

●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710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
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710号 2022.1



ごあいさつ

理事長 安田 肇



新年明けましておめでとうございます。
2020年から始まった新型コロナウイルス感染の世界的な流行の中で、青森県でも多くの患者が発生しました。健生病院では、大学、国立病院等と役割分担をしつつ、2021年4月から9月までの半年間に140名の入院患者を受け入れました。黒石診療所と津軽医院では発熱外来を開設し、五所川原診療所では、医師会としての統一した発熱外来に所長が参加していましたが、今後、診療所独自の発熱外来開設を予定しています。

日本精神病協会は、2021年9月15日、精神病院に入院中にコロナ感染が確認され、転院を要請してもできず死亡した患者さんが全国で235名に上るとの調査結果を発表しました。新型コロナウイルスに感染した精神疾患患者に対する対応が全国的に問題となる中で、県からの要請を受け、2021年12月、藤代健生病院は新型コロナウイルス患者の入院受け入れ可能な病棟を整備しました。

全国的な感染拡大中は、外出の自粛、飲食店の営業時間短縮要請がだされ、診療所や病院では受診控えが起り、健康診断が縮小されました。こうした動きは感染予防対策として重要ですが、一方で、経済的困窮者の増加、うつ病などの精神疾患の増加、がん検診受診率の低下による進行がんの増加などが危惧されます。

なにか心配なことがございましたら、法人の医療、介護、生活相談の専門家をご活用いただければと思います。

組合員の皆様には、改めて、一層のご支援をお願い申し上げます。



護健の舞 縦37×横28cm ©今井 匠

わたしの入職した頃

寺島 明けましておめでとうございませう。津軽保健生協のこれまでの70周年の歩みから近年の歩みと、それを踏まえた未来の姿について話し合いたいと思います。

私の場合、入職したのは1987年(昭和62年)でした。先生方はいかがでしたか。当時の健生病院の状況などはどうでしたか。

安田 入職は82年です。その頃は弘愛会病院、鳴海病院、川嶋病院などが救急を受け入れていました。健生への救急搬入件数は、年間500件ほどで、高齢者の方はそう多くなかった印象です。80代の患者さんは診ていませんし、20代の方もそんなに見受けなかったように思います。認知症の患者さんはいなくて、認知症の方ってど



安田 肇

ういう人だろうという感じでした。今は認知症の方も多く入院しているし、外来の患者さんにもおられますね。

伊藤 入職したのは86年。確かに救急車は今ほど来ていませんが、基本的に「断らない医療」をしていました。明らかに今と違うのは脳出血の患者さんが多く、急意状態が悪くなる方が多かったです。当時、弘前の中規模民間病院が救急を受け入れていてアクティビティーが意外と高かった。逆に大学は、2次救急や2次医療

に關するスタンスはあまり感じませんでした。それが昨年1月から、弘前市内で救急車を受け入れる病院は国立弘前病院と健生病院、大学の救命救急センターの3つしか無くなっていきます。35年前は、健生病院は民間病院の内のひとつという位置付けに近かったですが、この間の変化で、ほとんどの病院が急性期医療から撤退したような状況になっていきます。われわれが2次医療や急性期医療を支えるポジションで活動してきたことは、大変意義があるのではないのでしょうか。

これができる決定的な理由は自前で医師養成をしていることだと思えます。大学派遣の医師に頼らず、民医連が奨学生を育成し、初期研修から専門的な医療を展開できるようなまで医師を育ててきました。それが一定規模を維持し

ながら急性期医療を続けてこられた大きな理由だと思えます。

寺島 健生病院が転換期を迎えたのは、多分2000年以降でしょう。健生病院がいわば、平成の大改革をしたのではないのでしょうか。大規模な病棟再編をし、ER(救急救命室)を作り、より急性期に特化して救急を受け入れていきました。00年に介護保険が始まり、医療と介護の活動を一緒にやっていくようになったことや、04年に初期臨床研修制度が開始したことがきっかけのように思えます。

安田 救急の大きな転機は最初は87年から88年にICU(集中治療室)ができたことではないでしょうか。これまで各病棟に散らばっていた比較的重症患者さんをICUに集め、専従の医師が診るという方式になりました。医師が県外の病院で技術を学び、そして看護のレベルもそこで1段階アップしたと言えます。

また04年のER開設で、日中は一般診療の合間あいまに診ていた救急医療がシステム化されて効率的になりました。それにプラスしてERの向かいに今で言うサポートセンターができました。医学的な救急もありますが、社会的な救急もあり、患者さんやご家族の心理的・経済的な問題に關わるものが出来るようになったのはすごく大きかったと思います。

寺島 旧病院ではERの向かいに地域連携室と患者相談室があったことを懐かしく思い出しました。「患者さんに寄り添う」ことを続けてきたことで今の健生があるのかなと思います。当時は救急医療の整備だけでなく、回復期リハビリ病棟や高齢者を集中した病

棟を開設しました。また病期別病棟再編をしたことで病床の回転を早め、病床稼働率を上げていきました。

新築・移転への歩み

村上 私は入職が08年で、最初の配属は藤代健生病院の医事課でした。当時の変化を直接知らず、入職後も健生病院の動きをあまり知らなかったように思います。

泉谷 私は81年生まれで安田理事長の入職年とほぼ同じです(笑)。入職は専務と同じく08年で、健生クリニック診療事務課への配属でした。

伊藤 私が2年目の時にICUができました。あそこだけ冷房が入っているんです(笑)。他は冷房が入っていないので、できるだけICUで仕事をしたいと思っていました。症状が落ち着いた患者はICUから一般病棟に戻ります。すると冷房が入っておらず、個室が全部西側向きで、西陽が入って汗で脱水になっちゃうから点滴を一本増やさないといけない。そういうことを考えると今は隔世の感がありますね。ICUとERができたことで、そのエリアで仕事をする看護師も集団化され、技術水準や視点も変わってきたと思います。

寺島 そうですね。ICUにいた当時は毎日勉強会をしていた記憶がありますね。30分など短い時間だけど、毎日残って新しい技術を学んだり、器械が入るたびに研修会をしていた日々を思い出します。医療スタッフがそれぞれに技術力をアップしていきました。臨床工学技士の資格を取得したスタッフもいました。さらに専門分

化が進んだのかなと思います。

伊藤 健生病院が病床数あたりの看護師数を7対1にしたのが09年で、病棟の看護師配置に應じた形での診療報酬の変更有りまし。その後10年からDPC(治療群分類包括評価)を開始し、電子カルテ導入は11年。在院日数という発想がそれまであまりありませんでしたが、今の流れになったのが2010年前後ですね。

村上 津軽保健の経営が浮上してきたのもその頃でしょうか。

伊藤 00年前後には退職金の積み立て不足もあって実質の債務超過状態でした。当時は津軽保健・青森保健の両方とも「お前はもう死んでいる」状態です。国の制度をうまく活用しながら累積欠損金を減らしていき、10年前後にはリニューアルしようという構想もありましたが、結果として2017年に新しい病院ができました。

寺島 13年に累積欠損金が解消されています。その報告は鮮明に覚えていますね(笑)。

安田 健生病院にERを作った、病期別病棟に再編して、7対1看護にして、DPCを入れて。それでいながらベッドはほぼ満員で、むしろ少し多いくらい。ずっとそういう流れで津軽保健生協の債務が消えていきました。

伊藤 2011年の大震災があったことで、建設コストが2倍になった。当初予定していたコス



2022年 新春座談会

70年の歴史をふまえ コロナ後の未来へ!

出席者

- 津軽保健生活協同組合 理事 安田 肇
- 健生病院 院長 伊藤 真弘
- 専務 理事 村上 渡
- 健生病院 事務局長 泉谷 雅人
- 看護 介護 部長 寺島 由美

(敬称略)



伊藤 真弘

トでは到底建たないことが分かった。じゃあどうするか、ということとで、一時思考停止になり、5年以上が経過しました。

コロナ禍での活動

寺島 20年、新しい病院になって3年、さあこれからという時に、コロナ禍になってしまいました。それからの2年を振り返って見て、いかがですか。

泉谷 当初は、遠い国の出来事のように捉えていたのですが、県内に感染者が広がった時点で院長のリーダーシップにより一気に方向転換をしました。20年4月から入館・面会制限、職員の食事の取り方など、院内で感染が起らないように、田代医師（感染管理医師）を中心にしっかり対策を打ちました。クラスター発生以来、発熱外来やPCR検査を迅速に実施して、地域でも感染が広がらないよう取り組みました。

寺島 20年6月にはコロナ対策病床を作っていましたね。

伊藤 最初は県も、コロナに関して健生は関係のない病院という位置づけでした。国立弘前が20床以上の専門病床を作るということでしたが、それでもやれる範囲で協力していきましょうというつもりでした。20年10月に弘前でクラスターが発生しました。市内の感染の状況を明らかにしながら次の手を打つためには、取りあえず濃厚接触



泉谷 雅人

者のPCR検査を早急にやることで、PCRを1日100件以上やるということを保健所に伝えて開始しました。自分たちができることをやっていくというシンプルなスタンスで始めてきたのです。健生の検査の立ち上がりが比較的に立ったので、地域のなかでも報道されたりして、職員にとっても「健生病院頑張ってるよね」と言われて、モチベーションが上がるようなことがあったと思います。

泉谷 健生はすごい、という評価は今となってはそうですね。けれども、当時は健生がコロナの陽性患者を受け入れているということに差別的な対応をされ、傷つく職員もおり、院内に職員のメンタルヘルスに対する窓口を作りました。それが徐々に応援の声が変わっていった。今回学んだのが、病院内外で「コミュニケーションがとって大切だ」ということ。決定のプロセスについても、いつ決まったか分からないという不満も聞かれたので、大分工夫しながら対応しました。またこういう災害時には、一病院だけでは対応できないということが、改めてよく分かりました。いろんな医療機関が連携しながら対応してきたことが、大きな出来事だった。その経験を踏まえて、いま地域の医療機関をつなげてWeb会議も開かれるようになり、医療機関同士の関係や連携が深まりました。

村上 昨年の「健康」正月号の企画で伊藤院長にインタビューしましたが、移転後に進んだ他の医療機関との連携がコロナを機に加速したということでした。昨年5月、8月、9月あたりはコロナの患者さんが増えて、連



村上 渡

携がさらに進みました。**伊藤** 新築移転してからの2年半は、津軽医療圏の医療ニーズと周辺医療機関との相対的關係などが、追い風になって、医療活動が10%以上の量的な拡大をしていきました。19年には、稼働が増えました。そして20年にコロナ禍になりましたが、それでも新築した当初よりは、医療活動のボリュームがありましたね。

弘前でクラスターが発生した、20年の10月下旬からコロナ患者を受け始めました。患者の発生が多く、津軽地域のベッドの不足したので、緩和ケアの病床を転換して、それまで6床準備していたところを15床を用意しました。今現在は、19床を確保しています。実際に受け入れたコロナの患者数では、この地域で一番多いのは間違いないことです。

寺島 そうですね。法人全体で見たコロナ禍の社会保障については対策はいかがでしょうか。**安田** 新型コロナウイルス感染と関連して特徴的な活動として、2020年4月、健生病院サポートセンターが中心となって、国民健康保険資格証明書所持者が、病院内にアクセスしにくくならないように市に申し入れをしました。国民健康保険料を滞納すると、資格証明書が発行されますが、そうなると、病院に受診した場合、医療費をいったんは全額支払わなければならなくなります。2021年

11月には、生活保護と自動車の所有をテーマに、市役所と懇談しました。私たちは、資格証明書を所持していたことで、新型コロナウイルス感染症を疑う患者の受診が遅れ重症化する、あるいは診断が遅れて周囲に感染を拡大させてしまうことを危惧しておりました。**泉谷** サポートセンターは「お困りごと相談会」を昨年11月から始めて、電話相談にあたっています。コロナ禍で困っている生活困難者を支援するフードバンクや、生理の貧困などに、支援団体ともつながって、さらに支援活動に取り組んでいきます。

これからの津軽保健

安田 これからの藤代健生病院については、なによりリニューアルが課題。医療活動の中身については精神科の先生方の議論を待ちたいと思いますが、入院医療から外来医療重視、高齢者医療や緩和ケアへの関わり、いわゆるリエゾン（連携）精神医療が今後ますます重要になると思います。診療所は外来機能だけでなく在宅医療の重要性が増し、更に研修医の地域医療研修の場としての研修機能が求められると思います。そうした要求には、一人所長体制ではとても応えられず、複数医師体制の確立が喫緊の課題となっています。介護分野については、医療福祉生協として、医療とともに両輪を担う重要な分野ですが、明らかに国の政策上の問題から経営的に成り立ちにくい状況です。こうした状況をなんとか工夫して打破したいと考えています。

伊藤 引き続きコロナの対応は、オミクロン株も入ってきていますので、これまで通り目の前のニーズにきちんと応えていくという位置づけを直していきま。もう一回足元を見つめ直して、地域の中で我々の役割をきちんと果たしていくことが重要です。ただ、1病棟をコロナ対応にしていますし、マンパワーも取られていますので、色んな意味で19年以前のスタイルにはなれませ。今持っている資源をうまく活用してやっていくことが必要でしょう。

コロナでいろんなことが少し変わってきています。受診行動が変わってきていますし、新しいスタイルへの対応が必要です。コロナ以前の健生本来のスタイルに、新しいスタイルを融合させて進んでいくことが必要と感じています。一方で17、18、19年と医療活動を進めてきたことを考えると、健生病院はより急性期にシフトした病院になり在院日数がすごく短くなりました。地域組合員のニーズに比べると、いろいろな問題があると思います。たとえば、市立病院と国立弘前が合併して弘前総合医療センターになります。診療科が増えて専門性も高まる、ということが、大多数の患者にとって幸せなことかどうかは難しいですね。弘前において、急性期にシフトした健生病院ひとつで組合員のニーズに届いていくというのは、かつてはできていた気が、今後は難しいのではないかと感じます。しかしながら、地域の中で健生に求められている日常的によくある疾患や、高齢者の複合的な病態にきちんと対応していくことは必要だと思っています。

寺島 看護の分野では、年配の



寺島 由美

看護師から新人看護師への継承ができてなくなっています。そうすると、どういう風に津軽保健の組織に根付かせて育てていくか。一方で急性期医療を目指してくる方や、最初から訪問看護を希望する方もいるので、基礎的なところを底上げして、法人全体の中で総合的な知識や経験を持つジェネラリストとして育てていきたいですね。**村上** 組合員さんに支えられている津軽保健生協ですが、組合員活動の点で今後の展望はいかがでしょうか。**村上** 全国の多くの医療福祉生協が組合員さんの高齢化を課題として捉えています。具体的に手を打っているところは少ないです。しかし、健生には産婦人科、小児科があるということ。若い方の利用も多いですね。それを活かして、若い方にも組合員になっていただき、活動に参加していただくことや、若い方が参加しやすいようSNSの活用も考えたいことです。また現場の職員がもっと組合員活動に関わることが必要だと思っています。コロナだからしょうがないよね、というのを躊躇する空気が私たちも含めてあります。新年はコロナ禍でも積極的な活動を模索し提案していきたいです。**寺島** 新年は、コロナ禍だからという事を理由にしない新たな活動を展開していきたいです。

ごあいさつ 2022 津軽保健生協の 全職員を代表して

医療生協・民医連の病院として

健生病院 院長 伊藤 真弘



2022年を迎えるにあたり、二つの重要な課題を念頭に置いています。一つは今年4月に弘前市立病院と国立弘前病院が統合し、新中核病院「弘前総合医療センター」が開院することです。実診療の面ではすでに4月以降の状況を先取りするような変化が生まれていますが、弘前市立病院がなくなることで、市内の2次医療と救急医療の体制は弘前総合医療センターと健生病院が中心となって担っていくこととなります。市内救急2次輪番は大学病院救命救急センターにも参加していただき、なんとか維持する予定です。市内急性期医療に対する当院の役割はますますたかまり、病院機能としても2次医療への更なる対応が求められます。結果的に慢性疾患管理などかかりつけ医としての役割を十分に発揮しづらい状況が予想され、組合員の多様な要求に応えていくための対応が必要だと考えています。

もう一つは感染拡大から1年半

以上が経過した新型コロナウイルス感染症の終息が未だ見通せないことです。当院は重点医療機関として新型コロナウイルス感染患者の受け入れをしていますが、新型コロナウイルス感染の拡大は医療現場のみならず、地域住民の方々の生活へも大きな影響を与えています。職を失い経済的な困窮に陥る人など社会経済的に弱い立場の方々に対する支援の取り組みも、私たち医療生協・民医連の病院としての大きな役割です。フードバンクの取り組みやお困りごと相談会など、病院の外に出て組合員をはじめとする多くの市民と支援活動と一緒に参加することが、病院としてさらに必要だと考えています。

今年も、地域の中でなくてはならない病院といわれるような取り組みを進めていきたいと思っています。組合員の皆さんをはじめとする地域の方々のご理解とご協力、ご支援をよろしくお願いいたします。

コロナ警戒して、健やかに

健生クリニック 所長
飯田 寿徳



あけましておめでとうございます。

コロナ禍での生活が長期化し、閉塞感を感じておられる方も多いと存じます。

日本国内での第1例目は、2020年1月16日神奈川県内での中国武漢旅行歴のあるコロナ感染者の発表でした。それから2年が経過します。今までに第5波と言われる5回の感染のピークがありました。ワクチンの普及のため、昨年11月頃から感染者数は激減しています。ただ次々と新たな変異株が生まれ、今後の感染拡大が予想されます。

健生クリニックでは待合室の3

密を避けるため、2020年3月と10月の2回、約1ヵ月間電話再診の利用を呼びかけました。幸いにして昨年1年間には行わずに済みましたが、しかしクリニック内への感染者・濃厚接触者の立ち入りを避けるため、入り口での聞き取り、体温測定は継続しています。今後も十分な警戒が必要です。

コロナ禍でオンライン診療が拡大していますが、私は従来通り対面での診療が基本と考えています。早く皆さんとじっくり話し合う機会が戻ることを願っています。今年1年、健やかに過ごしてください。

新たな治療文化を作り出そう

藤代健生病院 院長 関谷 修



毎年タバコの話で新年の幕を開ける藤代健生病院ですが、今年もその慣習に倣い頌春に相応しい一文を。

タバコを題材にした音楽は多数ありますが、筆頭格はジャズの名曲“smoke gets in your eyes”でしょうか。邦題は「煙が目にしみる」です。デビッド・サンボーンがストリングスを従えてブローしまくるゴージャスなナンバーも素晴らしいですが、マイルス・デイビスの伸びやかでいて寂しげな金管の音色も私は好きです。

実は、この曲の名曲たる所以は譜面を見ることで初めてわかります。八分音符の配列の美しさを目にした時、音楽とはすなわち数学

であると深く理解できます。豊かな曲調の背後には、幾何学的に引き締まった旋律がひそんでいるのです。

さて、昨年12月に藤代健生病院の4つの病棟を全て閉鎖病棟にしました。入院環境の開放化を追求してきた藤代45年の歴史を踏まえるととても大きな決断でした。わたしたち藤代職員は患者さんとのハーモニーを大切にしながら、同時に整然とした新たな治療文化を病棟内に作り出そうと決意したのです。

その甲斐あって今後、病院の周辺で煙が目にしみることはなくなるでしょう。2019年から続いたタバコを巡るラブソディもエンディングを迎えます。

健やか力推進!

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」をかが、地域医療をすすめてまいりました。

昨年は新型コロナウイルス感染症の中でもPCR行政検査のために1月から3月までののべ30日間にわたりつがる総合病院での検査診療支援にあたりました。

ワクチン接種事業では西北五地域での2市2町に平日はもとより土日も協力し6745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。

私も青森県の医療と社会保障の充実をめざす、県内の1200名の保険医（医師と歯科医師）が集まって結成した青森県保険医協会よりこの度会長の任を拝命し、あらためて身の引き締まる思いです。

いろいろ困難な時代だからこそ、基本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います。「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。

ネバーギブアップ

津軽医院 院長 石森 伸二



新年明けましておめでとうございます。昨年は青森でも新型コロナウイルス感染が猛烈に拡大しました。津軽医院では発熱や風邪症状の患者さんに対し、建物の外に設置した発熱外来で診察を行っています。もう一つ力を入れたのはコロナウイルスワクチン接種で連日最大限接種を行いました。11月の時点で日本では劇的な減少が見られていますが、韓国や欧州では再拡大をしており、まったく気を緩めることはできません。今年から始まる3回目接種にも参加する予定です。今やるべき事は感染予防と命を守ること、医療体制を守ること、経済的に困難な人々を支援することにつきます。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

に立ち向かうことです。

今回の総選挙後、岸田首相は9条改憲に向けた実現本部を自民党本部に設置するとのこと。大変危険な事態が生まれています。政府、自民党の中では敵基地攻撃能力を持つことや軍事費をGNP比で2%の10兆円にする動きも報道されています。コロナ感染の今、全く的外れで無駄なことです。今回の衆議院選挙の結果は私にとっては残念でしたが、諦めることはできません。選挙の後である患者さんに残念でした。力を落とさないでくださいと励ましの言葉が出ました。ネバーギブアップを表明します。今年もよろしくお願いいたします。

すくすくエンジエ儿

4カ月健診のあかちゃんたちです



二階 蒼一朗ちゃん
心も身体も大きく育ってね!



笹田 実倫ちゃん
元気に育ってね



小野 涼華ちゃん
お姉ちゃんと3人仲良くね!



柳館 由人ちゃん
生まれてきてくれてありがとう! 元気いっぱい育ってね!



工藤 莉央ちゃん
お兄ちゃん達と仲良く元気に育ってね!



一戸 海那里ちゃん
元気に育ってね!



矢本 久久ちゃん
お姉ちゃんに負けず元気に育ってね!



加村 優真ちゃん
生まれてきてくれてありがとう! みんなで楽しくすごしましょう



葛西 翔己ちゃん
たくましく育って下さい!



繁田 燈明ちゃん
健康第一! お兄ちゃんに負けずたくましく育ってね!



三上 紗奈ちゃん
元気に育ってね



對馬 直生ちゃん
パパのように元気にたくましく育ってね!!



山内 尋翔ちゃん
健康に育ってね!



高橋 莉玖ちゃん
たくさん笑って大きくなってね



富越 愛菜ちゃん
健康で元気に大きくなってね!



熊谷 律人ちゃん
健康にすくすく育ってね!

- 10月度定例理事会** (郵送実施)

 - 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月度の組合員活動報告
 - 青森県医療事業協同組合理事会報告
 - 2022年度 総代選挙日程
 - 生協検査実施報告
 - 2021年秋闘 健生病院労働組合独自要求書への回答(第一次)

11月度定例理事会 (12月4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月度の月次仮決算報告
 - 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

11月度臨時理事会 (11月26日)

 - 2021年度年末一時金について(再提案)
 - 藤代健生病院第4病棟(コロナ対応病棟)改修工事の件
- 【報告事項】**

 - 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月度の組合員活動報告
 - 青森県医療事業協同組合理事会報告
 - 2022年度 総代選挙日程
 - 生協検査実施報告
 - 2021年秋闘 健生病院労働組合独自要求書への回答(第一次)

【審議事項】

 - 9月度の月次仮決算報告
 - 2021年度年末一時金について

【協議事項】

 - 新型コロナウイルス対応関連
 - 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Ver.2
 - 津軽保健生協創立70周年記念事業要綱(案)への意見集約

組合員の皆様と共に

健生黒石診療所 所長 坂戸慶

新年明けましておめでとうございます。昨年、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が周辺地域で発生し、黒石診療所では院内感染を発生させないように感染対策を徹底し、様々な対応に追われました。周辺地域の施設から患者が発生し、弘前保健所からPCR検査の検体採取の依頼が地域に求められる重要な活動として、検体採取に協力しました。新型コロナウイルスワクチンの接種では、医療機関の併設、黒石市の集団接種に協力し、周辺施設の職員や入居される方々の接種も行いました。11月には国内での感染はかなり落ち着いてきましたが、からは新たな変異株が確認されています。今後国内でも新たな変異株による感染拡大が懸念され、油断できない状況が続くことが予想されます。組合員の皆様には、診療所花壇や駐車場周辺の整備など、お世話になりました。また、黒石市との自治体懇談を共同で行い、生活保護特定健診の受診方法簡素化に繋げることができました。また、津軽保健や黒石診療所の活動を知って頂く事ができました。本年も、組合員の皆様と共に医療活動・地域活動に、職員として取り組んで参ります。どうぞよろしくお願い致します。

在宅での生活を支えて

健生訪問看護ステーション 統括所長 田中

新年明けましておめでとうございます。昨年、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。訪問看護は、本所と支所2か所の3事業所で、病院や診療所と連携しながら訪問しています。黒石にあるちとせ支所は、昨年夏に移転し浪岡方面へ訪問範囲を広げています。コロナ禍の影響なのか、昨年度は訪問件数が月200件ほど増え、在宅での看取りの依頼も多く、対応してきました。

層の厚い介護支援を

健生介護センター虹 施設長 白戸 法子

新年、明けましておめでとうございます。平素より、健生介護センター虹をご利用いただきましてありがとうございます。虹では2021年9月に下湯口の虹居宅介護支援事業所が、たまち居宅介護支援事業所と統合され、虹建物内に帰館しました。ベテランのケアマネジャーが増えて、ますます層の厚い介護支援ができております。2021年はショートステイご利用者の中で、百寿祝い(100歳)をされた方が2名おりました。虹で開いたお祝いの会では参加された皆様にもむけて、とてもお元気にご挨拶をされていました。職員一同、これからもお体を大切にずっと元気で、幸せ溢れる穏やかな日々をお送りいただけるようにサポートしていきたいと思っております。新型コロナ感染対策で面会を一部制限させていただいておりますが、皆様のご協力で一人の感染者もなく経過しております。最近では地域的にも感染状況が落ち着いて少しほっとしていますが、新型コロナウイルスはまだに次々と変異株が確認されて感染拡大を繰り返しています。津軽にもいつ流行の波が来るかわかりません。マスク・手洗い・3密の回避を守り、収束を迎えられるように一緒に頑張りましょう。

ストレッチ教室 始めます

2022年2月～4月 毎週金曜日 10時00分～11時30分(無料)

会場：津軽保健生協会館 申込先：組織部(0172-35-8933) 健康づくり委員会

希望者には開始前にフットケアも実施します!(予約制)

プログラム

- 講話 - 健康に関する講話、身体の仕組み等
- ストレッチ - かかとの強化、下半身の強化、呼吸の強化、肩・肩甲骨の強化等(スポーツ指導員)

定員15名に達し次第締め切らせていただきます。



藤代健生病院 家族教室のご案内

認知症について

● 1月8日(土)

講師：相馬千加子 認知症認定看護師

時間*ともに9時30分～11時30分の開催です。参加費*無料です。

お問い合わせ・参加希望 地域連携室 TEL 0172-36-5181

創立70周年記念企画 「健生病院・津軽保健生協と私」の 心に沁みた「健康まつり」

読者投稿

齋藤ひろ (鯉ヶ沢支部)

学校と家庭を往復して40年。世間知らずになつていた自分に気づき、退職後は、地域の人達と交流したいと思い、町内会、老人クラブ、社会福祉協議会、町の行事や菩提寺の行事などに積極的に参加した。集まる会場で、沢山の人達から学ぶことが多かった。

ある日友人が津軽保健生協で活動している様子を詳しく話してくれた。魅力ある学習会や行事の内容を聞いて「私も加入したい」と言うので、すぐ手続きしてくれて組合員になった。

今でも心に沁みついてるのは「健康まつり」だ。支部の人達がバスで

「私たちの病院だ」とコロナ禍で実感

相馬小百合 (県連弘前事務所)

新型コロナウイルス感染症流行により、社会の様々な矛盾が露呈していると感じている一方、私たちの地域に健生病院が存在する意義の大きさも明確になったと思います。

に大規模クラスターが発生した際には、PCR検査の検体採取を保健所と協力して行いました。私も補助係として動員され、慣れない防護服を着て、雪の降るなか汗だくで対応していたことを覚えています。不慣れた作業と緊張で、体力的にも精神的にも辛かったのは私だけではないと思います。それでも現場には「大変だけど皆で頑張ろう」という雰囲気があるにありました。日々届けられる組合員さんたちの励みや感謝の言葉も、私たちを支えてくれました。

受賞者を手本として、私達夫婦は、大病も介護もされず、昨年ダイアモンド婚を迎えた。今年の老人の日には青森県知事から顕彰状が贈られた。健康は人生の宝である。

そのことを私は、職員、利用者の両方の体験を通して強く感じました。新型コロナウイルス感染症に対しては、健生病院は地域のニーズにいち早く応え、弘前で最初

ですが、当日は、駐車場に臨時テントが張られ、職員の方々が、慣れた様子で明るく丁寧に対応して下さり、不安なくスムーズに検査を受けることができました。この病院がこの地域に存在することのありがたさと、その職員であることの誇りを改めて感じた出来事でした。PCR検査のみならず、健生病院は行政機関と協力して第一線で活躍しています。健生病院が民間病院でありながらこれほど頑張れるのは、民医連・医療生協の理念が根付いていること、そもそもこの病院が地域の要求から生まれたものであり、「私たちの病院」として、地域

健生病院の思い出

工藤美代子 (時敏支部)

70周年おめでとうございます。私は今から51年前に入職しました。昭和47年20周年記念の「津軽に生きる」の映像に出てくる新米の看護師でした。入職して2年目は、病気を治すには根幹の政治を良くしなければ病人は救えないと、津川武一先生が2度目の国政選挙に挑戦していた時でもありません。選挙カーに乗り、アナウンスした事が今でも思い出されます。今日程かかりやすい病

組合員の方々・職員が共に支え、地域のニーズに真摯に添えてきたからだと思います。地域に求められている活動は、新型コロナウイルス対応だけではありません。コロナ禍であっても一般医療のニーズにしっかりと応えること、経済的な困難から病院にかかれぬ方への訪問支援活動など、必要な人に必要な医療を届けることが私たちの病院の使命だと理解しています。コロナ禍で経営が大変な状況となっておりますが、「この地域で存続することが最大の地域貢献」であることに確信をもつて、地域の人々とともに困難を乗り越えていきたいです。

今井 優 さんの紹介

1面 板画

元平賀支部選出の理事・支部長を長く務めるなど、津軽保健生協の活動にも貢献してきました。

1946年(昭和21年)平賀町(現・平川市)に生まれる。平賀農協に勤務しながら、趣味の風絵やねぶた絵を描き、板画を彫り、制作してきました。本人は「独学で勉強してきた。素人くさい」と謙遜します。

2002年に津軽美術展に初出品以来、様々な展示会に出品しています。東京都で開かれる日本板画院主催の「板院展」では18年と19年に連続入選。20年にはコロナ禍で、板院展は中止。その年「高知国際版画トリエンナーレ展」に出展し入選。1面に掲載の「護健の舞」は、今井さんが大好きな旧平賀町「尾崎獅子踊り」を描いたもので、平賀には他に8団体があるそうです。健康を護り、津軽保健生協の組合員を護ってくれるような画題にも注目です。右の板画は、孫の誕生を祝い、嬉しい気持ちを表したと話します。



「芽出鯛」

「より良い作品作りを目指している。今後も自分らしい表現の作品を制作するように楽しみながら挑戦していきたい」地元「松崎町会ねぶた」の絵師として、平川市美術会会長として、これからも活躍ください。(編集部)

班づくり、やごと実現

斉藤 春子 (五所川原支部)

津軽保健生協創立70周年記念おめでとうございませう。私は、義理の父の後そのまま受け継いで生協の組合員になりました。市田理事に声をかけられて運営委員になりました。現在に至っております。

支所レクの時、故後藤茂夫さんが新病院が出来るまで生きたいと酸素吸入をしながら言った言葉が今でも奥様を見るたびに思い出されます。昔話を書くのがうまい人で毎月「西北の支部ニュー

ス」が私の楽しみのひとつでした。また2、3年前に健生五所川原診療所の津川先生がそばにきて、「班を作ろう」「3人いればできるからね」と度々言われ、今年やっと実現しました(笑)。

リング農家をやりながらですが、声掛けをして毎月出資金達成に力を入れています。まだまだひよ子で未熟者だけど、自分の道を切り開いていけるように頑張ります。

500字までの投稿
お寄せ下さい。

医療活動報告に

弘前市 大和田恵子
コロナ患者受け入れや検査状況の統計を見て、職員の大変さを危惧してあります。その中でも通常の診療と並行させて行かなければならず、入院収益は目標に届かないという現実…。頭が下がります。

毎日の鳴き声

藤崎町 加福みち子
毎日のように白鳥の鳴き声が聞こえてきます。最近は夜12時頃に鳴き声が…。どこでこんなに遅くまで遊んできたの？と思う。門限はないのだろうか(笑)。

孫の思いやり

黒石市 中山 洋子
夫の一周忌も終えて、何か心がかたっぽになつたようにぼんやりしていると、孫がひ孫を連れてきて、ボケ防止だときぎやかにしゃべっています。思いやりに感謝です。

「おいしいお料理」

鱈ヶ沢町 大福 のじ子
毎回来しみに見えています。「南瓜の焼きトナーナツ」、簡単なので孫に作ってあげようと思います。南瓜は丁度もらってありますので、早速明日にでも!!

今も昔も歩行主義

黒石市 貞子
生まれて初めて入院というものをしました。朝からずうっと点滴でしたので、絶対安静と眠って寝ていたら、程なくしてリハビリが始まりびっくりしました。健生では、寝たきり老人にしないために早くからリハビリをさせているということを知り、後で知りませんでした。私もその時かなり歩けなくなっていたのです。おかげで今はいつも通り歩いています。

パズル楽しく!

弘前市 わこ
最近「健康パズル」にハマっています。以前は面倒くさくて仕方なかったのに、今では毎月投函するのが楽しみに!

ヨガ教室に

青森市 奈良岡和子
ヨガを習いはじめました。終わったあとは少し汗をかきまです。とても気持ちが良いですね。

おいしいゆで卵

弘前市 今野 玲子
ゆで卵は、古い卵の方がおいしいとテレビで見ました。賞味期限を3日過ぎた卵で作ってみました。卵、白身がプリプリしてとてもおいしかったです。友達もおいしいと言ってくれました。

白鳥の季節

弘前市 伊藤やっえ
最近サイクリングを始めました。田んぼに白鳥がエサを食べに来ているのを見ながら、季節を感じています。

紅葉満喫!

黒石市 もみじ
今年の秋は県内の紅葉を満喫しました。

配達ありがとう

弘前市 ポリス
毎月、「健康」を読むのが楽しみです。コロナ禍の中、配達してくれる方たちには感謝です。

心残りあり

青森市 もものママ
家族とのピクニック、おにぎりなど作り出発。紅葉を見、散策していたら、草むらに一面のきのこ発見! あまりの多さに切り切れず帰宅。まだ心残りあり。

「南瓜の焼きトナーナツ」

深浦町 西巻恵美子
おいしいですね。豆腐、牛乳が含まれていてカルシウムがとれていいと思った。チャレンジしたいと思いました。

自分の人生を...

弘前市 宮川 由香
最近たてつけに私より年下の知り合いが、病気になったり亡くなった。シヨックを受けています。これからの自分の人生のこと、ちゃんと考えておかなさくなね!

免疫力、抵抗力

深浦町 西巻恵美子
抵抗力が弱くなったり、風邪になりやすいので、たんぱく質が不足しないように、肉・魚介類・卵や豆類などを摂取したいと思います。

見やすいコーナー

藤崎町 ひろし君
「健康寿命をのばそう」のコーナーが、説明が簡潔で分かりやすく、絵も大きく見やすいので、読もうという気になります。

「健康寿命を」

弘前市 坂尾 清子
食事はとても大切ですが、運動も必要なことは日々思っていて、努力しています。また「健康パズル」は頭の体操にぴったりです。

たんぱく質が大事

青森市 やぎ座のばあちゃん
納豆、牛乳が嫌いです。たんぱく質は大事なものが記事で分かりました。卵と魚とかが取ろうと思います。

班会に誘われて

弘前市 岡井 聖子
近くの工藤さんに誘われて「かりん班」の一員になりました。今月は班長さんのお宅で、健生病院から派遣された方に、血管年齢測定と尿チェックをして頂きました。来月はみそ汁塩分、食事パランスを調べようです。

手帳の準備

弘前市 こたわりや
もうそろそろ新年用の手帳の準備ですね。大抵のは月曜始まりですが、私は、習慣として使っている日曜始まりのを探しています。みなさんはいかがでしょう。

「紙風船」

弘前市 菊地 謙
安田理事長のコラムを、毎号楽しみにしています。

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

16x5 grid for puzzle hints

《ヒント》(6文字)新春を祝う花

《タテのカギ》

- 2不撓の精神
3おせち料理の数の子は、...
4物事を慎重に、注意深く考える。
5願いが叶うこと。大願
7目隠しをして顔のパーツを並べる遊び
8餅つきに必要な道具と言えは、臼と...
10レバーやホウレンソウに豊富に含まれる栄養素
12風を英語で言つと...
13短気は...
14110番は警察、119番は救急、117番は?

《ヨコのカギ》

- 1大晦日の夜は寝るのが遅くなる
4若い世代の...を得て当選する
6お坊さんのこと
7...と背筋の筋トレで体幹を鍛える
9無用の...
11百人の歌人の...を集めたものが百人一首
13九十歳の長寿祝い
15俵屋宗達の有名な屏風に描かれているのは、風神と...
16記憶の...を辿る
17日本茶を淹れるときに使う

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、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(紙上ペンネーム可)
締切日1月11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
〒036-80045
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

10x10 grid for puzzle

第709号(11/1付)パズルの正解「ハクチョウ白鳥」

- 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) 葛西 康子
(青森市) 佐々木 茂
(平川市) 福士 愛弓
(青森市) 奈良岡和子
(黒石市) 石塚 彩子
(五所川原市) 角田 洋男
(藤崎町) 中山 由継
(板柳町) 成田 眞弓

いつも健康新聞をお読みいただきありがとうございます。この度、健康パズル応募用のメールアドレスが変更となりますのでお知らせいたします。
旧: kenkou@r20.7-dj.com
新: kenkou@tsugaru-health.coop
旧アドレスは2022年3月31日(木)までは受信可能です。それ以降は新アドレスへの応募をお願いいたします。

和徳支部 ひまわり班

研修医2名が参加!

昨年8月から月1回、研修医2名(工藤珠星先生・佐藤汐里先生)が班会に参加しています。初回8月は腰痛についての説明や腰痛を和らげるストレッチを演じてもらいました。班長を中心に研修医を温かく受け入れ、わいわい楽しい雰囲気です。後日、班員から「ストレッチを実践してみたら全然腰が痛くならぬ」と感想があり、研修医も嬉しそうでした。

9月は県内で新型コロナウイルス感染症拡大により中止となりましたが、10月から再開。11月には握力測定を行い、皆の測定値が標準値よりも高く、「皆さんすごく高くて、今更教えることがないくらい」と研修医も驚いていました。

毎回質問は絶えず、「忙しい中来てくれてありがとうございます」と感謝の言葉も。今後も研修医を含め、班員皆で健康で楽しい時間を過ごしてほしいと思います。

(組織部・下林夏希)

東中支部 新班 ひかり班
新班をつくったわけ

この度病気というキーワードを通して、どうしたら楽しく、生き生きとした毎日を送ることができようかと、新しい班を立ち

上げることになりました。班の名前は「ひかり班」と言います。

きっかけはいろいろありますが、一番の理由は記事を書いた私自身が



いろいろな病気を抱えている人間だということがありま

す。それから私の周りの組合員の方も年を重ねるにつれ、いろいろな病気を抱えるようになってきていること、そしてま

たそうしたこと相談したり、話したりする機会が案外少ないことに気が付いたことです。

年を重ねると体力が衰えていくことはある意味自然なことですが、ま

た痛みやだるさなどいろいろ不調に悩まされることも多くなってきました。

しかしその衰えや不調を年のせいにして放置しておく、そこに潜んでいる病気の種を見逃し、後

でつらい思いをすることがないとはいえません。

そんな時病気の基礎知識を知っておくと、「あつもしかしてこのだるさは〇〇の病気の予兆かも」と気づくことができるか

もしれません。早めに病



名前をたどり着けば病気を治すこともできますし、少し気が付くのが遅れても、病気の進行を抑えることができる場合があります。

以前ある組合員の方が「サウナに入れば痩せる」「前立腺癌では死なない」という話をするのを聞いたことがありました。もちろんこれらは間違った情報ですが、健康や病気に関するこうした間違った情報は私たちの周りにも結構こぼれまわっています。

班会を重ねる中でこうした誤った情報を少しでも取り除くことができればいいなと思っています。

(班長・柄沢博之)

カレンダー・手帳販売会のご案内

津軽保健生協では、ご家庭にある不用品の新年度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、下記の日程でカレンダー・手帳販売会を開催致しますので、気軽にお立ち寄り下さい。皆様の温かいご協力をお願い致します。

- 開催日 2021年12月20日(月) ~2022年1月14日(金)
- 開催場所 生協会館、津軽医院、黒石診療所、五所川原診療所、健生病院・クリニック

1口100円以上でのご購入をお願い致します。

2022年4月採用 医療経営マネジメント総合職

(事務員総合職)採用試験のお知らせ

医療経営マネジメント総合職=将来幹部として期待できる人材
津軽保健生活協同組合内では総勢91名の事務員が活躍しています。

【募集期間】 〒036-8045
11/22(月)~1/15(土) 弘前市大字野田2丁目2-1
郵便(1/15日消印有効)・持参 TEL: 0172-33-7515

津軽保健生活協同組合

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
野呂美奈子

～お正月は感染症に負けないバランスのとれた食事を～
サーモンとマッシュポテトの重ね焼き バターレモンソース

サーモンに含まれるビタミンDは免疫力を高め、じゃが芋には熱に強いビタミンCが含まれています。



〈作り方〉

- ①サーモンは1cm角に切り、塩、こしょう、酒、オリーブ油を混ぜておく。
- ②じゃが芋は皮を剥き、耐熱ボールに入れラップをして600Wの電子レンジで5分加熱し、柔らかくなったら、熱いうちにマッシャーでつぶし、牛乳、塩、粉チーズ、刻んだパセリを加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ③オーブンは200度に予熱しておく。

〈材料4人分(18cmのパウンド型1台分)〉

サーモン刺身用400g 塩2つまみ 酒小さじ1
こしょう少々 オリーブ油小さじ1
A【じゃが芋200g(中2個) 牛乳大さじ2
塩2つまみ 粉チーズ大さじ1 パセリ10g】
ソース【バター20g レモン汁大さじ2 砂糖小さじ1
白ワイン又は酒大さじ1 ウスターソース小さじ1
黒粒こしょう12粒】

- ④パウンド型に①のサーモンを半分敷き、その上に②のマッシュポテトを平らに敷いてその上に残りのサーモンを平らにのせ、オーブンで15分焼く。
- ⑤小さめのフライパンにソースの材料をすべて入れ、弱火～中火にかけ、焦がさないようにトロリとなるまで7～8分程度煮詰める。
- ⑥焼き上がったたら4等分に切り分けて盛り付け、ソースを周りにかける。

1人当たり (1/4量) エネルギー301Kcal たんぱく質22.6g 塩分1.4g