

# 飯伊民医連 だより

1月

2022  
No.240  
隔月刊



昨年の「幸福の鳥居」は丑年!  
今年、寅年の鳥居は?!

## 未来に 向かって...



かわじデイサービスセンター  
では、一昨年より新型コロナウイルスの感染拡大防止により、多くのイベントを自粛せざるを得ない状況が続いていました。

毎年一月は近くの神社へ参拝に出かけることが恒例行事でしたが、それも断念せざるを得ない状況となりました。利用者さん達からの「お参りいけんな。」「こんなご時世だもんで。」「と残念がる言葉に、「来年こそは誰でもお参りできる方法を」と、アイデアを出しあい、玄関真正面に「幸福の鳥居」を制作しました。

お一人ずつ天井から下げた鈴を鳴らして、手を合わせ参拝していただきました。鳥居の前では、急ぎよ神主様と巫女に一人2役で職員がなり、おみくじを引いていただくイベントも開催。熱心に願掛けをする方や、職員の仮装に関心を示す方、「これは暖かい場所まで歩いて来れるでいいわ。」「新年を無事迎えた。」「末吉?大吉?できんの?」「笑」たくさん喜びの表情や声をいただきとても好評でした。

昨年も利用者さんと職員とで協力し、鳥居制作に取り組みました。今年も、併設のおむすび保育園の子ども達も含め、みんなで参拝ができそうです。

かわじデイサービスセンター

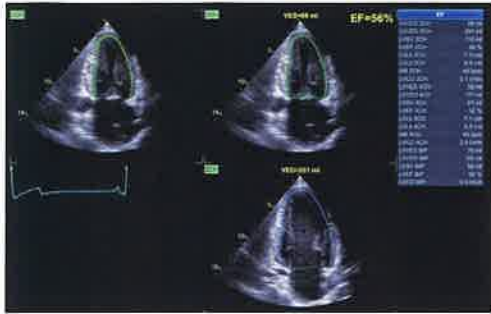
吉澤 晃子



臨床検査科では心臓用超音波診断装置を10月に更新しました。超音波診断装置とは、耳に聞こえない高い音をプローブと呼ばれる機器から出して、体内で反射してくる音を映像化する装置です。心臓超音波検査はこの装置を使用して心臓の動きや大きさ、壁の厚さや心臓内の4つの弁の状態を映し出して評価する検査です。

新しい装置はGEヘルスケアジャパンvividE95という装置で、心臓用の超音波診断装置では世界最高峰の装置です。当院で行うことができなかつた心臓の縦方向の動きをみる検査や、心臓壁の動きが一目でわかるマップを作り出すことが

できます。人工知能搭載で検査をする技師間の誤差を最小限にする機能が搭載されています。3D画像を映し出すことが可能な機器にアップグレードも可能です。



同時に心臓超音波検査室のベッドも更新しました。電動で低くすることもでき、安全柵もついたことで患者さんに安全に検査を受けていただくことができるようになりました。

臨床検査科 関 博文

## 心臓用超音波診断装置

を更新しました



世界最高峰の装置です!

## [看護・介護日頃の感謝デー]

### ひと時の癒しの時間を



コロナ禍の厳しい状況を踏ん張ってきたスタッフの労をねぎらい、少しばかりの癒しの時間を提供しようとして、2021年11月10日「看護・介護日頃の感謝デー」を看護教育委員会が企画し開催しました。

15:30~18:30の間、会議室を開放し、これから夜勤の人、仕事

終わりの人、仕事の人117名が参加してくれました。栄養科の協力をいただき、美味しいロコモコ丼とプリンをお土産として準備しました。とても好評で参加者の笑顔がこぼれました。もちろん感

染も配慮しながらですが、お茶とデザートでほっと一息つきながら、看護師あるある動画を見たり、介護あるあるの漫画に思わず笑う人もいたり…、短い時間の息抜き、交流を楽しみました。

壁には師長たちからの感謝と励ましのメッセージが掲示されており、足を止めて一人ひとりのメッセージを読む人もいました。まだまだ厳しい状況が続きますが、少しでも明日への活力になればと思います。

教育担当師長 平沢 ふみ子

# オレンジカフェ よっといで

## 5周年を迎えました!

ゆいの会は5年前、ゆいの里の配食弁当を使って、高齢者の方が一人きりで食事をするのを少しでも減らし、みんなで楽しく食事をする機会を作り、また認知症になった方も支援をしようという2つの目的で、この「オレンジカフェ」を始めました。

活動の中身は、食事会・歌声・体操・レクレーション・介護、医療なんでも相談その他様々です。10数名の参加者と6人のボランティアスタッフで活動しています。



デイケアの

### オリジナルカレンダー作り

老健はやしの杜のデイケアでは10年以上前からカレンダー作りを行なっています。今年は18種類のイラストから毎月毎の絵柄を利用者さんを選んでいただき、利用日にそのイラストに色塗りを行います。枚数制限はないので何枚も色塗りに挑戦する方もいます。色塗りが苦手な方は自分で作ったパズルや季節毎に咲く花の写真を絵柄にしています。カレンダーの日付に色塗りも自由。土日祝に塗る方、デイケア利用日に塗る方、奥様の誕生日にお花を描く方もいます。台紙は3色から選んでいただ



参加者の中には、障害のある車いす生活の若い女性の方や元気な70代の男性の方、認知症の方もいらして、バラエティーにとんでいます。

この活動についてお聞きすると、みなさん口をそろえて「とにかくこうして集まって話すことが楽しい」「病院以外に出かけることがないのでとても楽しみにしている」とおっしゃっています。

地域の中に、気軽に集まれる場所があるということは何事にも代えがたいことだと思います。

ゆいの会 事務局長 福澤 宏敦

き、絵柄と日付を綴じると世界に一つだけのカレンダーが完成します。「家によく見るとところに貼っている」「自分で作ったカレンダーを見られるのは楽しい」と嬉しそうに利用者さんが話されています。毎年カレンダー作りが始まるといよいよ年の瀬が近づくと実感します。新しく迎える年も元気にデイケアへ通えますように…と思いを込めて、私たちも精一杯お手伝いしています。

デイケア リーダー  
酒井 淑枝

### きな粉プリン

栄養科では病棟やデイケアの患者さんにデザートを提供しています。最近好評であったきな粉プリンを紹介します。

栄養科長 畑山 洋子

《材料/1人分》

牛乳……30g  
生クリーム…7.5g } A 混ぜておく

卵……15g  
砂糖……7.5g  
きな粉……2g } B 混ぜておく

砂糖……2g  
水……3g } カラメルを作る

《作り方》

- ①A+B よく混ぜてこし器でこす
- ②1人分約60gになるので耐熱容器に盛る
- ③80度で40分蒸す。スが入らないように火加減を調節しながら蒸してください  
中まで火が通ればでき上がり  
冷蔵庫で冷やして、カラメルをかけて召し上がってください

※お好みでトッピングをしてもいいですね  
※一人分の量が多くなると蒸す時間も長くなります。プリンは火加減がポイントです





## 社会保障充実を掲げ 「自治体キャラバン行動」を実施



阿智村へ要望書提出

飯伊民医連も参加する飯伊地区社会保障推進協議会（遠山計会長）は「自治体キャラバン行動」を11月に行い、社会保障制度の充実を訴えて8市町村（飯田市・高森町・阿智村・平谷村・根羽村・泰阜村・喬木村・大鹿村）を訪問・懇談しました。

要望書は「国民健康保険の改善」、「介護保険の改善」、「子育て支援」、「障害者施策の改善」など、負担軽減や制度の拡充を求める内容です。

懇談ではコロナに関する国保の「傷病手当」や生活困窮者に対する窓口医療費減免制度（国保法44条）が有効活用されている



飯田市へ実態を告発

ない実態を社保協が告発。改善要望については、全自治体から前向きな回答を得ました。

子どもの医療費「窓口完全無料化」も要望。すでに実施している阿智村・平谷村・根羽村からは、健和会病院・和田浩院長の講演や働きかけがきっかけだったことが語られました。

長野県下でも広がりつつある加齢性難聴者の補聴器購入に対する補助も新たに要望しました。

全体の延べ参加者は67人で、うち飯伊民医連関係者は32人でした。

飯伊民医連事務局長  
織野 孝司

## 2021年飯伊民医連共同組織活動交流集会



2021年11月15日、上郷公民館にて飯伊民医連共同組織交流集会が行われ29名の共同組織の方が参加しました。最初に各健康友の会より野口副会長の「補聴器の補助」について発表がありました。ご自身の経験でみんなの会話の輪に入っていないとか、病院などで説明が聞きづらいなど、困ったことがあり改善のために購入、購入後は聞きやすくなりましたが価格が34万円くらいで負担が重く、補助制度があるとありがたいとの要望が出されました。

各友の会からの発表の後、各班に分かれて交流が行われました。私が参加した班では、補聴器34万円は高いので何らかの補助制度があると助かるとの声や、「より合い茶屋」では300円で昼食を提供して喜ばれている活動の紹介もされ、参加し



ていた90代の方は、コーヒーを豆から入れることに生きがいを感じているなどの話がされました。「より合い茶屋」の参加者は男性が主体ですが、皆さん楽しく食事をしていくとのこと。ゆいの会から参加した方は「ゆいの会でもこのような会ができたらいいな」との感想が出されました。

伊那谷健康友の会幹事  
土井 祐子

11月14日に健和会病院において、北海道のクラーク病院に勤務されている岡本五十雄先生による「障害受容と日本人のこころ」という内容で講演会が開催されました。

岡本先生は長年リハビリテーション医療に携わり、患者・家族の葛藤や障害を持って社会の中で生きていくことの難しさ、そのなかでの人とのつながりの大切さと医療職の果たす役割を問うてられました。



講演会

## 障害受容と日本人のこころ

講師 岡本 五十雄 先生

「障害受容」とは、病気やケガで負ってしまった障害を理解し受け入れていくことであり、リハビリテーションの過程ではたいへん重要な課題の一つです。岡本先生は患者さんへの長年の調査と、日本の文化にもとづく日本人のものの考え方もふまえてわかりやすくお話しいただきました。

参加した職員からは「患

者のこころに寄り添ったかわり方をしていきたい」「よくなりたいたいと思いつづける患者の気持ちを理解することが大切だとおもう」といった感想が聞かれました。コロナ禍で研修会や学会に参加する機会が減っており、直に講演を聞ける機会を持てたことは大変有意義でした。

リハビリ技術部長

松下 麻子



## 職場紹介 50

社会医療法人健和会には通いながら介護サービスを受けられる事業所が三つあります。ひとつは健和会病院にあるデイケア、もうひとつはかやの木診療所にあるデイサービス、そして医療介護総合センターにある健和会「デイサービスセンター」です。健和会「デイサービスセンター」は定員55名と地域の中でも規模の大きいデイサービスで、1日平均45名ほどの方が利用されています。状態は様々ですが、半数を超えている方が介護度3以上で、医療との連携を求められる利用者さんが多いです。健和

社会医療法人健和会には通いながら介護サービスを受けられる事業所が三つあります。ひとつは健和会病院にあるデイケア、もうひとつはかやの木診療所にあるデイサービス、そして医療介護総合センターにある健和会「デイサービスセンター」です。健和会「デイサービスセンター」は定員55名と地域の中でも規模の大きいデイサービスで、1日平均45名ほどの方が利用されています。状態は様々ですが、半数を超えている方が介護度3以上で、医療との連携を求められる利用者さんが多いです。健和



### 健和会「デイサービスセンター」

安心・安全を追求して

所長 吉川 一実

会病院や建物内にある診療所と連携し、安心・安全に過ごしていただけるよう支援しています。またリハビリ科、認知症認定看護師、感染症認定看護師などの指導を受け、個々の利用者さ



手軽に簡単らくらく

## レシピ 34



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

最近、認知症予防について勉強する機会がありました。認知症の危険因子にはさまざまなものがありますが、高血圧や糖尿病などの生活習慣病も大きな危険因子の一つになっています。そのことから、生活習慣病の予防をすることが、認知症予防にもつながっていきます。食事はもちろん、運動習慣も認知症予防に大変有効になります。また、認知症予防は遅くとも40代から始めることが良いそうです。40代を過ぎていても、気づいた今から始めることが大切です。新年を機会に、再度ご自分の生活習慣を見直してみたいはかがでしょうか？

### 豆腐のグラタン

エネルギー量(1人分) 238kcal / たんぱく質 16.2g / 塩分 1.4g

材料  
4人分

- 豆腐 1丁 (約400g)
- ほうれん草 300g (約2袋)
- 長ねぎ 150g (約2本)
- ハム 40g (4枚)

- 味噌 大さじ1 ●マヨネーズ 大さじ1
- とろけるミックスチーズ 80g
- 塩コショウ 少々 ●油 大さじ1



作り方

- ①豆腐をキッチンペーパーで包んで600wのレンジで2分加熱し、水切りをする。(少し水っぽくなくても良ければ、水切りを省いてもOK)
- ②ボールに①の豆腐と味噌、マヨネーズを入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。
- ③ほうれん草は2-3センチ幅、長ねぎは1-2センチ幅、ハムは1センチ角に切る。
- ④フライパンに油を入れて、長ねぎ、ほうれん草を炒める。野菜がしんなりしたら、塩コショウ、ハムを加えて混ぜ、①を加えて豆腐に火が通るまで2分ほど加熱する。
- ⑤耐熱皿に④を入れ、チーズを乗せてトースターで焼き色がつくまで焼く。

かなえ  
ひまわり薬局



かなえひまわり薬局  
薬局事務 熊谷 美咲

かなえひまわり薬局では  
OTC医薬品等を取り扱っています。

OTCとは

OTC医薬品とは、医師の処方箋がなくても薬局などで購入できる「市販薬」と呼ばれるお薬のことです。かなえひまわり薬局でも以前からOTC医薬品の取り扱いがありました。4月より健康サポート薬局を取得したことで、みなさまのご要望や、症状に合わせた最適な商品をお選びできるよう販売医薬品の取り扱いを増やしました。なかでも、今までに取り扱いのなかった第1類医薬品やセルフメディケーション税制対応

商品の販売を始めました。

セルフメディケーション  
税制とは

セルフメディケーション税制とはその年の会社の健康診断や自治体のメタボ健診などを受けていて、かつ特定の成分を含むOTC医薬品を一年間に1万2千円以上購入した方が対象となり、税金が還付・減額され

### セルフメディケーション

税 控除 対象

OTC医薬品購入の際に

かなえひまわり薬局で売られているOTC医薬品は4つに分類されます。より取り扱いの注意が必要な第1類医薬品、指定第2類医薬品は店頭には商品が置いてありません。これらの商品をお求めの

レシートの商品名の前に★マークがついています。レシートはセルフメディケーション税制の申請にも使いますので捨てずに取っておいてください。

方は薬剤師または事務にお声かけください。また購入の際には、薬剤師より症状等いくつかの質問とご購入されるお薬についての簡単な説明をさせていただきます。さらに飲んでいるお薬との飲み合わせなどが気になる方はお薬手帳を活用し、お気軽にご相談ください。

## 伊那谷健康友の会 1月2月の予定

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、延期または中止をさせていただくことがあります。

**バランスボール、筋力アップ教室にお出かけください!**

● 県支部 県文化センター

毎週水曜日 10:00～11:00

● 山本支部 東平防災センター

1月27日(木) 10:00～11:00

2月24日(木) 10:00～11:00

● 高森支部 高森公民館

1月15日(土) 10:00～11:00

2月19日(土) 10:00～11:00

● かやの木筋力アップ体操 かやの木診療所

1月12日(水) 17:30～18:30

2月9日(水) 17:30～18:30

※どの会場もどなたでも参加できます。

各地の文化祭でフレイルチェック(健康チェック)を行います

● 松尾地区文化祭

2月5日(土) 13:00～15:00 松尾公民館

問い合わせ先: 伊那谷健康友の会事務局 0265-53-7252

## 龍江絆駅伝



2年ぶりの出場!

団結力で完走!

12月5日、毎年恒例となっている龍江絆駅伝が開催されました。ゆいの里本部がある龍江地区のイベントということもあり毎年参加を続けています。コロナ禍ということもあり前回は参加できなかったのですが今年度は2年ぶりの出場でした。

ゆいの里から4名の職員と職員のお子さん2名の計6名での参加となりました。始まる前はドキドキでしたが、結果は一般の部3位、総合7位と大健闘でした。一緒に参加してくれたお父さんたちの力も大きかったと思います。普段は介護現場で絆を大切にして働いている職員同士ですが、場所を変えゆいの里らしい団結力で完走することができました。

社会福祉法人ゆいの里  
牧内 真

## 胃食道逆流症について

健和会病院 外科 津澤 豊一



胃食道逆流症は胃内容が食道へ逆流することで起こります。症状は胸焼け(みぞおちの上の焼けるようなジリジリする感じ、しみる感じ)や胃酸(酸っぱい液体)が上がってくる感じ、胸が詰まるような痛み、のどの違和感、慢性的な咳など。肺炎、睡眠障害の原因となることもあります。

タイプは①食道炎(食道粘膜のただれ)がなく自覚症状のみがあるタイプ(非びらん性胃食道逆流症)、②食道炎があり、なおかつ自覚症状があるタイプ、③自覚症状はなく、食道炎のみがあるタイプの3種類に分けられます。②③を

逆流性食道炎(びらん性胃食道逆流症)といえます。食道炎が続く場合、食道と胃の境界の粘膜の変化(バレット食道)が発生したり、さらに食道腺癌が発生する場合があります。欧米ではこの腺癌が急激に増加しました。食道炎は日本でも食生活の欧米化やピロリ菌感染率が減少して元気な胃(胃酸が活発に出る胃)を持つ人が増加したことなどから増えてきています。今のところ食道腺癌の急激な増加はありませんが今後漸増していくと考えられています。

診断は自覚症状や胃カメラで行われます。他の病気で同様の症状が出る場合もありますのでぜひ内視鏡検査は受けたいです。避けることには、腹部の締め付け、重いものを持つ、前屈姿勢、肥満、喫煙など。特に肥満がある場合は減量が、また寝るときは角度調節可能な場合上半身をやや起き上げらせて寝る姿勢も症状改善に有効です。食べ過ぎ、食直後の臥床、就寝前の飲食、症状を引き起こしやすい食べ物なども避けましょう。



# 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1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てください。本誌に掲載させていただく場合もあります。  
 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

## 読者の声

### 「秋の共同組織」のコーナーで

「地域の困ったにより添えることが実感できる……」との文面を拝読させていただき、職員の方たちの姿勢に感激いたしました。安倍政権の医療施設、保健所等が減少させられている中、健和会病院は「ひと」の命を守る砦だと思えます。

(市川佐代子)

### 我が家は3人子どもに恵まれましたが……

妻である私が2週間から3カ月の産・育休を取得してやりくりしたにも関わらず、旦那は全く休みを取ることがありませんでした。育児に両親平等に参加できる世の中をこれから期待したいです。

(池野明理)

### 我が家も第4子出産時、夫が3カ月間の育児休暇を取

### 得しました

私は赤ちゃんとゆっくり過ごすと予定でしたが、出産一か月後、コロナにより学校が休校になり、上の子たちの相手や家事などで忙しくなってしまうましたが、子どもと過ごす時間はかけがえのない時間だったようです。このような記事を目にする人が増えどんな会社でも男性の育児休暇が取得しやすい環境になるといいです。

(まるとも)

### 病院屋上で

電動カートを用いた運動評価を本格的に始めることはとてもよいことです。

(ツンク)

### 内容が濃くて毎回楽しみにしています

川路おむすび保育園も知りませんでした。さば缶ときこの炒め煮さつそく作ってみます。さば缶大好きなので、手軽な料理ぜひ教えてください。

(井上千寿子)

### 新しいCTが導入された

### 記事を読み

これで安心して検査を受けに行けます。(まあこ)

私も血圧の薬を飲んでいますが、食事に漬物があると、手が出てしまい良くないです。わかっていてもちよつと食べたくなります。

(沢柳智恵子)

### 毎年、人間ドックを受けております

今まで大きな指摘事項もなく、一年間安心して生活しています。多くの高齢者の皆さんに人間ドックをお勧めします。ちなみに私は78歳です。

(T・H)

### ひまわり薬局に行くときと青を基本とした立派な千羽鶴が飾ってあるな！と思ってみました

これは原水爆禁止世界大会のリモートに使ったものだど知り、改めて世界平和を強く願い、コロナ渦での医療に携わる方々に感謝、敬意を表したいと思いま

(ピンク)

## クロスワード パズル

1	2			3
			4	
5			B	
6			7	8
		9		

A	B	C	D
---	---	---	---

解答

### ヨコのカギ

- 手と足。「〇〇となる」
- 英語で「いいえ」「いやです」などの意味を持つ言葉。
- 他人の物を横から奪い取ること。横奪。
- 話し手が自分・相手のどちらからも遠く離れた物を指す言葉。
- 計算の順序や関係・法則などを記号や数字で表したものの。
- 寝具を使わず、ごろりと横になって寝ること。

### タテのカギ

- 〇〇や〇〇や。色々な事や物。
- 英語でカギのこと。
- のりをつけるために設けてある部分。
- 夜が終わり、東の空が次第に明るくなってくる頃。
- 穀物やもちをつくために用いる木製の道具。

■11月号の解答ーヒトコマ  
 ■11月号の当選者ー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。  
 田中清美 / 桜井美郷 / 岩下志津子 / 岩崎静 / リョウウ