

# 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/

2023年

3月号

第462号

対面で大満足

上米内支部が開催した「新春のつどい」で、野菜推奨摂取量がわかる「ベジエック」と、川久保病院管理栄養士による「野菜の摂り方、塩分の摂り方」の健康講話が行われました。コロナ禍でオンラインによる講話が続いていましたが、久しぶりに対面で行われ、たくさん質問が出されました。「運動前に青汁を飲むと良いって聞いたけど本当?」「ブロッコリーの栄養素が逃げない調理方法は?」「孫に父親が毎日アイスを与えてしまう。どんなアイスがいいか」などなど。やっぱり顔を見ながらお話を聞くと聞きたいことも聞けて満足度の高いつどいとなりました。

## 看護小規模多機能型居宅介護事業所 にじの家



# オープンから1年

にじの家は2022年3月31日に開所し、間もなく1年が経ちます。

開設当初からご利用いただいている利用者さんおふたりの声をご紹介します。



● Sさん

初めのうちは通いだけでしたが、けがをしてから泊めてもらうことも多くなりました。お世話して頂いて助かります。

同世代の人とお話をしたりできるのもいいですね。



● Mさん

週に3回、ここ（にじの家）に来てお風呂に入るのが楽しみです。アイスを食べに連れて行ってもらって嬉しかったです。これからも、ドライブとかいろんなところに連れて行ってほしいです。

## 利用事例

### 認知症のある1人暮らしの方

通いを週2日、訪問看護を週1日、訪問介護を週4回利用しています。薬の管理のために、にじの家で確認し、服薬をしています。冬場は一人で生活することが不安なことから、泊まりも利用しながら生活しています。

### 医療的ケアのある在宅療養の方

施設を退所し、自宅に戻ったところから在宅介護が始まりました。経管栄養と痰の吸引が必要なため、訪問看護を

利用して家族が実施できるよう練習しました。やり方を覚えるまでは、訪問看護と訪問介護を毎日2～3回利用しました。慣れた頃から、通いを週1～2回、泊まりを隔週で1～2泊利用しています。その他にも、職員が訪問した際、オムツ交換や、清拭の方法を練習しました。初めての在宅介護での不安がありましたが、職員のサポートがあり在宅介護を続けることができました。

医療的なケアが必要な方も、そうでない方もご利用いただけます。お気軽にお問い合わせ下さい。

## 歳時記

### 昔も今も



インターネットで、ハッシュタグ「#皆さんのツイッター名由来を知りたい」という投稿を見つけたのは春のあけぼの。

それにいち早く反応し、社名の由来をツイートしたのは「ゼンリン」でした。そう、私たちが機関紙「さわやかさん」を配布するうえで欠かせない地図を作っている会社です。

「ゼンリン」は、隣国や隣近所と親しくすることを意味する「善隣」が元となっているそうで、創業者である大迫正富の「平和でなければ地図作りはできない」という想いが込められているのだそうです。

戦後まもなくの創業だった事を思うと、深く重い言葉であると感じます。

それと同時に今を生きている私たちも、ロシアによるウクライナの侵略で戦争の悲惨さを目の当たりにし「平和こそが未来への道」「平和こそが何より大事なのだ」と痛感させられます。

人間関係は「ゆるやかなつながり」が求められる時代ですから、「善いお隣さん」から始められたらと思います。

(菊地 和子)

# STOP! 介護崩壊



在宅センター  
ひだらし  
事務次長  
中居 武史

2024年度からの次期介護保険制度「改正」に向けた審議がすすめられています。これまでの審議で、ひとまず次期「改正」では見送られたものがある一方で、一部は継続審議となり、2023年夏まで結論先送りとなりました。

## 改定のポイント

2023年夏まで結論先送りとなった内容

①利用料2割負担対象者の拡大(サービスの利用料が倍増)

- ② 65歳以上の保険料の負担見直し
- ③ 多床室の室料負担、対象施設を拡大
- ④ 介護ロボット導入による人員配置基準の緩和

## 今回は見送られた内容

- ① ケアプラン有料化
- ② 要介護1・2の通所介護・訪問介護の総合事業化(介護保険サービスからの排除)
- ③ 利用料3割負担対象者の拡大
- ④ 補給給付(施設での居住費・食費の負担軽減制度)の適用基準に不動産を追加
- ⑤ 保険料徴収年齢(現在40歳以上)の引き下げ

多くの反対の声で、結論先送りや見送りになったものがあります。今以上の負担増となれば、物価高騰の中、介護サービス利用の抑制・中止につながることは明らかで、多くの要介護高齢者とその家族の生活が成り立たなくなります。

また、2022年度は介護事業所の倒産件数過去最多を更新中で、経営的な厳しさが増えています。職員の処遇改善は大きく進まず、業界は慢性的に人員不足となっており、まさに「介護崩壊」が目の前に迫っている状況です。安心して年齢を重ねられる社会づくりのため、声を上げましょう。

## 診察室



盛岡医療生協  
理事長  
内科医師  
尾形 文智

75歳以上のドライバーへの認知機能検査を強化した改正道路交通法が施行されてから6年になります。

改正以前から75歳以上のドライバーは、運転免許証の更新時に認知機能検査を受ける必要がありました。その検査によって「認知症のおそれあり」「認知機能低下のおそれなし」の3つに分けられ、その結果に応じて高齢者講習を受講し免許証の更新が可能となるルールでした。しかし、改正後は「認知症のおそれ

## 悩ましい、高齢者の自動車運転

と判定された場合は過去の違反の有無にかかわらず、医師の診断を受けることが義務づけられ、医師の診断の結果、認知症と診断されると免許取り消しや停止の対象となることになりました。

また、運転免許証の更新時だけでなく「認知機能が低下した場合に見られる一定の違反行為(18基準行為)」があった場合にも「臨時認知機能検査」を受けることになりました。この検査で「認知症のおそれあり」と診断された人は、臨時適性検査もしくは医師の診断を受けることになり、この際に認知症が判明したときや、医師の診断書を提出しない、認知機能検査を受け

ない場合には、免許証の取り消し・停止が行われることとなります。さらに、この臨時認知機能検査で検査結果が前回の更新時よりも低下していた場合、運転免許証を保有し続けたければ、「臨時高齢者講習」を受けなければなりません。この講習を受けない人も運転免許証の取消し・停止の対象となります。

一見大変厳しい中身ですが、上記のような法改正が必要になった第一の要因は、75歳以上のドライバーによる死亡事故が年々増えていることにあります。該当する年齢の皆様は自分の腕を過信することなく、必要な検査は適切に受けていただくようお願いいたします。

## キラッとリハビリ 36



川久保病院  
リハビリテーション科  
作業療法士  
阿部 翔太

### 本人らしい生活を実現するために

訪問リハビリの役割の一つとして、利用者が在宅等で安全に過ごすための環境整備や運動指導などがあります。本人、家族に対して、どのような生活をしていきたいか聞き、悩みを一緒に考え、解決できるよう支援しています。これまでに担当した利用者への支援の様子を紹介しましょう。

80代女性のAさんは、移動時に介助が必要な方で、自宅での入浴が大変でした。Aさんはお風呂が好きで、家でも浴槽に浸かって温まりたいと話していました。また、同居の家族からも少しでも体を動かしながら、家での生活を続けてほしいとの希望がありました。そこで、楽に入浴が行えるように、お風呂に沈める浴槽台(踏み台や椅子として使える台)を提案し、浴槽をまたいで入る動作の練習を行いました。Aさんは「これがあると楽に入れます」と話していました。もともと、歩

訪問リハビリの役割は、本人らしい生活を一緒に考えて獲得する過程を支援することだと思えます。できるだけ、家族と楽しく過ごして頂けるように環境調整や運動の指導を行っていききたいと思えます。

## キラッと看護 24



川久保病院  
4階病棟  
看護師  
大坪 美香

### もぐもぐいっくん

回復期リハビリテーション病棟では、口から適切な量の食事を摂ることを支援しています。昨年からのこの活動を推進する食事推進チームの取り組みを始めました。その名も「もぐもぐごっくんチーム」です。

人にとって大切なことは口からしっかりと栄養を摂ることです。当たり前のようですが、リハビリに励む患者さんの中にはそれが難しい方がいます。原因は病気、体力の低

下、認知機能の低下と様々です。そこで看護師、リハビリ職員、管理栄養士で、思うように口からご飯を食べられない原因を探り、改善策を考えます。例えばスプーンを替えたらずしでも食べやすくなるか、ベッドで食べるより車椅子に起きたらどうか、病室より食堂に来て食べた方が食が進むか、補助食品をつけたらデザートのように食べてくれるか、レクリエーションに参加し、活気が出たら食が進むかなどです。一人ひとり着目するポイントが違うのでアプローチの仕方も十人十色です。

Aさんは、経管栄養で意識もぼんやりしていました。が、車いすに座って、スプーンを自分で持ち、口から食べる練習をしました。麻痺した手がテーブルからずり落ちるのを、テーブルや椅子を工夫し、補助食品も加えたことで、口から食べる量が増え、体重も増加しました。

この取り組みにすべてのスタッフに関わり、口から少しでも多くの栄養をとれるように支援していきたいです。



# 三年ぶりの新春のつどい

## 北岩手支部



支部長  
田村 登志子

1月28日、岩手町広域交流センタープラザあいで、組合員、職員、出演者など総勢61名の参加のもと、「新春のつどい」を3年ぶりに開催することができました。コロナ禍での開催のため、参加組合員数は50名に制限、時間も従来の開催時間の半分の2時間とし、会場では会食せずにお弁当などは持ち帰りとなりました。

さわやかクリニック浮田院長の「新春医療講話」はクリニックの一年の活動報告や来年度の計画、带状疱疹の予防ワクチンなどのお話しがありました。その後、組合員である華扇徳志枝社中及び盛岡民踊友の会の皆様による踊りや、徳志枝先生の繋がりでご出演いただいた民謡歌手、菊池マセさんによる唄を楽しみました。



浮田所長の医療講話



踊りの披露

久しぶりにお会いできた方々は、近況を語り合うなど、お互いの健在を確認できたひと時でした。来年こそ、感染症を気にせず、余興は多くの組合員さんの出番とし、クリニック職員や沢山の組合員参加のもと、楽しい時間を共有したいものです。

# 歌や踊りでおもいっきり笑い、元気に

## 河東支部



支部長  
千葉 功一

新型コロナにより、支部の活動も少なくなりまりました。しかし今年は、コロナの感染状況を注視しながら、新春のつどいを久しぶりに開催することにしました。

前日は大雪、集まれるか少し不安がありました。ラ・フランス温泉館で開催しました。参加者は、93歳の組合員、10年ぶりに参加する組合員など、職員も合わせて22名でした。

つどいは前半、支部長の挨拶、理事長等の挨拶動画を見た後、組織部職員を講師とした介護制度の学習を行いました。その後、入浴しみんなで温まりました。後半は、93歳の組合員が乾杯の挨拶をし、美味しい食事を楽しましました。その後、他支部からのゲスト参加した方の踊り、支部からは支部委員が準備した工



参加者にプレゼント



みんなで踊って

芸品など、参加者に合わせたプレゼントがありました。有志による春に向けての大人の「めだかの学校」の踊り、最後に参加者全員の踊りで大いに盛り上がり、つどいを終了しました。ひさしぶりの新春の集いで、新たな支部活動が始まりました。

### 子育て世代企画第1弾

## 親子はみがき教室



組織部  
大須賀 ほの

1月21日、子育て世代向けの企画として未就学児とその保護者の親子を対象とした「親子はみがき教室&子育て相談会」を開催しました。

はじめはどんぐり保育園の保育士による手遊びを行い、少し緊張気味のお子さんも緊張が和らいだようでした。続けて川久保病院歯科の歯科衛生士による子どもの歯についての講話を行いました。むし歯を予防するために仕上げ磨きや間食の摂り方、定期的な歯科受診の重要性が話されま



仕上げ磨きのデモンストレーション

した。講話の後は歯科衛生士のお子さんがモデルとなり、仕上げ磨きの実践も行われ、保護者から出された「きちんと磨けているか心配」といった歯のお悩みに対するアドバイスもあり、意義のある時間となりました。最後は保育士と一緒にみずき団子に飾る絵



親子で絵馬づくり

馬づくりも行いました。それぞれの思いが詰まった絵馬が完成しました。子育て世代に向けた企画は今後も開催予定です。

## メディカルフィットネス La・La

### 簡単筋トレ②

#### ブリッジ (骨盤底筋) ①~③の動作を2~3セット



①あお向けになり、足を腰幅に開き膝を立てる。尾てい骨から背骨を一つずつ床から離すように1. 2で持ち上げ、3. 4. 5でゆっくり下ろす。これを3回行う。



②3回目持ち上げた姿勢を3秒キープ。



③背中を持ち上げた状態で、お尻に力を入れながら骨盤を上下させる。これを3回繰り返す。

※腰を反らせないように注意する。

**辛いと感じる方**  
お尻だけ上げる、お尻から腰まで上げるなど、背中の上げる高さで強度を調整しましょう。できる範囲で行いましょう。

## セーフティウォーキング教室

～歩行寿命を延ばす歩き方～

- 毎週木曜日10:30~11:00 料金 315円/回
- 場 所：メディカルフィットネスLa・La
- 持ち物：上履き・タオル・飲み物

### 組合員さんの声

「さわやかさん」をいつも、楽しみにしています。色々な情報、ありがたいごさいます。10年ほど続いている盛岡です。寒さ対策をしつかりしない体調が心配ですね。適度な運動、食事、睡眠、仕事のバランスが大事ですね。健康チェックも毎日続けてやりましょう。何年振りでしょうか。久しぶりに高松の池が全面凍結しましたが、スケートはできません。外で、元気に雪遊びしたいですね。

(高松/佐藤 信之)

「そば打ち体験」の記事を読みました。私も作ってみたいですね。皆で集まって作るとおいしいから、さつまいもを煮て食べたいですね。美味しくいただきます。

(黒川/千葉 君義)

「黒豆の赤ワイン煮」を作ってみました。いつも作る黒豆とは風味が違います。美味しくいただきました。ありがとうございます。

(北松園/鎌田 栄子)

「さわやかさん」の見出しに、「いのちとくらしを守れ」とあります。電気を使わない生活をする。それは、薪の生活を考える。畑にネギや野菜を植える。何か基本は昭和に戻ったら答えがありそうです。

(岩手町/竹田 幸子)

「さわやかさん」2月号の記事の中で「ちよつ」といって先生の話を聞いて感動したことがありました。私も病気を患って以来、医療スタッフの何気ない一言で暖かい気持ちになりました。嫌な思いをしたり、つらくなったり、健康の有難さを感じる日々です。

(二関市/小山 清子)

「さわやかさん」毎月楽しみに読んでいます。昨年、体力が弱っていたときに帯状疱疹になりました。大変な思いをしました。足腰に良いですね。

(黒石野/菅原 康子)

「さわやかさん」を母が毎月、届けてくれて楽しく拝見しています。「黒豆のワイン煮」を作ってみました。美味しく、家族に喜ばれました。

(東仙北/工藤 貴子)

## インフォメーション

**1 いわて食・農ネット学習講演会**  
「今、私たちの食と農業に起こっていること  
～私たちはどう打開したらいいのか～」

日時：3月24日(金) 10時～11時  
会場：アイーナ「研修室812」  
講師：小倉正行さん(食ジャーナリスト)

**2 養育支援の会 家事援助有償ボランティア募集!**  
子育てしている世帯へ掃除や調理などの家事を支援する有償ボランティアを募集しています。  
支給額：60分以内1200円、60分以上75分以内1500円  
お問い合わせ先 組織部(019-635-6253) 担当 鈴木幸子

**うれしい一品**



「すこしお」レシピ⑦

**スタッフド・クマラ**

川久保病院 管理栄養士 佐々木 綾乃

**【材料】 4人分**  
1人分 120kcal 塩分0.3g  
・さつまいも …… 中1個 (300g)  
・玉ねぎ(みじん切り) …… 1/4個 (50g)  
・ブロックベーコン …… (5mm角切り) 40g  
・塩 …… 0.1g

**【作り方】**  
① さつまいもをよく洗い、皮ごとラップに包んで柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。  
※500Wで8～10分程度  
② ベーコンを先に炒め、油が出たところで玉ねぎを加えてさらに炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、塩こしょうで味を付ける。  
③ ①のさつまいもを爪楊枝で刺し、中までスーッと通るほど柔らかくなったら、さつまいもを半分に切り、皮が破れないように中身を取り出す。  
④ 取り出したさつまいもを潰し、②、ヨーグルト、牛乳を加えてよく混ぜる。  
⑤ ④をさつまいもの皮へ戻し、モッツァレラチーズ、ブラックペッパーを上からのせる。  
⑥ オープンでチーズに焼き色がつくまで焼く。  
※約200度で2～5分程度

**「世界を旅するすこしおレシピ」 ニュージーランド料理編**  
ニュージーランド料理第2弾です。今回はニュージーランドに伝わる副菜をご紹介します。  
「クマラ」とは、ニュージーランドの先住民族マオリの言葉で「さつまいも」を意味します。現地では、前回紹介したハンギ料理に使われる他、ラムチョップなどのメインディッシュの付け合せ、ハンバーガーのお供に揚げクマラとして食べられるなど、じゃがいもと同様にレストランや家庭で親しまれる食材のひとつです。クマラは日本のさつまいもほど繊維質ではなく、じゃがいもよりも甘く、パープル、オレンジ、ゴールド、レッドなど、現地では様々な品種のクマラがあるそうです。甘味が強いゴールドクマラは潰して、甘味の少ないパープルクマラはお米の代わりに食べられるなど、用途に応じて調理されています。そんなクマラを今回は「スタッフド」＝詰めもの、にして料理しました。  
塩をほとんど使わず、ベーコンやチーズの塩味を利用した、ほんのり甘いスタッフド・クマラをどうぞお楽しみください。

## 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 「ゼンリン」は隣近所と親しくする「□□」が元

Q2 にじの家オープンから□年

Q3 75歳以上のドライバーは免許更新時に□□□□検査を受ける

Q4 クマラとはマオリ族の言葉で「□□□□」のこと

《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 3月末日 ●発表 2023年 4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

◎2月号の解答と当選者 25通の解答(18通の正解)がありました。

Q1 → G D P  
Q2 → 3  
Q3 → 青山  
Q4 → マオリ

当選者  
千葉 幸子さん(黒川)  
小山 清子さん(一関市)  
工藤 貴子さん(東仙北)

### 栄養士の知恵袋

**「さわやかさん」手配りさん大募集!**  
地域で「さわやかさん」を配布するボランティアさんを大募集しています。2～3部でもかまいません。ぜひご協力ください。  
【連絡先】 組織部(019-635-6253)

第8回定例理事会報告

日時	出席者	内容
2023年2月4日(土) 10時00分～13時00分	川久保病院 管理栄養士 佐々木 綾乃	理事 4名 中 2名 監事 4名 中 4名
12月、1月事業の概況と2月の課題	運動の概況と2月の課題	属装置の購入
第3号議案	第2号議案	第1号議案