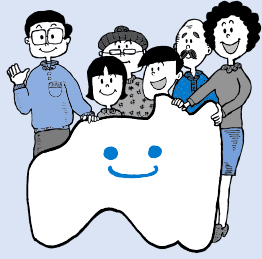


きらり健康生活協同組合



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 <https://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 柿沼 充
- 編集人/「いのちの炎」編集委員会

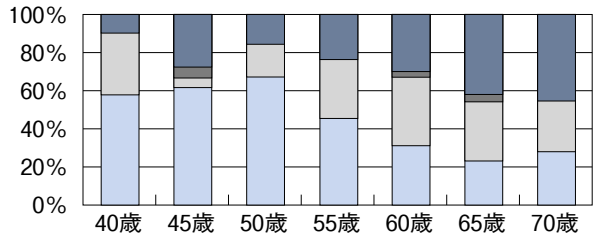


生協の現況

2021年12月31日現在

- ★ 組合員数.....21,466名
- ★ 出資総額.....654,049,000円
- ★ 一人平均出資額.....30,469円

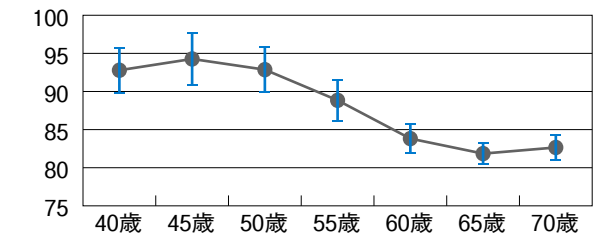
(2) 年齢ごとの判定区分



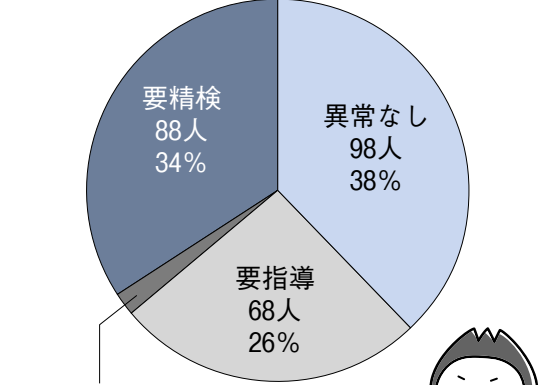
1. 異常なし 2. 要指導 3. 要指導危険因子 4. 要精検

年齢	1. 異常なし	2. 要指導	3. 要指導危険因子	4. 要精検
40歳	11	6	0	2
45歳	13	1	1	6
50歳	20	5	0	5
55歳	9	6	0	5
60歳	13	15	1	13
65歳	13	18	2	25
70歳	19	17	0	32

(3) 年齢別 YAM 平均値と標準誤差



(1) 判定区分 (n=258)



異常なし	YAM 90%以上
要指導	YAM 80%以上90%未満
要指導危険因子	YAM 90%以上だが問診等で危険因子あり
要精検査	YAM 80%未満

* YAM (Young Adult Mean [若年成人平均値]) とは20~44歳の健康な女性の骨密度を100%として現在の骨密度が何%であるかを比較した数値

あなたの骨は だいじょうぶですか?

骨粗しょう症とは、骨の量(骨量)が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。近年、人口の急速な高齢化に伴い骨粗しょう症の患者数は年々増加しつつあり、その数は千三百万人にものぼると推測されています。骨粗しょう症により骨がもろくなると、つまずいて手や肘をついたり、くしゃみをしたりなどのちょっとした衝撃で骨折してしまうことがあります。

がんや脳卒中、心筋梗塞のよう直接に生命をおびやすす病気ではないですが、骨粗しょう症による骨折から、寝たきりなど介護が必要になっってしまう人も少なくありません。国民生活基礎調査(二〇一九年)によると介護が必要となった原因の第四位(二・五%)が骨折・転倒であると報告されています。骨粗しょう症は痛みなどの自覚症状がないことが多いため、定期的

的に骨密度検査を受け、骨密度を把握しましょう。異常値の場合はカルシウムの多い食品やカルシウムの吸収をよくするためのビタミンDの摂取、骨を強くする運動をするなどの生活改善が必要になります。

骨粗しょう症の予防で重要なことは、一つ目に、成長期に骨量を十分に増加させて高い最大骨量(ピークボーンマス)を得ることです。二つ目に、女性においては閉経後の女性ホルモンの減少により骨量が減少するので、早期発見し、つづく骨量減少を食い止めることです。さらに、男性も含め骨量が著しく低下している高齢者は、骨量の維持とともに転倒防止が重要になってきます。

年度に当生協で実施した骨粗しょう症検診(市民検診)の結果をお示しします。

(1) 受診した三人のうち二人に骨量の低下がみられました。(2) 高齢になるほど要精検、要指導の割合は増加しました。四十歳、四十五歳においても、約四割の方は骨量が低下しています。(3) 閉経直後の急激な骨量の減少が五十歳(五十五歳のあたりで見られます)。このグラフは一般的な骨密度曲線の減少傾向と同一であるため、加齢とともに骨量が減少することは間違いありません。

エットによるカルシウム不足が原因といわれています。若者から高齢者までの世代において、バランスのよい食事と運動を取り入れることは骨に対して大変重要です。最近、食事が偏っていませんか? 外で運動する機会は減っていませんか? 今年度、四つの診療所で腰椎・大腿骨で骨量を測定する機械を完備いたしました。是非、これを機会に自分の骨の状態と生活習慣を振り返ってみてはいかがでしょうか。

ここで二〇二一

年がかかるとなると、最近では若年層や二十代の女性でも見られます。これは、骨量が一番増える十三歳~十八歳の頃の栄養不足・運動不足や極端なダイエット

生協骨粗しょう症検診 組合員料金

1,650円(消費税込み)

検査ご希望の際は、各診療所窓口までお問合せください。

新型コロナワクチン追加(3回目)接種について

2022年2月より当生協の各診療所でも3回目のワクチン接種を行います。須川診療所・上松川診療所・とやのクリニックは「モデルナ製」。また、せのうえ健康クリニックは「ファイザー製」のワクチンを使用します。接種券の郵送が開始されていますが、2回目のワクチン接種終了日によって接種券の発送時期が異なります。同封の案内に記載の予約可能日以降にオンラインまたはコールセンター(TEL 050-5445-4355)で予約をお願いします。

接種当日にお持ちいただくもの

- ① 予約票・接種済証(接種済証と予約票は切り離さずお持ち下さい) ※当日、お忘れになった場合、接種いただけません。
- ② 本人確認書類(免許証、保険証等)
- ③ お薬手帳(服薬されている方のみ)

接種券が届かない、接種前に確認しておきたいことがあるなど、お問い合わせはワクチン相談センター: TEL 050-5577-2804 または 地域保健部: TEL 024-526-1515 へご連絡をお願いいたします。

2022 原発のない福島を! 県民大集会

開催予定

とき 3月12日(土) 10時15分~

ところ 福島テルサ FTホール

なお、参加は感染予防のため事前申し込みが必要です。また、YouTubeのライブ配信(予定)は当日、右の二次元コードを読み取ってご視聴ください。



二〇二二年は、数年に一度の大雪と、オミクロン株の広がり、ニュースともにも始まりました。

正月早々の雪かきで、苦労した方も多かったでしょう。クリニックでも、除雪が追い付かず、駐車場はぼこぼこで、滑りやすく、利用する方にご迷惑をおかけしました。

一方、新型コロナ九二年。二回の予防接種を経て、世の中が動きはじめた矢先のオミクロン株で、なんとも暗い気持ちになってしまいました。

昨年、せのうえ健康クリニックでは、のべ一六四〇名の方に新型コロナワクチン接種を行いました。直接予約できずに「残念だった」との声も多くいただきましたが、初めて利用する方も多く、地域の方を知っていただく機会になったかと思えます。接種にあたっては、初めてのことがばかりで困難もありましたが、クリニックだけでなく介護事業所も含め「きらり」の職員の総力で無事終了できました。

今年、二月からワクチン三回目が始まります。昨年の経験を活かし、安心して受けていただけるよう、職員、力を合わせ取り組みます。

雪もコロナも消える季節が待ち遠しいですね。

(A・Y)

住所の変更届出の催告

きらり健康生活協同組合・定款第十条「みなし自由脱退」にもとづき、居住地が不明の組合員について、「自由脱退」の手続きを行います。

当医療生協では、住所不明の組合員に関して、調査をしてきましたが、転居先等が判明しないため、「住所の変更届出の催告」について公告します。

二〇二二年二月一日

きらり健康生活協同組合

理事長 栗村 知

【お願い】

○個人情報保護の関係上、氏名のみ記載としていただきます。

○下記の名簿の中で、お心当たりがあれば、「きらり健康生協本部 ☎〇二四―五三一―六二六二」まで、ご連絡くださいますようお願いいたします。

- (三河南町) 小林幸治、(太田町) 太田民子、大橋美香、須田昌孝、刀根ハル、(野田町) 青田京子、阿部智香子、阿部優香、井上澄恵、小島好子、河口典子、久保雅子、桑田康瑛、紺野裕美、佐々木彩、佐藤孝子、清野文子、寺島邦夫、成瀬悠司、芳賀香織、羽田栄、三浦ひろみ、和合孝子、渡辺トメ、(北中央) 木村健、(南中央) 五十嵐麻里江、清野ミサ、(西中央) 工藤徹也、(森合) 上枝治代、菅野実、草野裕貴、斎藤忠郎、太刀川嘉信、若林五十九、(須川町) 館岡輝雄、渡辺ケサ子、(矢剣町) 目黒和子、目黒宗夫、(方木田) 石井トキ子、橋本真知子、(八木田) 岡崎トシ子、佐藤奈津美、滝沢
- 洋平、(吉倉) 齋藤美穂、佐久間憲子、(仁井田) 前山恵美子、(下野寺) 富野栄三郎、(上野寺) 二階堂美由紀、西幅とも子、(町庭坂) 井島亜弓、梅津和子、笹沼智美、高橋昭子、松川ミノ、(笹木野) 岩城直之、鈴木トシ子、(八島田) 稲葉勇一、(永井川) 村上新司、(上鳥渡) 菅野信行、(大森) 金沢千夏、富澤初江、仲山恭子、野地庄一、(荒井) 近野小百合、(太平寺) 村山日南子、(鳥谷野) 阿部千代子、阿部ノブ、上野未来、尾形一夫、佐藤愛、丹治文子、土屋功、林勝、(南町) 渡辺ヒロ子、(伏拝) 本田ゆかり、(郷野目) 神尾実次、相馬泰子、(渡利) 佐藤拓也、鈴木真希子、(松

- 川町) 大竹美代子、鈴木陽子、樋口直敏、(北沢又) 石井あかね、門馬春江、杉本和俊、高野勇宜、吉岡由美子、(南沢又) 菅野キミ、斎藤友子、佐々木紀世子、佐々木隆、佐藤宗吾、佐藤忠晴、柴田富治、戸澤梨江、永倉朝子、西村民子、(御山) 澤田芳夫、柴田恵美、渡邊幸子、(泉) 大河原順子、小川真弥、山地昭二郎、(笹谷) 遠藤修、太田文雄、河原田セイ、佐藤真紀、平タエ、高橋朗、本多安喜子、本多俊一、嶺岸太一、脇坂和江、渡辺ミツ子、(飯坂町) 高橋ハル、松沢勝夫、飯塚貞子、池田絹代、鈴木ユキ、武田侑也、古市満江、(瀬上町) 青田貞子、菅野芳則、佐々木久子、佐々木正義、佐藤アヤ子、島貫昭三、清水義紳、須田俊彦、
- 高橋純子、中岡秀雄、西山祐子、舟山巖、松浦麻子、吉田信子、渡辺千代、(宮代) 高橋昭、高橋康子、橋沙織、長岐万由子、山田華江、(南矢野目) 猪股博、岡崎信子、(鎌田) 六戸春夫、高野功雄、(本内) 鈴木清春、(丸子) 石川哲男、(伊達市保原町) 佐藤慎也、武藤昭助、(伊達市霊山町) 大槻伝吉、菅野登、(伊達郡川俣町) 田代久子、(郡山市) 横山しのぶ、遠藤義裕、(二本松市) 吉野繁男、(天波) 矢吹次男、(早稲町) 加藤新一、(五老内町) 熊坂幹男、(所建) 小池啓司、(北五老内町) 小林和香子、(岡部) 菅野秀樹、齋藤聖子、(北中川原) 横山信子、(山居) 岡崎留美

〔敬称略〕

増資のご協力をお願いします!!

出資金は、組合員の健康づくりやまちづくり活動の発展、各施設や医療機器の充実、通院バスの運行等の元手になります。これからも元気にきらり健康生協の活動を続けるために、ご理解とご協力をお願いします。

*出資の方法：生協本部、地域保健部、各事業所の窓口で受け付けております。また、指定金融機関からの口座振替も可能です。

※出資金は、寄付とは異なり、組合員の皆さんの財産です。決められた手続きのもとに減額や脱退をすることができます。

やってみっぺ体操! part(21)

第21回目は再登場の「ドローイン」です。体幹の深層筋群であるインナーマッスルを鍛えましょう！簡単にできて効果絶大!!

どねどね? 「ドローイン」やってみっぺ!



【鍛えるところ】
腹横筋、横隔膜、多裂筋群、骨盤底筋群など

【やり方】 準備：姿勢を正して座ります
①鼻から大きく息を吸う(約3秒間)
②口からゆっくり息を吐きながらお腹を思いきり凹ませ(約5秒間)
※①と②を10回(1セット)繰り返します

回数目安：1日に3セット

時間や回数にこだわらず、無理のないように行いましょう。めまいなどの不具合が生じましたら運動を中止してください。

■運動のコツ
肩に力をいれない → インナーマッスルに力が入りづらい

- 注意点
 - ・背中への反り過ぎ、また猫背にしない → 腰痛の恐れあり
 - ・食後2時間は行わない → その間は腹筋が動かしにくい
- 運動の効果
 - ・姿勢が良くなり、お腹周りが引き締まる
 - ・呼吸筋(横隔膜)強化
 - ・内臓下垂の予防(ポッコリお腹改善)
 - ・腰椎(背骨)安定による腰痛予防
 - ・基礎代謝量向上(ダイエット効果)

保健大学 新カリキュラムで開催

各ブロックで新しいカリキュラムで保健大学が開催されます。

須川・とやの教室… 3月4日(金)～
せのうえ教室… 3月15日(火)～
上松川教室… 4月予定

【主な内容】

第一講	生活習慣病、高血圧 (実習…血圧測定)
第二講	糖尿病と脂質異常症、食事バランス (実習…体組成チェック)
第三講	がん予防 (実習…乳がん自己チェック、便チェック)
第四講	フレイルとオーラルフレイル (実習…正しい歯磨き、フレイルチェック、骨密度チェック)
第五講	認知症とは、介護保険サービス (グループワーク)
第六講	健康格差、福島市の保健の現状と地域課題 (グループワーク)

詳しくはきらり健康生協ホームページまたはLINEでご確認ください。尚、各診療所でも申し込み受け付けます。



中西・南ブロック



東・伊達ブロック



北ブロック

第14回 (コロナ番外編10) 「私たちはどう生き、死ぬか？」

医師 川添隆司

組合員のみなさん、今年もよろしくお願ひします。お正月はどのように過ごされましたか？

状況が落ち着き、二回のワクチン接種を受けたことで、旅行に行ったり、帰省した家族と過ごしたりなど

久しぶりのんびりした方も多かったと思います。大雪は大変でしたけど。そんな中、海外でのオミクロン株の急速な感染拡大が

夢は見るもの 語るもの

飯塚啓子



冬に思い出す童歌は「おさむこさむ、山から小僧が泣いて来た、何と云って泣いて来た、寒いと言って泣いて来た」

言う私達に、創始者の城みさを言いました。太古の昔より女は子を産んで

女は機織りに憧れるのだ、と。城みさを誰かから聞いた話かも知れないけれど、飯塚も又、この話を

耽っていたら、遠い日の「ねんねんころりよ、おこりりよ…」の母の子守唄が聞こえてきます。



か。「もう、疲れた。」いつまでこんな事が続くんだ。「いい加減にしてくれ。」

大きなものであっても人類全体にとっては塵(ちり)のようなものです。でも逆に、だからこそ自分を大切に

今、地球上には約八十億の人間が暮らしています。この八十億人のほとんどが百年後にはこの地球上には存在しません。

丁寧に。そして、自分を大切にしようとしているあなたの周囲の人も大切にしましょう。

すこやかサービスセンターと共同企画
新型コロナウイルスに負けないぞ!
サージカルマスク販売会
各診療所で2月下旬に開催予定
未就学児用、小さめ、大人用3サイズ用意
1箱 400円 (50枚入り)
*LINE公式アカウントに友だち登録をして販売日時の詳細を受け取ってね

いのちの炎1月号(2・3面掲載)
「きらりさんをさがせ」
「きらりさん」はどこにいたのかな?
詳しくは二次元バーコードを読み取って確認してね!
答え 29

Table with 4 columns: Date, Name, Activity, and Location. Lists various classes like 'Brain Training', 'Dance', 'Karaoke', etc., scheduled for February.

南ブロック料理教室 カルシウムたっぷり クリスマススイーツクッキング

安齋 政子

『親子で簡単クッキング 参加者募集!!』

残念な事に申し込み者無しでした。そこで中止にするか？検討した結果、支部運営委員・サークルメンバーに声をかけ、スタッフ含め約二十名(理事・男性七名)の参加で骨密度測定し、クリスマスに向けてのカルシウムたっぷり料理教室を実施致しました。

始めに、斎藤映子看護師より骨密度(骨粗鬆症)についてのお話をいただきました。(少しでも骨密度アップさせようと立ったままの人も)うなづきながら話に耳を傾けておりました。

- ・プロッコリーのクリームポテト
- ・パプリカの丸ごとグラタン
- ・豆腐のパンケーキ

「私は洗い物をやります」「パンケーキ焼きます」など、班ごとに様々な担当者が



あつたみたいです。

出来上がりも色々、パンケーキも焼き過ぎて少し焦げた?のもあつたようですが、お味はどうだったでしょうか!!それぞれのお腹の中に納まった事と思います。

参加者からの感想として

- ・パプリカを器として使うなんてグッドアイデア!!
- ・プロッコリーを潰して使うなんて初めてでした
- ・豆腐を使ったパンケーキ ご飯の代わりになるよね!!
- ・家でも作ってみたいと思います
- ・とても楽しかったので、また計画して欲しいです。

また計画が有りました。作ってみたい方は、下記連絡先よりレシピをゲットし、それぞれにアレンジして是非作ってみてください。

今回が好評でしたので次回も計画したいと考えています。エコクッキングかなあ...?楽しみです。

最後に骨密度測定結果より、表の見かたなどの説明を受けました。皆さんの数値はいかがだったのでしょうか?骨密度測定機器も新しくなったようなので、班会等でみんなと受けてみたいと思います。

フレイル予防のためにも、

小さな集まりを大事に、筋力栄養、健康で生活できる様に、もっともっと仲間を増やし、笑顔で皆さんで頑張っていきたいと思えます。



レシピに興味のある方は
地域保健部 ☎526-1515へ
ご連絡ください

配付者交流会を 開催しました

清明支支配付者、 運営委員合同交流 集会

清明支部はコロナ禍で活動が大きく制限される中で、二〇二一年十二月十二日(日)矢剣会館で「いのちの炎配付者と支部運営委員合同交流集会」を行った。

参加者は十八名で支部長のあいさつでは「コロナ禍の現在、地域組合員のつながりの大切さとさらに健康生協の役割の重要性、それら



▲愛ホームケアすかわとは?

の相互支援」などのお話をいただき村上事務局長から経過報告、宮崎副支部長による「にじのまち」リニューアル、工事の現状の報告がされ、交流などを行った。学習会としては新規事業「愛ホームケアすかわ」管理者から、訪問看護と訪問介護の違いや、愛ホームケアすかわの行う「定期巡回・随時対応型訪問介護・看護」の説明が行われ活発な意見、質問も寄せられ清明支部組合員がさらに前進することを確信できました。



▲地域組合員のつながりが大切!!

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。

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

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)

きらり俳句・川柳コーナー

〈俳句〉

- ・雪道や わが足跡を 戻り道
- ・南天を 隠しきれずに 雪ぼうし
- ・何度でも わが身を守る 花一輪
- ・足跡に 人生ドラマ 時を見る

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〉
 福島市野田町一丁目15-12 地域保健部
 ☎526-1515



▲たくさんの質問なども寄せられました

蓬萊支支配付者交流会 バケツで作った稲穂で 正月飾りづくり

蓬萊支部の運営委員会で「コロナ禍で活動が制限される」事を見越して、「会

わなくても活動が共有出来る、実になる事」として「バケツで稲づくり(十一月ののちの炎で報告)」を企画しました。稲はたくさんの稲穂を付け、見事に育ちました。

年末になってもコロナ禍の収束が見えないため、集まったの飲食はまだできません。例年行ってきた配付者交流会も飲食ができず、交流会も危惧されましたが、さすが蓬萊支部!できた稲穂を使って「正月飾りづくりで楽しもう」という内容で十二月十一日二十七名が参加して配付者交流会を開



▲ほほう...見事な見本だな

催する事となりました。久々にお会いする方も居り、マスク越しに話はずみつつ、脳トレあり、手作業あり、静かに楽しむことが出来る時間となりました。



▲ほら、こうやるとキレイに...



▲脳トレ「はいスタート」

機関紙配付者募集

～月に1度のボランティア活動です
あなたも参加してみませんか?

○近隣5～10件程度の組合員宅へ機関紙を届けるボランティアです。ご質問でも結構です。一度ご連絡だけでもいかがですか?

ご連絡先 ☎526-1515 地域保健部まで