

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/

2021年
11月号
第448号

なつこつこ話

「思い出」のレシピ

ある日グループホームさくららの家に、「お義母さんの誕生日に唐揚げを持っていきたいけれど良いでしょうか」と問い合わせの電話が入りました。お話を聞くと「若い頃、お義母さんが教えてくれたレシピで作って届けたいです」とのこと。

そして誕生日前日、秋田に住む息子さんが唐揚げを届けられました。中には、「お義母さんから教わった唐揚げです。コロナが落ち着いたら会いに行きます」とお嫁さんからのメッセージが入っていました。ご本人は「つわあ凄いね」と大変喜ばれ、普段は食事に集中できないこともありませんが、この日は最後まで美味しそうにたくさん召し上がりました。遠く離れていても、ご家族のことを想い、「思い出の唐揚げ」を届けただけだったご家族に、周囲の心まですくホクホクと温まりました。

秋晴れのもと レッツさわやかウォーキング

10月に入ると、新型コロナウイルス感染者数もゼロの日が多くなり、制限されていた支部・班活動が再開されました。生協強化月間中の健康づくり企画レッツさわやかウォーキングが、多くの支部・班で取り組まれました。

10月22日、天神支部では参加者10名で、上の橋から中央公民館まで中津川の散歩ロード1.5Kmのコースを歩きました。上の橋の擬宝珠や野田からの塩の道の牛越え場の由来と歴史を粒針さんから丁寧な説明がありました。川村支部長の中央公民館の歴史の説明を聞きながら、庭園を一周しました。この道すがら、お茶っこ会に来た山岸支部の10数名と合流しました。

参加者から、「あまり歩いていなかったのでいい企画だった」「何回も同じコースを歩いているが、今日はゆっくりと話を聞きながら普段見過ごしていたものを見ることができた」と、コロナ禍で衰えた体力と気力を呼び覚ます機会になりました。天神支部では、今後、岩山の散策や手作りのボールを使ったポッチャが計画されています。



天神支部

中央公民館庭園にて



山岸支部



仙北支部

都南大橋もとにて
(記念撮影のためマスクを外しています)



緑ヶ丘支部

高松の池にて
(記念撮影のためマスクを外しています)



滝沢北支部

滝沢北支部／森林公園にて



滝沢南支部

県営運動公園にて
(記念撮影のためマスクを外しています)



矢巾東支部

北上川土手にて

歳時記

お日様に感謝!

新型コロナウイルス感染症のため、自粛生活を余儀なくされ、思うように外出もできませんでした。また、季節ごとに行われるお祭り、様々なイベントや行事がほとんど開催されず、静かな生活をしてもう2年になります。

冬は寒さと雪と戦い、春は木々が芽吹き、花が咲き、山の緑、山菜を楽しみ、夏は日差しと暑さを感じ、秋は紅葉の美しさと果実、きのこ、木の実、お米など収穫を楽しみ、そしてまた冬が来ます。これはお日様のお陰で四季を感じられる最高の贈り物です。また、お日様はお天気の良い日は洗濯物を乾かし、布団を干すとふっくらさせてくれます。お日様で乾いた洗濯物やお布団のにおいが大好きです。おまけに殺菌もしてくれます。ついでに新型コロナウイルスもやっつけてくれないかなと思います。

日々の流れの速さを感じ、もうすぐ2022年、また新しい年が来ます。来年はどんな年になるのだろうかと思いが、これからは感謝してられるようにと願っています。

(篠村和枝)

診察室

腹部大動脈瘤 — 病院とは縁が無かった人なのに —



川久保病院 医師 花 保 久 川
内科 田林 佑

日本では昨年、約一万九千人の方が大動脈のご病気で命を落とされました。今回はその中で「腹部大動脈瘤」のお話をさせていただきます。

大動脈瘤とは、大動脈が正常の太さの1.5倍以上に瘤状に膨らんだものをいいます。お腹の大きな血管を「腹部大動脈」（正常では約2cm）といい、太さが3cm以上の場合を「腹部大動脈瘤」といいます。

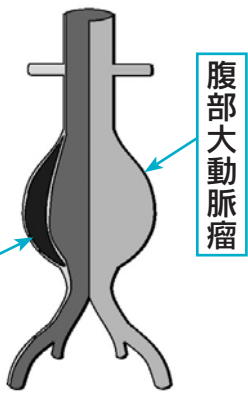
その原因の90%以上は動脈硬化性で、加齢、男性、喫煙、高血圧がリスクファクターです。

食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足などの不健康な生活習慣が原因で起こる生活習慣病は、動脈硬化を悪化させ、命に関わる心臓病や脳卒中を引き起こす怖い病気です。しかし、これらの生活習慣病は初期にはまったく自覚症状がなく、静かに体の中で進行していきま

50〜70歳で多く、60歳以上の100人に4〜9人は瘤があるとも言われています。

腹部大動脈瘤はほとんどが無症状で、健診や他の病気の検査で偶然発見されることが多いです。症状がある場合（痛み）はほぼ破裂寸前か破裂した場合です。瘤が破裂した場合、痛みを伴い血管の中の血液がお腹の中に漏れ出てしまい、病院に辿り着けず亡くなったり、突然死されたりするケースもあります。そのため、破裂する前に外科的な治療を行う必要があります。

破裂してしまった大半のケースで、ご家族は「病院とは縁がなく、元気だったのに」と口にされます。縁が無かったのではなく、健診を受けなかったため



※血管に溜まった、コレステロールと血栓

食生活・飲み過ぎ・運動不足などの不健康な生活習慣が原因で起こる生活習慣病は、動脈硬化を悪化させ、命に関わる心臓病や脳卒中を引き起こす怖い病気です。しかし、これらの生活習慣病は初期にはまったく自覚症状がなく、静かに体の中で進行していきま

川久保病院 健康推進課 保健師 菊池 直子



健康診断・人間ドックのススメ

健康維持のために、年に1回は定期的な体の総点検を

「この検査は必要なの？」 「健診結果の見方がわからない」「健診結果で気になる項目があるけど、受診した方がいいの？」など、わからないことがありましたら、健康推進課にいつでも気軽にお問い合わせ下さい。

また特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクが高い人には、「特定保健指導」が行われます。「特定保健指導」とは、保健師や管理栄養士が、健診結果や

キラッとリハビリ 23

Aさんの選択



さわやかクリニック 理学療法士 竹澤 隼

生活しています。退院時寝たきりに近く、口からご飯を食べることができず、経鼻栄養となっていました。介助者である妻は持病があり身体的な介護を行えません。それでも、Aさんと妻は施設ではなく自宅を選び、さらに本人には口から食べる意思があり、妻は口からご飯を食べさせるよう努力をしました。医学的な観点から言えば、口から食べることはとても危険な状況でした。しかし、本人に食べる意思がある、妻は調理の工夫に自信があり、医師やケアマネジャーなど関わる人たちの協

力、理解のもと食べることを選択しました。

私たちが当たり前だと思っていた選択肢（施設への退院やご飯は一生食べられない）は、あくまで医療的見地から来るもので、その人、家族と異なることはよくあります。もちろんリスク（死の危険性など）はありますが、リスクを説明したのち、本人・家族が何を求め、どう生きていきたいのかを理解し、手助けしていくことも必要だと考えさせられました。

患者・家族を支え、その人らしい最期を迎える



さわやかクリニック 主任看護師 中野 絵梨奈

岩手町役場の地域包括支援センターから相談のあったBさんは、夫、長女と3人暮らし。病院嫌いで医療機関にかかったことがなく、今年8月から嘔吐を繰り返していましたが、食事や水分を摂ることができず寝たきりの状態となり、別居の次女が介護に通っていました。

初回訪問から9日後、Bさんは次女さんと午睡中に静かに息を引き取られ、家族と医師と一緒に、Bさんの体を拭き、お気に入りの服へ着替え、お化粧をしました。場の雰囲気

一週間程度でお亡くなりになるでしょうと説明されました。ご家族は覚悟していた様子で、「本人がずっと家に居たい、家で死にたいと言っていたのでこのまま家で看まされ、自宅で看取ることになりました。訪問診療の翌日には訪問看護を利用することになりました。Bさんのこれから起こる身体変化について説明したり、ご家族の思いを傾聴したりとBさんの苦痛の緩和とご家族の不安軽減に努めました。」

岩手町には訪問診療のみ行っている事業所や訪問看護ステーションがなく、在宅医療を行う事業所が多くはありません。そのため、さわやかクリニックが担う役割は大きくなっています。患者さんの「その人らしさ」を考えながら、本人、家族が安心して過ごせるよう寄り添っていきたいと思います。

キラッと看護 13



コロナに負けない⑧

ひだまりデイサービス 介護福祉士 下澤 望美

ひだまりデイサービスでは、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、密接になるレク活動や行事企画などを中止せざるを得ませんでした。しかし、感染のリスクばかりを考えているのではなく、利用者様が満足できるサービス提供はできません。そこで、「生きがいを創造する」を目標に、感染対策を講じながらレク活動や、行事企画などを再開することにしました。



煙山ひまわり畑で記念撮影



盛岡八幡宮にお参り

抹茶を点てた」と、昔行っていたお茶を点て、とても喜び、笑顔になる方や、久しぶりの外出で満開の桜やひまわりに感激している方、数十年ぶりの八幡宮に当手を思い出す方の笑顔は今でも心に残っています。コロナ禍でも利用者様を

笑顔にできる方法はたくさんあると感じます。その笑顔を見る事で私たちがスタッフもやりがいを感ずることが出来ます。コロナに負けず、これからも「生きがいを創造する」楽しいデイサービスを目指していきたいと思えます。

班の紹介

レッツさわやかウォーキング

(松園支部)

10月22日、朝の冷え込みの中、バスを利用して県立大学に集合。ストレッチの後、参加者22人でウォーキングを開始しました。県立大の敷地を抜けて、公園内に入り、広い草原から雑木林へ、道中カンボクの赤い実や野菊に出会いました。また、ドングリの実や栗拾い、キノコを見つけたりしながら、森林公園を一周しました。紅葉した



雑木林の中を気持ちよくウォーキング

組合員「脱退」と「減資」手続きのご案内

〈脱退〉

- 組合員本人が死亡または岩手県外に転出した場合(法定脱退)には手続きをお願い致します。手続き後出資金はお返し致します。
- ご自分の意志により医療生協を脱退する場合(自由脱退)には、12月末までに脱退の申し込みがあった場合、翌年3月末に脱退処理し、4月上旬にお返し致します。

あった場合、翌年3月末に減資処理し、4月上旬にお返し致します。
※上記に関するお問い合わせは、組織部(019-635-6253)までお願い致します。

組合員さんへお願い

- ※次の場合、ご本人またはご家族の方より、なるべく早く組織部にご連絡ください。
- 転居された場合(県内外問わず)
- 組合員本人が死亡された場合

〈減資/出資金の一部解約〉

- 12月末までに減資の申し込みが

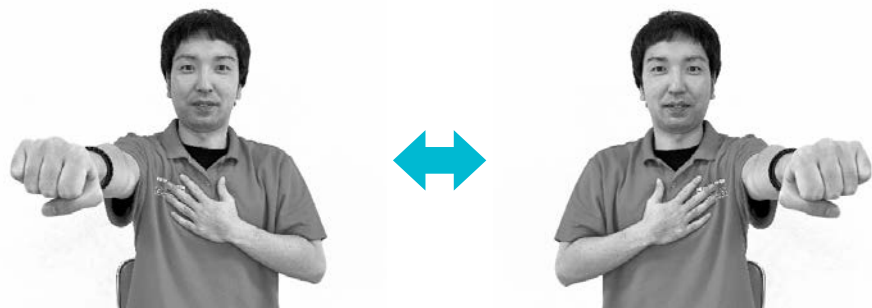
メディカルフィットネス La・La

脳トレ体操②

手や足を複雑に動かすことで脳を活性化させましょう!!

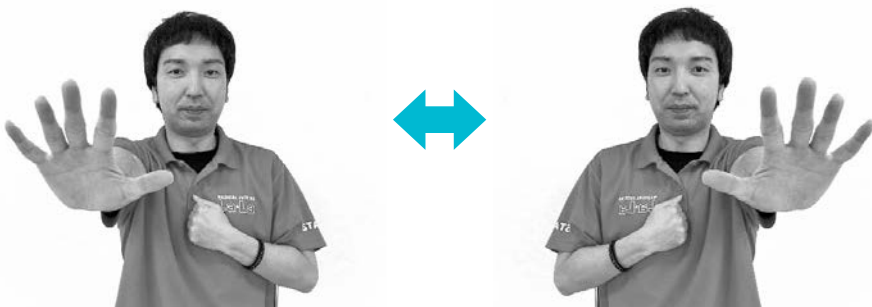
パターン① 大きな動きを意識して10回行いましょう

右手をグーにして前に突き出し、左手はパーにして胸にあて、左右交互に切り替える



パターン②

右手をパーにして前に突き出し、左手はグーにして胸にあて、左右交互に切り替える



故渥美健三元盛岡医療生協理事長の喜寿を祝う会の写真(2004年3月4日於東屋)



新川久保病院建設予定地で記念写真(2004年さわやかさん新年号) 2003年12月23日撮影

この日、故渥美理事長は満70歳を迎えました。念願だった川久保病院のリニューアルを前に、当時の医療生協理事と病院職員有志で祝う会を開催しました。

1981(昭和56)年、二期計画で増築した前川久保病院は将来5階建ての総合病院を構想していたことなどの話を伺いました。そして、2004年10月完成予定の新病院と今後の医療活動について語り合いました。

盛岡民主診療所 設立から 55年

歴史の一コマ⑩

組合員さんの声

「さわやかさん」いつも、楽しみしています。色々な情報、ありがとうございます。平均寿命、健康寿命、看護、介護、健康チャレンジ、メディカルフィットネス等の話題、色々勉強になりました。特に母を介護しての実話は、胸に沁みますね。人の世話にならないような、ピンピンコロリ人生が理想かな。一いのが最優先される社会への転換を、全日本民医連をみんなで応援しましょう。
(高松/佐藤 信之)

「さわやかさん」いつもありがとうございます。毎月配布して下さる方とお会いし、お話しすることができました。嬉しかったです。たです。お仕事の空き時間にして下さっていること、有難いと思いました。9月に脳のMRI検査をしました。60代でめまい、吐き気で受診し、小さい梗塞が数個あるとの事。その後、指示に従って定期的に検査をしています。今年も前年と、変わりないとの事で、安心しました。
(住吉町/吉田 昌子)

「さわやかさん」いつもありがとうございます。447号(10月号)の2頁に載った「子ども食堂おひさまカフェ」の女の子の写真がとても可愛かったので思わずペンで執りました。この写真を見ていると自分も自然に笑顔になり、幸せな気持ちになります。この女の子の笑顔が、生活のヒントになるほどと思って参考にしています。
(箱清水/遠藤 喜美栄)

「組合員さんの声」を読むのが楽しみです。生活のヒントなどなるほどと思っております。健康寿命を延ばすためには、貯筋生活が大事なことだと理解しました。確かに立ち仕事をしている方は、ケガ等の回復が早いと思いましたが、まずは、ウォーキングから始めます。
(高崩/藤澤 宏行)

私は健康のため家から15分位の所(スーパー、学校等)は、歩いて行っています。今のところ、膝、腰の痛い箇所はありません。そのまま、なるべく徒歩で少しでも貯筋をして行こうと思っています。
(永井/鈴木 晴江)

「キラッとリハビリ」の健康寿命は、自分のこと自分でやれば、必ず延びる。決して無理のない行動で、筋力低下防止のためにも毎日続けようと思います。
(三本柳/熊谷 清三)

「組合員さんの声」を讀むのが楽しみです。生活のヒントなどなるほどと思っております。健康寿命を延ばすためには、貯筋生活が大事なことだと理解しました。確かに立ち仕事をしている方は、ケガ等の回復が早いと思いましたが、まずは、ウォーキングから始めます。
(好摩/助川 禎子)

「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 腹部大動脈瘤は殆どが□□□
Q2 生活習慣病のリスクが高い人には「□□□□指導」が行われる
Q3 「□□□□を創造する」楽しいデイサービス
Q4 エチュベとは簡単にいうと「□□□□」

◎10月号の解答と当選者 11通の解答(10通の正解)がありました。
Q1 → 生協強化月間
Q2 → 貯筋生活
Q3 → 気球
Q4 → フランス
当選者
工藤 真紀子さん(松園)
藤澤 宏行さん(高崩)
川井 純子さん(つつじが丘)

インフォメーション

11月1日より
接種開始します。

1 川久保病院インフルエンザ予防接種

接種時間：各科診療時間内
予約：中学生以下は完全予約制
大人は11月のみ予約制
接種料金：一般4,700円(税込み)
組合員3,700円(税込み)
■自己負担額は自治体の補助によって異なります。補助については受付窓口にお問い合わせください。
■通常診療外のインフルエンザ予防接種専門外来(予約制)も開設しています。
■予約センター
電話 019-635-3985
(月～金9時～17時受付)

2 年末年始のお知らせ

川久保病院、さわやかクリニック 休診日
2021年12月30日(木)～2022年1月3日(月)
メディカルフィットネス La・La 休業日
2021年12月29日(水)～2022年1月3日(月)

うれしい一品

「すこしお」レシピ⑥

「冬野菜のエチュベ」



川久保病院
管理栄養士
佐藤 晶子

【材料】2人分
1人分 99kcal 塩分 0.5g
★かぶ2個(茎つきで、皮を剥いて4等分に切る)
★エリンギ1本(長さを半分に切り6等分に切る)
★人参1/4本(1cmの拍子切り)
A ★オリーブオイル 大さじ1
★水 大さじ1
ドレッシング
B ★塩麹 小さじ1
★レモン汁 小さじ1
★オリーブオイル 小さじ1

【作り方】
①かぶ、エリンギ、人参をフライパンに並べて、混ぜ合わせたAを回しかける。
②蓋をして、10分中火で野菜が柔らかくなるまで加熱する。焦げないように、時々ひっくり返す。
③火が通ったら盛り付けし、混ぜ合わせたBを全体にかけて出来上がり。

【栄養科の知恵袋】

「世界を旅するすこしおレシピ」 フランス料理編

エチュベとは、素材の持つ水分のみを活かすフランス料理の調理方法です。簡単にいうと「蒸し野菜」です。本来は水や出汁を使わず、厚手の鍋にバターなどの油をひき、塩を振った食材にふたをして弱火でじっくり火を通すのが一般的です。どんな食材にも活用できるエチュベですが、旬の野菜を利用するのが最もお勧めとされています。旬の野菜は水分を多量に含んでいるので、エチュベに必要な水分が素材から得やすいためです。今回はカブと人参を選びましたが、ブロッコリーやカリフラワー、大根などもお勧めです。

「すこしお」の工夫として、①塩を使わないと素材から水分が出にくいので、水を加えて蒸し焼きにしました。②サラダや和え物は、大ぶりに切って素材の表面に調味をすると、料理に含まれる塩分を最大限に感じやすく「すこしお」になります。③ドレッシングに使用したレモンなどの柑橘類は、使用するだけで香りや風味が付き低塩でも満足感がアップします。この3つの「すこしお」で、ぜひご賞味ください。

現勢

(10月26日現在)
・生協組合員数 25,749人
・出資金 7億8898万円
・組合員1人当り 30,641円

第四号議案	第三号議案	第二号議案	第一号議案	出席	日時
看 護 小 規 模 多 機 能 型 居 宅 介 護 事 業 計 画	改 正 パ ー 就 業 規 則 の 一 部	給 与 規 定 の 一 部 改 正	概 況 と 10 月 以 降 の 課 題	川 久 保 病 院 会 議 室	2021年10月2日
				理 事 20 名 中 19 名	10時00分～11時50分
				監 事 4 名 中 4 名	

第5回定例理事会報告

次の事項を議決しました。

《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 2022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