

# お元気ですか

発行者  
 大分県勤労者医療生活協同組合  
 大分市大字宮崎953-1  
 電話 097-568-2299

## 3・11に学ぶ

2011年3月11日、午後2時46分、三陸沖で発生したマグニチュード9.0の東北地方太平洋沖地震。2020年12月10日現在、行方不明者2,527人。死者15,899人（震災関連死含まず）。2020年9月30日現在、震災関連死3,767人。2021年2月8日現在、避難者数41,241名。

昨年の3月号一面でも、東日本大震災について「復興五輪・光と影」をテーマに原稿を書きました。あれから1年。まさか、五輪が延期になり、新型コロナウィルスがここまで猛威を振るい私たちの生活が一変するとは思っていませんでした。

国が当初想定していた復興期間は10年でしたが、すでに5年延長の予定です。福島第一原発の廃炉に向けた作業も、10年たつてようやくやくメルトダウンの起きた3号機から核燃料を取り出せたところからです。核燃料処理以外にも汚染水処理問題、風評被害などまだまだ先の見えない状態です。

これからも、震災を忘れない・被災者に寄り添っていくことが大切です。そして、この震災から何を学ぶのかということも大切です。災害列島とよばれる日本にいる以上、防災は難しいかもしれ

れません。しかし、減災であれば何かできることがあるはずですよ。

勤労者医療生協では、2か月に1回災害対策部会を開催し、災害対策マニュアルの策定や見直し、非常用電源の確認、備蓄燃料の確保等行っています。

また、勤務中の災害に備えて、今年度は職員全員に「災害備蓄セット」を配布しました。

震災を教訓に、今後も日々の備えや日常の人と人とのつながりを大切にしていきたいと思えます。

【本部：矢野】



緊急事態宣言を受けて、各都道府県の新型コロナ感染者が減少しています。これはやはり日本人の真面目な性格と行動によるものと思われまます。しかし日本では感染者の割合に死亡する人が多いように見受けられます。大きな武器のワクチン接種も開始されてきましたが、数量の確保に苦慮している状況が続いているようです。希望する方に接種が早く行き届くことが、重症化を防ぐ手立てになると思われまます。

経済の立て直しやオリンピックの開催には、新型コロナ感染者が減少している今こそ、抗原検査の日常的な実施とPCR検査の適宜な実施が必要で、無症状者のホテル等への隔離や水際対策に万全を期すべきです。

(敏)

# コロナ禍のメンタルヘルス

大分協和病院 臨床心理士 吉里恒昭

この1年間、新型コロナ感染という不安が世界中を襲い、自粛生活やリモートワークなど新しい生活様式などが求められる時代になっています。そのような中、心療内科

の観点からどのような生活が大事か、3つ紹介します。

まずメンタルヘルスは「心の健康」と呼ばれますが、実は「からだの健康」のことです。か

らだが伸び伸びしていると感じると心が伸び伸びして、からだがかチかチだと心がガチガチかなのです。自粛やリモート生活では、からだの可動域や活動範囲が制限されるため、「心も窮屈、不満、不安、憂うつ」などが生じます。ですからコロナ禍でのメンタル予防は、心や考え方を

変えようと努力したり、不安解消の情報を収集したりするだけでは良くないです。頭でつかちになります。からだを伸ばし解

き、心や考え方を、字数字制限があり書けません。睡眠中に鼻呼吸をする目的で行います。以上、①からだを伸び

放を感じられる、行動や動作をすることをお勧めします。例えば、筋肉を伸ばすストレッチ、ラジ体操、筋トレ、目の体操、セルフマッサージ、そして「あ・い・う・べ

伸び解放させる行動をすること、②避ける生活だと繋がりが観察をすること、③鼻呼吸を心がけること、コロナ禍でのメンタルヘルスはこの3つをお勧めします。

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ  
あいうべ体操カード

口と鼻は元気の入口に

- あ** 口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします  
●できるだけ大きめに、声は少しでOK!
- い** ●1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- う** ●一日30セット(3分間)を目標にスタート!
- べ** ●あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってみてください

らだが伸び伸びしていると感じると心が伸び伸びして、からだがかチかチだと心がガチガチかなのです。自粛やリモート生活では、からだの可動域や活動範囲が制限されるため、「心も窮屈、不満、不安、憂うつ」などが生じます。ですからコロナ禍でのメンタル

予防は、心や考え方を、字数字制限があり書けません。睡眠中に鼻呼吸をする目的で行います。以上、①からだを伸び

放を感じられる、行動や動作をすることをお勧めします。例えば、筋肉を伸ばすストレッチ、ラジ体操、筋トレ、目の体操、セルフマッサージ、そして「あ・い・う・べ

伸び解放させる行動をすること、②避ける生活だと繋がりが観察をすること、③鼻呼吸を心がけること、コロナ禍でのメンタルヘルスはこの3つをお勧めします。



このバレンタインに「チョコレートを渡す」というイベントは、日本独自の文化で、花束や手紙を送る国や、男性から女性に贈り物をするのが一般的な国もあるそうです。国によって文化の違いが表れるイベントのようですね。いづれにしても誰かを想う気持ちを伝えるという点では万国共通のようですね。

【本部・梅本】



# ＼春野菜たっぷり！ 新ジャガイモとアスパラのスパニッシュオムレツ



**材 料** 2人分 (301kcal 塩分1.4g/1人分)

- ジャガイモ <5mmイチョウ切り> 120g
- オリーブオイル適量
- ニンニク <すりおろす> 2g
- ベーコン <5mm拍子切り> 40g
- 新タマネギ <5mm薄切り> 60g
- アスパラガス <5mm斜め切り> 60g
- 塩少々、胡椒(黒)少々、卵3個(150g)
- 粉チーズ大さじ1と1/2(9g)、コンソメ小さじ2/3(2g)
- オリーブオイル適量

## 作り方 フライパン用

- 1 ジャガイモを耐熱容器に入れ、ラップをします。600Wの電子レンジで2分半加熱します。
- 2 熱した小さめのフライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクを加えて香りが出たらベーコンを加えて中火で炒めます。
- 3 ベーコンに焼き色が付いたら、新タマネギ、アスパラ、1のジャガイモを加えて、塩、胡椒をして強火で炒め、火が通ったら一旦取り出します。
- 4 ボウルに卵を割り入れ、粉チーズ、コンソメを加えてよく混ぜ、3の具材を加えて全体に混ぜます。
- 5 3で使用したフライパンをキッチンペーパーで拭き、熱したらオリーブオイルを敷き、4を加えます。
- 6 全体をかき混ぜ、卵が半熟状態になったら、弱火にして蓋かアルミホイルで2～3分ほど蒸し焼きにします。
- 7 卵の表面まで火が入ったらひっくり返して、反対面にも焼き色をつけます。

①作業環境管理、②作業管理、③健康管理、④労働衛生

①作業環境管理、②作業管理、③健康管理、④労働衛生

①作業環境管理、②作業管理、③健康管理、④労働衛生

## 佐伯中の島通信

進める為の技術的管理をいいます。

目標としては、①危険、有害要因を排除し、労働条件に起因する健康障害を防止すること、②健康に不利な諸条件から労働者を保護すること、③衛生的、心理的特徴に適合する配置をすること、④快適な職場環境づくりと心身にわたる積極的な健康づくりなどがあげられます。管理としては、①作業環境管理、②作業管理、③健康管理、④労働衛生

生管理、⑤衛生管理体制などです。以上の目標や管理を果たす為には、作業者にルールを十分に理解させ、これを守ってもらうことが必要不可欠です。

どんな職場でも災害は起こります。災害は人と物との出会いによって生じるもの、その要因も人の側、物の側、両方にあります。小さな要因を見逃す事がやがて大きな災害を招くことになるのです。災害を起こさない職場づくりをする為に、今一度、あなたの職場も労働衛生管理とは？から始めてみませんか。職場の大小には関係なく。

【佐伯…後藤】

## 新しい仲間紹介

- ★2月1日から看護師として病棟で勤務しています。いろいろとわからない事が多いですが、宜しくお願いします。  
【病棟：五嶋志保】
- ★病棟で看護助手として2月1日から勤務しています。いろんな事を学び頑張りたいと思います。  
【病棟：納富結衣】
- ★3月1日から病棟看護助手として働いています。少しでも早く仕事を覚えてみなさんの力になれるように頑張りますので宜しくお願いします。  
【病棟：松田智加】



# 花粉症の方へ 「コロナ禍で注意する11ヵ所」

花粉シーズンがやってきました。今年はコロナ禍であるため、今までとは違った注意が必要です。まず、コロナ対策としてどこも換気を行っていないかと思いますが、外気と共に花粉も入ってきます。(換気での危険性)

普段はマスクをしていても、鼻をかんだりする時はマスクを外しますよね。目が痒くて、つい手で目をこすってしまうこともありますよね。この

ような時に、特に新型コロナウイルスの感染リスクが高まります。(感染の危険性)

実は消毒剤も注意が必要です。アルコールなどの消毒液がまだ乾いていない手で鼻、口、目などをつい触ってしまうと粘膜が障害を受ける恐れがあります。乾いたことを確認しましょう。(消毒液での危険性)

また、花粉症は新型コロナウイルス感染症と似



た症状も多く、咳、くしゃみ、鼻水などが原因で、周囲から新型コロナウイルス感染症じゃないかと疑われ、トラブルに巻き込まれる可能性も考えられます。(トラブルの危険性)

最近「自分は花粉症です」と一目でわかるバツジなども販売されているようですので、利用されるのも良いでしょう。

【薬剤科長：野田】

## 読者からのお便り

読者の皆さんから感想が寄せられています。その一部を紹介いたします。

1月号でクイズの2月締め切りのところ12月締め切りと印字してしまいました。お詫びします。また、投稿者の記載がないものもありました。忘れないように。

- コロナ感染防止の発熱外来の取り組みありがたいです。
- 胃カメラ用のマウスピースめしたいです。
- 診療所の駐車場が公道を歩かないのでうれしい。
- 大分県人として恥じない運転を心がけます。
- ハイターで消毒液を作ってみます。
- アヒルのクイズ問題難しかったです。

- Q1.** 何かと時短、時短とあわただしいご時世。朝食のパンも少しでも早く焼きたいと考えています。自宅にあるフライパンは、2枚の食パンを並べて焼けるサイズです。このフライパンを使って、3枚の食パンを両面ともに焼いていきたいのですが、食パンの片面を焼くのに30秒かかります。「1枚目と2枚目を同時に焼く⇒3枚目を片面ずつ焼く」この手順だと、3枚全てを焼き終わるのに合計120秒かかります。もっと短時間で終わらせることはできないでしょうか？
- Q3.** 昨年10月に公開され、公開122日間で動員2727万人、興収374億円を記録。それまで実写作品も含めた歴代の興行収入ランキング1位だった『千と千尋の神隠し』の316億円を突破しており、さらに記録を伸ばし続けているアニメ映画の「タイトル」は何？
- Q4.** 次の□に+、-、×、÷を一度だけ入れて式を完成させてください。  
6 □ 3 □ 6 □ 2 = 13 □ 2

- Q2.** 漢字かくれんぼ隠された四字熟語を5つ教えてください。(読み方は、上から下、左から右のみです)

同	明	朗	快	活
士	鏡	反	刀	剣
百	花	繚	乱	立
者	鳥	買	麻	布
疾	風	怒	濤	水
無	月	烈	火	共

## お楽しみクイズ

### 「応募の仕方」

ハガキに答え・郵便番号・住所・氏名(フリガナ)を記入と「お元気ですか」の感想を書いてご応募下さい。抽選で10名の方に図書カードを進呈します。氏名等を書き忘れないように注意して下さい。

### （送り先）

〒870-1133  
大分市宮崎953-1  
大分県勤労者  
医療生活協同組合宛

### （締め切り）

4月20日必着分

### Q1-1Cのアヒル

Q2-1 診断定住宅配達別館長期日  
程度合

### Q3-1 はやぶさ2

Q4-1 18+3-1-2×4=13

### （当選者）20名（全問正解17名）

- 山際千恵子(大分市) 松永 孝博(大分市)
- 松尾 映子(佐伯市) 村西 英二(佐伯市)
- 長野 秀哉(大分市) 高木 健児(佐伯市)
- 相良きみ子(日田市) 齋藤まさみ(大分市)
- 河野 孝博(大分市) 川下 敦(佐伯市)
- 川口久美恵(佐伯市) 加藤 雄作(佐伯市)
- 加藤恵子(佐伯市) 大塚 征司(大分市)
- 大島てるみ(大分市) 岩崎志保子(大分市)
- 三野 祥子(大分市) 渡辺 和江(大分市)
- 三重野雅彦(大分市) 高村智恵美(日田市)