

〔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。国は、すべての生活部面について、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。

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

発行人／青森保健生活協同組合

発 行 責 任 者 宮 本 達 也

〒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/>

班会で楽しく健康管理

3名から
作れます

楽しい
企画

健康
チェック

仲間
増やし

あなたも班会で 健康づくりをしませんか？

青森保健生協には150の班会があり、地域住民が気軽に集まり、年間計画にそって健康づくりをしています。

組合員3人以上集まれば班をつくることができます。

班会は人と人がふれあう事で

フレイル予防(社会参加、運動など)につながります。

油川西田沢支部 四季班

自分たちの手で健康管理!



体脂肪測定・血圧測定も欠かさず行っています!

私たちの班活動は、毎月第1水曜日9時30分から自主班会を開催しております。

9名の皆さんでコープあおもりの共同購入日と班会開催日を一緒にした方が集まりやすいということで日時を決めました。

組織部から健康チェック(体脂肪測定、血圧測定、塩分尿チェック)の指導を受け、自分たちが自ら計測し、「健康手帳」に記入して管理しています。数値が悪ければ「次回までに改善しましょう」と声を掛け合い、励まし合っています。

時には減塩料理を持ち寄ったりして、みんなで味見をしながら楽しく行っています。

尿塩分チェックをして何年にもなりますが、当初10～8g/ℓだった方も最近は6～4g/ℓに改善しています。

今後も健康づくりをすすめ、励まし合う仲間を迎えたいと思います。(班長 秋川 美津子)

浪打支部 花園班

健康チェックで不調を発見



体力測定した結果を、みんなでデータの確認合っているところ

浪打支部の花園班では1月に新年会を兼ねた班会を開催しました。健康チェックを自分たちで実施したところ、自分の尿を見てびっくりしました。尿の色がいつもと違って不安になり、病院に駆けつけました。検査の結果「早めにきてよかったですね。膀胱炎ですよ」と言われ、5日分の薬で完治し、ほっとしました。早めに気づけたことで軽く済み、班会のおかげで助かりました。健康チェックを自分で行い、検査結果や尿を自分でしっかり見るのが大切です。

健康のことを語り合える場があることに感謝です。この感動を分かち合う仲間を増やしたいと思います。

70歳以上の方が多い班ですが、楽しみながらの健康チェックを長く続けていきたいです。(班長 福田 加代)

青森保健生協主催の保健教室で 健康チェックのやり方を 学べます (毎年開催しています)



ティアップの略語
(理事 川村英雄)

でいるのかも知れない。私のちよボラ」※は、定年後の健康維持と地域社会への恩返しである。※「ちよボラ」＝日常の中でできるちよつとしたボラン

連絡船

黄色いカバーのランドセルを背に、黄色い帽子を被りピカピカの一年生たちが学校へ向かう。まだ緊張し表情が硬いが、はにかむような表情で、おはようございますの挨拶、慣れるまであと一寸だ。頑張り、頑張り。お友達がたくさんでき、だんだんと緊張がほぐれ個性を発揮し、それぞれに微笑ましい光景がたくさん見られるようになる。3月まで黄色いカバーのランドセルを背にした児童たちは2年生へ進級。少し大人になり先輩となりました。これは恒例の新学期通学路風景。今日も私は「横断中」と印字された黄色い旗を手に、通学路に立つて見守り活動をしている。時々色々な表情を見せてくれる児童たち。大人では想像できない沢山の驚きに遭遇させられる。親御さんとは別の角度から児童たちの成長に触れることができ、得をした気分になる。見守り者が見守られ、日々児童から元気を貰う。地域の方々との会話やつながりなど「全部」が「至福の時」である。またフレイル予防に知らず知らずに取り組んでいるのかも知れない。私のちよボラ」※は、定年後の健康維持と地域社会への恩返しである。※「ちよボラ」＝日常の中でできるちよつとしたボラン

あおもり協立病院

安心・安全な検査を目指して

放射線科では、CT検査で、造影剤、というお薬を使用した時に発症する可能性がある『アナフィラキシーショック』に対応するための訓練を実施しました。全国で年間10万〜40万人に一人の割合



で重篤な副作用が発生しますが、当院では発生していません。しかし、地震訓練や消防訓練と同じように、いつ来るかわからないその時のために、瞬時に的確に対応するための訓練が必要となります。訓練では薬剤や物品の位置・連絡体制・心臓マツサージの実技など、検査に携わる放射線技師全員で確認しました。

皆さんからの出資金を元に、より精度の高い機械が購入されていますが、病気の早期発見につながるながら、今後も定期的に訓練を実施し、医師・看護師と連携をとり患者様が安心して検査ができるよう努めていきます。



放射線科

樋口賢太

デイサービスつつみ

100円喫茶&若佐杯ピンポン大会



所長 石塚理仁



ました。デイの利用者も含め、総勢40名を超える方が訪れ、大盛況でした。

午後には、ピンポン大会が行われました。各支部より18名の強豪が集まり、熱戦が繰り広げられました。この日を待っていましたと言わんばかりに試合前には真剣な眼差しでウォーミングアップが行われ、試合が開始されました。シングルス、ラリー戦が行われ、総合優

4月21日(土)つつみの「かたりべ」で100円喫茶&若佐杯支部対抗ピンポン大会が行われました。当日はつつみ介護利用委員会で作成したのぼりを掲げ、外への宣伝も行い



勝は海岸線支部、準優勝は新城支部、3位は茶屋町・港町支部という結果でした。また、来年度も開催できるよう計画を立て、更に今年度よりもっと多くの支部の方に参加していただけたよう取り組んで参りたいと思います。



青森保健生協のフレイル予防



身体活動

『運動でフレイル予防を!!』

あおもり協立病院リハビリ科 技師長 宮越 英理子

フレイルの原因として、活動・運動不足が挙げられます。筋力は20〜30歳頃にピークとなり、以後、徐々に低下していきますが、60歳を過ぎると劇的に低下すると言われています。

運動不足が筋力低下やバランス障害を招き、転倒などの引き金となり、さらに不活動になるといった悪循環に至ります。

現時点で最もよく用いられているフレイルの評価方法は、米国のフリードリッが開発した指標ですが、それを用い、我が国のフレイル有病率を調査した研究によると概ね一般高齢者の10%がフレイルに該当するとされています。

●スクワット

①椅子の背やテーブルなどに手を添え、両足を肩幅に開いて立ちます。

②背中が丸くなったり、踵が浮いたりしないように、お尻を下にまっすぐ落とします。

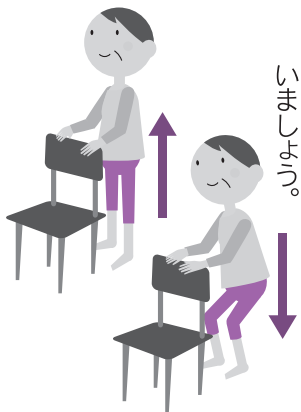
③太ももに力が入っていることを意識しながらゆっくり10回行います。

運動の際は次の点に気を付けましょう。

・運動中は水分を摂りましょう。

・適度に休息を取りましょう。

・息を止めないで、行える範囲で運動し、力まないように行いましょう。



6月の日程

9日(土)	14:00~	統一行動
15日(金)		総代会
22日(金)		浅虫ウォーキングのつどい
22日(金)	16:30~	統一行動
28日(木)		理事会
29日(金)	16:30~	統一行動

青森保健生協 現勢 (4月末現在)

組合員	44,138人
出資金	1,521,340,600円
一人平均出資額	34,468円

6月の生活相談日

- あおもり協立病院・生協さくら病院
【相談日】平日および土曜午前
【時 間】午前9時〜午後4時30分
- 中部クリニック
【相談日】27日(水) 定例:第4水曜日
【時 間】午後1時30分〜3時30分
- 安方クリニック
【相談日】19日(火) 定例:第3火曜日
【時 間】午後2時〜4時
- つつみ(旧堤診療所)
【相談日】12日(火) 定例:第2火曜日
【時 間】午後2時〜4時

知ってますか?

アドバンス・ケア・プランニング (ACP)

あおもり協立病院 緩和医療委員会 柴田 麻由子

第2回 あなたの希望や思いについて考えましょう



わたしの心づもり。将来、自分自身で自分のことを決められなくなった時にそなえて、今のあなたの希望や思いを整理してみよう。

整理しておくどんな利点があるのでしょうか。あなたが自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、前もって受ける医療に対する希望を家族や医療者に伝えておくことは重要なことです。いづつとなるか誰もわかりませんが、将来の健康がどうなるかを予測することができません。しかし、将来自分

身で判断できなくなったとしても、準備をしておけば、受ける医療に対するあなたの希望をみんなに知ってもらうことができます。あなたの希望や目標、大切にしたいことは何ですか?

みなさんが「大切にしたいこと」考えることができたでしょうか。まずは考えてみることにしましょう。

STEP1

あなたの希望や思いについて考えてみましょう

あてはまるものはありますか? いくつ選んでも結構です

- ☐ 人の迷惑にならないこと
- ☐ 医師を信頼できること
- ☐ 身の回りのことが自分でできること
- ☐ 社会や家族で役割を果たせること
- ☐ 他人に弱った姿をみせないこと
- ☐ 人生をまっとうしたと感ずること
- ☐ 納得いくまで十分な治療を受けること
- ☐ 生きているという価値を感じられること
- ☐ 楽しみや喜びにつながるがあること
- ☐ 家族と十分に過ごす時間があること
- ☐ 人として大切にされること
- ☐ 痛みや苦しみがないこと
- ☐ 自然に近い形で過ごせること
- ☐ 望んだ場所で過ごせること
- ☐ 大切な人に伝えたいことを伝えること
- ☐ その他()

外来診療案内

《6月現在》なお、変更は随時、各事業所に掲示しております

あおもり協立病院 ☎(017)762-5500

【診療科目】リウマチ科・化学療法外来

※夜間、休日の救急の患者様は24時間受付いたします。どうぞご利用ください。

生協さくら病院 ☎(017)738-2101

【診療科目】
精神科・神経科・心療内科・
内科・リハビリテーション科

	受付開始	診療開始	受付終了
午前	7:00	9:00	12:00
午後	12:30	13:30	16:30

	月	火	水	木	金	土	※第二・第四 土曜日は 休診です。
午前	西脇・小山	西脇・小山	百成・小山	山崎・西脇	百成・渡邊	第1 小山 第3 交代制	
午後	山崎・百成	山崎・百成	西脇・石田	小山・石田	山崎・渡邊		

中部クリニック ☎(017)777-6206

【診療科目】内科・胃腸科・
循環器科・放射線科

	受付開始	診療開始	受付終了
午前	8:45	9:00	12:00

	月	火	水	木	金	土
午前	竹本歩	竹本歩		竹本歩	竹本歩	

※6月からの診療割となります。

安方クリニック ☎(017)732-3955

【診療科目】内科・外科

	受付開始	診療開始	受付終了
午前	8:45	9:00	12:00

	月	火	水	木	金	※第二・第四 土曜日は 休診です。
午前	伊藤素	伊藤素・西脇	澤岡	伊藤素	伊藤素	
夜間				伊藤素 (16:00~)		

協立クリニック ☎(017)762-5511

【診療科目】内科・消化器科・循環器科・呼吸器科・神経内科・
産婦人科・リハビリテーション科・女性心療科・
精神科・在宅総合診療・各種生活習慣病療養指導

内 科				女性心療科・精神科・産婦人科		
	受付開始	診療開始	受付終了		受付時間	診療開始
午前	8:00	9:00	11:00(予約なし) 12:00(予約あり)	午前	8:00~12:00	9:00
午後	13:30	14:00	15:30(予約なし) 16:30(予約あり)	午後	13:30~16:30 (更年期外来 13:30~16:00)	14:00
夜間	16:30	16:30	19:00	夜間	16:30~19:00	17:00

◎休日・夜間の時間外診療は、あおもり協立病院で受付いたします。

			月	火	水	木	金	土
内 科	午 前	診察①	佐藤友	柏村	佐藤友	竹本照		毎週の担当医を御案内します。(午前のみ)
		診察②	宇梶	磯島	佐々木	田中	飯田	
		診察③		飯田	宇梶		柏村	
		診察④	西脇		西脇	西脇	有川	
		診察⑤	澤岡	内藤	内藤	澤岡	澤岡	
		診察⑥	遠藤	遠藤	遠藤	遠藤	田中	
	午 後 夜間	総合診療	飯田	竹本照	竹本照	竹本照	磯島	
		予約診療	澤岡・内藤	西脇 (13:30~)		遠藤		
		総合診療		佐々木				
女性 心療科		午前		大川	大川	大川	大川	大川 (第2土曜日のみ)
		午後		大川	大川	大川		
精 神 科	午前	認知症 外来		大畑 (第2・4予約外来)	大畑 (予約外来)		大畑 (予約外来)	大畑 (第1・3予約外来)
	午後			大畑 (予約外来)		大畑 (完全予約外来)	大畑 (完全予約外来)	
産 婦 人 科	午前		平岡	平岡	平岡	平岡	平岡 (10:00~)	平岡
	午後	更年期外来				平岡		
	夜間			平岡				

※産婦人科は、第2・第4月曜午前来と第4木曜午後外来が休診となります。

※出張・研修等で上記内容が変わることがあります。ご了承ください。

※中部クリニックと安方クリニックは午後は往診を行っております。

(理事会報告 2017年度第12回 4月26日)

1. 2017年度の借入金最高限度額を決定しました。
2. 役員報酬改定の答申について、県民医連の医師待遇の変更に
伴い、理事長および副理事長の報酬の見直しを決定しました。
3. 2017年度決算処理について、固定資産除却の損失処理を決定
しました。
4. 設備投資について、電子カルテのサーバーの入れ替えを決定
しました。
5. 2018年度通常総代会関連について、総代選挙管理委員会の
報告を承認しました。また、議案内容について協議しました。

7月号 発行遅延の お知らせ

7月1日発行の本紙7月号(第648号)は、6月
15日に開催される通常総代会の記事掲載関
係で、皆さまへのお届けが1週間程度遅れま
すので、お知らせします。何卒ご了承ください。

4月号 答え 当選者 クロスワードパズル

応募者73名／正解72名
【当選者 鈴木裕大(茶屋町)・澤田梨沙(平
内町)・工藤舞美(蓬田村)・松尾大志(石
江)・奈良岡政彦(浪岡町)・佐藤悠子(石
江)・斎藤富士子(桑原)・神あや子(高田)・
新館孝子(東北町)・佐々木純勇(新城)】
※6月上旬、図書カードを発送します。
今月号に予定しておりました数独は、紙面の都合上お休みします。ご了承ください。

4月号の答え ガーデニング											
デ	バ	カ	●	ケ	ガ	コ					
ラン	ミ	ケ	イ	ケン							
ツ	コ	ソ	ガ	リ	ジ						
ク	ウ	キ				オ	ヤ				
ス	デ					カ	タ				
マ						ラ	ス				
フ	ク	ロ	コ	ウ	ジ	タ					
グ	ラ	ス				ラン	ナー				

Dr.エッセイ 散歩道 第5回

安方クリニック
院長 伊藤 素之



ロシア
サンクトペテルブルク
ピョートル大帝 夏の宮殿
2017.7.15

安方クリニックは旧協和病院跡地に協立病院のサテライト診療所として開設、振動障害診療と空きビルに対する地域からの不評解消も目的とした。

クリニックとデイサービス開設、3年後にシヨートステイ、6年後に振動病外来を開始した。その後、在宅医療を中心の医療活動展開となり、法人内在宅診療の

一翼を担うようになっている。以前から、死亡時は病院ではなく自宅の畳の上で最期を迎えたいという声が多く、それに押さ

クリニク・デイサービス・シヨートステイを併設、連携して家族介護の負担を軽減し、最期まで患者と家族が寄り添っている患者は年々減少している。核家族化が進

以前は病院で療養を続けたが今は介護施設で療養を続ける人が多く、本来の希望であった「在宅で家族に見守られながら人生の最期を迎える」ことができる人はきわめて少ない。家族不在のまま施設での看取りが常態化することは、人生最期の望みとはかなりかけ離れてしま

クリニク・デイサービス・シヨートステイを併設、連携して家族介護の負担を軽減し、最期まで患者と家族が寄り添っている患者は年々減少している。核家族化が進

◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

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017-7621-5888)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。

4/20 [金] あおもり協立病院・協立クリニック病院大会



協立病院、協立クリニックが青森保健生協組合員に責任をもつ事業所として経営を守り抜き、民医連綱領、法人・当院の理念に基づいて18年度診療報酬・介護報酬改定に全職員の力に対応し、困難を打開して事業と運動を守り発展させていくための構えを作ることができた大会となりました。

各事業所が 開催しました 病院大会

青森保健生協では、毎年4月に各事業所の大会を開き昨年度の振り返りと今年度の取り組みについて理解を深めます。各大会の様子をご紹介します。

4/20 [金] 生協さくら病院大会



医療・介護活動の2つの柱を運動の基軸に、HPHやSDHの視点を各事業所や各部署で学習することを確認しました。また、①全職種共同の事例検討や職場づくりに取り組む。②新任医師、専門医が実践できる職場づくり。③新たな医療活動の実践として地域に出ることを進めます。

4/23 [月] つつみ大会

つつみが東部方面の活動の拠点となるような取り組みや、もっと地域で活用していただけるような取り組みなどについて話し合われました。

地域の方や組合員さんに活用していただくための雰囲気づくりや事業所のスペースの活用方法についても理事の方より貴重な意見をきくことができ、とても前向きな大会になりました。大会で話し合われたことを組合員さんと一緒に取り組んでいきたいと思います。

4/24 [火] 中部クリニック病院大会



会議後半で『これからの中部のキャッチコピーをつくろう』というテーマでグループワークを行いました。方針や日頃の想いも踏まえ参加者がそれぞれの意見を出し合い共感しながら進みました。

4/25 [水] 安方クリニック病院大会



伊藤院長より私達を取り巻く社会保障情勢の学習後、17年度総括・18年度方針と医療目標・介護サービスの位置づけについての討議と確認を行いました。

※やすかたメディカルケアサービス(YMCS)は、安方クリニック・デイサービスセンターやすかた・ショートステイやすかたの3事業所が併設されています

あおもりコープフーズ



「夕食宅配」新商品のご案内

～6月下旬から開始します～

夕食宅配ご利用の組合員の皆様から、土曜日・日曜日にも配達して欲しいという声が多数届いておりました。このご要望にお応えて、ガス置換製法の専用容器で、鮮度を保ち、保存期間が長いお弁当を開発し、金曜日に土曜日・日曜日のお弁当セットを一緒にお届けすることが可能になりました。

内容は、「健康バランス食」と同じ、エネルギー250kcal前後・塩分2.5g以下のおかずとなります。毎週金曜日にお届けで、日曜日までの夕食としてお召し上がりいただくことが可能となりました。価格は2個セット1,000円(税抜)前後で検討しています。

組合員さんの健康増進の一役に！詳しくは、今後のチラシでご案内いたします。



★青森保健生協の健康づくり行事のご案内★

全7回 地域健康教室

講師の指導で一緒に運動不足、腰痛肩こり解消、筋力アップしてみませんか？

※運動のできる服装でお越しください。

参加費
無料

【内 容】ストレッチ・筋力トレーニング・セラバンド・ストレッチポール

【場 所】リンクモア平安閣 市民ホール 4階和室

【日 時】1回目:6/29(金) 2回目:7/13(金)
3回目:7/27(金) 4回目:8/17(金)
5回目:8/31(金) 6回目:9/14(金)
7回目:9/28(金)
各回14:00～15:30

お申し込み
お問い合わせ

青森保健生活協同組合
健診・健康づくり委員会
三上 ☎017(762)5888

わくわく体操教室開催！

簡単な健康体操で身体をリフレッシュしませんか？

※動きやすい服装でお越しください。

お申込
不要

参加費
無料

【日 時】6月19日(火) 18:00～
※10月まで毎月開催予定です

【場 所】戸山市民センター 2階和室

【内 容】ストレッチポール体操&
ボール体操

お問い合わせ

青森保健生協 戸山支部
支部長 北田
☎017(742)7734
運営委員 野村
☎017(743)2541



Let's
Cook

おいしくて、栄養いっぱい！ とっておきレシピ

生協さくら病院 管理栄養士 泉澤 理恵

ひつつみは南部地方のすいとん料理。サバ缶からだしが出るのでうまみが増します。一膳で野菜もたっぷりとれます。

★サバ缶のひつつみ★

【材料】4人分

・小麦粉 200g
・水 120cc
・サバ水煮缶 1缶
・大根 150g
・ごぼう 1/2本
・人参 1/3本
・しいたけ 3枚
・長ネギ 1本
・だし汁 1200cc
・しょう油 大さじ1と1/2杯
・酒 大さじ2杯
・みりん 大さじ2杯
・塩 小さじ1/2杯

【作り方】

- ①ボールに小麦粉を入れ、水を少しずつ加えながらよくこねていく。耳たぶくらいの固さになったら丸めて、ラップをかけ、ボールのまま冷蔵庫で30分以上寝かせる。
- ②大根は5cm長さの短冊切り、ごぼうと人参はささがき、しいたけは薄くスライスする。
- ③鍋にだし汁、大根、ごぼう、にんじんを入れる。沸騰したらサバ水煮缶、しいたけを入れ、調味料も加える。
- ④ひつつみの生地は食べる直前に入れる。生地を左手に持ち、右手に水を付けて生地を2mmくらいの薄さに延ばし、一口大にちぎって沸騰している鍋に入れていく。
- ⑤生地が浮き上がってきたら火が通っている合図。最後に長ネギを加えてひと煮たちさせて出来上がり。

(一人当たり 約335kcal 塩分約1.7g)



One Point

- ・サバアレルギー、青魚アレルギーの方は、鶏肉に変えると良いでしょう。
- ・ひつつみをうどんに変えると「煮込みうどん」に、せんべいに変えると「せんべい汁」になります。

催しのお知らせ



浅虫ウォーキングのつどい

【日 時】6月22日(金) 10:00～12:00

【集合場所】青い森鉄道「浅虫温泉駅」前

【参 加 料】無料

【お問い合わせ】組織部 ☎017(762)5888

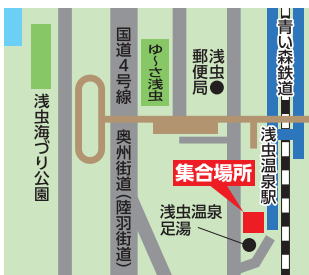
※雨天の場合は中止いたします

※運動のしやすい服装、飲み物、タオルをご持参ください

主催：青森保健生活協同組合 健診健康づくり委員会

当日の参加も可能！
お気軽にご参加
ください

参加申し込み
不要で、定員も
ありません



新任医師紹介

精神科医になり10年目。ご縁があつて今春より生協さくら病院で勤務しております。不登校や発達障害といった児童青年期の問題から高齢者の物忘れに関する問題まで、メンタルヘルスに関する質問や不安等がありましたらお気軽にご相談ください。

診察場面ではこれまで一人で抱え込んできた苦悩や不安を吐き出すだけで、気持ちが楽になる方も多くいらっしゃいます。人間関係が希薄になり、何かとストレスが多いご時世です。気になる症状が出現した際には早めに来院していただき、症状がこじれる前に一緒に対策を練ることができれば幸いです。今後ともよろしくお願いいたします。



生協さくら病院
小山 智教医師