

飯伊民医連 だより

3月

2024
No.253
隔月刊

福島
の過去と
現在の
苦難に
向き合
い、
これか
らの未
来を考
える

震災遺構
浪江町立讀戸小学校



現地連帯視察

長野県民医連
福島支援委員会



昨年12月2日～3日、長野県民医連の福島支援委員会で5年ぶりとなる福島現地視察が行われ、この飯伊地区から参加した5名を含め、県内6地域の民医連から計16名が参加しました。

バスの中で地震、津波、原発事故の記録映像を見て、当時の過酷な出来事を思い出しながら福島県相馬市につきました。現地では福島生業（なりわい）訴訟原告団長の中島孝さんのお話を聞きました。生業訴訟は昨年最高裁で、国の責任を認めない判決が出されました。国・東電とたたかっていた思い、避難指示解除された町村への帰還者はいまだ震災前の1割に満たない状況、除染や原発の廃炉、ALPS汚染水の放出について、国の進める復興対策費の無駄遣いなど当事者としての思いが聞きました。

2日目は福島第1原発20km圏内のフィールドワークをしました。震災遺構の浪江町讀戸小学校を見学、校長と教員の確かな判断で生徒は高台に避難し犠牲者は出なかったそうですが、生徒の家庭に多くの被害があったであろうことを想像すると、胸が痛みました。いまだ封鎖された帰還困難の地区や、第1原発を遠めに見て、楢葉町の宝鏡寺の伝言館に到着、見学をしました。福島県の浜通りに原発建設計画が起った当初から、原発の危険性を訴えて反対運動をされてきた早川住職さんたち、「安全神話」が宣伝された地域から白い目で見られながらも、科学と理性を支えに活動してこられた先人に対し尊敬を感じました。

今後の福島への支援のあり方は、脱原発や被災地の復興について各地で声をあげて「福島と連帯」していくことだと、帰りのバスで話し合いました。素晴らしい方々と出会え、震災・原発被害について深く考えることができた、福島連帯視察になりました。

健和会病院 伊坪 哲也

多職種の 医療系学生と交流

新年1月3日、毎年恒例の飯伊医療系学生交流会を開催しました。過去3年はWEB開催でしたが、4年ぶりに病院に集まって交流しました。医学生や看護学生の他に内定者の理学療法士や作業療法士、事務など学生21名と、職員合わせて33名が参加し、交流しました。



今年のテーマは「SDH（健康の社会的決定要因）って何？」「健和会病院の実践とひきこもり支援から学ぶ」。透析センター長の原悠太医師から「事例から学ぶSDH」と題し、患者さんの事例からSDHについて学びました。グループワークでは患者さんについて思ったことや患者さんの背景に考えられる

こと、どんな支援ができるのか、など話し合いました。また、実際の経過からどんなアプローチを行ったのかを知ることができました。

医学生の松久凌大さんからは「SDHを知ろう〜ひきこもり支援の現場から〜」と題して、困った患者さんこそが社会的支援が不足して困っている患者さん、というSDHの仮想事例から学びました。その後、引きこもり支援を始めたきっかけや事例を通して気になること、どんな支援があったらいいか、医療で介入できることなどをテーマにグループワークを行いました。最後に班ごと感想交流を行いました。SDHという言葉を通じて知ったという学生も多くいて、病気だけでなく患者さんの背景まで診る視点も学べまし



参加者の感想

＊事例の患者さんだけが特別なのではなく、飯田下伊那どこでもありえることだと感じた。

＊理学療法士としての考えを伝え、看護師、医師の視点の意見も聞くことができて考える幅が広がりました。

＊「困った人」で終わらせるのではなく、その背景にある問題に気づき、多職種で共有して、それぞれの職種の得意分野を活かした支援をしていくことが重要だと感じた。

＊ひきこもりになってしまう要因を詳しく考えること、その人をサポートする意味などを考えることができた。

＊実習や臨床での看護の際には患者の訴えに傾聴し、患者の背景から必要な看護を考えられるようになりたい。

＊他のグループの発表から、私たちのグループではでなかった意見も知ることができたので良かったです。

＊他の人と感想を共有したことで、自分では浮かばない意見から視野を広げてについて考えることができた。

＊グループワークが多職種合同だったのも、様々な視点での意見が聞けて良かったです。

＊ケーキおいしかったです！

健和会病院 学生担当
代田 夏未

た。最後は手づくりケーキで楽しみ、学びだけでなく学生同士の交流もできました。



みんなで辰ポーズ



専用窓口を設置しました。

かなえひまわり薬局は薬局内の感染予防のため、コロナ・インフルエンザなど感染症の患者さんは車内で待機していただき、薬剤師が車に伺って投薬を行っていましたが、昨秋にインフルエンザの流行が始まると、投薬件数も増え薬剤師業務の負担となっていました。

そこで、患者さんやご家族が

建物内に入らずに受け渡しができるようにしようと、建物の壁面に窓口を作る工事が終わり、1月29日から『専用窓口』が稼働しています。この窓口は受診した医療機関で窓口案内を配布された方へのみの対応になります。それ以外の方は従来通り薬局内にお入りください。感染拡大防止のためご協力をお願いします。

かなえ
ひまわり薬局



かなえひまわり薬局 事務長 片桐 利文

はやしの杜

食事を 楽しむ

毎日の生活の中で楽しみの一つが食事です。施設の中でも食事は一番の楽しみです。老健はやしの杜では、月に一回、お赤飯の日（写真①）があります。その月にお誕生日を迎える利用者さんのお祝いのお赤飯です。いつもの食事が一品変わるだけで特別なものになります。

季節ごとの行事では、お正月におせち料理（伊達巻・黒豆、写真②）を食事形態に合わせてご用意しました。どんと焼きの



①



②



③

日にお汁粉をお出しすると「今日は良いもの（どんと焼き）を見た。お汁粉（写真③）が美味しかった」と利用者さんに大変好評でした。おせち料理には「まめに暮らせるように」など、ど

んど焼きには「無病息災」の願いが込められています。これからも利用者さんに季節を感じながら楽しんでいただける食事を提供していきたいです。

老健はやしの杜
管理栄養士 遠山 真衣
事務 寺沢 江理



特別養護老人ホームゆい

「福祉について」 の授業

龍江小学校

龍江小学校 4年生は「太鼓を通して地域を元気にしたい！」との思い

から、福祉のひろば祭り（ゆいの会主催）

やゆいの里の各事業所での太鼓演奏など活発に活動されています。活動する中で「福祉って何？」

「ゆいの里ってどんなところ？」と児童の皆さんが興味を示したことをきっかけに、先生から授業の依頼をいただきました。

12月20日に龍江小学校4年生の授業に向き「福祉について」のお話をさせていただきました。

大変熱心にお話を聞いていただけ、



翌日には一人ひとりの感想をまとめた色紙をいただきました。その中には「福祉やお年寄りのことが良く分かりました」「僕たちも力になりたいと思いました」など嬉しい感想もいただきました。将来を担う大切な世代に福祉について学んでいただくことは非常に意義のあることで、このような機会が増えていくことを私たちも働きかけていかなくてはならないと感じました。

特別養護老人ホームゆい
施設長 池田 克文



第20回 飯伊民医連

学術・運動交流集会

1/25

久しぶりに集まって学ぶ

テーマ

コロナ禍を乗り越えて、
いのちと人権が守られる
医療介護福祉活動・社保運動の
実践交流を行おう。

コロナ禍の3年間は事業所
を巡回してポスターを掲示し
て職員が閲覧する形式で実施

していましたが、4年ぶりに
集合開催で行い、175人が
参加しました。全体会では健
和会病院の小平睦月

医師が、「知ってお
きたい 生かしたい
アドバンスド・ケア
プランニング(ACP)」
をテーマに講演を行
いました。

健和会病院は、
2022年5月から、
ACPプロジェクト
チーム会議を発足さ
せ、患者さんや利用
者さんの人生の最終
段階における場面
で、人権を尊重した
医療、介護の提供が
できないかを目標に
検討する会議を重ね

てきました。
た。しかし、
この取り組
みは、病院
内だけで完
結するものではなく、地域全
体に携わる医療・介護従事者
も加わってこそ充実するもの
で、講演を聞いて、各事業所
の取組になる機会となること
を目指しました。参加者は、
「ACPについて初めて知り
ました。本人や家族で話し合
う時間は必要だと思いまし
た。しかし、現実問題そう
簡単にはいかないことだとい
うこともわかりました」
「ACPについて病人が出て
から決定を考えることが多い
ので健康時には全く考えない
こと。これを機に家族で話し

合うと良いと思って実践した
い」などの感想が寄せられま
した。
その後は5つの分散会を行
い、医療介護活動を中心に32
演題が発表されました。「家
族の思いを聴く、ライフヒス
トリーでその人を知るとい
うその人らしい最期のための取
り組み、とても感動した」「実
際に家庭訪問して、どう手す
りをつけたのかなども図面で
わかりやすく発表されてい
て、取り組みの丁寧さがよく
伝わってきた」との感想があ
りました。

感染対策の中、短い時間で
したが、他職場、多職種の実
践事例から明日からの実践に
役に立つ学びと交流すること
ができた時間になりました。

ACP…将来の医療やケア
について、本人を主体に、
その家族や近い人、医療・
ケアチームが、繰り返し話
し合いを行い、本人による
意思決定を支援する取り組
みです。「人生会議」とも
言う。

学術運動交流集会
実行委員会事務局長
唐澤 一夫



ゆいの会

福祉のひろば祭り

12/9



「福祉のひろば」とは障がい者の通所施設「七和の里」、障がい者の方々が働く「おひさまカフェ」、地域の方が誰でも利用できる「おひさまサロン」の3つの施設からなる地域交流の場です。

2020年にゆいの里の旧配食センターを改修し、誰でも利用できる地域交流の場として「おひさまサロン」が誕生しました。お披露目をかねてのお祭りを計画しましたが、新型コロナウイルスの影響で実施できずにいました。今回3年越しに「福祉のひろば祭り」として地域の方々にお披露目と交流をすることができました。お祭り開催にあたって地域の方々に協力をお願いすると、「こういう機会を待ってました」、「ぜひ協力させてください」と反響があり地域の方々も繋がりをもちたいと思っていることに驚きと感動、そして開催に向けての大きな原動力になりました。当日は地元小学生の太鼓演奏や獅子舞、中学生は運営のお手伝い、マジックショーや紙芝居など多くの方々に盛り上げていただきました。また物販では地元生産者さんやコ



ンビニエンスストア、障がい者施設の方々など、こちらも多くの方に協力いただきました。皆さんからは「とっても、元気になった」「かわいいね、これからの活力になる」など多くの声が聞かれました。この地域にかかわる多くの方々が交流することができ、まさしく福祉のひろばの思いに添った場になりました。この出会いや繋がりをこれからも大切にして活動を続けていきたいと思えます。

副会長 牧内 真
ゆいの会

第1位 「3 魔女」

福島のとっぺんに魔女降臨。

第2位 「青空と紅葉」

雲ひとつない青空の中に生える赤い紅葉が寒さを感じさせない暖かさ。

第3位 「モルック優勝」

モルック優勝しました。



昨年、伊那谷健康友の会活動の新たな取り組みとして森林浴班会を行い、参加者によるフォトコンテストが実施されました。集まった写真は12月の班会参加者と職員合わせて219人の投票により順位が決められました。1位から3位を紹介します！

森林浴 班会

フォトコンテスト 結果発表





まさかの骨折

内科 牛山 雅夫

10年前に股関節の手術をして以来、週1回の水泳、ウォーキングを欠かすことなく行い、歩行能力の向上を実感していました。ところが落とし穴がありました。12月雨降りの朝、病院横の足場の悪い階段を軽快に降りている最中に、「左足をくじいて」しまいました。バランスを崩すことなく立て直した途端に激痛が走りました。足を着くと痛みましたが、何とか病院までたどり着きまし



た。特に腫れている様子もなくそのまま勤務しましたが、翌朝足背全体に皮下出血がありビックリです。外科熊谷先生に診察いただくと、「先生折れてますねー」「左第5中足骨基部骨折で、足をくじいた時に起こる典型的な骨折ですよ」と言われました。幸いほとんどズレはなく、足底板を作製し、片松葉杖で左足を免荷する生活となりました。

とにかく不便です。靴下を履く、ズボンの着脱も椅子に座らないとできないため、朝晩のルーチンが倍もかかります。階段を上がるのが大変です。良いこともあります。職員から優しい言葉をかけられます。リハビリの患者さんから「私も先生のような杖を使いたいです」などと声をかけられ、主治医でもない患者さんと不自由な身同志で会話がはずみます。骨折は意外なほど簡単に起こります。ご注意ください！

飯伊社保協「自治体キャラバン行動」を実施



泰阜村

飯伊民医連も参加する飯伊地区社会保障推進協議会（社保協）は例年行っている「自治体キャラバン」を1月に行い、社会保障制度の充実を訴え7市村（飯田市、喬木村、大鹿村、泰阜村、阿智村、平谷村、根羽村）を訪問し、事前に提出した「健康保険証の存続」、「国民健康保険料（税）」、「介護保険」、「子育て」、「障がい者施策」の改善などの要望書の回答をもとに懇談しました。

懇談は社保協役員のほか、健和会職員、ゆいの里職員も参加し、患者さんや利用者さんの困難な事例を行政職員に伝えました。国保では国が進める保険料の統一化に従い、県がま



喬木村

指していることに触れ、懇談した村のほとんどは現在よりも引き上げることになり、段階的に値上げしても、国保加入者の多くは生活できない状況になるとを伝え、国へ公費投入と県

へ方針見直しを伝えるよう要求し、飯田市は「医療費水準が低い市町村に対し、県繰入金等を活用した財政支援を検討するよう意見を出しています」と回答がありました。また、子ども医療費無料化は県が通院を中学3年生まで拡充することに伴い、市村が負担していた財源は他の子育て支援に充てられるので、その財源を窓口負担金なしに充てるよう要請し、行政担当も「そうですよね、検討します」と発言がありました。

また、介護職に関して、特に訪問介護や特養等で人手不足で運営が厳しいことも話題になり、紹介業者が高い紹介料を払って職員を確保しているのが実態であり、低い介護報酬による低賃金構造が存在しており、それが主な要因で、資格を持っているが他業種で就業しているのが現状と、行政担当者とも一致しました。

飯田市以外は2年に一度の懇談ですが、粘り強くお互いに知恵を出し合い、住民本位の社会保障の充実に取り組みたいと思います。



根羽村

【参加職員の感想】

阿智村の民生課課長さんと懇談しました。健和会病院は地域の方の要求から発信された社保活動を行って

います。自治体の方と懇談することで、住民の生の声を伝え、行政の方と共通認識を持つことは大切なことだと思います。今回は、マイナ保険証や給食費無料、子ども医療費窓口無料化など多くの課題をお話しすることができました。

飯伊民医連 事務局次長
唐澤 一夫

手軽に簡単 らくらく レシピ 46

先日人間ドックを受診された方が、「先生の説明も大切だけど、保健師、栄養士さんの生活相談は、自分の中も外も生活も見ても必要な正しい情報を教えてくれるから本当に大切だと思う。ドックで一番大切な時間です。自分の健康は自分で守らないと。健康でないと好きなこともできないしね。」とおっしゃっていました。そんな風に言っていただき、本当にうれしかったです。治療が必要な病気ばかりではなく、食生活、運動習慣等の改善で予防できる病気はたくさんあります。今、個々の生活背景や抱えている問題は多種多様で、大きなストレスを抱えて生活されている方も多いと思います。そんな中でも、自分が健康でいることが、家族、友人、職場の仲間にとってはプラスになっています。もちろん自分にとっても。「自分が健康でいるために」できること、考えてみませんか？私たちは、少しでもそのお手伝いのできたらと思っています。

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

新じゃがと小松菜のペペロンチーノ風

エネルギー量(1人分) 112kcal/たんぱく質 3.0g/塩分 0.5g

材料
2人分

- 新じゃが…160g(大1個)
- 小松菜…60g(2株)
- にんにく…1片

- オリーブオイル…大さじ1
- 鷹の爪(お好みで)…1本
- 塩…1g
- ブラックペッパー…少々



作り方

- ①新じゃがは流水でよく洗い土を落とす。5mmの拍子切りにし、水にさらしてからザルに上げ、水を切る。
- ②小松菜は洗って3cm幅に切っておく。
- ③スライスしたにんにく、輪切りにした鷹の爪、オリーブオイルをフライパンに入れ火をつける。にんにくの香りがしてきたら①を入れて中火で炒める。
- ④新じゃがの色が透明になってきたら小松菜を加え、しんなりする程度にさっと炒め、塩で味をつける。
- ⑤器に盛り付け、好みにブラックペッパーを振る。

中村清医師に捧ぐ

前かやの木診療所所長の中村清医師が1月12日に逝去いたしました。健和会病院、かやの木診療所において日々、住民のいのちを守る活動に多大な尽力をされました。ここに謹んでご冥福をお祈りいたします。



中村先生の出勤は6時前、朝食のおにぎり持参です。「夢の中に患者さんが出てきたから気になってカルテ見てたんだよ、結果説明しなくちゃなあ」。スポーツ新聞の競馬一面をかたわらに置きながら大好きな馬の

話にちよつと触れてまた、カルテに向かいます。「先生そろそろ職場の交流会を計画しましょうか」「そうだな、それはいいな」と仕事の手を休め、にんまりされます。この時間が私の1日の始まりのスイッチで

出してくれた患者さんもいます。思いやる場面に立ち会うことで私も優しさのおすそ分けをいただき、ほっこりした気分になりました。毎年恒例のかやの木診療所まつりではボランティアさんや地域の方のお力添え

した。患者さんともしつかり向き合われ、一人ひとりに「こけないですよ」と一言添えていました。時には「先生疲れてない？これ飲むと元気になるに」と栄養ドリンクを毎回診察室でシュポッと開けて差し出してくれた患者さんもいます。思いやる場面に立ち会うことで私も優しさのおすそ分けをいただき、ほっこりした気分になりました。毎年恒例のかやの木診療所まつりではボランティアさんや地域の方のお力添え

で盛り上げていただき中村座の座長として、期待以上のアドリブと演技力で会場からは萬斎の笑顔が湧きました。先生の周りには常に人の輪ができていたように思います。ふるさと沖繩を思う心、家族を思いやる心、支えあうこと、頼ること、生きていく、ということをお教えたいただき感謝しかありません。先生の信念は私たちが後継していきます。14年間本当にお世話になりました。中村清先生の御冥福を心よりお祈りいたします。

かやの木診療所看護師長
大野 恵子

伊那谷健康友の会 3月4月の予定

問い合わせ先
伊那谷健康友の会事務局
0265-53-7252

バランスボール班会、筋力アップ体操お知らせ

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ●鼎支部 鼎文化センター | ●松尾支部 松尾公民館 |
| 毎週水曜 10:00～11:00 | 3月18日(月) 10:00～11:30 |
| ●山本支部 東平防災センター | 4月15日(月) 10:00～11:30 |
| 3月28日(木) 10:00～11:00 | ●かやの木筋力アップ体操 |
| 4月25日(木) 10:00～11:00 | かやの木診療所 |
| ●高森支部 高森公民館 | 3月13日(水) 16:00～11:30 |
| 3月16日(土) 10:00～11:00 | 4月10日(水) 16:00～11:30 |
| 4月20日(土) 10:00～11:00 | |

お知らせ 伊那谷友の会総会

- 5月18日(土)午後
- 健和会病院5号棟3階 会議室
- 詳細は5月号にてお知らせします

読者の声 & パズル

*パズル メール(hani-miniren@kenwakai.or.jp)または郵便はがきに住所、氏名、解答を書いてお送りください。

5名様に図書カードをお届けします。(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

「子どもの医療費窓口完全無料化に向けて」の記事を読んだ

他の市町村ではすでに無料ということなので、子を持つ者としては飯田市でも早急に対応していただきたいと切に願うばかりです。よろしく願います。(ピッピ)

上伊那では全市が完全無料化になっていると知り、驚きました。早く飯田市でもそうなるってほしいです。また、インフルに対しても補助があると良いなと思っています。(ナナ)

病児保育が飯伊地域に1ヶ所しかない事実を知りました

ぜひ下伊那南部にも必要であると強く感じました。(乃木坂46)

2024年も明けました。年始に本当に大きな事故など起きてびっくり

しましたね

今年こそほんとうにほんとに、全世界が笑顔で過ごせますように願っていますね。(山口恵子)

コロナが5類になって

各施設で活動が戻って紹介されているのを嬉しく拝見しました。驚見先生の文章を読んで、ワクチン接種の無い頃の覚悟や大変だった3年間を改めてかみしめました。(まどみみ子)

読者の声に「飯田弁とありました

日常では私もよく使う飯田弁ですが、TVの中から「らんごくしとるで」と聞こえてきて「えっ!?」とビックリしてしまいました。LINEのスタンプでも使っています、飯田弁。(プリン)

SNSの発達でフェイクニュースも一遍に拡散するようになりました

『元旦の地震は某国が

引き起こした人工的な物』。100年前の関東大震災と何も変わっていない。『流言は知者に止(とど)まる』寒い時には気温が低くなければ、冬が暖かいと困ることが一杯出てきそう。戦争などやっている場合でないことがわからないのか。(林茂伸)

年明け早々に大地震、それに伴う火災、加えて飛行機事故と大変驚かされることが続きました

ところで、昨秋に東京電力柏崎刈羽原発の見学に行ってきました。砂浜に建てられた原発の下には30数本の活断層があり、標高5mの所に10m程度の防波堤が作られているだけの原発。東電は福島第一原発の大惨事の反省を全くしていない。教訓も生かしていない。全くの驚きでした。伊那谷まで直線距離で150km程度です。北陸地方の群発地震心配でなりません。(杉山行孝)

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			14			16
	15				16	
17			18			
A	B	C	D	E	F	G

解答

■1月号の解答「シズオカケン」
■1月号の当選者「正解者48名の中から5名の方に図書カードをお送りします。」
原伸圭／湯澤良一／小林秀子／かみふうせん／遠山瑛子

タテのカギ

- 1 法廷を閉じて裁判を一時休むこと。
- 3 見るのに最もよい時期。
- 4 禅宗の寺院。
- 7 葉は梅干しの着色に使われる、大変香りのいい植物。
- 9 リサイクルすると資源となるゴミです。
- 11 胃の中に入れる小さなカメラ。
- 12 空に浮かんでいる白や灰色のまとまり。
- 14 間違いなどを取り立てて言うこと。

ヨコのカギ

- 2 音声を聞く器官。
- 4 国や公共地方団体が法にもとづいて取り立てるお金。
- 5 水蒸気が上空で凍って、降ってくるもの。
- 6 言葉が成立した由来や起源。
- 7 雪のような色。罪の容疑がないこと。
- 8 師匠に付き添い、教えを受ける人。
- 10 裁判所などに訴え出ること。訴訟を起こすこと。
- 12 海の中をただよう、骨のない動物。
- 13 数や量などが、示した値よりも下であること。
- 14 寒い夜、水蒸気が地面に白く凍りついた物。
- 15 ねらいとするもの。ねらいをつけた物。
- 16 害を受けないようにかばい、守ること。
- 17 広告・宣伝のために貼り付けたり、人に配る紙。
- 18 出来事を伝えるために、新聞や雑誌に書いた文章。

飯伊民医連だより

3

No.253
改題 第106号

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
Tel 0265 (52) 5490 Fax 0265 (52) 5491

編集 機関誌編集委員会
発行責任者 織野 孝司
編集委員長 唐澤 一夫