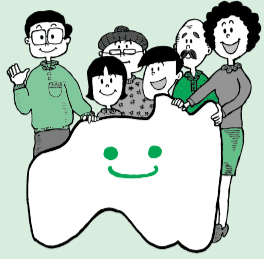


# きらり健康生活協同組合



# 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

●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.....21,178名  
★出資総額.....646,318,000円  
2022年5月31日現在 ★一人平均出資額.....30,518円



新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすいとされる高齢者や基礎疾患を持つ方は、四回目のワクチン接種を積極的に受けましょう。

新型コロナウイルスの新規感染者数は、GW後の五月の二週目をピークに減少傾向となりました。五月末の福島市の新規患者数は人口十万人あたり、約百人とピーク時の半分になりました。現在流行中のオミクロン株は以前のデルタ株と比べると、入院のリスク、重症化のリスクが低いと言われていました。しかしオミクロン株はデルタ株に比べ、感染した人が別の人に感染させるまでの世代時間が約二日に短縮、感染が倍増する倍加時間と潜伏期間も短縮し、感染拡大の速度が非常に速いことが確認されています。

### 四回目の接種が必要な理由

五月三十一日の福島市の報告では、感染経路不明者の割合は三三%もありま... 又感染経路で一番多いのは家族・親族からの感染で三九%です。小さな子ども達にとつてはインフルエンザ程度の症状ですが、両親家族に感染することによる社会的インパクトは相当大きいものがあります。厚労省によるとオミクロン株感染による致命率は、季節性インフルエンザよりも高いということです。又肺炎の発症率も高いことが示唆されています。新たな変異の情報も監視しながら、引き続き適切な感染対策とワクチン接種が必要で

### 四回目接種の効果と副反応

オミクロン株流行下において、六十歳以上の方に對する四回目接種により、死亡予防効果が得られるという報告があります。又重症化予防効果は、少なくとも

### 接種の手続き

福島市では五月二十六日

## 市民検診を上手に活用しましょう

### 市民検診は八月がオススメの理由

皆さん、今年の市民検診はもう受けましたでしょうか。または、予約はお済みでしょうか。混雑していないときに市民検診を受けた方は、特に八月の受診をお勧めします。例年、九月と十月は駆け込み時期で、この二か月間はどこの健診

機関も大変混みあい、希望の検査項目を受けることができない場合もあります。「六月は梅雨で足元が悪いから、もう少し過ぎてから...。八月は暑い盛りだし、お盆もあるし、もう少し涼しくなつてから...。」とあつという間に検診も終わりに差し掛かった頃にバタバタと予約することになる方はいませんか。なかなか足が向かないことを後回しにし



小惑星リュウグウは太陽の周りを約一年四か月で回っている小惑星で、太陽系規模でいうと地球のお隣さんです。とは言っても地球からの距離は約二億八千万kmもあり、光の速さで十五分かかりません。直径は約九百mで東京スカイツリーの一・五倍ほど、宇宙ではほんの小さな点でしかありません。また探査機が近づくと火星人や月は重力で引っ張られてくるのとは違ってリュウグウにはわずかな重力(地球の八万分之一)しかありませんので自分から近づいていかねばなりません。近づくのに長い時間がかかった理由がここにあります。日本の宇宙技術もなかなか

す。その日本が打ち上げたはやぶさ2が小惑星リュウグウから砂を持ち帰ってきました。その中に二十種類ほどのアミノ酸が混じっているとの事。生命の誕生の元となったアミノ酸が宇宙から来たものなのかそれとも地球の原始の海から誕生したのか、またアミノ酸は立体構造をしているのですが、地球上の生物で使われるアミノ酸は左手型のアミノ酸だけ使われており、なぜかその鏡面体である右手型は使われておりません。その謎も解かれるかもしれません。今後の報告が楽しみです。(K・N)

# 新しい保健委員が誕生しました!

## 第166期 保健大学「せのうえ教室」



- 小野 敬子 さん
- 佐藤スイ子 さん
- 茨木とし子 さん
- 渡部 咲子 さん
- 田嶋まゆみ さん
- 本多のり子 さん



自宅の庭にピザ窯を持っている組合員さんの庭を班会で借りてピザを焼いて食べましょうということになりました。

前日に集り生地を作りま

理栄養士の指示で材料を混ぜていき

ましたが、さすが主婦の集り

仕事は早い

した。管

分で完成!こ

んがりど美味

しいピザが焼

けました。自

然の中で焼い

て食べるピザ

は最高でした。

### 美味しいピザづくりを野外で楽しく!

吾妻西支部 木村班

し天気予報は傘マーク。一日延ばして焼くことにしました。

一日延ばした甲斐もあり当日は晴天に恵まれ庭で生地を伸ばしトッピングの具材を生地に載せます。エッ、ピザ?と思わせるほど山盛り具材を載せて、しっかりと加熱して頂

いす。十六枚のピザの生地をあっという間に完成させました。生地は一晚冷蔵庫で発酵させます。明日が楽しみ!しかし



## 祝 セラバンド体操二百回

やっぺー!

信夫支部

五月二十四日信夫セラバンド体操は、ついに二百回の記念日を迎えました。

二〇一五年三月にスタート、当初は月二回の開催でしたが、参加者からの「もっと増やして!」の要望を受け、二〇二〇年八月からは毎週となり、途中新型コロナウイルス感染者増で福島市の要請があつて、施設が利用中止という困難もありましたが、足掛け七年で偉業?を達成したのです。延べ二千二百七十五名、一日平均十一名(二〇二二年間は十三名にアップ)となつています。

五月二十四日は晴天に恵まれ庭で生地を伸ばしトッピングの具材を生地に載せて、しっかりと加熱して頂

くでピチピチだったネ」などの笑いも飛び交い、中にはお亡くなりの方の先輩方も(冥福を)。その後、記念品①「セラバンド二百回記念きり健康信夫」と名入れされたボールペン②柏餅のパック詰めを頂き、さらに二百五十回・三百回と続けていくことを決意しました。

最後に、コロナ禍での信夫のセラバンド体操をお伝えします。マスク着用で大声は禁止、密を避けて前後左右の間隔は開けるを徹底しています。各動作は、ついつい早まってしまつたため、室内にある時計の秒針に合わせて「一・二・三」と掛け声合っています。これ意外と、きついですヨ(笑)



## 不定期企画 きらりさんが行く

毎月20日に「にじいろマルシェ」を開催すると聞いて、今回は上松川診療所に行ってきました!

受診に来たついでに、買い物ができるのは良いね。野菜、パン、マスク、歯ブラシ…。誰でも利用ができるので、お散歩ついでに立ち寄ってみてね。

因みに毎月15日の午前中は「すかわマルシェ」だよ!

LINE公式アカウントに登録をして、お得なイベント情報をgetしてね!



\*マルシェは季節によってお休みの場合がありますので、その際はLINEでお知らせします。

## やってみっぺ体操! part26

第26回は「腕の横あげ運動」です。肩こり予防や、物を持ち上げる動作が楽に行えるなどの効果がありますよ!

どれどれ? 「腕の横上げ運動」 やってみっぺ!

【鍛えるところ】 肩の筋群 (主に三角筋中部)

- 【やり方】
- ①足は肩幅程度に開き、真っすぐ立ちます(椅子座位でもOK)
  - ②手の平を下にして軽く握り「1・2・3・4」と数え、(4秒かけて)ゆっくりと肩の高さまであげます
  - ③「5・6・7・8」と数え、(4秒かけて)ゆっくりと下ろします
  - ④2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
- 腕は肩の高さまで(上げすぎに注意!)
  - 上げる時も下げる時も常に「ゆっくり」
- 注意点
- 運動中は声を出して行う
  - 反動はつけない
  - 痛み等不具合が出る場合は、運動を中止して下さい
- 「腕の横上げ運動」の主な効果
- 物を持ち上げる動作や、布団(ベッド)からの起き上がり動作等が楽になる
  - 肩こり予防

# 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

♪嫁にいく来ないかあ、僕のおとこころへ...学園祭で熱気漲る校内に寮のテーマソングが鳴り響く。新沼謙治の『嫁に来ないか』だ。畳の上には寮から持ってきたコタツが置かれ『万年床』と書かれた赤提灯がぶら下がる。寮生が調達した多様な酒、つまみや食事など趣向を凝らした豊富なメニューが並ぶ。寮生のブース『万年床』は、学園祭の有名店だった。この『万年床』も、嫁に来ないかあ、まさに寮生らしさを表すフレーズである。いつから始まった伝統なのかはわからな

りと暮らしていた。私も御多分に洩れず...。また、寮には実際に布団が敷きっぱなしの『万年床』も多数あった。畳は腐っていたものも多く、かなり酷い万年床だ。ある日、佐藤雄平知事が寮を視察に訪れた。キノコが生える腐った畳の上で暮らす医大生を不憫に思ったのか、半分程度の部屋の畳を入れ替えてくれた。運良く入れ替えられた部屋に住む寮生を羨ましく思ったことも。中古畳だったが、井草の香りが心地よかった記憶が蘇る。寮を訪れたのは知事だけではなかった。渡利に風変わりな寮がある」と聞きつけた地元テレビ局が偵察に訪れたのだ。ちょうど私が寮長をしていた時だった。私の案内を聞き、好奇心から眼を輝かせながら寮内を眺めていた、うら若きアナウンサー。さくらく色しいたあ君が♪：私の人生の伴侶である妻との出会いだった。予期せぬタイミングで私のところに嫁が来たのである。(つづく)



▲人気店 万年床の開店前の様子(仕込みにつかれた輩達)

# 6月から『年に一度の健康チェック』市民検診がスタートしました。

今回は、胃がん検診の検査『胃透視検査』の特徴についてお話しします。

①胃を膨らませる炭酸の粉を飲む

②バリウムを飲み台の上でグルグル回す

③げっぷを我慢しながら撮影



▲一般的な胃の形

普通にする方は五分前後で終了します。検査後は下剤を飲み、水分もすぐに飲むことが出来ます。また、現在さらに健康生協ではバリウムの量を出来るだけ少なくして負担の少ない検査を行うようにしています。他施設と比較すると半分程度(約七十ml)の量です。もちろん検査の質も落とさない様に工夫もしています。次に、透視検査で何が分かるのでしょうか？

ウムを胃壁に付着させることにより、胃の粘膜の状態、凹凸が分かり易くなります。また胃全体を観察して形態異常の有無をみます。検査中の透視観察と十数枚の画像から癌やポリープ・潰瘍などの病変の有無を診断します。

撮影された画像は、デジタルで保存しているので、色調を変えたり、拡大して観察することが可能です。

この検査は『げっぷを我慢しながら体位変換を行う』ため、この二つが出来ない方は不向きな検査となります。

### 胃透視X線検査の禁忌事項

- 妊娠中、またはその可能性がある
- バリウム、発泡剤、下剤でアレルギーが出たことがある
- 消化管穿孔、消化管閉塞などの病気または疑いがある
- 麻痺や疼痛などで自力での体位変換が難しい
- 高度難聴や認知症の症状により指示通りに動けない
- 透析をしている
- 体重が135kg以上ある
- 検査前にインスリン注射および経口血糖降下剤を服用している

## 班会あれこれ

5/5	三河台西	ピン・パン・ボン班	フォークダンスを楽しく踊ろう
5/7	吾妻東	どんぐり班	今後のやりたいことを話し合う
5/7	杉妻	支部ラジオ体操班	ラジオ体操とウォーキング
5/9	吾妻西	スギちゃん班	ウォーキング
5/9	宮代B	S S W 班	ウォーキング
5/11	信夫	ひまわり班	ウォーキング
5/13	信夫	ぼたん班	頭、指先を使いましょう
5/17	せのう	つばき班	コロナ禍での認知症に注意
5/18	保原	こぶし班	コロナ禍でのお互いの話し合い
5/18	瀬上第2	P P K 班	ウォーキング
5/20	蓬萊	キラキラ班	パン作り
5/20	鎌田	かすみ草班	セラバンド体操
5/20	保原	芳賀更正班	コロナ禍で高まる認知症リスク
5/21	杉妻	支部ラジオ体操班	ラジオ体操とウォーキング
5/23	三河台東	スマイル班	市民検診を受けよう
5/25	三河台中	小富士班	室内体操
5/25	清明	チクチク班	免疫について
5/26	吾妻西	木村公班	ピザ生地づくり
5/27	吾妻東	萱場班	お口のフレイルに注意
5/27	瀬上第3	ひめさゆり班	体操と免疫
5/28	吾妻西	木村公班	ピザを焼いて食べる、健診のお話
5/28	杉妻	支部ラジオ体操班	ラジオ体操とウォーキング
5/29	信夫	ぼたん班	エコの勉強会
5/30	清明	パカパカ班	フレイル予防について
5/31	信夫	すみれ班	健診を受けよう(健診予約)
毎週土曜	森合	体操広場班	セラバンド体操など
毎週土曜	杉妻	ラジオ体操班	ラジオ体操とウォーキング
毎週木曜	森合	カラオケ班	皆でカラオケ

## きらり俳句・川柳コーナー

〈俳句〉

- ・ 争いや 眠れぬ夜の 青嵐
- ・ 新緑に囲まれ朝の深呼吸

睦子

〈川柳〉

- ・ 紫陽花や数えるほどの花芽あり
- ・ 一人居や 茗荷汁さえ なつかしく

きんもくせい

・ 郷土愛盛り上げている大相撲

・ 知る権利塗りつぶされて目が出せぬ

きよよ

〈応募・連絡先〉

福島市野田町一―一五―二二 地域保健部  
 五二六―一五―一五

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。

## 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  
 ・兵庫東宮市在住  
 ・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  
 場所 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)

# 訪問リハビリ始めます!! 老人保健施設にじのまち

みなさん、きらり健康生活協同組合で「訪問のリハビリ」を行っていることはご存じですか？

現在、訪問看護ステーションすかわ・訪問看護ステーションしみず・訪問看護ステーションしみずサテライトせのうえ・上松川診療所の四か所、ご自宅を訪問してのリハビリを行っています。



今年の七月からは、それに加えて、老人保健施設にじのまちでも訪問リハビリを始めることになりました。

入所する施設なのに訪問？と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、にじのまちにはリハビリをして自宅へ帰る方がたくさんいらっしゃいます。

入所する前には、家の中の様子や動き具合、今、困っていること等を確認して、入所中に自宅でうまく過ごせるためのリハビリを行います。そして、退所される前後でも自宅訪問をして、リハビリした動きがうまくできるか、整えた家の

中は動きやすくなっているかの確認をします。

これまでは、ここまでの関わりでしたが、訪問リハビリが始まると、この続きもあるのです。設置した手すりやレンタルした杖等の福祉用具がうまく使えていない場合に、関わっていたリハビリ職員が訪問し、再度、使いやすい場所や方法を一緒に考えることができます。

また、入所中ががんばった自主トレーニングのメニューを自宅で実際に行ってみたり、再開したいと思っていた散歩コースと一緒に歩いてみることもできます。

入所中のリハビリも必要ですが、帰ってからの生活が本番です。にじのまちとして、これからもみなさんの生活が楽しく安心して過ごせるようなお手伝いをしていきます。

興味のある方・ご相談されたい方は、地域連携室・阿部（☎五五七―七五〇）までご連絡ください。



## 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(木)	休診 ※祝日			
8月12日(金)	18時まで受付	18時まで受付	昼12時まで受付 ※午後：訪問診療	休診
8月13日(土)	休診			
8月14日(日)	休診			
8月15日(月)	休診			
8月16日(火)	休診			
8月17日(水)	18時まで受付	18時まで受付	昼12時まで受付	18時まで受付
8月18日(木)	昼12時まで受付			休診

### ◎上松川診療所

歯科休診日……歯科、口腔外科 8/11(木)～8/17(水)  
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



## 国は骨太の方針に歯科検診を 国民皆歯科検診にして導入検討へ

6/7 政府の経済財政運営の指針の骨太方針に、全国民に毎年の歯科検診を義務づける『国民皆歯科検診』の導入検討を始めるとの方針が明記されました。この動きは、近年65歳を超えて自身の歯があってしっかり噛んで食べる人ほど入院回数が少なく健康維持できているという研究結果などの報告がやっと認知され、「歯や口の健康維持が全身の病気への誘発を抑え、医療費全体が軽減できるという良い関係」が確かなものとなり、全国民へ波及させていく狙いです。さて皆さんはご存知でしょうか？歯を失う最大の原因は、むし歯ではなく、『歯周病』だという事実を。歯のある人は、歯周病と切っても切れない関係が続きます。30代の80%が罹患している最も罹患率の高く本当に怖い感染症です。なぜ怖いかといえば、自分で気づいてから歯科受診では多くが手遅れになって、数年後には歯を失ってしまっているからなのです。これは、歯周病が酷くならないと症状に気が付きにくい silent disease (沈黙の病) だからで、症状(図1)が一つでも感じたり、気になる方は歯科受診をして治療を急いでください。

(図1) 歯周病に気づく症状

1. 歯ぐきが腫れる
2. 歯磨きで血が出る、膿が出る
3. 口の中がネバつく
4. 口が臭い
5. 歯がグラグラする
6. 歯と歯の間に物が挟まる

症状なしという方は、治療しなくてもいいように症状が出る前にこそ、歯周病検診(自費)を積極的に受けに行けるかかりつけ歯科を見つけてください。「え！自費かぁ～っと思われてまあいっか」と思ったあなたに朗報です。今年、40、45、50、55、60、65歳の方々がタダで歯周病検診が受けられます。これを国民全員に毎年国民皆歯科検診として導入するには、時間と労力がかかり過ぎるためより簡便な唾液検査(今は自費)によるむし歯や歯周病リスクの見える化で、歯を失う危険とそこからくる全身疾患へのリスク回避が考えられているようです。

「国民皆歯科検診」が実施されると、身体の上流である口の健康状態の確認が国民全員へ可能になることは下流で生じる全身の病気による健康格差を減らしていける契機になると期待されます。それまでは、歯科検診を上松川診療所歯科口腔外科でも保険外診療にはなりますが積極的に実施しておりますので是非ご予約を。お待ちしております。



### 7月…喜多方市の「お田植祭り」慶徳神社

慶徳神社は明応年間(1492年～1501年)、慶徳村の地頭平田石見守が神田を寄進したことが始まりとされています。慶徳町では、神輿渡御に狐の面と農具を持った子どもたち(白狐)が加わり、早乙女が稲苗を植える際に苗を投げ入れ、田植えを手伝います。これは慶徳町でのみ見られる光景で、白狐は慶徳小男子児童、早乙女は女子児童が担当します。田植の一コマです。

## 「おらがまちの祭り」 今月の1枚 吉井田支部 馬場正幸

## 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たユニセフ「ウクライナ緊急募金」は  
6月22日現在 **561,079円**となっています。  
福島県生協連を通じ、ユニセフへ送付させていただきました。  
引き続き募金にご協力をお願いします。