

〔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/>



新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルス感染症とは？

昨年12月から肺炎を起こす新しいウイルスが発生し感染が国内外へ広がっています。このウイルスは風邪の原因のひとつであるウイルスの一種で、2002年に流行した重症急性呼吸器症候群(SARS:サーズ)と似ていることから、SARS-Cov-2と命名されました。

このウイルスによる病気を新型コロナウイルス感染症(COVID-19)と呼びます。

潜伏期(感染してから発症するまでの期間)

約4日間(最長14日)

症状

発熱、咳、倦怠感、息苦しさなど風邪のような症状です。最近では味覚、嗅覚障害から感染が発覚した方もいます。



約8割は軽症で1週間程度でよくなりますが、約2割は発症から約1週間たつて悪化し肺炎になり、さらに悪化して亡くなる方は1%とされています。

特に高齢者や持病のある方は肺炎を起こすリスクが高いので、感染が疑われる方は早めにかかりつけの医療機関に電話で相談しましょう。

感染を拡大させないために、対策をしましょう

感染対策の基本は手洗い、咳エチケット、しっかり食べ、睡眠、運動で免疫力を整えておきましょう。3つの密(密集、密閉、密接)を避けましょう。

感染症に備える10か条

免疫を整えるために

- ☐ よく眠る
- ☐ しっかり栄養と水分をとる
- ☐ 適度に運動
- ☐ ストレスとうまくつき合う



感染の広がりを防ぐために

- ☐ 具合が悪い時はしっかり家で休む
- ☐ こまめに20秒以上手を洗う
- ☐ 咳やくしゃみをするときは口を覆う
- ☐ よく触るところは消毒する
- ☐ 目、鼻、口を触らない
- ☐ ものの共有は控える



※これは「いつでも元気」2020.5月号にて執筆された3月9日時点での情報です。最新の情報についてはWHO公式情報特設ページなどでご確認ください。

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合、家庭内でご注意いただきたいポイント



部屋を分けましょう
食事や寝る時も別室

お世話はできるだけ
限られた方で

マスクをつけましょう
使用したマスクは
他の部屋に持ち出さない

こまめな手洗いを
石けんで手を洗い
アルコール消毒を

換気をしましょう
共有スペースや他の部屋も
定期的な換気

共有部分を消毒しましょう
ドアの取っ手、トイレなどの
共用部分の消毒を

ゴミは密閉して
捨てましょう

ご本人は外出を
避けてください

ご家族、同居者も健康状態を
観察し、不要不急の外出を
避けましょう

(厚生労働省の「家庭内でご注意いただきたいこと」を一部改変)

自粛生活で筋力・体力が低下しないよう自宅でできる運動を！

青森保健生協ホームページには青森保健生協の「けんこう音頭」に合わせた体操の動画をアップしております。ぜひご活用ください。

DVDも作成中です。

※動画の視聴はデータ通信で大量のパケットが発生いたしますので、パケット定額制サービス、もしくはWi-Fiでのご利用をお勧めいたします。



お困りごとは
ありませんか？

地域の中で生活に困った事例が多く発生しています。地域の仲間や友人にも「お元気ですか?」「お困りごとはないですか?」と連絡を取り合いましょう。医療・介護相談は法人各事業所へお寄せください。



(生協さくら病院 総看護長 三津谷靖子)

寒い冬が終わり、春が芽吹く春が好きです。春咲く花でどんな花が好きかと聞かれたら、さくらと答えます。桜は春を象徴する花であり、日本最古の歌集である万葉集でも歌が詠まれ、日本ならではの花だと思えます。さくらの咲くころは、卒業入学の時期でもあります。青森は少し時期がずれて、例年であれば4月中旬から5月初め頃が見ごろです。しかし、今年の春は今までの季節と全く違う季節を感じています。新型コロナウイルス感染症が世界各地へと感染が広がり、日本各地で市中感染が拡大している中、国内では指定感染症に指定され、緊急事態宣言が出されました。私たちができる事を実践し、拡大させない取り組みが重要となります。日常生活を送る上で「3つの密」を避けるとともに、不要不急の外出は控える等法人一丸となり取り組むことが重要です。そして、何としても感染拡大を食い止め、終息へ向かいたいものです。▼ストレスを感じていると思いますが、踏ん張りどころです。(これ以上自粛が続かないために)気持ちも沈み元気が出ない時こそ、きれいな花を見てきれいと感じ、美味しいごはんを食べて幸せだなあと感じる心を大切にしたいです。この「連絡船」に掲載される頃には終息に向かってる事を願います。

連絡船

寒い冬が終わり、春が芽吹く春が好きです。春咲く花でどんな花が好きかと聞かれたら、さくらと答えます。桜は春を象徴する花であり、日本最古の歌集である万葉集でも歌が詠まれ、日本ならではの花だと思えます。さくらの咲くころは、卒業入学の時期でもあります。青森は少し時期がずれて、例年であれば4月中旬から5月初め頃が見ごろです。しかし、今年の春は今までの季節と全く違う季節を感じています。新型コロナウイルス感染症が世界各地へと感染が広がり、日本各地で市中感染が拡大している中、国内では指定感染症に指定され、緊急事態宣言が出されました。私たちができる事を実践し、拡大させない取り組みが重要となります。日常生活を送る上で「3つの密」を避けるとともに、不要不急の外出は控える等法人一丸となり取り組むことが重要です。そして、何としても感染拡大を食い止め、終息へ向かいたいものです。▼ストレスを感じていると思いますが、踏ん張りどころです。(これ以上自粛が続かないために)気持ちも沈み元気が出ない時こそ、きれいな花を見てきれいと感じ、美味しいごはんを食べて幸せだなあと感じる心を大切にしたいです。この「連絡船」に掲載される頃には終息に向かってる事を願います。

◎定期増資にご協力ください。

◎組合員のカードへの切り替えは青森保健生協の各事業所窓口でお受けします。

歯周病ってどんな病気？

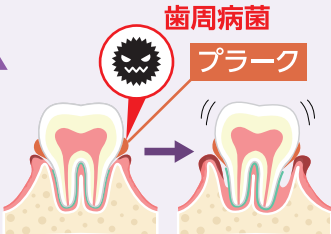
5月号1面でも取り上げた「フレイル」を予防するためには、運動、社会参加の他にしっかりと食事をとることが大切です。
加えて、6月は歯の衛生週間になっています。お口の環境を整えて歯周病を予防しましょう。

歯周病とは？

歯周病は、歯を支える歯ぐきなどに炎症が起こる病気です。
歯周病を招く原因は、プラークという歯のネバネバとした付着物の中に潜む歯周病菌です。プラークは、口のケアが不十分な場合や、糖分を摂取しすぎたときに増えていきます。重症化すると、やがて歯ぐきや歯ぐきの中にある骨(歯槽骨)などが破壊され、歯が抜け落ちてしまうこともあります。

歯周病はどのように進行するのか

歯周病は、歯肉炎と歯周炎の二つに分けられ、歯肉炎から歯周炎へと進行していきます。
歯肉炎:プラークによって歯ぐきに炎症が起こり、腫れている状態のことをいいます。進行すると、歯と歯ぐきの隙間が深くなっていき、そこに歯周ポケットという溝ができてしまいます。
歯周炎:炎症が進行すると、歯を支えている歯槽骨や歯根膜などが破壊される歯周炎が起こります。さらに重症化すると、歯を支えている歯槽骨が溶け出して、わずかな力が伝わるだけで歯が抜け落ちることもあります。



歯周病が進行することでもたらされる病気とは

歯周病は、歯にまつわる病気だけでなく、全身にさまざまな影響を及ぼすことがわかっています。
歯周病菌の刺激によって、脳や心臓の血管が動脈硬化になりやすくなります。そのため、脳卒中や心筋梗塞などを招く危険性が高まります。また歯周病菌は、誤嚥性肺炎の原因になることもあります。
歯周病によって生じる炎症物質は、血糖値を高くしてしまうため、すでに糖尿病のある人は、歯周病を招きやすいと考えられています。また、炎症物質は脂肪をためこみやすい体内環境にするため、肥満にもなりやすいとされています。
ほかにも、歯周病によって歯を失い、噛むことができなくなると、認知症を発症するリスクが高まるといわれています。

歯周病かどうかわかるチェックリスト

- ☑ 歯ぐきがむずがゆい
- ☑ 歯磨きやフロスを使用すると出血する
- ☑ 口の中がネバネバする
- ☑ 歯が長くなった気がする
- ☑ 歯がしみる
- ☑ 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすくなった
- ☑ グラグラする歯がある

歯周病になると、上記のような症状が出る場合があります。いくつか当てはまる場合は、歯周病の可能性が考えられます。
初期の歯周病であれば、しっかりとセルフケアをすれば改善が期待できますが、それでも良くならない場合や、上記の項目に多く当てはまる人は、歯科医の受診をおすすめします。
(参考資料:NHK「きょうの健康」から)

お困りでは ありませんか？ くらしに役立つ 制度の紹介 第9回

生活保護制度とは？

あおもり協立病院 地域医療連携室 内藤 彩子
どんな人でも、突然就労困難になる事や生活困難になる事が今の時代は残念ながら起こりうる事です。そんな時、相談できるのが「生活保護制度」です。

〈生活保護制度とは？〉

各市町村に最低生活費という基準額を国が定めています。生活保護制度とは、その基準額以下の収入であれば不足分の援助を受ける事ができる制度です。

家族の年齢、人数、生活場所など細かな規定で金額が決まります。もちろん制限もありますが、状況次第では申請可能な事も沢山あります。日常生活の安定を図るために国民に与えられた「権利」の1つなのです。様々な制度を活用しても生活が困難な場合は申請できる仕組みになっています。

〈まずはご相談を〉

各市町村の福祉事務所(青森市はアウガル内)が申請窓口となっております。受給できるかお悩みの方はあおもり協立病院又は生協さくら病院の地域医療連携室、各事業所の相談窓口までまずはお気軽にご相談ください。

あおもり協立病院

☎017(762)5500(代)

生協さくら病院

☎017(738)2101(代)



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13回目 自宅でできる太腿の筋トレ

- ① イスに浅めに腰を掛ける。
- ② 片方の足を床と水平になるよう太ももの高さまでゆっくり上げる。
- ③ 5秒間静止してゆっくり下ろす。

太ももの前側に力が入っていることを意識する。
左右それぞれ10回ずつ行う。



2020年度より

青森市の胃がん検診が大きく変わります



これまで

40歳以上のかた

バリウムによる胃部エックス線検査



令和2年度から

40歳代のかた

ABC胃がんリスク検診

(血液検査でピロリ菌の感染の有無を調べ胃がんリスクを判定します)



50歳以上のかた

胃内視鏡検査 または
バリウムによる胃部エックス線検査

40歳代は

ABC胃がんリスク検診

胃がんリスクへの
早期対応!

- 40代の胃部エックス線検査(胃バリウム)は廃止です。40歳無料券も廃止です。
- 40代のABC胃がんリスク検診対象の方には5月末までに受診券が配布されます。

50歳以上は

胃内視鏡検査

胃がんの早期発見

- 50歳以上偶数年齢の方は、10月以降に胃内視鏡検査(胃カメラ)を受けることができます。ただし、4～9月に胃部エックス線検査(胃バリウム)を受けてしまうと、胃内視鏡検査はできなくなりますのでご注意ください。また、胃内視鏡検査を受けた翌年は胃部エックス線検査も受けられません。
- 胃内視鏡検査ができる医療機関は未定です。9月頃に青森市ホームページや広報で詳しい案内が出る予定です。

不明な点がある方は
青森市健康づくり推進課へお問い合わせください

☎ 017(743)6111

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

	月	火	水	木	金	土
午前	小山	西脇・小山	百成・西脇	百成	百成・西脇	
午後	百成	百成	石田	西脇・石田	百成	

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

	月	火	水	木	金	土
午前	竹本・谷口	竹本・谷口	谷口	竹本・谷口	谷口	

安方クリニック ☎(017) 732-3955

【診療科目】
内科・外科

	月	火	水	木	金	土
午前	伊藤	伊藤	澤岡	伊藤	伊藤	伊藤
夜間				伊藤		

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・
女性心療科・リハビリテーション科・在宅訪問診療・
精神科・泌尿器科・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・泌尿器科		
	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	14:00
夜間	16:30	17:00	19:00			

◎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	水尻	毎週の担当医を御案内します。(午前のみ)
		診察②	宇梶	磯島	有川	田中	竹本歩	
		診察③	引地	佐々木	宇梶	水尻	柏村	
		診察④	西脇	西脇	西脇	西脇	加久	
		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	総合診療	竹本歩	竹本照	竹本照	谷口	磯島	
		総合診療				大川恵	加久	
		専門外来 (予約)	澤岡・内藤 (循環・高血圧)	西脇 (糖尿病)		遠藤 (呼吸器)		
	夜間	総合診療		毎週の担当医を ご案内します。				
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)	
	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	
	午後			平岡 (完全予約 不定期)				
泌尿器科	午前							
	午後			工藤 (第2・4)				

※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。



まちがいさがし

「問題」上下の絵を見比べて
7つの間違いを探しましょう！
【応募要領】答えと住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、余白に簡単な通信記事を書き応募してください。答えは下段のイラストに赤丸をつけ切り取り、ハガキに貼ってください。記事は本紙「ちよとひとこ」欄に一部編集の上採用される場合があります。宛先は〒03010847 青森市東大野2-19-12 青森保健生協組織部あて、締切6月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。

4月号の答え 7

9	5	8	6	3	1	2	7	4
2	7	6	8	5	4	1	9	3
1	3	4	7	2	9	5	8	6
6	2	1	4	8	3	9	5	7
7	9	3	5	1	6	4	2	8
8	4	5	2	9	7	6	3	1
5	6	9	1	7	8	3	4	2
4	8	2	3	6	5	7	1	9
3	1	7	9	4	2	8	6	5

応募者60名／正解58名
【当選者】鹿内範子(南佃)・小林尚治(港町)・根本芳弘(螢沢)・寺田耕子(新城)・成田正剛(大野)・藤田志津子(浪館)・東野ヤス(筒井)・古川雅比古(沖館)・川村正義(三内)・田村ここみ(西田沢)】
※6月上旬、図書カードを送ります。

(理 事 会 報 告)

2019年度第12回 4月23日

- 2020年度借入金最高限度額設定について、現在の借入額、銀行当座貸越設定枠、新規投資用借入金予定額から、30億円とすることを決定しました。
- 2019年度決算処理事項について、固定資産の除却と不明金の処理について決定しました。
- 新型コロナウィルス関連について、事業所での患者や利用者への対応や職員への対応、組合員活動の中止や延期などを承認しました。
- 2020年度通常総代会関連について、予定通り6月19日とするが、時間は2時間へ短縮し、実出席する総代数も縮小して開催することなどを承認しました。
- 第13回臨時理事会を5月11日17時より開催することを承認しました。

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。

- 三内字稲元
- 三内字沢部
- 瀬戸字宇神田
- 瀬戸字磯田
- 四戸橋字磯部
- 小橋字田川

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

6月の日程

19日(金) 総代会
25日(木) 理事会

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】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

尚、青森保健生協では「無料低額診療」を実施しております。医療費などでお困りの方はご相談ください。

青森保健生協 現勢 (4月末現在)

組合員 44,031人 (+13人)
出資金 1,556,433,200円 (-6,815,200円)
一人平均出資額 35,349円
※()内は前月比です。

◎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。

わが支部わが班

階段昇降目標4百段 足元しっかり感

☆小沢 境子さん

歩くことが苦手(脊柱管狭窄症)なので、階段の昇降の方が良い。10月、11月と目標の400段に届いた日はカレンダーに◎、200〜300段の日は○を付ける。足元が安定し、しっかりと地に着く感じが、やるとやらないでは、大きな違いがあると感じている。

ぜひ今年度もチャレンジしてみたいと思います。みなさんどうですか？

わが支部わが班

階段昇降で運動不足解消

☆工藤 恭さん

団地の階段4階×4往復を実行。日頃車を運転して歩いて歩くことが少ないので、意識的にやりかなり運動不足解消になった。

ラジオ体操

☆對馬 文子さん

ずっと長くやっているので特に変化は感じないが、規則正しい生活になつていと思う。

堤川支部

佐藤 和子

おすすめ！「健康チャレンジ」

次回はあなたもやってみませんか？

堤川支部では昨年度の健康チャレンジ(2019年9月〜11月まで連続30日以上)を、みんなで行い組みました。果たしてその結果がいかに？参加者の皆さんの声をお知らせします。

あいうべ体操でほつれい線が浅くなる！

☆福田 紀子さん

スタートの9月は真面目にやれたが、10月は中だるみ。

11月は又気を入れ直して取り組み。1日30回のあいうべ体操を続けて、ある日鏡を見たら、なんとほつれい線が浅くなっているではないか！これは続けるとうれしい効果が期待できそう。

催しのお知らせ

ウォーキングのつどい

【日 時】6月26日(金) 10:00〜12:00

【集合場所】野木和公園内駐車場

【参 加 料】無料

【お問い合わせ】組織部 ☎017(762)5888

ウォーキング講習も行います。お気軽にご参加ください！！

みんなと一緒に！新緑の中、正しい歩き方で汗を流しませんか？

野木和公園 集合場所

野木和公園入口

油川市民センター

よこうち歯科

国道280号線

※新型コロナウイルスの影響で中止になる場合がございます。参加される際は事前に組織部までお問い合わせください。

※運動のしやすい服装、飲み物、タオルをご持参ください。

※雨天の場合は中止いたします。

主催：青森保健生活協同組合 健診健康づくり委員会

2020年度 青森保健生活協同組合

通常総代会開催のお知らせ

2020年6月

総代各位

青森保健生活協同組合 理事長 横田 祐介

期 日 2020年6月19日(金) 午前10時より

場 所 生協さくら病院2階OTホール

議 案

第一号 2019年度事業計画・予算案決定に関する件

第二号 2020年度事業計画・予算案決定に関する件

第三号 中部エリアおよび安方エリアの事業再編に関する件

第四号 役員選任に関する件

第五号 役員報酬承認に関する件

第六号 定款の一部変更に関する件

第七号 議案決議効力発生に関する件

尚、新型コロナウイルス感染防止のため、定款の定めにより書面による議決権の行使が可能です。

くらしとからだ 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672号)は、6月19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10日程度遅れますので、お知らせします。何卒ご了承ください。

Let's Cook

おいしくて、栄養いっぱい！

とっておきレシピ

あおもり協立病院 管理栄養士 澤田 夏希

丸ごと食べられる！

ビタミンCが多く含まれているパプリカで疲労回復促進

★パプリカカップサラダ★

【材料】2人分

・パプリカ 2個

・きゅうり 1/2本

・セロリ 1/3本

・プロセスチーズ 20g

酢 大さじ1

オリーブオイル 大さじ1/2

砂糖 大さじ1/2

塩 ひとつまみ

黒こしょう 少々

【作り方】

① パプリカは上から1/3を切る。パプリカの中の種を取り、カップにする。

② ①をオーブントースターで10分ほど焼く。

③ カップ部分以外の余ったパプリカ・きゅうり・セロリ・プロセスチーズをそれぞれ1cm角に切る。

④ ②をボウルで混ぜ合わせ、③を加えてさっくりと混ぜる。

⑤ ④を②のカップに詰めて完成。

1人当たり

エネルギー 107kcal

炭水化物 10.8g

たんぱく質 3.5g

脂質 5.9g

塩分 0.6g

One Point

パプリカカップは縦2つ切りにすると華やかな小鉢として食べやすくなります。トマトでも代用できます！

あなたの作品 見せてください!!

てしごとキラリ

クロスステッチ

作者 山田 和子さん

【小柳支部】

もともと手芸が好きでした。

クロスステッチは短時間でもすぐに作業に取り掛かることもでき、比較的场所も取らないので始めました。30歳代から始めて作品作りをしています。

作品が出来上がった時は達成感があり、自宅に飾って楽しんでいます。

色合わせが難しいです。また、最近では手芸店が少なくなり、欲しい色の糸がなかなか手に入りづらくなってきたのが残念です。

あなたの作品 見せてください!!