

役立つ情報をご提供します。ぜひ読んで活用ください。掲載にふさわしい情報やアイデアも気軽に寄せてください。

2019年7月号

No. 225

(健和会だより通算)
改題 第78号

隔月刊

生命とくらし、平和を守るために

飯伊民医連だより

発行 飯伊民医連
(長野県民主医療機関連合会飯伊地域連絡会)
〒395-0801 長野県飯田市鼎中平 1905-5
電話 0265(52)5490 fax 0265(52)5491
編集 機関紙編集委員会
発行責任者 林 憲治 編集委員長 水野 耕介

「5・3 憲法記念日の集い」で前川喜平氏が講演 「安倍政権下での9条改憲」は極めて危険！

「日本国憲法と教育」

―安倍政権が目指す改憲と教育の政治支配―

「改元」ニュースをお祭り騒ぎ的に仕立てて、マスコミが繰り返す報道、その最中の憲法記念日の5月3日(金)、元文部科学省事務次官 前川喜平さんの講演「日本国憲法と教育―安倍政権が目指す改憲と教育の政治支配―」が開催されました(主催・「憲法記念日の集い」実行委員会)。会場の駒ヶ根市文化会館ホールには1000名を超える人々が続々と集まり、2時間を超える講演に聴き入りました。



前川さんは、政府・自民党・安倍政権が示している9条をはじめとする憲法改正案は、「集団的自衛権を認める内容であり、政府の権限をさらに強

め独裁政治に繋がりがねない」と指摘。結果、アメリカが仕掛ける紛争や戦争に必然的に日本が巻き込まれていく危険性が極めて高くなることについて解説しました。そして、今「政治が教育やメディアへの介入をはじめめる」危機に置かれているのだと警告を發しました。

教育に関わる文部科学省の仕事に長く携わって、くる中、現在の教育が置かれている状況について、「小学校では個人の考えより型に当てはめることを薦め、大学では国の利益に繋がる研究への優遇が強まるので注意しなければならない」と説明。憲法上保障されている「一人の精神的な自由」は、最大限尊重されなければならないこと。現在の官邸主導型の独裁的政治が横行し、三権分立が機能していない日本の状況では、憲法改正の時期は、「政治主導ではなく、国民から見直しの気運が高まった時に行なうのがいい」と、権力側主導による改憲の危険性を改めて述べました。

文部科学省で仕事をしていた時代に比べると、この間全国各地から呼ばれて講演の仕事をしており、全国行脚とか東奔西走とか揶揄されているが、今ほんとうに楽しく話をさせていただいている、と。優しい眼差しの中に、前川さんの温厚なお人柄、そして、教育と憲法、立憲主義への強く熱い思い、エネルギーを感じることができた貴重な講演でした。

飯伊民医連だより
編集委員長 水野 耕介

結成から今日まで（8年間の歩み）

「放射能から子どもを守ろう！高崎の会」

事務局長 野口 祐美

「放射能から子どもを守ろう！高崎の会」



クリーニングできるゲート式被爆放射線量モニタリング測定器を搭載した車両

2017年、いわきから群馬に避難している丹治さんから、浜通り医療生協が所有する「FT F*検診車」が空

2011年10月、原発事故一周年に向けて、高崎でも原発をすすめる組織を作ろうとの呼びかけがあり、「はるな生協」組合員会館で初会合が持たれました。その後何度か集まりを経て、原発をなくし、子どもたちを放射能から守ることを一致

2018年には、6会場80人の検診が実現できました。「仕事で何度も福島に行っている」近くにホットスポットがある「事故の時何も知らず屋外にいた」「子どもに授乳した」など、様々な事情で「内部被曝」を心配している方がいます。検診を受けた

ているので、それを借りて群馬で検診することを勧められました。群馬での「内部被曝検診」実施のため、さつき連絡をとって福島まで借りにきました。

結果、内部被曝の心配がないことがわかりみなさんほっとしていました。高崎の会は、これからも地道に学習と調査と原発を進めていきたいと思えます。



央病院医事課長 歯科診療所事務局長 生協組合員活動部長を経て2016年退職。「はるな

その後、年2〜3回ほどの学習会や福島視察、対市懇談、映画会などを積み重ねてきました。「スペクトロメーター」をはるな生協の施設を借りて設置し、食品中の放射能の測定に取り組みました。明らかに

健和会病院外来では、4月15日から診療費支払機を2台設置しました。このシステムの導入により、支払金額等の情報を第三者に知られたくない（個人情報保護）、誤って別の患者様の会計を支払ってしまう（患者誤認リスクの防止）、会計窓口での待ち時間短縮等の課題を解消することができました。同時に、カードによる支払いも可能となったことで利便性が向上しました。

生協反貧困活動実行委員会「事務局長として「ハローワーク前なんでも相談会」を高崎で開催して10年。法律・生活・労働・健康の各種相談やおにぎりやと豚汁など食事提供活動を継続している。（FTFを操作中の野口祐美さん）

健和会病院外来では、4月15日から診療費支払機を2台設置しました。このシステムの導入により、支払金額等の情報を第三者に知られたくない（個人情報保護）、誤って別の患者様の会計を支払ってしまう（患者誤認リスクの防止）、会計窓口での待ち時間短縮等の課題を解消することができました。同時に、カードによる支払いも可能となったことで利便性が向上しました。

「診療費支払機（自動精算機）による会計支払いシステム」の導入

「バーコードが印字された受付票」等が必要で

会計精算の際の「処方せんの渡し忘れ」を防ぐため、当院では会計精算前に窓口へお越しいただき、処方せんをお渡しする、もしくは、処方せんの有無を直接確認させていただいておりますのでご確認ください。操作は非常に簡単で、一度使っただけ

す。利用可能時間は、8時〜20時です（※日曜祝日を除く）。会計内容によっては一部ご利用いただけませんが、その場合には、会計窓口で対応いたしますので、お気軽にお声がけください。今後さらにかかりやすい外来をめざして、外来窓口サービスの改善を図って参ります。

健和会病院 外来医事課長 福澤 陽介

参議院選挙に行こう！

7月4日公示 21日投票

今年7月21日(日)に参議院議員選挙(投票)が行なわれます。今回の選挙は、

①安倍首相が固執する改憲の息の根を止めることができるか、②国内景気を更に冷え込ませる消費税増税を阻止できるか、③時代遅れの原発推進・再稼働、沖繩への新たな米軍基地建設を阻止できるか、など、私たちの

「市民と野党の共同」で、アベ強権政治に終止符を！



野古の埋め立て工事や再稼働を積極的に推進、消費税を10%に増税、F35戦闘機147機、イージェス・アショアをはじめ、数兆円に及ぶ兵器をアメリカの要求通りに爆買し、軍事費は過去最高に、そして、「再

び戦争ができる国」への9条改憲などを頑固に推進しようとしています。

一方、「アベノミクス」による株価吊り上げで、大企業はその内部留保を過去最高の約500兆円(国家予算の5倍)まで膨らませ、一方で、労働者の実質賃金は上げず、貧富の差はますます拡大する一途です。また、社会保障制度は、医療・介護・年金・公的扶助の分野でも引き下げと縮小が断行され続けています。

独裁的で官邸主導型政治を終わりにしなければ、私たちの生活は成り立ちません。この度の参議院選挙はそれを止めさせる一大チャンスです。選挙のカギを握る「1人区」では、「市民と野党の共同」が全国各地で進みました。消費税増税ストップ、改憲反対、格差是正、立憲主義回復、原発再稼働反対など、国民に希望をもたらす共通政策を掲げ、今回の参議院選挙でアベ強権政治を終わりにしようではありませんか！

飯伊民医連

事務局長 林 憲治

シリーズ リハビリ 最前線 ⑦

厚生省の報告によると、2025年には65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になると言われています。健和会病院リハビリ科では、「もとの忘れ外来」での認知機能検査を通じ、認知症予防や脳機能悪化防止のためのアドバイスをさせていただいています。また、内科や外科に入院された認知症を有する患者さんに、安心して安全な医療を受けていただくために、設置された「認知症ケアチーム」にリハビリスタッフが加わって、体と心と生活の専門家としてチーム医療に貢献しています。

認知症を有する患者さんは、時にご自分の具合や痛みについて正確に表現することが困難になることがあります。そして、気がつかないうちに入院生活の影響を受け、変調をきたしている場合もあります。認知症ケアチームにリハビリ職種が参加することで、リハビリの視点から体の動きや状態をみて具合を察



チームによる病室へのケア巡回

健和会病院 医療講演会

- 7月 健康チェック等の企画開催により、講演会はありません。
- 8月 盆休・夏休みにより、講演会はお休みいたします。

健和会病院 リハビリテーション科 井口 圭一

「病院活動成果発表会」

健和会病院で毎年定期開催されている病院成果発表会が5月31日(金) ありました。これは前年1年間に渡って頑張ってきたことを互いに発表し合い、認め合う機会として病院管理委員会が企画・主催しています。

エントリーは8演題。このうち「最優秀賞」に選ばれた「組織化と人材育成を基盤とする取り組み―回復期リハビリ病棟での2年間のまとめ―」(発表者:4・2病棟 安藤和代 師長)を紹介します。



安藤和代 師長

回復期リハビリ病棟は、ここ数年で病床数が増え、入院患者も脳血管疾患が9割近くを占め、平均在院日数も倍化するなど大きく変化してきました。そんな中、師長の目に映った問題の解決を図るために主任たちと話し合い、見えている問題の根幹にあるもの

は「人づくり・組織づくり」であるとし、「自立した専門職業人」「強くしなやかな組織」にするべく、様々な取り組みに着手してきました。

人づくりでは、職場職員全員への面接を実施し、小集団活動を担ってもらう中で個々の役割を見直してもらい、それぞれ力を発揮できるようにしました。組織づくりでは、「自分たちの、あるいは他の専門職業人としての役割を發揮するために」を

念頭に置き、自分たちの行なっていることがいいことなのかそうでないのかを見極めながら、「PDCAサイクル」を回していきました。

メンバーシップもリーダーシップも發揮できるようになり、職場診断では40項目すべてが上昇したという結果が得られています。職員満足度調査も、「5病棟中で1番」という結

果が出ています。この2年間で半数以上のメンバーの入れ替わりがありながらも、さらにリハビリ看護・介護を發展させたいと考えています。

※PDCAサイクル: Plan (計画)、Do (実行)、Check (測定・評価)、Action (対策・改善) の仮説・検証型プロセスを循環させマネジメントの品質を高める概念。

健和会病院 筒井 久美子 (医療コーディネーター・看護師)

「第31回 平和のための信州戦争展」 in 飯田 (ご案内)

4年に1度、今年は戦争展主催が南信地区担当の年です。戦争展(本展)は8月10日~12日の3日間、飯田市鼎文化センターで開催されます。1日目=松元ヒロさん(コメディアン)の公演、2日目=園児の疎開を描いた映画「あの日のオルガン」を上映、3日目はノーベル平和賞受賞の日本被団協 藤森俊希(事務局次長)さんによる講演が予定されています。また、学生・若者を中心にした「平和コンサート」や「ピースミーティング」、忘れてはいけない「戦争遺品展示」なども行なわれます。



写真 肉弾三勇士の石像(大平街道「猿庫の泉」上り口山中)

参加協力券は500円。お得な3日間共通券2,000円を購入いただければ、全ての企画に参加できます。みなさまのご来場をお待ちしています。

職場紹介 (35)

健和会病院 臨床検査室



健和会病院 臨床検査室 技師長 伊坪 哲也

技術の習得・研修に力入れ ベテランの知識・経験の継承も

臨床検査技師16名で、外来・入院・連携施設の検査を行なっています。

臨床検査は大きく分類すると、患者さんから採取した血液や尿、便、細胞などをを用いて調べる検体検査と、患者さんの心臓や腹部、肺、神経などの検査を行なう生理機能検査があります。

診療に必要な検査情報を、迅速に、正確に、臨床に届けるように努力を続けています。

また、担当する分野の院内・地域での検査室の役割をさらに高め、拡大していきたいと考えています。

今、健和会病院の創成期から検査室を支えてきたベテラン技師たちが定年を迎えつつあり、世代交代が始まっています。長い年月をかけて培われた深い知識と経験は簡単に引き継げるものではありませんが、今後の検査室を担っていく一人ひとりが、研鑽を積んで、

はやしの社で防災訓練

はやしの社は4月25日(木)、防災訓練を実施。入職1年未満の職員を中心に参加しました。

「避難誘導訓練」では、老健から特養へ職員が駆けつけて、9分間で避難を完了。

「緊急通報訓練」では、消防署への連絡は簡単な操作で行なえると知って安心しました。誤って火災報知器ボタン

を押してしまつた

場合の解除操作

は、手順もなかなか複雑

で、焦っている中

で実行できるまでにはしっかりと

り学んで慣れておかないとと感じました。



「初期消火訓練」では、消火栓(ホース)の水圧を實際

に体感して、一同その水圧のもの凄さにとっても驚き、消火中長時間一人で持つているのは大変だと感じました。入職して初めての防災訓練でしたので、一度だけでは覚えられないことが多かったです。利用者さんの安全を守るためには、防災訓練を定期的重ねて学びを深めていくことが大切です。今後も積極的に参加したいと思います。

老健はやしの社
介護福祉士 村田 かつり

かやの木診療所まつり

「第24回かやの木診療所まつり」を5月11日(土)開催。汗ばむほどの陽気のお天気にも恵まれ、250名を超えるみなさまにご来場いただくことができました。

模擬店は、今年も多方面からの出店で賑やかにまつりを開催することができました。

健康チェックでは、新たに実施した「頸動脈エコー」が順番待ちとなるほど(38名)でした。骨密度測定、血糖測定、体組成、血圧・問診など



の総合セット健診は、57名の方が体験。演し物では、なでし鼓による和太鼓、地元上中村の獅子舞、かやの木合唱団(デイケア利用者さん)のみなさんがステージを熱く盛り上げてくださいました。

中村座は、中村清所長の故郷で沖縄の名護に伝わる昔話「名護の夫振岩

(ウトウフィジー)を、かやの木診療所職員の全員で一生懸命演じました。終わりに、中村所長が故郷沖縄名護へ巡らせている思いを話されました。



友の会・ボランティア・地域のみなさまのご協力ご支援により、かやの木診療所まつりをこのように盛大に開催することができ、改めて感謝申し上げます。

かやの木診療所
事務長 久保田 早苗

手軽に簡単らくらくレシピ ②



先日、5年ぶりに高血圧治療ガイドラインが改訂されました。近年のさまざまな調査、研究から血圧が高くなるほど脳卒中や心筋梗塞などの脳心血管病の危険が高まることわかってきています。「脳心血管病の予防」に重点を置いたガイドラインとなっています。2020年に改訂される食事摂取基準でも、塩分摂取目標が男性7.5g、女性6.5gと今より0.5g少なくなる予定です。高血圧予防の第一歩は「自分の血圧を知ること」です。また血圧が高くなくても日頃から減塩を意識した生活を送れば予防につながります。

健和会病院 健康管理課 管理栄養士 佐々木 朱美

豆乳かぼちゃスープ

(飯田下伊那地域糖尿病療養指導士)

エネルギー量(一人分) 94 Kcal
蛋白質 4.2g 塩分 0.4g

●材料(2人分)

- ・ 冷凍かぼちゃ 160g
- ・ 水 大さじ4 (60ml)
- ・ 無調整豆乳 160ml
- ・ すりおろしにんにく 少々(お好みで)
- ・ 塩 0.8g (指2本でつまむ×2回)
- ・ 黒こしょう 少々

●作り方

- ① かぼちゃは耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分、やわらかくなるまで加熱する。
 - ② フォークやマッシュャーなどでつぶし、水を加えてペースト状にする。※見た目や食感が気になる方はつぶす前に皮を除いてください。
 - ③ 鍋に移し、にんにく、塩、豆乳を加えて混ぜ合わせ、沸騰直前まで加熱する。
- 器に盛って、黒こしょうを振ってできあがり。



みなさん、ぜひお出かけください！
社会医療法人健和会第37回健康まつりのご案内

開催日時：2019年9月8日（日）10：30～15：00

開催会場：健和会病院



- ◆テーマ：健康づくりを進め、元気に笑顔で生き抜こう！憲法を守り、安心して暮らせる社会をみんなで！
- ◎オープニング：「和太鼓 花の木組」・・・飯田養護学校OB
- ◎特別医療講演：テーマ：「医療最前線から、がんの治療と病院連携について」講師：赤澤 智之 医師
- 健康チェックと大人の体力測定！今年はやります「頸動脈エコー」！血糖・骨密度・体組成・頸動脈エコー、マッサージ、軽度認知症（MCI）自己診断チェックと認知症相談コーナー、高齢者自動車免許返納チェック他
- ステージ：地元地域小中学生のグループによる合唱・ダンス、健康友の会、青年部職員、医局座による寸劇
- 館内展示：乳がん自己検診、腎移植パネル展示、福島支援展示、お茶・お菓子サービス
- 子どもも大人も空くじ・ハズレなしの豪華景品が当たる「大きく引き大会」！
- 未来を担う子どもたち集まれ！「スライムを作って遊ぼう！」「ラムネや飴を使った薬の分包機体験」「ステージで合唱・ダンス発表」「豪華景品いっぱいの子どもくじ引き」など、最高に楽しく充実した一日を満喫・体験できます。
- 数々のおいしい模擬店が結集：焼き鳥、フランクフルト、焼きそば、五平餅、綿あめ等が出店します。



かやの木診療所日誌 ④

間への歩行が目標です。ズボンが上から下にならないのに手伝ってくれない！と、怒りながらもスタッフの励ましに促されて、今でも家ではトイレ自立され、家族のみなさんと同じ食卓を囲んでいらつしやいます。

かやの木デイケアでは、利用者のみなさんが日々の生活を、元気に生きがいを持って過ごせるようなお手伝いをさせていただいています。例えば、こんな動きができるようになるために

陽射しの暖かさを感じる4月の朝、いつものようにデイケアのお迎えに行くと、花壇の中から手を振って下さるMさん。骨折後、外に出ることさえ不安と話されていたMさんでしたが、ご利用開始より1年半、今では屋外歩行も安定し、「花壇に植えたマーガレットのつぼみが膨らみ始めて」と、うれしそうに見せてくれました。

99歳のAさんは、2年前から利用を開始。もちろんマシントレーニングにも取り組んでおられます。トイレ自立と居間への歩行が目標

かやの木の魔法で：いつの間にか元気！

は、どんな運動や動作ができたらよいのか、動作の介助量はどれくらいか、どんな環境ならよいか、そして、どう関わるか、を日々スタッフ全員で考えながら取り組んでいます。最大の魅力は、ボラ



た！」に繋がるはずですよ。みなさん、機会がありましたら、ぜひ「かやの木デイケア」のぞいてみてくださいね。

かやの木診療所 デイケア 理学療法士

福澤 真衣 松下 純枝

ンティアさんがいてくださり、アットホームな雰囲気の中で笑い声が絶えないこと。いつの間にかみんなとつても元気になってしまっています。そして、デイケアの中で行なっている何気ない運動や生活動作ですが、続けてやっていると、気がつくとうちになつていくようになります。



高齢者の自動車免許証返納は慎重に！

80歳代後半の夫婦は長男夫婦と一緒に住んでいます。先日、遠方に住む長女が突然やってきて、父親愛用の軽自動車のカギを奪い取り「自動車免許証もすぐに返納してちょうだい」と言い放って帰っていきました。父親はひどく落ち込んで、ショックで毎日の散歩や週末の買い物にも一切出て行かなくなり、妹から何の相談もなかった長男は弱り切つてしまいました。

75歳以上死亡事故・事故発生の件数とも75歳未満に比べ約2・4倍と言われています。しかし、運転時認知能力や筋力低下には個人差があり、免許証自主返納の際には、高齢者の人権とプライドへの慎重な配慮が必要です。また、本人の十分な納得と家族の理解は不可欠で、具体的な解消策を見通してライフプランを決めていくことが大切です。

飯伊民医連だより
 編集委員長 水野 耕介

伊那谷健康友の会 7月、8月の予定

○伊賀良支部総会・講演会

8月24日(土) 14:00～ 於：かやの木診療所
講演テーマ：「最近の子育て事情」
講師：小木曾 計男さん
(臨床心理士、長野県スクールカウンセラー、NPO法人ハートケア蒼い風 理事長、元飯田児童相談所長)

○バランスボール、筋力アップ教室にお出かけください！

- ・鼎支部 毎週水曜日 10:00～11:00 かなえの里ホール
- ・山本支部 7月25日(木) 10:00～11:00 東平防災センター
8月22日(木) 10:00～11:00 東平防災センター
- ・高森支部 7月20日(土) 10:00～11:00 福祉センター
8月17日(土) 10:00～11:00 福祉センター
- ・かやの木筋力アップ体操
7月10日(水) 17:30～18:30 かやの木診療所
※どの会場もどなたでも参加できます。

○青空健康チェック

7月28日(日) 9:30～11:30 飯田勤労者福祉センター
飯田ボランティア協会が主催する「認知症講演会とイベント広場」で、骨密度測定、立ち上がりテスト、握力、体組成などチェックすることができます。みなさん、ぜひお立ち寄りください。

健康友の会伊賀良支部が 笠松山ハイキング

伊那谷健康友の会、伊賀良支部では6月1日(土)、笠松山へのハイキングを企画・主催。初夏の快晴に恵まれたこの日、梅ヶ久保駐車場へ8時30分、20余名が集いました。つづら折りの登山道では、若葉のトンネルと小鳥のさえずりが出迎えてくれました。

馴染み深い笠松山の登山道には、四季折々の草花が咲いています。山つづじの優しい赤色、足元にはウメガサソウ、ギンリョウソウが、汗ばんだ身体を癒してくれました。私たちがゆっくりと2時間かけてやっと到着した頂上では、すでに先登隊が竹の子入りの豚汁を炊いて待っていてくれました。飯田市の街並みを眼下にし

ながら、味わった豚汁とおにぎりの美味しかったこと、は言うまでもありません。豚汁は何回もおかわりした人もいましたよ。



遠くには南アルプスの山々も望むことができ、名前の書かれた標識と山の名前をみんな確認しました。心も体も血の巡りが良くなり、少々の疲れも心地よく感じられた一日でした。

また次のチャレンジができるように、日頃から足腰を鍛え、健康な日常生活を心がけたいと思います。

健康友の会山本支部
一ツ山班長

中嶋 美代子

高齢者と 漢方薬①

高齢者のためのガイドライン

健和会病院脳神経外科 北原 正和



加齢とともに肝臓や腎臓の機能が低下し、それに伴って薬物の分解や排泄する能力も低下します。また、細胞内水分が減少するため、水溶性薬物の血中濃度が上がりやすく、薬の副作用が起こりやすい要因になっています。

睡眠薬のような中枢神経抑制薬は加齢により反応性が上昇しやすいため、眠気や思考力低下、譫妄、ふらつきなどの身体機能や認知機能低下に注意する必要があります。その他、高齢者は高血圧や心疾患、糖尿病、高脂血症、動脈硬化など複数の基礎疾患を有することがあるため、服用する薬の数が多くなると、これらの相互作用により体調不良を来すこともあります。

このようなことから安全な薬物治療を目的とした「高齢者の安全な薬物療法ガイドライン」が策定されています。

2005年に最初に作られた、15年に改定されました。漢方薬の項目があり、十数ページにわたり記述されています。日本の各種治療ガイドラインの中で、これだけ漢方薬について書かれているものは他にはないと思います。

推奨される漢方薬として抑肝散、半夏厚朴湯、大建中湯、補中益気湯、麻子仁丸の5つが挙げられています。

一方、使用するにあたって注意が必要な漢方薬もあります。生薬の中で附子や甘草、麻黄、黄芩、山梔子が含まれる薬剤は動悸、頻脈、血圧上昇、不整脈、体の浮腫み、肝機能障害、間質性肺炎などの副作用が出ることもあり、特に高齢者では慎重に使用するように注意喚起されています。2種類、3種類の漢方薬を服用するときは含まれている生薬が重なる場合があります。一層注意が必要です。

(続く)

お上手な作品

塩澤加代子さんの「春彼岸」、大村初美さんの「里山の春」、古林美津子さんの「春のひなまつり」、みなさんお上手でびっくりしました。外來で、私は名前で呼ばれると親しみがあつてよいのです。が…。(竹松 進)

やはり健和会病院

5月号医師リレートーク(内科 鷺見順教先生)の中で、「健和会病院には総合診療科はありません。専門外の内科疾患を診ることが出来る」総合診療科的な内科医師「がたくさんいて、科を置く必要がないから」とおっしゃっていて、それを聞いてやはり健和会でこれからもお世話になりたいと思つた次第です。(滝 亮介)

私も体験してみたい

シリーズリハビリ最前線の中でドライブシミュレーションが体験できるとありました。私も一度体験したいと思つております。(元気で行くこう)

声かけてもらい無事終了

3年ぶりで胃カメラの検査。緊張して体はガチガチ。でも、介助についてくださつた方がやさしく背中をさすり、「肩や首の力を抜いて…」「大きな息をして…」「上手ですよ」と声かけをしてくださいました。先生のやさしい声かけもあり、無事検査が終わりました。ありがとうございます。(Y・K)

読者の声

痛ましい少女の虐待死

千葉県小学4年生の少女虐待死、心がいたみます。父親の心の闇、背景に不幸なものがありそうです。職場で、地域で理解できる人がいなかったのでしょうね。富める人が富み、下積になる人が鬱屈していく悲しい社会。少女の死は社会全体の損失です。(慶)

みんなで食べられ簡単

「ポークケチャップ和え」は大人から子どもまで食べられる。作り方も簡単。次回のレシピが楽しみです。(マジック)

子どもたちも大喜び

40歳になり血圧が気になつてきました。140-90台が多くなつてきて、母の系統が高血圧だったことを思い出し、いよいよそんなことを気にする年齢になつたのかな。(むぎちゃ)

パズル大好き

クロスワードパズル大好きの97才の婆です。頭も使えるし、でき上がると安心できて楽しい心が湧いてきます。(宮下ちひろ)

不当判決に怒り

「特養あずみの里裁判」不当判決には大変怒りを覚えます。私たちにできること、署名等に積極的に参加していきたいです。(二村 圭子)

予防・早期発見が大事

健康管理課「予防」分野の専門チームからの呼びかけ、もつともと感じています。朝のラジオでも予防や早期発見、治療についての話が多いです。(がんばるぞーさんの夫)

飯伊民医連



パズル

応募締切りは7月31日(必着)

ヨコのカギ

- 顔が長く、たて髪があつて、走ることが速い動物。
- アフリカ、東南アジアに生息する大型の哺乳類。皮膚が硬く、鎧のよう。
- 目の下や目尻にある皮膚の一部。黒子。
- 権力や高い地位などの野望を持つて行動する人。

タテのカギ

- 土用の丑に食べて夏を乗り切りましょう!。
- 燃料として用意された木や木材。
- 山形県が生産量日本一で、同県の県木。
- 赤、青、白、黄色、緑などなど。
- これをかぶつて熱中症を予防。
- 豚○○・チキン○○。
- 光がなくあたり一面が暗いこと。
- 煤(すす)を練り固めたもの。それを磨(す)って水に溶き、書画に用いる。
- 不採用・却下などの意味。「原稿が○○になる」
- 煤(すす)を練り固めたもの。それを磨(す)って水に溶き、書画に用いる。

1	2	3	4
5		6	
		7	
	8		9
10			11

黄色の部分の文字を並び替えて、ある言葉を完成させてください。

5月号の当選者

たくさんの方に応募いただきました。正解者のなかから抽選で次の方々に図書券をお送りしました。(当選者)
大霜 睦男、高木 兪壬子、熊谷好博、原伸圭、つくこ

5月号の解答 カシワモチ

郵便ハガキに住所氏名、解答を書いてお送りください。正解者には記念品(図書券)をお届けします。(正解者多数の場合は抽選)
本誌の感想、「ご意見をお書き添えください。本誌に掲載させていただきます。場合もあります。匿名希望者はペンネームをお書きください。

〈宛先〉〒395-0801 飯田市鼎中平 1905-5 飯伊民医連