

# 飯伊民医連 だより

1月

2025  
No.258  
隔月刊



楽しかったあ



**テニスマ**  
**出がけよう!**

特養に入所されている馬場さん（98歳）は女学校時代からテニスをはじめ、生涯スポーツとして90歳ころまでテニスコートに立っていました。

97歳で特養に入所されてからは日中が傾眠傾向（日中眠くなってしまう症状が続くこと）で夜間なかなか眠れない時期もあり生活の張りも失っていました。当時はコロナ禍でしたが、職員、生活相談員、家族と連携を取り「テニスに出かけよう!」と計画が始まりました。日中はホールで馬場さんにテニスラケットを持っていただき職員が投げたボールを打ち返す取り組みや、テニスの思い出を呼び起こせるような会話を意識的に行っていました。

そして10月9日、最寄りのテニスコートへ外出支援を実行しました。テニスコートに着いた時には傾眠傾向でしたが、ウォーミングアップがてら馬場さんにテニスのラケットを渡し、日中ホールで練習していたボールの打ち返しを行っていると徐々に顔つきが変わってきました。段々と投げる距離を伸ばし、いざ馬場さんがコートの中へ、車いすに乗りながらも5回のうち1回はしっかりとネットを超えて打ち返すことができました。ラリーとまではいきませんが「楽しかったあ」といきいきとした馬場さんの姿を見ることができご家族や職員にとって喜ばしい時間となりました。

馬場さんの「テニスが好き」という気持ちに寄り添い、生涯現役を支援できたことは職員にとって自信へとつながりました。特養に入所しても満足の良い生活が実現できるようこれからも多くの利用者さんに寄り添っていきます。  
特別養護老人ホームゆい 村山 沙弥

きのこの鍋が食べたい



療養病棟では患者様の声に耳を傾け、QOL(生活の質)向上に繋がる活動をしています。

きっかけはMさんの一言からです。キノコを買ってきて鍋を作るのは簡単、だけどそれでは病棟のめざすQOLの向上にはつながらない、そこで、長く入院生活を送っているMさん自身にキノコを育ててもらい、収穫したキノコを使って鍋を作ろうと企画しました。

しいたけ栽培セットを用意し、Mさんに提案すると、説明書を読みながら栽培作業に取り組み始めました。室内で本当にしいたけが育つのか興

味津々に栽培セットを眺めつつ、ワクワク感が伝わってきました。作業が困難な場面は職員がMさんから行程を教わりお手伝いしました。

その後、Mさんは毎日車椅子に乗り、霧吹きで水をやるのが日課になりました。



りまではリハビリ職員が不在の日は車いすを使う機会がなく、ベッド上で療養していたMさんですが、この水やりを機に病棟スタッフもリハビリ職員から移乗介助の方法を学び、休日でも車いすに乗れる時間が作れるようになりました。

肝心のシイタケは日ごとに大きくなり、その様子はMさ



療養病棟 LCW 中島 祐子

くいただき、育てた喜びとおいしさを分かち合う素敵な時間となりました。

んだけでなく、病棟の他の患者さんがたも気に掛けるほどでした。毎日体操の前には、みんなでのぞき込んで「わっ、たくさん出てきた!」「大きくなってる!」と成長に驚きの声を上げていました。そして、収穫のときを迎え、食べ頃になったしいたけを無事に収穫しました。きのこ鍋とはなりませんでしたが、同じくしいたけの成長を楽しみにしていたNさんが調理を担当し、しいたけ炒めを作ってくださいました。皆でおいしく

友の会\*学習会

今までどおりが一番の解決策!

12月2日から従来の保険証の新規発行が終了しました。友の会で12月10日に「今まで通り保険証で受診できます」の学習会を会員さん6人が参加して行なわれました。職員がQ&A形式で医療機関などの受付方法やマイン保険証の問題点を説明し、その後は参加者からの質問に答える形で進められました。

「やっぱり保険証のままがいいのに」など、これまでの保険証の存続が一番の解決策だと言うことが分かった学習会でした。  
飯伊民医連 事務局次長 唐澤 一夫



参加者は「暗証番号なんて覚えていられない」「持っている保険証が問題なく使えることが分かって良かった」



健和会を支えてくださった  
すべてのみなさんに  
心から感謝いたします

健和会は、患者の皆さまや「伊那谷健康友の会」をはじめとする地域の皆さまに支えられ、2023年12月3日に創立50周年を迎えました。それを記念し11月23日には多くのご来賓や関係者の皆さまをお迎えし、鼎文化センターにて記念式典を執り行いました。



飯田市 佐藤健市長

式典は「飯田交響楽団ストリングス」の演奏で幕を開けました。同楽団は、健和会病院の形成外科医・矢高森人医師が団長を務め、団員9名のうち5名が健和会病院の職員で構成されています。式典にふさわしい、心に響く素晴らしい音色が会場を包みました。

理事長の挨拶に続いて、「健和会50年のあゆみ」の映像が上映されました。この50年間、数多くの困難や激動の時代を乗り越えてきた歴史を振り返り、参加者全員で節目の年を



千葉大学予防医学センター  
特任教授  
近藤克則先生

祝いました。

謝の意が述べられました。

来賓を代表して、飯田市の佐藤健市長からは、「コロナ感染症への対応に対する敬意と感謝の気持ち」や、「飯田下伊那で唯一の病児・病後児保育施設の運営への感謝」が述べられ、「これからも力を合わせ、地域の医療と健康福祉を守りたい」との力強いメッセージをいただきました。

また、飯田医師会の建石徹会長からは、「開業当初、健和会病院から月例検討会に参加を呼びかけられ、外部の医師にも貴重な症例や技術を公開してくれたことに感謝して

いる」とのお言葉をいただきました。さらに、「18年間にわたり医師会理事として牽引し、飯田医師会の発展に大いに貢献していただいた」との感謝の意が述べられました。

式典後には、千葉大学予防医学センター特任教授の近藤克則先生をお招きし、「健康格差社会への処方せん」をテーマに記念講演を行っていただきました。近藤先生は、患者の方から「生きる希望が湧いてきました」と言われた体験をきっかけに、心を動かす「社会的処方」の重要性に気づき、研究を始められたそうです。講演では、ケア労働者が果たすべき役割や、健和会がこれから進むべき道筋について、示唆に富むお話を伺うことができました。

この式典は、感謝の気持ちを共有する場であると同時に、新たな50年に向けて歴史を紡ぐ決意を新たにすることができました。

健和会病院 実行委員 事務

北原しのぶ

はやしの杜  
手をつなぐ杜の会

手をつなぐ杜の会  
はやしの杜は、11月  
9日に「とよおかまつ  
り(豊丘村)」に参加し  
て物資販売・健  
康チェック(骨  
密度測定)・署名活動  
を行いました。物資販  
売では商品がほとんど  
無くなるくらいの大盛  
況でした。「介護保険  
制度の抜本改善、介護  
従事者の処遇改善を求  
める請願署名」は36筆  
ご協力いただき、昨年  
より多く集めることができま



とよおかまつり

に参加

した。骨密度測定は、測定結  
果とデータの見方を照らし合  
わせながら「思ったより低か  
った」などとお話をされてい  
ました。

コロナ感染症の5類移  
行後、2回目のとよおか  
まつりには、昨年よりも  
多くの人が集まったこと  
で、豊丘村で活動するは  
やしの杜・手をつなぐ杜  
の会の取組を広く知って  
いただく機会になりました  
。今後も事業活動だけ  
でなく、共同組織と共に  
安心して住み続けられるまち  
づくりの実践をしていきたい  
と思います。

老健はやしの杜 事務

三石 諭



伊那谷健康友の会

森林浴  
ウォーキングを  
開催

また、こ

共同組織拡大強化月間に合  
わせて、10月19日に森林浴ウ  
ォーキングを行いました。こ  
の企画は昨年初めて実施しま  
したが、今年は子育て世代に  
も楽しんでいただける内容に  
したいと考え、ウォーキング  
に加えてりんご狩りを取り入  
れました。

11月7日には松川町の清流  
苑で森林浴とモルツクを楽し  
む交流会を実施するなど、今  
年は森林浴班会を2回開催で  
きました。今後もこうした健  
康づくりなどのイベントを通  
じて、伊那谷健康友の会の活  
動を知ってもらい、地域との  
つながりを深めていきたいと  
思います。

組織課 事務  
杉山 あい

当日は天候が心配されまし  
たが、森林浴やりんご狩り、  
さらに希望者にはアップルパ  
イ作りも体験できる盛りだく  
さんの内容で、予定通り開催  
することができました。昨年  
は長距離のウォーキングが難  
しいと参加を見送った方もい

の企画をきっかけ  
に2名の方が入会  
してくださるなど、  
組織拡大にも繋が  
りました。

**参加者の声**

「森林浴がとても気  
持ち良く、最高で  
した」

「久しぶりに親子で  
自然を感じられ、  
普段できないよう  
な話もできました」

「孫と楽しい時間を  
過ごせて良かった。  
今後もこういった企  
画を続けてほしい」



かなえ  
ひまわり薬局

## 県文化祭に 参加して

かなえひまわり薬局は、11月2日に県地区で行われた「県文化祭」に参加しました。

昨年、初めて参加しましたが、来場者も少なかつたので、ブースも寂しい状態でしたが、今年は職員からのアンケート結果をもとに企画広報委員会で展示内容を検討した結果、昨年、お子さん連れの方を多く見かけたので、お子さん向けに「こども調剤体験」に決めました。準備はインスタグラムを使い、広報と参加者募集の呼びかけを行い、



文化祭が始まった直後から多くの来場者で盛り上がりました。薬局のブースにも子ども連れの家族に訪れていた様子、「こども調剤体験」は大盛況。体験をした子どもさんは「楽しかった」や「面白かった」と感想をいただきました。保護者の方



待ち合室にポスター掲示、病院の小児科や県文化館にもポスターを掲示し、広報活動に力を入れました。

迎えた当日はあいにくの雨で、屋外の出しものは全て中止になり「来場者が少ないかもしれない」と不安でしたが、

文化祭が始まった直後から多くの来場者で盛り上がりました。薬局のブースにも子ども連れの家族に訪れていた様子、「こども調剤体験」は大盛況。体験をした子どもさんは「楽しかった」や「面白かった」と感想をいただきました。保護者の方

かなえひまわり薬局 事務  
原望々花

ゆいの会の  
オレンジカフェ

## オレンジ “鉄道の旅” 乗って残そう飯田線



ゆいの会のオレンジカフェでは、「ひとりぼっちをつくらない、楽しく元気に暮らそう」をテーマに活動が続けています。

今回、参加者16名が「オレンジ鉄道の旅」に参加し、天竜峡駅から鉄道旅を楽しみました。「電車に乗るなんて久しぶり」と笑顔が広がる中、駅長さんの手助けもあり無事に出発。車窓からの風景を眺

め、穏やかな時間を過ごしました。飯田駅では、駅員さんが車いすの方を丁寧にサポートしてくれました。駅前の広い交差点では信号の短さに戸惑いつつも、協力して渡る場面もありました。飯田市街では「丘の上結いスクエア」と「平和記念館」を訪問。同じフロア内で学生が自習している姿を見て

特養ゆい 事務長  
牧内 真

め、穏やかな時間を過ごしました。飯田駅では、駅員さんが車いすの方を丁寧にサポートしてくれました。駅前の広い交差点では信号の短さに戸惑いつつも、協力して渡る場面もありました。飯田市街では「丘の上結いスクエア」と「平和記念館」を訪問。同じフロア内で学生が自習している姿を見て



昨年度から県外の民生児童委員会の研修の受け入れを行っています。

## 県外からの 民生児童委員研修 受け入れ



名古屋市中川区八熊(やく)ま学区の民生児童委員会は、昨年度に続いて2度目の研修ですが、昨年の訪問時の印象が良かったと「別の委員たちも連れてまた研修をお願いしたい」との依頼でお願いしました。今年度はその他にも岐阜県関市東部、名古屋市中川区の他学区、名古屋市港区など東海地域の全4団体から依頼があり10月から11月にかけて受け入れを行いました。民生児童委員の皆さんに関わりが深いと思われる、子育て支援で川路おむすび保育園と生

活困窮高齢者支援として養護老人ホームハートヒル川路について説明と施設見学をしていただきました。

「施設の雰囲気がこれまで見てきたどの施設よりも良かった」「子どもと高齢者の関わりがとてもいい」「いいお話が聞けた」などの感想をいただき、そのような評価の言葉を励みにして、更に良い事業所を目指していきたいと思

います。  
社会福祉法人ゆいの里  
養護老人ホームハートヒル川路  
事務長 川越 大輔

健和会病院とかなえひまわり薬局は地域の小中学生、高校生に医療現場のことを知っていただくため、学校の職業学習企画に参加しております。

## 秋は 学校向け企画 の季節

9月26日は飯田高校の社会人講話に医師、看護師、検査技師、薬剤師が参加しました。具体的な仕事の内容や地域で働くことのやりがいを中心に、大学・専門学校での生活や高校生のうちに学んでおくべきことなどをお話ししました。

生徒から「医療系の職業に興味があったけど、職種が絞れていなかったのので、詳しく仕事の内容を知れて良かった」など感想をいただきました。

11月1日は高陵中学校のキラリ☆ハタラクビトに参



加しました。飯田下伊那の様々な法人・組織が参加し、

講話や体験を通して小中学生に仕事の魅力を伝える企画です。

健和会からは看護部とリハビリ部が参加し、病院で働く様々な職種の説明と職業体験を実施しました。

看護部はパルスオキシメーター(血液中の酸素量の計測)・聴診器・血圧計を使った身体の健康状態の計測を実施。リハビリは言語聴覚士と理学療法士がとろみ水の試飲やリハビリ装具の装着体験を行いました。病院で働く専門職について知らない生徒も多く、体験を通してそれぞれの職種がどんなふうに関わると聞かれています。

その他、各学校での職業体験・インターンシップの受け入れや、医学科・看護学科を目指す高校生さん向けの模擬面接会などを実施しております。

見学や進路相談などは個別対応もしております。ご興味のある方は、ぜひ学生担当にお問い合わせてください。

健和会病院 学生担当  
和田 拓也

手軽に簡単 らくらく  
レシピ 51

健康診断の際、肝機能が高いと指摘されたことはありませんか？肝機能が高くなる原因はアルコールの多飲、薬の副作用、ウイルス感染、脂肪肝等があります。特に最近は脂肪肝（非アルコール性脂肪性肝疾患）が増えており、日本人の3人に1人がかかっている病気と言われています。脂肪肝は、夜遅い時間の食事、砂糖や油の多い料理、食品の摂取、運動不足等、生活習慣と大きく関わっているため、生活習慣の見直し、改善が一番の治療になります。栄養素の消化、吸収、エネルギーの貯蓄、解毒等500以上の働きをしてくれている大切な肝臓。肝機能異常は肝臓からのサインです。肝臓の負担が少しでも軽くなるよう、自分の生活習慣を見直してみると良いと思います。



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

小松菜と白菜のクリーム煮

エネルギー量(1人分) 225kcal / たんぱく質 23.3g / 塩分 1.4g

- 材料 4人分
- 白菜…大3枚 ● 小松菜…1袋
  - にんじん…中1本 ● 玉ねぎ…中1個
  - 鶏むね肉…1枚
  - サラダ油…大さじ1 ● 牛乳…400ml
  - コンソメ…2個 ● 味噌…小さじ2
  - 水…150ml ● 片栗粉…大さじ2



作り方

- ①小松菜と白菜は洗って3cm幅のざく切りにし、葉と茎を分けておく。にんじんは薄いいちょう切り、玉ねぎは薄くスライス、鶏肉は一口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、鶏肉を軽く焼く。小松菜・白菜の茎、にんじん、玉ねぎを加えて軽く炒める。
- ③水とコンソメを加え、ふたをして5分煮たら、小松菜・白菜の葉を加える。牛乳、味噌を加え、ひと煮立ちしたら火を止めて水溶き片栗粉を加えて混ぜたら再度火をつけてとろみがついたら完成。



当院における  
「医師の働き方改革」

健和会病院 診療部長  
牧内 雅信

ご自身やご家族が夜中に体調が悪くなり救急病院へ受診したり、救急車で搬送された経験をお持ちの方はそれなりに多いのではないかと思います。その時に対応した当直の医師がどのように働いているか…なんて普通は考えないですね。

交代勤務制が確立している都会の一部の病院を除き、日本中のほとんどの病院では朝から日勤を行った後にそのまま夜間当直業務に入り、翌日も日勤を行って夕方帰宅するといった32時間以上の連続勤務（もちろん数時間の仮眠はとれますが…）を行うことが当たり前となっていました。普通に考えればとてもないブラック業種です。

こんな非常識を打開するため本年4月から「医師の働き方改革」がスタートしました。主な内容は医師の時間外労働を原則として年間960時間（いわゆる過労死ライン）以下とし、勤務間インターバルを設けたり連続勤務を制限するなどです。といっても医師数が増えるわけでも、仕事量が減るわけでもないのです。当院では当直明けは半日勤務にする（それでも28時間連続勤務です）という最低限の改革に留まっています。それでも何十年と続いていた医師の非常識な勤務形態に風穴を開ける大きな一歩です。最終目標は他の職種と同様の交代勤務制で、はるか遠い目標ではありますが、今後一歩ずつ改善していきたいと思えます。

伊那谷健康友の会 1月2月の予定

バランスボール班会、筋力アップ体操お知らせ

- 松尾支部 松尾公民館  
1月13日(月)  
2月10日(月)  
両日 10:00 ~ 11:30
- 下久堅 下久堅公民館  
1月10日(金)  
2月14日(金)  
両日 10:00 ~ 11:00
- かやの木筋力アップ体操  
かやの木診療所  
1月8日(水)  
2月12日(水)  
両日 16:00 ~ 17:00
- 鼎支部 鼎文化センター  
毎週水曜日  
10:00 ~ 11:00
- 山本支部 東平防災センター  
1月23日(木)  
2月27日(木)  
両日 10:00 ~ 11:00
- 高森支部 豊丘はつらつ  
1月18日(土)  
10:00 ~ 11:00

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

### 県内のヤングケアラーについて

全国平均の倍だとは…。  
 そもそも、理解が深まっていなかったことに反省しつつ、自分に何ができるのか考えて行動して地域のつながりのあたたかさを感じられるようにしたいです。

### ヤングケアラーの記事を読んで

家族が家族の支えをするのが当然のような日本の風潮を思うと、現実的にいつのタイミングでどこまで他人を頼れるものなのか迷うところがあります。

### やっと選挙が終わりでしたが

自分が誰に投票したか自信を持って表明できる世の中になって欲しいですね。

### 自動で届かないことを知りませんでした

資格確認書はマイナ保

険証を登録していると、自動で届かないことを知りました。まだ、マイナンバーカードを持ち歩くことに抵抗があるので、解除をしようか迷います。

### プロ野球観戦

観戦された特養入居者の皆さんの笑顔が目につくかぶようです。きつと、長生きのパワーが注入されたことでしょうか。

### わざわざ

「資格確認書」をつくるなら今までの保険証でもいいのに…誰かがもうやるんだらうと思います。

### いずれは紙の保険証が使えなくなる

以前にニュースで知り、不安でしたが、今までどおり紙の保険証で受診できますとのことで一安心しました。便利になることは国民にとって嬉しいことですが、一方でマイナ保険証のトラブルがあるようですので、早急に解決したい

ただき、マイナ保険証をトラブルなく使えるようにしていただきたいです。

### 押し付けのマイナ保険証

初めて応募します。マイナ保険証の説明、わかりやすく助かります。保険証残せ！

### 今の時期、妻は近所に柿の手伝い

昼食及び夕食の用意は私の役目、「手軽に簡単にらくらくレシピ」ほか、目にしたレシピで簡単そうなものにチャレンジ！  
 林の杜まつりを読んで、職員の皆さんは日常業務の忙しい中で大変だったと思います。利用者の皆さんは大変楽しまれたので、大変良かったと思います。

### 高次脳機能障害について

専門外来が病院内にできたこと知りました。記事を見てそれとなく思い当たる節があり参考になりました。

## クロスワードパズル

1	2	3	4	5	
	C			7	
8				9	10
					A
11	12	B	13	14	
	15			16	F
17			18	19	
20				21	
	A	B	C	D	E

■11月号の解答ーインチョウ  
 ■11月号の当選者ー正解者31名の中から5名の方に図書カードをお送りします。  
 中塚みね子/ター君/代田陽次/いつし/ピピ

- ### タテのカギ
- 塩水でおおわれた場所。船が走る場所。
  - 生徒を一定の人数に分けた組。クラス。
  - 動物が食べたり、声を出したりする器官。
  - しぼって汁などをとること。
  - 旅先で泊まる所。
  - 保ち続けること。「記録〇〇者」
  - 夜から朝にかけて仕事をすること。
  - 程度がはなはだしいこと。「〇〇〇〇の緊張」
  - 衣服を少なく着ること。
  - 木や竹を何本も組んで水の上に浮かぶようにした乗り物。
  - 父や母の男の兄弟。 19 人が住むための建物。

- ### ヨコのカギ
- 大きな金額。大金。「〇〇〇〇療養費」
  - みつつ。スリー。
  - ぴったりとくっつくこと。
  - 外観がよいこと。見た目が立派なこと。
  - 土や砂。「〇〇〇降り」
  - 1時間分の給料。
  - 水蒸気が上空で凍って、降ってくるもの。
  - 飲料・工業・消火などに使う水。「工業〇〇〇〇」
  - 一万の一万倍。
  - 選挙で選ばれた人が集まって、政治や法律に関する会議をする所。
  - その土地の在来種として飼われているニワトリ。
  - 口の中に出てくる、食べ物を消化するための液。

飯伊民医連共同組織現勢：総数 16,013 人(実数)、10,859 世帯 / 健康友の会：12,106 人 / ゆいの会：1,576 人 / ひだまり：185 人 / 杜の会：2,146 人 (11/30 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