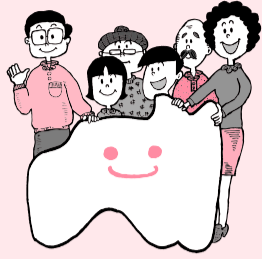


きらり健康生活協同組合



いのちの炎

〒960-8055 福島市野田町1丁目15番12号
TEL 024-531-6262 FAX 024-531-6333
URL <http://www.kirari-hcoop.com>
e-mail seikyuu@kirari-hcoop.com



(スマートフォン専用)

●発行人/専務理事 福地 庸之
●編集人/「いのちの炎」編集委員会



生協の現況

2020年4月30日現在

★組合員数.....21,387名
★出資総額.....629,797,000円
★一人平均出資額.....29,448円



須川診療所 医師 鹿野 理子

病は気から、健康も「気」から 脳のパワーで体調を整えましょう

「病は気から」という言葉が昔からあります。例えば、健康診断のバリウムでひっかかったとたんに急に胃が痛くなったり、血圧が上がって、まじいと思うと計るたびにどんどん血圧が上がったりするものがあつたね。人間の脳には危険な状況を察知して警戒警報をだすシステムがあります。『まじい』と思うような状況では脳の内部にある扁桃体(へんとうたい)という部分が活性化し、体に警告を送ります。そうすると体の機能を調節している自律神経のうちの交感神経が活発になり、脈を速くして血圧をあげ、胃への血流を減らし、危機対応モードとなります。自律神経は免疫細胞の機能も調整しており「もしかしら悪い病気がもしれない」「これからずっとひどいことが起こるかもしれない」という思い込みが、免疫システムの効果を弱めて、病気を悪化させ、特に慢性的な痛み、不眠、機能的疾患の病態を長引かせたりすることは様々な研究で報告されています。

一方で、プラセボ(偽薬)効果というものもあります。有効な薬効が含まれていない薬でも、これは胃の痛みが取れる薬だから!とやられて渡されると、不思議なことに痛みがよくなる場合があります。これも「効果のある薬にちがいない」という「期待」が、脳

にもともと備わっている内因性の痛み抑制システム(内側頭頸前野/前帯状回-中脳周囲灰白質)を作動させ痛みを和らげることが解っています。日々我々は様々なストレスに対峙していますが、ストレスは必ずしも悪いものではありません。適度なストレスは我々の活動性を上げたり、新たなチャレンジへの刺激になり、個々人の成長のきっかけになったりします。しかしストレスに対する反応が強すぎると、交感神経が過剰に活動し、副交感神経の活動が弱くなる状態が長くなり、体の調子を調整する機能がうまく働かない状態になるのです。そうすると、心身の緊張が続き、肩こり、頭痛、血圧の上昇、動悸、消化不良、胃やお腹の不快感、下痢や便秘などの便通異常、睡眠障害などが生じることがあります。この自律神経をうまく働かせるには、規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動、睡眠がやっぱり重要です。しかし最近では、新型コロナウイルスの対応によりストレスが多く、体調を崩すことがあるかもしれません。そんな時に少しでも体調を維持し、免疫力を高めるために、三つの方法で脳のパワーを活用しましょう。もともと自分の脳のシステムをちよつと使うだけなので、お金もかかりません。

(1) テレビからの恐怖刺激をシャットアウト

テレビや新聞は毎日ショッキングな内容を好んで報道し

ます。ネズミの実験ですが、コミュニケーションという実験で、対象のネズミの周りに仲間のネズミをみえる形でおき、仲間のネズミにだけ電気ショックを与えると、対象のネズミは何の危害も与えられていないのに、胃潰瘍に似た病態を発症します。毎日毎日テレビで、こんなにひどい状況だ、だれが感染した、入院したというような不安や恐怖をおおるような情報を見つけていると、脳の力をうまく使えなくなります。まだ自分には何も起こっていないのに、何か悪いことがおこりそうだという想像力だけで体の調子が崩れてしまいます。

・気持ちが落ち着かない内容を制限し見たりする時間を制限しましょう。または、ニュースを見る時間を決め

ます。ネズミの実験ですが、コミュニケーションという実験で、対象のネズミの周りに仲間のネズミをみえる形でおき、仲間のネズミにだけ電気ショックを与えると、対象のネズミは何の危害も与えられていないのに、胃潰瘍に似た病態を発症します。毎日毎日テレビで、こんなにひどい状況だ、だれが感染した、入院したというような不安や恐怖をおおるような情報を見つけていると、脳の力をうまく使えなくなります。まだ自分には何も起こっていないのに、何か悪いことがおこりそうだという想像力だけで体の調子が崩れてしまいます。

・間違った情報も多く広がっています。そのため、保健当局サイトなど信頼できる情報源だけを見るようにしましょう。

(2) 気づかずに緊張していませんか? ストレス過剰のときには体が緊張してしまいます。しかし、自分では気づかないことも多いものです。両方の肩に力をいれてギュッと肩を思い切り上げます。そのまま保ちます。五秒たったら、一気にストンと力を抜きます。そのまま二十秒間、首や肩や肩甲骨や腕の筋肉がだらんと弛緩しているのを感じてください。ギュッとしているときに緊張している状態、だらんとしているのがリラックスしている状態です。どうでしょう?いつも肩に力が入って緊張していませんか?これは漸進性筋弛緩法という、意識して筋肉に力をいれて(緊張)

張)、そのあと緩める(リラックス)ことを繰り返すことで、リラックスすることを思い出す方法です。ほかにありますので、興味があれば調べてみてください。

(3) 呪文を唱える 状況が悪くなるかもという思い込みは、体を緊張させ、よくなるはずという期待は脳のパワーを賦活します。ポジティブ(前向き)な呪文を思い浮かべたり、景気づけに口にしたって唱えたりすると、脳のストレス調整システムをうまく作動させます。これはアフォーメーションというちゃんとしたストレス対処法なのです。無理にポジティブにならなくてもいいのです。ちょっと自分の気持ちを和らげてくれるような小さな幸せを見つけましょう。「きつとなんとかなる」「きつと大丈夫かも」「希望のひかりで免疫力アップ」を唱えましょう。

忘れずに『市民検診』を受けましょう!!

~健康維持・健康増進のための第一歩~

◆令和2年6月1日~令和2年10月31日
*乳がん検診、子宮頸がん検診は令和2年6月1日~令和2年12月末日まで

◆がん検診の詳しい内容につきましては、福島市の発行する「検診の案内」又は「受診券」をご覧ください。
◆「受診券」のない方は、福島市にお問い合わせください。
福島市保健福祉センター
健康推進課 成人保健係 ☎525-7680
*福島市以外の方は、各自治体の(支所)窓口にお問い合わせください。

◆市民検診の受診には、事前にご予約が必要です。詳しくは、各診療所にお問い合わせください。

- ・須川診療所.....☎531-6311
- ・上松川診療所.....☎558-1111
- ・せのうえ健康クリニック...☎554-5757
- ・とやのクリニック.....☎544-1122



いのちの炎

およそ三十年前の平成元年、昭和天皇崩御に世間は自粛ムードになり、友人の結婚式も延期

になった。同年、消費税導入と参院選挙。消費税反対を掲げる土井社会党に宇野内閣は惨敗した。翌年天安門事件があり、中国は政治の不満を開放経済にそらした。結果日本を含む外資系企業の中国進出で世界の超大国になった。しかし日本は株価暴落でバブルが崩壊。令和元年、天皇家の慶事もあり日本中が祝賀ムードになっていたのはつい一年前。秋には武漢が発生源といわれる新型コロナウイルス感染症が世界に広がった。かつて流行したエイズ(HIV)やSARSは、たぬきやハクビシンが食用として市場にならび、HIVは猿、SARSはコウモリの体内ウイルスが起源とされている。中国を含む外国人観光客の恩恵を受けていた日本経済は、商業施設やホテルにマンションと大金が乱舞し、失われた三十年、もようやく終息するかと思われた矢先のコロナ禍である。専門家はバブル崩壊以上にダメージを受けるといふ。少子高齢化による消費減少の解消がインバウンド(訪日外国人観光客)経済だったというのは皮肉な話だ。▼「山高ければ谷深し」という諺もあるが、令和黎明期、酷似している三十年前の改元時と同じ道筋を辿ってはならない。(齊藤)

健康づくりチャレンジ記録表										
氏名： (歳)		事業所：		取扱者：		No.				
住所：		支部名：		班名：		コースNo.		目標：		
Tel. - -										
日数	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
月日	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
曜日	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
No.										
日数	11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目
月日	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
曜日	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
No.										
日数	21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目
月日	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
曜日	()	()	()	()	()	()	()	()	()	()
No.										
チャレンジの感想					医療生協より					

2020 健康づくりチャレンジ スタート

期間 6月～12月

今年も県内5医療生協共同の健康づくりチャレンジが6月からスタートします。昨年度はキッズ、大人含め4,471名の仲間がチャレンジし、生活習慣改善につながっています。今年も多く仲間とチャレンジし、健康づくりに取り組みましょう！左側の記録表を切り取り、記録用紙に記入頂き終わりましたら各診療所に提出下さい。*参加申込書(パンフレット)も、きらり健康生協の各事業所に備えてあります。*今年度も引き続き健民アプリのポイントが200ポイント加算されます。

チャレンジコース

①さわやか運動コース

「一日〇〇〇〇以上歩く」「朝のラジオ体操」「筋トレ・ストレッチ」など

②バランス快食コース

「よく噛んで腹八分目を心がける」「塩分は1日6g以下をめざす」「野菜たっぷりバランスの良い低脂肪の食事」など

③歯とお口の健康コース

「しっかり歯みがき」「よく噛んで食事(30回は噛む)」「あいうべ体操に挑戦」など

④しっかり睡眠・休養コース

「7～8時間は睡眠をとる」「0時には床に就く」「余暇を楽しみストレス発散」など

⑤禁煙・適度の飲酒コース

「禁煙に挑戦!」「お酒は週2回の休肝日を習慣にする」など

⑥脳いきいきコース

「日記をつける」「新聞や本を音読する」「パズル、クロスワードに挑戦」「パソコンで文書作成」など

⑦健康チェックコース

「決まった時間に血圧測定」「一日一回は体重測定」「うんちチェック(色や形)」など

⑧家族一緒にキッズコース

「あいさつをしよう」「家族とごはんを食べよう」「ゲームは時間を決めて1日〇時間」「おやつは控えめに」など

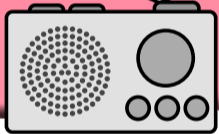
⑨なんでもチャレンジコース

「これが私の健康法」「1日1回は笑おう」「毎日誰かと話そう」などなんでもOK!

お問合せ 提出先

- 須川診療所 ☎531-6311
- 上松川診療所 ☎558-1111
- せのうえ健康クリニック ☎554-5757
- とやのクリニック ☎544-1122
- 地域保健部 ☎526-1515

ラジオ体操の ススメ



新型コロナウイルスのため、不要不急の外出を控える日々が続いています。家にこもりがちな生活で心配なのは運動量の低下です。運動量の低下は、体の歪みや筋力・心肺機能の低下、代謝異常を招き、健康を損なう原因にもなります。こんな時だからこそ、みんなが知っているあのメロディ。聴けば自然に体が動きだす、ラジオ体操をやってみましょう!

たった3分間の「ラジオ体操第1」で驚きの効果!!

【効果】

1. 全身のあらゆる筋肉を使う
⇒全身の約400以上の筋肉を使う
筋肉や関節を大きく動かせる
2. 動きが左右均等なので体の歪みを正す効果あり
3. 内臓の活性化
4. 日課にすれば良い生活リズムの獲得に
5. その他
血行促進、肩こり緩和、代謝が上がる、姿勢が良くなる
便秘解消、心身共にすっきり効果(イライラ感減少)

【ラジオ体操のコツ】

- 「呼吸を止めない」「頑張りすぎない」「力まない」
- ラジオ体操第2は第1より負担が大きいので無理のないよう行いましょう。
- NHKラジオ第1放送…毎日・1回(6:30~6:40)
- NHKラジオ第2放送…月~土 1日3回
(8:40~8:50、12:00~12:10、15:00~15:10)
- NHK総合テレビ……月~金 1日1回(14:55~15:00)
※月~金の9:55~10:00 11:30~11:35「みんなの体操」
- NHK教育テレビ……毎日・1日1回(6:25~6:35)
- NHK衛星第2テレビ…土・日(5:55~6:00)「みんなの体操」
- NHK等 YouTube 動画…いつでも見られます!

【ラジオ体操第1】

動き	主な目的など
①背伸びをする	背筋を伸ばし正しい姿勢
②腕を振って脚を曲げ伸ばす	全身の血行促進
③腕を回す	肩関節の柔軟
④胸を反らす	呼吸機能の促進
⑤体を横に曲げる	体幹(側屈)の柔軟
⑥体を前後に曲げる	体幹(前後)の柔軟
⑦体をねじる	体幹(左右)の柔軟
⑧腕を上下に伸ばす	素早さと力強さ
⑨体を斜め下に曲げ、胸を反らす	下肢・体幹の伸長、呼吸機能促進
⑩体を回す	体幹の柔軟(リラックス)
⑪両足で跳ぶ	リラックス・脚力向上
⑫腕を振って脚を曲げ伸ばす	全身の血行促進
⑬深呼吸する	体を平常に戻す

腰に注意!

膝に注意!

- ※ラジオ体操のテンポが速いと感じる方
- ①録画したラジオ体操をスロー再生する
 - ②YouTube 視聴時は、設定⇒再生速度⇒標準から0.5~0.75に設定してみてください

この機会を運動の機会ととらえて、毎日運動をしてみたいかがでしょうか?

(参考文献:参考:「NHKテレビ・ラジオ体操」日本放送出版協会)

中西ブロック (須川診療所周辺) 保健委員会学習会 「正しい運動の仕方」

吉井田支部
佐藤 洋子

先日「正しい運動の仕方」をテーマに学習会が開かれました。今、新型コロナウイルスの話題で一杯。大丈夫かなと思いながら参加しました。

まずは体についての学習。体幹とは・筋肉と関節・有酸素運動と無酸素運動の違い、また運動の前に自分の体をよく知る大切さを学びました。そして怪我のないように準備運動を忘れず、無理なく安全に行うことが基本でした。

実技の前には窓を十分に開け、感染予防に努め、安全に楽しくスクワット・踵上げ・踏み出しランジ等、数種類の筋トレを実施。まき割り等面白い動きのスクワットもあり、一人ではなかなか出来ない運動も皆でやると元気に楽しく出来る有意義な学習会でした。

※学習会は、3月24日(火)に開催しました。



新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言解除に伴い

きらり健康生協の地域活動を徐々に再開します

【機関紙「いのちの炎」の発行・配付】

6月号より発行を再開しました。
配付協力者の皆さまには、当面の間「密接」を避けるために
対面せず、ポストへの投函をお願い致しております。



【支部総会について】

2020年度の各支部総会は中止と致します。

【健康づくり活動】

健康班会・体操広場・サークル・たまり場などの活動を再開します。
感染防止を心がけ、参加出来る準備（心も身体も環境も）が整った方から、動き出しましょう！
活動再開にあたり、「安心して活動するために」別紙をご参照ください。

【今後に向けて】

現在は感染が落ち着いていますが、再度の感染拡大も想定されます。今回の感染症により、
これまでの生活習慣や人とのつながり方を見直すことが必要です。
きらり健康生協では、機関紙やチラシによる情報提供に加え、ホームページ（きらり健康
生協で検索！）も随時更新しています。
福島市や厚生労働省のホームページには、個人だけでなく事業主の皆さんに向けた有益な
情報も載っています。
パソコンやスマートフォンをお持ちの方は、ぜひご覧ください。

相談・受診の目安が変わりました！

- ★息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ★重症化しやすい方（高齢者・糖尿病・心不全・呼吸器疾患等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方）で、発熱や咳など比較的軽い風邪症状がある場合
- ★上記以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

帰国者・接触者相談センター

0120-567-747
24時間（土日・祝日）対応



孤立を防ぎ、家に居ても誰かとつながっていただける環境づくり、集団でなくても活動的に動く、ストレスを上手く発散させる等、組合員の皆さんが実践している事や感じていることをぜひお寄せください。
いのちの炎でご紹介させていただきます。



健康班会、サークル、体操広場、茶話会などで、手洗いチェックや感染症の仕組みについて、意見交換しながら一緒に学びましょう！



2020年度 きらり健康生活協同組合 診療体制のお知らせ

2020. 6. 29～

* 詳細は、各診療所にお問い合わせください。

● 須川診療所 ☎531-6311

※須川診療所の木曜日の診療は午前のみとなります。

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日
午前 9:00~12:00	午後 14:30~16:30	夜 17:30~19:30	午前 9:00~12:00	午後 14:30~16:30	夜 17:30~19:30	午前 9:00~12:00	午後 14:30~16:30	夜 17:30~19:30	午前 9:00~12:00	午前 9:00~12:00	午後 14:30~16:30	夜 17:30~19:30	午前 9:00~12:00
廣川 健	廣川 健	中島 大	廣川 健	鹿野理子	廣川 健	後藤 等	鹿野理子	川添隆司	交替	廣川 健	鹿野理子	中島 大	交替
後藤和子	鹿野理子		後藤 等	後藤 等		後藤和子	中島/後藤	廣川 隔週		後藤和子	後藤 等		交替
中島 or 鈴木	鈴木 晋(注1)		後藤和子			中島 大	石川和信(注1)			中島 大	振津かつみ(注1)		交替
鹿野理子			中島 大			鹿野理子				鹿野理子			

中島：第1・3・5
後藤：第2・4

(注1) は不定期

● 上松川診療所 ☎558-1111

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日
午前 9:00~12:00	午後 15:00~16:30	夜 17:30~19:30	午前 9:00~12:00	午後 15:00~16:30	夜 17:30~19:30	午前 9:00~12:00	午後 14:30~16:30	夜 17:30~19:30	午前 9:00~12:00	午前 9:00~12:00	午後 14:30~16:30	夜 17:30~19:30	午前 9:00~12:00
小室信人	春日良之	小室信人	小児科医	小室信人	春日良之	小児科医	宮田禮輔	小室信人	交替	小室信人	宮田禮輔	春日良之	交替
春日良之			小室信人			春日良之				春日良之			交替
井山玲奈			春日良之			宮田禮輔				宮田禮輔			

上松川診療所 歯科口腔外科・歯科 ●午前の診療時間…9:00~12:00 ●午後の診療時間…13:30~17:00

原 純一			原 純一	佐々城真		原 純一	佐々城真		原 純一	原 純一	佐々城真		
佐々城真			佐々城真			佐々城真			佐々城真	佐々城真			

● せのうえ健康クリニック ☎554-5757

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日
午前 9:00~12:00	午後	夜	午前 9:00~12:00	午後	夜	午前 9:00~12:00	午後	夜	午前 9:00~12:00	午前 9:00~12:00	午後・夜 14:30~18:30	午前 9:00~12:00	
岸本 隔週			岸本祥克			岸本 隔週			交替	川添 隔週	岸本祥克	岸本祥克	交替
川添隆司			川添隆司			川添隆司				後藤 隔週			
						小室 隔週							

● とやのクリニック ☎544-1122

※とやのクリニックの木曜日、土曜日の受付時間は12:00までとなりました。

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日
午前 9:00~12:00	午後 15:00~17:00	夜 17:00~18:30	午前 9:00~12:00	午後 15:00~17:00	夜 17:00~18:30	午前 9:00~12:00	午後 15:00~17:00	夜 17:00~18:30	午前 9:00~12:00	午前 9:00~12:00	午後 15:00~17:00	夜 17:00~18:30	午前 9:00~12:00
山本喜代志	川添隆司	山本喜代志	山本喜代志	川添隆司	川添隆司	山本喜代志	山本喜代志	山本喜代志	交替	山本喜代志	山本喜代志	山本喜代志	交替

1日目 4/1(水)

- 1. 「協同組合とは」「当生協の歴史、組織と理念」
- 2. 「社会人マナー」
キャリアリバー 鈴木 修子 先生



笑顔のトレーニング



- 3. 「社会人として働き始めてからの労働法」
- 4. 「メンタルヘルスケア」
- 5. 「理念・行動指針の提案とグループワーク」

新医師紹介

井山 玲奈 先生



【プロフィール】

- ◆2011年3月 長崎大学医学部卒業
- ◆日本内科学会認定医
日本消化器病学会専門医
日本消化器内視鏡学会会員

【メッセージ】

◆皆さまのお役に立てるよう頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

【勤務地・診療日時】

- ◆上松川診療所 外来
- ◆4月6日～ 毎週月曜日 午前

入協式



▲4月入協者8名（新卒2名、一般入協6名）

今年度はコロナ感染の不安の中でスタートしました。研修開催をどうするか悩みました...

新入職員研修報告

人材育成課 斎藤

2日目 4/2(木)

- 1. 「感染対策の基礎」
- 2. 「医療・介護の安全」
- 3. 「情報管理」



- 4. 「認知症の理解」
- 5. 「地域まるごと健康づくり活動」
 - ・8つの健康習慣と2つの指標
 - ・すこしお紹介
 - ・模擬班会
- 6. 「介護保険制度について」

3日目 4/3(金)

- 1. 「目標に向けた学習の勧めとポートフォリオ紹介」
- 2. 「きらりの人材育成について」
- 3. 「社会人として 職業人として 地域に暮らす人として…これからのあなたに期待すること」

※昨年途中入協者10名と合わせ18名で研修を受けました。同期の仲間です！



▲3日目の集合写真 マスク笑顔です。各事業所で声かけて下さい！

研修参加者の声（振り返り用紙から）

〈4月入協 保健師〉

私がきらり健康生協に入職したいと思った理由として、地域に密着し、根ざした診療所で看護を学びたいと考えたからです。

〈11月入協 看護師〉

きらり健康生協がどんなことをめざし、進んでいるのか、大まかではあるが理解できました。

きらり俳句・川柳コーナー

〈俳句〉 空も山も人も映して植田かな 連山を四方に据えて鯉鱈 瑞枝

班会あれこれ

Table with 2 columns of class activities and dates, including items like '年間計画', 'フォークダンス', '皆でカラオケ', etc.