

第707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。

健生のリハビリ

津軽保健生協のリハビリスタッフは総勢123名（健生エリア102名、藤代健生13名、津軽医院4名、五所川原診療所4名）の大所帯です。事業所によって提供できるリハビリの種類には違いはありますが、どの事業所でもリハビリテーションの本来の意味である「自分らしく生きること」を大切に、毎日明るく元気にリハビリを提供できるよう心掛けています。

早期開始で切れ目ないリハビリ

病気やケガによる安静が二次的に障がい（廃用症候群）につながる場合があります。また、病気やケガなどで日常生活に支障をきたすと、治つても元の生活になかなか戻れないことがあります。これは安静の期間が長ければ長いほど、高齢であればあるほど顕著になります。これを防ぐためにも、入院直後から退院後の生活まで切れ目のないリハビリを実施し、その人らしい生活が継続できるよう支援しています。



広いリハビリ・ルーム

発病・入院から
ベッドで
リハビリ開始

回復期リハ病棟
では毎日2時間以上
集中的にリハビリ

退院後も再獲得した
能力を維持するための
訓練に通所・訪問リハ

その人らしい生活を支える

リハビリは、発症から早期に始めることが大切で、その後の回復にも大きく影響してきます。健生病院では入院すると病気やケガに対する治療が直ちに開始されますが、それと同時にベッド上からリハビリが開始されます。早期に始めることで廃用症候群の予防につながり、入院患者の約7割が入院当日からリハビリを開始しています。

回復期リハビリ病棟（5階東病棟）では、退院してからの生活を少しでも元に近い状態に近づけるため、毎日2時間以上の積極的なリハビリを実施しています。スポーツやピアノが上達するために多くの練習が必要なと同様に、より多くの頻度でリハビリを行うことで目的とする動作の再獲得を目指します。朝起きたら自分の服に着替える、顔を洗う、歩いてトイレに行く、ご飯を食べる、お風呂に入るなど普段私たちが生活で行っている動作から、家事動作、趣味活動、復職にいたるまで、その人らしい生活が送れるように支援します。

しかし、いくら入院中に訓練をがんばってできることが増えても、退院後の実際の生活でできなければ意味がありません。

リハビリって何？

「リハビリ」は機能訓練のことではありません!! リハビリは正式にはリハビリテーション (Rehabilitation) といい、re (再び) とhabilis (適した・ふさわしい)、ation (にすること) ということばから成り立っており、「再び適した状態にする」という意味だと言われています。つまり、「病気やケガなどで低下してしまった能力を再び獲得して、『自分らしく生きること』が「リハビリ」の本当の意味です。

フレイル予防で健康維持

昨今、健康寿命という言葉が話題となり、病気やケガをしにくい身体づくりが重要であると言われていています。からだを動かす機会が少なくなると、フレイル（加齢による心身が衰えた状態）によって生活習慣病の罹患や転倒でのケガが多くなります。フレイルを予防し、健康を維持していくことが大切です。当法人では、健康増進教室や介護予防のための通いの場づくりなどで運動指導も行ってまいりますのでぜひ活用ください。

（健生病院リハビリテーション科 技師長 對馬美保）



歩行訓練



趣味活動の練習

お山の虹



2012年埼玉から移住。組合員になり町内の知り合いに声をかけ、班結成。みんなは古くからの組合員で、昔から支部が行ってきたレクリエーションをたくさん経験済み。▼「どこも行かないでこの夏も終わるのはいやだね」「ワクワクン接種してどっか行こうよ」と6月班会で決定。7月28日浅虫温泉・海扇閣へ。美味しい料理に、風通る9階の温泉、おしゃべりも楽しんでニコニコ。▼終りの見えないコロナ禍、日本老年医学会理事長も感染予防に留意して体を動かす仲間と交流するのはいいことだと。津軽保健生協のおかげで私たちはもう実行済み。病気の予防にも力をそそいだ津川先生が生きていたらどう行動しただろうか。▼健生病院がなぜコロナに立ち向かえるのかと問われて「生協組織であること、いのちの章典・民医連綱領を掲げていること、津軽保健生協には69年の歴史があること」と、三浦良成副理事長が答えている。▼私の愉快な津軽暮らしがあるのも地域の組合仲間たちがいるから。「息あるうちはいきいき生きる」ぞ。（理事・五十嵐吉美）

コロナ対策から社会・政治のありかたを 考える

青森県民主医療機関連合会 会長 田代 実

新型コロナウイルス感染症の感染爆発が止まりません。8月8日時点で、国内の累積感染者数は103万人強、死者数は1万5285人、1日新規感染者数は1万5000人超で、連日過去最多を更新しています。

また、今回のパンデミックは、「社会のあり方」を問うものともなっています。完全失業者数は、年間平均で前年よりも全国で28万人増えていきます。特に女性で自殺者が増加しており(2020年は7025人で前年より934人増加)、この背景には非正規雇用にある女性の雇い止めがあるとされています。生活困窮者支援を行うNPO法人の代表からは「元々ギリギリで生活していた人々が多く、新型コロナを契機にそれが一気に顕在化した」という声も聞かれます。日本の住居保障や、雇用・労働政策の脆弱性が明らかです。このように新型コロナウイルス感染症の蔓延は、疾患としての身体的影響とともに社会的にも大きな影響を及ぼしています。

いまだに検査体制不十分

このような中で、この間政府が行ってきた新型コロナ感染症対策には、様々な問題があると思われまます。新型コロナは、発症の2日前から感染性があり、また無症状感染者・軽症者も感染性をもちます。これを防ぐには、広範に検査を実施し、無症状感染者の検出と保護を行うことが必要です。パンデミックが始まって1年7カ月が過ぎましたが、いまだに検査体制が十分とは言えません。ワクチン接種も諸外国に比べて遅れがちですが、7月以降はワクチンの供給が滞り、各自自治体が構築した接種体制も十分に生かせない状況になっています。

さらに、感染爆発により医療体制が逼迫している地域では、入院基準を見直し中等症以下は自宅療養とする方針も出されました。これにより、自宅療養中に必要な医療の手が届かず、重症化や死亡に至るケースが増加することも懸念されます。

科学的知見をふまえて 長崎大学熱帯医学研究所教授の山本太郎氏

は、以下のように述べています(月刊誌『世界』2020年7月号「パンデミック後の未来を選択する」)。

「感染症は社会のあり方とその様相を規定し、流行した感染症は時に社会変革の先駆けとなる。(中略)社会がどうあるか、どう変わっていくか、どういう希望のもとにあるべきか、というのは、一人ひとりの心の中にかたまり、それが合わさって未来への希望につながる。言葉を変えていえば、選択可能な未来は私たちの手の中にしかない、ということかもしれない。」

この間の新型コロナ対策を振り返った時、科学的知見をふまえた対策をとること、そのために専門家の提言を尊重することが重要であると暮らし(健康と生活)を守ることを最優先とした社会・政治のあり方が求められていると考えます。

今年の10月までには総選挙も行われますが、いまや政治にそのようなことを要求していく視点も必要ではないかと考えます。

内科からの紙風船

振動病の県認定第一号

理事長 安田 肇



務とは無関係であり職業病ではないと主張しました。しかし、新たな患者の発症は後を絶たせませんでした。

昭和39年、名古屋大学医学部衛生学教室山田信也講師のグループが、岐阜県付知町の国有林で林業に従事する労働者の健康調査を行い、生理学、神経内科学や血管外科学の研究者との共同研究で、その病態を明らかにしました。その結果が、NHKテレビ「現代の映像・白ろう病」として放映され、社会の注目を浴びました。昭和41年に労働基準法が改正され、振動病が職業病として認められ、日本産業衛生学会が中心となって、振動工具の改善、作業時間の規制など国際的な動向を踏まえた予防指針が作られました(武谷三男編 安全性の考え方 岩波新書)。

労働災害としての認定患者は昭和60年の6,724名がピークで、以後、減少に転じ、平成28年には1,068名となりました。年間の新規認定者数は、昭和60年は821名ありましたが、平成28年は35名と減少しています。

学生の頃、全国医学生ゼミナールの報告集で、山田信也先生の講演の記録を、胸を熱くして読んだ記憶があります。現在、津軽保健の振動病診療は健生クリニックの飯田寿徳先生に引き継がれて、30名あまりの患者さんが通院されています。

昨年8月1日発行の「健康」に工藤善司さんのインタビューが掲載され、懐かしく読みました。記事の中では触れられませんでした。1982年に健生五所川原診療所が開設され、その翌年に、当時所長であった佐々木道夫先生と工藤善司さんの尽力で、青森県の振動病患者労働災害認定第一号が誕生したと記憶しています。

振動病とは、チェーンソーと呼ばれる動力鋸(のこぎり)や削岩機など、手や腕に振動を与える工具の使用によって起こる健康障害です。振動病の症状は、寒冷時に発作的に手の血管が収縮して皮膚が青白くなるレイノー現象に代表される末梢循環障害、手足がしびれ、感覚が鈍くなる末梢神経障害、骨、関節の変形と痛みが起こる運動器障害の3つからなります。更に、振動は全身に影響を及ぼし、難聴や耳鳴り、めまい、不眠など様々な症状を呈するとされます。

昭和29年、北海道をおそった台風15号による被害木の処理に、大型のチェーンソーが用いられ威力を発揮したことから、昭和30年頃から国有林に初めてチェーンソーが導入されました。その後、増産を目的として山林作業の機械化が進む中で、昭和34年、長野県の国有林作業者に、いわゆる振動病の発症をみました。林野庁は、業

ライブ配信・講演会

健生病院は、2006年に赤ちゃんにやさしい病院(BFH)の認定を受けて、今年で15周年になります。BFHとはWHO・ユニセフから「母乳育児を成功させるための10か条」を長きにわたって遵守、実践している産科施設として認定されている病院です。

今年には災害時母子支援に関する研究をされている、神奈川県立保健福祉大学の吉田穂波先生の記念講演会を開催いたします。コロナ禍であり、直接お招きすることは叶いませんので、ZoomやYouTubeライブ配信での記念講演会を予定しております。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

●10月16日(土) 14時~16時
●14時~16時
(主催・母乳育児推進委員会)



【報告事項】
●7月度の主な経過報告と8月・9月・10月の主な行事予定
●専門委員会報告
●6月度の月次仮決算報告
●6月度の組合員活動報告
●健生病院第2駐車場整備工事関連資料
●消費生活協同組合の定款変更について(通知)
●障がい者雇用について
【審議事項】
【議決事項】
●第96回通常総代会のまとめ
●賃金規程第21条
【危険手当もしくは精神科特殊勤務手当】の改定
【パートタイム・臨時職員の就業規則第21条【手当及び退職金】の改定
【協議事項】
●新型コロナウィルス対応関連
●医療福祉生協連2030年ビジョン学習会開催について
●青森県生協連「コープくらしのたすけあいの会」に関する提案

理事会 概況 7月度定例理事会 (8月7日)

健生病院 ホームページ



病院 5-7717

生協 6-5181

クリニック 5-7707

医院 2-3101

診療所 5-2542

診療所 3-3015

本部 3-7515

センター 5-8933



健康寿命を

地域まるごと健康づくり

のばそう 2

健康づくり委員会

今月の健康情報は塩分摂取についてです。今回はラーメンをはじめとする麺類の塩分量がどれくらいあるのかを紹介します。

厚生労働省は一日の塩分摂取量を男性7・5g未満、女性6・5g未満推奨としています。私たちが所属している医療福祉生協連はそれより低い男女とも6グラム未満をめざすとしていますが、全国的にまだまだどちらにも達成されていません。

食塩を摂りすぎる生活を続けていると血圧が上昇し、ゆくゆくは高血圧になりかねません。高血圧は脳

血管疾患、心臓病の原因になる恐ろしい病気です。「あおもりの食と健康かどう」より

青森県民はラーメンが好き。ラーメンのスープには食塩がたくさん含まれています。ラーメンをはじめとする麺類にはどれくらいの塩分が含まれているのでしょうか。下の塩分量を見てスープを飲み干さないようにしてみませんか。

麺類に含まれる塩分量 (汁を全部飲んだ場合) 「青森県医師会健やか力推進センターより」

- 味噌ラーメン (5.9g)
- 醤油ラーメン (5.5g)
- 豚骨ラーメン (5.3g)
- きつねうどん (5.8g)
- そうめん (3.1g)



2. スプリットスクワット

回数：5～10回
筋肉：太もも、背中、お尻

腰に手を当て、上半身をまっすぐにキープしながら、腰を沈ませていく。



背筋をまっすぐキープ

前に出した足をグラつかせない

膝は伸ばしきらず、軽く曲がるくらいの高さまで腰を上げたら、引き続き最初の動作に移る。片方の脚が終わったら、反対側も同様に行う。



膝とつま先の方向を揃える

DVDの内容は、いわゆる健康格差が所得格差に比例しているということや高齢化率が、7%から14%にな

るのに要した時間がフランスでは126年かかったのに日本ではたったの24年間だったということなど驚くような内容もありました。

7月9日13時から、生協会館2階ホールにおいて、久し振りに「社保学習会」が開催されました。今回は、各専門委員会ともコロナ禍で行事を自粛している中で、社保平和委員会があえて開催したもので、3密を避けて実施したため20名の参加で余裕をもって学習することができました。

最初に、社保平和委員長があいさつした後、金枝維子組織部主任から本日のテーマである「健康格差の原因」SDHを知ろう〜について、SDHとは「健康の社会的決定要因」という英語の頭文字を取ったものである、という説明や本日の学習会の目的などについてのお話があり、その後、メインである勤医協札幌病院、尾形和泰院長のDVDを視聴しました。

「社保学習会」に20名参加 7/9 DVD視聴



視聴後のある参加者の感想では、現在の高齢者の深刻な生活実態などが語られ、年金削減や医療費窓口負担2倍化などに見られる政府の社会保障政策の後退ぶりに対する怒りも述べられました。また、アンケートにはこのような学習会を今後も続けてほしいという声があり、今後継続するよう検討していきます。(委員長・一川原 一)

健康パズル

応募方法

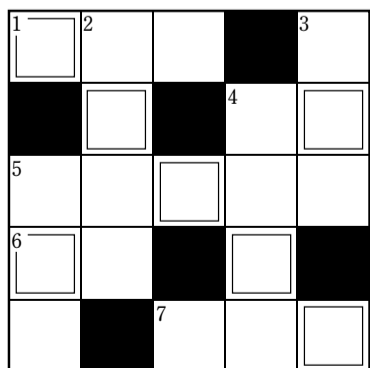
▼とき方カギに従ってマス目をうめて下さい。二重の枠の中に入った文字をうまくつなげるとひとつの言葉になります。
▼ハガキやメールでパズルの答えと、「興味を感じた記事」や、日頃の想い、身のまわりのことを記入下さい。おたよりは一部紙面に掲載させていただきます。
(紙上ペンネーム可)
▼締切日9月11日必着。正解者から10人にQUOカードをお贈りします。
▼送り先 T03618045
弘前市野田2丁目2の1
津軽保健生協・健康パズル係
Eメール kengkou@f667.dj.com

《タテのカギ》

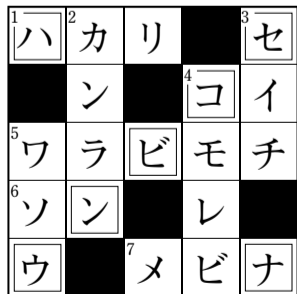
- 2 信じて疑わないこと。勝利を――する
- 3 洋服作りや小物作りなど裁縫仕事の時にあると便利
- 4 靴のフィット感を調整したり、機能性を高めたりする
- 5 木綿、絹、焼き、凍り

《ヨコのカギ》

- 1 直射日光を避けて――で休む
- 4 幸水や豊水、二十世紀などが有名どころ
- 5 本や資料を保管し貸し出す場所
- 6 やれることはやって、後は――を天に任せる
- 7 夜になると光り神秘的だが猛毒につき注意！
茸――タケ



《ヒント》(7文字)
いざという時に備える



第706号(8/1付)パズルの正解「セソウハナビ線香花火」

- 第705号(7/1付)当選者
(弘前市) 大和田恵子、佐藤都、田中章子、山内雅弘(青森市) 西塚朱理(黒石市) 大矢順子(平川市) 酒井知可(五所川原市) 葛西利伊子(藤崎町) 浅利尚子(板柳町) 中田眞由美
- 第706号(8/1付)当選者
(弘前市) 石岡アキ子、笹原郁子、田中章子、外崎由紀子、三上恵美子(青森市) 村田育子(平川市) 工藤裕子(五所川原市) 葛西紀子、斉藤春子(藤崎町) 成田令子

センコウハナビ

弘前市 秋桜

お盆、家の門前で孫たちと迎え火を焚くとき、線香花火をやりましたが、今年はどうかな...? 中学生、社会人となった孫たち...ま

「内科から」

五所川原市 コンベ
毎号楽しみです。

8月は五所川原に関する内容でした。五所川原生まれ、五所川原育ちとしては興味深いものでした。40年以上前から地域医療に尽力なさっていたのだなあと納得しました。旧対馬医院も懐かしいなあと思いました。

わかりやすい!

弘前市 ユキちゃん

「地域まるごと健康づくり」シリーズ、「アツコのロコモチエック」、「スロースクワット」、「あおもりまるごと健康チャレンジ」など、きめ細かに、わかりやすい解説です。私にとっては身に迫ることはかりで、実践意欲が湧いてきました。

楽しく手配り

弘前市 笹原 郁子

「健康」新聞を手配りしています。負担にならない程度の枚数なので、楽しみながらやっています。よその庭を眺めたり、しばらくぶりの人と話したり...

若さの秘訣?

弘前市 えみばあ

「健康寿命をのばそう」の中の7つのロコモチエック、一つも当てはまらなかったの、娘に、若いねってほめられました(82歳)。2日に1回、家から5分の所にあるスーパーへ歩いて買い物に行っていることが少ないのも若さの秘訣になってるのかも知れません。

フレイル予防

藤崎町 H.I.

「健康寿命をのばそう」の記事で、「フレイル」という言葉を初めて知りました。フレイルにならないためにも、質の良い運動が大切だと心から思います。

暑く夏

黒石市 山田ヨシ子

毎日が暑くて大変です。雨よ降ってくれ!! 作物が弱ってしまつよう

あ・つ・い

平川市 ゆうちん

あ 汗が出て つ 疲れがとれない い 一体いつまで続くんだろうか。

毎年手配り

藤崎町 成田 令子

梅が出回ると、必ず梅酢を作ります。暑い日は水で割ったり、炭酸水で割って飲んでいきます。今飲んでるのは去年の6月に仕込んだものです。

班を再結成!

五所川原市 斉藤 春子

長富地区に班を再結成しました。8名からのスタートです。みんな笑顔でいきいきとした学習交流会でした。これからは班長を中心に、コロナが終息したら組合員バスを利用して、温泉とか小旅行も計画しております。また仲間をふやしたいと思っています。

「お山の虹」に

平川市 のりぞう

後藤さんの話、クスリと笑って、最後は考えさせられました。「今、この国は濃いガスに覆われている...」同感です。政治の劣化を痛感する日々。ガスを払うにはどうすればいいかを、一人ひとりが考えていかなければ、と。

2年目のスイカ

青森市 村田 育子

スイカ作り2年目、昨日少し早いかなと思い、1コ収穫しました。熟していても甘みがあり美味しかったです。今年は今のところアライグマの被害はありません。

まずは、お供え

弘前市 成田眞理子

春から手入れしてきた野菜やスイカ、メロンが収穫できました。野菜は知り合いに分けてあげています。スイカ、メロンは仏様にお供えしてまだ味見していません。おいしいかどうか楽しみです。

黒石よされ

弘前市 對馬 和子

7月21日、黒石よされを踊ってきました。初めての参加でしたが、皆さんと楽しく、汗を沢山かき、とてもさわやかな気持ちで帰りました。

夏の夕方に

弘前市 田中 章子

庭で焼き肉、花火。最後にお風呂に入り、パジャマで帰ります。その孫の成長が楽しみです!

スクワットを毎日

五所川原市 葛西 紀子

7つのロコモチエックをして、2コでした。スクワットを毎日やります。

無事出産を

黒石市 鈴木 彩子

息子の友人の奥様が結婚して7年目にして妊娠したと聞き、うれしく思います。健生病院に通っているとのこと、無事出産を祈ります。



工藤 桜妃ちゃん
元気に大きく育ってね!



木村 好花ちゃん
優しい子に育ってね!



安藤 れいちゃん
元気に育ってね!



安藤 すずちゃん
元気に育ってね!



佐藤 叶和ちゃん
これからも大きく元気に育ってね☆



一戸 一風太ちゃん
元気に育ってね!



木村 白葵ちゃん
毎日笑顔をくれてありがとう!



高松 桜彩ちゃん
父とも仲良くしてあげて下さい。



横山 采礼ちゃん
元気にすくすく育ってね!



谷口 朔来ちゃん
元気に成長してね



浅原 陽向ちゃん
元気に大きくなってね

楽しいお料理

☆献立紹介...
藤代健生病院
管理栄養士

町田 環

~香味野菜たっぷりで~

白身魚の香り煮



〈材料〉2人分

白身魚2切れ 生姜10g
にんにく1/2かけ 長ねぎ8cm
A(醤油大さじ2、みりん・酒・酢 各大さじ1、砂糖小さじ2、みそ小さじ1)
白髪ねぎの長ねぎ10cm ミニトマト2個

〈作り方〉

①白髪ねぎは長さ5cmで作って水さらしし、よく水切りしておく。

- ②生姜とにんにくはみじん切り、ねぎは粗みじんに切る。
- ③鍋にAの調味料を入れてひと煮立ちさせ、②の野菜を加える。香りが出たら魚の切り身を加え、たれをからませたら弱火にし、ふたをして火を通す。
- ④煮えたら器に魚を盛り付け、たれをかける。上に白髪ねぎをのせ、ミニトマトを添える。

1人分当たり エネルギー 144kcal 塩分3.1g

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

家族の対応について

●9月11日(土)

講師：横山 貴志 看護師

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