

[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

●海岸線支部 DC班 オンライン班会

●大野セラバンド班 健康チェック

●観光通り支部 お試し班会

●佃支部 トマト班 体力測定

●中央・長島支部 クローバー班

●海岸線支部 湯の島班

●観光通り支部 ひまわり班

今年度初めての班会で「皆さんに会えて良かった」と会話がはずみ時間が短く感じました。コロナが早く終息し以前のように班会をしたいとの意見が多いです。

久しぶりの班会に皆さん楽しくおしゃべりをしました。冬季間は休みの予定でしたが開催希望がたくさんあつたため休まず開催することとしました。

久しくおしゃべりをしました。冬季間は休みの予定でしたが開催希望がたくさんあつたため休まず開催することとしました。

今年度の新たな取り組みとしてZoomなどを活用したオンライン班会が開催されています。

新型コロナウイルス感染症の影響で地域との関わりが疎遠となってきています。そのような時期だからこそ、つながりづくりが大切です。班会は人と人がつながることができる「場」です。フレイル予防にもつながる班づくりをすすめましょう。班会に参加したい・班をつくりたいなど興味関心がある方は組織部へご相談ください。

組織部 ☎017-762-5888

班づくりをすすめましょう

これまでのつながりを基本に 新たなつながりをひろげましょう

お願い

出資金の増資(積み立て)に
ご協力ください。

青森保健生協を大きくするために組合加入や増資、「くらしとからだ」の手配付など、皆様のお力を貸してください。出資金は生協の事業を支える大切な資金です。「安心して利用できる自分たちの病院や介護施設」のため、施設拡充・医療機器の充実など組合員の要求実現に活用されています。



(監事 秋田輝男)
 思っております。

「感染症」にかかるないよう、
 健康に留意していきたいと
 思っております。

体登録をしました。今後は、「感染症」にかかるないよう、
 健康に留意していきたいと
 思っております。

（監事 秋田輝男）

私は、日々お世話を忘れないでいる医学の恩恵を忘れていませんし、お互いに他人の人生では生きていけませんし、お人間は誰でも、人では生きていけませんし、お

連絡船

6会場オンライン医療講演会 開催されました

10月23日(土)、メイン会場のリンクステーションホールをはじめ青森市内6会場をZoomでつなぎ、オンライン医療講演会を開催しました。

講師にあおもり協立病院 院長 相馬 裕医師をお迎えし、テーマは「今日までそして明日から～あおもり協立病院院長として思うこと」でした。これまでオンライン班会や医療講演会は開催してきましたが、今回のように複数の会場をつないでの開催は初となります。参加者は全会場合わせて92名となり大盛況を収めました。

参加者感想

- 何となく暗くなりがちな昨今ですが、希望が持てました。
- 相馬先生の想いがよく伝わってきました。
- 私のような高齢者ももう少し頑張らなければ!と元気づけられました。
- オンライン学習もいいですね!
- 相馬先生の医師として治療だけでなく患者に元気も与えられるようにという点に病気になっても前向きな気持ちで頑張れそうと安心感がもらいました。



「冷え」について

協立クリニック 所長 澤岡 孝幸

「冷え」が気になる季節になりました。一説によれば女性は二人に一人、男性も三人に一人が「冷え」で悩んでいるといわれています。

〈冷えの原因〉

- ①全身への血流が弱くなるために起きる
- ②神経の伝わりに問題があって感じる
- ③自律神経の働きが弱くなっているため体温調節がうまくいかなくなっている
- ④自己免疫機能に変化をきたし皮膚などの組織が変化して起きる
- ⑤低血圧や貧血、更に筋肉量が少なくなっている

食事や飲み物、運動、入浴、ストレスを溜めない、禁煙など生活習慣の見直しで症状の改善が得られるものもありますが、治療が必要なもののかどうか見極めることが大切です。

循環器疾患を持つ患者さんで多く見受けられる血流が弱くなる原因は、心臓弁膜症や不整脈などの心臓そのものの働きに問題がある場合と、血管が狭いために血液の勢いが身体の隅々まで十分に行き渡らないことが原因となることがあります。冷えに加えて足が痛くなるなどの症状は足の血管が動脈硬化を起こして狭くなっていることが原因のことがあります。あおもり協立病院でも内藤医師を中心に積極的に取り組んでいます。足に動脈硬化がある場合は頭や心臓の血管にも及んでいることがあります。また、冷えで全身がむくむ、めまい、息切れがあるなどの症状は心臓病に関連することがありますので心配な方はご相談ください。

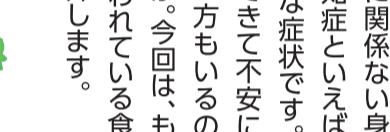


認知症は、年齢に関係ない身近な病気です。認知症といえば「もの忘れが増えてきて不安に思っている」という方もいるのではないかでしょうか。今回は、もの忘れによって不安に思っている」という方に、どのような食べ物をいくつか紹介します。

①緑黄色野菜 ビタミンB群



②魚 特に、さんま・あじ・いわし・さばなど



EPAが含まれます。DHAは、記憶力や判断力の向上、認知症予防に有効だと報告されています。EPAは、血管を拡張して血行を促進してくれます。

③カレー ウコンに含まれるクルクミンが認知症の原因といわ



食べ物のほかに、実は「料理」という行動は様々な行動を同時に進行させていくとても難しいものです。料理をすることで脳が活性化し、認知症予防になります。大切なのは、これらを楽しみながら続けることです。笑顔でいると予防の効果はアップします。楽しい認知症予防ライフを送りましょう。



笑顔で楽しく 認知症予防



認知症看護認定看護師
成田 繁人

④コーヒーやワイン
ポリフェノールが含まれおり、脳の老化を抑えます。



コーヒーは1日1杯程度、ワインは250～500mlがよいとされています。

所がわかり訪ねてみましたが、戸を開けてもららず、事務室に戻りました。その後、息子さんから「ひどいと思

った。夜に病院職員でご遺体を警察署に運び、身元不明のご遺体が保管されている場所に数週間保管されることになりました。

した。そこで、その間に息子さんの居場所を書いた手紙をおいて病院に戻りました。その後、



新型コロナウイルス感染症の蔓延によって人と人とのつながりが希薄になっている今だからこそ、誰一人取り残されない社会を実現するために民医連、医療生協の役割があります。

重要になってきているように感じます。

お困りでは
ありませんか?
くらしに役立つ
制度の紹介

第23回



生協さくら病院 地域医療連携室
精神保健福祉士 今 泉

地域や居場所、社会とのつながりの重要性
取り残されない社会へ
誰一人

**2021年度 青森保健生活協同組合
後期社保平和学校**

【日 時】12月11日(土) 13:30~15:00
【場 所】青森保健生協本部 2階 多目的室、光行寺
【講 演】いのち守る社会保障、社会の課題
講師／船木 昭夫氏
(青森大学教授)
【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)

4 貢の高い教育を
みんなに
11 住み続けられる
まちづくりを

【お問い合わせ】
青森保健生活協同組合
社保平和委員会
☎017(762)5888(那須)

【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

年末年始休診のお知らせ**各事業所とも 12月30日(木)~1月3日(月)**

※ただし、あおもり協立病院では救急医療体制をとっています。
急诊の方は、
☎(017)762-5500(代表)までご連絡ください。

このコーナーでは「虹の箱」に寄せられたご意見や要望とその回答を一部割愛のうえ、ご紹介します。

虹の回答

ご意見 每月貴病院に来ておる者ですが、駐車場のラインが消えており好き勝手に駐車しており、ラインを引いて欲しい。

回答 当院通院時にご不便をおかけし大変申し訳ございません。駐車場ラインにつきましては、今年度の冬期間を迎える前に整備予定しておりますので、ご了解いただきますようお願い申し上げます。

ご意見 母の送迎で来ました。玄関に車イスがないため、事務の方にお願いしました。他にも車で来た方の車イスがないため、病院の方に廻って行きました。時々巡回してください。結構、風が強い日でした。事務の方は、お待たせしました、すみません、の一言もありませんでした。

回答 このたびは職員の対応で不快な思いをさせてしまい大変申し訳ありませんでした。職員の接遇教育をいま一度徹底して参ります。

また、車椅子は2020年度末に増台もしておりますが、定期的に協立病院・協立クリニックを巡回し、台数の調整に努めます。

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、余白に簡単な通信記事を書き応募してください。答えは下段の白い紙に赤丸をつけ切り取り、ハガキに貼ってください。

【イラスト】に簡単な通信記事を書き応募してください。答えは下段の白い紙に赤丸をつけ切り取り、ハガキに貼ってください。

【野2-19-12】青森保健生協組織部あて、締切12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59名/正解53名
【当選者】木村隆(中央)・中村龍平(筒井)・対馬礼子(桜川)・片寄晋介(奥野)・亀田美根子(千刈)・坂本牧子(堤町)・中村眞理子(八重田)・塙本裕子(金沢)・田中信子(幸畑)・尾形多重子(大野)
※12月上旬、図書カードを発送します。

10月号の答え
「11」

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

運動をする機会が減ってしまいました。今回は筋力が落ちていないか体力測定を行いました。測定をする前にきちんと準備運動をして、いざ測定です。10月から班会が再開になったので体操などをを行い、半年後に測定結果がどのように変化するのか確かめていこうと思っています。

コロナ禍になってからは班会の中止が多く、運動をする機会が減ってしまいました。今回は定が開催されました。

班会が再開されています

長座体前屈で柔軟性の測定

佃支部 トマト班 班長 飯塚道子

◎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。

ちょっとひとこと

毎回楽しんでいます。最近は虫メガネで頑張っています。コロナの苦境乗り越えよう

(細越 木立礼子)

毎月楽しみにしています。脳トレになりますよ。

(合子沢 川村智法子)

いつもまちがいさがしに○つけてるのですが、ハガキには「て出すのが今回はじめてです。

(篠田 千葉和子)

「数独」にはまっています。コロナ禍で家から出る機会も減らしているのでもってこいの趣味となっています。

(小橋 山口正人)

「くらしとからだ」を読んでみると人間って何んとか生きられます。

(矢田 仙台谷朝子)

三人目の孫に大急がし

(桑原 斎藤富士子)

「くらしに役立つ制度の紹介」は毎号すごく勉強になります。

(けやき 工藤由美)

コロナワクチンの接種をしましたが、油断せずに引き続き感染症対策をしっかりして生きていいです。

12月の日程

- 4日(土) 介護サービス学習会
- 11日(土) 後期社保平和学校
- 23日(木) 理事会

12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】21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】17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 (10月末現在)

組合員	44,236人 (+174人)
出資金	1,684,213,000円 (+13,268,400円)
一人平均出資額	38,073円 ※()内は前月比です。

診療所再編ニュース

転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合は組織部「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。



11月号でお伝えした通り新中部クリニックの地鎮祭が行われ、現在は建築工事に着手しています。
9・10月号と振り返ってきた中部クリニック27年の道のりも今回で最後となります。

年 月 できごと

2012 11月	<ul style="list-style-type: none"> ・中部事業所利用委員会結成 ・認知症センター養成講座を支部や班の要請を受けて10回開催 ・「高齢者にやさしい診療所」づくりのため全職員で取り組む
2013	<ul style="list-style-type: none"> ・X線装置やエコー等機器のCR化
2015 4月	<ul style="list-style-type: none"> ・高齢者にやさしい診療所の取り組みや日常的な接遇の取り組みが評価され、中部クリニック職員が日研接遇大賞を受賞 ・法人内3箇所の訪問看護ステーションを合併・再編し、「機能強化型訪問看護ステーション」を開設。 →機能強化型協立訪問看護ステーション開設に伴いほほえみ支所となる
6月	<ul style="list-style-type: none"> ・ケアネット中部を中部エリアからさくらエリアへ移行 ・デイサービス中部のスタッフが認知症介護実践研修を修了し、認知症の方へより良いケアができるようになった。
2016 11月	<ul style="list-style-type: none"> ・生協ヘルパーステーションやすらぎが特定事業所加算II算定を届出
2017 9月	<ul style="list-style-type: none"> ・原徹医師から竹本歩医師へ所長交代 ・生協ヘルパーステーションやすらぎで障がい者向けの通院など乗降介助サービスを開始
2018 12月	<ul style="list-style-type: none"> ・中部クリニックで腹部超音波診断装置(腹部エコー)を更新
2019 7月	<ul style="list-style-type: none"> ・こどもメディカルツアーオーを開催



「介護サービス事業所認証評価制度」受審・認証

- ・新型コロナウイルス感染症が世界各地で猛威を振るう
- ・安方エリアと中部エリアの今後の事業について、医療・介護・経営・組合員活動などを包括的に検討し、方針を決定

中部クリニック 新築工事が はじまりました!



9月下旬から建築工事がはじまり、現在はくい打ち、掘削・碎石敷込作業を行っています。



10月29日(金)、コロナ禍で迎える初めてのウォーキングのつどいを感染防止対策に留意しながら野木和公園にて開催しました。前日までの雨で開催が心配されていましたが、当日は晴天に恵まれ、41名が集まりました。
健康体操サポートー長内幸子さんのご指導のもと、上半身の姿勢、脚の使い方、腕の振りなどの正しいウォーキングフォームを学びました。その後、5kmコースと3kmコースに分かれ、ウォーキングを行い、野木和公園内の湖と色鮮やかな紅葉の景色を楽しみました。

参加者からは、「2年ぶりにウォーキングのつどいが開催できて良かった。みんなと一緒に歩いて楽しかった。」「コロナ禍で運動不足になっていた。また来年も参加したい。」などと好評で、無事にけがや事故がなく終了することができました。

**野木和
ウォーキングの
つどい**

事務局長 小笠原 悅子
健診健康づくり委員会



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

ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は
腸の調子を整えてくれる働きがあります

★ヨーグルトでヘルシー クリスマスツリー ポテトサラダ★

【材料】2人分

- ・じゃがいも 2個
- ・人参 1/3本
- ・ブロッコリー 1/4房
- ・ハム 1枚

A マヨネーズ 大さじ1
無糖ヨーグルト 大さじ1
塩こしょう 少々



【作り方】

- ① じゃがいもは洗って皮をむき、4等分に切り、鍋に入れる。
- ② 竹串を刺してすっと通るくらいやわらかくなるまで中火で茹でたら、ボウルに取り出し、熱いうちにマッシュー等でつぶす。
- ③ 人参は皮をむき5mm幅の輪切りにし、10分ほど茹でる。茹で終わったら水気を切り、さいの目に切る。
- ④ ブロッコリーは水で洗ってから細かく刻み、電子レンジで加熱する(500W:3分)。
- ⑤ ハムは半分に切り、さらに1cm幅に切る。
- ⑥ ②、③、④、⑤と、Aを混ぜ合わせる。
- ⑦ お皿にクリスマスツリーのように盛り付けて完成。

1人当たり
エネルギー 174kcal
たんぱく質 5.8g
脂質 5.4g
炭水化物 26.8g
塩分 0.9g

One Point マヨネーズの代わりにマスタードを使用してみるのもいいでしょう。

おうちで 散策気分



投稿者 今仁さん【新城支部】

▲2021年5月上旬

今年5月連休中に機関紙「くらしとからだ」配達中にふと見たら津軽富士がにらみつけていた。場所は我が町会を見渡せる西バイパスの一角落です。毎年桜まつりに芦野公園(金木町)に行ってお山の「にらみつけ」は何回か見てましたが、青森で見れるとは思いませんでした。角度が近い方向なので同じカタチに見えました。皆さんもさがして見たら!!来春は桜まつりをゆっくり観たいですね。支部レクで温泉に入り、おいしい物食べて