

# 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](mailto: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10月31日現在

★ 組合員数	21,146名
★ 出資総額	655,277,000円
★ 一人平均出資額	30,988円



▲草の生い茂る広い庭も...

よるこびの声が  
たくさん！

きらり健康生協・まちづく  
り委員会では、庭の雑草取り  
や花壇の手入れの支援活動  
をおこなう「きらり☆ふれあい  
サポート」を五月に立ち上げ、  
モデル地区とした三河台三支  
部の組合員を対象に活動を展  
開してきました。活動期間中  
に十五件支援することができ、  
利用者からは「ここ数年手入  
れが出来なかった庭です。大  
変助かりました。」「今後の手  
入れの意欲が湧いてきました。」  
等の感想をいただきました。  
これらの声は、コロナ禍で自  
粛生活が続き、生活スタイル  
が変化した影響も少なからず  
あるのではないのでしょうか。

一方で、活動を支えてきた  
サポーター（ボランティア）  
からは、「お手伝い出来てよ  
かった」「喜んでもらえて、  
支援した甲斐があった」と、  
やりがいについての感想がた  
くさん述べられていました。

活動したからこそ  
課題もたくさん！

支援活動を積み重ねてきた  
ことで、継続のための課題も  
いくつか見えてきました。そ  
の1つが、支援するサポー  
ターの確保です。現在は、ま  
ちづくり委員会のメンバー九  
名と、モデル地区の支部運営  
委員三名、そして地域包括支  
援センタースタッフで、全員  
合わせても十数名です。その  
ようなサポート体制ですか  
ら、今回対処しきれない場面  
もありました。例えば、二軒  
の利用者さんが同じ支援日を  
希望した場合、実施日の調整  
はしますが、結果としてサ  
ポーターを分散配置しなけれ  
ばならず、一軒あたりのサ  
ポーターが少なくなる。また、



▲え！？ここが同じ場所？と見違える程に！



今回の活動でも課題は出  
てきましたが、この間の活動に  
対して、ご理解とご協力をい  
ただきました三河台三支部の  
運営委員会や  
各事業所の皆  
様に対し、委  
員会から御礼  
と感謝を申し  
上げます。ま  
た、今後とも  
「きらり☆ふ  
れあいサポー  
ト」の取り組  
みについて、  
ご支援をよろ  
しくお願いい  
たします。

## 支援時期は早めに！

もう一つは、支援活動を行  
う時期についてです。今年  
は、春の雑草と夏の雑草に分  
け支援してきました。しかし、  
実際活動を進めると、六  
月は既に庭と通路の区別がつか  
ない位雑草が伸びているご  
家庭も多く、六月からの支援  
では「少し遅かったかもしれ  
ない」と感じました。次回か  
らは、五月頃から開始をした  
方が、より効率的に草取りが  
出来るのではないかと考えら  
れます。

## サポーター（ボランティア）大募集！

支援活動をする上での課題  
が、支援するサポーターの確  
保です。「きらり☆ふれあい  
サポート」では、シニアの皆  
さんや学生の皆さんのご協力  
が不可欠です。地域の助け合  
いは「お互いさまの気持ち」。  
十分でも二十分でも参加して  
くださる「ちよいボラ」「ちょ  
いサポ」を呼び掛  
けていきます。こ  
の紙面を読んでい  
るあなた！ぜひご  
協力ください。き  
れいになっていく  
お庭を見るのは気  
持ちが良いので  
す。利用者の喜び  
の声や感激された  
様子、心が豊かになりま  
す。ぜひ、皆さんの参加をお  
待ちしています。

「きらり☆ふれあいサポー  
ト」に関するお問い合わせ  
は、地域保健部まで。  
お気軽にお電話ください。  
電話番号  
〇二四―五二六―一五二五



## コロナ禍の医療と介護の事業所をご支援ください

### 生協強化月間

新型コロナウイルスの話題はもうた  
くさん!!そうはいっても対策  
は疎かに出来ないのは勿論。  
特に今年インフルエンザの  
同時流行が懸念されており、  
改めて感染予防の徹底をお願  
いします。

こういった中取り組まれて  
いる生協強化月間ですが、コ  
ロナ禍はご存知の通り医療や  
介護の事業所にも当然同じ  
く、いやそれ以上に影響を及  
ぼしています。ご利用者の感  
染は勿論、職員や家族の感染  
にも注意が必要で、濃厚  
接触により休まざるを得ない  
職員がいても事業所は休めま  
せん。また感染があると、利  
用制限により事業収益に大き  
な影響を及ぼします。

厳しい状況の中でも、感染  
予防を徹底しながら事業活動  
を継続している事をご理解い  
ただけたでしょうか。

きらり健康生協は皆さんの  
思いを集めて作られた生活協  
同組合です。生協への加入と  
出資は生協の基礎を強くしま  
す。コロナ禍で厳しい状況で  
活動を続ける医療生協事業を  
出資金の増額や新規加入者の  
ご照会などを通じ応援してい  
ただけませんか？皆さんのご  
協力をお待ちしています。



気がつけば  
今年も師走。  
毎日あわただ  
しく、コロナ  
禍も収束が見  
えず仕事はも  
ちろん日常も  
制限され、窮屈な毎日を送っ  
ています。

今年、きらり健康生活協同  
組合は、創立四十周年を迎え  
記念誌が発行されました。紙  
面には懐かしい写真や事柄、  
知らない情報も沢山記載され  
ていました。私は、老健にじ  
のまち開所時に入協しまし  
た。にじのまちは、平成十年  
四月開設、来年で二十五周  
年、私もきらりに勤務して二  
十五年が経ちます。にじのま  
ちに始まり、様々な部署へ異  
動の機会を頂き、二年前から  
再度にじのまちで勤務してい  
ます。二十五年前と比べると  
もちろん利用者の皆さんも職  
員もガラッと変化していて、  
戸惑うこともありましたが。介  
護保険制度も変化し、あんな  
にきれいでも新しくなったにじの  
まちも建物や機器に老朽化が。  
現在、にじのまちは増資協  
力など組合員の力添えを受け  
て三年計画の改修工事をして  
います。今回フロアの空調機  
器の入れ替えがあり、利用者  
の皆さん・職員ともに快適に  
生活しております。この場  
をかりてお礼を申し上げます。  
あれから二十五年経ちまし  
た。快適な環境である頃の気  
持ちは思い出しながら、いい  
ケアが出来るよう日々努力し  
ていきたいと思っています。

(k・s)

# やってみっぺ体操 保存版!! 総集編

やってみっぺ体操は2020年から始まり、今年で3年目。沢山の運動をご紹介します。今回は、その総集編として選りすぐりの体操をご紹介します。ぜひお家でテレビを見ながら、家事をしながら、すきま時間にやってみてくださいね。

## part 4 より

第4回目は「つま先立ち」です。\*第2の心臓と呼ばれる「ふくらはぎ」を鍛え、全身の血液循環を良くしましょう！お家で簡単にできますよ！

### どれどれ? 「つま先立ち」 やってみっぺ!

【鍛えるところ】主にふくらはぎ、足の指や足の裏、太もも、お尻、腹筋、脊柱筋など  
【やり方】基本姿勢 両手を椅子の背もたれに置き、両足を肩幅程度に開いて立つ

1. つま先を前に向ける...→Aへ

A約4秒かけてあげて、約4秒かけてもとに戻す(10回)

余裕のある方は、2と3もやってみましょう!

2. つま先を外側に向ける...→Bへ

3. つま先を内側に向ける...→Cへ

1, 2, 3, 4と数え、ゆっくり上げる(4で一番高く)

5, 6, 7, 8と数え、ゆっくり下げる(8で床に着く)



【回数の目安など】1日に1~2セット程度。週に2~3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

【つま先立ち】の主な効果  
・ふくらはぎの筋力向上、バランス能力向上  
・血行促進(むくみ予防、冷え性改善) ・ダイエット効果

\*血液を心臓に戻すポンプ作用があるからです

## part 7 より

第7回目は「クッションつぶし」です。簡単な運動ですが、下肢筋力強化による歩行の安定のほか、尿漏れ予防の効果もありますよ!

### どれどれ? 「クッションつぶし」 やってみっぺ!

【鍛えるところ】骨盤底筋群及び股関節内転筋群の筋力強化  
【やり方】

- 椅子に腰かけて、骨盤、背筋をしっかり伸ばします
- 硬めのクッション(ゴムボールやタオルを丸めたものでもOK)を太ももから両膝で押しつぶすように押し付けます
- 押し付けた状態を5秒キープした後、5秒間\*緩めます  
\*クッションが落ちない程度に緩めます  
これを10回繰り返します



【運動のコツ】  
・手で椅子をつかみ体を固定します  
・押し付けている時は、お尻の穴も思いきり締めましょう  
・回数よりもゆっくりと丁寧に行うことを重視します  
・回数の目安など: 1日3セット程度  
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

【クッションつぶし】の主な効果  
・骨盤底筋、内転筋の筋力強化による立位、歩行動作の安定  
・尿漏れ予防  
・O脚の改善  
・太もも引き締め効果

【注意点】  
・息を止めないで、リラックスして行います  
・関節が痛い時は運動を中止してください

## part 5 より

第5回目は「片足立ち」です。バランス能力だけでなく、筋力と骨も鍛えることができますよ!

### どれどれ? 「片足立ち」 やってみっぺ!

【鍛えるところ】立位バランス能力、下肢の骨、下肢・体幹の筋力  
【やり方】片足を床に着かない程度(約5cm)あげ、背筋を伸ばし1分保ちます

【回数の目安など】左右1分間を1日3セット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

#### 「片足立ち」の主な効果

- ・下肢の骨を強化  
床に着いている方の足への負荷は、左右1分間を1日3回で、約53分間のウォーキングに相当  
→骨に適度な負荷を加えると骨自身を強くする仕組みがあります。
- ・転倒予防(立位バランスの強化) ・筋力の強化(下肢、骨盤、体幹など)

【注意点】  
・両目を開ける(目は閉じない!)  
・姿勢は真っすぐ  
・関節が痛い時は運動を中止してください

転倒防止のため、必ず何かにつかまり行います

目は必ず開けて行います

床に着かない程度に、片足を上げます



## part 11 より

第11回目は「腕ふり運動」です。ただ腕をふるだけで、二の腕やウエストの引き締め効果や血行促進の効果がありますよ!

### どれどれ? 「腕ふり運動」 やってみっぺ!

【鍛えるところ】肩・上肢の筋肉、体幹の筋肉  
【やり方】

- 真っすぐ立ち、片足を後ろに下げます(足の幅は肩幅程度に)
- 両肘を90度に曲げ、腕を大きく振りまします。→約1分間行います(おおよそ1秒間に1往復のペースで腕を60回振ります)
- 終わったら足を入れ替えて、同じように行います  
\*座って行ってもOK!その際は、肘を椅子にぶつけないように注意!

左右の腕を前後に大きく振りましょう!

両足はそのまま。動かしません



【運動のコツ】  
・肘は90度を保ちます  
・背筋は真っすぐ、足は動かないように  
・肩甲骨を動かすように後ろに振る時は大きく!

【回数の目安など】1日に1~3セット程度  
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

【腕ふり運動】の主な効果  
・二の腕、脇腹の引き締め(筋力強化)効果  
・体幹の筋力強化  
・血行促進  
・肩こり予防

【注意点】  
・勢いよくやりすぎない  
・運動中は呼吸を止めない  
・痛み、動悸等が生じた場合は、運動を中止してください

## クリスマスフリーマーケット開催す!

まちづくり委員会は、十一月三日、須川診療所駐車場ではばらぐぶりに「フリーマーケット」を開催しました。新鮮野菜や手づくり・アクセサリー、リユース品等十四店の参加となり、インテリア小物づくり体験の「ワークショップ」も開催されました。

### 笑顔での交流時間!

開会は午前九時、若いご家族や近所の方々約百五十人が来店されました。

朝の準備から終了時まで、笑顔の交流となりました。会場は屋外でしたが、安全第一・全員がマスク着用としま



▲笑顔の絶えないワークショップの様子

今回のフリーマーケットでは、コロナ禍で新規感染者が増えつつある中でしたが、基本対策を守りつつ、多くの方々に楽しんで交流して頂くことが出来ました。また、次回開催に期待してください。

した。お互い協力し合いながらの会話・コミュニケーションで和やかな雰囲気でした。来店者との交流も笑顔が絶えず、また、ワークショップでは「笑い声が出る」ほど盛況でした。

### 年一回くらい開催してほしい!

出品者からは、「眠っていた物が役に立ち嬉しい。家の中がスッキリして心地よいです」とか「開催告知を早く、年一回くらい開催してほしい」などの要望がありました。次回の開催は、皆さんからの声を参考にして企画したいと思います。

## 合同で配付者交流会開催 せのうえ第三支部、第四ブロック

コロナ禍も元気に機関紙配付をして頂いている皆さんと交流を深めようと、配布者交流会を参加十四名で開催しました。北信東地域包括の菅野さんから、コロナ禍から増えている介護保険申請について報告を頂き、少しでも外で活動する事が大事と再認識しました。

参加者から「コロナ禍に負けずどんどん外に出るようになっています」「転んで一時動けなくなったが、せのうえでリハビリをして元気回復」と事業



所を活用した嬉しい話などが報告され、終始和やかな会となりました。

第19回

「私たちはどう生き、死ぬか？」

医師 川添隆司

新型コロナウイルス第七波が終わったかどうかはつきりしないうちに感染者が増え始め、第八波に入ったようです。政府が感染拡大防止策を何もしないのですから当たり前といえは当たり前ですが。みなさんは遅く生きていますか？

私たちが生きるためのエンジンになるのが心臓です。どの臓器も重要ですが、何と言っても心臓は最も重要な器官のひとつでしょう。この心臓、

大変な働き者で、一日に十萬回、八十歳まで生きると実に三十億回も拍動します。とても一回数拍動しているわけですからその間に何かが起こるのも当然です。そして、働きの心臓も加齢によって弱ってくることは避けられませんが、病的に心臓が弱った状態を心不全と言い、高齢になればなるほど慢性心不全で治療を受ける人が多くなっています。

実際に診療をしていて高齢者の心疾患で多いと感じるのは、心房細動、心臓弁膜症、虚血性心疾患です。このどれもが慢性心不全の原因になります。心房細動は脳梗塞の原因になりますので、診断と同時に早急な対策が必要です。心臓弁膜症は長年使った心臓にとっては宿命とも言えるもので避けることは困難ですが、最近はいろいろな治療法があります。虚血性心疾患は動脈硬化が原因になって起こるので、動脈硬化を避ける生活が重要です。

働きの心臓ですが、甘やかしてばかりでは長持ちしません。適度に鍛える事が必要でそのためにはやはり運動が大切です。一方心臓をいたわるためには減塩が大切です。哺乳動物の心拍数は二十億回に達すると死を迎えると言われています。人類は様々な方法でそれを三十億回に増やすことに成功しました。でも、一人ひとりの心臓がいつ止まるかは誰にも予測できません。一般の哺乳動物を超える高性能な心臓を持っている我々人類です。そのことに感謝しながら自分の心臓を使い切つて死ぬ、(自分らしく生き切るということです) 私はそう思います。どうでしょうか。

自分の身体の中を見てみましょう！



夏の暑かった日が恋しくなる季節となつてまいりましたが、皆さんはどのようにしてお過ごしでしょうか？ 朝晩に冷え込むので炬燵を出されたご家庭も多いと思います。

それが今年度導入された「In Body」インボディ装置です！



寒い時期は美味しいものが沢山あります、ついつい食べ過ぎてお酒もすすんで…。冬が終わる頃には体重計に乗るのが怖い！ そんな経験ありませんか？

インボディの検査ではどのようなことが分かるのでしょうか？

また、ここ数年のコロナ禍で運動量が減って、身体的な衰えを感じていませんか？ 今現在、体のどの部分に、どのくらい筋肉や体脂肪がついているのかを調べられる、便利な装置があるのをご存じですか？

計測にかかる時間はたったの約十五秒！ もちろん、痛みや不快感もありません。装置に乗って電極を握るだけで、各部位の筋肉量・体脂肪量や水分量、骨を丈夫にするミネラル量、筋肉を作るタンパク質量がわかります。体脂肪量も適切なのか分かりますよ！

結果の値は、標準範囲と示しながら、成分で何が足りていないなどが分かりやすく見やすい結果用紙(図1)になっています。

職が行うことも出来ますので、地域保健部・各事業所までお問い合わせください。

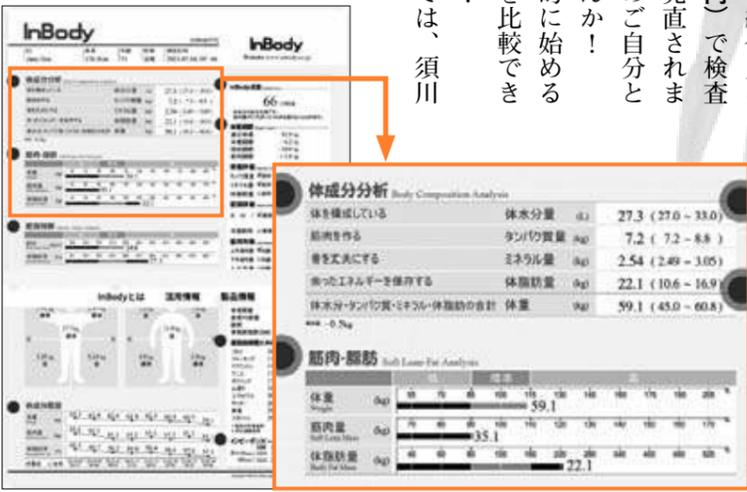
今年十月から、組合員はワンコイン(五百円)で検査出来る様に価格も見直されましたのでぜひ現在のご自分と向き合ってみませんか！

また運動を本格的に始める方は、前後で効果を比較できるのでお勧めです！

さらに健康生協では、須川診療所・上松川診療所・せのうえ健康クリニックに設置してあります。ご近所の方何人か集まれば、班会形式で結果返しとワンプointアドバースなど専門

上松川診療所検査部 松本智憲

(図1)



この祭りは、天喜3年(1055年)前九年の役に由来するものとい伝えられ、日本三大幡祭りの一つとも言われています。五色に彩られた数百本の五反幡を押立・法螺貝響かせ、阿武隈の山間の道をぬって木幡山をめざす「木幡の幡祭り」は、師走の風物詩となっています。その旗行列の様子を写真にしました。

12月…二本松市の「木幡の幡祭り」(重要無形民俗文化財)

「おらがまちの祭り」今月の1枚 吉井田支部 馬場正幸

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 申込先 ☎531-6262 (被ばく健康相談係) 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)

班会あれこれ

Table with columns for date, class name, and description of activities like walking, cooking, and sports.

# 新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行をみすえて



この原稿を書いている十一月十八日時点で、コロナは第八波に入ったようです。外来では「コロナにかかりました」という方がもう珍しくありません。直近の情報で単純計算すると既に日本人の二〇%弱がコロナに感染しています。一方インフルエンザは、南半球のオーストラリアで今年の流行が過去二十年で最多になったとのこと。感染症学会は「過去二年間国内で流行がなかったために社会全体の集団免疫が低下している。いったん感染が起きると特に小児を中心に社会全体として大きな流行になる恐れがある」と指摘しています。

原検査は発症当日よりも翌日以降の方が良く反応します。

解熱鎮痛薬・各事業所やかかりつけ薬局で相談を  
**かかりつけ医に相談できない時のために、あわせて確認しておきましょう**

福島市新型コロナウイルス感染症相談窓口  
 一般相談（コールセンター）…  
 ☎〇二〇一五六七一一七七  
 （受付時間あり）  
 受診・相談センター…  
 ☎〇二二〇一五六七一一七七  
 （二十四時間対応）

## 感染が拡大する前にワクチン接種を

新型コロナウイルスは、特に高齢者の方は接種券が届き次第早めに接種を受けましょう。

福島市高齢者インフルエンザ予防接種は、今年度は十二月二十八日まで自己負担千四百円で接種可能です。成人の方は接種後一週間程度で効果が得られます。

## 発熱などの体調不良時にそなえて、あらかじめ準備しておきましょう

新型コロナウイルス抗原定性検査キット…「研究用」ではなく国が承認した「医療用」もしくは「一般用」のキットを使用してください。抗

体温計や日持ちする食料（五〜七日分）など生活必需品なども用意しておきましょう

新型コロナウイルスは、発症する二日前から感染力を持ち、気づかないうちに家族内で感染が広がることしばしばあります。発熱時や、熱が無くてもノドの痛みや咳や鼻水が出てきた時は、出来るなら上記抗原検査をご自宅で実施して下さい。抗原検査は発症三・四日目位で一番反応しますが、たとえ陰性でもコロナの可能性が二〇%以上残っていますので、症状のある場合は換気を含めた感染対策をしつかり続けましょう。医療機関を受診する際は、あらかじめ電話連絡や予約をとってから受診するようにしてください。

## 2022年度 年末年始診療体制のお知らせ

	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
12月29日(木)	昼12時まで受付	昼12時まで受付	昼12時まで受付	休診
12月30日(金)	18時まで受付	18時まで受付	18時まで受付	休診
12月31日(土)	休 診			
1月1日(日)				
1月2日(月)				
1月3日(火)	休 診			
1月4日(水)				
1月5日(木)				
1月5日(木)	昼12時まで受付	昼12時まで受付	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 12/29(木)〜1/5(木) 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

## きらり健康生協創立40周年 写真で振り返る40年

1992年に配置薬事業を中心としたすこやかサービスセンター、1995年には社会福祉法人すこやか福祉会が設立されました。医療生協

では制度上運営できない事業として現在も共に活動しています。新診療所の建設や、1995年には休日の医療ニーズに対応すべく須川診療所の日曜診療を開始するなど、大きく動いた90年代前半でした。



◀1993年 須川・上松川のボランティア組織合同で交流学習会

1993年 支部対抗ボウリング大会。大勢のボウラーが集まりました！



▼1995年 介護教室。和やかな雰囲気での介護を制度から学びました



▲1984年6月 クリニックせのうえ（現せのうえ健康クリニック）開設



▲1994年6月 クリニック虹（現リハビリテーション虹）開設



▲1995年 東北の医療生協でゲートボール大会。参加してきました！



◀1995年 海外の保険制度等を学ぶ「第1次デンマーク研修」実施

## きらり俳句・川柳コーナー

〈俳句〉  
 ・秋惜しむ バツファローズの 日本一  
 ・貴船菊 伐れば早くも 冬の音  
 ・夕日受け 尚実の紅く 花水木  
 ・風さやか 蜻蛉も集う 芋煮会  
 きんもくせい  
 睦子

〈川柳〉  
 ・見つからぬようにコロナとかくれんぼ  
 ・食料自給出来ずに国は守れない  
 きよよ

## ウクライナ募金にご協力ください

私たちきらり健康生協では、「平和でなければ健康は維持できない。健康は平和から」と、これまでも思いを同じくする皆さまと協力し、様々な取り組みを行ってきました。ウクライナの被災者に対する募金活動もその一つです。今回、吉井田支部では須川マルシェに小物や多肉植物の鉢を出品し、購入いただいた益金を募金に、また須川駐車場で開催したフリーマーケットに出店頂いた理事さんからも募金を目的にしたお店との事で寄付をいただきました。

ウクライナの紛争はいまだ収束が見られず、被災者は増える一方です。各事業所窓口の募金箱はまだ継続いたします。是非今後もご協力をお願いします。



▲吉井田支部からの出品（須川マルシェ）