

第706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@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。

7つのロコチェック

思い当たることはありますか？
1つでも当てはまると、ロコモの心配があります。
まずはチェックしてみましょう！

- 片足立ちで靴下がはけない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 2kg程度の買い物で持ち帰るのが困難である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 15分くらい続けて歩けない

日本整形外科学会より

スロースクワット

回数：5～10回
筋肉：太もも前、背中、お尻
太ももの付け根に手の平を添え、お尻を後ろへ引きながら、手をお腹と太ももではさむように、膝の角度が90度になるくらいまで腰を落とす。



健康寿命をのばそう①
運動することの重要性は、健康寿命・病気の予防・病気になるにくい身体づくりにあります。健康な人は「運動の質」が良いとされています。運動の質とは、量(主に歩数)と質(運動の強度)がバランスよくとれていることです。
加齢にともなう、転びやすくなったり疲れやすくなったりすることは誰にでもおこる現象ですが、運動を継続して行うことによって生活習慣病の予防や体力増進、疲労回復、リフレクシユ、ストレス解消などの効果が期待できます。さあ、今日から継続して運動をおこなってませんか！
「フレイル」とは心身の活力や生活機能が低下し、要介護となるリスクが高い状態を指します。群馬県草津町での調査によると、フレイルは男性80歳以降、女性は75歳以降で急増していたという事です。(健康長寿へのいざない・新開昇二「東奥日報」より)。身体的フレイルのうち運動機能の障害にロコモティブシンドローム(ロコモ)があります。ロコモは高齢期だけでなく若年成人も含まれますので、若いうちから運動を生活のなかに取り入れてみましょう。

健康寿命をのばそう

地域まるごと健康づくり
新型コロナウイルスの感染を恐れ、なかなか外出もままならない日々。それに伴って体力も衰えがちです。「健康」新聞紙上で手軽に家庭でできる体操や健康に関する情報などを、シリーズでご紹介します。

健康寿命をのばそう! Smart Life Project

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

あおもりまるごと 2021 健康チャレンジ

参加費 無料

誰でも参加OK

みんなで楽しくチャレンジ!

あおもりまるごと健康づくりで短命県返上!

「あおもりまるごと健康チャレンジ」は、CO-OP共済健康づくり支援企画より助成を受けています。

お子さんと一緒に! 家族みんなで! お友だちやグループで! 職場の仲間と!

チャレンジコース

さあはじめよう

こどもはほくのマーク! オススメのた!

- A 運動**
 - ウォーキング
 - ラジオ体操・テレビ体操
 - ロコモ体操・ストレッチ
 - 自転車・毎日よく歩く
 - 外で遊ぶ
- B 食生活**
 - 毎日朝ごはん、3食きちんと!
 - すこしお(塩分1日6g未満)
 - 野菜たっぷり
 - 朝食はしっかり、夕食は軽く
 - 間食・おやつを食べすぎない
 - さらいなものもがんばって食べる
- C お口の健康**
 - 1日1回はしっかり歯みがき
 - よくかんで食べる
 - あいうべ体操
 - 口呼吸を鼻呼吸にし、インフルエンザ、虫歯予防などに効果
- D 脳いきいき**
 - 折り紙・読書
 - 音読・クイズ、パズル
 - おしゃべり
 - 日記
 - 週1日は休養
- E 禁煙・節酒**
 - 禁煙に挑戦!!
 - 吸う本数を減らす、吸わない日をつくる
 - 飲用量を減らす、飲まない日を作る
 - *1日の適量: お酒1合/ビール: 500ml
- F ぐっすり睡眠**
 - はやね・はやおき
 - スマホは寝る1時間前まで
 - 毎日0時に就寝
 - 寝る前に飲食しない
 - おそくまでテレビをみない
 - 1日7～8時間の睡眠
- G 健康管理**
 - 1日1回は体重計に乗ろう
 - 血圧測定・体重管理
 - 健康チェックに参加する
 - 余分な脂肪、糖質はとらない
 - 手あらいとうがいをしっかり!
- H マイチャレンジ**
 - カラオケ
 - 週に1日ノーカーデー
 - 趣味やリラクスの時間をつくる
 - ゲームの時間を決める
 - 家のつたいをする

2017年から始まった健康チャレンジは今年で5回目となります。各支部や地域での取り組みも広がりを見せており、保育園や学校、自治体からの申し込みも増えています。興味がある方は、お近くの健生病院・健生クリニック・各事業所または組織部でも申込書をお配りしていますので、気軽にお問い合わせ下さい。コロナ禍の中、一人一人が健康に楽しく元気に毎日を過ごすために、ぜひ健康チャレンジをご活用してください。みなさんのご参加を心よりお待ちしております!!
お問い合わせ先 *組織部 0172-35-8933

取り組み方

- コースを選びます。(複数選択可能) 8つのチャレンジコースの中からご自分に合った目標を選び、申込書に記入します。
- 申し込みます。申込書を切り取り、各支部の運営委員や組織部へお渡しください。ポストへ投函してもOKです。(切手不要) *締め切りは9月30日まで
- 申し込みをしたその日からチャレンジ可能です! 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。30日以上がんばりましょう。
- 結果を報告します。報告はがきに自己評価などを記入し、各支部の運営委員や組織部へお渡しください。ポスト投函もOKです(切手不要) *締め切りは12月20日まで

妻と二人でタケノコ採りに行った。お互いの位置確認のために声を掛け合う。近くで女性の声で「オイ」と叫ぶのが聞こえたので「オイ」と返事をして、よその人だった。妻が言う。「私の声とよその人の声を聞き分けられないの?」。なので合言葉を決めておこうかな。「アベ」「スガ」? 「モリ」「カケ」?
▼6月20日を過ぎればニククの収穫に駆り出される。黒石市内の法峠地域で小高い所なので、市街地が一望できる。岩木山の眺めも素晴らしい。作業はきつい、時折この絶景を見ても頑張ることが出来る。梅雨時と重なるので、ガスがかかり岩木山が見えなくなると雨が降り出す。でも、雨が上がりガスが取れて元の風景が現れ始めると、スガスガしい気分になる。▼今この国は濃いガスに覆われている。無策どころか悪策の新型コロナウイルス対策。強権で国民の声は聞こえもしない。一刻も早くこのガスを取り除かれた青空が見たい。私はカタカナ語が苦手なのだが、最近自然と覚えてしまったのがパンデミック、ソーシャル・ディスタンス、トリアージ。この言葉が使われなくなる日が待ち遠しい。
(監事・後藤昭蔵)

お山の虹

ガーベラタウン閉鎖を検討

ガーベラタウンは精神疾患を持った方が地域で自立した生活を送るための訓練を行う施設として事業を展開し、病院からガーベラタウンへ、そして地域へというコースを推進していくため、長期入院患者や重篤な生活障がい患者を積極的に受け入れる役割を担ってきました。

精神福祉ホームサービス制度の廃止に伴い、2012年には入居期限が設定された「宿泊型自立訓練施設」へ転換しました。この転換では、「原則2年(延長1年まで)」という入居期限が設けられ、期限を超えた場合には減額する報酬制度となっています。実際、2年間での自立は困難な場合が多く、1年延長して長期入居する方が多くなりました。そのため、「藤代健生病院からの退院先」としての機能が果たせなくなり、単価も減額(入居期限2年超えのため)で厳しい経営状況が続いてきました。



近年では、弘前市周辺に精神障がいを持つ方の受入れ可能なグループホームなどの施設が次々と開設されています(2004年10カ所→2020年67カ所)。グループホームは、ガーベラタウンよりも禁煙や自立訓練義務などの制約が少ないこともあり、ガーベラタウンの入居者獲得が難しくなっています。2021年4月時点では、定数20人のところ3分の1以下の6人(うち2人は入院中)という状態です。

開設から16年経過した今では、新しくできた多くの施設が役割を担っており、ここまで牽引してきたガーベラタウンの地域での役割は一定程度達成したと思われます。それに加えて、課題を複数抱えており(入居者減少、経営問題、建物の老朽化など)、事業の継続が困難な状況となっていることから、理事会において2021年度中の閉鎖を検討していきます。

募 集 中

「健康」新聞

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!



8/1 創立記念日

8月の主な行事予定

- 新型コロナウイルス対応関連 第96回通常総代会のまとめ
- 自由診療料の新設(大腸CT検査)
- 健生病院職員駐車場整備工事の件(協議事項)
- 就業規則の改定(第28条特別休暇)
- 人事の提案(健生病院副院長)

【審議事項】

- 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

【報告事項】

- 6月度の主な経過報告と7月・8月・9月の主な行事予定
- 5月度の月次決算報告
- 5月度の組合員活動報告
- 5月度の組合員活動報告

理事会

概況

6月度定例理事会 (7月3日)



スタッフ一同

7月1日から「健生訪問看護ステーションたまち ちとせ支所」は、黒石市若葉町に移転。スタッフも11名に増え、新しい環境で元気に働いています。ちとせ支所は、浪岡、平川、黒石、田舎館な

住み慣れた自宅での療養や、人生の最期を家族と一緒に過ごしたい、自宅で看取りをし



どの地域に訪問していただきます。訪問看護は、小児から高齢者まで、通院や往診を受けている方のご自宅に訪問し、病状や全身状態の観察、リハビリ、医療処置を行います。また、ご家族や介護される方のサポートもしています。たいという思いを大切に、看護の専門性を活かし、24時間体制で対応しています。自宅での療養生活を希望の方、退院後の生活の不安や、介護相談なども受け付けています。ぜひご相談ください。(ちとせ支所管理 看護師 加藤久美子)

健生訪問看護ステーションたまち ちとせ支所(黒石市)移転

内科からの紙風船

88

医師の原点、五所川原診療所

理事長 安田 肇



2021年4月から、月曜日の午前、外来診療のために健生五所川原診療所に通っています。健生病院、健生クリニック以外での診療が、ここ20年あまりほぼなかったのが、毎週、新鮮な気持ちで診療所での外来を行っています。分厚いカルテの最初の方に、初代所長の佐々木道夫先生、二代目所長石森伸二先生の懐かしい筆跡を見つけて、診療所の他のスタッフは、おそらく誰も知らないと思いますので、一人で悦んでいます。

健生五所川原診療所が開設されたのは昭和57年で、佐々木道夫所長を先頭に、高血圧症治療を中心とした慢性疾患管理活動と健康診断に力を入れ、組合員の中から「脳卒中で倒れる方、手遅れの癌で亡くなる方を一人もださない」を合言葉に医療活動が開始されました。

その後、津軽保健生協の多くの医師が所長を務めましたが、平成11年、現在の津川信彦所長が就任し、西北地方ではそれまで比較的弱かった生活期のリハビリテーション分野に着目し、訪問リハビリやデイケアを強化し、また、認知症高齢者に対する取り組みを行うなど特徴的な活動を行ってきました。更に、特別養護老人ホーム「青山荘」の嘱託医や事業所の産業医を務めるなど幅広い活動に取り組んでいま

す。津川所長は、地域での地道な活動が認められ、現在、西北五医師会の副会長を務めています。

個人的な話で恐縮ですが、私が津軽保健生協に入職した年も昭和57年で、診療所と津軽保健歴では同い年です。新米医師にもかかわらず、昭和58年6月から半年間、佐々木医師が、健生病院で循環器診療を行うための留守番として、金曜日の午後外来と往診を担当しました。旧対馬医院を引き継いだ、まだ古い建物だった時代で、診療所の外壁がなぜか赤く、「赤い診療所」とも言われていたようです。当時は、自治体健診があまり取り組まれておらず、津軽保健生協主催の現地健診が活発に行われていて、佐々木医師や診療所スタッフとともに、市浦、小泊、深浦、岩崎の健診に泊まり込みで出かけたことが懐かしく思い出されます。組合員さんを中心とした健康を守る取り組みの重要性を教えていただいた、医師としての原点とも言える地域です。

人間ですともはや定年の年ですが、診療所に定年はありません。これからますます発展して、西北地方の津軽保健生協組合員の健康を守る砦として、また、地域包括ケアシステムの重要性が強調されている中で、この分野でも大きな役割を果たしていければと思います。

2年ぶりの支部総会

深浦岩崎支部

コロナ感染症拡大に伴い、昨年は支部総会や組合員が一番楽しみにしているレクリエーションが中止となり、組合員との交流の場がなくなりまし

た。4月の運営会議で、未だに収束が見えない中ではあるが、今年は時間短縮しても開催しようという決定。

去る5月28日深浦観光ホテルで20名の参加の下に開催しました。ホテルは感染対策として、議長席にアクリル板の設置、室内の換気を促す二酸化炭素測定器を設置するなど、十分な対策が取られ安心して総会を開催することが出来ました。



懸案の新支部長は再登板となります。田中正さんを選出。新支部長の力強い言葉で2年ぶりの総会を締めました。組合員から2万9000円の出資金が寄せられ、コロナ感染症対策上、昼食弁当をお渡しして閉会となりました。遠方の支部ですが、組合員との連携に努め生協運動に取り組みたいと思います。

(理事・八木橋健)

立ち去る3月に逝去された前亀川富雄支部長に黙とうを捧げ、後藤信昭副支部長、八木橋理事のあいさつに続き、八島将仁部長より津軽保健生協の現状や生協運動に触れてあいさつをいただきました。佐藤英子運営委員の司会のもとに、今勝吉さんを議長に選出し、次第に従い議事を進行。

「75歳以上医療費窓口負担2倍化」に抗議のスタンディング

高齢期運動津軽地域連絡会と中弘南黒社保協は6月11日、後期高齢者の医療費窓口負担2倍化に反対、実施阻止のスタンディング行動を弘前市立観光館近くで行いました。

気温が34度と猛暑の中でしたが、20代から70代まで20名が参加しました。

『医療費2倍化は許さない』の横断幕と、組織部



員が工夫をこらして作成した『復興五輪？ うそつくな』や『高齢者いじめはおやめなさい』のメッセージボードが通行中のドライバーの目を引きました。

窓口負担倍増によって受診を控える高齢者が増えることが懸念されます。これからも各団体、そして各世代と連携して反対行動を継続していきたいです。

(組織部・金枝維子)

食材提供にご協力を!

青森民医連弘前事務所では、新型コロナウイルス影響によりアルバイトができないなど、経済的に困っている医学生を支援するため、食料品を配布しています。

医学生への食料品提供にご協力いただける方を広く募集致します!

お問合せ先:青森民医連 弘前事務所 tel:0172-34-5455



篠崎 舞さん・咲楽ちゃん
病気がないで
元気に育ってね!



須藤 愛子さん・煌翔ちゃん
いつもニコニコ
元気に育ってね!



白井 藤子さん・誠也ちゃん
とにかく健康で元気でいてね



鯉田 佑さん・小白ちゃん
笑顔いっぱい
元気に育ってね!



青山 美紅さん・莉依菜ちゃん
元気いっぱい、笑顔いっぱい
に大きくな〜れ!



三上 優妃さん・玲音翔ちゃん
お姉ちゃんお兄ちゃんと仲良く
元気に大きくなってね!



岡田 愛実さん・悠臣ちゃん
すくすく元気に育ってね



4ヵ月健診のあかちゃんたちです



佐藤 舞さん・莉心ちゃん
お兄ちゃんに負けず
元気に育ってね!



外崎 海さん・匡ちゃん
お兄ちゃんと仲良くね!



佐藤 智代さん・柚良ちゃん
元気に大きくなあれ!



佐藤 尚子さん・薫ちゃん
みんなと仲良くね!



高村 夢子さん・紬希ちゃん
どんどん大きくな〜れ!!

青森民医連奨学金制度

医学生・看護学生・薬学生

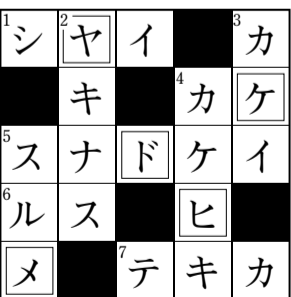
医学生(特別枠)
【月額】20万円まで
【定員】あり(各学年5人)
【返済免除制度】あり
貸与期間の1.5倍以上青森県民医連に加盟する事業所での就労で返還が免除されます。
【その他】1年時のみ入学金貸与あり

医学生(一般枠)
【月額】10万円まで
【定員】なし
【返済免除制度】あり
貸与期間の1.0倍以上青森県民医連に加盟する事業所での就労で返還が免除されます。

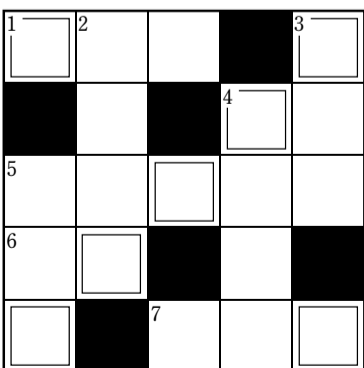
※医師を目指す浪人生・高卒生向け奨学金もあります。

【問い合わせ】青森民医連・医師医学生課 ☎0172-34-5455

随時募集中



第706号(7/1付)パズルの正解「ヒヤケドメ」



《ヒント》(7文字)
儂くて美しい夏の風物詩

《タテのカギ》
2 ゴンドラに乗って大きな円をぐるっと一周する。——車
3 神聖な場所。キリスト教のエルサレム、イスラム教のメッカなど
4 木々の間から射し込む日の光
5 振袖や袴、浴衣など、日本風の服装のこと
7 お内裏様とお雛様のことを、男雛と——とも言います

《ヨコのカギ》
1 材料をグラム単位で計量する道具。お菓子作りや料理で重宝します
4 この状態になると、相手に良い印象を持ちすぎたりするようになります。——は盲目
5 もっちりとした半透明の餅に、きな粉や黒蜜をかけて食べるおやつ
6 「——して得取れ」とは商売のコツ

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、日頃の想いを、おたよりのご記入下さい。おたよりは一部紙面に掲載させていただきます。

(紙上ペンネーム可)

▼締切日8月14日必着。正解者から10人にQUOカードをお贈りします。

▼送り先 〒036-1804-5 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@r667.dj.com

コロナウイルスと熱中症に気を付けて



「医心伝心」読みました

青森市 石村 愛子

とてもたのしく、うれしいです。若い力に希望を強くしました。患者に寄り添い耳を傾ける医師になることを切望します。

総代会特集から

平川市 武田 鏡衣

生協活動に貢献した組合員の皆様、お疲れさまでした。また、若い次世代の組合員をかやしていく方針に期待しています。

パズル、ヒヤケドメ

弘前市 田中 章子

暑い日が続き、りんご畑むしむし。暑いのは無理、涼しい夏が良いです！

忘れず身支度

弘前市 佐藤ミツヨ

まさに季節到来です。庭の雑草のたたかにも忙しい日々ですが、ヒヤケドメを忘れずきちんと身支度をして草取りに励みます。

ラムネ玉さわやか

平川市 覚蓮坊

さわやかな気持ちも浮かぶラムネ玉。暑い時には炭酸もいいですね。

庭を眺めて

黒石市 竹ヶ原やすし

コロナワクチン2回目も終了し、庭に小鳥の名前を調べ、わかりました。「シシユウカラ」でした。庭を眺める時間が増えての発見でした。

70周年記念事業

弘前市 藤田 純一

自分が生まれた時に組合員が800人、40万円からのスタート。現在5万6千人に。すごいです。

踏みしめて

小師 富子

2月末に、家の前で背中を圧迫骨折して、3カ月間家で療養しました。その後、少しずつ歩けるようになり、(まだ完全復活ではありませんが)普通に歩けること素晴らしさを実感しています。冬道は一步步踏みしめて歩かなければ!!

毎回、挑戦

弘前市 宮川 由香

毎回、安田先生のコラムは、ちょっと難しいけど一生懸命読んでいます。とてもおたがやでやさしい、信頼できる先生です。



弘前市 くのねこ

内科からの紙風船

藤崎町 ひろし君

C型肝炎治療の進歩を興味深く読みました。肝炎治療の歴史的な経緯は、初めて知ることが多く、とても勉強になりました。

子は未来の希望

青森市 ねがたつこ

毎月楽しみにしている「健康パズル」です。私にはまだ孫はおりませんが、「すくすくエンジェル」には心がホッコリします。近年子ども達の遊ぶ姿もあまり見かけなくなりましたが、未来の希望ある姿がたのしいです。

カルガモの親子

弘前市 木村 弘子

弘前公園の濠の草地をカルガモの親子の散歩が見られるようになりました。とても可愛いです。

「楽しいお料理」

弘前市 葛西 康子

夏野菜春巻き、作ってみました。上手に出来ました。



6月15日、健生五所川原診療所通所リハビリテーションを利用しての島田ときさんの100歳を祝う会をささやかではありますが行いました。島田ときさんは大正10年6月16日生まれで、平成25年2月より当通所リハビリテーションをご利用されており、現在も週1回リハビリや入浴

元気な100歳を祝う会

レクリエーション活動などに元気を取り組んでいます。また、ご自宅には娘さん2人と一緒に住んでいます。今回は、同じく利用者さん、職員一同から花束と感謝状を渡し、ケーキを食べて100歳を祝いました。ご本人様からは「若い頃とは違って疲れやすくなったけどこれからもお願いします」と元気な声でお言葉を頂きました。

これからも元気で通所リハビリテーションに通ってきてください。100歳のお誕生日！誠におめでとうございます。(通所リハビリテーション 主任・山下大史)



このコロナ禍の暮らしで、現在の「生活の困った」、「政策への意見」など、ハガキに限らずあなたの声をお寄せください。

(連絡先) 組織部 0172-35-8933

楽しいお料理

☆献立紹介... 藤代健生病院 管理栄養士

花田 真美

～腸は免疫機能の中心です。食物繊維で腸内環境を良好に☆～
なめことオクラの柚子こしょうそば



【材料】1人分
そば(乾) 80g 鶏ひき肉 80g
なめこ 100g オクラ 2本
長葱 5cm にんにく 1/2かけ
ごま油 小さじ1
柚子こしょう 小さじ1
塩・こしょう 少々
表示通りに薄めた麺つゆ 200ml

＜作り方＞

①なめこは水で軽く洗う。長葱は粗みじん切り、にんにくはみじん切り、オクラは小口切りにする。
②フライパンにごま油とにんにくを入れ炒める。

③香りが出たら鶏ひき肉を入れ、色が変わったら、なめことオクラ、長葱を加え炒める。
※炒めるとなめことオクラの粘りで全体がふんわりとまとまってきます。
④柚子こしょうを加えて、塩こしょうで味をととのえ、よく混ぜたら火を止める。
※あとで麺つゆをかけるので、薄味でOKです。

⑤そばを表示通りに茹でてざるにとり、流水で洗って水けをきる。
⑥そばと具材を盛り、温めた麺つゆをかける。

1人当たり 498kcal 塩分5.7g 食物繊維 8.5g

上映会のお知らせ



日時：2021年8月10日(火) 10:00～11:30
場所：津軽保健生活協同組合 2階ホール
定員：30名

申込先：組織部 (金枝・浅原) 0172-35-8933
締切：8月6日(金)
参加費：無料
主催 社会保障平和委員会

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

藤代健生病院 家族教室のご案内

精神科で活用できる制度とは

●8月21日(土)

講師：福島 千尋 精神保健福祉士

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