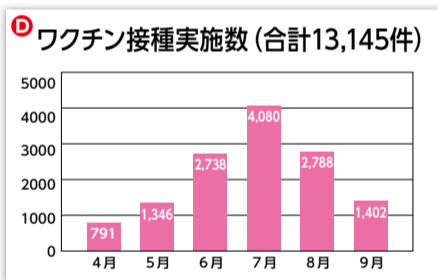
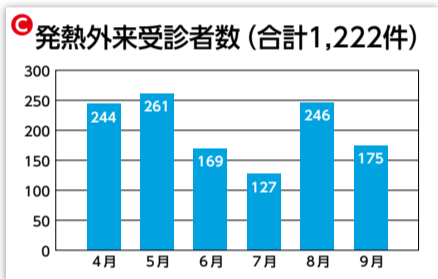
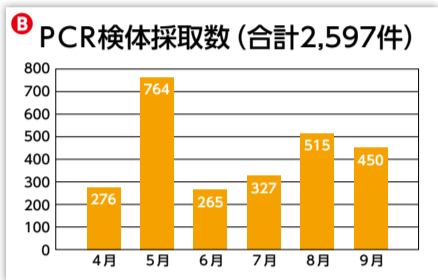
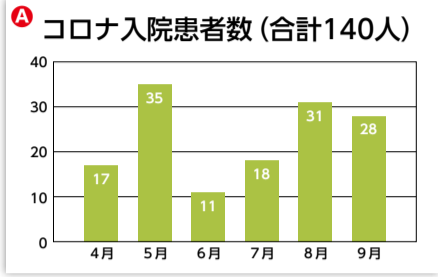


第709号

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



●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。



2021年度 健生エリア 上半期 医療活動を報告!

新型コロナウイルス感染症流行の「第5波」が猛威を奮いました。全国の多くの地域で過去最大の感染者数を記録し、青森県内でも各地でクラスター(感染者集団)が多数発生。感染状況を示す指標の一つである「人口10万人当たり1週間新規感染者数」はステージ4(感染爆発段階)を下回らず、東北のみならず全国でも上位の感染拡大地域となりました。

現在第5波が収束の気配をみせており、9月末日ですべての緊急事態宣言とまん延防止等重点措置が解除されました。しかし、いざ第6波が確実にくるといふ専門家もおり、まだまだ感染予防対策の手綱を緩めることはできません。

健生エリア(健生病院+健生クリニック。以下同じ)は前年度に引き続き、新型コロナウイルス対応を継続しながら一般診療と健診予防活動を行っています。入館時間を朝8時30分にすることや、入館前の聞き取り(感染流行地域への訪問履歴など)は継続し

ており、引き続き皆様のご協力をお願いいたします。
コロナ受け入れの現状
コロナ陽性者の入院治療は4月から9月までで140人を受け入れました(A図)。月別で見ると連休の影響で感染者が増大した5月・8月・9月の受け入れ数が多くなっています。他の月も常時5~10名の方が入院している状態が続きました。保健所から依頼があったPCR検査の検体採取は2597件となりました(B図)。通常は依頼があっても週1回であったところ、感染拡大時期は連日数十件の依頼がありました。

外来患者数は増加
一般診療においては、外来患者数が前年度および予算を超過しており、昨年度大きく減少した救急や小児科の患者数が回復してきています。上半期の救急車の受け入れ数は998件で前年度の860件を大きく上回りました。

入院患者数は目標届かず
一方で入院患者数は目標に届いておらず、入院収益も予算を下回っています。新型コロナウイルスの影響はあるものの、入院医療の需要に配慮されていないため病床運用の工夫が必要です。手術件数は516件(前年+58件)、分娩件数

久方ぶりに、岩木山の絵を押し入れから出して眺めてみた。画題は、津軽路暮色。モノトーンの夕暮れの中で、お山が佇む。前には田植え前の水を張った田んぼがあるだけ。昔、その場所が知りたくて、相馬のあたりを探し回ったことがあったけれど、結局分かんなく仕舞い。▼ラジオ体操を毎朝続けている(たまには休むけれど)。二階の窓から見えるお山に朝の挨拶をして、体を動かす。電線や前の家が邪魔をするが、気にしない。くっきりすっきり、シャーンとした姿の日もあれば、全く姿を見せない日もある。それでも、ラジオにあわせて身体を動かす。動きに合わせて、お山も上下に左右に動いてくれる。今は少しだけ赤みが出始めている。▼若い頃、十年ほど県外へ出ていたが、帰ってくれば片道十五分の道のりを、自転車をこいで公園に行った。本丸から見るとお山に、何となく安堵したものだ。今でもそれは変わらない。▼お山が描かれた場所をもう一度探してみようかな。

健生病院・健生クリニック

おこまりごと 電話相談会

無料
※通話料金は個人負担となります。

開催日
2021年 11/13(土) 12/11(土)
2022年 1/8(土) 2/12(土) 3/12(土)

受付時間
9:30~11:30

医療・介護・健康・生活などに関する
日頃のおこまりごと、お悩みを是非ご相談ください。

医師、看護師、薬剤師、社会福祉士、リハビリ、管理栄養士などの医療専門職がご相談にお答えいたします。
おひとりでも悩まずに、ぜひ私たちにお話を聞かせてください。

「家族の介護に不安がある。」
「お金に余裕がなくて病院に行けない。」
「ちょっと具合が悪い。受診は必要？」

電話番号 0172-55-7690 (専用)

※相談会開催日時以外は新型コロナワクチン接種予約専用電話となっております。そのため、開催日時以外のお電話は対応できかねます。

2つの『新署名』にご協力を！

10月1日から秋の生協強化月間が始まりました。これまでも組合員の皆さんには各種署名をお願いしてきましたが、今回は以下の2つの新署名にご協力を

1つ目は『高齢者のいのち・健康・人権を脅かす75歳以上医療費窓口負担2割化中止を求める請願署名』です。

この法案は6月の通常国会で強行可決されました。「現役世代の負担軽減のため」という理由ですが、軽減額は一人当たり年間360円程度にしかありません。また、これまで1割負担であった高齢者

が2割負担になることで受診を抑制し、重篤化する懸念があります。更に問題なのは、単身世帯本人の年収が200万円以上の人が2割化の対象ですが、今後は国会の審議なしに「政令」で一方的に年収の基準額を決定し、2割負担の対象者をどんどん増やしていくことができるようにしたという点です。

この悪法は2022年10月以降に実施される予定です。今からでも遅くありません。中止を求めて国会に請願しましょう！

2つ目の署名は、『安全・安心の医療・介護』

今回の新型コロナウイルス感染症拡大によって、「感染症対策を中核的に担う公立・公的病院の役割の重要性、および感染症病床や集中治療室の大幅な不足、医師・看護師・介護職員の人員不足、保健所・保健師の不足」などの大きな問題が明らかになりました。1990年代後半から続いてきた医療・介護・福祉などの社会保障費ならびに公衆衛生施策の削減・抑制策の結果です。「人命が第一」

今回の新型コロナウイルス感染症拡大によって、「感染症対策を中核的に担う公立・公的病院の役割の重要性、および感染症病床や集中治療室の大幅な不足、医師・看護師・介護職員の人員不足、保健所・保健師の不足」などの大きな問題が明らかになりました。1990年代後半から続いてきた医療・介護・福祉などの社会保障費ならびに公衆衛生施策の削減・抑制策の結果です。「人命が第一」

今回の新型コロナウイルス感染症拡大によって、「感染症対策を中核的に担う公立・公的病院の役割の重要性、および感染症病床や集中治療室の大幅な不足、医師・看護師・介護職員の人員不足、保健所・保健師の不足」などの大きな問題が明らかになりました。1990年代後半から続いてきた医療・介護・福祉などの社会保障費ならびに公衆衛生施策の削減・抑制策の結果です。「人命が第一」

内科からの紙風船

隠れたパンデミック

理事長 安田 肇



8月17日発行の「しんぶん赤旗」で、フリーライターの武田砂鉄さんのコラム「消火を急ぎませんか」を読みました。

「校舎が燃えているときに校庭で運動会をやった。運動会を優先したら、その間に校舎がもっと燃えていた。これが現在なのだが、その時に、「いやーとてもいい運動会だった。これは運動会をやらないととても味わなかったですね」と言っている。更にもう一回運動会をやって、児童を観戦（感染ではありません）させようとしていました。」

子どもの新型コロナウイルス感染が急速に広がっています。ウイルスの侵入門戸であるアンジオテンシン変換酵素2受容体の発現は子どもでは少ないとされていましたが、ウイルスの感染力が異なるようです。厚生労働省が公表している「新型コロナウイルス感染症の国内発生動向」の速報値によると、8月17日までの1週間に全国で感染が確認された人のうち20歳未満の数は22,960人で、およそ1ヵ月前の7月20日までの1週間の3,450人と比較すると6倍余りに増えています。以前は大人から子どもへの家庭内感染が問題でしたが、現在は幼稚園、保育園、部活動などで感染した子どもから親への感染が多く報告されています。

20歳未満の感染者の日本での死亡は、基礎疾患のある2名のみとさ

れていますが、親が感染した場合はそうはいきません。2021年7月20日発行のイギリスの臨床医学雑誌「ランセット」に、新型コロナウイルスによるパンデミックは、多くの養育者を失った子どもたちを生み、その子たちが、貧困、虐待、施設収容などの深刻な問題に直面しているという内容の論文が、アメリカ疾病予防管理センターCDCを中心とした国際共同研究チームによって発表されました。

この論文によると、2020年3月から2021年4月までの14ヵ月間に、世界中で約150万人の子どもが養育者を失ったと推計されます。こうした状況をアメリカCDCは「隠れたパンデミック」と呼び、ホームページ上で「世界中の子供たちが12秒に1人ずつ、両親あるいは養育者の死を経験していて、こうした子どもたちへの支援が急務である」と呼びかけています。

今後、感染予防のためにワクチンの公平な分配を全世界的に進めるとともに、残された子どもとその家族に対して、心理的、社会的、経済的支援を行うことが重要であると論文の筆者は述べています。

日本でも、こうした視点に基づいた取り組みを進めるとともに、科学的な判断に基づいた政治が求められていると思います。



9月度定例理事会

9月度定例理事会につきましては新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえて、実開催はしませんでした。理事からの同意書・監事からの通知書の提出をもって議決と致しました。

【報告事項】

- 9月度の主な経過報告と10月・11月・12月の主な行事予定
- 専門委員会報告
- 8月度の月次仮決算報告
- 8月度の組合員活動報告
- 2021年秋の生協強化月間の取り組みについて

【審議事項】

- 自由診療料の新設（乳房超音波検診）
〔協議事項〕
- 新型コロナウイルス対応関連

創立70周年記念企画 原稿募集！ 「健生病院・津軽保健生協と私」（仮題）

「健生病院・津軽保健生協」は来年創立70周年を迎えます。「健康」新聞編集委員会では、記念企画として、みなさんからの原稿を募集します。2022年の新年号に掲載する予定ですので、あなたの思い出や希望などを奮ってお寄せください。

- 【要領】 ■ 字数 500字まで
- 締切 11月末日
- 採用された方に薄謝を進呈いたします
- 宛先 津軽保健生協「健康」編集委員会
〒036-8045 弘前市野田2丁目2-1



健康寿命を

地域まるごと健康づくり

のばそう 4

健康づくり委員会

今月は食品栄養素のたんぱく質摂取についての健康情報です。基本とされるたんぱく質の役割や、とり方について紹介します。

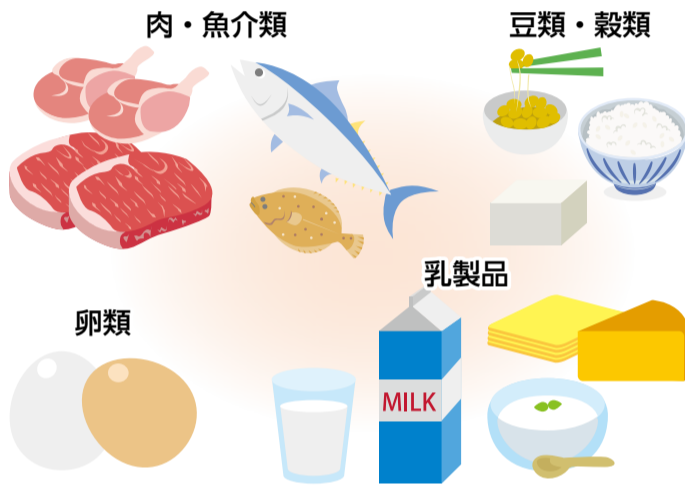
たんぱく質は、筋肉や臓器などを構成する要素として重要です。また、体の機能を調節する大切な役割を果たしているため、不足すると免疫機能が低下して、抵抗力が弱くなり、さまざまな病気にかかりやすくなります。

特に高齢者は、たんぱく質が不足しがちなので、意識してとるように心がけましょう。

厚生労働省は、1日の推奨量を、男性18歳〜64歳65g、65歳以上60g。女性18歳以上50gとしています。(厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」より)

たんぱく質が豊富な食品

肉類・魚介類・卵類・乳製品など動物性食品
豆類・穀類など植物性食品
筋肉を強くする食材1食分として、どれか一つ。
肉(60g)、魚(1尾または1切れ)
卵(1個)、豆腐(約3分の1丁)
納豆(1パック)など
これらを参考にして摂取してみてください。



たんぱく質が豊富な食品

週2〜3回で口コモを予防!

4. タオルを使ったワンハンドロウ

回数: 5〜10回

筋肉: 脇腹、肩甲骨まわり、背中

脇を締めながら、上体をひねり、背中や脇腹の筋肉を意識しながら引っ張る。



肘を脇に引き付ける

背中を引っ張るつもりで行う

タオルを引き去ったら、動きをとめずに、反対側も同じように行う。



腕の力は抜く

〔健康の教科書〕弘前大学COI、中路重之氏監修より

久しぶりのボランティア学校

10/9

10月9日は朝から秋晴れの天気に恵まれ、事業所利用・ボランティア委員会主催によるボランティア学校が3年ぶりに開催され、関係団体とスタッフ19名が参加しました。西谷俊一事務局長の司会進行の下、まず参加した研修医2名から健生病院に入職した経緯などが話されました。

女性研修医は弘前市出身、健生病院で生まれた、とのこと。父の「健生は、見に行ったのか?」の一言で入職を決断したそう。職場は雰囲気が良い、津軽の医療を支えており、自身の頑張る覚悟も示されました。一方の男性研修医は大阪府枚方市出身、ご自身が小児ぜんそくを患ったこともあり、将来は医者になること、将来は医者が



まず研修医からの報告



車いす体験

コロナ禍により久しぶりの開催となりましたが、両先生から力強い決意を聞くなど、参加者には有意義な一日でした。個人的には将来お世話になるであろう「車いす」体験が参考になりました。(事業所利用・ボランティア委員会・八木橋 健)

健康パズル

応募方法

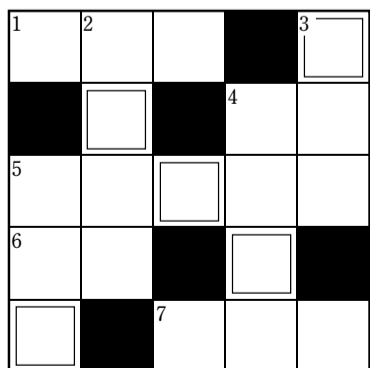
とき方カギに従ってマス目をうめて下さい。二重の枠の中に入った文字をうまくつなげるとひとつの言葉(答え)になります。ハガキやメールでパズルの答えと、「興味を感じた記事」や、日頃の想いの身まわりのことを記入下さい。おたよりが一部紙面に掲載させていただきます。 (紙上ペンネーム可) 締切日11月16日必着。正解者から10人にQUOカードをお贈りします。 送り先 T03618045 弘前市野田2丁目2の1 津軽保健生協・健康パズル係 Eメール kenkou@r667.dj.com

《タテのカギ》

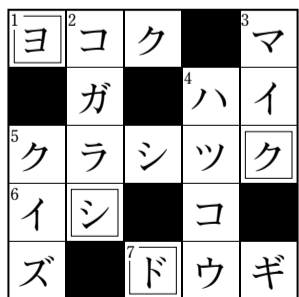
- 1 ソロ、デユオ、
- 2 病気やケガの後、また自分らしく暮らすために行う
- 3 役所で交付してもらいます。住民票の
- 4 ダージリン、ウバ、アッサムと言えは
- 5 セタヤこどもの日など、季節の節目の日
- 6 海や川、湖などで楽しむ魚との真剣勝負
- 7 くだものを煮詰めてつく

《ヨコのカギ》

- 1 図書に並ぶ本は、大体この面が見えるように収納されています
- 2 海や川、湖などで楽しむ魚との真剣勝負
- 3 くだものを煮詰めてつく



《ヒント》(5文字) 冬の訪れを知らせる



第708号(10/1付)パズルの正解「ドクシヨ」読書

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

- (弘前市) 大和田恵子、泉厚子、工藤卓己、小笠原理恵、安田高子、井上悦子、阿部誠、野木俊子、酒井誠、宮越忠正
- (青森市) 黒石市
- (平川市) 中泊町



健康寿命コーナー

「健康寿命をのばそう」のコーナーが大変役に立っています。塩分がどのくらい入っているのか詳しくわかり勉強になります。

エンガイ！ 発生中

青森市 海老名 学

軒に干しておいたカボチャがいつの間にかなくなり、散水ホースがかじられ、じょうろが近くの松の上に持っていかれ—これ皆、猿害です。

塩分には注意

弘前市 岡井 聖子

塩分の取りすぎには注意しているつもり。…おかずは月々金COOPの健康バランス食を届けてもらい、果物は毎日とるよう努めています。

毎月の班会

弘前市 米寿婆

班会はまず増資で「お始まり」です。みな手際よく申込書を書いて来ます。1面「健生のリハビリ」、すごく良かった。学習資料です。

ヨガ、効果実感

平川市 カズ

1年くらい前から健康のためヨガを始めました。肩こりや腰痛が改善されて、これからも続けたいと思います。

笑顔で参画しよう

平川市 覚蓮坊

健康寿命をのばそう!! 調理法で減塩、食べ方で減塩、さらに意識で減塩で行こう。地域の健康づくりにみんな笑顔で参画できるといいね。

元気なお婆ちゃん

弘前市 工藤 卓己

お婆ちゃんはお週1のデイサービスが大変楽しみ。帰ると親切な職員の方の事、仲間のおしゃべりの内容など、すごく良い笑顔で楽しそうに話してくれます。デイサービスは「元気の素」ですね。ちなみに94歳! まだまだ元気です。

自分が頑張れると

黒石市 野木 俊子

腰痛でウォーキング出来ない私でしたが、ストレッチとドクターのおかげで、今は毎日ウォーキングが出来ています。自分が頑張れる事も治療の一つなのですね。実感しています。

すくすくエンジェル

弘前市 小笠原理恵

健診の際、写真撮って載せてもらえるのいいなと思いました! 最近うちの子は6カ月で離乳食を始めていて、毎日美味しそうにパクパク食べてくれるのがとても嬉しいです。コロナも収まり、子供を連れて色んなところへお出かけできる日が早く来ることを願っています。

お料理コーナー

弘前市 岩崎笑美子

毎回楽しみにしています。参考にさせていただきます。必ず作っています。

楽しいお料理

黒石市 阿部 誠

いつも見て、料理作りにチャレンジしています。家族にも好評です。

読書の秋に思う

平川市 みたらし

一番好きな本は、夏目漱石の「こころ」。高校の授業で習って、国語教師の教え方が上手だったので。物語を色々な角度から見て楽しむことを教えてくれた恩師に感謝です。



「投稿のお誘い」身のまわりのこと、健康のこと、何でも「おたより」歓迎します。

介護保険改善!!

深浦町 平沢 公子

「知っていますか? 介護保険改善!!」を読み、低所得者への弱いものいじめの現実に恐怖を感じました。介護を受けたい人たちが、満足な介護生活を送るのは無理なのでしょうか? もっとやさしい国に

黒石市 大矢順子

年金制度が改善されたのはいつのことだったでしょう。今また介護保険の改善ですか。医療費の窓口負担も改善されつつあります。日本はもっとやさしい国だったはず。

新年の不用なカレンダー、手帳はございませんか?

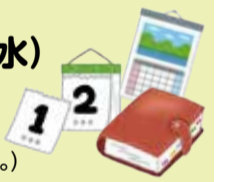
津軽保健生協では、ご家庭にある不用な2022年のカレンダーや手帳をお寄せいただき、その売上金をユニセフ(国際連合児童基金)へ寄付するボランティア活動を行っております。

つきましては、ご家庭に不用な2022年のカレンダーや手帳がある方は寄付して頂けると幸いです。下記日程で募集致しますので、皆様の温かいご協力をお願い致します。

募集期間 11月15日(月)~12月29日(水) 9:00~15:00

収集方法 組織部(生協会館1階)までお届け下さい。(ご持参する事が困難な場合は、気軽にご相談下さい。)

ご不明な点は、TEL: 0172-35-8933 (担当: 金枝・浅原) まで 社会保障・平和委員会



楽しいお料理

☆献立紹介... 健生病院 管理栄養士 三浦 栄子

この秋 おいしい南瓜で焼きドーナツはいかがですか? 南瓜の焼きドーナツ

大豆製品・乳製品で免疫力を高め、さらにアーモンドでビタミンEを強化してコロナにパンチ!!

焼き型がない時はアルミカップで代用できます。火を使わず、混ぜるだけなので小学生のお子様でも簡単に作れます! チーズを混ぜるとカルシウムもアップできますよ!

〈材料6個分〉

- 南瓜(種・皮とり)50g
水大さじ1 絹ごし豆腐50g
A(アーモンド粉末20g 牛乳80ml はちみつ大さじ1/2 サラダ油大さじ1/2)

ホットケーキミックス100g

〈作り方〉

- 1 南瓜を乱切りにし、耐熱ボウルに入れ、さらに分量の水をいれる。ラップをふわりとかけて電子レンジ強(600w)で3分加熱し、余分な水分は捨てる。
2 1に絹ごし豆腐を入れてマッシャーで潰し、なめらかになったら、Aを入れてゴムベラを使ってよく混ぜ、最後にホットケーキミックスを入れてサックリと混ぜる。
3 スプーンで2を焼き型に入れて表面



をならし、180度のオープンで15分焼き、粗熱がとれたら型から外して冷めるまでラップをかけて出来上がり。

1個当たり エネルギー 118kcal 塩分0.2g

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

依存症と家族の関わり方

●11月13日(土) 講師: 木村大和 看護師

依存症からの回復

●12月11日(土) 講師: 坂本隆 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



佐藤 栄汰ちゃん お姉ちゃん達と仲良く元気に大きくなってね♡



小堀 叶偉ちゃん すくすく元気に育ってね



工藤 由紫ちゃん お兄ちゃん達と仲良く優しい子になってね♡



三上 つむぎちゃん 姉2人にもまれて元気に!!

すくすくエンジェル

4ヵ月健診の あかちゃんたちです



赤平 桜達ちゃん 明るく元気な子になってね



阿保 美緒ちゃん お兄ちゃんと仲良くすくすく元気に育ってね。



佐藤 蓮桜ちゃん 兄弟仲良く元気に育ってネ!



有原 隼ちゃん 大きくなってね!!