

〔国民の生存権、国の社会保障的義務〕

日本国憲法第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。

◎定 価 一部30円

◎組合員の購読料は出資金に含まれます。

くらしとからだ

〔理念〕一人ひとりが 健康で尊重される 平和な社会をめざします

発行人／青森保健生活協同組合

発 行 責 任 者 宮 本 達 也

〒030-0847 青森市東大野2-9-2

☎017-729-3274 FAX017-729-3560

あおもり協立病院 ☎762-5500

協立クリニック ☎762-5511

生協さくら病院 ☎738-2101

中部クリニック ☎777-6206

安方クリニック ☎732-3955

つつみ ☎743-3081

<http://www.aomori-h-coop.com/>

班会参加でいきいき人生

日々の生活の中で、健康について考えることは多いと思いますが、慣れ親しんだ食生活を変えたり、思い切って運動を始めるのってなかなか腰が重いことですよ。

私たち青森保健生協には約150の班があり、900人を超える組合員さんがつどっています。健康チェック(血圧・体脂肪測定、簡易尿検査、尿塩分測定など)をしたり、様々な病気について学んだりして楽しくいきいきと生活しています。

高血圧の人は減塩すれば血圧も下がり、生活習慣病予防って言うけれど、あなたは日々自分がどの位の塩分を摂取しているか知っていますか?班会のメリットは、自分の塩分摂取量を知ることができるということ。あなたもまず、知ることから始めませんか?

**中央長島支部 と金班**

班長 今實

今年4月に結成したばかりのこの班は、協立クリニックの患者会「クローバーの会」で知り合った方との出会いから誕生しました。医療福祉生協連の通信教育で「地域包括ケア」について学習した時、回答用紙に「ぜひ趣味からつながって班をつくってください」とアドバイスが書かれていたので、趣味の将棋で班をつくれなかと考えていました。

そんな時、長年続けていた絵画教室に代わる趣味はないかと考えていた方と出会い班結成に至ったんです。楽しい将棋の班会で頭と心の健康を、そして将棋を続けていくためにも健康チェックで身体の健康を守っていきたいです。

**奥内後潟支部 陽だまり班**

班長 千葉秀子

奥内にあるこの班は、昨年の9月に結成したばかり。布ぞうりづくりが趣味の仲間が集まりました。

健康チェックを始めてからは、布ぞうりを作りながら話題は健康のことが多くなった気がします。班会を続けるうちに、もともとあった「健康になりたい」という気持ちは、「健康になるために何か実践しよう」という気持ちに変わり、日々の生活の中でも減塩を心掛けるようになりました。

今後は、減塩について学んだり、食品の塩分量のチェックなんかもやってみたいと思っています。



あなたの一筆一票で、平和な社会の実現を

戦争法廃止！選挙に行こう！

青森保健生協社保平和委員会 委員長 五味 暁代

5月3日憲法記念日、全国各地で「立憲主義、民主主義を取り戻そう!」と戦争法廃止を求める集会やデモが開催。全国総がかり行動実行委員会の呼びかけによる戦争法廃止を求める2,000万人署名は、1,200万筆を超えました。戦争法を廃止に追い込むことのできる数に近づいています。

青森保健生協の署名の取り組みは5月10日現在29,831筆です。予定を

変更して6月30日まで継続して取り組みます。引き続きご協力をよろしくお願いします。

7月には参議院議員選挙が予定されています。私たちの一票は、平和な社会実現に向けた貴重な一票。この大切な権利を無駄にすることのないよう、それぞれの声を届け、ともに私たちの理念である「一人ひとりが健康で尊重される平和な社会をめざします」を実現させましょう。



連絡船

温暖化が進み、降雪も減少した雪の回廊。八甲田・十和田・ゴールドラインが4月1日に開通。笠松峠越えの途中に酸ヶ湯温泉がある。

160畳の千人風呂が湯治客や旅人の疲れを癒す▼酸ヶ湯伝説の人「鹿内仙人」の愛称で親しまれた案内人、本名、辰五郎氏は明治から昭和にかけて遭難救助などの幾多の功績を残した。仙人は山を守り、人の命を守り続けた人物と言われた▼酸ヶ湯南東の溪谷を横断し横岳山頂方面へ登ると、まるで別世界。広大な高山植物が群生する花畑があり、尾根から南北八甲田が展望出来る。尾根を下ると、幻想的な景色に遭遇。八甲田の伏流水が滝となり注ぐ神秘的な横沼に出会う▼山中奥深い沼に生息し得ない魚が生息している。原生林に囲まれて、川からの遡上不可能な地形、太古からの生息とは思えない▼老練の釣り師に耳を傾け沼の歴史を尋ねる。幽かに、何か謎めいた事実が紐解けた▼仙人の偉業と判断。想像を絶する過酷で未知の八甲田へ挑む、計り知れなく壮大な夢を描き実現した謎の一つである▼研究家の公開所説によるとイワナを2種7属と分類、横沼に2属のイワナが生息している事から放流と判断。仙人が後世に残したかった口マンであろうか?

(理事 高橋高男)

あおもり協立病院

福島被災地視察に参加して

3月18日から20日、全日本民医連主催の福島被災地視察に参加しました。1日目は学習会。2日目は居住制限区域や帰宅困難区域に入り、見学しました。

浪江町にある請戸小学校は海岸から約500メートルの距離にあるにも関わらず津波による犠牲者が1人も出なかった学校で、実際に校舎内に入る事ができました。中は津波の爪痕がそのままで、津波の生々しさを目にし、体験した方々の苦悩を思うと胸が苦しくなりました。

訪問。50代後半の兄妹に話を聞くことができました。家に帰りたいかをたずねると、「5年経った家はイノシシやねずみが自由に出入りし、リフォームに2000万円ほどかかる。お金がないから帰りたいくても帰れない。5年経ち仮設住宅の生活にも慣れてきたので、病院もスパーも近い今の生活の方がいいかもしれない。そもそも近所に暮らしていた方々が一緒に戻るなら話は別だが、ばらばらになってしまった今家に戻っても孤独死するような気がする。」とおっしゃっていました。



あおもり協立病院 庶務課

古川 美穂

また、その男性は、原発事故後除染で出た土の仮置き場を重機で整備する仕事に従事されていて、「原発で避難しながら原発関連の仕事をし、やるせない気持ち。でも何の仕事でもしないと生きていけないから。」と、笑顔でしたが、その裏にはたくさんの苦労や辛さがあると感じました。

5年経った被災地の現状を自分の目で見ることで、き、貴重な体験となりました。津波による自然災害の地域はそれなりに復興が進んでいる中、原発災害の地域は放射能汚染で復興



請戸小学校体育館内の様子。5年経過後も手付かずで、ここで子どもたちが体操していたとは想像できませんでした。

が進んでいない状況を見て、私たちの行っている原発反対運動の意義を再確認できました。

もし自分の住む地域だったらと想像してください。きつと見て見ぬふりはできないと思います。私たちの署名や反対運動が微力ながらも被災者の力になるのだと確信しています。

「いのちの章典」ってな～に？ 2回目

事業所利用委員会

医療福祉生協連は2013年の第3回通常総会において「医療福祉生協のいのちの章典」を決定しました。いのちの章典には、

- ①自己決定に関する権利

②自己情報コントロールに関する権利

③安全・安心な医療・介護に関する権利
- ④アクセスに関する権利

⑤参加と協同

があります。これらは共に組合員として生協を担う私たち地域住民と職員が、いのちとくらしを守り健康をはぐくむためにもつ権利と果たすべき責任です。

<自己決定に関する権利>

私たちは、自分や家族が受ける医療や介護に関して、必要な時に自己決定ができる力を身につけるため、普段から自主的な取り組みを行います。職員組合員としては、患者さんや利用者さんに自己決定を保証する仕組みづくりを行い、多様な自己決定をチームで支える体制づくりを行います。

事例:「やってみたい」を支援して

デイサービスセンターやすかた 成田ルリ子

「元気あっぶる体操をやってみたい」という方の支援をしました。この体操はNHKが脱短命県プロジェクトとして取り組んでいるものです。

テンボが早く職員の間でさえ振り付けを覚えるのが難しいという声があり、利用者さんと一緒にできるのだろうかという不安もありました。「何でもやってみよう」という職場の雰囲気のおかげで、とりかかりましたが、他のスタッフの協力のおかげで継続して体操を行うことができています。「一人の力では到底及ばないことでも、スタッフみんなが盛り立ててくれることによって利用者さんの要望に応えられる。」そんなことを実感することができました。

今では、生き生きと体操されている利用者さんを見ることができ、とてもうれしく思います。今後も協力し合い「やってみたい」の支援に関わっていきたいです。

珍プレーに皆さん大興奮！

第4回支部対抗ピンポン大会

つづみ介護利用委員会

4月23日(土)デイサービスつづみ1階でつづみ介護利用委員会主催「若佐杯支部対抗ピンポン大会」を開催。つづみ介

護利用委員会の発案で企画されたこの大会は今年で4回目。今回は、医療福祉生協の情報誌「コムコム」編集室の皆さんの取材を受けました。

7支部総勢20名の選手が参加。デイサービスの

利用者さんも4名参加し、デイサービス応援団は昨年以上に力を込めて応援していました。

試合前に、毎年恒例「津軽弁のラジオ体操」を全員で行ったところコムコム編集室の皆さんはビックリしながらも大笑いでした。体をほぐしたところで、ラリー大会からスタート。長い時間ラリーを続けるため、できるだ



笑顔と歓声が止まらない大会となりました。

け相手が返しやすい玉を打とうとすればするほど、違う方向へ珍プレーが続出で会場は大盛り上がりでした。次のダブルス対決はデイサービスつづみチームが大健闘！鋭いスマッシュが何度も出

て、会場から黄色い歓声が上がりました。最後に行われたシングル個人戦では、息をのむような好プレーの試合が続ぎ、「オリンピックの試合を見ているようだ。これは東京オリンピックを狙えるぞー」という感想がありました。

結果は、桜川支部が総合優勝。準優勝は海岸線支部、3位はつくりみち支部でした。今回は応援団も含め31名の皆さんが大会を楽しみました。

患者会「あおぞら会」のご紹介

協立クリニック 診療サービス課 古川 理恵



あおもり健康ランドで行われた総会の様子

「あおぞら会」は協立クリニックの呼吸器疾患を持つ患者さんのサークルで、平均年齢70歳、最高年齢88歳、総勢94名という青森保健生協で

は最も会員数の多い患者会です。平均年齢は高いものの、むつ市、外ヶ浜町、八戸市など市外からも多くの会員が元気に参加しています。

「あおぞら会」は1983年に「病気に対する知識を深め、互いに励ましあって病気を克服すること」を目的に立ち上げられました。年間の活動内容は、総会、初夏レクリエーション、新年会、会報発行などです。

4月9日に行われた総会には会員62名が参加し、会の方針を確認後、ラジオ体操、昼

食交流会、入浴、カラオケなどを楽しみました。また患者会では、医師による療養に関する学習に加え、政治情勢や平和に関する学習にも取り組んでいます。

患者会の活動を楽しみにしている会員さんは多く、1つの活動が終わつてすぐに「今度いつやるんだ？」と声を掛けてくれる方もいます。呼吸器疾患をお持ちの患者さんの参加をお待ちしています。興味のある方はお気軽にスタッフにお声掛けください。

◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合は組織部(電話762-5888)までご連絡ください。

のぼそう！
健康寿命
最終回 第6回

あおもり協立病院健診科
鈴木 育子

今まで5回にわたってお届けした「のぼそう！健康寿命」は今回が最終回です。今回のテーマは「適正な血圧を保つために」です。

血圧は動脈硬化や心臓病などの疾病のほか、緊張やストレスによっても大きく変動します。健診時に「普段はこんなに高くないのに…」何回測っても高いからこの血圧計壊れてませんか？」などの声が聞かれるのはそのためです。

血圧は1回の測定のみで正常・異常を判定できません。大切なのは普段の生活の中で血圧測定を習慣にし、自分の最高血圧値と最低血圧値のおおよその数値を知っておくことです。

★適正な血圧を保つためのポイント

①減塩を心がける

味が濃く保存期間の長い漬物やつくだ煮、加工食品は塩分が多いので出来るだけ控えましょう。醤油やドレッシング類は「かける」より小皿に取って「ほんの少しつける」程度にしましょう。

②肥満の予防

高血圧と肥満は密接な関係があります。体重を1kg減らすと最高血圧値が1・6mmHg、最低血圧値が1・3mmHg下がるといいうデータもあります。

③急激な温度差に注意

特に冬期間は温度差が大きくなるため、風呂場やトイレにも暖房機を置いて暖かくしましょう。また、激しい運動は一気に血圧が上昇しますので高血圧の方は自己判断せずに主治医に相談しましょう。いきむ事で血圧が上昇しますので便秘の方は、食事の改善や水分補給、便秘薬の処方などを考えましょう。

④家庭で血圧測定の習慣

血圧が高いと指摘されたり、変動が気になる方はもちろんのこと普段から家庭用血圧計を購入して自宅での測定を習慣にしましょう。

朝の測定は、起床後1時間以内、朝食前に測定しましょう。夜であれば、夕食後は控えて就寝前のリラクセスした状態で測定しましょう。数値の変動を把握するために、血圧手帳に記録することを勧めます。

『血圧は命の源である心臓や血液を運ぶ血管の状態を示す指標』です。他の人と比べるのではなく、自分だけの適正な血圧値を知り、適正な血圧を保ちましょう。

	異常なし	軽度異常	要改善	要受診
最高血圧値	～129	130～139	140～159	160～
最低血圧値	～84	85～89	90～99	100～

(公益社団法人 日本人間ドック学会の基準)

催しのお知らせ

ウォーキング講習会

【日 時】6月21日(火) 10:00～12:00

【集合場所】合浦公園グラウンド(管理棟前付近)

【講 師】健康運動指導士:佐々木 聖 福士 学

【参 加 料】無料

【お問い合わせ】組織部 ☎017(762)5888

当日の参加も可能ですのでお気軽にご参加ください

参加申し込み不要で、定員もありません

※運動のしやすい服装、飲み物、タオルをご持参ください

※荒天時には現地にて中止の判断をいたします(小雨決行)

合浦公園

青森市営野球場

集合場所:グラウンド(管理棟前付近)

管理棟

主催:青森保健生活協同組合 健診健康づくり委員会

ひろがれ協同 咲かそう希望

前進座「怒る富士」公演
誘い合って観に行きましょう!

青森保健生協「怒る富士を成功させる会」実行委員長 砂川 典満

4月9日「怒る富士を倍楽しむつどい」が開催され、主演の嵐圭史さんの講演に100名の参加者が耳を傾けました。

「怒る富士」の魅力や原作者の新田次郎さんの思い、前進座の歴史と生協との関わりなど、役者ならではの響き渡る豊かな声で語られ、「公演には友達を誘い、怒る富士の感動をみんなで共有したい」「7月の公演が待ち遠しい」など、参加者からは期待と感動の声が寄せられました。

震災復興支援の観劇です。公演まであと1か月、ぜひ家族、知人もお誘いください。

前進座「怒る富士」青森市公演

と き	1回目:7月4日(月) 17:50開場 18:20開演 2回目:7月5日(火) 13:00開場 13:30開演
会 場	青森市リンクモア平安閣市民ホール
料 金	A席:5,500円 B席:4,500円 学生券:2,000円 (全席指定)※東日本大震災復興支援募金を含みます
あらすじ	今からおおよそ300年前に富士山が大噴火。その復興をめぐって自然と人間の闘い、政治と被災地農民との葛藤、そして、命を賭けて復興を行った関東郡代・伊奈半左衛門の苦悩と決断を描いた、感動に満ちた物語。 国の姿勢と国民の思い、立ち上がる勇敢な人々、震災復興はじめ今の日本社会にも通じる物語です。
観劇のお問い合わせ	「怒る富士」を成功させる会事務局 ☎017(762)5888(青森保健生協組織部)

Let's Cook

おいしくて、栄養いっぱい!
とっておきレシピ

あおもり協立病院 管理栄養士 佐々木 春香

●今月のレシピ

♪卵・乳製品不使用!!♪

★ぷるぷるプリン★

【材料】(5～6個分)

〈プリン〉

- ・無調整豆乳 400cc
- ・グラニュー糖 40g
- ・ゼラチン 5g
- ・ゼラチンをふやかす水 大さじ2

〈フルーツソース〉

- ＊キウイソース＊
- ・キウイ 1/2個
- ・グラニュー糖 小さじ1
- ・お湯 大さじ1
- 〈飾りつけ用くだもの〉
- ・キウイ 1/2個
- ・オレンジ 1/2個
- ・ミントの葉 見た目の華やかさがUPします!

＊いちごソース＊

- ・いちご 2個
- ・グラニュー糖 小さじ1
- ・お湯 大さじ1
- ・いちご 2個

【作り方】

〈プリン〉

- ①ゼラチンを水でふやかしておく。
- ②鍋に豆乳、グラニュー糖を入れ、沸騰させないように(80℃)加熱する。
- ③①のゼラチンを加え、完全に溶かす。
- ④容器に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。(3時間程度)

〈簡単!!フルーツソース〉

- ①グラニュー糖をお湯で溶かす。
- ②くだものをすりおろす。
- ③①とすりおろしたくだものをよく混ぜる。

〈最後に…★〉

プリンにフルーツソースをかけ、食べやすい大きさに切ったくだものを飾り付ければ出来上がり★

(1人当たり約95kcal 塩分0g
※調整豆乳の場合約109kcal 塩分約0.8g)

One Point

- ・くだものは時期に合った旬のものを使用するのがオススメです
- ・フルーツソースはお好みでグラニュー糖の量を減らしてもおいしく出来上がります
- ・卵・乳製品アレルギーの方も安心してお召し上がりください
- ・豆乳が苦手な方は調整豆乳で代用可能です

7月号発行遅延のお知らせ

7月1日発行の本紙7月号(第624号)は、6月18日に開催される通常総代会の記事掲載の関係で皆さまのお手元に届くのは、6月30日以降を予定しています。何卒ご了承ください。