」と約束をくれました。

「コロナ禍でも、地域でのつながりづくりの大切さを実感した訪問になりました。」

コロナ禍 が起因する生活困窮

無料低額診療事業がいのちをつなぐ

帝国データバンクによると、新型コロナウイルス関連倒産件数は、10月14日現在606件と報告されています。

また、東京商工リサーチが7月に行った新型コロナウイルスに関するアンケート（13,722社が回答）では、「コロナ禍の収束が長引いた場合、廃業を検討する可能性はあるか」の問いに対し7.3%が「ある」と答えており、単純計算で全国30万社を超える中小企業が「廃業を検討」していると警鐘を鳴らしています。

このような中、医療生協の事業所においても、コロナ禍が影響したと思われる事例が報告されています。

40代女性。糖尿病と高血圧を川久保病院で治療中。

コロナの影響で、建設業の夫の収入が不安定になり、家賃未納が膨らみ督促・退去を迫られている。

夫婦と子どもの4人家族。生活が困窮し、1年前から治療中断、医療費未納分は分割支払いとしている。

無料低額診療を申請し、決定後は毎月受診となっている。家賃は分割支払いを条件に退去は免れた。

50代女性。脳梗塞を発症し、路上で倒れているところを通行人に発見され救急搬送。他院より川久保病院に入院となる。

息子夫婦はコロナ禍で仕事が減り無職となり援助不能となる。ゆっくり歩行は可能となったが、一人暮らしは困難な状態。

傷病手当を受給。加えて入院費は無料低額診療を申請し、その後生活保護を受けた。

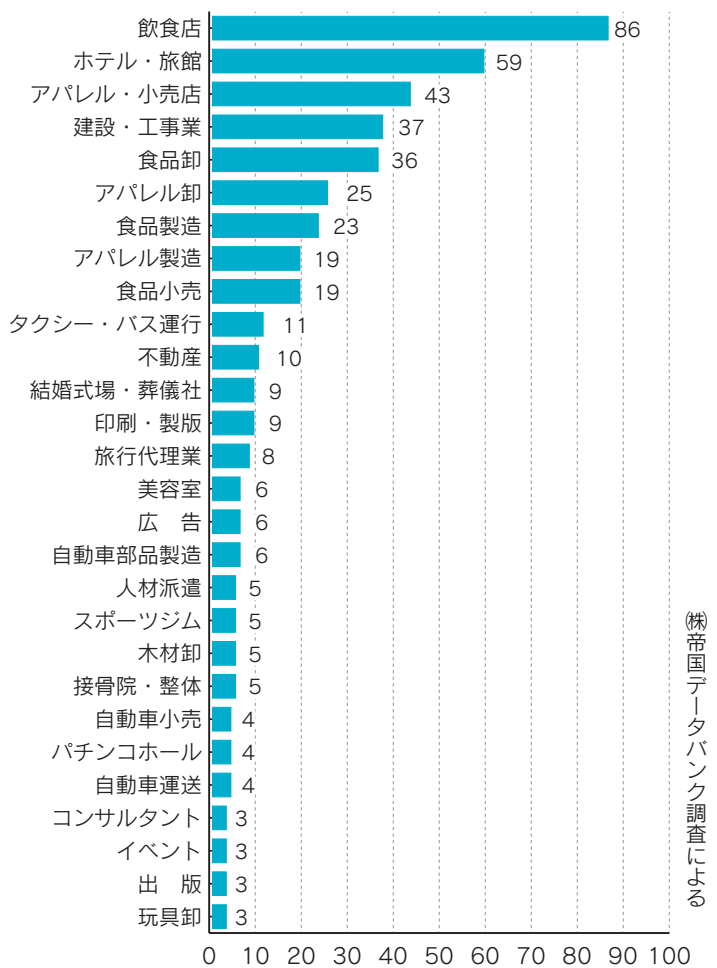
【無料低額診療事業】とは

低所得者などに医療機関が無料または低額な料金によって診療を行う事業です。厚生労働省は、「低所得者」「要保護者」「ホームレス」「DV被害者」「人身取引被害者」などの生計困難者が対象となっています。

この制度の適用は生活が改善するまでの一時的な措置であり、無料診療の場合は、健康保険加入または、生活保護開始までの原則1ヶ月、最大3ヶ月（一部負担の全額減免と一部免除は6ヶ月）を基準に運用しています。

〔川久保病院・さわやかクリニックは対象事業所となっています〕

新型コロナウイルス関連倒産業種別件数上位



医療生協職員も参加し行われた「いのちの相談所」（10月10日）

歳時記

コロナ禍と冬のおとずれ

長い暑さからも解放されやつと秋が訪れたかと思ったら、もうそこには冬の声が聞こえて来そうです。

今年はコロナで人と会うことを控えストレスやイライラなど感じた時期もありました。すべての行事が中止になりとても残念でしたが、私は友達とランチをしたり、班で産直めぐりや季節の食材で調理したりと、とても楽しく過ごす事ができました。少しずつですが支部活動もやれるようになって来ています。

寒暖の差がある季節には頭痛や肩こりなど、体にも支障が出てきますので、気をつけて過ごしたいものです。寒くなるとどうしても動きが鈍くなるため、できるだけ体を動かすことをお勧めします。インフルエンザの予防接種も受けて、みんなで軽いストレッチや体操で体をほぐし、寒さに強い体づくりをして、岩手の厳しい冬を迎えたいと思います。

コロナが収束するまではまだまだ安心はできませんが、来年はコロナに負けず大いに班や支部の皆さんと楽しく活動できることを願っています。

（一ノ渡アイ子）

発熱時の受診の流れについて

【川久保病院を受診される時の流れ】

- 発熱・風邪症状（のどの痛み、咳、鼻水など）のある方 → 発熱待合へ→受付
- 新型コロナウイルス感染症を疑う方は、必ず受診前に電話を入れて下さい（635-1305）

……疑う方とは……

- 新型コロナウイルス感染者との接触が疑われる方
- 流行地に出かけた後に症状がある方
- 厚生労働省作成のcocoaアプリでお知らせが出た方
- 基礎疾患があり重症化リスクが高いなどで症状がある方

- 何か不安な点がありましたら、来院前に必ず電話にてご相談ください。

川久保病院では、新型コロナウイルス感染症対策として、診療時間内の発熱や風邪の症状がある方の診察は発熱待合で行っています。入り口は病院玄関とは別に設けています。

車で来院された場合は車でお待ちいただくこともあります。ご協力をお願いします。

貧困問題を考える⑤



生活と健康を守る会
川口 義治さん

保護基準が下がっても「生きていければいい」!?

生活保護基準の引き下げ（平均6.5%・最大10%）は違憲であり、健康で文化的な生活が脅かされたとして、全国29都道府県の1000人以上が原告になり、「いのちのとりで」裁判を起こしました。

生活扶助（生活保護の生活費部分）基準の引き下げは厚生労働大臣の裁量権の濫用で、この判決では、厚生労働大臣が専門家の検討を経ないで引き下げが認められることになりません。ましてや厚生労働省が物価偽装までして恣意的に生活保護基準の引き下げを行なったことは許すことができません。社会的弱者や生活困

窮者は絶えず、減額の恐れを抱きながら不安定な生活が余儀なくされ、貧困の連鎖と格差の拡大を招くことになりま

あり、憲法25条「生存権の保障」、憲法13条「幸福追求権」、生活保護法8条「生活保護の基準」に違反していることが争点となりました。今年6月25日に、名古屋地方裁判所が全国に先駆けて、原告の請求を全面的に棄却する不当な判決を出しました。

この判決では、厚生労働大臣が専門家の検討を経ないで引き下げが認められることになりません。ましてや厚生労働省が物価偽装までして恣意的に生活保護基準の引き下げを行なったことは許すことができません。社会的弱者や生活困

キラッとリハビリ⑭



川久保病院
リハビリテーション科
荒川 博志

継続は力(筋肉)なり

「筋肉は裏切らない」というフレーズを聞いたことがある方も多いと思います。とても印象的なフレーズです。テレビ番組などで筋肉の重要性とトレーニング方法が紹介されていますが、気軽にできるものが多く、やれそうな気になさられます。皆さんはどうでしょうか。

しかし、どんなにすばらしい方法でも続けなければ何にもなりません。「筋肉は裏切らない」は、やれば必ず結果が現れるという意味です。では、どうしたら続けられるでしょうか。実際にはとても難しいものです。リハビリをすすめる中でもそう感じることがあります。ましてや大事だと思っても、今困っていないければ続けることはなおさら難しくなります。この簡単そうで難しい問いには、一般的な方法になります。習慣化することに尽きます。習慣化のコツはいろいろありま

すが、私のお気に入りには、物足りないくらいからの所から始めることや、既にある習慣にくっつけてしまうというものです。続けるための工夫を聞くことも参考になるので、皆さんとシェアできればと思います。



キラッと看護③



川久保病院
退院支援看護師
高橋 望都子

患者・家族の納得する退院支援

昨年、脳梗塞と誤嚥性肺炎を併発した80代の男性は、「家に帰りたい」と願っていました。食事は不安定で、点滴で栄養補充をしていました。奥さんは、自宅で療養させたいと強く希望していました。が、同居家族は、母の負担が大き過ぎて共倒れになるのではないかと不安を抱いており、なかなか意見が一致しませんでした。主治医は、現状では退院は難しいのではな

いかと判断していました。そこで、一度外出して、自宅で本場に過ごせるのかを試してみることができました。そのため何が必要かを多職種で話し合い、介助方法など家族といっしょに、練習を繰り返して学びました。

外出の日がやって来ました。自宅の居間での家族との幸せな時間や奥さんの手料理を味わう患者の満足する一日となりました。病院に戻ると奥さんから、「自宅での介護が無理なことがわかった。いい思い出作りができ、幸せな時間だった。今後は、安心して療養できる施設を探してほしい。」という申し出がありました。

患者本人や家族の意向を酌みながら、それが可能かどうかを確認するために、関係多職種が協議し、家族と一緒に考えていくことが、スムーズな退院支援につながると思います。これからは、患者、家族の思いを少しでも叶えられるように多職種との連携を図っていききたいと考えています。



外出当日の様子

メディカル
フィットネス
La・La

セラバンド
トレーニング④

① 背中・肩・腕
(広背筋、僧帽筋、三角筋、上腕二頭筋)



セラバンドを両足に巻き付けて固定する。



- ①イスに浅く座り、膝を軽く曲げて足を前に出し上体を前傾させ背中を丸める。
 - ②息を吐きながら2秒で胸を張り、セラバンドをおへその横まで引き寄せる。
 - ③その後、息を吸いながら3秒かけて背中を丸めて腕を元に戻す。
- ★5～10回程度を目安に行う。

② お腹 (腹直筋)



- イスに深く座って足を少し前に出す。
二重にしたセラバンドを膝に近い腿の上に肘を伸ばして置く。上体を軽く前傾させてセラバンドがたるまないように腕を伸ばす。
- ①息を吐きながら2秒で背中を丸めセラバンドを下に押す。
 - ②その後、息を吸いながら3秒かけて元の姿勢に戻す。
- ★5～10回程度を目安に行う。

あの目を忘れない

義兄の苦しみ



古住 敏子さん
(西松園支部)

75年前の8月、広島・長崎に原爆が落とされました。戦後、岩手で生まれ育った私は、原爆を知識で知るだけでした。
ところが、夫と結婚して初めて、原爆が我が家と無縁ではなかったことが分かりました。夫のたつた一人の姉の夫(義兄)が広島出身でした。原爆が落とされた時、義兄は小学生、10歳

その後、裁判所に職を得、その真面目な働きぶりが舅の目に留まり、見合い、結婚へと至りました。これを機に兄弟の行き来はめっきり少なくなつたそうです。子ども時代に体験した、言葉に言い尽くせない原爆の惨状は、義兄の心中に大きな影を落としたことは私にも推し測れます。
義兄は、臍臓がんであつたという間になくなつてしまつた。毎年、原爆の慰霊祭をテレビで見るたび、義兄の苦しみが私の胸に突き刺さつて来ます。

かそこらではなかつたでしょう。翌日、おびただしい犠牲者が路上に投げ出されている中、いなくなつた母親を見つめるため一日中走り回りました。
義兄は四人兄弟の中で一番上です。四人はそれぞれ別々の場所に引き取られたり、預けられたりしました。義兄は熊本の養護施設へ入りました。義兄は懸命に勉強に励みました。中学を終え、恩師の計らいもあつて県内有数の進学校へ進みました。さらに大学に進みました。これらは、養護施設出身者にとつて異例なことだつたに違いありません。

コロナに
負けない ③

2021年度は介護報酬改定の年です。介護需要が高まっていく見通しの一方、介護保険創設から20年が経ち、未だ介護報酬は低く据え置かれ、施設運営は困難な状況が続いています。介護現場では慢性的な人手不足や新型コロナウイルスによる影響が、脆弱であった介護事業所に更なる深刻な状況を生み出しています。この状況に即した制

11月11日は「いい介護の日」

2021年度は介護報酬改定の年です。介護需要が高まっていく見通しの一方、介護保険創設から20年が経ち、未だ介護報酬は低く据え置かれ、施設運営は困難な状況が続いています。介護現場では慢性的な人手不足や新型コロナウイルスによる影響が、脆弱であった介護事業所に更なる深刻な状況を生み出しています。この状況に即した制



肴町アーケード前にて (昨年)

名も年内集約を目的に実施しています。より良い介護を実現していくために、皆さんのご協力を是非お願いいたします。

コロナ禍で介護はどうなる



いわての介護を良くする会
共同代表 鈴木 幸子

「いわての介護を良くする会」共同代表である盛岡医療生協鈴木幸子介護事業部部長に聞きました。

現在の介護の現状を教えてください

介護事業所の倒産が全国で増えています。今年1月～9月の倒産件数は94件(前年より9件増)と過去最多で、自主的休止や廃業は今年8月迄で313件(前年比19%増)です。

訪問介護事業所が倒産の半分を占めており、存続の危機にあると言えます。根底には介護保険制度の不十分さと、介護報酬が低いため経営が成り立たないことがあります。

また、通所サービスや短期入所生活介護では、臨時的取り扱いはとして、介護報酬の割り増し算定が可能となりましたが、利用料が高くなるという弊害があります。サービスを受ける側、提供する側、双方に負担が増加しています。

新型コロナウイルス感染症の影響は?

衛生用品の購入など費用が増えています。人手不足の中、感

訪問介護事業所の交流や、住民の方や介護事業所へのアンケート調査で、皆さんの声を集め自治体への要請活動を行っています。2021年の介護保険制度改定目前の今こそ、介護をよくする運動が重要です。

いわての介護を良くする会では

訪問介護事業所の交流や、住民の方や介護事業所へのアンケート調査で、皆さんの声を集め自治体への要請活動を行っています。2021年の介護保険制度改定目前の今こそ、介護をよくする運動が重要です。

組合員さんの声

温かいものが欲しい季節になりました。9月号の「うれしい一品」を作ってみたいと思います。
(西見前/佐藤 節子)

あの日を忘れない、被爆75年を迎えて、戦争体験者、被爆者の声をしっかりと後世に伝えて行きます。
(高松/佐藤 信之)

今年、秋の味覚「まつたけ」をご近所さんからいただき、美味しく「まつたけごはん」にしてみました。食欲の秋、美味しい物を食べてコロナ、インフルエンザに負けない様、

健康でいたいですね。
(矢巾町/新山 祐美子)

こんな時だからこそ、地域のつながりが大切を讀んで！私はシャイなおじさんです。初めての人に会うと心臓がドキドキするタイプなので何回も会わないと！
(東松園/森 敬司)

「お元気ですか訪問」素晴らしいことです。待つている人たちは、喜んでいてと思います。心から伝わります。また、「噛む大切さ」早食いの私には、身にしみえます。早速実行しました。何かごはん、おかずが美味しく思いました。
(向中野/伊藤 強)

「こんな時だからこそ……」コロナ禍の中だからこそ地域訪問の取り組みを大事なことと思えました。家族から外出を止められる人、人と会う機会が減って足や頭の回転が衰える人など、さまざまな状況を知ることができて良かったと思います。訪問担当の皆さんお疲れさまでした。
(南仙北/中野 弘子)

「眼」のことについて、まだまだ知りたいです。今号で初めて「糖尿病外来」があることを知って、「視力回復外来」などもあったらいいなと思いました。子

「コロナ禍の中で地域のつながりが大切」と訪問活動するということは大事です。玉山支部でも健康チャレンジに参加してもらおうと、127名の方々とお会いしました。お話ししながら喜んでチャレンジに参加。うれしくなりました。
(下田/成澤 廉子)

「さわやかさん」配布して頂き、今回はインフルエンザのことを知り、すこく助かりました。
(永井/加茂 フミ)

「キラッと看護」を讀んで、私も糖尿病になり15年、教育入院もし、運動や食事の事もいろいろ指導を受けてわかってはいますが、ついつい甘い物を食べてしまいます。(ものすごく食べたくなる時がある)これからは糖尿病は治るものではないので、付き合って生活して行くしかないと思っています。
(永井/鈴木 晴江)

毎回楽しみに拝読させていただいています。どのコーナーも参考になる内容です。健康に関するヒントがもり沢山ですね。我が家では特に「うれしい一品」の「かぼちゃのはんぺんフライ」が人気でしたよ。
(松尾町/小笠原 福海)

インフォメーション

1 带状疱疹ワクチン接種料金
組合員：26,640円 一般：33,290円

2 インフルエンザ予防接種料金
川久保病院
組合員：3,700円 一般：4,700円

3 年末年始のお知らせ
川久保病院・さわやかクリニック
12月30日～1月3日まで休診となります。
メディカルフィットネスLa・La
12月29日～1月3日までお休みです。

4 機関紙「さわやかさん」12月号について
新年号との合併号となり、12月号はお休みです。

うれしい一品

「すこしお」レシピ⁴⁹

「タコと長芋のホイル焼き」



川久保病院
管理栄養士
佐藤 晶子

【材料】2人分
1人分195kcal 塩分0.4g
★ゆでタコ 100g (2cm乱切り)
★皮つき長芋 200g (2cm乱切り)
★にんにくの薄切り 1かけ
★オリーブ油 大さじ1
★みりん 大さじ1
★レモンのくし形切り 2切れ

【作り方】
①タコと皮つき長芋をそれぞれ2cmくらいの乱切りにする。耐熱皿に長芋を並べて、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
②アルミ箔を30cmほど広げて、まず長芋を並べ、その上にタコ、にんにくをのせる。Aを順に回しかけて、アルミ箔で包む。オーブントースターの天板にのせ、15分ほど焼く。食べる時にレモンを絞って出来上がり。

魚介類には、海鮮のうま味がたっぷり。そのうま味を味付けに生かさない手はありません。スペインのおつまみ「アヒージョ」風がホイル焼きで手軽に作れますのでおすすめです。にんにくで香りを、みりんで甘味をつけると、魚介の塩味がきわ立ちます。タコの代わりに、エビ、ホタテなどを使ってもいいです。きのこ類を加えれば、さらうま味が増します。今回のように塩を使用せず、魚介やきのこ類のうま味を味付けに活用すると「すこしお」につながります。

調理のポイント次第で、損をせず栄養を摂れる方法があります。皮にはポリフェノールがあるので、皮ごとすりおろせば栄養を損いませません。やまいものジオスゲニンは大腸がんや認知症の予防効果があるとされています。やまいもの消化酵素は加熱すると効果が落ちるので、消化促進を期待する場合はとろろやサラダなど生食がおすすめ。出汁などを入れる際もできるだけ冷ましてから入れるようにしましょう。

栄養科の知恵袋

日時	場所	出席	第4回定例理事会報告
2020年10月3日 10時～12時45分	川久保病院会議室	理事 20名 監事 4名 中 20名 中 4名	次の事項を議決しました。 第1号議案 8、9月事業・運動の概要と10月以降の課題 第2号議案 非常勤ホームヘルパー就業規則及び契約職員就業規則の一部改定について 第3号議案 带状疱疹ワクチンの料金設定について 第4号議案 川久保病院GHP室内機修理・予防保全修理について 第5号議案 川久保病院インフルエンザ予防接種料金の変更について
現勢 (10月27日現在)			
・生協組合員数 25,881人			
・出資金 7億9167万円			
・組合員1人当り 30,589円			

頭の体操「さわやかさん」読んでますか?クイズ

本紙を讀んで、次の□の部分をうめてください。

- Q1 家族と一緒に考えていくことが□□□□につながる
- Q2 物価偽装までして□□□□に生活保護基準の引き下げをおこなった
- Q3 コロナ禍でも、地域での□□□□づくりの大切さを実感
- Q4 サービスを受けたくても受けられない□□□□が生まれます

《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 11月末日 ●発表 2021年 新年号
●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

◎10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 → 人の手で廃絶	小笠原 福海さん(松尾町)
Q2 → 網膜がダメーシ	加茂 フミさん(永井)
Q3 → 声がけ	新山 祐美子さん(矢巾町)
Q4 → 脳神経細胞	