

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

●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

2022年8月31日現在

★組合員数	21,232名
★出資総額	652,099,000円
★一人平均出資額	30,713円

秋だ!

健康づくりをすすめてみましょう!

酷暑も一段落。さわやかな秋空は健康づくりに最適な季節です。既に三年目となったコロナ禍も正しく恐れながら、これまで学んだ感染予防対策を駆使しつつ、家から一歩踏み出し、楽しく健康づくりをしましょう。ここにヒントとなる楽しい活動を三つ紹介しますが、もっと知りたい方はぜひ、医療生協に声を掛けてみてください。

楽しい「すいよう会」の班会

「お久しぶりねエ」と言いながら集まったみんなの声は明るくはずんでいました。コロナ感染拡大に伴い活動休止が続いていた中、再開となり集まる事が出来た班会です。保健大学第一五二期卒業生

杉書支部「やさしいクラブ班」

佐藤 久幸

「やさしいクラブ班」は野菜づくりの初心者からベテランまでの数人でほぼ月一回、芋類・大豆・ミニトマト・大根など約十種類の作物作りを楽しんでいます。ほとんどが種のときつ放し・苗の植えつ放しで細かな手入れはしていませんがそれなりに育ってくれます。

による「すいよう会」の班会は、二ヶ月に一回の予定で計画をしています。今回は、休止による延期となっていたアロマのブレンド作りを、薬局さんのご協力にて実施しました。再開になったとはいえないこのコロナ禍の中、三密に注意しつつ短時間での開催となりました。

それでも「家にいるばかりよりは、集まれるのは楽しい」

先日、小さな小さな種を蒔きました。程なくして芽が出てきました。やがて大株の白菜になると思うと、その成長力や土の包容力に感動します。まもなく「収穫の秋」です。十月中旬にはサツマイモを掘ります。これも春にひ弱な苗を植えた付けただけです。土の中でどんなに育っているのか楽しみです。収穫物はみんな

これから里いもを掘ったり、玉ねぎ苗を植えたりと十月中旬まで班会は続きます。



▲秋空の下、吾妻総合運動公園ウォーク (昨年度)



歩むことで健康づくり

「足腰が痛い」「歩くのがつらい」「転ぶ・つまずく」「階段を踏み外した」などの声が聞かれます。年齢と共に身体の衰えは避けられませんが、コロナ禍で多くなったような気がします。

森合支部ウォーキングは五年目に入りました。四月から十一月まで第一・三日曜日の六時半から開催しています。朝日を浴びることは精神の安定や安心感・平常心、脳を活性化させるなどの効果があり、朝のウォーキングはもってこいです。

検温・手指消毒など出来るコロナ予防を行い、屋外の活動ですが、自発的に「マスク着用」で参加されています。春は「桜」から始まり秋は「紅葉」と季節の移り変わりを感しながら毎回行き先を変え神社や史跡、公園などを巡る三・五kmほどのコースでよい汗を流しています。



一人ではなかなか出来ない運動もみんなで行えば苦にならないようです。途中の野菜無人販売所も好評です。いろんな新鮮野菜がほとんど百円。春には「サクランボ」や「わらび」、秋には「新米」も販売されています。毎回「ウォーキングだより」を発行し(皆さんにお配り出来ないのが残念ですが)コース案内や参加呼びかけ、報告を行っています。お誘いもあつて新たな参加者も増えました。「きらりの組合員」にも加入いただきました。これからもつながりを大切に、健康づくりに励んでいきます。

医療生協にも元気のおすそ分けを

「ご覧の様に組合員の皆さんは様々な活動を通して健康づくりを行っています。きらり健康生協はこの活動のバックアップを行いながら、組合員と地域の健康づくりをお手伝いしています。こういった活動を維持、更に発展させるために、来月から二か月間、生協強化月間と称して新たな組合員や活動を募集致します。この機会にぜひ「近所さんや、ご友人を医療生協の組合員に誘って、健康づくりの「わ」を広げましょう。」

いのちの炎

二〇二〇年に新型コロナウイルスが日本で確認されたから早一年。時がたつのは早いもので、

現在新型コロナウイルス感染症の第七波を迎えています。福島県でも毎日陽性者が出ており、特に最近では高齢者施設のクラスターの報道が目立つようになってきました。

福島市でも近隣の施設で施設内クラスターの話が聞かれるようになり、各施設でも感染対策を徹底していると思います。他施設の情報収集が欠かせない状態です。にじのまちでは対策として、入所前に感染症検査(INDNOW・等温核酸増幅法)を行い、新型コロナウイルスの陰性を確認した後、入所していただいております。この検査の結果は絶大で、おかげで未然に感染拡大を防ぐことが出来ています。(入所前検査で陽性者も有り、お断りする方も) 昨今、施設・家庭ともに、いっどこで誰が新型コロナウイルスにかかってもおかしくない状態です。状況によって対策は変わってくると思いますが、日頃の準備と心構えは必要だと思います。今後にもにじのまちはこの検査を活用しながら、利用者さんや働く職員の安全と健康を守っていきたいと思っています。(D)

緊急レポート

中央西地域包括支援センターより

コロナ禍で進むフレイルと増える要介護

新型コロナウイルスの広がりは、今までの生活を一変させ、その状況は変わらず続いています。中央西包括に寄せられる相談は、コロナ前と同じような内容ですが、その根底にはコロナ禍での生活が大きく影響しているのではないかと感じます。

「歩行が不安定になってきた。」との相談が多くあります。友人との外出がなくなり、老人会や班会の活動がなくなり、自宅で過ごすことが増えたことで、足腰が弱くなってきた方がほとんどで、「加齢」によるというより、「フレイル」の傾向だと思えます。

また、「人との関わりがなくなり、飲酒量が増え排泄介助が必要になった。」「急に食事がとれないと思ったら動けなくなったのでリハビリしたい。」「久しぶりに出かけたなら転倒した。」「集まりがなく、難聴の一人暮らしの安否確認をどうしたらいいか。」「近隣や友人がお茶飲みに行かなくなったなら、物取られ妄想が始まり電話をかけてくる。」「同じことを何回も聞いてくる家族と過ごす時間が多くてイライラする。」「趣味を教える場が少なくなり活動できない。」などの相談もつまりは、コロナで「人とのつながり」の寸断により、フレイル負の悪循環が始まっているのです。コロナ前には元気に出かけ、人との交流を重ねていた人ほど、健康や生活形態が悪化するリスクが高いように思います。

「運動」「栄養」「口腔機能」「社会参加・こころの健康」のバランスが不安定な生活が続くことで、介護が必要な一歩手前の「フレイル(虚弱な)」と呼ばれる状態に進んでいきます。特に、フレイルの入り口は、社会参加の機会の減少とされており、フレイル対策は、いかに生活に社会参加を取り入れるかがカギとなります。

中央西包括では、フレイル対策に高齢者を「つながる場」へ「つなげる」、「場をつくる」方針を掲げ、色々な取り組みを行っています。早期のフレイル相談対応できるようコンビニや銀行、薬局などへ包括のチラシ配布、出前フレイル予防講座、もりん体操の活動を継続支援、家族会、エコライフコーナー(使わない物を持ち寄り交換)、高齢者が集う場を取材し住民の方へご案内したり、自転車訪問を行い地域でのアンテナを高くすることにも努めています。

個別の相談では先日、閉じこもりになって悪いことばかり考えてしまう方に、リハビリセンター虹の見学をすすめ、「外に出て誰かと話すと違ってくる。」と笑顔を見せてくれました。

また包括主催で十月は学習センターで「セルフケア」講座五回コース、十一月に三河台小学校で「正しいラジオ体操」を企画しています。これからも、つながる場へつなげるマッチング、そしてつながる場作り発想を持ち、中央西包括ができることを実践していきたいと思えます。

さらに生協は、地域での活動をいくつも担っています。皆さんの社会参加につながるきりりの活動はありますか？

フレイルの評価には五つの基準があります(表1参照)。この五項目のうち三つ以上思い当たる場合にはフレイルの可能性ががあります。さらに健康生協または各事業所、地域包括支援センター等に気軽に相談してみましょう。

〈表1〉フレイルの評価基準 (J-CHS 基準)

体重減少	6カ月間で2～3kg以上の体重減少
筋力低下	握力：男性26kg未満 女性18kg未満
疲労感	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度1.0m/秒未満
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ →いずれも「していない」と回答

3項目以上該当：フレイル 0～2項目該当：非フレイル

きらり健康生協創立40周年 写真で振り返る40年

1982年の発足から間もない1986年には、保健大学を卒業し、保健委員となられた皆さんの活動を

更に進めるため、保健委員会を結成。第1回の結成総会が行われました。保健委員は、現在も地域の保健予防活動の第一線で活躍されています。1987年には須川診療所の新築移転が総代会で決議され、翌88年4月に新診療所が開設されました。



▲1986年 第1回保健委員会総会



▲1986年 理事・支部役員・スタッフ合同学習会



▲1987年 班長・保健委員交流集会

一九八六年 医療生協保健学会

▲1987年8月第7回臨時総代会にて須川診療所移転拡充・上松川診療所増設案の提案

▼1988年 医療生協全国ゲートボール大会(2位)



▲新須川落成祝賀会のようす



1988年4月 須川診療所新築移転

ご存じですか？ 短時間リハビリテーションのこと。

医療保険で行われる外来や入院のリハビリテーションは期限付き(90～180日)です。期限を過ぎてもリハビリを受けたい方は介護保険のリハビリテーションに移行しなければなりません。そんな中、短時間リハビリテーションは利用時間が短く、目標に合わせた個別対応のリハビリや運動機器の活用、自主練習などを行い、病院の外来リハビリテーションの内容に近いサービスになっているのが特徴です。

対象となる方

- 介護保険の認定(要支援1・2、要介護1～5)を受けている方
- 病院でのリハビリは終了したが、自宅での生活に不安が残っている方
- 自宅でできることを増やしたい方(トイレ動作等の身の回りの動きを良くしたい)
- 趣味活動ができるようになりたい方(散歩、家事、畑仕事など)
- 身体の動きに関してアドバイスがほしい方 など…

～すきま時間にリハビリテーションを～

1～2時間から半日利用など、短い時間で気軽にリハビリテーションを受けることができます。国家資格を持つリハビリ専門職が身体の状態や日常生活の評価を行い、目標達成に向けたリハビリの内容を考え、ご自宅で行える運動のアドバイスも行います。日常生活で困っていることや、挑戦してみたいことなどあればご相談ください。リハビリを進めていくなかで「これ、できるかも!」と、新しい発見があるかもしれませんよ!

～通所系事業所～

- 須川診療所 ・上松川診療所
- にじのまち通所リハビリテーション
- せのうえ健康クリニック通所リハビリテーション
- とやのクリニック通所リハビリテーション
- リハビリテーション虹(通所介護)

*写真はせのうえ健康クリニック通所短時間リハビリテーションの様子です。



第18回 「私たちはどう生き、死ぬか？」

医師 川添隆司

みなさん、新型コロナ第七波はかなりの荒波でしたが、なんとか乗り越えられたか？この記事を書いていて九月下旬、私の感覚ではやっとピークアウトしたと感じていますがどうなることやら。

最近、組合員さん、通院者さんとも高齢化が非常に進み、九十歳以上の方でもお元気な方がたくさんおられます。一方で、私一人だけで月に数人の方を看取らせていただいております。ここ数年だんだんと多くなっています。亡くなられた後には、死亡診断書を作成するわけですが、その際の死因で最近急増しているのが「老衰」です。実際、わが国の死因統計でも老衰は増えており、一位 悪性新生物(がん)、二位 心疾患、三位 老衰、四位 脳血管疾患となっています。

それほど、老衰は一般的な死因となってきましたが、どのような状況をもって老衰と判断するか、なかなか難しいという現実もあります。

簡単に言えば老衰による死(老衰死)とは加齢に伴う様々な心身の衰弱によって自然に亡くなることです。厚生労働省は『死亡診断書記入マニュアル』にお

いて、死因としての老衰は「高齢者で他に記載すべき死亡の原因がない、いわゆる自然死の場合のみ」と定義しています。それでは、何歳以上を老衰と言うのでしょうか。これには明確な線引きはありません。老衰の年齢、基準ともに明確なもの存在せず、医師によっても考え方の相違がありますが八十五歳から九十歳以上であれば老衰と考える医師が多いようです。

老衰の兆候としては「体重の急な減少」「食事量の減少」「横になつて居る時間が多くなる」などが挙げられます。このような状態になつてきたら本人だけでなく、家族も近いうちに老衰を迎えるという心構えをし、準備を整えるようにしましょう。本当はそうなる前に準備をしておくことが理想的なのですが、悪い話は先延ばしにする傾向があり、結果的に納得できる方にできないということが多いです。私自身はもし八十歳まで生きることができたら、「もっと食べ。」と言われるのも、「あれ食うな、これ食うな、酒飲むな。」と言われるのも断固お断りで、好きなことをして自然に逝かせてもらえたいという考えを持っています。

ワクチン接種でインフルエンザの予防を!

今年は流行の可能性が大きいと言われています。北半球の流行を予測するには、半年前の南半球の流行状況が参考になりますが、今年はオーストラリアでインフルエンザの流行が5~7月に見られました。日本では、過去2年間インフルエンザに罹患した人が少なく、集団免疫が形成されておらず、小児を中心に社会全体として大きな流行となる恐れがあります。ワクチンで予防できる疾患については出来るだけ接種を行いましょう。

福島市の高齢者インフルエンザ予防接種の補助期間は10月1日~12月28日まで(他各自自治体についてはお問合せ下さい)です。さらに健康生協の各診療所でも感染予防を徹底し、実施致します。

きらり健康生協のインフルエンザ料金

- 13歳未満(2回接種各)… 3,520円
 - 13歳以上…………… 4,400円
 - 福島市高齢者(補助含)… 1,400円(各税込)
- ※ 6カ月~18歳までの小児及び妊婦には助成があります。

忘れていませんか？乳がん検診

自覚症状がないので乳がん検診は受けたことがない方や、新型コロナウイルスの流行で受けないままになつて居る方はいませんか？乳がん検診は、症状のない方ががんを発見する検査です。須川診療所では、マンモグラフィ乳がん検診を実施しています。マンモグラフィは乳房X線撮影のことをいいます。手で触れ

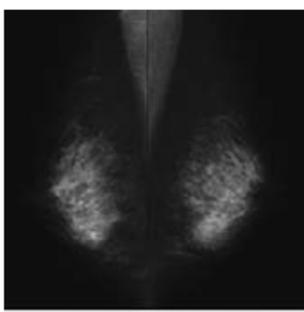
ても解らない小さな乳がんやわからなく、しこりを形成しない乳がんを早い段階で発見することが出来ます。検査は乳房を透明な板で圧迫して薄くのばした状態で撮影します。痛みを伴うこともありますが、個人差もあります。乳房を薄くのばすことは、正常な乳腺としこりの重なりをな

くし病気を発見するため大切です。また、少ないX線での鮮明な画像で診断することが出来ます。

乳がんは、日本人女性の九人に一人がかかると言われ、女性のがんのうち、最もかかりやすいがんです。しかし、早期に発見し治療することで九割以上が治ります。乳房を意欲して生活することを「ブレスト・アウェアネス」といい、これは乳がんの早期発見・診断・治療につながる、女性にとって非常に重要な生活習慣です。次の四つの項目を実践しましょう。

実践したい4つの項目

- ①自身の乳房の状態を知るために、日頃から乳房を見て・触って・感じる。
- ②乳房の変化を知る。
- ③乳房の変化を自覚したら、すぐに医師に相談する。
- ④40歳になったら乳がん検診を受診する。



内外斜位方向撮影(MLO)



各診療所でリーフレットをお配りしています



奥州三名湯の飯坂温泉にある飯坂八幡神社では、毎年10月上旬に「八幡神社例大祭」が行われます。300年以上続く、五穀豊穡を感謝し一年の平安を神に祈願する伝統行事です。まつりのクライマックス「宮入り」では、屋台が激しくぶつかり合います。その激しさから「飯坂けんか祭り」と呼ばれ、日本三大けんか祭りのひとつです。写真は激しくぶつかり合ったときのものです。

10月…福島市の「飯坂けんか祭り」飯坂八幡神社

「おらがまちの祭り」
今日の1枚
吉井田支部
馬場正幸

班会あれこれ

8/4	三河台西	ピン・パン・ボン班	楽しいフォークダンスを通して仲間を増やす
8/6	吾妻東	どんぐり班	コロナ禍の活動について
8/6	杉妻	支部ラジオ体操班	ラジオ体操とウォーキング
8/7	森合	ウォーキング班	近隣ウォーキング
8/9	宮代B	S S W 班	折紙
8/10	瀬上第3・4合同	体操広場班	ストレッチ体操と茶話会の準備
8/10	上松川	四季桜班	年間計画と体力チェック
8/12	吾妻東	萱場班	コロナ禍の盆休みの注意
8/12	吾妻東	男の料理班	頂きものの麺で中華そばを作る
8/13	吾妻東	どんぐり班セラバンド体操	皆でセラバンド体操
8/19	蓬萊	きらきら班	パン作り
8/19	信夫	すずらん班	ゆったりリフレッシュ
8/20	杉妻	支部ラジオ体操班	ラジオ体操とウォーキング
8/22	上松川	八重桜班	年間計画と体力チェック
8/4.18	森合	カラオケ班	カラオケを楽しく
8/6.20	森合	体操広場班	体操とセラバンド
8/7.21	杉妻	支部ラジオ体操班	ラジオ体操とウォーキング

福島市乳がん検診は12月まで まだ受けていない方はお忘れなく!

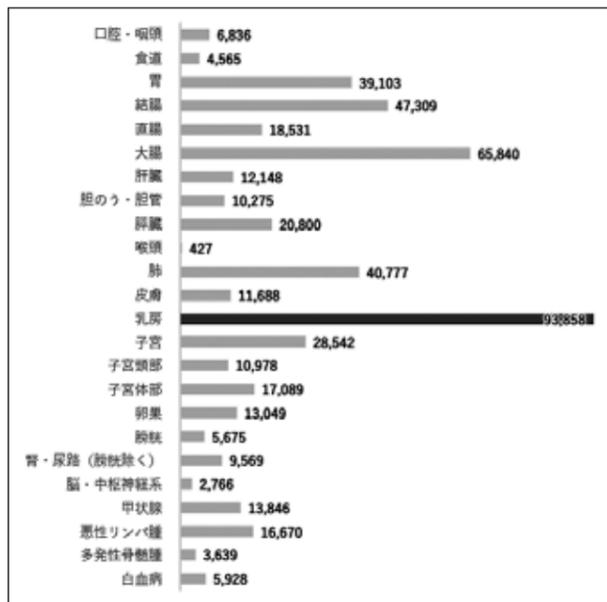
乳がん検診は、40歳以上の女性に対し2年に一度の検診が、効果のある検診方法として推奨されており、多くの自治体で女性住民に対して、検診費用の助成と個別受診勧奨を行っています。福島市でも特定健診や各種がん検診は10月末までの実施ですが、乳がん検診・子宮頸がん検診は12月まで実施しております。(表1)以外の医療保険者健診は、現在加入している医療保険者(協会けんぽ、健保組合、共済組合等)によって、実施時期や助成額が異なりますので加入保険者へお問合せください。

近年、日本人女性の9人に1人が乳がんにかかると言われており、他の部位別がんと比較して女性が一生のうちで一番かかりやすい病気です。(表2参照)。また、他のがんと比べて、40・50歳代の比較的若い年齢層で多いことが乳がんの特徴です。(表3参照)乳がんは早期の段階では自覚症状に乏しいとされています。受診対象の年度は、必ず乳がん検診を受けるようにしましょう。きらり健康生協では、女性技師がマンモグラフィ撮影をしております。お気軽にお問合せください。

〈表1〉

	対象者	料金	期間
福島市	年度内40歳以上の偶数年齢の女性 (前年度未受診の奇数年齢の方も可)	【40歳代】1,800円 【50歳～69歳】1,000円 【70歳以上】無料	6月～12月末
協会けんぽ (被保険者)	40歳以上の偶数年齢の女性 (一般健診受診者のみ)	【40～48歳の方】1,686円 【50歳～74歳】1,086円	通年
生協健診 (自由診療)	40歳以上の女性で受診 機会のない方等	【40歳代】組合員：3,630円 未組合員：5,170円 【50歳代】組合員：3,080円 未組合員：3,630円	通年

〈表2〉 部位別がん罹患数 (女性2018年)



〈表3〉 年齢階級別罹患率 (乳房2018年)

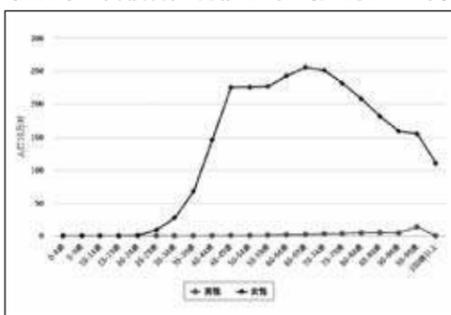


表2および表3は、国立研究開発法人国立がん研究センターがん情報サービスより引用

2022 健康づくりチャレンジ

今年の健康づくりチャレンジは「福島市健康づくりポイント事業」を使って取り組みます。1か月取り組みますと「ふくしま健民カード」が発行され3,000ポイントが寄与されます。ご家族、班会、サークルで取り組みよい生活習慣づくりのきっかけにしましょう。

★実施期間：10月1日～1月31日

*福島市のポイント事業は通年行っています

★しめきり：①1期…11月30日 ②2期…1月31日

★参加の仕方

- ①診療所、クリニック、地域保健部で台紙をもらう
- ②健康づくりの目標を立てて、1か月取り組みます
- ③ポイントを集計し、台紙を診療所、クリニック地域保健部へ提出します(生協でまとめて市に提出します)

★特典

- ①基準ポイントを達成すると「ふくしま健民カード」が市から届く「ふくしま健民カード」～県内1,600以上の協力店の特典ゲット
- ②きらり健康生活協独自の抽選で景品ゲット
- ③居住地の地区で使える交付金が増える
- ④あなたの健康習慣が改善され、さらに健康になる

*詳しくは掲載の二次元コードを読み取り、記載例と申し込み方法をご覧になるか、担当者にお尋ねください

健康づくり
ポイント事業
記載例と
申し込み方法



きらり俳句・川柳コーナー

〈川柳〉
御前様 声をかけたら 御前様
おまえさま
きよよ
新增設に原子力村姦しい
〈俳句〉
梨食えば歯の弱さ知りわびしくも きんもくせい
紫苑咲く 今なら分る 疵のこと 睦子
福島市野田町一丁目一五二二 地域保健部
五二六一一五二五

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。
〈応募・連絡先〉

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。

日時 ※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



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)

内科医として、大阪在住の原爆被爆者の健康管理に携った経験があります。またチェルノブイリ原発事故被災者支援NGOのメンバーとして、毎年ベラルーシの被災地を訪問しています。放射能汚染と被ばくに日々向き合いながら暮らさざるをえない今の福島で、私の経験や知識が、皆さんの健康を守るために、子どもたちを守るために、少しでもお役にたてば幸いです。どんな小さな問題でも、ひとりで悩まず気軽に相談して下さい。

新しい保健委員が誕生しました!

第165期 保健大学「須川・とやの教室」



- 玉根 庄市 さん
- 斎藤ヒデ子 さん
- 加藤紀世子 さん
- 二階堂政則 さん
- 関 利廣 さん
- 穴戸 ミイ さん
- 穴戸ヒサ子 さん
- 安田五津子 さん
- 後藤 正子 さん
- 菅野 恵子 さん
- 石井ゆかり さん
- 中村 祐子 さん
- 加藤 弘道 さん
- 佐藤 和哉 さん
- 佐藤 敏子 さん