

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
4月号
第430号

「なつこ」さん
まだまだ元気 百寿のお祝い
ひだまりで3月に100歳を迎えられた利用者さんのお話です。
利用者さんの記念すべき日を盛大に祝ってあげたい。デイサービス職員みんな思いから、お祝いの会を開きました。多くの職員が駆けつけました。ご本人はきれいに化粧をし、会の幕が開きました。娘さんにも出席いただき、「母は大病を何回もしていたので、こんなに長生きするとは思わなかったのですが、このように盛大にお祝いしていただき嬉しく思っています」と挨拶がありました。ご本人からは、「皆さんの期待に応えられるように、これからも元気に過ごしたいと思っています」と涙を浮かべながら話されました。花束や誕生日ケーキ、記念品が贈られ、和やかで感動的な雰囲気になりました。これからの目標となるような会になったのではないかと思います。

フレイル予防で“健康寿命”をのばそう!!

フレイルは「虚弱」を意味しています。健康寿命を延ばすために注目されている言葉です。

フレイルの3つの要素

- 「身体」の虚弱**
サルコペニア
ロコモ等
- 「ココロ/認知」の虚弱**
うつ・認知機能低下等
- 「社会性」の虚弱**
閉じこもり
孤食等

理想的な運動の組み合わせ

有酸素運動
(ウォーキング・水泳・自転車など)
※運動強度は息がややはずむ程度

レジスタンス運動
(ダンベル・腹筋・スクワットなど)
1種目につき10～15回程度を1セット
1日1～3セット 週2～3回程度

どの位の運動量が適当?

18歳～64歳では、1日60分以上
65歳以上 1日40分以上

※運動習慣がない方は、できることから始め徐々に増やしましょう

100kcal消費する運動と時間 (体重60kgの場合)

- 軽い散歩 30分
- ウォーキング (徒歩) 25分
- 自転車(平地) 20分
- 平泳ぎ 10分
- テニス 5分

運動は無理せず続けることが重要です!

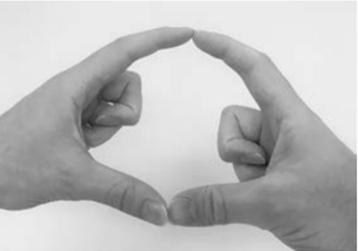
サルコペニアチェック

サルコペニアとは「筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態」を示す言葉です。

やってみよう!

指輪つかテスト

両手の親指と人差し指で輪を作る



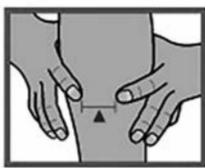
↓



利き足ではない方の、ふくらはぎの一番太い部分に当てる

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

転倒・骨折などのリスク



掴めない



ちょうど掴める



隙間ができる

低い サルコペニアの危険度 高い

歳時記
こんなときこそ
声かけあって

今、世界中で新型コロナウイルスが拡大し、深刻な事態となつています。これ以上の感染拡大を防ぎ、命を守る行動を私達人一人ひとりがとることは非常に重要です。しかし、根拠のない情報を盲目的に信じてしまったら、外国人というだけで恐怖をあらわにしたり、咳をしているだけで「感染者」扱いするといった行動も残念ながら起こっています。

そんな中、イタリアの校長先生が休校中の生徒に向けたメッセージが話題になりました。校長先生は「冷静さを保ち、集団の妄想にとらわれず、いつもの生活を送ってください。スパーや薬局に駆け込むことはやめましょう。17世紀(ペストが流行した)と比べて私達には現代の医学があり進歩し、正確になりました。社会と人間性という最も大切な財産を守るべく合理的な考えを持ちましょう」と綴り、世界中から賛同の声が寄せられました。

こんなにもマスメディアの報道がこの話題一色だと、どうしても不安感が掻き立てられますが、「集団の妄想」に突き進むことがないように声をかけあいたいものです。

(鈴木 幸子)

診察室



川久保病院 内科医師 加藤 幸

「風邪」とは、ウイルス感染によって引き起こされる軽症の上気道炎で、良性かつ自然軽快する症候群です。現在、世間を騒がせている新型コロナウイルスは風邪の原因の10〜15%を占める普通のウイルスでしたが、変異により病原性が強くなり、重大な被害を与えています。有効な薬剤・ワクチンの開発には時間がかかり、初期に頼れるのは感染予防策と自分の免疫ということになります。

風邪症状の変化に気を付けて

風邪の説明は難しく、時間がかかります。風邪はウイルスの病気なので抗生剤は効果がありません。治療としては自分の体の免疫力がウイルスをやっつけるのを待つ、というのが基本です。ウイルスをやっつけるまでのつらい症状については必要に応じて症状を抑える薬で対応していきます。症状は10日ほど続くことがあります。ですが、徐々によくなってきていくならば心配ありません。特に咳だけが長引くことがよくあって、長い人では3週間ほど続きますが、こちらもよくなっていくような心配ありません。今は細菌（バイキン）感染症などの他の病気である可能性は低いと思えますが、病気のはじめの頃は病気が特徴がわかりにくいところがあるので、経過観察が重要です。症状が10日ほど改善しないときや、一度よくなったのにまた高熱がぶり返したときなどには、細菌などのことも考えなくては行けないので、必ず再診してください。

糖尿病は、ウイルスをやっつける複数の免疫機能の低下がみられます。やはり、重要なのは血糖コントロールです。体質・年齢・治療法・環境で決定するコントロール目標を遵守しましょう。

ズボンが脱ぎやすい着脱の練習

今年は暖冬ということもあり、重ね着も少なくて済みました。これから益々洋服の着脱がしやすい季節となります。1歳過ぎから、1歳半過ぎには、ズボンの着脱訓練を始めましょう。

脱ぐ訓練を優先させます。ズボンの前を自分で掴んだらギュッと上にあげるように声を掛けます。後ろ側はお手伝いしてあげます。オムツ交換をする際にズボンを脱ぐよう声を掛け、興味を示したら1日に2回、数回と増やしてみましよう。

1歳を過ぎてのズボンの着脱練習



どんぐり保育園 園長 吉田 容子

習では、スパッツのような幅の狭いものよりは少し丈が短い幅広の方が履きやすいです。両端をもって足を入れた時足が出やすい方が達成感があります。「自分で」という気持ちにつながります。ウエストはゴム仕様がいいでしょう。

洋服は3歳サイズ（90サイズ）までは、ボタン仕様ではない方が覚えやすいです。上着は肩のボタン（ホック？）は可。ズボンは前合わせで止めるものは難しいと思います。

上着は被り物から始めます。最初に頭を入れて顔を出します。見

えないと恐くなって嫌がってしまいますので注意が必要です。次は腕。こちらも手が出にくいとやる気を失ってしまいますので、サイズ感は大事です。脱ぐ時は反対に腕から下に抜いて出したら、最後に頭、顔が出るように肩のボタンは取っておきます。なかなか脱げないと恐怖心を抱きます。見えないうと大人が感じる以上に不安なものです。上手にできたらたくさん褒めてあげましょう。褒められて育った子どもは、お母さんをとくさん褒めてくれます。褒め合って親子で成長していきます。見ましよう。



キラッ☆とリハビリ ⑧

筋力強化の3つの原理



川久保病院 リハビリテーション科 吉田 裕也

筋力・筋肉が大事という話を聞いたことがあると思います。そんな筋肉を作るためには、3つの原則があります。それは、①過負荷の原理、②可逆性の原理、③特異性の原理があります。一つずつみていきます。

まず、「過負荷の原理」ですが、日常生活以上の負荷を与えないと筋力が増えないと筋力強化の3つの原理は、筋力・筋肉が大事という話を聞いたことがあると思います。そんな筋肉を作るためには、3つの原則があります。それは、①過負荷の原理、②可逆性の原理、③特異性の原理があります。一つずつみていきます。



も大事なことになります。もちろん、関節に負担がかかる、痛みが強いというときは、方法を変えたりする必要があります。細かな留意点は、支那や班の活動にお呼びいただければ、お伝えしていきたいと思えます。

私も貧困？ あなたは？



生活と健康を守る会 川口 義治さん

高齢者の運転免許返上者が急速に増えています。その是非はともかく年間36万円かかる車維持費用が捻出できず、手放さざるをえない姿が浮かんでいきます。

先の国民基礎調査を基に一人年収124万円、高齢者夫婦24.8万円以下は貧困世帯と定義した学者がいました。現状は年金月10万円以下の人4割です。従って高齢になっても生活するために働かなければならないのが実態ではないでしょうか。コンビニ店員、タクシー運転手、惣菜加工所、清掃作業、土木作業、ホームヘルパー等で働いている高齢者はごく普通に見かけます。

私は1年間の臨時職員時代も含め31年間社会保険に加入してました。結果、昨年は年間135万円の年金、そこから介護保険料53,000円・国保税75,600円が引かれました。一人暮らしであれば、車所有は言うに及ばず、自宅維持経費（電気、水光熱費、電話代等）を引くと安らぎを誘う酒代の捻出も難しい状況下なのです。

生活と健康を守る会は「生活保護基準以下しか収入のない世帯には課税しないこと、窓口負担、利用料負担を免除すること」を年2回の厚労省交渉で要請しています。実態はどうでしょう。私の住む滝沢市の介護保険料減免対象者は月収8万円以下の人に限り、シャットアウトされます。2013年から始まった生活保護基準引き下げは、今年10月も行われます。生活保護利用者の意見は一切遮断し、一方的に推し進めています。医療・介護にかかる費用は保険料含めゼロ、手軽に利用できる交通手段の確保、皆が集う公民館使用料なしくらいは実現させましよう。手始めに今住んでいる市町村に現状に苦しむ声を届けよう。

貧困問題を考える ②

総代選挙公示第1号

盛岡医療生活協同組合第56回通常総代会に当たり、定款第50条および総代選挙規約第5条に基づき次の通り公示します。

記

- 1 総代数および選挙区
 - (1) 総代数は150人とする。
 - (2) 選挙区は、地域支部ごとの組合員を対象とする地域選挙区6、地域選挙区以外の、本県内居住組合員と職場組合員を対象とする全県・職場選挙区を1とし、合計7選挙区とする。

2 選挙区ごとの総代定数

選挙区	選挙区構成支部名など	定数
第1	北岩手支部、八幡平支部、玉山支部、滝沢南支部、滝沢北支部	19
第2	厨川・みたけ支部、青山支部、緑が丘支部、高松支部、松園支部、上米内支部	19
第3	本町・上田支部、夕顔瀬支部、山岸支部、天神支部、河南支部	26
第4	太田支部、大宮支部、仙北支部、津志田東支部、津志田西支部、湯沢支部、見前東支部、見前西支部、河東支部	52
第5	矢巾東支部、矢巾中央支部、矢巾西支部、紫波支部、紫波東支部	26
第6	宮古支部、久慈支部	4
第7	上記支部を除く全県及び職場支部	4
合計		150

総代選挙公示第2号

総代選挙規約第8条に基づき、次の通り公示します。

記

- 1 立候補届出期間
2020年5月7日(木)午前10時から
5月11日(月)午後2時まで
- 2 立候補届出場所
盛岡医療生活協同組合・組織部内
- 3 投票日時
2020年5月15日(金)午後1時から
午後3時まで
- 4 投票場所
各選挙区選挙管理委員宅。ただし第7選挙区は当組(組織部)とする。
- 5 投票方法
組合員による直接無記名、連記制とする。ただし立候補の数が選挙区の定数を越えない場合には、その選挙区の投票を省略、立候補者をもって当選者とする。
- 6 立候補者が当選した場合、当該総代に通知し、定款第54条に基づき、総代名簿を作成し、医療生協事業所に掲示する。

2020年4月1日
盛岡医療生活協同組合 総代選挙管理委員会 委員長 小田島 弘

盛岡医療生活協同組合第56回通常総代会

日時：2020年6月20日(土)午前9時30分～午後1時
会場：ホテルメトロポリタン盛岡 本館

あの目を忘れない

三代続いても消えぬトラウマ②



岩手県被団協
常任理事
倉本 健三さん

終戦を迎え、長崎市から40キロの湯江という町に引っ越すことになりました。引っ越すといっても家財道具一切なし、身一つの移動です。当地は、雲仙岳の秀峰を眼前に清流と温泉もあり、自然に恵まれ、保養に最適な半農半漁の静かな町でした。学校も近くで友達もできて、近くの干潟で貝拾い、鰻やムツゴロウを獲ったり、それは、毎日が楽しい日々を送りました。しかし、その楽しい日々も一転、体温が40度を越え、体中に赤い発疹、髪の毛は、ごそごそと抜け落ち、身体中痛くてた

まらない。発疹3日後、洗面器いっぱい吐血がありました。意識は混濁し、やせ細り蠟人形の様だったとか。町医者も手の施し様がありません。病名は、分ならず特効薬もありません。(原爆による急性白血病と分かったのは、数年先のこと)

風前の灯であった幼い命も、お医者さんの献身的な看病のお陰で、抜け毛が止まり、熱も下がり発疹も消え、食欲も戻り、1ヶ月後には、奇的に回復し通学できるようになりました。その後、80歳を超える現在まで、風邪をひくくらいで入院するような大病を患う事なく過ごしております。だからといってこれまで、順風満帆ではありませんでした。

この年になっても、雷と地震が来ると、放心状態になります。お解りの通り雷は、アノ時の「ピカドーン」を連想し原爆が蘇るのです。地震は、阪神大震災の神戸などの大都市を焦土化した風景が、被爆地と重なり、トラウマになつてしまいました。震度1足らずの地震でも、身体が反応し落ち着きを失います。被害が予知できないためのことだと思います。最近、特に南海トラフとか根室沖海底地震とかが起きると予想され、不安に悩まされ、情けない日々を過ごしています。

被爆者に対する世間の偏見と差別、(近年の東日本大震災による放射能汚染にかかる福島県民への国民の偏見と差別)この件については、機会があればお話ししたいと思

医学対応奨学金

あなたの夢を応援します☆

紹介

対象	・医学生(学年は問わず) ・入学時や年度途中からでも応募可
貸付額	奨学金10万円～最大20万円まで 合計月額20万円以内 ※貸付期間は、在学期間。ただし、医学生は2年間留年または卒延を認める。 =最長8年間
免除	臨床研修修了後、盛岡医療生協が指定又は承認する事業所で就労した場合、返還が免除されます。

盛岡医療生協が目指す医療を理解し、ともに実践しようとする医学生を対象にした

「返済免除のある奨学金」

奨学生には、病院見学や実習、学習会、奨学生同士の交流を通して、患者の立場に立つ医療・私たちの地域医療を学ぶフィールドを用意しています!

クリニックで医師と1対1での実習→



医学生のつどい ←In三重

* 奨学金制度に関する申し込み・相談は下記に問い合わせ下さい。いつでも受け付けています

薬剤師・看護師・介護士を目指す学生向けの奨学金もご用意しております。(月額5万円)

LINEからもOK!



◇お問い合わせ・資料の請求先◇
 盛岡医療生協本部 (岩手民医連・伊藤)
 住所：岩手県盛岡市津志田26-30-1
 TEL：019-636-2088 FAX：019-635-9052
 メール：gakusei1@morioka-medi-coop.or.jp



詳細はWEBで!

インフォメーション

*新型コロナウイルス感染予防を目的に、各団体の企画が中止又は延期となっています。各自ご確認をお願い致します。
 ※NPT世界大会代表の組合員と職員の派遣を中止致しました。

組合員さんの声

桜の開花も間近となりました。いつも老夫婦揃って「さわやかさん」愛読させていただきます。
 (本宮/澤口 和子)

「注文をまちがえるカフェ」をたまたまテレビで見ました。一人の若年性認知症の方の相談が発端だったとのこと。運営までの裏側を知り多くの方の努力が実り成功し、本当にご苦労様でした。
 (二関市千厩/小山 清子)

うれしい一品「すこしおレシピ」を参考に家族で楽しんで食しています。
 (湯沢南/新里 洋子)

ちょっとしたいい話、足のトラブル、感染対策等色々な話、身にしました。知らないことが沢山あります。これからは「さわやかさん」

「あの日を忘れない」の記事を読み、あらためて原爆の恐ろしさを感じました。そして、平和の大切さ、ありがたさを感じました。
 (西見前/森 静子)

最近、祖母が認知症かな？と思える時があるのを読んでクイズと一緒に楽しんでます。
 (乙部/近村 仁美)

「さわやかさん」の4ページには、情報がたっぷり詰まっています。勉強になります。60代：元気に「さわやか」な気分を毎日過ごしていきたいです。
 (津志田南/佐々木 敦)

最近クイズに挑戦しています。しっかりと読み返さないので何編も読み返しています。目が悪いので活字から遠ざかりそうですが、ルーペを使いながら読んでます。
 (矢中町/吉田 裕子)

日頃の生活に感謝をこめて介護をし、孫に寄り添い元気に頑張る80代。不安もあり、上を向いて生きる。努力と感謝あります。
 (矢中町/昆 ミヨ)

新型コロナウイルス感染症への関心が高まっている中、デマに惑わされ紙製品やマスクが不足し、本当に必要な方々が困っております。皆がもう少し冷静になり、的確な判断をし、行動しなければと思わされる今日この頃です。一日も早く沈静化する事を願っております。
 (高崩/藤澤 宏行)

「すこやかに育て朝ごはん」をどうしてですか？」を読んで妻が私より先に亡くなったと考えると対策をしなければならぬと思います。最近、食事日記を始めました。こうしておけば、私自身も食事づくりに悩むことが解消されます。皆さんも考えていますか？
 (高崩/藤澤 宏行)

出資金の増資にご協力ください

- 機関紙送付に当たり、郵便振込「増資振込書」を送付させて頂きました。2口(1000円)以上の増資にご協力をお願いします。
- 医療生協の各事業所でも受け付けております。
- 増資の際、振込書には組合員番号も必ずご記入ください。

介護福祉士実務者研修受講者募集

- 募集期日：一次 4月15日/二次 5月15日/三次 6月15日
- 受講期間：2020年7月1日～12月31日
- 受講料：ヘルパー2級・初任者研修修了者 70,000円(税別)
ヘルパー3級・無資格の方 80,000円(税別)
岩手県社会福祉協議会の実務者研修受講料貸付制度の利用も可能です
- 申込期間：2020年6月15日迄

お問合せ・資料請求先 医療生協 在宅総合センターひだまり
 019-635-1308 鈴木/吉田

うれしい一品

「すこしお」レシピ④

春の山菜ピザ



川久保病院調理士
 瀬川 和也・小野寺 美恵

- 【材料】1枚分
 1枚分410Kcal 塩分2.1g
- A
- ★強力粉 125g
 - ★ドライイースト 1g
 - ★塩 2g
 - ★水 80ml
- ★オリーブオイル 大さじ1/2
 ★薄力粉 少々
- 【味噌マヨソース】
- B
- ★マヨネーズ 15g
 - ★醤油 4g
 - ★にんにく 小さじ1/4
- ★ウレイ(ぜんまいなど) 30g
 ★蒸しシラス 15g
 ★桜エビ 5g
 ★オリーブオイル 大さじ1/2
 ★ミックスチーズ 30g

- 【作り方】
- ①大き目のボールにAの材料をいれ、全体が混ざったら10回こねて1回たたきつける、という作業を10回繰り返す。
 - ②オリーブオイルを混ぜ入れ、生地になじむまでこねる。
 - ③表面がなめらかになったら、ボールの中で丸くまとめ、包丁で十字に切れ目を入れる。ボールにラップをかけ、室温で40分ほどおいて発酵させる。
 - ④膨らんだピザ生地を丸め直し(ガス抜き)、少し薄力粉を振ったまな板に取り出す。
 - ⑤めん棒で20cmくらいの円形にのばし、オープンシートを敷いた天火にのせる。
 - ⑥生地の中央にBをのせ、スプーンで全体に塗り広げる。
 - ⑦ウレイなどの山菜を散りばめ、最後にミックスチーズを全体にふりかけ、オリーブオイルを垂らし200度に熱したオーブンで20分焼く。

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□の部分のうちめてください。

- Q1 春野菜は、食べた時に独特の□□□□□が多いのが特徴です
- Q2 高齢者の□□□□□□者が急速に増えています
- Q3 「□□□□□」に突き進むことがないように
- Q4 被爆者に対する世間の□□□□□

《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 4月末日 ●発表 2020年 5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

◎3月号の解答と当選者 35通の解答(35通の正解)がありました。

Q1→	開設3年目	当選者	嵯峨 弘子 さん(久慈市)
Q2→	ついで		三浦 美奈子 さん(月ヶ丘)
Q3→	デマに惑わされず		佐藤 清男 さん(滝沢市)
Q4→	生活の課題		

栄養科の知恵袋

春野菜とは、名前の通り春に成熟する野菜を言い、旬を2月から6月に迎えるものが増えてきています。代表的なものには、春キャベツ、新玉葱、筍や土筆、タラの芽などの山菜類、そら豆やさやえんどうといった豆類も含まれています。これらの春野菜は、食べた時に独特の苦みや香りが多いのが特徴です。この苦味成分は植物性アルカロイドと呼ばれ、体内の細胞に溜まった余分な熱や水分などの老廃物を排出する役割があります。新鮮な春野菜は味を濃くする調理法よりもさっとひとゆでなどの食べ方がおいしいことは皆さんも十分に体験済みですね。今回のレシピでは、春野菜の少し違った楽しみ方を提案しました。

現勢

- (3月26日現在)
- ・生協組合員数 25,988人
- ・出資金 7億7942万円
- ・組合員1人当り 29,992円

- 2020年度の方針(案)の作成、「支部・班」表彰基準を確認しました。
- 看護学生への奨学金貸与について議決しました。
- 2019年度の振り返りと2020年度の方針(案)の作成、「支部・班」表彰基準を確認しました。
- 第56回通常総代会総代選挙実施要項を確認しました。
- ひだまりデイサービス給湯ボイラーの更新を決めました。
- 懲戒委員会規程の改訂および手続等について決めました。
- 盛岡医療生活協同組合常務理事会規程を新設しました。
- 1、2月事業・運動の概要と3月以降の課題を議決しました。
- 盛岡医療生活協同組合常務理事会規程を新設しました。
- 新型コロナウイルス対策本部の設置と対応を報告しました。
- 川久保病院会議室
- 理事20名中18名
- 監事4名中3名

第10回定例理事会報告

日時	2020年3月7日
10時00分	13時00分
出席者	川久保病院会議室