

看取りの学習会を開催して

看護師 杉田 麻紀子

高齢化により10年後には、団塊の世代が全員後期高齢者となります。いずれ訪れる「死」にどのように関わることが大切なのか、共同住宅なのはな(以下なのはな)の介護職員対象に、昨年11月に看取り学習会を開催しました。参加者は聴講希望した看護師も含めて17名となりました。

なのはなでは、年々看取り件数

が増えています。かけがえのない命

の旅立ちが近くで起こりうる

体の変化への対処法、一人ひとりの

命に寄り添っている現場の職員が抱

く不安や葛藤、職種間で日頃感じ

ていることを率直に意見交換しま

なのはなでは、年々看取り件数が増えていました。かけがえのない命の旅立ちが近くで起こりうる体の変化への対処法、一人ひとりの命に寄り添っている現場の職員が抱く不安や葛藤、職種間で日頃感じていることを率直に意見交換しま

なのはなでは、年々看取り件数

が増えていました。かけがえのない命

の旅立ちが近くで起こりうる

体の変化への対処法、一人ひとりの

命に寄り添っている現場の職員が抱

く不安や葛藤、職種間で日頃感じ

ていることを率直に意見交換しま



多くの職員が参加し、真剣に「死」に向き合いました。

利用者さんとのかかわり 主任 玉田 彩子
ボランティア委員「ハッピーの会」

当事業所では毎週火曜日・金曜日の週2回ボランティアさんが活動しています。デイサービスの利用者さんへのお茶出し・配膳お話相手・外出行事へ参加していただいているま

す。普段はデイサービスで活動しているいただくことが中心で、いつも親切・丁寧に接していただいています。利用者さんもハッピーの会の方が来ることを楽しみにしており「待つてたよ!」「あら、久しぶりだね、元気だつたの?」と嬉しそうに笑顔を見せてくれます。利用者さんや職員に對して「こうした方がいいんじゃない?」と気づいたことをアドバイス



ボランティアさん・利用者さん両方がハッピーになれる活動です。

健康寿命

第3回

あおもり協立病院健診科 葛西 栄子

鳥と言えます。

もきれいになります。家の中

で40キロカロリーの消費とな

ります。窓ふきだと10分

太平戦争。あれから70年の月日が流れ、日本国憲法に定められた平和主義のもと、この間戦争で悲しい思いをすることがありませんでした。しかし、

戦争法(平和安全法制)の成立で、私たちは今、再び戦争か平和かの岐路に立たされています。

新年度も近くなっていますが、まだ寒さも雪も残り、疲れが溜まつてくる時期でもありますね。今回のお話は「運動と歯みがき」です。

運動については、テレビや雑誌でたくさん取り上げられ目にする機会も多いのではないかでしようか。運動は脂肪を燃やす効果がある他に、息を吸つたり吐いたりすることでも心臓や肺の働きも強くなります。また筋肉が動くことで、基礎代謝も増えています。定期的に身体を動かす習慣がないと、筋肉が細くなつて、基礎代謝が減つてしまします。食事内容は同じなのに体重が増えたり、お腹周りだけが大きくなってきた方は、筋肉の低下が原因かもしれません。

以上になる、との研究報告があ

ります。夜は外し、洗浄液

で汚れを取りましょう。また

度重なる移設と建立を繰り返し

ました。そして現在の場所に今も立

ち続け、私たちを見守っています。

鳥と言えます。私は食べ物が胃につながる食道ではなく、肺につながる気管に入つてしまつことで起こります。気管に入ると肺が炎症を起こし、肺炎となります。肺炎は日本人の死亡原因の第3位であり、その90%以上が65歳以上の方です。

特に、入れ歯の方は、就寝時に外すことがお勧めです。入れたままだと、外した時と比べて肺炎になる危険が2倍以上になる、との研究報告があ

ります。夜は外し、洗浄液で汚れを取りましょう。また

日常の歯みがきの際は、歯の隙間に汚れが残りやすいため、歯間ブラシを使いましょう。歯のない部分にも汚れはつきりますので、歯茎用のスponジやブラシを使い、磨きましょう。どうしても汚れが取れないと良いでしょう。

い際は、歯医者さんできれいにしてもらうと良いでしょう。口の中がすつきりすると、食欲も出でますよ(食べ過ぎは注意です)。

青森空襲の戦跡をたずねて⑥

最終回

戦後70年特別企画



平和観音像

柳町の交差点にある平和観音像は、昭和23年7月に平和の礎となつた人々の御靈を慰め、さらに復興と平和を護る心のより所として建てられました。当初は柳町通りと国道の交差点にあつたロータリー中央に設置されていましたが、青森の高度経済成長と繁栄を受ける中で度重なる移設と建立を繰り返しました。そして現在の場所に今も立ち続け、私たちを見守っています。

職員の感想



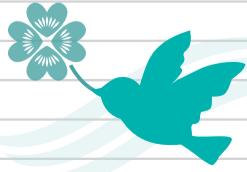
ケアネット中部 畠山 勇士

●講演を聞いての感想は?

体験者のお話はとても分かりやすく、改めて戦争の悲惨さを理解できました。そして、戦争からは悲しみしか生まれないのだと感じました。自分自身も子供を持つ親として、子供たちのために戦争をしない日本を守るために行動したいと思いました。

●戦跡めぐりの感想は?

青森空襲があったことは知っていたし、戦争体験も聞いたことはありました。中央市民センターに展示されているパネルで、実際空襲で焼けた町の状況を見て、平和に対する思いが一層強くなりました。



Dr. 澤岡の趣味の部屋

私がマラソンを走ることについて②

協立クリニック所長 澤岡 孝幸

初めて大会に出場したのは6年ほど前のAOMORIマラソン10キロだったと記憶している。きっかけはその前年知人が同じ大会で熱中症になり救急搬送された事による。AOMORIマラソンは7月の第1日曜日に開催される。天候によつては路上の温度は25度を超えるため熱中症になる参加者が出るらしい。しかしよりによって知人まで倒れてしまうとは一体どんな状況なのだろうと、やや医学的な意味合いを含めた興味が湧いたのである。幸いその頃になると一組に循環器を担当している内藤医師も独り立ちし、診療にもやや余裕が出てきたこともありそれまで以上に走ることに時間を取りることが出来るようになっていた。

最初の大会はどの程度アップすれば良いのかもわからず最初からオーバーペースで突っ込み、5キロの折り返し手前で既に息が上がりてしまい、何とか完走はできたもののペイオーリッジの高さと苦しさだけが記憶に残るレースとなった。

ところがこれで「終わらないのが「走ることの魔力」なのである。世の中の人は「走ることが嫌いな人」と「走ることが嫌いでない人」の2種類に分けられるだろう。この「嫌いでない人」の多くは何かのきっかけで走り始めたり大会に出たりすると、走り出す前から走り終わるまでの間にたとえほんの僅かでも今まで以上に自分の体と向き合うことで満たされぬ思いを抱かれる。そして今度は少しでも長く速く走りたいという魔力に憑りつかれてしまう。

翌年からハーフマラソンを走るようにになった。2年間ハーフを走ったら今度はフルマラソンに挑もうと思いつつにいたった。2012年の仕事始めの日私はクリニックのスタッフの前で「今年の目標はフルマラソンを走ることです」と口走ってしまった。

1月第2週の月曜日は成人の日。気温は0度前後だが、雪は早朝に軽く降った程度で真冬としてはまずまずのランニング日和と思いつつ走り始めて2キロも行かない所であった。小路が鋭角に本通りに合流する地点で、サラサラ雪の下はタイヤの摩擦で氷になっていることに気付かず、方向転換しようと足を踏み出した途端に滑ってしまった。そこで無理に体制を立て直そうとしたことが事態を最悪なものとした。右足首の尋常ではない痛みと、どう見ても角度がおかしい。動くこともままならず路上で転がっていると、近くに居た方が気付いて親切にも私を自宅まで運んでくれたのである。私はこの時ほど協立病院に整形外科がないことを残念に思ったことはない。

休みにも関わらずスキー部の先輩である井上先生がクリニックを開けて診てくれたところやはり骨折であった。小学2年の時ジャンプで左腓骨を骨折して以来足は2回目であった。当時の姿を覚えておられる方も多々いると思うが、結局2月一杯ギアスのお世話になることになった。

(次号に続く)

まちがいさがし

【応募要領】 答えと住所・氏名・年齢・電話番号を記入、余白に簡単な通信記事を書き応募してください。答えは下段のイラストに赤丸をつけ切り取り、ハガキに貼つてください。記事は本紙に赤字とひとこと欄に一部編集の上採用される場合があります。宛先是〒030-10847 青森市東大野2-19-2 青森保健生協組織部まで、締切3月末日消印有効、抽選で10名様に図書カードを進呈。



●1月号の答え

応募者100名/正解94名
【当選者】工藤和子(大野)・長内幸子(中央)・千葉忠二(長島)・川村智江子(合子沢)・結城利智子(西瀧)・竹内美紀(桜川)・小林恵悦(浪館)・斎藤富士子(桑原)・山形ちえみ(今別町)・田村志津子(南部町)
※3月上旬、図書カードを発送します。

青森保健生活協同組合 2016年度総代選挙の公告

- 立候補届出期間 2016年3月1日~3月31日
- 立候補資格者 2016年2月25日現在の組合員
- 立候補届出場所 青森保健生活協同組合本部 及び各事業所
- 選挙区及び定数 別表(下に記載)
- 投票日 2016年4月15日(金)

●総代選挙の選挙区及び定数

選挙区	地域名	選挙区地域	定数	選挙区	地域名	選挙区地域	定数
第1 横 内	横内・大矢沢・四ツ石・雲谷・合子沢・新町野・野尻・問屋町・小畑沢・御町・妙見	6	第18 西大野	西大野・大野字前田・大野字金沢・大野字山下・大野字玉島・大野字鳴滌・大野字笛崎	7		
第2 海岸線	浅虫・久栗坂・野内・原別・本泉・矢田前・泉野・東造道・八重田・矢作・平新田	7	第19 中央・長島	中央・長島	7		
第3 戸 山	駒込・戸山・沢山・螢沢・赤坂・月見野	5	第20 觀光通り	浦町・浜田・青葉・桂木3~4丁目・緑2~3丁目	9		
第4 幸 煙	幸烟・田茂木野	6	第21 浪館通り	浪館・久須志	9		
第5 荒 川	牛館・上野・八ツ役・荒川・高田・金沢・野木・野沢・大別内・小館・内・大谷・第二問屋町	8	第22 アスパム	古川・新町・安方	5		
第6 山の手	矢田・馬屋尻・八幡林・宮田・諏訪沢・築木館・滝沢・三本木・後落・戸崎・桑原	3	第23 外ヶ浜	後潟・左堤・四戸橋・小橋・奥内・前田・六枚橋・飛鳥・内真部・清水・瀬戸子	4		
第7 桜 川	桜川・花園1丁目・松森1丁目	4	第24 新 城	新城	7		
第8 小 柳	小柳・自由ヶ丘・けやき・はまなす	5	第25 石 江	石江・三好	5		
第9 浪 打	浪打・合浦・花園2丁目・糸町2丁目	4	第26 西瀧・三内	西瀧・里見・三内	8		
第10 つくりみち	造道・岡造道	3	第27 冲 館	沖館・新田・富田	7		
第11 茶屋町・港町	茶屋町・港町・栄町1丁目	5	第28 千刈・篠田	千刈・篠田・柳川	6		
第12 佃	佃・中佃・南佃・古館・浜館・虹ヶ丘・田屋敷・松森2~3丁目	7	第29 油川・西田沢	油川・羽白・岡町・西田沢	7		
第13 筒 井	筒井	5	第30 蟹 田	東津軽郡外ヶ浜町蟹田・東津軽郡外ヶ浜町平館	5		
第14 堤 川	青柳・本町・堤町・松原・勝田・奥野・橋本	8	第31 今 別	東津軽郡今別町	3		
第15 金 沢	千富町・旭町・北金沢・金沢	12	第32 三 厥	東津軽郡外ヶ浜町三厥	4		
第16 細越・安田	細越・安田	5	第33 平 内	東津軽郡平内町	2		
第17 東大野	東大野・大野字若宮・大野字片岡・緑1丁目・桂木1~2丁目	7	第34 蓬 田	東津軽郡蓬田村	2		
				県 内	孫内・鶴ヶ坂・戸門・岩渡・三沢市・むつ市・十和田市・黒石市・八戸市・弘前市・五所川原市・平川市・つがる市・青森市・浪岡・北津軽郡・南津軽郡・西津軽郡・中津軽郡・上北郡・下北郡・三戸郡	3	

200

新任医師紹介



1年2ヶ月ぶりにあおもり協立病院に赴任しました、消化器内科の三上裕嗣です。外来の患者さんに覚えていただいていましたので、やる気に満ち溢れています。

私がいない間、何をしていましたかと申しますと、まじめにコツコツと医師としての日々の診療を重ねてきました。内視鏡のご相談は、三上まで!!よろしくお願いします。

あおもり協立病院
三上 裕嗣 医師

青森民医連 奨学生募集中

2016年
申込
受付中

~医師を目指すあなたの夢をサポートします!~

■ 医学生

	特別奨学生	一般奨学生
入学金貸与	有り(1年時のみ)	なし
奨学生貸与額	20万円/月	10万円/月
定 員	各学年5名	なし
返還免除の条件	卒業時に返還義務が生じますが青森民医連に勤務すると返還が免除されます	
勤務期間	契約期間の1.5倍	契約期間の1.0倍

■ 高卒生

	コース①	コース②
貸与額	10万円/月	20万円/月

※最長3年間。対象は高校卒業から30歳まで。

詳しくは青森県民主医療機関連合会 弘前事務所 医師医学生課まで
☎0172(34)5455

(理事会報告)

2015年度第9回 1月28日

- 一般報告について承認しました。
- 総がかり実行委員会からの行動提起について承認しました。
- 2016年度通常総代会関連について承認しました。
- 2015年度のまとめと2016年度方針について協議しました。

3月の日程

12日(土)統一行動日

26日(土)統一行動日

31日(木)理事会

青森保健生協 現勢 (1月末現在)

組合員累計	45,990人
出資金累計	1,634,822,400円
一人平均出資額	35,547円

○あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。