

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

8月号

第456号

なつこころ話

大腸がんキットで一安心

手配りさんから連絡が入り、組合員さんが大腸がんが心配で、大腸がんキットを一つ欲しいとの声があった。「さわやかさん」に大腸がんキット（1キット10000円）を組織部で取り扱っていると書いていたので組織から一つ買って届けました。

しばらくしてから安心した声で「大丈夫だった」と連絡が入りました。手配りさん曰く、「さわやかさんのおかげで読んでくれるんだ」と喜んでいました。健康には、みなさん関心があります。コロナ禍で検診率が低下していますが健診・人間ドックで自分の体のこと気にしてみませんか。組合員割引がありますので利用しましょう。

戦後77年 非核こそ平和の道

8月6日広島原爆投下、9日長崎原爆投下、15日の終戦から77年の月日が流れました。広島で原爆の被害を受けた、岩手県被爆者団体協議会会長の三田健二郎さんにお話を伺いました。



街頭署名を呼びかける三田さん



国際ヒバクシャ署名をする知事



岩手県被爆者団体協議会会長

三田 健二郎さん

戦後77年も経つと、実際に体験したことを話せる人が少なくなりました。残りの人生を原爆を体験した者として後世に伝えることを任務として生きていきたいと思っています。

GHQ・国が緘口令を敷き、10年くらいは何も言えませんでした。1954年3月1日のビキニ環礁での水爆実験で

マグロが食べられなくなり、にわかには原爆の状況が語られることになりました。

そして、今、ロシアのウクライナ侵攻で、プーチン大統領の核使用の脅しで、全世界に危機感が走りました。それを機に、岸田首相は、GDP 2%の軍事費と憲法9条の変更を唱えています。

（記事2面へ続く）

歳時記

風流で 平和な夏に

今年は、6月からの猛暑、酷暑に見舞われ、熱中症で亡くなられた方が全国で2桁を数え驚きました。それに加え、台風や大雨による水害が相次ぎ、心が痛みます。異常気象、気候変動は待ったなしの状況です。

落ち着いたかと思われたコロナウイルス感染症も、連日過去最多を更新し、流行「第7波」の様相が顕著になって来ました。県内では、PCR検査が追い付かない状況になり、医療従事者の悲鳴が聞こえて来ます。

重苦しい空気が漂う中、外に出た息子が1匹の蛍を見たと言います。この頃は全くお目にかかりませんが、子ども達が幼い頃、蛍を数匹捕まえて来て、暗くした部屋に放し、寝るまでほのかな光を眺めていたことを思い出します。

8月と言えば、お盆です。自粛していた県内外の移動が緩和され、2年間我慢していた帰省が多くなることでしょうか。私も住む人がいなくなった実家に行き、お墓参りだけはして来ようと思っっています。蝉しぐれを聞き、蛍が舞う、風流で平和な夏であることを願いながら。

（曲木 政子）



※(二面からの続き) このままでは、日本は国際的に批判されず、I can事務局長のベアトリス・フィン氏は、「日本は、核兵器廃絶をいう資格はない」と言っています。唯一の被爆国の日本が、核兵器禁止条約を批准もせず、オブザーバー参加もしないことを批判したものです。どこの国よりも早く核兵器禁止条約を批准し、国連で核兵器の廃絶を図ることこそ、日本の責務です。これによって日本が国際的に評価されるのです。政府にこの願いが届かないことがもどかしくて仕方ありません。

来年G7サミットが広島で行われます。広島出身の岸田首相が被爆地で行うのですから、それまでに核兵器禁止条約を批准し、条約の推進を訴えるべきです。 挙国一致の戦時体制の中で、私も軍国少年でした。8月6日の原爆投下の悲惨な光景を体験し、黙っていられなくなりまし。高熱による火傷で溶けた皮膚を垂らし幽霊のように歩く人々、水を求めて川に積み重なった死体、爆風の風圧で飛び出た目玉や腸、幾世代も続く放射能被害など、目に焼き付いています。二度とあの地獄絵を見たくありません。軍事力増強を



さわやかクリニックの平和大行進

競い合い、人類の自滅に向かっている自覚を持つべきです。

診察室



川久保病院 医師 志賀 千鶴子

川久保病院で検診の診察をはじめ2か月たち、受検者にBMI25以上の方が多くなると印象をもちました。日本ではBMI25以上を肥満と定めていて、現在では日本人男性の3人に1人、女性の5人に1人が肥満とのこと。肥満は、色々な健康障害を引き起こすことが知られています。糖尿病、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症、心臓病、

検診をおこなっていること

脳梗塞、脂肪肝、睡眠時無呼吸症候群、運動器疾患(変形性膝関節症、腰痛)、月経異常や不妊、腎臓病などです。これらの疾患に対する肥満の影響は、喫煙以上と言われています。できれば、減量した方が良いでしょう。体重を減らすための改善点を受検者にお聞きすると、多くの人が運動、主に歩くようにしたいと言います。減量に有効な身体活動はどの程度でしょうか。研究によると、①週150分未満(1日20分) ↓ほとんど減量しない、②週150分〜225分(1日20分〜30分) ↓2〜3kg/年、③週225〜420分(1日30



分〜60分) ↓5〜7.5kg/年の減量効果があるそうです。さて、歩くときのカロリーを消費するのでしょうか。歩行は、70kgの人で30分だと約110キロカロリー消費するようです。歩いても油断して食べると効果がなくなります。運動だけでなく食事の改善も必要ですね。

キラッとリハビリ 31



特別養護老人ホームはなみずき (盛岡医療生協より出向中) 作業療法士 赤坂 綾

特別養護老人ホームはなみずきでは看取り介護を行っており、多くの方々が当施設で最期を迎えています。 リハビリと聞くと体を良くするために運動する、辛い、大変などのイメージを持たれる方も多いのではないのでしょうか。終末期のリハビリで

最期までその人らしくいるために

は、呼吸が楽にできることや関節の痛みや床ずれなどによる新たな苦痛や障害が起らないように、痛みのない範囲で関節運動を行ったり、楽な姿勢を考えたりもします。人それぞれ関節が固くなっている箇所や骨が突起している箇所等、異なります。その方に一番適した姿勢を考え、介護職員へ伝達し、昼夜問わず2時間おきに姿勢を変えてもらいます。

また、看取りといっても千差万別です。食えることが好きで車椅子を使い自力で食事をしてきた方、人付き合いが好んで個室のドアを開けてコミュニケーションを取りやすくしていた方、昼食の時間を、家族と一緒に笑顔で過ごされた方など、様々な方と関わらせていただきました。 リハビリとしてできることは、ほんの僅かかもしれませんが、人生の最期という大事な場面に関わらせていただくにあたり、リハビリだけではなく多職種で関わることで、その人らしさが尊重できるように支援していきたいと思えます。

回復期リハビリ病棟の 介護福祉士の役割



川久保病院 回復期リハビリ病棟 看護師長 前川 千晶

生活時間は看護・介護職が関わります。24時間の関わりで「患者の身体機能・精神機能の変化に気づくケア」に関わっているのがとても重要になります。

実際に働いている介護福祉士の言葉を紹介します。

キラッと看護 19

当院の回復期リハビリ病棟(以下、回リハ病棟)で働く介護福祉士の役割について紹介したいと思います。回リハ病棟での介護福祉士は、患者の身体面・精神面のケアに加え、リハビリの視点を加えて、在宅復帰を目指した関わりが求められます。 リハビリの専門職が関われる時間は1日最大180分と決められています。その他の

車椅子で入院した患者さん。入院当初は色々な動作に介助が必要でしたが、日々の訓練を通してADLが向上し、退院する頃には、まるで別人のように真っすぐ歩いている姿を見ると自分も同じ気持ちでやっつけたことを思い、とても嬉しくなります。

4病棟ではレクリエーションに力を入れています。離床時間の拡大を目的とし、体操や脳トレ、歌等多彩な内容を提供するように心がけています。一人ひとりの興味が違うので、日々悩みは尽きません。その間だけでも笑顔になってもらえることが、私の目標です。今日も自分から笑顔で関わっていくことが、一番の近道だと思っています。

注釈：ADL：日常生活動作(食事、更衣、排泄など生活を営む上で基本的な行為、動作)



塩と上手なおつきあい
すこしお

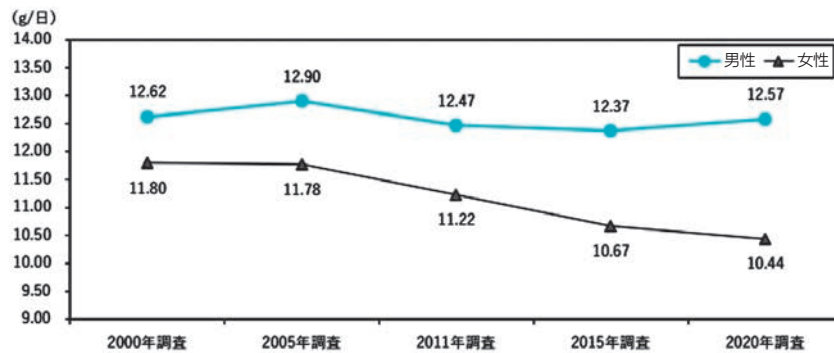
「すこしお生活」 始めませんか



「すこしお」とは「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す医療福祉生協の取り組みです。1970年代半ばより様々な「減塩活動」に取り組んできました。1984年から5年ごとに「24時間蓄尿塩分調査」を約2,000人～3,000人の規模で実施しています。普段の減塩活動の効果を見る上で重要な調査です。2020年度に実施された24時間蓄尿塩分調査における塩分の推定摂取量の平均値は11.22g/日でした。塩分摂取量は確実に減少していますが、2015年からの5年間は「下げ止まり」の傾向で足踏みしています。(図表1)

が芽生えているものの、大半は減塩意識がないという傾向を示しているものと考えられます。女性では塩分摂取量が多い層の割合は減少傾向です。

図表2 男女別 塩分の推定摂取量の平均値の推移(20歳以上)

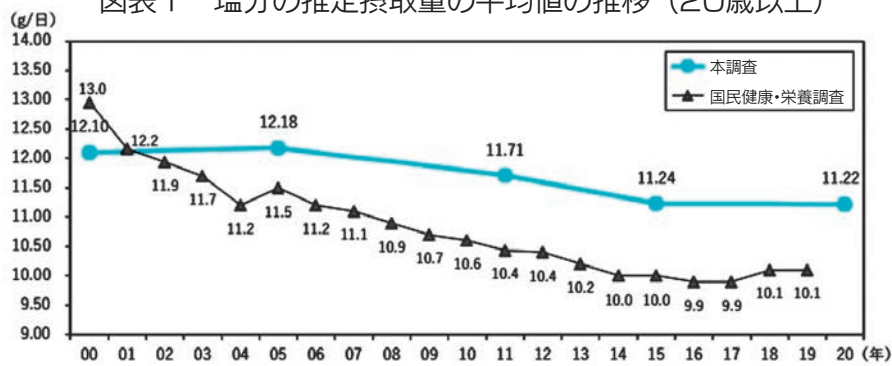


この調査には、盛岡医療生協の組合員29人が参加しました。結果は、塩分摂取量の中央値は6.6g/日、最小値は3.6g/日、6g/日未満は12人、6g/日以上は17人でした。

医療福祉生協では、この足踏み状態を打開するため、「ステップアップ!すこしお」と称して「すこしお生活」の取り組みを強化していく方針です。

ぜひ、健康チャレンジの実施期間中に「すこしお」にチャレンジしませんか。

図表1 塩分の推定摂取量の平均値の推移(20歳以上)



(本調査と国民健康・栄養調査は調査方法が異なるため、参考として表示)

また、男女別にみると、2000年調査から2020年調査にかけての推移の傾向は若干異なります。男性ではほぼ横ばい、女性では減少傾向となっています。(図表2) 男性のごく一部では減塩意識

メディカルフィットネス La・La

歩くためのストレッチ体操 ②

筋肉の力を抜いて約5秒間ゆっくり伸ばし、ゆっくり戻す動作を5～10回繰り返します。伸ばし過ぎると筋を痛める場合がありますので、痛みや違和感のない範囲で伸ばしてください。できれば軽い運動や入浴などからだを温めてから行いましょう。

また、腰や膝の痛みがある方や手術歴などある方は、事前に主治医に相談してください。



①お尻・腰

- ①両手で両膝をかかえる。
- ②息を吐きながら、両膝を脇の下の方へゆっくり引きつけ、お尻から腰を5秒間伸ばす。
※膝を曲げて痛む場合は、太ももの後ろをかかえる。



②ふくらはぎ・アキレス腱

- ①足を前後に開き、後足のつま先を正面に向ける。
- ②後ろのかかとを床につけたまま前脚の膝を軽く曲げる。
- ③息を吐きながら腰を前方へゆっくり移動させ、ふくらはぎからアキレス腱を5秒間伸ばす。
- ④反対も同様に行う。

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



調理の合間に記念撮影



さわやかクリニック
事務長
高橋 賢治

入居者の声を受けて、事業利用委員会でも協議を行いました。「はなみずき食堂(特養はなみずきに寄付するため、毎月第3金曜日にさわやかクリニックにて開催)の時に何かできないか」という声があり、「はなみずき食堂」を行っている北岩手支部おとめの会へ相談し、「季節を感じる一品料理」の提供が実現しました。

さわやかハウス入居者へ「一品料理」提供

さわやかハウスはさわやかクリニックに併設された、住宅型有料老人ホームです。現在7名の方が入居されています。昨年、さわやかハウス入居者と懇談を行い、入居者から「旬の野菜が食べたい」、「季節を感じられる料理が食べたい」との要望が上がり、



調理に励む会員

これまで「筍の甘辛煮」、「たらぼの酢味噌和え」が入居者へ提供されました。7月は「さつぱりサラダ」と「ブルーベリーゼリー」でした。サラダの野菜は北岩手支部産直班からの提供です。入居者からは「旬の野菜が食べられてうれしい」、「ブルーベリーがおいしかった」という声が聞かれました。

組合員さんの声

今月の「さわやかさん」を読んでびっくり。川久保病院での健診・人間ドックの受診者数がなんと40%も減少しているとのこと。PPK（ピンピンコロリ）を目指している私は、自分の誕生日に人間ドックを受けています。コロナは、もちろん怖いけれど、ガンの手遅れはもっと怖いし残念です。一人でも多く健診を受けましょう。

（津志田／吉田 テツ子）

川久保病院を退院してから6年が経過しました。車椅子での生活で、週2回のデイサービス以外ほとんど在宅です。いつも「さわやかさん」の多彩な編集内容に元気をいただいております。ありがとうございます。多謝。

（緑が丘／佐藤 典子）

「さわやかさん」いつも、楽しみにしています。色々な旬な情報、ありがとうございます。早期発見、早期治療。健診・人間ドックを受診しましょう。コロナ禍で受診者数の減少、悲しいですね。コロナに負けない、コロナだからこそ、健康チェックは必須です。食事、運動、睡眠、仕事、ストレス解消のバランスをしっかりと取りましょう。今年の夏は、猛暑かな？水分補給しましょう。

（高松／佐藤 信之）

私は、「さわやかさん」の配達係です。月1回会うのを楽しみにしてくる人がいるのです。「俺いい事してるな」とつくづく思うのです。だって自分が楽しんでるから。

（黒川／千葉 君義）

近頃思うに自分の姿、行動がすっかり高齢者になり、何とかせねばと思いつく焦り、何となく、もう少し運動を増やしたい時間をもっと大切にしたい。豊かに過ごしたいと考えました。

（みたけ／赤松 敬子）

朝起床時に足がつかります。お医者様に相談したところ、夜、寝る前にコップ一杯の水を飲みましょうと言われました。熱中症予防にもなりますし、一石二鳥ですね。

（高崩／藤澤 宏行）

先日地域で介護教室があり、血管年齢、骨密度、足指力の検査があり、血管年齢は、実年齢より10歳位若い、骨密度は、平均より少し上、足指力が年々落ち、握力も計って見たら、全くありません。毎日歩いていますし運動もそこそこしています。講師のLa・Laの岡本さんは、「ただ運動、歩いていてもダメ」と家の中でできる運動の指導があり、少しでも健康寿命を延ばしたいと思っています。

（永井／鈴木 晴江）

インフォメーション

「買いたくても買えない!？」 国の『みどりの食料システム戦略』は 食料自給率をあげられるのか

講師：関根 佳恵
（愛知学院大学教授 家族農林業プラットフォーム・ジャパン常務理事）
主催：岩手県消団連・岩手県生協連
日時：8月31日（水） 10時～12時
岩手教育会館 2階 カンファレンスルーム200
参加費無料（どなたでも参加できます）
参加は事前申し込みが必要です。
申し込み先：岩手県消団連・岩手県生協連 019-684-2225

うれしい一品



「すこしお」レシピ⑧ 「パスティス・デ・バカリャウ」 (干しダラのコロッケ風)

川久保病院 管理栄養士 川村 美紀子

- 【材料】2人分
1人分 165kcal 塩分 0.6g
- ★生タラ（切り身）1切れ… 100g
 - ★白ワイン …… 大さじ 1
 - ★ローリエ …… 1枚
 - ★じゃがいも …… 2個（300g）
 - ★玉ねぎ（みじん切り）1/4個（50g）
 - ★パセリ（みじん切り）… 大さじ 2
 - ★卵（といておく）… 1個
 - ★塩 …… 小さじ 1/3（2g）
 - ★こしょう、ナツメグ …… 各少々
 - ★片栗粉 …… 小さじ 1
 - ★揚げ油 …… 適量

- 【作り方】
- ①生タラを耐熱皿に入れ、白ワインをかける。ローリエをのせ、ラップをして電子レンジ（500W）で約3分間加熱する。
 - ②①のタラの粗熱がとれたら、ローリエを取り除き、皮と骨を取り除き、身を細かくほぐす。
 - ③じゃがいもは、洗って半分に切り耐熱皿に並べ、ふわっとラップをかけて電子レンジ（500W）で約6分ほど加熱する。竹串がすーっと通ることを確認したら、熱いうちに皮をむき、ボウルに移し、つぶす。
 - ④③に②、玉ねぎ、パセリ、溶き卵を順に加えて混ぜ、塩、こしょう、ナツメグで味を調える。6等分し、ラグビーボール型に成形する。
 - ⑤片栗粉をまぶし 180度に熱した油できつね色になるまで揚げる。

「世界を旅するすこしおレシピ」 ポルトガル料理編

「パスティス」は揚げ物、「バカリャウ」とは干しダラのことをいいます。ポルトガルでは家庭でもレストランでもよく作られているとてもポピュラーな料理です。南欧のポルトガルや、スペイン、フランス、イタリアなどではタラを塩漬けにして干し、保存食として古くから食べられてきました。中でもポルトガルは、バカリャウ(干しダラ)を使った料理が豊富です。なかなか干しダラを見ることはないかもしれませんが、実は山形県にも昔から干しダラを使った郷土料理「棒ダラ煮」があります。雪深い山形ではたんぱく質の保存食として重宝してきました。料理の方法や獲れる場所は違いますが、遠く離れたポルトガルでも干しダラが同じ保存食として使われていたことに驚きました。

今回は、生タラを使用することで、すこしおにつながっています。干しダラの場合でも、水で塩抜きし、余分な塩分を取り除き、塩を加えずに調理することですこしおになります。身は弾力性があり、噛めば噛むほど味わいが口の中に広がります。生タラにはない干物独特の旨みがありますので、手に入った時は、干しダラでもぜひ作ってみてくださいね。また、季節ごとに秋サケやさんまなどの魚でアレンジするのもお勧めです。

【栄養士の知恵袋】

| | | | |
|-------|-----------------|-------|-------------------------|
| 第9号議案 | 下部消化管内視鏡スコープの購入 | 第1号議案 | 5、6月事業・運動の概況と7月以降の課題 |
| 第8号議案 | 外壁調査の契約 | 第2号議案 | 2022年度個別理事報酬 |
| 第7号議案 | 給与規定の一部改正 | 第3号議案 | 理事後継者対策本部の設置 |
| 第6号議案 | 内部通報に関する規定の制定 | 第4号議案 | 地域の助け合い活動推進プロジェクトチームの設置 |
| 第5号議案 | 2022年度通信教育 | 第5号議案 | 推定収入の算出 |
| 第4号議案 | 2022年度通信教育 | 第6号議案 | 2022年度通信教育 |
| 第3号議案 | 2022年度通信教育 | 第7号議案 | 2022年度通信教育 |
| 第2号議案 | 2022年度通信教育 | 第8号議案 | 2022年度通信教育 |
| 第1号議案 | 2022年度通信教育 | 第9号議案 | 2022年度通信教育 |

第1回定例理事会報告

日時 2022年7月2日
10時00分～12時00分
場所 川久保病院会議室
出席 理事20名中19名
監事4名中4名

次の事項を議決しました。

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□の部分のうちをうめてください。
- Q1 □□□□年3月にビキニ環礁で水爆実験
- Q2 BMI25 以上は□□と定めている
- Q3 盛岡医療生協の塩分摂取量の中央値は□. □g/日
- Q4 「パスティス」は□□□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 8月末日 ●発表 2022年 9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

◎7月号の解答と当選者 16通の解答(16通の正解)がありました。

| | | | |
|------|-------|-----|---------------|
| Q1 → | 自分の体 | 当選者 | 懸田 愛子さん (西松園) |
| Q2 → | 歯列接触癖 | | 工藤 文子さん (山岸) |
| Q3 → | 1585 | | 千葉 君義さん (黒川) |
| Q4 → | はなみずき | | |