

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/

2023年
4月号
第463号

ちよつこい話 組合員で良かった

滝沢北支部の組合員さんから、こんなお便りが届きました。

先日、夫が下血したため、受診を考えたのですが、どこの病院に行ったらいいのか悩んだ末、やはり頼るのは川久保病院と思い、受診しました。医師に聞きたいことを遠慮することなく伝えることができました。最終的には、ほかの専門病院に紹介状をいただき、入院治療ができました。

医療生協の組合員になって、いざという時には遠いけれども、行って相談できる病院があることに安心しました。



～新任医師ご紹介～

2023年4月から
3名の医師を迎えます。
外来・入院の医師体制が充実
します。よろしくお願ひします。



川久保病院院長
田村 茂 医師



いまがわ りゅうじ
今川 竜二 医師

半年間川久保病院で、その後半年間はさわやかクリニックで総合診療医研修を行います。支部や班の組合員活動に参加します。

私は生まれつき耳が聞こえませんが、丁寧なコミュニケーションを心がけ、確実な診断が下せるよう、みなさんに精一杯向き合って参りたいと思います。お困りのことなど、何でもお気軽にお声がけください。

総合診療専門研修は、診療所・中小病院で、6か月から18か月間かけて実施されます。岩手県の総合診療専門研修プログラムの内容に沿って研修が行われます。



なかじま まさのり
中島 昌典 医師

川久保病院の外来・病棟を担当します。

神経内科専門研修で培ったことを診療に活かしていきたいと思ひます。川久保病院の診療の幅を広げられるように頑張りますので、よろしくお願ひします。

中島医師は、盛岡医療生協の奨学生でした。卒業後は、研修で他の医療機関で働いていました。研修を終えて、川久保病院に帰ってきます。



ついき こう
立木 光 医師

回復期リハビリテーション病棟を担当します。

ようやく気持ちが軽くなって来ました。春らしくなって来たせいでしょうか。いや何と云ってももう少ししたら自分にとって新しい大勢の仲間と自分の本来の仕事の続けることができるようになる、これらが自分の心に大きく影響しているのだと思ひます。

みなさん、どうぞよろしくお願ひいたします。

歳時記

夢と希望に満ちて

4月は、入学、就職のスタートとして、不安と期待を抱きながら新しい門をくぐります。通学路には、色とりどりのランドセルが楽しそうに語らいながら通り過ぎて行きます。子ども達は、無意識のうちには、ジェンダーレスを味わっています。男は黒、女は赤というのは、昭和生まれの悪しき慣習となつてしまいました。

そもそもランドセルは、幕末の軍隊にオランダの軍隊が使用した布製の背のうを導入れたことが発祥とされています。教科書が入り、背負えて両手が自由に使えるという利便性から、現在の形に至っています。小学校に入学する児童は、この起源を知つてはいないでしょう。

夢と希望を抱けるのは、平和があつてこそです。政府が進めようとしている専守防衛をかなぐり捨てた敵基地攻撃を行えば、その報復として反撃を受け、日本中が攻撃にさらされる危険があります。ランドセルを背負つて逃げ惑うようなことは何としても阻止しなければなりません。

(佐々木 徳司)

診察室



川久保病院 内科医師 田林 祐花

健診結果をご覧になって、赤く表示されている異常値に一喜一憂していないでしょうか。受けている「けんしん」項目は大丈夫でしょうか。「けんしん」には、対象の病気を定めて身体に異常がないか調べ、病気を予防する「健診」と、特定の病気があるかどうか調べ、早期発見、早期治療につなげる目的の「検診」があり、後者の代表が「がん検診」になります。

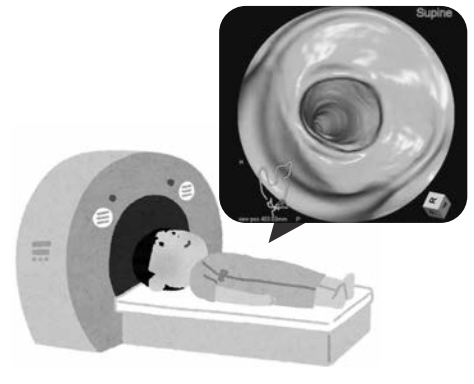
大腸がん検査で 早期発見、早期治療



川久保病院 放射線科 技師長 加藤 一広

大腸がんがこの10年くらいで急増しています。国立がん研究センターの最新がん統計(2019年)によると日本国内の男女合計部

位別罹患数で大腸がんが1番多く、がん死亡数では肺がんに次いで2番目に多い数字になっています。一方で大腸がんは早期発見ができれば治る可能性の高いがんの一つとも言われています。早期ではほとんど自覚症状が無く、気付いた時には進行しているケー



スが多く見られます。そこで、大腸がん検診の便潜血検査が重要になります。便潜血検査で陽性になっても精密検査を受けない方が結構います。「もともと痔があるから」等理由はいろいろあると思いますが、便潜血検査を受けて陽性判定だった場合はぜひ、大腸内視鏡検査や大腸CT検査の精密検査を受けて下さい。

正しい「けんしん」の受け方、できていますか? ~パート1~

両者は全くの別物です。定期通院しているので、健診やがん検診は不要であるといった意見や、健診を受けているので、がん検診は不要という意見もありますが、それでは十分ではありません。

定期通院は、対象疾患の状態把握のための受診であり、通常診療だけでは、頭からつま先まで疾患の有無を判断することはほぼ不可能です。「けんしん」に時間がかかるのは、そのためです。時間を要しますが大切なことなので、国はそのための受診を促し、勤めている方は、事業者はそのために時間を割いて受診させる義務を負っています。しかもそこに含まれている項目は最低限の項目です。

キラッと看護 25

安心・安全に内視鏡検査を受けるために



川久保病院 外来主任看護師 中屋 ゆかり

内視鏡検査の前に「これが一番嫌な検査だ」「苦しい」「できることなら受けたくない」と多くの患者さんから不安の声を聞きます。看護師は、この不安が少しでも軽減し、検査を受けられるようにしています。検査室に入ると、表情がこわばっている方、嫌だなため息をつく方など普段とは違う不安や



緊張感があります。しかし、身体に余計な力が入ってしまふと身体も硬くなり、内視鏡挿入の際により苦痛を伴います。経口・経鼻内視鏡を受ける際には、肩・首・のどの力を抜いてリラックスして、ため息をつくように呼吸をすることがポイントです。看護師は検査中、呼吸法の指導や声かけ、タッチング(背中をさする等)を行います。安全に検査が行った時や、医師の検査介助を無事にやり終え、検査後に患者さんから「背中をさすってくれたから楽だったよ」など声をかけて頂いた時には看

キラッとリハビリ 37

杖の役割



川久保病院 リハビリテーション科 理学療法士 菊地 ひかる

脳梗塞や骨折等で前のよう歩けなくなった患者さんから「まだ杖を使いたくなくかつた」「近所のおばあさんが杖をついているのを見て、あんな風になりたくないと思っただけだよ」という話をよく聞きます。杖にはきちんとした役割があることを存じてみましょうか。時々、使い方を間違えている方もいます。



杖は障害のある脚とは反対の手で持ちます。反対の脚をついたときに支える面積が広くなり安定するからです。杖の長さは、立った状態で真つすぐ腕を下ろした姿勢で手首の位置に杖の持ち手が来るようにします。歩く時の杖をつく位置はつま先からおおよそ15cm前で、自分の方に寄せ過ぎると杖を蹴ってバランスがとりづらくなってしまう。杖は見た目が悪いとおつしやる方もいますが、「転ばぬ先の杖」という諺があるように転倒予防になります。杖には様々な種類があり、折りたたんで持ち運べるもの、花

総代選挙公示第1号

盛岡医療生活協同組合第59回通常総代会に当たり、定款第50条および総代選挙規約第5条に基づき次の通り公示します。

記

- 総代数および選挙区
 - 総代数は158人とする。
 - 選挙区は、地域支部ごとの組合員を対象とする地域選挙区6、地域選挙区以外の、本県内居住組合員を対象とする全県を1とし、合計7選挙区とする。
- 選挙区ごとの総代定数

選挙区	選挙区構成支部名など	定数
第1	北岩手支部、八幡平支部、玉山支部、滝沢北支部、滝沢南支部	20
第2	厨川・みたけ支部、青山支部、緑が丘支部、高松支部、松園支部、上米内支部	20
第3	本町・上田支部、夕顔瀬支部、山岸支部、天神支部、河南支部	28
第4	太田支部、大宮支部、仙北支部、津志田東支部、津志田西支部、湯沢支部、見前西支部、見前東支部、河東支部	57
第5	矢巾西中央支部、矢巾東支部、紫波支部、紫波東支部	27
第6	宮古支部、久慈支部	3
第7	上記支部を除く全県及び職場支部	3
合計		158

総代選挙公示第2号

総代選挙規約第8条に基づき、次の通り公示します。

記

- 立候補届出期間
2023年5月8日(月)午前10時から
5月11日(木)正午まで
- 立候補届出場所
盛岡医療生活協同組合・組織部内
- 投票日時
2023年5月12日(金)午前10時から
正午
- 投票場所
選挙管理委員会とする。
- 投票方法
組合員による直接無記名、連記制とする。ただし立候補の数が選挙区の定数を越えない場合には、その選挙区の投票を省略、立候補者をもって当選者とする。
- 立候補者が当選した場合、当該総代に通知し、定款第54条に基づき、総代名簿を作成し、医療生協事業所に掲示する。

2023年3月28日
盛岡医療生活協同組合 総代選挙管理委員会 委員長 村山 正三

メディカル フィットネス La・La

セラバンド トレーニング①



セラバンドを
両足に巻き付けて
固定する。

背中(広背筋、僧帽筋)肩こりや姿勢くずれを防ぐ



- イスに浅く座り足を少し前に出し、上体を前傾させ背中を丸める。
- 息を吐きながら2秒かけてセラバンドをおへその横まで引き寄せ胸を張る。
- その後、息を吸いながら3秒かけて背中を丸めて腕を元に戻す。
- 5~10回程度を目安に行う。

腕(上腕二頭筋)重たいものを持ち上げる際の関節を保護



- イスに浅く座り足を少し前に出し、腕を下げる。
- 脇を締めて肘は固定したまま、息を吐きながら2秒かけて肘を曲げる。
- その後、息を吸いながら3秒かけて元の位置に下ろす。
- 5~10回程度を目安に行う。

《入職2年目研修》

～陸前高田市フィールドワーク～



震災遺構 気仙中学校

3月2日から3日にかけて、入職2年目研修(岩手民医連主催)が行われ、陸前高田市でのフィールドワークや、岩手民医連が行った災害支援について学びました。こ



岩手民医連
事務局 局長
吉田 裕也

● 研修は昨年度に予定されていたものが、コロナの影響で2回の延期を経て開催しました。
● フィールドワークでは、東日本大震災津波伝承館や、気仙中学校、ユースホステル、奇跡の一本松などの震災遺構をガイドさんに説明してもらいました。参加した職員からは、様々な感想がよせられました。
● 医療に関わる職業として、また岩手県民として知り、伝えていく役割があると感じました。
● 津波の恐ろしさや被災された方々の思いを感じることができました。
● 今後起きたときに自分たちがどのような行動を取らなければならないかを考える



奇跡の一本松

● きっかけになりました。今までテレビや人からの話でしか聞いたことがなかった津波の恐ろしさを実感しました。
● 震災の支援には、現地に行くだけでなく、募金支援も大切だということがわかりました。
● 直接見て感じることは大きな意味があると感じています。今後も、現地で学ぶ研修に取り組んでいきたいと思

手配りご苦労さん会を開催

「夕顔瀬支部」「厨川・みたけ支部」

機関紙「さわやかさん」を地域で配布してくれている「手配りさん」の労をねぎらう会が多くの支部で開催されました。3月に開催された夕顔瀬支部と厨川・みたけ支部の様子を紹介します。
夕顔瀬支部では、3月17日に開催し、組合員7人、職員2人が参加しました。今年から、手配りを始めた職員も参加し、交流しました。組合員から、普段、受診の際に迷うことなどの質問が出され、職員と組合員の貴重な交流の場となりました。

地域で「さわやかさん」を配布してくれる手配りさんがいることで、医療生協の事業や組合員活動を皆さんにお知らせすることが出来ます。ぜひ、みなさんも手配りさんになってみませんか。



お弁当に添えられた手紙



夕顔瀬支部



厨川・みたけ支部

組合員さんの声

新年号の解答で図らずもクイズの当選者になりました。大変うれしく、心より御礼申し上げます。連日、放映されるウクライナの戦争を思うと、一体どうなるのでしょうか。武力で平和を守ることができないことは誰でもわかっていることです。どんな理由があつたとしても、軍拡にお金を費やすことは間違つております。

(緑が丘/佐藤 典子)

私は生協の支部員として、長い事、毎月の増資を担当し、お金を集め組織へと届けることを続けています。日時を決めて預かり、カードを返すたびに対話訪問の機会をいただいている。自分の健康が維持されているんだナーと、今更ながら感謝しています。

(三本柳/熊谷 清三)

今年はいよいよ春になりましたね。私は眠く

会員の皆様ご苦勞様です。春になりましたね。私は眠く

(黒川/小松原 進)

近くの方々のお誘いをお待ちしております。

(東松園/曾我 妙子)

「さわやかさん」に投稿している、永井に住んでいる河南中学校時代の同級生に「名前が載っていたよ」と連絡がありました。改めて、読者の反響の多さに感銘を受けました。コロナが落ち着いたから同級会をしたいと思いま

(高崩/藤澤 宏行)

「頭の体操」楽しいですね。毎回チャレンジします。

(東山/稲川 広子)

3月いっぱい「すみれ」がなくなるのを知り、利用していた人は、どんなにかっかりしたでしょう。「ひだまり」の職員に「すみれ」の分まで頑張ってもらいたいです。これだけ介護保険が悪くなったのは

(住吉町/吉田 昌子)

「さわやかさん」の時に「さわやかさん」を使って増資のお話をしました。足腰の強い生協のためには増資が不可欠

(津志田/吉田 テツ子)

「さわやかさん」で最も心にしみたのは「ゼンリン」。「善隣」のお話でした。本当に平和の尊さ、ありがたさを感じています。ロシアは侵略をやめろ!

(津志田/吉田 テツ子)

高年齢者の自動車運転は次回更新時には認知機能検査を受けなければなりません。最近、横断歩道を歩いている人をはねた高年齢者運転事故が多発しています。認知ばかりではなく、反応、距離感が鈍くなっているのでしょうか。私も十分気を付けて怪しくなったら免許返納しようと思っています。

(永井/鈴木 晴江)

盛岡医療生活協同組合 第59回通常総代会

日時：6月17日(土) 10時~12時30分(予定)

場所：ホテルメトロポリタン盛岡ニューウイング

組合員「脱退」と「減資」手続きのご案内

〈脱退〉

- 本人が死亡または岩手県外に転出した場合(法廷脱退) 該当する場合、手続きをお願いします。その後、出資金をお返しします。
- ご自分の意志で脱退する場合(自由脱退) 12月末までに脱退のお申込みがあった場合、翌年3月末に脱退処理し、出資金をお返しします。

〈減資/出資金の一部解約〉

- 12月末までに減資の申し込みがあった場合、翌年3月末に減資処理し、出資金をお返しします。

上記に関するお問い合わせは、**組織部(019-635-6253)**までお願い致します。

— 組合員さんへお願い —


※次の場合、ご本人またはご家族の方が、なるべく早く組織部にご連絡ください。

- 引越された場合(県内外を問わず)
- 本人が死亡した場合

うれしい一品

「すこしお」レシピ⑦

パブロバ



川久保病院 管理栄養士 川村 美紀子

【材料】 10個分

- 1個分 84kcal 塩分 0.0g
- ・卵白 2個分
- ・グラニュー糖 大さじ3
- ・レモン果汁 小さじ1
- ・コーンスターチ 小さじ1
- 〈デコレーション〉
- ・生クリーム ... カップ 1/2(100ml)
- ・グラニュー糖 小さじ 1/2
- ・お好みのフルーツ (いちご・ブルーベリー・ラズベリーなど) 20~30粒
- ※冷凍フルーツや季節の果物でも可

【作り方】

※オーブンを140度の余熱で温めておく

- ①ボウルに卵白を入れ、グラニュー糖を少しずつ加えながら、角が立つまで泡立てる。
- ②ピンと角が立ったら、レモン果汁、コーンスターチを加えてへらでやさしく混ぜ合わせる。
- ③②の生地をしぼり袋に入れ、オープンシートを敷いた鉄板の上に、間隔を広めにあけながら、円形に10個しぼる(しぼり袋がない場合は大スプーンで円形に整えながら置くことも可)。
- ④140度のオーブンで40~50分焼き、そのままオーブン内で冷ます。
- ⑤ボウルに生クリームと、グラニュー糖を入れ、ホイップクリームを作る。
- ⑥冷めた④をオープンから取り出し、⑤のホイップクリームとお好みのフルーツでデコレーションしたらできあがり。

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 特定の病気があるか調べるのは「□□」
- Q2 杖はつま先から□□cm前につく
- Q3 手配りご苦勞さん会を開催したのは□□□支部と、厨川・みたけ支部
- Q4 ニューージーランドに伝わるお菓子「□□□□」

《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 4月末日 ●発表 2023年 5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

◎3月号の解答と当選者 20通の解答(20通の正解)がありました。

Q1 → 善隣	当選者	佐藤真智子さん(矢巾町)
Q2 → 1		中軽米由子さん(西下台)
Q3 → 認知機能		太田 美代さん(滝沢市)
Q4 → さつまいも		

「世界を旅するすこしおレシピ」 ニューージーランド料理編

ニューージーランド料理第3弾、締めくくりはデザートです。今回は、ニューージーランドに伝わるお菓子「パブロバ」をご紹介します。

「パブロバ」は、ニューージーランド発祥のケーキで、現地でケーキと言えば、1番に名前があがるほどポピュラーなものです。家庭でも手軽に作れ、お祝い事や誕生日、クリスマスなど大勢で集まる時にみんなで食べます。華やかな見た目ながら、手軽に作れるのが魅力です。生地の甘さが、クリーミーな生クリーム、フルーツの酸味とよく合います。季節に合わせて様々なフルーツをたくさんトッピングして食べてもおいしいですよ。

ぜひ、できたての外はサクサク、中はマシュマロのようなふわふわ食感「パブロバ」を入学や入職など新しい門出に、家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。

第9回定例理事会報告

日時	2023年3月4日(土) 10時00分~12時30分
場所	川久保病院会議室
出席	理事20名 中20名 監事4名 中4名
次の事項を議決しました。	1、2月事業・運動の概況と3月以降の課題
第59回通常総代会総代選挙	
さわやかクリニック食費の改定	
インプラント治療料金改定	
2022年度の振り返りと2023年度方針(案)の作成	
成伊ジェスト版の年度方針(案)の作成	
川久保病院の全自動血液凝固測定装置の購入	
川久保病院の速冷却器の購入	