

# 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  
6月号  
第443号

## ちよつとついで話 思いあらたに

グループホームさくららの家を異動することになった職員の話です。  
お世話になった入居者様、ご家族様にご挨拶をしました。すると数日後、ご家族様からお手紙が届きました。  
「いつも親身にかかわって頂きありがとうございます。母を入所させて頂き、ニースに合わせて母の好物のアルコールを時々飲ませていただくなど感謝にたえません。」  
介護の仕事をして、入居者様、ご家族様のニースに合わせ安心して生活できるようにサービスの提供に努めてきましたが、このように感謝の言葉を頂き、入居者様、ご家族様の生活を少しは守れていたのかなど、自信につながりました。  
介護の仕事のやりがいを改めて感じるこ

# 健康チャレンジでフレイル予防 自粛生活でフレイル(虚弱)になっていませんか？

## 体力と免疫力を高めて、 コロナに負けない体づくりを

フレイル(虚弱)は、加齢に伴い、筋力や生理的な機能が低下したり、社会的要因により心身ともに活力が低下した状態です。

新型コロナウイルスの影響で自粛生活が長く続き「足腰が弱って来た」「気力がなくなって来た」という声を多く聞きます。健康チャレンジでフレイルにならない生活習慣を身につけましょう。

予防するには、

### ●「社会参加」

人付き合いを欠かさない

### ●「食事とお口の健康」

高タンパクでバランスのいい食事をよく噛んで摂る

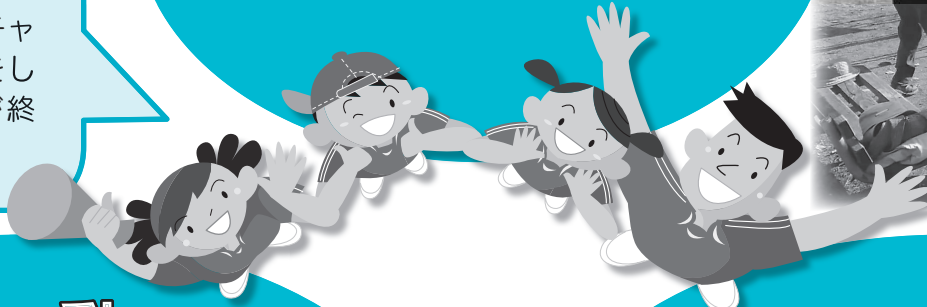
### ●「運動」

下肢筋力を高める運動をする

**申込期間** 7月1日～10月31日  
**参加方法** チャレンジシートについているハガキで申し込み  
**報告締切** 2021年11月30日  
**お問い合わせ**  
盛岡医療生協 組織部  
019-635-6253

## 社会参加

人と交流する  
誰かの役に立つ  
ボランティア活動に参加する  
買い物や会話を楽しみ、笑う



## 運動

息が弾み、汗をかく程度で  
1日30分以上、週2回以上

- 4000歩以上 うつ病予防
- 5000歩以上 認知症、心疾患、脳卒中予防
- 7000歩以上 骨粗鬆症予防
- 8000歩以上 高血圧症、糖尿病予防

## 食事とお口の健康

1口30回噛んで食べる  
しっかりと歯磨きをする  
塩分ひかえめ(すこしお)の食事を摂る  
バランスの良い食事を摂る



## 歳時記

コロナでも  
T・T・Fを

新緑が青空に映える季節となりました。例年になく大雪のため雪かきで肩、ひざ、腰に疲労が蓄積し、コロナ疲れも加わりました。

新型コロナウイルス感染者が岩手でも一千名を超え、「明日は我が身」と、神経を尖らせている最中、長年の友人から秋田県御生掛温泉へ湯治の誘いがあり、出かけました。

ここの温泉は地域特有の温浴法で天然の地熱を利用したオンドル部屋、床が暖かい部屋、泥風呂、火山風呂、箱蒸風呂が楽しめます。生活の不活発に気を付けて、フレイルにならない生活習慣にしていかなければなりません。

現在、盛岡市をはじめ、各町村は新型コロナ対策を踏まえたフレイル予防を働きかけています。盛岡医療生協では、いち早くTTF(楽しく・つながり・フレイル予防)をスローガンに、3つの柱である「運動」「食生活」「社会参加」に取り組んでいます。予防の徹底を図りながら生き生きとした生活を送っていただきたいものです。

(齊藤 憲司)

診察室



川久保病院 内科医師 伊藤 雅天

骨と骨折の話 ③

最終回は治療のお話しです。

6. 治療の方法と、入院後のこと

骨折の治療方法には、「手術」と「保存療法」があります。骨折した部分や合併症の状況に合わせて、手術が可能な条件であれば手術、そうでなければ保存療法で、ギプスや、リハビリを行いながら骨癒合（骨が再生されつつあること）を待つことに

なります。手術ができれば早期にリハビリを開始することができ、早期に回復を見込めるのですが、一般に保存療法は時間を要します。

いずれにしても入院することになると、認知機能が低下することが多いです。認知機能とは状況を正しく理解し判断する機能です。それまでしっかりしていた方でも、入院をきっかけに認知機能が低下することがあります。また、急な環境の変化に適応するのが難しく、混乱してしまふことを「せん妄」といいます。ただし、せん妄は時間が経つにつれて回復します。

寝込んだ状態が続くことで、感染症、特に誤嚥性肺炎、心不全などの合併症で亡くなることもあります。他に静脈血栓を起

7. 最後に、イキイキと暮らすための3つのポイント

① 日頃から健康的な生活を心がけ、病気を予防しておく

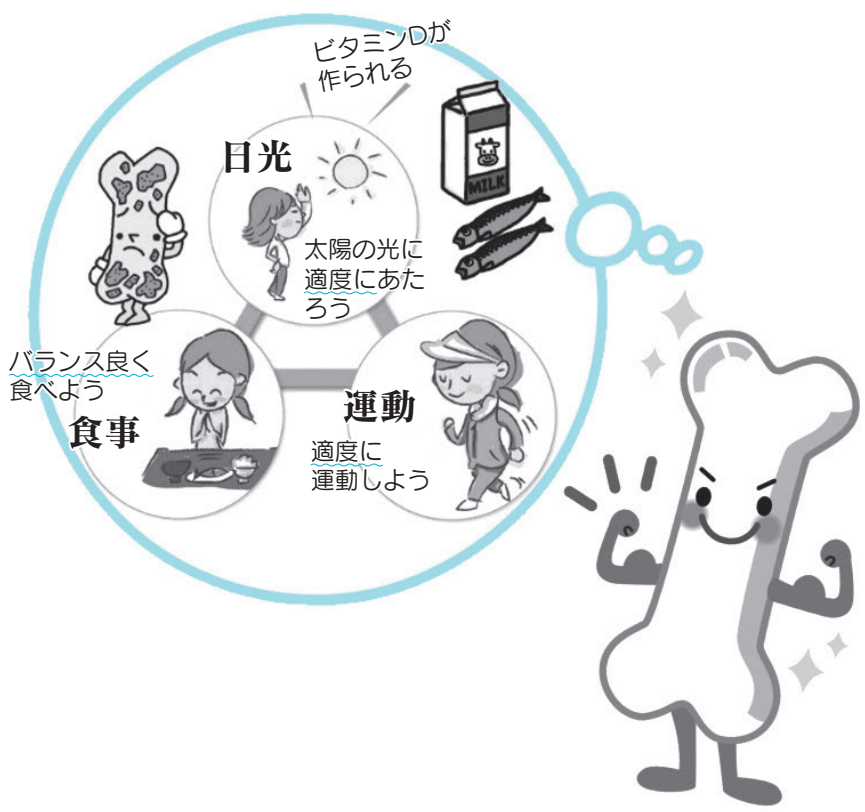
② 手術後は早期にリハビリをする

③ 骨を強くする

生活習慣を取り入れる

少しでも骨を強化する生活習慣を取り入れましょう。カルシウムを多く含む牛乳や乳製品、大豆製品、小魚、野菜を毎日豊富に摂取したり、適度な運動をしたりすることが、骨量増加に繋がります。

これらを実践して、少しでも健康寿命を延ばして、楽しく豊かな生活を送りましょう。



キラッと看護 ⑧

地域での暮らしを共に考え支えます



川久保病院地域連携室 師長 平賀 貴子

私は地域連携室で、地域と病院を繋ぐ相談窓口の担当をしています。

昨年11月に3階病棟の地域包括ケア病床を14床から50床に増床したことで、「地域の困った」にすぐに対応しやすくなり、患者、家族、ケアマネジャー（以下ケアマネ）等が大変喜ばれています。

地域包括ケア病床では、自宅への退院に向け、居住環境を整え、リハビリをして住み慣れた家で生活できるようにサポートしています。

「腰痛で動けず他院を受診したが、入院を断られ、独居での生活が困難という別居家族からの相談を受け、その日のうちに入院」「主介護者が緊急入院したため介護者不在になり、ケアマネを介し相談があり、その日のうちに入院」など「地域の困った」に配慮した事例がありました。

入院している時期だけを点として捉えるのではなく、今までどのように生活して来たか、今後どのように生活したか、どのような場に帰るのかを線で捉え人生支援を行っています。そのため入院早期より患者、家族、ケアマネとの対話を大事に情報共有しています。

公的サービスだけでなく地域の力を活用しながら今後高年齢者を支えていきます。そのため病院に相談に来る方を待っているだけではなく、私達が地域に足を運び、地域で困っていることをキャッチし、病院として何ができるかを地域の方々と共に考えたいと思います。

認知症施策を話し合っ



飯岡・永井 地域包括支援センター 主任 尾形 京子

コロナに負けない ⑦

地域包括支援センターは、盛岡市より依頼を受け「認知症サポーター養成講座」を開催しています。昨年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、例年開催していた小・中学校での講座開催ができませんでした。

そこで、もっとわかりやすく、関心を引く「認知症サポーター養成講座」を開催するために、講座で使用する教材を圏域に在住するキャラバンメイトの皆さんと協力し1年間かけて作成しました。

地域包括ケア病床では、自宅への退院に向け、居住環境を整え、リハビリをして住み慣れた家で生活できるようにサポートしています。

「腰痛で動けず他院を受診したが、入院を断られ、独居での生活が困難という別居家族からの相談を受け、その日のうちに入院」「主介護者が緊急入院したため介護者不在になり、ケアマネを介し相談があり、その日のうちに入院」など「地域の困った」に配慮した事例がありました。

入院している時期だけを点として捉えるのではなく、今までどのように生活して来たか、今後どのように生活したか、どのような場に帰るのかを線で捉え人生支援を行っています。そのため入院早期より患者、家族、ケアマネとの対話を大事に情報共有しています。

公的サービスだけでなく地域の力を活用しながら今後高年齢者を支えていきます。そのため病院に相談に来る方を待っているだけではなく、私達が地域に足を運び、地域で困っていることをキャッチし、病院として何ができるかを地域の方々と共に考えたいと思います。



教材のお披露目会

# 組合員のつどいスタート ～北岩手支部～

4月29日、岩手町愛宕下公民館において、出席人数を制限し、30名程で北岩手支部組合員のつどいを開催しました。

コロナ禍のため、さわやかクリニック職員の出席や温泉での開催は叶いませんでしたが、昨年は緊急事態宣言の中、開催できなかったことを思うと、組合員出席のもとに開催できたことに安心し、うれしさを感じています。

さわやかクリニック浮田院長の動画挨拶や職員が取り組んでいる事業内容の紹介は、組合員活動とクリニックのつながりの強さと親しみを感じるものがあり、沢山の組合員に傾聴して

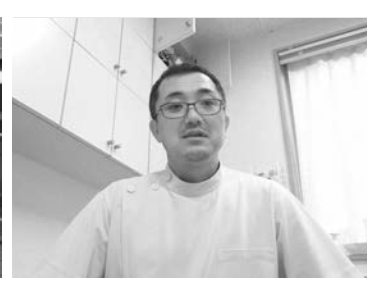
ただきたい内容でした。最後は参加者全員でリハビリ職員作成の「パブリカ体操」を行いました。(田村登志子)



さわやかクリニック浮田院長の動画挨拶



パブリカ体操



さわやかクリニックの事業紹介

## 班の紹介

コロナ禍で閉じこもりがちになり、フレイルが心配されています。三密を避けながら楽しい班活動をとの要求があり、昨年6月に「ぶら散歩班」が誕生しました。今年度初の活動を紹介

します。4月26日、9時半にいつもの集合場所に昔のうら若き女性が17名、少し寒い中、ウォーキングに出発。マスク越しのおしゃべりも弾み、みはらしの丘に。岩手山の勇姿と青空を背景にパチリ。心地いい陽射しを浴びながらせせらぎ緑地、小鳥沢公園

### 松園支部 ぶら散歩班

を散策しながら目的地の瓢箪池へ。途中、メダカ屋さんに寄り道。庭一面の飼育箱の中にはたくさんのメダカ。珍しい名前や姿形にびっくり。新種の研究・開発も手掛けているとのこと。そして瓢箪池公園へ。真白な雪柳、紫色鮮やかな山スミレ、紅葉の新芽がお出迎

え。池にはサンショウウオオらしき影もチラリ。覗き込んで木の枝でちよっかいを出したり、春の摘み草をしたりして遊んだ後に、解散。各自のその日の体調、体力に合わせて、



岩手山をバックに集合写真

## メディカルフィットネス La・La

### 足指・足裏トレーニング②

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！！

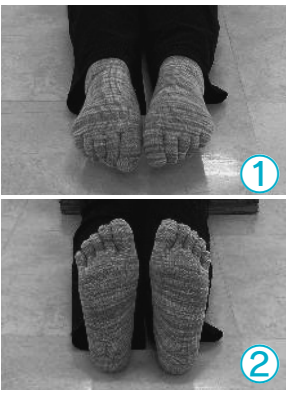
#### ①足指グー・チョキ・パーキープ！

※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 グーを5～10秒キープ
- ② チョキを5～10秒キープ
- ③ パーを5～10秒キープ
- ①～③を1セットとして5～10セット行います

#### ②足首パタパタ (両足)



- ① 足の指をグーに握ったまま、足首を倒す(指・足の裏・ふくらはぎを鍛える)
- ② 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)
- ③ ①～②を1セットとして5～10セット行います

## 盛岡民主診療所 設立から55年

歴史の一コマ⑤



保健師の川口登美子さん(写真右)を講師に、手作りの模型を使い乳がんの自己チェック

### 医療生協の健康チェック運動



盛岡医療生協は創設以来、保健活動として、班会で尿チェックと血圧測定を行って来ました。1981年、川久保病院に外科を開設、当時多かった胃がん、大腸がん、乳がんの手術ができるようになりました。それに合わせて、がんの早期発見を推進するために、班会で便潜血チェックと乳がんの自己チェックを行って来ました。この活動を促進するために、第1回保健活動交流集会(1981年)を開催しました。

## 組合員さんの声

今はテレビのどのチャンネルにしても、「コロナ対策」「感染者数」の報道ばかりです。岩手県「0」が長く続いた喜びも、初感染者が出てからは、「あれよ、あれよ」という間に1000名を越し、恐怖の日々を送っています。「老衰で」ではなく、「コロナで」人生を閉じるという言葉に絶する記事がありました。「たった80歳なのに。」  
(松園/渡辺 康子)

「うれしい一品」の「フキとしらすの炊き込みご飯」春になると我が家の庭にフキが出ます。先日、しらすを近所の方から頂きました。春を楽しみ作ってみようと思います。毎日、出かける事がない日々、自分で作った食事を楽しみたいと思います。ヒントを頂いてありがとうございます。  
(南仙北/佐藤 玲子)

「さわやかさん」いつも楽しみにしています。色々今日からできるSDGは、国連が主導して

な旬な情報、ありがとうございます。健康をつくる、平和をつくるさわやかさん、食事、運動、睡眠、仕事、ストレス解消のバランスは、大事ですね。新型コロナウィルス感染拡大、みんなで協力してコロナ禍を乗り越えましょう。コロナ菌に負けない免疫力、抵抗力を強化しましょうね。  
(高松/佐藤 信之)

2030年をゴールに定めた目標です。全部で17項目のパートナーシップで目標を目指します。友人、知人、町内の人などを通じて皆で頑張ります。  
(高崩/藤澤 宏行)

「骨と骨折の話」を読み、私の母は84歳間近に転倒、骨折し車椅子生活になりました。リハビリをして一時期は歩行器生活に回復したものの、認知症になり少しずつ悪化、寝たきりになりました。他界したのが10年後です。このことを思い返し転倒に注意し生活しようと思っと思っています。「健康保険法等改正案」にも私も反対します。  
(紫波町/藤田 利津子)

おかげ様で人間ドックも終わり71歳の「成春」を楽しんでいます。皆様の笑顔で楽しく幸福な人生を歩んでいます。みなさん、大ケ生に来てグラウンドゴルフをしませんか。一日100円です。楽しいですよ。  
(黒川/千葉 君義)

「お詫びと訂正」5月号に掲載したお名前が誤っておりまして、正しくは千崎涼子さんです。訂正し、お詫びいたします。

## 養育支援の会 有償ボランティア募集

養育支援の会は盛岡市から委託を受け、子育て中の家庭に訪問し、家事援助をしています。そこで活躍するボランティアを募集します。

- ◆家事援助とは：食事づくり、洗濯、部屋の掃除・整理整頓などを支援します。週に1回、日中に1時間程度です。
  - ◆資格・研修：医療生協の組合員であること、資格不要、支援開始前に2時間程度の研修が必要です。
  - ◆有償ボランティア：1回1000円と実費相当の交通費支給します。
- 【お問合せ】019-635-6253 養育支援の会・鈴木  
〔医療生協組織部〕

### うれしい一品

「すこしお」レシピ⑤

## 「ズッキーニの中華風和えもの」



川久保病院 管理栄養士 島田 詩子

#### 【材料】2人分

- 81kcal 塩分0.3g
- ★ズッキーニ(緑・黄) 各1/2本
- ★セロリ 1/2本
- ★塩 1g(小さじ1/6)
- A [ にんにく(みじんぎり) 1かけ  
黒酢 小さじ1  
ごま油 小さじ2 ]
- ★いり白ごま 小さじ1

#### 【作り方】

- ズッキーニは、2～3mm厚さの輪切りにする。セロリは、筋を取り、斜めの薄切りにする。それぞれに分量の塩を半分ずつまぶして10分ほどおき、水気をきる。
- ボウルにAを合わせておき、①を加えてサッと和える。ごまを和えて、器に盛り付けて、できあがり。

※にんにくは、チューブ(小さじ1/2)でもOK。黒酢が苦手な方は、酢で代用できます。

雨の多い季節となりました。コロナもあり外出がおっくうになってしまいます。こんな時にはお家にいながら、旅行気分ですごす「世界を旅するすこしおレシピ」のご紹介。第二弾、中華料理編です。

ズッキーニは、形はきゅうりに似ていますが、ペパカボチャの近縁種です。成熟果は1mにもなりますが、直径3～4cm・長さ20cmくらいの未熟果を食用にします。色が濃く、つやがあり、皮がやわらかめであまり大きくないものを選びましょう。ラップに包んで冷蔵庫で保存してください。

すこしおでは、「塩ゆで」や「塩もみ」のレシピをあまり紹介してきませんでしたが、今回は「塩もみ」の塩味(吸塩率60%で計算)をそのまま調味料として利用するレシピです。にんにく・ごまの風味と、黒酢の酸味で、すこしおでも、おいしく食べられます。

## 栄養科の知恵袋

日時	場所	出席	第11回定例理事会報告
2021年5月8日	川久保病院会議室	理事20名 監事4名 中20名 中4名	
2021年5月8日			次の事項を議決しました。
第1号議案	3、4月事業・運動の概況と5月以降の課題		
第2号議案	装具診断書代取返と返還		
第3号議案	2021年度設備投資計画		
第4号議案	2021年度予算		
第5号議案	第57回通常総代会議案及び運営		
第6号議案	役員選挙区及び定数、役員立候補者の理事会推薦		
第7号議案	常勤役員退職金規程改正		
第8号議案	炭酸ガス送気装置購入		
第9号議案	川久保病院車両リース契約		
第10号議案	2021年度保育士等処遇改善加算手当		
第11号議案	給与規程の一部改正		
第12号議案	ハラスメント防止規程の一部改正		
第13号議案	新型コロナウイルス感染症PCR検査自費料金の改定		

## 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 健康チャレンジで□□□□予防
- Q2 高□□□□でバランスのいい食事をよく噛んで摂る
- Q3 □□□□□□□□を14床から50床に
- Q4 1981年、□□□□□に外科を開設

#### 《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 6月末日 ●発表 2021年7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

◎5月号の解答と当選者 34通の解答(34通の正解)がありました。

解答	当選者
Q1 → 骨折 転倒	藤田 利津子さん(紫波町)
Q2 → 健康保険法等改正案	助川 禎子さん(盛岡市)
Q3 → パラソス	深倉 美恵子さん(盛岡市)
Q4 → 15	