

介護のお悩み、私たちが応えます

…相談窓口

②通所リハビリテーション

協立病院ブイケア 主任

石川 里美

質の高い循環器医療を提供するため！

あおもり協立病院

放射線科 主任 常田 ひろみ

8月4日あおもり協立病院にてスレンダークラブジャパン・ワークショップが開催されました。この会は低侵襲カテーテル治療を研究する国内外の医師を中心に看護師・コメデイカルスタッフも含めて活動している研究会です。

2症例を見事に治療した後は、スペシャルゲストとして迎えたシカゴ大学病院のドヤ車いす、杖、手すりなどそなに必要な物を選んだり提案したりします。

このような研究会を開催することでスタッフの力量を高め、患者様へより質の高い医療を提供できるように今後も努めていきます。

今日は、分娩を取り扱わなくなりてからは産婦人科とリハビリ病棟を担当し、忙しい日々を送つている平岡先生にインタビューしてみました。

今日は、分娩を取り扱わなくなりてからは産婦人科とリハビリ病棟を担当し、忙しい日々を送つている平岡先生にインタビューしてみました。

Q 実際に参加される学生の反応はいかがですか？

A 最近は非常に無反応な学生が多いです。

聞いていないのではなく、面白目に聞いているのですが、ジョークなど笑つてもいい個所についても黙つて聞いています。

また、インターネットで情報をたくさん集めることができるので情報としてたくさん抱えていています。

ただ、その情報が正しいのか、間違った物なのか判断が出来ていません。

メディアリテラシー（嘘を見抜く力）の教育が出来てない感じます。

情報が出来ていません。

Q 最後に一言・

A とにかく性の問題で「困ったとき」にはアクセスしてほしいです。

一人で悩んだり、情報を翻弄されずに、相談してください。いつでも対応します。

Q そういう方々の人権を守るには何が必要だとお考えですか？

A まずは、性教育が重要だと感じています。次にホルモン剤（ピルを含む）の正しい知識の普及も大切です。

特に性について正しい知識を持つことが大事です。

余談ですが、今回の受講者の中には名ほど検査技師志望がいるそうですね！

集合教育と個別教育など年に十数回の性教育をしています。

大事です。

Q 実際に参加される学生の反応はいかがですか？

A 最近は非常に無反応な学生が多いです。

聞いていないのではなく、面白目に聞いているのですが、ジョークなど笑つてもいい個所についても黙つて聞いています。

また、インターネットで情報をたくさん集めることができるので情報としてたくさん抱えていています。

ただ、その情報が正しいのか、間違った物なのか判断が出来ていません。

メディアリテラシー（嘘を見抜く力）の教育が出来てない感じます。

情報が出来ていません。

Q 最後に一言・

A とにかく性の問題で「困ったとき」にはアクセスしてほしいです。

一人で悩んだり、情報を翻弄されずに、相談してください。いつでも対応します。

Q そういう方々の人権を守るには何が必要だとお考えですか？

A まずは、性教育が重要だと感じています。次にホルモン剤（ピルを含む）の正しい知識の普及も大切です。

特に性について正しい知識を持つことが大事です。

余談ですが、今回の受講者の中には名ほど検査技師志望がいるそうですね！

集合教育と個別教育など年に十数回の性教育をしています。

大事です。

Q 実際に参加される学生の反応はいかがですか？

A 最近は非常に無反応な学生が多いです。

聞いていないのではなく、面白目に聞いているのですが、ジョークなど笑つてもいい個所についても黙つて聞いています。

また、インターネットで情報をたくさん集めることができるので情報としてたくさん抱えていています。

ただ、その情報が正しいのか、間違った物なのか判断が出来ていません。

メディアリテラシー（嘘を見抜く力）の教育が出来てない感じます。

情報が出来ていません。

Q 最後に一言・

A とにかく性の問題で「困ったとき」にはアクセスしてほしいです。

一人で悩んだり、情報を翻弄されずに、相談してください。いつでも対応します。

Q そういう方々の人権を守るには何が必要だとお考えですか？

A まずは、性教育が重要だと感じています。次にホルモン剤（ピルを含む）の正しい知識の普及も大切です。

特に性について正しい知識を持つことが大事です。

余談ですが、今回の受講者の中には名ほど検査技師志望がいるそうですね！

集合教育と個別教育など年に十数回の性教育をしています。

大事です。

Q 実際に参加される学生の反応はいかがですか？

A 最近は非常に無反応な学生が多いです。

聞いていないのではなく、面白目に聞いているのですが、ジョークなど笑つてもいい個所についても黙つて聞いています。

また、インターネットで情報をたくさん集めることができるので情報としてたくさん抱えていています。

ただ、その情報が正しいのか、間違った物なのか判断が出来ていません。

メディアリテラシー（嘘を見抜く力）の教育が出来てない感じます。

情報が出来ていません。

Q 最後に一言・

A とにかく性の問題で「困ったとき」にはアクセスしてほしいです。

一人で悩んだり、情報を翻弄されずに、相談してください。いつでも対応します。

Q そういう方々の人権を守るには何が必要だとお考えですか？

A まずは、性教育が重要だと感じています。次にホルモン剤（ピルを含む）の正しい知識の普及も大切です。

特に性について正しい知識を持つことが大事です。

余談ですが、今回の受講者の中には名ほど検査技師志望がいるそうですね！

集合教育と個別教育など年に十数回の性教育をしています。

大事です。

Q 実際に参加される学生の反応はいかがですか？

A 最近は非常に無反応な学生が多いです。

聞いていないのではなく、面白目に聞いているのですが、ジョークなど笑つてもいい個所についても黙つて聞いています。

また、インターネットで情報をたくさん集めることができるので情報としてたくさん抱えていています。

ただ、その情報が正しいのか、間違った物なのか判断が出来ていません。

メディアリテラシー（嘘を見抜く力）の教育が出来てない感じます。

情報が出来ていません。

Q 最後に一言・

A とにかく性の問題で「困ったとき」にはアクセスしてほしいです。

一人で悩んだり、情報を翻弄されずに、相談してください。いつでも対応します。

Q そういう方々の人権を守るには何が必要だとお考えですか？

A まずは、性教育が重要だと感じています。次にホルモン剤（ピルを含む）の正しい知識の普及も大切です。

特に性について正しい知識を持つことが大事です。

余談ですが、今回の受講者の中には名ほど検査技師志望がいるそうですね！

集合教育と個別教育など年に十数回の性教育をしています。

大事です。

Q 実際に参加される学生の反応はいかがですか？

A 最近は非常に無反応な学生が多いです。

聞いていないのではなく、面白目に聞いているのですが、ジョークなど笑つてもいい個所についても黙つて聞いています。

また、インターネットで情報をたくさん集めることができるので情報としてたくさん抱えていています。

ただ、その情報が正しいのか、間違った物なのか判断が出来ていません。

メディアリテラシー（嘘を見抜く力）の教育が出来てない感じます。

情報が出来ていません。

Q 最後に一言・

A とにかく性の問題で「困ったとき」にはアクセスしてほしいです。

一人で悩んだり、情報を翻弄されずに、相談してください。いつでも対応します。

Q そういう方々の人権を守るには何が必要だとお考えですか？

A まずは、性教育が重要だと感じています。次にホルモン剤（ピルを含む）の正しい知識の普及も大切です。

特に性について正しい知識を持つことが大事です。

余談ですが、今回の受講者の中には名ほど検査技師志望がいるそうですね！

集合教育と個別教育など年に十数回の性教育をしています。

大事です。

Q 実際に参加される学生の反応はいかがですか？

A 最近は非常に無反応な学生が多いです。

聞いていないのではなく、面白目に聞いているのですが、ジョークなど笑つてもいい個所についても黙つて聞いています。

また、インターネットで情報をたくさん集めることができるので情報としてたくさん抱えていています。

ただ、その情報が正しいのか、間違った物なのか判断が出来ていません。

メディアリテラシー（嘘を見抜く力）の教育が出来てない感じます。

情報が出来ていません。

Q 最後に一言・

A とにかく性の問題で「困ったとき」にはアクセスしてほしいです。

一人で悩んだり、情報を翻弄されずに、相談してください。いつでも対応します。

Q そういう方々の人権を守るには何が必要だとお考えですか？

A まずは、性教育が重要だと感じています。次にホルモン剤（ピルを含む）の正しい知識の普及も大切です。

特に性について正しい知識を持つことが大事です。

余談ですが、今回の受講者の中には名ほど検査技師志望がいるそうですね！

集合教育と個別教育など年に十数回の性教育をしています。

大事です。

Q 実際に参加される学生の反応はいかがですか？

A 最近は非常に無反応な学生が多いです。

聞いていないのではなく、面白目に聞いているのですが、ジョークなど笑つてもいい個所についても黙つて聞いています。

また、インターネットで情報をたくさん集めることができるので情報としてたくさん抱えていています。

ただ、その情報が正しいのか、間違った物なのか判断が出来ていません。

メディアリテラシー（嘘を見抜く力）の教育が出来てない感じます。

情報が出来ていません。

Q 最後に一言・

A とにかく性の問題で「困ったとき」にはアクセスしてほしいです。

一人で悩んだり、情報を翻弄されずに、相談してください。いつでも対応します。

Q そういう方々の人権を守るには何が必要だとお考えですか？

A まずは、性教育が重要だと感じています。次にホルモン剤（ピルを含む）の正しい知識の普及も大切です。

特に性について正しい知識を持つことが大事です。

余談ですが、今回の受講者の中には名ほど検査技師志望がいるそうですね！

集合教育と個別教育など年に十数回の性教育をしています。

大事です。

Q 実際に参加される学生の反応はいかがですか？

A 最近は非常に無反応な学生が多いです。

聞いていないのではなく、面白目に聞いているのですが、ジョークなど笑つてもいい個所についても黙つて聞いています。

また、インターネットで情報をたくさん集めることができるので情報としてたくさん抱えていています。

ただ、その情報が正しいのか、間違った物なのか判断が出来ていません。

メディアリテラシー（嘘を見抜く力）の教育が出来てない感じます。

情報が出来ていません。

Q 最後に一言・

A とにかく性の問題で「困った

～意外と多い秋の食中毒～ 食中毒を防ぐ 6つのポイント

感染管理認定看護師 看護長 菊池 久美子

気温も湿度も高い真夏に食中毒が多いと思われがちですが、実は年間で一番発生件数の多い時期は9~10月です。夏はして体力が落ち、免疫力が低下しているところに、大きな気温の変化も加わり体調を崩しやすいことや、秋は行楽シーズンですから、バーベキュー・運動会、お祭りなど野外での食事が増えることも影響しています。

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、どのように、細菌を「つける」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。ここでは、「買い物」「家庭での保存」「下準備」「調理」「食事」「残った食品」の6つのポイントで、具体的な方法を紹介していきます。

1 買い物

- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる

寄り道しないで、すぐに帰ろう

**2 家庭での保存**

- 帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に
- 肉や魚は汁がもれないように包んで保存
- 肉、魚、卵など取り扱う前と後に必ず手指を洗う
- 冷蔵庫は10°C以下、冷凍庫は-15°C以下

詰め過ぎ注意！

**3 下準備**

- 野菜は流水でよく洗う(カット野菜も)
- 肉や魚は生で食べるのから離しておく
- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々に使い分けると安全
- 冷凍食品は使う分だけ、冷蔵庫や電子レンジで解凍
- 使用後のふきんは熱湯で煮沸し、しっかり乾燥
- 使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する

石けんで丁寧に手を洗おう

**4 調理**

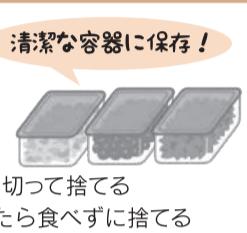
- 調理の前に手を洗う
- 肉や魚は十分に加熱。中心部を75°Cで1分間以上加熱が目安

**5 食事**

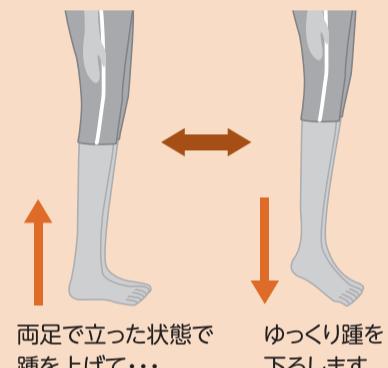
- 食べる前に石けんで手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間、室温に放置しない

**6 残った食品**

- 残った食品を扱う前にも手を洗う
- 温め直すときも十分に加熱
- 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる



青森保健生協では各地域で健康体操教室を開催しています。みんなもフレイルにならないために積極的に参加し、楽しく予防をしましょう。

カーフレイズ (ふくらはぎの筋力をつけます)

10~20回(できる範囲で)
×2~3セット行います。

ポイント

バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をついて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなるので注意しましょう。



75歳以上の後期高齢者における要介護の原因の1位はフレイルであり、加齢はフレイルの極めて重要な要因です。最近注目されている筋力や筋量が低下した状態「サルコベニア」は、フレイルの原因の一つでもあります。今回は自宅で簡単にできる筋力トレーニングを紹介します。頑張りすぎず無理せず自分のペースでおこないましょう!!



身体活動

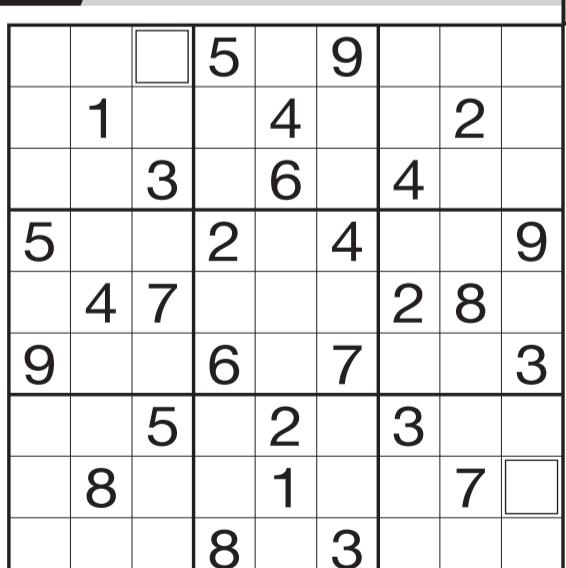
健康寿命を延ばそう

フレイル予防しましよう!

青森保健生協の フレイル予防⑦

青森保健生協組織部 健康運動指導士 福士学

問題 二重枠(2つあります)に入った数字の合計はいくつになるでしょう。

**ルール**

- 空いているマスに1から9までの数字のどれかを入れます。
- タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のどれにも、1から9までの数字が1つ入ります。重複してはいけません。

(理事会報告)

2018年度第3回 8月23日

- 生協強化月間方針案について、つながりを大切にしながら地道に行動することで少しずつ成果が出ることや、事業所と組合員が一緒に行動することなどを共有したうえで承認しました。
- 小規模多機能型居宅介護事業所建設について、プロジェクトからの報告と合わせて図面の到達が報告され承認しました。
- 給食配食事業について、経営資料などを基に報告され承認しました。
- 役員推薦委員会の立ち上げについて、2019年度通常総代会に向けて委員会を立ち上げ、委員を選出したうえで役員改選の準備をすすめていくことを承認しました。

10月の日程

- 13日(土) 14:00~ 統一行動
19日(金) 16:30~ 統一行動
25日(木) 理事会
26日(金) 16:30~ 統一行動

青森保健生協 現勢 (8月末現在)

- 組合員 44,175人
出資金 1,557,758,200円
一人平均出資額 35,260円

10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】24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】16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】19日(金) 定例:第3金曜日
【時間】午後1時~3時

くらしとからだ手配りさん募集

今月は、次の地域の手配りさんを募集しています。

- 八幡林字熊谷
- 橋本3丁目
- 新田2丁目
- 古川3丁目
- 西大野4丁目
- 浜田2丁目

ご近所30分以内、10部前後などウォーキング程度です。

お問い合わせ

組織部 ☎017(762)5888

【応募要領】答え(二重枠に入った数字の合計)と住所・氏名・年齢・電話番号を記入、余白に簡単な通信記事を書き応募してください。記事は本紙「ちょっとひとこと」欄に一部編集の上採用される場合があります。

【宛先】〒030-0847

青森市東大野2-9-2 青森保健生協組織部

【締切】10月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

応募者50名/正解50名

【当選者】飯田マサ子(浜田)・須藤裕美(長島)・神繁雄(金沢)・川嶋保子(油川)・小野弘子(石江)・塩谷慶一(石江)・織田茜(大野)・古川雅比呂(沖館)・村田洋子(旭町)・長内一(中央)

※10月上旬、図書カードを発送します。

8月号の答え マツリバヤシ

◎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017-762-5888)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。一部届いている方はお知らせ願います。

【催しのお知らせ】

第30期 保健教室受講者募集

班会などで行われている基礎健康チェック(血圧・尿チェック・体脂肪測定など)について学習し、班や支部で自主的に健康チェックが行える方を養成する教室です。

健康チェックの方法とその意義を学習し、地域のためにあなたの力を發揮しましょう!

【日時・会場】

アピオあおもり
小研修室1

●第1講座 10月22日(月)10:00~12:00
●第2講座 10月29日(月)10:00~12:00

※第1講座及び第2講座の計2回出席することが、修了条件となります。

【お申込み】青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888

【申込締切】10月18日(木)

参加費
無料

つつみ健康まつり

【日 時】10月14日(日) 10:00~14:30

【場 所】ディサービスつつみ

【内 容】金多豆蔵人形芝居・模擬店販売・カラオケ大会など

【お問い合わせ】青森保健生活協同組合 ディサービスつつみ ☎017(743)3081



参加費
無料

石江支部医療講演会

【日 時】10月26日(金) 18:00~

【場 所】石江分館

【内 容】「病気を悪化させないためには?」

元気な身体を保つ方法を学びませんか?

【講 師】あおもり協立病院 内科医師 遠藤 研

【お問い合わせ】青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888



参加費
無料

青森保健生協の健康づくり行事のご案内

参加費
無料

10/16火 18:00~

戸山支部
ストレッチボール、ストレッチ体操
場所:戸山市民センター

10/23火 14:00~

荒川高田支部
セラバンド体操
場所:荒川市民センター1階和室

10/24水 14:00~

石江支部
ストレッチ体操
場所:石江分館

10/25木 10:30~

西瀬三内支部
ソフトバランスボールを使った
ストレッチ体操 場所:瀬内福祉館

お申込み・お問い合わせ先 青森保健生協 組織部 ☎017(762)5888

Let's
Cook

おいしくて、栄養いっぱい! とておきレシピ

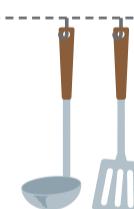
あおもり協立病院 管理栄養士 澤田 夏希

かぼちゃに含まれるβ-カロテンは、
粘膜や皮膚の健康維持をしてくれます。

★かぼちゃプリン★

【材料】4人分

・かぼちゃ 150g
・牛乳 200ml
・水 50ml
・砂糖 50g
・ゼラチン 5g
・ペパーミント 少々



- 【作り方】
- ①かぼちゃは種とワタ、皮を取り除き、一口大に切りラップをし、電子レンジ(500W:3分)で柔らかくなるまで加熱する。
 - ②柔らかくなったらフォークなどでつぶしながらペースト状にして、牛乳、水、砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜる。
 - ③②で混ぜたものをなべに移し、弱火で加熱する。ふつふつしたら火を止め、ゼラチンはまだにならないように水と混ぜた後、一緒に混ぜる。
 - ④③で混ぜたものを容器に移して、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
 - ⑤固まったらペパーミントなどで飾りをつけて完成。

(一人当たり 約120kcal 塩分約0.1g)

One Point : 余ってしまったかぼちゃの煮物でもお手軽に作ることができます。

・牛乳を豆乳に変えて作ることも可能です。

少しの塩分で すこやかな生活 すこしおチャレンジ チャレンジャー 大募集!

チャレンジ期間 2018年10月~12月(3ヶ月間)

青森県は短命県。その原因の一つは塩分の摂りすぎと言われています。

あなたは日々どのくらい塩分を摂っているか知っていますか?

すこしおチャレンジでは、尿塩分測定で自分の塩分摂取量が

その場ですぐに分かります。さあはじめよう!すこしおチャレンジ!

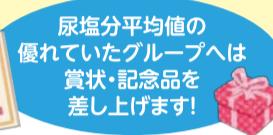
参加費
無料



塩と上手におつきあい
すこしお

- 1 3名以上のグループをつくろう!
2 参加申し込みをしよう!
3 塩分測定の用具一式をお届けします!
4 さあ、尿塩分を測ってみよう!
5 期間終了後、2019年1月31日までに提出
- 地域の仲間や家族、班会など自由です
事務局 組織部までお気軽にご連絡ください
期間開始後でも大丈夫です
測定に必要な用具は事務局 組織部で用意し、各グループへお届け
未経験の方には事務局 組織部スタッフが説明します
グループで測定日を決めましょう。
月1回以上、期間中に3回以上を目標に取り組みましょう
記録用紙を事務局 組織部へ提出してください

【お申込み】青森保健生活協同組合 組織部
お問い合わせ ☎017(762)5888



青森保健生協 堤川支部主催 明耀山 光行寺共催 認知症サポーター養成講座

参加費
無料

【日 時】10月10日(水) 10:00~12:00

【会 場】光行寺(青森市堤町1丁目6-4)

*住職からのお話、
無料健康チェックもあります!

【講 師】青森保健生活協同組合 認知症キャラバンメイト 高森 牧子

【お申込み】青森保健生活協同組合 堤川支部 佐藤 ☎017(775)2276

【お問い合わせ】光行寺 ☎017(734)3389

青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888



いわさきちひろ生誕100年 前進座公演 ちひろー私、絵と結婚するのー

いわさきちひろ生誕100年の今年、なぜ、ちひろは子どもたちのしあわせと平和を願って絵筆を握り続けたのかーちひろがその生き方を決めた原点を探ります。

【と き】11月27日(火)
昼の部/13:30開場 14:00開演
夜の部/18:00開場 18:30開演

【会 場】リンクモア平安閣市民ホール

【料 金】4,800円(当日券5,000円) 全席自由

【お問い合わせ】青森保健生活協同組合 組織部
☎017(762)5888 高森まで

あなたの作品
見せてください!! てしごとキラリ

(リフォーム作品あれこれ)

①始めたきっかけ

もともと手芸など物作りが好きでした。体調を崩し仕事を辞めたことで時間がとれるようになり、編み物などから始め、着物や浴衣をリフォームして作品をつくりています。

②醍醐味

出来上がりを想像しながら作成して、思い通りに出来上がったときの達成感が楽しいです。リフォーム材料をじっと見ていると作品が浮かんできます。

③最後に一言

これからも芸術や美術鑑賞などし、いろいろ吸収して、絵画や作品作りをしていきたいです。



作者 高野 京子さん
【観光通り支部】

