

飯伊民医連 だより

3月

2023
No.247
隔月刊



良き春を

迎えるために

福は内!



人気の
鬼バージョンの
ババロア

ハートヒル川路では、2月3日に毎年恒例の行事として行っていた節分を開催しました。コロナ禍ということもあり、感染対策を考えるといろいろと悩みましたが、入居者さんに楽しんでいただくとうと開催することとしました。今年の節分は、昼食から代用として卵ポロロを召し上がっていただきました。午後からは、レクレーションを行い、鬼に仮装した職員が持つ籠に入居者が紅白玉を投げ入れて、鬼退治と福を呼び込むゲームを各フロアにて実施しました。ハートヒル川路では月1回スイーツの日を設けていてスイーツをふるまうのですが、レクレーションの後に今回はババロア（鬼バージョン）を作成してふるまわれました。

提供されたお食事は、とても美味しかったと感想を話される方が多くおられ、特にスイーツは良かったと話されておられました。ゲームは、入居者さんも真剣に籠に玉を入れようと「福は内」と声を出しながら、身体を動かしておられました。最後は、各階鬼と一緒に集合写真を撮り、良い春を迎えられる準備ができました。

ハートヒル川路 神藤 貴博

第19回 学術・運動交流集会演題

ポスター発表による各施設の持ち回り展示として行われました。演題は全部で24演題となりどれもが力作ぞろぞろで素晴らしい発表でした。その中から2演題を紹介します。



上部内視鏡検査

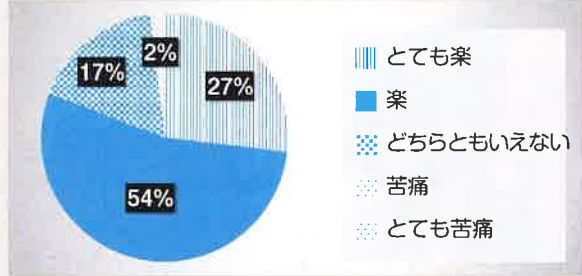
経鼻内視鏡を導入しての 3年目の現状について

健和会病院外来看護師 小平 華世

上部内視鏡検査(胃カメラ)は苦痛を伴う検査になりました。そのため少しでも苦痛が少なく、楽に検査ができるようにと2019年より経鼻内視鏡での上部消化管検査が導入されました。導入後患者さ

●検査について

『実際に鼻から検査をやってみてどう感じましたか?』



んから「口からより楽にできた」、「これなら毎年胃カメラを受けてもいい」と聞くことが増えた印象がありました。しかし、実際には患者さんごとのように感じ、思っているのかわかっていない部分もあり、今回調査を行いました。

いざ調査を行ってみると8割の患者さんが楽であり、また8割の患者さんが次回も経鼻内視鏡にて検査をしたいという声が多く得られる結果となりました。中には経鼻からの検査が合わず苦痛と感ずってしまったり、経口と変わらな

●看護師からの検査準備・説明

	とても分かった	分かった	どちらでもない	分からない	とても分からない
麻酔の説明	61%	39%	0%	0%	0%
検査の説明	51%	47%	2%	0%	0%
検査中の声かけ	52%	41%	4%	0%	0%
検査中に背中をさする	47%	47%	4%	0%	0%
検査後の説明	36%	67%	2%	0%	0%

いという意見もありました。しかし、今まで鎮静剤(セルシン)を使用していた患者さんが「使用しなくても検査を行うことができる」ととても嬉しそうにしていたのを聞いたときは、こちらも初めて良かったと感じました。

また今回は、看護師の関わり方についても調査を行いました。患者さんに普段より行っている検査の説明や声掛け、背中をさする行為など様々な看護援助が患者さんの

インターンシップの 受け入れをして



かなえひまわり薬局
古川 千佳子

安心・安楽につながっている」と知ることができ、とても重要になってくると感じるようになりました。

みなさんも経鼻内視鏡での検査を迷っていたら、検査当日でも問題ないのでお声をかけてください。

い、その業務に入っている職員が説明と指導を行い、事務の全職員が実習生と係わることでできるようになりました。

ひまわり薬局では、今まで薬剤師業務のインターンシップはありましたが、事務についての、経験はありませんでした。今回、薬剤師会を通して依頼があり、初めて事務の受け入れをすることになり、結果的に採用につながることでできたので、その取り組みについて報告します。

ひまわり薬局では、日々の事務業務として、入力・会計・窓口と2階での業務を交替で行っています。事務実習生には、実習期間の3日間の中で全ての業務に携わってもら

今回、初めてインターンシップの受け入れをすることで、私たち職員も日常業務を改めて振り返ることができ、良い機会になりましたが、受け入れについて職場全体で共有することで、薬剤師と事務との連携をより学んでもらうことができたのではないかと思います。実習生のひまわり薬局で働きたいという熱い思いもあり、採用という結果になりましたが、実習の時に感じてくれた職場の雰囲気良さや働きやすさを私たち職員は心掛けていかなければならないと感じています。また、日常業務の忙しさにインターンシップの受け入れは難しいかと思いがちですが、お互いが学び、成長しあえる場として学生との関わりは重要だと感じました。

はやしの杜

どんど焼きを1月13日に
老健はやしの杜の中庭で行
ないました。前日の準備を
見ていた利用者さんに「い
つ、どんど焼きはやるの？」
と聞かれました。当日も「何
時に点火するの？」と朝から
楽しみにされていました。

点火時間の午前11時に手を
振って合図を送ると、利用者
さん達が手を振り返してくれ
ました。たいまつで点火する
と、あつという間に正月飾り
などが炎に包まれて煙が高く
上がり、歓声が上がりました。



どんど焼き



どんど焼きでのお餅焼きは感染対策により取りやめました。が、午後のおやつにお汁粉を用意しました。お汁粉は「おかわりが欲しい」と大変好評でした。

どんど焼きは一年間の厄を払い、豊作や無病息災などを願う古くからの小正月行事です。コロナ禍による面会制限や行



事縮小などが続いています。が今年ほどどんど焼きを行うことができました。少しでもコロナ禍が落ち着き、みんなが元気に過ごせますように願いました。

はやしの杜 事務 寺沢 江理



*刻みの形態で主食がご飯の方
：具を刻み、海苔の代わりに卵焼きで巻いた卵太巻き寿司

*主食がお粥の方
：酢飯の味付けのお粥に桜でんぶ・錦糸卵・絹さやで飾った散らし寿司

節分の恵方巻

太巻き寿司

2月3日節分、老健はやしの杜に「鬼は外、福は内」と明るい声が響き、豆を撒かれた鬼たちは困った様子で退散しました。利用者さんに春を感じていただくとうと昼食は恵方巻(太巻き寿司)をご用意しました。厨房ではいつもとは違うメニューを提供するため、寿司を巻く・重箱に詰めるなど役割分担しました。次々と恵方巻ができあがりました。利用者さんに合わせた常食以外の形態の恵方巻(寿司)も提供しました。



見た目華やかで、酢飯の味付けも良く、利用者さんから「美味しかった、お寿司が食べられて嬉しかった」といったお声をたくさんいただきました。これからも利用者さんに喜んでいただける食事を給食業務委託業者と協力しながら提供していきたいです。

介護老人保健施設はやしの杜
管理栄養士 遠山 真衣

受診困難実態 を調査する

…市長が答弁

健和会は
地域の砦

と感謝

健康福祉部長は

対市
交渉



健和会病院の和田浩院長が
会長を務める「明るい民主市
政をつくる会」は昨年末、対
市交渉を行いました。

要望は憲法問題から物価対
策まで28項目。健和会からは
相談室の星野由美子課長が参
加し、無料低額診療事業につ
いて交渉しました。

星野課長は冒頭、慢性疾患
患者（他院受診）が失業中の
3カ月間、健和会の無低診を
利用することで治療を中断す
ることなく再就職できた事例

を紹介。この患者は市役所に
置いてあったチラシを見て病
院に電話したとのことでした。
星野課長は周知の協力を
感謝しつつ、眼科や歯科な
ど健和会にない診療科の患者
までは対応できないと主張。
市立病院からも無低診利用の
患者紹介を受けるとし、同病
院での無低診実施を要望しま
した。

これに対し佐藤健・飯田市
長は実施については明言を避
けながらも、「受診困難者の
実態は把握したい」と答弁し
ました。高山毅・健康福祉部
長は、「健和会は地域の砦に
なっていて感謝したい。引き
続きしっかりと広報したい」と
述べました。

健和会病院専務理事

織盧 孝司

憲法を守る学習交流集会

1月21日に、長野県民医連主催で「憲
法を守る学習交流集会」がウェブで
開催され173名が参加者しました。

講師は龍谷大学政策学部教授・京都
9条の会の事務局長奥野恒久先生で
「いま、改憲を止めるために私たちがで
きること～大軍拡でなく憲法9条に基づ
く平和外交を～」と題して講演をいた
だきました。



講演ではロシア
によるウクライナ
侵攻ではじまった
「ウクライナ戦争」
が明らかにしたこ
とは、戦争は人間
の生命と尊厳を奪
い、環境を破壊し、
経済を狂わす。ひ
とたび戦争を始め
ると終えることが
極めて難しいと
し、戦争だけは回
避しなくてはなら
ないと説明。現在
政府が進めている

大軍拡は、戦争を回避するどこ
るか戦争を呼び込み犠牲者を出
す。憲法は国民が主権者として
決定し、権力者を縛るためにあ
るものであり、憲法9条は制限
規範としての役割を持ち自国を
自衛するためのみ武力行使を
認めている。この憲法下では集
団自衛権の行使は認められな
い。現在進められている防衛費
GDP2%増により世界第3位
の軍事大国化は現憲法の下では
許されない。現在岸田首相のも
とで「国家安全保障戦略」に沿
って軍事国家への既成事実化が
進められているなかで、問われ
ているのは私たちの平和意識。
自国民・他国民を問わず「どん
なことがあっても戦争はだめ」
という思いを本気で追求するに
は「非戦、核廃絶、軍縮」への
道しかない」と強調されました。

飯伊民医連としても憲法改正

反対の新たな署名を進めるため
運動を進める新たな取り組みを
進めていきたいと思いました。

飯伊民医連事務局次長
佐藤 功

地域包括支援センター

地域包括支援センターとは地域住民の保健・福祉・医療の向上、虐待防止、介護予防マネジメントなどを総合的に行う窓口です。介護保険法で定められた機関であり、各区市町村に設置することが義務付けられています。地域包括支援センターでは、総合相談支援窓口、権利擁護業務、包括的・継続的ケアマネジメント支援業務、介護予防ケアマネジメント業務などの業務を行っています。これから介護保険を申請される方は地域包括支援センターへ先ずはご相談してください。

●新しい地域包括支援センターの体制

2023年4月1日から増設及び移管する地域包括支援

飯田市かわじ地域包括支援センター の受託について

社会福祉法人ゆいの里では、新たな事業として「飯田市かわじ地域包括支援センター」を2023年4月1日に受託し、運営することとなりました。

飯田市かわじ地域包括支援センターは、ゆいの里が深く関わる「E圏域」=千代・龍江・竜丘・川路・三穂地域を担当し、地域の高齢者の方々やそのご家族からの総合相談窓口として、地域の「困った」に寄り添い、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう様々な支援をしています。

コロナ禍により、私たちの生活はまだまだ相当な制約のなかにあります。地域においても人々の交流の機会はこれまで以上に失われ、孤立・孤独が拡がり、健康と暮らしにかかわる困難が深刻となっています。新たな事業を通して、こうした生活課題に対してゆいの里が地域のなかでこれまで以上にきめ細やかに、柔軟に応え続けることができるよう、課題を整理し、運営してまいります。

社会福祉法人ゆいの里
専務理事 篠田 淳治

センターを紹介します。

●かわじ地域包括支援センター（移管）

所在地：飯田市川路 3467-2

（現かわじ地域包括支援センター）

電話：0265-27-6052 ※変更無し

担当圏域：E圏域（千代・龍江・竜丘・川路・三穂地区）

運営主体：社会福祉法人 ゆいの里

●かみさと地域包括支援センター（新設）

所在地：飯田市上郷黒田 470-1

元飯田商工会議所上郷支部事務所

電話：（4月1日開通予定）

担当圏域：F圏域（座光寺・上郷地区）

運営主体：社会福祉法人 ジェイエー長野会

●松尾・下久堅・上久堅地区は「いいだ地域包括支援センター」へ移転

健和会特定在宅総合支援センター所長 原 尚美



準備室より

飯田市かわじ包括支援センターは、2023年1月1日から3月31日までの期間を準備期間とし、職員2名を配置し、飯田市社会福祉協議会との間で業務の引継ぎを進めています。『保健師・主任介護支援専門員・社会福祉士などの専門職が、お互いに連携しながらさまざまな相談に応じます。つながるすべての人に寄り添い、他機関・多職種と連携し、地域のネットワークづくりを進めています。』の3つを目標に今後運営してまいります。

飯田市かわじ包括支援センター準備室
平沢 剛

2023年1月26日、風越高校で合同職業学習会が行われました。学習会の依頼は飯田市の「つなぐ事業」からで、高校生がこの地域の様々な職業分野で働く方に接し、話を聞き、意見を交わすことで、地域の企業や産業の魅力に気づき、働くことの意義や目的を理解し、進んで働こうとする意欲や態度を育み、望ましい勤労観、職業観を養うことを目的として行



飯田市 「つなぐ事業」

風越高校で合同職業学習会

われました。健和会病院からは佐々木剛技士長（臨床工学技士）、宮島恵樹主任（リハビリ技師）、北原美和子さん（放射線技師）、佐々木麻華さん（看護師）、田桐彩乃さん（管理栄養士）が参加し1・2年生に話をしました。健和会病院のほかに11の企業が学習会に参加していました。

30分の学習会を2回行い、健和会病院の講義には合計224人の高校生が参加しました。実際にどのように働いているのか、高生生の時に何を学べばいいのか、どんな大学に行けばいいのか、仕事で大切にしていることは何か等、高校生に向けて話をしました。

高校生からの感想として「看護師の仕事はテレビなどでよく聞いたり見たりするけど、大学などでは知らなかったのだから体験することは良かった。改めて看護師は大変な仕事だなと感じた。」など多くの感想が寄せられました。

健和会病院 総務課

宮嶋 阿里沙

手軽に簡単 らくらく レシピ 41

冬から春に移り変わるこの季節、暖かくなるにしたがって、目覚めが悪かったり、日中ウトウトしたり、体の不調を感じる方も多いのではないのでしょうか。それには、寒暖差、気圧の変化、日照時間の変化によって自律神経のバランスが乱れることが関係しています。自律神経を整えるには、階段を使う、姿勢を意識して歩く、こまめに動く、ストレッチ等自分が気持ち良く行える程度の運動。欠食をすると交感神経が働いたままになってしまうので、3食の食事。自分の好きなこと、楽しめることをして自分のリラックスタイムを作ることの良い睡眠をすることが有効です。

体の不調を感じたら、一度自分の生活習慣を振り返ってみると良いかもしれません。



もやしとわかめの白和え

エネルギー量(1人分) 160kcal
たんぱく質 7.7g / 塩分 1.1g

材料 2人分

- もやし 1/2 袋
- しめじ 1/2 株
- 乾燥わかめ 2つまみ
- * 木綿豆腐 150g * すりおろしにんにく 少々
- * 塩昆布 1つまみ * 胡麻ドレッシング 大さじ 3

作り方

- ① 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、電子レンジ600wで1分30秒加熱し、水切りをする。
- ② もやしとしめじを耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジ600wで3分加熱し、粗熱を取る。
- ③ 乾燥わかめは水でもどしておく。
- ④ ボウルに水切りした豆腐、胡麻ドレッシングを入れて混ぜる。
- ⑤ しっかり水を絞ったわかめともやし、しめじ、塩昆布を加えて混ぜる。



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

※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

3月23日(木) 10:00～11:00

4月27日(木) 10:00～11:00

● 高森支部 高森公民館

3月18日(土) 10:00～11:00

4月15日(土) 10:00～11:00

● かやの木筋力アップ体操 かやの木診療所

3月8日(水) 17:30～18:30

4月12日(水) 17:30～18:30

※どの会場もどなたでも参加できます。

問い合わせ先: 伊那谷健康友の会事務局 0265-53-7252



第54回 よくわかる腎臓病教室 開催

2023年1月7日、

第54回「よくわかる腎臓病教室」が開催されました。最初に畑山洋子科長(栄養科)によ

る「慢性腎臓病栄養管理」の動画を視聴しました。腎不全の食事療法は食塩制限、たんぱく制限、適正なエネルギー確保が基本になります。その目的は腎臓に負担をかけず腎不全の進行を遅らせるための食事になります。腎

臓病の方は特に塩分制限が腎不全食の基本になるため減塩の方法について重点的に話されました。

その後、熊谷悦子医師による講演が行われました。講演では腎臓のしくみと働き・慢性腎臓病とは・慢性腎臓病の治療について説明がされました。

今回は会場での参加とオンライン視聴との両方で開催となりました。オンラインは中部公衆医学研究所をはじめ豊丘村・阿智村・阿南町・喬木村・大鹿村・中川村・飯田市の役場や公民館を各会場として繋ぎ、保健師・地域住民の方々が参加しました。約3年ぶりの開催となり、保健師からは開催を喜ぶ声も聞かれました。

健和会病院事務部副部長

中村 慎吾

共同通信の配信で

「子どもの貧困 小児科の現場から」とい

う12回シリーズの新聞連載をやりました。共同通信の記事は、掲載するかどうかが、

いつ掲載するかは配信を受けた地方紙の方で決めるのだそうで、この連載も、熊本日新聞では10月にスタートし、信濃毎日新聞では12月22日からでした。

担当してくれたのは野沢さんという文化部の記者で、以前から私たちの子どもの貧困の取り組みに注目して、たびたび記事にしてくれていた方です。今回、私があ

ちここで書いた話したりした内容を「一般の方に広く知らせたい」と言ってくれて、連載



新聞連載

『子どもの貧困 小児科の現場から』

健和会病院小児科医 和田 浩

となりました。

野沢さんと何回もやり取りして仕上げていきました。野沢さんは「たまたま目にした中学生が読んでも伝わる表現で」と言われました。私もふだんからわかりやすい言葉に心がけているつもりですが、野沢さんに直されると「なるほど、この方が伝わる」と思うことが何度もありました。

貧困を抱えた親子への様々な支援は重要なことですが、それで終わるのではなく、貧困そのものをなくすことが必要です。さ

しあたっては子どもの医療費の窓口完全無料化、給食費無料化などを実現していきたいと思えます。

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3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

1月号の「障がい者文化芸術作品展で受賞」のコラム

しみじみ拝見しました。コロナ爆発で展覧できませんでした。ご本人はもちろんです。ご家族の方の喜びは

(小島千代美)

物価が高くなっていて買物にいつてびっくり

さらに岸田首相は防衛費をGDPの2%にするとか反対、反対!! 少子化対策に税金を当てるのはもちろんいいけれど、使い道をしっかりと精査してくれ。マインバーカードを作るのにあんなにお金をかけてどうかしている。個人情報はどうなるんだ!! ギリギリまで作らないぞ。

(山茶花)

認知症ケアNsの記事を大変興味深く読ませていただきました

以前ケアチームとして参

加していましたが毎回患者さんのために頑張っているチームの一員として関わられてよかったです。「その人らしさを大切に」関わる気持ち忘れずにいたいですね。

(おやまママ)

骨盤底筋トレ！ニングを思いついたときにするようにしています

車の中でできるのだと改めて知り、赤信号が待ち遠しくなります。

(中塚みね子)

春草かるた

日本画家「菱田春草」の春草かるたが作られたそうですが、ぜひ見てみたいと思います。骨盤底筋トレニングとても参考になりました。

(塩の道)

「ライフヒストリーカルテ」新しい試みとして素晴らしいことだと思えます

これからの生活においてその人の過去からの生き方を調べ記録していただくのはとても嬉しいことだと思

います。(山本栄子)

かやの木診療所の新しい診療体制を拝見しました。やりくり大変かと思いますが、地域の力で作られた診療所です。充実していくことを願っています。

(伊賀良の民)

班会に参加して、認知症の周辺症状BPSD(行動・心理症状)の学習をしました。身近に介護した人がいたり、いつ誰でもならないとは限らずとても不安になります。私は新聞のコラムを転記したり、散歩、こうしてクイズに挑戦、投書したりと少しでもならないように気をつけています。

(まりん)



健和会病院
デイケア作品

クロスワード

飯伊民医連
パズル

1	2		3	4	
	5	6			
7				8	9
			10		
11		12			
				13	
A	B	C	D	E	

解答

タテのカギ

- 2 政治的・経済的・外交的・軍事的・文化的な力を持ち、しばしば他の国々の行動に影響を与える。
- 3 皮膚の表面。物の表面。
- 4 「なせばなる、なさねばならぬ、〇〇〇も」
- 6 植物の花や葉を支える部分。
- 9 二つ以上の金属をとかし、混ぜ合わせて作った金属。
- 10 便利な器具・機械。「文明の〇〇」
- 11 土。地面。「〇〇勤のある人」
- 12 七つ。セブン。

ヨコのカギ

- 1 一緒に行く人。同伴者。配偶者の隠語。
- 3 鼻の穴からの出血。
- 5 小魚・貝などを醤油・砂糖などで味濃く煮つめた食品。
- 7 往復。行ったり来たり。
- 8 正午から夜の十二時までの間。
- 10 所属する政党・党派から離れること。
- 11 二つの数または式を等号で結んだもの。
- 13 重さの単位。千キログラム。

■1月号の解答ーシヨクニ
 者の中から抽選で次の方々の方に図書券をお送りしました。正解
 ナナ／熊谷恭子／桜井美郷／赤石雪子／小林史和／滝智恵