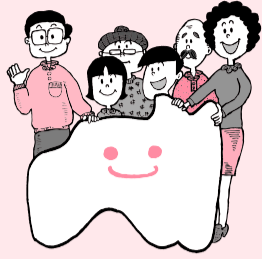


きらり健康生活協同組合



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 seikyou@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

2022年3月31日現在

★組合員数.....21,135名
★出資総額.....641,576,000円
★一人平均出資額.....30,356円

コロナ禍とフレイル予防



二〇二〇年に始まったコロナ感染症の流行は二年を過ぎ長期化の様相を呈しています。今年一月からはオミクロン株による第六波が続いており、第五波までのように緊急事態宣言で比較的早期に収束するよう状況にはなっていません。オミクロン株は従来の株より重症化は少ないものの感染力が強いことが特徴です。コロナ流行初期は高齢者の感染と重症化が顕著で、高齢者施設でのクラスターが問題でしたが、現在はほぼ小児や若い世代への感染が中心となっています。現在は社会活動に対する制限が少ないため、飲食店・学校・職場でのクラスターが中心となっています。ここで感染した人が高齢者を含む家族に感染させて広がることにもなります。今後は行政による制限ではなく、私たちの自主的で適切な感染防御策が求められています。

二〇二〇年の私たちの調査では短時間リハビリ利用者におけるコロナ発生後の体力チェックで、握力などの筋力低下がみられました。自宅に閉じこもることにより、旅行・文化的な活動・他者との交流が軒並み制限されたため、孤立化が進みました。そのため、孤立化が進み、さらには動けなくなるといった悪循環がみられました。

②病気の進行と健康状態の悪化
コロナ禍が始まった当初は受診控えがあり、そのため病気が悪化することもままありました。また、健診の手控えで、全国ではがん検診が約四〇%減少し、がんの発見数が減りました。これは見かけ上、実際はがんが見つからないでそのまま放置されていることを意味します。今後進行した癌が見つかることが懸念されます。

③若者への影響
成長過程の多感な若者への影響も見逃せません。日本赤十字社の調査では若者の半数が「何もしたくなくなる、無気力」な気持ちに変化し、三人に一人が「関係構築」や「対人スキル」への影響を不安視していることがわかりました。若い女性の自殺も増えています。

①フレイルの進行
人が健康で長生きするためには必要なことは「食べる」「動く」「交わる」ことです。特に「動く」「交わる」ことに関しては大きな影響がありました。外出できないため家に閉じこもり、筋力が低下し転倒が増えたり、寝たきりになったりということが起きま

きた。二〇二〇年の私たちの調査では短時間リハビリ利用者におけるコロナ発生後の体力チェックで、握力などの筋力低下がみられました。自宅に閉じこもることにより、旅行・文化的な活動・他者との交流が軒並み制限されたため、孤立化が進み、さらには動けなくなるといった悪循環がみられました。



きらり健康生協における組合員活動の工夫

当生協も行政の宣言に基づいて活動を自粛したこともありましたが、しかし、一方で組合員のつながりを保とうという工夫もされてきました。

- ①組合員の連絡網
つながりを切らさないことを念頭に、班会やそれぞれのつながりの中で作られた連絡網ができました。
- ②小さな集まり
少人数の集まりや班会
- ③密を避ける活動
屋外での活動やウォーキングなど運動と絡めた活動が行われました。
- ④野菜づくり活動
防災学習ウォーク
健康講和と写真 など

⑤通いの場の開催に向けた留意点
換気をしましょう
最低一時間に二回・五分間
人との距離をあげましょう
二m以上
人数が多い場合は時間帯を分けて開催しましょう
手洗い・消毒をしましょう
マスクをしましょう
飲食時マスクを外しての会話を慎みましょう
多人数での食事は控えましょう
水分補給はこまめに行いましょう
健康管理を行いましょう
日頃から体温や体調をチェックし、体調がすぐれない日は休みましょう
家族や接触者にコロナ陽性

コロナ禍におけるフレイルの予防

- ①動かない時間を減らしましょう。自宅でもできる運動
- 座っている時間を減らしましょう。立ち歩いたり足踏みしたり
- 筋肉を維持しましょう。ラジオ体操やスクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動
- 日の当たるところで散歩。人込みを避け、解放された場所でも身体を動かしましょう
- ②バランスよくしっかりと食べて栄養をつけましょう
- バランスよく三食食べて免疫力を維持しましょう。身体を作るたんぱく質をしっかりととりましょう
- ③お口を清潔に保ちましょう。しっかりと噛んで、できれば毎日おしゃべりを
- ④家族や友人との支えが大切です
- ⑤身体活動と社会活動を併せた通いの場を作りましょう

コロナ禍の長期化に伴って心の中に油断が出てきているかもしれません。また、第六波は感染者が多いにもかかわらず行政による非常事態宣言等の制限措置がないため、通常に近い社会活動も行われており、改めて自らの予防対策の徹底が求められています。感染対策を十分とってコロナ感染を防ぎつつ、いろいろな交わりを作り、健康な生活を送りましょう。

いのちの炎

歯科医療は治療から予防へ

歯科には痛くなってから、噛めなくなつてから、顎が腫れてからが昭和のスタンダードでした。平成でもこの傾向はありましたが、実は、ロシアのウクライナ侵攻が影響して銀歯の原料が手に入らなくて高騰しています。平成の後半まで白い歯は保険が利かなかったのですが、いよいよ保険で白い歯が銀歯よりも身近な治療になりました。入れ歯のパネもしなやかな金属は同じ素材を使っておりに入りにくくなっています。骨がしっかりとついているならばインプラントが最適です。いつまでも口から飲むしつかり噛んで食べるには最新の治療を上松川診療所 歯科口腔外科へお問い合わせください。

骨粗しょう症の治療前や治療中の方の歯科治療についての留意点

歯科治療は外科治療です。骨粗しょう症の薬には歯科治療と相性が悪いお薬があり多くの方がその対象薬を内服されることがあります。内服期間が長くなると歯科治療に制限がかかります。十分な治療ができなくなる場合があります。骨粗しょう症と言われたらまず、歯科治療が必要かどうか歯科検診を受けてください。

(H・J)

第51回 通常総代会開催のお知らせ

きらり健康生活協同組合定款第50条により、第51回通常総代会を下記の通り開催いたします。

【日時】2022年6月19日(日) 午前9時30分～

【会場】とうほうみんなの文化センター 小ホール

きらり健康生活協同組合 理事長 栗村 知



やってみっぺ体操 part(24)

第24回は「後ろ足上げ」です。股関節の後ろ側の筋肉を鍛えると、ヒップアップや姿勢をよくするなどの効果が期待できますよ！

どれどれ？「後ろ足上げ」やってみっぺ！

【鍛えるところ】

股関節後ろ側の筋肉群（股関節伸展筋群）

【やり方】

- ①椅子などにつかまり（転倒防止のため）、真っ直ぐ立ちます（開始肢位）
- ②片方の足を後ろに4秒かけて（1・2・3・4と数え）上げて
- ③4秒かけて（5・6・7・8と数え）戻します
- ④2と3を10回繰り返します
※反対の足も同様に行います



転倒防止のため、必ずなにかにつかまり行います

後ろにまっすぐ4秒かけて上げたら、4秒かけて戻します

回数目安など：

1日に1～3回程度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

■「後ろ足上げ」の主な効果

- ・ヒップアップ効果（裏も痩せ効果）
- ・立位、歩行の安定
- ・基礎代謝の向上⇒全身の中でも大きな筋肉群を鍛えるため
- ・姿勢をよくする⇒お尻の筋肉は体幹を真っすぐ支える働きがあるため
- ～支持側（動かさない側）の下肢の筋肉と骨も鍛えられています～

■注意点！

- ・姿勢は真っすぐ（直立）！体を前方に倒したくなりますが、直立位をキープ！
- ・両膝を伸ばしたまま行います（真っすぐな姿勢では、最大で20°程度しか上がりません）
- ・痛みがでたら運動を中止してください

健康づくり活動交流集会開催

〜コロナを吹き飛ばせ！
きらり体力測定会〜



本年度の交流集会は四月二十一日（木）国体記念体育館を会場に七十四名が参加し、骨粗しょう症について考えたり、自分の体力の現状を知るための体力測定を行いました。

昨年、各診療所に高性能の骨量検査装置を配置し、たくさんの方々が検診を受けられました。その検査結果によると

- ①三人に二人が骨量低下
- ②高齢になるほど要精検者が増加
- ③骨量の急激な減少は五十歳から五十五歳

等々が分かってきました。この結果を基に骨粗しょう症とは何か、どんな検査方法があるのか、どうすれば予防できるのかについて小泉健診事

業課長から詳しく分かりやすくお話をいただきました。

また今年も、新型コロナウイルスのまん延や例年にも増して雪の多い冬のためか運動不足や体力の低下が気になる方も多く見られました。そこで、握力・棒つかみ・開眼片足立ち・長座体前屈などの測定をし、自分と同年代の基準値と比較し、体力の現状を知り、記録表にまとめました。健康委員会ではこの記録表を集計・分析し今後の活動に役立てることにしています。

その後、豊島・加藤両理学療法士から体力測定の結果の見方、考え方についてお聞きし、骨粗しょう症を予防するための体操を教えてくださいました。



▲チョットだけマスクを外してみんなで記念写真を撮りました



▲骨粗鬆症などを予防するために運動を学びました

ました。集会のまとめの中で廣川医師は「バランスの良い食事や継続した運動が必要である。今日の体力測定の結果や骨粗しょう症について家族や近所の方、班会などで話していただき、若い方々にも骨量検査

を広めてほしい」と話され、集会は終了しました。参加者からは「若い人に丈夫な骨を作る事の大切さを話したい」「来年はもっと多くの方に参加して欲しい」などの感想をいただきました。

3日目 4/4(月)

- 1. 「介護保険制度の理解」
- 2. 「認知症の人の理解」
- 3. 「まちなみチェック」



▲あいにくの曇天でしたが、元気に近隣のまちなみをチェック

- 4. 「きらりの人材育成」
- 5. 「これからのあなたに期待すること」

2日目 4/2(土)

- 1. 「感染対策の基礎」
- 2. 「医療・介護の安全」
- 3. 「理念・行動指針の提案とグループワーク」



▶理念と行動指針をポスターに表してみる



▶健康班会の体験（飲み物の糖分・塩モデル・パランス食のテーマから選ぶ）

- 5. 「情報管理」

1日目 4/1(金)

- 1. 「協同組合とは」「当生協の歴史、組織と理念」
- 2. 「社会人のマナー」



▲笑顔のトレーニング！

- 3. 「働き始めてからの労働法」
- 4. 「メンタルヘルスケア」
- 5. 労働組合の紹介



▲アロマ軟膏づくり～いい匂い！

新入職員研修報告

人材育成課 斎藤

今年度も元気で頼もしい仲間が入協されました。三日間の研修でさらに健康生活協同組合の理念や全体像が掴めたと思います。各自の持つ力がより一層発揮でき、法人及び地域の皆様に貢献できるよう頑張る気持ちでいっぱいです。今後とも応援よろしくお願いたします。



▲3日目の集合写真
昨年途中入協者8名と合わせ13名で研修を受けました。同期の仲間です！

研修参加者の声

(振り返り用紙から)

●4月入協 事務職

働くうえで基盤となる社会人としての知識や心構え、きらり健康生活協同組合について、3日間とても充実した研修でした。不安も少し和らぎました。学んだことを活かし配属事業所で頑張ります。そして6ヶ月後研修では少しは成長した姿を見せられるようにします。

●8月入協 看護師

社会人マナーや感染対策、認知症の人の理解などとても勉強になりました。特に、介護保険制度の学習は知らなかったことも多く、これから看護師として働いていく上で利用者さんに直接お知らせできると思い活用したいと思えます。全くの新人ではない私にも研修の機会を与えて頂きありがとうございました。日々の忙しい中で研修の資料を作り講義いただきました皆様に感謝です。

負けるな脱サラ医学生 ドクター中島の奮闘記

須川診療所 医師 中島 大

二〇二〇年十一月、二〇二一年二月といのちの炎に私の生い立ちから学生生活について書きました。続きが気になるという嬉しいリクエストの声を頂き、この度、数回に渡り書かせていただくことになりました。

私が脱サラし医師になるべく福島県立医科大学の受験を決めた一因に、破格の寮費で住める学生寮（当時は男子のみ）がありました。週五日の朝夕食、風呂・シャ

ワー付きで月一万三千五百円程度。晴れて合格し、試験会場で手渡された入寮案内を手に、やや高揚した気持ちで寮へ向かったことを思い出します。入寮案内の表紙に描かれた寮は立派なコンクリートアパート。書かれていた住所の先に着いてもそのような建物は見当たらず：しばらく彷徨い再び同じ場所へ。眼前に現れたのは廃校になった田舎の分校を思わせるような建造

物（写真）。古い木の看板にはしつかりと「福島県立医科大学学生寮」と書かれていました。寮のこれからを予感させるような、先輩達による洗礼（イタズラ）でした。そして入寮早々にもう一つ洗礼を。いや、これは私がいけないのですが：つい、言ってしまったのです。私よりかなり年下の学生だけで自治寮を運営していることに純粹に感動して、へへ、君たち頑張つてやってるんだね」と。先輩方の空気が



凍りついた瞬間でした。寮での上下関係は年齢ではなく、絶対的に学年。年下と言えども大先輩なのです。今でもその一言を真似されたら、あの一言はなかったとイジられています。来月は寮に伝わる特異な伝統（催し）について書こうと思います。（つづく）

夢は見るもの

語るもの

最終回

飯塚啓子



Keiko. Iizuka

飯塚啓子 七十三才。障がいのある四十才の息子との二人暮らし。ここ数年「親なき後を考える」というテーマと向きあって、いろいろ探ってきたつもりでした。遺せる財産の事、成年後見人の事等々、堂々めぐりで結論は得られず「飯塚さん、長生きして下さい。そのうち、制度がわかりやすくなりますか

ら」と相談した弁護士さんに言われて、とりあえず長生きする、という目標を立てました。しかし一向に収束をみないコロナ禍。私はアレルギー体質でワクチンを打っていないのです。オミクロン株になつてからは、身近なところで陽性者の話もきくようになりまして。長生きする目標はあつて無いようなものと言つて良くなりました。仮に今、私に何かあつたら彼は生きていけません。起床から就

寝まで何ひとつ自分一人ではやれないのです。そう、親なき後を考えるとは、親なき前に考えなければならぬ事だったので。それもお金の事より日常生活の事でした。気付くのが遅いよ」と心の声がかきこえます。飯塚最大の落とし穴の一手前、ギリギリセーフ、落ちなくて本当に良かった！。さて、四十才で病気をして、でも死なずに済んで、あとはおまけの人生と

思つて生きてきましたが、コロナも自然災害も戦争も、何があつてもおかしくない時代まで来てしまいました。これからは、私はいないものと仮定した生活の組み立てをしなければなりません。沢山沢山やることあります。忙しくなりませぬ。せめて、朝の身仕度が彼自身の意志で出来るようにスキルアップにも努めなくては。先送りにしてしまった「夢」だったのかも知れません。



5月…大玉村の「遠藤ヶ滝不動尊春季例大祭」

遠藤ヶ滝は、昔文覚上人が深山霊谷で滝に打たれ荒行を修めた場所と言われてます。遠藤ヶ滝不動尊は山岳修行道場となり、多くの修験者が訪れたそうです。春と秋に祭礼が行われます。毎年5月4日～6日です。秋の例大祭もあり、写真はその時の火渡りの様子です。

「おらがまちの祭り」 今月の1枚 馬場正幸

班会あれこれ

2/5	吾妻東	どんぐり班	今後の予定と近況報告
3/5	吾妻東	どんぐり班	機関紙区分けと近況報告
3/9	信夫	なでしこ班	ウォーキング
3/12	信夫	すみれ班	骨密度測定の実施
3/14	吾妻西	スギちゃん班	年間計画
3/16	せのうえ第2	P P K 班	一年のまとめ
3/17	三河台西	ピン・パン・ボン班	フォークダンス他
3/17	森合	カラオケ班	カラオケ
3/18	吾妻西	うさぎとかめ班	ものづくり、作品作り
3/18	蓬萊	きらきら班	パン作り
3/19	森合	体操広場班	セラバンドなど
3/19	蓬萊	パソコン班	パソコンを使って
3/22	蓬萊	きらきら班	パン作り
3/23	三河台中	小富士班	今年度の反省、来年度の予定
3/24	森合	カラオケ班	カラオケ
3/25	吾妻東	萱場班	もりん体操と頭の体操
3/25	吾妻西	木村公班	年間計画
3/26	森合	体操広場班	セラバンドなど
3/26	蓬萊	スマホ班	スマホを使って
3/28	三河台東	スマイル班	ウォーキング
3/28	清明	パカパカ班	腰痛体操、近況報告
3/28	保原	芳賀更正班	骨粗鬆症検診の結果返し
3/30	森合	カラオケ班	カラオケ

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、ぜひお申し込みください。



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）

日時 ※日程は調整いたします

料金 無料

ところ きらり健康生協本部健康の家2階（野田町1丁目15-12）

申込先 ☎531-6262（被ばく健康相談係）

せのうえ健康クリニック 診療体制 (2022年6月以降)

- 変更点**
- 午後の受付時間が18:00までになります
 - 火曜午後の診療を開始します
 - 毎週土曜日の診察が川添医師になります
- ★：隔週

	受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00 ~ 12:00	川添	岸本 川添	岸本 川添	岸本/後藤 (交替制)	後藤★ 川添	川添	休診
午後	14:30 ~ 18:00		川添			川添		
訪問診療		岸本	岸本	川添		岸本		

とやのクリニック 診療体制 (2022年6月以降)

- 変更点**
- 午後の受付時間14:30~18:00になります
 - 木曜日が休診日となります。

	受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00 ~ 12:00	山本	山本	山本	休診	山本	山本	休診
午後	14:30 ~ 18:00	山本	山本	山本		山本	訪問 診療	

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~

※新型コロナウイルスの感染には、十分配慮して対応いたします。

【実施期間について】

- ◆ 令和4年6月1日~令和4年10月31日
- * 乳がん検診、子宮頸がん検診は令和4年6月1日~令和4年12月末日まで

【各種がん検診の詳細・受診券について】

- ◆ 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。
保健福祉センター
健康福祉部保健所保健予防課 検診予防係 ☎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。

【事前予約が必要です】

- ◆ 市民検診の受診には、事前にご予約が必要です。詳しくは、各診療所窓口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

ウクライナ緊急募金にご協力ありがとうございます

4月から取り扱いを開始しましたユニセフ「ウクライナ緊急募金」には、多くの方から寄付が寄せられています。

4月25日現在 171,410円となっています

寄せられた浄財は、福島県生協連を通じ、ユニセフへ。そしてウクライナで戦火を逃れ、故郷を後にせざるを得なかった子どもたち、多くの方々のために活用されます。
ロシアのプーチン政権によるウクライナ侵攻はまだ収束しそうにはありません。今後も募金活動は継続させていただきます。引き続き協力をお願いいたします。

診療体制並びに診療時間の変更についてのご案内

日頃より、さらり健康生活協同組合の事業運営に多大なるご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。三月号のいのちの炎でもお知らせさせて頂いたしましたが、六月より「せのうえ健康クリニック」とやのクリニック」の診療医師体制並びに診療時間が変更となります。

各診療所の診療体制・診療時間につきましては、下記をご確認ください。

※「須川診療所」「上松川診療所」につきましては四月より診療体制を変更させて頂いております。

利用に際し、ご不便をお掛けいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

須川診療所 外来診療体制 (2022年4月以降)

- 変更点**
- 午後~夕の受付時間が変更となります
 - 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	日
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	休診
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 (2022年4月以降)

- 変更点**
- 午後の受付時間が変更となります
 - 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	日
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	休診
午後	15:00 ~ 18:00	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。

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!ともしご応募ください。
〈応募・連絡先〉
福島市野田町一―五―二二 地域保健部
☎五二六―一五―五

〈俳句〉

- ・ 幼きころ 思いいろいろ杏咲く
- ・ 釈迦堂の川風にのる鯉幟
- ・ 淡雪の 傘をゆらせし 老婦人
- ・ 辛夷咲き 遙かなる友 恋しけり
- ・ 子ら走る 背中光 ランドセル
- ・ 人間の非道神まで 嘆かせる

きよよ

睦子