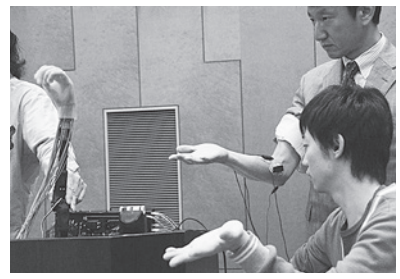
足かけ9年 たくさんの人たちに支えられ 介護支援研究会・100回記念

介護支援研究会代表
城南福祉医療協会・
大田病院副院長
細田　悟

5月17日㈫、大田区産業プラザPioで「大田区介護支援研究会・第100回記念レセプション」が開催されました。

この研究会が誕生したきっかけは、意外にも2006年、小泉内閣がすすめた社会保障費の大幅削減による「医療崩壊」でした。リハビリ医として悩んでいた私は、それまで読んだこともないような経済学の本をたくさん読みました。ある本の一節にこんな表現がありました。「あらゆる産業の壁を乗り越えて、繋がることによってはじめて、新しい価値が生まれる」、イノベーションのことです。この言葉をきっかけに、私は病院の外へ出てみようと思いつきました。


筋電義手の実演

発想を変えるきっかけ

細田　悟 医師

大田区の顔役である、城南保健生協の植田さんといっしょに、8月の真夏の蒲田を自転車で走り回りました。そして最後にたどり着いたのがPioでした。そして2007年9月から、医工連携の研究会がはじまりました。

たくさんの心ある人たちに助けられながら、足かけ9年、第100回記念レセプションを迎えることができました。ある零細企業の社長さんに言われた言葉が今でも忘れられません。

「先生が本当に世の中の役に立つことだと思うなら、まず実績を出すことだよ。そうすれば、お金も行政も後からついてくるから。俺たちはいつもそうやって飯を食べているんだ」。

それまでは、医療現場が良くならないのは、大田区や国、厚労省など行政のせいだと考えていましたが、発想を変えるきっかけとなりました。自分も主体的になることによって、何か世の中の役に立つようなことができるかもしれない…と考えられるようになりました。

大きなビジネスチャンス

医療と介護の現場は、あらゆる産業の中でも、思考回路やシステムが最も遅れている分野だと考えています。だからこそ、大田区の企業にとっても大きなビジネスチャンスが眠っているのです。医療と介護は、経済学的には「ほぼ永続する安定産業」と言われています。

「大田区介護支援研究会」は、毎月第3火曜日午後6時～8時、大田区産業プラザPio（大田区南蒲田）で開催しています。誰でも参加できますので、興味のある方はご連絡ください。お問合せは城南保健生協（3762－0266）まで

たまご通信　その36

夏のパワーチャージご飯

星野弘子
（女子栄養大学
食生活指導士1級）

夏が長く厳しくなったこの頃。無防備にしていては健康で過ごせない。忙しく働く人、介護をしている人は何よりも体力が勝負。暑さを乗り切るには、無理なく栄養がきちんと摂れるごはんを作ろう。ポイントがいくつかある。①ひと鍋で調理、一皿盛りで洗い物を少なく。②手間いらずの食材を使う。③調理済み缶詰の活用。④牛乳・豆乳・トマトジュースはだし汁代わりになって、栄養補給もできる。さっそく作ってみよう。

厚揚げと野菜の炒め丼

ごま油と挽肉を炒め、厚揚げ・チンゲンサイ・赤ピーマンも加えて、オイスターソース・しょう油・みりんで調味。火の通りが早く手間いらずの素材を、栄養満点の丼ご飯にして。

サバみそサラダ丼

薄切りタマネギを水にさらし、サッと茹でたキャベツはマヨネーズ和えに。ご飯にサバのみそ煮缶詰・野菜・半熟卵をのせる。みそ味ととろ～り卵を絡めてどうぞ。イワシ・サンマ缶でもよい。

カレーミルクうどん

かぼちゃ・ニンジン・ネギの薄切りに、少なめの水を入れて火にかけ、豚切り落とし肉も加える。冷凍うどんを入れてほぐしたら牛乳を加え、みそとカレー粉で調味する。水と牛乳の量は1対1くらい。ホッとする味わいが疲れた体にやさしい。

キャベツと豆のサラダ

ヨーグルトにオリーブ油を加え、粒マスタードとカレー粉でアクセント。塩・コショーで調味。市販品の千切りキャベツとミックスビーンズ缶詰を合わせて和える。コクのあるソースは作り置きもでき、カルシウムも摂れる。

豚肉と野菜のグリル風

豚ロース肉に塩・コショー、アスパラガス・なす・黄ピーマンとともにオリーブ油でこんがり焼く。粉チーズをかけて。これにキャベツと豆のサラダ、トーストしたパンを合わせ一皿盛りに。サンドウィッチにすれば忙しい朝には食べやすく、お弁当にしてもよい。パワー不足の時こそ食べたい献立。

急激に消耗した日は、外食や中食も利用して早く立ち直ろう。連日、白い光と熱気を跳ね返す通りへお使いに行き、お気に入りの絵が出ている美術館に入る。野の草々の一叢（ひとむら）を風が渡ってゆく絵の、その豊かな表現力に見入っているうちに、炎天下を歩いてきたことはすっかりどこかに遠のいてしまった。寺のある山を越えて帰るのも楽しい。

参考文献：『栄養と健康』2016年6月号　女子栄養大学出版部

春の健康ウォークラリー
羽田七福いなりめぐり

6月11日㈯、恒例の健康ウォークラリーを行いました。参加者は17人。そして今回は、医療生協の情報誌『コムコム』から、ウォークラリーを取材したいとの依頼があり、記者2人もいっしょに、大田区の羽田七福いなりを元気にめぐりました。

出発前に体脂肪を計り、歩き終わったあとの変化を見るなどのミニイベントも行いました。今回のコースは裏道が多く、地元からの参加者が「こんな道、普段なかなか使わないからおもしろい」と好評でした。

川沿いを歩き羽田空港を横目に風も気持ちよく歩けました。次回は秋です、乞うご期待。

らくだカフェのご案内

福祉用具や自助具の展示や介護保険の相談が無料でできます。お気軽にお立ち寄りください。毎月第４金曜日の10時～ 15時までオープンしています。

毎回「いきいき体操」も２回行います。

１回目＝11時～ 11時30分
２回目＝13時～ 13時30分
場所は　城南医薬保健協働本部
（大田区大森東４－18－３）
大田歯科の前にあるファミリーマートの隣です。

主催：城南３法人介護事業部
お問合せは生協本部野口まで
（3762－0266）

福祉タクシー　らくだ

タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃730円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も３人までお乗りいただけます。

通常のご利用の場合、運賃のほか迎車回送料金（１回300円）と時間指定予約料金（１回につき400円）が加算されます。

寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。
（営業所へお問い合わせください）
営業時間　午前７時～午後７時
受　　付　午前９時～午後５時
日曜日定休

本社営業所
TEL 3763-0204　FAX 5762-8569

『薬剤師さんをご紹介ください』

（株）城南医薬保健協働
（URL）　http://jyounaniyaku.co.jp

本　　部	大田区大森東4－18－3 tel. 3298－2421
大森薬局	大田区大森中1－22－1 tel. 3298－4901
うのき薬局	大田区鵜の木2－2－9 tel. 5482－8931
東六郷一丁目薬局	大田区東六郷1－24－16 tel. 5714－4193
みつぎ薬局	品川区西品川2－6－4 tel. 3493－1493
目黒本町薬局	目黒区目黒本町6－6－5 tel. 5720－5048
介護ショップらくだ	大田区大森東3－9－18 tel. 5762-8568