

第668号

発行所 弘前市大字野田1丁目1の27 津軽保健生活協同組合 発行責任者 三浦良成 電話 0172-33-7515 ホームページ http://www.kensei-hp.jp Eメール kengkou@r66.7-dj.com 印刷所 やまと印刷株式会社 ©組合員の購読料は出資金に含まれます

協同で創る健やかライフ

健康

●日本国憲法より●

第13条 すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。 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。

主な記事

2面 社会保障制度などの情勢

4面 健診料金の改定

8面 放射線科の紹介



安倍首相は新年から繰り返し憲法改定への強い執念を示しています。安倍政権がねらう改憲案は日本国憲法第9条に3項を加え、そこに自衛隊を明記するというものです。法律の世界では、「新しく書き加えた条文が優先する」という原則があります。つまり、1項、2項が残っていても、新しく書き加えられた条文が優先されます。問題は自衛隊を憲法に書き込めば憲法の性格が180度変わってしまうという事です。

真の平和を守るため、30000万署名を！



「青森県九条の会」代表世話人の金澤茂弁護士をお招きし、スポカルイン黒石で学習会。「安倍自民党に憲法改憲発議をさせないこと、阻止することが大事。反対世論を高め、署名運動を盛り上げていきましょう」と語り、連帯を求めました。(1月25日)

南黒ブロック 憲法学習会



掲げています。安田理事長を先頭に署名推進委員会が結成され、2月8日、弘前イトーヨーカドー前で行われた署名行動に多くの職員と組合員・理事が参加しました。また、それぞれの地域で「9条の会」が活動を再開しています。今、憲法を守り、平和な世界を実現するために「本気」の取り組みが求められています。職員並びに組合員の皆さんに対し、心から、署名へのご協力をお願いいたします。(津軽保健全国統一署名推進委員会 事務局 佐藤 久)

5面に関連記事あり

理事を務めて12年。最初は、理事の役割は何なのか、津軽保健生協はどんな組織で、どんな活動をめざしているのか、全く無知の状態を引き受けました。12年という時間が成長？ させてくれました。理事として、支部の運営委員、班長として、たくさんの人たちに支えられながら何とかやっています。人と人との結びつきを大事にする医療福祉生協だからこそ、やってこれたと思っっています。▼現在、世界中の貧困と格差社会の克服のために、協同組合の持つ特徴や役割、具体的な実践への評価と期待が寄せられています。▼1999年9月と2010年9月に、国連は「貧困の撲滅」を宣言し、21世紀に向けての決意を訴えました。さらに、12年を「国際協同組合年」とすることも決議しました。▼超高齢化社会に入った日本では、「老々介護」や「孤独死」という不安のなかに、高齢者が置かれています。「人が人らしく生きられる社会」を創るために、医療・介護を中心に、津軽保健生協は何かができるのか、組合員と職員は協力しあっています。 (理事・木村鐵雄)

30000万署名、進めよう！ 「自衛隊」を憲法に書き込めば、戦争ができる国になります

社会保障制度の縮小解体進む

安倍政権による日本の社会保障制度解体が進んでいます。2018年度社会保障予算は、高齢化に伴う自然増を約1340億円圧縮、診療報酬もマイナス1.19%で大幅な引き下げとなっています。特に診療報酬改定では、急性期の患者者に対応する「7対1病床」の基本料が引き下げられようとしており、今後病院経営はさらに厳しくなります。介護報酬はプラス0.54%ですが、介護事業所の倒産件数が過去最多となっており、前回のマイナス4.48%改定の影響を打開する水準ではありません。大手介護企業の地方撤退が進んでおり、各自治体において介護施設利用者の受け皿確保が厳しく、介護難民の発生が現実化している状況です。

者の切実な声が記事として掲載され、一層の貧困と格差が拡大されようとしています。

国の公的責任の放棄

安倍政権は、国の社会保障費の削減、公的医療や介護の営利化、そして「地域共生社会」の名のもとに公的責任の放棄とそのつけを住民自身に負わせようとしています。現在政府が進めている「我が事・丸ごと地域共生社会」とは、自助・互助の対象を高齢者だけでなく、子供・障がい者・生活困窮者などに拡大し、住民の集団的責任で地域の困難に対応させようとするものです。これは、結局は社会保障の公的責任の放棄であり、憲法で保障された人権としての社会保障を縮小・解体に導くものです。

2018年、安倍政権による社会保障制度が本格的な実行段階を迎えています。津軽保健生協は、創設以来「無差別・平等の医療と福祉」を目指しており、社会保障をまもる運動は、私たちの存在意義そのものです。津軽保健全職員・組合員が先頭に立ち、日本国憲法と人権としての社会保障を守る運動を全力で進めていきたいと思います。

(専務・三浦良成)

生活保護も削減

生活保護費は160億円の削減が予算に計上され、生活保護受給世帯の3分の2にあたる67%が減額となります。1月21日付東奥日報でも「もう切り詰め無理、早く死ぬと一緒」という県内受給

貧困対策・社会保障をどう守ろう

日本の相対的貧困率は15.6%であり、OECD 35カ国中ワースト7位となっています。特に日本の母子世帯の貧困率は50%を超えており、大き

健生クリニックから お知らせ

健生クリニック金曜日「内科」夜間外来は都合により2018年3月末で中止となります。

大変ご不便をおかけして申し訳ございません。

火曜日の「内科」夜間外来か、日中に受診していただきますようお願いいたします。

* * *

毎週火曜日の「内科」夜間外来はこれまで通り、午後4時から6時30分まで受付、午後5時から診療いたします。

なお、健生クリニックでは「精神神経科」夜間外来を毎週火曜日に行っています。また健生病院では「小児科」夜間外来を毎週火曜日・金曜日に行っています。

詳しくは、電話 0172-55-7707 までお問い合わせ下さい。

内科からの紙風船

56



「生活習慣病」の考え方

理事長 安田 肇

前回、日野原重明先生の多彩な業績についてお話ししました。その中で、当時、言われていた「成人病」の代わりに「習慣病」という言葉を提唱し、後に「生活習慣病」という言葉が生まれるきっかけとなったと述べました。「生活習慣病」という考え方が初めて提唱されたのは、1996年12月の公衆衛生審議会です。しかし、いわゆる成人病の発症には本人の生活習慣だけでなく、遺伝的要因や社会的要因の影響も大きく「生活習慣病」という名前の功罪については議論があるところです。

多くの「生活習慣病」が食事、運動、飲酒、喫煙などの生活習慣が、その発症、進行の重要な要因となっていることは確かです。しかし、「不健康な生活」イコール「生活習慣病」という単純な考え方は、病気になったのは全て自己責任という考え方につながります。

自民党の小泉進次郎衆議院議員らが、2016年10月に発表した「人生100年時代の社会保障へ」では、生活習慣病、がん、認知症は普段からの健康管理を徹底すれば、予防や進行の抑制が可能なものが多いにもかかわらず、現行制度では、健康管理をしっかりとやってもいなくても同じ自己負担で治療が受けられ問題であるとして、健康管理の自助努力を促す「健康

ゴールド免許」の創設を提唱しました。しかし、例えば、2型糖尿病の発症には、遺伝的要因が大きく関与しています。糖尿病の家族歴がないと、かなりの高度な肥満でも糖尿病を発症しない人がたくさんいます。

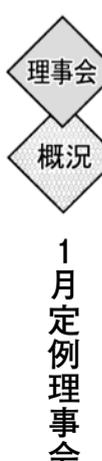
心房細動という不整脈があります。脈の打ち方がバラバラになる病気で脳梗塞の原因となります。高齢者に多く、高血圧、過度の飲酒、肥満なども発症要因になります。「ヨーロッパ心臓ジャーナル」2017年7月13日号に掲載された論文によると、平均年齢43.4歳の労働者男女8万5494名を10年間追跡すると、標準的な労働時間(週35から40時間)の労働者と比べて長時間労働者(週55時間以上)では、新規の心房細動の発症が42%多くなるということです。これは、おそらくは長時間労働による交感神経の過剰な緊張が関係しているのではないかと推測されます。

2000年に「健康日本21(第一次)」が制定され「個人の健康づくりを支援していくことが不可欠」と個人責任が強調されていましたが、2012年に改正された「健康日本21(第二次)」では、「個人の意識や行動だけでなく、地域や職場の環境要因や経済要因等の幅広い視点から、社会政策として包括的に健康対策に取り組む必要がある」となっています。

長い間お疲れさまでした (敬称略)

2017年度定年退職者一覧 2018.3.31

氏名	職種	役職	事業所	職場
1 藤田 祐子	看護師		健生病院	5階東病棟
2 大瀬 栄子	看護師		健生病院	3階東病棟
3 関 章子	看護師	看護長	健生病院	看護長室
4 平山母志子	看護師		健生病院	4階東病棟
5 佐々木祥子	臨床検査技師		健生病院	検査科
6 成田佐智子	看護師	看護長	藤代健生病院	第4病棟
7 今井 洋子	看護師		藤代健生病院	外来
8 佐藤 久	事務員	事務長	藤代健生病院	事務長室
9 中田美保子	看護師		健生クリニック	通所リハビリ
10 大平 浩美	准看護師	主任補佐	津軽医院	通所リハビリ
11 田中恵美子	看護師		たまちふじしろ支所	
12 黒瀧 博道	看護師	介護長	ホームあじさい	
13 菅井 均	事務員		生協本部	組織部



1月定例理事会

(2/5)

3月の主な行事予定

- 3/1 中弘ブロック3000万人署名学習会
- 3/3 さようなら原発・核燃 弘前集会
- 3/11 さようなら原発・核燃 青森集会
- 3/31 新入職員辞令・入職式

- 【報告事項】第1回役員推薦委員会報告
- 第10回おらほのいんどこ発表会報告
- その他
- 【審議事項】(議決事項)介護保険法及び老人福祉法法令遵守管理基本方針と介護保険法及び老人福祉法法令遵守マニュアルの廃止並びに介護保険法等法令遵守基本方針と介護保険法等法令遵守規程の制定
- 賃金規程(時間外手当)の改定
- 2017年秋の生協強化月間のまとめ(案)について
- 組合員利用料(健診料金)の改定
- 【協議事項】組合員・利用者からの新病院・新クリニックへの要望について

地域の健康度アップのために

自治体と懇談!

津軽保健生活健康づくりに委員会は、毎年自治体との懇談を重ね、支部からの参加もあり、地域の具体的な要求がテーマになっていきます。

津軽保健生活健康づくりに委員会は、毎年自治体との懇談を重ね、支部からの参加もあり、地域の具体的な要求がテーマになっていきます。

◆参加者のまとめ・感想
【藤崎町】 ためり場への助成が充実している。みそ汁の塩分測定を現在1町会で行ってさらに全町会実施を予定。運動

【平川市】 健康ポイントの制度あり。介護訪問調査を1000人に実施、91%の回答。行政と地域住民の意見交換会を行って、ためり場、雪かきの要望が出された。
【五所川原市】 たばこの害の寸劇を3小学校で実

教室を開催、男性の参加を促進するため男性用教室の開催を企画。

【西目屋村】 毎月8日は歯ッピーデー。村の文化祭で認知症の寸劇に取り組んだ。次回

配布したい。禁煙外来受診時の補助制度を設けている。



田舎館村にて

【深浦町】 「健康チャレンジ」を町内の回覧板などで全戸に

「お世話になっています。これからも協力をお願いしたい」と、心療内科のニーズなどが話されたことが、2月5日



黒石市にて

理事会で報告されました。(編集委員会)

役員立候補者の推薦についての公告

2018年3月1日

津軽保健生活協同組合 理事長 安田 肇

第93回通常総代会において津軽保健生活協同組合の役員選任を行います。選任にあたり、理事会は役員推薦委員会を設置し、その推薦を受けて役員選任議案を通常総代会に提案します。役員候補者となることを希望する組合員は、役員推薦委員会の推薦を受けることが必要です。役員候補者の推薦に先立ち、組合員の申し出の手続きについて、定款及び役員選任規約第5条第5項に基づき、下記の事項を公告します。

記

1. 役員選任を行う総代会の日時及び場所

第93回通常総代会 2018年6月23日(土) 午前9時30分～ 板柳町多目的ホール「あぷる」

1. 定数など

- ・地域区分選出の理事定数は、28名以上、33名以内
- ・全体区分選出の理事定数は、12名
- ・全体区分選出の監事定数は、3名以上、5名以内

選任区	支部名	理事定数	選任区	支部名	理事定数
第1区	時敏支部、和徳支部、北東支部	3	第11区	尾上支部、田舎館支部	2
第2区	河西支部、下町支部	2	第12区	平賀支部、大鱈・碓ヶ関支部	2
第3区	三大支部、文京支部、大成支部	2	第13区	浪岡支部	2
第4区	四中りんご支部、四中さくら支部	1	第14区	藤崎支部、常盤支部	2
第5区	五中支部、東中支部	2	第15区	鶴田支部、板柳支部	2
第6区	南支部、南中央支部、南石川支部	2	第16区	五所川原支部	2
第7区	北支部	2	第17区	中里支部、小泊支部、市浦支部、金木支部	1
第8区	岩木支部	1	第18区	木造新田支部	1
第9区	相馬支部、目屋支部	1	第19区	鱈ヶ沢支部、深浦・岩崎支部	1
第10区	黒石支部	2			

1. 役員立候補を希望する場合の申し出の受付方法及び申し出の期限

①受付方法

- ・申し出にあたっては、所定の用紙に必要事項を記入の上、役員推薦委員会委員長（事務局は生協本部総務部）宛てにお届けください。
- ・地域区分からの理事立候補にあたっては、選任区内の支部三役（支部長・副支部長・事務局長）および総代の中から2名の推薦が必要となります。
- ・いずれの用紙も事務局（生協本部総務部）に備えています。
- ・尚、総代ほか定款及び役員選任規約第4条に該当する方は役員候補者となることができません。

②申し出の期限は、2018年3月1日午後0時から2018年3月15日午後0時とします。

五所川原通信 ④ 経験豊富な先生方と

2018年1月14日、日本医師会館で平成29年度厚生労働省委託事業「在宅医療関連講師人材養成事業 研修会」が開催されました。

本研修会の目的は全国都道府県医師会から推薦された受講者の先生方が、地域において在宅医療に関する講師となれるよう位置付けるとのこと。

青森県からは青森・八戸・弘前・南黒・西北五の医師会からそれぞれの代表5名が参加しました。

午後にはワークショップ。テーマ、地域の規模ごとに分かれ、200人の参加者が6人から8人のグループになりました。

この機会に得たものを地域でも活用していきたいという熱い思いで帰路につきました。



200人の専門家が全国から

次に、地域医療の取り組み、全国的臨床経験の豊富

「お世話になっています。これからも協力をお願いしたい」と、心療内科のニーズなどが話されたことが、2月5日

「ご好評をいただいた「五所川原通信」は今回で終了します。4月からは「診療所便り」として、津軽医院・五所川原診療所・黒石診療所の持ち回りのコラムが始まります。



修了証書

津川 信彦 殿
あなたは日本在宅ケアアライアンス主催、公益社団法人日本医師会共催における下記の研修会を受講し、終了したことを証明します。
厚生労働省 平成29年度 在宅医療関連講師人材養成事業 研修会
受講年月日 平成30年1月14日
平成30年2月1日
日本在宅ケアアライアンス 代表 新田 國夫



病 院
5-7717

生 病 院
6-5181

リニッ ク
5-7707

医 院
2-3101

原診 療 所
5-2542

5 診 療 所
3-3015

本 部
3-7515

センター
5-8933

案内は
面です

やってみましょう!
新しい班会メニュー
お手製 輪投げ
握力アップと脳トレ

健康づくり委員会

自宅にある新聞紙と空のペットボトルを使ってお手製の輪投げセットを作成してみよう。

新聞紙を細く丸めていき、端をテープなどで止め、お好みの輪を作成します。輪の大きさ、太さは様々な方が面白いです。新聞紙の枚数や丸める太さを工夫することで、遠くに飛ばす輪を作成することが

できます。

ペットボトルも様々な大きさ、高さのものを用意し、キヤップに点数を書き込みます。ペットボトルに水を入れると倒れにくくなります。

輪投げは輪を握る握力、輪を投げる腕力を鍛えることができます。

キヤップに書いた点数を暗算することで脳トレーニング

にもなります。

1人5輪を投げて、点数の高い人が勝ち など班会で投げる輪の本数や輪とペットボトルピンまでの距離を長くするなど、オリジナルのルールを作ってゲームを楽しむことができます。

ぜひ、輪投げセットの作成からはじめてみてください。



健診料金の改定について

津軽保健生活協同組合

津軽保健生協は、これまで約10年以上にわたり健診料金を据え置いて参りましたが、2018年4月1日より以下の通り改定させていただくこととなりました。

改定にあたっては、他の健診実施施設の料金設定等を参照して一般価格を設定し、組合員価格はその約8割の価格としました。

新築移転により、健生病院の健診フロアは拡大され、環境の整備も進みました。

健生病院を含めて津軽保健生協内の健診実施施設では、引き続き精度の高い健診を提供していきたいと考えておりますので、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

健診項目	健診内容	組合員価格	一般価格
1) 結核	胸部X線	2,268円	2,818円
2) 胃がん	胃透視 胃カメラ	7,776円 10,368円	9,720円 12,960円
3) 大腸がん	便潜血(一日法)	604円	756円
4) 子宮がん	頸部細胞診	3,456円	4,320円
5) 乳がん	視触診 マンモグラフィ	2,484円 4,860円	3,045円 6,069円
6) 前立腺がん	採血	2,592円	3,272円
7) 骨密度	超音波法	691円	864円
8) 肺がん※	蓄痰細胞診・胸部X線	基本併用 3,110円 単独 5,961円	3,888円 7,452円
9) 腹部エコー	超音波法	4,579円	5,724円
10) 心電図	12誘導	1,296円	1,620円
11) 聴力	オーディオメーター	950円	1,188円
12) 肺機能	スパイロメーター	777円	972円
13) 眼底	眼圧・眼底	3,348円	4,168円
14) 組合員基本健診※		5,400円	
15) 半日ドック		32,400円	35,640円

(全て税込み価格です)

なお、各市町村には健診の各種助成制度があります。対象となる方は、そちらをご利用のうえ、当

院所を受診して下さい。詳しくは健生病院健診科(0120-32-1179)などに、お問い合わせ下さい。

※肺がん健診は、基本健診と併用した場合と、単独で実施した場合の価格を表示しています。

※組合員基本健診の内容は、身体測定・血圧測定・心電図・血液検査(血糖・脂質・肝機能等)・尿検査・胸部X線です。

- 健生病院・藤代健生病院では、差額室料は頂いておりません。
- 健生病院は、24時間救急対応をしております。

医師を目指す高校生、受験生をご紹介します

医学生・高卒生 奨学金制度

■医学生	特別奨学生	一般奨学生
	入学金貸与	有り(1年時のみ)
奨学金貸与額	20万円/月	10万円/月
定員	各学年5名	制限なし
返還免除の条件	卒業時に返還義務が生じますが青森県民連加盟事業所に勤務すると返還が免除されます	
勤務期間	契約期間の1.5倍	契約期間の1.0倍
■高卒生	コース①	コース②
	貸与額	10万円/月

詳しくは青森県民主医療機関連合会 弘前事務所(医師医学生課)まで ☎0172-34-5455

各支部の行事

- 3/9(金) 東中支部 桃太郎健康チェック●桃太郎温泉
- 3/15(木) 鱒ヶ沢支部 健康づくり講座●舞戸公民館
- 3/18(日) 南石川支部 支部総会●つがる温泉
- 3/23(金) 岩木支部 支部総会●つがる温泉
- 3/29(木) 鶴田支部 支部レク●ワニカム
- 3/29(木) 鱒ヶ沢支部 健康づくり講座●舞戸公民館

募
集
中

「健康」新聞 手配りさん大募集!!

10~15部くらい手配り出来る方
ご協力出来る方は組織部 ☎0172-35-8933)へ!





海外で戦争する自衛隊についてどうですか？

安倍9条改憲NO！ 憲法を生かす 全国統一署名の成功に向けた大学学習会

2月10日、青森県社会教育センターの会場は八戸、青森、津軽3生協からの参加者292人でいっぱい。主催は、県生協連医療部会でした。テレビで鋭くわかりやすい発言で評判の木村草太首都大学法学系教授はマイクを握り、「憲法を学ぶ」と題して「賛成でも反対でもない、憲法研究者の立場」として、改憲のいくつかの論点について解明しました。

憲法9条は、戦争の反省から生まれたもので、9条1項2項で武力行使を統制しており現在国際法でも武力行使は正当化されないこと。議論の混

乱の原因は、いままでも自衛隊を安倍首相が「違憲の強い疑いがある」と公式に認めてしまったこと。であるなら改憲するのではなく、自衛隊は解体しなければならぬことだとし、1、2項はそのままで3項に自衛隊を設置すると書くだけでは通用しない。立法ルールの基本は、わけがわからないことを立法化してはならないことだと述べました。

大日本帝国憲法では「兵役の義務」があったが、現憲法では奴隷的拘束、ありとあらゆる意に反する苦役は禁止(第18条、

徴兵制度はとれないと主張。現在国民に課せられている義務は納税・勤労・教育に関する保護者の義務のみであると発言。

爆笑・歓声に沸いた ときめきフェスタ フェイスブックにも大きな反響

ときめきフェスタ

浪岡支部・津軽医院共催の「ときめきフェスタ2018」が2月4日、つがる市森田のおらほの湯で、102人が参加して開かれました。浪岡のフェスタは、3年前から支部と津軽医院の共同実行委員会で取り組んでいます。

前日までの寒波、大雪がウソのように晴れ、初参加者や男性陣も例年以上に多く、大爆笑と歓声に包まれ、「とにかく楽しかった」など大成功でした。

あいさつに続く石森伸二津軽医院院長の医療講話「がんと検診の大事さ」は、私語もなく集中して聞き入り、質問が飛びます。

健康チェック、昼食、お風呂と満喫した後は、参加者全員で健康体操とグーチョキパー・割りば



石森院長の講話

掘支部長は早速、動画2件と写真4枚をつけて

委員長など各団体の、3000万署名の取り組みを報告。青森9条の会代表から、3000万署名スローガンに「海外で戦争する自衛隊にしてい

いですか？」が提案され、学習にもとづく意思統一がはかられました。

講演後、津軽保健生協社保平和委員会の二川原人が参加しました。

フェスタの様子をフェイスブックに投稿。「楽しそうですね〜」「口と手を動かすのは若返らせ

てくれますね」のコメントや、「いいね」「超いいね」の反響も全国から

多教寄せられています。津軽保健生協の活動を広く知らせていく上でインターネットの活用も大事

だと思いました。

(浪岡支部・事務局)



北山 恵さん・心優ちゃん 元気に育ってね☺



須藤 愛子さん・稜希ちゃん ニコニコ元気に育ってね♡



小林日夏子さん・陽燈ちゃん たくさん笑って元気に育ってね



古川 春香さん・千秋ちゃん 元気にすくすくと育ってね♡



一戸 有香さん・柊李ちゃん 元気に育ってね!!



田澤 芳美さん・咲菜ちゃん いっぱい笑って大きくなってね!



奈良 曜子さん・橙乃丞ちゃん 優しい男になってね!



工藤 香南さん・朝陽ちゃん 元気で育って!



中本 瑞穂さん・龍琥ちゃん 元気にすくすくと!!



福士 彩夏さん・詩乃ちゃん いつもニコニコ元気に育ってね♡



工藤 千鶴さん・みの莉ちゃん 一穂お兄ちゃんと仲良くね♡



下山 由佳さん・彩来ちゃん これからも元気にすくすく育ってね♡♡♡



佐藤美津季さん・悠靖ちゃん 健康に大きく育ってね!



吉岡満里亜さん・祐志ちゃん 元気に大きくぞだつてね



川村 泉さん・希美ちゃん いつも素敵な笑顔をありがとう。元気に育ってね。



鈴木 愛美さん・望愛ちゃん これからも元気にすくすく育ってね♡



工藤茉莉花さん・彪桜ちゃん お兄ちゃん達より強くなれ!

すくすく エンジェル

4ヵ月健診のあかちゃんたちです

身近ないいどご見つけた！ 聴いて、学んで、語って、活かして

抄録・前編

第10回 おら民のららどご発表会

1. 板柳支部

新班結成について

◎ 支部長 中村 司

板柳支部では、担い手や班が減少傾向にあり、その改善を重点課題としています。また、地域ごとにバランス良く活動することを目標としています。



パワーポイントを活用

支部総会や活動者交流集会で、以前の班会参加者などに声をかけてその場で連絡先の確認や、組織担当者とお話し班会の日程、会場まで決めました。楽しい班会が始まりました。「いなほ班」は過去に班会のあった、常海橋地域にできました。

「いなほ班」は過去に班会のあった、常海橋地域にできました。3班を紹介しましたが、支部での行事はお誘いのチャンスです。班会に興味を持っていらっしゃる方は地域に必ずあります。まずは声をかけてみるのが大切です。

2. 五所川原診療所

「認知症フォーラム」で寸劇披露

◎ 作業療法士 須藤 千尋

9月30日、五所川原市オルテンシアで五所川原市の「認知症フォーラム」を開催。このフォーラムは、介護事業の一環として、2015年から「認知症になっても住み続けることができる街づくり」がテーマです。寸劇での発表は2回目。昨年は「まだらボケ」をテーマに、ファルマーツ谷薬局にも協力してもらいました。



良い対応と悪い対応を 寸劇に

今回のテーマは、最近話題の「ユマニチュード」。これはフランスから入ってきた認知症介護の技術です。「人間らしいケア」とされ、日本でも介護の世界に変革をもたらす技術として注目を浴びています。基本は「見る」、「話す」、「触れる」、「立つ」という4つの柱からなっています。寸劇成功のため、本番までの2カ月間、全職員

3. 時敏支部

ともに生きるまちづくり

◎ 副支部長 石田 久

8月6日、社会福祉センターと身障センター体育館で「第2回東部仲町まつり」を開きました。町会300世帯のうち150世帯が組合員です。今年も東部仲町町会と当生協支部組合員が、7年連続で様々な催しを通じて交流し、約200人が親睦を深めました。午前の部、ファルマの「健康サポート薬局、お薬の話」、安田すみ江医師の「子どもの発達障害がよい」の講演があり、とてもためになったという感想がたくさん寄せられました。



健康づくりとまちづくり

一丸となって台本から小道具まで作業をおこなう、何度か細かい修正を繰り返し、残り1週間の実演練習のハードスケジュール。背景作りは組織担当者の協力を得ました。

4. 衛生介護センター虹

グループホームでの取り組み

◎ 介護長 佐藤 雄一



近隣施設(他グループホーム、保育園)も招くなど、施設内の恒例行事から、地域を巻き込んだ恒例行事へと内容を拡大。

「虹」は開設14年目。その中でグループホームには18名が入居。入居者

な変化が出ています。施設目標の「その人らしい生活」を支援するために、個々人の「夢を叶える」取り組み(帰宅支援、昔の職場訪問、墓参り、宵宮、日帰り旅行など)を中心に実施しています。

順次、希望に応じて行事を実施



「ラーメンが食べたい」「きれいな写真を撮って欲しい。」「美容院に行きたい。」「パーマをかけたい。」
ラーメン屋の憩間。 衣装、カメラを準備し、施設での撮影会。 福祉美容師訪問での「カット」「ネイル」「メイク」を実施。移動洗髪車を使ったパーマも実施。

近年は、地域の他施設や近所の保育園も巻き込んだ、動物とふれあうアニマルセラピーを毎年実施し喜ばれています。福祉美容師に来てもらい、カット、パーマ、メイクアップも好評。

様々な取り組みの中で、ケアの中心に『その人自身の気持ち』を据えています。その視点に近づくためには『環境』づくりも必要です。その一環として、フリー専門スタッフ(各日1名)を配置しました。入居者、スタッフともに精神的な余裕が生まれました。これから「虹」では、「その人らしい生活」ができるよう、暮らしの質向上に努めていきたいと思っています。

クイズの正解に寄せて...

弘前市 中澤 芳実
少し問題がむずかしかった。早く福寿草に会いたいなあ。「内科からの紙風船」、日野原先生の姿を思い出しました。立派な方でした。

平川市 横山美喜子

福寿草は日当たりの良い所は咲くのも早く、春を感じますねえ

黒石市 春よ来い

福寿草、美しくきれいなお花ですね。春待ち遠しいですね。あー、春よ来い来い、早く来い。でも雪が降らないと困る事いっぱいですね。

弘前市 田村はるな

春から中学3年生。家の庭にも春一番に福寿草が黄色い花を咲かせます。私も元気に部活に頑張ります。

移転後も組合員バスで

板柳町 工藤 力
板柳町からの通院に、バスが運行され、特に助かっております。通院の患者を今年もよろしく。

長女に赤ちゃんが

弘前市 ばあば1年生
長女に赤ちゃんがやってきました。里帰り出産を希望。健生病院に電話してお願いしました。ばあばになる日がとても楽しみです。

読み始めて1年くらい

つがる市 長谷川衣子
「健康」を読み始めて1年くらいになります。全部に目を通しています。読みやすく、様子がよく分かる内容です。

「内科からの紙風船」

弘前市 小島 ゆり
日野原重明氏、健康だから精神的に活動を続けられたんだと。健康っていいなあ。

熟読玩味...

青森市 海老名恵美子
「内科からの紙風船」熟読玩味しております。喜寿になります。生涯学習ですね。新時代に適応するための知識や継続して行う教育は大切だとつくづく思う昨今です。

離乳食になりました

弘前市 阿部ゆう子
うちの息子が離乳食を食べるようになってから、もうすぐ2カ月。1日2回食になり、食べる量も増えました。食べてる姿がとってもかわいく思います。

冬将軍が居すわって

弘前市 岡井 聖子
連日融雪機のお世話に。電気代やホームタンスの灯油の量が気になって仕方ありません。早くあたたかくなってほしい。

「楽しいお料理」

弘前市 橋本 郁子
毎号「楽しいお料理」のレシピ、楽しみにしています。作って見たり、切り取ってスクラップにしています。健康に良いレシピで参考になります。

食事とプレゼントが...

弘前市 メグ
結婚して30年。先日、少しリッチな食事をして、プレゼントも貰いました。夫に感謝。もう若くはないと感じるこの頃。それでももう少し何かできるのでは...? とジタバタしています。

「虹」の職員の方々に

平川市 石坂勝三郎
90歳の母親をいつもあなたたかく介護していただき、ありがとうございます。

子宮がんの検診に

弘前市 くらまめ
子宮がんの検診に行ってきました。その節はありがとうございました。新しい病院での検診、心地良かったです。

クレインゲームで鍛える

平川市 須藤由香里
ちょうどテレビで寝たきりと転倒防止にと、紹介していました。ゴルフボールを転がすものですが、新聞紙で簡単にできるんだあーと思い、早速やってみました。

やってみましたよー

藤崎町 とくちゃん
「新しい班会メニュー」の記事を読んで、「足指力を鍛えるクレインゲーム」「舌力アップ体操」をやってみました。

短命県返上へ

弘前市 安田 高子
「健康チャレンジ」を進めて、短命県返上といきたいものです。舌力アップ、足指力アップ体操もいいですね。

「健康」で会話楽しむ

平川市 アーリー
夫が手配りをしていて、近所の方々とのお話ができると言って、楽しんでますよ。

全国統一署名しました

五所川原市 斉藤 哲
診療所の帰りに、9条改憲反対、全国統一署名をして来ました。ガンバリましょう。

「すくすくエンジェル」

五所川原市 千葉 育子
写真を目にするたび、確かに私たち親子にも若々しく夢中だった子育て時代があったんだなあと懐かしくなる。どの親子を拝見しても眩しい。もっと心に余裕を持って子供に接すれば良かったなあ。

赤ちゃん絵本、再発見!

黒石市 シヤムおばさん
1歳になったばかりの孫が絵本が好きで、読み聞かせています。小学校で読み聞かせしている私ですが、赤ちゃん絵本も楽しいなあって、たまに児童たちにも読むようにしました。

コツコツ努力中!

弘前市 絵本おばさん
数年前から、読み聞かせスタッフをしています。岩木地区の文化祭で、年末初めて健康チェックしました。血管の太さは大丈夫でしたが、骨密度はイエローカード。回復させようとコツコツ努力中です。

免疫力をアップする

つがる市 蝦名 憲英
2年半前に、健診で胃潰瘍の疑い。精密検査で胃がんの疑いになり、ピロリ菌を除菌し、内視鏡検査が4回。ウォーキングを続けて、免疫力を高めています。

立春の一日に

五所川原市 片山きり子
2月4日は立春、暦の上で春という字を見ただけで、心が晴れやかにになります。その日は太陽が部屋いっぱいに入ってきて、家の中ではセラニウム、カラコンコが咲き、春よ来いと叫びたいほどの陽気に包まれた、幸せな一日になりました。

健康パズル

応募方法

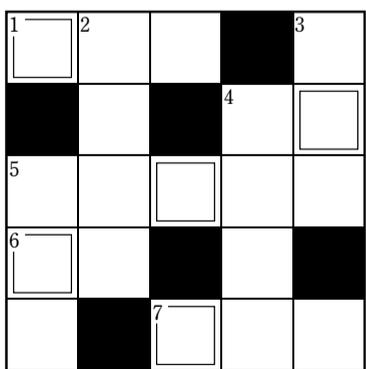
とき方カギに従ってマス目をうめて下さい。二重の枠の中に入った文字をうまくつなげるとひとつの言葉になります。ハガキやメールでパズルの答えと、「興味を感じた記事」や、日頃の想いの身のまわりのことをご記入下さい。おたよりは一紙面に掲載させていただきます(紙上ペンネーム可)
締切日3月12日必着。正解者の中から10人に図書カードをお送りします。
送り先 TO3618045
弘前市野田1丁目1の27
津軽保健生協・健康パズル係
Eメール kenkou@f667.dj.com

《タテのカギ》

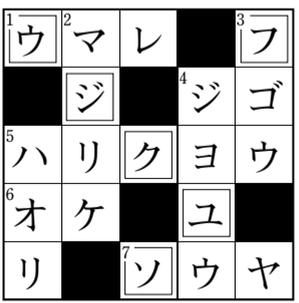
- 2 虹の色は?
3 大根が満月みたいになる切り方
4 ラスト。最後のがらばりです
5 こうなるのではという想像

《ヨコのカギ》

- 1 間口が狭くて奥が深い家は...の寝床などといわれる
4 この時期花粉で迷惑がられる木は
5 ...の朝寝坊とか
6 二人で歌えばデュオ。一人なら?
7 野党の反対



《ヒント》 式。 証書



第667号(2/1付)パズルの正解「福寿草」フクジュソウ

正解者多数のため、抽選で次の10名の方に図書カードを差し上げます。(敬称略)

- (弘前市) 坂本 健司
(青森市) 佐藤 輝子
(黒石市) 田村 はるな
(平川市) 中野 智子
(五所川原市) 小野 弘子
(藤崎町) 西塚 登志
(松田ゆう子) 渡辺 勝子
(今 晴美) 松田 ゆう子
(浅瀬石敏子)

健生病院 職場紹介 Vol.3 放射線科(前編)

放射線科では、診療放射線技師14名(男性9名、女性5名)、事務職員2名の総勢16名で、一般撮影(レントゲン撮影)、骨密度検査、マンモグラフィ、ポータブル撮影、CT、MRI、血管造影検査、胃バリウム検査など画像検査を中心に業務を行っています。

健生病院では二次救急医療を担っているため、放射線科でも365日24時間体制とし、診断の支援を行っています。年間1万件を超えるCTやMRIをはじめとする診断に役立つ良好な画像を提供するために日々、技術の向上に取り組み、患者様が安心して受けられる医療を提供できるよう努めています。

今回、新病院開設に伴い、最新鋭の機器を導入しました。主な装置の特徴について紹介します。

【各検査の紹介】

一般撮影 被ばく線量が低減

肺や骨のレントゲン写真でお馴染みの検査で

す。今回、すべてのX線撮影室にFPDといわれる最先端のデジタルX線撮影装置を導入しました。以前の装置と比較しても被ばく線量低減かつ高画質化がはかられ、撮影した画像も撮影後5秒で表示されるようになり検査効率も飛躍的に向上しました。また、待合室も広くなり、快適な空間を提供できるようになりました。

マンモグラフィ撮影 全て女性技師が撮影

県内初の装置を導入しました。アナログからデジタルの装置となり、以前より被ばく線量を50%低減でき、女性に優しい検査となりました。また、フィルムレスに伴い時間短縮となり、移転後から検診の受け入れ枠を増やしています。第1・3金曜日の午後には、乳がん検診と子宮がん検診も行っています。また、待合室には乳がんに関するポスターやパンフレットを設置し、乳がん検診の重要性を理解してもらい取り組みを行っています。撮影はすべて女性技師が担当していますので、お気軽にご利用ください。



女性スタッフ

骨密度検査 高精度でより正確に

骨粗しょう症になると脊椎の圧迫骨折や大腿骨



勢揃いしたスタッフ

頸部骨折などの骨折のリスクが高くなります。特に50歳を過ぎた女性は、ホルモンの分泌が急激に低下し、骨の量も減少して骨粗しょう症になりやすくなります。当院の装置は、班会などで使用している超音波装置よりも精度が高い装置で、より正確な値で測定されます。気になる方は、自覚症状が出る前に検査を受けてみましょう。整形外科外来、婦人科外来を受診していただければ検査できます。

X線TV撮影 待ち時間を短縮

胃のバリウム検査でお馴染みの検査です。リアルタイムに臓器を見ることができ、内視鏡を用いた検査や骨・関節の観察など様々な検査が行われています。新病院では胃バリウム検査用に装置を1台増設し、全部で3台稼働しています。検査が重複しても、できる限り待ち時間を少なくできるよう配慮しています。また、快適にX線検査を受けていただくために、今後アンケートを実施します。ご来院の際はご協力お願いいたします。

(放射線科・大澤 洋)

2017年度
「ボランティア学校」
開催のご案内

参加料 無料

【日にち】3月17日(土)
【時間】13:30~16:00 (開場13:00)
【会場】健生病院 会議室1、2 [弘前市大字扇町2丁目2-2]

津軽保健生活協では、各事業所でボランティア活動をしてくださる方を募集しています。ボランティア活動に興味のある方のご参加をお待ちしております。

内容

- 委員長挨拶 「ボランティア活動について」
- 健生クリニック、健生病院の院内ボランティア活動紹介 (院内を回りながら、実際に行っているボランティア内容を紹介します。)
- 車いす操作と乗車体験

お申込みお問い合わせ 電話 0172-35-8933 組織部
申し込み締め切り日 3月9日(金)
主催: 事業所利用・ボランティア委員会

このような時、ご連絡ください

- ・住所、氏名が変わった時…
- ・引っ越しされた時…
- ・「健康」新聞が2部届いている時…
- ・組合員がお亡くなりになられた時…

津軽保健生活協同組合 組織部
電話0172-35-8933

楽しいお料理

☆献立紹介…
健生病院
管理栄養士
三浦 栄子

甘納豆のお手軽赤飯

クリーム(生クリーム200cc砂糖大さじ2)
飾り(イチゴ5個 白マシュマロ5個
板チョコ約1/3枚 楊枝5本)

<作り方>
①ナイロン袋に板チョコを割り入れ、湯せんで溶かす。イチゴは洗って前の部分を切り取る。マシュマロに楊枝を刺してチョコで顔を作り、イチゴに刺しておく。オープンで170度に温めておく。
②型にバターを塗り、小麦粉を振って余分な粉は落とす。
③小鉢にバター、サラダ油、牛乳を入れ電子レンジで5秒くらいかけてバターを溶かす。
④ボウルに卵と砂糖を入れ、湯せんにかけて泡だて器で白っぽくもったりするまで泡立てる。小麦粉を3回に分けて加え、ヘラで切るようにさっくりと混ぜ、更に③を2回に分けて加えて下からすくうようによく混ぜる。生地大さじ2くらいを取り、トマトジュースと混ぜて生地に戻して混ぜる。
⑤②の型に④を入れ、170度のオープンで25分焼く。型から外し、粗熱を取ってナイロン袋に入れておく。
⑥ボウルに生クリームと砂糖を入れ、角が立つまで泡立てる。
⑦⑤のスポンジの1/3を切って重ね、⑥のクリームを塗って①のひな人形を飾る。

<材料> 3合(重箱1個分)
もち米3合(450g) 甘納豆90g 砂糖大さじ3
塩小さじ1/2 水3カップ
仕上げ用(黒ゴマ小さじ1 塩少々)

<作り方>
①もち米は洗って水に30分漬けてザルに上げておく。
②フライパンに分量の水、甘納豆、砂糖、塩を入れて沸騰したら甘納豆を取り出し、①のもち米を入れて中火にして木べらで混ぜながら汁気がなくなるまで煮あめる。
③蒸し布を水で濡らし、蒸し器に敷いて②を入れて平らにし、甘納豆を上にならして強火で20分蒸す。器に盛りつけ、黒ゴマと塩少々をふりかけてできあがり。

1人当たり(1/8量) エネルギー 251Kcal 塩分0.3g

ひなケーキ

<材料> 22cm角型1個分(丸型なら6号)
スポンジケーキ(卵L3個 砂糖80g
小麦粉(2回ふるっておく)80g バター10g
油大さじ1 牛乳大さじ1 トマトジュース大さじ1
型に塗るバター 小麦粉少々)

1人当たり(1/8切) エネルギー 279Kcal 塩分0.1g