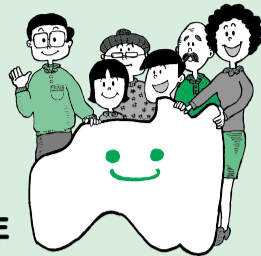


きらり健康生活協同組合



2023年

7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

●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)

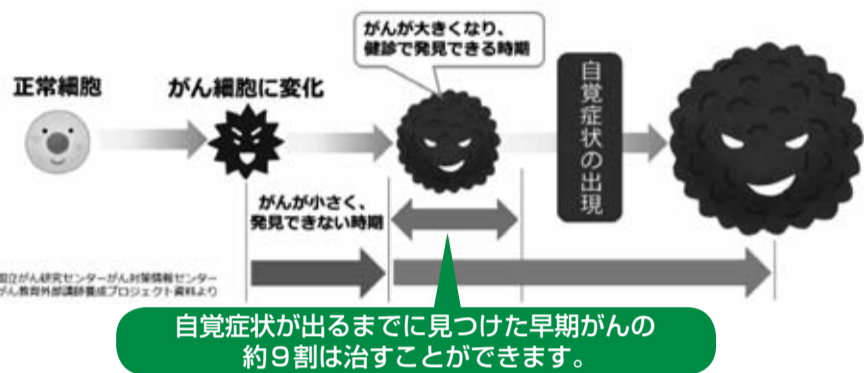


生協の現況
2023年5月31日現在

★組合員数.....20,832名
★出資総額.....649,674,000円
★一人平均出資額.....31,186円

〈図1〉

昨年のがん検診で異常がなくても、
今年の検診でがんが発見される可能性があります。



表の見方です。がんがどのくらい広がっているか、転移しているかなど、がんの進行状態から病期が決められます。この数字が小さいうちは、早めに治療することで生存率が上がります。つまり、早い時期に診断ができれば、十年生存率が高くなるという事です。一部の臓器では早期診

〈表1〉 主ながんの10年生存率 (%)

	病 期				全 体 10年生存率
	1期	2期	3期	4期	
胃	91.3	57.8	36.6	6.6	66.8
大腸	92.6	83.4	70.1	12.7	67.5
肝臓(肝細胞)	34.5	20.0	9.5	2.1	22.8
肺(非小細胞)	72.0	35.0	14.2	2.2	35.0
乳(女性)	99.0	90.7	68.6	19.4	87.8
食道	66.1	38.6	19.1	7.7	34.2
すい臓	35.1	14.4	2.7	1.0	6.7
子宮頸部	93.1	71.8	54.4	20.7	70.5
子宮体部	95.3	87.4	69.2	17.6	83.0
前立腺	100.0	100.0	100.0	47.6	100.0
膀胱	81.0	52.7	36.2	15.2	62.4
全 体					60.2

国立がん研究センター「全院内がん登録2009年10年生存率2013-14年5年生存率集計」より
 ・2009年に診断された人が対象
 ・病期は、がんの進行度を示す指標
 ・生存率は、がん以外の病気や事故などの死亡を除いて調整した相対生存率を記録

〈表2〉 2022年度のがん検診精査報告 (きらりで受けた方)

	受診者(人)	要精査(人)	精査受診者(人)	がん発見数(人)
胃がん検診	3,108	128	110 (精査受診率86.0%)	11
(胃カメラ)	2,136	79	74	10
(バリウム)	972	49	36	1
肺がん検診	3,919	256	194 (精査受診率75.8%)	3
乳がん検診	1,191	25	24 (精査受診率96.0%)	4
大腸がん検診	3,506	237	139 (精査受診率58.6%)	6

昨年はこの方法を三か月間取り組み、三・四kgの減量に成功。血圧・肝機能共に改善がみられた。今年もこの取り組みの他、追加で筋トレ等の運動も行う計画。今回も必ず結果を残したい。最後に、生活習慣病の予防は毎日の生活習慣の見直しが大切です。対策方法は人によって異なりますので、対象となられた方は、対策が取れるうちに保健指導を受けて下さい。

(H・Y)

今年も六月から市民検診(がん検診)が実施されています。皆さんは今年の受診の予定は立てられましたでしょうか。さて、皆さんは日本人が一生のうちがんと診断される確率はいくらだと思えますか。最新の統計(二〇一九年)によると、

男性六五・五%(二人に一人)
女性五一・二%(二人に一人)
とどなたが罹ってもおかしくない身近な疾患となっております。がん細胞は正常な細胞が変化し、次第に大きくなり、ある程度大きくなり、さ

らに検査の結果として確認できるようになるまで一定の間がかります。そのために検診を受けていたとしても発見できない時期が生じます(図1参照)。ですから、「昨年異常なかったから今年も大丈夫だろう」とは言い切れないのです。検診は毎年受けましょう、と声をかけているのはこのような理由があるからです。また、健診を毎年受けることでがんを早期発見できるメリットがあります。表1は二〇二一年十二月に国立がん研究センターで発表された主ながんの十年生存率です。

すればするほど十年生存率は高くなっています。このことから、早期発見・早期治療がいかに重要であるかわかると思います。

さいごに参考として二〇二二年度にきらりでがん検診を受けた方の精査報告数をご覧ください(表2参照)。胃がん健診では約三千人が受診し、約十人の方ががんと診断されました。もし、要精密検査と診断された場合は、速やかに医療機関で精密検査を受けるようにしましょう。

例年、十月は駆け込み受診が多いため、非常に混雑します。健診のお申込みはお早めをお勧めします。

政府は、二〇二三年五月八日より、感染症法上の位置づけを新型コロナウイルス感染症の第二類から第五類へ引き下げました。

また、「イベントの解禁」や「屋内でのマスク着用」を個人の判断にまかせるなど、新型コロナウイルス感染症の規制の緩和を進めています。高齢者と基礎疾患がある重症化リスクの高い方へのワクチン接種も同時に進めています。

重症化リスクの高い高齢者・基礎疾患をお持ちの方は、新型コロナウイルス接種をお勧めしています。



がん検診は忘れずに受けましょう！ 早期発見が大切です。

断できても十年生存率があまり良くないがんもあります。が、それでも早く診断

新型コロナウイルス接種券が届いた方は 早めにワクチンを接種しましょう！

きらり健康生活協の各診療所・クリニックで予約できます

いのちの炎

今年も昨年同様、特定保健指導を受ける事にしました。健診で指摘された点は、昨年同様、血圧や体重等何点かあったが、治療が必要な点は診察を受ける事とし、自分で対策出来る減量については頑張って取り組もうと決意。先日、診療所の管理栄養士さんによる第一回目の面談を実施。血圧、体成分分析装置による部位別筋肉量・体脂肪量を測定。その結果、比較的筋肉量があるの

こんな支部総会もいいよね!

コロナ禍により皆さんの集う場が制限される中、多くの支部活動が見送られてきました。まだまだ注意は必要ですが、感染予防法上の見直しが行われたことをきっかけに活動が再開されています。

今年はコロナ禍で得た感染予防の知識を活かしつつ、いつもとはちょっと違った新しい支部総会が開催されているのでここに紹介いたします。

森合支部総会は、管理栄養士の百田さんからフレイル予防についての講演がありました。体操の実践などもあり、楽しく学びました。参加時に渡された番号で記念品が渡され、残った記念品はじゃんけんで分け合いました。



笹谷支部総会では、支部活動の提案のあと、小松支部長による体操の指導、また藤岡さんのピアノに合わせてうたごえ広場が開催され、心も身体も満足した時間となりました。



吾妻西支部総会では、せのうえデイケアの阿部さんの指導による体操のあと、組合員の二階堂さん率いるバンドの皆さん演奏によるうたごえ広場が開催されました。とっても楽しく唄いました!



三河台東支部では総会に続き、福島市在宅医療・介護連携センター「在タッチ」の田中さんをお呼びし、福島市の在宅医療について分かりやすく解説していただきました。さらに健康生協の活動も素晴らしいと仰っていただき、感激。



松川地区の支部結成に向けて「写経のついで」を開催しました



沢山の組合員がおられる松川地区。健康増進のために支部をつくりたい。そういう思いで今回世話人が結成されました。でも一体どんな活動が?例えばこんな事も出来るよと、先輩の蓬萊支部の皆さんの企画・運営で「写経のついで」が開催されました。「般若心経のなぞり書き」をするとてもシンプルな内容ですが、前段にニューライフ体操教室の水戸先生による講話をいただき実践。集中すること約1時間。凝った首や肩を水戸先生の体操指導でほぐして終了。心も身体も満ち足りた時間を過ごすことが出来ました。様々な活動を通じて素敵な支部が結成される事を期待しましょう!



毎回趣向を凝らした活動を提供してみんなを驚かせている**蓬萊支部**ですが、今年の支部総会は昨年に引き続き**楽・楽第二弾!「楽・楽ゴルフ」**。総会はちょっとで楽しいゴルフに時間を割いて。1~6等までのグループが出来ましたが、みんなが景品を貰って楽しい時間を過ごすことが出来ました。他の支部でもやってみたいという所があれば、出張指導します。お申し出お待ちしております!



瀬上第1支部の支部総会は、とにかく会う事が大事だね!というコンセプトで開催されました。総会なので少し真面目な話もありましたが、これからも元気に活動して行きたいね!と意見が一致した所です。



清明支部では、総会の前に機関紙配付者の皆さんと交流をしよう!と配付者交流会を開催しました。フレイル予防の学習や簡単な体操等もあり、充実した時間となりました。



番外編

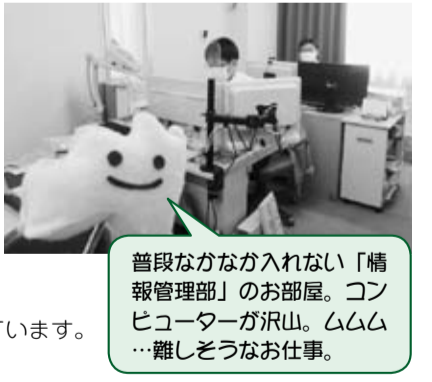
班会あれこれ

5/4	三河台西支部	ピンパンボン班	楽しくフォークダンスを踊ろう
5/6	吾妻東支部	どんぐり班	いのちの炎配布ルートへの配付者を確認しよう
5/6	蓬萊支部	パソコン班	Excelで自分史作成
5/8	吾妻西支部	スギちゃん班	健康診断の話
5/9	瀬上第1支部	体操広場班	楽・楽ベースボールの準備
5/10	信夫支部	ひまわり班	楽しくウォーキング
5/12	川南西支部	ふきのとう班	健診結果からわかる事
5/15	保原支部	やよい班	体操結果
5/16	三河台西支部	写経班	般若心経をうつす
5/16	保原支部	芳賀班	頭の体操
5/16	信夫支部	すみれ班	ふれあいを求めて
5/17	佐倉支部	佐倉支部	筋トレ
5/17	瀬上第2支部	P P K 班	フレイルについて
5/17	上松川	メロン班・四季桜班	コグニサイズでいきいき健康生活
5/18	三河台西支部	スッキリ班	ストレッチ体操で筋力アップと伸縮のつながり
5/18	杉妻支部	あきづき班	囲碁・将棋・マージャン
5/18	森合支部	体操広場班	インボディ検査
5/19	蓬萊支部	きらきら班	パン作り
5/19	吾妻西支部	木村公班	ウォーキング
5/19	鎌田	かすみ草班	セラバンド体操
5/20	蓬萊支部	パソコン班	Excelで自分史作成
5/21	森合支部	ウォーキング班	近隣ウォーキング
5/22	三河台東支部	スマイル班	総会の打ち合わせ他
5/22	上松川	八重桜班	インボディチェックをしよう
5/22	矢野目ブロック	北矢野目合同班	セラバンド体操
5/23	信夫支部	F N G 班	健診について
5/23	向瀬上支部	向瀬上支部	体操と世間話
5/24	清明支部	チクチク班	うさぎの型紙を作る
5/24	三河台中支部	小富士班	認知症学習会
5/26	吾妻東支部	萱場班	認知症予防の運動をやってみよう
5/26	吾妻西支部	すずらん班	検診について 骨粗の話
5/26	吾妻東支部	ミモザの園班	近況報告、減塩について
5/26	瀬上第3支部	やまゆり班	体操
5/26	川北東支部	セラバンド体操班	セラバンド体操
毎週4回	森合支部	セラバンド体操班	セラバンド体操他
毎週4回	森合支部	カラオケ班	カラオケを楽しむ
毎週4回	杉妻支部	支部ラジオ体操班	ラジオ体操・ウォーキング

きらりさんが行く! さんぽは! 事業所訪問

第2回目の今回は、本部2階にある『情報管理部』に訪問。お話を伺ってきました。

- Q1 情報管理部はどんなお仕事をしていますか?**
 幅広い範囲で列挙しますと、きらり生協内の
 ・OA 運用関連、運用規定の策定 ・OA 機器導入・管理・運用のサポート
 ・システム導入・運用のサポート ・セキュリティ対策
 ・ネットワーク管理、構築
 等等、IT 関連業務全般を担当しています。診療所での電子カルテ、レントゲンなどの検査画像システム、パソコン利用のサポート等の言葉の方がイメージしやすいかもしれません。
- Q2 どんな職種の方がいますか?**
 “システムエンジニア”という職種になります。
 ・外部のシステム業者とのやり取りを行ったり
 ・プログラムも記載したり
 ・IT 的目線からの助言、提案なども行ったり
 ・職員からの相談に乗ったり と、業務的には多岐にわたっています。
- Q3 仕事をする上で心がけていることはありますか?**
 職員からの問い合わせで、伝えたいこと、訴えたい内容をくみ取れるよう心がけています。情報管理部からの発信では、わかりやすく理解できそうな言い回し、画像の活用など、伝わる言葉・イメージしやすい資料などで工夫をしています。
- Q4 最後に新聞を見ている方々に一言!**
 コロナ禍で急激に加速せざるを得なくなった OA 化・IT の導入ですが、きらり健康生協が世間から取り残され、遅れる事が無いよう導入検討なども行っています。
 情報管理部は裏方的な業務が多く目立たない部署ですが、医療・介護システム、OA の安定運用のため、事業所職員と協力し日々奮闘しています。
 ※スマホの普及により、SNS なども気軽に利用されるようになりましたが、一方で、詐欺被害、個人情報漏洩などの問題も発生しています。
 ご利用の際は十分に注意し、よりよく、便利に、活用していきましょう。



普段なかなか入れない「情報管理部」のお部屋。コンピューターが沢山。ムムム…難しそうなお仕事。

地域包括支援センターより

今回は一人暮らしをしている認知症のAさんの地域包括支援センター（以下包括）の実際の対応をご紹介します。

ある日、包括へ民生委員さんから「ご近所の方から『Aさんは認知症で一人暮らしは難しいのではないかと施設に入ってもらいたい』と話があった」と相談がありました。民生委員さんが訪問すると、電気やガス・水道が止まっております、部屋からは異臭がしているがAさん自身は元気で困っている様子はない、とのことでした。

その話を受け、行政に相談し市職員、民生委員さんと一緒にご自宅を訪問しました。Aさんはいつから水道が止まっていたかも分からない状況で、お金の管理や食物の管理ができず、認知症が進行している状態でしたが「自分は困っていない」と話されてい

ました。ご近所の方の心配を踏まえ、民生委員さん、市職員、包括でAさんとご近所の方が安心して生活するためにはどうしたらよいかを話し合い、対応していくことにしました。
【生活環境の整備】
水道局・東北電力に連絡し未納料金の確認とご本人と一緒に銀行に行き、支払いの手続きをした。ふれあい訪問収集の申し込みや自費サービスでのお掃除を行う。
【介護保険新規申請】
新規申請するためには医療機関の受診が必要なので、認知症専門医の受診を進め、介護保険申請代行を行う。早急にヘルパーなどの支援が必要だったため、ケアマネージャーにサービスの調整を依頼。
【協力者との連携】
ご本人の親族と連絡を取り、状況を説明しサービス導入時の契約の支援や関りを依頼。ご近所の方へもAさんの状況を説明し、地域でできる範囲の見守りを依頼。

その後、些細なトラブルはありますが、ヘルパーやデイサービスの利用をしながら地域の皆さんの見守りの元、自宅で生活されています。Aさんのように認知症が進行してから民生委員さんや包括に相談があるケースが増えています。一人での生活が大変になるとご近所の方から苦情のような相談になってしまいうことも多く、その後自宅でも過ごすことが難しくなってしまう。

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

うたごえ広場はじまるよ〜

中西ブロック保健委員会の皆さんのお声掛けで、輪が大きく広がり「うたごえ広場」始まりました!!

今回は、木々の緑鮮やかな荒川桜つつみ公園の河川敷を会場に、フレンドリーなバンド「ふれんず」さんの生演奏と、約40名の参加者の皆さんと共にステキな時間を過ごすことができました。



リクエスト曲の思い出やハーモニーに心がほっこりしたり、自然の風音も味わいに感覚が刺激されリフレッシュ♪力を合わせて楽しく健康づくりに繋がった笑顔の1時間半となりました。



終わりには軽めのストレッチで身体もほぐし、全員大きな声でさりの応援と「また歌いましょう」「また集まりましょう」「続けよう」の声で締めとなり、無事に中西のうたごえが良いスタートを切れたことを嬉しく思います。

まちがど健康チェック再開します

3年間休止しておりましたコープさんでのまちがど健康チェックを、6月から再開しました。



〈コープいずみ店〉
約20名の方が測定。「病気をした後だから体力が落ちていて心配だった。今回の測定結果をみて少しホッとした。」という方も。



〈コープ方木田店〉
一時は順番待ちが出来るほどの盛況ぶり。骨密度チェックでは20代の平均を大きく上回る骨密度をお持ちの方も。「若い時に運動した成果かな?」と。運動は大事ですね。

【7月の日程】
7月15日(土) 10:00~ コープいずみ店
7月27日(木) 10:30~ コープ方木田店

『血圧』『骨密度』『握力』『体組成計』などなど様々な測定ができます。
いずみ店は毎月15日、方木田店は毎月第4木曜日に健康チェックをいたします。お買い物のついでにぜひ覗いてみてくださいね!

食事のバランス再確認

よく耳にする「食事はバランスよく」とはどんな食事でしょうか? 食事をそろえるポイントを再確認していきましょう

ポイント1: 1日3回食べている(朝、昼、夕と毎日だいたい同じ時間帯が理想です)
 ポイント2: 主食(ご飯、パン、麺)+主菜(肉、魚、卵、大豆製品)+野菜のおかず(2種類あるとグッド)

野菜のおかず、煮物、サラダ、お浸しなど調理法、味付けの異なるものが理想です。

冷凍野菜やカット野菜などでもOKです

ご飯、パン、麺などの主食は活動するエネルギーになります。ご飯を食べず、おかずを中心に食べてしまうと、塩分、脂質が多くなってしまいます。

汁物
味噌汁は具沢山にすると汁のかさが減り減塩になります。野菜も食べやすくなりますね。塩分の気になる方は1日1杯までにしておきましょう。

主菜
魚、肉、卵、大豆製品などの主菜は筋肉や血液の材料となります。目安は手のひらにのる量です。

副菜
魚、肉、卵、大豆製品などの主菜は筋肉や血液の材料となります。目安は手のひらにのる量です。

一度は耳にしたことがある「バランスよく食べましょう」という言葉。基本的な食事のそろえ方をまずは知っておくと「バランスよく」できると思います。

一つ目は一日三回食べることです。特に朝ごはん一日のうちで大事な食事です。朝ごはんを食べることで体内時計のスイッチが入り、一日元気に過ごせます。食欲がない時でも牛乳やヨーグルト、果物など食べやすいものを食べてみましょう。

二つ目はそろえ方です。ご飯やパン、麺などの主食、肉や魚、卵、大豆製品などタンパク質の豊富な主菜。野菜のおかずは二種類あり、調理法が違えばなおよいです。

以上が理想的ではありませんが、準備する人の負担にならないことや、楽しく食べることも大切。私たちが食べるもので作られるので一回の食事を大事にしていきたいです。

管理栄養士から

みましよう。

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10日(木)	12時まで受付			休診
8月11日(金)	休診 ※祝日			
8月12日(土)	12時まで受付			
8月13日(日)	夏期休診			
8月14日(月)				
8月15日(火)				
8月16日(水)				
8月17日(木)	12時まで受付			休診
8月18日(金)	18時まで受付			12時まで受付

◎上松川診療所

歯科休診日……歯科、口腔外科 8/11(金)～8/16(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



2023年
健康づくりチャリティ
再開します!!

昨年度は新しい取り組みとして、「福島市の健康づくりポイント事業」を使ってお届けしました。

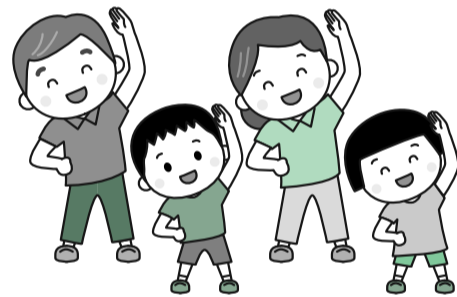
今までのスタイルとは違い、立てた目標とそれをポイントとして点数化しないといけないのが難しかったとの声も聞かれましたが、三百八十三名の方が達成されました。

福島市より届く「ふくしま健民カード」とは別に、

さらり健康生協からの抽選で一回目四十名、二回目四十一名の方に豪華？景品もお届けすることが出来ました。

今年の健康づくりチャリティは、おすすめテーマを設定するなど、新しい方にも参加しやすい工夫を取り組む予定です。支部ごとに目標設定など立てながら、ぜひ多くの方に参加いただきたいと思います。

- ★申込期間 七月一日～十二月三十一日
- ★実施期間 七月一日～一月三十一日
- ★抽選締切 一回目 十月三十一日 二回目 一月三十一日
- ★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、一ヶ月取り組みます 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

②さらり健康生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

セラバンドステップアップ講座を開催

6月15日(木)トヨタクラウンアリーナにてセラバンドステップアップ講座が開催されました。30名もの多くの方が参加され、新しいパンフレットにそって、今までと違った運動を学ばれていました。



講習後は「いい運動になった。明日は筋肉痛かな？」や「体操広場でやってみようかな。」といった声が聞かれました。

今回学んだ新しい運動も、今後の体操にぜひ取り入れていただければと思います。

セラバンドの新しいパンフレット絶賛販売中!!

1冊200円(税込)。以前のパンフレットにのっていない運動も多数あります。ご購入は各診療所、もしくは地域保健部でお願いします!!

「パンフレットを購入したけれど、運動をもっと詳しく教えてほしい」というサークルや体操広場の方は出張セラバンド教室を行います!地域保健部にご相談ください。
TEL : 526-1515

セラバンドトレーニングメニュー
~暮らしの中に筋トレを~

さらり健康生活協同組合

色によって強度が異なります
白 黄 赤 緑 強い

セラバンドとは?
セラバンドは、伸ばしても強度が変わらないトレーニング用のゴムバンドです。

運動前にチェックしましょう。

必ず体調は悪くありませんか?
必ず血圧はいつもより高くないですか?
必ず身体に痛いところはありませんか?
必ず周りにつまずきやすいものはないですか?横の方との距離はどうですか?
必ず床は滑りやすいですか?
必ず寒かたり暑かたりしませんか?

当てる場合は悪化する危険あり。本日の運動は見合わせましょう。

必ず履きやすさや食後すぐではありませんか?
必ず準備運動(ストレッチ)は行いましたか?

いのちの炎 (6月号) 掲載記事に関するお詫び

日頃より、機関紙「いのちの炎」をご精読いただき、ありがとうございます。

先月(6月)号に掲載の写真「タケノコ狩り」につきまして、健康を守る生協として注意に欠ける内容での掲載を致しましたこと、お詫びいたします。

福島県では、現在も東京電力福島第一原発事故による放射能の影響で、出荷制限や摂取制限、出荷自粛などの措置が継続されている山菜や農作物、魚介類等があります。福島市のタケノコは現在も出荷制限がされており、検査結果が基準値以下でも出荷は出来ず、おすそ分けなども制限されています。

放射能による様々な被害で苦しんでおられる農家の皆さまや、作物のやりとりを楽しみにしている皆さまに対し、配慮に欠ける記事となりましたこと、重ねてお詫びいたします。

さらり健康生活協同組合は、これからも原発事故による放射能被害に対する皆さまの不安に寄り添い、一緒に健康づくりを進めるために、より正確な情報をお届け出来るよう研鑽してまいります。

さらり健康生活協同組合
専務理事 柿沼 充