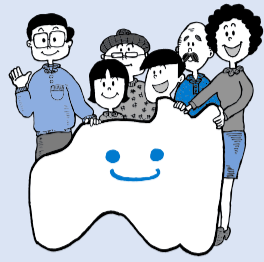


きらり健康生活協同組合



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 ★組合員数.....21,405名
★出資総額.....652,340,000円
2022年1月31日現在 ★一人平均出資額.....30,476円



▲骨密度検査の結果報告用紙



▲GE社製 骨密度測定装置

この冬は積雪が非常に多く、毎日の雪かきに辟易した方も多かったと思います。かくいう私もその一人ですが、さらに年末年始にぎっくり腰、十数年振りに氷で滑ってお尻を強打(泣) 幸い折れたのは指の爪だけ、転倒骨折の疑似体験も出来ましたが、身体の衰えを感じる日々を過ごしています。皆さんも凍った路面は気を付けて歩きましょう！

今年度、当生協の四診療所に完備された骨密度の測定装置は、これまでの前腕骨に加え、腰椎と大腿骨で骨密度が測定出来ます。 どうして腰椎と大腿骨で測定するのが良いのでしょうか？健康に生活していく為にとっても重要な骨だからです！

手首や足首の骨折と違い腰椎・大腿骨骨折は治療期間も長いため、**身体能力の低下**だけでなく**寝たきり状態**になるなどQOL^{※1}の低下につながっていくからなのです。日本骨粗鬆症学会のガイドラインでもこの二部位を測定することが診断のために望ましいとされています。また検査の対象者についても別表1参照のようになっています。対象者に当てはまる方で、まだ受けたことが無ければぜひ一度検査を試してみよう。飲んでいる薬の事で心配な方も主治医にご相談ください。 さて、どの様に検査をするかという「**仰向けに寝ているだけ**」。言葉

骨密度測定のスヌメ

通り検査台の上に乗るだけなので「ただし」台の上に乗れない「仰向けに寝られない」などの方は難しい場合もありますが、前腕での測定や負担の無い範囲で検査をしますのでご相談ください。

またX線を使用した検査なので、妊娠の可能性がある方はご遠慮ください。X線が透過する度合で骨密度が決定する為、金具・ボタンなどが有る服装の場合、正確な検査結果が出ない恐れがあります。ご心配な方は多い被ばく線量については、検査のたび技師が同室にいても大丈夫な少量のX線照射なのでご安心ください。

(余談ですが、X線を使用した検査は、体の厚みがある人ほど残念ですが被ばくしてしまいます。胸部X線では痩せている人と比較すると五倍程度の場合もあります)

保原支部 芳賀更正班

コロナ禍の外出制限 骨密度の低下が心配で 骨密度健診をみんなで受診しました

芳賀班では「毎月、顔を合わせるのがとっても楽しみ」と、健康班会を定期的に開催してきました。しかし、新型コロナウイルスの感染が拡大する中、楽しみにしていた健康班会が中止になり、外出の機会が減ってしまいました。担当スタッフからは「運動の機会が減ってしまうと骨密度が低下してしまいます」と注意を受け、このよ

うな環境の変化から骨密度の低下を危惧し、健康班会の参加者で骨密度健診を受けようという健康クリニックで受診しました。結果は「コロナ禍の外出制限が原因で悪化」は無くひと安心でしたが、新型コロナウイルス感染症が落ち着き、安心して健康班会が開催できるようにになったら、またみんなが集まって、健康班会を楽しく開催していきたいですね！



▲早くあつまりたいね！

〈別表1〉

骨密度測定の対象者	
①	65歳以上の女性、危険因子を有する65歳未満の閉経後から閉経周辺期の女性
②	70歳以上の男性、危険因子を有する50歳以上70歳未満の男性
③	脆弱性骨折あり
④	低骨密度・骨量減少をきたす疾患、またそれを引き起こす薬物を投与されている成人

★危険因子とは、過度のアルコール摂取(1日3単位以上)、現在の喫煙、大腿骨近位部骨折の家族歴
※アルコール1単位；ビール500ml、ワイン180ml、日本酒1合、焼酎(25%)100ml

骨粗鬆症と診断されてしまったら！
当生協では、医師をはじめ看護師・管理栄養士など多くの職種が関わりチームでサポートしています。もちろん未然に防ぐために、運動教室・食事についての栄養指導なども行っていますので、ぜひご相談ください。

最後に
今現在はなかなか難しいですが、また沢山の組合員の皆さん、職場の仲間と楽しく語れることを心待ちにしています。
話をしないでする食事は味気ないと感じる上松川診療所 松本智恵でした。
※1 QOLとは、クオリティ・オブ・ライフ生活の質

先日とても嬉しい再会があったのでここに書きたいと思います。今は亡き祖母が三十年くらい前に往診をしていただいた思い出がありました。あの時まだ私は看護師になり立てでした。何度か祖母の体調が悪くなり医院に電話する事がありました。先生と看護師さんはすぐに駆け付け、スピーディーな対応をしてくださっていたことが記憶にあります。その時担当だった穏やかで冷静な看護師さんと二十年ぶりに再会。初診で患者様として来られたのです。初めはお互いに気づきませんでした。来院されたときの何気ない会話から点と点が繋がっておりお互いにつくりする再会となりました。その当時大変お世話になった事を感謝し、しばらくお互いの近況を話していました。患者様は「これからは私がお世話になります」と。地元で看護師をしていて良かったなと思いましたが、その方との出会いが、訪問診療(往診)を知る切っ掛けになっていただくと当時を振り返る事で実感しました。今私はその方と同じ仕事をしている、やりがいのある仕事に自信を持ち日々努力していきたいです。(M・T)



待ち遠しい春 心も身体もぐずぐず してきませんか？

きらり健康生協組合員のサークルやサロンの活動は、コロナ禍にも負けず、もちろん「感染予防に十分注意しながら」健康維持のため、楽しく続けられています。雪も多く、とても寒かった今年の冬。春を迎えるにあたり、きらりの活動を紹介します。これを参考に、また一緒に活動してみたいかをご紹介しますか？

新型コロナウイルス感染症の感染拡大大からもう三年目を迎えました。当初は外出や人に会うこと、クシヤミをする事すら気にしてしまう状況でした。寒い冬はともかく、真夏でさえもマスクをする生活にいつしか慣れてしまった現在、人間関係の不足はもちろん、運動

不足など「フレイル（虚弱状態）」の進行も心配です。きらり健康生協には、たくさんの方の組合員活動があり、楽しく活動されています。コロナの感染拡大により、活動の休止や再開を何度も案内せざるを得ない状況もありましたが、

再開の案内が届くたび「待ってました！」とばかり活発に活動が（もちろん感染予防をしつつ）再開されています。第六波と呼ばれるオミクロン株の猛威はいまだに心配ではありますが、今のうちから「今度こんな事をチャレンジしてみよう」「お友達とこんな事をしてみたい」など計画なさってはいかがですか？きらりの組合員さんが現在行っているサークルやひろばをここに紹介します。あなたの計画の参考に、また一緒にやってみませんか？



▲太極拳



▲太極拳の演舞を健康まつりで披露する様子



▲ヨーガサークルの様子



▲押し花サークルの作品（健康まつりでの出展）



▲近隣のサークルと合同グラウンドゴルフ大会の様子

きらり健康生協組合
楽しみながら続けられる「きらりの健康づくり」
2021.10.8

活動名	日時	会場	参加費
身体づくり11	10:00-11:30	上野公園	無料
ヨガ	10:00-11:30	上野公園	無料
フラメンコ	10:00-11:30	上野公園	無料
太極拳	10:00-11:30	上野公園	無料
ダンス	10:00-11:30	上野公園	無料
花押し	10:00-11:30	上野公園	無料
ゴルフ	10:00-11:30	上野公園	無料
健康まつり	10:00-11:30	上野公園	無料

※詳しい情報は、各活動案内または地域保健部までお問い合わせください。



(2022年4月末まで閲覧可)

適しおサポーター登録!

健都ふくしま創造事業「二人ひとりの健康づくり」を応援する食環境の整備の一環として、適しお（適切な量の塩分でおいしく食べる「減塩」）の取り組みを地域の中で一緒に推進していく「適しおサポーター」にきらり健康の四診療所にじのまち等の事業所が登録しました。

今までも、医療福祉生協の「すこしお（少しの塩分

ですこやかな生活」として尿中塩分調査や味噌汁の塩分チェック、減塩学習に取り組んできました。名前は変わりますが「適しお」を行政・地域の一体で「地域まるごと健康づくり」活動をすすめていきたいと思っています。

「適しおサポーター」の、のぼり旗を見かけたら、「適しお」を意識、そして行動してくださいね。

健康づくり活動交流集会 2022

日程：4月21日(木) (10:00~11:30)
場所：トヨタクラウンアリーナ (国体記念体育館)
テーマ：あなたの骨は大丈夫？～単体力チェックと元気体操！～
参加費：無料
持ち物：上履き（運動靴）、飲み物、タオル
*運動の出来る服装でお出かけください
*新型コロナウイルス感染状況によっては中止となる可能性もあります
*詳細は、4月号でお知らせします
問合せ：地域保健部 ☎526-1515

適しおレシピ

カレー粉やパスタできりや風味が加えると塩分をおさえることができますよ!

鶏肉のカレー風味焼き

〈材料(2人分)〉
鶏胸肉(皮なし)…140g 塩麹…大さじ1 カレー粉…少々
乾燥パスタ…少々 小麦粉…大さじ1 油…小さじ1

〈作り方〉
①鶏胸肉はそぎ切りにしてボウルに入れ、塩麹、カレー粉、乾燥パスタを入れ、手で揉み込み、1時間くらい置いて味をなじませる。
※パスタの量は好みで調整してください。
②①の両面に小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンに入れ、両面を焼く。
(中まで火が通るよう途中、蒸し焼きにする)

調理時間 15分
エネルギー 135kcal 食塩相当量 1.2g

※「適しお」とは、福島市が推進している「健都ふくしま創造事業」の食環境整備における減塩の取り組みを進めるためのキャッチフレーズです。

福島市・福島市食育推進委員会

きらり俳句・川柳コーナー

〈俳句〉
予報士の コタツ日より うなずきて
枯木立 小鳥の影も 声も見え
きんもくせい

〈川柳〉
寒蛭 今日という日を ありがたう
冬椿 今朝も番のつぐみ来る
睦子

ご一緒に俳句・川柳を楽しんでみませんか。作品募集中心としどしど応募ください。
〈応募・連絡先〉
福島市野田町一丁目一五二二 地域保健部
☎五二六-一五二五

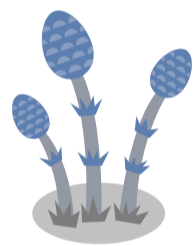
*福島市食育推進委員会考案の適しおレシピから簡単、減塩、美味しいレシピを紹介します。

仮住まい中の小さなアパートにはベランダも手摺りもなくて、布団が全く干せません。気持ちの良い布団で眠りたいなアと、切に思いました。夏の猛暑をやりすぎし、秋が過ぎ冬が来た時、どうにも我慢が出来なくて、布団乾燥機を買いました。今は何とマット無し、のノズルのみなんです。ノズル二本型というのを選びました。本体は広辞苑(懐かしい響き)位の大き

さ、価格は一万円でした。ワクワクしながらセット開始、と言っても私の場合、そう簡単にはいきません。トリセツの字が小さすぎます。必需品の拡大鏡片手に苦戦の末、何とかスイッチON。あとは自動的に切れるのを待つだけです。さあ、スイッチが切れました。布団からノズルを引きずり出し、本体を片付け、いざ布団の中へ。ほわアツほわのぽっかぽか、一体ここは何

処かしら。行ったことは無いけれど、ハワイでムームを着て髪にハイビスカスなんか飾って眠るって、こんな感じかしら、と妄想族と相成り夢の中へ。幸せ。実は、あれこれとストレスを抱え不眠気味だった頃、寝る前に「神様、明日の朝の顔がグチャツとなつていても、寝皺か本当の皺か分からないことになつていても構いませんから、どうか安眠を与えて下さい」とお祈りし、丸まって寝ていたのです。その祈りは完全にきかれ、安眠とひきかえにグチャツとした顔が与えられました。願いは叶うと知っていたのに愚かなこ

とでした。でも、もう寒いといつてちぢこまることも眉間に皺を寄せて寝ることもなくなりました。あなたためコースで毎日気持ち良く寝ることが出来ています。布団乾燥機の購入は大成功でありました。残念なのは、グチャツとした顔がそう簡単に良くなるはずはなく、我身の一部となつて今に続いていることです。あゝもうすぐ、いつでも眠たい春が来ちゃいますね。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! part(22)

第22回は「セーフティウォーキング」です。安全な歩き方を知り、心身の健康づくりに役立てましょう!

セーフティウォーキング 9つのポイント

1. 視線は前、やや遠くを見る(顎を引いて顔を上げる)
2. 肩の力を抜いて背筋は伸ばす(反りすぎ、または前のめりにならない)
3. 下腹部に少し力を入れる→姿勢が安定
4. 無理のない歩幅(楽な歩幅)で歩く(無理な歩幅は膝、腰を痛めるおそれあり)
5. 左右の足の間隔をとる→約5cmが目安(開けすぎると左右のブレが大きくなる)
6. かかとから着地する
7. 腕の振りと足の運びを合わせる(腕は無理に大きく振らない)
8. つま先と膝を進行方向、またはどちらも少しだけ外側に向ける
9. 頭の上下の動きを小さくする(はずむような歩き方は×)→歩行時立っている膝が伸びきってしまうと上下の動きが大きくなります



★運動の目安など……約5～60分/日

慣れるまでは時間にこだわらず、無理のないように行いましょう



■運動のコツ

姿勢を崩さないよう力まず、マイペースで行いましょう

■注意点

適度な水分補給を忘れずに。痛みや気分不快等不具合が出る場合は、運動を中止して下さい。

■「ウォーキング」の主な効果

- ・脂肪燃焼(有酸素運動)
- ・気分転換
- ・筋力・体力向上
- ・免疫力・集中力向上など

転居される場合は、ご連絡ください

組合員の皆さんに配られている機関紙「いのちの炎」は、地域の班長さんや配付協力者の方々によって一部ずつ手配りされています。

きらり健康生協の大切な情報「いのちの炎」を途切れずにお届けするために、そしてお預かりしている出資金を不明にさせないためにも、ご住所を移す際には、配付協力者へ申し出いただくか、きらり健康生協の最寄りの診療所・クリニックまで連絡をお願い致します。

また、転居された組合員さんの連絡先をご存じの方は、**きらり健康生協本部 (☎531-6262)** または、**地域保健部 (☎526-1515)** までお知らせください。



班会あれこれ

1/4	信 夫	ぼたん班	頭・指を使いましょう
1/8	吾 妻	東 どんぐり班	今後の予定と近況報告
1/12	吾 妻	西 二子塚サロン班	健康カルタであそぶ
1/15	蓬 菜	パソコン班	エクセル、ワードを使いましょう
1/18	吾 妻	東 ミモザの園班	頭の体操と持ち寄り菓子の紹介など
1/19	瀬上 第2	P P K 班	「わたしの健康」についての交流
1/21	鎌 田	かすみ草班	セラバンド体操
1/22	蓬 菜	パソコン班	エクセル、ワードを使いましょう

福島県「おらがまちの祭り」 今月の1枚 馬場正幸

今月から、数々のコンクールで受賞歴のある馬場さんの写真から、福島県の祭りをテーマに毎月1枚ご紹介いただきます。



3月 伊達市保原町の「つつこ引き祭り」……巖島神社

はるか江戸期から300年続く祭りです。身を清めた下帯姿の若衆が3組に分かれて引き合う勇壮な祭りで、福島県の10大奇祭にも選ばれています。「商売繁盛・五穀豊穡・無病息災」を祈る勇壮な祭り。毎年3月第1日曜日に行われます。写真は徒競走が決した瞬間の写真です。

●馬場さんのプロフィール

私は、傘寿を迎えました馬場正幸です。前職は、労働金庫や旧住宅金融公庫勤務でした。医療生協設立時からの組合員です。現在は、いのちの炎の配付者と運営委員をしています。趣味としては20年近くになりますが、スナップ写真が主です。時にはフォトコンにも挑戦します。

さて、コロナ禍、お祭りが中止が縮小となりアマチュアカメラマンとしては残念でなりません。お祭りは「人とひとをつなぐ・踊る・弾ける・歴史と伝統がある」のです。自然と神様に感謝し、いきることの喜び、地域の人とのコミュニティ、また歴史に触れて新たな一面を見ることが出来ます。そこでコロナの収束と祭りの復活を願いつつ、その写真をテーマにすすめてまいります。なお、説明文は既存の情報を参考にしています。

医師体制・診療時間の変更について

新型コロナウイルス感染症対応への業務量増加、また新しい医師を募集したり、地域ニーズなどの課題に対応しつつ、事業運営を継続するため、診療所の診療時間と、医師体制を変更する事といたします。

4月から須川診療所、上松川診療所を下記のような体制といたしますので、利用に際しご不便をおかけいたしますが、ご理解の程よろしくお願いたします。

なお、6月からせのうえ健康クリニック、とやのクリニックの体制変更を予定しておりますが、混乱を避けるため、5月号の紙面にてご報告させていただきます。

● 須川診療所外来診療体制

※午後～夕の受付時間が変更となり、14:30～18:30迄休憩を挟まず受付となります。

	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～ 12:00	中島 (隔週) 鈴木 (隔週) 廣川 和子	中島 後藤 廣川 和子	中島 後藤 廣川 (隔週) 和子	交代制	中島 廣川 和子 振津 (月2回)	交代制
	午後	14:30 ～ 16:45	廣川 鈴木 (隔週)	後藤	交代制 (月3回石川)	後藤	
夕	16:45 ～ 18:30	中島	廣川	廣川		中島	

● 上松川診療所外来診療体制

※午後の受付時間が変更となり、15:00～18:00迄休憩を挟まず受付となります。

	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～ 12:00	小室 春日 裕子 (10:30まで)	裕子 小室 春日	裕子 小室 春日	交代制	及川 小室 春日	交代制
	午後	15:00 ～ 18:00	小室	小室 (17:30まで) 春日 (17:30から)	春日	及川 (17:00まで) 小室 (17:00から)	

なお、胃内視鏡検査及び訪問診療の担当などについては、ホームページもしくは直接事業所へお尋ねください。

福島第一原発トリチウム汚染水の海洋放出について

生業を取り戻そうと努力してきた福島県民の10年間の努力が崩されてしまう

「原発のない福島を！県民大集会」開催に先立ち、実行委員会共同代表の角田政志氏より討議資料をいただきました。ここに要約を掲載させていただきます。

昨年2月、政府のALPS小委員会は、溜まり続けるトリチウム汚染水の海洋放出と大気放出を「現実的な選択肢」とし、「海洋放出が確実に実施できる」とする報告書を公表しました。

これを受けて、「原発のない福島を！県民大集会」実行委員会は、「トリチウム汚染水の海洋放出に反対する署名」に取り組み、県内外から45万筆を超える署名を集めることができました。

この署名には、県漁連をはじめとする漁業関係者、JAふくしまをはじめとする農業関係者、林業関係者、旅館・ホテルなど観光業関係者など、福島県で生業を取り戻そうとしてきた生産者の「トリチウム汚染水の海洋放出」に対する思いが込められています。その思いを署名に託して経済産業省へ提出をいたしました。

「海洋放出」ありきの国と東電の姿勢

国と東電は、「トリチウム水は希釈すれば安全だ」という内容を繰り返し説明してきました。「全国、全世界の原発からトリチウム水は放出されている、原発事故をおこした原発で溜まったトリチウム汚染水も、稼働中の原発で出てくるトリチウム水も、同じトリチウム水。薄めて流せば問題はない」と、「基準値」だけを取り上げた説明に終始しています。

第一原発は事故をおこした原子炉で、直接デブリ（溶け落ちた核燃料）に触れた、高濃度で大量の放射性物質を含む汚染水が発生しているという現実を見ると、稼働中の原発の海洋放出と同等に扱うことはできません。

そもそも、トリチウム水を海洋放出しなければ稼働できない原発を動かすこと自体が問題なのです。

汚染水を薄めて海洋に放出するという事は、今までタンクに保管してきたトリチウム汚染水を海洋に移すだけで、何の安全対策も行わないことを意味します。私たちの求める「安全・安心」は放射性物質を「外に出さない」ということです。

原発事故で被害を被った被災者との約束を反故にしようとしている

国と東電は、地下水バイパス・サブドレンからの「地下水の海洋放出」を行うとしています。しかし、漁業組合など関係者と「関係者の理解なしにはALPS処理水の如何なる処分も行わない」という約束を今まで交わしてきました。その約束を反故にして海洋放出をしようとしています。

国も東電も、「福島の復興と廃炉の両立は大原則」と言っていますが、事故をおこした当事者が自らの都合を優先させて約束を反故にし、再び放射性物質を放出し汚染を拡大させることは、まさに「故意による二次的加害行為」であり、「県民の犠牲の上に廃炉を進める」ことに他なりません。

県民が求めているのは「生業の維持」

この10年間、放射能の低減など大変な努力を重ね行ってきた信頼回復と風評被害の払しょく、そして生活再建と故郷の復興の努力、すべての被災者、農業、漁業、林業、観光業などの従事者、被災自治体などのこれまで「10年かけて取り組んできた努力の積み上げ」をすべて崩してしまう、実害を伴う大きな「汚染水の海洋放出」の問題が今突き付けられているのです。

政府は2021年4月13日「トリチウム等を含むALPS処理水」の海洋放出を決定しました。

詳しい内容は右記の二次元コードを読み取ってご覧ください。



春に食べたいレシピ紹介

上松川診療所 管理栄養士 目黒 博美

〈春野菜のミネストローネ〉

1人当たりの栄養価

- エネルギー：177kcal
- たんぱく質：7.4g
- 脂質：7.9g
- 炭水化物：21.3g
- 食物繊維：5.9g
- 塩分：1.0g



〈材料〉(4人分)

- ベーコン……………4枚
- 春キャベツ……………2～3枚
- 新玉ねぎ……………1個
- 人参……………1/2本
- じゃがいも……………1個
- 水煮大豆……………100g
- にんにく(なくてもOK)……………1かけ
- オリーブオイル…大さじ1
- トマト缶(カット)…1缶
- 水…600ml ・砂糖…小さじ1
- コンソメ……………1個
- 塩こしょう……………適量

〈作り方〉

- ①ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいもは食べやすい大きさに切る。
- ②オリーブオイルを鍋に入れ、にんにくを炒め、①の具材を炒める。
- ③②に水とコンソメ、砂糖、大豆を入れて中火で10分ほど煮る。
- ④トマト缶を入れて、さらに15分ほど煮、塩こしょうで味を調え、盛り付けたらできあがり。(あればドライパセリかけてもよい)

クイズの答え

Q1 フレイル予防は、3つのポイントが重要だと言われています。1つは「社会参加」で、2つは「運動」、3つめは何でしょうか？

答：A. 栄養

Q2 きらり健康生協では、「すこしお」問題に取り組んでいます。2020年調査では一日の塩分摂取量は、女性が8.2g 男性が8.9gと言う結果であった。しかし、厚生労働省の目標は女性が6.5gですが、男性は何gでしょうか？

答：C. 7.5g

Q3 きらり健康生協のLINE(ライン)公式アカウントがスタートしました。そのキャラクターは、何という名前でしょうか？(右図)

答：B. きらりさん

厳正な抽選の結果、当選者は、

- 赤井悦子様(沖高) ● 紺野周二様(森合) ● 紺野かほる様(飯坂)
- 畑 俊弘様(御山) ● 景品は、後日お届けいたします。

きらり
懸賞付き
当選者発表表
大クイズ大会
きらり健康生協
あつがひんがらまね！！
たのびのびな暮らし