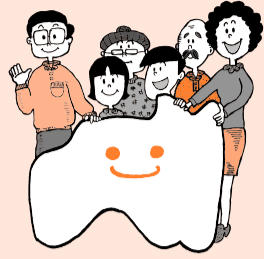


きらり健康生活協同組合



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

2022年9月30日現在

- ★ 組合員数.....21,145名
- ★ 出資総額.....652,618,000円
- ★ 一人平均出資額.....30,864円



▲お玉でお菓子を掬うのは難しいね



▲的の中央は得点が高いのよ！狙って狙って



▲日頃の行いが良い(!!)のでとても良い天気でした！

コロナ禍でふさぎ込んだ気持ちを持ちを晴らそうとウォークイベントを実施しました。折り返し点の公園では、ゲームを

絶好のウォーク日和に楽しいゲームと景品ゲット！気持ちもアゲアゲ!! 蓬萊支部ウォークイベント開催

ウォークイベント

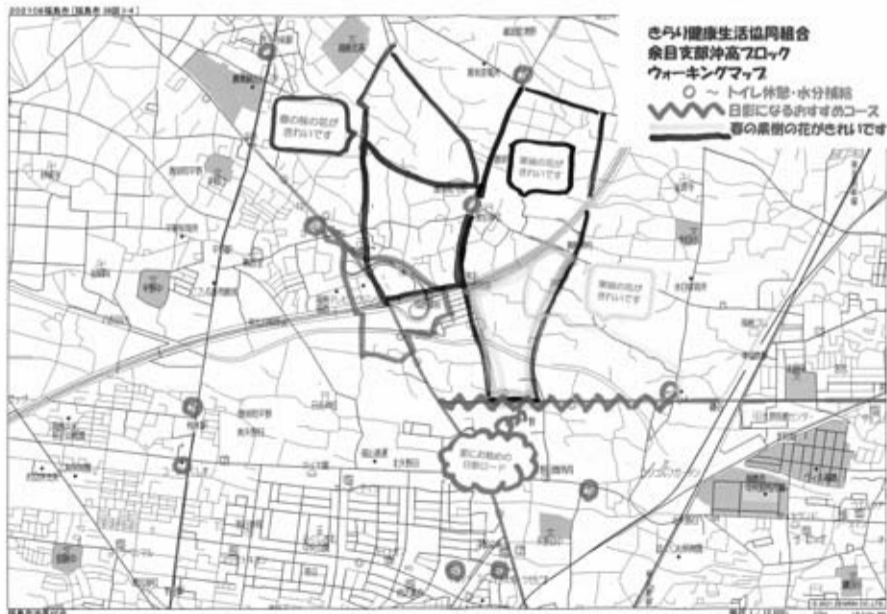
生協の優れた活動を地域に伝え、健康づくりを更に広げることを目的に、年間の山場として設けている「生協強化月間」。今年も十一月十二月の二カ月間、地域で様々な活動が予定されています。月間を前に先行開催した活動や取り組みを紹介します。これからの活動に皆さんも是非ご参加ください。

楽しみました。参加の三十七名が六チームに分かれ、小さなお玉にお菓子を掬って持ち帰るゲーム、数メートル先の的にお手玉を投げて得点を競うゲームなど、協力して得点を競い、景品は美味しいお菓子でした。天候にも恵まれ、往復六キロの道のりも全く苦にならない楽しいウォーキングでした。

余目支部沖高ブロック

外出の機会を増やしフレイルになる組合員を減らそう！ウォーキングマップを作成しました

余目支部沖高ブロック運営委員会ではコロナ感染症の拡大から外出の機会が減り、フレイルになる組合員さんを心配し、ウォーキングマップを作成しました。四季のうつろいで変化する草花の情景を活かしたおすすめコースや、暑い時期にうれしい日陰が多いウォーキングコースなどを各委員で持ち寄り、組合員さんにお勧めしようとして作成されました。ウォーキングマップには、コンビニや商業施設が掲載され、トイレと水分補給ができる配慮もされています。皆さんの地域でも、おすすめのウォーキングマップ作ってみませんか！



うたごえ広場

コロナに負けるな！感染の心配がない「せのうえ健康クリニック駐車場」でうたごえ広場開催！

新型コロナウイルス感染症の第七波の急激な拡大を受け、九月のうたごえ広場は中止になりましたが、十月のうたごえ広場は、感染のリスクを取り払うため、せのうえ健康クリニック駐車場（十月一日(土)）で開催されました。晴天の下、十月とは思えない気温の上昇もあり、参加者の皆さんには日陰に「避難」していただきました。参加者からは歌声のリクエストを次から次へと出していたので、全三十二曲を楽しく歌うことができました。とても懐かしい懐メロや童謡、六〇〜七〇年代のフォークなどが演奏され、とても楽しい時間を過ごすことができました。

最後に次回の開催を楽しみに、「今日の日はさようなら」を全員で合唱し終了しました。うたごえ広場は毎月第一土曜日十四時からの開催です。参加には申し込みが必要です。



秋という季節は、様々なものに例えられますね。「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」...

私の「秋」はもっぱら「食欲の秋」です。この時期になると、母に教わったサンマのぬたが無性に食べたくなります。生のサンマの皮をはいで刺身にしたら、身を酢につけます。少し白っぽくなったら酢味噌と合えて出来上がり。脂の乗ったサンマと酢味噌のさっぱりした味が後を引いて最高に美味しい一品です。小さい頃はご飯で食べるのが大好きでしたが、大人になってからはお酒のつまみになりました。福島に嫁ぎ、福島の味も作れるようになりましたが、季節・季節でなんとも恋しくなるのは実家の母の味なのかもしれません。コロナウイルスが流行して、なかなか以前のように帰れずにはいますが、今度帰った時には、母特製の具だくさんの五目ぶかしと瓶詰め栗の入った甘い甘い茶碗蒸しの作り方を本格的に教わろうと思うと共に、自分の娘に「母の味」だと言ってもらえるものがあるかなあと毎日の食事を振り返っています。

「ご存じですか？」 訪問のリハビリテーション

きらり健康生協には、病院や介護施設と同じようなりハビリテーションを、自宅で受けることができる医療保険・介護保険のサービスがあります。リハビリ専門職（理学療法士・作業療法士・言語聴覚士）が自宅を訪問するサービスは「訪問看護」訪問看護ステーションや病院・診療所からの訪問と、「訪問リハビリテーション」病院・診療所や介護老人保健施設、介護医療院からの訪問の二種類存在します。



厚生労働省では、「訪問看護」とは「疾病又は負傷により、居宅において継続して療養を受ける状態にある者に対し、その者の居宅において看護師等による療養上の世話又は必要な診療の補助を行う」と「訪問リハビリテーション」とは「居宅要介護者について、その者の居宅において、その心身の機能の維持回復を図り、日常生活の自立を助けるために行われる理学療法、作業療法その他必要なリハビリテーションを行う」とそれぞれ定義づけをしており、制度や利用料金に違いがありますが、リハビリ専門職が自宅を訪問して、リハビリテーションを行うことはどちらも同じといえます。



訪問のリハビリテーションは、医師の指示がある方が対象で、訪問時間は一回四十分～六十分です。利用者さんが改善したいと思っていることを、生活環境を確認しながら、利用者さんやご家族と一緒に解決していきます。「自宅で転ぶことが増えた」「畑・庭仕事を続けたい」「近くのスーパーで買い物をしたい」「家事動作を続けたい」「ひとりトイレに行きたい」「食事中にむせ込む」「退院・退所してすぐは、生活に不安がある」など実際の生活場面に直結したりハビリを受けることができます。また、「身体が動かしにくくなってきた」「痛みが強くなってきた」「ベッドで過ごすことが多くなってきた」などの症状が現れてきた方のリハビリや、介護をされている家族へのアドバイスや相談も行っております。住み慣れた地域で、これからも自分らしく暮らしていく



ために、訪問のリハビリテーションを上手に活用してみませんか。

リハビリ専門職がいる訪問系事業所

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、須川診療所、老人保健施設にじのまち

こういったサービスに興味がある、またはもう少し詳しく知りたい方は直接各事業所にご連絡下さい。利用のしかたについて丁寧にお伝えします。

とやのクリニック「セラバンド体操」



クリニック入口の花壇に咲いている美しい花々に迎えられ、北側の玄関口を入り、階段を上った2階で毎週火曜日（第5週は休み）10時から11時までセラバンド体操を行っています。参加者の皆さんは「筋肉に効いてるのが分かる。筋肉が喜んでるねえ」とか「運動した実感があるねえ」など声を掛け合いながら楽しく行っています。最初に血圧測定をしますが、それを見て「低い時は疲れないように主菜をバランスよく毎日摂るといいね」と話したり、色々な良い情報も得られます。また、セラバンド体操は姿勢が良くなり、ストレス解消にもなり、動く力が向上して若返り、転倒予防にも効果があります。また太りにくくなり、ついた筋肉は血糖値の調節も行っていて、安定させる効果もあるとの事。良い事づくめのセラバンド体操です。

何年か先の自分の為に、あなたも今始めてみませんか？どなたでも大歓迎。ちょっと覗いてみるだけでも大歓迎です。皆さまのご参加をお待ちしています。

上松川診療所の訪問リハビリテーション 実際のリハビリ場面をご紹介します！

こちらの利用者さんは、2本の杖を使用して家の周りを200mくらい歩くことができていましたが、「散歩コースを広げたい」と希望があり、歩行車のレンタルに至ったケースです。



リハビリでは、歩幅を意識した歩行練習、体のバランスをよくする自主トレーニング、身体の状態や生活環境に合わせた歩行車の選定、歩行車の安全な扱い方の練習など行ってきました。練習を重ねてきた結果、歩行距離も少しずつ長くなり、今では1kmは楽しく歩くことができ、散歩コースも拡大されました。



こちらの利用者さんは、近くのコンビニで買い物の練習をしているところです。リハビリでは、お店に行くまでの動作はもちろん、買い物中の動作もすべて評価させていただきます。例えば、自宅からお店までの距離、道路の状態、横断歩道を時間内に渡ることができるか、安全確認は十分に行えているか、出入り口の扉は開けられるか、お店の狭い通路を歩くことは可能か、立ったままお金の出し入れはできるのか、買ったものを持ち帰れるのか…などお店に行くことだけでも様々な作業工程があります。できる・できないを確認し、できるようになるための動作の工夫や練習、アドバイスをいたします。

このようにリハビリ専門職が生活環境を含めた評価を行い、より実践的な練習を行えることは訪問リハビリテーションの最大のメリットといえます。

うちの おらほの サークル紹介すっぺ

「ヨーガ教室」心と身体・リラックス&リフレッシュしましょう！

- 毎週木曜日 午前10時～
- 入会金…500円
- 受講料…600円/回
- 体験は無料
- 会場…きらり健康生協本部3階（野田町）

- 〈ヨーガの体操は〉 心と身体の緊張をほぐしつつしっかり、しなやかな筋肉に。脳トレ、アンチエイジングに、成長ホルモンの分泌に
- 〈ヨーガの深い呼吸は〉 ムー音を発しながら吐く息を意識しつつ、免疫力を上げられます。

講師

日本ヨーガ療法学会認定
ヨーガ療法士・医療生協で
30年指導の実績
今村 幸子
今野まり子



不安感が減り、
前向きな気持ちに

精密検査を受けましょう!

市民健診期間も終了して、健診結果がお手元に届いていることと思いますが、皆さん今年の結果はいかがでしたか?

ここ数年は検診がコロナ禍の中で実施されたため、全国的に受診控えによる早期がん発見数の減少が懸念されていました。もちろん健診を受ければ安心と言う訳ではなく、採血結果の数値、がん検診の結果によって様々なフォローが必要となってきます。

『毎年検診を受けていただくことも大切ですが、精密検査(精査)の対象となった方が、次の検査を受けることはもっと重要なことなのです』

令和2年の福島県がん発見数(表1)

(表1) 令和2年 福島県各がん検診結果 ※福島県HPより抜粋

	受診者数(人)	がん発見数(人)	がん発見率(%)
肺がん検診	174,229	110	0.06
胃がん検診	77,613	270	0.35
大腸がん検診	155,503	260	0.17
乳がん検診	46,220	118	0.26

例えば、大腸がん検診の結果を精査率100%と仮定して計算した結果(表2)あくまで計算上ですがかなり怖いですね…。

(表2) 令和2年 福島県大腸がん検診結果

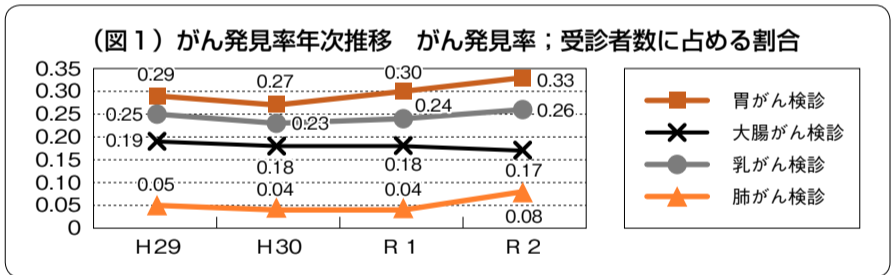
	実際の結果	仮定の計算結果
精査率	71.74%	100%とすると
発見数	260人	362人

がんの発見率の年次推移も参考までに(図1)

これまで、大腸がん検診で『毎年引っかかるけど痔があるから』といって精密検査を受けずにいて進行がんが発見された方、『今年引っかかったけど、来年に検診を受けてもう一回引っかかったら精密検査を受けよう』と思っていた方が2年目の精査で肺がんが発見されたことなど、『もう少し早く受診していただければ』と思う方が数多くいらっしゃいます。

放射線技師の立場としては、とても悔しく、残念に思います。『精密検査の対象だったけど症状がないから受診しなかった』という方もおられました。

今年の結果をもう一度見直して、**要医療・要精密検査**の項目がある場合は、主治医もしくは受診した診療所で必ずご相談して下さるようお願い致します。診察の中では聞きにくいことなども、看護師が個室で対応することも出来ますのでご相談ください。



最後に、検診に限らず、症状がある場合は早めに受診をしてご相談ください。各事業所では感染対策の為、検査毎に機器の消毒や換気を行い、安全に検査が受けられるよう対策を行っています。

班会あれこれ

9/9	吾妻東	男の料理班	前班長斎藤さんを偲んで
9/9	吾妻東	営業班	フレイル予防について
9/9	蓬萊	Y O U K O 班	お習字(自分の名前を書く)
9/9	川南西	ふきのとう班	認知症サポーター講座を受けよう
9/10	杉南西	支部ラジオ体操班	ラジオ体操、ウォーキング
9/14	佐倉	佐倉支部班	セラバンド体操をする
9/14	上松川	メロン班	認知症について
9/14	上松川	四季桜班	認知症について
9/15	三河台西	スッキリ班	みんなで良い姿勢体操(股関節ストレッチ)
9/15	三河台西	ピン・パン・ボン班	フォークダンスを通じた仲間づくり
9/16	蓬萊	きらきら班	パン作り
9/16	吾妻西	すずらん班	認知症予防(まちがいさがし)
9/16	吾妻西	うさぎとかめ班	動脈硬化の話
9/17	杉南西	支部ラジオ体操班	ラジオ体操、ウォーキング
9/17	蓬萊	パソコン班	プリントスクリーンの使い方
9/18	森合	ウォーキング班	ウォーキング
9/20	信夫	F N G 班	うんこチェック
9/22	信夫	カトレア班	ヨガをしよう
9/24	信夫	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
9/24	蓬萊	スマホ班	クラウドについて
9/26	三河台東	スマイル班	人生会議について
9/26	笹谷	スマホ教室	スマホの使い方を知ろう
9/27	三河台西	須川茶屋班	リハ虹のボランティアについて
9/28	三河台西	小富士班	認知症予防について
9/28	清明	セラバンド班	合同体操広場ストレッチとコグニサイズ
9/28	清明	チクチク班	合同体操広場ストレッチとコグニサイズ
9/28	清明	もぐちゃん班	合同体操広場ストレッチとコグニサイズ
9/30	吾妻西	木村公班	ひざ・腰痛予防体操
9/10.17.24	森合	セラバンド体操班	体操とセラバンド
9/1.8.15.29	森合	カラオケ班	カラオケを楽しむ

きらり健康生協創立40周年 写真で振り返る40年

1988年に須川診療所の新築移転という大イベントをきっかけに、組合員活動が大きく広がりました。

第1回バス旅行では7台の大型バスが一杯に。須川、上松川両方に出来た保健委員会では合同で学習会。また診療所まつりは近隣の学校の校庭や体育館、河川敷をお借りして行っていました。職場の皆さんに向けた保健大学もこの時期がピークとなりました。



◀一九八八年
第一回囲碁・将棋大会



▲1988年 第1回バス旅行。7台の大型バスに分乗し二本松のグリーンピア方面に。

▶一九八九年
高血圧や糖尿病教室なども盛んにおこなわれています。



▼1990年 今では珍しい須川陶芸サークルなども活動中



▲1989年 須川診療所まつり(於:岳陽中学校庭)。当時は学校の校庭や体育館を使って行われていました。91年の須川まつりは1,400名、上松川は1,200名を集める大きなイベントになっていきます。



◀一九九〇年
第一回保健委員会学習会

◀1992年は多くの職場で保健大学が開校しました。29期農林南教室、30期農林農政教室、34期全通伊達教室、39期全通教室、40期全通福島教室など。写真は乳がんモデルを使って触診している様子

やってみっぺ体操! part②

「わかりやすい、手軽にできる、ためになる」体操をご紹介してきた、やってみっぺ体操シリーズ。もう一度の声にお応えし、再度掲載いたします。今回は体幹のインナーマッスルである腹横筋を鍛える運動の紹介です。体の中心部を鍛えることで、体のバランスが安定するなど多くの効果が得られると言われております。

どねどね?腹横筋を鍛える体操「ドローイン」やってみっぺ!

腹横筋とは? 腹横筋は、別名「コルセット筋」とも呼ばれ、お腹の一番奥をコルセットのように取り囲んでいる筋肉です。

★腹横筋の筋トレ「ドローイン」のやり方
ここでは主に、椅子に座ったやり方を説明します(立位でも、仰向けに寝た状態でもOKです)

準備: 椅子に座り姿勢を正します。
(立って行う場合: 足を肩幅に開き姿勢を正します)
(仰向けで行う場合: 膝を立てて楽な姿勢になります)

やり方: 鼻から大きく息を3秒吸って、口から5秒かけて吐きます
※吐くときはお腹を思いきり凹ませます
これを10回繰り返します。

回数目安など 1日に1~3回程度。食後すぐには行わないようにしてください。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

「ドローイン」の効果

- 姿勢がよくなり、お腹周りが引き締まります。
- 基礎代謝量が向上するのでダイエットの効果もあります。
- 横隔膜も同時に鍛えられるので、呼吸筋も強化されます。(深い呼吸ができるようになります)
- 腰椎も安定する(=椎間板の負担が減少)ため、腰痛予防にもなります。

吐く + お腹ギュ



リレー・フォー・ライフに 参加して

杉妻支部・関

十月二日のリレー・フォー・ライフ当日は、天気が良く絶好の日和でした。私は午前中に町内会の会議があり、午後から三名で（支部では五名）参加しました。

丁度会場では、高校生のダンスが行われていました。見事な演技を横目で見ながら受け付けを済ませ、みんなの中に入っていました。

終わりの参加したこともあり、人数が少なかつた印象がありました。一生懸命に演技をしていた高校生達に申し訳ない思いが。今、コロナ禍の中で何をすることも密にならないように等、色々な取り組みが出来ないでいることが、リレー・フォー・ライフ

参加の減少または、医療生協活動等への不参加につながっているのかと思いつながら、歩いてきました。これからも「コロナ」に負わずに楽しく過ごしていきたいものです。



インフルエンザ予防接種はお済みですか？

インフルエンザの流行は南半球の流行状況が参考になります。今年はオーストラリアなどでの流行が見られ、日本での流行も予想されています。新型コロナと症状が似ているために、感染が広がると医療機関に患者が溢れ、対応しきれない事も想定されます。感染と重症化予防のため予防接種を早めに受けるようにしましょう。

予防接種の事前予約はお電話で各診療所までお問い合わせください。

- 野田町 須川診療所 ☎531-6311
- 北沢又 上松川診療所 ☎558-1111
- 瀬上 せのう健康クリニック ☎554-5757
- 鳥谷野 とやのクリニック ☎544-1122

発熱やコロナを疑う症状の場合は、直接受診せずに上記各診療所にまず電話でご相談ください。

新しい保健委員が誕生しました！

第167期 保健大学「上松川教室」



- 安藤なつさん
- 遠藤 福さん
- 河村 洋さん
- 中村公子さん
- 渡部玲子さん
- 木村七瀬さん

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)

忘れないで・止めないで！ 乳がん検診は須川診療所で 受けましょう

「市民検診を受けそびれてしまった。」「時間がないので受診できない。」

乳がん検診を受診しない理由をつくりがちではありませんか？

福島市乳がん検診は十二月まで受診できます。

対象年齢ではないという方もご安心ください。さらに健康生協の乳がん検診で受診することができます。

須川診療所では、十一月・十二月、今まで「受けたけれど、今年はいいかな？」と先延ばしされていた方に、ぜひマンモグラフィ検診を受診していただけるよう準備しています。仕事が休めないという方には十一月と十二月の第二土曜日の午後に検診予約を受け付けます。通常この時間は休診の時間帯なので、混雑なく検診を受診することができます。

検査時間は数分なのでお子様と一緒に来院していただくこともできます。

マンモグラフィは女性技師二名で担当しています。午後の時間帯は検査だけではなく、乳房のモデルを使ってしこりの感触を体験してもらいながら、乳房自己チェックのやり方を説明させていただきます。

乳がんの早期発見に大切なのは、女性が自分の乳房に
関心を持つことです。

- 自分の乳房を見て、触って・感じる。
 - 乳房の変化を知る。
 - 変化に気づいたら病院に行く。
 - 定期的に乳がん検診を受診する。
- ぜひ乳房の健康習慣を身につけましょう。

乳がん検診予約時間

予約時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:00	○	○	○	×	○	○
14:30~16:30	○	○	○	×	○	☆

☆土曜の午後は第2週目のみ予約を受け付けております。
※問診内容により受診できない場合がございます。

きらり俳句・川柳コーナー

〈俳句〉

・秋深し 窓打つ風の 強さかな
・空高し いく本もあり 飛行雲
きんもくせい

・霧纏い彷彿として吾妻山
・戦争に勝者はいない今日の月
睦子

〈川柳〉

・小説より奇なり汚輪ピクの深い闇
・ポイントで個人情報丸渡し
きよよ

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
☎五二六-一五一五

「おらがまちの祭り」

今日の1枚

吉井田支部
馬場正幸

11月：須賀川の「松明あかし」



須賀川市で430年続く火祭りです。日本3大火祭りの一つに数えられる事があります。毎年11月の第2土曜日に開催されます。晩秋の夜空を焦がす戦国の悲運を偲ぶ、全国に誇る伝統行事として知られています。その時の様子の写真です。