



# 広島の下、あの空の下、 「核なき未来へ」



健和会

理学療法士

西澤 秀悟

実際に現地に行き、被曝された方のお話や建物などを見て改めて戦争の悲惨さや恐怖を感じました。現在の日本は良くも悪くもどちらかと言えば平和というイメージがあり特に若い方々の戦争への関心は低いように感じます。今後実際に被曝された方は徐々にいなくなってしまう現実が訪れます。その方達の思いを決して無駄にしないよう、話を聞いた者が次の世代に伝えていく必要があると思います。

健和会 看護師

嶋 ひさ江

ヒロシマで見聞きしたこと

は想像を超え、衝撃で心が詰まる思いでした。原爆は即死することは少なく、熱線、爆風、その後の火災、放射能により苦しみながら亡くなっていった20万人を超える市民がいたこと。原爆遺跡は残された被爆者方にとつてつらいものでもあるのですがヒロシマで起きた事実の証拠として、2度と同じ過ちを繰り返させてはいけないという強い思いからあえて残されたものと知りました。

人は学ぶ力を持っていません。私もヒロシマの声を聞き学んだことを伝えなければという想いかられました。まず家族に同僚に友人に伝えていきたいと思えます。核は人類、地球を破壊させる物で核抑止力は何の力も持たない、被爆国として戦争加害者でもある日本人として声を上げ、平和を願うすべての人々・団体・国と連帯していくことが核廃絶への道、戦争のない世界を作ることと信じて。

健和会

介護福祉士

福與 貴子

語り部の方々の静か

な口調の中に「核廃絶」への強い決意を感じるとともに高齢化を危惧するなかで、AIの活用や小学生が英語でガイドしていることに、次世代へバトンが渡されつつあると感じました。「アメリカを憎むか」の問いに「憎むのは戦争です」と答えた小学生がいました。サンフランシスコ講和会議でスリランカ代表のJ.R.ジャヤワルダナ氏の演説で「人はただ愛によつてのみ憎しみを越えられる。人は憎しみによつては憎しみを越えられない」と言う言葉を思い出しました。

世界中の人、核保有国の人に、ここに来て、広島の実実、79年を肌で感じて貰いたいと願います。昨年の原爆資料館の入館数は198万人の内3分の1が外国人だったことから、平和への祈りが確実に世界に広まっていると感じます。戦争を経験していない自分が

平和活動をしていく上で大切にしたいことは、被爆者の思いを尊重し活動していくことだと改めて思いました。

林の杜 看護師

佐々木 光子

1955年に第1回が開催された原水禁世界大会は、その後も毎年開催されており、今年も広島で行われ参加しました。69年の長きにわたり訴え続けているが、現実にはなっていない・被爆者の怒りや悲しみを感じました。世界としたのは世界全体で考える問題で被爆国日本だけの問題ではないからです。今年も17か国の政府要人が参加されたことは意義のあることです。被爆者は高齢になっても証言し続けています。多くの方が被爆地、広島・長崎を訪れ、真相を学び継承していくことが戦争を知らない世代の課題だと思えました。

ゆいの里

介護福祉士

代田 昌弘

世界大会で平和への願い、そして二度と同じことを繰り返さないために、核廃絶への強い思いを感じ取ることが

きました。被爆国である日本が核兵器禁止条約に入らない。世界から見ると日本は異質であり、アメリカの顔色をうかがっているように思えました。日本政府の対応は多くの矛盾があり、是正するために訴えかけること、行動することの大切さを痛感しました。広島、長崎の教訓を忘れずに、次世代のために何ができるか、今回得たことを周りに伝え、核廃絶へ向けて行動することが大切だと感じました。

ゆいの里

介護福祉士

柏木 涼太

ゆいの里に入職するまでこのような取り組みがあることを知りませんでした。戦争についても、教科書で知り得た情報しかなくどこか他人ごとでしたが、この世界大会に参加し、改めて核兵器の悲惨さを知ることができました。近年、ロシアのウクライナ侵略など、私たちのそばまで戦争が来ている怖さを感じていました。日本だけでなく、他国の方々もこの核兵器廃絶に向けて努力をされていることを次の世代にも伝えていきたいです。

世界大会にむけ、みんなで千羽鶴を折って参加者に託しました。



ひまわり薬局

折った千羽鶴は待合室にも飾ってあります。

医療・介護の未来の担い手を

医療・介護の人員不足が深刻化している中で、飯伊民医連の事業所では、中学生や高校生の体験を積極的に受け入れていきます。実際の医療現場や介護施設での体験を通じて、医療や介護の現状を理解し、患者や利用者として直接関わること、人との触れ合いやケアの重要性を学び、将来、地域における医療・介護の担い手となることを願っています。

はやしの杜



い、ヘッドホンや特殊眼鏡、サポーター、手足の重りなどの装具を装着して、70代後半以上など、目や耳が衰え、体を動かすことが少しずつ難しくなり、家事や日常生活の手助けが必要になってくる状態の

7月2日・3日に豊丘中学校2年生3名が訪れ、デイケア参加や車椅子体験を行いました。7月4日・5日には喬木中学校3年生2名が福祉体験学習に訪れ、デイケア参加や、車椅子に乗った体験のほか、栄養補助食品の試食も



高齢者の動作を疑似体験しました。  
老健はやしの杜 副施設長 市瀬 和樹

ゆいの里では養成校をはじめとして小中高生へのアプローチを積極的に進めています。今年度は飯田短期大学での講義や高校での進路ガイダンスへの参加、福祉コース高校生の受け入れ、地元小学校での福祉講話や中学校での出前講座など、様々な機会を積極的に活用して福祉現場の魅力の発信に努めています。

特別養護老人ホームゆい 施設長 池田 克文

ゆいの里



健和会病院 医系学生担当 和田 拓也



夏期は学生さんの体験や実習を盛んに受け入れております。7月中は竜峡中学校、OIDE長姫高校の生徒さんが看護インターンにいらっしゃいました。一般病棟の処置業務や療養病棟での機械浴など、病棟ごとの役割の違いや患者さんとのアプローチの仕方の違いを体験しました。一日の振り返りに学んだことを自分の言葉で思い思いに発表する姿が印象的でした。未来の看護師さんの生き生きとした姿に職員まで元気をもらえました。

健和会病院

かなえ ひまわり 薬局



7月27日は6名(飯田高校4名、飯田風越高校2名)、8月10日は1名(飯田女子高校)の方が参加してくれました。病院では点滴やインスリンの体験、薬局では錠剤や散剤の分包機を実際に使った体験を行いました。今後も夏休みや春休みに高校生体験を行う予定ですので、薬剤師を目指している方、薬剤師という仕事に興味がある方などぜひ参加してくれたらうれしいです。お気軽にお問い合わせください。  
かなえひまわり薬局 薬剤師 吉川 遼子

## 5年ぶりの開催に県内外から67人が参加 摂食嚥下障害者に対する実技講習会



健和会病院の摂食嚥下委員会が、『地域一体、嚥下治療の完成』を方針として院内外に向けて、嚥

グループに分かれ当院の職員がチューターとなり参加者のみなさんに体験していただきました。感想では「とても実践的でよ

います。今回の実技講習会は適切な嚥下治療が正しく認知されて広がるように地域の医療福祉関係者や地域住民の方へ呼びかけ企画しました。コロナ前にも行っていましたが集まること

姿勢の大切さを実感した」など、嚥下障害治療への関心の高さを感じました。今後も地域一体となつて嚥下障害治療に取り組みたいと思っています。

困難になったことで中断していたのですが、今回、5年ぶりに開催することができました。

飯田下伊那だけでなく、県内、県外から67人と大勢のかたに参加していただきました。実技講習会の内容は3つ。①反復唾液の

※嚥下(えんげ)とは、食べ物や口に入れ、飲み込み、口から胃へと送り込む一連の動作のことをいい、嚥下障害とは、口の中のものや上手く飲み込めなくなる状態のことを言います。

みテスト ②一口量の測定 ③安全な姿勢の作り方について、

健和会病院  
リハビリテーションセンター事務局次長

北原しのぶ

地域包括ケア病棟で『そつめんを食べて季節を感じる会』を行いました。この会は二人の患者さんがきっかけで企画しました。

### そつめんを食べて

### 季節を感じる会

一人目は終末期の女性Aさんです。食欲不振のAさんが「麺類が食べやすい」と言われたので少しでも召し上げられるものを提供できればという思いで計画しました。二人目は男性Bさんです。口数少なく毎日のように帰宅願望があります。

した。Bさんは以前、蕎麦屋を営んでいたことから、そつめんづくりを通して気分転換が図れることが目的でした。

当日は

他の患者

さんに盛り付け等協力してもらい、つゆはBさんが担当。一緒に食べた患者さんの「美味しい！」と喜ぶ言葉に笑顔を見せ、職員と握手をしてくれました。

Aさんは大きな器に入れたそつめんを、夫の顔を見ながら完食。「おかわりはある？」と言われたことに夫も



驚かれています。Aさんはその後、笑顔や会話が食べることから以前よりできるようになりました。

地域包括ケア病棟はその患者さんが過ごしてきた人生も大切にサポートしたいと考えています。今後も一人でも多くの患者さんが笑顔で在宅での生活に戻れるように関わっていきたくと思っています。

地域包括ケア病棟  
ライフケアワーカー

半崎由香



7月26日、高森町歴史民俗資料館「時の駅」にて、かやの木診療所副所長の福留恵子医師による「地域で元気に暮らそう」をテーマに医療講演会が開催され、友の会会員約30名弱の方々が集まりました。

## 福留医師

### 地元高森町で医療講演

## 「つながりを 持つこと」が重要



先生の出身地である高森での過去の生活から現在までの医師としての歩み、また「家庭医とは」「健康とは何か」など参加された方々と対話形式で講演を行いました。特に健康にとって大切なのは、運動などももちろんですが、外に出かけてみる、と話したり、

「つながり」を楽しんだり、「つながり」を持つことが重要だと話しました。参加された方々からは、「非常に分かりやすかった」「自分の体のどこが悪いのか分からないときに家庭医の先生に相談しようと思った」など感想が聞かれました。

かやの木診療所 事務長

中村 慎吾

## 仲間づくり

### 共同組織拡大強化月間は 職員とともに

伊那谷健康友の会ではこれまで定期的に続けてきた健康班会をコロナ禍の2020年から中止しました。しかし、つながりが途切れることによるフレイルの心配があり、感染対策を行いながら2022年に班会を再開しました。ただ、以前のような職員の班会参加はなかなか再開できずにいました。コロナの5類移行により、2024年度から職員の班会参加を再開しました。班会では職員の専門性を活かしたストレッチ、口腔体操、認知症学習、熱中症対策など好評です。参加職員からは、「元気な人たちがばかりで楽しかった」「質問をしてくれるので考える力が付く」「健和会病院と地域が身



## 7年ぶりに新しい班が誕生! 英語班会も好評。

近に感じた」班員からは「ビデオを見ながらではなく、直接教えてくれると理解ができる」「若手職員が来てくれると元気になる」などお互いにとって良い刺激となっています。

また、7年ぶりに新たな班が誕生しました。きっかけは友の会事務局に今年入職した職員が祖父母に班会の話をしたことです。関心を持ってくれたので、友の会や班会について説明を行い、班が結成されることになりました。職員自身が班会の魅力を語り新班結成に至ったことは大きな財産になりました。また、職員は得意の英語力を活かし、英語班会も新たに行いました。高齢者の英語学習は認知症予防になり、新しい表現や発音を覚えることが脳への刺激になるとの研究結果が出ています。

今年度の強化月間も昨年好評だった森林浴班会を行います。(7面参照)今年はお楽しみ企画も準備しています。多くの方の参加お待ちしております。

通常の班会、強化月間の企画などを通し、地域住民と職員の交流の場をつくっていきます。また、この健和会と地域のつながりも強化し、住みなれたまちで最後まで暮らし続けられるまちづくりや、住民のいのちとくらしを守るための社会保障の充実など運動を広げていきます。

伊那谷健康友の会 事務局長

寺澤 由弘

# 飲んじやいました!?

消化器内科では、内視鏡を用いて食道や胃内から異物を除去する治療を行うことがあります。

「うつかり、〇〇飲んじやいました…、内視鏡でとれますか?」と、困って外来を受診する患者さん。〇〇にはいろいろなものがありますが、多いものでいうと、魚の骨、PTPシート(錠剤を切ったヒートのまま飲み込む)、義歯、つかえるような大きな食物などがあげられ、大抵は痛みや違和感を伴うことが多いです。またアニサキスという寄生虫はうつかりということではないですが、美味しい生のお魚を食べたときに一緒に胃の中に入ってきて胃の痛みを引き起こします。このように消化管壁を損傷する可能性のあるもの、腸閉塞をきたす可能性のあるもの、痛みの原因になっているものに関して、は可及的速やかに内視鏡で取り除くのが原則です。珍しいものでは、吸引チューブなど

健和会病院  
消化器内科  
小林 奈津子



のチューブ類、歯科治療の処置具、棒つきキャンデー

というケースもありました。多くは事前にCT検査などをしてどこに異物が停滞しているのか、穿孔がないかを確認してから、内視鏡的に異物を除去します。取り除く異物によってさまざまな処置具を用いますが、アニサキスであれば鉗子でつまんだり、義歯であればネットに回収したり、鋭利なものは内視鏡の先端にフードをつけ、その中に異物をひきこみながら回収したりと、事前に飲んだものがわかっているときはどのような異物をとるか作戦をたててから治療することも大事です。うまく取れたときは私たちも患者さんもほっと一息…。

ここ最近異物除去の治療が多く、調べてみると過去3年間で内視鏡的異物除去は25件行われていましたが、それが今年はずでに10件弱の治療を行っています。みなさん、異物誤飲にご注意を！でも飲んでしまった時にはすぐに病院に来てください。



薬のヒートを切り分けて管理している方は誤飲に注意です。



このように取り出していきます

## はやしの杜

### 畑に野菜が育つ



IAユニットの目の前には畑があります。利用者さん一人一人に「今年は畑で何を作りますか?」とお聞きすると、「キュウリ・ナス・枝豆・とうもろこし・ミニトマト」の希望がありました。苗を植えてから一ヶ月経つと、キュウリやナスが大きくなってきました。プランター植えのミニトマトに水やりをしている利用者さんから「そろそろ収穫できそうだ」と教えてもら

いました。

写真は7月8日に初めて収穫した時の記念撮影です。キュウリ4本とナス1本が採れ、漬物にいただきました。まだ小さい枝豆・とうもろこしを見ながら「こりや、次の収穫が楽しみです」と利用者さんたちと話しました。農業をしてきた利用者さんも多く、いきいきとした姿や笑顔がみられました。

1ABユニットリーダー  
城田 淳

手軽に簡単らくらく  
レシピ 49

2024 年度も半分が過ぎました。皆さん、今年度の健康診断は受けられましたか？昨年度から今年度にかけて大腸がん検診（便潜血検査）で陽性になる方が多くなってきている印象を持ちます。便潜血検査で陽性になると大腸カメラをお勧めすることになります。大腸カメラを受けられた方も大腸ポリープが見つかる方が多く、中には大腸がんが見つかる方もいました。生活習慣に関わる大腸がんのリスク要因として、運動不足、肥満、飲酒、野菜の摂取不足などがあります。この 20 年で大腸がんによる死亡数は 1.5 倍になっており、生活習慣の欧米化が関与していると考えられます。年に一度の健診を必ず受け、便潜血検査が 1 回でも陽性であれば、大腸カメラを受けることをお勧めします。



**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

ゴーヤのスパニッシュオムレツ

エネルギー量(1人分) 156kcal/たんぱく質 8.9g/塩分 0.5g

材料  
4-5人分

- ゴーヤ…中 1 本
- ベーコン…2 枚
- まいたけ…1/2 パック
- サラダ油…大さじ 1
- 卵…4 個

- A ● 塩…小さじ 1/4 ● こしょう…少々  
● 牛乳…大さじ 2 ● 粉チーズ…大さじ 1



作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、わたを取って 2-3 mm の厚さに切る。まいたけは小さくちぎる。ベーコンは 1 cm 幅に切る。
- ② ボールに卵を割り入れ、A を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて、中火でゴーヤを炒める。ゴーヤに火が通ったら、ベーコンとまいたけを加え、火が通るまで炒める。
- ④ ②を加えてゆっくり混ぜながら半熱になるまで加熱する。半熱になったら裏返ししやすいように形を整え、弱火で 5 分、裏返しえて 4 分ほど加熱する。
- ⑤ 切って器に盛る。好みでケチャップをつけても良いです。



健和会創立 50 周年記念式典

- 記念講演「健康格差社会への処方せん」
- 講師：近藤 克則医師（千葉大学予防医学センター特任教授）
- 2024 年 11 月 23 日（祝）9：30～11：00
- 場所：県文化センター 大ホール

「健康の社会的要因」ということが医療の世界では注目されるようになってきました。「病気は自己責任」と思っている人が多いのですが、実は働き方や社会のあり方の影響が大きいのです。その研究の第一人者が近藤克則先生です。健和会病院は創立以来、その視点を持って医療を行って来ました。また、健康友の会の活動自体が健康づくりになることもわかって来ました。そうした点もわかりやすくお話いただけます。多くのみなさんのご来場お待ちしております。

…健和会理事長 和田浩  
\*どなたでもご参加いただけます。  
問合せ：健和会 0265-23-3116



インフルエンザ予防接種について

健和会病院・かやの木診療所でインフルエンザ予防接種を行います。

- \* 65 歳以上の方は市町村から予診票が配布されますのでお手元に予診票が届きましたらお問い合わせください。
- \* 予約等の詳細はホームページでご案内いたします。（接種は 10 月から予定しています）

● 伊那谷健康友の会会員への接種料補助について

健和会病院、かやの木診療所、飯田中央診療所で接種した 1 回分が補助対象です（領収書を事務局までお持ち下さい）。  
補助額：65 歳以上 500 円・65 歳未満 1000 円

伊那谷健康友の会

9 月 10 月の予定

バランスボール班会、  
筋力アップ体操お知らせ

● 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  
9 月 26 日（木）  
10 月 24 日（木）  
両日 10：00～11：00

● 高森支部  
場所はお問い合わせください  
9 月 21 日（土）  
10 月 19 日（土）  
両日 10：00～11：00

● 松尾支部 松尾公民館  
9 月 9 日（月）  
10 月 21 日（月）  
両日 10：00～11：30

● 下久堅 下久堅公民館  
9 月 6 日（月）  
10 月 4 日（月）  
両日 10：00～11：00  
新たに下久堅支部でも始まり  
ます

● かやの木筋力アップ体操  
かやの木診療所  
9 月 11 日（水）  
10 月 9 日（水）  
両日 16：00～17：00

共同組織  
拡大強化月間  
特別企画

今年もやります！ 森林浴班会

【第 1 弾】10 月 19 日（土）午後

梅ヶ久保公園 - 佐倉神社 - 三和農園コース往復 約 4 km  
三和農園にてリンゴ狩り付き（5 個） \* 参加費 1,000 円

【第 2 弾】11 月 7 日（木）

信州まつかわ温泉清流苑およびの森モルック交流コース約 2 km  
\* 参加費無料

問い合わせ先：伊那谷健康友の会事務局 0265-53-7252

# 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9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

### 今後どんどん増える介護に対して

介護報酬費はもっともっと引き上げてほしいと思います。それでなくても人員不足なのに、めためた不足してしまうと思われま。 (宮下博明)

### 医療介護現場における

人員不足並びに医療・介護従事者の賃金が全産業平均より4〜7万円低いことにおどろきました。頑張っている皆さんの待遇改善が必要だと感じました。(ひろしま雨情)

### 観光で気軽に訪れる沖縄

詳しい歴史やいつも国に翻弄される。沖縄の声を聞いてほしい。(M)

### 紅麴問題が出て以来

健康食品の機能性に興味・関心をよせるようになりました。が、ややこ

しくて、よく理解できないうでいました。早速長年飲んでいるコーラゲンドリンクの表示を見てみると「機能性表示食品」と書いてあります。記事の中の説明から、この立ち位置かとわかりました。「あとがき」も大切だと思いましたが、あくまで補助的なものであることを頭において、飲用を続けようと思います。(ガンバルゾーさん)

### 私はもともとサプリなんかには期待していませんが

くり返しCMで流れると心が動く人もいるのでしよう。試すなら「害にならないだけでもうけもの」くらいの気持ちが大切です。「効果」に期待するのは危ないと思

います。(きみちや)

### 自分の日々の食生活

を振り返り以前よりは塩分摂り過ぎないように

に減塩の物に変えたりしていますが、健康維持のためにはまだ注意しなければいけないなど改めて思いました。「紅麴」を含む機能性表示食品を摂取した人が腎臓の病気になる発症した問題ですが、これも改めて健康食品に頼るのではなく、生活習慣・食生活の改善から始めていかなければいけないと思いました。(ピッピ)

### 「丘の上を歩く」を読んで

全く同感です。車であつという間に過ぎる道も歩いて時間をかけることで五感を刺激し、不思議と満たされた気持ちになりますね。(坂井博子)



12月から今までの保険証使えます

## クロスワードパズル

|    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
|    |    | C  |    |    | A  |
|    |    |    | 5  | 6  |    |
| 7  |    | 8  |    | 9  | 10 |
|    |    |    |    |    | B  |
| 11 |    |    | 12 |    | 13 |
|    |    | 14 | F  |    |    |
|    | 16 |    |    |    | 17 |
| 18 |    |    |    | 19 |    |
|    |    |    |    |    |    |

|    |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 解答 | A | B | C | D | E | F |
|----|---|---|---|---|---|---|

7月号の解答—ユウトウセイ  
 7月号の当選者—正解者35名の中から5名の方に図書カードをお送ります。  
 佐藤陽子/林茂伸/カツイエ/じーさん/杉山宏子

### タテのカギ

- 小人の国や巨人の国が登場する旅行記の主人公。
- 魚などが水中生活するための動物の呼吸器。
- 祖母を敬い、親しんで言う呼び名。
- 髪をすいたり、飾りにするもの。
- 見るのに最もよい時期。
- ユダヤ教・キリスト教・イスラム教の3つの宗教の聖地。
- 根性。強い意志。無理やりでもやりとげようとする心。
- ヨーロッパ中部にある国。首都はベルリン。
- 考えたり感じたり思ったりする働き。気持ち。
- めぐり合わせ。ラッキー。
- 英語で「空気」のこと。

### ヨコのカギ

- 人の顔に似せて描いた絵。
- 山ほどは高くなく、なだらかに盛り上がっている土地。
- 乗っていた馬から落ちること。
- 外観がよいこと。見た目が立派なこと。
- スポーツなどの技や力を比べ、勝敗を競うこと。
- 金。黄金。金色。
- 液体や粉をすくい取る道具。スプーン。「〇〇加減」
- 再び結婚すること。
- 人気があって、特にもてはやされる人。
- 社長を補佐し、会社の全般的な管理業務に当たる人。
- ユーラシア大陸に属する巨大な連邦国家。首都モスクワ。

飯伊民医連だより

9 No.256  
改題 第109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

飯伊民医連共同組織現勢：総数 14,336 人(実数)、10,867 世帯 / 健康友の会:12,112 人 / ゆいの会:1,583 人 / ひだまり:189 人 / 杜の会:2,156 人 (7/31 現在)

このような時、事務局までご連絡ください

住所が変わった時、引っ越しされた時、同じお宅に2部届いている時、宛名(友の会会員)の方がお亡くなりになられた時

伊那谷健康友の会事務局 0265-53-7252