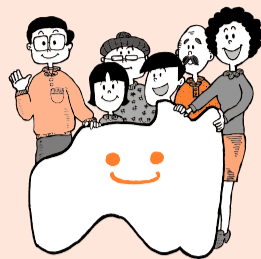


きらり健康生活協同組合



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 seikyou@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



(スマートフォンサイト専用)



生協の現況
2021年9月30日現在

★組合員数.....21,328名
★出資総額.....645,796,000円
★一人平均出資額.....30,279円



集まってもしゃべらなきゃ良い? 写経で心を鎮めるイベントです

感染予防には外が一番! 多くの支部でウォーキングが行われています。



新型コロナウイルス感染症はまだ予断を許しません。しかし流行が始まってもうすぐ二年目。私たちはこの期間で多くの事を学びました。感染予防については勿論ですが、一人や孤立が健康へ与える影響も。

今回のいのちの炎とは別にお届けしたチラシは地域によって特徴を設けて作られた強化月間のチラシです。興味のあるかたは各事業所に準備しています。ぜひご覧ください。



コロナなんて「エイヤツ」とみんなで体操してやっつけよう

そして、この影響を少なくするには、私たち医療生協が得意とする「つながり」を絶やさず、むしろ広げて行くことが大切という事も分かっています。今年も十一月十二月を生協強化月間とします。この機会にこれまで培ってきたつながりを振り返り、そして学んだ感染予防の知識を活かして、安全に交流をする機会を作っていきたいです。

コロナに負けず
しっかりつながろう!!
2021生協強化月間



きらり健康生活協同組合のLINE公式アカウントがスタートしました!

ライン



↑こちらの↑
二次元バーコード
をカメラや
LINEアプリから
読み取って、
友だち「追加」
をお願いします。

友だち登録いただくと、
うれしいことがあるかも?!



ぼくの名前は「きらりさん」です。
「きらりさんの日常」も毎日更新中!

こんな情報が届くよ!

- 心も身体も健やかになる情報
- 健康診断やワクチン接種などに関すること
- 各事業所が今すぐ伝えたい! 旬な情報
- 組合員さんの笑顔と元気をお届け
- 福島市のコロナ関連情報、市長メッセージ
- 身体が引き締まっちゃうかも **運動**、生活活動に必要な **栄養**、おいしく食べ続けるための **お口の健康** に関すること
- あら嬉しい! **お得なイベント** 情報
- コロナ禍だけど、**ホッ♥とできる** お話 など

今後はYouTubeを取り入れて、楽しく情報を配信したり、皆さんと一緒に地域を盛り上げていきたいと思っていますよ!

どうぞよろしくね!

ぼ無観客です。私自身スポーツを見るのが好きで、よくテレビで見えていました。東京オリンピックが開催される時日本全国でコロナウイルス感染拡大。その中で本当にできるのか、全選手の精神的な負担は相当なものだったと思います。しかし、始まってみると日本選手の活躍で連日の金メダルにテレビの前で拍手の連続です。メダルを取った選手、とれなかった選手、うれし涙も悔し涙もありました。各国の選手もこの大会のためにどれほど苦しい練習をしたのか、全選手が栄光目指してとても輝いていました。テレビを見ていてこの選手活躍を、すべての会場で満員の観客で応援できていたらどんなに良かったでしょう。見るたびにそんな感情がわいてきました。新型コロナウイルス感染拡大で私たちの日常も大きく変わりました。人との交流や楽しい旅行、学校のイベントの中止など大きな影響が出ました。福島市の感染者数は落ち着いていますが、まだ安心はできません。ワクチン接種がすすみ以前のようなあたり前の日常が早く戻ってくることを願うばかりです。

(A・T)



少し前の事
になりませんが、
賛否両論ある
中東京オリン
ピック・パラ
リンピックが
開催されまし
た。異例のほ

シリーズ「健康格差」その③

ひとりぼっちを減らす

上松川診療所 医師 春日良之



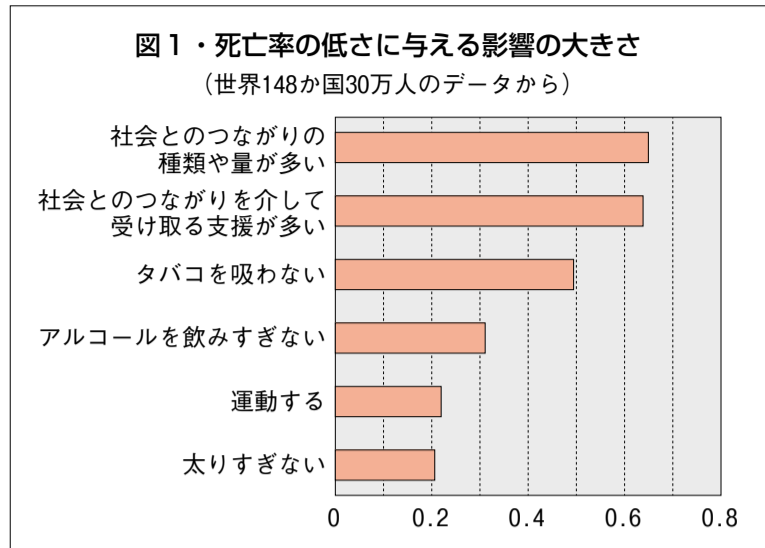
上松川診療所 医師 春日良之

世界一の孤独国、日本

それは「孤独・孤立」の改善です。孤独は健康を害する重要な要素なのです。

前号では健康格差の原因となる最大のSDH（健康の社会的決定因子）は、収入や教育年数などの「社会格差」であることを書きました。これらは社会全体が変わらなければ全面解決しない問題ですが、身近な取り組みで改善可能なのではないかと書きました。

今回は医療生協が最も得意としている活動を通して健康格差を少なくできるというお話です。



「社会的なつながりを持つ人は、持たない人に比べ、早期死亡リスクが半分になる」という大規模調査の結果があります。また図1のように、孤独はタバコや肥満よりも健康に悪いことがわかっていいます。心筋梗塞は三割増、アルツハイマー病には二倍なりやすいこともわかっています。一人でしっかり運動をしている人より、運動しなくてもみんなワイワイ集う人の方が要介護状態になりやすいことも確認されています。

なぜ孤独は健康に悪いのでしょうか？孤独により脳心臓血管系へ悪影響を与えるコルチコイドというストレスホルモンが増加、免疫力が低下、動脈硬化を引き起こす活性酸素発生が増加、染色体のDNA末端の「テロメア」という寿命と関係する部位が短くなる、などの事実がわかっています。記憶・学習に関与する海馬

を初めとした脳の各部位にも悪影響を与えます。しかもいったん孤独に慣れると他者との関係に鋭敏になり、さらにストレスに弱くなります。また孤独は「伝染」します。孤独な友人を持つ人が孤立感を覚える確率は、孤独でない友人を持つ場合の五割増、さらにそのまた友人にまで孤独が伝染するとの調査結果です。日本は「先進国」の中で最も孤独な人の多い国と言われています。何とかしなければ！

声掛けはすべて出来る

求められていることのひとつが「ソーシャルキャピタル」。人と人や組織との間の信頼やつながりのことです。新しいことではありません。今までも私たち医療生協が大切にしてきた、隣近所や知人友人に声をかけたり助け合ったりすることです。個人として、斑として、ご近所や趣味の仲間として、日ごろから意識的につながりあう。ただしベタベタはダメ。相手の価値観や感情を大切にしたいかわり方が大切です。

「健康に良いことを広げよう」なんて意気込まずに、自分の出来る範囲で声を掛け合い、難しいことは言わず、楽しく顔を合わせましょう。出来る事は無数にあります。孤独の背景には低所得・家族や地域の崩壊などがあり、社会が生み出した現象とも言えます。孤独を健康格差の原因ととらえ、行政や国に対して働きかけていくことが必要です。新型コロナウイルスは孤独・孤立の人を増やしています。今こそさらに生協全体で孤独の問題に取り組みしましょう。

骨密度測定をしたら

歯科健診も忘れずに

骨粗しょう症治療薬に潜む顎骨壊死を防ぐ口腔衛生の大切さ

小野 上松川診療所事務長の小野（ONOおのちゃん）です。この度さらに健康生協の全四診療所に骨密度を全身で測定できる機械が導入されました。「いつの間にか骨折」でつらい思いをしないためにも、多くの方に骨粗しょう症検診を受けていただきたいです。

原 OH!NO!（オー！ノー！）ちよちよちよと！待つて待つて〜おーのーちやん!!

小野 え!?原先生なんですか?OHNO（おーのー）ではなくておのちゃんですが。

原 え、そこ?いや呼び名はともかく今回ご紹介している欲しい内容は、「骨粗しょう症検診と一緒に歯科検診も忘れずに」ですよ。

小野 そうでしたかね。

原 元気な組合員さんが増えてほしいので、「いつの間にか骨折」予防につながる検診はすごくいいのですが、実は骨粗しょう症の薬には体に溜まりやすく骨の破壊を抑制させて効果を発揮する良い作用と、極少ないのですが顎の骨が壊れしちゃう副作用があります。そしてこの副作用は、ある条件下で数十倍〜数百倍に発症率が上がることも分かっています。なんですか?

小野 ヒント!この条件が歯科健診を受けて欲しい最大の理由です。もうわかりましたか?

小野 え、口臭?虫歯?歯磨き?入れ歯?差し歯?歯周病?原先生!?

原 いやいや最後は何で

すか?僕が発症条件だなんて。それなら僕に会わなければ安心ですね。

小野 はい。ホントに。

原 ひどい。あんまりだ。

小野 冗談ですよ。冗談に決まっているじゃないですか。頼りにしてますよ、原先生。ところで答えはなんですか?

原 (ホッと) はい。答えは、内服歴の長い利用者さんで歯科医院に定期的に通わず、自己流のお手入れが口の内の衛生不良を招き、気が付かないまま歯周病が進んで歯がグラグラになってしまったケース。慌てて歯科医院に行っても抜歯するしかない状況の方がいます。そのような方は、抜歯後に治療が悪く顎骨壊死する結果が多いとのことですよ。ご存知でしょうか?

小野 そこまでは知りませんでした。もう少し詳しく教えてください。骨密度検査と併せて情報発信したいので、お願いします。原先生。

原 顎骨壊死が副作用として見られた方には、骨粗しょう症に加え関節リウマチやガン、糖尿病、人工透析などによるステロイド製剤の使用と、口腔内衛生不良に骨吸収薬(表1)の長期服用が合わさっていたと報告されています。

最も多い原因として、四年以上薬を内服している方が口腔管理を怠り、普段以上に口腔内細菌が増えること(=口腔内細菌叢(オーラルフローラ)の乱れ)が歯周病を悪化させ、グラグラしてきた歯の抜歯後に顎骨壊死を発症しているケースが全体の約60%以上、歯がない方でも口腔内環境が悪いと入れ歯で歯茎に傷がつくことでも発症しています。

小野 なるほど。男女差はありますか?

原 あります。圧倒的に女性が多いです。原疾患に骨粗しょう症や乳がんが多くみられるのもこれらの治療薬がまさに原因の一つであると言えるわけですよ。

小野 出来やすい場所はありますか?

原 上あごよりも下あごに多いです。

小野 歯がない人は心配ないですか?

原 いいえ。入れ歯が当たって傷ついたり、入れ歯がない方でも食べ物やスプーンなどの食器で傷ついても発症することがあります。

小野 では、どう防げばいいのですか?教えてください。

原 ありがとうございます。お答えします。

①内服前の利用者さんは必ず、歯科受診の上、口腔内細菌叢(オーラルフローラ)を整えましょう。

②内服中の利用者さんは、特定の歯科医院で口腔衛生管理をされていると思われませんが、まだ受診されていない、あるいは症状が出てから行くだけの行きつけの歯科受診の方はぜひ、定期的にプロの目で歯や歯ぐきの調子が悪くないか、無理をさせないか、悪いまま放置していいのかなど相談できるかかりつけの歯医者さんを作って、きちんと親身に心身と口の環境に向き合っていたら副作用である顎骨壊死を予防してください。上松川診療所歯科口腔外科でもお近くの歯医者さんでもOKです。

小野 原先生よくわかりました。上松川診療所はもちろん、さらりの職員皆で、説明チラシ(①、②)を使って、組合員の皆さんにお勧めします!

表1. 歯科治療がきっかけで顎骨壊死がおこる可能性のある薬剤例

| | |
|------------|---------------|
| デノスマブ | ランマーク プラリア |
| ビスホスホネート製剤 | ゾメタ |
| | ボナロン |
| | ベネット |
| | アクトネル |
| | リカルボン |
| 血管新生抑制薬 | ポノテオ |
| | アバスチン |
| | スーテント |
| | ザルトラップ |

① チラシ①

② チラシ②

確かに落ち着きのない子
でした。しかし、これほど
まで？と思う程の事態にあ
きています。紛れもなく、
この私です。八月末に近所
の3DKのアパートに引越
しました。理由は十六年前
に購入した築四十七年の自
宅を建て替えることにした
からです。昨年の同じ頃、
職場を建て替えるために、
きらりの元蓬萊サポートセ
ンターに仮住まいし、今年

の四月に新施設に戻ってき
たばかりだというのに、で
す。きっかけは二年前の突
然の関節リウマチの発症で
した。生物学的製剤と、あ
の「玉子が割れないCM」で
有名なジェルクッションの
サンダルのおかげで、痛み
からの解放と一般的な歩行
は何とかなっています。が、
家の中の二階との往き来が
NGなのです。素足は論外、
重くて厚いサンダルは危険

なだけ、底厚のスリッパで
もエッチラ、オッチラ。下
りときたら壁をつたってソ
ロリ、ソロリなのです。二
月に起きた震度6弱の地震
はこたえました。知的障が
いの息子の部屋までハイハ
イでたどりつき、何とか二
人で一階におりてみたら、
部屋中散乱しまくり状態。
十年前の3・11を乗り切つ
たのだからこれぐらい、と
は思うものの頭も体もまわ
らない。そうか、3・11の
時より十歳年をとった上に
リウマチも抱えたのだ、と
気付くのです。平屋の使い
勝手の良い家に棲みたい
なアと心から夢みるように

なりました。しかし、とり
かかってはみたものの一事
が万事思うようにはかどら
ないのです。引越前の片付
けはギブ・アップ、とうと
うプロの整理屋さんを頼み
ました。そこで落ち着きの
ない高齢者からのアドバイ
スです。大きな決心は六十
代のうちにね。七十代に
なったら次の代の人達に
やってもらいましょう。我
家の事情がそれをゆるさな
かったので無理をしました。
こうなったらバリアフリー
の快適生活を徹底的に楽し
みたい、と思う飯塚です。
出来上ったら見に来て下さ
いね。それでは、又。

夢は見るもの
語るもの

飯塚 啓子



やってみっぺ体操! part18

第18回は「その場で足踏み（筋力増強編）」です。簡単にできる筋力&バランスのトレーニングです。

どれどれ? 「その場で足踏み（筋力増強編）」やってみっぺ!

【鍛えるところなど】主に下肢、体幹の筋肉群 バランスなど

【やり方】腕は前後に大きく振り、太ももをゆっくりと高く上げて、その場で足踏みをします

腕は大きく振る

いーちい、にーい、と回数を数えながらゆっくり行います

ももは高く上げる
(理想は床と平行まで)

座って行ってもOK



★回数目安など★
1セット、約10~30回
(1回=片足を上げて下ろす)
を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

膝や腰に痛みのある方、バランスに不安のある方は、座ってやってみましょう

■運動のコツ

・背筋をまっすぐ、フラフラしないように行いましょう

■注意点

・痛みやめまい、バランスをとれないなどの不具合が生じる場合は、運動を中止して下さい。

■「その場で足踏み」の主な効果

・下肢、体幹筋力強化 ・転倒予防（バランス能力向上） ・血行促進
・便秘解消など

きらり★ウォーカー 第72回
ふくしま探検隊 (最終回)

「川俣町歴史探訪⑪」 齋藤 馨

執筆者より
ごあいさつ

齋藤 馨



2015年2月号から2021年11月号までの6年9カ月の間、福島市街、桑折町、飯野町、川俣町の歴史を中心に私が実際に足を運んだ名所・旧跡を掲載して参りましたが、あっという間でした。この間、組合員の皆様にはご愛読いただき、改めてお礼申し上げます。有難うございました。

時々原稿の提出期限を忘れて編集委員の皆さんにご迷惑をお掛けしたこともありましたが、何とか最後の原稿を書き上げることが出来ました。時々、巷でお会いした方々から「読んでますよー」とお声を掛けて頂いたことがとても励みになりました。

ご紹介させていただいた「近くて遠い町」は、近いがゆえに「いつでも行ける」という意識が働き、結局は行けないのです。今回の記事を読んでいただいたついでに、今度は実際にふらっと出掛けてみませんか。必ず再発見があり、故郷を思う気持ちもきっと強くなるはずですよ。

今回の執筆は、皆さんの為と言うよりは、むしろ自分自身の為の勉強になってしまいました。日本語は難しいもので稚拙な文章ばかりでしたが、最後までお付き合いいただき感謝申し上げます。

海外お得意様用版画カレンダー

川俣シルクは明治38年ベルギー万博での受賞により、欧米諸国のブランドとしての地位が確立されました。その認知度をより高めるため、明治42年からの4年間、欧米諸国の得意先に浮世絵カレンダーを製作し、川俣シルクの商品と商品の間に挟んで贈り、たちまち大評判となりました。

別図のカレンダーは明治44年(1911)に、川俣絹布精練株式会社(現川俣精練株式会社)が贈呈した歌川広重の版画カレンダーで、鹿印(川俣精練株式会社社章)と日付は新たな版木で製作され、版画の上に刷り重ねられたと考えられます。明治45年7月30日に明治天皇が崩御し、元号が大正となる変革の年のカレンダーになり、大変価値のあるもので現在も川俣町に保存されています。また、カレンダーはこの他にも多くの種類が製作され、今も大英博物館、ボストン美術館をはじめ、欧米の収集家によって大切に保管されています。



カレンダーの表紙で、川俣町に養蚕と機織りを伝えた小手姫が川俣シルクを手に入れている。



▲スペースの都合で1月(左)と、6月(右)のみ掲載します。

診療所における 新型コロナウイルス対応について

●新型コロナウイルス接種

五月末から開始された、新型コロナウイルスワクチン接種ですが、さらに健康生活協同組合では、より多くの方が接種できるように、お昼の時間帯や、木曜・土曜の午後の休診時間帯、日曜日などにコロナワクチン専用枠を設定しました。

また、安全に接種を行えるよう、事前の予約準備、当日の本人確認や服薬状況の確認、ワクチンの管理方法や接種後の体調変化（副反応）などについては、接種開始前に入念に職員間でシミュレーションや学習会を行い、準備を進めてまいりました。

九月末現在で、さらに健康生活協同組合の四診療所（須川・上松川・せのうえ・とやの）併せて、のべ約八、〇〇〇名の方にワクチン接種を行っております。

●発熱外来

発熱や風邪症状で診療所へいらっしゃる際は、事前に診療所へお電話をお願いいたします。院内感染予防のため、電話で症状をお聞きし、症状によっては、専用の時間帯をご案内する場合があります。皆さまが安心して受診できる医療機関となれますよう、ご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス接種から



佐藤キヨ子

何気ない言動の中に温かみを感じられる「新型コロナウイルス接種」の対応だった。当初、なかなか予約が取れず大変だったが、かかりつけ医の須川診療所で予約ができ、移動手段の無い方を何人か送迎した。

Sさんの場合、前もって健康状態を連絡し向った。診療所の玄関に着くと、すぐに職員さんが車椅子をもって出迎えてくれ、手早く受付を済ませ

せ寄り添ってくれていた。（私は座って終わるのを待っていた）

周りを見ると、高齢者枠の接種だったので、杖をついている方や車椅子の方が何人もいた。

必要な時には声をかけ、車椅子の方は、家族から預かって接種を終える（一部家族も一緒）接種後の注意点や副反応の説明。等々実に手際が良かった。

長年、支部の運営委員や「いのちの炎」の配付者さんだったSさんは、懐かしい知り合いや職員さんに声をかけられニコニコ顔。

接種が終わると車まで送って乗せてくれた。

そして「ご苦労様でした」と一言。

「あつという間だったね」と、帰りの車の中のSさんは、とても良い顔をしていた。

通常でも忙しいそうなのに、その上「ワクチン接種」である。安心でスムーズに進めるため、シミュレーションを何度も何度もしたのだろうか？

そうした一生懸命さが、私たちの地域活動をやり易くしてくれているのだ。

誰でも、一歳ずつ年を重ねる。体の方もだんだん自信がなくなってくる事が多い。

だから「頼ったり」「頼られたり」。「支えたり」「支え



Citrus Ribbon PROJECT
きらり健康生活協同組合は、シトラシリボンプロジェクトに賛同しています

接種が終わると車まで送られてきた。そんな関係作り、繋がりを広げたいと改めて思った。

コロナ禍で生まれた差別や偏見は、未知のものへの警戒心から無意識のうちに生じてしまうことがあるそう。

きらり健康生活協同組合の職員さん、は、医療と介護のプロだから、正しい知識と情報を貰いながら、ともに楽しく生活活動したい。

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。毎日の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
兵庫医科大学遺伝学教室非常勤講師(放射線基礎医学)

- 日程 ※日程は調整致します。
- ところ 本部健康の家2階 (野田町1丁目15-12)
- 料金 無料
- 申込先 ☎531-6262

きらり俳句・川柳コーナー

ご一緒に俳句・川柳を楽しんでみませんか。作品募集中心！どしどしご応募ください。

〈応募・連絡先〉
福島市野田町一丁目一五二 地域保健部
☎五二六-一五二五

〈俳句〉

- 雨あがり嬉しいほどの山紅葉
- ふり向けばのれん分け入り秋の風
- 銀杏散る土手に歩道に人の背に

きんもくせい

〈川柳〉

- 終活に飛んで来ました青い鳥
- あせらずにゆっくり歩く一人唄

正子

支部だより

吾妻西支部 「枝豆収穫」

6月に植えて毎週草取りをして育ててきた枝豆を収穫しました。毎週日曜日6時30分から約1時間枝豆の成長を見ながら草取り作業をして来ました。朝の清々しい空気の中の草取りはとても気持ち良く毎週欠かさず参加してくれた方もいました。少し育ってきたら芯を止めることなど野菜作りのコツなども教えて頂きながらワイワイ楽しく、その時ばかりはコロナウイルス感染症のことも忘れて心のリフレッシュになったように思います。

9月18日小雨の中、約350本の枝豆を鎌で刈り取りをしました。葉っぱの切り落とし方などの作業も教えてもらい、お店で販売されるまでの苦労がよくわかり、どんなことでも体験してみることが大事だと痛感しました。

収穫した枝豆を本当はみんなで一緒に



試食したいところでしたがコロナウイルス感染症のこともあり、90リットルの大きい袋に詰めて1回でも参加した方全員に配りました。とてもきれいな黄緑色の香りのいい枝豆を各自家庭で味わうことができました。来年はまた何を作るか運営委員会で相談し、組合員さんの交流の機会を作っていきたいと思います。

(2022年1月末まで閲覧可)



蓬萊支部 「楽・楽・ベースボール大会いかが？」

「運動不足解消」コロナ禍で落ちてしまった体力と気力を少しでも改善しようと、走らなくても楽しい野球を考案。数メートル離れた箱や的に約500gのお手玉(?)を投下。ヒットやホームランなど書かれている塁まで歩いて回り、得点を競うゲーム。狙い通りに出塁できず苦しいやホームランに歓喜。とても楽しい時間となりました。ルールをお教えします。興味のある方は下のコードを読み取ってみては？



もう一つ。5月から始めた「バケツで稲づくり」。見事に収穫出来ました。こちらも是非ご覧ください。



(2022年1月末まで閲覧可)