

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
6月号
第454号

つなごう話

つながりが広がるケア

「さわやかさん見たいよ。こじの家開設おめでとう。私も、介護が必要になったら、ぜひ利用したいわ」さわやかさん4月号を見た方から、訪問看護ステーションがわくぼに1本の電話が入りました。

この方の夫は、訪問看護を利用して、認知症の進行により対応に苦慮しながらも、懸命に在宅介護を続けていました。訪問した際には、お話を聞いたり、介護のアドバイスをすることもありました。その後、施設に入所し2年前にお亡くなりになりましたが、さわやかさんの記事を見て連絡を下さいました。

利用者・家族に寄り添うケアは、人と人のつながりを生んでいくんだと感じ、心が温かくなりました。

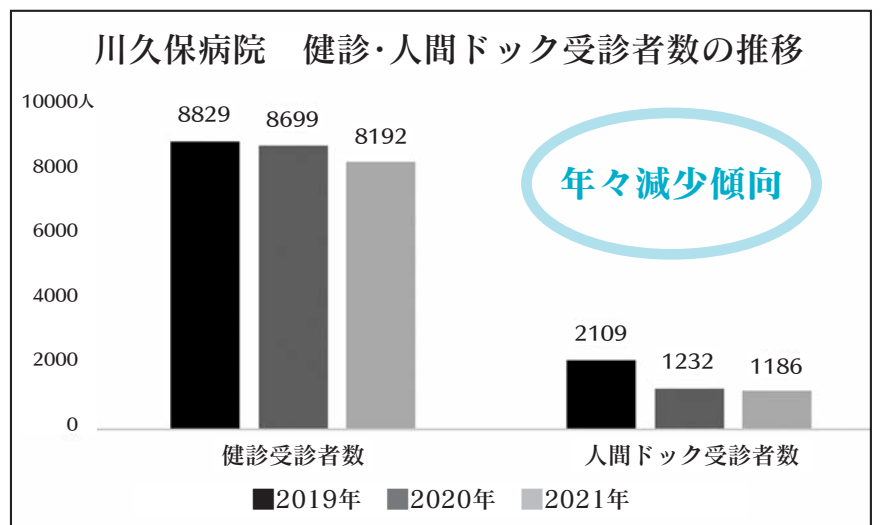
早期発見のために

健診・人間ドックを受けましょう

新型コロナウイルス感染拡大から約2年ほど経過していますが、この2年間で川久保病院での健康診断受診状況に大きな変化がありました。

コロナ禍以前では、年間9,000件以上あった健診総数は、2021年度では8,192件と大きく受診者数が減りました。人間ドックのみに着目すると年間約2,100件から2021年度では1,186件とコロナ禍でおよそ40%も受診者数が減っています。やはりこの傾向は全国的にも見られ、コロナ禍の受診控えで2020年度は「がん発見」が大幅に減少したという報道もされています。生活習慣病もがんも定期的な健診が早期発見につながります。

病院では換気・消毒はもとより、発熱者の入り口を別に設けて診察したりと感染対策には十分に留意しています。安心して健診を受けていただけるよう、より一層の感染対策をしてお待ちしております。



医療生協の人間ドック料金（税込）

胃透視（バリウム）、胃カメラの場合で料金が異なります。

	胃透視(バリウム)の場合	胃カメラの場合
組合員	29,700円	32,670円
一般	40,700円	43,670円

2022年度の盛岡市国保ドックを市の補助を活用した場合の自己負担額（税込）

	胃透視(バリウム)の場合	胃カメラの場合
組合員	9,700円	12,670円
一般	20,700円	23,670円

自治体の成人検診は、6月より開始されます。各自治体の広報などご覧ください。

健診を担当します

新任医師のご紹介

5月17日より志賀千鶴子医師が川久保病院に着任しました。主に健診や人間ドックを担当します。

みなさんの健康と一緒に守ります。

どうぞよろしくお願いいたします。



ご紹介

志賀先生の著書
【「おっばいが痛い」
ときに読む本】
幻冬舎

歳時記

第3次 サウナブーム

屋外で過ごすのも気持ちの良い季節となりました。今、色々なサウナが登場しています。ヨモギを使ったり、温度を100度まで上げたり、おしゃれに改装したり、「サウナイキタイ」というサイトで検索すると、県内でも136件のいろいろなサウナが登録されていました。全国ではサウナのモバイル化も進んでいてバスの車内をサウナに改装したり、サウナテント、サウナキャンプもあるそうです。街おこしとして湖や鍾乳洞、森や川にサウナを置き、大自然の中でくつろぐなど、なんとも楽しくできており、若い人や女性も訪れるようになり活気が出ています。

慌ただしい日常と電子機器に囲まれた生活ですが、心と時間の余白を求めているのかもしれないですね。対等で垣根のない空間でリセットとリラックスを仲間と共有することが、コロナ禍では他にない体験として受け入れられているようです。体調に気を付けながら楽しみましょう。

(田村 茂)

コロナだからこそ健康チャレンジを！

新型コロナウイルスの影響で、自粛生活を余儀なくされ、すでに2年半となりました。支部・班活動で培われた体力も、社会参加もできず、巣ごもり状態になってはいませんか。このまま行けば、人生100年時代も迎えられないのではと不安になってしまいます。

「やる気が出て来ない」「足腰が弱って歩けない」などはフレイル(虚弱)の始まりです。一念発起して、重い腰を上げ、マスク・うがい・消毒・ソーシャルディスタンスなど感染対策を万全にして、コロナだからこそ自分の健康寿命を延ばすために、ご家族みなさんと健康チャレンジに挑戦してみませんか。運動・食事とお口の健康・社会参加を組み合わせるとベストです。

	健康寿命	介護が必要な期間	平均寿命
男性	72.14歳	8.84年	81.64歳
女性	74.79歳	12.35年	87.74歳

厚生省「簡易生命表 令和2年」参照

健康チャレンジとは.....

健康チャレンジは、生活習慣の見直しによって健康づくりのきっかけとなるのが目的で、自分に合ったチャレンジコースを選び、30日間取り組むものです。岩手県・盛岡市をはじめ、近隣自治体や報道事業所の後援をもらい行っています。年齢によって3種類あり、未就学児はこどもチャレンジ、小学生・中学生は小中学生用健康チャレンジ、高校生以上は大人用健康チャレンジです。取り組み期間は2022年7月1日～2022年10月31日の間で、11月30日までにチャレンジの結果報告をします。結果報告をしてくれた方には景品をお送りします。昨年までの参加者からは「健康を意識するきっかけになった」(大人)「兄弟で歯磨きをするのが楽しかった」(10歳児)など感想が寄せられています。

※岩手県・盛岡市をはじめ近隣自治体や報道機関の後援を受けています。



診察室



川久保病院
整形外科医師
上田 尚晃

人のからだは、とてもよくできた機械のようなものです。しかし、やはりモノなので、長い間頑張っていると使っていると、油切れで、動きが悪くなり、無理がでさなくなつて来ます。ギョーギョーコといって、自転車のタイヤをこすって油をさしてみたいものです。油をさしましょう。放っておいたらだめです。メンテナンスをしましょう。

整形外科的からだのメンテナンスとストレッチ

ストレッチ体操が大事です。しなやかな体を作りましょう。柔軟で余裕をもって動けると、色々なことが楽にできるようになります。転倒の予防にもなります。慢性的な腰痛・膝・頸・肩の痛みにも有効かつ安全性も高いものです。ヨガ、ピラティスも同様に効果があります。2か月続けてみてください。ぐっと変わると思います。まずやってみることです。3日坊主でもOKです。でも、また始めてみてください。3日坊主でも10回続けたら1か月です。



ずつでも頑張る気持ちが、人を輝かせて魅力的にするものだと考えます。

簡単フレイル自己チェックをしてみましょう

【輪っかテスト】.....

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。計測器は使わずに、自分の指を使う簡易型のチェックです。



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

1



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

2

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

転倒・骨折などのリスク

※「輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

キラッ☆とリハビリ ②9

リハビリテーションを行う上で栄養状態は重要です。栄養状態が良ければ、活動性も向上し、食欲の増進や良い睡眠につながると思われる。



川久保病院
リハビリテーション科
作業療法士
小柏 裕也

運動と栄養について

能（噛んで飲み込む働き）の低下が考えられます。また認知機能低下、薬の副作用、社会的要因の影響なども挙げられます。栄養状態が十分な場合はリハビリの効果が期待できますが、低栄養状態のままリハビリを行うと筋肉を分解しエネルギーを得ようとするため、十分な効果が得られにくく逆に心身機能を低下させる可能性があります。



一般的に70歳以上の高齢者が一日に必要なカロリーは2500kcal、女性で1500〜2000kcalとされています。しかし患者さんの中には「もう年だからこれくらいで

キラッ☆と看護 ①7

一通の手紙と大切にしたい時間



川久保病院
3病棟 主任看護師
田口 彩乃

ある日、一通のお手紙が病棟に届きました。それは私が担当していたAさんからのものでした。

いよいよ退院当日。退院後の生活の様子を知りたいので、私は「後で、電話をかけますね」と声をかけると、Aさんは「お手紙を送りますね」と答えてくれました。

後日、Aさんの言葉通り、お手紙が届きました。自宅での生活の様子、病院職員への感謝の言葉が、丁寧に綴られていました。Aさんの人柄がわかる素敵なお手紙でした。患者さんからのお手紙は何度

いただいても嬉しいものでした。退院後の一人暮らしの生活を見据え、自宅で安全に歩ける力をつけることや、薬の管理方法など計画を立て支援しました。



メディカルフィットネス La・La

歩くための筋力トレーニング ②

筋力トレーニングは、「少しきつい」～「きつい」と感じるレベルが適度です。鍛える筋を意識して呼吸は止めずに力を入れるときに「1、2、3、4、5」と声を出して行いましょう。

1日5～15回を1～2セットを目安に行いましょう。片足立ちは、左右交互に10秒から始め、余裕があれば徐々に時間を延ばしてください。1分以上が目標です。



ふくらはぎ

- ①両足を腰幅に開いて立ち、膝を少し曲げる。
- ②両手をイスやテーブルなどにつける。
- ③かかとを床から数センチ上げて5秒間キープする。



片足立ち

- ①かかとを床から数センチ上げてバランスをとる。
- ※イスやテーブルなどバランスが崩れた際につかまれるものを準備する。

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

憲法9条を守ろう



川久保病院前でスタンディング

～スタンディングでアピール～

岩手民医連に加盟しているオーロラ薬局では人権問題をはじめ、様々な社会問題について話し合う機会があります。最近ではロシアのウクライナへの武力行使について話し合いました。そこでは、様々な意見が出されましたが、全員、共通したのは「戦争は断固として反対」ということです。憲法9条の改憲によって日本が戦争のための武力を持つてしまう可能性が、私達は何とかして防ぎたい。憲法の改悪を防ぐために行動する必要があると考え、毎月9日



オーロラ薬局
薬剤師
ながさか しょうた 永坂 祥大



車両にはステッカーを貼ってアピール

にスタンディングを行うことにしました。この活動で地域の方々から憲法9条について考えるきっかけになればと思います。オーロラ薬局では、これからも様々な運動を行い、より良い生活、医療を届けられるよう頑張っています。

組合員さんの声

毎月のニュースの始まりは、ロシアのウクライナへの目に余る暴挙の軍事侵略です。着の身着のまま故郷を追われ隣国へ逃げ惑う姿には胸が痛みます。もし、海に囲まれ逃げ場のない日本だったら、と考えると恐ろしくなります。一日も早く解決し平和になってほしいです。
(永井/鈴木 晴江)

いつも「さわやかさん」届けていただきありがとうございます。我が家は坂道、今年雪が多く大変だったと思います。川柳、ロシアの軍事侵略に抗議、子ども食堂、栄養の知恵袋、脳トレなどいろいろ楽しみます。楽しみにしていますのでこれからもよろしくお願ひします。スタッフの皆様、コロナに気をつけて働いてください。
(東中野町/千葉 リウ子)

「さわやかさん」を讀んで「うれい一品」レシビを見ているのを楽しみしています。
(滝沢市/高藤 みどり)

「さわやかさん」を讀んで「うれい一品」レシビを見ているのを楽しみしています。
(高松/佐藤 信之)

川久保病院整形外科の上田尚晃先生のお言葉で「診察に来ると元気が出る」と言われるような整形外科でありたいとのことばに感銘を受けました。筋力トレーニングは「少しきついな」「きついな」と感じるレベルが適度。①と②とも簡単に上手にできました。楽しいです。
(上堂/戸津 憲子)

毎月「さわやかさん」を届けてくださりありがとうございます。先生方のインタビューは特にじっくり読んでおきます。他のスタッフさんの紹介も楽しみです。
(三本柳/高橋 智子)

「さわやかさん」毎月楽しみにしてあります。「ちよつといひ話」は、なかなか見知りぬ人に声かけは難しいと思いますが、ちよつとしたタイミングでの「声かけ」よかつ仕事を辞めて一年。庭作りを楽しみ、今春はスギ花粉症が例年になく酷く、ほとんど室内での生活、新緑の桜も車窓から眺める程度でした。体力の衰えが心配になり、メディカルフィットネスを参考に最近トレに励んでいます。
(西松園/古住 敏子)

「さわやかさん」を讀んで、外に出られるようになり、植えて3年目のぶどうが沢山の蕾を付けているのを発見、嬉しいこと。秋が楽しみです。
(西青山/川崎 拓子)

新型コロナウイルスの収束が見通せない中、ロシアによるウクライナ侵攻は胸が痛みます。第3次世界大戦が勃発しないよう祈らずにはいられません。
(好摩/助川 禎子)

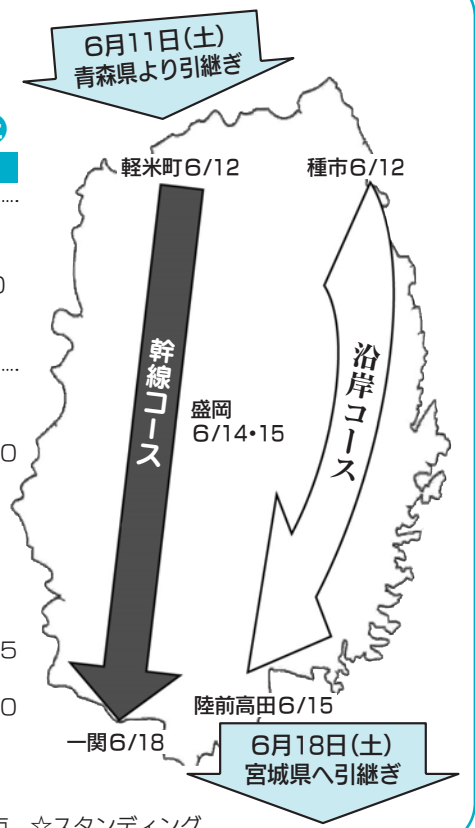
毎回来しく読んでいます。川久保病院に15年前、母が骨折で入院して先生や看護師さんに良くして頂き100歳まで頑張りました。クイズまた頑張ってください。
(山岸/工藤 文子)

新入職員の皆様にはコロナ禍の中での勤務に苦労されておられると思いますが健康にも注意し励まれるようお祈りしております。
(下米内/豊川 ツネ)

インフォメーション

2022国民平和大行進

- 《岩手県内行進日程》
6月12日(日)~18日(土)
- 幹線コース
- 6月13日(月)
 - ★葛巻町役場前 9:00
 - ☆岩手町 12:30
 - ★さわやかクリニック 13:30
 - ★八幡平市 14:30
 - ★玉山地域 16:00
 - 6月14日(火)
 - ★雫石町 10:00
 - ★滝沢市 13:00
 - ☆滝沢市旧ユニバース前 15:00
 - ★盛岡材木町北入口 17:20
 - ・盛岡公会堂集会 18:00
 - 6月15日(水)
 - ☆県庁前 12:00
 - ★岩手県公会堂 12:40
 - ★盛岡明治橋仙北側 13:15
 - ・特養「はなみずき」集会 13:45
 - ☆川久保病院前交差点 14:00~14:30
 - ★矢巾町役場 15:00
 - ★紫波町日誌北銀 16:30
 - ・紫波オガール集会 17:00
- ★平和行進出発点 ☆スタンディング



うれい一品

「すこしお」レシビ⁶⁶

川久保病院 管理栄養士 菊池 里美

「フディアス・コン・パタータス」

【材料】2人分
1人分 100kcal 塩分 0.5g

- ★モロッコいんげん(ささげ) 80g
- ★じゃがいも (150g) 中1個
- ★玉ねぎ (薄切り) 1/4個
- ★にんにく (スライス) 1片
- ★オリーブオイル 大さじ1
- ★顆粒コンソメ 小さじ1/2
- ★水 100ml
- ★塩 0.4g

【作り方】

- ①モロッコいんげんは筋を除き、3cm長さに切る。じゃがいもは3mm幅の半月切りにして、水にさらす。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを炒めて香りが出たら取り出し、じゃがいもと玉ねぎを弱火で炒める。
- ③じゃがいもが透き通って来たら、モロッコいんげんを加えて、炒め合わせる。
- ④コンソメと水を加え、蓋をして蒸し焼きにし、煮汁がなくなるまで煮詰める。塩で味を整えて、できあがり。

「世界を旅するすこしおレシビ」 スペイン料理編

スペインのすこしおレシビの2品目、モロッコいんげん(スペイン語:フディアス)とじゃがいもの炒め煮です。モロッコいんげんは、南アメリカやメキシコが原産国ですが、ヨーロッパに持ち込まれた後、スペインでは1年中手に入る野菜となりました。日本では、モロッコいんげんという名前が栽培され始めましたが、みなさんにとっては「ささげ」と呼ぶ方が、なじみがあるでしょうか。

このレシビは、スペインの家庭料理として、おかずやお酒のおつまみとしても良く食べられているメニューです。じゃがいもを煮崩れるくらい煮込み、モロッコいんげんからめて食べます。じゃがいもはメーカーインよりも、男爵などの煮崩れしやすい品種が適しています。じゃがいもの代わりにかぼちゃを使っても、おいしくできます。すこしおのポイントは塩とにんにくで素材の味を生かしたところです。シンプルな味付けなので、卵でとじてスペイン風オムレツ、ミキサーにかけてポターージュのようにして食べるなど、様々なアレンジができます。夏場によく採れるモロッコいんげん(ささげ)のレパートリーとしていかがでしょうか。

第12回定例理事会報告	日時	場所	出席
第1号議案	2022年5月7日 10時00分~11時45分	川久保病院会議室	理事20名中18名 監事4名中4名
第2号議案	3、4月事業・運動の概況と5月以降の課題		
第3号議案	投資計画		
第4号議案	2022年度予算案		
第5号議案	2022年度借入れ限度額の設定		
第6号議案	個人情報保護規定の改正		
第7号議案	さわやかクリニック心電計購入		
第8号議案	組合員システムのオープン購入		
第58回通常総代会議案及び運営			

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 人間ドック数は約□□%減少
Q2 男性の健康寿命は□□.□□歳
Q3 国民□□□行進
Q4 モロッコいんげん (□□□)

《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 6月末日 ●発表 2022年 7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

◎5月号の解答と当選者 22通の解答(15通の正解)がありました。

Q1 → 93	助川 禎子さん (好摩)
Q2 → 24	川崎 拓子さん (西青山)
Q3 → 筋力低下	小松原 進さん (黒川)
Q4 → 又ペイン	