

生命とくらし、平和を守るために

飯伊民医連だより

No. 228

(健和会だより通算)
改題 第80号

2020年1月号

隔月刊

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

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。

不安に包まれたまま 新しい年を迎えた被災地住民

台風19号 被災地長野からの報告



美しく色づいたのにもかかわらず地面に取り置かれたままのリンゴたちの悲しすぎる姿（12月14日撮影）

台風19号が襲来した10月13日未明、避難所に指定された長野市三才の北部スポーツ・レクリエーションパークへ避難する長沼地区住民の車が列を成して走り込んで来ました。早朝4時ころ、「千曲川が決壊した模様」との情報が入り、朝方には古里地区の人たちも次々に逃げて来ました。同パーク内は車も人もあふれて収容し切れなくなり、他の避難所へ誘導する状況に至りました。

避難しなかった家族が浸水の状況を2階から写メに撮って送ってくるのを不安げに見入る人、「お宅が流されて来て、うちにくっついていて」との電話を受けて狼狽している人…。どうなっているのか様子がわかりません。

避難所となったパークは高台にあり、夜明けとともに自宅付近に目を向ける避難者の人垣ができました。でも、遠くて確認できません。救助に向かうヘリコプターが何機も行き交う様子だけが見えます。

その日から避難所生活が始まりました。水が引いて我が家の様子を確認に行けるようになってのは3日後の15日でした。変わり果てた状況を見て、みんな言葉を失いました。悪夢を見ているかと思えません。

長野県下の被害状況は死者5名、全壊1079世帯、半壊2657世帯、一部損壊3772世帯を出しました。一時1681人が避難所へ身を寄せました。これまでも長野県では幾度となく災害に見舞われましたが、これまでにない未曾有の被害となりました。被災住民はいまどうしているのか…。

飯伊民医連だより編集委員

太田 秋夫

(2面に続く)

「あきらめない心」をテーマに

2018年1月、健和会病院院内実行委員会、12月から長野県民医連実行委員会によるテレビ会議などで開催準備を進め、10月25日(金)26日(土)の2日間にわたり飯田市文化会館を会場にて開催。

大会基調テーマは『あきらめない心』。漫画スラムダンクの安西先生に扮した大会実行委員長福村直毅医師が開会挨拶。特別講演「あきらめない心」は、看護学生として学ぶ中交通事故で右腕を失いながら日本初の義手看護師となり、競泳代表選手としてパラリンピックに出場した伊藤真波さんを講師に1日目がスタート。初企画の昼食交流会を挟んで、午後は口述・ポスター発表分科会。そして総合リハビリセンター長福村医師を講師に実施されたVE(嚥



坂福表 氏、会長 伊藤真波 氏、副会長 福村直毅 氏、口述発表 村直毅 氏、看護士 福村弘子 氏、(作業療法士)

下内視鏡)研修。初日だけでも盛り沢山の内容は大好評でした。会場内には医工連携企業スペースを設置し研究成果も展示されました。2日目は、口述発表・ポスター発表の分科会に続き、飯田市美術博物館客員研究員の坂本正夫氏を講師に特別講演「御池山の隕石クレーターの研究過程」を学習。閉会式では、2020年度開催の茨城県民医連スタッフに無事バトンを引き渡しました。

24日(木)夕、前日企画として開催されたミニ講演会と夕食交流会では、和田浩健和会病院長、福村医師、長野中野友貴医師3名が、長野県民医連の特徴的な取り組み・実践活動を講演。健和会病院栄養科手作りによる夕食は大

人気でした。飯田市というこの辺鄙な土地に、台風15号19号の災害直後の時期、開催の当日は一体どれだけの方に来てもらえるのか危惧されましたが、北海道から沖縄まで269名もの参加(発表131演題、内健和会病院11演題)がありました。ホームページ開設をはじめアイデア・工夫満載の研究会を成功裏に終えることができました。



大石恵美子OT (大会事務局長)



ポスターセッションの様子

揺れ動く被災住民の心

(1面の続き)

長沼地区住民集会在被災から2カ月近い12月15日に開かれました。まだ作業に追われる日々のなかで、主催した住民自治協議会はどれほどの住民に参加してもらえるか不安だった

うなことがあれば、先祖代々のこの土地を捨てても安全な所へ移るしかないという「思い」です。解体新築しても、1階部分をリフォームしても、同じ目に遭うリスクがあれば、「この土地を離れることも考えざるを得ない」と心は揺れています。この事態が進行すれば、人々はバラバラになり長沼地区のコミュニティは崩壊してしまいます。

ようです。結果は目標としていた300人を大きく上回り、400人が詰めかけて会場の長沼小学校体育館に入り切れないほどでした。多くの住民が「情報」を求め今後の対策がどうなっていくのかを知りたがっていることの証左でした。

この間、6万人を超す災害ボランティアが全国各地から長野市に入り、泥だしなどの作業に従事しました。被災住民は精神的な面でも支えられました。

地域によっては、半数の住民が安全な土地を求めて移転したいと言っているとの情報もあります。再び決壊するよ

2カ月余が過ぎ去り、これまでの無我夢中だった日々が少し落ち着いていまい、抱えきれない不安に包まれていきます。壊れた家をどうするか、生活をどう立て直すか、特産のりんご栽培を続けていくことができるのか。そんなやりきれない気持ち、疲れ果てた精神状態のまま新しい年を迎えています。

飯伊民医連だより編集委員 太田 秋夫



不安の中集まった長沼地区住民集会

社会医療法人健和会と健和会病院組織課は1月1日から新たな体制でスタートを切り、組織課長に下島隆宏が任命され、「健康友の会事務局長」の任務と併せて引き継ぐことになりました。

「健康友の会に入会することとは『安心安全のネットワーク』に入る」として、①助け合い事業、②健康づくり活動を進めてきました。特に、昨秋の拡大月間では、500人の会員を拡大、またフレイル予防を柱の一つとして各地区で

共同組織と共に、安心安全のネットワークをさらに拡大し、平和で健康に安心して暮らせる社会をめざします！

フレイルチェックと学習を展開しました。今までの活動をさらに発展、フレイル・オーラルフレイル予防に取り組み、各地区での測定で蓄積されるデータを生かした健康増進メニューの創出、実践に取り組みたいと考えています。

1万900人を超えました。私たちは、目標を『飯田下伊那の人口約16万人の1割＝1万6000人』とし、さらなる拡大をめざして取り組みます。健康づくり・フレイル予防を軸に、職員一丸となって支部活動・健康班会を盛り上げ、地域のみなさまと共に、健康づくり・安心して暮らせる社会の実現に向け、知恵を絞り奮闘したいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

健和会病院
組織課長 下島 隆宏

秋の共同組織拡大強化 月間の成果は？

「飯伊民医連秋の共同組織拡大強化月間（2019年9月～12月）」では、共同組織・職員の奮闘により目標520人には及ばなかったものの450人の新会員を迎え入れ（86.5%）、1万3378人となりました。

また、健康づくりを發展させるために、「フレイル予防活動」を学び取り組むことを明確に位置づけ、「フレイル

という言葉もまだ広く知られていない状況で、学習が必要」と、健和会病院総合リハビリテーションセンタースタッフを講師に、学習を旺盛に展開（10/10飯伊民医連共同組織活動交流集会…「豊かに年を重ねるために」講師・宮島恵樹PT、10/29川路支部講演会「フレイル予防について」…

立ち上がりテストでは、「昨年より10cm低いところから立てた。班会で習ったスクワットを4ヶ月続けた成果かな。うれしい！」「初めて測定した。来年の測定に向けて何か健康づくりに取り組みたい！」など積極的な感想が続きと表明されました。

「フレイル」は健康な状態と要介護状態の中間に位置し、取り組みによって健康な状態に戻せるだけでなく、「要介護」状態に進まないようくい止められる可能性があるのです。

21・老福連
職員研究交流集会 in 金沢

地域文化祭での健康チェックをフレイルチェックと位置づけ、役員と職員の参加を広く呼びかけて10地区での実施を実現。支部企画での測定を合わせると約450名ものみなさんの測定に携わり、立ち会うことができました。実施した

「フレイル」は健康な状態と要介護状態の中間に位置し、取り組みによって健康な状態に戻せるだけでなく、「要介護」状態に進まないようくい止められる可能性があるのです。

「職員研究交流集会」は、北は北海道から南は沖縄まで多くの施設が参加しており、今年約300名の参加者がありました。



中田武彦 近藤健 村松直美 下島隆宏 野口愛美

2020年も、月間の成果を土台に、みなさんと一緒に「フレイル予防」に取り組ましましょう！

ゆいの里からは、各事業所から日頃の業務での取り組みの成果をまとめた5本を事例発表。それぞれの分科会では、全国の各施設での取り組みが発表され、活発な意見交換がなされました。

健和会病院 組織課
近藤 健

ゆいの里 ハートヒル川路
事務長 篠田 淳治

糖質制限について考える

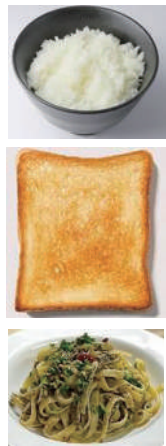


を思い浮かべますか？

みなさんはダイエットしたいと思った時、どんな方法

ドック・健康診断を受診され、昨年より体重が減少している方に、どんなことをしたのか伺ってみると、「炭水化物を減らしました」という方が多くいらっしゃいます。米などの主食や糖質の多い食品を避ける「糖質制限」は、簡単に取り組みやすく、痩せる効果が得られやすいことから、数あるダイエット方法の中でも人気のある方法の一つになっています。

しかし、糖質制限をしている方が、必ずしも良い結果に結びついていない事例も多いというのが実態です。体重は確かに減っているのだけ



最近では、様々なデュータが蓄積されてきて、極

ど、おかずを食べすぎてしまったためにコレステロール値が高くなってしまった方とか、ごはんを減らせても甘いものは減らせないので、体重が減っても検査結果には改善がなかった、とか。糖質を気にするあまり、糖が毒に見えてきて、一切糖質を摂らなくなったという方もいました。

その方は、1年で体重が10kgも減り、血糖値について改善はされたのですが、急激な体重減少を経験したせいなのか、げっそりとした痩せ方をしていました。私たちの体は、エネルギーとなる糖が足りなくなると体に蓄えてある糖を分解してエネルギーに変えていくようにできています。摂取している糖質が極端に少ない場合には、筋肉から分解される筋肉量自体が減ってしまいます。筋肉が減ると代謝も落ちてしまうので、ますます逆効果です。

日本人の食事摂取基準でも、糖尿病の治療ガイドでも、1日のエネルギーの約6割を炭水化物から摂ることが奨められています。ダイエットにチャレンジするのであれば、その際には、炭水化物だけを減らすのではなく、おかずなども含めて全量を減らしていくことが理想です。

糖質制限でやってみたいという方も、炭水化物をゼロにするというような、極端な食事内容にしないで、その落とし穴にも十分注意しながら安全に実践していただきたいと思います。

健和会病院 健診部健康管理課長

野上 絵美 (保健師)

「手軽に簡単らくらくレシピ」は今回お休みさせていただきました。

19科担う成人外来 ベテランが多く様々な対応

病院ホームページに標榜されている全24科の内、小児科を含む19科を一手に担っている成人外来です。

定期通院、外来受診、救急車対応など、毎日たくさん

の患者さんの来院を受け

入れています。ベテラン看護師が多く、療養生活支援の知恵や工夫の相談にも乗ります。手術の準備、小児科の予防接種、嚥下の検査や認知症の相談等、様々な

ことに対応しています。

待ち時間が長くなる時も

時に厳しいお声がけも

ただきませんが、

人員不足にもめ

げず、持ち前の

元氣と明るさ

で、外来看護師

たちが今日も外

来フロアーを所

狭しと飛び回っ

ています。

ここ数年で健和会病院にも若い医師が増えつつあり、日々新しい検査や治療が導入されてきます。スタッフみんなで学び合い、支え合い、安心安全の医療が提供できるように全力で努めています。

ここ数年で健和会病院にも若い医師が増えつつあり、日々新しい検査や治療が導入されてきます。スタッフみんなで学び合い、支え合い、安心安全の医療が提供できるように全力で努めています。

外来看護課長

内藤 悦子

職場紹介 (38)

健和会病院 外来看護課



大規模災害 支援活動から学ぶ教訓



ボランティアによる避難所運営（10月13日朝）



し、被災者に支給されたお弁当を渡すときは、必ず手指を消

初日（10月13日）から地元の医師2名に来てもらい被災者の相談に乗る。被災者に支給されたお弁当を渡すときは、必ず手指を消す。被災者に支給されたお弁当を渡すときは、必ず手指を消す。

「行政の支援体制は避難所にいる人のみ」であることがわかり、こうした人たちが向けに炊き出しと物資提供で支援する活動を始めました（10月20日から）。大規模災害において、避難所利用者以外の被災者をどう支援するかは極めて重要な課題です。

「自分も何か支援したい」という人がたくさんいることを痛感しました。グループで物資や募金を集めている人たちもたくさんいます。その人たちは、その先を「どうしたらよいか」分らないでいました。私たちチームは被災住民と直接かかわる活動をしていました。そのため、ボランティア活動の申し入れや集まった物資・募金をチームに寄せてくれる人たちが現われました。いつ

長野市穂保被災者支援チーム代表
太田 秋夫

「公助」に頼らず、力を合わせて迅速な対応を

専門性を活かして積極的支援の手を差し伸べる

台風19号による被災直後から避難所運営、在宅・親戚避難者の支援活動をする中で気づいたことを今後への教訓としてお伝えします。（1面参照）

○「共助」による避難所運営
北部スポーツ・レクリエーションパーク（長野市三才）の避難所は一時300人を超す被災者が生活し、メディアでもしばしば取り上げられました。避難所運営が軌道に乗り始めたのは3日目の10月15日（火）午後からです。初日からこの点を重視

○重視したのは感染症対策
集団生活で怖いのは感染症です。初日からこの点を重視し、被災者に支給されたお弁当を渡すときは、必ず手指を消す。

○「共助」による避難所運営
北部スポーツ・レクリエーションパーク（長野市三才）の避難所は一時300人を超す被災者が生活し、メディアでもしばしば取り上げられました。避難所運営が軌道に乗り始めたのは3日目の10月15日（火）午後からです。初日からこの点を重視

○「善意」の輪の広がりとコーディネート
「自分も何か支援したい」という人がたくさんいることを痛感しました。グループで物資や募金を集めている人たちもたくさんいます。その人たちは、その先を「どうしたらよいか」分らないでいました。私たちチームは被災住民と直接かかわる活動をしていました。そのため、ボランティア活動の申し入れや集まった物資・募金をチームに寄せてくれる人たちが現われました。いつ

○まとめ
大規模災害においては、迅速な対応が不可欠です。行政は対応が遅れがちであること

○医療や福祉の専門家の活動
避難所へは医療関係者や福祉関係者が次々に入り、被災者のケアにあたりました。子どもたちのサポートをする人たちも入っています。支援チームは11月下旬から被災住民のコミュニティの場として「集いの場」（サロン）を運営する活動をしていきますが、ここへも傾聴ボランティア、管理栄養士、弁護士などの専門家にボランティアで入ってもらっています。専門家の寄り添いが大きな力になっていきます。

○まとめ
大規模災害においては、迅速な対応が不可欠です。行政は対応が遅れがちであること



民間ボランティアによる炊き出し

飯伊民医連の「ビジョン」とは？

飯伊民医連運営委員長 牛山 雅夫
(社会医療法人健和会 理事長)

社会医療法人健和会、社会福祉法人ゆいの里、社会福祉法人はやしの杜、一般社団法人飯田ひまわり企画、NPO法人ひだまりは全日本民医連に加盟しています。

民医連には「綱領」があり、羅針盤として私たちの活動の方向性、社会的使命を示しています。2010年2月にその綱領が改訂され、10年の節目を迎える2019年度は全職員が綱領を学習しました。

改訂された綱領では、独りよがりの運動ではなく、多くの個人・団体と連携し、手を

を実践する

取り組み



結合ことの重要性が強調されています。パートナーとしての共同組織(友の会)が明記されました。同時に、個人の尊重、幸福を追求する権利を定めた憲法13条を中心に、平和、生存権・社会保障を生かす憲法の考えを根幹に据えており、誰にも理解しやすく、多くの人の共感を呼ぶ綱領になりました。

それぞれの事業所が綱領に沿うような中期計画・年次計画を定め、各職場ではそれを具体化する実践を日々行なっています。それぞれの事業所・職場で新しい技術を導入・開発し、安心と安全性を強化し、患者さんの病気を治し、生きがい高め、人としての尊厳が守られるような活動を

動を行っています。金銭的な問題などで医療機関を受診できない人を出さないように、無料低額診療事業も行なっています。しかし、社会医療法人健和会だけでも、健和会病院、かやの木診療所、医療介護総合センターの3つの事業所があり、働く職員は500名を超え、内部においても各職場での素晴らしい取り組みを知らないことが増えてきました。この数年、優れた取り組みを職員間で共有できるように努めてきました。その中のごく一部を「民医連綱領を実践するキラリと輝く取り組み」として、今回の飯伊民医連だよりで特集しました。

iPS細胞で有名なノーベル賞受賞者山中教授の成功の秘訣は、V:Vision (ビジョン)・将来のありたい姿を決める(と、Work Hard (ハードワーク)を実践したからと言われています。

私たちも、地域住民の命、健康、尊厳を守るために、一緒に頑張って、周りの関係者とも連携して、さらに精進(ハードワーク)したいと思います。

「配食センター」が地域の「抛り所」に変身

一人ぼっちの高齢者に朗報

2011年から2016年まで「ゆいの里配食センター」としていた施設を、地域の「抛り所」として利用することになりました。

隣接する「おひさまカフェ」と旧配食センターの向かいにある建物は、ゆいの里の障がい者支援事業所「七和の里」が運営利用しています。後、旧配食センターの利用と合わせて、「福祉の広場」として活用したいと思います。

さて、地域の「抛り所」として生まれ変わるこの施設の活用方法は、今後ゆいの会や職員と一緒に考えていきます



オレンジカフェのみなさん

が、例えば、高齢者のミニデイサービス、様々な趣味の教室、絵画の展示、お菓子づくり、料理教室、カラオケ、ミニ映画上映、食事会他何でもいいと思います。特に、これから独居の高齢者が増えていくことが予想されます。一人ぼっちの高齢者の「抛り所」になればと思います。

現在政府が検討しているデイサービスセンターからの「介護1、2外し」で、多くの高齢者の行き場が失われます。この行き場がなくなつた高齢者については、市町村の「総合事業」が受け皿として用意される予定ですが、3年前に行なわれた「要支援1、2外し」の状況を見ると大変不安になってきます。

ゆいの里では、今検討されているデイサービスセンターからの「介護度1、2外し」には反対していきませんが、もしこの法案が国会で通ってしまった際には、この施設がその受け皿の一つになるでしょう。

ゆいの里 専務理事

福澤 宏敦

2020年 民医連綱領 キラリと輝く

「みんなでボウリングに行きましょね」

目標を持って生活に意欲が

私たちが仕事を続ける上で大切なことは健康で働けること？ もちろんそれも大事なことです。日々の楽しみがある、楽しい目標までの期間を頑張れる、というのも仕事を続けられる理由の一つではないでしょうか。

デイケアに来ている方々の中にはリハビリに通うことを

「仕事」と位置づけている方もいらつしやると思います。

Aさんは50代の男性。脳梗塞後の高次脳機能障害でデイケアを利用しています。構音障害、嚥下障害があり、生活の中でも制限がかなりある状態です。当施設を利用するようになってから、自主的に生活を送れるように私たち職員はチームでアプローチし、リハビリを進め、作業所を利用できるレベルまで到達することができました。ですが、やはり年齢的にも若く、年配の方が多いデイケア利用は、最初は戸惑い、意欲も持てない時期がありました。最近でも、やはり生活のマンネリ化、意欲の低下がみられ、みんな

で心配しておりました。そんな中、Aさんと生活をふり返って見たのです。Aさんが仲間と一緒にボウリングに通う楽しい時期があったこと、マイボウルを持っていたなどの話を聞きました。このことをヒントに、生活の中で楽しみを加え

ることで意欲も変わるのではと考え、ボウリングに行くことを目標にしてリハビリを行なうことにしました。

リハビリ職員はボールコントロールの調整や投てき後のふらつきなど様子を見ながら、日々ボウリングリハビリにしばらく傾注。他の利用者さんにも声がけて、日程調整を行ない、総勢5名の参加により、遂にボウリング場でのゲームプランを実現したの

でした。

当日、ボウリング場に向かう車でAさんは非常に良い表情で、「スコアはいくつくらいをめざしたいですか？」との問いに、「100くらい」とニコニコ答えてくれました。ゲーム開始時には大会主催者として挨拶していただき、担当ケアマネさんも来て見守っていた。中、ゲームはスタートですが、実際にゲームが始まってみると、



担当ケアマネさんも来て見守っていた。中、ゲームはスタートですが、実際にゲームが始まってみると、

レーンの長さへの対応が難しく、ガーターの多いゲーム運びに。当初のイメージとの違いにAさんはだんだんと元気がなくなってしまう感じでした。結果、スコアは35。それでも、帰宅の際には「また来たい」との声。良かった。「二度と来ない」なんてAさんから話されたらどうしようかと思いましたが、これでまた新たな目標ができ、「またボウ

6年目に突入した『ひまわりのたね』

定期発行で65号を迎える

2014年から月1回発行している「かなえひまわり薬局広報誌」『ひまわりのたね』が、この1月で第65号を迎えることになるのです。みなさん、もう読んでいただきましたか？



広報誌『ひまわりのたね』は、健康情報を中心に様々な話題を読者に提供・発信しています。

かなえひまわり薬局
薬局長 吉川 美香

リングに来てスコアを伸ばしたい！」そんな楽しみが構築できたのでは？

そんな風に思いながら、生活への意欲がまた出ることや何か変化が生まれてくることを切に祈りながら、みんなの様子を見守っています。

ボウリング、また行きましょね！

かやの木診療所 デイケア
主任 水上剛教（介護福祉士）

す。例えば、前号では原水禁世界大会に参加したわが薬局事務職のニューフェース熊谷美咲さんが、平和について熱く語ってくれました。薬局内の企画広報委員会メンバーとみんなで協力して、広報誌の定期発行を続けています。

薬局の待合にはバックナンバーが設置してあり、健康友の会班会でも広くお配りしています。みなさんは是非にとってみてください。これからもみなさんにもっと愛され読んでいただけるおもしろい紙面づくりをめざしてまいります。

「カテーテルアブレーション」部門を立ち上げ

私は街の元気な電気屋さん



小平睦
月と申し
ます。出身
は高森町、
初期研修

後に兵庫県明石市で循環器診療に従事しており、昨年10月から健和会病院に着任しました。前任の病院では不整脈診療を主に行っていました。今回は頻脈性不整脈の治療である「カテーテルアブレーション（心筋焼灼術）」についてお話ししたいと思います。心臓は全身に血液を送るポンプの役目をしており、筋肉の塊ですが、実は「電気」で動いています。心臓の中には発電所（洞結節）と電気回路（刺激伝導系）があり、電気が流れることで心臓が動き、一定のリズムで血液を送り出します。不整脈とは、この発電所―電気回路の異常が原因で起こるもので、異常な、もしくは別の発電所があったり、異常な興奮が旋回する回

路が形成されると「頻脈」になります（頻脈性不整脈）。

「カテーテルアブレーション」とは、頻脈性不整脈の代表的な根治術で、カテーテルを足・首の血管を通じて心臓に挿入し、異常な発電所や回路を高周波で心筋もろとも焼き切ってしまう治療です。言葉で書くと非常に単純ですが、実際の治療は少し複雑です。心臓の電気回路は超音波やCT、MRIで見つけることができないので（肉眼でも見えません）、実際に心臓の中にカテーテルを配置して、電気の流れを読み取って異常な部位を診断しなければなりません。そのため、多くのカテーテルを体内に挿入しなければならず、治療も数時間かかってしまいます。不整脈の種類によっては、難治性のも

のもあり、また、ペースメーカーや心破裂の合併症の可能性がある治療で、気軽にできるものでもありません。今回の着任にあたり、健和会病院でもカテーテルアブレーション部門の立ち上げが行なっています。少しずつですがみなさまの安全で有益な

治療を提供できたらと思います。

アブレーション以外でも不整脈の診断や徐脈性不整脈の対応にも力を入れていますので、「街の元気な電気屋さん」へ気軽に相談いただければと思います。よろしくお願います。

健和会病院 循環器科
小平 睦月

居心地のいい空間づくりを実現

自分の家と思ってもらえるように



特養はやしの杜では、居心地のいい空間づくりを意識し、「設置」

に取り組んでいます。開設当初はなかなか手が付けられない課題でしたが、ユニット会議で話し合ったり、取り組みの進んでいる施設を見学したりして、全職員による学びを深めてきました。コンセプトは、「落ち着いた空間の提供」「和を基調と

する」「本物志向」「それぞれユニットの特色を出す」とし、多角的に検討を重ねてきています。「一人一人の深い想いはあっても、予算がない」というのが最大の課題です。そこで、3つのユニットを一遍に設えるのではなく、毎年1ユニットずつ設えていくこととしました。5年が経過して入居者、ご家族から「殺風景じゃなくなってきたね」「雰

囲気がよい」等の反応をいただくようになりました。施設全体を設えるにはまだまだ時間がかかります。ご家族の協力をいただきながら進めていこうと考えています。入居者に「自分の家、自分の部屋」と思っていただけるような、心地よさ、居心地のよさを追求し続けていきます。

特養はやしの杜 リーダー
知久 洋介 橋爪 正吾

懐深い「赤沢美林」で森林浴

友の会高森支部旅行は11月7日（木）、木曾の赤沢美林（赤沢自然休養林・保存林）へ。バスは清内路峠を越えて寝覚めの床を見学。終わりがけの紅葉を愛でながら、深い原生林の杜へ分け入って行きました。

帰りは、車窓から「木曾の棧」の石積みを見学。国道19号沿いにある木曾福島町民相撲場（出羽海部屋木曾合宿所）で記念写真を撮影。宮ノ越宿の巴ヶ淵にも立ち寄り、塩尻回りで帰路につきましました。



到着した赤沢美林では、昔木材運搬に使われていた森林鉄道を復活させた小さなデイズル機関車と客車で運行している。これを機に、三人の方が健康友の会に入会してください。うれしい限りです。

健康友の会 高森支部
事務局長 石塚 むつみ

龍江絆駅伝に参加

ゆいの里の地元、飯田市龍江地区で12月1日、伝統ある「龍江絆駅伝」が開催されました。小学生から大人まで全22チームが参加し、7区間計15キロのコースで襷（たすき）をつなぎました。毎年参加しているゆいの里チームは、アンカーの第7区間で優勝争いを演じ、勝負は



念願の総合優勝を勝ち取る

ゴール直前までもつれ込みま

した。写真判定の結果、ゆいの里はついに念願の『総合優勝』を勝ち取りました。

ゆいの里の職員と家族で結成された今大会のチーム。ゆいの里の「絆」の強さが表れた結果となり、大きな喜びと元気を大勢のみんなまで共有することができました。

ゆいの里 ハートヒル川路 事務局長 篠田 淳治

伊那谷健康友の会 1月、2月の予定

●高森支部 医療講演会

2月15日(土) 13:30～15:15 高森町民族資料館
講演テーマ:「不整脈について」 健和会病院 内科 小平 睦月 医師

○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 1月23日(木) 10:00～11:00 東平防災センター
2月27日(木) 10:00～11:00 東平防災センター
- ・高森支部 1月18日(土) 10:00～11:00 高森公民館
2月15日(土) 10:00～11:00 高森公民館
- ・かやの木筋力アップ体操
1月8日(水) 17:30～18:30 かやの木診療所
2月12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。

○各地域の文化祭で「フレイルチェック(健康チェック)」を受けることができます。

- ・松尾地区文化祭 2月1日(土) 13:00～15:00 松尾公民館
- ・下久堅地区文化祭 3月1日(日) 10:00～12:00 下久堅公民館

●第23回長野民医連共同組織活動交流集会●

開催日時: 3月14日(土) 10:00～15:00

開催場所: 岡谷市男女共同参画センター・あいとびあ

メインテーマ: 「共同の力で、憲法をいかに平和・人権、いのちとくらしを守ろう」

記念講演: 「真実と闘いの実践 ～そして、私たちのまちづくり～」

講師: 望月 衣塑子 氏 (東京新聞記者)

※参加費: 1,000円 (各共同組織負担) 送迎バスを準備します。

参加される方は事務局までお問い合わせください。

問い合わせ先: 伊那谷健康友の会事務局: 0265-53-7252



無償の愛

子どもが親に無条件で与えることも

健和会病院 内科 伊壺友希



三歳児健診の帰り、娘が「車が悪いんだよ」とずっと言っていた。乗っていたが「鬼畜の家」(石井光太著 新潮文庫)。この本は児童虐待を数件丁寧に取材したルポである。虐待で亡くなってしまいう子どもとその親の生い立ちまで丹念に書かれている。衝撃を受けたのは、虐待して子どもを死なせてしまう親もまた、幼少時に激しい虐待を受けていたことだけではなく、虐待されなくなっ

た。私はイライラし、強く車のドアを閉めた。「痛い!!」娘の指がドアにはさまれているのではないかと気が動転し、すぐに救急車を呼ぼうと思った。が、仮にも私は医者だ。何も確認もせず呼ぶのはずかしいと思ひ娘の指を確認すると、人差し指の先が赤くなっているだけだった。「ごめんね、ごめんね、お母さんが悪かったね」と娘に何度も謝っていると、すぐに娘が、「ちがうよ。お母さんは悪くないよ」「えっ?」「車が悪いんだよ」ふだんは何でも私のせいにする娘が、このときだけは私のせいではないと言った。確認をせずドアを閉めたのは私で、誰が見ても悪いのは私なのに…。その人差し指が治るまで、「ごめんね、ごめんね、ごめんね」と何度も謝っていた。娘が私のせいではないと言ってくれたおかげで、私は救われた。おそらく指がちぎれてしまっても、私のせいではないと言ったと思う。無償の愛というのは、親が子どもに無条件で与える愛と違って、それが逆で、子どもが親に無条件で与える愛でもある、と感じている。

早く退陣を!

「桜を見る会」が話題になり、国会で取り上げられている。税金で実施される行事なのに、公私混同も甚だしい。国政のトップは長期政権に胡坐をかき、傲慢になっていく。早く退陣してくれ!

(杉山 行孝)

集まるだけでフレイル予防

月1回。およりてハウス(一人暮らし会員の家)に寄り合って健康友の会班会。何も持つてこなくていいよと言つてもいろんなものテーブルに寄せられて、顔を合わせたとたん、にぎやかな女子会がはじまります。前回は「フレイル」のDVD。「なに、それ?」「こゝろやって集まるだけでフレイル予防ね」

(ちいさいばあば)

社会とのつながりを

フレイルの最初の引き金「社会とのつながり」の減少との牛山先生のお話、しっかり心に留めておこうと思います。(きみちや)

買ひ物は自転車

健康のために天気が良ければ買ひ物は自転車で行つています。遠いお店だと往復20km。景色も楽しんで体力もつきました。(りんこ)

読者の声

若い力に感謝

「竜峡中学校のアルミ缶と牛乳パックで、ゆいの里にテーブルワゴン3台の寄贈」を知り感激。若い力にありがとう。(まどみみ子)

まずは脚から

「フレイル」という言葉があちこちで見られた11月号でした。人ごとではありませぬ。徐々に本人が無意識のうちに進行していく恐ろしさ。自分で意識するしかありません。ま



憲法9条を守る

ずは脚から衰えを防止する努力をせねば。(ポコちゃん)

ボランティアに感謝

北信地域ではとてもすごい被害で連日報道されていますが、ボランティアに参加される方には頭が下がります。遠い県からの応援に来ていただいてありがとうございます。私は寄付で協力させていただきます。(二村圭子)

2. 15 憲法学習会

憲法いいね! 9条いいね!

講師:伊藤千尋氏(九条の会世話人・国際問題ジャーナリスト)
日時:2月15日(土)13:00~
会場:飯田市上郷公民館 2階講堂
※資料代200円

飯伊民医連



パズル

応募締切りは
2月7日(必着)

ヨコのカギ

- 1 実がお米で、水田で栽培する。
- 2 10本の触手を持つ海に棲む生き物。
- 3 下伊那郡北部にある町。
- 4 蒸したもち米を臼に入れて、杵でつく。
- 5 英語で「water」と言う。
- 6 家の中で床を張らず、土足で歩く場所。

タテのカギ

- 1 実がお米で、水田で栽培する。
- 2 寿司でご飯と一緒に握る食材全般をさす言葉。
- 3 1月2日のすり初めには、白髪になるまで健康で暮らせるようにと願い、長〇〇をすって食べる。
- 4 成分は咳や痰など喉の炎症に効くとされ、のど飴に配合されることが多い。
- 5 乾燥する季節真っ只中。これを行ない風邪予防を。
- 6 〇〇〇マッサージで身体と心を和らげる。〇〇〇茶。
- 7 地球表面の一部、または全部を記号化し、平面上に表現したもの。
- 8 喜びと怒り、悲しみと楽しみ。〇〇哀楽。

1	2	3	4
	a		
	5	6	
7		e	
8	9		10
11	c	b	12
d			

解答	a	b	c	d	e
----	---	---	---	---	---

11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) 市瀬富子、上村美桜、桐生ク、都筑胤男、松尾美知子(敬称略)

11月号の解答 モミジガリ

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。匿名希望者はペンネームをお書きください。