

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

9月号

第446号

お寿司をペロリ

グループホームさくららの家で暮らすHさんは、最近、食事はめっきり減り、10キログラムも痩せてしまいました。一緒にコンビニに出かけ、好きなものを選んだりしましたが、食事は増えませんでした。

ある日、入居者の誕生会があり、食事にお寿司が出されました。Hさんは殆ど部屋で過ごす生活でしたので、この日も部屋から出て来ないのではないかと心配していましたが、「今日はお寿司ですよ」と声を掛けると、すんなりと応じ、部屋から出て来ました。半信半疑でお寿司を出すと、一人前をペロリと食べました。スタッフ一同大喝采。日々うまくいかないことが多いのですが、この感激があるから、介護の仕事に喜びを感じています。

さあ、今日からあなたも

TTF (楽しく、つながり、フレイル予防)!

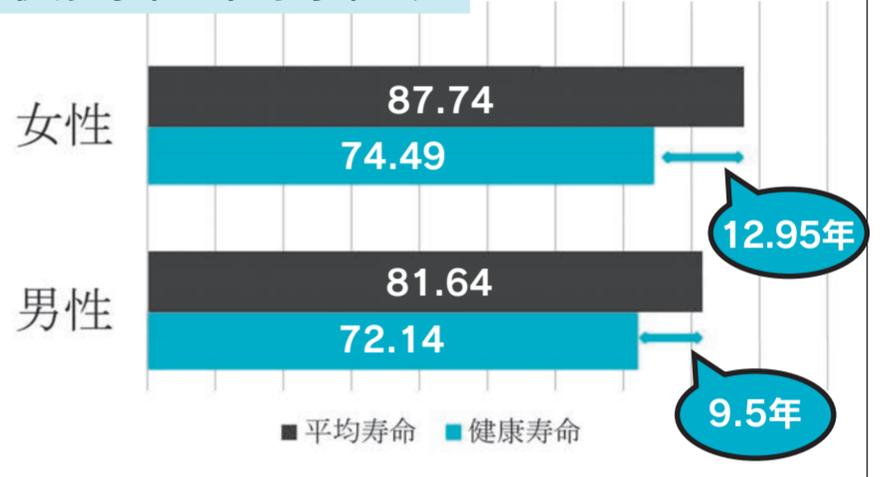
健康寿命を延ばしましょう!

2021年7月に日本人の平均寿命が公表され、女性は87.74歳、男性が81.64歳といずれも過去最長となりました。

近年、平均寿命と健康寿命の差が広がっています。健康寿命とは、日常生活を制限されることなく健康的に送ることができる期間のことをいいます。つまり、介護を必要とせず、元気に過ごすことができる年齢です。その差はなんと、男性で約9年、女性では約13年です。

健康寿命を延ばし、「最期まで自分らしく」を叶えるためには、健康づくり習慣の実践、フレイル予防が大切です。医療生協が取り組む健康チェックや健康チャレンジにどうぞご参加ください!

健康寿命と平均寿命の差



健康チェックと一緒にシルバーリハビリ体操 (北岩手支部)



転びやすさをチェックする足指筋力検査 (青山支部)

歳時記

感謝しながら 家じまい

いつものお盆であれば、県外に住む弟、妹達の家族が墓参りに帰省し、歓声が響く実家でした。両親が8年前に他界し、空き家と化し、壁が崩れ落ち、夏草が所狭しと茂っています。

戦後、開拓団として入植した両親が、苦勞しながら私達6人を育ててくれた家でした。コロナ禍で、お盆も弟、妹達は帰省できず、荒廃した実家を見ることもできません。

自分の年齢も考え、意を決して片付けをすることにしました。思い出の家具や食器など、役目を終えたことに感謝しながら、ゴミ処理場に運びました。

お盆や正月には、一堂に会し、母の手料理を食べ、花火や盆踊り、冬には雪遊びと、お金では買えない大切な時間を過ごして来ました。

たとえ建物がなくなり、更地になったとしても、寂しさもありませんが、みんなの心には、この家で過ごした思い出がずっと生き続けることでしょう。

(志田良子)

診察室



川久保病院 眼科 医師 拓 及川

「眼圧」とはなにか？

眼の硬さを表す指標に「眼圧」というものがあります。本来、眼はある一定基準の硬さを維持していますが、中にはこの基準を超えて「眼圧」が高くなってしまうことがあります。

「眼圧」が高い状態が続くと、視神経はゆっくと痛みますので、その結果として視野に影響が出始めます。さらに視神経のダメージは広がり

キラッと看護 12

母を介護して



川久保病院 外来看護師 伊藤 陽子

昨年母を看取りました。9か月前なのに、もう何年も前のことに思えます。

母は気仙沼大島(朝ドラ「ネ」の故郷)で生まれました。子ども三人は家を出て、震災の年に父ががんで他界し、母は一人暮らしになりました。

母76歳の冬、突然「脳梗塞」で倒れました。関東の兄達も来て、みんなで「目え覚ませい(覚まして)」と呼びかけました。脳浮腫がひどく頭蓋骨を外さないと呼吸が止まると言われ、そ

「緑内障」について ②

り、視野狭窄が進行していきます。緑内障の進行を抑えるためには、この「眼圧」を低く保つ治療が必要となります。

緑内障の大まかな分類

この「眼圧」は、眼の中の

水(房水)の量によって決まります。房水は常に循環していき、排水管のような通路を通り、眼の外側へと流れ出て行きます。そして、この排水管周辺(隅角)の形状により、緑内障は大きく次のように分類されます。

〈開放隅角緑内障(正常眼圧緑内障)〉
房水の出口(排水管)がしっかり開いているけれども、排水口のフィルター部分にや

目詰まりがあり、房水が出にくくなっているタイプです。

(正常眼圧緑内障は、眼圧が正常範囲内(10〜21mmHg)であるにもかかわらず、視神経に傷害を受け、視野が狭くなってしまうタイプ)

〈閉塞隅角緑内障〉
房水の出口(排水管)が完全か、ほとんど塞がってしま

い、房水が眼の外に出なくなってしまうというタイプです。

この二種類は緑内障の発症の様式や速度が異なることがあり、治療法が変わることがあります。

(第三回へ続く)

れは嫌だろうと思ひ手術はしませんでした。幸いにも命を取り留め、重度のマヒ、失語、胃腸栄養になりながらも状態は安定し、川久保病院に転院しました。リハビリで車いすに座れるまで回復し、有料老人ホームに入所しました。その後、心不全を起し、再入院して、危篤を脱することができました。コロナ禍で老人ホームは面会禁止のため、毎日顔を合わせる事ができないのでわが家に退院しました。自宅では、訪問診療、訪問看護、訪問リハビリ、訪問介護、訪問入浴、マッサージ、福祉用具や在宅酸素、居宅介護支援事業所など多くの事業所の方々の支援を受け、職場には介護休暇や年休の取得など柔軟な対応をしてもらいました。夫や子どもの協力には、感謝しかありません。

ん。お陰様で快適に過ごし、私は仕事を続けることができました。「大変だね」とよく言われましたが、母の介護は私の「癒し」であり、母の体調に合わせて、自分なりの介護ができ、幸せな五か月間でした。
私の都合を優先し、母の気持ちは聞かなかつたけれども、毎日孫にハグやキスをされ、スマホの自撮りで「ムフフ」と笑いあっている光景を見てこれ良かったと思つています。
私は自宅を選択しましたが、自宅・施設・病院：どこがいいかは人によって違います。どこを選択しても特定の家族が疲弊しないよう、まわりの協力が必要です。家族が元氣だと本人もうれしいはずだからと思つています。

健康チャレンジ インタビュー

紫波東支部の及川ひとみさんは、「塩分控えめ(すこしお)な食生活」にチャレンジしています。年齢とともに血圧が少しずつ高くなって来たため、「すこしお」に取り組みようと思つたそうです。お味噌汁の汁は少な目、具材を多めにする、味付けはもちろん薄味で、と日々気を付けるようにしています。「健康チャレンジが習慣作りのきっかけになっていきます。コロナ禍で自分の健康は自分で守らなくちゃと思つています。」とお話してくださいました。家族皆さんで取り組んでいます。

川久保病院健康推進課では、職員全員が万歩計をつけ、歩く習慣をつけようとして取り組んでいます。職員の皆さんに万歩計をつけてよかったことを聞きました。
「日頃の自分の運動量を把握することができました」
「歩数を気にすることで運動不足の解消になりました」
「体重減少には至っていませんが、運動量の増加で体調がよくなりました」
「院内回りや出張健診が苦ではなくなりました」
「健康チャレンジの期間は日々の歩数+1000歩を目標に取り組みました」



エレベーターを 使わず階段を利用

キラッとリハビリ 21

「もう一度運転したい」を支援する



川久保病院 ショーン科 理学療法士 佐藤 千朱

脳梗塞により入院されたAさんは、一人暮らしをされており、自宅周辺は買い物施設や公共交通機関が充実している、近くに家族もいないため、運転再開を強く望まれていました。運転が可能かどうかの判定は公安委員会が行いますが、病院は様々な評価をもとに運転傾向の分析・共有と解決策の検討を行いました。

リハビリを行い、杖なしで歩けるまでに回復しましたが、眼球を動かす筋肉に麻痺が残り、運転に支障を来た

恐れがあることが懸念されました。そのため、定期的な眼科受診を行うと同時に、運転に必要な認知機能の検査と運転シミュレーターを用いた総合的な評価を行いました。

シミュレーター上では、複数の事を同時に判断・処理する際に遅れが生じることがあり、接触や標識の見落としがしばしば見られました。そのため、教習所で実車評価を行うことを提案しました。

指導員からの確かなアドバイスを受けたことで、本人からは、「運転のプロは見る視点が違うね。実際の車で練習できると良かった。」との感想が聞かれ、より一層、徐行運転を心がけるようになりました。また、混雑する場所や時間帯、不慣れた場所での運転は控え



川久保病院の運転シミュレーター

健康チャレンジが健康づくりのきっかけになっていきます。ぜひ、皆さんも気軽にチャレンジして、自分の変化を楽しみましょう。

低所得者の施設利用が困難に

8月から実施の介護保険「補足給付」の改悪撤回を!

8月より介護保険の「補足給付」が見直されます。「補足給付」とは、施設入居者の食費・居住費に関する負担軽減制度です。今回の見直しで、低所得者の負担軽減策が縮小され、食費が月額2万2千円も増える方がいます。(図1)

補足給付の資産要件はこれまで、預貯金などの残高が本人1千万円以下(夫婦で2千万円以下)でしたが、8月から要件が厳しくなります。第2段階で650万円以下、第3段階①で550万円以下、第3段階②で500万円以下に引き下げられました。(図2)

この資産要件は2014年の介護保険改定の際、導入されたもの

	施設入所者		ショートステイ利用者	
	R3.7月まで	見直し後(R3.8月~)	R3.7月まで	見直し後(R3.8月~)
年金収入等≦80万円以下(第2段階)	390円	390円	390円	600円
年金収入等80万円超120万円以下(第3段階①)	650円	650円	650円	1,000円
年金収入等120万円超(第3段階②)	650円	1,360円	650円	1,300円

	R3.7月まで	見直し後(R3.8月~)
	年金収入等≦80万円以下(第2段階)	単身 1,000万円
年金収入等80万円超120万円以下(第3段階①)	夫婦 2,000万円	単身 550万円、夫婦 1,550万円
年金収入等120万円超(第3段階②)		単身 500万円、夫婦 1,500万円

優しい輪が広がる「注文をまちがえるカフェ」

2021年7月11日(日)、盛岡市飯岡地区農業構造改善センターで「注文をまちがえるカフェ」が開催されました。

昨年「コロナ禍でもできること」としてテイクアウトを計画しましたが、感染拡大のため、あえなく中止しました。「大事な活動だよ」と感染対策を徹底し、高校生を中心に、イベントを行うことになりました。

会場は屋外とし、キッチンカーを利用してテイクアウト方式でワッフルとドリンクセットを販売しました。受付では消毒と検温、滞在時間を短くする工夫をしました。

当日はグループホームさくららの家に入居されているFさんを含む、

め、認知症がある4名の方と高校生13名がオーダー取りや商品渡しを担当しました。

昼時の3時間約100名の来客があり大盛況でした。店名通り、商品の間違えて渡してしまうこともありました。「細かいことは、ま、いいか」という優しい雰囲気の中、一緒に撮った写真を手作りの風鈴に付けてお客様へプレゼントしました。

イベント終了後、Fさんから「自分は仕事でこのようなことをしたことがありません。もっと(高校生に)教えてあげないといけないと思っ



盛岡民主診療所 設立から55年

歴史の一コマ⑧



盛岡医療生協職場班交流会集合写真(1988年当時の八幡平からまつ山荘にて)

1966(S41)年1月、盛岡民主診療所設立時、全日自労盛岡分会350人から1口10ヶ月払いで千円の出資、医労協(いわて医労連の前身)からは物心両面の支援をもらいました。

また、1968年(S43)年1月、盛岡医療生協創立時には、30を超える職場組合員(労組員)から多くの出資をして頂きました。第3回の全組合員参加の総会から職場班と地域組合員から総代を選出した総代会に変更しました。第10回総代会では34職場に班が結成され、1359名の組合員が登録されていました。

職場支部の組合員は退職後、地域支部で活躍しています。

メディカルフィットネス La・La

足指・足裏 トレーニング⑤

足裏を鍛えてバランス機能アップ! 歩行を安定させよう!

全体重を支えている足裏は、身体の土台となる場所です。足指の力が強いと安定した歩行ができるようになり、転倒予防にも繋がります。また足裏を鍛えることで、扁平足の改善にもなり、長時間歩いても疲れにくくなります。足指トレーニングで足先から健康になりましょう!!

①タオルギャザー ※足がつかない場合があるので、ストレッチやマッサージをしてから始めましょう!



用意するもの

- バスタオルなどの大きいタオルか長めのタオル1枚
- 座った状態で床に十分足が届く高さのイス

適当なイスが無い場合は、立ったまま行うか体育座りのような姿勢で床に座って行ってください。

スムーズに行えない場合は、まずは足指で掴むことから始めてください。



- ① 片方の足指でタオルを掴み手繰り寄せる。(踵を床につけたまま行う)
 - ② タオルの端から端まで繰り返す。
 - ③ 反対側も同様に。
- ※3~5セット程度繰り返します。裸足で行いましょう。

組合員さんの声

毎回楽しみに読んでいます。「ちよつといい話」には心温まります。きちんと読んでクイズで頭の体操と簡単な体操を参考に心身共に健やかでありたいと思っています。
(津志田南/及川 佐久子)

副理事長遠藤寿美子さん、36年間本当にご苦労さまです。医大に勤務していた私にも遠藤さんの記憶があります。
(宮古市/中村 国雄)

「さわやかさん」いつも楽しみにしています。色々な情報、ありがたうございます。コロナ禍の今こそ、健康診断を受けましょう！早期発見、早期治療も

大事ですが、メディカルフィットネスを活用して、病氣予防、免疫力、抵抗力を強化して、心身共に健康維持しましょうね！健康寿命を延ばし健康チャレンジもみんなで作っていきましょう！
(高松/佐藤 信之)

8月は、原爆投下と太平洋戦争で犠牲になられた方々の鎮魂と平和を願う月なのだと考えています。
今から10年前、私は旧知覧町(現在・南九州市)にある「知覧特別平和会館」を訪れる機会がありました。会館に入るには、かなりの覚悟が要りました。中

は落ち着いた照明で統一されていていました。そこには、壁一面、10代という若さで特攻隊に志願した少年達の顔写真とガラスケースの中には出撃前、家族に宛てた手紙と所持品がずらりと陳列されていました。胸が締め付けられる思いでそれらを見つめ読みました。思わず、彼らの本心と真実の声を聞きたいと心の底から思いました。あの会館を訪れたことは、私にとって一生の財産、宝です。心から平和を祈り続けます。
(西松園/古住 敏子)

最近、町内や知人から「さわやかさん」の投稿を楽しみに読んでいますよと言われる事が増えて来ました。コ

ロナワクチン接種も2回がやっと終わりました。マスクして頑張ります。
(永井/鈴木 晴江)

「タラタラ」と汗を流した猛暑が恨めしい程、涼しさを通り越して、突然の寒さに体調管理に大慌て。ご自愛下さい。
(松園/渡辺 康子)

時々知っている方が載っているのを楽しみに見えています。「さわやかさん」身近な興味ある事を取り上げて下さり読みやすくて良いですね。
(湯沢南/芦生 静子)

ピック中は、毎日、暑くグツグツと台風が来るとか少し涼しくなると、ホッとしています。雑草たちが、グングン伸び、草取りが追いつきません。無理のないよう少しづつがんばります。
(住吉町/吉田 昌子)

医療生協の皆さん、ご苦勞です。新型コロナウィルスでもできない中、スタッフの皆さん、一生懸命頑張ってくれています。私達も手洗い、うがいをお忘れしないでやりましょう。
(滝沢市/田齋 敬子)

インフォメーション



【オンライン申込】
こちらから

1 これでもいい？介護保険

～介護保険の今と未来を考えるつどい～

集会会場は設営せず、オンラインのみに変更となりました。

日時：2021年9月17日(金) 13時30分～15時30分

講演：介護保険制度創設から20年、このままでは「保険料あって介護なし」～介護改善を求める運動を地域から～

講師：日下部雅喜氏

2 2021年 岩手県消費者大会

日時：2021年10月27日(水) 10時30分～15時

場所：岩手県公会堂

全体会講演：NPO法人ほっとプラス 藤田孝典氏

「すこしお」レシピ[®] うれしい一品

「まるごととうもろこし薬膳スープ」



川久保 病院長
管理栄養士
中軽米 彩芽

【材料】2人分 208kcal

塩分 0.5g (1人当り)

☆鶏手羽元 2本

☆ごぼう(2cm厚さで斜め切り)

1/2本

☆とうもろこし(2cm幅の輪切り) 1/2本

☆人参(乱切り) 1/4本

☆なつめ 4個

☆生姜(薄切り) 15g

☆長芋(1cm幅の半月切り)

100g

☆クコの実 4g

☆水 500ml ☆酒 大さじ2

☆塩 1g ☆こしょう 少々

【作り方】

①鍋に鶏手羽元とごぼう、とうもろこし、人参、なつめ、生姜、水、酒を入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にして20分ほど煮込む。

②長芋を入れてさらに15分ほど火にかける。クコの実と塩・こしょうを入れて味を調べ、5分ほど煮たらできあがり。

【栄養科の知恵袋】

「世界を旅するすこしおレシピ」台湾料理編

台湾料理では普段の食生活や、体調を整えるための方法として、薬膳が取り入れられています。薬膳とは、漢方の考え方をうけて旬の食材を使った料理のことです。

なつめは、輸入食品店などで買うことができるブルーベリーやレーズンに似たようなドライフルーツです。薬膳では「胃腸の調子を整えるのに役立つ」と言われています。生姜の旬は秋で、日本でも馴染みのある食材です。新陳代謝を高め、身体を温めることで、「風邪のひきはじめに効く」と言われています。なつめやクコの実の実は日本の料理では使われることは少ないですが、今回のレシピは、普段からよく使う食材と組み合わせることで食べやすくなっています。

すこしおポイントは「骨の周りから出汁が出るので骨付きの肉を使うこと」「とうもろこしの芯の部分からうま味が出るので芯ごと使うこと」です。自然の食材から出るうま味や甘味を活かすことで、合成調味料は使わず、塩とこしょうで素材の味を楽しんでください。

現勢

(8月25日現在)

・生協組合員数 25,718人

・出資金 7億8728万円

・組合員1人当り 30,612円

第5号議案	第4号議案	第3号議案	第2号議案	第1号議案	出席	日時
新型コロナウイルス感染症対策の推進	民医連 医療・介護総	介護福祉業務支援システム用リソース機器保守契約	仁王ヶアセンタースミレデイサービスの浴室改修工事契約	6、7月事業・運動の概況と8月以降の課題	川久保病院会議室	2021年8月7日 10時00分～12時30分
保険外料金の設定	新築 医療・介護総	介護福祉業務支援システム用リソース機器保守契約	仁王ヶアセンタースミレデイサービスの浴室改修工事契約	6、7月事業・運動の概況と8月以降の課題	川久保病院会議室	2021年8月7日 10時00分～12時30分

第3回定例理事会報告

次の事項を議決しました。

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□の部分のうちをうめてください。

Q1 日常生活を制限なく送ることができる期間を□□□□という

Q2 目の硬さを表す指標に「□□」がある

Q3 8月から介護保険の「□□□□」が見直し

Q4 「注文をまちがえるカフェ」とは□□□の方が接客するカフェ

《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 9月末日 ●発表 2021年10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

◎8月号の解答と当選者 12通の解答(12通の正解)がありました。

Q1→	体温調節機能
Q2→	緑内障
Q3→	サクラ
Q4→	金瓜

当選者	鈴木 晴江さん(盛岡市)
	古住 敏子さん(盛岡市)
	福地 均さん(盛岡市)