

# 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

5月号

第453号

「ちよこい」  
見知らぬ人に声を掛け

今や着町のドーナツ屋さん、朝から高齢者のつどいの場になっているそうです。ドーナツよりも、話に夢中です。店の中で数人の方が口々に、「コロナでどこにも行けないね」「体がなまるね」と話していました。そこに、紫色の髪の人、「医療生協ではコロナ禍でも、支部や班で楽しく健康づくりをしよう」と加入してみたら。」と話しかけて来たそうです。話しかけられた方は早速組織部を訪れ、医療生協に加入しました。紫色の髪の人が誰か定かではありませんが、知らない人に勇気を持って呼びかけ、つながりをつくる行動に頭が下がります。



## 川久保病院 整形外科開設

たかあき

# 上田 尚晃 先生にインタビュー

4月から着任した上田尚晃先生にお話を伺いました。



### Q3 川久保病院の印象はいかがですか？

働いている人が真面目で親切、そして優しいですね。いろんな立場の人を守る病院だからみなさんそういう雰囲気になるのかなと感じています。また、盛岡の人は土地柄なのか、全体的に優しいですね。

### Q4 整形外科の受診はどのような方が対象ですか？

高齢者の方が多いと思いますが、整形外科に関することなら何でも診ます。診察ではよりよく生きるにはどうしたらよいかを考えるようにしています。整形外科に受診する理由は痛いからということだけでなく、不安だからということも多いと思います。症状の原因となっていることや、病気の名前、これからの見通しを説明することで不安を軽減することが大事と考えています。

また、加齢が原因であれば症状がスカッと良くなることは少なく、付き合いしていくものも多いですから、治療の継続も大事になります。そうは言っても、服薬が面倒で中断するとか、通院が滞ってしばらくぶりに来院するということがよくあります。「人間は基本的には弱いもの」ということから出発して考えるようにしていて、いつでも受け入れる、繋がっているということを大事にしたいなと思います。

### Q5 組合員の皆さんにメッセージをお願いします。

「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思います。どうぞよろしくをお願いします。

診察日/月~木  
受付 8:30~12:10 診察 9:00~12:30

### Q1 自己紹介をお願いします。

上田尚晃といます。出身は静岡県御殿場市で富士山の東側で標高460mくらいの町で生まれました。高校時代を同県の沼津市で過ごし、東北大学医学部に入学しました。大学卒業後に総合水沢病院（現奥州市）に勤務し、その後に静岡県富士市の病院に勤めました。趣味はフライフィッシングです。フライフィッシングは毛ばりを使う釣りですが、毛ばりや竿を自分で作って楽しんでいます。足腰の筋力維持のため通勤では自転車を使っています。

### Q2 盛岡の印象はいかがですか？

何ととっても風景がきれいで、自転車に乗っていても楽しいです。盛岡の人は気づきにくいかもしれませんが、北上川と中津川、雫石川が合流する土地で橋が多いんですね。橋から見る景色が素晴らしくきれいで、今は新緑の風景を写真に撮って楽しんでいます。

### 歳時記 平和の願い

「風薫る五月」聞いただけでさわやかな空気を感じますね。そんな五月の初日に「メーデー」という労働者の祭典がありました。

そして五月三日は「憲法記念日」今年で七十五年を迎えました。私が日本国憲法の前文に出会ったのは半世紀前になります。高校の授業で前文を暗記して来るという課題があり、私は必死になんとか乗り切りました。私たち生徒は、生まれた時から、その恩恵も理解しないうちに憲法に守られていました。先生は幼いころ戦争を経験し、新憲法に出会い、大切さを伝えたかったのでしょう。

前文の謳う世界を日本は守らなければなりませんね。「世界がぜんたい幸福にならないうちは個人の幸福はあり得ない」といった宮沢賢治。賢治の愛した小岩井農場には、桜が終わると菜の花が咲き広がり、青い空を菜の花の黄色で、まるでウクライナ国旗のような風景が見られます。その次に咲くのがヒマワリで映画「ひまわり」を思い出す方もいらっしゃるでしょう。今年も見られるといいですね。イーハトーブの郷から世界の平和に向けて行動しましょう。  
(高屋敷美智子)

# 【新入職員紹介】

岩手民医連（盛岡医療生協・岩手保健企画・いわて共同福祉会）に24名の新入職員を迎えました。歯科医師1名、薬剤師2名、管理栄養士1名、看護師5名、理学療法士2名、作業療法士2名、臨床検査技師1名、事務4名、介護福祉士6名です。組合員に頼りにされる職員目指して、成長していきます。暖かく見守りください。



**川久保病院 薬剤科 薬剤師**  
 たかはし みゆう  
**高橋 美羽**

社会的弱者を蔑ろにすることはあってはならないと思います。無差別平等の医療・介護の実現のため、地域とのつながりを重視して、地域医療に貢献していきたいです。

**川久保病院 リハビリテーション科 作業療法士**  
 ごらい みゆう  
**午來 海結**

日々是好日をモットーに、向上心を持ち日々成長し続けられるよう努力していきます。そして、明るく元気に患者さんにとっておひさまのような存在でいたいです。

## 診察室



川久保病院 小児科医師  
 まかええ 剛  
**高橋 剛**

新型コロナウイルスワクチン接種は、盛岡市では65歳以上の93%が2回接種しました。途中から年齢が12歳以上にまで下げられ、中学生は85%以上、高校生は90%以上が2回接種しました。順次3回目の接種も進み、2022年3月30日の時点で65歳以上の方の69%が終了しました。罹患した場合に高齢者、特に基礎疾患を持つ方は命に関わりますので、ご自身を守るために接種されることをおすすめ

## 子どものコロナワクチン接種

めします。5歳から11歳の小児への接種も始まりました。ただ、この年代に関しては是非や必要性について小児科医の中でも定まっています。罹った場合の危険性もワクチン接種をした場合の有効性に関しても確立していません。

オミクロン株の流行が始まり、それまでは先に大人の間でもに伝播する様式だったものが、保育園・小学校などの子どもたちの社会で集団感染があり、それが家庭で親に伝播する様式に変わって来ました。ただ今のところ子ども（ワクチン接種をしていない）が重症化した例がほとんどありません。

インフルエンザは脳炎や脳症の恐れがあり、個々が身を守るためにワクチンを強く勧めますが、コロナは重症例の報告がほとんどないので、個人を守る必要性は低いのかもれません。感染者の実数が増えたときに重症者の実数が増えるのかは、まだわかっていません。

診療の中では是非を問われた時は、日常的に高齢者と接する、同居している子には家族を守るための意義はあるかも知れませんねとお話します。大事なものはあくまでもお子さんにお話しして、本人が納得してくれてからです。

## キラッ☆とリハビリ 28



川久保病院 訪問リハビリテーション 作業療法士  
 としちか  
**及川 智史**

### 介護する家族のちからに

当院訪問リハビリテーション（以下訪問リハビリ）では、退院後に在宅で生活を継続するためリハビリを行っています。訪問リハビリでは筋力トレーニング、歩行練習のイメージが強いと思いますが日常生活動作（トイレや入浴等）や家事動作のリハビリも行っています。

「家に帰った後の奥さんの介護が心配、いろいろサポートしてほしい」と話がありました。ご家族は初めて介護をするためAさんの立たせ方や服のどこを掴んでよいのか、車椅子のブレーキの掛け方など分からないことが多かった様子です。

た。車椅子の操作方法や車椅子を置く位置、介助方法を一緒に確認していくことで、奥さん一人でも安全な介助ができるようになりました。1ヶ月経った時には「もう慣れて来たから大丈夫そう」「なんとか二人でやっていけそう」と話されていました。

## キラッ☆☆と看護 16 ☆☆☆



川久保病院 副総看護師長  
 たなか あき  
**田中 晴美**

### コロナ禍での看護

新型コロナウイルスが世界中で流行し2年以上が経ちました。病院でも、その影響は大きく、今まで普通に行われていた退院に向けての家族指導や、退院前後に自宅を訪問することが難しい状況です。

今は、どの病院も病棟内へ入ることができず、家族でも入院している患者さんにも簡単には会えません。それでも、家に帰る時は、サービスの調整や、家族へのケアの指導などが必要になって来ます。本来であれば、

患者さんに直接触れ、やり方の確認などを行います。今はできないので実際の人と同じ大きさの人形を使い、家族指導を行っています。当然ですが人形なので、痛がったり、笑ったり、反応がありません。このやり方で大丈夫かなど不安を抱えるケースもあります。そんな中でも、考えられる危険性や、注意点など理解してもらえよう、工夫しながら指導にあたっています。

家族指導を行った患者さんには、声だけになります。退院後の体調や、困っていることはないかなど電話で、お話を聞いて確認しています。また、病院では、直接会えなくても、オンラインで面会できるシステムも導入し、テレビ電話で面会を行っています。声だけではわからない表情や反応などを見ることができ、利用したご家族から喜ばれています。

コロナ禍で、やりたいことができない状況が続く、今までも同じやり方では成り立たないことが多くあります。どうやったらできるかを考え、今後も患者さんに寄り添った看護の提供をめざしていきます。



# コロナに負けない ⑪



みんなで歩くと楽しいよね

.....大宮支部 ウォーキング班

大宮支部ウォーキング班では、4月16日(土)の午前中、8名の参加でウォーキングを楽しみました。肌寒い日でしたが、みなさん防寒はバッチリです。盛岡市中央公園を樹木や花を見ながらゆつくりとウォーキングしました。

桜はまだ咲き始めの頃でしたが、梅やこぶしが咲いていました。「この花はなんだらうね」「あらう、良い匂いだね」と話しながら、あっとい間の1時間30分でした。車で通っていると気づかない、一人だったら



ゆつくりウォーキング



ウォーキング班のみなさん  
(撮影のためマスクを外しています)



この花 良い匂い

心も体も温めて、免疫力アップ

.....河東支部 組合員のつどい

河東支部では、湯けむり班の企画と合わせて、4月22日(金)に花巻温泉郷で組合員のつどいを開催し、18名が参加しました。行き帰りの車窓からは満開の桜を見ることができ、気持ちも晴れやかになりました。

温泉に入る前に盛岡医療生協の活動のまとめと方針を読んで意見交換、その後はお待ちかねの温泉で心も体も温まりました。



河東支部の皆さん



ダイジェスト版を読んで意見交換



## 職員を募集しています

看護師、看護補助者、保健師、介護職、ケアマネジャーを募集しています。明るく温かい職場で、一緒に働きませんか。院内保育所(どんぐり保育園)があります。

連絡先: 川久保病院 電話019-635-1305  
在宅総合センターひだまり 電話019-635-1308

## 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。ウォーキングとしていかがでしょうか。ちょっとボランティアにチャレンジしてみませんか。

連絡先: 組織部 電話019-635-6253

## 医系学生奨学金制度のご案内

卒業後、盛岡医療生協の職員として働く方を支援する制度です。一定期間の就労により、償還が免除されます。

対象: 医療生協がめざす医療・介護を理解し、卒業後に盛岡医療生協の事業所で働ける方

- 医学生(進学決定者) 貸与金額: 最大月額20万円
- 看護師・介護福祉士(進学決定者) 貸与金額: 月額5万円

連絡先: 岩手民医連 電話019-636-2088

LINE ID: iwamin711 →



## 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 ①

歩くだけでは筋力低下は止められない

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。

#### ①太もも前面・すね



- ①イスに浅く腰掛け、背中を伸ばす。
- ②片側の足を伸ばし、かかとを床に置く。
- ③伸ばした足を床から持ち上げる。
- ④つま先を手前に引き5秒間キープする。
- ⑤反対側の脚も同様に行う。

#### ②おしり側面



- ①両足を腰幅に開き、軸足の膝を軽く曲げる。
- ②片側の足を30cm~40cm程度横に開く。
- ③つま先は正面に向け5秒間キープする。
- ④反対側の脚も同様に行う。

※転ばないようにイスや壁に手を置いて行いましょう。

## 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

## 組合員さんの声

2022年は、私にとって記念の年であり、祈念の年になります。4月から毎月、コツコツとワンコインを貯め、年度末に1万6千円を医療生協に寄附しています。年金+アルファの生活者としては、無理のない支出です。後見人の弁護士さんにも了解していただき「養生」として体と心の健康のために1日、1日を工夫して大切にしています。年度末の寄附は、「1日1つ」「1年に1つ」の養生の現れです。

(名須川町/橋本 啓子)

2022年は、私にとつて記念の年であり、祈念の年になります。4月から毎月、コツコツとワンコインを貯め、年度末に1万6千円を医療生協に寄附しています。年金+アルファの生活者としては、無理のない支出です。後見人の弁護士さんにも了解していただき「養生」として体と心の健康のために1日、1日を工夫して大切にしています。年度末の寄附は、「1日1つ」「1年に1つ」の養生の現れです。

(西下台町/中軽米 由子)

2022年は、私にとつて記念の年であり、祈念の年になります。4月から毎月、コツコツとワンコインを貯め、年度末に1万6千円を医療生協に寄附しています。年金+アルファの生活者としては、無理のない支出です。後見人の弁護士さんにも了解していただき「養生」として体と心の健康のために1日、1日を工夫して大切にしています。年度末の寄附は、「1日1つ」「1年に1つ」の養生の現れです。

(岩手町/吉田 昌子)

2022年は、私にとつて記念の年であり、祈念の年になります。4月から毎月、コツコツとワンコインを貯め、年度末に1万6千円を医療生協に寄附しています。年金+アルファの生活者としては、無理のない支出です。後見人の弁護士さんにも了解していただき「養生」として体と心の健康のために1日、1日を工夫して大切にしています。年度末の寄附は、「1日1つ」「1年に1つ」の養生の現れです。

(上堂/戸津 憲子)

2022年は、私にとつて記念の年であり、祈念の年になります。4月から毎月、コツコツとワンコインを貯め、年度末に1万6千円を医療生協に寄附しています。年金+アルファの生活者としては、無理のない支出です。後見人の弁護士さんにも了解していただき「養生」として体と心の健康のために1日、1日を工夫して大切にしています。年度末の寄附は、「1日1つ」「1年に1つ」の養生の現れです。

(北松園/山本 順子)

2022年は、私にとつて記念の年であり、祈念の年になります。4月から毎月、コツコツとワンコインを貯め、年度末に1万6千円を医療生協に寄附しています。年金+アルファの生活者としては、無理のない支出です。後見人の弁護士さんにも了解していただき「養生」として体と心の健康のために1日、1日を工夫して大切にしています。年度末の寄附は、「1日1つ」「1年に1つ」の養生の現れです。

(東黒石野/山崎 博朗)

2022年は、私にとつて記念の年であり、祈念の年になります。4月から毎月、コツコツとワンコインを貯め、年度末に1万6千円を医療生協に寄附しています。年金+アルファの生活者としては、無理のない支出です。後見人の弁護士さんにも了解していただき「養生」として体と心の健康のために1日、1日を工夫して大切にしています。年度末の寄附は、「1日1つ」「1年に1つ」の養生の現れです。

(黒川/小松原 進)

2022年は、私にとつて記念の年であり、祈念の年になります。4月から毎月、コツコツとワンコインを貯め、年度末に1万6千円を医療生協に寄附しています。年金+アルファの生活者としては、無理のない支出です。後見人の弁護士さんにも了解していただき「養生」として体と心の健康のために1日、1日を工夫して大切にしています。年度末の寄附は、「1日1つ」「1年に1つ」の養生の現れです。

(東安庭/吉田 綱子)

## インフォメーション

### 1 このままでいいの？ 介護保険制度を考えるシンポジウム ～介護が崩壊しないために～

日時：5月18日(水) 13:30~15:00  
会場：岩手県高校教育会館(盛岡市志家町11-13) 駐車場はありません。近隣の有料駐車場をご利用ください。

講演：「コロナ禍で焦点化した介護問題(仮)」  
全日本民主医療機関連合会 事務局次長 林 泰則氏(オンラインでの講演です)  
主催団体：いわての介護を良くする会 岩手県社会保障推進協議会

### 2 わが青春つきるとも～伊藤千代子の生涯～映画上映会

日時：5月21日(土) ①10:00~ ②14:00~ ③18:00~ (3回上映・125分)  
場所：プラザおでって3階ホール 前売り1,000円(当日券あり)  
プレイガイド：いわて生協店舗 プラザおでって 盛岡医療生協組織部

さわやかさん4月号1面に掲載している看護小規模多機能型居宅介護「にじの家」の電話番号が誤っておりました。ご迷惑をおかけしました。大変申し訳ございません。  
**正：019-635-3986**

## うれしい一品



川久保病院管理栄養士 島田 詩子

### 「すこしお」レシピ⑥ 「エスカベーチェ」

【材料】2人分 1人分 363kcal  
塩分 1.4g  
★黄パプリカ(千切り) 1/4個  
★セロリ(筋をとり斜め薄切り) 1/4本  
白ワインビネガー 大さじ3  
砂糖 小さじ1  
塩 2.0g  
A にんにくすりおろし お好みで  
こしょう 少々  
オリーブオイル 大さじ3  
★パセリ

【作り方】  
①Aの、白ワインビネガー・砂糖・塩・こしょうをよく混ぜ合わせ、砂糖と塩が溶けたらオリーブオイルを加える。  
②カットした玉ねぎ・人参・黄パプリカ・セロリを、①と合わせておく。  
③いかを茹でておく。  
④あじを一口大に切り、こしょう・薄力粉をまぶす。  
⑤フライパンに多めのサラダ油を熱し、あじを皮目から、こんがり両面を焼く。  
⑥③のいかと⑤のあじを合わせて、②を漬け汁ごとかける。粗熱が取れたら30分~1時間程度冷蔵庫で冷やす。  
⑦器に盛り付け、パセリをちらして、できあがり★

### 【栄養科の知恵袋】

#### 「世界を旅するすこしおレシピ」 スペイン料理編

春から夏へ、季節の移りかわりの時期です。すこしおの旅は、ドイツから南西へ2000km、スペイン王国へ。スペインは、地方によって気候や風土が異なることから、料理の特色も様々です。野菜たっぷりの冷たいスープの「ガスパチョ」や、お米料理の「パエリア」など、おなじみの料理もたくさんありますが、今回から夏にぴったりの3品をご紹介します。  
エスカベーチェ(スペイン語:escabeche)は、魚肉などのから揚げを酢漬けにした料理です。マリネ(漬け汁に食材を漬け込む調理方法)の一種で、主に地中海沿岸の国々で食べられています。揚げた魚や茹でた魚だけではなく、カツオやイワシの缶詰や瓶詰などで作ることもあるようです。  
今回は、夏場に旬を迎えるあじを揚げ焼きにして、シャキシャキの野菜と一緒に漬け込みました。オリーブオイル(スペインが生産量世界一)のコクと、白ワインビネガーの風味ですこしおにもつながります。

第10号議案	第9号議案	第8号議案	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	第11回定例理事会報告
処遇改善加算手当	士等処遇改善加算	2022年度保育給与規定の一部改正	資金借入れ	2022年度運転	班表彰基準	2022年度支部	会の設置	役員報酬検討委員	未収金の除却	2022年度4月	2022年4月2日	

## 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 コロナワクチン接種は盛岡市では65歳以上の□□%が接種
- Q2 岩手民医連に□□名の新入職員
- Q3 歩くだけでは□□□□は止められない
- Q4 エスカベーチェは□□□□料理

《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 5月末日 ●発表 2022年6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

◎4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 → 100	戸津 憲子さん(上堂)
Q2 → 看護体験	菊池 朋子さん(厨川)
Q3 → 核兵器禁止条約	秋山 淳子さん(下太田)
Q4 → 活性化	