

生まれ育ったまちで 生きるということ

病院に勤務して実感することとは、生まれ育った家で生活できる、そのことが病院に求められる方にとっても家族にとっても精神的に満たされることなのではないかと、私は思います。

私事ですが、昨年祖母が97歳で亡くなりました。まさしく大往生でした。

最後の数年間は要介護の状況でしたが、幸いにも父も母も家に居たため、家族で介護をすることができました。身内を養めるのは気が引けますが、本当に両親がよく祖母を見守っていたと思います。そして、祖母を家で看取ることができたことに、ある種の充実感を家族皆が共有しました。

時代の変化により、家で介護ができない、看取れないという現実があるのも事実です。ただ、「家での介護が心配」と

の理由で本人も家族も未練を残したまま家にいられないというのはとても悲しいことではないでしょうか。

幸いにも丸子地域では、医療・介護の職種が集まる「在宅医療を考える会」を開催しています。地域のみんなで「家で生活すること」を支えていく、という取り組みです。そもそもは文字どおり皆で「考える」ために集まっていたのですが、徐々に「他職種が集まって顔を合わせて、日ごろの思いをぶつける会」になってまいりました。

顔を合わせることで関係を築き、丸子を支えるコミュニティができつつあるのとても感じます。今後も医療・介護の世界だけでなく、丸子の元気な人たちと顔を合わせることで、丸子のまちを育んでいけたらと大きなことを考えています。

Contents

特集 育む
丸子地域を育む宝物 まるこをあゆむ
マリコヴィンヤード

特集 育む
大桂商店

特集 育む
農事組合法人エコーズフェス武石／Maruko Map

教えてそのコト！
ロコトレで生涯ピンピン！

おいしくヘルシー！お手軽レシピ
めかじきのみそ野菜蒸し

トピックス
Marukko TOPICS



イラスト/森田 宏子

9.10 8 7 5.6 3.4 1.2



丸子地域を育む宝物

あゆむまるこを



マリコヴィンヤードから望む景色

春の息吹に心地よさを感じる季節の到来です。ちょっと近所へ散歩にでかける、買い物へ行く。日常のできごとに、ふだん何気なく目にしている風景や手にするもの、そして地産地消の数々。この土地ならではの歴史や風土、そこに生きる人々が生みだした特別なことを再発見。今号の特集ではそんな丸子ならではの宝物を、お伝えいたします。

マリコヴィンヤード

酒造メーカー、メルシャンのぶどう畑が、丸子にあるのをご存知ですか。この丸子の地で育まれたぶどうは、豊潤かつ味わい深いワインとして、多くのワイン通の間でも熱烈なファンが存在します。そのマリコヴィンヤードで、ぶどう栽培に携わるお話を聞きました。



マリコという名前は、6世紀後半にこの一帯が欽明天皇の皇子「梶子(まりこ)皇子」の領地であったという伝説に由来している。

丸
子の地は、上質なワインの原料となるぶどうを栽培するた

めの、すべての条件がそろったすばらしい立地をしています。マリコヴィンヤードが誕生して10年弱になりますが、最初

はぶどうを栽培するのに適した土壌づくりから始めるなど苦労はたくさんありました。



真冬でも枝の剪定作業を行う従業員の方々。

「この丸子の土地だからこそ育つぶどうは、うまみがぎゅっと凝縮された、色の濃いワインにとっても適しているので、本当に作りがいがあります。」

マリコヴィンヤードで栽培される作られるワインは数種類、今ではさまざまなコンクールで賞を受賞しています。ワイン通の間でもとても人気が高く、なかなか買うことができないほどの希少なワインもあります。その、ぶどう畑のことで以前は考えることがありました。

「原料となるぶどうは、地元の丸子で栽培していることを知らない人が以外にも多いので、残念な思いをしていたんです。」今はもつと地元の人に知って

もらい、地域との関わりを広げようと色々な試みをしています。たとえば、9月下旬から10

月の下旬にかけて、ぶどうの収穫を体験していただきながら、限定のワインをお土産にもち帰ってもらう収穫祭のイベント等を行っています。

「ぶどうをつまみ食いしながら収穫をするのは貴重な経験ですから、参加してくださった方たちは、みなさんとてもよろこんで帰ってくれます。」

常駐しているスタッフも、地元のシルバー人材センターから来ていただいている人もいます。また、丸子修学館高校の学生さんは、植え付けから収穫までの過程を体験するプロ



ぶどう収穫体験を楽しむ方々。慣れた手つきで作業をこなす毎年参加しているリピーターの方も多い。



グラムも行っています。知らない人がまだ多いマリコヴィンヤードですが、丸子との関わりはとても深くなっているのです。

「僕自身も丸子で育った人間です。丸子の土地だからこそ生まれるぶどうを、丸子の人たちが育て、丸子のみなさんの協力で収穫する。そして美味しいワインが生まれる…。その素晴らしいさをもつともっとたくさんの方たちに知ってもらい丸子との関わりを深めていきたいと考えているのです。」



今回お話を聞きたメルシャン株式会社
シャトー・メルシャン
吉田 健太さん

マリコヴィンヤードの場所はP.6 Maruko Mapへ

熟成された味と

地元を思う情熱あふれる多くの人々に出会い
またひとつ、素晴らしい宝物を発見しました。

あたたかい想いに出会う



今回お話を聞きした
味噌 醤油 醸造元
文政四年創業
株式会社 大桂商店
七代目 代表取締役
小林 大史さん

大桂商店
〒386-0404
長野県上田市上丸子991-1
Tel : 0268-42-2054
<http://www.daikaimiso.com>

大桂商店

手造り。天然醸造。無添加。吟醸。生……。文政四年より現在まで、昔ながらの製法にこだわり味噌造りを貫く味噌屋 大桂商店。七代目を務める小林大史さんが造る味噌は、首都圏をはじめ、日本全国から幅広く支持を集めています。

私

は味噌を作るようになる前は、料理人をしていました。その頃、お客さんに本当に美味しい味噌汁を召し上がっていただきたいと考え、美味しい味噌を探していたんです。ところが、実家の店で造っていた味噌以上に美味しい味噌に出会う

ことができなかったんです。料理をすればするほど、実家の店で造っている味噌の美味しさをかみしめるようになり、「本当に美味しい味噌を残していかなくはならない。」という思いが強くなり、丸子へ戻り家業を継ぐきっかけのひとつになったと今でも思います。



自慢の味噌は現在でも注文を受けた分だけ味噌樽より量り売りをしてお届けをしている。

丸子の地で味噌を造りながら地産地消や地元についても考えることが多くあるのです。「私は味噌屋ですから、味噌を通じて、地域の活性化になにか役に立ちたいという情熱があります。」



奏龍味噌拉麺 オリジナルTシャツを着て作業をこなす後姿は、地元を想う気持ち強く伝わってくる。

昨年『信州上田 奏龍味噌イベント』では当店の新作『奏龍味噌』を使い、上田市にある6店のラーメン屋さんに協力をしてもらい、信州味噌ラーメンを発信していこうという企画を催しました。

「これだけ味噌の歴史が深い信州です。信州味噌ラーメンが生まれ、育ってもいいですよね」信州と言えば味噌を造る会社が多くあります。企業の

存続を考えたなら大量生産をして利潤をあげるというのものとつやり方だと思っています。「しかし、それでは本当の美味しさが後回しになってしまう。信州で育った人間のほとんどが、おばあちゃんや母さんが作ってくれた味噌汁の匂いにとほたり、自分の生まれ育った場所に愛着を持つと思うんです。」



右の写真
大豆を煮ている一幕。大豆は煮る店と蒸す店があります。大豆の処理方法には一長一短があり、どちらが正解という事では無いそうです。
中の写真
麹(こうじ)造りの一幕。
麹が室床(むろどこ)に入っている様子。信州味噌は米こうじで造ります。この麹の出来ばえが最終的な味に強く影響します。
左の写真
真心をこめて仕込みあがった自慢の味噌。

大桂商店の場所はP.6 Maruko Mapへ

農事組合法人エコーズフェス武石

農業で地域おこしをしよう！
そんな熱い思いを抱いている人たちがいます。
彼らは、『農事組合法人エコーズフェス武石』を発足しました。
農作業を通して、その情熱ある熱い思いを聞きました。

工

コーズフェス武石は
「自分たちの土地は
自分たちで守る」と

の考えのもと父と仲間で発足をしました。ここを足掛かりに僕は23歳で農業を始めました。

農業というと、年配の方たちがやっているという印象が強いかもしれませんが、実際、僕は始めた頃は、20、30代の若い世代はほとんどいませんでした。

そこで、まずは同世代で農業を支える仲間をつくりたいと思いました。しかし、農業は「一緒にやろう！」と簡単に声をかけて勤まる仕事ではありません。決まったお給料がもらえないわけではなく、自身の手で農地を育み、稼ぐのが農業と

いう仕事です。発足時の考え

を引き継ぎ、一定の収入を稼ぐことができる仕組みを作り、仲間を増やしていきたい。その為にはこの地域のブランド作りが必要になると僕は考えたのです。

ブランド作りとは、武石地域でつくったものを売るということです。「武石地域の味」は地域をアピールすることに繋がります。自然に力がいります。そして、この考えが形となり現在では若い世代の農業従事者も増えて、仲間もできました。

「この地域の農業を、農作物を文化として育てていくため

の組織」それが、農事組合法人エコーズフェス武石なのです。

この思いの二環として5年前より酒米づくりを始め、信州銘醸の協力を得て地元米のお酒「特別純米酒 奏龍」が誕生しました。

「これが武石のお酒だ」というブランドが作られた

初めの年は、自分たちが飲んで楽しめる量だけを作っていたのですが、今では評判も上々で20倍の量を作っています。

この『奏龍』の活動が次の新たな出会いを育んでくれました。それが、大桂商店の小林氏です。地産地消の同じ思いのもと、『奏龍味噌』の原材料である地元産大豆の契約栽培を開始しました。そして『奏龍味噌』を使用した『信州上田 奏龍味噌ラーメン』『信州上田 奏龍味噌スイーツ』と地域活性化へ連携の幅を大きく広げています。

僕は、この『奏龍』の材料となる作物を作り始めて多くの



キレイのある純米酒「奏龍」にかかせない地元米の酒米。こだわりの信州味噌「奏龍」に欠かせない原材料、大粒の地元産大豆（つばほまれ）を契約栽培。

人たちと関わり、感じたことがあります。

「皆、この地域をよくして元気にしなければ…」という気持ち強いことです。

「この先、地域活性化をしなければ、農業や地域発信の農作物も根付いてはいかない」と考える僕たちと共通していることなのです。

「これからも自分と同じ強い思いをもつ様々な人たちと協力してこの地域を盛り上げ、大きく育てていきたいと考えています。」



今回お話を伺った農事組合法人エコーズフェス武石 柿蔭 洋一さん



山間にある自然豊かな畑。



春の訪れとともに始まる稲作風景。

農事組合法人エコーズフェス武石の場所はP.6 Maruko Mapへ

今

号は、丸子の土地、歴史、人が育んだ3つの宝物をご紹介します。

「つくられているものは違って、そこで育まれているのは丸子地域への深い愛情にほかならない。」

ということでした。地域とより深く関わり、地域を育む「翼を担いたい」という思いが皆、共通しているからです。

「丸子地域のみなさまに毎日健やかな暮らしをしていたために、私たちも病院医療という役目を通じ、丸子地域を育むために日々努力を重ねていかなければならない。」と改めて感じさせられました。

今回紹介させていたお三方以外にも、多くの宝物がある丸子。春の息吹を感じ、すぐ近くにある宝物を見つけに出かけてみてはいかがでしょうか。



おいしく ヘルシー！ お手軽レシピ

材料 2人分

めかじき 2切れ
ゆで筍 40g
にんじん 20g
長ネギ 20g
しょうが 薄切り2〜3枚
サラダ油 少々
塩・こしょう 適宜

A みそ 10g
酒 小さじ1杯
砂糖 1つまみ
水 小さじ1杯

キャベツ 100g
アスパラ 2本

B みそ 10g
マヨネーズ 20g
柚こしょう又は七味唐辛子 お好みで

1人分の栄養価

エネルギー 273kcal
たんぱく質 19.7g
脂質 16.4g
塩分 1.8g

作り方

- ① めかじきは水分をふいて塩こしょうをしておく。
- ② ゆで筍、にんじんは繊維切り、長ねぎはななめの薄切りに、しょうがは細い繊維切りにしておく。
- ③ フライパンに油をひき②をいためる。
- ④ 火が通ったらあわせておいたAを入れ野菜と混ぜ火を止める。
- ⑤ 別のフライパンに油をひき、塩こしょうをしためかじきの両面をさっと焼く（完全に火を通さなくてよい）。
- ⑥ さっと焼いためかじきを盛り付け用の皿に移し、魚の上に味をつけた野菜をのせてラップをし蒸し器に皿ごと入れる。
- ⑦ 蒸し器のあいたところにざく切りにしたキャベツ、半分の長さに切ったアスパラを入れ、7〜8分ほど蒸す。
- ⑧ 蒸しあがったら合わせておいたBのみそマヨネーズ（お好みで七味唐辛子や柚こしょうなどをプラスしても良い）をキャベツ、アスパラにかけて出来上がり。

めかじきのみそ野菜蒸し

春の旬なやさいとめかじきを
信州みそを取り入れたやさしいソースで
さっぱり、ヘルシーに。
ランチのメインとしてもぴったりです。

レシピ監修／丸子中央総合病院 栄養課長 管理栄養士 平田 晴美

教えて
Teach it.
そのコト！

ロコモレで生涯ロハーパー！

最近話題の「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」とは

先日、長野県女性の平均寿命が沖縄県を抜き、男女とも全国1位（男性80.8歳、女性87.18歳）になったと厚労省より報告されました。万、健康寿命（介護など人の世話にならずに生活できる期間）という観点からすると、長野県は男性71.7歳（6位）、女性74.00歳（17位）で、平均寿命と比べてかなり差があります。この差は人生最後の時期に、寝たきりなどで人の世話になって生きていかなければならない期間があるということを表し、簡単には「ロコモ」とはいけません。苦しい現実が見えてきています。

寝たきりや要介護になる原因として、脳卒中と並んで大きな割合（約30%）を占めているのが、骨折や関節痛、腰背部痛、手足のしびれなどを代表とする運動器の障害です。2007年よ

り、日本整形外科学会では「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」という概念を提唱しました。ロコモは「運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態」と定義され、肥満を中心とするメタボリックシンドローム（メタボ）と並び、健康に関する社会問題として警鐘を鳴らしています。皆さんがロコモに該当する恐れがあるかどうかは、右下に示した7つのロコチェックで調べることができます。1つでも当てはまるものがあればロコモである心配があります。

ロコモの改善・予防には運動をすることが最も重要と考えられており、左下のロコモーショントレーニング（ロコモレ）が推奨されています。最後までピンピンと明るく人生を送るために、痛みのない範囲で毎日の生活に運動を取り入れ、継続するよう心がけましょう。

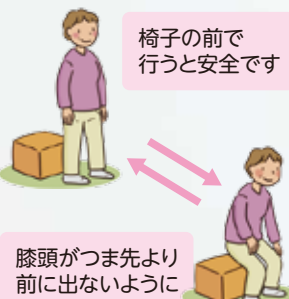
ロコモレ1:開眼片脚立ち
左右1分間ずつ1日3回を目安に

転倒しないよう
気をつけましょう



床につかない
程度に片足を
あげます

ロコモレ2:スクワット
5〜6回を1日3回を目安に



椅子の前で
行くと安全です

膝頭がつま先より
前に出ないように

【7つのロコチェック】

- ①家のなかでつまずいたり滑ったりする
- ②階段を上るのに手すりが必要である
- ③15分続けては歩けない
- ④横断歩道を青信号の間で渡りきれない
- ⑤片脚立ちで靴下がはけない
- ⑥2kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- ⑦家のやや重い仕事（掃除機を使う、布団の上げ下ろしなど）が困難である



出典：「日本ロコモティブシンドローム研究会 ロコモレフ（2009年版）」より
ロコモレ・ロコチェックの詳細は <http://j-locomo.com/locoleaf2009.pdf> をご覧ください。

「奏龍」と「鳴龍」

今回取材をお願いした農事組合エコーズフェスの酒米でつくられたお酒の名前は「奏龍」。この名前の由来となる「鳴龍」がいるのが、上田市武石にある妙見寺です。狩野派の秀山信尹(しゅうざんのぶただ)により上下に2頭の龍が天井に描かれています。「応仁の乱」のあった頃と言いますから、今から550年ほど前に描かれたものです。大きさは畳10畳分あり、その大きさ、迫力は圧巻です。

鳴龍の名のとおり、境内の真ん中で手を打つと、まるで龍が鳴いている如く響きますが、少しでもわきに離れると手を打ってもきれいに響きません。当時の建築技術には脱帽です。

なお、この妙見寺の鳴龍は「日本四方鳴竜」の1つであり、東は日光山、西は京都相国寺(しょうこくじ)、北は青森竜泉寺(焼失)、南が妙見寺のものと言われているそうです。



新病院開院日決定



外観完成 イメージ



外来待合ホール イメージ



待合ホール イメージ



職員食堂 イメージ

丸子中央総合病院の新築工事は順調に進んでおり、6月には建屋が完成し、一般の皆様にもご覧いただける内覧会を7月下旬に予定しております。

そして、新病院の開院日は8月14日に決定いたしました。

例年開催している夏祭りは、新病院開院記念として8月下旬に今年も開催予定です。今年は今までにない大掛かりな仕掛けもあるかも…。

今後の丸子中央総合病院にご期待ください。

●発行
医療法人 丸山会 丸子中央総合病院 経営企画課
Marukko(まるっこ)制作委員会
〒386-0493 長野県上田市上丸子335-5

●進行
北澤 淳一(医療法人 丸山会 丸子中央総合病院)

●ディレクター
五木田 忠之(MOKUBA.CO.,LTD.)

●デザイン
MOKUBA.CO.,LTD.

●お問い合わせは…
医療法人 丸山会 丸子中央総合病院
経営企画課
Marukko(まるっこ)制作委員会まで
TEL.0268-42-1111
月曜日から金曜日、10時～17時
(祝日・休日・年末年始を除く)



マリコヴィンヤードでの
吉田健太さんとの
取材合間の1コマ。

この取材を行った日は2月19日、朝9時の段階でも氷点下7度という気温でした。さらに、マリコヴィンヤードは北風が吹きぬける丘の上にあり、体感温度はさらにずっと低く感じられました。そのような中でも、皆様のお話をお聴きすると、体に熱い血が流れるのを感じました。「自分たちがこの丸子の地をよくするんだ」という気概が伝わってきたのです。当院のある丸子という地には熱い人がこれだけいる！取材時に感じたその思いが少しでもこの広報誌に手に取っていただいた皆様に伝われば幸いです。

編集後記

オススの本



糖尿病で寝たきりにならないための血管マネジメント
史上最悪の糖尿病医師が実践する
藤沢モトノ著
光文社

今回のmarukkoには丸子近辺の農作物の話題を多く取り上げていますが、地産地消することで私たちの体にも良い効果がもたらされます。なぜなら、私たちの先祖は地産地消するしかなく、長い期間同じものを飲食しているため、その食生活や環境に体が慣れているからです。そのことを実感させてくれるのが今回ご紹介する本です。

筆者は180cm、140kgの巨漢で30代まで過ごしてきましたが、そこから糖尿病に関わる数々の合併症が襲うことになります。その様子は読んでいるのが嫌になるくらいです。筆者は糖尿病の専門家ではありませんでしたが、合併症に悩まされてからあらゆることを勉強しました。そこで行き着いた結論は「日本人は飢餓には強いが飽食には弱い人種だ」ということでした。

ある特定健診では受診者の約半数が糖尿病を疑われる基準を超えているそうです。筆者は「この基準はあまりに厳しいのではないかな?」と思っていました。しかし糖尿病専門の先生が「腹八分目にご飯を食べていたら、この基準を超えることはないでしょう!基準を超えるような食生活をするから超えるんだよ」と言われたことに衝撃を受けました。この本の中でも特に印象的な部分です。

糖尿病は自覚症状がなく進行し、生活に支障をきたす合併症が多いため、「がんより怖い」と筆者は表現していますが、その怖い糖尿病にならないための3つの方法を紹介しています。その3つの方法は……ぜひ本をお読みいただき、ご確認ください。

看護職員募集のご案内

基本はチームワーク!!
やる気と元気と思いやりがあふれる職場です。

長野県上田市の丸子地域は上田駅から車で20分、鹿教湯温泉をはじめとした丸子温泉郷があり、美ヶ原高原、白樺湖などの入り口に位置する地域です。かつては養蚕と製糸業が盛んであり、現在は精密機械をはじめ、工業が盛んです。

丸子地域は河岸段丘の地形で見晴らしが良いのですが、そこにひととき目立つ建物が新「丸子中央総合病院」です。

前身の丸山医院の開院は昭和34年、それから五十有余年の時を経て、新病院が25年8月に開院予定です。病院移転新築に伴い急性期機能を拡充するとともに、療養型病床も併せ持ち地域の医療を支えます。風光明媚な土地で最新の医療を。新しく始まる歴史の1ページにあなたも参加してみませんか?



「シミュレーション看護教育」をはじめとする新しい看護教育手法を取り入れて新人看護師の研修に力を入れています。

看護師募集要項

勤務部署	病棟・外来・手術室・訪問看護
勤務時間	8:30～17:30(休憩60分) 8:30～12:30(外来)
夜間勤務	月3～4回
休日	年間120日
託児所	有り
車通勤	可
経験年数考慮	
各種研修会・委員会・新人教育体制	
ブランクのある方のフォローアップ体制	有り

あなたの力を
待っています!



看護部長 高末真知子

私たち看護部は、

1. 専門的知識及び技能の習得
2. 地域医療の推進
3. 住民の健康と福祉の向上

を目指して日々看護をおこなっています。今回新築移転にあたり、地域医療の中核病院として住民の方々の急な医療ニーズに対応できる看護体制を構築したいと考えています。急性期医療から在宅支援まで幅広い分野を当院で担っています。「自分の行いたい看護って?」と悩めることがあるかと思います。私たち「自分看護」を探してみませんか。楽しく仕事をしなければ「自分看護」は見つかりません。そして看護部が元気であれば病院は元気になるれません。元気な病院で「自分看護」に挑戦してみたいかがでしょうか。