

〔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/>

安心を届ける

2020年度 生協強化月間 スタート!!

9月25日(金)から11月30日(月)まで

新型コロナウイルス感染の世界的流行の中、地域では定期受診ができない、介護サービスが利用できない、などこれまで以上に深刻な「困った」が増え続けています。

また、外出自粛要請などにより経済活動への影響が深刻になってきています。

私たちの事業所でも外来受診控えや介護利用控えが広がっており、事業を継続しくらしを支えることも困難になっています。

新型コロナウイルス感染収束の見通しが立たず、くらしの不安が渦巻く厳しい状況の今だからこそ、私たちがこれまで「医療福祉生協の地域包括ケア」の実現をめざし作ってきたつながりを最大限に活かす時です。

全組合員の知恵と力を結集して青森保健生協の魅力と役割を発揮し、安全・安心の輪を地域へ広げましょう!!

健康づくりを
ひろげる

地域とつながる

スローガン

協同の力で コロナ禍を乗り越えよう!!

生協四課題+大腸がん検診予約の年間目標(11月までに80%)をやり切り、くらしを支える事業と運動を広げ、安方・中部エリアの事業再編を成功させよう



生協強化月間推進委員会
成田慶子 委員長

青森保健生協は頼れる組織です!

青森保健生協は、地域で楽しく元気に暮らすお手伝いをしてくれて、困った時には力になってくれる頼れる生協法人です。仲間ふやし、出資金ふやしは、私たちの願いを実現する大切な取り組みです。みなさんご一緒に頑張りましょう!

連絡船

短い夏休みを終え、通学するマスク姿の子ども達に心痛みます。酷暑やコロナ禍に社会のありかたが問われ、地球の悲鳴が聞こえます。

す▼福祉、高齢化のためと導入された消費税は、31年目。その税込の8割が、大企業優遇税制に使われ、格差と貧困、医療、社会保障、教育切捨ての連続でした▼食料自給率38%の日本、青森県は117%。県民の健康寿命は男性ワースト、女性32位。平均寿命は、男女ともワースト。県民一人ひとりが健康知識を考え、話し合うつながりが急がれているのではないのでしょうか。健康で生き続けられる社会づくりが、今求められています▼青森空襲から75年。7月28日は青森平和の日。軍事費は過去最高の5.3兆円です▼OECDのグリア事務総長のコロナ危機、付加価値減税提起に、世界19か国が実施。日本も消費税は当面5%にするべきです。食料主権回復、地産地消、食文化の普及、農山漁村の再生で自然をよみがえらせ、持続可能な社会を可愛い子供たちに手渡ししましょう。

(理事 小山内和子)



生協さくら病院

こころの健康とは？

精神リハビリ科 科長 佐々木 良範

ストレスとはそもそも、「外からの刺激による心や体の反応」のことです。ストレスを起こす原因をストレスラーと呼びますが、何がその人にとつてのストレスになるかは分かりません。また、結婚や離婚などの「生活が大きく変わること」や、親しい人との死別、自分自身の病気なども、人によつては大きなストレスとなります。「子育て」がストレスとなるケースもあります。

一般的に、ストレスによる反応には、
①**心理的反応**―怒りや不安、悲しみ、不眠、怒りっぽい、注意力・集中力・記憶力・判断力の低下など。
②**身体的反応**―頭痛や腹痛、めまい、疲労感、血圧の上昇、下痢や便秘などがあります。

これに対して人が起こす行動の変化には、過食または拒食、多量の飲酒、喫煙など、悪しき生活習慣ともいえる行動があります。ストレスが強い生活を続けていると、やがてさまざまな病気の原因ともなるので



す。ストレスはこまめに解消したほうがいいと分かつていても、多くの人はまとめて心身の疲れをとろうとする「週単位」のリズムで生きています。ところが、現実には十分に休めずに休日が終わわり、ストレスは解消できません。そこでストレス解消を先送りしない「日単位」の生活に切り替えると、体ばかりか心まで健康を保つことができます。「ストレス1日決算主義」と覚えてください。1日単位でのストレス解消法で、誰でも効果を実感しやすいのは運動です。運動した後はスッキリとした爽快感があり、肥満や生活習慣病予防だけでなく、メンタルヘルスにもよい影響を及ぼします。

もし詳しい話をお聞きになりたいと思いきしたら班会などにお呼びいただければと思います。

事業所利用委員会主催医療講演会

医療講演会報告

新しい心エコー機への期待

事業所利用委員会委員長 高橋 高男

8月29日(土)事業所利用委員会主催医療講演会を開催しました。



ただきました。

澤岡所長による講演では、心エコー機の位置づけについて急性心筋梗塞をはじめとするいくつかの症例を用いながら、検査からどのような所見を観察して診療につなげているか、疾患を含めて解説してい

新しい心エコー機では三次元の画像構成や心臓内部を正確に定量化して評価できるなど、これまで以上に見やすくて詳細な情報を得ることができるようになります。心機能の評価や心臓病の診断において早

期発見が期待できると思います。全体として参加者の満足度は高く、アンケートでは94%以上が以前よりあおもり協立病院を人に勧めたいと回答。コロナ禍での開催でしたが、普段支部や班とのかかわりのない方の参加も見られ、心エコー機への関心の高さがうかがえました。



乳がんを早期発見するための検診と自己チェック

診療放射線技師 野呂 美沙子



乳がんは、早期発見によって90%以上が治癒できると言われています。その早期発見に大きな効果をもたらしているのが乳がん検診です。

マンモグラフィは小さなしこりや石灰化を写すことができるため、しこりが触れないような小さな乳がんを早期発見することが可能となります。当院ではトモシンセシス撮影という、1mmの厚さの乳房断面画像を撮影することができます。乳腺内に隠れて見え

なかった病変をスライスすることで確認しやすくなり、従来のマンモグラフィでは抽出困難とされてきた日本人女性に多い高濃度乳房において有用性が報告されています。

乳がんのセルフチェックは、乳房のわずかな変化や異常にいち早く気づくことで乳がんの早期発見へつなげる有用な方法です。実際、疑わしいしこりに自分で気づいたことをきっかけに病院を受診して乳がんと診断されることも少なくありません。

～乳がんセルフチェックの方法～

①鏡の前で左右の乳房を見る

まっすぐに立ち両腕を自然に体側にたらしした状態、両腕をあげて万歳した状態で自身の乳房を観察します。

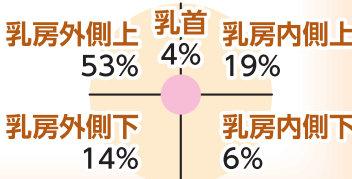
②入浴中にお風呂場で

腕をあげ、乳房の表面に渦巻を描くようにして、しこりやこぶなどがいないか調べます。指先をそろえて脇の下に差し入れ、リンパ節が腫れていないか確認します。

チェックポイント

- ☑乳房の皮膚表面にただれがないか
- ☑乳房にひきつれ、でっぱり、くぼみがないか
- ☑乳房の形や大きさの変化はないか
- ☑乳頭の周りを圧迫した時の出血や分泌物がないか

乳がんの
しやすい
場所



セルフチェックで変化を見つけた場合は早めに病院に行きましょう。

お困りでは
ありませんか？

くらしに役立つ
制度の紹介

第13回

みんなに支えられて 生活できた事例

あおもり協立病院
地域医療連携室 主任 中澤 淳也



70代男性Nさん。突然救急外来を受診。身なりや会話に違和感があり、帰せる状態ではないと判断し入院。入院後、脳血管性認知症と精神障害の診断がつき、介護度は要介護1の認定を受けました。家族とは疎遠で一人暮らしでした。

認知症外来の大畑先生の協力を得、無事後見人も決まりました。自宅退院は到底無理と思われましたが、さまざまな職種が関わり、約1年一人暮らしを継続することができました。その後は後見人が債務整理や資産運用し、ローンがなくなり無事施設へ入所することができ今日に至ります。

【まとめ】

入院後は比較的安定され元氣になりましたが、重度の物忘れがあり金銭管理が困難で、さらに自宅は物であふれお風呂は使用できず、一人暮らしを再開するのは到底無理だろうと判断しましたが、Nさんは自宅へ帰ることを希望されていました。

訪問介護とデイサービスが定額で毎日利用でき、時にはお泊りもできる「**小規模多機能型居宅介護**」を利用することで費用も抑えられ、一定程度の見守りも可能となりました。

施設入所も考えましたが、金銭的な問題と自宅への退院希望が強く、自宅での生活ができないか「看護小規模多機能型居宅介護事業所ひまわり」(以下ひまわり)のスタッフと相談しました。

認知症の方の財産を守る「**成年後見制度**」を活用することで、運転できなくなった車などの資産を売却し、ローンの返済もできました。

病棟スタッフやひまわりのスタッフ数人と数日ばかりで自宅を清掃し住める状態にし、退院後は毎日ひまわりで訪問し食事の準備や、時々通所し入浴していました。

金銭管理はNさんの馴染みの金融機関が管理し、入院中から

なによりも仕事の垣根を越えて様々な職種が「なんとかしよう」と協力したことで成立したと思います。保健生協の役割はもちろん、組合員の協力や様々な人たちが繋がることで、支援の輪も強固になるとあらためて感じました。



◎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。

参加費無料

10月の青森保健生協健康づくり行事のご案内

10月 3日 13:30~
【場所】堤町 光行寺
医療講演会「糖尿病について」
西脇洋子先生
堀川支部

10月 5日 14:00~
【場所】ほろがけ福祉館
健康チェック、ストレッチ体操
佃支部トマト班

10月 8日 10:00~
【場所】中部クリニック4階
リラックスポールを使った体操
中央・長島支部 つわぶき班

10月12日 14:00~
【場所】ほろがけ福祉館
健康教室
ストレッチポールを使った体操 佃支部

【お申込み・お問い合わせ先】
青森保健生協 組織部
☎017(762)5888
参加の際は事前に組織部までご連絡ください

わが支部わが班

10月13日 10:30~
【場所】油川市民センター2階和室
ストレッチ体操 油川・西田沢支部 はこべ班

10月15日 13:30~
【場所】東青森駅前町会市民館
健康チェック、学習「肺炎について」
佃支部ひだまり班

10月20日 10:00~
【場所】すみれ会館
健康チェック、ストレッチ体操
筒井支部すみれ団地班

10月22日 10:00~
【場所】中部クリニック4階
ソフトバランスボール・健康チェック
中央・長島支部 つわぶき班

※新型コロナウイルス感染拡大防止の上開催します。検温、マスク着用してご参加ください。3密防止のため人数の制限をする場合があります。
※新型コロナウイルス感染の状況によって中止になることもあります。

新しい仲間と地域訪問

8月24日、千刈3丁目と4丁目で大腸がん検診のお勧め訪問行動を行いました。
千刈・篠田支部はいつも職員と統一行動で地域を訪問し、大腸がん検診を推進しています。
今年度は新型コロナウイルスの流行で中々行動をすることができませんでしたが、久しぶりに地域を訪問することができました。ごこの家も訪問を歓迎してくれて、10件の予約を取ることができました。中には夫婦で予約してくれた方もいました。
今回の行動には、今年度運営委員になったばかりの人も参加してくれて、千刈・篠田支部の活動を実際に体験するいい機会となりました。成果も多かったため、次の行動の意欲が湧いてきました。次回は名義変更の訪問を展開したいと思います。



千刈・篠田支部

千葉隆子

協立病院

24時間救急対応しています。

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17回目 すねの筋トレ

転倒予防に効果があります。

健康体操サポーター 鎌田 貴子

1 足を肩幅に開く。

2 かかとに重点を置き、つま先を上げる(背もたれのある椅子につかまりながら行いましょう)。

3 3秒静止してから、ゆっくりとつま先をおろす。

この動作を10回×3セット行う。

Point すねに力が入っているのを確認しながら行う。



参加費無料

第32期 保健教室

誰でも簡単にできる健康チェックの仕方を専門職員が教えます。

【日程】 ※第一講座、第二講座いずれも参加することが修了条件です。

第一講座 10月19日(月) 10:00~12:00

第二講座 10月26日(月) 10:00~12:00

時間	内容
10:00	開会挨拶・オリエンテーション
10:10	講義「保健委員の任務と役割」
10:30	講義「健康診断について」
11:00	講義・実習「健康チェックの実践」
11:50	質疑応答
11:50	第二講座に向けオリエンテーション



時間	内容
10:00	オリエンテーション
10:10	健康チェックのおさらい
10:40	休憩
10:50	学習「医療福祉生協の健康習慣について」
11:20	質疑応答・意見交流
11:30	修了式



【開催場所】 青森保険生協 本部 2階 多目的室

【申込】 青森保健生協 組織部
017-762-5888
申込締切は10月12日まで

保健教室修了者を対象に、フォローアップ教室(2~3月頃)を実施予定

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。

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

ルール

①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。
②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。

8月号の答え オンライン

ド	ツ	キ	ン	グ	ソ	コ
ラ	ツ	コ	ル	ス	バ	ン
イ	ウ	ン	メ	イ	ゴ	
ブ	タ			カ	ノ	ウ
オ					ク	セ
セル	フ				タ	キ
ン	ク	ラ	ス	ター		
スイ	リ	ク		ケ	ン	カ

【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呈呈

応募者61名/正解61名
【当選者】 伊藤竹明(浪館)・鈴木智也(小柳)・田村梨紗(平内町)・工藤美緒子(赤坂)・西谷ともえ(長島)・小田桐イセ(北金沢)・上林悦子(油川)・今美智子(浜田)・小鹿仁子(石江)・新館孝子(東北町)】
※10月上旬、図書カードを発送します。

(理事会報告)

2020年度第3回 8月27日

1. 2020年度生協強化月間方針案について、理事協議会でのグループディスカッションを経て、スローガンなどの一部を修正することを踏まえ決定しました。

2. 学校給食無料化をめざす青森市民の会への団体加盟について、加盟し署名活動などを多団体と協力し合いながらすすめていくことを決定しました。

3. 診療所再編について、現状の到達の報告と、今後更なる詳細な情報を理事会に報告しながら引き続きすすめていくことを承認しました。

4. 新型コロナウイルス関連について、現在のフェーズに合わせた事業所での患者や利用者への対応や職員への対応などを承認しました。

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。
●奥内字川合 ●荒川字柴田
●東造道2丁目 ●松原1丁目
●三好1丁目 ●奥野3丁目
●富田1丁目・5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



10月の日程

22日(木) 理事会

10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】28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】20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】16日(金) 定例:第3金曜日
【時間】午後1時~3時

青森保健生協 現勢(8月末現在)

組合員	44,025人 (+29人)
出資金	1,588,921,800円 (-4,994,400円)
一人平均出資額	36,091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017-762-5888)までご連絡ください。

10月からの

リウマチ科診療のお知らせ

あおもり協立病院 副院長 相馬 裕



協立病院リウマチ科外来で取り扱う疾患についてお話しします。

代表的なものは関節リウマチです。手指をはじめ全身のあちこちの関節が腫れて痛み、徐々に変形する病気です。近年は抗リウマチ薬の発達がめ

ざましく、特に発症初期に有効な薬を使用すると痛みが著しく改善して関節の変形を防げますので、ぜひ専門医資格のある当科で治療していただければと思います。なお、手指の第1関節の変形の場合はほとんどが変形性関節症ですので、さほど

【リウマチ外来診療案内】

※受診ご希望の方は必ずご予約ください

	診療時間	月	火	水	木	金
午前	9:00～11:30	—	—	○	—	○
午後	13:00～16:00	○	—	—	—	—

【ご予約・お問い合わせ】あおもり協立病院 ☎017(762)5500

※協立クリニックに通院中でリウマチ科の受診をご希望される方は、受診時にクリニックへご相談ください

心配する必要はありませんが、念のため一度検査してもらいたいという方もぜひお越しください。

その他、膝や肩の関節痛、首や背中・腰の痛み、手足のしびれ、痛風、骨粗鬆症など骨・関節・筋肉の多くの疾患が対象となります。レントゲン・CT・MRI・血液検査などで診断を行い、薬・注射・リハビリテーションを中心とした治療を行います。なお、協立病院では手術が行えませんので、手術が必要な患者さんは他の病院へ紹介させていただきますことになると思います。

「患者さんの話をよく聞き、丁寧に説明し、納得できる治療を行う」ことが、医療生協の病院である当院の特長です。医師ひとり体制のため、混雑しているときにはお待たせすることもあるかと思いますが、骨や関節のことでお悩みの方はどうぞ「リウマチ科」をご利用ください。

催しのお知らせ

 **野木和公園**

ウォーキングのつどい

【日 時】10月23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

みんなと一緒に!

正しい歩き方で汗を流しませんか?

ウォーキング講習も行います。
お気軽にご参加ください!!



※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

コロナ災害を乗り越える
いのちとくらしを守る

なんでも相談会

(無料・全国いっせい)

【日 時】10月10日(土) 10:00～19:00

【フリーダイヤル】(通話料無料・全国どこからでも)

0120-157930

(ひんこんなくそう)

新型コロナウイルスの影響が全国に広がっています。弁護士、司法書士、社会福祉士、労働問題の専門家などが無料で相談にお答えします。お困りの方、お気軽にご相談を!

例えば

コロナを理由に
雇止めにあった。

家賃が払えず、
追い出されないか心配。

補助制度を使いたいが、
どうすれば。

売り上げが激減して、
営業が続かない。

収入がなくなり、
生活保護を受けたい。

<主催> 「コロナ災害を乗り越えるいのちとくらしを守るなんでも相談会」実行委員会
青森県社会保障推進協議会(青森県民医連 ☎017-718-2375)
◆事務局 小久保哲郎(あかり法律事務所 ☎06-6363-3310)

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 笠原 有機

皮つき林檎を使って、整腸作用効果アップ!腸内環境すっきり!

★秋かぶと林檎のサラダ★

【材料】2人分

・秋かぶ 大1個

・林檎 1/4個

・かぶ葉 適宜

・塩(塩もみ用) 適宜

①

・オリーブオイル 大さじ1

・レモン汁 大さじ1

・粒マスタード 小さじ1

・塩 小さじ1/2

【作り方】

①①を混ぜ合わせておく。

②かぶは皮をむいて4等分(大きければ6等分)いちょう切りにし、塩もみしておく。

③林檎は水洗いし、8等分し種をとり、皮付きのままいちょう切りにする。

④かぶ葉はざっと茹で、1cm程に切る。

⑤塩もみしたかぶを水洗いし、水気を切る。

⑥かぶ、林檎、かぶ葉、①を和えて器に盛る。

1人当たり

エネルギー 125kcal

炭水化物 15.2g

たんぱく質 7.0g

塩分 1.5g

One Point

かぶは大根などの野菜に代えてもおいしいです。
オリーブオイルをマヨネーズに代えると、
コールスローサラダ風味になります。

あなたの作品
見せてください!!

てしごとキラリ

ペットボトルを使って庭を飾る



元々は畑のカラスを追い払おうとして作り始めました。庭に飾ってみたいと思い、自分の楽しみとして作りました。一組30分くらいで完成します。いっしょに30種類の飾りをつくりました。苦労するのはペットボトルの穴のあけ方。初めは普通のキリで開けていましたが、いまは電動のキリを使っています。

作者 **鈴木 清一**さん【細越・安田支部】



