

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
10月号
第447号

ちよつとついで話
不安を納得に変え、後悔しない

ユーモアセンス抜群のOさんは、周囲を喜ばせることが生きがいで、趣味である自慢のアコーディオンを入院中に披露してくれ、患者さんやスタッフを笑顔にして、退院しました。生死の境を何度か乗り越え、その度に「家で死ぬんだ。自分の家に帰る。」と話していました。娘さんは退院後の生活を心配し同居をすすめていましたが、Oさんは首を縦にふりませんでした。
家族、病院職員、介護職員が体制を組み、実際に暮らす自宅に行き、一人暮らしを支えるサポート体制を整えました。このことで、娘さんは「Oさんらしく生きていくことを尊重し、何があっても後悔しません」と晴れやかに話していました。

コロナ禍だからこそ、医療生協を大きく強く つながる安心 地域まるごと健康づくり

2021年度生協強化月間がスタート

生協強化月間は、1948年10月に「消費生活協同組合法」が施行されたことを記念して、全国の生協で、10月・11月を「生協を広める強化月間」として位置づけ、仲間増やし、健康づくり活動を中心に様々な取り組みを行う期間です。10月からコロナ感染予防対策を十分に講じて「お元気ですか訪問」「お元気ですか電話」を実施します。地域の皆さんやお久しぶりの組合員さんへ医療生協の魅力を伝えましょう。

コロナ禍でいのちと暮らしが脅かされている今こそ、つながりを広げ、健康づくりの輪を広げましょう。



お元気ですか訪問をする河南支部

レッツさわやかウォーキングにご参加ください

生協強化月間中の10月18日～10月24日は一斉行動週間とし、各支部でウォーキングを企画しています。秋のさわやかな風を感じながら、楽しく、近隣をウォーキングしてフレイルを予防しましょう。



まちなかウォーキングをする湯沢支部



鮭の遡上を眺める山岸支部

医療生協強化月間 一斉行動週間 /
レッツさわやかウォーキング
 秋のさわやかな風を感じながらウォーキング /
 心も体もケアしましょう

ぜひ、ゲスト(地域の方)も誘ってね。

参加賞
期間中に参加した皆さんに差し上げます

一斉行動期間
10月18日(月)～10月24日(日)

方法
 期間中に各支部でコースを決めて、ウォーキングをしましょう
 写真を1枚以上組織部へ提供してください。写真コンテストも合わせて行います(1枚は参加者が映っているものを入れてください)
 ▶ウォーキング中に見つけた面白光景 ▶コースの絶景ポイント
 ▶おらほの地域自慢 ▶参加者のステキな笑顔

盛岡医療生活協同組合 組織部
 TEL019-635-6253

写真提出期限:11月6日

歳時記



届けられないりんご

自宅近くのリンゴ畑には今年も大きめのりんごがたわわに実っています。

昨年亡くなった母親のきょうだい達が、年をとったので、お歳暮、お中元は止めようということになりました。毎年暮れになると、鮭やミカン、お菓子が届いていました。仲のいいきょうだい達なので、贈り物をし、連絡を取り合ってお互いを気遣っていました。こちらからは、美味しいリンゴを贈っていました。生まれ育った岩手の味を贈れないのは本当に残念です。

昨年、母親が亡くなった時は、コロナで葬儀に出られないことを残念がっていました。今年の一周年にも来るころができませんでした。今のうちにきょうだい達が集まれる機会がないものかと思えます。コロナが早く収束することを願わずにはいられません。

コロナウイルスは本当にやっかいです。だから本気でとりくむ必要があります。科学的な見地と国民の団結がなければ克服は難しいように感じます。

今度の総選挙は、コロナを乗り越えるチャンスだと思えます。つか、楽しい飲食をしたいと思います。

(佐藤正勝)

診察室



川久保病院 眼科医師 及川 拓

はじめに、緑内障を診断し評価していく3つの検査について説明します。

(1) 眼底検査

緑内障は特有の視神経の形状と構造の変化や色調の変化があります。眼底検査はこれを簡便に見抜く検査で、緑内障を診断するきっかけとなります。一昔前は瞳(目の中心にある黒眼の部分)を拡げる目薬をした後に眼底を観察していましたが、現在は一部の状態を除いて、瞳を拡げず(手間をかけず)に眼底カメラで網膜と視神経を撮影し緑内障罹患の有無が確認できます。

新任医師紹介



今年9月から川久保病院内科に勤務しているたばやしゆか先生をご紹介します。さわやかさん編集委員が突撃インタビューをしました。

Q 医師になろうと思った理由を教えてください。

A 母は薬剤師、父は医療関係の会社員でしたので、医療が身近にありました。また兄が病気がちで私自身も小児喘息だったため、病院に行く機会も多く、医師を近くで見えて憧れがありました。勉強では、生物や体の仕組みが好きだったので、医師になろうと思いました。

Q 先生の経歴を教えてください。

A 生まれは東京で2012年に東京医科大学を卒業し、2014年まで聖路加国際病院で初期研修をしました。2014年から2017年まで倉敷中央病院で後期研修(心臓血管外科)をしました。2017年から2021年まで岩手県立中央病院の心臓血管外科に勤務していました。

Q 川久保病院の印象はいかがですか？

A 皆さん、本当に優しいです。勤務前に川久保病院を訪れた時、雰囲気が良いと思いました。職員は共通の目標がしっかりあって、明るく楽しく仕事をしている印象です。そのせいか、患者さんも明るい、笑顔が多いと思いました。

Q 診療で大切にしていること、患者さんと接する上で気をつけていることは何ですか？

A できるだけ、先入観を持たずに患者さんやご家族のお話を聞くようにしています。患者さんが「どこかがいつもと違う」というならば、きっと体のどこかで何かが起こっているのだと思うと思います。それを見つけるためには、お話してもらい、よく聞くことが大切です。それが正しい診断や治療に結び付くと思っています。また、他の専門職の助けがなければ診断も治療もできません。なんでも言ってほしいし、教えてほしい、そう思っています。もちろん、医師同士でも相談してお互い助け合います。コミュニケーションが一番大切ですね。

Q 最後に組合員さんに一言お願いします。

A 皆さんの健康で明るいくらしの守り手になりたいと思っています。宜しくお願いします。

「緑内障」について ③

(2) 視野検査

どのくらいの視野(見える範囲)が残されているか、視覚的に把握する検査です。何回か測定すると緑内障がどれくらいすすんでいるかがわかります。検査時間は、片眼でおよそ6分前後(両眼で12分位)です。やや集中力と慣れが必要です。

(3) 眼圧検査

眼圧の正常範囲は10〜21mmHgです。眼圧値が高いほど、視神経はダメージを受けやすくなります。緑内障治療は、この眼圧値を個々に応じてできるだけ下げることが主となります。

次に緑内障の治療について、ごく簡単に説明します。緑内障治療には主として点眼治療と手術治療があります。点眼治療は約7種類、手術治療には大きく分けると

2種類あります。どちらの治療も眼圧を下げ、緑内障の進行を抑えることを主な目的としています。

緑内障は40歳以降に急増する疾患です。その病態や重症度と経過は一人ひとりまちまちで、それぞれに合わせた診断・検査と治療が必要です。自覚症状がないため、初期の状態では発見されにくく、進行した状態で発見されること

が多いのも特徴です。それゆえ、早期に発見して、適切な治療を開始すると、失明に至るリスクが格段に下がります。40歳を過ぎた方でこれまで特に一度も眼底チェックを受けたことがない方や、しばらく眼底チェックを受けていない方も、1〜2年に一度は眼底検査を受けることをお勧めいたします。

キラッ☆とリハビリ ②②

「貯筋」生活はじめませんか



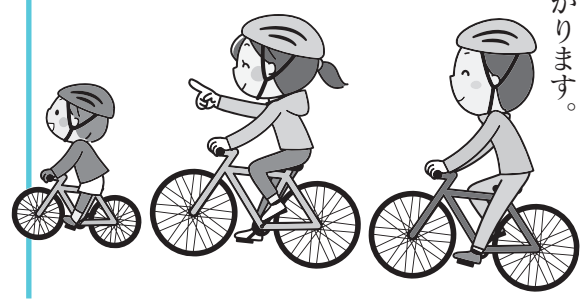
さわやかクリニック 作業療法士 武田 宗一

先月号に掲載された「健康寿命」は「自分の身の回りのことを自分でする」等自立して生活を送れる期間という意味です。寿命が延びている今こそ、単に寿命を全うするのではなく、寿命を全うするまでの「質」に対する意識が求められる時代になっているということです。

では、健康寿命を延ばし良き人生を送るためにはどうすれば良いでしょうか。そのための要素の一つとして「貯筋」を提案したいと思います。「貯筋」といっても難しく考える必要はありません。筋力があれば生活を送る上での活動量や幅、安全性を確保できます。また、急な病気やケガ等で入院した際の在院日数も筋力が高い方が短いと言われていま

しかし、急な運動や過度な運動による負担は損傷を招いてしまう可能性があり、長続きしない方も多いのではないのでしょうか。そこで、まずは運動から始めるのではなく、自分の生活から見直しましょう。家事や

仕事、趣味活動等で一日の活動量が確保されていれば運動をする必要がない方も多いです。運動はそれぞれの生活の中で不十分な部分を補うものと考えて気負わずに「やりたこと」や「やるべきこと」を毎日続けることが「貯筋」に繋がります。



子ども食堂 おひさまカフェ

おひさまカフェ実行委員会は、地域の子ども達(南仙北2、3丁目)に温かい食事や安心安全な交流の場を提供することを目的に活動している団体です。岩手県民連の職員を中心に、地域の方、岩手県大医療系サークルのメンバーが活動しています。

8月5日、新型コロナウイルスの感染予防・拡大防止のため、子ども達を集めて、外で思いっきり遊び、みんなで会食はできないのでお弁当を配布しました。昨年の夏から開催されたおひさまカフェは計5回、208食を提供してきました。感染が落ち着くまでは、お弁当配布を継続していく予定です。



さくらんぼのイヤリング

お弁当は川久保病院の栄養科スタッフ有志の腕によりかけたもので、彩りも鮮やかで味も文句なしで大好評のお弁当でした。カフェに参加した方から送られた写真を見ると、子どもの美味しそうに食べている表情が伝わって来ます。コロナ禍で大変な状況ですが、今後も継続して取り組んでいきます。

次回は10月9日(土) 特養はなみずき玄関前をお借りして、お弁当配布する予定です。

いのちが最優先される衆議院選挙に

新型コロナウイルスが広がってから2年になろうとしています。政府は、国民・市民の願いとは乖離し、緊急事態宣言中にもかかわらず、オリンピック・パラリンピックを強行しました。感染者の増大により医療は逼迫し、入院できず、多くの方が自宅で亡くなりました。経済格差は拡大し、子ども・女性の貧困を招き、非正規職員の雇止め、中小企業の倒産が増えました。2021年度予算では、コロナ対策を抑制し、8年連続で防衛費が拡大しています。

このような中で行われる衆議院選挙は、コロナ禍での政治はどうあるべきか、国民のいのちと暮らし、平和が守られるのかが問われます。候補者・政党を選ぶ際に考えてみませんか。

1. 新型コロナウイルス感染症をめぐって

- (1) PCR検査を無症状者も含めて無料で受けられる体制にしようとしているか
- (2) 希望する者すべてがワクチン接種できるようにワクチン確保と接種体制を整えようとしているか
- (3) 医療逼迫の改善策と医療機関・介護施設の減収補填を打ち出しているか
- (4) コロナ禍での生活困難への支援体制を整えようとしているか
- (5) 学生が学業を断念することのないよう、給付型奨学金や学費無償化を目指しているか

2. 医療・介護の体制をめぐって

- (1) 病床削減を前提とする地域医療構想、公立・公的病院の再編統廃合計画を見直そうとしているか
- (2) 良質な医療・介護の維持・向上のために、診療報酬・介護報酬を改善しようとしているか
- (3) 医師・看護師不足の解消と介護職員の養成と処遇改善をしようとしているか

3. 安心して医療・介護を受けられる社会をめぐって

- (1) 国保保険料の減額・免除と子どもの均等割の廃止をしようとしているか

- (2) 後期高齢者の医療費窓口負担2割化を中止し、国庫補助を増額しようとしているか
- (3) 子どもの医療費を国の制度として、18歳まで無料にしようとしているか
- (4) 保険でよい歯科治療が受けられる制度にしようとしているか
- (5) 生活保護基準の切り下げを止めようとしているか

4. 公正な税制をめぐって

- (1) 不公正な税制を正し、税の応能負担を強め、大企業や富裕層への課税を強化しようとしているか
- (2) 消費税率を引き下げようとしているか

5. 憲法を守り、平和で安全な社会をめぐって

- (1) 憲法改憲発議をさせず、9条を守ろうとしているか
- (2) 膨れ上がる防衛費を止め、コロナ関連予算を増やそうとしているか
- (3) 米軍基地の撤去と辺野古新基地建設を中止し、オスプレイの配備を中止しようとしているか
- (4) 原発の再稼働をやめ、再生エネルギーに転換しようとしているか
- (5) 核兵器廃絶、核兵器禁止条約に参加しようとしているか

メディカル
フィットネス
La・La

脳トレ体操①

手や足を複雑に動かすことで脳を活性化させましょう!!

指折り編①

①～④までを 繰り返し10回程度行いましょう!!

① 両手の親指を入れてグーにする



② 両手を開く



④ 両手を開く



③ 両手の親指を外に出してグー



指折り編②

①～②までを 繰り返し10回程度行いましょう!!

① 右手は小指を伸ばし、左手は親指を伸ばす



② 右手は親指を伸ばし、左手は小指を伸ばす



参加者全員でラジオ体操



第14回健康まつり (旧高等技術専門学校校庭にて)

1978年5月、第1回盛岡医療生協組合員のつどい(紫波町・城山公園)を384名参加で開催し、その後、毎年健康まつりとして開催して来ました。年々、参加者も増え、1992年は川久保病院の近くの旧高等技術専門学校の体育館と校庭を借用して1,050名の参加で賑やかに開催されました。目玉イベントの一つとして気球をあげました。

盛岡民主診療所
設立から
55年

歴史の
一コマ⑨

組合員さんの声

組合員になって数年、時々興味ある事に参加させていただいております。高齢者故にまずは身体を動かす事、そして皆様と交流を持ち、そこから色々知識などを得たいと思います。お世話くださる方々に本当にありがとうございます。これからは何かと楽しい事にお誘いください。コロナ禍において組合員の皆様どうかご無事でお過ごしください。

(みたけ/赤松 敬子)

「さわやかさん」を届けて下さる方に感謝致します。どの記事を読んでもためになりますね。8月号の「歳時記」にありましたように日本政府が「核兵器禁止条約」を批准するように求めて行きたいものです。唯一の被爆国なのに米国内に村度して批准しないなんておかしいと思います。

(紫波町/戸塚 京子)

「さわやかさん」を届けて下さる方に感謝致します。どの記事を読んでもためになりますね。8月号の「歳時記」にありましたように日本政府が「核兵器禁止条約」を批准するように求めて行きたいものです。唯一の被爆国なのに米国内に村度して批准しないなんておかしいと思います。

(高松/佐藤 信之)

「さわやかさん」を届けて下さる方に感謝致します。どの記事を読んでもためになりますね。8月号の「歳時記」にありましたように日本政府が「核兵器禁止条約」を批准するように求めて行きたいものです。唯一の被爆国なのに米国内に村度して批准しないなんておかしいと思います。

(好摩/助川 禎子)

「さわやかさん」を届けて下さる方に感謝致します。どの記事を読んでもためになりますね。8月号の「歳時記」にありましたように日本政府が「核兵器禁止条約」を批准するように求めて行きたいものです。唯一の被爆国なのに米国内に村度して批准しないなんておかしいと思います。

(岩清水/千葉 美和子)

「さわやかさん」を届けて下さる方に感謝致します。どの記事を読んでもためになりますね。8月号の「歳時記」にありましたように日本政府が「核兵器禁止条約」を批准するように求めて行きたいものです。唯一の被爆国なのに米国内に村度して批准しないなんておかしいと思います。

(岩清水/千葉 美和子)

「さわやかさん」を届けて下さる方に感謝致します。どの記事を読んでもためになりますね。8月号の「歳時記」にありましたように日本政府が「核兵器禁止条約」を批准するように求めて行きたいものです。唯一の被爆国なのに米国内に村度して批准しないなんておかしいと思います。

(岩清水/千葉 美和子)

「さわやかさん」を届けて下さる方に感謝致します。どの記事を読んでもためになりますね。8月号の「歳時記」にありましたように日本政府が「核兵器禁止条約」を批准するように求めて行きたいものです。唯一の被爆国なのに米国内に村度して批准しないなんておかしいと思います。

(岩清水/千葉 美和子)

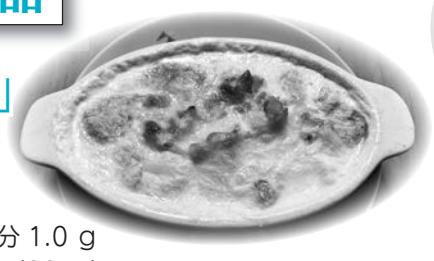
インフォメーション

第66回 岩手県母親大会

2021年11月13日(土) 10時~12時
 メイン会場 岩手県産業文化センターアピオ会議場「大会議室」
 記念講演 「女性のちからが社会を変える
 ~真のジェンダー平等とは~」
 講師 田中 優子さん(法政大学名誉教授 前総長)
 参加協力券・視聴券 1200円
 参加申し込みは各地域母親大会実行委員会か県実行委員会へ
 (県実行委員会 Tel・fax 019-625-8032)

うれしい一品

「すこしお」レシピ[®]



川久保病院 管理栄養士 川村 美紀子

「ドフィノワ」

【材料】2人分
 1人分 387kcal 塩分 1.0g
 ★鮭(1口大) 2切れ(80g)
 ★にんにく(すりおろし) 小さじ1
 ★薄力粉 小さじ2
 ★バター 小さじ1
 ★じゃがいも(1mmスライス) 2~3個(240g)

※じゃがいもは水につけないでおくこと
 ★とろけるチーズ 40g
 ★塩 0.2g ★こしょう 少々
 ★牛乳 100ml
 ★生クリーム 50ml

【作り方】
 ①鮭に半分のにんにくで下味を付け、小麦粉をまぶす。
 ②温めたフライパンに半分のバターを入れ、鮭を並べる。火が通るまで両面を焼き、一度皿に取っておく。
 ③グラタン皿に、残りの半分のおろしにんにくとバターを薄く塗る。
 ④スライスしたじゃがいもの1/3を少しずつ重ねながら円を描くように並べ、その上から、チーズを1/3のせ、1段目を作る。
 ⑤その上に、④と同じように、じゃがいも1/3、チーズ1/3の順番で2段目を作る。
 ⑥更に残りのじゃがいも、塩、こしょう、②の鮭を並べ、上から残りのチーズをのせる。
 ⑦牛乳と生クリームを合わせ、流し入れる。
 ⑧180℃のオーブンで20~30分ほど焼いて、できあがり

【栄養料の知恵袋】

「世界を旅するすこしおレシピ」 フランス料理編

ドフィノワは、じゃがいもを使ったフランス料理です。フランス南東部にあるドフィネ地方の郷土料理で、簡単に言うとグラタン風フレンチです。じゃがいもは水につけないことがポイントです。ジャガイモに含まれるでんぷんに火が入ることで、牛乳と生クリームにとろみが付く、ベシャメルソース(ホワイトソースのこと)がなくても、手軽に作る事ができます。じゃがいもはメーカーがおすすめです。にんにくのほのかな香りと生クリームのコクで、すこしおメニューになっており、だんだんと寒くなるこの時期にぴったりです。牛乳と生クリームを2:1の割合にすれば、グラタン皿の大きさに合わせて、いつでも量の調整が可能です。
じゃがいもの選び方: でこぼこ、ごつごつしたものは、むきにくく避けられがちですが、実は発芽のために、栄養をたくさん蓄えていますので、避けずに使用してくださいね。ただし、発芽したての芽は、ソラニンという毒性があるので必ず取り除いて使いましょう。日の当たらない涼しい場所で紙袋などに入れて保管してください。

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 10月からスタートした□□□□□□
 Q2 「□□」□□ははじめませんか
 Q3 第14回健康まつりで□□があがりました
 Q4 ドフィノアは□□□□料理

《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 10月末日 ●発表 2021年 11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

◎9月号の解答と当選者 14通の解答(13通の正解)がありました。

Q1→	健康寿命	中崎 貴子さん(岩手町)
Q2→	眼圧	赤松 敬子さん(盛岡市)
Q3→	補足給付	戸塚 京子さん(紫波町)
Q4→	認知症	

第4回定例理事会報告	日時	場所	出席
	2021年9月4日 10時00分~11時20分	川久保病院会議室	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	7、8月事業・運動の概況と9月以降の課題		
第2号議案	2021年度生協強化月間方針		
第3号議案	GHP(ガスヒートポンプ)空調機室外機保守点検契約		
第4号議案	車両リース契約		
第5号議案	電話交換機及びナイスコール保守契約		
第6号議案	基準寝具の賃貸等の委託契約の更新		
第7号議案	給与システムバージョンアップ		
第8号議案	さわやかクリニック外壁屋根塗装及び軒天修理		