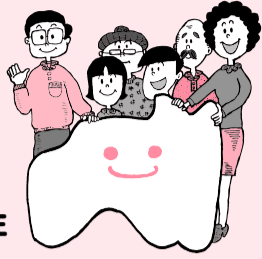


きらり健康生活協同組合



2023年 4月号

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



(スマートフォンサイト専用)

●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

2023年2月28日現在
★組合員数.....21,277名
★出資総額.....666,320,000円
★一人平均出資額.....31,316円



血流が良くなるのは、首から下だけではありません。脳への血流も良くなります。するとどうなるか？脳の働きがアップし、神経細胞が増えたり、神経細胞同士をつなぐシナプスが増えたりします。つまりどうということかという

歩くことは実は、脳にもいいんですよ

ウォーキングは全身を動かす有酸素運動です。歩くことで血流が良くなり、むくみや冷えの解消が期待出来たり、血圧を下げる効果もあります。また、エネルギーを効率的に使うので脂肪燃焼によるダイエットにもなります。筋肉や骨にも刺激が加わり、その成長を促します。歩くことはお金のかからない薬とていいかもしれません。

健康メリットが沢山

徐々に気温も高くなり、長かった冬もお別れですね。ぽかぽか陽気の中、外を歩くのは気持ちがいいものです。桜や菜の花を見ながら、太陽の暖かさに触れながら、ちょっとそこまで歩きに行ってみませんか？



「では、外に出ようか。でもそんなガシガシ歩くのはちょっと」という方は、まずはお散歩から始めてみませんか？「あそここの桜がきれいよ」と聞いたなら、車で行ってその辺りをお散歩でもいいのです。外に出て、少しずつでも歩いてみましょう。歩くのが苦でなくなってきたら、次はそれを習慣に。習慣になつてきたら、ちょっと距離を伸ばして。とだんだん歩く量を増やしていけると理想的ですね。

まずは気軽に、散歩から

と、記憶や学習能力が高まるのです。近年では、認知症の予防にもウォーキングがいいと注目されています。また、歩くことで幸せホルモン「セロトニン」が分泌されるので、ストレス解消にもなりますよ。

第52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52回通常総代会を下記の通り開催いたします。

【日時】2023年6月18日(日) 午前9時30分～

【会場】パルセいいざか

きらり健康生活協同組合 理事長 木村 公

2023年度総代立候補受付公告

1. 総代の選挙区および定数

(1) 支部選挙区・総代定数 167

三河台東	4	吾妻西	7	川南東	7	鎌田	5
三河台中	5	佐倉	5	川南西	6	せのうえ第一	3
三河台西	6	信夫	8	川北東	6	せのうえ第二	5
森合	8	杉妻	8	川北西	8	せのうえ第三	3
清明	3	渡利	5	笹谷	10	向瀬	2
吉井田	7	蓬菜	6	飯坂	10	伊達	4
吾妻東	10	岡山・大波	4	余目	8	保原	4

(2) 全体選挙区・総代定数 24

2. 総代立候補受付期間および方法

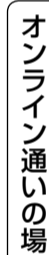
期間 2023年4月1日(土)～4月30日(日)

方法 所定の立候補届出用紙により、生協本部内の総代選挙管理委員会に届け出てください。

*届出用紙は、きらり健康生協・本部にあります。

きらり健康生活協同組合 理事長 木村 公

オンライン通いの場
厚生労働省と国立長寿医療研究センターが開発した健康長寿のためのスマートフォン向けアプリです。
この中の機能の一つに「おさんぽ」というものがあり、今いるところからおさんぽコースを自動で作成してくれます。「どこを歩いたらいいかわからない」「毎日同じコースで飽きてきた」という方は特におすすめです。



散歩コースを自動で決めてくれる便利なアプリもあります！

ちなみに：散歩とウォーキングの違い
散歩は「気晴らしや健康のために、ぶらぶらと歩くこと」
ウォーキングは「健康の保持増進や体力増強のために行われる積極的な歩行運動」
※出典「Medlio 辞書」

ウォーキング サポーター養成講座
三月から新たに、「ウォーキングサポーター養成講座」が始まりました。
ウォーキングのメリットから、歩き方、ウォーミングアップなどウォーキングに関することを学べます。ご要望が多ければ再開も可能です。ご興味のある方は、地域保健部(五二六一・五二五)までお問い合わせください。

▶おさんぽ機能画面



▲オンライン通いの場 ホームページ

※ホームページには使い方の説明やダウンロード用の二次元コードもついています。興味のある方はぜひアクセスしてみてください！

健康づくり活動交流集会

今年も4月に活動交流集会を開催いたします。今回のテーマは『みんなで歩こう』です。皆様のご参加をお待ちしております。

●日時：4月27日(木) 10時～ ●会場：あづま総合運動公園体育館サブアリーナ

●内容：①2022年健診結果から ②みんなでウォーキング

*詳細は後日チラシにてお伝えいたします。



四月は新しい生活がスタートする季節です。この春より新入学生・新社会人となる皆さま、お

めでとうございます。ワクワク・ドキドキ、期待と不安が入り混じった気持ちではないでしょうか。

かたや自分はどういうと、社会人になって二十数年。ワクワク・ドキドキすること

も少なくなりました。ここ数年は、「春だ！新年度だ！」という感覚もなく過ぎてきてしまいました。

これを機に、この歳でも何かワクワクすることを始められないかなと思ひ、インターネットで「ワクワクすること」を検索してみ

ました。便利ですね。いろいろなヒントを提示してくれました。飲み会を開催する、

運動を始める、旅行をするなど。インドア派の私としては、これがいいいな、あれやってみたいなどと、

ワクワクしながら眺めてしまいました。

ワクワクすることはストレス軽減につながり、心と

体に良い影響があるそうです。私はこの春、家の大掃除と模様替えをして心機一

転を図ることにしました。皆さまも、普段できないこと

や、やりたいことにチャレンジして「ワクワク」を感じてみてはいかがでしょうか。

(H・T)

久しぶりに高齢のご両親と会ったとき、「あれ？いつもと違う」と違和感を感じた時はありませんか？「何度も同じ話をする」「以前はきれいな好きで部屋が片付いていたのに、片付けられなくなった」「探し物ばかりしている」「など、以前の違いに『認知症かも？』と頭をよぎった方も少なくないのではないのでしょうか？心配になってご本人に以前との違いを伝えても「大丈夫。心配しないで」「私はボケていない！」などと話し、当の本人は全く困っていない事も多いと思います。そんなご両親の様子を見て「しばらく様子を見よう」と離れて暮らしているうちに、次に

会った時には自宅が大変なことになっていた！と慌てて地域包括支援センターに相談される方も少なくありません。自分の親が認知症かもしれないというのを受け入れるのは時間がかかるかもしれませんが、早期治療がとて大切で、早いうちから治療や介護を行うことにより、認知症の症状の進行を遅らせたり、変化に応じて生活しやすい環境を整えていくことができます。

まずは、かかりつけ医に相談する。かかりつけ医がいない場合は、お住まいの地域の地域包括支援センターに相談することから始めましょう。地域包括支援センターは、地

地域包括支援センターより

紹介できる主なサービス

- ・地域の総合相談窓口（地域包括支援センター）
- ・介護保険の相談窓口（ケアマネジャー）
- ・自宅へ訪問して受けるサービス（訪問介護、訪問看護など）
- ・通いのサービス（短時間リハビリ、デイケア、デイサービス）
- ・短期間の宿泊サービス（ショートステイ）
- ・住環境を整える（福祉用具、住宅改修）
- ・福島市独自のサービス（緊急通報、ゴミ収集、配食など）
- ・民間サービス（配食、見守り電球、移動スーパー等）
- ・地域支援（民生委員、サロン、班会）

きり健康生協は、上記のほとんどのサービスを担っており、地域に安心を提供しています。

域の医師と連携を図っているため、もの忘れ相談医とのつなぎ役も行います。また、必要に応じて介護保険新規申請手続きや様々なサービスの提案・ケアマネジャーの紹介など、ご本人の心身の状態を確認しながら、何が一番良いかを一緒に考えていきます。家族だけで抱えることはありません。

しながら、親だけでなく家族みんなが自分らしく生活できるように支援いたします。ぜひ、「認知症かも」と感じられた時には地域包括支援センターにご相談ください。

班会あれこれ

2/2	三河台西	ピン・バン・ボン班	楽しくフォークダンスを踊る
2/4	吾妻東	どんぐり班	時事放談
2/7	信夫	F N G 班	骨粗鬆症の予防
2/9	信夫	カトレア班	ヨガ
2/10	川南西	ふきのとう班	スマホの使い方
2/13	清明	パカパカ班	冬バテ予防
2/13	宮代B	S S W 班	冬のむくみ対策
2/13	矢野目B	北矢野目合同班	セラバンド体操
2/15	瀬上第2	P P K 班	中村氏指導の体操
2/16	三河台西	スッキリ班	ヒートショック予防体操他
2/17	上松川	秋桜班	1年の振り返りと年間計画
2/17	吾妻西	うさぎとかめ班	豆まき、カルタ大会
2/21	三河台西	写経会班	般若心経を写す
2/22	三河台中	小富士班	ヒートショックなりすまし詐欺(包括より)
2/22	上松川	メロン班・四季桜班	年間計画
2/22	清明	チクチク班	手芸
2/24	清明	もぐチャン班	脳トレ
2/24	信夫	すみれ班	セラバンドより詳しく!!
2/27	三河台東	スマイル班	花見山散策
2/27	矢野目B	北矢野目合同班	セラバンド体操
2/27	上松川	八重桜班	年間計画
2/27	信夫	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
2/28	瀬上第1	茶話会班	体操など
毎週出3回	森合	セラバンド体操班	セラバンド体操他
毎週木3回	森合	カラオケ班	カラオケを楽しむ

後期高齢者健診の問診票から見えること

～運動や外出をしないと転倒割合が約2倍!～

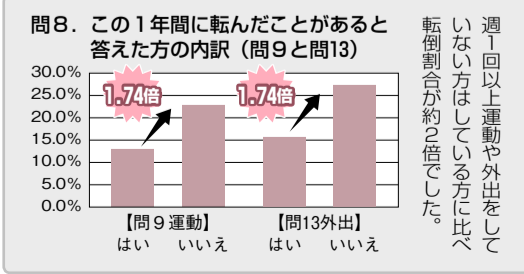
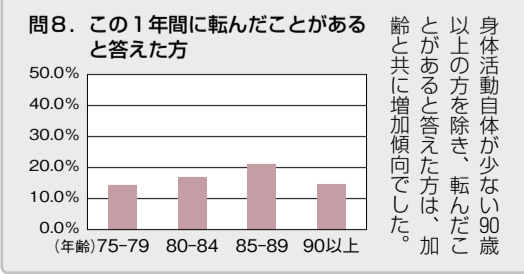
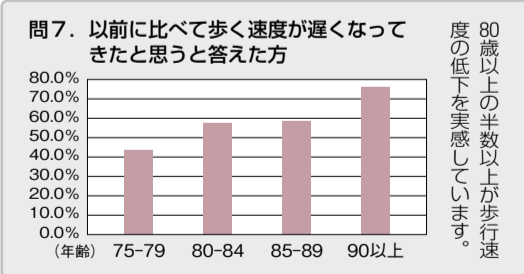
皆さんは後期高齢者健診を受けたことはありますか。この健診は、健康の保持・増進、生活習慣病等の重症化予防ならびにQOL（生活の質）の維持・確保、フレイル（高齢者の虚弱）などの高齢者の特性を踏まえて、健康状態を総合的に把握するという目的で実施されています。2022年当生協では計1,324名*の方が後期高齢者健診を受診されました。その方々の問診票の質問15項目の中で、運動習慣や外出を伴う社会参加の頻度により転倒リスクに開きが見られました。

後期高齢者健診 問診15項目より抜粋		
運動・転倒	問7. 以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いますか	①はい ②いいえ
	問8. この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ
	問9. ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ
社会参加	問13. 週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ

下肢筋力の低下は、転倒のリスクにつながります。週1回以上のウォーキング等の運動や外出をしている方は、運動習慣や外出時の歩行が下肢筋力の維持や向上に寄与し、転倒リスクを軽減させたことが推測されます。

「歩く」という行為は、人間の基本動作であるだけでなく、健康増進・維持など健康面への効果、気分転換など精神面への効果、地域コミュニケーションの熟成など社会面への効果、環境面での効果、といった多様な局面に対して効果・効用をもたらす、影響を与えます。（国土交通省HPより抜粋）

是非、天気が良く過ごしやすい日は外出し、気分転換も兼ねて歩いてみることを意識してみませんか。



第21回 (最終回) 「私たちはどう生き、死ぬか？」

医師 川添隆司

みなさんは福島市が進めている「わたしの人生ノート」これまでの、そしてこれから「わたし」という取り組みをご存じですか？このノートは自分自身の「今までのこと」「今のこと」「これからのこと」「もしもの時のこと」を自分で記入するものです。

医療、介護の現場では最近ACP（アドバンス・ケア・プランニング）というのが流行りです。ところが、これがなかなか一般に普及しないので政府はこれを「人生会議」と言い換えて広めようとしています。ACP（人生会議）とは、日本医師会によると「将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて、患者さんやご家族、その御家族や近しい人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、患者さんの意思決定を支援するプロセスのことです。患者さんの人生観や価値観、希望に沿った、将来の医療及びケアを具体化する目標にしています。」とのこと。

この取り組みには、「何かあった時に周囲が困らないようにする」という意味もあります。私はずいぶん

表面的なことだけでなく「自分や家族の、この先必ずやってくる「死」に対してきちんと向き合う」という点で非常に有意義な取り組みであると感じています。そして、「何かを決める」ことが重要なのではなく「考え、話し合う」というプロセスが大切であると思います。

今までに何度も述べましたように、死に方や死に場所はいろいろですが、死は間違いなく全ての人に平等にやって来ます。今生きている世界中の人のほぼ全部が百年先にはこの世に存在しません。釈迦も死にました。キリストも死にました。どんなに偉い人にも死は必ずやって来ます。しかし、実際に診療をしていると自分の死、自分の親の死に向き合おうとする人があまりにも少ないことに驚きます。そして、様々なこだわりやしがらみで自分自身を苦しめている人がとても多いのも現実です。

みなさんの人生はどうでしたか？それを考える時、一番良くない事は誰かとの比較をすることだと思えます。他人の人生と自分の人生、それを比較することにはなんの意味もありません。

さらに、いい人生だったか、あまりいい人生でなかったか、それを考えることにも特に意味はありません。自分の人生に対する自分の評価の基準は「精一杯生きてきたか」「誠実に生きてきたか」「それだけで良いと思います。他人がどう評価するか、には全くこだわらない方がいいと思います。第一、自分が死んだ後に他人がどう評価するかを自分自身は知ることができないのですから。

死は生の中に含まれているなどよく言われます。一日を生きたらそれは一日死に近づいたことになりません。例えば、一年後に何か楽しみな予定があったとしても「早く一年後のその日が来ないかな」と楽しみにすることは、「一年、死に近づく」ことを楽しみにしているのと同じことなのです。でも、普通はそういうふうには考えません。みんな、自分がいつかは必ず死ぬということを忘れていくか、封印しているのです。自分の生と死に真摯に向き合うこと、そのことよって他人の生と死にも、より関心を持てるようになるような気がします。

自分の死にあたってはできる限り何も残さないようにするのがよいと思います。金、物、名誉、遺った家族に望むことなど、子どものために、孫のためになどいろいろな考えたところで、自分が死んだ後でどうなったかを知ることもできません。それであれば、そんなことを考えるのは無駄なことではないでしょうか。そして、自分が死んだ後に遺された人たちのことを心配するのやめましょう。遺された人たちは、その人たちでまた自分の人生を生きて、そしていざ死にます。そこに関与しようと思えることにはあまり意味はありません。

地球の年齢は四十五億年と言われています。そのよな気が遠くなるような時間の中で私たちの人生は長くて百年、地球の歴史に比べればほんの一瞬です。そう考えると良い人生、悪い人生、良い死に方、悪い死に方、そんなことを考えるのも馬鹿馬鹿しくなりませんか。「こだわりやしがらみを捨て、自然体で、精一杯、誠実に生き切る。」これだけで充分なのではないでしょうか。以前にも述べましたように「死」は敗北ではありません。「死」はそれぞれの人生の集大成です。自分らしく生き自分らしく死ぬ、これができればいいですね。

(このシリーズは今回で一旦終了とさせていただきます。長い間ご愛読ありがとうございました。また、お会いできる日を楽しみにしております。みなさん、お元気でお過ごしください。)

第2回 フリーマーケットのお知らせ

第2回 フリーマーケット

フリーマを通じて人と話そう！地域と人とつながろう！

4月29日(土祝)

10:00~14:00 ※雨天中止

会場: 須川診療所駐車場

主催: さら健康生活協同組合 共催: 中央西地域包括支援センター

- 手作り小物
 - 革細工小物
 - 綿あめ
 - おむすび
 - リユース品 (衣服、食器、雑貨等)
 - 大黒屋豆腐 (三角油揚げ)
 - 父の夢 (パン)
- キッチンカーもやって来る!
- 薬膳カレー
 - まがりDEバナナ (バナナジュース)
 - ピザ俺の窯

放射線検査と被ばく

上松川診療所 診療放射線技師 松本

今回は、被ばくについての話です。震災後に福島原発で事故がおき、放射能というものが注目されました。普段は不要な放射線ですが、医療現場ではなくてはならないものとなっています。放射線技師が放射線を有効に利用して、診断に必要な情報・画像を得ることが出来ます。【検査で受ける被ばく線量(図1)】

ところで、受ける被ばくに種類があるのをご存じでしょうか。まず一つ目は①職業被ばく『放射線作業従事者が自らの仕事の結果として被るすべての放射線被ばく』、二つ目は②医療被ばく『診断・治療のために個人が受ける被ばくとそれを承知で家族が介護のため受ける被ばく、また研究の為にボランティアが受ける被ばくも含まれます』そして三つ目が③公衆被ばく『職業被ばくと医療被ばく以外の公衆の受けるすべての被ばくと自然放射線(図2)や原子力災害によるものも含まれている』と定義されています。そして、職業被ばく・公衆被ばくは超えてはいけない線量限度がありますが、医療被ばくには線量限度がありません、何故でしょうか？それは、被ばくすることより検査や治療を受けるほうが、利益が大きいからです。もちろん、通常の検査では人体に必ず影響が出る線量を受けることはありません。最近では機器が自動に調整しますが、私たち放射線技師も個々の体形などで必要最低限線量を調整しながら撮影していますので、皆さんは安心して検査を受けてください。

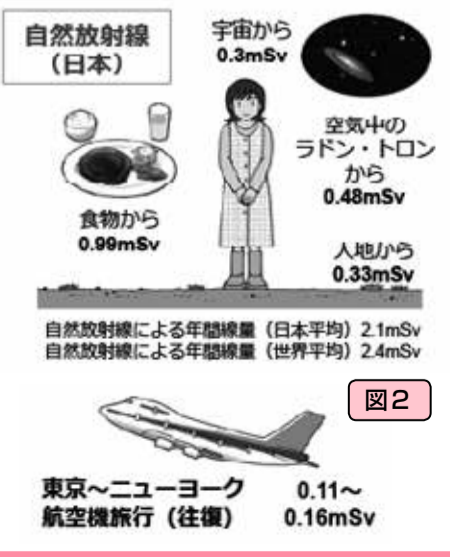


図1 身の回りの放射線 (診断で受ける放射線量)

検査の種類	診断参考レベル*1	実際の被ばく線量*2	
		線量	線量の種類
一般撮影: 胸部正面	0.4mGy (100kV 未満)	0.06mSv	実効線量
マンモグラフィ (平均乳腺線量)	2.4mGy	2 mGy 程度	等価線量 (乳腺線量)
透視	IVR: 装置基準透視線量率 17mGy/分	胃の透視: 10mSv/分 (25秒-190秒 術者や被検者により差がある)*3	実効線量
歯科撮影 (口内法X線撮影)	下顎 前歯部 1.0mGy から 上顎 大臼歯部 2.0mGy まで (いずれも入射空気カーマ (Ka,i) [mGy])	2-10µSv 程度	実効線量
X線 CT 検査	成人頭部単純ルーチン 77mGy (CTDIvol) 小児 (5-9歳) 頭部 55mGy (CTDIvol)	5-30mSv 程度	実効線量
核医学検査	放射性医薬品ごとの値	0.5-15mSv 程度	実効線量
PET 検査	放射性医薬品ごとの値	2-20mSv 程度	実効線量

*1: 医療被ばく研究情報ネットワーク「日本の診断参考レベル (2020年版) (Japan DRLs 2020)」2020年7月3日 (2020年8月31日一部修正) (<http://www.radher.jp/J-RIME/>)
*2: 量子科学技術研究開発機構「CT検査など医療被ばくの疑問に答える医療被ばくリスクとその防護についての考え方Q&A」(<https://www.gst.go.jp/site/gms/1889.html>)
*3: 北里大学病院放射線部「医療の中の放射線基礎知識」の「健康診断のX線検査」の「胃 (透視)」上記資料*1、*2及び*3より作成

とやのクリニック通所リハビリテーション

～あなたの生活をリハビリテーションで応援します～

筋力up!

体の動きup!

人生の楽しみup!

主な特徴

- 2時間程の通いのリハビリテーション（介護保険）
- 少人数制（おひとりお一人に寄り添うリハができます）
- 午前と午後、各1回の運営（木はお休み。土は午前のみ）
- リラックスしたゆるい運動から機械を使った筋トレまで幅広く対応
- リハビリ専門職（理学・作業療法士）が個別に対応
- とやのクリニックの物療機器*をご利用できます。（※ご利用には条件があります）



ご自宅まで完全送迎



とやのクリニック
イメージキャラクター
とやのん

お問い合わせ先 ☎544-1122（通所リハ 佐々木）

健康づくりチャレンジ 第2回当選者発表

2022年度の健康づくりチャレンジの第2回目の抽選を2月の健康づくり委員会で行いました。

2回目の提出者は311名で41名が当選しました。「おめでとうございます」

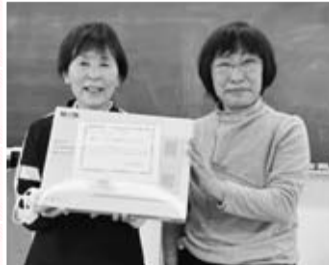
- タニタ体組成計…高倉 彩
 - 検診無料券……田中 利香
 - 体温計……………佐藤 直美
 - 曹 丞
 - 高野 洋子
 - 高橋 寛信
 - 減塩レシピ&ちょっとかけスプレー
 - 佐藤 康広
 - ……………野地 敬子
 - 渡邊美紀子
 - 鈴木フミ子
 - マスク1箱………佐藤 公生
 - 他29名
 - 浦住 英雄
- (敬称略)

1等当選の方には、健康づくり委員会委員長が直接お渡しいたしました

〈第1回〉熊坂佐智子さん



今回はお友達と朝歩くことにチャレンジしました。わたしは、朝食を食べるのがあまり得意ではないのですが、朝歩くのに食事なしというわけにはいかないので、少しずつですが食べるようにしました。3食食べて、生活習慣が整ったのは、チャレンジのおかげです。



〈第2回〉高倉 彩さん



当選してとても嬉しいです。最近、ジムに通い始め運動を習慣化させています。これからは健康に気をつけたいと思います。



スマホで撮った1枚 募集中!

★メールで簡単送信方法

①スマホのカメラ機能で二次元バーコードを読み取ります。



Android版



iPhone版

②メールアドレスが表示されます。**【Eメール送信】 or 【Eメールアドレス】**をタップするとメール画面に移動します。

③Eメール作成画面に移動したら**【添付】**からお気に入りの写真を選択してください。

④本文に名前、コメントなどを入力し、**【送信】**を押してください。



※Eメール画面は、お使いの機種によって異なります。



あなたの「お気に入りの1枚」お待ちしております！

*繰り返し確認のメールをさせていただきます。

地域保健部メールアドレス kenkou@kirari-hcoop.com



こちらの二次元バーコードを読み取るとメールアドレス送信画面に移動します。
※地域保健部のアドレスを直接入力もOKです！

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

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)

・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）