

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/

2022年
2月号
第450号

ちよつこい話

大腸がん検査キットの 検査で一安心

新型コロナウイルスの爆発的な感染で、一般患者が制限されたり、感染を恐れ受診控えをしたために、病気が悪化してしまうという状況下にあります。

ある組合員さんから、こういう話がありました。「12月に大腸がん検査キットを購入し、検査をしました。要検査の結果が届き、最悪の事態を考え、いても立ってもいられなくなりました。大腸力メラでの検査をしてくれる病院を探しましたが、なかなか見つからず不安が増すばかりでした。ようやく検査をしてくれる病院が見つかり、初めての「大腸力メラ」を経験しました。結果は、大腸がんはなく、2か所の憩室出血とのこと。ほっと一安心。やはり、大腸がんキットは大事と身を持って感じました。」
医療生協では、年2回の大腸がん検査キット(一回1000円)を推奨しています。早期発見、早期治療にお役立て下さい。

寒い冬、コロナに負けない体づくり 食事で免疫力を高めよう

新型コロナウイルスで落ち着かない日々が続いています。手洗い・うがい、マスクの着用、密を避けるなど、感染予防の徹底はもちろんのこと、自分の免疫力を高めることも、体を守るためにできることのひとつです。

①「発酵食品+オリゴ糖」を摂り、腸内環境を整えましょう。

人間の免疫細胞の半数以上は腸にあると言われ、腸に住む良い働きをする菌(善玉菌)を増やす・育てることが重要です。善玉菌は納豆、ヨーグルト、甘酒、味噌、キムチ、糠漬けなどの発酵食品に多く含まれています。この善玉菌を育て増やす

ために、餌になるオリゴ糖や食物繊維も一緒に摂り、毎日継続することが大切です。

②「温かい汁物」を摂り免疫力を高めましょう。

温かい汁物は、体を温め免疫力を高めてくれます。体を温める食材(しょうが、にんにく、長ねぎ、人参、かぼちゃ、ごぼうなど)を使用するとより効果的です。

③1日3食しっかり摂りましょう。

主食(米・パン・麺) + 主菜(魚・肉・卵・大豆製品) + 副菜(野菜・きのこ・海藻・こんにゃく)を毎食摂りましょう。乳製品(牛乳・ヨーグルト)、芋類、果物も1日1回摂ることで栄養の偏りを防ぐことができます。

腸内環境を整える働きのある善玉菌を多く含む発酵食品を使い、体の芯から温めて免疫力を高める料理を2つ紹介します。

「具たっぷり納豆汁」

(1人分: 115kcal / 塩分 1.2g)
【材料】(2人分)
納豆 2P (100g程度)
人参(いちょう切り) 1/2本
いもがら(1cm) 1/2本
(無ければささがきごぼう)
こんにゃく(1cmちぎる) 1/2枚
油揚げ(1cm角) 1/2枚
木綿豆腐(1cmさいの目切り) 1/2丁
セリ(2cmカット) 1/2束
(無ければ輪切り長ねぎ)



味噌 大さじ1と小さじ1
酒 大さじ1
だし汁 400ml

【下処理】

- ・納豆はすり鉢で豆の形状がなくなるまで、すりつぶしておく。
- ・いもがらは水でもみ洗いし、熱湯またはぬるま湯に10分漬ける。
- ・こんにゃくはゆでこぼす。
- ・セリをさっとゆがく。

【作り方】

- ①鍋にだし汁、人参、いもがら(又はごぼう)を入れ火にかけて火が通ったら、こんにゃく、油揚げ

- を加え、ひと煮立ちさせたら火を止める。
- ②すりつぶしておいた納豆、味噌、酒、①のだし汁をカップ1杯ほど加えなじませる。
- ③①を再び火にかけて、煮立ったら豆腐を加える。
- ④③に②の納豆を流し入れてかき混ぜ、沸騰直前で火を止める。
- ⑤お椀に盛り、セリ(又は長ねぎ)をのせてできあがり。

「鶏肉と甘酒のサムゲタン」

(1人分: 248kcal / 塩分 0.9g)
【材料】(2人分)
鶏もも骨付き手羽元 6~8本 (250g)
塩 小さじ1/4
生しいたけ 2枚 (30g)
大根(乱切り) 60g
長ねぎ(3cmぶつ切り) 20g
甘酒(ストレート) 1/4カップ
水 2カップ 酒 1/2カップ



にんにく 4かけ (30g)
しょうがの薄切り 2枚 (5g)
くこの実 大さじ1/2 (4g)

【作り方】

- ①鶏肉は塩をまぶして10分ほどおく。
- ②しいたけは石づきを除いて半分に切る。
- ③鍋にすべての材料を入れて煮立

- たせる。アクをとり、弱めの中火で20分ほど煮る。
- ④器に盛り、お好みで、パクチーやミントの葉などの香味野菜を添えてできあがり。

何か特別なものを食べるというよりは、自分の体格や活動量に見合った食事を1日3食しっかり摂り、体の機能を維持するために役立つ様々な栄養素を過不足なく摂ることが大切です。食事は薬のようにすぐに効果が出るものではありません。日々の積み重ねが大切ですので、手洗いやマスクの着用のように、食事も毎日コツコツと続けていきましょう。

(川久保病院栄養科 管理栄養士 川村美紀子)

歳時記

「明日の幸福」を祈って

「ジュゲムジュゲムゴウノスリキレ」で始まり「チョウキウメイノチヨウスケ」で終わる落語と言え「寿限無」です。とにかくめでたく末永く長寿を願う事柄が続いて、早口ことばのような落語です。一時ブームにもなりました。その中に「ヤブラコウジ」が出てきます。

「ヤブラコウジ」とは、藪柑子のことで「センリヨウ(千両)」「マンリヨウ(万両)」に似た植物で「十両」とも呼ばれる常緑小低木です。夏に実をつけ、厳しい冬に紅く熟し、白一色の世界に彩りを届けてくれるそれはめでたい木です。お正月の生け花に使われる意味もその辺からなのでしょう。か。「ヤブコウジ」は「十」とか「万」より格下の十両の名だからこそ、親しみと力強さを抱かせてくれるのでしょう。

今年、19年振りに2月1日が旧正月なそうです。大変な状況の年明けとなり、不安な一年が予想されます。しかし、「ヤブコウジ」のごとく、厳しさに耐え、日々笑いを忘れず、きつと実を熟す明日が来ることを旧正月年頭に願わずにはいられません。ちなみに「ヤブコウジ」の花言葉は「明日の幸福」です。(鈴木隆雄理事)

メディカル
フィットネス
La・La

筋力トレーニング

筋力トレーニングの回数は5～15回行って下さい。「少しきつい」～「きつい」と感じるレベルが適度です。鍛える部位を意識して呼吸は止めずに力を入れるときに「1、2、3、4、5」と声を出して行いましょう。1～2セットを目安に無理なくマイペースで行いましょう!!

① トゥーレイズ

鍛える部位：すね



- ①長座姿勢をとる。
- ②つま先を手前に引いて5秒間キープする。

② レッグレイズ

鍛える部位：お腹



- ①仰向けに寝て片側の膝を立てる、もう片側の脚は伸ばす。
- ②両手は頭にあてる。
- ③伸ばした方の脚を約45°上げ、おへそを見るように上半身を起こし、5秒間キープする。
- ④反対も同様に行う。

③ ヒップアップ

鍛える部位：太もも後面、お尻



- ①仰向けに寝て両足を腰幅に開き、膝を90°に曲げ、つま先を立てる。
 - ②お尻を締めながら腰を床から5cm程浮かし、5秒間キープする。
- ※腰の上げ過ぎに注意する。腰の反り返りが強くなり腰痛の原因になる。

④ サイドレッグレイズ

鍛える部位：お尻の側面



- ①横向きに寝て、下側の膝を軽く曲げる。
- ②上側の脚を伸ばし、骨盤をやや前に傾ける。
- ③上側の脚のつま先を正面に向けて、30～40cm上げ、5秒間キープする。
- ④反対も同様に行う。

⑤ ヒップクローズ

鍛える部位：太もも内側



- ①横向きに寝て、上側の膝を立て、足を下側の脚の前に置く。
- ②下側の脚を伸ばし、つま先を正面に向け床から数cm上げて5秒間キープする。
- ③反対も同様に行う。

⑥ アームレッグクロスレイズ

鍛える部位：背中、お尻



- ①お尻の下に膝、肩の下に手が来るように四つん這いの姿勢をとる。
- ②片側の脚と逆の腕を水平に伸ばして5秒間キープする。
- ③反対も同様に行う。

痛みや違和感がある場合は、中止してください。また、体調に合わせてセット数を調整して行いましょう。

【一面からの続き】

体が温まるドリンクレシピ

「しょうが香る かぼちゃのポタージュ」



(1人分: 160kcal / 塩分0.4g)

【材料】(2人分)

かぼちゃ 100g
お湯 100ml
コンソメ 小さじ1/2 強
牛乳 100ml

しょうが(すりおろし)

..... 小さじ1
こしょう 少々
オリーブオイル 小さじ2
パセリ 小さじ1/2

【作り方】

- ①かぼちゃはゆで(又は蒸して)、水気を切る。お湯で溶かしたコンソメを加えて、ミキサーにかける。
- ②鍋にミキサーにかけたかぼちゃを入れ、牛乳を加え、

弱めの中火で温める。

- ③すりおろしたしょうがとオリーブオイルを加え、こしょうで味を調える。
- ④器に盛り付け、みじん切りにしたパセリをかける。

「甘酒ジンジャーりんごジュース」

(1人分: 84kcal / 塩分0g)

【材料】(2人分)

甘酒(ストレート) 1カップ
りんごジュース 1/2カップ
しょうがのしぼり汁 小さじ2

【作り方】

- ①すべての材料を混ぜ合わせてできあがり。



コロナに負けない 体づくり ～ お口の健康 ～

飯岡・永井地域包括支援センター
保健師 五日市 瑠美子



お口の健康を気にかけていますか。虫歯がないことも大切ですが、お口をしっかり動かすことも大切です。口には食べる・話す・表情を作るなど生活する上で大切な役割があります。むせることが多くなった、滑舌が悪くなったなど、ささいな変化に気づき対策をとることが大事です。コロナ禍ではマスクの着用をする機会が増え、他者との接触機会が少なくなります。マスク着用は口呼吸になりやすいため、口の中が乾燥しやすくなり、虫歯や歯周病のリスクが高くなります。また、人と会う機会が減ると、会話の時間が減り、唇や頬の筋力が低下しやすくなります。健康

1 食べる前の準備体操(飲み込みを元気に)



なお口の状態を保つために、歯磨きで口の清潔を保つことに加えて、短時間で実施できるお口の体操を取り入れてみましょう。

2 唾液が出やすくなるマッサージ

指を耳の前に当て、円を描くように回します。



3 舌の訓練(舌筋強化)5回1セット、1日2セット行う



(公益財団法人 ライオン歯科衛生研究所ホームページより)

新型コロナウイルス

オミクロン株の特徴を知り、正しく予防を



川久保病院副院長
内科医師
伊藤 俊一

WHOは2021年11月24日に新型コロナウイルスの新たな株をオミクロン株と命名しました。瞬く間に世界中に広がり、日本国内で感染者が確認されたのは11月30日です。ウイルスの増殖は喉のあたりがメインなので、症状は発熱、だるさ、喉の痛み、咳が中心で、肺炎と味覚・嗅覚障害が少ないのが特徴です。肺からよりも口に近い喉からの方が排泄されるウイルスの量は多くなるため、オミクロン株の感染力はデルタ株の6倍、潜伏期間は2.9日とそれまでの株よりも1日程度短いと言われています。デルタ株よりも重症化率は低く、入院リスクは約半分以下です。しかし、ワクチン接種率の低い17歳以下の入院数が増えており、今までの「小さい子だから感染しても問題ない」という認識は改めた方がいいか

も知れません。これは2022年1月16日現在の情報です。厚生労働省や各学会からの正式発表以外の怪しい情報には惑わされないようにしてください。

オミクロン株を含めた感染予防対策は当初から変わりません。①正しいマスク着用、②手指消毒、③ワクチン接種を含めた体調管理、④会食など不特定多数の人と同一空間で大声で話すような状況は避けるです。正しい知識で感染対策していきましょう。

盛岡農業高等学校の生徒さんからの贈り物



ホームヘルプサービス
特別養護老人ホーム
施設長 田山 千晶

盛岡農業高等学校が行う介護職員初任者研修がご縁で生徒さんとはなみずきの入居者との交流が始まりました。

高齢者の食生活を考えるためのアンケート結果から生徒たちがメニューを考え、工夫を重ねた「かぼちゃプリン」が12月に施設に届き、23日に実施したはなみずきカフェのデザートとして入居者さまに提供しました。



直径15センチメートルのかぼちゃプリン

クリスマス仕様にかわいらしくラッピングされた箱に大きなかぼちゃプリンが入っていました。入居者さまからは「かぼちゃの甘味も、プリンもおいしい」と上々の評判でした。

クリスマス仕様にかわいらしくラッピングされた箱に入っていました。入居者さまからは「かぼちゃの甘味も、プリンもおいしい」と上々の評判でした。

カフェ当日盛岡農業の生徒さん3名がボランティアとして来所し、プリンの切り分け、盛り



おいしそうに盛り付けられたかぼちゃプリン

診察室



川久保病院院長
内科医師
田村 茂

この季節は体のかゆみの相談が増えます。かゆみは皮膚の乾燥が原因です。そこで皮膚を守るための10箇条を作ってみました。

1 痒くても絶対に掻いたりこすったりしない。皮膚が炎症を起こしかゆみが倍増します。

2 石けん、ボディソープは弱酸性のもので泡で手洗い、優しく洗う。ナイロンタオルは絶対に使わない。

皮膚を守るための10箇条

- 入浴は10分、41度以内にして、皮脂を落とし過ぎない。
- 風呂から上がったら服を着る前に保湿剤を全身にしっかりと塗布する。
- 保湿剤はたっぷり塗る。すねや、体側は特にケアしよう。
- 電気毛布は入眠時は消す。高温、つけっぱなしで寝ない。
- 室内の湿度は50%以上にする。
- かゆみを感じたら保湿剤をすぐに塗る。
- 利尿剤、糖尿の薬などで乾きが出た場合は主治医に相談をする。
- 入浴後、保湿剤を塗る。
- 保湿剤はたっぷり塗る。
- 保湿剤はたっぷり塗る。



想いを叶えるために



川久保病院
リハビリテーション科
作業療法士
赤坂 晃

入院された患者の中には自宅退院が難しいと思われる方も少なくありません。その中で本人や家族の「家で生活したい」という想いをいかに尊重できるかが大きな課題となっています。

70代男性のAさんは、脳梗塞で当院回復リハビリテーション病棟に転院して来ました。入院当初は重度左片麻痺で、日常生活の多くの場面で介助を要する状態でした。入院初日より自宅へ帰る想いが強かったのですが、麻痺が重く二人暮らしの妻の負担が大ききから自宅退院は難しい状況でした。リハビリを続けていく中で徐々に身体機能は向上して来ましたが、麻痺は変わらず重く介助が必要な状況でした。それでもAさんと家族からの「家で生活したい」との想いが強く、自宅退院に向けた調整を行う事になりました。多職種連携の下、安全に生活していくための外出訓練を実施し、福祉用具

の選定、訪問入浴や訪問リハビリのサービスマン導入により自宅に帰ることができました。訪問リハビリの担当より、現在も元気に自宅で過ごされていると聞きました。どのような状況においても、今後も患者、家族の「想い」を尊重した支援を続けていきたいと思えます。



キラ☆とリハビリ 25

組合員さんの声

「サーキットトレーニング」
 楽しんでみたい。家の中でテレビを見ながらでもできるの
 で体を動かしています。福寿
 草の写真にはっこりしました。
 別名元日草、素敵です。
 (滝沢市/澤内 幸恵)

「さわやかさん」毎月楽し
 みにしております。本年もよ
 るしく願います。
 (山岸/深倉 美恵子)

「サーキットトレーニング」
 について写真がともわかり
 やすいです。「私たちの作品
 展」の写真、とても素敵なも
 のばかりです。特にテッシュ
 ケースの絵模様、春らしく目
 につきます。
 (二関市/齊藤 孝子)

雪とオミクロン株であり
 外に出られない日々ですが、
 足腰が弱くならないように近
 くのスーパー等は徒歩です。
 「サーキットトレーニング」
 は丁度良い運動です。
 (永井/鈴木 晴江)

「さわやかさん」新年号お
 めどうございます。花巻か
 ら、検診で通い、道路にも慣
 れました。検査での対応に「心

くばり」があり、気持ちの良
 い検診になりました。感謝の
 気持ちでいっぱいです。
 (紫波町/照井 悠理 小学3年生)

「花巻市/佐々木 まゆみ」

子どもの肥満についての記
 事を読んで正直びっくりしま
 した。まさか岩手が平均を上
 回ると思いませんでした。こ
 れから雪がたくさん降ると思
 うので積極的に外で遊ばせた
 いと思います。
 (乙部/北田 チヨ子)


「さわやかさん」いつも、
 楽しみにしています。色々な
 旬な情報、ありがとうございます。
 ます。新年のご挨拶、しっか
 りと読ませて頂きました。コ
 ロナ禍での医療関係のお仕事
 に敬意を表します。現在も、
 世界的に、新型コロナウイルス
 ルス感染第6波が急速拡大。
 しつかりと、感染予防とコロ
 ナに負けない免疫力、抵抗力
 を強化しましょうね。暫くは、
 コロナと折り合いをつけなが
 ら、人と人との共同を大切に
 してケアし合う小さな集まり
 を作りましょうね。
 (高松/佐藤 信之)

「さわやかさん」いつも、
 楽しみにしています。色々な
 旬な情報、ありがとうございます。
 ます。新年のご挨拶、しっか
 りと読ませて頂きました。コ
 ロナ禍での医療関係のお仕事
 に敬意を表します。現在も、
 世界的に、新型コロナウイルス
 ルス感染第6波が急速拡大。
 しつかりと、感染予防とコロ
 ナに負けない免疫力、抵抗力
 を強化しましょうね。暫くは、
 コロナと折り合いをつけなが
 ら、人と人との共同を大切に
 してケアし合う小さな集まり
 を作りましょうね。
 (高松/佐藤 信之)

住所不明の組合員の「みなし自由脱退」手続きについて(公告)


転居等により住所の確認ができなくなっている「みなし自由脱退」手
 続きの対象となる組合員が2021年12月末日現在134人います。
 この方々について、定款第10条第2項および、「住所不明組合員のみ
 なし自由脱退手続きに関する規約」に基づき、2022年3月末日をもって、
 みなし自由脱退手続き処理をいたします。
 つきましては、お心当たりの方は組織部にて住所変更手続きをお願い
 いたします。(連絡先) 組織部 (019-635-6253)
 2022年2月1日 盛岡医療生活協同組合 理事長 尾形 文智

昨年行われました新型コロナ
 ナウイルスワクチン集団接種
 に川久保病院は担当病院とし
 て参加しました。2021年12
 月21日に柴田盛岡市副市長が
 来院され、今回の貢献に対し
 て感謝状を頂きました。



うれしい一品

「すこしお」レシピ⑥
「シュニッツェル」



川久保病院
 管理栄養士
 菊池 里美

【材料】2人分
 1人分 390kcal
 塩分 0.8g
 ★豚ロースとんかつ用 100gを2枚
 ★塩 1.0g
 ★こしょう 少々
 ★薄力粉 大さじ1
 ★卵(といておく) 1個
 ★パン粉 20g
 ★サラダ油 適量
 ★レモン 1個
 ★菜の花 (または季節の野菜) 適量

【作り方】
 ①レモンの半分は皮をすりおろす。残り半分はくし切りにする。菜の花は茹でておく。
 ②豚肉は縦に筋を切り、5mm程度の厚さまでたたいて薄くのばす。塩、こしょうをする。
 ③パン粉は、チャック付きビニール袋に入れて、めん棒でたたいて細かくする。①のレモンの皮を半分混ぜ合わせる。
 ④②の豚肉に薄力粉、卵、③のパン粉の順に衣をつける。
 ⑤フライパンに多めのサラダ油をひき、④の豚肉を中火できつね色になるまで丁寧に焼く。
 ⑥焼き上がったら、①の残ったレモンの皮をのせる。菜の花とくし切りのレモンを添えて出来上がり。食べる直前にレモンを絞ってください。

【栄養料の知恵袋】

「世界を旅するすこしおレシピ」 ドイツ料理編

シュニッツェルとは、薄くのばした肉にパン粉を付けて揚げ焼きにしたものです。ドイツではソーセージが有名なように、豚肉を使った料理が多くあり、シュニッツェルは家庭でよく食べられている代表的な料理です。日持ちする大きなパンを食べる習慣があり、硬くなったパンを無駄なく使おうと、パン粉を使う料理が広まりました。今回は市販のパン粉を細かくし、手軽に作れるレシピになっています。

また、肉を薄くのばすことも大きな特徴です。火が通りやすいことに加え、焼き上がった時の「うねり」がドナウ川をあらわしているそうです。細かいパン粉と薄くのばした肉で、日本のとんかつとは違うカリカリとした食感を楽しむことができます。

豚肉を牛肉や鶏肉にかえたり、マッシュルームソースやトマトソースをかけたり、アレンジして楽しめるのもシュニッツェルの特徴です。最もシンプルな食べ方として、レモンの皮のすりおろしをパン粉に混ぜ、仕上げにも加えたレシピを紹介しました。塩は下味ですが、食べる直前にたっぷりレモンを絞ることで、レモンの香り、酸味に加え、食感よく仕上がります。すこしおでもおいしく食べられます。付け合せに、春を感じさせる菜の花を使いましたが、じゃがいもやザワークラウト(キャベツの酢漬)などお好みの食材を組み合わせて、ドイツ気分を楽しんでみてください。

日時	場所	出席	第8回定例理事会報告
2022年1月8日 10時00分～12時00分	川久保病院会議室	理事20名中20名 監事4名中4名	

現勢	第3号議案	第2号議案	第1号議案
(1月25日現在) ・生協組合員数 25,929人 ・出資金 7億9490万円 ・組合員1人当り 30,657円	2021年度住所不明の組合員の「みなし自由脱退処理」の公告	看護小規模多機能型居宅介護事業所の食料金・宿泊料金	11、12月事業・運動の概況と1月以降の課題

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 発酵食品+□□□□を摂りましょう
 Q2 盛岡農業高等学校生徒さん手づくりの□□□□プリン
 Q3 風呂から上がったたら□□□を全身にしっかり塗布
 Q4 年2回の□□□□□□キットを推奨

《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 2月末日 ●発表 2022年3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

◎新年号の解答と当選者 26通の解答(26通の正解)がありました。

解答	当選者
Q1 → マリン	山上 陽子さん(紫波町)
Q2 → 125	浪岡 幸子さん(東新庄)
Q3 → やたらにふとり	川村 真喜子さん(矢巾町)
Q4 → 全身運動	照井 悠理さん(紫波町)
	中野 弘子さん(南仙北)