

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/

2024年

2月号

第472号

高校生からの贈りもの

昨年12月に盛岡第四高等学校の華道部の生徒さん10名と顧問の先生が川久保病院に来院し、造花のアレンジメントをプレゼントしてくれました。アレンジメントには「長く入院されている方も通院されている方も日々の心の疲れを私たちの作品で癒していただけたらと思います。」と書かれたメッセージカードが添えられていました。照れながらも一生懸命説明する姿と、かわいらしいアレンジメントにほっこりしました。小児科での通院歴がある生徒さんもいて、つながりを嬉しく思いました。4病棟と外来に飾られたアレンジメントを見て、温かい気持ちになりました。

冬の健康づくり 腸活・運動・つながり

腸活編 ～腸内細菌が働きやすい環境を作りましょう～

①水溶性食物繊維をたっぷり届ける

腸内細菌の中でも、“善玉菌”が好むのは食物繊維です。特に水に溶ける性質の水溶性食物繊維が大好き。1日3回、規則正しく「餌」を与えるようにしましょう。

【水溶性食物繊維が豊富な食品】

全粒穀物

もち麦、玄米など

もち麦は主食の米に混ぜるだけでなく、その独特の食感を活かして、サラダやスープにしてもおいしく頂けます。

豆類

大豆、ひよこ豆など

豆類の食物繊維は、芋やきのこよりも多く含まれています。豆を戻して茹でるのは時間がかかりますが、手軽な水煮缶やドライパックなどを活用してみましょう。

海藻類

わかめ、昆布など

三陸産わかめなどの海藻類は、香りや歯ごたえが格別です。塩蔵わかめは水で戻して使用しましょう。スープや和え物、炒め煮やナムルなどもお勧めです。

野菜類

ごぼう、玉葱、人参、ブロッコリーなど

ごぼうや人参、れんこんなどの根菜は、様々な料理に展開できて重宝します。

②脂肪、塩、砂糖、お酒はほどほどに

動物性脂肪や砂糖、人工甘味料は悪玉菌が好きな餌。また、食塩を摂りすぎると、血圧の上昇をおさえる乳酸菌などの腸内細菌が減ってしまいます。お酒も飲みすぎると、悪玉菌が増える原因になります。脂肪や塩、砂糖、お酒の摂りすぎには注意しましょう！

川久保病院 栄養科 おすすめの腸活レシピ



川久保病院
管理栄養士
佐藤 晶子

▶「切り干し大根のサラダ」です。乾物は食物繊維を手軽に摂れ、常備できるので非常時にも便利です。切り干し大根は水溶性と不溶性食物繊維がどちらもあり、特

に排便を促す効果のある不溶性食物繊維が多いです。発酵食品のヨーグルトと和えることで、腸の動きが活発になります。またヨーグルトを使用することで、洋風な味付けでもすこしおに仕上がります。



◎切干大根のサラダ

(1人分 95kcal・食塩 0.4g)

【材料】(作りやすい分量 8人分)

きゅうり(千切り)..... 1/2本

人参(千切り)..... 1/4本

マヨネーズ..... 大さじ2

プレーンヨーグルト..... 240g

塩..... ミニスプーン 1/3

ツナ(オイル漬け)..... 約2缶

こしょう..... 少々

(120g)

【作り方】

①切干大根はよく洗い、お湯で少し戻し、しっかり水気を切り5cmの長さに刻む。ボウルに切り干し大根とプレーンヨーグルトを混ぜ入れて、一晩おく。

②油を切ったツナ、人参、きゅうりを入れ、調味料で味を整えたら、できあがり。

運動編・つながり編は2面へ

歳時記 私の日記



昨年12月末は、自民党による裏金問題が連日報道され、大騒ぎになっていました。そして年が明けすぐに能登半島地震が発生し、この原稿を書いている1月14日時点で220名以上の方が亡くなられ、せっかく命が助かったのに、災害関連死で亡くなられる方も増えてきました。避難生活をされている方々が一刻も早く普通の生活に戻れることを祈るばかりです。

私は仕事を辞めて6年になりますが、退職する前から書いていた日記を毎日続けています。仕事をしていた時には三日坊主で、ほとんど白紙のまま年末を迎えていました。この6年間は頑張っています。日々何をしたらいいかを書くだけでなく、新型コロナウイルスが流行していた時はその日発表された感染者数を記録し、昨年の夏は毎日の最高気温を書いたり、と書くことに事欠きません。日記を書くようになって、漢字が書けるようになりまし。思い出すせない漢字がある時はスマホで調べ、なるべく漢字で書くようにしています。今年、日記に世の中の出来事を書いていきたいと思っています。

(新妻 龍子)

運動編

～今より10分多く身体を動かそう～

あなたも今日から+10(プラステン)

+10によって「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症を3.2%」「口コモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが示唆されています。さらに減量効果として+10を1年間継続すると、1.5～2.0kg減の効果が期待できます。(アクティブガイド引用)

老化は脚から

筋量は20歳頃をピークに徐々に減っていきます。

特に、お腹(腹直筋)や太もも前面(大腿四頭筋)の筋量は、40～50歳頃から著しく減少していき、80歳になると20代の60%程度まで減少してしまいます。自立した生活を送るためには、特に脚やお腹の筋量を保持することが重要です。

おうち+10(プラステン)筋トレ

各種目5～15回を1～2セット程度を目安に行いましょう!!

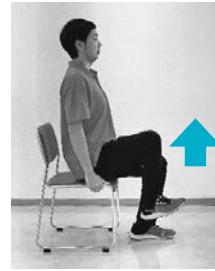
Point

- ・鍛える筋肉を意識する
- ・呼吸を止めない
- ・反動をつけずゆっくり行う



膝伸ばし (太もも前面)

伸ばした脚を床からゆっくり上げゆっくり下ろす。反対も同様に行う。



もも上げ (脚の付け根)

背筋を伸ばしたまま、太ももをゆっくり上げゆっくり下ろす。反対も同様に行う。



つま先上げ (すね前面)

つま先をすねに近づけるようにゆっくり上げゆっくり下ろす。反対も同様に行う。



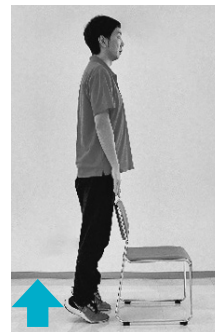
上体起こし (おなか)

おへそを見たまま体をゆっくり後ろへ倒し、ゆっくりと起き上がる。



横上げ (おしり側面)

両足を腰幅に開き立つ。片側の脚をゆっくりと横に開きゆっくり閉じる。反対も同様に行う。



かかと上げ (ふくらはぎ)

両足を腰幅に開き立つ。両足のかかをとゆっくり上げ、ゆっくり下ろす。

つながり編

～組合員活動に参加してつながろう～

地産地消のおせちづくり

「家族が少なくなったらおせちをつくる気が失せた」という声がある一方で「張り切って作っても、食べきれず残してしまふ」そんな声が聞こえてきた12月末、「ならばみんなで作って持ち帰りしない？」とおせち講習会を開催しました。お料理上手なKさんを中心に献立がつけられ、食材を集め、会場は活性化センターを借りました。はじめての試みなので、大々的な宣伝はせず、口コミで参加者を募り、9人の参加者と



湯沢支部 遠藤 寿美子(向かって左側)

出来上がりを希望する3人で12家族分のおせち作りがはじまりました。参加者はそれぞれ作ってみたい献立を担当し、手際よく動かし、2時間半で9種類のおせちができあがりました。「なます」の大豆、人参は友人の畑から、きんこの栗は「つどいの森」の熊さんと分け合ったもの、お多福豆は「みんなの家」の畑で苗から育てたもの、黒豆、きんごなんはいただきものと、食材はほぼ地産地消です。

伊達巻き担当者は10本も作ってたらすっかりプロの顔、黒豆は新聞でみた料亭仕様のレシピに挑戦、黒豆をコトコト煮ること5時間、味付けは3回に分けて入れてはさましの3日間、仕上げは



ワイワイと盛りつけ



みなさんプロの顔



男子会の「そば打ち」



河南支部 村山 正三

「男子厨房に入るべし」。「男子会」という名の由来です。多くの組合員活動が女性中心に行われているように思います。河南支部も例外ではありません。支部委員は11人で、そのうち男性は5人です。これは多い方かもしれません。しかし、支部行事に参加する人や「手配りさん」は圧倒的に女性が多いです。そこで、男性が参加しやすい班を作ってはどうかということ、2018年に発足したのが「男子会」でした。包丁を持ったこ

とがない、女性がいないとカツプ麺しか食べられない、そんな男性を卒業しようというわけですね。男子会で作る料理は、鍋が中心でしたが、じゃじゃ麺の味噌を作ったり、そばを打ったりもしてきました。飲み物は各自が好みのものを適量用意して、ことになっていきます。そして談論風発の楽しいひと時を過ごしてきました。

そば打ちについては、2011年頃から女性中心のお茶つこ会(エクササイズサークル)で、有志がそばを打っていました。男子会が誕生



真剣にそばうち



できあがったそばで乾杯!

して、それを引き継いだのもつかの間、コロナ禍で思うようにいなくなっていました。それがコロナの5類移行を受けて、昨年末に久しぶりに新そばを打つことになりました。少々出来は良くなかった(ブラシのせいにはしていますが)ものの、何とか打ち終わり、皆でそれなりに美味しいと言いなながら食べたのでした。

楽しくするための「手配りさん」のひびこ



津志田西支部
中村 タイ子

津志田西支部では「さわやかさん」を毎月配達してくれる「手配りさん」に感謝の気持ちを込めて、12月14日「ご苦労さん会」を開催しました。18名の参加で初めにベジチェックと血管年齢測定をしました。結果を見せ合う中で初参加の方も打ち解け、和気あいあいのうちに昼食となりました。

だ生きることではなく良く生きる「ことだと学びました。」
・一日一回排便する
・一日十回会話する
・一日百字書く
・一日千字読む
・一日一万歩歩く
けい子先生の健康法一・十・百・千・万は分かり易く皆さんに伝えて行こうと思います。
また「手配りさん」の一員としてつどいに参加していた川久保病院管理栄養士の島田さんに「うれしい一品」いつも試していますと、参加者が声をかけていました。



健康チェックにドキドキ

大腸がん検査キットのすすめ



川久保病院
健康推進課
保健康師 寺井 恭

大腸がんは岩手県のがんによる死亡原因の上位に位置しており、罹患する人は40歳代から増加します。男性はおよそ10人に1人、女性はおよそ12人に1人が、一生のうち大腸がんと診断されています。

大腸がんは岩手県のがんによる死亡原因の上位に位置しており、罹患する人は40歳代から増加します。男性はおよそ10人に1人、女性はおよそ12人に1人が、一生のうち大腸がんと診断されています。

がんは症状がないことが多いため「次回の検診まで待とう」「症状がないから大丈夫」などと自己判断はせず、1年に一度定期的に検診を受けましょう。

便を採取します。食事制限の必要もない簡単な検査です。大腸がん検診で要精密検査の結果が出た人は、必ず受診しましょう。もともと痔がある場合でも、痔が原因で出血しているのか、あるいは大腸がんやポリプのため出血しているのかは精密検査をしないとわかりません。当院内科医師より健診結果説明を受けることができます。健康推進課にお問い合わせください。

【問い合わせ先】
川久保病院健康推進課
019-635-1489

診察室



川久保病院
内科医師 加藤 幸

前に、糖尿病のステイグマ（差別/偏見）を取り上げましたが、今回は関連のあるアドボカシーについて取り上げます。2023年度全国糖尿病週間のテーマは「偏見にNO！アドボカシー」でした。アドボカシーとは「権利擁護・代弁」のことです。糖尿病に限らず、多くの疾患についてステイグマがあります。糖尿病は厳しい食事・運

アドボカシー ~ 偏見にNO! ~

動療法などの療養生活を余儀なくされる不治の病という負のイメージが社会に定着し、病気を隠すようになるなどの問題があります。しかし、糖尿病は遺伝的な要素が大きく、必ずしも自己責任ではありません。現在は治療と予後が大きく改善しており、治療への支障がないように、このイメージを払拭する必要があります。

医師者は、知識啓発、正しいエビデンスを用いた支援・治療、患者さんを守る法整備など疾患のステイグマを払拭するための支援としてアドボカシーに取り組む必要があります。私たちは、この問題に率先して取り組みます。

初期研修を川久保病院で



川久保病院
事務次長 成ケ澤 学

川久保病院は医師の初期研修の一部を実施できる病院です。昨年12月5日から今年1月12日までの期間、青森県弘前市にある健生病院の初期研修医である高橋亜実先生が、川久保病院で研修を行いました。

手術、糖尿病専門外来、脳神経内科専門外来の見学を行いました。また、さわやかクリニック、地域包括支援センター川久保、ひだまりケアプランセンターの研修や入院リハビリの外出訓練への同行など多様なプログラムを経験しました。病棟では心肺蘇生法についての職員への講義もして頂きました。



高橋亜実先生（前列中央）と、医局にて

看護師・看護補助者・薬剤師を募集中
川久保病院では患者さんひとりひとりに寄り添った医療の実践、地域まるごと健康づくりに取り組んでいます。スキルをいかして一緒に働きませんか。【電話番号】019-635-1305（川久保病院代表）

組合員さんの声

「年男男女女新年の抱負」のころを見たら知り合いの方が載っていました。意外な所で繋がっているのだなと思いいろっぴりました。

(東山/稲川 広子)

久しぶりにクイズ当選の図書カードをゲット。今年も「さわやかさん」を良く読み、クイズに答えて錆びない頭でいたいものです。

(南仙北/中野 弘子)

川久保病院に私の母、私の夫が大変お世話になりました。深く感謝しております。医療生協の活動に友人と参加して色々勉強しました。ありがとうございます。おかげさまで今、家事にせつせと動き回って、それなりに満足しています。

(矢中町/昆 弘子)

皆さまの声を拝見し湿布のお世話になっていらっしゃる方が多いのに驚きました。私もその一人です。湿布程度で済んでいるので「よし」とします。後期高齢者の今、「自分も転ぶな風邪引くな」の言葉通り、気をつけて生活したいと思えます。

(大館町/和村 和子)

今年、年女なので勢いよく活気のある年にしたいです。出産予定でもあるので、子どもも「辰」のように元気に生まれてほしいです。

(三本柳/鳴海 由衣子)

地域の活動に参加できずいつも残念に思っています。「手配りさん」大変ご苦労様です。毎回楽しみに拝見しています。

(滝沢市/安保 和子)

「さわやかさん」見ている人元気がいい。配達している人頑張っていますね。寒さが厳しくなりませんが春がやってきました。又、庭の花を眺しみながら配達する日が来ます。滑らないように転ばないように足元に気をつけてゆっくりにマイペースでね。

(厨川/菊池 朋子)

鼻呼吸の必要性を知る事ができて良かったです。健康管理バース運行良いですね。

(浅岸/坂本 京子)

2024年辰年のコーナーをじっくり見ました。私は辰年なので1月5日で72歳になります。今までの人生色々あります。ラジオでは、竜の様に天に

昇り、今年は幸運を掴みましようと言っていました。良い年を願っています。

(湯沢東/澤口 真貴子)

子ども食堂について、是非広めてほしいです。子どもたちを満足な食事ができますようにお弁当の配布は、本当に必要なと思いますので続けてほしいです。

(二関市/齋藤 孝子)

加齢を重ね、健康が気になる年代になりました。簡単筋トレ、スクワットを毎日の日課にして、元気に笑顔で健康増進ですね。「破ガン」笑「二日一生」健康長寿をゲットだぜ。

(高松/佐藤 信之)

日本列島は大きな災害で大変なスタートになってしまいました。毎日の平穏な暮らしがいかにかに幸せなことかと、実感しています。「さわやかさん」新年号も沢山の情報と沢山の声を紙面を通じて交流できるようによろしくお願いします。先生方、働く皆さん、事務の皆さん、組合員の皆さんの健康で楽しい毎日をお祈りしております。

(西青山/伊勢 トシ子)

今年、特別、私の辰年の当り年です。もう二度とめぐり会えないこの年なので良き事ありと信じて楽しく笑って過ごそうと思おうのです。皆様も笑顔を持ち続けてください。

(西青山/大坊 ユリ子)

日頃、就寝前に鼻呼吸だけで不足と感じることが多く、この延長線上に召天の時が多くなって来そうなど思っていました。口呼吸の問題、大変興味深く拝読しました。さらなる情報収集を今年の目標の一つにしようと思えます。

(北飯岡/佐々木 愛子)

今号では「外国人医療相談会」を興味深く読みました。盛岡の街中でも外国の方を見受けることが多くなりました。彼らが医療費の心配をすることがなく、受診できるように祈ります。今年も私も年女！健康で過ごしたいな(笑)。

(津志田/吉田 テツ子)

「さわやかさん」を愛読している内にいつの間にか手配り員になっていました。今年も手早く組合員に届けたいと思えます。

(滝沢市/上野 かなえ)

私たちの作品展、拝見して心が和みます。私たちの地域でも洋裁やパッチワーク、手芸等、趣味を楽しんでいる方々の作品展がコロナ以来4年ぶりに開かれました。立派な作品ばかりです。

(好摩/助川 禎子)

さわやかクリニック高橋事務長さんの「やっぱいいらないマインナ保険証」が大賛成です。これまで色々な情報を聞くにつけて特に必要性を感じておりました。今号の記事を読ませていただき廃止すべきだと強く思いました。従来の健康保険証で十分です。

(緑が丘/佐藤 典子)

インフォメーション



1 さようなら原発岩手県集会

日時：3月17日(日) 10時~12時
場所：岩手県教育会館多目的ホール
講師：樋口英明さん(元福井地裁裁判長)

2 いわたの介護を良くする会講演会

日時：3月22日(金) 14時~16時
場所：岩手県水産会館 5階大会議室
講演：社会福祉法人光寿会 理事長 太田宣承さん

住所不明の組合員の「みなし自由脱退」手続きについて(公告)

転居等で住所の確認ができず「みなし自由脱退」手続きの対象となっている組合員が2023年12月末日時点で189人います。この方々について定款第10条第2項および、「住所不明組合員のみなし自由脱退手続きに関する規約」に基づき、2024年3月末日をもって、みなし自由脱退手続き処理をいたします。お心あたりの方は下記までご連絡ください。
<連絡先> 組織部 (019-635-6253)
2024年2月1日 盛岡医療生活協同組合 理事長 田村 茂

うれしい一品

「すこしお」レシピ⑧

フェジョアータ豆と豚肉の煮込み



川久保病院
管理栄養士
うたこ
島田 詩子

【材料】4人分
1人分306kcal 食塩1.2g
・豚肩ロース焼き肉用(2cm角切り) 200g
・こしょう 少々
・サラダ油 大さじ1
・にんにく(みじん切り) チューブ可)2かけ
・ウインナー(1cm幅の斜め切り) 4本
・玉ねぎ(1~2cm角切り) 1個(200g)
・人参(1~2cm角切り) 1/2本(100g)
・キドニービーンズの水煮 1缶(汁ごと400g)
・水 1/2~3/4カップ
・ローリエ 1枚
・塩 小さじ1/4(1.5g)

【作り方】
①豚肉にこしょうをまぶしておく。通るまで炒める。ウインナーを加え、さらに炒める。
②鍋に、①の豚肉を入れて火にかけ、中火でカリカリになるまで焼き、取り出しておく。鍋の脂はふき取る。
③同じ鍋にサラダ油とにんにくを入れ、中火にかける。玉ねぎとにんじんを加え、玉ねぎが透き通るまで炒める。ウインナーを加え、さらに炒める。
④②の豚肉、豆を汁ごと、水、ローリエを加え、軽く混ぜ、煮立ったら蓋をして弱火で約15分煮る。塩を加えて調味する。お皿に盛り付けて、できあがり。

「世界を旅するすこしおレシピ」 ブラジル料理編

2024年の最初のすこしおの旅は、世界各地からの移民によって形成された、中南米一広い国土を持つブラジルへ。ブラジル料理は、先住民の食文化と各地の気候風土が生み出した食材が組み合わせられています。フェジョアータは国民食といわれるもので、赤いんげん豆と豚肉を、にんにくと塩で煮込んだ料理です。フェイジャオンは豆を意味して、今回はキドニービーンズ(赤いんげん豆)を使用しましたが、ミックスビーンズや大豆の水煮で代用できます。「腸活」にもなりますね。豚肉はどの部位でもおいしくできますが、脂の多い部位を使うとコクが増し、脂の少ない部位ではヘルシーに仕上がります。塩とにんにくだけのシンプルな味付けなので、ウインナーの旨味が重要です。違う銘柄のものを選んでみたり、ベーコンやハムに変えても違う味わいが楽しめます。

第8回定例理事会報告	日時	2024年1月6日(土)
	14時00分~16時45分	
出席	アイーナ501	
理事	23名中20名	
監事	4名中4名	
次の事項を議決しました。		
第1号議案	11、12月事業・運動の概況と1月以降の課題	
第2号議案	無散瞳眼底カメラの購入	
第3号議案	手持ち眼圧計の購入	
第4号議案	スポーツビジョンスクリーナーの購入	
第5号議案	電子カルテ用ネットワーク機器の購入	
現勢	(1月25日現在)	
	・生協組合員数 25,354人	
	・出資金 7億7637万円	
	・組合員1人当たり 30,621円	

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□の部分をつめてください。
- Q1 善玉菌が好むは□□□食物繊維
- Q2 今より□□分多く体を動かそう
- Q3 アドボカシーとは権利擁護・□□のこと
- Q4 1日□字書く

《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 2月末日 ●発表 2024年3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

◎新年号の解答と当選者 39通の解答(38通の正解)がありました。

解答	当選者
Q1 → 子健康	下川原 賢さん(盛岡市)
Q2 → 集中力	鳴海 由衣子さん(盛岡市)
Q3 → 出資金	村上 みわ子さん(盛岡市)
Q4 → 金回	松倉 光榮さん(滝沢市)
	藤倉 康成さん(一関市)