

〔国民の生存権、国の社会保障的義務〕

日本国憲法第25条

すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。國は、すべての生活面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

○定価 一部30円
○組合員の購読料は出資金に含まれます。

発行人／青森保健生活協同組合

発行責任者 鎌田 敦子
〒030-0847 青森市東大野2-9-2
☎017-729-3274 FAX017-729-3560
あおもり協立病院 ☎762-5500
協立クリニック ☎762-5511
生協さくら病院 ☎738-2101
中部クリニック ☎777-6206
安方クリニック ☎732-3955
つつみ ☎743-3081
<http://www.aomori-h-coop.com/>

くらしとからだ

[理念] 一人ひとりが 健康で尊重される 平和な社会をめざします



毎月9日・25日に青森保健生協・あおもり健康企画・社会福祉法人虹が三法人合同で行っている朝街宣。平和と誰もが安心して暮らせる社会を訴え続けて、今年で丸10年となりました。(11月7日)

新年のごあいさつ

青森保健生活協同組合
理事長

横田祐介



新年明けましておめでとうございます。組合員の皆様には晴れやかな新年をお迎えのことと存ります。

昨年、青森保健生協は診療報酬改定、消費税増税による厳しい経営環境の中、全職員の力を結集し、医療機能評価やISO・プライバシー認証等を活用して医療介護の質向上を図るとともに生協の体力強化にも努めてまいりました。また、法人の今後の展開を見据え、あおもり協立病院隣接地を取得いたしました。コーポあおもりと共同して3月から開始した給食配食事業は、課題を克服しながら利用者の期待に応えるよう取り組んでいます。

法人理念を「一人ひとりが健康で尊重される平和な社会をめざします」と明文化し、その実現にむけ努力してまいりました。

しかし、私たちの願いとは裏腹に政府は昨年7月1日、集団的自衛権の行使容認を閣議決定し戦争する国への準備を推し進め、12月10日には特定秘密保護法を施行しました。同時に、医療介護総合確保推進法による社会保障の大転換切り捨て政策も実施しようとしています。

当組合はこれらに毅然と対峙して「無差別・平等・人権を守る」医療と福祉を今まで以上に追求・実践していきます。組合員・地域の皆様・医療・福祉の関係各位・行政とも力を合わせ「いつまでも住み続けたいと思えるまちづくり」運動を展開してまいります。本年も昨年同様、暖かいご支援、ご協力のほど宜しくお願いいたします。

二〇一五年 元旦



連絡船

時の流れを、早いと感じる日々。津軽の地に居を転じて三十八年。既にふるさとはこの地となる。子供達も、順次社会人として新生活を始め、子育て世代も終わり、いいよ自分の時間として日々過ごす時が来たのだ。と思えたが、九十歳を越えた母がいいよ施設入居の状態となつた。姉達と対話を合う日々が常態化したが、こちらも幼い頃から地域で繋がつている介護支援専門員の働きで一応の納まりを得る事ができた。▼姉達は既に還暦を経て数年。会えば、子・孫、そして直面している自身の医療・介護の話題で事欠かない。保健生協の事業は、組合員の生きる過程に出現する医療・介護・福祉課題と向き合うこと。事業・活動は、組合員を支え職員を鍛え、この地域で暮らす条件を広げてくれる。保健生協活動への参加、そして事業利用者を増やすことが、さらに力強い組織力として、組合員・保健生協の要求実現を進めることになる。組合員に、そして地域に求められている事業であることに確信と誇りを持ち、青森保健生協事業、そして共同事業を進めたいたい。

(理事 河端和利)

あおもり協立病院開設20周年 協立クリニック開設10周年

記念講演会・セレブション

地域の医療機関、介護施設との交流機会にも

11月15日(土)にあおもり

協立病院開設20周年、協立
クリニック開設10周年を記念した講演会、セレブションが開催されました。当日、青森市からは鹿内市長をはじめ健康福祉部長、また県医師会長・市医師会長にもご出席いただきました。地域の開業医の先生方や介護施設の職員の皆様にも多数ご出席いただき、約100名規模で開催することができました。

はじめに横田院長より、あおもり協立病院・協立クリニックの歩みについて紹介された後、連携する医療機関・介護施設の皆様へ向けて感謝の意を述べられ、これからもより連携を強めていきたいとお話しされました。引き続いての記念講演では「2025年に向けた医療・介護制度改革について」と題し、福祉医療機構の干田透先生(元厚労省介護保険指導室長)から講演いたしました。

社会保障制度改革など今後の情勢はもちろんのこと、超高齢化社会を迎えるにあつて、私たち生協が果すべき役割にも触れら



事務長 今淳一

「その人らしく…」を支える 介護を目指して

生協ヘルパーステーションひづる

生協さくら病院エリ

ア内の住宅に入居されている利用者様へ訪問介護サービスを提供してから2年が過ぎました。

最後まで住宅で過ごし

たいという思いを叶え

るために、万一人は1人の

ために」を掲げ、地域で安心

して住み続けられるまちづ

くりを目指すことであると

お話しされました。

記念講演後のセレブションは立食形式で開催し、参加

された方々が交流を深めら

るためには、手足が不

自由で「一人ではできない

ことが多いため、「介護

サービスを利用しながら生

活面を支援しています。

80歳代のある利用者

の希望は、手足が不

自由で「一人ではできない

ことが多いため、「介護

サービスを利用しながら生

活面を支援しています。

看護で健康を管理し、

入浴・排泄・食事介助

などは当事業所で援助

してきました。身体面

の変化がある時は、訪

問看護へ報告する等、

徐々に全身状態が悪化

してきました。

面談からほどなくし

て、利用者様はご家族

に見守られ静かに息を

む姿が見られました。

毎日の入浴(機械浴)を行うことにしました。食事もそれなくなっていました。皮膚状態も悪くな

り、清潔を保つために

福祉士・ヘルパーなど

が自宅を訪問して、生

活における介護、家事

支援、その他の必要な

日常生活上のお世話を

するもので、介護保険

法、障害者総合支援法

に基づくサービス提供

です。詳しくは当事業

所まで。

☎(764)3100

つみ事務長 佐々木 智広

マッサージ好評です!

つみ事務長 佐々木 智広

2014年秋より、

デイサービスつつみでは

マッサージを始めまし

た。おかげさまで好評

です。あん摩マッサージ

指圧師の大場麻樹子か

らマッサージについて説

明をしてもらいました。

●皆さんが一口に「マッ

サージ」と言っている

のは、実は「あん摩

マッサージ」「指圧」

と言われる3つの手技

療法からなっておりま

次に効果について聞い

てみました。

●血液・リンパ液の循

環をよくし、新陳代謝

を促進します。関節等

の拘縮(動きが悪くな



サービスを目指してい



高橋 千津子

ちょっとひとこと

ひかないよう頑張つていましよう。

(富田 前田昭)

中央配水所跡地取得

らだ」「支部ニュース」「健康教室」などから色々学ぶことが沢山ありました。私も手配付でチヨツピリお手伝いでき、嬉しく思っています。

今年も「くらしとか

す。地域住民のためにも生協事業の更なる発展を期待しております。

(中畠 山端武千代)

妻が病気になつてから飯支度を続けております。「とつておきレシピ」を参考にしていま

(むつ市 岡本猛)

私がともに母も通院しています。父が亡くなつた時、お世話になつた病院なので母は足が遠のいてたのですが、あたたかな対応にまた通いはじめるようになりました。

（長島 関寿美栄）

でなく心も癒せる場所です。

（大野 小倉智子）

祖母が認知症で今は施設入所中です。両親も年をとつてきますので、「もつと身近に認

知症」のコーナーに関心があります。治療薬が早く出来るなどを願つて

います。

（筒井 金沢健二）

キンギサーカルが気になりました。青森の冬

は雪のせいでどうして

も運動不足になりがち

だと思います。

（浜田 工藤和磨）

本格的な冬に突入。

（用見野 中村ゆかり）

ひかないよう頑張つ

ていましよう。

（高橋 千津子）

ひかないよう頑張つ

ていましよう。

◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。



今年度の生協強化月間では、「一人ひとりが健康で尊重される平和な社会をめざします」の法人理念のもと、事業と運動を大いに盛り上げていく行動として、10月10日から連続10回、組合員と職員が協同して組合員宅を訪問する「組合員10,000人訪問プロジェクト」を実施しました。

全10回の行動で組合員・職員のべ560名が参加し、仲間ふやし(新規加入)や増資といった成果があり、「わざわざ来てくれてありがとう」「協立病院にはお世話になつた」などの感謝や励まし、期待の声をたくさんいただきました。

概要

◆◆目的◆◆

- あおもり協立病院・協立クリニック周辺地域*の組合員10,000人を訪問し、
- ①中央配水所跡地購入のお知らせと増資を訴える
- ②未加入のご家族の新規加入を訴える
- ③青森保健生協や各事業所への意見や感想をお聞きする

*西大野支部、東大野支部、観光通り支部、荒川高田支部、金沢支部、浪館通り支部のエリア



出発前のオリエンテーション

◆◆実施日時◆◆

10月10日から12月12日までの毎週金曜日
17時30分～19時30分(全10回)

◆◆実施方法◆◆

2名で1隊を組み、1隊につき約20件を訪問

結果報告

◆◆訪問地域と成果◆◆

日程	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	計
地域(支部)	荒川高田	浪館通り	観光通り	金沢	金沢	西大野	浪館通り	観光通り	荒川高田	東大野・観光通り	
訪問数	308	557	567	783	623	475	579	418	397	787	5,494
対話数	144	276	156	334	245	173	263	200	143	294	2,228
新規加入	13	5	5	6	6	1	2	1	3	7	49件
増資	15	12	17	37	25	10	25	17	20	25	203件

◆◆参加者の感想◆◆

- 地域の組合員さんとゆっくり対話できて、いい経験になった。
- インターフォンごして対応されることが多く、残念だった。
- 訪ねた先々で穏やかに温かく対応してもらい、うれしかった。
- 表札のないお宅が多く、訪ねるのに躊躇した。
- 「青森保健生協です」と言っても理解してもらえば、「協立病院です」と言うと通じた。
- 寒くて暗い中、家を探して歩くのは大変だった。食事時の訪問は迷惑がられた。
- 自分が組合員であることを知らない方が何人もいて、何かしらの取り組みが必要だと思った。

◆◆訪問先の声◆◆

- 頼れる介護施設がほしい。
- 老健、老人ホームをつくってください。
- 組合員証がカード化されたことを知らなかつた。
- インフルエンザ予防接種の組合員価格が安くてびっくり。
- 急に訪ねてきて「増資してください」と言われても困ります。
- 寒い中ご苦労さまです。
- 高齢者が利用できるようなスポーツやレクリエーションの施設がほしい。
- 跡地の活用法が具体的に決まれば増資を検討したい。
- 整形外科や皮膚科があつたらいいのに…。
- 生活が苦しくて増資するお金がない。
- 駐車場が狭くて利用しづらい。
- 入院時、意味もわからず組合加入させられ、印象が悪かった。

♥ うれしいエピソード

あ る組合員さんから「昨日訪ねてくれた職員が『組合員が病気や健康づくりを学ぶ時はお手伝いする仕組みがある』って話していたんだけれど、ちょっと講師をお願いできないか」と相談がありました。詳しくお話を聞くと老人クラブで認知症の学習会をしたいとのこと。早く、おおの地域包括支援センターに連絡し、講師派遣を依頼。無事、学習会が開かれ、参加者から大変喜ばれました。



夕 方の忙しい時間だったから、つい邪けんにして話も聞かずにぶしつけな対応をしてごめんなさい。増資を検討するので、もう一度職員と話したい」と後日連絡が。以前、ご家族が協立病院に入院した際の手厚い看護にも感謝しているとの温かいお言葉をいただきました。



訪 問の翌日、「職員が訪ねてきたときは状況が読みこめず、きちんと対応ができなかつたけれど、今朝になって出資金の意味を理解した。いつも協立クリニックにはお世話になっているから増資したいんだけど、どこで増資すればいいの?」との電話があり、クリニック来院時に増資できることをお伝えしました。



大腸がん検診 おすすめ行動 ~10年の歩み~

今から10年前の2004年、青森保健生協では年間5,000人の大腸がん検診実施を目指し、独自のおすすめ行動を実施することを決定しました。

この背景には、大腸がんが早期に治療すれば治る可能性が高い病気であります。一方で、青森県では大腸がんによる死者数が全国と比べて圧倒的に多く、一方の検診受診率は低いという実態がありました。

その後10年間に渡り、年間を通じて戸別訪問を主体におすすめ行動を続けてきました。現在では受診者数は年間9,000名を超え、訪問を心待ちにしている方も現れるようになりました。これまでの歩みをご紹介します。

大腸がん検診とは

便潜血検査といって、便に潜む血液の有無を調べる検査(検便)です。大腸がんやポリープがあると、便が腸内を移動する際に便と組織が擦れて血液が付着します。便潜血検査では便に血が混じっているかどうかを調べ、目に見えないわずかな出血も検知することが可能と言われています。便の採取は自宅で行うことができ、通常2日間分の便を採取し、検査機関に郵送し、後日結果が送られてくる仕組みです。

検査のあとは?

異常ありで精密検査が必要な方は、症状がなくても検診結果を持って必ず病院へ行きましょう。また、異常なしでも、からだの具合が良くない場合は受診が必要です。



※あおもり協立病院では、内視鏡検査・大腸透視の精密検査を実施しています。

青森県の状況

大腸がん死亡データ全国ランキング

部位	2004年	2006年	2008年	2010年	2012年	2013年
結腸	47位	45位	47位	47位	46位	46位
直腸S状結腸移行部	47位	47位	47位	44位	45位	46位

(出典:国立がん研究センターがん対策情報センター人口動態統計による都道府県別がん死亡データ「部位別75歳未満年齢調整死亡率」)

*75歳未満年齢調整死亡率は、年齢調整率を用いることで高齢化の影響を除去し、75歳以上の死亡を除くことで社年期死亡の減少を高い精度で評価するという理由に基づいています。

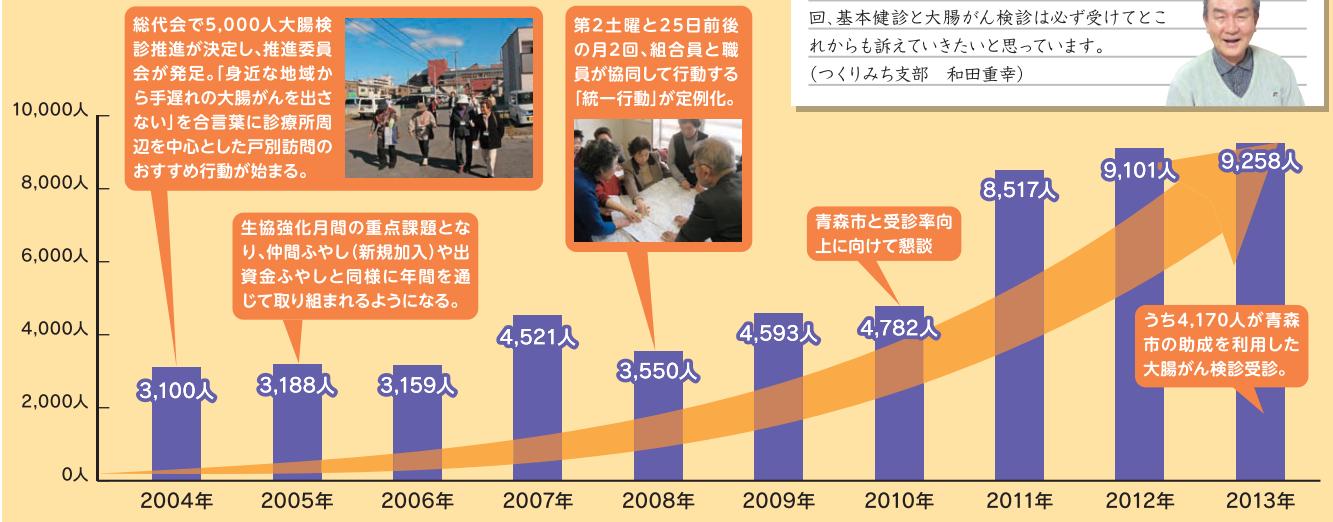
大腸がん検診受診率

県内、市内ともに対象者の約7割が未受診

年度	2006年	2007年	2008年	2009年	2010年	2011年	2012年
青森県	29.5	29.4	26.0	26.3	27.4	28.6	29.3
青森市	30.0	32.1	31.2	31.6	32.2	35.4	36.0

(出典:政府統計e-Stat厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告」)

青森保健生協における受診者数の推移と運動の流れ



(理事会報告)

2014年度第6回 11月27日

- 生協強化月間の到達と推進について確認しました。
- 年末一時金の回答について承認しました。
- 出資金減資プロジェクトの答申を承認しました。
- 分娩料金の改定について承認しました。
- 給食配食事業報告を承認しました。
- 経営一般報告を承認しました。

1月の日程

10日(土) 統一行動
24日(土) 支部代表者会議
29日(木) 理事会

青森保健生協 現勢 (11月末現在)

組合員累計 46,123人
出資金累計 1,556,175,400円
一人平均出資額 33,739円

1月の生活相談日

国保税の支払いに困っている、医療費が心配で病院にかかるなど、医療や介護、生活の困り事がありましたらご相談ください。

■あおもり協立病院・生協さくら病院	■安方クリニック
【相談日】平日および土曜午前	【相談日】20日(火)定期例会/第3火曜日
【時 間】午前9時～午後4時30分	【時 間】午後2時～4時
■中部クリニック	■つつみ(旧堤診療所)
【相談日】28日(水)定期例会/第4水曜日	【相談日】13日(火)定期例会/第2火曜日
【時 間】午後1時30分～3時30分	【時 間】午後2時～4時

各事業所の電話番号は1面右上に掲載しています。

なりました。また、脳腫瘍や正常圧水頭症によって一時的に脳に負担がかかつて起こる認知症は、脳の負担をなくすといつて、症状を改善することができます。

②認知症は予防できる

族や知人が認知症かもと思つたら
です。お楽しみに。

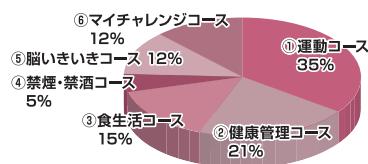


◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

287名を大きく上回りました。「コースは運動や健康管理、禁煙・禁酒など的生活習慣の改善、健康づくりを目的とした6つを用意。下のグラフの通り、運動コース、健康新規コースの2コースに参加者が多い傾向が見られました。

2893名の幼児が取り組みました。記録用紙には、「るくまるくん」のぬりえコンテストもあり、846名の応募がありました(ぬりえコンテストの入賞者発表は2月号に掲載)。記録表からは目標をしっかりと持つ幼稚園の参加を得て、前年度の参加者を翌年もまたお越しくださいました。

の34を含む
なり、
域まる
大きくな
団体と
りや『
稚園や
連携づ
した。



した
70代女性

改善する」ことができます。
②認知症は予防できる

脳出血などの障害によつて起まる
血管性認知症であれば、食生活、
血圧、運動などを見直すことによつ
て予防できます。しかし、脳が変

①一度認知症になつたら治らない?
これが一番多い誤解かもしません。
確かに、脳が変性して起こる
認知症（アルツハイマー型認知症や
レビー小体型認知症）は、今の医
学では残念ながら完治は難しいと
されています。しかし、現住では様々な
薬が開発され、認知症になつても
記憶を長く保つことができるようす

寒さが一段と厳しい季節になってきてきました。みなさんは体調を崩さず過ごしていらっしゃいますか。

知つて 学んで 支えよう

もっと身近に 認知症

第3回

生協さくら病院
認知症看護認定看護師
成田 繁人

性して起きるアルツハイマー型認知症などは、脳の変性を予防することが困難とされています。しかし、テレビや新聞では、「認知症予防のための脳トレ」や「認知症予防の体操」など、認知症予防に有効な様々な研究が報道されてきています。また、認知症予防のワクチンもまだ実用段階ではありませんが開発中です。これらの認知症予防に大いに期待が持てます。

③認知症になると物事を覚えることができない？

これもよくある誤解です。

もっと身近に 認知症

生協さくら病院
認知症看護認定看護師
成田 繁人



第3回

健康づくりのリレー
今年も34名誕生



健診健康づくり委員会

今年度の保健教室は東
京市立多摩市立・西多摩市

皆さんから大変好評いた
ごきまへ。

各市町村センター・西宮市
民センター・アピオあお
もりの3か所で開催され、
計34名が参加しました。

たきもじした
まず、健診・健康づく
り委員長から保健委員の
役割について、「健康づく
り活動は協同の輪を広げ
るために非常に大切。保
健委員はそのリーダーで
ある」とお話をありまし

た。健康子エックでは、基礎知識を学んだ後、血圧・体脂肪率測定と尿チエックを実践しました。その後、減塩教室と題して管理栄養

実際に使用し、心肺蘇生の実習をし、最後にはベッド上でできる介護技術も学び、盛りだくさんの内容となりました。



士らの指導のもと、調理実習と味噌汁塩分子エッグを行いました。認知症の学習では、認知症看護認定看護師が講義をし、活発な質疑を行いました。認知症の皆さんは、これから支部や地域でその力を発揮していくことになります。来年度も多くの方の受講をお待ちしています。

記念講演

「不安大国日本と
わたしたちの人生哲学」

古屋 和雄氏
(元NHKアナウンサー・文化学園大学教授)



オープニング



HIROMASA氏
(横笛奏者)

学習講座

「平和が危ない」

田中 清治氏
(憲法ネットあおもり)



講訪 益一氏(核燃料サイクル施設立地反対連絡会議)

第2分科会

「年金者のくらしの実態」

千代谷 邦弘氏
(年金者組合青森県本部執行委員長)

「医療・介護制度“改革”と
国保都道府県単位化」

小池 中氏(青森県社会保障推進協議会事務局長)



第1分科会

「あなたを狙う悪徳業者」

青森県消費者生活センター

「TPPでどうなる?
私たちのくらし」

柳谷 政志氏(TPP反対青森県実行委員会)

転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合は組織部(電話762-15888)までご連絡ください。
※本紙は一世帯に一部お届けしています。二部届いている方はお知らせ願います。

（筒井支部 須藤伸三）

おいしくて、栄養いっぱい!
とつておきレシピ

あおもり協立病院 管理栄養士 高田 沙耶香

●今月のレシピ ★とり団子の豆乳みそスープ★



【材料】(2人分)

- ・白菜 2枚
- ・あさつき 2本
- ・とり挽肉 80g
- ・しょうが 小さじ1
- ・あさつき 上記の半分
- ・塩 少々
- ・だし汁 200ml
- ・豆乳 100ml
- ・味噌 小さじ2



【作り方】

- ①白菜は2~3cm幅に切り、あさつきは小口切りにしておく。
 - ②Aの材料を混ぜ合わせておく。
 - ③鍋にだし汁、白菜を入れ煮込む。
 - ④白菜がやわらかくなったら、②の材料をスプーンで一口大に丸めながら鍋に落とす。
 - ⑤鶏団子に火が通ったら味噌を入れ、豆乳を加え一煮立ちさせる。
 - ⑥器に盛り、あさつきを乗せて出来上がり。
- (1人分128kcal 塩分0.8g)

年末年始の疲れた胃に優しいスープです。
豆乳を加えることでコクが出て、うす味でもしっかりした味わいになります。

One Point

オープニングは横笛奏者 HIRONOMASA氏の生演奏で、「津軽」をテーマに清涼感あふれる力強い音色が会場を魅了しました。この後、青森保健生協戸山支部の溝江好恵氏から去る9月に富山県で行われた「第28回日本高齢者大会」の参加報告がありました。

記念講演は、元NHKアナウンサーの古屋和雄氏による「不安大国日本とわたしたちの人生哲学」です。古屋氏は、テレビでおなじみの笑顔で、「今朝、娘の分と二人分の弁当を作つてから、6時30分発の新幹線でやってまいりました」と自己紹介。

本題では、日本人は「ニンジンを目の前に下された馬のように」「不安」を目の前に下げられ、自分の人生を全うするために最後の最後まで不安に対する準備に追われる「準備社会」が続いている現状を紹介しながら、メディアを読み取る力(メデイアリテラシー)を養い、政治・社会現象について「なにが正しいのか、なにが嘘なのか」しっかりと見極めることが大切であること。また、人生90歳時代に入り、「いのちを大切にする仕組みづくり」や「どうしたら楽しく生きていけるか」、いろいろなチャンネルを使いながら本物の人生をつくっていくことなど、私たちのくらしに大切なことをいろいろ発信してくれました。

分かれて学習を深め合いました。

(筒井支部 須藤伸三)

年男年女

平山 文蔵さん(96歳)

親類を頼つて12歳で上京し、料理人の見習いになりました。慣れない仕事に芸者街での華やかな都会生活、さらに夜学と右も左もわからぬ中で忙しく大変な日々でした。その後、日中戦争、第二次世界大戦と二度にわたって従軍。敗戦後は焼け野原の青森市でまた料理人として再出発し、一生懸命働きました。

いま住んでいる「なのはな」にきてから6年が経ちますが、高齢者住宅といつても殺風景なのは私は嫌いでね。入所早々から、華道や書道の趣味が高じて、共有部分の飾りつけをさせてもらっています。料理もそうですが、視覚はとても大切。認知症予防のためにも見て楽しい、美しいと感じる心や季節感を忘れずにいたいですね。



食堂には平山さん手づくりのテーブルフラワーが



おしゃれでスマートな出で立ちの平山さん。歩行器も自分流に飾りつけ

