

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

9月号

第468号

大満足の医療講話

津志田西支部は「高齢期に多い膝・腰の疾患」と題して、川久保病院整形外科医師の上田尚晃先生を講師に医療講話を開催し、25人が参加しました。関節の痛み、しびれとどう付き合っていけば良いか、どんなとき受診すれば良いか、日ごろの体のケアの大切なことが話されました。

上田先生の「気になることはなんでも聞いてくださいね」の言葉に、「膝を痛めないおすすめの運動は」「手術後、痺れが残っているけど大丈夫なのか」など質問が止まりませんでした。参加者から「医師を呼んで、こんなに気軽に質問できることが医療生協の良いところだよな」という感想が聞かれました。

いざという時のために備えておこう！

防災のススメ

ハザードマップの確認

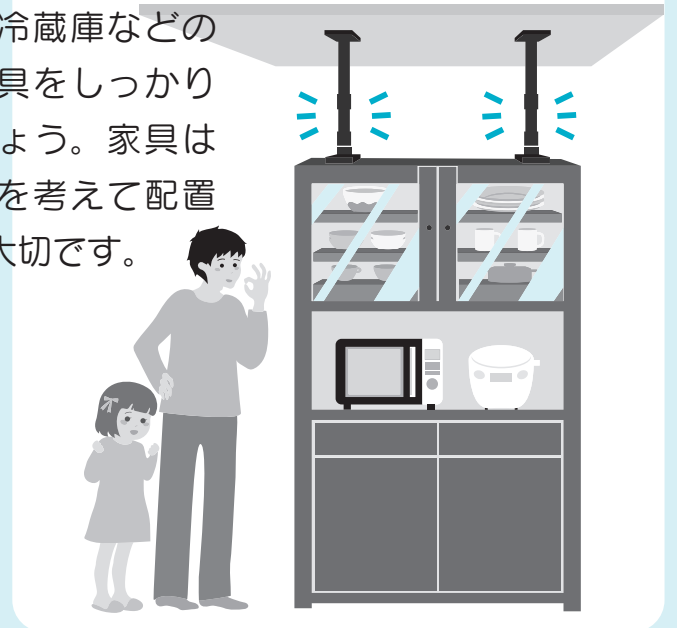
もしもの時に慌てずにすむよう、ハザードマップを確認しましょう。「重ねるハザードマップ」(国土交通省)や、自治体が出しているハザードマップでお住いの地域の災害リスクを把握しておきましょう。

国土交通省
「重ねるハザードマップ」こちらから
ご覧ください↓



安全な住まい

食器棚や冷蔵庫などの背の高い家具をしっかりと固定しましょう。家具は倒れた場合を考えて配置することも大切です。



非常用持ち出し袋の準備

非常用持ち出し袋は準備していますか。取り出しやすい場所や見える場所に準備しておきましょう。ご自身の必需品(お薬手帳のコピー、生理用品、乳幼児がいるご家庭はミルクや紙オムツなど)が入っているか確認しましょう。



自宅備蓄品をチェック

水、保存のきく食料品、簡易ガスコンロ、ポリタンク、簡易トイレ、トイレトーパー、電池、ラジオなど常備し、使用期限を確認しておきましょう。



歳時記

マイナ保険証運用見直しで

酷暑をなんとか乗り越えられました。コスモスが風に揺れススキも穂を出して秋の訪れを感じられるようになってきました。

若い頃の些細な夢は、「団扇で蠅を追い払いながら、高校野球を見て寝そべっていたい」でした。皆に笑われましたが、そんなノンビリとした時間が欲しかったのです。今は時間がたっぷりあります。のんびりと楽しく生きていけるようになりました。暑さも寒さも楽しみながら死ぬまで笑って元気に生きていこうと思っています。

でもそれが今、脅かされそうに不安。マイナ保険証です。多くの反対の声があるにもかかわらず、ごり押しするのとは何のため誰のためなのかと疑問です。健康保険証は、生きていくことを支える大切な物です。一回の手続きで遅延なく送られてくる保険証が今はいくらもありません。制度を変えることで混乱するのは、多くの国民、そして医療・介護や役場などの様々な現場で働く人々です。最後の一人になるまで抵抗するのは勇気が必要だけれど、多くの人がのんびりと楽しく笑って生きていけるよう、すこし頑張ってみよう、出し運動に参加して声を話しかけていきます。

(関口 孝子)

病院の中にある 福祉の専門職



川久保病院
医療相談室 MSW
照井 咲希

川久保病院には5名の医療ソーシャルワーカー(Medicalsocialworker:以下MSW)がいます。MSWは、様々な困りごとを抱えながら生活する患者、家族、そしてその方たちを支える関係機関から、主に生活に関する相談を受け、解決するための方法を一緒に考えていく福祉の専門職です。

病気の発症や入院などをきっかけに生活が大きく変わります。MSWが受ける相談は、介護保険サービスの利用、施設入所、経済的な問題にかかわるものが多いです。相談の方法は来院・電話が大半ですが、患者の自宅を訪問したり、家族と一緒に支援機関に向くこともあります。医療機関は敷居が高い、専門職には話しづらいため、困っている方も知れませんが、困って途方に暮れる前にMSWに相談してもらいたいと思います。困りごとの解決は、患者や家族の問題だけでなく、制度の限界や社会情勢など様々な理由で時間

診察室



川久保病院
小児科医師
つよし 葛 茂

今年夏はヘルパンギーナと呼ばれる発熱性疾患が大流行しました。盛岡地区でも保育園、幼稚園で大流行で、毎週休日当番医はヘルパンギーナだらけとなりました。原因はエンテロウイルス属のウイルスによるものです。ウイルスの型も複数あります。症状は発熱と口腔内に特徴的な水疱がでるといったもので、通常は見た目にも明らかな所見を持って比較的容易に診断されます。

これからの感染症対策

ただ今年のヘルパンギーナははつきりした水疱を形成しないものが多く見られました。高熱の期間が短く1、2日ほどで解熱してしまいました。これは小児のコロナウイルス感染症に多い特徴でもあります。水疱がはつきりしないヘルパンギーナの中に新型コロナウイルス感染症もあるのかもしれない。ヘルパンギーナが大流行したのなら新型コロナウイルス感染症でも同じことが起きるということになりません。今年から感染対策上の規制が大幅に緩和され世の中はWINTHコロナに舵を切りました。学校、保育園、幼稚園の集団生活におけるマスクなし生活、社会全体の行動制限撤廃、規模はともかく感染の流行が続く社会生活を受け入れたという事です。いつでもどこでも新型コロナウイルス感染症にかかる可能性があると意識を持つことが必要です。特に感染したときに重症化するリスクを持つ人、その人に接する人は、人と接するときの可能な限りのマスク着用、手洗いを心がけましょう。これから冬に向けてインフルエンザのシーズンです。ワクチン接種も受け、来る流行に備えましょう。

川久保病院 4病棟の 夏まつり



食堂でさんさ踊り

7月27日に川久保病院4病棟で4年ぶりに夏まつりを開催しました。少しでも祭りの雰囲気を出そうと職員で話し合い、さんさ踊りの披露と祭りの定番である「水風船」のプレゼントを準備しました。職員によるさんさ踊りでは、「サツコラチョイワヤッセ」の掛け声と優雅な踊り、そしてダイナミックな太鼓と笛の音色が病棟の食堂に響き、患者の笑顔や喜びの音が溢れ、参加者全員が一体となりました。感染症対策のために参加できなかった患者には、お祭りの雰囲気



川久保病院4病棟
介護福祉士
浅井 清一



サツコラチョイワヤッセ

気のお裾分けとして、水風船をプレゼントしました。「部屋から出られずにつらい思いをしていただけ、水風船をもらって元気が出ました」とのお声を頂きました。コロナ禍で様々な活動を縮小せざるを得ませんでしたが、患者に喜んでもらえる行事を再開できて本当に良かったです。

【組合員活動のご紹介】高松支部の事業所見学



高松支部
支部長
金子 正行

7月28日、高松支部で支部委員を中心に7名の組合員が若手町のさわやかクリニックとさわやかハウスを見学しました。職員より事業所の概要について説明を受けながら、施設内を見学しました。さわやかクリニックは、内科、耳鼻咽喉科、リハビリテーション科を診療する診療所です。ク



通所リハビリテーションを見学する参加者の皆さん

リニックに併設して、居宅介護支援事業所、通所リハビリテーション、有料老人ホームさわやかハウスがあります。参加者からは、「さわやかクリニックを見学するのは初めてだったし、普段このような場所を見学する機会はないので、とても勉強になった。」「クリニックの待合室の雰囲気良かった」「さわやかハウスで暮らすのは、静かな環境でいいなと思った」などの感想が寄せられ、充実した事業所見学となりました。

原水禁世界大会に参加して



開会式



参加した菊地和子さん

●医療生協 代表派遣 理事 菊地 和子さん

台風の影響で初日にしか参加することができず、本当に残念でした。大会では、長崎市長をはじめ日本原水爆被害者団体協議会代表の方、憲法学者の小林節さんなどさまざまな方の講演がありました。共通することは「核兵器のない世界」「核兵器を廃絶しなければならない」ということに尽きると思います。

世界で唯一の被爆国である日本は、どんな政策よりこのことを掲げなければいけない立場であり、平和こそがなにより大事なことを身をもって分かっているはず。戦争は誰も幸せにしてくれない、まして核兵器を使えば人類滅亡は明らかです。

核廃絶の草の根運動を広げ、訴え続けていきたいと思っています。

●岩手民医連 代表派遣



グループホームさくらの家
介護福祉士 高橋 玲那

私達は今、核兵器の問題で岐路に立っている事、国家が引き出す結論が抑止力同士の対立であれば世界の人々はさらなる緊張と萎縮を強いられます。誰のための安全保障なのか議論、対話し、1人ひとり考え、風化させないためにも声をあげるべきだと感じました。



さわやかクリニック
作業療法士 武田 宗一

長崎の地で、当時の惨状や人々の思いに触れたことで、自分の「平和・戦争」への考えは知識でしかないことに気づかされました。平和を尊ぶ上で、知識ではなく知見を「広める・深める」ことが大切ではないかと感じました。



川久保病院 事務
太野 佑哉

平和記念公園で手を合わせて黙とうを捧げていた高齢の女性がいきました。その場に行かなければ見ることがなかった光景だと思います、実際に現地に足を運び事実や歴史を吸収し、自分なりの意見を持つことができる貴重な機会でした。



川久保病院 事務
瀧向 舞子

原爆遺構を見学し、核兵器の威力と悲惨さを目の当たりにしたと同時に、世界大会では核兵器廃絶に向けた各国の取り組みを知りました。現地で見えて感じてきたことを発信しながら、平和活動に意義を持って参加していきたいと思っています。



オーロラ薬局
薬剤師 戸末 菜摘

被爆者がいなくなる時代を迎えようとしています。人類への警告・教訓を途絶えさせてはならないと活動する仲間が世界大会に一堂に会していました。私も平和な世界を実現するために、平和行進や署名活動に思いも新たにより一層取り組みたいと思いました。



世界大会に参加した仲間

メディカルフィットネス La・La

骨盤底筋トレーニング②

“骨盤底筋”とは骨盤の底部を覆うようにある **骨盤底筋群** のことです。排尿時にお尻をギュッと締めると、尿が止められると思います。それが骨盤底筋群が収縮した感触です。骨盤底筋トレーニングは、男性・女性共に尿もれの予防・改善に効果が期待できます。無理せず、出来れば毎日続けることが大切です。

※骨盤底筋群は、インナーマッスル(深層部の筋肉)なので、腹筋などのトレーニングでは鍛えにくい

腹筋は鍛えているのに、尿もれや、頻尿、便がもれるなどの悩みがある方は、骨盤底筋のゆるみが原因かもしれません。

ヒップリフト



- ①仰向けで両膝を立て、膝の間は握りこぶし1個分ほど開く
- ②足裏で床を押し、お尻に力を入れながらゆっくりお尻を引き上げ、肩から膝までが一直線になるようにして5秒キープする
- ③ゆっくりとお尻を床につける
- ④5～10回繰り返す

【ポイント】
深く呼吸をすることを意識して行いましょう。
お尻を引き上げた際、膝が外に開かないように注意しましょう。



※痛みや、違和感がある際は無理のない範囲で行ってください



懇談の様子



矢巾西中央支部
久慈 正夫

7月27日に矢巾東支部と矢巾西中央支部は合同で、矢巾町長と懇談しました。この懇談は年に1回定期的に行っており、今年で5回目となります。

懇談した主な内容は3つで、①国保税の引き下げ、18歳までの均等割り制度への減免措置について②マイナンバーカードと保険証一体化の見直しについて③介護保険制度の改善、保険料の引き下げについてでした。

お忙しい中対応して下さった高橋町長は国保税の引き下げについて「国がやるべきことだと思っている」マイナンバーカードと保険証一体化については「強引にすすめるべきではない」とし、紐づけ情報の確認など自治体職員の負担になることが話されました。介護保険制度の改善、保険料の引き下げについては「第9期介護保険計画を自治体で議論する時期だが、国が全く何も示しておらず、非常に困っている」と話されました。

今後も組合員の声、切実な思いを直接、町政に届ける取り組みを継続します。

組合員の声を届ける

矢巾町長と懇談

組合員さんの声

毎月「さわやかさん」をお待ちしております。今回のクイズはQ1～4まで、答えが漢字でした。字を間違えないように、メガネをかけてルーペで確認し、慎重に書きました。

(上堂/戸津 憲子)

「健康チャレンジ」に挑戦しています。猛暑で大変ですが無理をせずランドゴルフの練習や試合を行っています。各組合員も凍ったペットボトルや塩飴を用意して工夫しております。河南グラウンドゴルフ同好会からの報告でした。

(高崩/藤澤 宏行)

初めて健康チェックに参加しました。血管年齢や握力、足

指筋力、ベジチェックや塩分チェックを受けました。検尿と簡単な検査でした。足指筋力、ベジチェックや塩分チェックは、初めての経験でした。結果ベジチェックは1日350gの野菜摂取量、塩分も1日3gで「いい感じ」うれしかったです。

(盛岡西駅前通/高橋 文子)

現在、朝のテレビドラマ「らんまん」を毎朝楽しみに見て、心癒されていますが、この度の歳時記「花咲く音」は、心が豊かになり、なんて平和で幸せな事だろうと思ひ、現在戦争をし、毎日犠牲者が出ている事に心が痛みます。

(西松園/及川 朋子)

「さわやかさん」毎号楽しみにしております。

(山岸/深倉 美恵子)

その昔(91歳で亡くなった主人には内緒ですが…)「君は花火のような人だね…」と言われたことがあります。どういう意味でしょう…。さわやかさんを読んでいて急に思い出しました。

(津志田南/吉田 愛子)

戦時中、横浜や木更津で過ごした私たち家族は、戦後まもなく父の故郷に疎開してきました。わずかな空き地を掘り起こして育てた大豆やカボチャで糧を炊き、母の着物をお米に替えるなど、耐乏生活そのもので

した。当時の悲惨さは、いまだに体にしみ込んでいます。「戦争体験集」大川さんの記事を感じ深く読みました。8月は祈りの月、体が不自由な身ですが戦争反対だけは、生涯祈り続けたと思います。

(緑が丘/佐藤 典子)

田村院長先生の「汗の話」興味深く読みました。その中でシエーグレン症候群のことがわかりません。説明できる機会がありましたらお願いいたします。今度サウナに行った時、汗がどこから沢山出るか試してみたいと思います。

(滝沢市/上野 かなえ)

岩手県消費者大会

インフォメーション

日時：10月24日(火) 10:00~15:00
場所：アイーナ7階・8階

- ◆午前：分科会 10:00~11:45 (5分科会)
「社会保障問題」「消費者問題」「格差・貧困問題」「くらしの問題」「食の問題」
- ◆午後：全体会 13:00~15:00 (小田島☆ほ～る)
基調講演「社会の真実の見つけ方～私たちのくらしを守るために～」
講師：国際ジャーナリスト 塚 未果さん


参加は事前申し込みが必要です。チラシの申し込み用紙でお申込みください。全体会はzoom視聴参加も可能です。メールで申し込みください。
【申し込み先 ▼消費者大会実行委員】
FAX/019-684-2227 メール/sn.i04553mm@todock.coop

【川久保病院公式 LINE 始めました】

友達追加はこちらから▶

La・Laマルシェを開催します



日時：10月7日(土) 11:00~13:00
会場：メディカルフィットネスLa・La
体力・体組成測定会(無料)、バザー、産直販売など



うれしい一品

「すこしお」レシピ®

ブロッコリーサラダ

川久保病院 管理栄養士 佐々木 綾乃

【材料】4人分
1人分 136kcal 塩分 0.3g
・ブロッコリー 1株 (300g前後)
・ドライフルーツや種類類 …… 30g
※今回は、かぼちゃの種・くるみ・レーズン・クコの実のミックスを使用しました。

【ドレッシング】
・マヨネーズ…大さじ3強 (40g)
・砂糖 …… 大さじ1 (9g)
・酢 …… 小さじ2 (10g)

【作り方】
①ブロッコリーを小房に切り、熱湯でさっとゆでる。
②マヨネーズ、砂糖、酢を混ぜてドレッシングを作る。
③全ての材料をボウルに入れ、②のドレッシングで和える。
④お皿に盛りつけて完成です。

「世界を旅するすこしおレシピ」カナダ編

カナダ料理第2弾です。今回はカナダでよく食べられている副菜をご紹介します。

作り方はとても簡単、ポイントはブロッコリーの火の通し方です。なんとカナダではブロッコリーを生で食べるそうです。日本では生で食べる習慣がないので、さっと火を通したレシピを作成しました。今回は種実類と和えましたが、お好みのもので代用可能です。カナダでは松の実と和えたりもするようです。

とても簡単なので、あと一品欲しいときにぜひどうぞ。生で食べてみた方は、感想をお待ちしております。

第3回定例理事会報告

日時	2023年8月5日(土) 10時00分~13時00分
場所	川久保病院会議室
出席	理事23名中22名 監事4名中4名

次の事項を議決しました。

第1号議案	6、7月事業・運動の概況と8月以降の課題
第2号議案	デジタル脳波計の取得
第3号議案	生化学自動分析装置の取得
第4号議案	看護学生への奨学金貸与

現勢 (8月24日現在)

- ・生協組合員数 25,324人
- ・出資金 7億7901万円
- ・組合員1人当たり 30,762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 □□□□マップの確認を
 - Q2 今年夏に流行した□□□□□□□
 - Q3 4病棟で□□□のプレゼント
 - Q4 □□支部でさわやかクリニックを見学

《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 9月末日 ●発表 2023年10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

◎8月号の解答と当選者 18通の解答(18通の正解)がありました。

解答	Q1 → 健康 Q2 → 年齢 Q3 → 超音波 Q4 → 深層部	当選者	生内 睦子さん(紫波町) 北村 靖子さん(盛岡市) 桜田 康子さん(盛岡市)
----	--------------------------------------------	-----	----------------------------------------------