

●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。

協同で創る健やかライフ

# 健康

## 第732号

発行所

〒036-8045  
弘前市大字野田2丁目2の1  
津軽保健生活協同組合  
発行責任者 村上 渡  
電話 0172-33-7515  
ホームページ <http://www.tsugaru-health.coop>  
Eメール [kenkou@tsugaru-health.coop](mailto:kenkou@tsugaru-health.coop)  
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

健康  
第732号  
2024.1



### ごあいさつ

理事長  
伊藤 真弘



生協組合員の皆さん、職員の皆さん、地域にお住まいの皆さん、あけましておめでとうございます。

2023年は皆さんにとってどのような年だったのでしょうか。私たち医療介護事業に従事するものにとっては、新型コロナウイルスの扱いが5類に変更されたことはおおきな影響がありました。当時経済対策を推し進めたい政府の情報発信を受けて、社会の中ではコロナはもう過去の出来事のような雰囲気が広がっていました。しかし医療・介護の現場では感染はくすぶり続け、一時期ほどでの感染の広がりはないもののそれ以前と同様の感染対策が必要でした。新しい年を迎えた今も同様の状況は続いていると言えます。そのようななか私たち津軽保健生協のいろいろな活動に際しては、十分な感染対策を講じながら今まで以上に旺盛な取り組みが求められています。

津軽地域は今後さらに高齢化が進行すると同時に本格的な人口減少社会の到来を迎えます。高齢となり障害を持ったとしても、それぞれが豊かで幸福な生活を送れるような地域社会の実現にむけて、医療介護事業を通じて貢献していくことが私たち津軽保健生協の使命です。高齢化が進む社会では医療と同時に介護のニーズも増大しています。介護を必要としている人がその生活の中で医療を必要とすることがあるように、医療と介護は一人ひとりにとって生活を支える重要な要素です。津軽保健生協は医療と介護の一体的な提供を通じて、高齢化が進む地域社会のニーズに正面から応えていくことができるよう、今年も各事業所の活動を進めて行く所存です。

一方視点をひろげると、世界ではパレスチナやウクライナでの戦争がその終息がみえない状況です。私たちは医療生協・民医連の一員としてすべての戦争政策に反対すると同時に、日本における軍事費の増大に対しても地域の皆さんとともに反対の声を上げていきたいと思えます。

さらに、急速に進行する地球温暖化やジェンダーの課題など、避けては通れない多くの課題があります。

新年にあたり、世界に目を向けつつ、ここ津軽の地域に根ざした着実な歩みを進めて行くことをあらためて決意すると同時に、生協組合員並びに地域の皆さんのご協力・ご支援をお願いする次第です。

2024年が地域に暮らすすべての皆さんにとって豊かで幸福な一年となるよう、津軽保健生協はその事業を進めて参ります。



舞は一と その九 平賀 新也© 油彩 2021 F120 縦192×横163cm



### 消化器センターの開設

**村上** 津軽保健生協の、これから未来に向かっての向きな展望を語り合いたいと思います。健生病院では「消化器センター」を立ち上げましたね。どのような意図があったのでしょうか。



竹内 一仁

**竹内** 11月1日に病棟再編をして消化器内科と外科を同じ3階フロアにして「消化器センター」を開設しました。本県の死亡率が高い

大腸がんや胃がんといった消化器系疾患の早期発見や治療のため、これまで以上に医師の連携強化を図り、医療の質を高めていきます。

これまででは救急トリハビリを2つの大きな柱とし、救急の受け入れ数やトリハビリの提供数・スタッフ数は地域で一番多く、今後も強みとしていきますが、もう一つ大きな柱として消化器系疾患対応と考えました。

これからさらに高齢者が増えていく中で、大腸がんなどが増えていくと予想され、実際に救急外来でもそのような患者さんが増えていきます。主体的力量として外科や消化器内科医が比較的充実しているため、しっかりと力を入れていこうと思っています。

消化器系疾患に対しては、弘前大学と総合医療センターと健生病院でそれぞれ25%ずつ対応しており、2022年度の手術件数(内視鏡・開腹の総合)は地域で最多でした。患者さんに負担をかける内視鏡手術は弘前大学に次いで2番目です。引き続き貢献していきたいと思っていますし、果たすべき役割だと思っています。

**村上** 消化器センター設立後間もないですが、目に見える変化はあるのででしょうか。

**竹内** これまでは病室のアンパランスがあつて、処置は救急で終えてもその後入院できる病床がなく、救急外来で一晩過ごしていただいで翌日入院というケースもありましたが、消化器系の病床を増や

たことで直接入院できるという効果が生まれています。今は冬になって、病院全体の病床が埋まりがちになってきているので、急性期治療を終えた方の退院先をどうするか、という別の課題が発生しています。今後は退院した方や外来へ通えない方に対する訪問診療の需要へ応えていくことが必要だと感じています。

### 介護との連携

**村上** 訪問看護の立場から病院の変化に対する見解はありますか？

**加藤** 消化器系疾患への対応を強めていくということから、退院後にドレーン(誘導管)が入ったままの方や、ストーマ(人工肛門)の方が増えると思われる、実際ストーマの患者さんの訪問看護依頼が増えてきています。退院後の自宅療

### 健生の3本柱



伊藤 真弘

ことがあまり出来なかったのですが、昨年春以降度面会制限をなくしてからは、情報交換して話し合えるようになるようになりましたね。

当法人の強みは「病院が後方で支える介護事業」ということです。その強みを最大限どう生かすか、老衰が増加していることから、看取りができる介護を目指していけば良いのでしょうか。

**伊藤** 従来の救急総合診療トリハビリが2つの大きな柱、それに消化器センターで3本柱ですね。高次医療とか専門性が高いところではなくて、地域の需要が一番高いところ、在宅医療、施設利用、最も地域の医療需要の多い消化器疾患治療を中心とした課題にしっかりと正面から取り組むのが当法人の一番の役割だろうと考えます。高齢者の複合的な病態を基にした、一般救急の部分と、消化器を中心としたがんの医療が重要なポイントだと思っています。日本での死因は「がん」が一番多いです。病院、診療所、介護施設が連携し合う方向が展望できれば良いのではないのでしょうか。

**竹内** 死因でみれば直近のデータでは「がん」が1位、「心疾患」が2位、「老衰」が3位、「脳血管疾患」が4位、「肺炎」が5位、「誤嚥性肺炎」が6位...となっているようです。高齢者の割合が増えているので、老衰が3位に上がってきています。

**寺島** 介護事業の話になりますが、

**竹内** 退院後は施設入所が選択肢となりがちですが、患者さんができるだけ自宅に帰りたいと思っているのか、家族はどう考えているのかを病院として意識確認しながら退院調整をしてもらえればと思っています。

**竹内** 死因でみれば直近のデータでは「がん」が1位、「心疾患」が2位、「老衰」が3位、「脳血管疾患」が4位、「肺炎」が5位、「誤嚥性肺炎」が6位...となっているようです。高齢者の割合が増えているので、老衰が3位に上がってきています。

**寺島** 介護事業の話になりますが、

**竹内** 退院後は施設入所が選択肢となりがちですが、患者さんができるだけ自宅に帰りたいと思っているのか、家族はどう考えているのかを病院として意識確認しながら退院調整をしてもらえればと思っています。

**寺島** 介護事業の話になりますが、

当法人の強みは「病院が後方で支える介護事業」ということです。その強みを最大限どう生かすか、老衰が増加していることから、看取りができる介護を目指していけば良いのでしょうか。

**竹内** 高年齢者の夫婦だけや、ひとり暮らしの方が多くて、患者さんは本当は自宅で最期まで過ごしたいけど、ご家族の方がとても面倒見きれないということ、申し訳ないけど施設に入っていたらいいというケースがすごく多いですよ。残念ですけど。

**寺島** 津軽保健の介護事業は、在宅医療とそれに関わる介護事業にこだわることもひとつの方法かなと思います。

**竹内** 最期までその人らしく、希望通りの時間を過ごしてもらいたい、それを援助したいということはありません。一方で、いろいろなサービスを入れたとして、実際自宅でそれが継続できるのかという点、妻が「もう疲れたから申し訳ないけど施設に入ってもらいたい」と言う。夫は「嫌だ」と言う。私たち医療者と妻で夫を説得することになるのですが、「これで良いのだろうか」という葛藤はあります。



## 2024年 3本柱になった 健生の陣容

### 出席者

- 理事長 伊藤 真弘
- 健生病院長 竹内 一仁
- 看護介護部長 寺島 由美
- 健生訪問看護ステーションたまち統括所長 加藤 恵子
- 専務理事 村上 渡 (敬称略)



**伊藤** 高齢者の中にも、下の世代に面倒を見てもらいたいと思う方、下の世代に面倒をかけられないと思っている方がいるのではないのでしょうか。老々介護になっていたりする現実、大局的な視点からすると、公的な高齢者扶助の立ち遅れではないでしょうか。



寺島 由美

**加藤** 昨年度私は看護から介護分野（訪問看護ステーション・看多機）に配属となりましたが、介護事業所と訪問看護ステーションが連携を組んで（定期巡回）をやっていると、意外とどんな人でもお家で過ごせるといふ実感がありません。

（定期巡回）で1日何回も訪問に行き、夜は安否確認をして鍵を締めて「また明日ね」と言って帰ってくる。（看多機）利用でも、自宅で過ごせなければ泊まりに来てもらいますが、自宅で過ごせるのであれば自宅に帰って（訪問介護）や（訪問看護）で、こちらが出かけ行って自宅でケアすることが出来ます。そういった地域密着型サービスが12年あたりからできてきています。そういうサービスをうまく活用していただければ、もっともっと自宅で過ごせる人たちが出てきます。訪問看護サービスを受けていて施設に入りたくないという方は、自宅で晩酌を楽しみたいなどの理由がある場合があります。

自由がほしい

**寺島** 施設では飲酒ができないんです。施設として安全を守る責任

もあるので、それぞれの施設がどのように決めていくからですね。

**伊藤** お酒を飲んでもいいですよ。今日も緩和ケア病棟の患者さんに「飲んでいいんですよ」って勧めましたけど、病院だから迷惑かけちゃいけないと思うのか遠慮される方が多いですね。

**加藤** 自宅に帰ってもご飯はたくさん食べられないけれど、お刺身を一切れ食べてお酒を飲んで寝る、という生活をされながら、最期を看取っていくという方もいます。2024年の報酬改定で新しいサービスが生まれてくる可能性もあり、サービスをうまく活用しながら楽しく生きていくことができればいいですね。

**寺島** 今どきの家庭像は3世代じゃないですよ。2世代それ親と子の80歳・50歳世帯とか、老夫婦とか、おひとり様世帯です。若い人が高齢者と一緒に暮らしたいということも今後はあまり想像できない。高齢者夫婦が入れるような施設や集合住宅があってもいいと思っています。

**伊藤** 病院から帰る場所として、施設なのか自宅なのか、その目的が立たずに暗礁に乗り上げてしまう方がいます。その理由はおそらく経済的な理由なんですね。病院では高額医療費制度を利用して過ごせますが、施設や在宅サービス

ではそれを利用することができない。先ほどの話にも出ましたが、なぜ介護施設に行きたくないのかというと、自由がないからです。「ちょっと散歩」もできない可能性がある。散歩で転んだり行方不明になると、施設の管理責任が問われます。「自由に出かけていいよ。少し自由がある分、利用者には多少のリスクがありますが」という施設があってもいいような気がします。コロナ禍の面会と同じで、面会でクラスターが発生すると責任を問われるから面会そのものを禁止するようなものです。

**寺島** 散歩中に交通事故に遭うかもしれないし…。

**伊藤** 施設側だけに責任を求めるかもしれないですが、では歩かなければ転ばないから皆さんを寝たきりにしますか？ 誤嚥のリスクがあるから皆さん胃ろうにしますか？ そういふ世の中が望ましくないことが分かっていながら、実は何とか変えたいと思っている人たちが表に出てこない。完全に私見ですが、そういう時にまわりに合わせないで一歩先に進む勇氣も必要だと思えます。

**寺島** けっこうな勇氣が必要ですよ（笑）。

**伊藤** 地域の人たちの声を聞き、需要にに応えたいと思ったり必要だと感じたら一歩先に踏み出すことも必要ではないでしょうか。それができるのは非営利である生協やNGOであり、強みだと思います。地域の人々の声を受けて営利企業ではない生協などが、先を歩いて

行くというようにしないと世の中はなかなか変わらないのではないかと、個人的には思いますね。

**竹内** いいですね。私たちには組合員さんの力があるので、利用者さんの見守りなども含めて協力できるといいですね。

**寺島** 新たに大きいビルを建てる必要はなくて、古い農家や町中の空き家などを活用し集合化して、そこで介護サービスを提供しながら、高齢者に老後を過ごしてもらおう。

**竹内** そういふところに近所の組合員さんがボランティアやお手伝いをしてくれたり、日常生活を援助してくれて交流し、お互い元気になったりするのがいいですね。

**伊藤** 例えば、大きな農家で廃農するところを、畑も一緒に購入し活用する。もの作りを通して行動療法、精神的ケア、認知症ケアにつながりますね。高齢者と若い世代が交流する場にもなりそうです。

**寺島** 少し話は変わりますが、特に若い看護師に対して感じることで、このコロナ禍の4年間はただただ忙しいだけの閉塞感で、地域を見る余裕もなく、組合員さんとの触れ合いもない。病院の中のことしか見ることができなくて、疲れて辞めてしまう人もいます。

看護と介護のこと

**加藤** 今後、病院の看護師と診療所・訪問看護ステーション・介護事業所で、交換研修のようなことができればいいなあと思っています。

す。病院でどんな治療をして自宅や施設に帰って行くのか、退院後にどのような生活を送っているのか、相互に分かり合えることが今後のケアの質向上ややりがいにつながるのではないかと思います。

昨年は看護長や主任など一部の職員だけの交換研修だったため、全体的に実施できればいいですね。また、サポートセンターやその他の部署・事業所の職員も外に出て、組合員さんや利用者さんそれぞれにどういふ生活スタイルがあるか見ながら、柔軟な退院調整ができるようになればいいですね。

**村上** 本日はどうもありがとうございます。全国的に医療機関・介護事業所の経営はますます困難をきわめており、津軽保健生協も2023年度は大きな赤字となる見込みです。今後も組合員さんや利用者さんに寄り添った医療・介護・福祉事業を継続していくためには安定した経営が基盤となります。全職員で経営改善を目指しつつ、診療・介護報酬の大幅改善と社会保障費の充実を目指して声を上げていきたいと思います。



加藤 恵子

担い手ふやしはこうやろう！

生協学校での講話から

(10月25日)

講師・工藤昇一さんは、医療生協さいたま生活共同組合 埼玉協同病院・ふれあい生協病院 健康まちづくり課のまちづくりコーディネーターの責任者です。

テーマは「安心と楽しさの中で♪～全集中！担い手増やし 2021～2022年度～」担い手増やし100人以上の実績があります。

活動内容としては、声掛けとチラシが基本です。



1 担い手増やしの取組みとして

方針の単純化  
数値化（達成できれば良いですが、希望としての数値でもOKです）  
キャッチフレーズを大事に。

2 チラシの継続的な配布

日常的に担い手募集のチラシを配布（健康新聞、支部ニュース、折込み等）  
但しマンネリ化しないよう時折「緊急」や地域を特定して呼びかける。

3 声掛けについての工夫

批判しない（心理的安全性の確保）  
楽しく 日常的な取組みを

講話を聞いて、単純化や見える化などいろいろ工夫されていると感じました。これからは参加者に負担のかからない楽しい参加のあり方を、工夫して取り組んでいきたいと思っています。（教育委員会 野月崇博）

経営と社会保障の充実



村上 渡





# 津軽保健生協の 全職員を代表して

## なくてはならない病院として

藤代健生病院 院長  
関谷 修



円安、物価高騰で閉塞感を感じておられる方も多いと存じます。喉元過ぎれば暑さ寒さも彼岸までとの諺通り、コロナウイルスの国内での感染第一例目は2020年1月、中国観光を終えた旅行者の発症でした。あれから4年が経過し、表向きは平和でしょうか。それとも、混乱ますます深まる現代社会なのでしょうか。果たして、語る言葉に魂は宿るのか。

精神科診療として今やるべきことは感染予防とナルシズムの行く末を見据えることのように思っています。経済的に困難な人を支援することが決して楽なことではないと同様に、世界的な

感染爆発の原因になっている環境破壊と地球温暖化防止に立ち向かう蛮勇も時には必要なのでしょう。いろいろな困難な時代だからこそ、基本的に忠実に組合員さんの声に耳を傾けることが私たちの使命だと思っております。

今年も、地域の中でなくてはならない病院と言われるような取り組みを進めていきたいと思っております。組合員の皆さんをはじめとする地域の方々の更なるご協力、ご支援をよろしくお願いいたします。新しい年が更に良い年になるように祈念いたしまして、私の新年の挨拶とさせていただきます。



## 津軽地域をより良くして

健生病院 院長 竹内 一仁

あけましておめでとうございます。昨年4月より健生病院院長となりました竹内一仁です。よろしくお願いいたします。

健生病院は、この数年間は新型コロナウイルス感染者への救急対応をはじめ、PCR検査や発熱外来、コロナ専用病床での受け入れなど、保健所や他医療機関と連携しながら地域のコロナ禍に対応してきました。

昨年はコロナ感染が落ち着いてきたため、春には病棟の面会制限を解除し、通常診療に戻して行きました。秋には病棟再編を行い、3階に消化器内科と外科を同じフロアにして消化器センターを作りました。これま

で健生病院は、救急とリハビリに力を入れてきましたが、今後は、急性期病院として特に消化器分野に力を入れていきたいと考えています。救急と総合診療・リハビリ・消化器の3本柱としてやっていきます。

物価高騰により、病院の経営状況は悪く赤字です。地域でも経済的に困窮している事例が増えており、ますます健生病院の役割が大事になっています。今年は、困難な状況を少しでも改善していきたいと考えています。これからも組合員・地域の皆様と一緒に、津軽地域をより良くしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

## 「変革」や「激動」の年に

健生クリニック 所長 飯田 寿徳



明けましておめでとうございます。

新型コロナウイルス感染症が昨年5月、2類から5類感染症に移行し、社会生活が徐々に元に戻りつつあります。しかしコロナ自体はなくなったわけではなく、ワクチン接種率の低下や治療薬の有料化などがあり、再度のピークも予想されています。

国内では物価高が国民を苦しめています。2022年4月以来実質賃金のマイナスが連続しています。それに対して有効な対策を打てない岸田内閣は国民にそっぽを向かれ、内閣支持率は最低を記録しています。

海外ではロシアのウクライナ侵攻は終息のめどがありません。さらにイスラエルのパレスチナ・ガザへの軍事行動が始まり、「国際法違反」の大虐殺が行われています。即時停戦が望まれます。

さて今年は甲辰（きのえたつ）にあたります。「変革（転機）」や「激動」がキーワードだそうです。国民のいのちと暮らしが守られ、人間らしい生活が送れる政治への転換を実現したいものです。

皆さん健やかに過ごしてください。

## 組合員さんの声に 耳傾けて

健生五所川原診療所  
所長 津川 信彦



新年明けましておめでとうございます。

開設以来当診療所は「誰もが健康で安心して暮らせるまちづくりをする診療所でありたい」を掲げ、地域医療を進めてまいりました。

昨年は新型コロナウイルス感染症の中でもワクチン接種事業では西北五地域での2市で3237回分を無事なしとげることができました。公衆衛生分野での地域の連携は大きく進展し「地域の中で共に生きる私たちのまちづくり」の年になりました。

私も青森県保険医協会の会長として6月に「マイナンバー保険証のオンライン資格確認のトラブル事例」の結果を県庁で記者会見をおこないました。テレビ局や新聞社らあわせて10社が報道、「マイナンバー保険証で正常な医療活動が妨げられて

おり、しかも全国で起きており医療現場にこれ以上の負担を押し付けないでほしい」とコメントしました。10月には東北6県の保険医協会で組織する東北保険医団体連絡会として現行の保険証の存続を求め、診療報酬の引き上げを求めることを厚生労働省に対し要請し懇談もおこないました。いのちと暮らしを守る社会運動もまた大きく前進しました。

いろいろな困難な時代だからこそ、基本的に忠実に組合員さんの声に耳を傾けることが私たちの使命だと思っております。「健やか力推進クリニック宣言」という私たちの願いは、組合員さんの協力があればこそ実現するものと信じております。新しい年が更に良い年になるよう祈念致しまして、私の新年のあいさつとさせていただきます。

## 戦争の方向に進まぬよう

津軽医院 院長 石森 伸二



新年あけましておめでとうございます。

憲法9条を守るための全国的な会「9条の会」があります。津軽医院も「9条の会」をつくり、14年前から毎月9日、19日、29日に診療所前で憲法9条を守る訴えを行ってきました。今も憲法9条は変えられていません。

しかし岸田政権は昨年暮れに安保3文書を閣議決定しました。内容は恐るべきものです。敵基地を攻撃する能力を持つこと、そのために5年間で43兆円の大軍拡を行うこと、敵基地攻撃は集団的自衛権にも適応させるというものです。そして現在、ミサイルの急速な配備と自衛隊と米軍の連携強化を進めています。アメリカが先制攻撃の

戦争を開始した場合に集団的自衛権を発動し日本も参戦し、敵基地にミサイル攻撃を行えば、相手も日本に攻撃を行うこととなります。

ナチスドイツの軍人で戦後裁かれたヘルマン・ゲーリングがこう述べたとされています。「もちろん普通の人々は戦争を望まない。しかし国民を戦争に参加させるのは常に簡単なことだ。国民には敵に攻撃されつつあると言い、平和主義者を愛国心に欠けると非難し、国を危険にさらしていると主張すればいい。この方法は独裁国家でも民主主義国家でも有効だ。」

今年1年、日本が戦争の方向に進まないよう強く願いながら、新年の挨拶といたします。





神 柚乃ちゃん  
いっぱい笑って  
元気に育ってね!!



千葉 凧彩ちゃん  
元気に育ってね! 大好き



青山 翔真ちゃん  
お姉ちゃんと元気に  
いっぱい成長してね♡



石田 向葵ちゃん  
いっぱい飲んで  
大きくなってね



細川 裕ちゃん  
元気に育ってね



小田桐 渚咲ちゃん  
生まれてきてくれて  
ありがとう! 大好き♡



菅野 夏維斗ちゃん  
たくさん食べて  
大きく育てて。



齊藤 千瑛ちゃん  
お姉ちゃんと仲良く  
元気に成長してね



千葉 優里ちゃん  
お姉ちゃんに負けず!  
たくましくなってるね!



須崎 智晴ちゃん  
元気に生まれてくれて  
ありがとう♡



須崎 帆乃夏ちゃん  
いっぱい食べてよく寝て  
健康に育ってね。



高橋 大翔ちゃん  
大きく羽ばたいてね♡  
大好きだよ♡



柴田 朔空ちゃん  
元気に育ってね。  
大好きだよ。



村田 凜心ちゃん  
我が家のアイドル。  
健やかに育ってね。



工藤 煌櫻ちゃん  
お姉ちゃんと仲良く  
元気に育ってね



高橋 日和ちゃん  
いっぱい食べて、元気に  
育ってね! 大好きだよ♡



須藤 翠ちゃん  
すくすく育ってね  
大好きだよ!

### すくすくエンジェル 4ヵ月健診のあかちゃんたちです

### 各支部予定

- 1/14(日) 藤 崎 活動者交流集会 ●おのえ温泉福家
- 1/19(金) 四中りんご 健康づくりカフェ ●清水交流センター
- 1/20(土) 常 盤 組合員交流集会 ●健康の森花岡プラザ
- 1/27(土) 板 柳 組合員交流集会(新年会)兼健康出前講座  
●深浦観光ホテル
- 1/22(月) 下 町 活動者交流集会 ●つがる地球村
- 1/28(日) 平 賀 新年会兼活動者交流集会 ●柏木温泉
- 2/17(土) 北東支部 活動者交流集会 ●せせらぎ温泉

## 一人ひとりの心を大切に

健生黒石診療所  
原 徹



謹んで新春をお祝い申し上げます。コロナ感染症との闘いは、という予想以上の長い年、及び、生活様式にも多大な影響を及ぼしました。ようやく落ち着いたきてきているものの、一度はインフルエンザの流行、感染症については油断できない状況が続いています。しかし、久しぶりに秋の健生黒石支部の健康まつりも開催され、私自身も、参加して皆さんから元気をもらいました。人と人のつながり、一人ひとりの心を、これからも大切にしていきたいと思っております。今年もよろしくお祈りいたします。

2020年1月に始まった新型

## 必要な看護・介護を届けま

健生訪問看護ステーション たち  
統括所長 加藤 恵



謹んで新春をお祝い申し上げます。良き新年をお迎えることと存じます。

昨年は、たまちの看護、介護サービスをご利用いただきありがとうございました。たまちは訪問看護と看護小規模多機能型居宅介護(通称、看多機)の事業を行っています。訪問看護では、弘前市内の本所とのだ支所、黒石市のちとせ支所の3つの事業所で中弘南黒の地域を訪問しています。2020年から開始した看多機「ナーシングホームたまち」は弘前市の地域密着型介護サービスで、通い・泊り・訪問介護・訪問看護を組み合わせ利用できます。

## 安全・安心に向けて

介護センター虹  
施設長 須藤 尋頭



新年、明けましておめでとうございます。旧年中は健生介護センター虹ショートステイ及び居宅介護支援事業所をご利用頂き誠にありがとうございました。

私は2023年8月より健生介護センター虹へ赴任してきました。

健生クリニック地域連携室で医療と介護の架け橋を担当していましたので、介護に関しても多少の知識を持っているつもりです。

コロナ禍で面会制限等の制約される中、利用者様・ご家族様には大変不便を感じさせておりましたが、地域の状況を見ながら制約解除も考えてまいります。

ショートステイ・居宅介護支援事業所には介護事業に関して十分な知識、技術を持っているスタッフが配置されています。

今後も利用者様・ご家族様・組合員様が安全・安心してご利用できるよう努力してまいりますのでよろしくお願いいたします。

## 手配りさん大募集!!

5~10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!



1面 画家の紹介  
平賀新也さん (70歳)

平川市新屋在住。30歳から油彩画を始める。過去3回の個展を開催。日本福祉大学を卒業し、健生病院で医療ケースワーカーとして働く。日々病気に端を発した経済苦や様々な問題を抱えた患者と接している中で、社会的弱者の視点を常に意識に持つことを学んだと言います。35歳で退職し、農業に従事。世相を反映した絵を描くことにしている。

### 理事会 概況

#### 10月度定例理事会 (11月1日)

- 10月度の主な経過報告と11月・12月・1月の主な行事予定
- 専門委員会報告
- 9月度の月次決算報告
- 9月度の組合員活動報告
- 青森県医療事業協同組合理事会報告
- 2024年度総代選挙日程について
- 2023年秋闘 健生病院労働組合独自要求書他

#### 11月度定例理事会 (11月29日)

- 11月度の主な経過報告と12月・1月・2月の主な行事予定
- 専門委員会報告
- 10月度の月次決算報告
- 10月度の組合員活動報告
- 青森県医療事業協同組合理事会報告
- 青森県生活協同組合連合会理事会報告
- 2023年度上半期会計監査報告
- 2024年度以降の有料班会メニューの無料化(報告)
- 2023年秋闘要求書への回答(第三次)・団体交渉の申し入れ
- 電子カルテ更新に伴う部門システム連携の提案

#### 11月度臨時理事会 (11月14日)

- 報告事項  
定款第6条第2項組合員加入の報告
- 審議事項  
2023年度年末一時金について(再提案)

#### 11月度臨時理事会 (11月22日)

- 審議事項  
勤務形態変更(二交替勤務導入)に伴う就業規則の改定について
- 2024年度総代選挙に関する件
- 就業規則改定(語句等の記載修正)について



気をつけて!

弘前市 小師 富子 「高齢者の一人暮らし」の記事を読んで、他人事とは思えないなあと思... 70代半ばとなり、健康には充分気を付けていますが... 近所の皆さんとは、いつも声をかけあって助けあっていきたいと、日頃から思っております。

石焼き芋

鱈ヶ沢町 黒滝 良子 答え書いているうちに、食べたくなっちゃったな。今日友達からつかいさつまいもが届きました。ふかし芋や、てんぷらにでもしようかなと頭に浮かびました。

元気に10歳です

弘前市 田中由美子 毎月、健康パスル・読者サロン・紙ヒコーキなど楽しみにしています。健康で生まれた娘も年月が過ぎ、早いもので10歳になり大きな病気もせず元気に過ごしています。今回の「医師からの紙ヒコーキ」の小児科の先生にもお世話になり、なつかしく思い出していました。

長時間労働

五所川原市 よししいし 「医師からの紙ヒコーキ」を読み、医師の長時間労働や差別、医師の数の少なさなどの問題は、最終的には国民の不利益につながるのだと感じました。安心できるような医師の増加が実現して欲しいものです。

また冬がきます

弘前市 たれパンダ 下町支部の記事が良かったです。寒くなってきました。これからまた冬がやってきますね。今年は雪が多いのかな。今からちよつとゆううつです。みなさん、雪かき頑張りましょう...ネ。

実務実習

弘前市 大川 響 薬学部5年で、最近実務実習が終わりです。薬局と病院を経験して、実習生でも患者さんから見ると現場に出ている薬剤師さんと同じ扱いを受けることを体験し、責任を感じながらの実習でした。教科書では学ぶことができないことをたくさん学ぶことができました。これを生かして国家試験を乗り越えたいと思います。

酷暑の地球

弘前市 赤いりんご 異常気象と言えませんが、までもかも知れませんが、夏の猛暑ならぬ酷暑、あらゆる方面に影響が出ています。これから心配です。

娘にも読ませたい

弘前市 雛菊 娘がいつもお世話になつている加村先生の記事が... 子どもたちと一緒に向き合い理解していかねければならない問題に先生ならではの目線で触れており、大変興味深いものでした。将来医療関係に就きたいと話している娘にも読ませてあげたいと思います。...「ナーシングたまち」に関する記事も「看多機」というサービスを知りたい機会でした。

毎回来しめ

弘前市 石田 幸子 じつちや・ばつちやの代からの健康新聞、仕事をリタイヤする年齢となり、すみからスミまで読める時間をやっといいただき、毎回来しめにしております。認知症の母も坂本先生には、大変お世話になっております。心暖かになる病院で感謝しております。

すくすく成長

板柳町 3兄弟ママ 「すくすくエンジェル」の子供達の顔をみると、こつちまでニコニコになり、親御さんたちのコメントで心まであったかくなります。みんな大きくなーれ!

みんなでモリモリ

つがる市 佐々木つ子 鍋料理が美味しい季節、健康で美味しいものが食べられることに感謝しています。みんなでモリモリ食べたいです。

楽しいお料理

弘前市 塚合 由委 私でも作れるかな? と毎回来しみに見て作っています。

笑みを贈ります

五所川原市 片山きり子 どの赤ちゃんも可愛くて、ひとりひとりに笑みを贈っています。生まれてきてくれてありがとうと、他人の赤ちゃんではあります。少子高齢化の現代、これからの楽しい現代、これからが楽しい現代、これからの楽しい現代、これからの楽しい現代、元気をもらっています!

鍋焼きうどん

藤崎町 せつちゃん 楽しいお料理の「ほたてとちりめんじゃこの薩摩揚げ」が大変美味しかったです。寒くなってきたので鍋焼きうどんに入れて食べたいです。

組織部に更に 看護師が配属

このたび藤代健生病院から組織部に配属となりました岩崎富裕です。生まれも育ちも弘前で、週末は趣味のサバイバルゲームで楽しく体を動かしています。2011年の東日本大震災では被災者の支援活動に携わり、この経験から災害発生時の看護に興味をもち、災害支援ナースや准防災介助士の資格を取得しました。看護と全く異なる職場で一からのスタートになりますが、今まで学んできた看護の知識・技術は磨き続け、一日でも早く組合員の皆さまと共に良いまちづくりに関わられるよう努力して参りますので、よろしくお願ひします。

健康パズル 新年拡大版

1月は当選者ワケも拡大! 20名にQ.U.Oカードをお送りします

16x16 grid for the puzzle game with numbers 1-16 in various cells.

《ヒント》(5文字) 神様たちの乗り物です

《タテのカギ》

- 1 地物の野菜や特産品が買えたりします。道の...
2 美しい女性を描いた絵画のこと
3 風邪、セーター、大根。みんな...の季節
4 想像すること。...通りの人
5 川に流れる桃を見つけたおばあさんは、これをしているところでした
9 赤道近くに位置する一年中温暖な地域のこと
10 「おしやれをする」を別の言い方で言うと
12 ニシンや鮭を昆布で巻いたおせち料理
15 長年の経験豊富な知恵は貴重です。亀の甲より年の...
16 ...と財布は締めるが得

《ヨコのカギ》

- 1 尻尾は食べる派? 食べない派? 揚げ物の定番メニュー
6 七七歳のお祝い
7 コース料理の中で主役となる、肉や魚を使つた料理。...ディッシュ
8 ハサミに負けて石に勝つ
9 すやすやと気持ちよさそうな表情が微笑ましい。子どもの
11 次に到着する電車の時間を確認する。...表
13 そば、うどん、パスタ
14 三十一文字の中に情景を詠む。上の句、下の句に分かれます
15 耳の中にある薄い膜。ここに音が振動として伝わる
17 中吉よりは下で、末吉よりは上

応募方法

とき方カギに従ってマスをうめて下さい。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(答え)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、身のまわりのことをご記入下さい。おたよりは一部紙面に掲載させていただきます。



5x5 grid for the word search puzzle with characters like ヤ, シ, ユ, ウ, モ, ツ, キ, イ, セ, ヌ.

- 正解者多数のため、抽選で次の10名の方にQ.U.Oカードを差し上げます。(敬称略)
(弘前市) 小笠原理恵
(青森市) 工藤 貴博
(黒石市) 永井 珠恵
(五所川原市) 鎌田真貴子
(つがる市) 阿部 文子
(藤崎町) 大平 諭史
葛西利伊子
浅利 尚子

藤代健生病院 家族教室のご案内
依存症からの回復
1月13日(土)
講師: 千石利広 医師
時間\* 9時30分~11時30分の開催です。
[参加希望の方は下記までご一報を!]
地域連携室 TEL0172-36-5181

締切日1月13日必着。正解者から20人にQ.U.Oカードをお贈りします。
送り先
〒036-8045
弘前市野田2丁目2の1
津軽保健生協・健康パズル係
Eメール
kenkou@tsugaru-health.coop



# 医師からの紙ヒコーキ



## 入院してわかったこと

健生病院 整形外科 木村宗一郎

整形外科の番で原稿を書いておりますが、整形外科とは関係ない話です。先日、眼の病気になり、大きな病院で緊急手術、入院を経験しました。

医師、看護師、事務の方などにお世話になったのですが、丁寧に対応していただき、病院のありがたさや安心感を実感できました。

普段は医療者として患者さんに接しているわけですが、今回は患者の目線から医療を体験しました。

まず、病院初日。医師だと伝わるのがいやだったので「病院勤務」とだけ答えていたのですが、看護師から「職種は？ 科は？」など聞かれ結局知られることになってしまいました。医師だから特別扱いされると言うことはないのですが、なんとなく居心地が悪いというか、腫れ物扱いされたらどうしよう、と不安な気持ちになっていました。

入院中に一番感じたことは、患者として質問するときに必要な思い切り(勇気?)です。医療者はみなさん親切なのですが、本当に忙しそうに見えるのです(実際忙しいのですが)。なにか一つ質問したくても、誰に聞けばいいのか? から、こんなこと、聞いてもいいのかな? いま、聞いてもいいのかな? などと思い悩んだあげく、思い切って「退院はいつですか?」と聞

くことができました。自分に患者さんの声が届いたときには、たくさん我慢したり、ためらったりして届かない声があるのだろうな、と実感するいい機会となりました。

それと、普段病棟や外来で患者さん以外と話すことがあって、患者さんには聞こえていないだろうな、と思っていました。これが、意外と聞こえていた、ということも発見でした。聞き耳を立てているわけではないのですが、聞こえてきてしまって、しかも気になる…。いろいろな場面で、患者さんのことを伝えたりするとき、他の患者さんが周りにいないかどうか、これからは気をつけていきたいな、と思いました。

そして、励ましの力について。病院の医療者はもちろん、家族や知人、友人、同僚など、いろいろな人が直接だったり、SNSを通じて励ましてくれました。入院している自分に関心を寄せてくれている、と言うメッセージが本当に温かいな、と感じました。

とりとめもないのですが、入院して感じたことの報告です。治療してくれた人達や、支えてくれた人達、不在の間診療を支えてくれた人達に心から感謝しています。

ありがとうございました。

## 南支部 活動者交流集会 有意義な一日

11/9

11月9日、板柳ふるさとセンターにて実施されました。津軽保健生協のバスにて参加者25名で予定通り出発しましたが、市内の道路工事のためバスがなかなか進まず、10時開始に間に合うのか、ハラハラしました。到着したら今度は建屋に誰もいない状況で焦りましたが、隣が会場で時間的にもギリギリ間に合いました。

内容は、津軽保健生協70周年記念事業のDVD鑑賞と組織部の紹介でした。終了後、今度は昼食まで時間があつたので、主に健康新聞の手配りをして頂いている参加者の方々から手配りに関して日頃困っている事などの質問を受けました。その中で「これから冬のため、雪や路面の凍結などで手配りが大変」との意見や、手元に届く新聞部

数の不足に対する対策の話が聞かれました。手配り部数の件は支部長に、手配り状況の対応では副支部長に連絡をお願いしました。今回は南支部担当職員と看護師経験職員にも参加して頂きました。食事後に参加者から看護経験職員へ家族の病院受診や自身の健康相談が散見されて、とても良い交流になったと感じました。

を經由して、予定通り帰宅でき、大変有意義な一日を過ごしました。(運営委員・山本繁明)



## 健生病院職員が班会に伺います

健生病院の専門職が班会に伺い説明します。以下のメニューを用意していますので班会の年間計画を立てる際に、ぜひご検討ください。

NEW 班会メニュー	担当
①転倒予防について	リハビリ科 (理学療法士)
②オーラルフレイルについて	リハビリ科 (言語聴覚士)
③減塩	栄養科 (管理栄養士)
④放射線科・健診のオススメ	放射線科 (放射線技師)
⑤検査科・健診のオススメ	検査科 (検査技師)
⑥無料低額診療	サポートセンター (社会福祉士)
⑦健診科・健診のオススメ	健診科 (事務)
⑧医療費制度について	診療事務課 (事務)

詳しくは組織部まで！  
連絡先 (0172-35-8933)



りんご農家に嫁いで3人の子供を授かりました。夫は若くして亡くなり、



①板柳支部 三戸ひささん (88歳)

大手ゼネコンに就職し、札幌支店で40年近く勤務。その後、妻を亡くしてから体を壊し、地元五所川原市に戻ってき



②五所川原支部 富士章さん (85歳)

車に関するすべての免許を取得し、トラックの運転手やダム建設、建築現場で77歳まで働きました。退職してからはよく磯釣りに行っています。特別な運動はしていませんが、岩の上を歩いて夫婦2人で釣りを楽しんで



③木造新田支部 長内謙三郎さん (86歳)

ました。健康の秘訣は、同級生から誘われて始めた自転車。79歳で東北6県を周り、80歳で北海道沿岸1周をしました。最近ノルディックウォーキングも始めました。

## 西北地域 健康の達人 表彰

津軽保健生協には、健康づくりに取り組む仲間がたくさんいます。仲間同士のつながりを大切に、お互い協力しながらより良い医療生協をつくり上げていきたいと思

(五所川原支部理事・市田 緑)



### 医療福祉生協の班活動に思う

生協活動が世界的な活動と認識したのは、20数年前サンフランシスコにいる友人に会うため、飛行機に乗った時、隣にいた方が米国の生協に勤めている日本人の女性だった時である。一方、日本での独自の活動と位置付けられている医療生協の、それも班活動とはどのようなものなのだろうか？

私たちが下町の活動を振り返ってみると、弘前市下町地域に班は5ヶ所に存在する。それに集う組合員(職員含む)のうち約50人が津軽保健医療福祉生協の機関紙「健康新聞」700部余り(月1回)の配布を担っている。配達するという行為がスポーツ的である。女性も社会で働き、男性と同じように組織的行動に慣れたせいも、地域活動に女性が増えて、更にきめ細やかになった。月1

### 2024 組合員の声

戦後暫くしての津軽に夜間診療で回る医師と職員がいて、血圧を測り、その後体操をし、健康講話を行った。医療学生もそこで育った。日本人の寿命を延ばし、「健康立県青森」の標語が出来るのに何年かかっただろうか？ かつて、健康病院にはアルコール病棟があった。「雪国、青森酒」流行歌まで出た。

班活動は地域で、歩いて出かけられる場所で行うので出来るわけで、車に乗らないと出席できないとそうはいかない。依頼すると病院の組織部から指導員がくる。その細やかさ、本気度が班活動を支えていると思う。

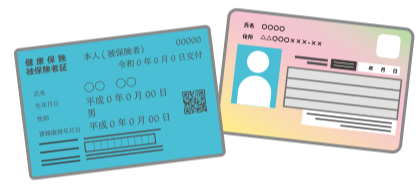
(下町支部支部長・蟻塚裕子)

健康保険証が大好きだった義母が無くなって20年、その後夫と私も組合員になりましたが、退職後の通院は秋田県能代市の総合病院です。地理的にも弘前より近く、知人に会うことも多いです。

深浦岩崎支部運営委員会には毎月参加して学習しています。署名活動や健康新聞の手配り、そして出資金ふやしにも毎年協力してきました。

わたしは、マイナンバーカードに大きな不安があり、その時感じたことは、マイナンバーカードに大きな不安があり、その時感じたことは、健康保険証をひも付けすることに大反対です。政府は現行の健康保険証を2024年秋に廃止することを決めました。カード取得は任意のはずですが、このままだと強制されることになってしまいます。

(深浦岩崎支部・佐藤英子)



生協活動への率直なご意見募集中!(500字程度)

〒036-8045 弘前市大字野田2丁目2の1  
津軽保健生活協同組合 編集委員会  
Eメール kenkou@tsugaru-health.coop

### 健康保険証のひも付け反対

### ストレッチ教室

ストレッチ教室を6~7月と9~10月の2期に分けて、毎週月曜日(一部土曜日)に生協会館2階ホールで行いました。6~7月はひろさき健康増進リーダーを招き、ストレッチや体操を行いました。9~10月は弘前市スポーツ指導員と健康病院OBで理学療法士の小島俊夫さんがインストラクターとなり、毎回インストラクターが入れ替わることで飽きずに新しい体操を体験することができました。

参加者が無理なく行え

ストレッチやリズム体操、リラククス効果があり自律神経を整えるストレッチが好評でした。参加者からは「体が生き返ったみたい」「もっと続けたい」「すぐく勉強になりたい」といった声がかれました。

毎回前半30分は、津軽保健生協の各事業所から

講師を招いて学習を行い、こちらも好評でした。また来年度も開催する予定です。

(健康づくり委員会)



### サムエル・ダビデ 保育園児から感謝状

11月17日、サムエル・ダビデ保育園の子供たちが健康病院小児科を訪れ、感謝状とともに秋の収穫物を届けてくれました。当院小児科医が保育園の嘱託医をしており、日頃の感謝を伝えたいとの訪問です。

4人の子供たちが声を揃えて「いつも、ありがとう」と可愛らしい仕草で、カードと野菜を渡してくれました。その姿にスタッフ全員がほっこりです。

こちらこそ元気をくれてありがとう!みんな、風邪をひかないようにね。  
(事務局・泉谷雅人)



#### 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…  
藤代健生栄養科  
管理栄養士

町田 環

#### エビのフリカッセ・ホタテのバジルソース



##### エビのフリカッセ(クリームソース)

<材料> 4人分  
有頭エビ8尾 玉葱1/4個 バター4g  
チキンブイヨン50cc 白ワイン50cc  
生クリーム50cc 塩小さじ1/6 こしょう少々  
カリフラワー120g アスパラ4本

##### <作り方>

下準備: エビは頭と尾を残し殻をむいて背わたを取り除き、塩・こしょうをしておく。エビの殻は捨てずにとっておく。玉葱はみじん切り。カリフラワーは小房に分けて塩茹で。アスパラも塩茹でし5センチ長さに切る。パセリはみじん切り。

- ①フライパンにバターを熱し、エビを両面さっと焼いて取り出しておく。
- ②玉葱とエビの殻を弱火でじっくりと炒める。

1人分当たり エネルギー 152kcal 塩分 0.6g

- ③白ワインとチキンブイヨンを加えて煮詰め、これを漉す。(玉葱とエビの殻は捨てる)
- ④漉した汁に生クリームを加えて火にかけ、水溶き片栗粉で少しだけとろみをつけてソースを完成させる。
- ⑤器にエビを盛り付け、カリフラワーとアスパラを添えてソースをかける。刻んだパセリを散らす。

##### ホタテのバジルソース

<材料> 4人分  
ホタテ貝柱(刺身用)8個 塩・こしょう少々  
オリーブ油大さじ1/2  
バジルソース オリーブ油 大さじ3 にんにく1/4かけ レモン汁大さじ1 水大さじ2 黒オリーブ4個 塩小さじ1/3 黒こしょう少々 バジル4枚 赤ピーマン1/8個

下準備: 黒オリーブは粗めのみじん切り。にんにく、バジル、赤ピーマンはそれぞれみじん切りにする。

- ①バジルソースを作る。小なべを熱してオリーブ油を入れ、にんにくを弱火で香りがでるまで炒める。
- ②レモン汁、水、黒オリーブ、塩、こしょうを加えて強火にし、煮立ったら火を止めてバジルを加える。
- ③ホタテ貝柱は水けをふき、軽く塩・こしょうをする。
- ④フライパンを熱してオリーブ油をなじませ、貝柱を焼く。強火で両面が色づくまで焼く。
- ⑤器に盛り付け、②のバジルソースをかける。赤ピーマンはソースの上に散らす。

1人分当たり エネルギー 148kcal 塩分 1.1g