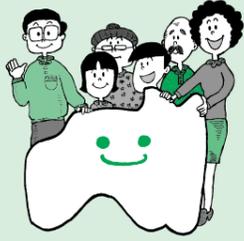


きらり健康生活協同組合



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 seikyoku@kirari-hcoop.com

● 発行人/専務理事 柿沼 充
● 編集人/「いのちの炎」編集委員会



(スマートフォン専用)

	生協の現況	★組合員数.....21,385名
		★出資総額.....639,766,000円
	2021年5月31日現在	★一人平均出資額.....29,917円

戦争体験記

「戦争」を語ることでできる人が少なくなり、「戦争」と聞いても、実感の湧かない人が多くなった現代。戦後七十六年を前に、今年には老人保健施設にじのまのちの利用者さんからお話を伺うことができました。

- Aさん (九十年代女性)
- Bさん (九十年代女性)
- Cさん (九十年代女性)
- Dさん (八十年代女性)
- Eさん (七十年代女性)



Bさん 私も昭和十七年に会津若松市の女学校に入学して、戦時中は農家の手伝いをして過ごしていた。時期に、通っていた学校の体育館や講堂は作業場と化して、女性はミシンを持ち込んで、軍服や戦闘帽を作った。何のために学校に通っているか分からなかった。

Cさん 私は山形県に移住して、田舎の養蚕場勤めだった。飛行場の近くだったから、狙われやすかったと思う。

Dさん 当時、小学生だった私は、学校の校舎ではなく、防空壕の近くで勉強を教わっていた。

Aさん 東京大空襲のときは恐怖を通り越していた。

Eさん 東京で育った夫が、空襲のときに亡くなった人や、倒れている人の上を走って逃げたと話していたことを思い出した。

Aさん 空襲警報と同時に防空壕に身を隠すのだけれど、屋根がない蛸壺のようなところに隠れていた人たちは、狙われやすかった。昭和十九年の暮れから空襲が激しくなると、布団をかぶって逃げたり、隠れたりしたが、アメリカ戦闘機のライトも開発が進んでいて、闇の中をいつでも明るく照らされ、色とりどりの布団が目立ってしまった。きれいな模様は逆にとっても怖かった。

Bさん 焼夷弾が落とされたところは、砂が柔らかくなり、アリジゴクのように足を取られ、身動きが取れなくな

り怖かった。

Aさん ほどなくして、日本が戦争に負けたと分かったが、戦争が終わって嬉しいとか、日本が負けて悲しいとか、そういう気持ちは何も感じなかった。ただ、士官たちが涙を流していたのが印象的だった。

Bさん 戦後の日本も悲惨だった。特攻隊として全うできなかった人が、自分は役に立たなかったといつて、悔やんで自死する人が多くいた。今考えても、いたたまれない

気持ちになる。それだけ戦争中は、私たちの命は「国のため」と言われ続けてきた結果だったのかもしれない。学校でも、家でも、我慢ばかりで、本当に惨めだった。

Eさん 空襲で、顔が焼けた人が友人にいたが、戦争は何もかも奪ってしまう。二度とあつてはならないと思う。

Bさん ただ、今の時代があるのは、戦地で日本のために戦って、亡くなった人がいて、戦後に一生懸命に働いて

飛びついた。私も焼跡から赤さびた一斗缶を二つ拾って合間から素手で掻き入れた。「危なかった」暑くても夢中だった。一斗缶の一つを自転車の三角部分にたたき込み、もう一つの缶をハンドルの前に縛りつけた。荷物が邪魔にならずに自転車をこげなくなり、顔の汗をぬぐい一呼吸すると、世田谷へと自転車をひいて歩いた。疲れきって、引越した先に着いた時は、夕日も沈み暗くなる直前だった。その夜、日暮里の家は全焼したが、翌日の夕刻、家族四人揃って世田谷に着くことができ、それぞれに顔を見合わせては「無事でよかった、よかった」と繰り返す言ひ合いました。食糧と名のつくものは、焼跡で手にした米と少々大豆しかなかった。半月程して、家族四人は福島県大熊町へ疎開し、広い家に私一人残り、終戦を迎えたのです。

平和であることの有難さを感じたいと思いつつ、二度と体験することは無いであろう記憶のひとこまを、こうしてまた記事にしていただけのこと感謝しております。

池田信雄さん (九十四歳)

* 社団法人 東京電機大学校
友会創立百周年特集号より
一部書き直し転載

どなたも戦争による悲惨な、そして苦しい体験は、いろいろな形で脳裏に深く刻まれるものだと思います。なかでも終戦の年は、春早々から東京を中心とした連日の空襲と食糧不足で、夢多き若者たちまでが、心の荒みに加え、歪んでしまっているのではないかと、自分自身でも不安に思うことがたびたびでした。

当時、私は電気学校の学徒動員で、日暮里から品川にあった沖電気(株)に通勤していましたが、三月十三日は、空襲に備え、学校に宿直だった。その夜も大空襲となり、一睡もできなかった。朝八時頃、校舎の屋上から見渡すと周辺は焼野原と化し、遠くはどこを

眺めても黒煙に被われていた。帰宅するにしても、あの煙の中を、くぐり抜けていけるだろうか、我家も焼け落ちたのではないかと不安がよぎる。我家を含め、町の一角が無事に残っていたが、密集地帯であったことから、一家は世田谷に引越すこととなり、私は帰宅早々一人、寝具だけを持って自転車で乗り出発した。焼きつくされた町々はどこかあたりを走っているのかさえ分からないほど急変していた。途中、焼け跡の一角に四十〜五十人が煙のくすぶりを囲むように集まっている。米の焦げつく悪臭が鼻をついたので、米屋さんであったことがすぐわかった。集まっている人たちは、なぜか話し合っているわけでもなく、その物静かさは異様な雰囲気だった。私は四つん這いになって人ごみの中に入ってみると、山積みされた米袋が半焼し、くすぶっていた。一人がスコップを米俵に差し込むと、大きく開いた俵から、ポトと音を立てて青い炎が燃え上がった。瞬間、男たちは先を争って、山積みされた米俵に

きた人がいたということを感じないでほしい。

Aさん 今の子どもたちには、私たちと同じようなつらい思いはしてほしくはない。

Cさん こういう戦争中の話、もっと自分の息子や孫にもすれば良かった。あまり話す機会がないもの。

Aさん 今、自分の身体のためを思って、運動に通っているのは奇跡かもしれない。

Bさん 皆さんに会えて本当に幸せですね。

やっと始まった新型コロナウイルス予防接種。市から届いた案内を片手に、我が家の高齢者も予約開始前からソワソワ。「かかりつけ医に電話するの？」とスマホを握っている。「ちよつとまって！」と制止。案内の封筒には「まずはかかりつけ医にご相談ください」と書いてあった。まだ開封すらしてなかった。そんなスタッフから予約開始までの数日は予約の取り方などを私に確認する毎日。心配はあつたが手を出さず様子を見ていた。ある日、私が帰宅すると親は嬉しそうに「町内の班長さんが来てね、コロナの予約、手伝ってくれるって！予約開始日は班長さん仕事休みだつて！」。私が一声かける前に、優しい班長に救われ少し安心した様子だった。私にとってはちよつと外聞が悪い話だが、普段の近所付き合いはあまり無い、若い世代も多い班で、班長も五十歳前後で勤めている。班がそうした姿で機能していたのが嬉しかった。例えば二月の地震の時も家々に声をかけていた。これまでも色々世話になってきたのだろう。そろそろ私が班長となる順番。先輩班長を見習い、しっかりと努めようと思う。

(H・T)



みんなの診察室

現代の食養生トピックス



須川診療所 医師 大 中島

まだ医大生だった頃、生理学の講義の中で、摂取したブドウ糖がどのように体内でエネルギーを生み出し、代謝されていくのかを学んだことを覚えています。当時は複雑な相関図を覚えることで、精一杯でした。日本の医学部では栄養学についての勉強はほとんどされてきませんでした。近年は栄養学の内容も増え、見直しがされているようです。また、分子栄養学といった分野の研究が進み、必要な微量元素やビタミンをサプリメントとして摂取することを推奨するようになった本や雑誌が出され、スーパーやコンビニエンスストアでもサプリメントが売られているのを見かけるようになりました。現代は食事の種類も豊かで、出来合いの食材も入手しやすくなっています。豊かな食生活の一方で、高血圧症、糖尿病、脂質異常症など生活習慣病といわれる疾患も多くの方を悩ませています。漢方では健康管理は食養生が基本

で、その重要性を説いた江戸時代の文献も多く残されています。今回は現代の食養生のヒントとして、現在わかっている「塩」と「味噌」について紹介したいと思います。

「塩」について

食事の中で摂取している塩は、どのようなものを選びたいでしょうか。白澤卓二先生（千葉大学予防医学講座客員教授）が書かれた「すごい塩」の内容を一部紹介します。この本には「体にいい塩＝海水と同じミネラル^{※1}が含まれた塩」と書かれています。一般的に広く売られている精製塩はほとんどミネラルを含まず、ほとんどが塩化ナトリウムで構成されています。一方、海水から作られる海塩には、ナトリウムやマグネシウム、カルシウムなどが含まれます。県内でもミネラル豊富な塩が作られています。我が家の食卓にもよく上がる会津山塩は、地層

に閉じ込められた太古の海水が高温の地下水に溶け出して源泉になったものを煮詰めて作られたもので、ミネラル成分が多く含まれています。（HPを見ると、マグネシウム、カルシウム、カリウムは海塩より多く含まれているようです）

また、白澤卓二先生は「塩」はナトリウムとカリウムの相関関係にあるため単独でナトリウムばかり摂取するとミネラルバランスが崩れて体調を崩す原因になる」と話されています。精製塩を摂りすぎると、ミネラルバランスが崩れやすくなり、マグネシウムやカリウム不足を生じて、高血圧をはじめとする様々な病気の原因になりうるのです。汗をかいたときは水だけでなく塩も摂りましょう

といわれますが、汗をかくと水分だけではなくナトリウムやほかのミネラルも排出されてしまうからです。「マグネシウム^{※2}」もその一つです。精製塩より、ミネラルを多く含んだ海塩や山塩を摂取することで体のバランスが整いやすくなるでしょう。

含まれる可能性が示唆される。「減塩＝味噌汁を減らすこと」と考えられてきましたが、この研究により、味噌汁は食塩摂取量の独立した決定要因ではないことが明らかになったのです。上原先生は「血圧の上昇を気にして、味噌汁を減らすことにあまり意味はなく、減塩をめざすのであれば、他の因子（調味料・香辛料類など）を減らした方が効果的。一日一杯の味噌汁のある生活を心掛けてみましょう」と話されています。また、これまで「きらり健康生協」で取り組んできた、食事全体の食塩摂取量には注意しながら、具材（野菜や海藻類等）を工夫した栄養バランスのよい具だくさん味噌汁をおすすめします。

※2 マグネシウム 日本を代表とする発酵食品、味噌を上手に摂取して降圧につなげてみましょう。海水由来の塩でできた味噌を使うと尚良いかと思えます。

「味噌」について

二〇一三年十月二十六日、上原誉志夫先生（共立女子大学家政学部臨床栄養学教授）が、日本高血圧学会総会で味噌汁の塩分は血圧に影響しないことを発表

されました。東京都内にある病院の人間ドックを受診した現在治療していない男性百二名（平均年齢五十五歳）に対し、食物摂取頻度調査を実施し、人間ドックでの成績との関連性を調べられました。五日間に摂取する味噌汁摂取回数を、〇〜二回を低頻度群、三〜五回を中頻度群、六〜十五回を高頻度群と分けました。また血管年齢は脈波伝播速度を血圧値で補正したCAVI値^{※3}により評価しました。

以下のような内容がわかりました。①味噌汁を摂取する頻度と高血圧の関連はなかった。②味噌汁の中の食塩は食塩摂取量に影響を与えず、食塩摂取量への寄与率は二%だった。③味噌汁を一日約一杯摂取する生活ではCAVI値が低下する（血管年齢が十歳程度改善する）傾向が確認された。④一日三回までの味噌汁摂取では食塩の過剰摂取でみられる代謝への影響（脂肪肝など）は見られなかった。⑤味噌には抗動脈硬化作用をもつ整理作用物質が



被ばく健康相談のお知らせ
専門の先生をお呼びして、被ばくに関する健康相談を実施しています。
毎日生活に不安を抱えている方、ぜひ、お申込みください。
振津かつみ先生
兵庫県西宮市在住
兵庫県医科大学遺伝学教室非常勤講師(放射線基礎医学)

きらり俳句・川柳コーナー
「俳句」
梅雨晴れや水を含みて枇杷太る
袖口をひとつ折り上げ薄暑かな 瑞枝
「川柳」
光ってるコロナに負けず薫風
七夕に星に願いを掛けてみる 正子

ご一緒に俳句・川柳を楽しんでみませんか。作品募集中！どしどしご応募ください。
〈応募・連絡先〉 福島市野田町1-15-12 地域保健部 ☎526-1515

やってみっぺ体操! part15

第15回は「おしりすぼめ体操」です。尿もれや腰痛予防の効果が期待できますよ!

どれどれ? 「おしりすぼめ体操」 やってみっぺ!

【鍛えるところ】 骨盤底筋：インナーマッスル下側の筋肉群

【やり方】 座って行います

1. 体の力を抜いて、足は肩幅に開きます
2. 背筋を伸ばして肛門を、「きゅっ」と閉めます
3. 5つ数えたら緩めます
4. 2と3を10回繰り返します（1日に1～3セット行いましょう）

慣れるまでは回数にこだわらず無理のないように行いましょう

■運動のコツ

- 背筋を伸ばして、お腹が動かないようにします
- 寝て行っても、立って行ってもOKです

■注意点

- 痛み等不具合が出る場合は、運動を中止して下さい

■「おしりすぼめ体操」の主な効果

- 姿勢保持能力の強化(円背予防など)
- 腰痛予防
- 尿失禁の予防（骨盤底筋は尿道、肛門の開閉に関与しています）

1、2、3、4、5!



骨盤底筋の豆知識

骨盤の一番下にあるため臓器を支える働きもあります。そのため骨盤底筋が弱くなると…→内臓も下がる→一番下の膀胱が圧迫される→お腹に少し力が加わっただけで膀胱が圧迫→尿もれ発生

夢は見るもの 語るもの

飯塚啓子



に直行し、頭を突っ込んで冷やす、ということをしていました。制服のスカートもまくれるだけまくってね。汗が出ないのでから体温を下げられないのですよね。変温動物か私は〜と思ってしまします。体質だけではなく、顔もどんだん似てきています。朝起きてブーツとして鏡をのぞくと、そこに父の顔がありドキッとします。父は七十七才で他界したので、あと五年は父の面影をたどれますけれどその先は未知数どうなっちゃうんだろうな。さて、この夏も又、飯塚は活動休止状態での役に立ちません。

役に立たないどころか、すぐに熱中症一歩手前までいってしまつて皆に心配をかけています。「パーソナル・クーラーBOX」なるもの（車イスに箱をかぶせて冷気を送り、その中に私が入っているの図）を開発して屋外活動が出来たら良いな〜と心から思います。誰か飯塚のこの願いを叶えて下さいませんか。そうしたら、この先長生きしても怖がらずに居られるかも知れません。共同で『特許』なんかとっちゃったりしてね。今、ちょっとだけ、楽しくなつてきました。では、又。

心底恐ろしい夏が来まして。年をとれば上がると思っていた血圧、夏は思いっきり下がるのです。飯塚の記録は最高血圧72です。私の最低血圧だわ、という人と何人も会いました。看護師さんに具合をきかれても「何だか良くわからないんです。でも変なんです。目が良く見えません」大体こういう日は血圧が下がっている時です。従って私に

は降圧剤ではなく昇圧剤が処方されています。考えてみると父の夏の様子と同じでした。汗もかかず涼しげな顔をしているのに暑い暑い顔をしています。大汗かきだった母は「お父さんの口グセよ。あんなにサッパリした顔をして」と冷たくあしらうのでした。実は汗が出ないのが問題だったのですよね。高校生の時、学校から帰宅するなり冷蔵庫

に直行し、頭を突っ込んで冷やす、ということをしていました。制服のスカートもまくれるだけまくってね。汗が出ないのでから体温を下げられないのですよね。変温動物か私は〜と思ってしまします。体質だけではなく、顔もどんだん似てきています。朝起きてブーツとして鏡をのぞくと、そこに父の顔がありドキッとします。父は七十七才で他界したので、あと五年は父の面影をたどれますけれどその先は未知数どうなっちゃうんだろうな。さて、この夏も又、飯塚は活動休止状態での役に立ちません。

役に立たないどころか、すぐに熱中症一歩手前までいってしまつて皆に心配をかけています。「パーソナル・クーラーBOX」なるもの（車イスに箱をかぶせて冷気を送り、その中に私が入っているの図）を開発して屋外活動が出来たら良いな〜と心から思います。誰か飯塚のこの願いを叶えて下さいませんか。そうしたら、この先長生きしても怖がらずに居られるかも知れません。共同で『特許』なんかとっちゃったりしてね。今、ちょっとだけ、楽しくなつてきました。では、又。

きらり★ウォーカー ふくしま探検隊 第68回

「川俣町歴史探訪⑦」 齋藤 馨

■常泉寺山門と赤銅の龍

常泉寺は文禄4年（1595）、頭陀寺6世玉叟幸鎮和尚によって創建されました。当時は豊臣秀吉による天下統一がなり、最も布教活動が盛んな時代だったと言われています。

山門は間口8m、奥行6.2m、高さ3.6mの白壁造りで、絵に見る龍宮のような楼門の上に間口6.2m、奥行4.24m、高さ7.87mの楼閣があり、大般若経600巻が納められ、般若閣とも称されました。その後18世恵秀亮光和尚（明治24年）によって楼閣に養蚕神が祀られ、養蚕山常泉寺と山号が改められました。その後、昭和46年に山号は巖松山と再度改められました。

町飯坂村（旧川俣町）宮町に生まれた関義則は彫金師として江戸で名を上げ、浅草寺や泉岳寺の山門に大作の龍を掲げましたが、関家の菩提寺である常泉寺の山門にも同じものを掲げようと、町小綱木村（旧川俣町）菅野与右衛門らの尽力により製作の運びに至りました。しかし、明治3年、義則が東京で没したため遂に未完成に終わりましたが、作品の赤銅の彫金龍はそのまま東京から運ばれ、山門の天井に掲げられたと言います。なお、関義則筆の下絵が同寺に保存されています。



▲堂々とした山門



▲山門天井に掲げられた彫金龍

班会あれこれ

5/1	吾妻東	どんぐり班	定例会
5/1	信夫	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
5/1	杉妻	支部ラジオ体操班	ラジオ体操・ウォーキング
5/1	蓬菜	パソコン班	新型コロナワクチンの予約について
5/6	三河台西	ピン・パン・ポン班	フォークダンス
5/8	杉妻	支部ラジオ体操班	ラジオ体操・ウォーキング
5/8	蓬菜	パソコン2号店班	パソコンを学ぶ
5/9	佐倉	支部班	あづま運動公園ウォーキング
5/9	杉妻	やさいクラブ班	豆類野菜の種まき・さやえんどうの収穫
5/10	吾妻西	スギちゃん班	ウォーキング
5/11	笹谷	よりあい体操班	体操
5/12	瀬上第3・瀬上第4B	体操広場班	体操
5/12	保原	こぶし班	免疫力について
5/12	信夫	ひまわり班	ウォーキング
5/13	せのうえ第1	体操広場班	体操
5/13	せのうえ第2	さくら班	認知症について
5/13	保原	芳賀更正班	新型コロナワクチンについて
5/15	杉妻	支部ラジオ体操班	ラジオ体操・ウォーキング
5/15	蓬菜	パソコン班	パワーポイント発表
5/17	余目	北矢野目合同班	セラバンド体操
5/19	吾妻東	茶話会班	介護の勉強
5/19	上松川診療所	XOY・四季歌合同班	新型コロナワクチンについて
5/23	信夫	すみれ班	市民検診を受けましょう
5/24	上松川診療所	八重桜班	フレイルについて
5/28	吾妻東	萱場班	体操・食中毒について

診療所 夏期休診のお知らせ

	須川診療所	上松川診療所	せのうえ健康クリニック	とやのクリニック
8月11日(水)	18時まで受付		昼12時まで受付	18時まで受付
8月12日(木)	昼12時まで受付			
8月13日(金)	休 診			
8月14日(土)				
8月15日(日)				
8月16日(月)				
8月17日(火)	18時まで受付		昼12時まで受付	18時まで受付
8月18日(水)				

◎上松川診療所

歯科休診日……歯 科 8/12(木)～8/16(月)
 口腔外科 8/13(金)～8/16(月)
 歯科直通 ☎563-5020

※担当医師等の詳細は、各診療所にお問い合わせください。

- 須川診療所……………☎531-6311
- 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



上松川診療所で 要予約 歯科検診が受けられます

福島市 歯と歯ぐきの検診

- 期 間…2021年6月1日(火)～10月30日(土)
- 対象者…昭和26年4月1日～平成14年3月31日生まれの方
- 自己負担…500円

75歳の歯科口腔健康診査

- 期 間…2021年6月1日(火)～11月30日(火)
- 対象者…昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生まれの方
- ※該当者には、福島県後期高齢者広域連合から案内状兼通知が来ます
- 自己負担…無料

生協検診 嚥下検診

- 期 間…通年で受診できます
- 内 容…鼻から細いカメラを入れた状態で色つきの水を飲んでもらい、のどの様子を観察します。安全な姿勢や食べ物を調べる検査です。ほとんど痛みもなく、5分程度で終わります。食事制限もありません。
- 自己負担…組合員 3,300円 一般 5,500円



*予約・お問い合わせ
 上松川診療所 歯科・口腔外科 ☎563-5020

いきいき健康班会

杉妻支部 やさいクラブ班 「やさしいクラブ」始めました

「○○のタネはまいたがい」「○○の収穫はいつ頃になんだべ」支部運営委員会の会議の後は、野菜づくりの話題がつきません。「やさしいクラブ」はそんな中から生まれました。

コロナの爆発的な感染で三密回避が叫ばれる中、屋外での野菜づくりは最適です。

四月のジャガイモ植えから始めました。種いもの切り方や植え付けをみんなで試行錯誤しながら。もちろんマスクを着けての作業です。

五月には枝豆、落花生の種まき、



す紫の花が咲いてより畑らしくなってきました。

八種類の作物の収穫が楽しみです。

モットーは「いつでも、誰でも、近くに、来てみる、ささい。」

ミニトマトやナスと欲張って畑一面埋まりました。

豆類が芽を出し、ジャガイモの白やう

ながいきせい かつ 長息生活

ロングピロピロ頒布中



ふーっと毎日、楽しく長息トレーニング



ロングピロピロは腹式呼吸、肺活量アップ、食べ物の飲み込み力アップ、口周りの筋力トレーニングを目的として使用します。

料 金 3本1セット 1,000円(税込み)

※各診療所で頒布しております。興味のある方はお声掛けください。

とやのん キッズニュース 第11回

(※とやのクリニックだより)



子どもと紫外線

地上に降り注ぐ紫外線は、UVA波が95%、UVB波が5%といわれています。UVB波は、DNAに傷をつけ皮膚の老化を早め悪性腫瘍や皮膚がん、白内障を誘発することがあります。

《子どもに紫外線対策が必要な理由》

- 成長過程にある為、紫外線の影響を受けやすい。
- 子どもの皮膚は大人に比べ刺激に弱い。
- 18歳までに生涯の半分以上の日光を浴びている。

《紫外線対策》

- 日焼け止め
生後6か月以降から使用可能です。日常生活ではSPF15～20、PA++。海や山では、SPF20～40、PA++～+++を目安にしてください。ベビー用、子ども用を使うことをお勧めします。効果を持続させるためには2～3時間おきに塗りなおしましょう。

＊SPF：UVB（紫外線B波）を防ぐ効果指数
 PA：UVA（紫外線A波）を防ぐ効果を表す目安

●時間
紫外線量は、午前10時～午後2時頃が一番強くなります。屋外遊び時間の工夫をし、日陰を利用しましょう。

●帽子・衣類
帽子のつばが7cm以上あると紫外線予防に効果的といわれています。紫外線防止加工が施されている衣類や、肌着も網目が詰まった布でできているものを着用しましょう。

太陽の光は、殺菌効果やビタミンDの合成、新陳代謝の促進など、体に役立つ作用があります。大人も子どもも、紫外線対策をしっかりしてこれからの季節を楽しく過ごしましょう。

とやのクリニック
 ☎024-544-1122