

ドリンクよりも
受診が大切

滝沢北支部では、10数年前から柳沢日曜朝市で血圧測定をしています。5月に朝市に出店している方の血圧を測ったところ、びっくりするほど高い血圧でした。ご本人も自覚してきて時々、血圧を下げるドリンクを飲んでいられるというのでまたまたびっくりしました。

岩手町のさわやかクリニックを紹介したところ、早速受診したと聞き、ホッとしました。6月と7月の朝市での血圧測定では正常範囲内になっていたので安心しました。
ドリンクよりやっぱり受診です。毎月第一日曜日だけの測定ですが、うれしい出来事でした。

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
8月号
第445号

コロナ禍の熱中症を防ぎましょう！

熱中症とは、

高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

熱中症の予防策

- コロナ禍では、マスクによる熱中症の心配があります。屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう



- からだの蓄熱を避けるために、通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう



- こまめに水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給しましょう



- 室内では、扇風機やエアコンで温度を調節しましょう
- 屋外では、日傘や帽子を着用しましょう

歳時記

76回目の原爆の日

今年より12日も早く梅雨明け宣言。いよいよ夏本番。林の中からはセミの声、ピッチョピッチョ、ツツピーツツピー、テッペンカケタカと夏鳥たちも賑やかです。岩手山麓標高400mの我が家は、自然の営みに癒されています。

さて、今年も広島、長崎原爆の日を迎えます。

医療生協・川久保病院は開院当初から被爆者の健康診断、病気の治療、被爆者援護に取り組んできました。当初120名の被爆者団体の会員も今では20名ほどになってしまいました。核兵器廃絶は被爆者の強い願いです。

諸団体と共同し、滝沢市役所前と菓子ビッグハウス前の2か所で平和行進と併せて、核兵器禁止条約の批准を訴えるスタンディングで市民にアピールしました。そして今年もコロナ禍の中で8月6日のヒロシマ世界大会はオンラインによる配信となります。これには医療生協をはじめ、諸団体や市民と一緒にスクリーンを見ながら参加します。

(佐藤カツエ)

診察室



川久保病院 眼科医師 及川拓

今回から、緑内障という病気に3回で連載します。緑内障は眼科疾患の中でもかなり重要な疾患です。中途失明(著しく視覚能力が低下して日常生活に支障を来した状態)の第一位が、緑内障だからです。緑内障にかかる割合は、40歳以降から急激に増加します。40歳台は2%程ですが、70・80歳台では10%以上の割合となり、加齢と共に罹患率が上昇します。「40歳以上の

キラッと看護 11

コロナ禍の家族指導



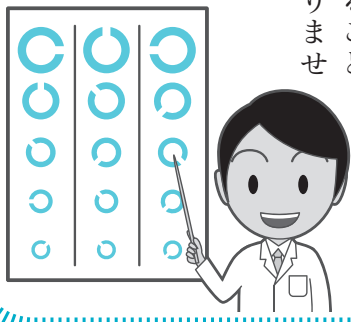
川久保病院 看護主任 3病棟 安倍 おりえ

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、入院患者と家族の関わりは限られた状況となっています。現在多くの施設がそうであるように、当院でも面会は原則禁止です。そんな中で課題のひとつとなるのが、患者の退院支援です。特に自宅に退院する場合、介護を経験したことのない家族には介護指導を行う必要があります。Aさんの退院に際し、面会制限下で患者本人との指導は困難

「緑内障」について ①

20人に1人が緑内障を患う」と憶えておくと良いでしょう。緑内障は「眼の神経」視神経がダメージを受けてゆつくりと視野が狭くなり、徐々に見えづらくなっていく病気です。イメージとして、眼は「視神経のかたまり」と考えて良いでしょう。この視神経のかたまりが詰まっているところが「網膜」です。眼球を裏打ちするように張り付いていますが、「網膜」は、カメラでいうところの「フィルム」です。フィルムがダメージを受けるために物の写りが悪くなるというわけです。

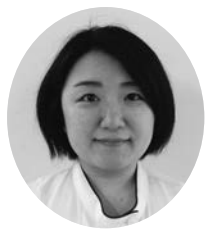
また、緑内障で特徴的なのが「自覚症状が出にくい」、「一度悪化したら元に戻らない」というのがあります。緑内障の進行というのは、本当にゆっくりとしたものです。長い年月をかけて変化するものに対して、私達は気づきにくいものです。さらに視神経は、「一度傷ついたら元の状態に戻らない性質」ですから、「知らないうちに見えづらくなくなっていた」という状態で来院される方も稀ではあります。その見えづらさという症状は残念ながら改善することはありませ



なため、自宅退院に向けた家族指導として、成人型のモデル人形であるサクラを使用した指導を取り入れました。オムツ交換、着替え、体拭きなどです。人形のため、実際の介護とずれが生じてしまうのは事実です。しかし、説明だけではわからない手技のタイミング、コツなどを伝えることができます。実際にやってみると、家族から「やってみると意外と疲れませんね」「体を支えるのが難しい」「ここで準備が必要なんです」と、イメージができてきている様子が窺えました。

「サクラ」さんでの練習を重ね、無事に退院の日を迎えました。自宅に着いた時に、Aさんは涙を流して喜んでいました。孫の顔を見ながら毎日を過ごしていると聞きました。患者の望む生活の場を提供することの大切さを実感しました。家族も何とか自宅での介護をできているようです。介護には様々な不安が伴いますが、少しでも不安解消に繋がられたのではないかと思います。

キラッとリハビリ 20



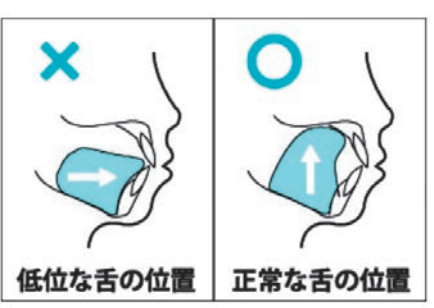
川久保病院 言語聴覚士 中澤 舞子

舌をきたえて健康に!

このコーナーをご覧になっている皆さん、今すぐ鏡で自分の顔を見てみてください。口の形はどうなっていますか。ぽかんと開いていませんか。また、舌はどこにありますか。

実は、舌には正しい位置があります。歯科などでポスターを目にしたこともあるかもしれませんが、上顎の前歯の後ろあたりに舌がくっついていてのが適正な状態です。舌が落ちていたり、前歯にくっつき過ぎていたりする

とよくないと言われていました。口がぽかんと開いている人は、舌だけでなく顎の筋力が落ちてきている可能性があります。嚥下障害で入院される方は、舌や顎の力がとても弱っています。食事にとっても舌の力は重要なのです。簡単にできるエクササイズで舌の筋肉を鍛えて、いくつになってもおいしいご飯を食べられるようにしましょう。



低位な舌の位置 正常な舌の位置

第29期 新体制の紹介

2021年6月19日に第1回理事会が開催され、理事長、副理事長、専務理事、常務理事が互選されました。

理事長(常勤)	尾形 文智	常務理事(常勤)	片方 直樹
副理事長(常勤)	田村 茂	常務理事(常勤)	鈴木 幸子
副理事長(非常勤)	千葉 仁志	常務理事(非常勤)	吉田 明美
専務理事(常勤)	佐藤 正勝	常務理事(非常勤)	齊藤 憲司

祭 どんぐり保育園 なつまつり

7月21日、どんぐり保育園で夏祭りを開催しました。密を避け、感染対策を講じながら、園児29名と保護者で「お店屋さんごっこ」を楽しみました。お店屋さん並んだおもちゃは、保育士の手作りおもちゃです。夏祭りが終わった後も、自宅で家族と楽しめるようにと作成しました。元気いっぱい遊んでね。



予想外の所にボールが転がると「どこ行くの」と叫んだり、ホールインすると「よし」とガッツポーズをしたりと和気藹々（わがわが）にゲームが進みます。

手づくりの2面のコースのオーナーである中虫壁静夫さんは、「痩せるためにコースを作って練習に

励んでいたが、かえってご飯がうまく、太ってしまった。」と笑顔で話します。「地元の人を誘っているが、農業の現役の人達は、遊んでいられると思われたいか参加してくれない」と寂しげに語ります。

ゲーム終了後は、健康チャレンジの申込をして、表彰式。さすがオーナーの中虫壁さんが、ホールインワンを含め、優勝となりました。

男組は、4月から11月まで、第4木曜日にグラウンド・ゴルフをしています。

屋外で、ソーシャル



広々としたコースでプレー



ゲーム後の集合写真

班の紹介

猛暑に負けず、コロナに打ち勝て

男組班（河東支部）

7月22日、猛暑が続く中、元気にグラウンド・ゴルフに汗を流す男組班（河東支部）。この日は、女性3名を含む14名で、3組に分かれ、8ホール2ラウンドのゲームを開始しました。マスク着用、手指消毒、塩飴、塩昆布、そして豊富に流れる自然水と、コロナ感染と熱中症の対策は万全です。

7月22日、猛暑が続く中、元気にグラウンド・ゴルフに汗を流す男組班（河東支部）。この日は、女性3名を含む14名で、3組に分かれ、8ホール2ラウンドのゲームを開始しました。マスク着用、手指消毒、塩飴、塩昆布、そして豊富に流れる自然水と、コロナ感染と熱中症の対策は万全です。

励んでいたが、かえってご飯がうまく、太ってしまった。」と笑顔で話します。「地元の人を誘っているが、農業の現役の人達は、遊んでいられると思われたいか参加してくれない」と寂しげに語ります。

ゲーム終了後は、健康チャレンジの申込をして、表彰式。さすがオーナーの中虫壁さんが、ホールインワンを含め、優勝となりました。

男組は、4月から11月まで、第4木曜日にグラウンド・ゴルフをしています。

屋外で、ソーシャル

あの目を忘れない

二十一世紀を不戦の世紀に

故 佐々木清治さん
戦争体験集「私の8月15日 第1集」

釜石市平和委員会発行より

私は、戦況が悪化する昭和19年、すすんで特攻隊に志願しました。17歳の時です。今で言えば、高校時代の時です。それは自分の命と引きかえに平和が訪れるなら、家族や郷土、国が守られるならとの純粋な愛国心からでした。私は、横須賀特攻基地で人間魚雷「海龍」に乗り組むことになり、命がけの厳しい訓練、上官からの凄惨な鉄拳制裁に耐えながら、ひたすら出撃命令を待つ日々を送

りました。幸いにも、その出撃命令が下る寸前で終戦を迎えました。出撃訓練でも多くの十代の隊員が命を落としました。気が狂ったり、自ら命を絶つた者も少なくありませんでした。

私は、本当に生きながら地獄を見て来ました。戦争は昭和20年8月15日で終わったのです。あの時から、日本は永久に武器を捨てたのです。日本は二度と戦争をしてはな



人間魚雷海龍（ウィキペディアより）

らないし、戦争に巻き込まれてもなりません。21世紀を不戦の世紀とするように、頑張ってください。

メディカルフィットネス La・La

足指・足裏トレーニング④

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



②

①足首パタパタキープ(片足)

※足がつる場合があるので、ストレッチやマッサージをしてから始めましょう！

- ① 片方の足を起こして、つま先を天井に向ける（足の甲・すねの筋肉を鍛える）もう片方の足の指をグーに握ったまま、足首を前へ倒す（指・足の裏・ふくらはぎを鍛える）
- ② 反対側も同様に
- ③ ①②を1セットとして5～10セット行います

②足首まわし

※この運動は、足首周りの筋肉を鍛える目的です。



- ① つま先を上に向けた状態から、外回しに足首をゆっくりとまわす
- ※しっかりとつま先を外に向け、前に倒していく時も力を緩めず、つま先を伸ばした状態で回し、元の位置に戻す



- ② 反対まわしも同様に、ゆっくりとまわす
- ③ ①②を1セットとして5～10セット行います



どんぐり保育園の開所祝い
左より故 中村良雄川久保病院院長、故 吉田喜代志氏



どんぐり保育園の園児たち
この子たちは今どうしているのかな

歴史の一コマ⑦

《どんぐり保育園開設》

1976(S.51)年1月、川久保病院の職員が安心して働き続けるために、労働組合が岩手県に要望し、保育園が開設されました。運営費は国と県からの補助金、盛岡医療生協と利用者の負担で賄われました。また、故吉田喜代志氏から、土地と建物を借用できました。保育園ができる前は、職員同士が交代で保育したり、おんぶしながら働くということもありました。

盛岡民主診療所
設立から
55年

組合員さんの声

私が盛岡医療生協に加入したのは、1980年頃、仕事で中ギクリ腰になり、近頃になった仁王診療所にお世話になったのが始まりでした。それから鍼灸での治療に何回か通いました。「さわやかさん」は、5年前よりポストに入るようになり、色々参考にさせてもらっています。

(滝沢市/笠原 八枝子)

「さわやかさん」毎月、待ち望んでいます。特に「ちょっといい話」の見出しだけでも胸がドキドキ、コロナ禍の中心が和らげます。健康・平和を作る等大変勉強になり届けて下さる組合員さんに感謝しております。

(滝沢市/笠原 八枝子)

444号の「組合員さんの声」を読んで、大勢の方々が「さわやかさん」を大変楽しみにしていらつしやることを知りました。私は「せつかつた」で解答を急ぐため、斜め読みをしていましたが、しっかりと読み、項目別の記事の中の要点をメモするなど、学生時代にやるひと時を楽しんでいます。感謝！

(松園/渡辺 康子)

「歳時記」黄色信号の点滅、「ほ、虫来い」を読んで同じ年代、また、農家で馬を飼っていた時代やら色々昔のことを思い出しました。

(東松園/森 敬司)

今年も健康チャレンジ2021の用紙が届きました。ここ数年、チャレンジしています。効果が実感できません。おすすめコースを眺めています。

(若手町/中崎 貴子)

「頭の体操」の問題で頸肩腕障害は、手話通訳者特有のものと思っていました。勉強になりました。

(高松/佐藤 信之)

矢中町保健推進委員になり年と共に体、医療、病院のことが気になりました。読む機会も増えました。リハビリも必要な体なので、参考になりました。

(矢中町/佐藤 裕子)

「さわやかさん」が届けるようになります。3回目となり初めて入り活動日、時間を知らなかった。一度も参加できず知らせがありました。ありがとうございます。

(大館町/向井 ウメ子)

インフォメーション

1 いわたの介護を良くする会学習会

日時：2021年9月17日(金) 13時30分～15時10分
場所：プラザおでって 3階大会議室
講演：介護保険創設20年このままでは保険あって介護なし(仮題) 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⑦

うれしい一品 「金瓜炒米粉」 (かぼちゃ 焼きビーフン)



川久保病院 管理栄養士 吉田 和馬

【材料】2人分 400kcal

- 塩分 1.3g (1人当り)
- ・ビーフン(乾燥) 80g
- ・ごま油 小さじ1
- ・サラダ油 大さじ1
- A [かぼちゃ 70g (薄くスライス)
- キャベツ 70g (一口大)
- 玉ねぎ 70g (スライス)
- 豚バラ薄切り 50g (一口大)
- ・干し椎茸 2個 (水で戻し、薄切りにする)
- ・干しエビ 大さじ1
- B [鶏ガラだし顆粒 小さじ1
- 水 (干し椎茸の戻し汁と合わせて 150ml)
- C [醤油 小さじ1
- 塩 0.6g
- 砂糖 小さじ1

- 【作り方】
- ①深めのフライパンにサラダ油をひき、中火でAの野菜を炒める。
 - ②玉ねぎがほんのり色づいたら、豚バラ、戻した干し椎茸とだし汁Bを入れて蓋をし、弱火で蒸し煮にする。
 - ③沸騰したお湯でビーフンを3～4分茹でる。
 - ④ビーフンをザルに上げ、ボウルに入れごま油をたらし軽く混ぜる。
 - ⑤蒸し煮にした野菜にビーフンを入れ、さらに3分程度蒸し煮にしたら蓋をとり、調味料Cを入れ、中火で煮汁が少なくなるまで煮詰め、干しエビを混ぜて完成。

【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

今回は中国から飛んで、台湾の料理をご紹介します。台湾といえば、いまやタピオカや小籠包、台湾カステラなど、日本でも人気の食べ物が多いですが、歴史を振り返ってみると17世紀頃よりオランダ、スペイン、日本、中国などの国により統治された過去があります。そのため、先住民の他に他国より移住してきた人達が、それぞれ異なった食文化を持って来ました。先住民の食文化と植民地時代につくられた食文化が合わさり、さらに大陸から渡来した中国料理が加味されたもので台湾の風土に合うように変化したものが台湾料理となりました。特徴としては全体として素朴なもので、味も淡泊で家庭料理という感じのものが多いようです。

今回、ご紹介するこちらの料理も台湾の家庭でよく食べられています。台湾ではかぼちゃのことを「金瓜」と言います。炒めた野菜と、ビーフンにだし汁と椎茸の戻し汁を加え、蒸し煮にすることでうま味が効いてすこしおにつながります。また、最後に干しエビを加えることもポイントです。香りや食感がプラスされ、薄味でもおいしく食べることができます。

日時	場所	出席	第2回定例理事会報告
2021年7月3日	川久保病院会議室	理事20名 中20名 監事4名 中4名	
第1号議案	5、6月事業・運動の概況と7月以降の課題		
第2号議案	常務理事の順序及び2021年度個別理事報酬、役員退任慰労金及び、常勤役員退職金支給		
第3号議案	委員会体制及び担当支部		
第4号議案	盛岡市第8期介護保険事業計画に基づく介護施設の応募		
第5号議案	2021年度通信教育の方針		
第6号議案	給与規定の一部改正		
第7号議案	給与規定の歯科衛生士及び歯科給与規定の一部改正		
第8号議案	ITコンサルティングサービス業務委託契約		
第9号議案	車両再リース契約		
第10号議案	岩手医科大学歯学部への寄付		
第11号議案	エックス線透視装置保守契約		

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 □□□□□□がうまく働かなくなり、体内に熱がこもる
- Q2 中途失明の第一位は□□□
- Q3 成人型モデル人形□□□
- Q4 台湾ではかぼちゃを「□□」という

《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 8月末日 ●発表 2021年 9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

◎7月号の解答と当選者 16通の解答(16通の正解)がありました。

解答	当選者
Q1 → 早期発見	中崎 貴子さん (岩手町)
Q2 → 頸肩腕障害	佐藤 裕子さん (矢中町)
Q3 → 光干渉断層計	向井 ウメ子さん (大館町)
Q4 → たんぱく質	