

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/

2022年
9月号
第457号

ちよつこい話

幼児も健康チャレンジ

保育園や幼稚園、小中高に、健康チャレンジをおすすめしています。

先日、園児からチャレンジ報告のハガキが届きました。感想を記載する欄にかわいらしい字で「おもしろかった」、保護者からは「毎日忘れずに自分と妹のお弁当箱を洗うと自分でスタンプを押して楽しそうでした」と書いてありました。また、別なハガキには、保護者から「お血ピカピカチャレンジで完食することが増えました。楽しみながら続けられて良かったです」という報告が寄せられました。
小さなお子さんも参加してくれていることに嬉しい気持ちでいっぱいになりました。

ベジチェックで野菜の摂取量を知ろう!



KAGOMEホームページより

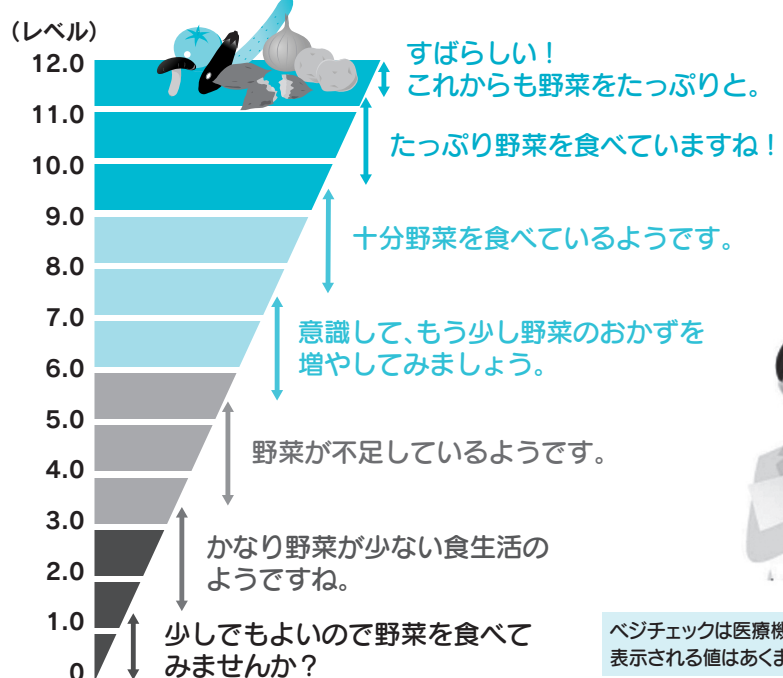
新しい健康チェックの機器が加わりました。
その名も
「ベジチェック」です。

「ベジチェック」はセンサーに手のひらを押しあてると、推定野菜摂取量（皮膚のカロテノイド量）がわかる機器です。
1日に必要な野菜が摂れているか、簡単に知ることができます。
日本人成人の平均野菜摂取量は1日あたり290g、厚生労働省が目標としている1日350g以上に届いていません。みなさんはどうでしょうか。

各支部の健康チェックや組織部でベジチェック体験をしてみませんか。



本町・上田支部の健康チェックの様子



ベジチェックは医療機器ではありません
表示される値はあくまでも目安です

KAGOMEホームページより

歳時記

朝顔

昨年友人から朝顔の苗をいただいたので、窓のところに麻紐をはってグリーンカーテン風にしてみました。赤や青の花がたくさん咲いて、毎朝見るのが楽しみでした。その種をとって育て、今年も7月末に最初の花が咲きました。

小学生の頃の思い出です。本に書いてあった開花を遅らせる方法を試してみました。翌日咲きそうな朝顔のつぼみにしおれた花を被せておき、翌朝取ってみると、目の前でつぼみがほどけていき、花の開いていく様子を見ることができました。ただ、その花は自然に咲いた花のようにピンと開いてくれないのが残念でした。

周りの自然やものに働きかけた経験は大人世代であればどなたもお持ちだと思えます。スマホやタブレットと一緒に育つ今の子どもたちですが、できるだけ実物に触れ、五感も自分の体もいっぱい使って成長させてほしいと願っています。

ぐんぐんのびていく朝顔を眺めていたら、朝顔は、「子どもだけでなく、老いも若きもすべての人が豊かに自分らしく成長できる社会だといいいね」とささやいてるように思いました。

(松本 玲子)



診察室



川久保病院 内科医師 加藤 幸

皆さんはステイグマという言葉を聞いたことがありませんか。「他者や社会集団によって個人に押し付けられたネガティブなレッテル」のことで、糖尿病にもステイグマがあります。治療手段が限られていた過去のイメージが定着して、「糖尿病に罹患すると寿命が10年短くなる」など、医療従事者もよく言いますが、実際には糖尿病患者と一般人

療養指導に正しい知識を

口の平均余命にはほとんど差がありません。以前、糖尿病治療を中断されている患者さんから「前に病院に行っていた時、『このままだと合併症が出ますよ。病院に行く前は見えていても、帰り道に突然目が見えなくなることもあるんですよ』なんて話を聞いて、怖くなって、行くのをやめました」と聞きました。医療従事者は決して怖がらせるのが目的ではなく、治療に前向きに取り組んでほしいという気持ちからかけた言葉なわけですが、言われた患者さんほとんども傷ついてしまいました。医療従事者から、患者

キラッとリハビリ 32



川久保病院 言語聴覚士 澤口 尚子

「パンが食べたい」という希望に応えるために

脳梗塞などの病気や、年齢の経過とともに、口やのどの麻痺や、筋力の低下といったことが起こります。今まで当たり前のように食べていたものでも、安全に食べるための工夫が必要になってきます。脳疾患で当院回復期リハビリテーション病棟に入院されたAさんは、以前から虚弱でほぼ寝たきりに近い生活を

原水爆禁止世界大会に参加して



写真左から田村さん、高橋さん、吉田さん

私は世界大会にオンラインで参加したことはありませんが、現地ではか体感することができない一体感や核兵器廃絶という同じ目標に向かって沢山の方々がいることを再認識することができました。核兵器使用の緊張が高まっている中で、現地開催できたことは世界に向けて大きな発信になったと思います。今回学んだことを職場や地域に発信していききたいと思っています。

キラッと看護 20



さわやかクリニック 看護師 中嶋 緑

認知症患者と家族の孤立を防ぐために

もしなくていい」と繰り返すし、診察以外は拒否されました。採血も行えない、服薬もできるか不明なBさんに対し、何かいい方法がないか考えていました。医師やケアマネジャーの助言もあり、認知症疾患医療センター（認知症に関する詳しい診断、相談などを行う専門の医療機関）に繋げるため、後日Bさんの息子さんに相談してみることにしました。

10月からの後期高齢者医療費窓口負担2割化の中止を

防衛費5兆円を教育や年金、医療など暮らしに使えば…

- 教育** 大学授業料や小・中学校の給食を無償化
- 年金** 1人あたり年12万円を増額
- 医療** 自己負担はほぼゼロに

防衛費倍増「5兆円」あったら何ができるか？ (政府の資料などに基づく)

子育て・教育	大学授業料の無償化	1.8兆円
	児童手当の高校までの延長と所得制限撤廃	1兆円
	小・中学校の給食無償化	4386億円
年金	受給権者(4051万人)全員に1人年12万円を追加で支給	4兆8612億円
	公的保険医療の自己負担(1~3割)をゼロに	5兆1837億円
医療	現在10%の税率から、2%を引き下げ	4兆3146億円

(2022年6月3日東京新聞より)



岩手県民主医療機関連合会 事務局長 吉田 裕也

コロナで大変な時にどうして医療費の窓口負担を2割にするのだから、年を取るの不安だなあというのが私の率直な思いです。

岩手出身の鈴木財務大臣と厚生労働相が閣僚折衝で合意したため、政府は2022年10月1日から75歳以上の窓口負担を2割化するとしています。これは単身で「年収200万円以上」、夫婦で「年収320万円以上」の世帯が

対象となり、約370万人に相当すると言われています。背景には、2030年に75歳以上の後期高齢者が現在の2倍となり、医療費の増大が見込まれる事、受診率が他の世代より高く医療費が5倍になると言われている事、現役世代の負担割合が多くなる事、国民皆保険を未来に繋いでいくためのものと説明されています。

コロナ禍で受診控えが進んでいる中、窓口負担増は更なる受診控えをまねき、高齢者のいのち、健康、人権を脅かすことにつながります。介護保険改革案では医療費の2割化を突破口に、介護の利用者負担増も企てられてい

ます。この改革案を許せば、より重症化リスクを高め、結果的に医療・介護保険財政を圧迫するでしょう。財政難というなら防衛費の増額をやめ、コロナ禍で大儲けした富裕層や大企業に負担を求めざるべきです。更には高齢の家族を支える子や孫といった現役世代の負担へもつながることから絶対にこのような改革案を許すわけにはいきません。

高齢者のいのち・健康・人権を守る事は全世代を守る事に繋がると思います。75歳以上窓口負担2割化を中止させるために学び、署名や運動を広げていきたいと思います。

メディカルフィットネス La・La

歩いた後のセルフマッサージ

マッサージは筋を「さする」、「軽くたたく」、「押す」といった外側からの刺激を加えることでストレッチ体操と同様の効果を期待する方法です。ウォーキング後のアフターケアとしてはストレッチ体操が基本ですが、手軽に行えるセルフマッサージも追加して疲労回復をさらに促進してください。



足指の曲げ伸ばし

- ①片手で足首をおさえ、もう一方の手でつま先を持ち、手前に足指を曲げる。
- ②今度は逆に、つま先を甲に近づけるようにし、足指関節の裏側から足裏を伸ばす。



土踏まずの指圧

土踏まずの緊張をほぐすため、土踏まず全体を両手の親指で指圧する。



足首まわし

- ①つま先を持って、足首をゆっくり大きくまわす。
- ②時計まわりと反時計まわりの両方向行う。

反対の足も同様に行います

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

みんなで楽しく 着物をチクチク

《新班紹介》 緑が丘支部「着物リフォームの会」



班のみなさん

「着物リフォームの会」は、今年の6月に緑が丘支部で結成された班です。5月のお茶っこ会で「家にある着物を活用できたらいいね」という声が上がりました。思い立ったが即行動。各々のペースで楽しく縫物をしています。着物を基本に、その他何でも

いいからみんなで縫物をしようと思ってきました。笑顔が溢れています。「一寸はこれぐらいいいかな。あと〇cmあったほうがいいよね」「それいいね、私も作ってみたい」とお互いに声を掛け合いながら作品を仕上げていきます。縫物が得意な方も初心者の方も入り混じって、アドバイザーをしたりされたりとにぎやかです。「支部のチラシを見て参加しようと思った」「働いていた時はなかなかできなかったから、今はとても楽しい」とそれぞれの思いで活動に参加しているようです。



リフォームに熱中する班員

がえっていきます。毎週第2・4月曜日の10時~12時に緑が丘老人福祉センターで活動しています。一緒にものづくりを楽しみませんか。



作品を試着

組合員さんの声

蒸し暑い盛岡市です。天候不順な岩手県、日本、地球ですね。新型コロナウイルス感染も急増。コロナに負けない健康管理、健康チェック、健康チャレンジをしっかりとやりましょう。7月特別号、しっかりと読ませて頂きました。アピールと決議を見る化ししました。継続は力なりですね。先日、人間ドックを受診しました。丁寧な対応に感謝致します。ありがとうございます。検診結果、ちむどんどん(笑)

(高松/佐藤 信之)

7月号での当選、ありがとうございます。妻にノータン気いさんと言われ、少し落ち込んでいました。2

「さわやかさん」クイズを解くことが、楽しみのひとつになりました。配達

(黒川/千葉 君義)

「すこしお」については常に気を付けています。また、検診が大切なんですね。「歩くためのストレッチ体操」①(お尻・腰)簡単にできました。②(ふくらはぎ・アキレス腱)ふくらはぎにかなり負担がかかりました。「さわやかさん」を毎月楽しみに待っております。

(上堂/戸津 憲子)

今月も「さわやかさん」を楽しみました。「組合員さんの声」に紹介されびつくりしました。これからも「さわやかさん」楽しみにしています。

(岩手町/千葉 富子)

2022年度医療福祉生協連・通信教育「医療福祉生協の支部運営委員・班長」コースを受けます。このコースは3名で申し込みをしました。「学びは、人生をより豊かなものにする」この精神で学んで皆様と一緒に成長します。

(高崩/藤澤 宏行)

インフォメーション

2022年 岩手県消費者大会

10月25日(火) 10時~15時 アイーナ7階
午前分科会/10時~11時30分
午後全体会/13時~15時 (小田島☆ほ~る)
基調講演

「ロシアのウクライナ進行によるまさかの影響!~平和とこれからの暮らし」

講師 東京新聞社会部記者 望月衣塑子さん

参加は事前申し込みが必要です。申し込み用紙は組織部にあります。申し込み締め切り日:10月18日(火)

定員(250名)になり次第締め切りとなります。
※オンライン視聴は全体会のみ可能です。定員100名になり次第締め切りとなります。

お問い合わせ先/岩手県消費者団体連絡協議会
TEL/019-684-2225 FAX/019-684-2227

うれしい一品

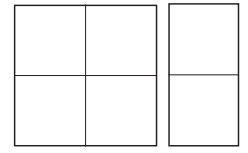
「すこしお」レシピ⑥ ポルトガル風キノコの詰め物



川久保病院
管理栄養士
あきこ
佐藤 晶子

写真は1人分です

- 【材料】2人分
1人分 136kcal 塩分0.7g
- ★生シイタケ 6個
 - ★玉葱(みじん切り) 1/4個
 - ★人参(みじん切り) 2cm
 - ★パセリ(みじん切り) 3g (乾燥でも可)
 - ★ベーコン(みじん切り) 20g
 - ★オリーブ油 小さじ1
 - ★黒こしょう 少々
 - ★コンソメ 0.5g
 - ★片栗粉 小さじ1
 - ★スライスチーズ※ 1枚と半分 ※下の図のように切ります



- 【作り方】
- ①シイタケは軸を切り取り、硬い石づきを除いて軸をみじん切りにする。
 - ②フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①と玉葱、人参、パセリ、ベーコンを入れて焦がさないように炒める。
 - ③②に黒こしょうとコンソメで味付けをして、片栗粉をふりかける。
 - ④貝が少しまとまったら、シイタケに具を詰め、上に切ったスライスチーズをのせる。
 - ⑤④をオーブントースターで7~8分焼けば出来上がり。

「世界を旅するすこしおレシピ」ポルトガル料理編

マッシュルームは、生産量も多く世界中で最も食べられているキノコと言われています。ポルトガルでは、ブラウンマッシュルームでキノコの詰め物を作りますが、日本で手に入りやすいシイタケでアレンジしてみました。岩手県はシイタケの生産が盛んな地域です。春と秋に旬を迎える肉厚のシイタケで作るとさらに旨みがぎゅっと凝縮し、食べごたえもあります。

前号で紹介した主菜もそうですが、ポルトガル料理では、香味野菜がよく使われているようです。香味野菜は、高い香りと独特の風味を活かすことで、すこしおにもつながります。今回は、香味野菜のパセリや玉葱を使用し、シイタケ本来の旨みや軸も使って、すこしおに仕上げってみました。地元の物を使って、世界のレシピを試してみませんか。

【栄養科の知恵袋】

第2回定例理事会報告	日時	場所	出席
第1号報告	2022年8月6日	川久保病院会議室	理事20名中20名
第1号議案	6、7月事業・運動の概況と8月以降の課題		監事4名中4名
第2号議案	安倍元首相の国葬の閣議決定の撤回を求める決議		
第3号議案	「わたしの考える『健康観』」の議論		

2022 レッツさわやかウォーキング

生協強化月間中の健康づくり企画を開催します。ぜひ、お誘いあわせの上、ご参加ください。

- 日 時: 10月20日(木) 10時~12時頃
 - コース: 各支部でコースを設定します。
- どなたでも参加できます。参加者にタオルをプレゼント!

《支部、班の活動をご紹介ください》

支部行事や班会の様子をさわやかさんで紹介します。写真や記事の投稿をお待ちしております!

※8月号1面に掲載した団体名が誤っておりました。
誤)岩手県被爆者団体協議会 正)岩手県原爆被害者団体協議会
大変申し訳ありませんでした。

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 ベジチェックは推定□□□□□がわかる機器
 - Q2 厚労省が目標としている野菜摂取量は1日□□□g
 - Q3 後期高齢者医療費窓口負担2割化の対象は約□□□万人
 - Q4 5兆円あれば□□□□□や小・中学校の給食を無償化

《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 2022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 10通の解答(10通の正解)がありました。

解答	当選者
Q1 → 1954	松本 玲子さん(仙北)
Q2 → 肥満	千葉 富子さん(岩手町)
Q3 → 66	三田地和子さん(東松園)
Q4 → 揚げ物	