

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

5月号

第442号

ちよつこい話 班会が活かに

ある班では、ラジオ体操やマスクづくり、紅葉狩りなどおしゃべりを楽しみながら活動しています。コロナ禍で班員の中に、少し気持ちが落ち込んでいた方がいましたが、班会に参加するようになってから「とても楽しい」と開催を待ち望んでくれています。ご家族からも「参加してから元気が出て来たみたい。ぜひ続けてほしい。」と喜ばれています。

みんなの顔を見て他愛のないおしゃべりをする、お互いを少し気にかけて声を掛け合う、ゆるくつながる、そんな場所があるということは、私達にとって薬よりも効果があることかもしれません。班活動は小人数で開催されることが多く、このコロナ禍でも継続できた活動のひとつです。今後も感染対策を講じながら続けていきたいと思います。

コロナ禍でも いきいき活動 心をつなぐ「みんなの家弁当」



あずま袋に包んだお弁当を届けました

湯沢支部では、2月26日、35名の地域の方々にも心のもつた「みんなの家弁当」をお届けしました。新型コロナウイルスの感染防止のため、茶話会や昼食会ができず、「みんなに会えず寂しい」「みんなに会いたい」という声が増しに大きくなりました。そこで、「お弁当を届けながら、安否確認、つながり確認をしよう」と「みんなの家弁当」プロジェクトを立ち上げました。献立・あずま袋・箸入れ・掛け紙・メッセージ・配達に15人のスタッフが分担し、立案・事前準備をし、当日を迎えました。

お弁当を食べた方々からは、「ほのぼのとした気持ちでいただきました。皆様のご苦勞に感謝いたします。」「お弁当が届き、あまりの感激に涙してしまいました。お弁当を作られているみなさんのお顔が浮かび、胸がいつぱいになりました。」など好評をいただきました。



スタッフの集合写真



メッセージと手作りお弁当



弁当作り作業の風景

歳時記

春を感じて
リフレッシュ

4月中旬の昼過ぎ、川久保病院職員駐車場のすぐそばを流れる北上川に行ってみました。この冬は何十年ぶりと言われる厳しい冬でしたので、4月になって冬気分から抜け出せないでいました。春の北上川の景色を眺めれば気分転換になるだろうと足を向けたのです。

この日は天気がよく、眺める川は春先特有に見られる薄緑色の水に変化し、岩手山や姫神山などから雪解け水を集めて、波立てて流れていました。また、春先の風は顔を叩くように吹き付けてくるのですが、今日の風は顔をなでるように吹き、足元で咲いている水仙を揺らしていました。こんな景色をしばらく眺めていたら、なんとなく気持ち軽くなった気分になりました。

この冬の寒さやコロナ感染予防で外出を控えたために、4月になって冬気分から抜け出せなかった人が多かったことと思います。野外の四季を感じるのも気分転換にいいものです。

(久慈 正夫)

キラッと看護 8

診察室



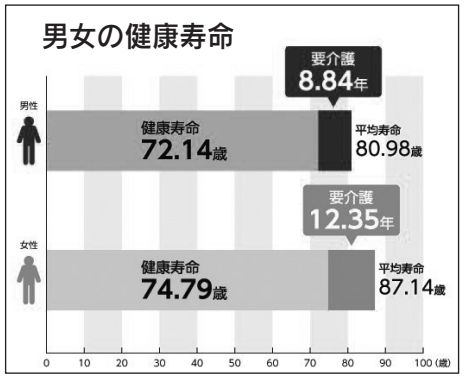
川久保病院
内科医師
伊藤 雅天

骨と骨折の話 ②

今回は、骨折するとどうなるのかのお話です。

4. 骨折が日常生活に与える影響 「健康寿命」が短くなる

骨折すると、健康寿命が短くなります。これは一般的な寿命とは意味合いが違って、日常生活に制限のない期間のことをいいます。そして、平均寿命と健康寿命の差が、日常生活に制限のある「不健康な期間」です。内閣府の調査によると、平成29年時点の平均寿命と健康寿命の差は、男



性で約8・84年、女性で約12・35年、骨折することで「不健康な期間」に突入することになります。

介護が必要になった理由 (65歳以上)

1位 認知症	18.7%
2位 脳血管疾患	15.1%
3位 高齢による衰弱	13.8%
4位 骨折・転倒	12.5%
5位 関節疾患	10.2%
6位 心疾患	4.7%
7位 その他	25.0%

内閣府 平成30年版高齢社会白書より

5. 骨折後に、亡くなる可能性が高まる

例えば、大腿骨近位部骨折をした高齢者は、1年以内に10%前後の割合で亡くなっているというショッキングなデータがあります。骨折が直接の死因になることは少ないですが、他の病気を患っていたり、体力が衰えていたりする場合は、骨折にこれらの要因が重なることで新たな問題を引き起こし、合併症によって死につながる可能性があります。



訪問看護ステーションかわくぼ
齊藤 美里

家族とつくった笑顔

訪問看護ステーションかわくぼでは、8歳から100歳までの幅広い年齢層の方が利用しています。

最年少のSちゃんは、小学校3年生で先天性の病気があり入浴介助で週3回訪問しています。昨年おおかあさんが、「夏休みの宿題で絵日記が2つもあるんですよ。コロナでどこにも行けないのに何を書いたらいいんだ

ろうね」と困っていました。そこで私達も一緒に知恵を絞り、水着・プール・浴衣を集め、写真を撮ることにしました。1日目はビニールプールをベランダに出し、Sちゃんに水着を着てもらい、プールに入っている気分になってもらいました。最初は不機嫌なSちゃんでしたが、徐々に笑顔になりました。

2日目は浴衣を着て夏祭りに行った気分写真を撮りました。1日目と比べSちゃんも今日は何をするといいかのような表情を見せてくれました。お母さんに写



浴衣姿のSちゃん

真を見せると、夏を楽しんでいるみたいと喜んでくれました。私達は「利用者さんやご家族の夢を叶えよう」を目標にしています。これからも利用者さんやご家族の気持ちに寄り添い、かわくぼの訪問看護で良かったと思ってもらえるような看護をしていきたいと考えています。



新型コロナウイルスの感染者が増加し、ワクチン接種も遅れている中で、いのちと健康への悪影響を及ぼす法案が国会で審議されています。

「健康保険法等改正案」の中に、75歳以上の高齢者の窓口負担を1割から2割に倍増させる内容が含まれています。対象になるのは単身で年収200万円以上の世帯でなんと370万人にも上り、多くの方から「預金を切り崩して生活しているが不安」「かかっている診療料が多くて負担が大変不安」などの声が上がっています。さらに同法案は、健康保険料の値上げにつながる自治体の一般会計からの繰り入れをやめさせる内容も盛り込まれています。

神奈川県医連のアンケートでは、「通院回数を減らす」「受診する料を減らす」「薬を節約する」という回答をする人が約30%もいました。「まずは食費を削り、それでも足りなければ通院回数も減

コロナ禍で無情の窓口負担増

盛岡医療生活協同組合 社保・平和暮らし委員会

これ以上の負担増は 死活問題

高齢者の暮らしは年金がたよりです。2012年に始まった年金制度の改悪で、2020年までの8年間で実質6.4%減らされました。夫婦二人暮らしで23万940円(一人11万5千470円)から22万724円(一人11万362円)に、名目でも1万216円減っています。(年金者組合中央本部調査)

年金8年間で実質6.4%減

岩手県民医連と岩手県社保協、いわて労連などが共同で提出した「75歳以上の医療費窓口負担について原則1割負担の継続を求める請願」が岩手県議会2月定例会で賛成多数で可決されました。意見書では「後期高齢者の負担は、現状の1割負担でも重いものとなっている。2割負担を求めることは、受診をあきらめさせることにつながる恐れがある」とし、原則1割負担を継続するよう強く求めています。県段階での意見書採択は滋賀県、兵庫県に続き3番目となります。

盛岡医療生協は、高齢者医療費2割負担を押し付ける「健康保険法等改正案」に反対しています。

盛岡医療生活協同組合・岩手保健企画・いわて共同福祉会

岩手民医連合同入職式



【新入職員紹介】

岩手民医連（盛岡医療生協・岩手保健企画・いわて共同福祉会）に15名の新入職員を迎えました。

看護師4名、理学療法士1名、作業療法士2名、事務3名、介護福祉士2名、介護士1名、社会福祉士1名、保育士1名です。3名より決意を伺いました。

組合員に頼りにされる職員を目指して、成長していくように、暖かく見守りください。



盛岡医療生協本部組織部 事務 千葉 彩加

学生の時代に川久保病院で実習をさせていただいた際、私も組合の力になり、岩手をより健康的な街にしていきたいと思い、入職を決意いたしました。

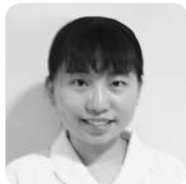
私は組織部の一員として組合員活動のサポートができるよう、組合員の皆様とコミュニケーションをとり、信頼をしていただけるように日々努めてまいります。



グループホームさくらの家 介護福祉士 佐々木 楓華

私は小学校の職場体験で介護施設へ行った際に、利用者様から「娘みたいにかわいい。帰らないで」と素敵な言葉を頂きました。大変な仕事ですが、とてもやりがいを感じる事ができる仕事と思い介護福祉士を目指しました。

自分のできる事を精一杯努めていきます。



川久保病院 4病棟 看護師 高橋 佑果

高齢者や小児など、あらゆる世代の方々が安心して医療が受けられるようなやさしい心を持った看護師になりたいです。日々知識・技術を身につける努力をして、患者さんが伝えたいことが何かを判断し、寄り添えることができるよう頑張りたいと思います。

メディカルフィットネス La・La

足指・足裏 トレーニング①

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！！

足指グー・チョキ・パー

※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足の指をギュッと握る(グー)



②親指を上を上げ、他の指は下に押す(チョキ)



③足の指1本1本を開く(パー)
④①～③を1セットとして5～10セット行います



慣れてきたら、⑤チョキの親指を下に押し、他の指を上を上げて反対側もチャレンジしましょう！

あの目を忘れない



八幡様で2度目の出征祝い



小笠原 栄治さん (仙北支部)

忘れられない「陰膳」

父が、やっと兵役を終え帰って来たとき、半年もいないうちに再召集の「赤紙」が届き、二度目の兵隊に「とられ」家族の落胆は大きかったそうです。その時、町の八幡様で撮った出征祝いの写真です。凛々しく前列の真ん中に立つ父の隣でうなだれて見るからに物悲しい母の姿が印象的です。写真で母の背に顔だけ出しているのが一才を過ぎた私です。姉達の記憶によると、夜届いた「赤紙」を「ウソだろう」「偽物ではないか」と家中で電球に透かして疑ったとの事でした。

父はそのまま南方に送られ、戦後になって他所の家ではお父さんが次々に帰って来るのに、音信不通で帰らず町内で一番遅くなったそうです。その間南方で抑留されていたのです。ですから、私は物心つき学校に入る頃まで親父の顔を知らないで育ちました。そうしたことの影響したのでしょうか、少年期(小三〜小六)の私は、すぐキレて大暴れする「怖い」子どもでした。記憶の底にあるのは、食事時になると、飯台(食卓)の父の席にはいつも写真を立て「陰膳」が用意され、拜んから食事が始まるのが我が家の慣わしでした。忘れられません。考えてみると、当時四十才を過ぎた「老兵(っ)」として南方の地・山谷を走り回されていたのかと思うと、父の苦勞や苦悩に涙が出ます。

組合員さんの声

「さわやかさん」4月号の「盛岡民主診療所設立から55年」の歴史の写真を見ました。今は、穏やかな優しい眼差しの小野寺けい子先生のなんと凛々しい姿にびっくりしました。瞬間的にあのフランス革命の先頭に立ち、軍旗を振るジャンヌ・ダルクが私の頭に浮かびました。けい子先生、弱者を救うためにいつまでもお元気で先頭で旗を振り続けて下さい。
(滝沢市/及川 とくみ)

「骨と骨折の話」を読んで私も骨粗しょう症で薬を飲んでいますが骨折には気をつけようと思います。
(手代森/細屋 京子)

「うれしい一品」すこしおレシピを役立てています。旬のものを大切に取り入れていきます。
(三ツ割/佐々木 さつよ)

「キラッとリハビリ」運動だけがリハビリではない。作業が人を元気にする」を読んで私も編み物教室に入っています。男性でもできますか。
(東松園/森 敬司)

4月15日に高松の桜が満開になりました。今年は、桜前線が早いです。もっと楽しんでために1000円ショップに行つて6000円分の桜の花を購入し、楽しんでおります。
(高崩/藤澤 宏行)

昨秋、やせ土に小松菜の種を蒔き、冬を越して春になったら芽立ちになって軟かい茎を食べる事ができました。さっぱり手をかけなかったけどそれなりに育ってくれ楽しめました。あと1回収穫できそう毎日、そんなにグングン育つわけではないけど、なんかうれしいです。
(滝沢市/千崎 涼子)

前から医療生協の組合員となっていました。さわやか

「キラッとリハビリ」を読みました。運動だけがリハビリと思っていました。思い込みがありました。勉強になり「さわやかさん」に感謝しております。隅から隅まで読んで理解しました。
(向中野/伊藤 強)

茹でる時、ちよつと心が痛みました。
(厨川/菊池 朋子)

「さわやかさん」を読んでいます。みな、一生懸命、それぞれの立場や置かれた環境の中で、創意工夫をし、前向きに生活していることに、力ももらっています。
(西青山/菊田 達也)

フキは、炒めて食べることがほとんどでしたが、炊き込みご飯も美味しそうですね。みるみる組み合わせは考えもみません。
(上堂/藤澤 みどり)

「診察室」の伊藤先生の「骨と骨折の話」の通りの状況で、貴院で1ヶ月半のリハビリを経験し、2月下旬に退院して2ヶ月。リハビリ室の平地では、すいすい杖歩行ができ、病棟内では若い方だったので、地元では70歳のばあさんに簡単に戻ってしまいました。特に砂利道では杖も悪戦苦闘しています。「神様助けて！」と心で叫んでしまう毎日です。
(黒石野/根守 晶子)

母の実家は東京中央区勝どき、いつだか佃から月島まで歩いていたら、このあたりに防空壕があったとか、(空襲の時)隅田川に飛び込んだとか、天皇陛下お出ましの際は、今と違い頭を下げていたのを見て、天皇陛下の顔を見ていたと言っていました。
(高松/高橋 晴美)

どんぐり保育園 園児募集

*対象年齢 0歳～満3歳児
(平成30年4月2日～令和3年生まれ)

*保育時間 7:30～19:00
(18:30からは延長保育料がかかります)

*お問合せ 019-638-1385 担当:吉田

「うれしい一品」 「すこしお」レシピ⑤

「レタスとトマト入り麻婆豆腐」



川久保病院 管理栄養士 佐藤 晶子

【材料】2人分
252kcal 塩分1.1g
レタス(大きくちぎる) 70g
トマト(くし切り) 小1個(150g)
豚ひき肉 100g
木綿豆腐 1/2丁(150g)
ねぎ(みじん切り) 20g

【作り方】
①フライパンにAを入れて弱火にかけ、香りが立ったらひき肉を加えて中火で炒める。ひき肉の色が変わったら豆板醤を加えて炒め、香りが立ったらBを加えて混ぜ合わせる。
②煮立ったらトマトとねぎを加え、豆腐を手で大きめに崩して加え混ぜる。2～3分煮たらCの水溶性片栗粉を加えて混ぜ、トロミをつけ、レタスを加えてさつと混ぜて出来上がり。

A
★にんにく(みじん切り)1/2かけ分
★しょうが(みじん切り)1かけ分
★サラダ油 大さじ1/2

B
★水 1/2カップ
★酒 大さじ1
★めんつゆ 大さじ1/2
★顆粒鶏がらだし 小さじ1

C
★片栗粉 大さじ1
★水 大さじ2

今回は夏野菜を使った麻婆豆腐のご紹介です。レタスと豆腐の水分を拭き取ると、トロミの効果で味が凝縮し、トマトのまろやかな酸味も加わってすこしおになります。

レタスは晩春から初夏の野菜です。レタスの95%が水分でできており、栄養価はさほど高くないものの、ビタミンC、E、β-カロテン、カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維などをバランスよく含んでいます。炒め物や鍋など、加熱して食べてもおいしいですし、スープにして汁ごと食べるとビタミンCも効率よく摂れて、かさも減るので食物繊維をたくさん摂ることができます。

新型コロナウイルス感染症で、旅行にも行けない状況ですので、旅行気分を味わえる世界や日本の郷土料理をすこしお版にアレンジしてご紹介していきたいと思っております。次回もお楽しみに!

栄養科の知恵袋

第10号議案	第9号議案	第8号議案	第7号議案	第6号議案	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	第10回定例理事会報告
再雇用制度規程の改正	再雇用制度規程の改正	ホームヘルパー就業規則一部改正	職員就業規則、契約職員就業規則及び非常勤職員就業規則	送迎車両のリース契約	ひだまりデイサービス・訪問リハビリ管理システム	さわやかクリニック設置	役員報酬検討委員会の設置	2021年度運転資金の借入れ範囲	2021年度事業・運動の概況と4月以降の課題	川久保病院会議室 理事20名 監事4名中4名	2021年4月3日 10時00分～12時45分	

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 介護が必要になった理由(65歳以上)第4位は□□・□□
- Q2 盛岡医療生協は「□□□□□□□□□□」に反対しています
- Q3 足裏を鍛えて□□□□機能アップ!
- Q4 岩手民医連に□□名の新入職員を迎えました

《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 5月末日 ●発表 2021年6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

◎4月号の解答と当選者 28通の解答(28通の正解)がありました。

Q1 → 筋力	向井 ウメ子さん (大館町)
Q2 → 患者の立場に立つ	根守 晶子さん (黒石野)
Q3 → 集団疎開	菊田 達也さん (西青山)
Q4 → 骨粗しょう症	