

〔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/

協同の力で、いのち輝く社会を作る

2018年度 生協強化月間スタート!

9月25日(火)から11月30日(金)まで

Q.班づくりって、何ですか?

A.組合員が3名以上集まれば、誰でも班を作ることができます。健康体操や医療講演会など組合員の要望に基づいた多彩な活動が行われています。また健康チェック(血圧、体脂肪、尿チェック)を行い、健康状態を管理することにも取り組んでいます。

Q.担い手って、何ですか?

A.法人機関紙(くらしとからだ)を地域に手配りで配付する方や支部活動の企画を行う運営委員など、生協運営に関わるボランティアさんのことです。生協を支える大きな力になっており、欠かせない存在です。

Q.出資金って、何ですか?

A.出資金とは、生協組合への加入時にお願している生協の事業資金のことです。設備や医療機器の充実、地域における健康づくりの取り組みなど、組合員のニーズに応える生協事業全般の運営に活用されます。

Q.仲間ふやして、何ですか?

A.新しい組合員さんを増やすことです。組合員さんが増えると安心のネットワークが広がります。また地域の要求を反映したり住みやすいまちづくりの実現に近づきます。隣近所でもまだ加入していない方や、家族はまだという方がいましたら組合員に加入しましょう。



組合員加入または出資金増資について

- お申込みは支部・班や、青森保健生協の病院・診療所・本部の各受付へお気軽にお申し付けください。
- 出資金は現金または銀行口座振替でのお支払いとなります。
- 定期的な出資金増資のご協力もお願いいたします。

お問い合わせは

青森保健生活協同組合 組織部

青森市東大野2-9-2

☎017(762)5888

連絡船

「人間は考えるアシである」フランスの哲学者パスカルの有名な言葉です。だが、私は8年前「敗血症」という生死をさ迷う病で、自らを

見つめ、こう思うようになり「人間は考えるアシである」フランスの哲学者パスカルの有名な言葉です。だが、私は8年前「敗血症」という生死をさ迷う病で、自らを



(監事 秋田輝男)

介護のお悩み、 私たちが応えます

相談窓口 ②通所リハビリテーション

協立病院デイケア主任 石川 里美

Q 通所リハビリテーション(デイケア)とは何ですか。

A 日常生活の自立を助けるため、医師の指示のもと、理学療法士、作業療法士、看護師、介護福祉士、ヘルパーなどの専門職が協働して「できるよ

になりたいこと」や「やってみたいこと」など元々の生活に近づけるようにするために必要なリハビリテーションを行う日帰りのサービスです。

Q どんな方が利用されているのですか。

A 介護保険で「要介護1」～「5」(要支援1～2)の認定を受けている方です。

また、脳卒中や骨折のため体の機能が低下した方(例えば麻痺がある、車椅子、杖使用の方など)や肺炎、がんなどの病気により筋力や体力が低下した方などで、リハビリを続けて今よりもっと良くなりたい、今の状態を維持したいという方が利用しています。

Q どんなりハビリをしているのですか。

A ①立位、歩行(室内・室外)訓練、歩く練習です。

②寝返り、起き上がり、移乗動作などの起居動作訓練、ベッド上での動きやベッドから車いす

③入浴動作、トイレ動作、家事動作など日常生活動作訓練、生活動作の課題に合わせて練習を行います。

④福祉用具選定や使い方の指導、住宅改修へのアドバイスなど日常生活で必要となるペッドや車いす、杖、手すりなどその人に必要な物を選んだり提案したりします。

Q 利用したい時はどこに相談すればいいのですか。

A 担当のケアマネジャーか、デイケアに直接ご相談ください。見学も随時受付いたしますのでお気軽にお問い合わせください。

ご自宅は玄関やお風呂に段差があり、不安を抱えて退院される方が多くいます。デイケアでは「ご自宅を訪問し実際の生活で「できること」「課題」を見つけ、利用者さんと目標を共有します。退院後に継続的に歩行訓練や日常生活動作訓練が可能なることから、自宅での生活でできることが増え、自信がたなどご意見が寄せられることが多くあります。

質の高い循環器医療を 提供するために!

あおもり協立病院

8月4日あおもり協立病院にてスレンドーククラブジャパン・ワークショップが開催されました。この会は低侵襲カテーテル治療を研究する国内外の医師を中心に看護師・コメディカルスタッフも含めて活動している研究会です。

当日は全国各地から医師・看護師が集まり、午前中に心臓カテーテル治療を2症例行いました。あおもり協立病院循環器内科の内藤先生と

放射線科主任 常田ひろみ 支援医師の吉町先生が手技を行い、見学に来た医師とディスカッションしながら治療を進めました。

2症例を見事に治療した後は、スペシャルゲストとして迎えたシカゴ大学病院のナザン医師による、特別講演会を開催し病院スタッフも大勢集まりました。英語の講演に不安を抱えるスタッフの心配をよそに、ナザン医師はシカゴ大学病院の紹介ビデオをわざわざ日本語通訳

山田高校でコメディカルを紹介してきました!

臨床検査技師 高正 則幸

8月22日青森山田中学高等学校で、診療放射線技師、臨床検査技師の仕事を紹介してきました。特進クラス担任の先生から、生徒のためにキャリアスクールの講師をしてくれないか、とご依頼を頂いたのがきっかけです。

当日は夏休み&猛暑の中、



質疑応答では、働いていてやりがいを感じたこと、やっておいした方が良い勉強はなにか、等の質問を頂きました。私や常田さんの回答が少しでも彼らの役にたてることを期待します。

臨床検査技師、診療放射線技師に就職するには、進学先を選ぶ段階で国家資格を取ることができる学校に入らなければなりません。しかし中高生の認知度はとても低いです! 今後は理学療法士・作業療法士や栄養士などもっと幅広い職種のお話を出来る機会があると高校生の為になるのかもしれない。余談ですが、今回の受講者の中に2名ほど検査技師志望がいるそうです!



Dr.エッセイ 散歩道 第9回

あおもり協立病院
平岡 友良



大事です。集合教育と個別教育など年に十数回の性教育をしています。

Q 実際に参加される学生の反応はいかがですか?

A 最近是非常に無反応な学生が多いです。

聞いていないのではなく、真面目に聞いているのですが、ジョークなど笑ってもいい個所についても黙って聞いています。

また、インターネットで情報をたくさん集めることができるので情報としてたくさん抱えています。ただ、その情報が正しいのか、間違った物なのか判断が出来ていないようです。

メディアリテラシー(嘘を見抜く力)の教育が出来ていないと感じます。

Q 最後に一言・

A とにかく性の問題で「困ったとき」にはアクセスしてほしいです。

一人で悩んだり、情報に翻弄されずに、相談してください。いつでも対応します。

(*)セクシャルマイノリティ・・・性的少数者(LGBT)同性愛者、両性愛者、トランスジェンダー(性別違和を含む)。

◎定期増資にご協力ください。

◎組合員のカードへの切り替えは青森保健生協の各事業所窓口でお受けします。

～意外と多い秋の食中毒～

食中毒を防ぐ6つのポイント

感染管理認定看護師 看護長 菊池 久美子


気温も湿度も高い真夏に食中毒が多いと思われがちですが、実は年間で一番発生件数の多い時期は9～10月です。夏ばてして体力が落ち、免疫力が低下しているところに、大きな気温の変化も加わり体調を崩しやすいことや、秋は行楽シーズンですから、バーベキューや運動会、お祭りなど野外での食事が増えることも影響しています。

家庭での食中毒予防は、食品を購入してから、調理して、食べるまでの過程で、どのように、細菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を実践していくかにあります。ここでは、「買い物」「家庭での保存」「下準備」「調理」「食事」「残った食品」の6つのポイントで、具体的な方法を紹介していきます。

1 買い物

寄り道しないで、すぐに帰ろう


- 消費期限を確認する
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる



2 家庭での保存

詰め過ぎ注意!


- 帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に
- 肉や魚は汁がもれないように包んで保存
- 肉、魚、卵など取り扱う前と後に必ず手指を洗う
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下



3 下準備

石けんで丁寧に手を洗おう

- 野菜は流水でよく洗う(カット野菜も)
- 肉や魚は生で食べるものから離しておく
- 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用と別々に使い分けると安全
- 冷凍食品は使う分だけ、冷蔵庫や電子レンジで解凍
- 使用後のふきんは熱湯で煮沸し、しっかり乾燥
- 使用後の調理器具は洗った後、熱湯をかけて殺菌する




4 調理

- 調理の前に手を洗う
- 肉や魚は十分に加熱。中心部を75℃で1分以上の加熱が目安



5 食事


- 食べる前に石けんで手を洗う
- 清潔な食器を使う
- 作った料理は、長時間、室温に放置しない



6 残った食品

清潔な容器に保存!

- 残った食品を扱う前にも手を洗う
- 温め直すときも十分に加熱
- 時間が経ちすぎたものは思い切って捨てる
- ちょっとでもあやしいと思ったら食べずに捨てる



青森保健生協のフレイル予防7

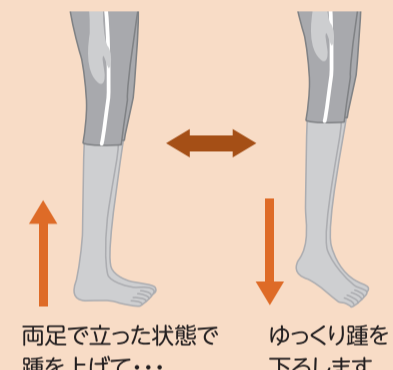
「ゴツゴツ貯筋運動でフレイル予防しよう!」

75歳以上の後期高齢者における要介護の原因の1位はフレイルであり、加齢はフレイルの極めて重要な要因です。最近注目されている筋力や筋量が低下した状態「サルコペニア」は、フレイルの原因の一つでもあります。

今回は自宅で簡単にできる筋力トレーニングを紹介し、頑張りすぎず無理せず自分のペースでおこないきましょう!!

青森保健生協組織部 健康運動指導士 福士学

カーフレイズ (ふくらはぎの筋力をつけます)



両足で立った状態で踵を上げて... ゆっくり踵を下ろします

立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう

自信のある人は、壁などに手をつけて片足だけでも行ってみましょう

10～20回(できる範囲で) × 2～3セット行います。

ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなるので注意しましょう。

青森保健生協では各地域で健康体操教室を開催しています。みなさんもフレイルにならないために積極的に参加し、楽しく予防をしましょう。

問題

二重枠(2つあります)に入った数字の合計はいくつになるでしょう。

			5	9			
	1		4			2	
		3	6		4		
5			2	4			9
	4	7			2	8	
9			6	7			3
		5		2	3		
	8			1		7	
			8	3			

数独

ルール

- ①空いているマスに1から9までの数字のどれかを入れます。
- ②タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のどれにも、1から9までの数字が1つ入ります。重複してはいけません。

【応募要領】 答え(二重枠に入った数字の合計)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。記事は本紙「ちょっとひとこと」欄に一部編集の上採用される場合があります。

【宛先】 〒030-0847 青森市東大野2-9-2 青森保健生協組織部

【締切】 10月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

応募者50名/正解50名

【当選者】 飯田マサ子(浜田)・須藤裕美(長島)・神繁雄(金沢)・川嶋保子(油川)・小野弘子(石江)・塩谷慶一(石江)・織田茜(大野)・古川雅比呂(沖館)・村田洋子(旭町)・長内一(中央)

※10月上旬、図書カードを発送します。

8月号の答え マツリバヤシ

パ	ス	シ	ユ	ウ	ゴ	ヤ
チ	カ	ラ	コ	ブ	マ	マ
ツ	ネ	ギ	ノ			
ア	シ		ガイ	カ		
リ	ユ			ツ	ミ	
ノ	ミ	ス	ク			
マ	メ	キ	ヨ	ウ	シ	ヤ
マ	ン	ホ	ール	マ	リ	

(理事会報告)

2018年度第3回 8月23日

1. 生協強化月間方針案について、つながりを大切にしながら地道に行動することで少しずつ成果が出ることや、事業所と組合員が一緒に行動することなどを共有したうえで承認しました。
2. 小規模多機能型居宅介護事業所建設について、プロジェクトからの報告と合わせて図面の到達が報告され承認しました。
3. 給食配食事業について、経営資料などを基に報告され承認しました。
4. 役員推薦委員会の立ち上げについて、2019年度通常総代会に向けて委員会を立ち上げ、委員を選出したうえで役員改選の準備をすすめていくことを承認しました。

10月の日程

13日(土) 14:00～ 統一行動
19日(金) 16:30～ 統一行動
25日(木) 理事会
26日(金) 16:30～ 統一行動

青森保健生協 現勢 (8月末現在)

組合員	44,175人
出資金	1,557,758,200円
一人平均出資額	35,260円

10月の生活相談日

- あおもり協立病院・生協さくら病院
【相談日】平日および土曜午前
【時間】午前9時～午後4時30分
- 中部クリニック
【相談日】24日(水) 定例:第4水曜日
【時間】午後1時30分～3時30分
- 安方クリニック
【相談日】16日(火) 定例:第3火曜日
【時間】午後2時～4時
- つつみ(旧堤診療所)
【相談日】19日(金) 定例:第3金曜日
【時間】午後1時～3時

くらしとからだ手配りさん募集

今月は、次の地域の手配りさんを募集しています。

- 八幡林字熊谷 ●橋本3丁目
- 新田2丁目 ●古川3丁目
- 西大野4丁目 ●浜田2丁目

ご近所30分以内、10部前後などウォーキング程度です。

◎お問い合わせ 組織部 ☎017(762)5888

◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。 ◎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017-762-5888)までご連絡ください。 ※本紙は一世帯に一部お届けしています。一部届いている方はお知らせ願います。

催しのお知らせ

第30期 保健教室受講者募集

参加費 無料

班会などで行われている基礎健康チェック(血圧・尿チェック・体脂肪測定など)について学習し、班や支部で自主的に健康チェックが行える方を養成する教室です。

健康チェックの方法とその意義を学習し、地域のためにあなたの力を発揮しましょう!



【日時・会場】 アピオあおもり 小研修室1
 ●第1講座 10月22日(月) 10:00~12:00
 ●第2講座 10月29日(月) 10:00~12:00

※第1講座及び第2講座の計2回出席することが、修了条件となります。

【お申込み】 青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888

【申込締切】 10月18日(木)

つつみ健康まつり

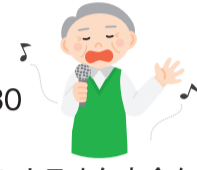
参加費 無料

【日時】 10月14日(日) 10:00~14:30

【場所】 デイサービスつつみ

【内容】 金多豆蔵人形芝居・模擬店販売・カラオケ大会など

【お問い合わせ】 青森保健生活協同組合 デイサービスつつみ ☎017(743)3081



石江支部医療講演会

参加費 無料

【日時】 10月26日(金) 18:00~

【場所】 石江分館

【内容】 「病気を悪化させないためには?」
元気な身体を保つ方法を学びませんか?

【講師】 あおもり協立病院 内科医師 遠藤 研

【お問い合わせ】 青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888



青森保健生協の健康づくり行事のご案内

参加費 無料

10/16(火) 18:00~ 戸山支部 ストレッチポール、ストレッチ体操 場所: 戸山市民センター	10/23(火) 14:00~ 荒川高田支部 セラバンド体操 場所: 荒川市民センター1階和室
10/24(水) 14:00~ 石江支部 ストレッチ体操 場所: 石江分館	10/25(木) 10:30~ 西滝三内支部 ソフトバランスボールを使った ストレッチ体操 場所: 滝内福祉館

お申込み・お問い合わせ先 青森保健生協 組織部 ☎017(762)5888

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 澤田 夏希

かぼちゃに含まれるβ-カロテンは、
粘膜や皮膚の健康維持をしてくれます。

★かぼちゃプリン★

【材料】 4人分

- ・かぼちゃ 150g
- ・砂糖 50g
- ・牛乳 200ml
- ・ゼラチン 5g
- ・水 50ml
- ・ペパーミント 少々



【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタ、皮を取り除き、一口大に切りラップをし、電子レンジ(500w:3分)で柔らかくなるまで加熱する。
- ②柔らかくなったらフォークなどでつぶしながらペースト状にして、牛乳、水、砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ③②で混ぜたものをなべに移し、弱火で加熱する。ふつふつしたら火を止め、ゼラチンはだまにならないように水と混ぜた後、一緒に混ぜる。
- ④③で混ぜたものを容器に移して、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったらペパーミントなどで飾りをつけて完成。

(一人当たり 約120kcal 塩分約0.1g)

One Point

- ・余ってしまったかぼちゃの煮物でもお手軽に作ることができます。
- ・牛乳を豆乳に変えて作ることも可能です。

少しの塩分で すこやかな生活

すこしおチャレンジ チャレンジャー 大募集!

参加費 無料

チャレンジ期間 2018年10月~12月(3カ月間)

青森県は短命県。その原因の一つは塩分の摂りすぎと言われています。あなたは日々のくらい塩分を摂っているか知っていますか? すこしおチャレンジでは、尿塩分測定で自分の塩分摂取量がその場ですぐに分かります。さあはじめよう!すこしおチャレンジ!



- 取り組み内容**
- 1 3名以上のグループをつくろう! 地域の仲間や家族、班会など自由です
 - 2 参加申し込みをしよう! 事務局 組織部までお気軽にご連絡ください。期間開始後でも大丈夫です
 - 3 塩分測定の用具一式をお届けします! 測定に必要な用具は事務局 組織部で用意し、各グループへお届け。未経験の方には事務局 組織部スタッフが説明します
 - 4 さあ、尿塩分を測ってみよう! グループで測定日を決めましょう。月1回以上、期間中に3回以上を目標に取り組みましょう
 - 5 期間終了後、2019年1月31日までに提出 記録用紙を事務局 組織部へ提出してください

【お申込み お問い合わせ】 青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888

尿塩分平均値の優れていたグループへは賞状・記念品を差し上げます!

青森保健生協 堤川支部主催 明耀山 光行寺共催

認知症サポーター養成講座

参加費 無料

【日時】 10月10日(水) 10:00~12:00

【会場】 光行寺(青森市堤町1丁目6-4)

【講師】 青森保健生活協同組合 認知症キャラバンメイト 高森 牧子

【お申込み 問い合わせ】 青森保健生活協同組合 堤川支部 佐藤 ☎017(775)2276

光行寺 ☎017(734)3389

青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888

*住職からのお話、
無料健康チェックもあります!



いわさきちひろ生誕100年 前進座公演

ちひろ — 私、絵と結婚するの —

いわさきちひろ生誕100年の今年、なぜ、ちひろは子どもたちのしあわせと平和を願って絵筆を握り続けたのか—ちひろがその生き方を決めた原点を探ります。

【とき】 11月27日(火)

昼の部/13:30開場 14:00開演
夜の部/18:00開場 18:30開演

【会場】 リンクモア平安閣市民ホール

【料金】 4,800円(当日券5,000円) 全席自由

【お問い合わせ】 青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888 高森まで

あなたの作品
見せてください!!

マしごとキラリ

(リフォーム作品あれこれ)

①始めたきっかけ

もともと手芸など物作りが好きでした。体調を崩し仕事を辞めたことで時間がとれるようになり、編み物などから始め、着物や浴衣をリフォームして作品をつくっています。

②醍醐味

出来上がりを想像しながら作成して、思い通りに出来上がったときの達成感が楽しいです。リフォーム材料をじっくりと見ていると作品が浮かんできます。

③最後に一言

これからも芸術や美術鑑賞などし、いろいろ吸収して、絵画や作品作りをしていきたいです。



作者 高野 京子さん
【観光通り支部】

