

第719号

発行所 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

●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。



医療生協チームの齋藤美貴 健生病院副院長を中央に、秋の生協強化月間始まります

2022年度 秋の生協強化月間スタート! みんなの工夫で新しい活動を創造し、居心地よく暮らせるまちをつくりましょう

年間目標

2022年度の生協四課題目標は、①仲間ふやし2500人、②出資金ふやし1.5億円、③班づくり74班(1支部2班)、④担い手づくり370人(1支部10人)です。

これまでの到達

2022年8月までの5カ月間の到達は、①仲間ふやし501人、②出資金ふやし3千545万4000円、③班づくり3班(3支部)、④担い手ふやし113人となっています。7月末以降は新型コロナウイルスの感染拡大により、班会及び支部の企画などが中止となり実績が伸び悩んでいました。

生協強化月間の内容

今年は、創立70周年の節目でもあり、コロナ禍に強い組織づくりに取り組みます。感染対策を徹底し、できる事を工夫しながら強化月間に取り組みますので、組合員の皆様にはご協力を宜しくお願いいたします。

① 秋の生協強化月間

10月1日(土)～11月30日(水)

② 強化月間の方針・目的

*コロナ禍による影響をはねのけ、生協四課題達成を目指します。

*法人・事業所、地域医療・介護を守るために増資運動に取り組みます。

*自粛生活によるオーラルフレイル予防、認知症予防など、日常の健康意識向上を図るために、「ロングピロピロ」普及と「あおもりまるごと健康チャレンジ2022」を組合員と職員、地域に幅広く呼びかけます。

*憲法・平和・くらし・環境が守られる社会の実現を求める署名活動に取り組みます。

③ 生協四課題の目標

*仲間ふやし 年間目標の8割以上を目指します。

*出資金ふやし 年間目標の6割以上を目指します。

*班づくり 月間中に各支部1班の結成を目指します。

*担い手づくり 月間中に各支部3名以上を増やすことを目指します。

④ 経営基盤強化への増資運動

コロナ禍に強い組織づくりと事業の継続と発展のために、出資金増資にご協力をお願いします。

創立70周年記念式典 中止のお知らせ

2022年9月18日(日)に開催を予定していた創立70周年記念式典は、新型コロナウイルスの感染状況に鑑みて中止といたしました。ご参加を予定されていた皆様、式典を楽しみにして下さっていた皆様、ならびに準備を進めて下さっていた皆様にはご迷惑をおかけすることとなり、たいへん申し訳ございませんでした。 創立70周年記念事業として①70周年記念誌の発刊 ②新聞広告の掲載(東奥日報、陸奥新報)③歴史を振り返る動画作成 ④各事業所へ祝幕の掲示を行いました。また、各支部において70周年記念企画を開催、または今後開催を予定しています。

健生病院 津軽保健生活協同組合は、2022年2月24日に創立70周年を迎えました。 特別増資キャンペーンのご案内 津川武一医師が「医療を民衆の手に」を掲げ、1952年2月津軽保健生協は創立されました。70年間、組合員と地域住民に支えられ、地域の医療と福祉を守り発展して来ました。 これからも職員・組合員一同、地域の健康と安心して暮らせるまちづくりに貢献して参ります。特別増資のご協力をよろしくお願い致します。 《2,000円以上、増資された方には記念品を贈呈致します》 《受付窓口について》 健生病院・健生クリニック・藤代健生病院 津軽医院・五所川原診療所・黒石診療所 介護センター虹・組織部 お問い合わせ先 キャンペーン期間：～2022年12月29日 ☎ 0172-35-8933 (組織部)

只今、「創立70周年特別増資キャンペーン」に取り組んでいます。地域によっては、組合員がご自宅を訪問してお願いする事もあります。また、出資金を出す場が無い組合員の方は組織部(電話0172-3518933)までご相談ください。(組織部部长 八島 将仁)

27名が興味津々!

高校生看護体験

7月26日津軽保健生協
本部生協ホールで高校生

看護体験を開催。今年は
1年ぶりに病院見学も予



定していました。今年が、新型コロナウイルス感染者数の急増に伴い急きょ病院見学を中止し、会場変更しての開催となりました。それでも午前の部・午後の部と半日での看護体験に27名の生徒さんが参加してくれました。

当日は現役看護師の指導の下、バ

イタルサイン測定、一次救命救急処置、個人防護具の着脱を体験していただきました。病院で実際に使用している機材で体験し、看護師から現場での仕事について直接話を聞くことで「貴重な経験となった」「個人防護具を着ながら看護することがとても大変だとわかった」などの感想が寄せられました。短い時間ではありましたが高校生にとって看護師の仕事を知っていたら良い機会となりました。

(看護介護部・阿保祥子)

医師を目指す高校生90名が参加!

高校生医師体験

青森民医連では医師を目指す高校生を対象に高



夏の高校生医師体験は、オンライン形式での開催となりました。7月30日八戸会場、8月4日弘前会場、8月20日青森会場の3回行い、計90名の高校生が参加しました。

では八戸生協診療所の医師を講師に、在宅医療の取り組みや多職種連携の大切さについてお話をしていたいただきました。弘前会場では健生病院の研修医、高橋亜実医師、長尾万里華医師、白戸蓮医師を講師に『研修医が感じた患者さんとの向き合い方』をテーマに高校生とディスカッションをし、患者さんの抱えている課題や必要とされる支援について考えました。

青森会場ではあおもり協立病院の医師を講師に『患者さんを大切にする医療』について学び、高校生が生き生きとディスカッションや質問をする姿が印象的でした。医師になりたい!という熱い思いが語られました。参加者からは、「病氣だけでなく患者さんの生活背景まで見ることが大切だと感じた」、「医師になりたいというモチベーションが高まった」などの感想が寄せられました。今後、医師を目指す高校生を応援していきます。

青森民医連弘前事務所
医師医学士課
葛西美芽



内科からの紙風船

レビー小体型認知症と座敷わらし

健生病院副院長 安田 肇



レビー小体型認知症は、認知症の約10%から30%を占め、アルツハイマー型認知症に次いで2番目に多い認知症です。大脳皮質を含めた中枢神経系や自律神経系の神経細胞にレビー小体という異常タンパク質が出現し病名の由来となっています。認知機能低下とともに、ぼんやりとした時間帯とはっきりとした時間帯が繰り返される認知機能の変動と、見えないはずのものが見える幻視が特徴的ですが、筋肉が固くなり動きが鈍くなるパーキンソン症状を伴う例もあります。

レビー小体が中枢神経系の中の脳幹に比較的局限して出現するパーキンソン病は、筋肉が固くなり動きが鈍くなる運動症状が主体ですが、長期間の経過でレビー小体が大脳皮質に広がり認知症や幻視が出現する例があり、レビー小体型認知症の親戚とも言えます。

運動症状が主体のパーキンソン病は内科を受診することが多く、認知症や幻視が主体のレビー小体型認知症は精神科を受診することが多いようです。亡くなられた牧口幸一先生は、藤代健生病院で多くのレビー小体型認知症の患者さんを診ておられました。

レビー小体型認知症の幻視は印象的で、私の経験では、夕方薄暗くなる頃、廊下の片隅に子どもが立っ

ている、あるいは、夜寝ていると猿が布団の中に入ってくるといったものがありました。統合失調症とは異なり幻聴は無く、幻視の対象との間に会話がないこと、幻視に対して恐怖心を抱かないことなどが特徴的で、レビー小体型認知症の患者さんの73%に幻視の訴えがあるとされます。

独協医科大学脳神経内科の駒ヶ嶺朋子先生は、現代詩手帖賞を受賞された詩人でもある脳神経内科医です。先生は、柳田國男の「遠野物語」の中で記載されている「奥州の座敷わらし」の多くが、夕方薄暗くなってから出現する子どもで、目撃者との間で会話がかかわることが無いこと、目撃者が恐怖心を抱かないことからレビー小体型認知症の幻視と共通点があることを指摘。「遠野物語」に登場する座敷わらしの一部は、レビー小体型認知症患者の幻視についての訴えを聞き取ったものではないかと述べています(医学雑誌「脳神経内科」2016年5月号、「怪談に学ぶ脳神経内科」中外医学社)。

かつて、津川武一先生はイタコやゴミソといった津軽の巫女たちと親交を深め、民俗学と医学の橋渡しをする研究をされました(「医療を民衆の手に」民衆社)。駒ヶ嶺先生の研究も、そうした流れに通じるものとして論文を興味深く読みました。

(このコラムは100回まで掲載します)

ナーシングホームたまち 103歳おめでとう!

「ナーシングホームたまち」を利用されている増田照子さん。歌が好きで、感染対策を取りながら行ったカラオケタイムでも、よく通る声で吉幾三の歌を熱唱されていました。



お茶にマシユマロを入れ、ラテ風にして飲むのがお気に入りです。7月に103歳のお誕生日を迎えられ、ささやかながらお誕生会を開きました。たまち特製のロールケーキをペロリと食べられ、スタッフ手作りの熊手を贈呈すると大変喜んでいました。これからも熊手で福をかき集め、ホームのみんなと元気に過ごしてほしいです。

たまち・山口由香

理事会 概況

8月度定例理事会 (8月30日)

- 【報告事項】
 - 一般事業報告
 - 8月度の主な経過報告と9月・10月・11月の主な行事予定
 - 専門委員会報告
 - 7月度の月次決算報告
 - 7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
- 【審議事項】
 - 【議決事項】
 - 専門委員会における理事以外の委員について(再提案)
 - 医療機器取得の件
 - 【協議事項】
 - 新型コロナウイルス対応関連
 - 2022年度生協強化月間方針(秋の月間行動)案

《おわび》9月号にガールズタウンの電話番号を載せましたが、当施設は本年3月で閉所しました。ご迷惑をおかけいたしました。



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

線状降水帯の爪痕

8月3日、9日の豪雨によって、津軽各地で河川の氾濫・土砂崩れ・道路陥没・家屋浸水被害・五能線橋脚沈下・集落孤立・農業被害など甚大な影響を受け、現在なお復旧に取り組んでいるところだ。



鰯ヶ沢町でJR五能線 橋脚が沈下

8月3日の本県初となる線状降水帯に続き、9日は前回を超える大雨となった。コロナ禍で中止が続いていた北国の火祭り「青森ねぶた祭り」や「五所川原立佞武多」も3年ぶりの開催となり、県内各地域への経済効果の期待が膨らむ中での大雨に例年とは異なるお盆となった。弘前の孫(幼稚園)が2日から泊まりに来ており、9日の午後には帰る約束。道中、千畳敷海岸を過ぎたあたりで道路が一部冠水し、業者の方が車の誘導をしていた。特に中村川は堤防す

れすれの水位で消防団が警戒に当たっており、緊張感が伝わって来た。弘前への道中も冠水している箇所があり、着いたらすぐに帰宅しようと考え、帰路は五所川原市経由の国道を利用することに決めた。

鰯ヶ沢町に入ったところ、国道101号は通行止めと海岸通りの旧道へと誘導していた。中村川河口付近の舞戸地区住宅地一帯は水に浸かった状態で半端でない災害と感じた。北金ヶ沢バイパスを通過し跨線橋付近に差し掛かったところ、車が列をなしていた。誘導員



鰯ヶ沢駅前ショッピングセンターで泥水清掃

からこの先、道路が冠水状態でいつ通れるか不明との説明であった。これは大変との思いと、今日中に帰ることが出来るのか不安であったが、一度引き返すことにした。午後6時を回り、腹ごしらえにとコンビニで食料を調達し、車中で食事を摂り雨の中再び車を走らせた。跨線橋付近には車や誘

導員もいなかったのでは通行可能と思ったが、五能線追立踏切付近で再びストップ。国道では土砂の除去作業が行われており、小型重機と雨合羽にPOLICEの文字があり警察の方と思った。誘導灯も持たず、「この先、通れねよ」との、ぶつきらばうな言葉に唖然とした。国道上部の段丘道路は通行できるので

はと考え、再度引き返すことにした。折しも下ってきた車があったので道路状況をお聴きした。少し崩れている箇所もあるが通行可能とのこと、注意しつつも急ぎ車を走らせた。帰宅できたのは午後8時を回っていた。被災後、何度か弘前市や五所川原市方面へ出かけているが、ようやく国道の仮復旧も進んで来

た。JR五能線も一部ではあるが、線路の点検や補修に取り組んでいるようだ。早いものでひと月が過ぎ、ようやく被災の全容が明らかになってきた。これから迎える秋の行楽シーズンにも影響を落とし、地域経済は疲弊している。公共交通機関に依存する深浦町。一日も早い全面復興を願うばかりである。

(深浦岩崎支部・理事 八木橋 健)

大雨・洪水・台風から身を守ろう

大雨・洪水時の避難の心得

雨が降り出したら、**気象情報と河川情報に注意する**



むやみに外に出ず、川や海、山やがけの近くなどの**危険な場所に近寄らない**

危険なので川や用水路の様子を見に行かないようにしましょう。

避難情報が出たら、**すみやかに避難する**

近くの川があふれそうな場合は、早めに避難しよう。



水害避難時の服装と注意点

ヘルメットか帽子
荷物はリュックへ、両手を空ける
長袖・長ズボン・軍手
棒や傘を使い、廊下やマンホールにはまらないよう注意
底が厚めのスニーカー

高齢者・身体の不自由な方がいる場合は**早めに避難する**

避難の際は、**履物や足元に注意する**

- 長靴は水が入ると動きにくくなるため、スニーカーを履く。
- にごった水で足元が見えないため、マンホールや水路に落下しないよう、長い棒やストックで足元を確認しながら歩く。

ふたがはずれたマンホール・側溝に転落して、死亡した事例も!



避難の際は、**水の深さに注意する**

- 20cm～50cmの水の深さがあると歩くことも難しい。
- 避難が難しい場合は、無理をせず、救援を待つ。

避難が難しい場合は、**自宅や近くの建物の2階より上へ**

夜間に降り出した雨などで避難が遅れた場合も、屋内で安全を確保しよう。

あおもりおまもり手帳から

1	2	3	4	5
テ	ジ	ナ	ゴ	
		ユ	シ	ガ
5	カ	ン	ジ	ユ
6	ク	イ		ヤ
	ウ		7	ハ
				ク
				イ

第718号(9/1付)パズルの正解「ジユウゴヤリ十五夜」を差し上げます。(敬称略)

- (黒石市) 小枝みどり
(平川市) 高杉悦子
(五所川原市) 田辺聖子
(藤崎町) 山口忠利
(大鰯町) 葛西利伊子
(鰯ヶ沢町) 新谷昭子
(大福) 井筒真由美

1	2	3	4	5
5				
6				

《ヒント》(5文字) 秋と言えば

- 《タテのカギ》
2 一針一針、布を模様で飾っていく
3 ボールペンや油性ペン、プリンター……これが無くなるまで探されてきま
- 《ヨコのカギ》
1 縁のある人とのつながり。昔の——で力を貸す
4 アクセサリーによく使われる素材。金、——、プラチナ
5 お風呂に浸かってホッと一息
6 料理の味や知識に詳しい人のこと。食——は胴体を守る
7 兜は頭を守り、——は胴

健康パズル

▼とき方カギに従ってマス目をつまんで下さい。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10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 〒036-8045 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@sugaru-health.coop

応募方法

薬との相性

弘前市 高杉 悦子
納豆は血液をサラサラにしてくれると信じて食べていたのですが、薬との相性も考えて食べないといけないにはびっくりでした。大好きな納豆を食べ続けるためにも、今日からの健康に気をつけま〜す。

薬とサプリ

弘前市 アップルおぼさん
内科医が処方してくる薬(朝食後6粒、夕食後3粒)、その他サプリを朝12種類、夕方8種類(朝タダっっているものあり)飲んでます。ファルマ弘前薬局の福井さん、勉強になりました。

お月様に祈る

弘前市 成田眞理子
お盆も過ぎ、農家はまた忙しい毎日です。台風もなく無事にリンゴの収穫が終われますように、十五夜のお月様に祈ります。

イチジク好き!
黒石市 竹ヶ原やすし
夏・秋採れる品種のイチジクが今年も大きな夏果が豊作でした。イチジク好きの友と私は元気をもらっています。秋果楽しみにです。

いたずら盛り

弘前市 田辺 聖子
すくすくエンジェルの赤ちゃんの写真はとても可愛くて癒されています。自分の子ども達も可愛いですが、3歳2歳といったずら盛りなので、ああこんな可愛いつきもあつたなあとしみじみしてしまいます。

実りの秋

今別町 アップル
9月に入り、赤く色づいた大きなりんごが、つがるをいただき、早速食べてみました。大雨に負けず頑張ったりんごの味。さわやかでおいしくて! 実りの秋に感謝です。

精神科医療

弘前市 赤いりんご
関谷先生の記事を読んで、藤代健生病院の歴史を知ることができ、精神科医療の色々な面で重要な役割を果たしていることがよくわかりました。

避難を体験

弘前市 内藤 雅江
「健康」と一緒に配られる「下町支部かわら版」。今回は8月9日の避難体験談と写真が掲載されました。我が家では、非常持ち出し(各自)の洗い直しと避難場所・連絡方法について再度確認した次第です。我が家も1日お世話になりました。



一意専心を

平川市 のりぞう
この夏は、ウクライナ侵攻と統一協会の件で、いろいろ考えさせられました。政治家は国の平和と国民の幸せを守るために一意専心してほしい。これ以上政治不信が広がらないよう、国民に対し誠意を見せてほしい。

チャレンジ

つがる市 蝦名 則子
夫が毎年健康チャレンジにチャレンジしています。朝起きて麦茶を飲む。ラジオ体操を始める。大腿四頭筋を鍛える。私は栄養あるものを食べさせて応援する。がんばって!

わが支部でも...

鱈ヶ沢町 大福 明広
「薬とサプリの正しい飲み方」すごく興味があります。ぜひ鱈ヶ沢支部でも取り入れて欲しい講座です。

手配りさんに感謝

黒石市 阿部 誠
「健康」をとて楽しんでにしています。支部の皆さんが一軒一軒配達してくれてると思うと、ありがたい限りです。

頭の体操

つがる市 長内千代子
コロナで自由に歩けないので、いろいろな頭の体操、パズル、ナンプレ、などなど挑戦している77歳のおばあちゃんです。解いて見るとなかなかおもしろいです。

迷っています

五所川原市 葛西利伊子
4回目のコロナワクチン接種を迷っています。というの、3回目の接種後に38度台の発熱、身体のだるさ...、副反応に参っていました...

楽しいお料理 野呂美奈子
鶏手羽中と根菜の甘辛酢



☆献立紹介... 健生病院 管理栄養士 野呂美奈子

〜鶏手羽肉は血管や皮膚を丈夫にするコラーゲンやビタミンAが豊富で、根菜のビタミンCと相性が良いです〜

<材料2人分>
鶏手羽中10本
塩・粗びきこしょう 少々 片栗粉 適量
さつま芋100g れんこん100g
揚げ油適量 白いりごま大さじ1
A(醤油大さじ1と小さじ1 酒大さじ1
みりん大さじ1 砂糖大さじ1と小さじ1
酢大さじ1)

<作り方>
①さつま芋は皮付きのまま5mm厚さの輪切り、れんこんは皮をむいて5mm厚さに切り、水に3分程度さらしペーパーで水気を切り、中温の油で4〜5分揚げます。
②鶏肉は塩、こしょうをし片栗粉を軽くまぶし、中温の油で中に火が通るまで6〜7分揚げます。
③フライパンに①の根菜と②の肉を入れ中火にかけ、Aの調味料を回しかけ、照りがでるまで炒め、最後に白ごまを全体に絡めます。

一人当たり エネルギー 372kcal 塩分 2.1g

すくすくエンジェル 4ヵ月健診のあかちゃんたちです

川村 賢真ちゃん
生まれてきてくれてありがとう!!すくすく育ってね♡

外崎 想徠ちゃん
どんどん大きくなってね♡

坪田 桜都ちゃん
生まれてきてくれてありがとう♡

工藤 菫ちゃん
お姉ちゃんお兄ちゃんとなかよく元気に大きくなってね♡

笹野 叶空ちゃん
元気にすくすく育ってね!!

佐々木なのはちゃん
我が家のアイドルです♡大きくなあれ。

佐藤ちはやちゃん
かわいい笑顔、いっぱい見せてね♡

菊池 彩心ちゃん
おおきくなってネ!

小枝 叶ちゃん
元気に大きくなってね

小山内 新ちゃん
元気に大きくなってね!

奈良岡 凜ちゃん
健やかに育ってね!

櫻庭 謙斗ちゃん
ジャニーズにはいるうね♡ I LOVE YOU♡

工藤 凪ちゃん
ずっとイケメンでいてね♡

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