

●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。



**第717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

健康寿命をのばそう! Smart Life Project  
 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 3 GOOD HEALTH

**あおりまるごと 2022 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!

チャレンジして結果を報告すると参加賞がもらえるのだ!

あおりまるごと健康づくりで短命県返上!

「あお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!

**参加方法**

- 1 コースを選びます (複数選択可能)**  
 チャレンジ内容を決めましょう  
 申込はがきに記入
- 2 申し込みます (切9月30日)**  
 申込はがきを切りとり、店舗・事務所へお持ちください。ポストへ投函してもOKです。(切手不要)
- 3 チャレンジがんばりましょう**  
 カレンダーに日付けと、その日のがんばり具合を記入します。
- 4 結果を報告します (切12月20日)**  
 報告はがきに自己評価などを記入し店舗・事務所へお持ち下さい。ポスト投函もOKです。(切手不要)

参加賞をもらっちゃお〜♪  
 報告はがき提出者には参加賞(おひとり1回)があります

パンフレットあります。お問い合わせ、申し込みは、組織部まで! (0172-35-8933)

2017年から始まった健康チャレンジは今年で6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、健生病院・健生クリニック・お近くの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!! (申込メ切) 9月30日(金)



**オーラルフレイル講座** 健康づくり委員会

**口腔ケアでいつまでも「健口」で**

7月11日、健康づくり中央連絡会で学習講座が実施されました。講師は、健生病院リハビリテーション科の歯科衛生士 原田千明さん。「口腔ケアでいつまでも「健口」に!」と題して、たくさんの方に映像を交えてお話ししていただきました。

健生病院で15年前から働いているが、当時、東北で歯科衛生士がいる病院は健生が初めてだったとのこと。現在、健生病院には3名の歯科衛生士がいます。

「8020運動」(80歳で20本の歯がある)というが、平均4、5本しかなくワースト1位だった青森県でも今は50パーセント位の歯が残っていて、これから歯の多い人が増えるかと予想しています。口の働きや口腔の2大疾患であるう蝕(虫歯)と歯周病について図で示し、歯が抜けていく4段階の過程が、よくわかりました。

誤嚥性肺炎について、飲み込みの仕組み(嚥下、嚥下障害、誤嚥)と誤嚥を防ぐためのポイントを示しました。

●第716号(7月号)の第4面「表彰の部」  
 ②5年連続指標班として班会を開催した班に「文京支部レインボー班」が脱落していました。お詫びして訂正いたします。

**今、「ロングピロピロ」が評判です**

1本 500円

からだに効く吹き方  
 ①白い部分をくわえ、斜め上45度を向きます。  
 ※真横や下向きは唾液で紙が破れたり、うまく巻き戻りができない原因となります。  
 ②10秒かけてお腹をへこましながら、最後までゆっくりと伸ばします。  
 ③3~4秒かけてゆっくり戻していきまします。  
 ※戻す時はなるべくビューッと音がならないように!  
 ④1日10回を目安に繰り返しましょう!

取り扱い 組織部 (0172-35-8933)

①食後の口腔ケアを行う! ②よく噛んで食べる! ③適度に運動する! ④体力低下の防止! ⑤しっかりと栄養を取る! の5つです。

次に、認知症と歯の関係では、健康な歯も義歯も使わないとどんな影響が出るかというところ、飲み込みにくくなる、あごの関節や口のまわりの筋肉が衰える、栄養状態の悪化につながる、食いしばりができないため、体位が安定しない、転びやすくなる、うまく喋れない、唾液の分泌が悪くなる、顔が老けて見える

などあり、物を噛むと脳は刺激されるので、噛むことがとても大事であると強調しました。

最後に、「あいいうべ体操」(パタカラ体操)、3つの唾液腺(耳下腺、顎下腺、舌下腺)刺激のマッサージを教えてくださいました。

ロングピロピロは吹くだけでなく、他の医療生協では、吹いたまま輪っかを取り除くゲームを行っているという紹介があり、数人で取り組んでみたいと思いましたが、皆さんも試してみませんか? 楽しく、いろいろな学びができた講座でした。

(健康づくり委員 松島恵美子)

# 75歳以上の医療費窓口負担 2倍化中止を！

75歳以上の医療費窓口負担2倍化が2022年10月に実施されようとしています。

現在、75歳以上の高齢者医療費窓口負担は原則1割で、年収383万円以上(単身世帯)の人は3割負担(約130万人、約7%)です。政府はこの仕組みを変更し、「単身世帯で年収200万円以上、夫婦とも75歳以上の世帯で年収320万円以上」を対象に、窓口負担を1割から2割へと2倍に引き上げようとしています。75歳以上となる1815万人のうち約370万人(約23%)が対象となります。

## 応能負担は 保険料や税負担で

後期高齢者は1人当たり医療費が高いため、年収に対する窓口負担の割合はすでに高く、負担割合の引き上げによって受診控えのおそれがあります。受診したとしても窓口負担が重荷となり必要な医療を受け続けることができず、またそのことで重症化につながる懸念もあります。応能負担(収入や所得に応じた負担)は、保険料(共助)や税(公助)で求めるべ

きであり、窓口負担での応能負担を拡大すべきではありません。

2割負担になる対象世帯も拡大される危険があります。法律は、所得基準を政令で定めるとしており、政府のさじ加減で基準が変えられることとなります。今回の法案づくりの過程では、政府は負担増の対象を年収170万円以上の所得水準にする案も有力な選択肢にしていきました。財界などは、可能な限り対象を広範囲にすることを求め続けています。

## さらなる負担増をうかつ

高齢者を標的として医療費抑制をねらい、原則1割から原則2割へ、そして原則3割へと段階的に負担増が進められるおそれがあります。また、高齢者の医療費窓口負担だけにとどまらず、介護保険サービスの利用者負担2割や2割負担の対象範囲拡大の突破口とされる懸念もあります。

2倍化の目的は「現役世代の負担軽減」とされていますが、このことで軽減される労働者1人あたりの保険料は月平均33円です。最も減額されるのは公費負担(年114



0億円)であり、公的医療への国の財政的な責任を大きく後退させることに全く道理はありません。高齢者と現役世代の負担を軽減するためには、歴代政権が減らしてきた国庫負担を元に戻すことがなにより必要です。(専務・村上 渡)

## 新体制で初の理事会



7月2日に6月度の定例理事会が開催されました。新体制での定例理事会は今回が初めてとなりました。これまでは常勤理事と非常勤理事が対面する形式で座席を配置していましたが、「口」の字形式に変更しました。対面形式よりも出席者全員の顔が見えやすく(生協本部ホールは中央に大きな柱があるのが難点)、出席理事同士がより活発に意見を交わしやすい環境となったのではないのでしょうか。

伊藤真弘理事長よりあいさつで、「理事会は審議・議決・協議などの本来の機能を果たすことはもちろん重要ですが、学習し、みんなで意識や意欲を高め、根の部分の団結を深めながら地域の諸活動に結び付けていくことも重要だと考えています。情勢や医療福祉生協連・全日本民医連の方針、医療・介護経営などの学びも位置付けていければと思います」と述べられ、初回の学習企画として健生エリア(病院+クリニック)の医療活動の経過と現状について講演されました。

※新体制では常務理事(使用人兼務役員)に泉谷雅人・健生病院事務局長と寺島由美・看護介護部長が選任されています。ご紹介が遅れたことをお詫びいたします。



## 内科からの紙風船

97



### フレイル、うつ、要介護 減らそう

健生病院副院長 安田 肇

外来患者さんから、新型コロナウイルス感染の流行によって、毎週参加していた体操教室や趣味の教室が休止になったという声が聞かれます。また、生協の班会も長期間開催できませんでした。高齢者が社会参加を自粛し、あるいは制限され、そのため健康状態が悪化するのではないかと懸念があります。こうした疑問に答えてくれる論文が、千葉大学予防医学センター近藤克則教授らのグループによって、「社会保険旬報」誌2022年3月21日号に発表されました。

2020年4月から5月にかけて第1回目の緊急事態宣言が発出された時の高齢者の行動変化と、それから8カ月経過した時点での健康状態への影響について検討しました。11市町村の65歳以上の住民23550人を対象にアンケート調査を行い、82.8%の人から回答が得られました。宣言発出前後で、諸活動のうち、「自宅での趣味」「買い物、通院、農作業に行くなどの外出」以外の「友人と対面で会う」「スポーツの会や趣味の会などでの活動」が、35.5%から58.8%の高齢者で減少していました。

そうした活動を自粛、あるいは制限された高齢者ではフレイル(虚弱な状態)が1.1倍から2倍、うつが1.1倍から1.8倍、要介護リスクは1.1倍から2.7倍に増加していました。

積極的にコミュニケーションをとることはうつや孤独を予防する上で重要です。「手紙やはがき」はもちろん「音声通話」「ビデオ通話」「メール」「SNS」などの利用が増加することによって、うつが18%から45%、孤独が18%から30%減少していました。

これまで、新型コロナウイルス感染拡大による自粛生活により、人との交流機会が減り、それによる健康への二次被害が懸念されてきました。今回の調査は、そのことを改めて確認する結果となりました。また、手紙や電話などの従来型のコミュニケーションだけでなく、高齢者でも、ネットの活用が、孤独やうつを軽減する可能性があることが示唆されました。

高齢者のネット利用については、利用の格差が存在するという報告がある一方、2016年以降、農村部でも都市部でも格差が縮まりつつあるという報告もあります。

津軽保健生協としても、今後、感染に留意しつつ、今まで制限してきた班会をはじめとした各種活動を少しずつ拡大できればと考えています。一方、今後はネットの活用も検討すべきだと思います。第97回総代会議案書でも、弘前市第一包括支援センターからスマホやLINEの使い方教室やオンラインでの認知症カフェの開催が提起されていました。

(このコラムは100回まで掲載します)



### 6月度定例理事会 (7月2日)

- 【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
- 専門委員会報告
- 5月度の月次仮決算報告
- 5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
- 青森県生活協同組合連合会理事報告
- 労働組合との妥結書
- 【審議事項】
- 【議決事項】
- 名譽役員の推薦(再提案)
- 常勤する理事の選任
- 退任役員への退職金の支給金額、支給時期、支給方法
- 理事会専門委員会の委員
- 人事の提案
- 理事長職務代行順位の再提案
- 【協議事項】
- 新型コロナウイルス対応関連
- 第97回通常総代会のまとめ(案)



病院 5-7717

生協本部 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



### 2022年 原水爆禁止 国民平和進行の意味



毎年恒例の国民平和大進行が過去2年間コロナ禍で行進できませんでした。今年も3年ぶりに実行進。津軽地域では6月6日から9日に西北から南黒へ行進し、核兵器廃絶を訴えました。

今年も全国通行進行者なしで、わが津軽保健生協含めコロナ禍による人数制限で参加者が少なく、

例年と異なる開催でした。日本海・太平洋の県内2コースが無事終了し、それぞれ秋田県と岩手県に引き継がれ、東京へ向け行進が継続中です。

現在ロシアによるウクライナへの武力侵攻が長期化し、核の使用をちらつかせながら攻撃を続け、収束が見通せない段階にあります。

世界平和に対する人々の思いが今ほど高まっているときはないでしょう。「核抑止論」が無意味になりつつある今、人類を始めとする生物がこの地球上に住み続けるためには「核廃絶」しかないことを、唯一の被爆国である日本が今こそ真剣に世界に訴えることが重要ではないでしょうか。

(社会保障平和委員会 前委員長・二川原一)

### 木造新田支部 プレ企画第1弾 70周年の節目を祝って



7月10日、全37支部の先陣を切って木造新田支部主催の津軽保健生協創立70周年記念プレ企画「組合員の集い」が、つがる市木造農村環境改善センターにて開催されました。

前半の健康出前講座「転倒予防について」と気軽に出来る足腰の筋トレの実践は、健生五所川原診療所通所リハビリテーション職員石戸谷啓太氏を講師に招き、転倒の原因・予防法を学び、動画を視聴しながら皆で筋トレを実践しました。

終盤には講師自らお手本となって指導したり、



5月14日の支部総会

五中支部では、6月末までに四課題(仲間ふやし、出資金、班づくり、担い手づくり)の内、2

課題の支部目標を年度早々に達成しました。達成したのは、「班づくり」と「担い手づくり」です。

新班を結成した際に、班長・副班長・会計の担い手3名が決まり、担い手づくりに大きく貢献しました。ここでは、新班結成の経緯についてご報告したいと思います。

今回結成された新班「若草班」は、現在も活動を続けてい

講演後、さらに知りたいと直接質問する参加者に、ていねいに答えていました。

後半は東京パラリンピックで知名度が上がったボッチャ体験。ルールを学んでから早速3人一組のチーム戦を開催。最初はただジャックボール(的)に向かって投げていましたが、慣れてくると相手ボールを弾きにいったり、的に直当てでずらしたりと各々頭を使いながらプレーしていました。皆さんとても楽しかったよう

「組合員の集い」がつがる市木造農村環境改善センターにて開催されました。

前半の健康出前講座「転倒予防について」と気軽に出来る足腰の筋トレの実践は、健生五所川原診療所通所リハビリテーション職員石戸谷啓太氏を講師に招き、転倒の原因・予防法を学び、動画を視聴しながら皆で筋トレを実践しました。

終盤には講師自らお手本となって指導したり、

そういつた中でも班会を望む声に応えるため、会場の確保がしやすい地域に新たに「若草班」が作られました。

これまでも長く班活動を続けてきたメンバーで構成されているため、班名や班役員、健康チェックの年間計画もすぐに決まり、とてもスムーズに始動しました。健康意識が高いメンバーばかりで、班長の山崎ひろみさんを中心に7名のメンバーでとてもにぎやかに班会が開催されています。

コロナ禍での困難を乗り越えて立ち上げられた新班、今後も長く続いてほしいと願っています。

(組織部・三上智子)



祝 創立70周年

### 健康パズル

《タテのカギ》  
2 水面から顔を出して する  
3 ふるさとのことを こと呼ぶことも  
4 地面も水上も走れます。 両  
用バス  
5 笛や太鼓、鉦の音 楽でねぶたを盛り上げる

《ヨコのカギ》  
1 親とはぐれてしまっ 4 上から下に落ちる速さで時間を測る。 時計  
5 これまで無かった物や方法を生み出した人。 エジソン やライト兄弟が有名  
6 牧場において、ミルクはチーズにしたりもする。 鳴き声は、モーではなくメー 7 勉強や仕事で読み書きする時に使う家具

7月号の発行が遅れたため、正解発表は9月号付になります。

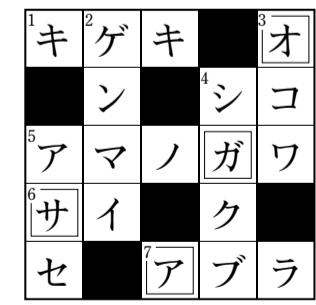
とき方カギに従ってマス目をうめて下さい。二重の枠の中に入った文字をうまくつなげるとひとつの言葉(答え)になります。

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(紙ペンネーム可)

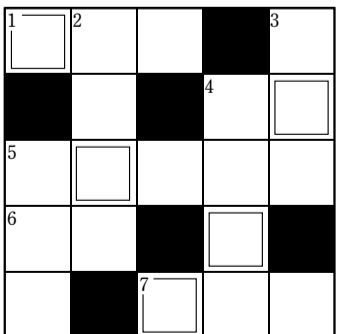
締切日8月13日必着。正解者から10人にQUOカードをお贈りします。

送り先 T036-8045  
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@sugar-health.coop

### 応募方法



第716号(7/1付)パズルの正解「アサガオ」朝顔



《ヒント》(5文字) 日本の夏の風物詩



コロナウイルスと熱中症に気を付けて

アサガオ

青森市 西塚佐登志  
毎年、アサガオの咲き終わったタネがあちらこちらに落ちていますが、今年も物干しの下にアサガオの芽が出てきました。今年もアサガオのツルを張って、アサガオのツルをのびし、たくさんのお花を咲かせようと、がんばっています。

仕事に復帰

弘前市 小笠原理恵  
育休が明け、仕事復帰しました。保育園の時間が長くなりかわいそうで、送るのが毎日苦しいです。それでも、楽しそうに遊んだ話が先生から聞けると少し安心。娘には楽しんで通って欲しいと思います。

2人で参加

弘前市 宮崎 修  
毎朝の事ですが、往復歩いて1時間で、公園本丸のラジオ体操です。夫婦2人で参加しています。参加できないときは、河川敷道を藤崎白子まで歩いて戻ります。

期待してるよ!

弘前市 はっぴー  
「サテライトクリニック」には何科が入るんでしょうか? 気になります。詳しい情報が知りたいです。

見つけました

弘前市 アップルおばさん  
総代会特集の「健康」が届け、いつものように「読者サロン」をまっ先に読み、次に「健康パズル」で頭の体操。たくさん写真の中に、佐原禮子さんを見つけました。若竹の会の役員もやってくださっている方です。ごくりうさまでした。

応援したいな

平川市 一戸陽子  
「医心伝心」の先生方のコーナーを読み応援したい気持ちになりました。また、頼もしいと思えました。みなさん、応援しています。

嬉しい接遇続く

平川市 石田美奈子  
母は古い健生で亡くなり7年、父は大好きだった健生、新しくなった処で亡くなり5年、お世話になりました。先日も身内のため荷物など届けた時の警備の方の対応は嬉しかったですね。接遇は心と心の栄養剤、大事にして下さいね。

夕方のウォーキング

青森市 奈良岡健治  
夕方6時過ぎにウォーキング。20分から30分、早足にしたりゆっくり歩いたり、1日の楽しみの時間です。

朝ヨガが日課

平川市 酒井 知可  
動画サイトを見ながらの朝ヨガが日課です。コロナ前には、健生病院の産婦人科でヨガ教室がありましたね。講師の助産師さんが明るい方で、いつも楽しい雰囲気だった。

前を向いて行こう

平川市 覚蓮坊  
コロナ禍に心模様は低気圧。血糖値が気になる日々です。「脳活にナンプレ頑張る目が惚ける」。ボケ防止を心掛けていますが、目がボケて気にしています。それでも前を向いて行こうと気合を入れ直しています。

価格、量にビックリ

黒石市 鈴木 彩子  
とにかく物価が高くて、価格は仕方ないけど、量の少なさにビックリ!!なるべく安いものを...とチラシを見比べることが多くなりました。

読者サロン

(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。

枝豆が採れたら

青森市 石村愛子  
「楽しいお料理」の「枝豆とチーズのムース」とてもおいしそうで、旬の枝豆が採れたら、ぜひ作ってみます。

教育・教養の日々

黒石市 春よ来い  
毎日暑いですね。雨降りも続いて、野菜、お花畑もいきいきしてきれいです。暑さに負けず、今日行くところ...、今日用がある...と熱中症に負けず、生き生き毎日を送りましょう。

素早い対応

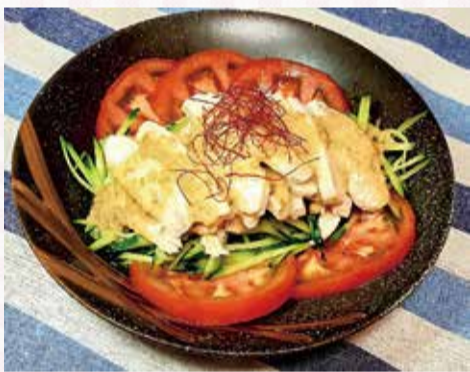
板柳町 中田 真弓  
「男性トイレにもサニタリーボックス」は素早い対応に拍手! 目立たない困難を抱えている人への温かい配慮! 素晴らしい!

楽しいお料理

☆献立紹介...  
健生病院  
管理栄養士  
高木 愛美

~旬の野菜と鶏肉で夏バテ予防!~  
バンバンジー

むね肉には疲労回復効果があるイミダペプチドが豊富に含まれています!



〈材料2人分〉

鶏むね肉250g 塩小さじ1  
砂糖小さじ1 生姜一片  
酒大さじ1 胡瓜1本 トマト1個  
お好みで糸唐辛子  
【たれ】砂糖大さじ½ 酢小さじ1  
練りごま大さじ1 醤油大さじ1  
鶏のゆで汁大さじ1 ごま油小さじ1  
すりおろし生姜小さじ1

〈作り方〉

①鶏胸肉の皮、筋をとり、厚みのある部分に切り目を入れ、フォークで数か所穴をあける。塩、砂糖をそれぞれす

り込み、冷蔵庫で30分休ませる。

②大き目の鍋に水カップ4、輪切りにした生姜、酒を入れ沸騰させ、①を入れる。弱火で3分間ゆでて火を止める。蓋をしたまま1時間置く。(鶏肉に火が通っていない場合は、再加熱しましょう)

③きゅうりは千切り、トマトは薄切りにして器に敷く。粗熱をとった②を食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

④たれの材料をすべて混ぜ合わせ、③に回しかける。お好みで糸唐辛子をトッピングする。

一人当たり 274kcal 塩分 1.9g



佐藤 奈菜ちゃん  
元気に育ってね



石山 雅空ちゃん  
元気いっぱい育ってね♡



稲見 頼ちゃん  
すくすく元気に育ってね!!



川嶋 風花ちゃん  
元気で健康に育ってね!!



中村 文ちゃん  
毎日とっても幸せです♡  
ありがとう♡



佐藤 皇理ちゃん  
元気いっぱい育ってね♡



石郷岡 緋衣ちゃん  
お兄ちゃんに負けたくないくらい  
元気に育ってね♡



中村 文ちゃん  
毎日とっても幸せです♡  
ありがとう♡



伊原 緋那ちゃん  
毎日笑顔で育ってね!!

すくすくエンジェル

4ヵ月健診の  
あかちゃんたちです

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

食材提供にご協力を!

新型コロナウイルスの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。

そこで、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。どうかご協力をお願いします!!

お問合せ先:  
青森民医連 弘前事務所  
tel:0172-34-5455

