



# こめのやま

2021年9月1日

No.105

発行責任者／内田 雅仁



## 7月21日(水)よかもん商店街が4か月ぶりに開催となりました

「よかもん商店街」は「大牟田市内および近隣の交通事情等の理由でお買物にご不自由を感じている方々などのもとへ商店街機能を持ち出し、商店街の雰囲気を感じて頂きながらお買物や店主との会話を楽しんで頂くことにより、お買物を通しての生きがいづくり・地域づくりを商店街や地域の方々と共に取り組んでいきたい」との趣旨で2016年よりスタートしました。

今回は感染予防対策のため、いつもより出店数を減らしての開催となりましたが、患者さんをはじめ地域の方からは「コロナが心配で外へ出かけていなかったから、久しぶり買い物やお話ができ楽しかった」、「洋服を買ったのは1年ぶり」、「元気になったら、商店街へコーヒーを飲みに行きたい」などの声が寄せられ大変好評でした。

本部まちづくり推進部 角田 淳

# 2021年 原水禁世界大会

今年の原水禁世界大会は昨年に引き続きオンラインでの開催となりました。

## 親仁会からの発表

平和アクションプラン推進委員会では、大牟田の戦争の歴史を記録に残す為、「戦争体験の聞き取りと映像作成」に取り組んでいます。長年にわたり戦争体験の語りべ活動をされていたNさんが米の山病院に入院されたことがきっかけとなり、この取り組みが始まりました。

現在、空襲を体験された内容、終戦と終戦後の生活について聞き取りを行い、それを文字に起こして映像編集作業を行っています。Nさんは、より良い語りができるようにと日々のリハビリに励まれ、戦争の悲惨さと平和の尊さを熱心に伝えて頂きました。「世界中どこでも戦争は絶対にしてはいけない」というNさんの想いが、映像を通して皆さんに届くことを願っています。

リハビリST 深浦 裕理

## 戦争体験を語り継ぐ



語りべ：Nさん

世界中どこでも  
戦争は絶対に  
してはいけない

### 原水禁の感想① 看護師 境 真弥

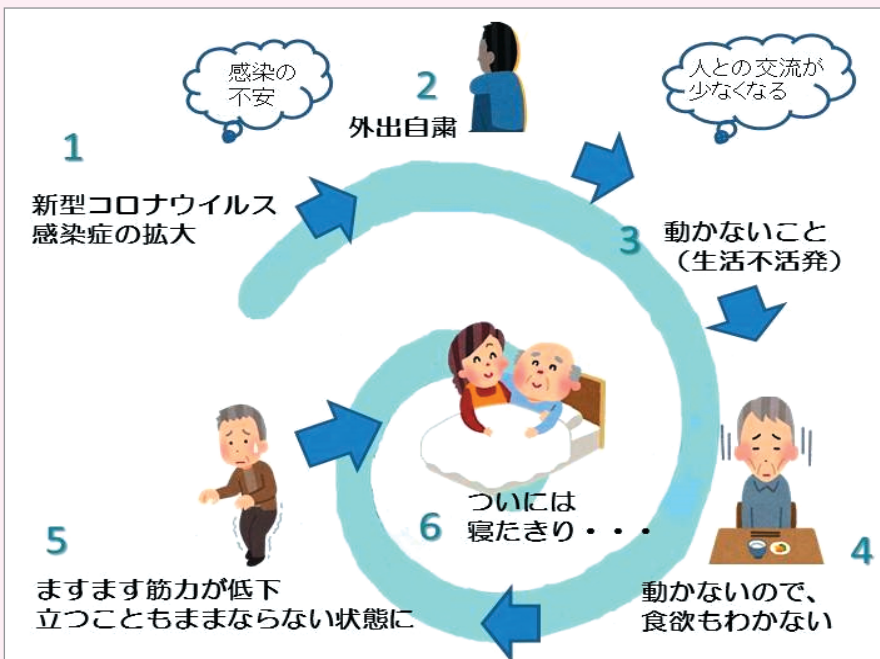
原水禁大会・統一行動に参加して、今年核兵器禁止条約が発効されたにも関わらず、核兵器保有国は増え、核戦争に発展しかねない緊張関係がかつてより増大しているという現状を学ぶことが出来ました。その中でも唯一の被爆国である日本では、多くの方々が核兵器の廃絶のために懸命に取り組んでいることを知り、私自身も広島・長崎で起きたことを忘れず、また今回学んだことを伝えていくことの重要性を感じました。

### 原水禁の感想② 施設課 中村 哲郎

全国、全世界で核兵器を使用してはならないという意思をもとに活動している方が多くいる実態を感じました。しかし核兵器を手放すことができない国、保有国の傘下から抜けられない国があり、日本もそうなのだと知りました。

きっと国の方向性等を決めている人々も核兵器は手放し、廃絶できる方が良い事だと分かっている、それでも自国民を守るために政治的にも軍事的にも動けないのではないのかと考えました。自分に出来ることは多くはないですが長年解決していない問題を理解していくこと、問題意識を無くさないことが必要だと感じました。

# コロナ禍における介護予防



2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。

(参考: 日本老年医学会「高齢者として気をつけたいポイント」)

**この悪循環に陥らないよう、以下の事に気を付けましょう。**

- ①動かない時間を減らしましょう。例えば、テレビのコマーシャルの間は立って足踏みをしたり、散歩をしたり。
- ②しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事をしましょう。
- ③お口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで、出来れば毎日おしゃべりをしましょう。
- ④家族や友人との支え合いが大切です。

皆さん、いかがお過ごしですか？  
 度重なる緊急事態宣言の為、外出を控えている方がほとんどだと思います。愛知県で行われた調査では、63・7%の高齢者が、「2019年と比べ2020年は外出の回数が減っている」と回答しています。これは、例年の3倍にも上る数となっています。  
 では、この様々な自粛によりどのような変化が起こるのでしょうか？  
 コロナ感染を恐れ外出や介護サービスの利用を控えたことで、様々な行動

が減少するだけでなく人との交流や社会参加の機会が減り、その結果、心身に様々な障害（認知症、転倒、うつ、高血圧、歯の喪失、糖尿病、もの忘れなど）を引き起こします。  
 また、時事通信社が行った調査によると、介護保険の要介護認定の区分変更申請が全国的に急増しているそうです。  
 皆さん、図のような悪循環に陥っていませんか？

リハビリ 小森ルミ子

## 米の山病院で 地域医療実習を通して

4週間、地域医療実習として米の山病院でお世話になりました。若い人が少ないせいか先生がたを始め、看護師、技師、リハビリ、事務の皆様には大変よくしていただきました。米の山に来て1番の印象は、職員は皆仲が良くて雰囲気の良い病院だということです。民医連という貧しい人間に寄り添った病院だからでしょうか、あまり大きくない田舎の病院だからでしょうか。それにここで出会った人たちは医療者も患者もそれ以外も、のんびりとした時空間の中を生きている感じがします（良い意味です）。祖父母が八女の間ということもあり、八女弁に似た方言も僕にはとても心地良いものでした。大牟田は都会の喧騒を離れて、のほほんと暮らすにはいい場所だなと感じました。都会が嫌になったら移住を考えます。

九州大学医学部医学科6年 浦部 普巨



# フライパンで簡単スペアリブ



## 材 料 <2~3人分>

- 骨付豚スペアリブ…600g
- 醤油……………大さじ3
- ケチャップ……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ3
- 酒……………大さじ1
- おろしにんにく……………小さじ1
- おろししょうが……………小さじ1
- 塩
- コショウ
- 水100cc~150cc  
(蒸す時に使います)



栄養科 調理師  
立嶋 豊

※写真は、半量です。  
オーブンで調理する場合は、200℃中段で20分から30分が目安です。

## 作り方

- ①スペアリブはフォークで刺して味がなじむようにしておきます。骨と身の間に隠し包丁を入れて骨周辺に火が入りやすく処理します。
- ②塩・こしょうで下味を付けて、ボールに残りの調味料を混ぜておきます。
- ③混ぜ合わせた調味料に肉を入れて馴染ませます。ラップをしてレンジに600wで5分加熱します。この時点では生っぽい状態で大丈夫です。
- ④フライパンに肉を並べて下さい。残ったタレは後で使います。
- ⑤水を加えて蓋をして5分から10分を目安に蒸し焼きにします。蒸気があがったら弱火にします。この時点で肉に火を通します。
- ⑥肉に火が通ったら水分を切り、強火にして焼き目をつけます。少し焦げがつく位に表目を焼きます。焦げ色が付いたらタレを加えて煮からめます。タレの水分が詰まったら出来上がりです。

## ワンポイントアドバイス

- 肉は、焦げ目があると香ばしいので、しっかり付けて下さい。
- フライパンで蒸し焼きする時間は、肉の大きさにもよるので様子見ながら加熱して下さい。



## クイズ 頭の体操

### 問 題

ボールペンと消しゴムの値段は合わせて110円。  
ボールペンは消しゴムより100円高い。  
では、消しゴムの値段は？

No.104 (7月1日号)の答は **屋台** でした。

ご応募ありがとうございました。

当選者は商品の発送をもって代えさせていただきます。

### 応募のしかた

答えを紙(ハガキ)に書いて、送っていただくか受付までお持ち下さい。FAXでも可。〆切は2021年10月10日。

機関紙や米の山病院についてのご感想、ご意見などもお寄せ下さい。

## 読者の声

- ☆今年4月より歯科でお世話になり会員になりました。スタッフ・医師の先生方も親切で相談しやすく感じています。
- ☆最近クイズを解くのに時間がかかるようになりました。問題を作成されるのも大変でしょうが、解く時は暑さも忘れていました。内容は全て丁寧に読みました。いろいろな人に読んで欲しい内容だと思いました。来号も待っています。
- ☆「豆腐のそぼろあんかけ」身近な材料ですがなかなか思いつかない料理でおいしそうです。是非作ります。

皆様からのお便りありがとうございました。

## 休日当番医のお知らせ

(9:00~18:00) 10月31日

携帯ページはこちらから



アクセスは <http://www.kome-net.or.jp/m/>  
または QRコードからどうぞ