



**ふくしま**

2018年4月号 第390号  
発行責任者 渡辺幸夫  
<http://watari-hp.jp/>

発行所  
福島医療生協

**医療生協**

福島医療生活協同組合 TEL 024-522-1236 〒960-8141 福島市渡利字中江町66番地  
医療生協わたり病院 TEL 024-521-2056 〒960-8141 福島市渡利字中江町34番地  
生協いいの診療所 TEL 024-562-4120 〒960-1301 福島市飯野町字後川27-2  
医療生協わたり病院附属ふれあいクリニック TEL 024-559-2664 〒960-0241 福島市笹谷字塗谷地20-1



左から  
指導医+実習生+木村先生

後期研修医 木村純  
医療生協わたり病院にお世話になりました。もう三年、初期研修を終了して一年が経とうとしています。今年一年は本当に光陰矢の如しでした。外来や病棟での経験や出会いは自分

後期研修医 木村純

ソーシャルワーカーの関わりを学びたいという目標を立てて臨みました。それだけにとどまらず、不眠やせん妄への実践的なアプローチや重症うつ病・統合失調患者の電気痙攣療法を実際に経験したり

僕にとってこの一年間は初期研修のための期間であり、また精神科や産婦人科、三次救急といった今まで臨床経験のなかった分野の学びの時期でもありました。特に精神科研修は、認知症へのアプローチや精神疾患者に対する

後期研修医 一年次 高橋剛

と充実した二ヶ月

間であったように思います。また初期研修の最後の一ヶ月は、さくらみずクリニックで地域医療研修でした。が、外来や往診、班会への参加を通して二年間のまとめと振り返りが出来たと思います。四月からは総合診療科後期研修医として引き続きわたり病院でお世話になります。どうぞこれからもよろしくお願いいたします。

子ども病院探検隊で隊長を務める高橋先生



真剣な表情の国井先生  
「4月から半年間はさくらみずクリニックで勤務します！」

## 研修医の一年

現在わたり病院には1名の初期研修医と、三年間の初期研修を終えた3名の後期研修医がいるのはご存知ですか？当院の研修医は、患者さんならびにご家族、組合員のみなさん、地域の方々のご理解とご協力のおかげもあって、充実した時間を送っています。



昨年度は最初の三ヶ月内科、その後小児科を経て十月より青森の津軽保健生協での修行です。青森では新築移転したばかりの健生病院のE.R（救急外来）、藤代健

機関誌を一覧のみなさま、いつもお世話になつております、わたり病院の国井です。簡単に昨年度を振り返りたいと思います。

後期研修医 国井綾  
青森修行帰りの国井です

趣味であるマラソンも続けています。この点では（冬の）青森はもうたくさんです（笑）。慣れないと雪道で足を痛めました。強行出場したいわきサンシャインマラソンは散々な結果でした。まずは半年間さくらみずクリニックに勤務します。今後ともよろしくお願いします。

の経験としてとても豊かなものでした。その反面、医師としてとても厳しい経験でもあり、いろいろと学ぶことは多く皆様の助けがついて一年間やってこれました。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。まだまだ未熟な自分ですがこれからも一生懸命に患者さんの支えになれるよう、病院の力になっていきたいと思います。



シミュレーターを使ったカテーテル練習中の勝瀬先生

温かいスタッフに支えられ

一年次研修医 勝瀬亮

いつもお世話になつております。そういつた私にとつて素晴らしい学びの場であるわたり病院を日々支えていただいております。まだまだ新米ですが、これからもどうぞ宜しくお願ひいたします。

としての生き様を学ばせていただけます。そういつた私にとつて素晴らしい学びの場であるわたり病院を日々支えていただいております。まだまだ新米ですが、これからもどうぞ宜しくお願ひいたします。

## 『イレブン・チェック』

みんなでやってみよう！

図2

「イレブン・チェック」11項目		回答欄	
Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか		はい	いいえ
Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか		はい	いいえ
<input type="checkbox"/> が2つ：食習慣への意識はしっかりとお持ちのようです			
<input type="checkbox"/> が0～1：食習慣への意識が足りていない可能性があります			
Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みされますか		はい	いいえ
Q4 お茶や汁物でむせることがありますか(※)		いいえ	はい
Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか		はい	いいえ
Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか		はい	いいえ
Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか		はい	いいえ
Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか(※)		いいえ	はい
Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか		はい	いいえ
Q10 自分が活気に満っていると思いますか		はい	いいえ
Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか(※)		いいえ	はい
<input type="checkbox"/> が6～9：筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです			
<input type="checkbox"/> が0～5：筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります			
※Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください			

□は「回答欄の左側を選択した数」です。

特集「フレイル」 参考文献 フレイル予防ハンドブック 監修 飯島 勝矢

性・この11項目に関する十一項目  
栄養(歯・口腔)  
運動  
社会参加

ふたつ目に『イレブン・チェック』でフレイルの兆候があるか、生活習慣に問題があるか、栄養、口腔、運動、社会

内容は栄養、口腔、運動、社会性・この11項目に関する十一項目  
性・この11項目に関する十一項目  
栄養(歯・口腔)  
運動  
社会参加

年齢を重ねることによってだんだんと心身の活力(筋力、認知機能、社会性など)が低下してきます。この状態を「フレイル(虚弱)」と呼び、近年フレイル予防の取り組みが各地で広がってきています。昨年の機関紙十月号でオーラルフレイル予防についてお話をさせていただきました。

今回はフレイル予防第二弾として、「自身でできる一つのフ

レイルチェックをご紹介します。このフレイルチェックは東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授が考案したもので、チェックをすることによってフレイルの兆候を知ることができます。まずひとつ目に

『ゆび輪つかテスト』で自己チェックを行います(図1)。この方法は、計測器を使わず自身の指を使う簡易型のチェックで自分の筋肉量が

## フレイルチェックしてみませんか?

健康運動指導士

関場 和史



### 指輪つかテスト

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください



資料提供:東京大学高齢社会総合研究機構(飯島勝矢教授)

福島医療生協では、憲法九条改憲の動きに対し、平和と暮らしを守る立場を貫き、憲法を生かす全国統一署名に取り組んでいます。その中で、寄せられた組合員さんや職員の意見を紹介します。

## 九条を守ろう!!

### みんなさんの声



●どうして改憲が必要なのか?まったく必要ないでしょ。日本を標的にする国があると宣伝し、その国に武力で攻めると脅しをかける。本当に戦争になる。安倍政権はおかしい。

●戦後七十三年、憲法九条が築いてきました。国民の大多数が戦争を直接経験していないません。多数の人が反対するのが戦争です。人類の歴史で戦争のない社会を続けなければ、と思います。

●訪問看護やまなみステーション 加藤仁美さん

●私は憲法改正は必要だと思っています。でも今の政府の進め方は問題が多い。

●わたり病院医師 国井綾

●最後にフレイル予防から欄の右側に丸印がついた時は要注意です。このイレブン

チェックで問題があればその項目の改善を促すことが、フレイルチェックの狙いでです。

●署名活動をしていると、北

朝鮮の問題が大きいと感じます。若い人も年配の人も、朝鮮が来たらどうするのか?」という人が多い。そういう方々との対話を重ねることが大切。

●戦後七十三年、憲法九条が築いてきました。国民の大多数が戦争を直接経験していないません。多数の人が反対するのが戦争です。人類の歴史で戦争のない社会を続けなければ、と思います。

●私は憲法改正は必要だと思っています。でも今の政府の進め方は問題が多い。

●わたり病院医師 国井綾

●最後にフレイル予防から欄の右側に丸印がついた時は要注意です。このイレブン

チェックで問題があればその項目の改善を促すことが、フレイルチェックの狙いでです。

●署名活動をしていると、北

朝鮮の問題が大きいと感じます。若い人も年配の人も、朝鮮が来たらどうするのか?」という人が多い。そういう方々との対話を重ねることが大切。

●戦後七十三年、憲法九条が築いてきました。国民の大多数が戦争を直接経験していないません。多数の人が反対するのが戦争です。人類の歴史で戦争のない社会を続けなければ、と思います。

●私は憲法改正は必要だと思っています。でも今の政府の進め方は問題が多い。

●わたり病院医師 国井綾

●最後にフレイル予防から欄の右側に丸印がついた時は要注意です。このイレブン

チェックで問題があればその項目の改善を促すことが、フレイルチェックの狙いでです。

●署名活動をしていると、北

朝鮮の問題が大きいと感じます。若い人も年配の人も、朝鮮が来たらどうするのか?」という人が多い。そういう方々との対話を重ねることが大切。

●戦後七十三年、憲法九条が築いてきました。国民の大多数が戦争を直接経験していないません。多数の人が反対のが戦争です。人類の歴史で戦争のない社会を続けなければ、と思います。

●私は憲法改正は必要だと思っています。でも今の政府の進め方は問題が多い。



## 「社会とつながれ」

蓬莱支部  
飯盛マサ子

二〇一六年、ある一人の無職の七十六歳の男性が、原発の仕事ならあるだろうと、はるばる千葉県から歩いて福島県いわき市に入りました。けれども、放射線の数値が高いくわき市以北に行くことが出来ず、仕方なく歩いてまた千葉に戻りました。それでも仕事を求め、今度はJR水郡線沿いを歩き福島市にたどり着きました。

高齢者にとってすぐ職に就くことは難しく、昼は図書館で過ごすなど衣食住に困り果てていました。男性は、たまたま福島駅前通りでチラシを配つていた方に自ら声をかけ、事情を話し助けを求めました。それをきっかけに、市会議員、県会議員さんの連携で、蓬萊の県営住宅に漸く落ち着くことができました。

**生活必需品をみんなで用意**

身一つゼロからの出発に、蓬萊支部の組合員が奔走しました。布団や家具など生活必需品をみんな

で集めて、何とか不自由せずに生活が出来るようになります。辛うじてぎりぎりの年金も受け取ることができ、自転車で買い物もして、無料バスを使い渡り今まで百円風呂に行くなど、楽しみながら生活ができるようになつていました。私たちの中には、時々訪問し、今までの暮らしなどを語り合えるようになつていた者もいました。

わたし病院緩和ケア病棟に転院することができ、あーよかつたと言つて笑顔を見ることができました。何度も訪れた百円風呂も窓から見えたと安心していました。ある日病院を訪れるとき、「看護婦さんたちに誕生会を開いてもらつたよ」と、もう起きる体力も無くなつていて起き上がり、「ここにこしていまして。

それから間もなく、男性はあの世に旅立ちました。前日に訪れた村山市議が最後の訪問者でした。もうダメかもという電話に、誰も間に合いませんでしたが、緩和ケア病棟の看護婦さんに見送られ、穏やかで今まで一番いい顔でした。わたり病院の院長先生、スタッフのみなさんに暖かい診療をしていただきたいと思います。

●署名活動している方に「若い人はしてくれない。話も聞いてくれない。どうしたらよいか」と尋ねられた。関心がないわけではないと思うが、どう書き込んでいいかわからない。もやもやして悩んでいる。予育て中の時は、私も勧誘など煩わしく思つていた。知らない人に名前と住所を知られるのを嫌がる人もいるだろう。署名以外にいろんな方法を考えた方がいいのでは。『はだしのゲン』を子どもに読ませるとか。私は

いましたが、助かりますと喜んでおりました。  
暫くすると通院することになりました。叶わず、医大病院に入院。それから済生会病院に転院することになりました。医療生協わたり病院に転院することを楽しみにされていました。みんなで次々と病院を訪れ励ましてきました。

合いが育てた菊の花に囲まれた彼と、みんなで涙しながら最後のお別れをしました。

するといつても、どうなるかわからない。それが怖い。みんなに伝えたい。

\* 蓬萊 Aさん



## 環境ネットワーク講演会

2/16

### 参加されたみなさんからの感想

- ・全く新しい町を作り上げるのもまた復興になるのだと思いました。その方が希望や魅力を感じられるような気がします。
- ・置かれている環境の中で最大限の花を咲かせるという考え方を、私自身も心がけたいと思いました。
- ・相手が自立できるような支援」という言葉にしみじみ感じるものがありました。
- ・花は人の心を豊かにします。花を通じた復興、素晴らしいと思います。
- ・何年か後にまた川村さんの話を聞きたい。

ーN代表の川村博さん、「被災地の再生に向け『普通』」「復興」というタイトルで、浪江町の復興で頑張つてきました今までと現在の様子を話されました。福祉の事業を

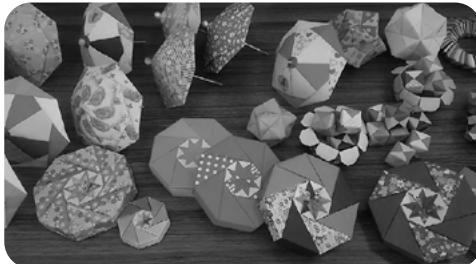
●隣国の脅威が看過できるものではなくなってきた段階において、改憲を一つの手段としてと考へることはできるでしょうが、絶対に必要なものであるとは思いません。そもそも、それ以前の問題として、国民の意見を汲むという大前提が抜け落ちているように感じられる政権では、政治を信任することなど不可能です。

\* 職員 Hさん

## 組合員さんの作品



川俣あじさい班 佐藤郁子さんの絵手紙



霊山支部折り紙サークルのみなさんの作品

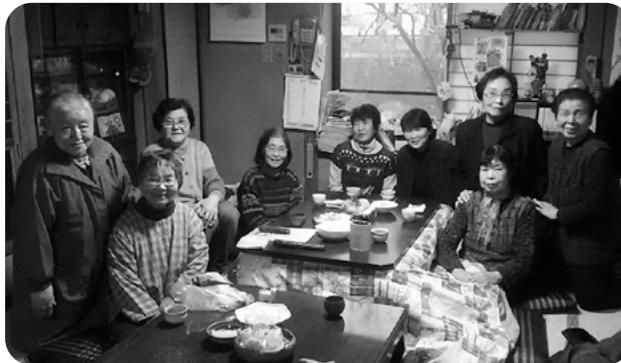
みなさんからの記事を募集しております。  
趣味の作品等でも結構です。

あじさい班はとにかくにぎやかで楽しい班です。班長の遠藤トシ子さんのお宅で毎月行っています。ちょっととした体操や健康チェック、病気の予防の話などいろんな事に取り組んでいます。そして、その後、美味しいお茶とお菓子を食べながら、おしゃべりに花が咲きます。(あじさい班ではあります)が年中花盛り満開です)

一月には、班の方々が所属している川俣町鉄炮町老人会『明寿会』の新年会にて、組合員活動部担当者が呼ばれました。「楽しく難しくない健康講和を」との会長さんからのご要望で、フレイルチェックを行い、その後あじ

さい班でも盛り上がる北国の春体操をしました。

あじさい班から、楽しく健康を守る活動が地域に広がっています。



## 班から地域へ 楽しぐ広がる活動

川俣支部  
あじさい班

## 無料 法律相談会

- 日時 每月第2木曜日 13:30~15:30 ※日にちは変更になる場合があります。
- 場所 医療生協わたり病院内 事前申込制 Tel. 024-522-1236
- 相談員 あぶくま法律事務所弁護士

## INFORMATION

こ「れ」か「ら」の「行」事  
どうぞご参加ください

### さくらみず健康ウォーク2018

- ◆日時 / 4月15日(日) 10:00~12:30
- ◆場所 / 飯坂まちなか散策

### 駅前健康チェック

- ◆日時 / 5月12日(土) 13:00~15:00
- ◆場所 / JR福島駅東口駅前広場

### 第52回通常総代会

- ◆日時 / 6月23日(土) 9:30~15:30
- ◆場所 / コラッセふくしま 多目的ホール

### 転居の際は医療生協へ連絡を

住所を変更される組合員さんは医療生協またはお近くの支部長、班長へご連絡ください。

Tel.024-522-1236  
Fax.024-521-3475

(福島医療生協 組合員活動部)

- お問合せ 福島医療生協組合員活動部 Tel.024-522-1236

## 看護師 看護助手 正規・パート 幕集中

急性期、回復期リハビリ、緩和ケア、在宅と切れ目のない医療で「住み慣れた地域で安心して過ごしたい」と願う患者さんやご家族を支える医療機関と一緒に働いてみませんか? 見学や体験、復職セミナーも行っておりますので、お気軽にお問い合わせください。

夜勤協定や深夜勤の回数に応じた勤務免除日を設け、育児や介護での休業制度、女子寮・院内保育所など安心して働き続けられる職場作りにも力を入れています。



給与／当生協規定による(資格・経験等考慮します)

待遇／通勤手当・各種手当・各種社会保険完備、賞与年2回、制服貸与、退職金制度有  
応募／電話連絡の上、履歴書(写真貼付)を下記まで郵送ください。

問合せ 福島医療生活協同組合 総務課 採用担当 町田 024-522-1236

今から約三百年前、靈山町小石田地区に伝染病が流行し、多数の死亡者が出了しました。地域が深刻な危機にあった時、ある人から、「信達三十三観音礼所をお参りすると良い」と聞き、地域の人たちは、信達三十三観音をお参りしました。すると伝染病が止まったと言います。

その後、小石田地区有志の人たちは、一か所で三十三観音をお参りできるように観音像を建てたと言われています。

年が経つにつれ、石像もだいぶ風化して、平成九(一九九七)年に特にひどい三体を建て替えました。その時から



二十年目の二〇一七年に、百二十本ののぼり旗が奉納されました。毎年春四月のお祭りと彼岸花の咲くころにのぼり旗を立てます。ぜひ多くの方に、参拝していただきたいと思います。

## 小石田三十三観音(靈山)

靈山支部 佐々木莊之助

★ふるやとの歴史探してみませんか★  
34