

〔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/>

塩分控えめ!

＼予防しよう!脳卒中!／

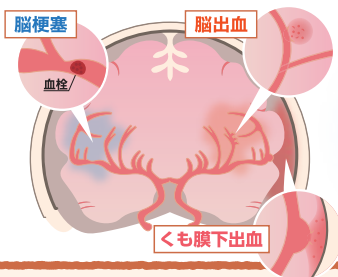
すこしお生活・運動で!

適度な運動!

寒い季節がやってきました。脳卒中は、命に関わる病気です。対処が遅れると、ねたきりなどの後遺症を残すことが少なくありません。また、認知症の原因にもなります。脳卒中の予防、疑わしい症状や前兆を見逃さないようにしましょう。

監修:あおもり協立病院 内科医 宇梶 誠

脳卒中は大きく3つに分けられます



① 脳 梗 塞

もっとも多く脳卒中全体の75%を占めます。脳の血管が詰まり血流が途絶え、血液が流れていなくなった部位の脳神経が死んでしまいます。

② 脳 出 血

脳のなかの血管が破れて出血します。血腫により神経細胞が圧迫され、壊されます。

③ くも膜下出血

脳の血管にできた脳動脈瘤というこぶが破裂して出血します。脳を広範囲に圧迫し、脳卒中の中で最も死亡率が高い病気です。

5つの症状

- 半身の麻痺・しびれ
- ろれつが回らない・言葉が出ない
- 立てない・歩けない・フラフラする
- 視野の半分が欠ける・物が二重に見える
- 突然の激しい頭痛



前 兆

TIAについて知っておく

(一過性脳虚血発作)
一時的に症状が現れても24時間以内に自然に症状が消えてしまう一時的な脳梗塞の発作です。6人に一人は3か月以内に脳梗塞を発症すると言われています。さらにその半分の人が一週間以内に脳梗塞を起こすと言われています。



脳卒中の予防

どのタイプの脳梗塞も、基盤に動脈硬化があります。

生活改善が大切です。また、高血圧や糖尿病、心房細動などの基礎疾患のある方は定期的な受診をしましょう。

禁煙



塩分・脂質の多い食事を控える

青森保健生協はすこしの塩分ですこやかな生活「すこしお生活」を勧めています。10月号でお知らせした「すこしおチャレンジ」にも挑戦しましょう。



適度な運動

支部や班会で健康体操を開催しています。ぜひ参加して運動習慣をつけましょう。(健康教室の案内をご覧ください)



青森保健生協には7名の健康体操サポーターがいます。支部や班でぜひ呼んで体操しませんか?

連絡船

何年か前に南洋に日本人の収骨に行ったことを書きましたが、帰省して自治会館でその報告をしている時に倒れました▼青い森公園に当時あった県病に入院したのですが、高熱が続くだけで症状が変わらない。そこで足の付け根に太い動脈があるので、そこから血液を採ることにしました。血管が深い所にあるので、探り針といて見当をつけてやるのですが、血管はすべるし、神経がいつぱいあって高圧電気をやられたような具合です。やっている内科の部長先生も私もあぶら汗をしたたらせて、やつこのことで血液を採ることができました。▼ものすごい数のマフリや原虫とその卵がいました。その場所に溜まっていたのです。原虫は1億匹以上で震えの症状が出ると言われていました▼ブーゲンビルに居た時は夜間、蚊帳のついた折りたたみ簡易ベッド(二人用)で蚊に刺されないようにしていたのですが、帰国の前日、ニューギニアのポートモレスビーのホテルの部屋で蚊帳付きベッドを使わなかったのです▼マフリや蚊のいるところへ旅行に行かれる場合は最後の1歩まで油断しないように願っております。日本人が帰国してから毎年6、7名が手遅れでなくなっているとニュースで見ました。

(理事 今 實)



中部クリニック

こどもメディカルツアー開催

〜未来は、医療従事者に〜

中部クリニック 事務長 村上 健俊

夏休みを利用して、中部クリニックとあけぼの薬局中央店にて小学生を対象とした医療体験を行いました。

近隣の小学生22名が参加し、赤い絵の具で血液に見立てた模擬採血や聴診器で心臓の鼓動を聞いたリ、レントゲンやエコーの器械を使ってみたりしました。また、薬局では軟膏の混ぜ合わせや錠剤を粉末にするなど、竹本先生や看護師、薬剤師の方と一緒に体験をすることができました。

最初は緊張していましたが、歓



竹本先生から聴診器で心臓の鼓動の聞き方を教わっているところ



竹本歩先生を囲んで修了書を手に集合写真



模擬採血

あおもり協立病院

Honda

歩行アシスト導入

あおもり協立病院リハビリテーション科 宮越 英理子



2019年8月にリハビリテーション科では「Honda歩行アシスト(本田技研工業株式会社製造)」を導入し、青森市内の医療・介護事業所では当院が2番目となります。

Honda歩行アシストは、効率的な歩行をサポートするシンプルな歩行練習機器で、足の動きを助け、左右のバランスが良い歩行へ繋げることが出来ます。対象となる方は主に病気や怪我などで、スムーズな歩行が出来ない状態の方となります。

約2・7kgという軽さと着脱のしやすさが特徴です。付属のタブレット端末で患者様自身が自分の歩き方を確認できるため「分かりやすい」と好評を得ています。他にも「何だか体が軽い感じがする」などの声も聞かれ、歩行能力の向上に効果が出ています。これからも継続して使用し、リハビリスタッフの技術向上とともに、患者様の歩行能力向上に役立てていきたいと思えます。

もう一つ嬉しいニュースがあります。あおもり協立病院は日本リハ

ピリテーション医学会研修施設に認定されました。今年4月に着任された松本医師(ハビリテーション科専門医)を指導責任者とし、医師・看護師・介護福祉士・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・社会福祉士などがチームとなり、今後総合的なリハビリテーションを提供できるよう一丸となつて取り組んでいきます。



左から横田院長・内藤医師・松本医師・宇梶医師

ちよつとひとこと

◆「ちよ」とひとこと「らん」を見るのもまた、楽しみです。

(蓬田村 工藤市五郎)

◆お盆すぎに種まきした大根、秋にどれだけとれるのでしょうか。今から楽しみにしています。目標では、大小まぜて100本♡

(筒井 天野きみ子)

◆くらしとからだ9月号の「食事は心も育む場」の所の「こ食」を見て、思いあたる事があって改めて「こ食」をなくするように考えたいと思いました。

(桜川 片寄 彰子)

監修：あおもり協立病院 内科医 遠藤 研

COPDをご存知ですか？

慢性閉塞性肺疾患(COPD:chronic obstructive pulmonary disease)は、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。喫煙習慣を背景に中高年に発症する生活習慣病といえます。



COPDの肺の様子

- ・肺の中にある肺胞は酸素と二酸化炭素の交換をしています。
- ・COPDでは肺胞が壊れて弾力性を失い、また、気管支に炎症が起こり、気管支の内腔が狭くなります。その結果、空気がうまく吐き出せなくなります。

慢性的なせきやたん、息切れ

歩行時や階段昇降など、身体を動かした時に息切れを感じる労作時の呼吸困難や慢性的なせきやたんが特徴的な症状です。一部の患者では、喘鳴や発作性呼吸困難などぜんそくの様な症状を合併する場合があります。



早めに医師に相談、検査を

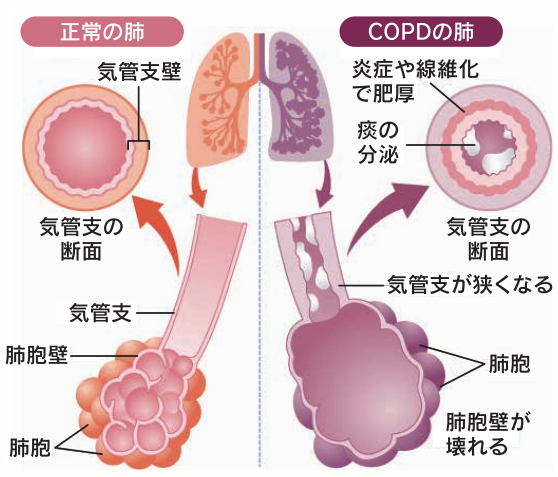
長期の喫煙歴があり慢性的にせき、たん、労作時呼吸困難があればCOPDが疑われます。確定診断にはスパイロメトリーといわれる呼吸機能検査が必要です。

まず、禁煙を！

喫煙を続けると呼吸機能の悪化が加速してしまいますので、禁煙が治療の基本となります。増悪をさけるためには、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンの接種が勧められます。

主な原因は、たばこの煙

有害物質の吸入や大気汚染によって起こりますが、最大の原因は喫煙であり、喫煙者の15～20%がCOPDを発症します。タバコの煙を吸入することで肺の中の気管支に炎症がおきて、せきやたんが出たり、気管支が細くなることによって空気の流れが低下します。また、気管支が枝分かれした奥にあるぶどうの房状の小さな袋である肺胞(はいほう)が破壊されて、肺気腫という状態になると、酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下します。治療によっても元に戻ることはありません。



参加費無料

11月の青森保健生協の健康づくり行事のご案内

奥内後潟支部 千葉 秀子

あたたかい医療講演会を開催

9月21日、講師に西脇洋子先生をお招きし、支部主催の医療講演会を開催しました。

8名の参加者で机を囲み、お茶を飲みながらあたたかい雰囲気でお話を聞くことができました。

高齢者に多い病気の予防と対策について講演していただきました。運動器 骨粗しょう症、がん、生活習慣病など、幅広い分野の病気について学習することができました。

病気の予防に大切なものは、規則正しい食生活、良質な睡眠、運動、そして心への刺激だということがよくわかりました。

最後は西脇先生に個人が抱える健康への不安や悩みを相談し、みんなでスッキリして帰ることができました。

わが支部わが班

中央長島支部つわぶき班

ボールを使った体操ストレッチボール

7日(木)10:00~21日(木)10:00~

堤川支部野のはな班

第8回ふれあい健康カフェ「ストレッチボール」

20日(水)14:00~

アスパム支部駅前げんき班

ソフトバランスボールストレッチボール

15日(金)13:50~29日(金)13:50~

場所:堤町 光行寺

5日(火)18:00~

場所:奥野団地集会所

20日(水)14:00~

場所:桜川福祉館

8日(金)14:00~

場所:堤川支部

小山智教先生医療講演会

「中高年のうつ予防」

場所:桜川福祉館

8日(金)14:00~

場所:堤川支部

ハッピーレディーズ班

ソフトバランスボール

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 try 健康体操

青森保健生協健康体操サポーターおすすめの筋力トレーニングとストレッチを紹介します。

第7回目 雪かき後のおすすめストレッチ

ふくらはぎ

1 足を前後に開き、つま先を前へ向ける。

2 右膝を曲げて手は太もみに置き、上体を前に倒す(30秒)。

3 反対も同様に行う。

30秒

太もも裏

1 足を前後に開く。手は太もみに置き、右足のつま先を上げる。

2 左膝を曲げて、お尻を突き出すようにし、体を「く」の字にする(30秒)。

3 反対も同様に行う。

30秒

お困りでは
ありませんか?

暮らしに役立つ
制度の紹介

第②回

認知症と成年後見制度の実際

生協さくら病院 地域連携室 鎌田 貴子

成年後見制度は、認知症になっても財産や権利を守る制度となっています。申請窓口は家庭裁判所ですが、ご相談は、地域包括支援センターや社会福祉協議会、病院ソーシャルワーカーなどでも受けています。

ケース①

「私の財産が狙われている」と思いこみ、姉妹とも関わりを持たなくなつた80代女性Aさん。近くに住む親族も、カビが生えている食べ物や散乱し、同じ話を繰り返す一人暮らしのAさんを心配していました。他院からの紹介で当院を受診し、認知症の診断を受けました。成年後見制度を利用し、預貯金などの財産を後見人が管理することになりました。穏やかになったAさんに姉妹も再び歩み寄ることができました。

ケース②

一人暮らしの80代男性Bさん。通帳にある預金をATMで引落せない、裸足で外を歩き回っていると病院へ連絡が入りました。当院を受診し、認知症の診断を受けました。Bさんは、これから施設で生活し、難しいことは専門の人に頼みたいと希望。家族や関係機関と相談しながら成年後見制度の利用を進めています。

生協さくら病院地域連携室スタッフ

頭の柔軟体操

クロスワードパズル

《解き方》イラストをヒントにして、二重ワクの6文字をつまみく並べてできる言葉は?

ヨコのカギ

①……雲は高積雲の別名
④勝浦、輪島、呼子が有名
⑦取りあえずジョッキでグイ
⑧過ぎてしまった時
⑨……頃、……月、……端
⑪生産量世界一はチリ
⑫話す時は御社、書く時は?
⑭哺乳類ですが、漢字では魚偏が付きます
⑮将来得るためには必要だともいわれます
⑯「もののふ」とも言います
⑰上下に対して水平の方向
⑱何かが起こる前ふれ
⑲積もった怒りのこと
⑳室素を約8割含む気体

タテのカギ

①田舎という意味です
②料理店のテーブルの必需品
③鼻の病気を治す……科医院
④女声の低音域
⑤駅弁の代表格……めし
⑥ポーッと生きていると叱られます
⑩イタリアの作曲家ピバルティの代表的協奏曲
⑪ソロです
⑬鳥類の祖先の一種とか
⑮テニスではゼロのこと
⑰ナチュラル
⑲仕事での微妙な要領
⑳……城、……港、……造
㉑一年のうちで降水量の多い時期。梅雨や秋雨の頃

【応募要領】 答えと住所・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「ちよっとひとこと」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】 11月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

●9月号の答え
応募者53名/正解53名
【当選者 長内一(中央)・柿崎篤子(青葉)・柴田勉(西滝)・天野きみ子(筒井)・中野はると(富田)・小倉宣子(八ツ役)・有馬津賀子(新城)・佐々木松子(外ヶ浜町)・小寺綾子(第二問屋町)・沖野和夫(堤町)】 ※11月上旬、図書カードを発送します。

(理事会報告)

2019年度第5回 9月26日

1.設備投資について、生協さくら病院の「児童青年期精神科外来」の開設に向けての外来改修工事を1870万円(税込)で契約することを決定しました。

2.2019年度生協強化月間について、「安心のネットワーク」を地域へ広げ、全国四課題と大腸がん検診予約を推進していくことを承認しました。また、そのために各支部や各事業所で具体的な行動計画を作成することなどを承認しました。あわせて、10月31日に月間成功のつどいを開催し、各支部での経験を交流することを承認しました。

3.給食配食事業について、経営状況とあわせて「やわらか食」の配食弁当開始の報告があり、組合員や地域住民に勧めていくことを承認しました。

4.小多機おおのの準備状況について、パンフレットを基に報告があり、利用者や職員の確保に向けて強化していくことを承認しました。

11月の日程

9日(土) 統一行動
15日(金) 統一行動
28日(木) 理事会
29日(金) 統一行動

11月の生活相談日

■あおり協立病院・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】15日(金) 定例:第3金曜日
【時 間】午後1時～3時
尚、青森保健生協では「無料・低額診療」を実施しております。医療・介護でお困りの方はご相談ください。

青森保健生協 現勢 (9月末現在)

組合員 43997人 (+24人)
出資金 1,597,711,200円 (+4,288,200円)
一人平均出資額 36,314円 ※()内は前月比です。

◎あおり協立病院は、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017776215888)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。

第27回

健康まつり開催!

9月29日(日)協立クリニック駐車場にて
第27回健康まつりが開催されました。

当日朝まで雨の影響が心配されていましたが、開会時には気持ちの良い秋空が広がり、絶好の「健康まつり日和」となりました。過去最高の約4500人の来場。参加協力券も前回は上回る売り上げでした。今回はプログラムが充実し、たくさんの方が健康まつりを最初から最後まで楽しんでおりました。

オープニングのワーカー太鼓(青森太鼓組)の太鼓演奏でまつりがスタート!

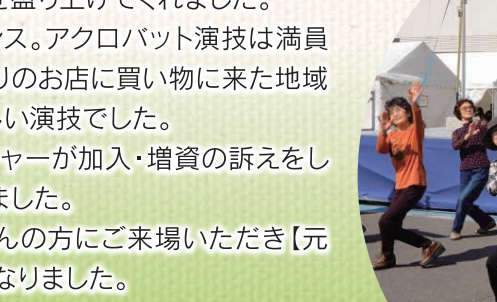
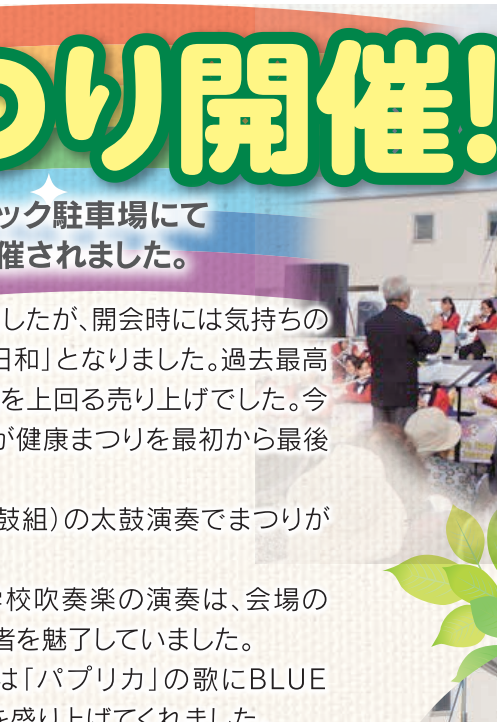
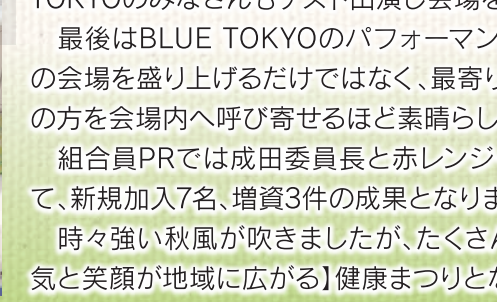
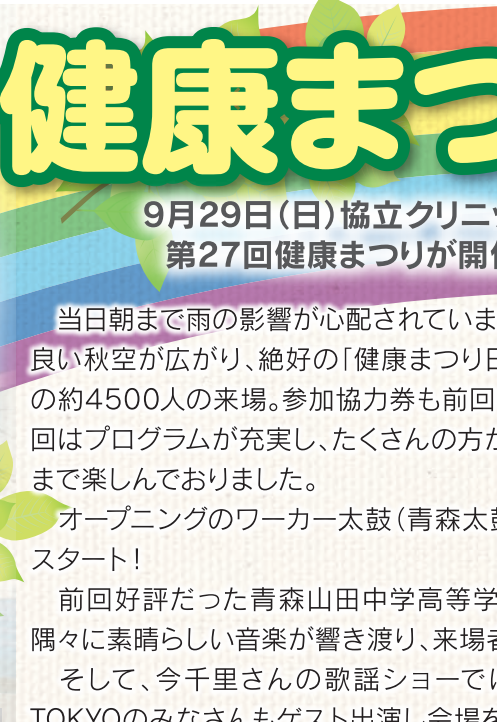
前回好評だった青森山田中学高等学校吹奏楽の演奏は、会場の隅々に素晴らしい音楽が響き渡り、来場者を魅了していました。

そして、今千里さんの歌謡ショーでは「パプリカ」の歌にBLUE TOKYOのみなさんもゲスト出演し会場を盛り上げてくれました。

最後はBLUE TOKYOのパフォーマンス。アクロバット演技は満員の会場を盛り上げるだけではなく、最寄りのお店に買い物に来た地域の方を会場内へ呼び寄せるほど素晴らしい演技でした。

組合員PRでは成田委員長と赤レンジャーが加入・増資の訴えをして、新規加入7名、増資3件の成果となりました。

時々強い秋風が吹きましたが、たくさんの方にご来場いただき【元気と笑顔が地域に広がる】健康まつりとなりました。





World
No Tobacco
Day

世界禁煙デー
ポスターコンクール

受賞結果

健診健康づくり委員会では、WHO(世界保健機関)5.31世界禁煙デーの取り組みの一環として喫煙による健康被害を広く伝え、禁煙促進の啓発を行うことを目的に小学生を対象としたポスターコンクールを開催しました。審査の結果、以下の通り、最優秀賞1点、優秀賞2点が決定しました。ご応募ありがとうございました。

優秀賞

宮本 紘太郎さん

浜田小学校1年

優秀賞

神 花珠美さん

大野小学校1年

最優秀賞

三浦 凜久さん

常盤小学校4年

第27回健康まつり
福引抽選会 当選者発表

景品交換は組織部で取り扱っております。まだ景品をお受け取りでない方は、参加協力券の半券を組織部までご持参ください。万が一、半券を紛失された場合は、本人確認のためご住所、お電話番号をお申し出ください。

【景品交換場所】
青森保健生協 組織部
青森市東大野2-9-2
017(762)5888

【受付時間】
平日9:00~16:30
土曜9:00~12:00(日曜・祝日休み)

1等(県民生協お買い物券)

105	286	645	671	6951
-----	-----	-----	-----	------

2等(あすか食事券)

3175	3479	4707	6221	6518
------	------	------	------	------

3等(防災グッズ)

110	136	893	1104	1313
1551	2145	2254	2431	3104
4320	4517	4984	5087	5241
7304	7410	7659	7739	7806

4等(図書カード)

15	32	170	223	226
573	630	705	738	749
810	867	925	995	1126
1361	1383	1799	2013	2252
2397	3415	3490	3779	3920
4054	4293	4465	4583	4592
4667	4989	5112	5161	5351
5493	5573	5833	5929	6199
6408	6422	6453	6491	6631
6796	6932	7017	7306	7446

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

小松菜としらす干しでカルシウムの補給が期待できます。
さらに小松菜は鉄分も豊富です♪

★野菜たっぷり手作りふりかけ★

【材料】

・小松菜 4株

・人参 1/3本

・大根 1/6本

・しらす干し 50g

・白ごま ひとつまみ

しょう油 大さじ2

酒 大さじ1

みりん 大さじ1

サラダ油 大さじ1/2



【作り方】

①小松菜、人参、大根はみじん切りにする。(小松菜は茎と葉を分けておきましょう)

②フライパンにサラダ油を熱し、初めに小松菜の茎、人参と大根を炒める。

③軽く火が通ったら、小松菜の葉を加える。

④葉もしんなりしたら、しらす干しも加え更に炒める。

⑤Aの調味料を加え、水分がなくなるまで炒める。

⑥最後に白ごまを加えて軽く混ぜ合わせたら出来上がり!

出来上がり大さじ1杯分

エネルギー 約12kcal

炭水化物 0.8g

たんぱく質 0.9g

脂質 0.3g

塩分 0.3g

One Point

小松菜→ほうれん草や大根の葉などでも代用できます。おにぎりやチャーハン、卵焼きの具、納豆に混ぜる、などアレンジ豊富です。

あなたの作品
見てください!!

てしごとキラリ

小物作り



作者
木村 チサさん
【西大野支部昭和乙女班】

35.6歳ころから洋服の直しをしていましたが、退職後、洋服をリフォームして自分の服や、バック、のれんなど小物を作りはじめました。

針仕事は細かな作業なので根気が必要です。休み休みひとつの作品を4~5日かけて作っています。

出来上がった作品は、娘や友人にプレゼントして喜ばれています。

作品が出来上がるとうれしくて、次は何を作ろうかと思ひます。

これからもできるうちまでは続けていきたいです。

