津軽みらいの わらしっ子

平川市新屋

葛西　凰惺（おうせい）くん（6歳）
琴乃（ことの）ちゃん（5歳）
花乃（はなの）ちゃん（6カ月）

葛西　智光さん・悦子さん　夫妻の子供
組合員名：葛西　智さん

どのような、お子さんですか

凰惺くん：明るくて優しい、妹思い
琴乃ちゃん：負けず嫌い
花乃ちゃん：甘えんぼう

お気に入り

凰惺くん：昆虫(特にカブトムシ)、ねぷた、YouTube
琴乃ちゃん：すみっコぐらし、ディズニー
花乃ちゃん：いないいないばあっ!、家族と遊ぶこと

好きな食べ物

凰惺くん：カレーライス、納豆
琴乃ちゃん：スイカ、桃

■津軽みらいのわらしっこ募集中！
お子様・お孫様の写真を広報誌に掲載しませんか？
写真掲載のご希望は、☎0172-44-6081（総務課：広報係）へお気軽にご連絡下さい。
●掲載条件　・年齢は0歳～12歳(小学生まで)
・原則当JAの組合員または准組合員のご家族であること

肩痛は早めの受診を!!
早期治療で営農継続

リンゴ農業の肩の腱板損傷（けんばんそんしょう）への影響を弘前大が解析した。令和5年6月にリンゴ農家が多い青森県弘前市岩木地区で開催された「岩木健康増進プロジェクト」において、40歳以上の371名を対象に利き手の肩関節のMRIを撮影し、腱板損傷の疫学調査を行ったもの。

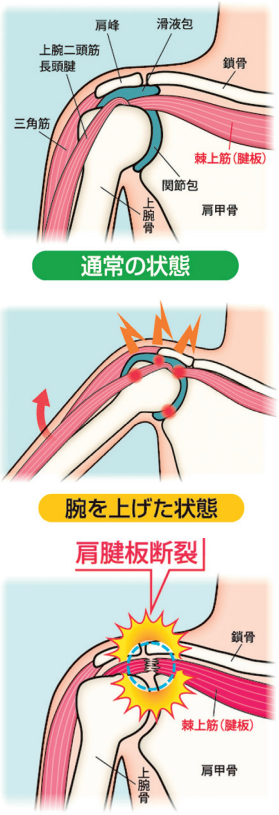
対象者全体の傾向として、腱板損傷は加齢と共に頻度が多くなり、特に60歳以降では60歳未満の方と比べて約6・7倍頻度が高かった。

また、対象者のリンゴ農業への参加を「全くしていない」「週5日未満従事のパートタイマー」「週5日以上従事している専業農家」に分けて分析したところ、専業農家の有病率が最も高く、専業農家は、リンゴ農業に全く従事していない対象と比べて腱板損傷が約3・8倍多いとの調査結果を、弘前大の石橋教授（整形外科学講座）らのグループがまとめた。

リンゴを中心とした果樹栽培では腕を挙上して頭上で作業を行うことが多く、腕の挙上により、上腕骨と肩甲骨の間に存在する腱板を損傷しやすい環境におかれることが考えられる。（図を参照）

今回の調査は、青森県で盛んに行われているリンゴ農業従事者に腱板損傷の患者が多いのではないかという仮説が立証された結果となる。

今回の調査結果を踏まえて、特に60歳以上のリンゴ専業農家の方で肩の痛みがある場合は肩の腱板損傷を疑って早期に病院を受診して治療を開始することや、腕を挙上する機会を減らす工夫をすることで、腱板損傷の発生や進行を遅らせることができ、肩関節の機能低下を防ぐことが期待できると石橋教授は話す。

今回の疫学研究を支援する全農あおもりでは、研究結果を情報発信することにより、肩の腱板損傷の認知に取り組み、同疾患を抱える農業従事者の早期受診を促すことにより営農継続を健康面からサポートする。

腱板は肩関節の周囲を取り囲む内在筋（インナーマッスル）の腱で、肩関節の安定化に寄与している。加齢や上腕骨（二の腕の骨）の挙上が多いと肩関節の上にある肩甲骨との間に挟まれてストレスを受けやすい。五十肩と間違えられやすいので注意が必要である。