

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

7月号

第455号

整形外科受診で快調

ある組合員さんのお話です。膝の痛みに悩んでいたため、川久保病院整形外科を受診しました。上田医師に「問題は膝ではなく、股関節です。股関節をもっと動かしましょう」と言われ、メディカルフィットネスLa・Laでの運動をすすめられました。La・Laに行き、エアロバイクなどをやってみたところ、膝の調子が良くなり驚いたそうです。健康管理バスを利用して、月2回メディカルフィットネスLa・Laに通って運動することにしました。

整形外科にも定期的に通院する予定だそうです。膝の痛みが早く良くなり、活動的な毎日になると嬉しいですね。

健康チェック 旺盛に！ 久慈支部、頑張っています

6月3日、久慈支部では、21人の参加で組合員のつどいが開かれました。そこで、健康チェック（尿塩分、血圧、握力、血管年齢、足指筋力、骨量、体組成の各測定）を行い、大いに盛り上がりました。チェック表を見せ合いながら、その結果に一喜一憂したり、若さを誇示したりと様々な姿がありました。結果に不満で何回もチェックをし直す人もいました。

健康チェックは自分の体を知る良い機会です。健康のために気を付けること、改善すべき生活習慣はあるのか考えるきっかけになります。ぜひ、各地域で旺盛に取り組みましょう。



骨量測定と足指筋力測定

つどいでは「定期的な支部会議を定着させ、組織を強め、活発化させていかなければならない」「人間ドックを受けたいし、当日、新しい上田先生に腰を診てもらいたいが可能だろうか」など意欲的な意見が出されました。盛岡から遠く離れた久慈支部ですが、盛岡医療生協の一員として、今後も旺盛な活動を期待します。



歳時記

短冊への願い事

7月と言えば最初に思い浮かぶ事は「七夕」ですね。

子どもの頃は願い事が叶うと思い、短冊にしたためていました。そして雨が降れば織姫と彦星は会うことができないと本気で心配していました。

自分の子ども達にも季節ごとの行事を楽しませたいと思いましたが、笹は意外と入手が難しいということをお大人になってから知りました。

保育園に我が子を迎えに行った時に、我が子だけではなく、他のお子さん方が書いた短冊を見るのが楽しみでした。子ども達の素直な夢や希望は読んで思わず笑ってしまいました。そして、自分の純粋だった頃を思い出させてくれました。

今年もまたその季節が巡って来ましたが、ウクライナの子ども達に短冊に願いを書いてもらったら、どんなことを書くのかと思うと、胸が苦しくなります。

いつの時代も、どのような場所に生まれ住んでいても、子ども達が純粋な夢や希望を持てるようにすることが私達大人の務めだと思っています。

(藤澤 みどり)

診察室



川久保病院
歯科医師 高橋 幸子

本来、リラックスした状態では上下の歯の間には1〜3mm程度のすき間があり、接触していないのが正常です。上下の歯が咬み合って接触するのは、物を噛む時と会話など、すべてを合計しても1日20分程度と言われています。

そして、この時間が長いことを、歯列接触癖 Tooth Contacting Habit (以下TCH) といいます。

グッと強い力ではなく接触するくらいの弱い力でも長時間になれば筋肉は疲労して来るため、顎関節症の発症や悪化、また歯や歯周組織にも負担がかかり知覚過敏症、歯や被せ物の破損などにつながります。

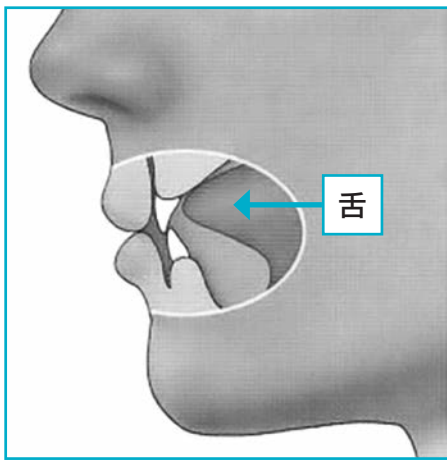
TCHがある方の多くは自覚がないため、TCHをしていることに気付くことが大切になって来ます。

普段目のつきやすい場所に『歯を離してリラックス』と書いた紙を貼るなどして、認識しやすい環境を作ります。また、舌の先端のポジションも大切になります。本来舌の先端のポジションは上顎前歯の裏側の根元付近に当たってなければなりません。【図1】こうした意識付けや、あいうべ体操などを2〜3ヶ月続けることで、習慣化されTCHが無くなって来ます。またストレスもTCHの原因の1つと考えているため、普段からストレスをため込まず

歯を強く 咬み込んでいませんか



低周波治療器【図2】



正しい舌の位置【図1】

発散する事も大切です。当院では、TCHや歯ぎしりで顎関節症が悪化した方に、薬物治療または、マウスピース治療を行っていましたが、新たに筋肉の疲れや痛みを取る低周波治療(保険治療)【図2】を開始します。症状の気になる方、興味のある方は歯科外来までご相談下さい。

キラッ☆とリハビリ ③①



川久保病院
リハビリテーション科
理学療法士 大倉 和通

視野を広げた可能性の模索

当院回復期リハビリテーション病棟に入院されていたAさんは、いつも「退院したら、家から歩いてコンビニへ行き、コーヒーを飲みたい」と言っていました。

脳卒中による手足のふるえが残る状態での退院となりました。歩行器を使用して歩いている体が傾いていき、歩行器ごと転倒してしまうほど

数か月後、「行ったぞー」とご本人から連絡がありました。1本の長い棒を体の前で両手に持ち、加えてバイクのヘルメットを被りながらコンビニまで歩いて行ったことでした。

リハビリテーションの視点から、その方の動作能力を評価し、生活する環境を提案する場面が多々あります。時に安全を優先することで、その

方が行いたいという希望、行おうとする気持ちに十分に沿うことができず、様々な可能性を狭めてしまっているのではないかと気付かされました。Aさんを通じて、その人にとって難しいと判断したことだけに限らず、できる限りの可能性や方法を模索し、思いに沿えるような支援を行っていきたいと思いました。



キラッ☆と看護 ⑱



川久保病院
外来看護師 北館 智

コロナ感染対策の取り組み

2019年から新型コロナウイルスとの闘いが始まりました。当初から院内感染を想定し、患者、スタッフへの感染をどのように防ぐかを念頭に感染対策を検討しました。

その後は検査数が増加したため、感染対策用の検査棟を設置し、安全に多くの検査を行えるようにしました。その結果、昨年度は県内のPCR検査数の約15%を当院で実施しています。

2021年11月には、感染の拡大により、保健所の許可が必要であったPCR検査も、医師の判断でできるようになりました。早期から帰国者接触者外来を設置し、多くの検査を実施していた経験から、この変更にもスムーズに対応することができ、症状のある患者を断ることなく診療することができました。

今年3月に当院でも初の院内クラスターを経験しました。病棟職員を中心に、全職員でクラスター対応に立ち向かいましたが、完全収束までに一カ月を要することになりました。「臨時コロナ病棟」となった3階病棟での勤務は、職員にとって相当な心的負担となり、肉体的にも疲労が大きくなりました。また一時的に診療の制限をせざるを得ない状況となり、ご迷惑をおかけしました。

今後はこうした経験を教訓に、感染対策をより一層強化し、組合員、地域住民のみならず、皆さんが安心して利用できる病院を目指していきます。

健康チャレンジ

今年で9年目！

コロナ禍だからこそ、楽しく健康づくりを

昨年の健康チャレンジの人気の取り組みと感想を紹介します。

◆参加者（昨年度）

| 区分け | 参加者数 |
|------|------|
| 大人の部 | 1451 |
| 子供の部 | 134 |
| 合計 | 1585 |

◆人気取り組みベスト3

| 順位 | 取り組み内容【大人】 | 【小中学生】 |
|----|----------------------|-------------|
| 1位 | 運動（ウォーキング・ラジオ体操） | 元気いっぱい運動コース |
| 2位 | 食生活（塩分6g・野菜たっぷり） | 毎日あいさつコース |
| 3位 | おでかけ・おつきあい（趣味の会・お茶会） | 楽しくお手伝いコース |

◆未就学児人気取り組み（自由設定）

お手伝い・歯磨き・手洗い

感想

◎大人の部

- 運動不足解消のきっかけになります。続けたいと思います。
- コロナ禍でヨガ教室が休みだったので自己管理して筋力を落とさずに過ごす良い機会でした。
- 減塩に気を付けて食事をした結果、尿塩分チェックで数字が下がり良かった。
- 意識して実施することにより効果が実感できた。コロナ禍で趣味の会、お出かけが制限されることが残念でした。

◎子どもの部

- 毎日あいさつをしたら気持ちよくなりました。これからも続けたいです。
- とても手軽に取り組みだし、毎日のルーティンになってきたので良かったです。
- 目標は「一日1回家の周りをランニングする！」だったので沢山走って体力がついたので良かったです。
- お母さんと一緒に料理を作り、楽しかったです。料理するのが好きです。

◎子ども（おうちの方）

- 「毎日意識して取り組む」ことができたのも成長の一つだなと思いました。
- 兄弟一緒に歯磨きなので楽しかったと思います。
- 毎日はなかなかできなかったけど、頑張っている姿が可愛かった。
- お手伝いをするのが楽しかったみたいで1日2個頑張ってくれました。

今年もチャレンジ！

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 ①

伸ばす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太ももの前面

- ①背もたれを持ってイスに座り、外側の足を持つ。
- ②息を吐きながら足を後ろへゆっくり引き、太もも前面を5秒間伸ばす。
- ③反対側も同様に行う。



②股関節の前面・太ももの後面

- ①イスなどを保持してバランスをとり、脚を前後に開く。
- ②上体をやや前傾し、腰を前に移動させる。息を吐きながら股関節の前面を5秒間伸ばす。
- ③次に、①の状態から腰を後ろに引き、前脚のつま先を立て太もも後面を5秒間伸ばす。
- ④余裕があれば、息を吐きながらゆっくり上体を前傾させる。
- ⑤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

2022年 原水爆禁止国民平和大行進



さわやかクリニック前集会



岩手町内を行進



川久保病院付近の交差点でスタンディング

国民平和大行進が6月11日岩手県入りし、18日まで県内各地でスタンディング、集会が行われました。

6月13日、さわやかクリニック前にてスタンディング後、職員・組合員30名程が集まり、出発集会を行いました。浮田院長から「ロシアのウクライナ侵攻によって、核共有や9条改憲の動きが大きくなっている中で、核兵器廃絶・戦争をしないさせない運動を今後も続けていく必要がある」と挨拶があり、集会后、核兵器廃絶を訴え、岩手町内を行進しました。

6月15日、特別養護老人ホームはなみずき前で集会を開催し、その後川久保病院付近の交差点でスタンディングを行いました。職員、組合員など総勢60名を超える参加者となりました。核兵器廃絶や平和について考え、市民にアピールすることができました。

組合員さんの声

川久保病院に整形外科が開設され、上田先生も人柄良さそうで利用者が増えると思います。よろしくお願ひします。
(津志田西/吉田 京子)

年金改定通知書が届き、主人も私も年額が減っているが控除額は変わりません。物価の方はスーパーの食品、生活用品等セールのたびに徐々に上がっています。年金暮らしも大変、退職時の話で年金は徐々に上がるのとことでした。しかし、上がったことはなく下がる一方です。何とかならないでしょうか。
(永井/鈴木 晴江)

「高松支部組合員のつどい」に出席しました。コロナ禍での開催でしたが地区の組合員と情報交換ができた。

て良かったです。コロナに負けない介護、支部活動、しっかりと楽しく、長く元気に笑顔で頑張りましょうね。
(高松/佐藤 信之)

健康寿命とは、自分のこととは、自分でやれることとあり、その中で男性は72、14歳で女性は74、79歳までが平均です。この年齢を超過しても健康を第一に考え、今年もチャレンジしたいと思えます。
(高崩/藤澤 宏行)

「運動と栄養について」を読んで食事に気を配り、運動に取り組みたいと思いました。「歩くための筋力トレーニング②」1,2,3,4,5と声を出して簡単にできました。「片足立ち」利き足は楽にできました。

右足はバランスが崩れまじた。いつも楽しみです。
(上堂/戸津 憲子)

私は料理はいつもですが「あなたまかせ」です。なぜならば、せっかちというか時間待ちが苦手というか実行不能です。それでも「うれしい一品」の料理の工程と味を想像するだけで充分です。食べるだけの男です。
(三本柳/熊谷 清三)

私はいつも三本柳のKさんにお世話になっていて、いつもKさんの行動を見てると頭が下がる思いです。私も年齢の上下にかかわらず笑顔で接する人になりたいと思っています。河東支部の男組の月1回のグラウンドゴルフで知り合っている、毎回お会いするのが楽しいです。
(山岸/深倉 美恵子)

今年、入会した時に普通に読めた「さわやかさん」、今は老眼鏡をかけて、しっかりと読んでいます。年月の経つ早さを感じています。管理栄養士さんの「うれしい一品」食べてみたいです。すごく美味しそうですね。
(三本柳/高橋 智子)

「インフォメーション」6月12日からの「平和行進」参加したいが足元から腰、肩、指先までしびれ、痛み、曲がりて手当てに通っています。身、気持ちの底から応援します。
(館向町/小野 宏)

盛岡に引越して、子どもの出産と同時に組合員になりました。今は、自分が健診、ワクチン等でお世話になっております。あれから何十年、一回の「さわやかさん」を見て老体に刺激を頂いています。食事に困った時は「うれしい一品」を参考に作っています。
(山岸/工藤 文子)

8月の診療案内

- 川久保病院 休診日 …… 8月15日、16日
眼科 休診日 …… 上記に加え8月31日
- さわやかクリニック 休診日 …… 8月15日、16日
- メディカルフィットネスLa・La …… 8月13日～16日

手配りさんを募集しています

「さわやかさん」を、お住いの地域で配布して下さる方を募集しています。月に一度、部数は何部からでも結構です。ご連絡、お待ちしております。
連絡先：組織部 電話019-635-6253

うれしい一品

「すこしお」レシピ⑦

「アロス・コン・レチェ」



川久保病院 管理栄養士 吉田 和馬

【材料】2人分

1人分 107kcal
塩分0.1g

- ★米 …… 20g
- ★牛乳 …… 200ml
- ★砂糖 …… 小さじ1
- ★レモンの皮 …… 1切 (1/8個分、細かく刻む)
- ★シナモンスティック …… 1本(なくても可)
- ★シナモンパウダー …… 少々

【作り方】

- ①米をさっと洗う。
- ②厚手の鍋にAの材料を入れ、30分から1時間程度浸しておく。
- ③弱火にかける。焦げないように時々かき混ぜる。
- ④ふつふつして来たら、底が焦げないように木べらなどで混ぜ続ける。
- ⑤粥状になったら火から下ろしシナモンスティックを取り出す。
- ⑥器に盛りつけ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしてできあがり。お好みでシナモンパウダーを振ってどうぞ。

「世界を旅するすこしおレシピ」 スペイン料理編

スペイン料理第3弾です。今回はスペインに伝わる伝統的なデザートを紹介しします。

スペイン語では“Arroz(アロス)”は米、“leche(レチェ)”は乳、“con(コン)”は「〜と共に」という意味で、お米を牛乳で煮た甘いお粥です。塩は使わず、牛乳に含まれる塩分のみとなっています。

現在スペインがあるイベリア半島は7世紀後半、イスラム帝国により支配されました。それに伴い、米、ハチミツ、ドライフルーツ、ナッツなどの新しい農作物や料理が持ち込まれました。イスラム帝国による支配は中東からアフリカ大陸の北部、そしてイベリア半島へと広がって行きました。そのためこの料理の起源はアラブ文化の影響が色濃い最南のアンダルシア地方と言われています。現在では世界各国に渡り、英語では「ライスプディング」として知られています。10世紀以上も前から世界各国の人々のごちそうとして食われて来たと思えば不思議な気持ちになります。

寒い時期は温かいまま食べてもおいしいです。その場合は冷たい時より甘く感じるため砂糖を控えめに。

栄養科の知恵袋

| 第7号議案 | 第6号議案 | 第5号議案 | 第4号議案 | 第3号議案 | 第2号議案 | 第1号議案 | 出席 | 日時 |
|----------------------|-------|---------------|----------------|------------|------------|------------------|----------------------|----------------------------|
| 夏期一時金の決定及び夏季一時金の借り入れ | 貸与 | 看護学生への奨学金への寄附 | 岩手医科大学歯学部装置の購入 | 用認証サーバーの購入 | 電子カルテ無線LAN | 議案及び招集通知、決議・アピール | 川久保病院会議室 | 2022年6月4日 10時00分～12時30分 |
| 第58回通常総代会議案 | | | | | | | 理事20名中19名 監事4名中4名 | 第13回定例理事会報告 |

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 健康チェックは□□□□を知る良い機会
- Q2 TCHとは□□□□□のこと
- Q3 健康チャレンジ 昨年の参加者数は合計□□□□人
- Q4 特別養護老人ホーム□□□□□で平和行進集会を開催

《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 7月末日 ●発表 2022年 8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

◎6月号の解答と当選者 17通の解答(17通の正解)がありました。

| | |
|-----------|---------------|
| Q1 → 40 | 北田 子ヨ子さん (乙部) |
| Q2 → 7214 | 伊藤 裕子さん (月が丘) |
| Q3 → 平和大 | 菅原 喜弘さん (向中野) |
| Q4 → ささげ | |