

飯伊民医連 だより

11月

2020
No.233
隔月刊

2020 共同組織
秋の拡大強化月間



群馬と飯田
をつなぐ

初のリモート講演会で 「オーラルフレイル^{*}」を学ぶ

飯伊民医連運営委員会 委員長
牛山 雅夫 (社会医療法人健和会 理事長)

9月17日、鼎文化センター大ホールで「共同組織拡大強化月間スタート集会」を、ウィズ・コロナ時代に相応しい安全なやり方で開催しました。群馬県沼田市から歯科医師の中澤佳一郎先生にオン・ラインで講演いただきました。中澤先生は地域の「かかりつけ歯科医」として活躍中です。「かかりつけ歯科医師がいる人は長生きをする」こと、利根歯科診療所に「歯のクリーニングのためだけに年に数回定期通院している方が3,000人もいる」とは衝撃的でした。昨年の拡大強化月間から「フレイル(弱り)予防」に力を入れて取り組んでいます。体の弱りは口から始まると言われます。中澤先生は口を鍛える方法を教えてくださいました。一つは「あいうべ体操」です。健和会でも会員向けにビデオを作りましたが、食事の前に10回やるよう勧められています。もう一つは吹き戻しです。ロングピロピロや長息生活という商品名で販売されています。これを吹くことで腹筋が鍛えられ、口呼吸・腹式呼吸・嚥下機能が改善します。

コロナ対策で三密を避けようと、外出機会が減りフレイルになりやすくなっています。こんな時だからこそ、人との繋がりとフレイル予防対策が大切です。知り合いの方に情報誌「飯伊民連だより」を読んでいただく(健康友の会に入会すること、みんなでゆるく繋がりがらご一緒に健康長寿をめざしましょう。

^{*}「オーラルフレイル」: 口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰えや虚弱の一つ

吉川部長、コロナ対応で介護現場の実態やおもいを語る



9月8日の夕方、NHK

ニュース『イブニング信州』の特番に健和会医療介護総合センター（通称・イカセン）が登場。コロナの影響による介護現場の負担や経営的打撃がテーマです。

吉川一実介護事業部長は番組の中で、「経営に対する影響は利用控えによる収入減と感染防護具の高騰による費用増があった」ことを訴えました。多数のメディアで飯伊民医連の改善要求運動が取り上げられていた国の介護報酬「引き上げ特例」制度（本誌は前号）については、「利用者の負

担増につながる問題ある制度だ」と指摘。「事業者だけでなく、経済的に大変なのは利用者やその家族も同じだ」と批判しました。NHK解説員も「利用者の負担で経営損失の穴埋めをするもの」と述べて

いました。その他、「引き上げ特例」問題を受けて、飯田市が特別に創設した補助金や健和会「かなえの里」の入居者の声が紹介されました。

飯伊地域連絡会事務局長 織野 孝司



「あずみの里」裁判逆転無罪判決報告会・乳腺外科医えん罪事件支援集会



山口さん、支援者に感謝

安曇野市の特別養護老人ホームあずみの里で、2013年、入居者の女性（当時85歳）がおやつのでーナツを食べた後に死亡した事件で、業務上過失致死罪に問われ、東京高等裁判所での「逆転無罪判決」が確定した山口けさえさんの裁判に関する報告集会が、

「特養あずみの里業務上過失致死事件裁判で無罪を勝ち取る会」の主催で9月27日、安曇野サンモリッツで開催されました。

医療や介護、福祉に従事する参加者200名を前に、万雷の拍手に迎えられる挨拶に登壇した山口けさえさんは「本日はお忙しい中お集まりいただきありがとうございます。改めまして長い間の応援ご支援をいた



↑木嶋弁護士
←小口弁護士



15名の常任弁護団団長として活躍されてきた木嶋日出夫弁護士は、6年半の長きに渡る裁判の経緯をふり返り、「二審の有罪判決を逆転して無罪になることはほとんど不可能な日本の高等裁判所の判決状況がある中、なんととっても裁判を闘い抜いてきた山口さんの頑張り、そして全国の支援者によるご支援、さらに弁

護団の頑張り、このみんなの力によって画期的な素晴らしい判決と結果を勝ち取ることができ、全国から寄せられたご支援に心から御礼と感謝を申し上げます」と。さらに「介護現場に広がっていた「萎縮」を完全に払拭させることができた判決結果となった。捜査当局（検察）に縛りかけた意義も大きい」と語りました。

「あずみの里」裁判常任弁護団として活躍された小口克己弁護士が、弁護団として闘っている「乳腺外科医えん罪事件」での「東京高裁逆転有罪判決のひどさ」を解説、「最高裁での逆転無罪判決」勝利に向けて切々と支援を訴えました。

最後に、日本国民救援会事務局から、えん罪となつて闘われている裁判事件が全国にまだ23件もあり、みなさまに広く知っていただき、引き続きご支援をいただきたいと訴えました。

飯伊地域連絡会事務局長 水野 耕介

盛大に念願の 松尾支部 結成総会開かれる



9月17日、松尾公民館に33人の会員が集まり、松尾支部の結成総会を開催。結成記念医療講演会では、健和会病院感染管理認定看護師の関島香さんから、「新型コロナ感染症にかからない～日常に取り入れる感染対策～」と題して、「誰もがみんな感染する可能性があり、受け入れることが大事だとみんなが思えるようになると、感染者への差別も生まれない」とお話いただきました。

支部結成総会では、支部の「つながりあい」、「安心して住み続けられる地域づくり」をすすめる取り組みが友の会と地域を元気にすることを確認。提案された支部構成役員氏名を参加者の拍手で確認し、松尾支部が誕生しました。参加者から様々な声と、ゴミ袋やおむつ補助など市政への要望も具体的に寄せられ、松尾支部として、これからみんなで活動計画を立てて活動に取り組んでいきます。

伊那谷健康友の会 松尾支部長 小田 俊朗

「いのちのとりで裁判」 生活保護基準引き下げ違憲訴訟

安倍内閣は、2013年から3回に分けて「生活扶助基準を平均6.5%、最大10%の引き下げを断行」。「これでは生きて行けない」と、全国で1,025人の受給者が原告となり、憲法25条・生活保護法8条違反を問っている訴訟が「いのちのとりで裁判」です。

6月25日、初判決が名古屋地裁で言い渡され、残念ながら原告請求は棄却。判決は、裁判資料として私たち長野県民医連が大学の有識者等にも協力を得ながら行った「生活保護受給者生活実態調査」を、「(この調査は)引下げ撤回を求める目的で行ったもので、客観性、公平性、中立性に疑問」と指摘。さらに、「3回の食事がとれている人が66%いて、必ずしも健康で文化

的な最低限度の生活を下回っているとは言えない者が一定割合存在する」と、まともに食事がとれない方が4割弱いる事実を無視するなど、全体としてきわめて不当なものでした。闘いは続きます。私たち一人ひとりの「生存権」が今まさに問われている裁判なのだ認識し、多くの方に注目していただきたく思います。

健和会病院相談室長 星野 由美子



長野県庁で記者会見に臨む

された「共同組織秋の拡大強化月間スタート集会・史上初のリモート講演」に職員・友の会員75名が参加。月間重点課題は「オーラルフレイル予防」の取り組みです。そこで、オーラルフレイル予防専門家の中澤桂一郎所長(群馬県利根医療生協利根歯科診療所 歯科医師)に急遽講演を要請。熱意溢れる中澤先生のお話では、80歳で残っている歯の数が少ない人ほど一ヶ月の医療費が少なく、かかりつけ歯科医がいる人の生存率は高い人に比べて高いなど、「口の健康は命の質を豊かにする」多くの裏付けと、オーラルフレイル予防が今必要な科



9月17日、鼎文化センター大ホールで開催

お口の健康で



“命の質”
を豊かに!

健和会病院 組織課長
下島 隆宏



「共同組織秋の拡大強化月間スタート集会・史上初のリモート講演」に職員・友の会員75名が参加。月間重点課題は「オーラルフレイル予防」の取り組みです。そこで、オーラルフレイル予防専門家の中澤桂一郎所長(群馬県利根医療生協利根歯科診療所 歯科医師)に急遽講演を要請。熱意溢れる中澤先生のお話では、80歳で残っている歯の数が少ない人ほど一ヶ月の医療費が少なく、かかりつけ歯科医がいる人の生存率は高い人に比べて高いなど、「口の健康は命の質を豊かにする」多くの裏付けと、オーラルフレイル予防が今必要な科

学的理由を深く学ぶことができました。また、中澤先生の日常診療と旺盛な健康予防活動の実体験・教訓から「あいっぺ体操」や「ロングピロピロ」などの高い効果が紹介されました。講演後、女性職員から「小顔矯正・ダイエットに効果的か?」と多くの問い合わせが寄せられ、一気に販売数も増加。これを機会に、健康友の会の班会でも「あいっぺ体操」や「ロングピロピロ」の日常生活での習慣化がさらに広がるよう取り組みたく思います。



ある晴れた日に…

9月下旬、かやの木デイケア利用者さん、職員とで天竜峡大橋（そらさんぽ天竜峡）へ行ってきました。

かやの木デイケアでは、以前より春はお花見、秋は紅葉狩り、また地元の人のみがか知っている穴場スポット見学へと、リハビリを兼ね利用者さんをご案内しました。今年は新型コロナウイルス感染症対策から外出は行ってきていませんでしたが、今回久々に足を運んでみました。

昨年天竜峡大橋が完成し、ある利用者さんの「そらさんぽを歩いてみたい」との具体的な目標と希望が掲げられ、そのためには「日々のリハビリを頑張って是非現地に行きましょう!」とお話させていただいた経過もありました。

訪れた日は晴天にも恵まれて絶好の見学日和。ほぼ足取り変わらず歩けた方、歩行器でゆっくり進まれる方、途中から車イスに移る方など様々ではありましたが、全員折り返し地点の橋中央部まで到着できました。「ここまで歩けると思わなかった!」と、ご自分でも驚かれる方。「ここに来てこの景色を見られるなんて…」「こんな体験ができてうれしかった。また一句作りたい」と、俳句を嗜んでいる利用者さんからの言葉もありました。

この日のできごとが、みなさんのこれからの日々のリハビリや生活の励みになっていただければと思いました。

かやの木診療所 介護福祉士 宮嶋 佐織

首相による 日本学術会議会員任命拒否は 何が問題なのか

藤瀬 鉄
（社会医療法人健和会理事、ゆいの会幹事）



学問研究に関する国の機関で、実績ある研究者で会員構成されている日本学術会議が、新会員に推薦した候補105名のうち6名を菅首相が任命しなかった問題がクローズアップされています。任命拒否された6名は、それぞれ政府の方針に異を唱えた経緯があったことが注目されています。日本学術会議法では、「日本学術会議は独立して職務を行

う」、また、「日本学術会議は、政府に勧告することができるとあります。「独立して」とは、日本学術会議は内閣総理大臣の指揮監督を受ける組織ではなく、その使命は政府に対して意見を述べることであり、自ずと政府の意向とは無関係に、学問上の成果に基づいた見地で意見を述べなければなりません。さらに勧告する上では、なおさら政府の方針や

政策から独立した立場であることが求められているのです。今回、何の理由の説明もなく特定の6名の学者が排除されたことは、正当な根拠なく個人が標的にされたということであり、政権の意向に沿わない自由な発言を抑圧するものです。人事介入で、法解釈の変更や正当な手続きを踏みこむことによって、個人が標的にされ、学問および言論の自由が脅かされているまさに大問題です。この事案を容認すれば、私たち国民の誰もが次の新たな標的になりうるのです。

職場紹介 43

「ハビリを実施する」他、日々の生活における「ADL・IADL動作に関する相談」もリハビリ職員が介入し対応しています。

今後、超高齢化社会の中で、地域での自立支援・在宅支援のサービス事業所のリハビリチームとして何ができるのか考え・行動していきたいと思っています。



介護老人保健施設 **はやしの杜** リハビリ科

サービス毎の利用者の生活を見て聞き、評価・相談し、リハビリ・訓練に活かす

老健はやしの杜 リハビリ科長 北林 さゆり

また、介護職員の協力の下、している。できる動作を活かした「生活リハビリ」を行っている。短期入所においては居室サービス計画や実際の在宅生活での情報を基に、「現在持っている能力・機能を評価し、在宅生活継続のために必要な訓練」を実施しています。通所リハビリテーションでは、定期的なカンファレンスに加え、担当者会議にも積極的に参加、ご利用時に生活状況をお聞きすることで、「利用者の生活を見て・聞いて・感じたことをリハビリに活かせるよう」心掛けています。

コロナ太りしていませんか？



野上 絵美
健康管理課 保健師

今年は新型コロナウイルスの流行で生活が大きく変わりました

たね。ドック・健診にみえる方、今年も体重が増えている方が多いなあと感じます。その理由として、家にいることでストレスが増えている、外出を控えて家にいると動かない、ジムやフィットネスに行けなくなった、家にいることが増え食事量が増えた、晩酌することが増えた、家だといつもお菓子をつまんでしまう、といった話をよくお聞きします。みなさんの生活はいかがですか？

体重が1kg増えるということとは7,000kcal余分に摂取していることになります。例えば、140kcalの（ごはんに

すると83g分)もの、ビール350ml(1缶)とか、チョコレート5片を、20日間食べたら体重が1kg増える計算です。逆に言うと、140kcal/日ずつ減らしたら20日で1kg減る計算です。140kcalを運動で消費しようとする、歩行なら51分、ジョギングでも22分も行わなくてはなりません。

これからもコロナとつきあいながらの生活が長く続くことが予想され、体重増加の状況も続くことを予測すると、コロナ終息後に生活習慣病、脳梗塞や心筋梗塞といったツケが一気に回ってくるかもしれないかもしれません。これから体重が減りにくい冬の季節を迎えます(クリスマスやお正月もやってきます)。病気で倒れないためにも、今こそふだんの食生活を見直してみませんか？

まずは、毎日体重測定をするところからやってみてください。

手軽に簡単らくらく レシピ27



佐々木 朱美
健和会病院
健康管理課管理栄養士
飯田下伊那地域
糖尿病療養指導士

11月14日(土)は「世界糖尿病デー」です。厚生労働省の統計では、糖尿病、糖尿病予備軍合せて約1,000万人、総人口の約15%を占めています。糖尿病は血液中のブドウ糖濃度が高くなりすぎる病気です。予防するには「生活習慣(特に食生活)」の改善が何より大切です。

バランス良く自分に必要な量を食べる、一日3食、野菜を先に食べる、ゆっくりよく噛んで食べる、夜中や寝る前に食べないなど、食事や運動習慣を見直し、日常生活の中で糖尿病を予防しましょう。食物繊維やビタミンCが多く含まれる旬のさつまいもを使ったあたたかいスープのレシピです。

さつまいもときのこの豆乳みそスープ

エネルギー量(1人分) 175kcal
蛋白質 5.6g 塩分 0.8g

- 材料 4人分
- さつまいも 中1本(約300g)
 - たまねぎ 1/2個(100g)
 - しめじ 1株(100g)
 - エリンギ 2本(80g)
 - みそ 大さじ3
 - 豆乳 300ml

作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮つきのまま一口大の角切りにして水にさらす
- ② 玉ねぎは1cm幅のくし形切り、エリンギは一口大に切り、しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③ 鍋に水300mlとだしを入れ、沸騰したらさつまいもとたまねぎを加えて弱火で煮る。さつまいもがやわらかくなったら、しめじ、エリンギを加えてみそを溶き入れる。
- ④ 豆乳を加えて、ひと煮立ちさせたら火を止める。



思いを込めた 四肢麻痺の青年

プロポーズ

9月16日、一組のカップルが入籍。新郎は、坂内秀行さん(40歳)。2011年にクモ膜下出血で倒れ、四肢麻痺、



意識障害、重度嚥下障害を負いました。当時から支え続けていたのが、お母さんと新婦の織子さん。重度障害に苦しむ彼を救える治療を求め続け、いつも彼に寄り添ってきた10年でした。週2回のリハビリに通う坂内さんの隣にはいつも笑顔のお母さんと織子さんがいて、関わるスタッフにも自然と笑みがこぼれます。

が増えるようにと、昨年夏、主治医の福村医師(健和会総合リハビリテーションセンター長)と医療スタッフがチームを組み、倉敷市まで1泊2日の旅を実現。クモ膜下出血発症後初めての外泊となり、少しずつできることが増え、坂内さんご家族にも自信と希望が生まれました。今では、

意識改善や左手指の回復が進んだことで、元々得意だったイラストを描けるまでに。意思表示ができるようになった坂内さん。「プロポーズは、文字盤を使って“けっこんしよう”でした」と、織子さんが満面の笑顔で教えてくれました。坂内さんご家族から“諦めない気持ちは無限の可能性がある”と学びました。健和会病院 診療秘書室長

重度の障害があってもできること

大槻 友里

林の杜、豊丘村と懇談

8月27日、林の杜は、①豊丘村との福祉避難所の協定締結に向けて、②コロナ禍の中、感染対策や利用抑制で経営に苦しむ事業者へ利用者負担なしで支援策を、の二点で懇談。福祉避難所の協定締結は、以前から協議していましたが、村から「9月議会で防災倉庫を林の杜敷地内へ設置提案する予定、設置場所や保管物資の検討で協力を」との提案があり、法人も協力を約束。コロナ禍で経営に苦しむ事業者支援では、飯田市での「通所系サービス事業者等感染拡大防止対策支援事業」を全額補助金で行う取り組みを紹介し、豊丘村での取り組みを要請。さらに、集中豪雨時における施設周辺の雨水対策などでも法人より要請しました。今後も引き続き村との懇談を深めていく予定です。(豊丘村：産業建設課長、健康福祉課長、林の杜：理事長、「杜の会」会長、老健事務長)

介護老人保健施設はやしの杜
事務長 熊谷 幸一

土曜日の昼前、楽しそうな笑い声と歌声が聞こえます。ちょっと前の女学校の様です。実はここ障害者支援施設「七和の里」の一角。リングゴ狩り案内も兼ねています。お客さんはニッコリ何ですかと尋ねます。「オレンジカフェなんです」「えっ、アップルじゃないの?」・・・介護相談や認知症の対応と予防、個食解消のため、会員が月2回運営しています。住民にも色々な形で使用してもらえよう計画中です。この場所で9月25日には「ゆいの会」とし



て初めてとなる独自のスタート集会を開催しました。

はじめの一步 ゆいの会

初の独自開催 共同組織拡大強化月間 スタート集会

山本宣治と民医連の関係、特養あずみの里裁判での共同組織の役割、NPO法人「みんなの手」が健和会病院運営に貢献していることなど、飯伊民医連織野事務局長から聞きました。参加者からは、「次世代につなげるには若い職員や住民との価値観の共有が大切」「組織運営や財政の課題も考えなくてはならない」等の意見が出ました。まずは職員加入を100%に。そして、『いつでも元氣』の普及方法を考えようとなりました。

歩幅は小さくても力強く自分たちが一歩踏み出そう! コロナが治まったら・・・、そうだ! 山宣ゆかりの地でもある上田にみんなで行こう!

「ゆいの会」会長 飯島 昇示



安倍政治最大の負の遺産

「戦争法(安保法制)」強行成立から5年

廃止を求めて スタンディングアピール行動



9月19日で違憲の「戦争法」が強行成立させられてから丸5年が経ちました。5年前、私たちは成立阻止を訴えて様々な行動を起こしましたが、安倍政治をそのまま引き継ぐ菅新政権になったこのタイミングで、改めて廃止を求めアピール行動を行いました。

健和会病院では、23〜25日の3日間、病院前で職員が横断幕やパネルを掲げながら戦争法廃止や憲法改正反対などを訴えました。行動に参加した2年目事務職員の松井俊さんは、「戦争法反対の気持ちのみで参加した。政権が変わったこのタイミングが大事だと思った」と胸の内を語りました。

行動は憲法共同センターが全国に呼びかけた「憲法いかにして、いのちと暮らしを守れ! 全国統一週間」に連帯したもの。病院のほか、かやの木診療所や介護老人ホームハートヒル川路など、飯伊民医連内事業所各地で行われました。

飯伊地域連絡会事務局長
織野 孝司

読者の声 & パズル

***パズル** 郵便はがきに住所、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。(締め切りは11月末日必着 正解者多数の場合は抽選)
***本誌のご感想、ご意見**をお書き添えください。本誌に掲載させていただく場合があります。
 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

読者の声

「民医連だより」9月号を拝見しました
 リニューアルされた「民医連だより」9月号を拝見しました。何より活字が読みやすくなりました。カラフルで目にも楽しい、ひとつ一つの記事が生き生きしているように感じられます。表紙の「飯伊民医連だより」の文字もわかりやすく、すっきりしていて良いと思います。これからも役立つ情報をたくさん届けてください。
 (夏雲)

「発熱者・有症者外来」の設置
 大変重要だと感じました。これからも安心して受診できる病院であっていただきたいです。
 (残照)

塚原優子さんの「虫嫌いの克服」を読んで
 我が家の孫の中にも虫を見てキヤーキヤーと大騒ぎをする中学1年生の男の子がいます。この頃では蜘蛛がいたるところで網をかけ



読書の秋 nozomi

「あいうべ体操」を続けてみようと思います
 私は朝起きるといつも喉が痛いので、きつと口を開いて寝ているのだと思います。花粉症もありますし、早速「あいうべ体操」を続けてみようと思います。効果があるよう頑張ります。
 (アメジスト)

毎日主夫をしています
 身近な野菜を使ったらくらくレシピはとても参考になります。家族の健康を考え食事作りに励んでいます。
 (すいか)

「がんばるぞーさん」
 る季節なので「クモだ！」と大声をはりあげたり、電気の灯りに網戸に来る「ガ」を見て「ヒャーヒャー」。たくましい子になってほしいなあ。
 (がんばるぞーさん)

クロスワードパズル

■9月号の解答「キリフキ」
 ■9月号の当選者「たくさん」の方に応募いただきました。正解者の中から抽選で次の方々に図書券をお送りしました。
 コスモス/末広/沢柳由美子/柴原葉津子

1	2			3
B		E		
			4	A
5		6		
C				
		7	D	8
9				
A	B	C	D	E

解答

ヨコのカギ

- 1 団体などで大事な仕事やみんなの世話をまかされた人。風紀□□□会。
- 4 物の温度を高くするはたらき。額で□□を計る。
- 5 体系。秩序・系統だった組織・制度。入会□□□□。
- 7 出血を止めること。
- 9 自分より地位・階級・年齢などが下であること。

タテのカギ

- 2 英語で「はい、その通り」という意味の言葉。肯定。
- 3 植物が出す、あまいしる。蜂□□。
- 4 眠くて眠くてしかたない気持ち。□□□が襲ってくる。
- 5 眼球の白い部分。□□□を剥く。
- 6 ある人の下にあって、命令・指図されるままに働く人。親分と□□□。
- 8 してはいけない悪いこと。□□と罰。