

Let's try 健康体操

青森保健生協健康体操センターおすすめの筋力トレーニングとストレッチを紹介します。

第23回目 手軽にできるタオル体操

健康体操センター 藤田 琉美子

「肩こり改善体操」…肩甲骨周りをほぐします。

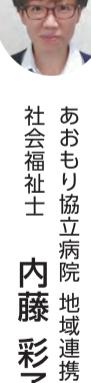
- ①両手でタオルを頭の上まで持ち上げる。
- ②伸びを感じる程度に腰を曲げながら片側に引っ張る。
- ③ゆっくりと元の位置に戻し、反対側も同様に行う。



Point 1日2回(朝晩)10回を目標に!

- ・タオルはスポーツタオル程度の長さのものを使用!
- ・動作はゆっくり続けて、流れるように深い呼吸で行いましょう!
- ・脚は腰幅程度に開く!

お困りでは
ありませんか?
くらしに役立つ
制度の紹介
第20回



生活保護制度における特例事例

RSウイルス感染症とは、RSウイルス(Rhinovirus)の感染による呼吸器の感染症です。何度も感染と発病を繰り返しますが、生後1歳までに半数以上が、2歳までにほぼすべての乳幼児が感染するとされています。非常に感染力が強く、幼稚園や保育園などの施設内感染に注意が必要で

ます。2回に分けて、特徴や対策について説明していきます。

● 症状・検査・治療

発熱、鼻水などの症状が数日続きます。多くは軽症で済みますが、咳がひどくなる、「ゼーゼー、ヒューヒュー」という喘鳴を伴った呼吸困難が出るなどの症状が出現した場合は、細気管支炎、肺炎へと進展することができ注意が必要です。潜伏期間は2~8日、典型的には4~6日です。初めて感染する乳幼児の約7割は数日のうちに軽快しますが、約

す。重篤な合併症として注意すべきものには、無呼吸発作、急性脳症などがあります。

通常は症状から診断されますが、検査診断は迅速診断キットを用いた抗原検査や、病原体の検出によります。

RSウイルスには有効な抗生素を用いた抗原検査や、病原体の検出によります。

次回は感染対策について説明していきます。



RSウイルス感染症①

成人の感染にも注意が必要



感染管理認定看護師
扇谷 弥生

3割は咳が悪化し、喘鳴、呼吸困難症状などが出現します。早産児や生後24ヶ月以下で心臓や肺に基礎疾患がある、神経・筋疾患や免疫不全の基礎疾患がある感染者の場合、重症化するリスクが高まります。

す。重篤な合併症として注意すべきものには、無呼吸発作、急性脳症などがあります。

通常は症状から診断されますが、検査診断は迅速診断キットを用いた抗原検査や、病原体の検出によります。

RSウイルスには有効な抗生素を用いた抗原検査や、病原体の検出によります。

次回は感染対策について説明していきます。

相馬院長コラム 1

私が医師を目指すまで

あおもり協立病院 院長 相馬 裕



1991年に大学を卒業し医師になったので、今年でちょうど30年になる。私が医師として働いているのは大学進学で医学部を選んだからだ。ケガや病気がきっかけで医師を目指す人も多いようだが、なぜ私が医学部に行くことになったのか、自己紹介も兼ねて振り返ってみたいと思う。

私は1966年(昭和41年)に八戸市で生まれた。父は青森市出身だが当時は勤務先が八戸だったため、小学校1年まで八戸で過ごした。全く記憶はないのだが、幼児の頃、頭に大怪我をしたため、今でも頭に10cm以上の傷跡が残っている。「家のすぐ近くに病院があったので助かった」とのこと。うっすらと覚えているのは、幼稚園の時に風邪で熱が出た際、近所の小児科で打った注射の後で全身にひどい水疱が出たことである。結果的にはピリン系薬物アレルギーだったようだが、落ち着くまで随分かかり、皮膚科へ何ヶ月も通った。しかし、その頃に医師になりたいと思ったことはなかった。

幼稚園の頃は、将来コックさんになりたいと思っていた。粉をといてこね回すのがすごく楽しそうで、煮たり焼いたりするのにもとても興味を持っていた。泥でつくった生地をおさがりでもらった古いフレイパンに乗せ、小枝を集めてマッチで火をつけ焼いたことがあった。「火遊びは絶対ダメ!」と母にひどく怒られた。同じ頃、銀行員だった父のネクタイに興味をもち、お古をもらい、結びかたも教わって自分で締めて得意になっていた。小学校1年の途中で父の転勤のため八戸から青森へ引っ越し、浦町小学校へ転校。この頃は、国鉄(現JR)の車掌さんになりたかったと記憶している。我が家には自家用車がなかったので、家族旅行で乗る特急の車掌さんが白い制服でカッコよく見えた。でも、「たぶん、ネクタイ締めて通勤する普通の会社員になるんだろうな」とも思っていた。

(つづく)

○定期増資にご協力ください。
○組合員証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ています。

蟹田支部

理事 安藤 英博

全世代で協力! 蟹田海岸清掃

7月2日に蟹田中学校の生徒、蟹田支部の組合員の皆さんと海岸清掃に参加しました。集まったゴミ袋は30個と非常に多くなりました。

ペットボトルなどのリサイクルできるものが多く漂着しており、しっかりと向き合わなければならぬ課題だと思いました。また、清掃に参加していた蟹田中学校の生徒は20名程度でした。少子化が社会問題となっていますが、そのような中でも、幅広い年齢層で協力し合うことができた海岸清掃は、多世代間の交流やつながりの場となる貴重な機会でした。暗い話題も多いご時世ですが、子供達の抱く明るい夢が叶い、安心して暮らせる街をつくるにはどうすればいいのか今一度考えておきます。



わが支部わが班

戸山支部

初のオンライン班会を開催しました!

支部長 野村 美津男

戸山支部で7月20日に青森保健生協本部と班会会場を結ぶ、オンラインによる班会を開催しました。初めての試みに戸惑いもありましたが、「コロナ禍で大きな会場の利用が可能になるまでまだ時間がかかります。

久しぶりに会えた班の仲間とお互いの近況を話しているうちに画面には講師が登場。会場では、「おおーーすごい」「声もハッキリ聞こえていいね」など感嘆の声があがりました。

班会テーマは「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」で、人生の最終段階における希望の医療・ケアについてです。家族や親しい人達に自分の最期をどう迎えたいか理解してもらうことの重要性について学び、素直なお互いの思いや考えを話し合いました。終了後は「今後もオンラインでの講演に参加してみたい」との声もあり大盛況で幕を閉じました。

あなたの再就職をサポート! カムバックナースセミナーのご案内

~もう一度、あなたの資格を活かしてみませんか~

あおもり協立病院・生協さくら病院では、再就職・就職をお考えの看護師さんを対象にセミナーを開催しています。

- ◆対象 看護師・准看護師資格のある方
 - ・「ブランクがあるため再就職には不安がある方」
 - ・「経験はないが就職を考えている方」
- ◆日時 ①10月15日(金) あおもり協立病院
②11月19日(金) 生協さくら病院
9:30~12:30予定
- ◆内容 講義・演習:看護現場の様子、注射の最新事情、感染対策の「い・ろ・は」、病院見学・懇談

*病院見学は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となる場合があります。

【お申し込み方法】

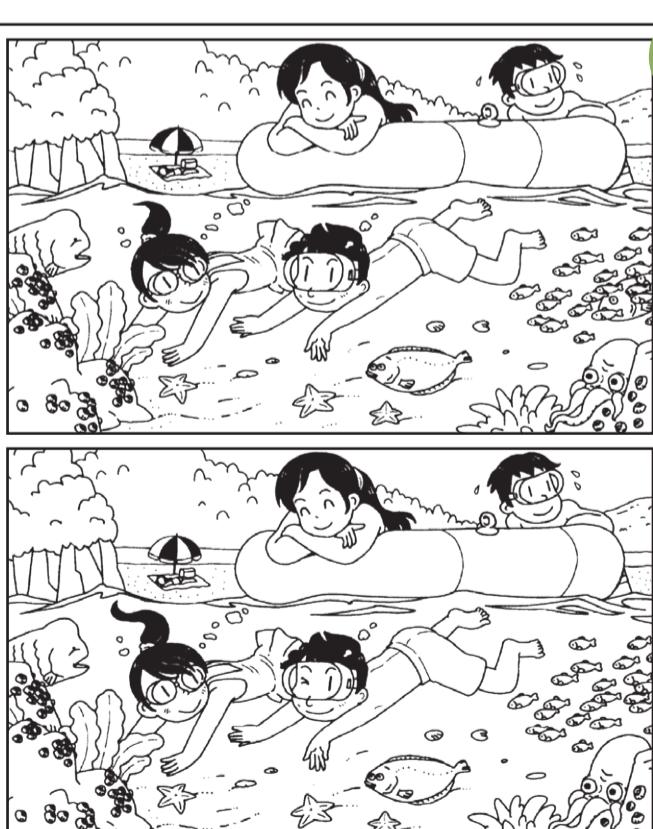
開催日の一週間前までに、電話でお申し込みください。
あおもり協立病院 看護長室 ☎017(762)5500(代)
生協さくら病院 看護長室 ☎017(738)2101(代)



まちがいさがし

【問題】上下の絵を見比べて7つの間違いを探しましょう!

【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、ハガキに貼ってください。記事は本紙「ちよつとひとこと」欄に部編集の上採用される場合があります。宛先は〒030-10847 青森市東大野2-1-9-12 青森保健生協組織部あて、締切9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52名/正解49名

【当選者】村木幸子(富田)・豊川満(筒井)・鳴海敏恵(桜川)・成田三七子(大野)・川村玲子(荒川)・面内明美(富田)・原田スミ(松森)・宮本順子(桜川)・三浦洋子(金沢)・福澤司(赤坂)

*9月上旬、図書カードを発送します。

7月号の答え
12

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

新任医師紹介



生協さくら病院
こえだ じゅんいち
小枝 淳一

1962年に生まれ、弘前大学を1988年に卒業後、研修指定病院の中から佐久総合病院を選んで研修。研修後は弘前大学第一内科に入局し、主として消化器がんの診療にあたる。2003年4月から青森慈恵会病院ホスピス緩和ケア専従医となり、病棟だけでなく在宅ホスピスも開始。青森在宅緩和ケア懇話会を10年間主宰し、在宅ケアにおける地域多職種連携の土台作りに成功。

2019年3月に代表世話を引退。2020年5月には青森慈恵会病院を辞し、福岡の在宅クリニックを3ヶ月お手伝いした。帰郷後は週2回のさくら病院での研修、パート勤務において30年前に見た精神科とは全く違った世界を観て、精神科と発達障害の勉強を集中してやってみたかった無謀な58歳。趣味は茶道、スクーバダイビング、山スキー、登山、ハーフマラソン。

(理事会報告)

2021年度第2回 7月29日

- 中部クリニック建設業者選定について、見積もり依頼業者8社からの価格提示より最低価格であった丸喜 株式会社 斎藤組と3億6,300万円(税込)で契約することを決定しました。
- 就業規則の一部変更について、採用決定者の提出書類や賃金規程内の家族手当規程など、現行に合わせて変更することを決定しました。
- 新型コロナウイルス関連について、現状のフェーズに合わせた事業所での患者や利用者への対応や組合員活動、ワクチン接種のあり方などについて承認しました。
- 2021年度第一四半期のまとめについて、総代会の重点課題や継続的課題の項目ごとに振り返りを行ったうえで、上半年の重点課題を承認しました。
- 2021年度通常総代会のまとめについて、協議のうえとりまとめ、2022年度通常総代会の運営に活かしていくことを承認しました。
- 専門委員会体制と諮問事項について、各委員会の委員長や事務局長の理事推薦を経て、理事の分担や諮問事項について承認しました。

9月の日程

- 4日(土) 前期社保平和学校
30日(木) 理事会

9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

安方クリニック

- 【相談日】21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】17日(金) 定例:第3金曜日
【時間】午後1時~3時

尚、青森保健生協では「無料低額診療」を実施しております。医療費などでお困りの方はご相談ください。

青森保健生協 現勢 (7月末現在)

- | | |
|---------|---------------------------------|
| 組合員 | 44,032人
(+4人) |
| 出資金 | 1,659,100,200円
(+9,239,600円) |
| 一人平均出資額 | 37,679円
※()内は前月比です。 |

◎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。

診療所再編ニュース

転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合は組織部「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。

中部クリニックメーター



中部クリニック開設から27年が経過しました。

中部クリニックの歩んできた道のりを3回にわたり、年表で振り返ります。

年 月 できごと

1994	5月	・中部クリニックが開設 ・あおもり協立病院との病診連携を強化し、あおもり協立病院の入院診療充実に貢献
1995	6月	・中央あけぼの薬局開店
	9月	・中部クリニックでX線テレビを導入 ・中部クリニックが在宅医療を開始し、登録件数が30件となる
1996	4月	・在宅医療の登録件数が、あおもり協立病院からの移行を含め約200件となる
	6月	・青森県民主医療機関連合会5法人(青森、津軽、八戸、ファルマ、企画)で 青森県医療事業協同組合を中部クリニック2階へつくる。 ・糖尿病患者指導(栄養指導)を開始
1998	8月	・高齢者デイケア開始 ・作業療法士の常駐化
	秋頃	・訪問看護ステーションあすなろ開設(中部2階へ)
2000	4月	・佐藤医師から原医師へ所長交代 ・生協ヘルパーステーションやすらぎが介護保険制度と同時に設立 (青森保健生協として初めてのヘルパー派遣事業)
	5月	・訪問看護ステーションあすなろと訪問看護ステーションつつみを 統合し訪問看護ステーションほほえみとしてスタート
	7月	・中部デイケアにウイラーバスを設置、寝たまま入浴可能に

2000年4月
介護保険制度
開始

チャレンジ大募集! すこしおチャレンジ

チャレンジ期間 2021年10月~12月(3ヶ月間)

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。
あなたは日々ど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!

参加費
無料

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!

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 塩分測定のキットを
お届けします!測定に必要なキットを用意し、各グループへお届けします
未経験の方には説明します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、
2022年1月31日までに提出記録用紙を
提出してください尿塩分平均値の
優れていたグループへは
賞状・記念品を
贈呈します!お申し込み
お問い合わせ青森保健生活協同組合 組織部
017(762)5888

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 類地 理美

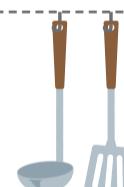
かぼちゃのβ-カロテンは免疫力アップに効果的です。



★かぼちゃのすいとん汁★

【材料】(4人分)

- | | |
|------------------|-----------------|
| ★すいとんの材料 | ・ごぼう 1/4本(ささがき) |
| かぼちゃ 1/8個 | ・椎茸 4個(スライス) |
| 薄力粉 60g | ・小ねぎ 適量(小口切り) |
| 水 | ・だし汁 640ml |
| ・鶏もも肉 80g(一口大) | ・みりん 大さじ1と1/2 |
| ・大根 4cm(いちょう切り) | ・醤油 大さじ1と1/2 |
| ・人参 1/3本(いちょう切り) | ・塩 一つまみ |



【作り方】

★すいとんの作り方

- 皮と種を取り除いたかぼちゃを一口大に切り、耐熱容器に入れる。
- ①に大さじ1程度の水を振りかけ、電子レンジ(600W)で2分温めた後、かぼちゃをつぶす。
- ②に薄力粉を入れ、少しづつ水を加えて耳たぶ程度の硬さになるようにこねる。
- ③を一口大にちぎって丸め、平たくする。
- 鶏もも肉、大根、人参、ごぼう、椎茸を鍋で炒め、鶏肉に軽く火が通ったら、そこにだし汁を入れて煮込む。
- すべての具材に火が通ったら、みりん、醤油、塩を加え、味を整える。
- ⑥にすいとんを入れ、煮込む。すいとんが浮かんできたら、器に盛り付け、小ねぎを散らして完成。



1人当たり	エネルギー	183kcal
たんぱく質	7.4g	
脂質	4.2g	
炭水化物	27.0g	
塩分	1.3g	

One Point ◎すいとんは、余ったかぼちゃの煮物を使って作ることもできます。

てしごと作品
募集しています!!

レース編み



作者
島村 路子さん
【奥内・後潟支部】



編み物自体は小学生から続けていて、
細い糸を使って繊細で優雅な模様を編む
レースに感動して始めました。編み物とい
えど、作業には根気と体力が必要で、まさ
に自分との闘いのようです。苦労して編ん
だ分、完成した時の感激は何事にも代え
がたいです。ラジオを聴きながら、ひと目
ひと目集中して編んでいるのがストレス
解消になっています。



2021年8月以降の 協立クリニック・安方クリニックの 午前外来診療割について

2021年8月以降は、下記診療割にて診察を行っています。

協立クリニック

		月	火	水	木	金	土
午 前	診察①	佐藤友	柏村	佐藤友	竹本照	水尻	担当医が週ごとに異なるため、お問い合わせください。
	診察②	宇梶	磯島	有川	田中		
	診察③	久保田		宇梶	水尻	柏村	
	診察④	西脇	西脇	西脇	西脇	加久	
	診察⑤	澤岡	内藤	内藤	澤岡	澤岡	
	診察⑥	遠藤	遠藤	遠藤	遠藤	田中	

安方クリニック

	月	火	水	木	金	土
午前	伊藤 ・ 竹本歩	伊藤 ・ 竹本歩	澤岡 ・ 竹本歩	伊藤 ・ 竹本歩	伊藤 ・ 竹本歩	第2・第4 のみ (要予約)