

本間病院友の会

8月号

2020年・令和2年 No.174

健康のなかま

発行 本間病院友の会

〒998-0044

酒田市中町3-5-23

TEL 0234 (26) 6631

FAX 0234 (26) 6620

発行人 渡部 英男

1, 4, 6, 8, 10月の各1日発行



過剰に閉じこもり、
引きこもり生活になってくると
心も病んできます。
それを
解決するのが
友の会

全国で新型コロナウイルス感染症拡大による緊急事態宣言が5月25日解除されました。今後の私たちの暮らしはどうなっていくのでしょうか。

本間病院院長の菅原保先生にお話をうかがいました。

聞き手 齊藤 咲子 編集委員長

渡部 英男 友の会会長

取材日 6月24日

齊藤 早速ですが、新型コロナウイルス

が、新型コロナウイルスが、新型コロナウイルスが全国で拡がってきた頃、庄内地域ではどのような対応がとられ、それぞれの医療機関の役割はどのようなものだったのでしょうか。

菅原院長 2月始めに庄内保健所長より帰国者・接触者外来の協力要請がありました。2月6日に庄内地域感染症対策連絡会議が行われ、病院長と行政関係者が集まり、マスク等の不足状況と今後の対応について協議しました。

庄内地域で新型コロナウイルス患者を受け入れる病床は、感染指定医療機関の日本海総合病院と、庄内病院合わせて100床確保することになりました。

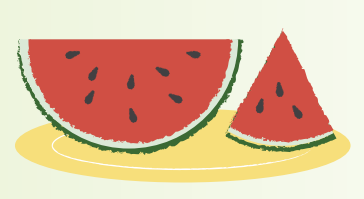
これらの病床確保のため本間病院では新型コロナウイルス患者を受け入れ、医療機関の日本海総合病院と、庄内病院合わせて100床確保することになりました。



齊藤 咲子さん(左)、渡部 英男さん(右)

例年ならばこの会報が届く頃は盆踊り、夏祭り、花火大会、海水浴、キャンプ、夏山登山等を楽しみながらスイカ、メロン等を食べる子ども達が遊んでいました。今年も新型コロナウイルスが世界的流行で、6月末感染者が1千万人、死者が50万人と増え続けています。日本では2万人、死者9000人位です。暗い情報の中で希望する人全員がPCR検査を受ける事が出来る様に、早い時期にワクチンの完成が望まれます。今年も生活様式を変えて「3密」を避けて、ウガイ、手洗いでウイルスを近づけない様な遊び方、夏の花を見る事も良いのでは？

ぶな林



(富樫 繁)

れます。

齊藤 今、本間病院入口では全ての来院者の熱を測って問診をしています。今後の病院へのかかり方は今までと変わりますか。

菅原院長 病院や施設は院内感染が怖いので、厳しい対応が求められます。そのため、入館者の体温チェックと問診は欠かせないと考えています。

現在は面会制限も時間を決めて解除していますが、庄内地域で感染者が出ればまた制限することになります（7月6日から再度面会を制限しています）。

これらは、とても不便ですが、自分が感染しないために、他の人に感染させないためにも必要なことです。そのため、熱がある方は感染防止のために、個室で待機してもらうことで診察をすることにしています。

渡部 5月25日に緊急事態宣言が解除となり、人の移動が緩和され感染の第2波、第3波が危惧されていますが、生活するうえで注意すべきことはありますか。

菅原院長 感染を避けるためには、いわゆる3密を避けることと、マスクの着用、手洗いが重要です。冬にむけてはインフルエンザの予防接種は必ず行っておいて下さい。肺炎球菌ワクチンも接種していない方は早めにご予約をお願いします。

渡部 新型コロナウイルスと

共に生きる時代においては、友の会の活動も変化が必要ですか。

菅原院長 過剰に閉じこもり、引きこもり生活になってくると心も病んでいきます。それを解決するのが友の会です。大きな集まりは難しくても少数で集まって、話し合いや健康相談はした方がよいですね。人と接触しなければ感染症が広がらないのは確かですが、人間としては孤立してしまつので、感染予防の対策をした上で、小さな班会をたくさんすることが大事です。そうしないと心がもたなくなります。

新型コロナウイルスと共生するためには、「規則正しい生活」「日光を浴びる」「十分な睡眠とバランスのとれた食生活」「適度な運動」という本来あるべき生活習慣が推奨されていますが、生活習慣だけでなく、「人と人のつながり、対話をする事」が重要です。

渡部 会員の皆さんへこれだけは伝えたいということはありませんか。

菅原院長 新型コロナウイルスで閉じこもり、引きこもりにならない事が大事ですが、もつとつ、看護師をはじめとした医療従事者や感染者に対する差別や迫害などの問題があります。周りにいる人が皆、感染者のように

見えて、人を責める体質になってきています。しかし、自分や家族が感染してもおかしくないのです。感染するか、ワクチンを接種することで感染は終息しません。もし、自分の身近に感染者が出たら、守ってあげないといけないのです。自分を守ること、家族や周囲の人を守ることを両方を考えて行動していくことが大切です。

渡部 引きこもり、閉じこもりにならないように、地域での健康づくりとしての友の会の活動がさらに重要性を増していることがわかりました。本日はお忙しい中、ありがとうございました。



※新型コロナウイルスに関する相談は折込チラシをご覧ください。

はつらつ友の会

感染対策を行って実施しています。

6/23

● お気軽たまり場



今年度初の開催。座ってできる体操。「なかなかハードだけの」という感想も。

6/23

● 亀ヶ崎2丁目班会



健康チェックと軽体操。「楽しかった」と好評でした。

6/29

● 東大町3丁目班会



健康チェックと介護予防体操。「みんなで体動かすと楽しい、しゃべるとゆっくりするの〜」

6/26
松陵支部

● 松陵支部支部総会



健康チェックの後、包括なかまによる介護予防体操をしました。

7/3
浜田支部

● 浜田支部支部総会



議事と記念講座「認知症・転倒予防体操」を行った。久しぶりの支部行事に笑顔がみられました。

熱中症を 予防しましょう



毎年6月から9月にかけて熱中症が増加します。誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性がありますが、熱中症は正しい予防法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。今年は新型コロナウイルスの流行に伴い「新しい生活様式」が求められており、その中で熱中症予防をしなければなりません。

行動のポイント

①暑さを避けましょう。換気を確保しながらエアコンの設定温度を調整する、暑い日や暑い時間帯は無理をしない、涼しい服装にするなどです。特に急に暑くなった日は注意しましょう。

②適宜マスクをはずしましょう。気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意です。屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合にはマスクをはずす、マスクを着用している時は負荷のかかる作業や運動を避けましょう。

③こまめに水分補給をしましょう。のどが渇く前に水分補給をし、大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに取りましょう。入浴中や就寝時にも体の水分は失われていきますので、入浴前後の水分補給、寝る時は枕元に飲料を置いておく、朝起きたらコップ一杯の水を飲むこともよいでしょう。

④日頃から健康管理をしましょう。毎日の体温測定と健康チェックを行い、体調が悪いと感じた時は無理せず自宅で静養しましょう。

⑤暑さに備えた体作りをしましょう。水分補給は忘れずに、無理のない範囲で適度に運動をしましょう。特に高齢者、子どもは熱中症になりやすいので十分に注意して夏を乗り切りましょう。

健康支援科 岡田 夏子

いまこれに夢中

家庭菜園

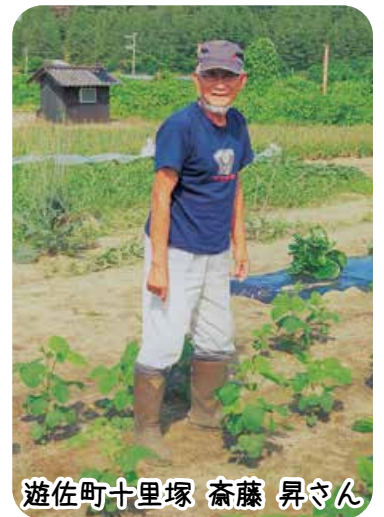


秘伝豆 おいしく育っています



6月にえだまめ「秘伝」を植え育てています。「秘伝」は県内で最近注目されている晩生種、旬は9月下旬からです。大粒で食べ応えがあります。香りはだだちや豆程ではないですが、甘さが濃厚だったので植えました。

野菜づくりは成長していく様子を見ることが楽しいです。毎日、世話をしないと上手いかないですね。家族が食べる分だけ作りますので無農薬で安心。健康にも良いです。



遊佐町十里塚 斎藤 昇さん

今回は遊佐町十里塚の斎藤昇さんを紹介いたします。

現在、えだまめ「秘伝」の栽培に取り組んでいます。訪ねた畑には、キュウリ、茄子、南瓜、メロン、西瓜、トウモロコシ、ニンニクなどが元気に育っていました。昨年の健康まつりに、遊佐支部の仲間と野菜販売で参加しました。今年も喜んでくれる人の顔が見たいと思います。

ひまわり薬局こぴあ酒田店

お買い物している間にお薬の準備ができます！



土曜日、祝日も
処方せん調剤しています
ぜひご利用ください！



処方せん
FAXして頂くと
スムーズです

ひまわり薬局こぴあ酒田店

酒田市泉町1-15
TEL (0234) 28-9901
FAX (0234) 28-9902

厚生労働省基準適合 健康サポート薬局
ひまわり薬局

酒田市中町3-7-1
TEL (0234) 22-2662
FAX (0234) 22-2683

わたしたちと
一緒に働ませんか？

医療法人健友会には 再就職支度金制度があります！

当法人への直接応募またはハローワークからの紹介で応募した看護師・准看護師・介護職の方（既卒・正職員）で健友会に就職の方に入職日に支給します。お問い合わせ・ご応募お待ちしております！

看護師・准看護師

- 庄内圏からの就職⇒5万円
- 庄内圏以外（県外含む）からの就職者⇒10万円

介護職・介護福祉士

- 庄内圏からの就職
介護福祉士⇒5万円 初任者研修修了者⇒4万円 無資格⇒3万円
- 庄内圏以外（県外含む）からの就職
介護福祉士⇒10万円 初任者研修修了者⇒8万円 無資格⇒6万円

お問い合わせ：医療法人健友会 総務課 人事担当 ☎0234-22-2918 ✉info@kenyukai-sakata.jp

伝言板

★各種企画は新型コロナウイルスの感染状況によって中止となる可能性があります。

友の会会長杯 グラウンドゴルフ大会

- ・ 9月1日(火) 9:00~13:00
南遊佐グラウンドゴルフ場(酒田市宮内)
参加費 300円
詳細は折込チラシをご覧ください。

友の会ゆっくりウォーキング

- ・ 9月25日(金) 午前
詳細は折込チラシをご覧ください。

まちかど健康チェック

- ・ 9月11日(金) 14:00~15:00 港南コミセン
- ・ 9月24日(木) 14:00~15:00 浜田コミセン
- ・ 10月 9日(金) 14:00~15:00 にぎわい健康プラザ

ウォーキングサークル

- ・ 9月10日(木) 万里の松原 光ヶ丘相撲場 9時集合
- ・ 10月 8日(木) //

「健康のなかま」の手配りのお願い

若竹町、若宮町、高見台1丁目、本町、北里町、東泉町、亀ヶ崎、千日町、遊佐町全域で手配りして下さる方を募集しています。配布部数にこだわらず、ぜひ御協力をお願いします。

季節の料理

夏におすすめ! ところてんサラダ!!!

そのまま食べることが多い「ところてん」ですが、野菜を加えサラダ風にしました! 本間病院の入院の献立では、夏の定番メニューとなっております。ぜひご賞味下さい。

材料 1人分

- ところてん.....40g
- レタス.....15g
- きゅうり.....7g
- かに風味かまぼこ.....7g
- しその葉.....1枚
- 青じそドレッシング...大さじ1/2



作り方

- ①ところてんは水気を切り、食べやすい大きさに切る。
 - ②レタス・きゅうり・しその葉は千切り、かに風味かまぼこはほぐしておく。
 - ③①と②を青じそドレッシングで和え完成。
- エネルギー18kcal たんぱく質1.3g 脂質0.1g 塩分0.7

~コメント~

夏はさっぱりした食べ物を好みやすく、肉や魚などのたんぱく質が不足しやすい傾向にあると思います。

ところてんサラダに鶏肉やハムなど入れても美味しくたんぱく質を摂ることができておすすめです。

いつもと変わった食べ方はいかがですか?

(栄養科 管理栄養士 平向)

6月号「まちかどウォーキング」に多くの会員のみなさまに応募いただきました。ありがとうございます。抽選のうえ、20人の方へ図書カードを送らせていただきました。

【今回の6月号の当選者】

- ★季節の料理 生姜ごはんさつそく作ってみました。爽やかで香りも良くとてもおいしかったです。又いろいろな料理をのせて下さい。楽しみにしております。(Wさん 寿町)
- ★新型コロナウイルスの件で、外出自粛しているので家で出来る口コトレ大変良かった。(Aさん 遊佐町)
- ★「おらほの名所・名物」コーナー藤井集落の地名の由来が分かり、勉強になりました。(Sさん 遊佐町)
- ★毎回届けて下さる方の元気に、私も元気をいただいています。(Sさん 北千日町)
- ★コロナでほとんど仲間達とも会えない日々、少し心穏やかにになりました。編集の皆様ありがとうございます。ツイズや季節の料理、今号では「口コトレ」も参考にしています。まだまだ、コロナ禍のなか、健康に気をつけて頑張りたいですね。(Tさん 四ツ興野)
- ★「健康のなかま」毎号楽しみに拝読しております。ツイズや季節の料理、今号では「口コトレ」も参考にしています。まだまだ、コロナ禍のなか、健康に気をつけて頑張りたいですね。(Tさん 四ツ興野)

おらほの名所・名物

関脇 佐野山荘兵衛

酒井公の帰国の際には常にお供役であった。滝野沢の生家に立ち寄り、腰に刀・羽織姿の佐野山の立派な姿を見て「百姓の俵が刀を差せるなんて」と両親は涙を流してよろこんだと言った。

文化8年(1812)25年間勤めた土俵を去り引退した。滝野沢の一角に佐野山荘兵衛の碑が佐野山の一番弟子だった越野戸浜之助が主唱して建立。(M・K)

佐野山荘兵衛は酒田市東平田滝野沢の農家・大井庄兵衛の総領息子として生まれる。働き者で農家の仕事に精出しながら暇を見つけては学問にも励み、酒田や松嶺方面にも勉強に出かけていた。巨体で怪力でもあった佐野山は、周囲の推しめもあって、力士を志し、現在の羽黒町出身の初代出羽海に弟子入りし、荒稽古で切磋琢磨し、豪快な相撲の取り口で江戸の熱烈なるファンの人気は高まった。当主大井庄蔵氏の話では、天明8年(1788)22歳の若さで関脇まで昇進、抜群の出世で江戸中を驚かせた。



編集後記

今年は大雨に対する用心とともにコロナ対策が欠かせません。新型コロナウイルスが収束しない中で発生する豪雨・地震などの複合災害時の避難所対策をどうするか。この災害大国に突きつけられた課題です。

狭い場所にひしめきあい、床に雑魚寝する日本の避難所のありようは、およそ100年前に起きた関東大震災の頃からあまり変わっていないと指摘されています。まさに「3密」の典型。このままではとても危険な状態になると感染症や防災の専門家も危惧しています。

コロナ危機の収束までの道のりは、世界でも、日本でも、かなり長期になることが予想されます。「友の会」は、思いやりを持って理性的に行動し、この状況を乗り切っていきたいと思います。(今野 功)



会費納入のお願い

友の会は皆さんから頂いている年会費で運営しています。今回、年会費納入の振込用紙が入っていますので納入をお願いします。