

〔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。

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/

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

理事長
横田 祐介

安心して受けられる 医療・介護が 社会保障制度の 確立を!!

後期高齢者の医療費窓口負担を2割にする法案が2021年6月4日に国会で成立しました。日本高齢期運動連絡会のアンケート調査では、医療費窓口負担が2割負担になれば「受診控えを検討する」と約3割の方が回答しています。また、5月には病床削減を強制できる医療法の改定も成立しました。

国民がコロナ禍において、健康と生活、生業に不安を募らせている中で、受診抑制や病床の削減はやつてはならないことです。

1996年に845カ所あった保健所は再編により、2002年には469カ所へと減少しています。昨今の新型コロナウイルス感染症の拡大により、体制を脆弱にされた保健所は大変な状況が続いているです。

感染症や慢性の疾患、さらには介護において、国民のいのちがしっかりと守られるためには、医師や看護師などの医療従事者・介護従事者の養成と確保、医療と介護へのアクセスの保証(①医療費の窓口負担や介護の利用負担を低く抑えること、②医療機関の病床削減を中止し、必要な時に入院ができるような余裕を持った病床確保ができる体制との改善を図ることが求められます。

今年の1月、国連が採択した核兵器禁止条約が発効されました。この条約の発効は、核兵器保有国や、核兵器に依存する国を「国際法違反の国」として、政治的・道義的に追い詰めていく大きな力になるといわれています。私たちの「健康で明るいまちづくり」の努力は、核兵器とは相いりません。核兵器の保有や同盟国による威嚇することで「平和」をつくることはできません。

残念なことに、日本政府はいまだに核兵器禁止条約の署名・批准をおこなっていません。「唯一の戦争被爆国」日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」を広げ、核兵器の廃絶を実現させましょう。

(理事 小山内 和子)



二〇一九年六月に非常勤理事に就任。知人から理事推薦の話を聞いたり、「アオモリホケンセイキョウ」。瞬保険会社?...あれから三年。青森保健生活協同組合の理事一年目は、組織についての通信教育受講。二年目は、活動についての通信教育受講。三年目はコロナ禍で各事業活動の中止の多いこと。故かこの原稿の締め切り日とワクチン接種日が重なる偶然▼テレビのニュースは連日コロナ感染者数の放送。昨年からのコロナ関連の用語を気が向いた時メモってみた。ファイザ、モデルナ、アストラゼネカ(ワクチン製薬会社)、N501Y、E484K(ウイルス記号番号)、パンデミック、クラスター、オーバーシート、ロックダウン、パンデミックホーム、ティクアウト、ソーシャルディスタンス、フレーランス、デリバリー、グローバルアラート、アウトブレイク、フライデー、オーバーショーン、フェイスシールド、インバウンド、クラウドサービス、パブリックビューリングなどなど...(不正確なカタカナ名が多々あると思います。ご容赦の程)▼今年のサラリーマン川柳「会社へは来るなと上司に行けと妻」グランプリ作品▼この連絡船「青森保健生活協同組合」の未来へ向け安全安心を祈る。



(理事 安田武光)

連絡船

日本政府は 核兵器禁止条約の 署名・批准を

えんげ 嚥下障害の予防について

あおもり協立病院
リハビリテーション科 言語聴覚士 佐藤 彩・岸 苑美

毎日暑い日が続いている。特に今年はマスクをしているため水分摂取量が減ってしまい、気がつけば脱水になっていたということも少なくありません。1日に必要な水分量は、食事以外で1~1.5リットルといわれています。脱水を予防するためには、回数を分けて少しづつ水分を補給することが大切です。食事以外のタイミングで起床時や間食時、お風呂上がりなどでこまめな水分摂取を心がけましょう。特に嚥下障害によって一度誤嚥を経験すると、その恐怖心から水分をとりたくないという気持ちが起こり、さらに水分摂取量が減ってしまいます。また、高齢になると筋力の低下や食事量が減少することによって、低栄養や脱水になり体力が低下しやすくなります。水分補給に加え、適度な運動(今より10分多く体を動かす)など毎日無理なく続けられる方法で、体力の維持を心がけましょう。

そこで今回は、嚥下障害を予防するために飲み込みの筋力を鍛える訓練方法を紹介します。

①力を抜いて
リラックスした
状態で仰向けになる



②頭だけを持ち上げて、
爪先を見るような姿勢を
30秒~1分間キープする

両肩は床につけたまま

1セットあたり5~10回、1日2~3セット行いましょう

*頸椎症などの首の疾患がある人、高血圧症の人は行ってはいけません。



催しのお知らせ

2021年度 青森保健生活協同組合 前期社保平和学校

【日 時】9月4日(土) 13:30~15:00
【場 所】青森保健生協本部 2階 多目的室 他
【講 演】医療福祉生協の2030ビジョン
講師／宮本達也専務理事
【申込締切】8月27日(金)
【お申込み】青森保健生活協同組合 社保平和委員会
☎017(762)5888(那須)
【お問い合わせ】



..... プログラム

- 13:30 開会のあいさつ
- 13:35 講演
- 14:35 質疑応答
- 14:50 感想文記入
- 15:00 閉会のあいさつ

べる人が増えています。値段やカロリーを気にする人はいるかもしませんが、塩分・ナトリウム量も気にして購入してみてはどうでしょう。

2回にわたって心不全について説明してきました。誰にでも起こり得る病気なので、心不全を発症してしまった時に悪化させないようにうまく付き合っていきましょう。

最近ではコンビニやスーパーの弁当や惣菜などを食するので特に注意が必要です。最近ではコンビニやスーパーの弁当や惣菜などを食するので特に注意が必要です。

カップ麺に含まれる多くの塩分が、水分を多くとってしまうことがあります。青森県は1世帯当たりのインスタントラーメン消費量全国第1位で、全国平均の1.5倍にあたる量を消費しているので特に注意が必要です。

でも起り得る病気なので、心不全を発症してしまった時に悪化させないようにうまく付き合っていきましょう。

2回にわたって心不全について説明してきました。誰にでも起こり得る病気なので、心不全を発症してしまった時に悪化させないようにうまく付き合っていきましょう。

支援事例

身寄りのない方の看取りまでの

認定ナースの手と目



心疾患

慢性心不全認定看護師
坂本 雄一

心不全の悪化は自己管理や生活習慣を見直すことで防ぐことができます。心不全が悪化するワースト3は、①塩分・水分の取りすぎ②感染症(インフルエンザなど)③過労。その他に処方された薬の飲み忘れや症状があつても我慢して受診しないなどがあります。

ここからワースト1の「塩分・水分の取りすぎ」について説明します。厚生労働省によると1日に摂取する食塩相当量の目標量は18歳以上の男性7.5g、女性6.5g未満とされています。心不全を発症した人は男女とも1日に摂取する食塩相当量は6g未満とされています。通常、水だけをガブガブ飲みすぎる人はいません。塩分1g

0.4gが塩分1gとほぼ同じ量になっているので、表示されているナトリウム量÷0.4を計算すると塩分量がわかります。次の表を見てください。

カップ麺に含まれる多くの塩分が、水分を多くとってしまうことがあります。青森県は1世帯当たりのインスタントラーメン消費量全国第1位で、全国平均の1.5倍にあたる量を消費しているので特に注意が必要です。

最近ではコンビニやスーパーの弁当や惣菜などを食するので特に注意が必要です。最近ではコンビニやスーパーの弁当や惣菜などを食するので特に注意が必要です。

でも起り得る病気なので、心不全を発症してしまった時に悪化させないようにうまく付き合っていきましょう。

2回にわたって心不全について説明してきました。誰にでも起こり得る病気なので、心不全を発症してしまった時に悪化させないようにうまく付き合っていきましょう。

でも起り得る病気なので、心不全を発症してしまった時に悪化させないようにうまく付き合っていきましょう。

お困りでは
ありませんか?

くらしに役立つ
制度の紹介

第19回



おおの地域包括支援センター
社会福祉士 濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香

おおの地域包括支援センター

社会福祉士

濱谷 文香



5月17日から自施設以外の医療機関のスタッフ患者、住宅型有料老人ホームなどはな入居者、小規模多機能型居宅介護事業所おおの利用者のワクチン接種を始めました。6月からは月々金曜日1日約100件を午後診療と並行で行っています。

7月16日までの実患者は2,970名、延べ4,248件の受け入れで、8月末までの予約件数は健診センターの件数も含め実患者4,000名、延べ6,000名の見込みです。

接種開始当時は1日10名などワクチンの供給数に制限があり、予約枠の設定に苦心しました。その後供給制限が解放され、ようやく定期通院の患者さんに限定して予約開始することができました。

このワクチンは2回接種が必要となっているため、急なキャンセル対応などに苦慮していますが、廃棄率はほぼ0%です。

O Bの方や組織部員の予診票の記入補助、誘導、接種後の状態見守りなどの支援があり、スムーズにワクチン接種を進めることができます。事前にお問い合わせの上、ご利用ください。

協立クリニックにおける新型コロナワクチン接種について



協立クリニック
看護長 菊池 久美子



◎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。

あおもりまるごと 2021 健康チャレンジ

お子さんと一緒に! 家族みんなで!
お友だちやグループで! 職場のみんなと!

9月から11月までの間の30日以上、健康習慣づくりにチャレンジしてみませんか?

「健康チャレンジ」は運動や食生活、禁煙、禁酒など、自分が目指す生活習慣目標を決め、30日以上、記録をつけながら継続して取り組む健康づくりです。

「健康のために何かを始めたけれど、どう取り組んだらいか分からない」「一人ではなかなか続かなくて…」そうお考えの方は、ぜひこのチャレンジを活用して楽しく手軽に健康づくりに取り組んでみませんか? どなたでもご参加いただけます。

パンフレット配布場所

あおもり協立病院・協立クリニック・生協さくら病院・安方クリニック・デイサービスつつみ・青森保健生協組織部
～老人クラブ、町内会、学校、保育園、幼稚園、職場等、団体でのご活用もぜひどうぞ! 必要部数をお届けします!～

お問い合わせ先

青森保健生活協同組合 組織部
☎017(762)5888(三上)

参加費
無料

昨年は県内
4000人以上が
参加!

参加方法

1 コースを選びます (複数選択可能)
チャレンジ内容を決めましょう

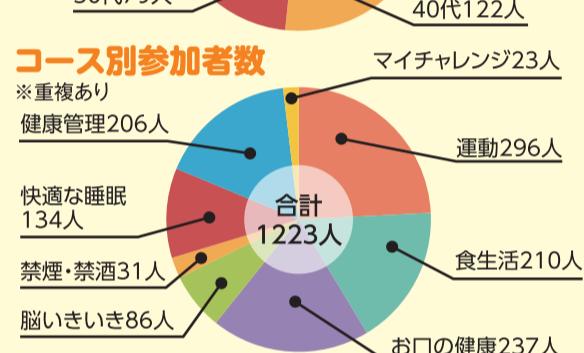
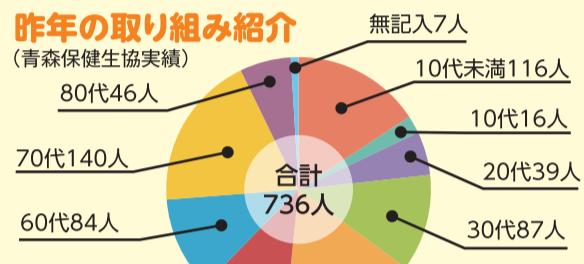
▼申込はがきに記入

2 申し込みます メ切 9月30日
申込はがきを切りとり、店舗・事務所へお持ちください。ポストへ投函してもOKです。(切手不要)

3 チャレンジがんばりましょう
カレンダーに日付と、その日のがんばり具合を記入します

4 結果を報告します メ切 12月20日
報告はがきに自己評価などを記入し店舗・事務所へお持ちください。ポスト投函もOKです。(切手不要)

参加賞をもらっちゃお～♪
報告はがき提出者には
参加賞(おひとり1回)があります



- ラジオ体操が習慣になった。(82歳・女性)
- 週3～4回ウォーキングを頑張りました。(76歳・男性)
- 今度は禁煙にチャレンジします。(66歳・男性)
- 体重維持ができた。(51歳・男性)
- 自転車通勤に取り組み、だいたいできた。(43歳・男性)
- 健康づくりのきっかけとなった。(31歳・女性)
- 食事管理に気をつけることができました。(28歳・女性)
- 外でたくさん遊んだ。(10歳・女性)
- 歯磨きをがんばりました。虫歯0本です。(7歳・男性)

頭の柔軟体操

クロスワードパズル

ヨコのカギ

- 女王と兵隊がいます
- 熱中し過ぎると依存症に
- 実際の力量のこと
- 米国青春小説の古典的名作「……麦畑でつかまえて」
- 亀の……より年の……
- カツオ一本釣り漁法のえさ
- 名画「叫び」の作者
- 警察、消防、税務。共通点とは?
- 道路や線路の片勾配
- 沖縄にある天然洞窟
- この太さの単位は「番手」
- SSHとは、スーパー……ハイスクールのこと
- 宙返りともいいます

タテのカギ

- 紫陽花って読みますか
- 物事の程度を示す割合
- ……介、……類、……群
- チベットなどに棲むウシ科
- 茶色です
- マリー・アントワネットの夫は……16世
- 椅子なし。……パーティー
- すねの裏側のけいれん
- 米1ドル紙幣の人物は?
- 刑事ドラマで容疑の濃い人
- 1……は8ビット
- 男性です
- 薩長土肥の肥は今の……県
- 面積の約35%を米軍飛行場が占める沖縄県の……島
- 原子番号50の元素

解き方
イラストをヒントにして、二重ワクの6文字をうまく並べてできる言葉は?

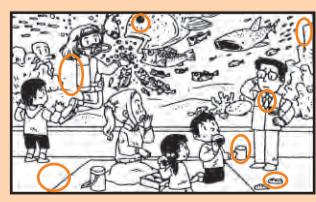
【応募要領】答えと住所・氏名・年齢・電話番号を記入、余白に簡単な通信記事を書き応募してください。記事は本紙「ちょっとひとこと」欄に一部編集の上採用される場合があります。

【宛先】〒030-0847 青森市東大野2-9-2
青森保健生協組織部

【締切】8月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

●6月号の答え

応募者74名／正解63名
【当選者】池田翠(中佃)・長内陽子(長島)・中村ゆかり(月見野)・崎野弘子(中央)・三上洋子(浪館)・田村静子(古館)・片寄彰子(桜川)・西村郁子(新城)・佐々木松子(外ヶ浜町)・須藤めぐみ(大野)※8月上旬、図書カードを発送します。



(理事会報告)

2020年度第14回 6月24日

- 看護職員の専門・認定資格取得に関する奨学金規程について、Webなどを活用した新たな養成課程に対応し得るよう、研修期間中に勤務した場合の奨学金貸与額について一部変更することを決定しました。

- 介護福祉士実務者研修参加者と奨学生推薦について、7月1日からの開校を予定し募集したところ、7名の受講希望者、うち6名の奨学金申請があり、申請者全員を合格とすることを決定しました。

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。

- 羽白字池上
- 羽白字沢田
- 羽白字富田
- 西田沢字浜田

○お問い合わせ
組織部 ☎017(762)5888

青森保健生協 現勢 (6月末現在)

組合員	44,028人 (-137人)
出資金	1,649,860,600円 (+11,397,800円)
一人平均出資額	37,473円 ※()内は前月比です。

8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

■安方クリニック

【相談日】17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】20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。

8月の日程

26日(木) 理事会

※安方クリニックの診療割が8月から変わり、谷口医師の診療日に竹本歩医師が診療にあたります。電話にてご確認ください。

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017-762-1588)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。

地域から愛され、長い間頑張ってきた中部ビルの解体工事が始まりました。新中部クリニック建設に向けてタイムリーな情報発信を行いながら安全第一で進めていきます。

中部クリニックメーター

引越し → 解体 → 建設

2020年3月末で中部クリニック・デイサービス・協立訪問看護ステーションほぼみ支所の引越しが終り、4月上旬より中部クリニック解体工事に向け解体施工業者と準備を進めました。

建物内に残っている備品・物品等の整理を行いながら近隣住民の皆様や青森市立浦町小学校へ解体工事に関するお知らせを行い、4月19日より解体工事を開始しました。

建物内部の扉や仕切り壁などの解体を行い、その後、建物全体に足場を組んで防音シートや防炎シートを取り付けて外装材(外部)の解体を行いました。6月下旬には建物の骨組みを解体するための重機を3機搬入し地上部分の取り壊しを行い、7月10日には廃棄物排出と処分が終わりました。今後は杭の撤去や地下埋め立てなどを行い、7月末には整地される予定です。新中部クリニックの建設工事は9月を目指しています。

寂しい気持ちもしますが新中部クリニック建設への期待が高まります。



診療所再編ニュース

診療開始

中部ビル解体工事が開始され
建物の解体は終了しています。

解体の様子をお伝えします
地域から愛され長い間頑張ってきた
中部ビルも建設後46年が経過し、
いよいよ建て替えをする事となりました。

今日は



「コープくらしのたすけあいの会」が2021年4月よりリニューアル!



子育てに忙しい家庭や高齢者家庭の家事援助など、ちょっと困ったとき、「おたがいさま」の気持ちで助け合えたら…こんな思いを形にしたのが、有償ボランティア「コープくらしのたすけあいの会」の活動です。

県内の生協が力を合わせて活動しています。2021年4月よりリニューアルしてさらに活動を広げています。

- 生協組合員でなくても利用・賛助できるようになりました。
- 利用会員、活動会員は会費が無料になりました。
- 利用料金が改定されました。(1時間700円、外仕事は800円)

★利用会員の声

掃除はもちろんですが、掃除をしてくれる方がいろいろ話し相手になってくれます。掃除が終わると、部屋も私もさっぱりするんです。



★活動会員の声

草むしりの依頼、雨で3度も延期となり、4度目の正直でやっと取り掛かれました。玄関前がキレイになったと、利用会員も喜んでくれました。11月の草むしり、雪が降る前に取り掛かれてよかったです。



会員登録、お問い合わせはフリーダイヤル(通話料無料)でご相談下さい。

コープくらしのたすけあいの会 0120-30-1521 青森市柳川2-4-22 青森県生活協同組合連合会



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

手作り漬物で減塩対策! 梅干しのクエン酸で疲労回復効果!

★大根のりんご酢漬けとキャベツの梅はちみつ漬け★



【材料】2人分

★大根のりんご酢漬け

・大根 100g

・砂糖 20g

・塩 小さじ1

・りんご酢 10ml

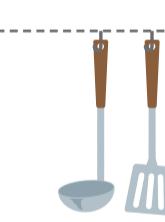
・唐辛子お好みで

★キャベツの梅はちみつ漬け

・キャベツ 100g

・梅 3個(塩分6%使用)

・はちみつ 大さじ1



- 【作り方】
- ★大根のりんご酢漬け
- ① 大根は皮をむき縦2等分に切る。
 - ② 保存袋に大根とAを入れて1日以上冷蔵庫でねかせて完成です。食べやすい大きさに切ってお召し上がりください。
- ★キャベツの梅はちみつ漬け
- ① キャベツはざく切りにする。
 - ② 梅は種をとり細かくたたく。
 - ③ 保存袋に材料をすべて入れて1日冷蔵庫でねかせて完成です。

一人当たり	大根漬け	キャベツ漬け
エネルギー	49kcal	33kcal
炭水化物	2.1g	3.4g
蛋白質	0.5g	2.2g
脂質	0g	0g
塩分	3.0g	1.8g

One Point 大根・キャベツの代わりにカブやキュウリでも美味しく頂けます。
りんご酢漬けは穀物酢やレモン汁に代えても風味が変わり美味しい頂けます。



投稿者 野呂 ヨネさん 【観光通り支部】

旅行が好きで特に北海道は毎年行っておりましたが、コロナウイルス感染症の為、昨年・今年と行く事ができずに終活を兼ねて写真の整理をして旅行した気分になっています。北海道は四季を問わずどこに行っても感動するスポットが多い雄大なる大地に魅力を感じます。私のお勧めはお花がいっぱい咲きほこる富良野のラベンダー園、美瑛のパッチワークの丘です。今から秋までが最高です。今すぐでも行きたいです。早くコロナが収束して!!と願っています。