

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

4月号

第441号

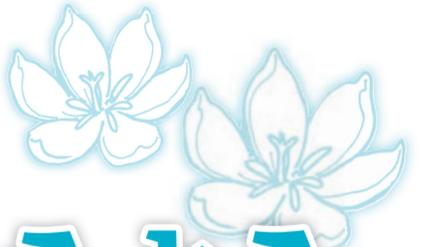
ちよつといい話 組合員からのお手紙

機関紙「さわやかさん」とてもいい記事ですね。この頃は、私は65歳になり「健康」という文字が気になって来ました。どうも最近、他人事のようにであったのが、お腹も出て来てやっばり「65」という年齢が気になります。

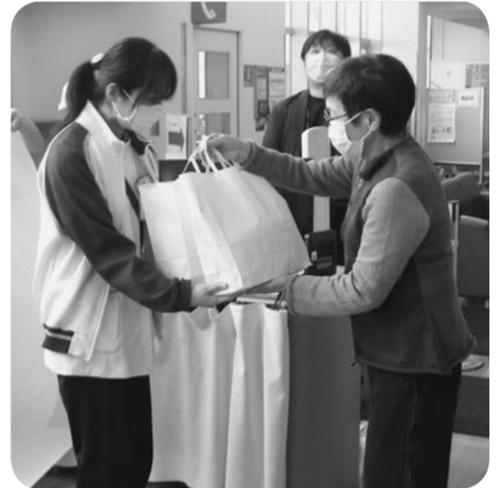
「さわやかさん」はたった4ページだけなのですが、内容がとても濃く、助けられます。記事を見るだけでなく、頭・体を動かし、積極的にポジティブな生活をしていきたいものです。

3月1日は地区の公民館において「高齢者いきいき学級」がありました。さわやかクリニックの方々にはいつもお世話になっております。講話もいただき、受講者のみなさんは、帰りには笑顔になって、足取りも軽やかに家路につきました。

心をひとつに コロナ禍を乗り越えよう



全支部から寄せられた職員へのエールをいただきました。



職員一人ひとりにハンドクリームが贈呈され、職員からは「大変ありがたいです。これからも頑張り続けられます。」と感謝の言葉がありました。

コロナ禍で、日々、感染のリスクや不安を抱えながら奮闘している盛岡医療生協の全職員に、ジャンプの会（組合員有志の会組織）と、各支部から、エールの寄せ書き（右上）と、ハンドクリームがプレゼントされました。

寄せ書きには、「明けない夜はありません。心ひとつで乗り切りましょう。」（湯沢支部）「共に知恵を絞り、この難局を乗り越えよう」（矢巾3支部合同）など、組合員と職員と一緒に苦難を乗り越えようというエールが込められています。



歳時記

医療生協の先駆性

血圧計が医師・看護師のものであった時代から、医療生協の班会では水銀血圧計での血圧チェックやテストテープでの尿チェックは当たり前を取り組みました。これに目を付けた機器メーカーが量販店や薬局で販売し身近なものになったと聞きます。

また、かつて訪問看護活動は診療報酬で認められず、ただ働きの時代がありました。全国の医療生協では看護活動の一環として当り前の活動でした。しばらくして必要性と運動が実り、点数化が認められました。

さて、今年も多くの初々しい職員が入って来ました。大いに研鑽に励んでほしいものです。医療現場や介護現場では色々な困難も矛盾も生じる事でしょう。

日常的に行っている「退院後訪問・退院前家庭調査」など、報酬化されていない活動や行為が医療や介護現場にはあります。請求できない行為と諦めるのでなく、患者・利用者にとって必要なものであるのか、若手職員には医療生協の10年後20年後を見据えて考え、悩み、挑戦してほしいと思います。

（菊地 宏）

診察室



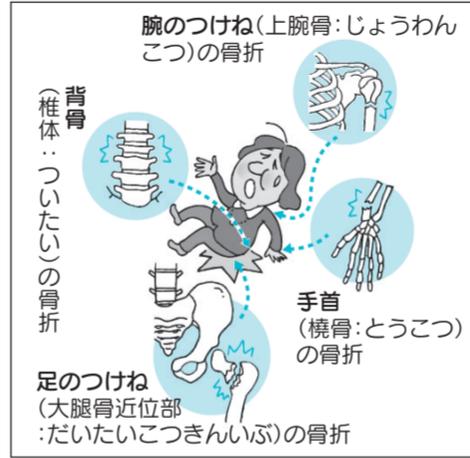
川久保病院
内科医師
伊藤 雅天

骨と骨折の話

今年の冬は寒くて、そして雪も多かったですね。雪や氷で、滑って転んだ方がいらつしやるはず。子どもなら転んでもたいしたことないことがほとんどですが、大人だと無事では済まないことも多々あり、特に高齢者は、転倒で骨折してしまうことがあります。そこで高齢者に起こりやすい骨折についてのお話です。

1. 高齢者によくある骨折の種類

代表的なものでは①背骨の圧迫骨折 ②大腿骨近位部の骨折(股関節の部分) ③手首の骨折 ④上腕骨近位部の骨折(肩関節の部分) があります。これらのうち大腿骨近位部骨



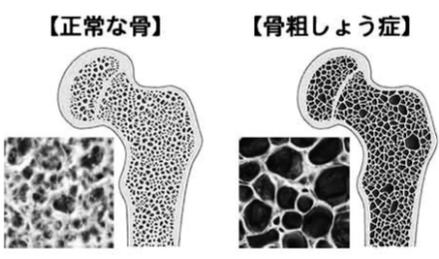
折は、日本で年間約25万人が受傷していると推計されています。

2. 骨折しやすい理由、その一
↳ 転びやすくなる

そもそも年齢とともに転倒しやすくなるもので、バランス障害、筋力低下、視力障害などの体の変化が原因になります。他には地面や床面の靴の滑りやすさなどの環境要因があります。

3. 骨折しやすい理由、その二
↳ 骨粗鬆症で骨がもろくなる

骨の強さは20〜30代がピークで、その後男女ともに年齢を重ねるにつれて減少します。骨粗鬆症になるリスクは女性の方が高く、男性の1.7倍。女性は50歳前後で閉経を迎えるのに伴い女性ホルモンが減少すると、骨の形成と吸収作用が弱まりやす。ダイエットで栄養が偏る、アルコールを多量に飲む習慣の方は骨粗鬆症になる危険性があります。



盛岡民主診療所 設立から 55年 歴史の一コマ④

第46回岩手県中央メーデーの二コマ



左側: 坂正毅元医療生協理事長
右側: 小野寺けい子元医療生協理事長

第46回岩手県中央メーデーは1975(昭和50)年5月1日、岩手公園(現盛岡城跡公園)で開催されました。当時は外来を休診にし、多くの職員が参加していました。メーデー後は花見をし交流をしていました。また、その年に行われた一斉地方選挙では、東京・大阪・神奈川の知事選はじめ37自治体で革新統一候補が勝利し、革新自治体は全国で205、人口の43%になり、社会保障の改善につながりました。

キラッとリハビリ ⑱

運動だけがリハビリじゃない
↳ 作業が人を元気にする



川久保病院
リハビリテーション科
作業療法士 浅沼まり子

一般病棟に入院されていたAさんは、入院当初、病室のカーテンを1日中締め切り、食事と排泄以外は寝て過ごす日々でした。体調が優れずリ

ハビリにも消極的でした。関わりの中で編み物が得意で、友人に教えるほどの腕前だったことを知りました。そこで、Aさんに編み物を教えてほしいとお願いとすると、最初は乗り気ではありませんでしたが長い間行き続けると、リハビリの時間を楽しみにされるようになり、しばらくすると病室で行っていた編み物を食堂で行うようになり、歩く機会が増えて体力もつき始めました。また、退院にむけ

て前向きな発言が増え、必要となる動作練習や運動も始められ、楽しみや目標のあるいきいきとした姿勢に変化していききました。

「リハビリ」というと「運動」のイメージがあると思いますが、運動を行ってからの機能を高めることばかりではなく、編み物などの「作業活動」を治療の手段として用いてリハビリを進めていくこともあります。今後よりリハビリを行ううえで、患者さんの生活歴や役割・価値観等にも目をむけ、その方が変化できるきっかけを見つけれられるに、努めていきたいと思えます。

もう一度歌おうよ



さわやかクリニック
看護師 亀山 千鶴

昨年2月末、腹痛が主訴で来院した独居の70代男性Kさんは大腸がんを疑われまし

た。浮田先生は手術を勧めましたが、即断できず、その日は帰宅しました。翌日、来院せず、自宅を訪問しました。プザーを押して「もう返事がなく、「まさか...」不安がよぎり、家族の連絡先が分からないため、役場に相談し、妹さんの連絡先を教え

てもらいました。心配した役場の方も訪問し「障子の隙間から見つけました」と連絡がありました。また翌日訪問しましたが、鍵が縮まっていた。妹さんに連絡し、来てもらいました。合鍵がなく、遠くにいる甥に来てもらいました。数時間後、妹、姪と一緒に来院しました。「腹が痛くて動けな

キラッと看護 ⑦

かった。昨日はもう死んでもいいと言ったけど、今日は妹だけじゃなく、甥っ子も姪っ子も来てくれて...と目に涙を浮かべ話されました。「Kさんの命は自分一人のものじゃないんですよ。もう一度

2日後手術が施行され、腫瘍は大きかったものの、幸いストーマにならずに退院となりました。その後当院での化学療法を終え、現在は自転車にも乗れ、演歌を歌えるまで回復しました。役場の協力も含め多くの人が関わり、Kさんの命を皆で繰り返し考えた貴重な体験でした。

総代選挙公示第1号

盛岡医療生活協同組合第57回通常総代会に当たり、定款第50条および総代選挙規約第5条に基づき次の通り公示します。

記

- 総代数および選挙区
 - 総代数は150人とする。
 - 選挙区は、地域支部ごとの組合員を対象とする地域選挙区6、地域選挙区以外の、本県内居住組合員と職場組合員を対象とする全県・職場選挙区を1とし、合計7選挙区とする。
- 選挙区ごとの総代定数

選挙区	選挙区構成支部名など	定数
第1	北岩手支部、八幡平支部、玉山支部、滝沢南支部、滝沢北支部	20
第2	厨川・みたけ支部、青山支部、緑が丘支部、高松支部、松園支部、上米内支部	19
第3	本町・上田支部、夕顔瀬支部、山岸支部、天神支部、河南支部	26
第4	太田支部、大宮支部、仙北支部、津志田東支部、津志田西支部、湯沢支部、見前東支部、見前西支部、河東支部	53
第5	矢巾東支部、矢巾中央支部、矢巾西支部、紫波支部、紫波東支部	26
第6	宮古支部、久慈支部	3
第7	上記支部を除く全県及び職場支部	3
合計		150

総代選挙公示第2号

総代選挙規約第8条に基づき、次の通り公示します。

記

- 立候補届出期間
2021年5月10日(月)午前10時から
5月12日(水)午後正午まで
- 立候補届出場所
盛岡医療生活協同組合・組織部内
- 投票日時
2021年5月20日(木)午前9時から
午後4時まで
- 投票場所
各選挙区選挙管理委員宅。ただし第7選挙区は当組合(組織部)とする。
- 投票方法
組合員による直接無記名、連記制とする。ただし立候補の数が選挙区の定数を越えない場合には、その選挙区の投票を省略、立候補者をもって当選者とする。
- 立候補者が当選した場合、当該総代に通知し、定款第54条に基づき、総代名簿を作成し、医療生協事業所に掲示する。

2021年4月3日
盛岡医療生活協同組合 総代選挙管理委員会 委員長 志藤 博志

あの目を忘れない

学童疎開で見た東京大空襲



浦川 明さん
仙北支部

学童集団疎開の写真をしていると色々なことを思い出します。西神田国民学校3年生の昭和19年の夏、学童集団疎開で埼玉県北埼玉郡手小林村(現在萩生市)富徳寺に疎開しました。7時起床、乾布摩擦のあと廊下に整列して、宮城に向かって揺り、歴代天皇陛下の暗唱、村の鎮守様までの駆け足が毎朝行われました。勉強は文字通りの寺子屋の教育です。

昭和20年3月10日、東京大空襲の夜は、東京の方の空が真っ赤に染まり、みんな起き出しておいおい泣きました。家族のこと、家のことなどが頭に浮かび、本当に怖かったし、悲しかったことを想い出します。



疎開先での昼食の風景

その後、疎開先でも頻繁に空襲警報が鳴り、慌てて庭の防空壕に避難して、B29が飛び去って行くまで肩を寄せ合って震えていました。ある時などは近くで艦載機の機銃掃射の音を聞き、バリといった音で、とても恐ろしい思いをしました。

20年8月15日、庭にラジオを置いて、和尚さんや村の人も集まり天皇陛下の玉音放送を聞きました。ザーという雑音で、ほとんど聞き取れませんでした。大人で泣いている人もいました。しばらくして、戦争に負けたことがわかりました。

盛岡医療生活協同組合第57回通常総代会

日 時：2021年6月19日(土)午前9時30分～
会 場：サンセール盛岡(志家町)3階 会議室
◎新型コロナウイルス感染予防に配慮し開催します。

あなたの夢を応援します

医学生 奨学金制度のご案内

卒業後、盛岡医療生協の職員として働く方を支援する制度です。一定期間の就労により、償還が免除されます。

対 象：医療生協がめざす医療を理解し、共に実践しようとする方
心 得：日常の医療活動、各種催しや実習を通じて「患者の立場に立つ」医療活動を実践的に学び、他の学生との交流を深め、視野を広げて成長できるように努めます。

- 医学生 貸与金額：最大月額20万円
- 看護学生・介護福祉士養成校に入学された方 貸与金額：月額5万円

《詳しいお問合せ・申込先》

TEL：019-636-2088

FAX：019-635-9052

E-mail：gakusei1@morioka-medi-coop.or.jp

LINE ID：iwamin711

奨学生担当：伊藤 勝太

【QRコード】▼



ひだまりデイサービス 短時間運動型開所から 楽しい 嬉しいが いっぱい



昨年7月より、利用者一人ひとりの日常生活の向上で、よりいきいきと過ごせるように、運動に重点を置いた短時間(3時間)デイサービスを始めました。



運動の他に、健康講話やちぎり絵・絵手紙といったレクリエーションも行っています。

利用者さんからは、「膝・腰の痛みがなくなった」「筋力がついてスムーズに歩けるようになった」「立ち上がりが楽になった」などの声や、「ちぎり絵や絵手紙など今までやったことがないことを経験できてとても楽しい」との声をいただいております。

ご興味のある方は、ひだまりデイサービスまでお問い合わせください。
お問い合わせ先：019-635-1302

組合員さんの声

初めて本紙「さわやかさん」を手に入りました。医療に関する情報が目に入りました。参考になるところもあり、これから活用させていただきます。
(紫波町/高橋 勝)

震災から10年経過しました。思えば10年前、私は東北新幹線で車掌として乗務してました。仙台と古川間のトンネルで緊急停止し、無我夢中で約1300名のお客様に対応してました。幸い一人の負傷者を出すことなく仕事をすることができました。
(高崩/藤澤 宏行)

「すこしお」レシピ、自分で作っていない一品、参考に挑戦しています。
(手代森/菅原 敦子)

「さわやかさん」楽しみにしている一人です。特に一番先に読むのが「ちよつとい話」、元気をいただいています。

うれしい一品「ふきのとうのオイル漬」を読んでこれからは春になるとふきのとうなどが道端に出てきますね。そのほかにも色々見かけると思っています。早く春にならないかな。
(東松園/森 敬司)

コロナ禍の中、医療従事者大変ご苦労様です。貴重なお話し参考にしています。毎号楽しみにしております。
(西見前/阿部 みな子)

初めてクイズに挑戦します。この3月で75歳になったので脳トレです。20部ほど「さわやかさん」を配っています。が、人影がなく淋しいです。みんなコロナでこもっているのでしょうか。これからは庭の花々が迎えてくれるので楽しみにです。運動にもなるし。

「組合員の声」にいつも感動したり、励まされたりしています。載っている名前を見て何年ぶりに紙面で合いました。嬉しかったです。元気で同じ「さわやかさん」を読んでいると思うと尚さらです。
(三本柳/橋野 京子)

通信教育を3年続けて受ける事ができました。最初が医療生協とはという内容でした。次が老後を考える大切な。とても考えさせられました。次が憲法です。
(厨川/菊池 朋子)

川久保病院を退院してから早くも4年経過しました。車椅子の生活ですがクローヌスに苦しみながらもなんとか暮らしております。「さわやかさん3月号」歳時記「コロナ禍でのつながり」関心を持って読みました。いつも心に留め

ておきたいと思えます。ありがとうございます。
(緑が丘/佐藤 典子)

1日も早い新型コロナウイルスの収束、終息を願っています。「からだの続く限り支援を続けます」を読ませて頂きました。感動しました。言葉がありました。頭が下がります。
(向中野/伊藤 強)

心配していた岩手のコロナウイルスが拡散され、あつという間に500人が目前である。都会では入院できずに在宅療養で亡くなっている方が増加して来ている。政府のいろいろな対策が二転三転、後手後手に回り混迷状態が続いている。しっかりとしなさい政治家の皆さん!
(二関市/小山 清子)

「うれしい一品」春ですね、美味しそう、いつも楽しみにしています。庭にふきのとう

が姿を出すのを待っています。京都に納骨に行くのですが、収束するまでは県外に行く気がしないうです。主人が春、退職したら旅行にと思っっていますが行けないですね。実家のも(東京)行けない。行く気がしないコロナだから。
(高松/高橋 晴美)

今の時点、気になっている問題を捉えてくれるから勉強になります。
(津志田町/金田 明子)

新型コロナウイルスワクチン接種受けるか?受けないか?もうすぐ、4月半ばから高齢者接種が始まること。私は持病があるし、町内の「高齢者に接する機会があるので積極的に受けてください」と言われています。先に受けている医療従事者の方を見てると受けてみようかなと思っっています。
(永井/鈴木 晴江)

組合員「脱退」と「減資」手続きのご案内

〈脱退〉

- 組合員本人が死亡または岩手県外に転出した場合(法定脱退)には手続きをお願い致します。手続き後出資金はお返し致します。
- ご自分の意志により医療生協を脱退する場合(自由脱退)には、12月末までに脱退の申し込みがあった場合、翌年3月末に脱退処理し、4月上旬にお返し致します。

〈減資/出資金の一部解約〉

- 12月末までに減資の申し込みがあった場合、翌年3月末に減資処理し、4月上旬にお返し致します。

※上記に関するお問い合わせは、組織部(019-635-6253)までお願い致します。

組合員さんへお願い

※次の場合、ご本人またはご家族の方より、なるべく早く組織部にご連絡ください。

- 転居された場合(県内外問わず)
- 組合員本人が死亡された場合

介護福祉士実務者研修受講者募集

盛岡医療生協に従事予定の方は受講料が免除されます

- 募集締切: 5月31日必着
- 受講期間: 2021年7月1日~12月31日
- 受講料: ヘルパー2級・初任者研修修了者 77,000円(税込)
ヘルパー3級・無資格の方 88,000円(税込)

お問い合わせ 医療生協 在宅総合センターひだまり
資料請求 019-635-1308

「すこしお」レシピ⑤③

「フキとしらすの炊き込みご飯」



川久保病院
管理栄養士
川村 美紀子

【材料】4人分(2合)
375kcal 塩分0.8g
★米 2合
★だし昆布(2cm角1枚)
★酒 小さじ2
★しょうゆ 小さじ1
★下処理したフキ 120g
★しらす干し 20g
★くるみ(砕いたもの)25g

【作り方】
下処理: フキは下ゆでをして水にさらし皮をむき、2cmの長さに斜め切りする。米を洗米する。
①洗米した米に、だし昆布と、酒、しょうゆを加えて普段の水加減を行う。
②①にフキ、しらす干し、くるみを加えて炊く。

先月は、フキノトウ(花)を使ったレシピでしたが、今回は春先になるとあちこちで採れるフキ(茎)を使ったレシピを紹介いたします。普段、フキは煮物や和え物、油炒めなどで使用することが多いと思いますが、今回は炊き込みご飯にしてみました。さわやかな香りと特有のほろ苦さ、しらす干しの塩味を活かした「すこしお」レシピです。くるみの食感がアクセントになっています。

下ゆでした後に、皮をむいて出てくるフキの美しい翡翠色に春を感じます。
ぜひ、日々の食卓から春を感じてみてはいかがでしょうか。

日時	出席	第9回定例理事会報告
2021年3月6日	川久保病院会議室	
10時00分~12時45分	理事20名 監事4名 中4名	
12時		
1時		
2時		
3時		
4時		
5時		
6時		
7時		
8時		
9時		
10時		
11時		

次の事項を議決しました。

- 第1号議案 1、2月事業・運動の概況と3月以降の課
- 第2号議案 2020年度のまとめと2021年度の方針(案)作成
- 第3号議案 第57回通常総代会総代選挙実施要綱
- 第4号議案 2021年度支部・班表彰基準
- 第5号議案 超音波白内障手術装置の更新
- 第6号議案 一般撮影装置・一般撮影画像関連システム
- 第7号議案 映画像関連システム
- 第8号議案 歯科用ユニット2台の更新
- 第9号議案 電子内視鏡システムの更新
- 第10号議案 介護セキュリティ機器の導入
- 第11号議案 訪問車両の新規購入 自動車保険の契約

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□の部分のうちをうめてください。

Q1 □□がついてスムーズに歩けるようになった

Q2 各種催しや実習を通じて「□□□□□□□□」医療活動を実践的に学び

Q3 学童□□□□の写真を見ていると色んなことを思い出します

Q4 アルコールを多量に飲む習慣の方は□□□□になる危険性があります

《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 4月末日 ●発表 2021年5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

◎3月号の解答と当選者 30通の解答(30通の正解)がありました。

Q1→重症化の予防効果	当選者	佐藤 典子さん(緑が丘)
Q2→健康リスク		金田 明子さん(津志田町)
Q3→患者参加型		高橋 勝さん(紫波町)
Q4→声掛けの大切さ		