

健康をつくる  平和をつくる

さわやかさん

2022 寅年 新年号 第449号
(12月・1月合併号)

盛岡医療生活協同組合 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/>

- 2面 … 「新年のごあいさつ」
川久保病院 田村院長
さわやかクリニック 浮田院長
在宅総合センター ひだまり
仁王ヶアセンター すみれ
グループホーム さくらの家
- 3面 … 年男・年女 新年の抱負
- 4面 … 2022 座談会「医療福祉生協 2030 ビジョン」
連載／キラッと保健師・キラッとリハビリ
- 5面 … 「診察室」・川久保病院小児科 小野寺けい子
「子どもの肥満」
医療相談室から ～生存権を守るために～
- 6面 … 川久保病院 コロナ禍の医療
メディカルフィットネス La・La
- 7面 … 組合員さんの声・クイズ
インフォメーション
- 8面 … 私たちの作品展
わたしの秘蔵のこの壺
うれしい一品「くるみとメープルの田作り」



新春のごあいさつ



盛岡医療生活協同組合
理事長 尾形 文智

組合員の皆様、新年あけましておめでとうございます。

これまで私たちはコロナ禍に翻弄されながら、多くのことを我慢してこの約2年間を過ごして来ました。また、全国の経験に学びながら、この感染症を「正しく恐れ」、利用者や職員自身と家族の感染、発症を防いで来たのです。行政の委託を受けて取り組んだ新型コロナウイルスPCR検査は、近隣地域および県内でもトップクラスの実績でした。また、地域で行った集団接種への協力など、地域医療に大きく貢献して来ました。

その一方で、私たち医療生協の大きな特徴である、つどうこと、みんなが笑顔となるおしゃべりやお茶っこ会などが大きく制約されました。改めて、人と人とのつながりが、いかにかけがえないものなのかを思い知らされました。やはり、私たちは「つながりのなかで自分も生かされている」のです。

これからはしばらくは、「コロナと折り合いをつけながら」の社会生活を送ることになります。もちろん、「三密」を避けるなど感染対策に気を付けることは大切です。しかし、単に「人と人とのつながりをできるだけ『粗』にする」ことは違います。人は本質的に共同し、ケアし合う存在です。感染拡大に留意しながらも、ケアし合う小さな集まりをたくさん作ることが大切です。全国に蓄積された取り組みに学び、今できる活動に旺盛に取り組みしましょう。皆様、今年もよろしくお願ひいたします。



2022年 寅年 ホワイトタイガー マリンくん

約120種900頭羽の動物たちが暮らす東北サファリパークの園内で、ホワイトタイガーの飼育は1頭です。2022年1月25日で6才を迎えます。マリン君はマイペースな性格で気分屋です。そんなところも人気で、お越し頂いた際には是非じっくり観察して頂いて優しく声を掛けてあげてみてください。気分が良い日は返事をしてくれているのかなと思わせる鳴き声を聞けることもあります。動物たちも個体によって性格は様々です。岩手からおいでの際は、そんなところも踏まえて動物たちを見て頂けると、より不思議さや魅力を感じて頂けると思います。

2022年の干支は寅。昔から虎は「一日で千里行って千里還る」と言われる位、勢いがある動物です。力強さのシンボルとして縁起の良い動物とされています。トラたちに会って頂くとパワーがもらえるかもしれませんね。

【写真提供：東北サファリパーク】

(東北サファリパーク広報担当 加藤映子/福島県二本松市松倉1番地)

歳時記 手帳に込める思い



毎年、この時期に手帳を一冊購入します。主に仕事の予定を書き込むために使用します。年の初めは、丁寧に使おうとときめいた文字で、文字も色を変えて書き、楽しみにしながら、梅雨時期にはどうでもよくなり、書き込まれる予定も暗号化していきまます。忙しくなると、手帳に書きこむことさえままならなくなり、時間だけが記入され、一体何の用事だったのかわからないこともしばしばあります。行き当たりばったりで仕事をする事になり、何かしら失敗します。今年こそは、計画的に予定を立て、効率的に仕事をしようと思気込んでいます。

昨年、一昨年の手帳を見返すと、毎年、同じ流れを踏襲していることに気づきました。成長を促すという事はなかなか難しいものです。しかしながら、これから変わる伸びしろがあるということかもしれません。また、毎年、予定を書き込む仕事、つながりがあるのもありがたいことです。

今年の手帳には、昨年は書けなかった新しい予定が書き込めるかと思っています。

(鈴木 幸子)

新年のごあいさつ



川久保病院
院長 田村 茂

明けましておめでとうござい
ます。皆様も昨年は新型コロナのため
自粛、そして不安、次はワクチンを
打てるかあせり、と続いた1年だっ
たかと思えます。

川久保病院も、昨年前半は新型コ
ロナの検査・診療に追われました。
PCR検査も上半期で9000件に
および職員総出の対応でした。その
後はワクチン接種に振り回されまし
た。個人的には組合員さんを優先し
たかったのですが、行政の事業でも
あるためそうもいかず皆様には頼り
ない印象を与えてしまったかもしれ
ません。日常の診療にも制限がうま

れ、健診も減りました。11月からは
感染の蔓延は落ち着いたのでやつと
病院も平常を取り戻しつつあり、い
ままでを振り返る時間ができまし
た。

会議・出張や研修のオンライン
化、病棟の面会、外来や検査での感
染防止など変わったことが多くあり
ます。外来患者さんの中には、外出
交流が減少したため体力、認知力の
低下、体重増加による血糖、脂質の
悪化などの傾向がみられました。仕
事が減っている方も多く、無料低額
診療を利用される方も増えました。
社会保障の縮小、経済の停滞が私た
ちの健康と生活を脅かしているのを
実感しています。

今年もW i t h コロナの状況の新
しい診療、健康づくりの方法を模索
する年にしたいと思います。今年も
よろしくお願いいたします。



さわやかクリニック
院長 浮田 昭彦

さわやかクリニックのある岩手町
は人口約12500人、65歳以上人
口割合40%です。産業では、農林業・
建設業・製造業に従事する人が県平
均より多いのが特徴です。それを反
映し、診察室でも、野菜や米の栽培
について、熊や鹿の食害の話、酪農
家の苦勞や、たばこ栽培の話など、
多方面の話題にあふれています。
とりわけ今年も、米価の暴落、野

菜の価格の下落があり、生産者の方
の悲痛な声に心が痛みました。生
産者価格では米60kgで1万円程度、
キャベツ1箱8個で3000円そこそ
こと、いいものを作っても赤字に直
面し、追い詰められている農家の現
実があります。国連が2020年の
世界的な食糧危機を報告する一方、
日本の食糧自給率が2020年度で
37%という異常な低さは、農政の根
本的な問題を示しています。
今年も医療だけではなく、環境や
農業の問題にも積極的に関心を持
ち、よりよい世の中のある方に向け
て、考え、発言できるよう、スタッ
フとともにいろいろ学んでいこうと
考えています。

介護事業部 2022年 新年のごあいさつ

在宅総合センター ひだまり



センター長 姉帯 将宏

あけましておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルス感染拡大の第4波、
第5波を経験し、いつ・どこで・だれが感染し
てもおかしくない状況の中で、不安を抱えなが
らの一年となりました。それでも、「利用者様の
生活を守るため」と、職員が一丸となって、感
染対策を講じながらサービス提供に努めました。

ひだまりデイサービスでは八幡宮のお参りド
ライブ、訪問看護ステーションではサプライズ
誕生会、飯岡・永井地域包括支援センターでは「注
文をまちがえるカフェ“テイクアウト”」を行
いました。様々なことが制限される中、利用者様
へ寄り添う気持ちには制限することなく、コロ
ナ禍でも自分達にできることを考え実践して来
ました。

今年も新型コロナウイルスとの戦いは終わり
ませんが、コロナ禍だからこそ「つながり」を
大切にしていきます。

今年も宜しくお願い致します。

仁王ケアセンター すみれ



センター長 深澤口 超

あけましておめでとうございます。

今年も新型コロナの影響ですみれの特徴で
あった地域との関わりや組合員さんとの共同
行事が思うように進みませんでした。このま
ま地域密着の特色が失われてしまうのかと不
安も感じました。

しかしながら、しっかりと根をはった草木
のようにすみれがこの地で枯れてしまう事
はありませんでした。コンビニに行けば町内
の方や店員さんが声をかけてくれお互いの近
況を話し、中学生の訪問ボランティアのお誘
いのお電話をいただくなど、関わりが完全に
途切れる事はありませんでした。すみれの花
はどのような土地にも咲くといいますが、名
須川町に咲くすみれである事を嬉しく思いま
す。

今年も宜しくお願い致します。

グループホーム さくらの家



介護長 佐々木 友希

新年あけましておめでとうございます。日
頃よりさくらの家の運営に、ご理解とご協
力を頂きありがとうございます。

昨年は、新型コロナウイルスの影響で、さ
くらの家から外へ出かける活動が全くでき
ず、入居者様にとってとても残念な1年にな
りました。その中でも、職員たちが知恵を最
大限に出し合い、施設内でできるお祭りや敬
老会等、入居者様に楽しんでもらえる行事を
開催しました。

昨年の秋以降、感染者数も減少傾向になっ
て来ています。本年は状況を見ながらとはな
りますが、地域活動への参加、入居者様の「夢
を叶えるプロジェクト」と合わせ、施設の外
に出る企画を考え、入居者様に沢山の笑顔
をお届けできればと思います。

本年もさくらの家を宜しく申し上げます。



川久保病院
総看護師長

小松 紅実さん

子どもが自立し、子育てが一区切りつく予定です。母として看護師として続けて来られたのも、両親や職場の協力があってこそ。夜勤や休日勤務もある看護職が長く健康で働き続けるためには、職場環境の整備が喫緊の課題です。安全安心な看護を提供するためにも、職員の声に耳を傾け、共に取り組んでいきたいと思ひます。



川久保病院
医療相談室 社会福祉士

佐藤 桃華さん

2021年はひだまりデイサービスから医療相談室へ異動となり、様々なことを教えていただきながらあっという間に過ぎた1年でした。2022年は医療ソーシャルワーカーとしての知識を深めていく事に加え、デイサービスでの経験を活かしながら患者さんや家族との会話を積み重ねてこれからの生活を一緒に考えていきたいです。



厨川・みたけ支部

遠藤 恵美子さん

野菜を作っているのて、今年新しい野菜づくりに挑戦してみたいと胸躍らせています。人間ドックを受けながら、健康に気を付けて野菜づくりを続けたいです。昨年の総選挙で改憲勢力が三分の二以上になりました。未来の子どもたちに戦争のない平和な社会を残すために、憲法9条を守る闘いを皆さんと一緒に頑張ります！



川久保病院歯科
歯科医師

田村 栄樹さん

とうとう4回目の年男！
らいいん（来院）される方の口を守るため、
どうかやって来た12年間。
しろい（白い）歯で笑ってもらえるように、
たしかな（確かな）スタッフと協力し、
むちゅう（夢中）に治療して来ました。
らしさを持ってこれからも、
えがお（笑顔）を毎日忘れずに、
いたくない（痛くない）治療を目指し、
きたい（期待）に応えていきたいです。



川久保病院
医師

坂 正毅さん

「虎の威を借る」など虎は怖いものとされていますが、寅年を8回も迎えると虎も家族の一員のような親しみを感じています。幸いまだに出張健診などで働けている体に感謝しながら、現在も続けている杖道（武道）で心技体を磨くように厳しく指導されていますので、心身を鍛えながら「苛政は虎よりも猛し」を心に、今年も社会保障の充実や憲法9条を守る運動などに関わっていきたいと思っています。



川久保病院
4病棟 看護師

福田 帆加さん

今年看護師として4年目になります。今の自分をしっかりと振り返り患者様に寄り添った看護ができるよう日々努めて行きたいです。技術、知識はまだまだですがトラのパワーで学びを深められる一年にできればと思います。



川久保病院
リハビリテーション科
作業療法士

立花 蓮太さん

今年、勤務中でもプライベートでも「慌てず、騒がず、落ち着いて」行動できるように心掛けたいと思います。新しい後輩も増えて来るので不測の事態があってもどっしりと構えていられるような先輩でいたいと思います。



すみれデイサービス
介護福祉士

隅田 博樹さん

昨年は、バタバタと落ち着きなく業務を行って来たように思ひます。今年、1日1日を大切に、利用者様の多くの笑顔が見られるように支援していきたいと思ひます。また、介護の知識や技術をより多く身につけスキルアップも目指していきたいと思ひます。



すみれグループホーム
介護福祉士

藤田 倫子さん

入居者様に何をしても、「ありがとう」と声を掛けて下さる方がいます。なんて素敵な言葉でしょう。元気で「トーク」だけ達者なお年頃になり、若い方達に助けて頂きながら、仕事をしています。自分もこんな風に素敵な「ありがとう」が言えるように年を重ねて行きたいと思ひます。



青山支部

一ノ渡 アイ子さん

還暦、古希を迎えついに私の年（寅）が来ました。医療生協に関わりながら今年も元気に頑張ります。



大宮支部

山本 豊光さん

淋しさと向き合う！！

やっぱり最後は一人です。広さ約八畳の老人ホームの一室で訪ねて来る友もなく、頼るのは週1回の訪問看護と週2回のマッサージ、月1回のケアマネの来訪と医大病院での受診がすべてです。

但し、週2日位は買い物とトレーニングを兼ねて電動アシスト自転車を走らせ、フレイル予防をしたいと思ひます。



座談会

医療福祉生協

2030ビジョン

支部からのアプローチ

【参加者】

北岩手支部 支部長

田村 登志子さん

河南支部 支部長

鈴木 満さん

松園支部 支部長

高屋 静子さん

進行 佐々木 徳司

(さわやかさん編集委員)



佐々木さん、田村さん、高屋さん、鈴木さん

もらっています。心配な方には、役場の職員と一緒に訪問し、必要があれば、医療機関、介護サービスにつなげています。

足が悪くて一人で出かけることができず、訪問介護の書類があつても申請しに行けない方がいました。息子さんと同居していますが、働いているため送迎してもらえません。そういう人を見つけたら関係機関とつなげる働きをしています。

鈴木 組合員は、「お元気ですか訪問」で実情を把握し、その後の対応もしつかりしています。問題は、組合員以外の方々です。多くの方々を孤立化し、体調を崩していることが予想されます。

佐々木 地域において、手配りさんの存在意義が高まっていることがわかりました。新型コロナウイルス禍で巣ごもり生活が続く、フレイル（虚弱）が心配になります。レッツさわやかウォーキングや健康チェックなどの健康づくりはどうでしょうか。

高屋 松園支部には、手配りさんが71人います。いつもはポストインだけでしたが、昨年はチャイムを鳴らし対話することにしました。

重要になる健康づくり

医療福祉生協連が提起した2030ビジョン「誰もが健康で、居心地よく暮らせるまちづくりへの挑戦」の来年から始まる3か年計画の具体化を支部の視点で考えていきたいと思

お元気ですか訪問で見えて来たもの

田村 北岩手支部では、地域の状況をよく知っている手配りさんに組合員の様子を事前に聞いてから「お元気ですか訪問」をしました。手配りさんは、さわやかさんを届ける際、チャイムを押して声掛けをしながら渡しています。そのため、組合員の状況を把握することができています。そして、組合員の情報を記入して支部委員会に提出して

鈴木 11月17日に、大慈寺老人福祉センターと共催して、健康講座「正しい歩き方」を開催しました。地域訪問の際、チラシを280枚準備し、対話とポスティングを行いました。組合員以外の方の参加もあり、医療生協とのつながりができました。

キラッ☆とリハビリ 24

身体や知的、精神に障がいを持つ方も参加可能な障がい者スポーツは、健康や体力の増進・仲間づくり・充実感・ストレス解消など様々な側面があり、定期的な運動習慣を持つ事で心身機能の向上、疾患増悪の予防の他、社会的にも良い影響を与えるとされています。



川久保病院リハビリテーション科作業療法士 中澤 奈緒子

障がい者スポーツについて

上肢は自由に動かすことが難しい状態です。退院後、仕事復帰され、活動性を維持できるように訪問リハビリを実施しています。

その後、定年退職を迎えたことを機に、新たな活動目標として障がい者スポーツ「ボッチャ」への挑戦を始めました。「ボッチャ」はそれぞれ赤・青のボールを投げ合い、目標ボールに近い方を競う、パラリンピックでも注目された競技です。

実際に試みての感想は「意外に難しい。皆と楽しく続けて、できれば地区や県の大会にも出てみたい。」と話されています。

運動習慣の一つとして、障がい者スポーツを通し、そ



の人らしい生き方、地域交流などに繋がるサポートができるよう、リハビリでは情報共有や目標に向けた動機づけ、個人の環境に合わせた対処法など支援していきます。

キラッ☆と保健師

保健師のお仕事



川久保病院健康推進課保健師 菊池 直子

みなさんは、「保健師」という職業をご存知ですか。保健師は医師や看護師などに比べると耳にすることの少ない職業です。看護師の仕事が病気やケガの治療を目的としたものであるのに対し、保健師の仕事は病気やケガを未然に防ぐ「予防医療」が主となります。

健康結果のチェック、集団健診、出張健診での検査業務など多岐に渡ります。今、力を入れている「特定保健指導」は、生活習慣病予防のために生活習慣の改善に3か月取り組んで頂く継続的な支援です。男性腹囲85cm・女性腹囲90cm以上（BMI・25以上）かつ血圧130/85mmHg以上の方が特定保健指導の対象です。保健指導の対象となる方は、「お腹が出て来たなあ」「血圧や中性脂肪も上がって来たぞ」と思っている方がほとんどですが「わかっちゃいるけどやめられない」とはこのことで、長年培った生活習慣を変えることは容易ではありません。実際に「毎日エアロビを15分行う」「炭水化物の重ね食いをしない」という

目標のもと3か月で約3kgの減量に成功した受診者からは、「取り組みが終了してからも体重測定を続け、健康を意識した生活を送りたい」という声を頂いています。多くの健診施設がある中で川久保病院を選んで頂いた受診者の方々に、安全安心の健診を提供できるように、保健師2名と事務スタッフ9名が日々奮闘しています。健康維持のために是非、年に一度健康診断・人間ドックを受けましょう。「川久保で健診を受けてよかった」「健康への後押しになった」「また来年も予約しよう」と言って頂けるオンラインワンの健診施設を目指します。

チエック2回、健康講話（役場と共催）を1回行いました。この他月1回振興会（町内会）単位のいきいきサロンにも住民として参加しています。いい企画があっても、自力で来られない人は参加できないことが問題になります。送迎ボランティアを呼びかけるかどうか検討中です。

健康チエック手帳でデータの蓄積ができ、病院の受診につながればいいですね。

高屋 松園には、3つの地域班と2つの要求班と2つのサークルがあります。セラバンド、ぶら散歩、健康講座、ギター・フルート演奏など様々です。組合員は、どの班会にも参加できません。自力でいけない人は、組合員で送迎しています。コロナ禍でも活動は減らず、各班会を渡り歩くと休む暇もありません。

鈴木 ウオーキングも班会も、実はおしゃべりをしたいという要求で参加しています。自粛・制限の中で、誰とも話すことななく過ごさざるを得ない方々の憩いの場ということになります。先日、バスレクで金矢温泉に37人で行って来ました。入浴、会食、ウオーキング、グラウンドゴルフと思いつき楽しんで来ました。

高屋 お茶っこ会もまさにおしゃべりの場です。自慢の漬物を持ち寄って、一人ひとりレシピを発表する時間も設定しています。

佐々木 フレイル予防のために健康づくりが大切ですが、それを支えるのがおしゃべりの力なのです。送迎ボランティアの組織化をすることにより、自力

で参加できない方々にも参加の機会ができるようにしていく方策を考えなければなりません。

支部・班の担い手をどう掘り起こすか

田村 支部・班の担い手の高齢化が問題です。後継者を見つけるために、人脈のある議員、元職員、現職員に候補者を挙げてもらい、2〜3人で説得に回りました。数人の体制から10人の体制にすることができました。

高屋 班活動の担い手は、70代では大変です。世代交代を図りたいけれども、再任用の関係で60代前半の人達が担い手になれない状況があります。

鈴木 手配りさんに声をかけ、支部員になってもらうこともありますね。

佐々木 「後継者がいないと嘆くのではなく、出会っていないだけ」と考えることが大切と他県の医療生協で言われていました。様々な活動の中で、後継者と出会えるはずで、最後に、病院、介護施設の事業の発展に必要と思われることがあるでしょうか。

事業の発展に必要なこと

田村 クリニックのスタッフが患者に信頼されているかが大切です。地域に根ざした地道な医療・介護サービスが、ファンを増やしていきます。来るのを待つのではなく、出かけていくことが大切です。救いを求める人がいれば、すぐに家に向かう行動力が信頼度を増します。

鈴木 母がすみれのグループホームを利用していましたが、スタッフの対応の良さに「ここで最期を迎えたい」と言われました。

高屋 松園にも患者バスが来ていますが、8時半の人間ドックの開始時間に間に合わないのがいます。数をまとめ、開始時間に間に合う患者バスの配車を検討してほしいものです。

田村 私の家族は、工藤医院の時代から受診しています。皮膚科疾患でも外科治療でも、専門外とわかっていても受診し、院長を困らせています。近隣の人も症状がどうであれ、「まずクリニックに行ってみて」と勧められています。いよいよ手におえないとなれば、他院を紹介してもらえますから。

鈴木 一度日曜日に体調を崩し、当番医に行きましたが、一向に改善せず苦しみました。妻が川久保病院に電話をすると、当番医でもないのに「来てください」と言われました。到着すると、医師も看護師もスタンバイして、治療してもらい、快方に向かいました。改めて川久保病院の素晴らしさを実感しました。

佐々木 本日は、ありがとうございます。2022年が、新型コロナが収束し、医療生協の本領発揮の年にしたいと願っています。



診察室



川久保病院 小児科医師 小野寺 けい子

昨年文科省の調査によれば、全国的に子どもの肥満が増えています。岩手県では5歳と8歳の男子を除いた全ての年齢で肥満児の出現率が全国平均を上回りました。中でも6歳男子と16歳女子では全国平均のおよそ2倍にもなっています。コロナ感染拡大で子どもの日常生活への影響も大きく、生活リズムの乱れ、外遊びの減少や運動不足も要因と考えられます。

子どもの肥満

「子どもが肥満になる7か条」があります。①夜食、②多食、③楽しんで動かない、④二回食で朝食抜き、⑤フラストレーション（欲求不満）、⑥糖質、脂質が多い、⑦両親の肥満です。頭の文字をならべると「やたらにふとり」となります。子ども時代は少し太っちゃうの方がかわいいイメージがありますが、中等症（肥満度30%）以上の子どもは将来、生活習慣病になる危険性が高いので予防が大事です。同じ年齢でも子どもは身長差が大きいのでメタボ簡易チエックがおすすです。おへそ周りの腹囲が身長半分

以上（例えば、身長120cmで腹囲60cm以上）の場合には要注意です。特に、家族に肥満や糖尿病、高血圧、高脂血症などがある場合は家族ぐるみで日々の食事や生活を見直しましよう。青年期も含め、成長するにつれ朝食抜きの傾向にあることも心配です。起きるのが遅くて食べる時間がなかったり、朝食抜きが習慣になつていいる場合もあります。特に子どもにとって1日の活動のスタートにエネルギー補給するための朝食は大事です。「早起き、早寝、朝ご飯」を心がけましよう。

医療相談室から 生存権を守るために



川久保病院 院長 相談室 佐々木 穂波

50代のAさんは、数か月前に仕事を辞め無保険になり、体調不良が続いていましたが、医療費が心配で受診を我慢していました。なんとか保険証を取得して当院で検査をしたところ、大腸がんが見つかりました。AさんはB病院に紹介となり手術を受け、無事成功しました。退院後顔を見せに来てくれたAさんは、「今仕事を探しています」と話していました。

保険証のあるなしにかかわらず、自己負担が払えないから受診できないと考える患者さんは少なくありません。Aさんは当院の医療費が無料低額診療になりましたが、他院での手術代は分割払いになったそうです。国民皆保険の国でも、医療につながるまでに高いハードルが存在します。手元にお金がなくて必要な時に病院を受診でき、支払いの心配をせずに療養できるようにしなければなりません。

当院の2021年度の無料低額診療事業の相談件数は40件、適用した患者さんは35件です（11月24日現在）。新型コロナウイルスの流行により仕事を失く

無料低額診療事業とは
経済的な理由によって必要な医療を受ける機会を制限されることのないよう、医療が必要な方に無料または低額な料金で診療を行う事業です。医療費の自己負担が減額、または免除になります。お気軽にご相談ください。

相談窓口 川久保病院医療相談室
019-635-1305(代表)

川久保病院



川久保病院
事務次長
なりがさわ
成ヶ澤 学

コロナ禍の医療

昨年、新型コロナウイルス感染症の「第3波」から始まり、断続的に続く陽性の波に合わせて、日本国内での往来や外出の制限が強い

PCR検査 (表2)

新型ウイルス感染の有無を判断するための各種検査を行って患者を振り分け、院内感染の防止に努めました。

岩手県や盛岡市の要請も含まれた数で、感染状況に比例する形で検査数の変動がありました。

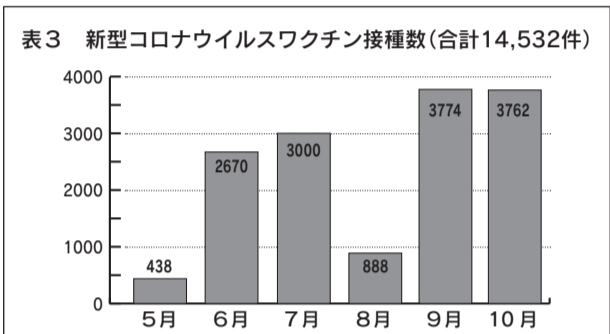
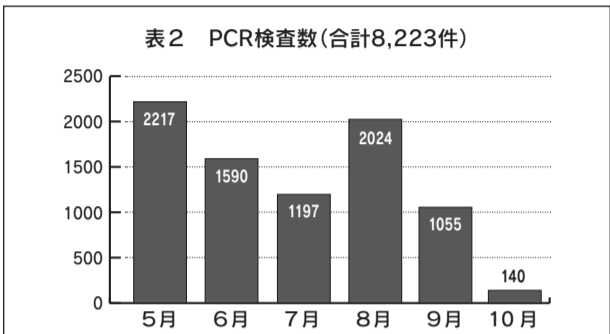
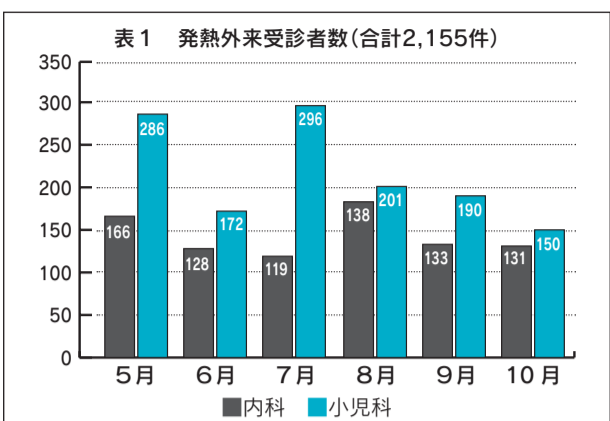
ワクチン接種 (表3)

新型ウイルスワクチン接種は医療従事者から始まり、高齢者、次いでそれ以外の一般の方と時期をずらして対応しました。

院内感染対策

職員の感染防止対策として、法人および各事業所で感染状況によって職員や医療活動の対応を取り決めたフェーズ表を策定し、「3密」回避のための会議縮小や面会制限、感染予防対策を職員内で共有し、毎週の対策本部会議にて対策の検討、情報発信を行いました。

発熱外来 (表1)
新型コロナウイルス感染疑いの有無に関わらず、発熱症状のある患者を発熱外来で受け入れました。
直近6ヶ月では新型ウイルス感染拡大の波が



メディカルフィットネス La・La

サーキットトレーニング

全て8カウント×4セット行います。

筋力トレーニングと全身運動(有酸素運動)を組み合わせたトレーニング方法で、筋力と持久力を養います。運動前後には、必ずストレッチを行い、体を十分にほぐしてから行いましょう。また、トレーニングを行う際は、数を数えるなど声を出し、呼吸を止めずに行いましょう。



動画が視聴できます。

① 腕振り足踏み



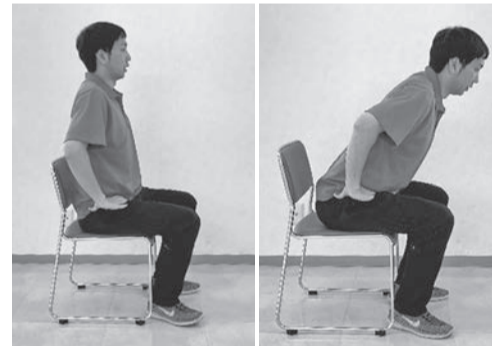
① 腕を大きく振って、その場足踏みを行う。

② アームカールアンドプレス



① 1・2で両腕を曲げる。② 3・4で頭の上に両腕を上げる。
③ 5・6で両腕を下ろす。④ 7・8で元の姿勢に戻す。

③ 上体倒し



① 腰に手を当て背中を伸ばす。
② 1・2・3・4で上半身を前傾する。
③ 5・6・7・8で元の姿勢に戻す。

④ 閉じて開いて



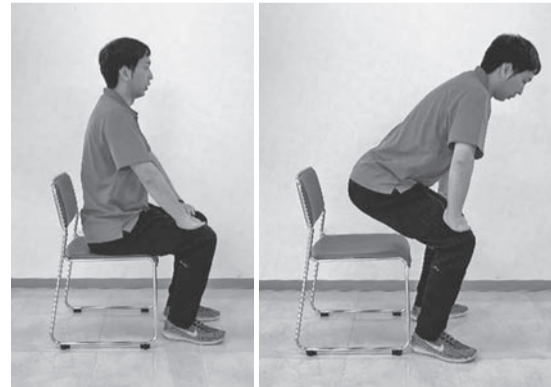
① 手足を体の前に小さくたたむ。
② 1・2・3・4で両手両足を大きく開きます。
③ 5・6・7・8で元の姿勢に戻す。

⑤ ももあげ腹筋



① 両手を耳にあてる。
② 1・2で右膝を右肘の方へ引き上げる。
③ 3・4で元の姿勢に戻す。
④ 反対も同様に行う。

⑥ 立ち上がりスクワット



① 両手を膝にあてる。
② 1・2・3・4でお尻を椅子から浮かせる。
③ 5・6・7・8で元の姿勢に戻す。

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。

インフォメーション

「9条改憲NO！全国市民アクション 岩手の会」学習会

日時：2022年2月20日(日) 10時～12時
(開場9時30分)

場所：岩手県教育会館 多目的ホール

講師：清水雅彦氏

(日本体育大学准教授・憲法学・九条の会世話人)

住所等変更連絡のお願い

転居・結婚等による住所変更や氏名変更が生じた場合には、速やかに変更手続きをお願い致します。
変更ある場合は、下記組織部又は各事業所窓口にお話しください。

【連絡先：組織部 (019-635-6253)】

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□の部分をうめてください。

- Q1 東北サファリパークのホワイトタイガーの名前は「□□□くん」
- Q2 岩手町の人口は約□□□00人
- Q3 子どもが肥満になる7か条「□□□□□□□」
- Q4 サーキットトレーニングは筋力トレーニングと□□□□
(有酸素運動)を組み合わせたもの

《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5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 1月末日 ●発表 2022年2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

◎ 11月号の解答と当選者 25通の解答(25通正解)がありました。

解答	Q1→無症状	当選者	川村 マサエさん(矢巾町)
	Q2→特定保健		佐藤 信之さん(高松)
	Q3→生きがい		細谷 京子さん(手代森)
	Q4→蒸し野菜		

組合員さんの声

雨の降る日のウォーキングは初めてでした。皆さん、おしゃべりしながら楽しい一時間を有難うございました。準備運動の第一、第二のラジオ体操は久しぶりなので思い出しながら体を動かしていました。約一万歩歩けた自分を褒めつつスタッフの皆様へ感謝致します。
(津志田町/熊谷 摘子)

楽しみながら読んでおります。料理や健康コーナー等色々な記事がお気に入りです。もちろん、読者コーナー「組合員さんの声」も見てプラス思考を私も見習わなければと感じました。
(矢巾町/川村 マサエ)

「さわやかさん」の色々な情報を参考に健康生活に取り入れています。70歳を越えた頃から体のあちこちに不調を感じるようになり、慌てて、脳トレ、筋

トレに励んでいます。貯筋したいのですが、筋肉を増やすことは、とても難しいと感じています。
(西青山/川崎 拓子)

11月号では「キラッ☆とリハピリ」「キラッ★と看護」「コロナに負けない」に共通する患者さん、家族の願い、思いに寄り添い支える姿勢がステキだと思います。自己選択、自己決定を尊重してもらえるのは幸せだと思います。
(岩手町/中崎 貴子)

「腹部大動脈瘤」について無症状でなく、痛みがある場合は、破裂寸前か破裂した場合であると言われています。私は、これから病気に対して臆病になりたいと願っています。
(高朋/藤澤 宏行)

11月号の「キラッ☆とリハピリ」は、私の考えている問題でした。昔のように往診医療で昼の上で終わりたいものです。
(みたけ/吉田 邦雄)

「さわやかさん」をポスティングして一年以上、元々、人話をするのが大好きで、話しかけられると嬉しいですね。忙しい時は私「教養」があるんではないかと笑いながら「今日、用」があるんだねと私のシャレもバツて大笑い。忙しい自分は幸せです。ではこの辺で「教育(今日行く)」また、来月来ます。
(黒川/千葉 君義)

11月に人間ドックを受けました。インフルエンザの予防接種も一緒に。早期発見、早期治療で健康寿命をのばしたい。
(三ツ割/佐々木 景二)

「キラッ☆とリハピリ」を読んで母親に口からご飯を食べさせなかったあの時の側で見ていた思いが、また、こみ上げて来ました。
(中堤町/吉田 桂子)

「うれしい一品」の「エチューベ」のこと、初めて知りました。重ね煮を作っていたことがありますが、少し似ていると思いました。
(稲荷町/福地 均)

10月にさわやかクリニックで胃カメラの検査を鼻からしました。昨年は苦しくて大変な思いをしました。今年、その旨を院長先生、看護師さんに伝えました。タイミングとの事、今回は先生、看護師さんが声をかけて下さり、だいぶ楽でした。
(山岸/渡田 芳子)

「ハイ、こちょつと我慢して、もう少しで終わりますよ」等、不安だらけでしたがOKが出て嬉しくて嬉しくて思わず両手でマルサインをしました。感謝の一言です。
(岩手町/根子 富貴子)

少し前までは「残り時間が少ない」が口癖でしたが、70歳になる前から「あと20年」を motto にするようになりました。「さわやかさん」の健康記事で勉強しながら頑張るつもりです。
(厨川/東野 正)

「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。秋晴れの下、レッツさわやかウォーキング！健康の基本は、歩くことからスタートですね。歳時記のお日様に感謝！大自らの恵みに感謝します。コロナ禍だからこそ、特に感じます。寒さ対策、健康管理をしっかりと新年を迎えましょう。
(高松/佐藤 信之)



第6回定例理事会報告

日時 2021年11月6日
10時00分～13時00分
場所 川久保病院会議室
出席 理事20名中20名
監事4名中4名

次の事項を議決しました。

- 第1号議案 9、10月事業・運動の概況と11月以降の課題
- 第2号議案 上半期事業・運動の概況と11月以降の課題
- 第3号議案 ひだまりショートステイの廃止
- 第4号議案 ヘルパーステーションにじの廃止
- 第5号議案 ベッドバンウォッシュの購入
- 第6号議案 眼軸長測定装置の購入
- 第7号議案 年末一時金の決定及び年末一時金資金の借り入れ
- 第8号議案 発熱者診察及び新型コロナウイルス検査用コナテナ設置
- 第9号議案 感染対策排気ユニットの購入

第7回定例理事会報告

日時 2021年12月4日
10時00分～13時00分
場所 川久保病院会議室
出席 理事20名中20名
監事4名中4名

次の事項を議決しました。

- 第1号議案 10、11月事業・運動の概況と12月以降の課題
- 第2号議案 自動血球測定装置購入
- 第3号議案 電子カルテ配線及びLAN配線工事

現勢

(12月7日現在)

- ・生協組合員数 25,942人
- ・出資金 7億9194万円
- ・組合員1人当り 30,527円

私たちの作品展



フラワーリース

河東支部 斉藤 美恵子 さん



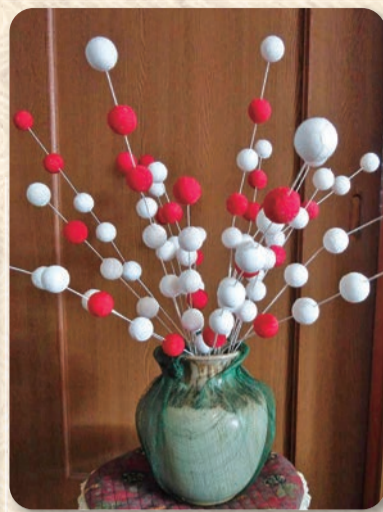
寅の切り絵

山岸支部 松岡 ミチヨ さん



クリスマスタペストリー

見前西支部 ひなざくら班



ちりめん繭玉

北岩手支部 下山 ひろ子 さん



ティッシュケース

河東支部 脳いきいきハッピー班



ティッシュケース

滝沢南支部 梅内 早苗 さん



バッグ

緑が丘支部 巖 次子 さん



わたしの秘蔵の

11の奇枚

(23)

「里山に咲く福寿草の花」.....

福寿草

別名「元日草（ガンジツソウ）」とも言い、1月1日の誕生花です。岩手県でも2月には日当たりのよい土手に咲きます。写真は3月初めに雪解けした盛岡の網取ダム湖畔の土手で撮影しました。

春に咲く花としてマンサクも有名ですが、どちらが先に咲くかは日当たりの良い場所かどうかで決まります。

(湯沢支部 佐々木 康夫)

うれしい一品

くるみと メープルの 田作り

「すこしお」レシピ⑥



川久保病院栄養科
管理栄養士
うたこ
島田 詩子

【材料】

全体量で 673kcal
塩分 3.1g

★田作り 30g
★くるみ 60g
A
メープルシロップ 大さじ3
醤油 大さじ1
酒 大さじ1

【作り方】

①くるみは、フライパンかオーブンで乾煎りして、ちょうどよい大きさに割り、渋皮が取れるものは取り除いておく。
②田作りは、フライパンで弱火でじっくり、ポキッと折れるまで乾煎りしておく。
③フライパンにAの調味

料を入れて、フツフツ泡が出るまで煮詰めたら、①のくるみと②の田作りを入れる。
④水分がなくなって、飴状になってくるまで煮からめる。
⑤クッキングシートを敷いたバットに広げ、冷ましたら、できあがり。

栄養科の知恵袋

洋風うれしい一品版おせち

新年あけましておめでとうございます。With コロナの生活も1年以上が経過しました。徐々に「元通りの生活」に戻りつつありますが、引き続き、マスクの着用、手洗い、3密を避けるなどの感染対策は必要です。

「うれしい一品」新年号では、去年から始まりました「洋風うれしい一品版おせち」を、通常号では、おうちにいながら、旅行気分です。郷土料理や世界各地の料理を楽しめる「世界を旅するすこしおレシピ」をご紹介しますので、本年もよろしくお願いたします。

昔は、カタクチイワシが田の肥料とされ、俵も米が収穫できたことに由来しています。「ごまめ」は、「五万米」であり、「田作り」の名とともに豊年豊穰、五穀豊穰を願う気持ちが入められました。

田作りは、フライパンでじっくり、絶えず混ぜながら、乾燥させるように炒るのがコツ。生臭さも取れて、歯触りのよい仕上がりになります。

年末からスーパーなどで特設コーナーができる煮干しも田作りも、「かたくちいわし」の加工品です。煮干しは、食塩水でゆでてから干したもので、田作りは、ゆでずにそのまま干したものです。原材料名に「食塩」と書いていないものを選びましょう。一般的な「甘じょっぱい」田作りと違い、メープルシロップとくるみを使うことで、風味が加わり、すこしお（塩分量は、一般的な田作りの半分程度）にもつながります。しかし食べる量には注意が必要です。すこしおであるとはいえ、できあがった量で、塩分 3.1g です。数回に分けて食べましょう。