

きらり健康生活協同組合



2023年 12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

★ 組合員数.....20,809名
★ 出資総額.....656,617,000円
★ 一人平均出資額.....31,554円
2023年10月31日現在

歩こう。楽しもう。ウォーキングの秋。

「〇〇の秋」というと何を思い浮かべますか？
芸術？食欲？
ここは1つ、医療生協らしく「健康づくりの秋」を取り上げてみます。
今回はこの秋、沢山行われた健康づくり「ウォーキング」をご紹介します。



◀ 吾妻東支部茶話会ウォーキング



◀ 杉妻支部ウォーキング【黒岩虚空蔵尊】



◀ 中西ブロックウォークイベント【梁川町】



◀ 小富士班ウォーキング【あづま総合運動公園】



◀ 吾妻西支部ウォーキングと芋煮会【清水観音】



◀ 川南東支部ウォーキング



▲ 飯坂温泉街ウォーキング



▲ 北ブロック保健委員連絡会ウォーキング【あづま総合運動公園】



▲ 笹谷支部芋煮会&ウォーキング



◀ 蓬萊支部ウォークイベント

全てのイベントを合わせると、総勢217名の方の参加がありました。今年はお天気の良い日が多く、穏やかな気候の中、気持ちよく歩くことができました。歩数にして86,600歩、参加者数でかけると18,792,200歩！約10,698km歩いたこととなります。厚生労働省の研究では、今より1歩多く歩くと0.00147円医療費を下げることができるという研究結果が出ています。つまりこの1か月で2万7千624.534円分も医療費が削減されたということですね。

また、そんな堅苦しい話を抜きにしても、久しぶりにたくさんの人と笑いながら、お話ししながら歩くことは、それだけできっと皆さんの健康づくりの一助になったのではないのでしょうか。

地球1周で4万kmなので10,698.1kmは地球4分の1周歩いたことになりますね！
すごい!!

そんな医療生協の活動だからこそ、「一緒に参加してみませんか？」とお誘いしたくなるのです。さあ、皆さんも一緒にどうですか！

一週間に一度ですがセラバンド会場まで歩く事で外の空気を吸い、体操の参加者の顔ぶれを見て、今日も元気で良かったと思いき、家の中に籠らざる声をかけ続け、とても良い運動をしていると思う日々です。



川南東支部 高野裕美子

私ときらり健康生協の出会い、主人の母と暮らしていた姉が癌になり入院を繰り返す中、私は姉にかかりきりで、その間母の世話をのまじのまじで良くしていただいた事からでした。

「私が生協にお誘いする訳」

二〇二三年度の生協強化月間も残りわずか。増資や新しい組合員さんのご紹介、また体操ひろばや茶話会などの運営や参加など、様々な形でご協力を頂き感謝申し上げます。こういった参加やご協力はどんなきっかけで始められたのか？今回お一人の方に伺ってみました。きっかけは様々です。そしてそのきっかけは医療生協の活動に沢山あります。ぜひあなたもその一歩を踏み出してみませんか？

生協強化月間

興味がある方は第一回の過去問題も見られるようです。(y・s)

これは動物看護師さんが国家資格となり、獣医師の指示のもと採血や採尿、マイクロチップの挿入など「診療の補助」が出来るようになるそうです。その資格を取得するための能力としては、「動物を愛する気持ち」「観察力」「コミュニケーション能力」まさに看護師と同じだな〜と思えました(笑)。

令和四年五月一日に「愛玩動物看護師法」が施行されたそうです。今までは病院で働くスタッフさんは必須の資格はなく、民間資格の「認定動物看護師」を持っている方もいたそうです。

皆さんは愛玩動物看護師という資格を聞いたことがありますか？

我が家には二匹の猫がいます。二匹目は保護猫で身体が小さく痩せていて、引き取った時にはずいぶん動物病院にお世話になりました。頻りに動物病院に通っていたので病院のスタッフさんとも仲良くなり、先生以外に働く職員さんの資格みたいなものについて興味がありました。



阿武隈急行の高子駅北側に広がる新興住宅地「Up DATE Cityふくこま」。

福祉施設、認定こども園、商業施設、複合施設および戸建二百四十四世帯からなり、その時々に必要な「くらしの仕組みやサービス」のアップデートを行い、生きがいと活躍の機会を高め多世代交流を

活発化させることで、『健康と生涯活躍のまち』をつくり、『想像を超えたくらし』の実現を目指しています。

この新しいまちづくりに、私たちきらり健康生協も一緒に参画し、人と地域のつながりづくりを進めたいと考えています。

今回「Up DATE Cityふくこま」の街開きの際に、さまざまな団体や商店のみなさんと一緒に「健康チェックブース」を出店してきました。

四十年ほど前、この辺りは筆者の高校への通学路で、一面が桃畑やサクランボ畑でした。そこが閑静な住宅地となり、家と家を結ぶ道路の一部はウォーキングコースとして整備され、公園や運動器具が設置されています。高子駅の



新しい「仲間」と、 新たな「つながり」で、 新しい「まちづくり」!



目の前には交流施設やイベント広場もあり、交流施設内には身長計・血圧計・体組成計（インボディ）が常設され、地域の方だれでも無料で測定できます。この恵まれた環境を上手く活用し、健康で楽しく暮らし続けられるよう、新たな組合員さんと一緒に活動を進めていきます。



第三回秋のきらりフリーマーケットが 開催されました!

十月二十九日(火)須川診療所駐車場において「第三回秋のきらりフリーマーケット」が開催されました。当日は天気にも恵まれ、二十組を超える出店とともに約二百五十名の住民の皆さまにご来場いただきました。店先には、衣類や雑貨、手作り小物や食器などが並び、加えて焼き菓子やコーヒードリンク、わたあめや三角お揚げなど、美味しい食べ物もたくさん並び、会場は大変賑わいました。

これからも少しずつではありますが、つながり、笑顔があふれる、そんな楽しい活動を皆さんと一緒にたくさんつくっていきたいですね。



賑わいました。これからも少しずつではありますが、つながり、笑顔があふれる、そんな楽しい活動を皆さんと一緒にたくさんつくっていきたいですね。

班会あれこれ

10/5	三河台西支部	ピンバンボン班	楽しくフォークダンスを踊ろう
10/5	信夫支部	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
10/5	渡利支部	渡利支部班	手ぬぐい体操をする
10/7	吾妻東支部	どんぐり班	時季の話題で盛り上がる
10/8	佐倉支部	支部班	セラバンド体操など
10/8	杉妻支部	やさしいクラブ班	秋やさしいの収穫
10/10	宮代ブロック	S S W 班	手と足を鍛えよう(ゴルフボール体験)
10/11	笹谷支部	お話し会班	皆でお話ししましょう
10/12	瀬上第2支部	さくら班	芋煮会
10/12	杉妻支部	フレイル予防体操クラブ班	フレイル予防体操をする
10/12	吉井田支部	体操広場班	セラバンド体操をしましょう
10/12	瀬上第2支部	さくら班	芋煮会
10/12	瀬上第2支部	P P K 班	すこやかな里瀬上見学
10/13	吾妻東支部	男の料理班	豚汁とかぼちゃの煮つけ
10/13	川南西支部	ふきのとう班	コグニサイズ
10/13	上松川	秋桜班	ウォーキング
10/14	笹谷支部	歌おう会班	楽しく歌いましょう
10/15	蓬萊支部	鶴亀班	折り紙を楽しみましょう
10/16	吾妻西支部	スギちゃん班	秋のウォーキング
10/16	保原支部	こぶし班	頸動脈エコー検診結果返し
10/16	矢野目ブロック	北矢野目合同班	セラバンド体操など
10/16	三河台東支部	とんぼ班	裁縫をしましょう
10/17	三河台西支部	写経班	般若心経を写す
10/17	清明支部	半木瓜開班	物忘れと認知症の違いについて・脳トレ
10/18	上松川	メロン班・四季桜班	吾妻運動公園ウォーキング
10/19	蓬萊支部	鶴亀班	折り紙
10/19	三河台西支部	スッキリ班	セラバンド体操と増資の案内
10/19	信夫支部	さくらんぼ班	ボウリングを楽しむ
10/19	杉妻支部	あきづき班	囲碁・将棋
10/20	蓬萊支部	きらきら班	パン作り
10/20	鎌田支部	かすみ草班	セラバンド体操
10/20	保原支部	芳賀更正班	大事な栄養素ビタミンDの欠乏
10/20	吾妻西支部	うさぎとかめ班	じょうもびお宮畑見学
10/21	蓬萊支部	パソコン班	パソコンをしよう
10/23	三河台東支部	スマイル班	パザー準備と紅葉狩り
10/23	信夫支部	ぼたん班	頭・指先を使いましょう
10/23	せのうえ	つばき班	セラバンド体操
10/23	矢野目ブロック	北矢野目合同班	セラバンド体操
10/24	吾妻西支部	木村公班	インボディ測定、リハシール見学
10/24	吾妻東支部	ミモザの園班	時季のお話と次回の予定
10/24	向瀬上支部	支部班	うたごえ、脳トレ
10/24	笹谷支部	スマホ班	スマートフォンをしよう
10/25	笹谷支部	お話し会班	皆でお話ししましょう
10/25	三河台中支部	小富士班	吾妻運動公園ウォーキング
10/25	清明支部	チクチク班	小物細工
10/26	吉井田支部	体操広場班	セラバンド体操をしましょう
10/27	吾妻西支部	すずらん班	認知症予防
10/27	吾妻東支部	萱場班	ももりん体操と脳トレ
10/29	森合支部	ウォーキング班	森合地区の公園巡り

毎週出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
 毎週出4回 森合支部 セラバンド体操班 セラバンド体操他
 毎週出3回 森合支部 カラオケ班 カラオケを楽しむ

きらりさんが行く! こんにちは! 事業所訪問

Q1 リハ虹はどんなお仕事をしていますか?

その人らしく、いきいきと在宅生活が送られるように様々なサービスを提供しています。健康体操や棒体操、ゲームなどのレクリエーションを行いながら、特技や興味に合わせて自己選択して頂き、活動や交流を楽しんでもらうグループ活動も行っています。曜日によって、日替わりで様々な活動をご用意しております。

お一人お一人のやってみいたい事、その日の体調や気分などに合わせて、毎回選んでご参加頂いています。

Q2 どんな職種の方がいますか? また、アピールポイントなど。

現在は介護職員と看護師、事務職員がいます。さらに、ほのおの会のボランティアさんが毎日3名から5名ほどお手伝いに来てくださっています。お茶出しや食事の配膳以外にもゲームなどに参加して盛り上げてくださいます。それ以外にも外部ボランティアでマジックショーや歌の会なども行っていただいています。

Q3 仕事をする上で心がけていることはありますか?

安心して参加できるように、たくさんお声がけするようにしています。デイサービスなので週1回だけ参加される方もいます。そのためご自宅ではどうだったか? 不安なことがないか参加中のお話の中で確認しています。参加される皆様がデイサービスに来るとホッとできるように心がけています。

Q4 最後に新聞を見ている方々に一言!

職員一同、参加される皆様が楽しんでいただけるような行事や催し物を考えております。

デイサービスに参加したい方だけでなく、ボランティアをしてみたい方も大歓迎です。

これからも、リハビリセンター虹をよろしく願いいたします。



ボランティアの活動の様子

地域包括支援センターより

ヒートショック予防

「お風呂を安全に楽しませよう」

ヒートショックは冬に発生しやすい

安全に入浴を楽しむための対策

「寒暖差によって血圧が急上昇・急降下することにより、血管や心臓に大きな負担がかかること」をヒートショックと呼びます。冬場の入浴時に起こりやすく、六十五歳以上の入浴関連死は年々増加しています。

- ①入浴前に脱衣場や浴室の寒暖差を少なくしましょう。例えば、暖房器具をつける、お湯をかき混ぜて浴槽の蓋を外しておく、床にすのこやマットを敷くなど。
- ②家族などにひと声かけて

から入浴しましょう。家族が遠方にいる場合には、入浴前後にメールで伝えると安心です。

③かけ湯で体をお湯の温度に慣らしてから入浴しましょう。

④お湯は四十一℃以下、お湯につかる時間は十分までを目安にしましょう。



寒暖差のある場所

寒いところ

- ・脱衣場
- ・洗面所
- ・屋外など
- ・浴室
- ・トイレ

寒暖差

暖かいところ

- ・居間
- ・屋内など



管理栄養士から

「冬を乗りきる！」

ユズ湯とカボチャパワー!



いよいよ寒さ本番となる十二月半ばの「冬至」は、一年で一番昼が短く、夜が長い日：今年も十二月二十二日です。冬至と言え「ユズ湯とカボチャ」そのパワーで寒い冬を乗り切りましょう!

お湯につかって病気を治す湯治(とうじ)を「冬至」とかけており、冬至にユズ湯に入ると風邪をひかずに

冬が過ぎると言われています。ユズの精油成分には、血行をよくして体を芯から温め、疲れを和らげる働きがあるので、冷え性にもいいですね。また、アロマテラピーでも使用されるほど、精神安定、リラクゼーション効果も期待できます。果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果も見逃せません。ユズは実るまでに長い年月がかかるので、「長年の苦勞が実りま



カボチャ

すように」との願いも込められているようです。ユズを入れたお湯は、肌が弱い方には刺激が強くヒリヒリすることもありますが、敏感肌の方はご注意ください。

冬至の食べ物と言え「カボチャ」が思い浮かぶと思います。なぜ、冬至にカボチャが食べられるようになったのでしょうか。諸説ありますが、収穫したてのカボチャより、保存することによって栄養価が高くなるこ

とを皆さんご存知ですか? 本来、カボチャの旬は夏ですが、保存がきくことから、冬に栄養をとるために、収穫したカボチャを蓄えておき、冬至の時期に食べて栄養をとっていたようです。生活の知恵でもありますね。カボチャにもビタミンAやビタミンEが多く風邪や脳血管疾患の予防にも効果的です。小豆と一緒に煮て食べる「冬至カボチャ」も馴染みがありますね。お正月準備にも欠かせない小豆ですが、少し早めに用意して、「冬至カボチャ」で元気に年越しを迎えらるるよう準備しましょう。



みんなの診察室

今秋の気になる話題②

せうえ健康クリニック 医師 岸本祥克

前号では、アルツハイマー型認知症と本人や家族の思いや不安、そして望ましい対処法や言葉などを書きました。今号では世界の対策を参考にすすめています。

(1) 認知症を減らすことに成功したイギリス

イギリスの三大都市に住む、七十五歳以上の中で認知症が減少したという事です。一九八九年から一九九四年の間、認知症患者数が約八十八万人で、認知症有病率が八・三%であったのが、二〇〇八年から二〇一一年では、患者数は六十七万人に、有病率が六・五%にまで減少したので、イギリスで何をしたらのか、

(2) もう一度、アルツハイマー型認知症の経過

一旦、認知機能が低下すれば、もうそれで、認知症への道が決定するのでしょうか? 実は、図にあるように、認知機能低下が軽度認められても、そのうち一六・四一%の割合で、認知機能が戻るという報告があります。一方で、認知症にすすむ人は、五・一五%の割合で存在します。この差はどうして生まれる

(3) WHO推奨の対策

二〇一九年五月に、認知機能低下および認知症のリスク軽減ガイドラインがWHOから発表されました。以下のような皆さんが良く知っている対策がほとんどです。

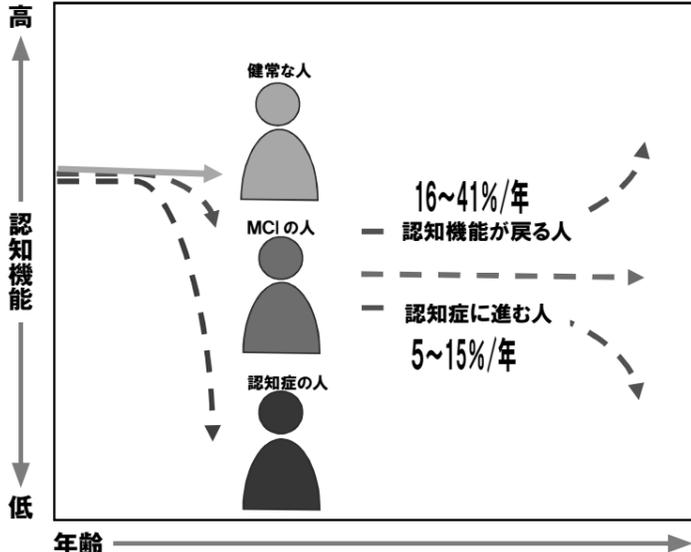
- ①身体活動(運動)
- ②禁煙
- ③適正なカロリー・塩分・脂肪・蛋白質の摂取(ポリフェノール、不飽和脂肪酸、「地中海食」、「日本食」など)
- ④節度あるアルコール摂取
- ⑤認知トレーニング(コグニティブ)
- ⑥社会活動(コミュニケーション、同好会、趣味の会など)
- ⑦体重の管理
- ⑧高血圧の管理
- ⑨糖尿病の管理
- ⑩脂質異常

(4) 目からうみ

本の紹介です。若年性認知症である方が書いた本があります。従来からの認知症関連の書籍と言え、そうでない人が書いた本が多く出回っています。

今回紹介する本は、認知症の方を「当事者」と呼称し、普通に生きて行く。それが出来る社会作りをしましょうという私たちへの啓蒙書です。「認知症の私から見える社会」令和三年(講談社)新書、丹野智文(著)です。興味のある方は一読を。

加齢と認知機能



日本神経学会監修：認知症疾患診療ガイドライン2017. 医学書院、p147. 2017を元に作成

→MCIは早期発見が大切
症状が軽いうちから、正しく知らないと家族や自分自身でさえも見過ごしてしまう場合があります。軽度認知障害(MCI)のうちに見出し、早期に対策を行う事で改善が見られたり、発症を遅らせる可能性があります。

おらほの
班会紹介すっぴん



三河台東支部
『とんぼ班』

六月の支部健康班会「スマイル班」で『古布でつくるとんぼブローチ』を作りました。反響が良く、「また手芸をしたい」との要望もあり、そして、今期の支部目標である新班結成の關係で八月からスタートしました。

楽しく手を動かしています。初めて作る『さるぼぼ』はわたし達を四苦八苦させました。5cm角の小さな布を折り紙を折るかのごとく、手先・針先を動かして作りますが、なかなか思うようにいきません。頭の体操をしているようでした。



▲とんぼ班のようす

とんぼ班
日時…
毎週第三月曜日
(月によっては変更あり)
午後一時三十分～
三時まで
場所…きらり本部一階

はんぼけかい
半木瓜開班

我等昭和十六年生れの六人、もう直目の前に第二の道、極楽浄土が近づいている年齢になり全員認知症の一手手前に成りました。時々会つての食事も良いが、それではもったいない！先が無いのだから…と考えた時「班」も作れるよ」とのアドバイスを受けたので



▲半木瓜開のようす。今回は地域包括の方と

さて、班名は？美しい班名にするか？考えた末、半木瓜開にしました。ボケはボケでも綺麗な木瓜の花になぞらえて、半分開いた木瓜の花です。昔は皆シャキシャキして、若かつたのに、十数年ぶりに会ったならそれなりの半ボケでした。すべて「あれ・これ・それ」で通じる仲間になっていました。

昔を思い出し、今を考えると良くぞ知らぬ間に年をとつたものだと思います。

皆に会つた時は、ワハハ、オホホと大きい声で笑い話をし、我等仲間ヨ、半木瓜ではなく大きな花を咲かせましょう。
笑笑笑 元気でヤホー！！

続・こんどちは
「リハシユール」です



「リハシユール」です

お口の健康が全身の健康に大きな影響を及ぼすことはご存じですか？

はありません。歯科衛生士による「お口の健康」教室もあります。

残っている歯が多いほど、寿命が長くなるというデータがあり、男性の場合六十歳以上、八十歳以上になると男女ともにその傾向は明らかです。噛めなくなる、認知症や脳卒中、心臓病、転倒、糖尿病、肥満のリスクが高くなり、要介

は運動だけでは学べるので、リハシユールで学べるのは運動だけでなく、要介護状態になる前に、お口の中も見直してみませんか？

●問い合わせ…
☎五三一七七八九

チラシはコチラから

●学ぶための仕掛けもたくさんありますよ！



2023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(金)	18時まで受付	18時まで受付	18時まで受付	昼12時まで受付
12月30日(土)	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31日(日)	休 診			
1月1日(月)				
1月2日(火)				
1月3日(水)				
1月4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
1月5日(金)	18時まで受付	18時まで受付	18時まで受付	昼12時まで受付

※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

「私たちの住む町の弁天山を『きれいにし隊』
渡利支部運営委員会の活動

コロナ禍からしばらく休止となつていた活動を、そろそろ再開しようとして「きれいにし隊」を再稼働しました。弁天山の山裾にある駐輪場周辺を、参加した七名の隊員でゴミ拾い。しかし

再確認するとともに、せっかくだからもっと拾いたかつたとの声も。「きれいにし隊」は先代の支部長の時から続く活動で、これからますますと大事につづけて行きたいと参加している運営委員の皆さん仰つておられました。



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。

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。

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