

〔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/>

フレイル予防のための運動を一緒に行いましょう!! 私たちがサポートします



斎藤勝博さん

鎌田貴子さん 相川かすみさん 長内幸子さん

小山内勇一さん

諏訪七子さん 佐々木泰子さん 藤田琉美子さん 若杉香乃子さん

※感染対策をして、写真撮影時のみマスクを外しています。

健康増進!!

新型コロナウイルス感染症の影響で旅行や地域活動、趣味の集まりなどを控えるようになったことや自粛生活による食生活の乱れによりフレイルが進んでしまう方が増えています。こんな時こそ自宅で行う運動が大切です。

私たち青森保健生協では健康体操サポーターを育成・派遣し、支部や班会で健康体操をサポートしています。また、不定期ですが機関紙「くらしとからだ」において「Let's try 健康体操」を掲載しています。過去の掲載分をまとめた冊子もありますので、ご希望の方は組織部へ連絡をお願いします。



あおもりまるごと2021健康チャレンジ

報告ハガキは出しましたか?



報告ハガキ提出締切 12月20日(月)

8月号に掲載した「あおもりまるごと2021健康チャレンジ」の報告ハガキ提出締切が近づいています。参加申込をした皆様は忘れずに提出しましょう!

【提出方法】報告ハガキ(申込ハガキとセットでパンフレットについています)に結果を記入し、事業所までお持ちください。ポスト投函でもOKです(切手不要)。

※報告ハガキを提出した方に参加賞が進呈されます。

フレイルとは...

「健康な状態」と「要介護状態」の中間の、運動機能や認知機能等が低下している状況を意味します。適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像とされています。

ドミノ倒しにならないように!



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です (東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢：作図)

お願い

出資金の増資(積み立て)にご協力ください。

青森保健生協を大きくするために組合員加入や増資、「くらしとからだ」の手配付など、皆様のお力をお貸しください。出資金は生協の事業を支える大切な資金です。「安心して利用できる自分たちの病院や介護施設」のため、施設拡充・医療機器の充実など組合員の要求実現に活用されています。



(理事) 奈良原恵

いっと思っています。

連絡船

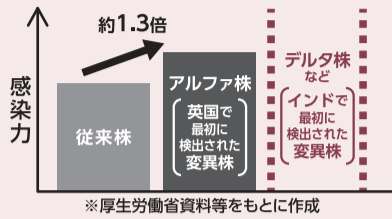
今年度、青森県立保健大学看護学科では地域定着枠(キャリア形成支援枠)を創設し、「これから地域の人々が望んでいること、地域全体で求められること、地域の病院の機能や自宅療養について良く理解して、患者さんと医療を上手に結び付けることが出来る看護職員が求められている」と、大学と病院の連携で患者と地域をつなぐ看護職の育成を始めた。これは青森保健生協が目指している理念と重なる部分が多く、人材育成にも貢献できるのではないかと、保健大学と育成プログラム協定を締結しました。そして、先日学生さん向けに生協活動と事業所の紹介を行いました。働きやすい環境であおもり協立病院を中心とした急性期治療から介護施設を含んだ在宅療養まで、多彩なフィールドで看護が展開できることなどを紹介し、好評だったようです。私たちの強みは職種を超えた連携力だと思っています。そして、それを支えるのは風通しの良い職場風土です。職場や組織の風土は職員だけで作れるものではなく、地域の組合員さんを含めた組織に係る全員で作上げたものだと思います。これからも風通しが良く、連携できる集団でありたいと思います。

感染対策の基本について

感染管理認定看護師 扇谷 弥生



より感染しやすい可能性



全国で広がっている新型コロナウイルス感染症の変異株は、これまでのウイルスよりも感染力が強いという特徴があります。3密がそろった場面だけでなく、1つの密でも感染リスクはあります。基本感染対策をより念入りに、手洗いを徹底してマスクをすき間なく着けてください。

マスクの正しい着用

- マスクを鼻にすき間なくフィットさせ、しっかりと着用してください。
- 品質の確かな、できれば不織布マスクを着用してください。



3密(密接・密集・密閉)の回避

- 一つの密でも避けて、「ゼロ密」を目指しましょう。特に人と人との距離は十分に保ってください。
- おしゃべりする時間はできる限り短くし、大声は避けてください。
- 今まで以上に換気を行ってください。



こまめな手洗い・手指消毒

- 共用物に触った後、食事の前後、公共交通機関の利用後などは必ず手洗い・手指消毒をしてください。



*流行期は同居者以外の方との食事は、控えましょう。
*体がだるい、熱がある、のどに違和感があるなど、いつもと体調が異なるときは、出勤や登校を控えてください。
*ワクチン接種後も、マスクを着用するなど、引き続き感染対策を行ってください。

認定ナースの手と目



第11回



認知症看護認定看護師 成田 繁人

知識よりも重要な自己変革

「認定看護師になるからといって、何かが変わるわけはありません。」

私を含め受講者全員が静まり返り、哑然としていました。担当教員のその言葉から、認定看護師への6か月間が始まりました。期待と希望が崩れ落ちていくようでした。期待に胸を膨らませて来ている受講者にいきなり何

を言うんだ、この気持ちをどうしてくれるんだと毎日思っていました。朝から夕方まで講義は続き、課題が次から次へと課され、担当教員とミーティングの毎日。試験、実習を乗り越え、なんと6か月間を過ごしました。

「変われると信じています。」最後の面接での担当教員の言葉です。そうか、私は

最初から受け身で受講していたんだと、この時気付かされた。最初の担当教員の言葉は、「自ら学ぶ」、「知識を得る」、「変わるのを待つ」ではなく自ら変える」という意味だったのだと今では思います。

認定看護師にとって、自分を変える力があるかどうか、変えようとしているかどうか、知識を持つこと以上に重要だと考えています。言わば、人間力です。日頃からこのようなことを意識しながら、認知症の患者さんと向き合っています。

次回は、認知症の話をして

◎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。

お困りでは ありませんか? くらしに役立つ 制度の紹介

第22回



事例紹介 自分のお金を誰に 管理してもらおう?!



生協さくら病院 精神保健福祉士 鎌田 貴子

統合失調症で以前から定期通院していた患者さんの成年後見制度を活用した支援についての紹介です。

知的障害の弟さんと2人で暮らしていましたが、体調を崩したため知人に付き添われて来院、そのまま入院することになりました。終始顔

人の退院後、地域包括支援センターの介入を受けていました。しかし、幻覚や幻聴症状が出現し再び入院となりました。体調が良くなった頃、「知人にだまされた」と言葉にしていました。

この患者さんは病気の特徴上、新しい環境や物事に不安を感じやすい方です。公的機関や病院職員間で情報共有しながらご本人の話を傾聴し、成年後見制度について丁寧に説明を行いました。ご本人や弟さんが納得された上で弟さんを申立人として手続きを進めました。その後、家庭裁判所が社会福祉士の保佐人を選任し、初めて面会した際に「自分が死ぬまでよろしく願います」と涙ぐまれていました。

「母親が亡くなってから、知人に通帳と年金証書を預けたの。でも返してとお願いしても返してくれない」と打ち明けられました。私たちが代弁者となって知人の方と話し合いを重ねましたが、進展のないまま退院となり自宅に戻ることになりました。

一方で弟さんも知人との関係を心配し、市役所や民生委員に相談していたため、ご本

相馬院長コラム 最終話

私が医師を目指すまで

あおもり協立病院 院長 相馬 裕



青森高校での3年間は友人にも恵まれスポーツに音楽にとでも充実していたが、それで旧帝大医学部へ現役合格できるほど甘くはなかった。当時の国立大学入試は推薦も後期入試もなく、受験機会は1回のみだったので、北大医学部への現役合格は相当難しいと思われた。どこの大学も医学部入試での現役占有率は3割台だったため、浪人リスクを避け弘前大学医学部を受験することにした。同じくらいの成績で北大を目指していた同級生には「あきらめるのか」と言われたりもしてかなりへこんだ。札幌での大学生活を夢見ていたのだが、進路を弘前大学医学部と決めた時点で「青森県の医師になる」という覚悟のようなものが生まれた気がする。

弘大に入ってまもなく、全国医学生ゼミナール(医ゼミ)の活動に誘われた。

ここで知り合った先輩が今も一緒に仕事をしている遠藤先生(2年上)や澤岡先生(4年上)達だった。学生自治会や医ゼミの活動を通じて、弘大だけでなく全国の医学部に知り合いができた。先輩達から、民医連の病院のことを聞き、「医療だけでなく、命と健康を破壊する戦争政策に反対する」「スタッフとの関係が平等で医師を特別扱いしない」という点に共感。自分も将来は民医連で働きたいと思い、奨学生になることにした。

医学部の進級試験は厳しく毎年数人ずつが留年するため学業も気が抜けず、卓球部にも所属し(5年生の時は主将)、学生自治会の執行委員長もやっていたので、思えば学生時代から忙しい毎日だった。おかげで医師になってからもあまり忙しさを感じない。頭をフル回転させて、病院の中をちょこまか走り回っているのは研修医時代から変わらない。ついこの間医師になったばかりのような気がするが(笑)、いつの間にか30年も経っていたという感じ。

育ってきた過程を振り返ると、両親を始め関わってくれたすべての方々に改めて感謝したい。これからも健康に気をつけて、患者さんにも職員の皆さんにも「元気を与えられる」医師でありたい。



世界禁煙デー ポスターコンクール

受賞結果



健診健康づくり委員会では、世界保健機関 (WHO) 5.31「世界禁煙デー」の取り組みの一環として喫煙による健康被害を広く伝え、禁煙促進の啓発を行うことを目的に小学生・中学生・高校生を対象としたポスターコンクールを開催しました。

第3回となる今回は、原別小学校と造道

小学校の児童を中心に21点の応募がありました。オンライン投票と審査の結果、最優秀賞1点、優秀賞3点、佳作5点が以下の通りに決定しました。

なお、紙面の都合上、最優秀賞・優秀賞のみ掲載しております。



最優秀賞
藤本 響那さん
原別小学校 2年



優秀賞
市川 蒼大さん
造道小学校 1年



優秀賞
千代谷 颯太さん
原別小学校 4年



優秀賞
新渡 涼空さん
原別小学校 1年

佳作

- 佐々木 希望さん 原別小学校 1年
- 中野渡 樹さん 造道小学校 1年
- 中野渡 駆さん 造道小学校 3年
- 本堂 旺佑さん 原別小学校 1年
- 乙部 海翔さん 原別小学校 2年



催しのお知らせ

事業所利用委員会主催

介護学習会



【日時】12月4日(土) 10:00~11:30

【場所】青森保健生協本部2階多目的室

【講演】介護サービスについての学習会
~青森保健生協の介護事業所紹介~
講師/介護部 次長 田川 武

【申込締切】11月26日(金)

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

※3密を防止するため定員を30名としています。
参加の際は事前に組織部までご連絡ください。
新型コロナウイルスの流行状況によって中止・
変更になる場合もあります。ご了承ください。

インフルエンザ予防接種のお知らせ

期間	11月1日(月)予定~2022年1月31日(月)
費用	組合員:2,400円(税込) 非組合員:4,500円(税込)
年齢・回数	15歳以上(中学3年生から)1回

予防接種を受けると
●インフルエンザにかかりにくくなる
●もし感染しても症状の悪化を防げる
という効果があります



高齢者インフルエンザ予防接種について

2021年青森市の場合 予防接種助成期間は11月1日(月)~12月31日(金)までとなります。

費用	課税世帯:1,260円(税込) 非課税世帯(注1及び生活保護受給者(注2:無料(確認書類がない場合、自己負担金が発生します。)) 注1)「令和3年度介護保険料額決定通知書兼特別徴収(本徴収)開始通知書」または「同納入通知書」(対象者:保険料段階が第1~3段階)ほか、確認書類をご持参ください。確認書類の無い方は事前に青森市保健所感染症対策課(元気プラザ内)へ自己負担金が無料となる予診票の申請が必要です。 注2)生活保護を受給していることが分かる書類
----	--

- 対象者 ①接種時に満65歳以上の方
②接種時に満60歳以上65歳未満で身体障害者手帳の内部障害1級に該当する方

持参物 健康保険証・コロナワクチン接種済証・身体障害者手帳(②の場合)

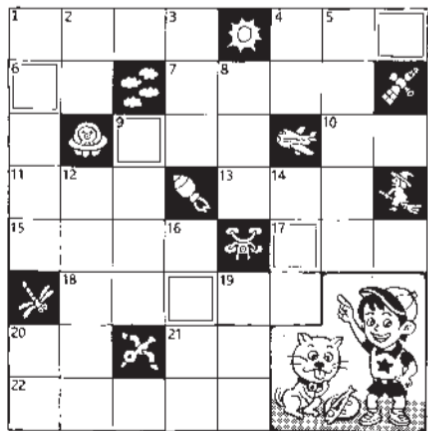
※接種期間中の各事業所診療日での接種となります。

実施事業所 協立クリニック 安方クリニック 生協さくら病院

頭の柔軟体操

クロスワードパズル

イラストをヒントにして、二重ワウの5文字をうまく並べてできる言葉は?



ヨコのカギ

- ①島根県出雲地方では旧暦10月を……月と呼びます
- ④敷居とコンビです
- ⑥……をこぼす、……
- ⑦「遺産」のことです
- ⑨敷布団やベッドの上に敷きます
- ⑩7色といえ
- ⑪都合が悪いことをこの人のせいにする政治家も
- ⑬すでに結婚しています
- ⑮お互いに顔を知っています
- ⑰「土竜」って読めますか?
- ⑱通話中の電話機。……に呼び出す
- ⑳穀物粉や酵母などが主原料
- ㉑「香車」の別名
- ㉒心地よい調子がある様子

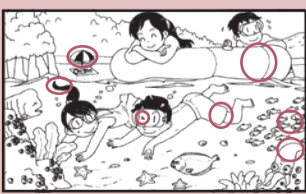
タテのカギ

- ①楽曲「神田川」といえ
- ②1977年公開のSF映画「……との遭遇」
- ③パトンをつなぎます
- ④魚市場をこうも言います
- ⑤男性の礼装の一つ
- ⑧管、弦、打、鍵盤などの分類があります
- ⑨最初の決心
- ⑫心疾患の診療には必須
- ⑭ニシンが卵を産みつけた……昆布
- ⑯さわだっている様子
- ⑰網などで焼く調理法
- ⑱東京がパトンを渡しました

【応募方法】ハガキに下記を記入し、ご応募ください。
【住所・氏名・年齢・電話番号・クロスワードの答え・コメント】
コメントは本紙に一部編集の上で掲載されることがあります。
【宛先】〒030-0847 青森市東大野2-9-2 青森保健生協組織部 宛
【締切】11月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを呈呈

●9月号の答え
応募者75名/正解71名

【当選者 加藤雪子(赤坂)・蝦名昭子(むつ市)・河野隆(佃)・白濱賢治(野辺地町)・三上セツ(大野)・西塚佐登志(浪岡)・今美善(矢作)・横内洋(小柳)・山口正人(小橋)・二階利陸(栄町)】
※11月上旬、図書カードを発送します。



(理事会報告)

2021年度第4回 9月30日

1. 2021年度生協強化月間について、支部や事業所、専門委員会での具体的な取り組みを含め、全国四課題と太陽がん検診予約を推進していくことを決定しました。また、10月30日に開催される「たのしく学ぶフレイル・オーラルフレイル研修会」において、月間中間報告とラスト1か月の方針提案を行うことを承認しました。
2. 安方クリニックの所長人事について、伊藤素之医師から竹本歩医師へ2022年1月1日付で交代することを決定しました。
3. 奨学金規程について、診療情報管理士資格取得に関する奨学金規程の新設を決定しました。また、既存の看護職員の専門・認定資格取得に関する奨学金規程と介護福祉士実務者研修受講職員に関する奨学金規程の一部変更を決定しました。
4. 設備投資に伴う長期借入金について、中部クリニック新築と協立クリニック空調更新における長期借入金金融機関を最低金利提示であったみちのく銀行とすることを決定しました。

くらしとからだ手配付者募集

今月は、次の地域の手配付者を募集しています。

- 牛館字岡部 ●牛館字松枝
- 後瀧字大原 ●後瀧字平野

◎お問い合わせ
組織部 ☎017(762)5888

11月の日程

- 19日(金) 青森県生協大会
- 24日(水) 通信教育コース別学習会
- 25日(木) 理事会

11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】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

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 (9月末現在)

組合員	44,062人 (+267人)
出資金	1,670,944,600円 (+46,150,800円)
一人平均出資額	37,923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

中部クリニックメーター

引越

解体

建設

引越

診療開始

新中部クリニック地鎮祭が執り行われました。

9月18日(土)、新中部クリニックの地鎮祭が執り行われました。当日は新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、参加人数を制限して行いました。来賓・建築工事関係者・青森保健生協の理事、職員など計45名が参列し、2022年秋開設を目指して約1年にわたる工事の安全を祈願しました。



2021年10月以降の安方クリニック 午前外来診療割について

2021年10月より安方クリニックへ深澤麻衣医師が着任したことに伴い、診療割が以下のとおりに変更となりました。

		月	火	水	木	金	土
午前	2階	深澤	伊藤	澤岡	伊藤	伊藤	第2・第4のみ (要予約) 伊藤
	1階	竹本歩	竹本歩	深澤	竹本歩	竹本歩	

わが支部 わが班



9月25日(土)に横内支部主催で青森保健生協初のオンラインによる医療講演会を開催しました。協立クリニックの磯島寿人先生を講師に在宅医療について理解を深めました。これまで班会や支部活動交流集会など多くの企画をオンラインで行ってきましたが、医療講演会は初めてということもあり、講演前は緊張するといった声もありましたが、講演が始まると先生が目の前にいるように感じられ、リラックスして講演を受けることができたという好評でした。

初のオンライン医療講演会

横内支部

支部長 杉山とみ子



新任医師紹介



安方クリニック 深澤 麻衣 医師

初めまして!10月より安方クリニックに入職いたしました深澤麻衣(ふかざわ まい)と申します。兵庫県出身で、この度ご縁があり青森市へ転居しました。前職は尼崎医療生協本田(ほんでん)診療所で、家庭医を目指し研修していました。

先日、無事に専門医を取得したところです。

登山好きだった父の影響もあり、アウトドア全般が好きです。青森での生活は初めてなので、ゆっくりと慣れていきたいと思っております。地域の皆様にお世話になります。どうぞ宜しくお願いします。

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 石文 実沙樹

生で食べることでかぼちゃの豊富なビタミンEを無駄なく摂ることができます。塩昆布のうまみで減塩効果も◎

★和えるだけ! 簡単 かぼちゃの塩昆布和え★

【材料】2人分

- ・かぼちゃ 1/8(100g)
- ・塩昆布 一つまみ(3g)

【作り方】

- ① かぼちゃは種を取り除き、流水で皮をきれいに洗う。かぼちゃの皮に汚れがある場合は包丁で切り落とす。
- ② スライサーでかぼちゃを1mmほどの薄さにスライスする。
- ③ 塩昆布で和えて、10~30分ほど置く。
- ④ かぼちゃから水分が出てきたら軽く混ぜて皿に盛りつける。



1人分	
エネルギー	42kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	0.2g
炭水化物	21.7g
食塩相当量	0.25g

One Point

火を使わずに作れるので、簡単に1品追加できます。煮物や蒸し物になることの多い南瓜ですが、生で食べることできゅうりのようなサクサクとした口当たりになります★

てしごと作品 募集しています!!

てしごとキラリ

12 つくも責任 つかう責任

人形の着物作り

人形の着物作りは孫の笑顔が見たいのと、自分への挑戦でもありました。悪戦苦闘の末、出来た時の喜びは半端でなかったです。それがまた、てしごとキラリに出してもらえる事になり、作ってよかったと思っています。



作者 名古屋 由紀江さん 【奥内・後潟支部】



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。