

りふれいしゅ

REFRESH
Vol.173



HPはこちらから



一人は万人のために、万人は一人のために

発行／酒田健康生活協同組合 〒998-0018 酒田市泉町 1-16
☎0234-33-6339 ✉kensei@ken-sei.or.jp

●組合員数／13,245人 ●出資金総額／338,036,000円(7月末現在) ●一人平均出資金額／25,521円 ●発行部数／5,200部 ●発行責任者／松本 弘道 ●発行日／2025年9月5日

第15回

健生

12:45
大抽選会
スタート!
※抽選券の配布は
12:30迄です

健生ふれあいまつり

9/28日

時間 10:00 ~ 13:30

展示・ステージ盛りだくさん!
みんな来ての〜!

ステージ

泉太鼓 / 歌声サークル「風」 / ハーモニカ演奏
ZIPPY / 職員余興恋ダンス ... etc

各支部の出店

- フランクフルト
- そば
- ソフトドリンク
- 玉こんにゃく
- うどん
- やきとり
- カレー
- 芋煮
- 挽きたてコーヒー
- バザー

キッチンカー
湊 pan
も来るよ!

会場 健生ふれあいクリニック駐車場

かっぱ寿司 ウエルシア ローソン
ホームセンター ムサシ こびあコープ 酒田 イオンタウン 酒田

健生ふれあいクリニック

ご注意 お車でのご来場の際は職員の誘導に従い
駐車してください。

今年も「健生ふれあいまつり」を開催します。
コロナ禍をへて、徐々にやれることが増えてきました。昨年は久しぶりにマスクの下の笑顔が見られる盛大なまつりとなり、大盛況で終わることができました。

地域みんなで楽しむ、健生らしいおまつり

9月28日は健生に集合!

そして今年は、広く健生の事業をお知らせし、一人でも多くの組合員に選ばれる事業所となるため、組合員と職員が力を合わせ、準備を進めています。
医療や介護にふれられる体験型スタンフラリーや、子どもから大

人まで楽しめる企画も盛りだくさん。クリニックをまだご利用されたことのない方にも、健生の雰囲気や思いを感じてもらえる場にしていきたいと思っています。
誰もが安心して楽しめる「健康生協らしい」まつりにぜひ遊びに

来てください。
また、9月28日からは「生協強化月間」もスタートします。この機会に、組合員のお声掛けが活発となり、地域組合員の輪が広がることを願い、ご家族やお知り合いで、まだ組合員でない方がいらっしやいましたら、ぜひこのまつりにお誘いの上ご参加いただけたらうにお願いします。
皆さんのご来場を、心よりお待ちしております!

長嶋茂雄氏を追悼す

ペリシアツェンベルギー
スタブの木
その15

大学時代だったろうか、仕事に就いた頃だったろうか。新聞記事で、結局長嶋一人が日本のプロ野球を牽引しているという内容があった。おかしいと思い、川上も藤村も杉下や小鶴も金やんもいたじゃないかと考えた。

立教大学で六大学野球本塁打8本の記録を作った頃から、日本の野球は大学野球よりプロ野球の方に人気が出てきたという。長嶋は勉強はピッチャーゴロだったと言いつ、英語はできないと決めて絶対話さなかったと言いつ、プロ野球とは易しいものを難しく見せるものだと言いつ、何でもない三塁ゴロをわざと転んで砂煙を立て、口を開きながら一塁に投げては観衆を喜ばせた。

「週刊ベースボール・長嶋追悼号」では、ショートだった広岡が自分に来たショートゴロも皆長嶋から取られてしまい、天性の目立ちたがり屋だったと批判している。この人を除いては長嶋の悪口を言う日本人はいない。亡くなって一カ月後の朝日俳壇・歌壇に寄せられた「長嶋さん 昭和重ねて 悼む句歌」には、「長嶋逝くつひに昭和の終はる夏の歌があった。」

斎藤造酒雄



酒田健康生活協同組合
健生ふれあいクリニック

酒田市泉町 1-16
TEL 33-6339

開催の有無に関しましてはHP
とLINEでお知らせいたします。
ぜひご登録ください。



HP



LINE



通所リハビリ

7月7日に「職員にわか劇団」による「七夕ものがたり」の寸劇をおこないました。凸凹コンビの織姫と彦星、虹色ヘアの天の神様、弱った牛が登場して利用者さんは涙を流して大笑い。また、7月5日には昨年に引き続き「素麺薬味バイキング」をおこないました。「年に一回ここでしか素麺を食べられない」と喜んでいただきました。



にじの輪(ショートステイ)

7月25日に、「にじの輪夏祭り」をおこないました。午前はチョコバナナ作り、午後は輪投げとアヒル釣りゲームを実施しました。法被を着たり提灯を飾るなどして雰囲気を作り、季節感を味わいながらとても楽しい行事になりました。皆さんに「楽しかった」と笑顔で過ごしていただきました。



通所介護

通所介護では、7月2日～8日までの間あじさいドライブを実施しました。飯森山のあじさい公園で数万本、何種類にもなる色鮮やかなあじさいの前で記念撮影をし、利用者さんからも好評で楽しいひと時を過ごせました。天候に恵まれとても暑い毎日でしたが、木陰であじさいを見ていると少し涼しく感じられました。

酒田健康生協は、毎年一度は出資金の増額をお願いしています。

Dr. 叶内の

ステップUP日記

高齢化社会と骨密度の低下について

当 クリニックを含め整形外科診療では腰椎と大腿骨のレントゲン検査で骨密度を測るのが一般的になりつつあります。

理由は単純で、転倒した際に最も骨折を起こしやすい上に、寝たきりの原因として一番多いからです。腰椎圧迫骨折、大腿骨頸部骨折、聞いたことがある方が多いのではないのでしょうか？

よく背が縮んだという方がいます。

ですが、多くの場合、腰椎圧迫骨折が関係していることが多いのです。明確な転倒などが無い場合でも、重力で自然に椎体が潰れてしまうこともあります。症状が進行すると、神経を圧迫し、歩行障害なども引き起こされます。予防のためには、クリニックでも実施している骨密度健診を受けていただき、数値に合わせた適切な栄養管理や投薬治療が大切になります。

一方、大腿骨頸部骨折とは、左右の股関節にあたる部分での骨折で、多くの場合、明確な転倒の既往があります。日本では年間25万人の患者がいるとされています。治療の原則は手術療法になります。保存療法を選択した場合、骨癒合まで2～3カ月のベッド上安静になり、間違いなく寝たきりになってしまつ上に、褥瘡や、血栓症といった合併症で生命予後は著しく悪くなってしまうます。よって、1～2日以内に手術を試行し、早期に歩行練習するのが一般的です。いずれにせよ、転倒予防に加え、骨折を起こさないことが一番大事なので、早期予防に努めていきましょう。一度、当クリニックを受診の上、骨密度測定をお勧めします。

整形外科医 叶内平



運動は最大の治療である

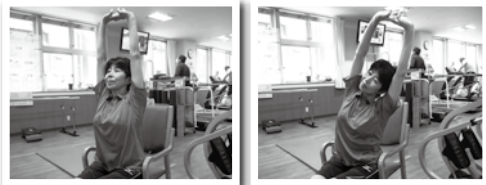
～暑さで疲れた自律神経を整えよう～

毎日暑い日が続く、積極的に水分補給をしても多量の発汗がありますね。発汗は自律神経にコントロールされており、脳から体温調節のために自律神経の1つの交感神経に汗を出すように命令が出され、汗腺が刺激されることで汗が作られます。

交感神経が働き続けると疲労やだるさがたまり、体調不良を引き起こします。副交感神経を優位に働かせて自律神経を整える「ゆっくり呼吸ストレッチ」をして残暑に備えましょう。

① 背中、脇腹、肩周り伸ばし

イスやベッドに腰かけ深く息を吸いながら背伸びを、ゆっくり息を吐きながら横曲げをおこないましょう。



② 腰回りねじり伸ばし

息を吐きながら反対の手で太もも外側を抑え、上体をねじりましょう。



③ 腰、太もも裏伸ばし

片足を伸ばし足首を曲げ、ゆっくり息を吐きながら上体を前に下ろしましょう。



呼吸に合わせ無理のない範囲で3～5回ずつおこないましょう。
毎日繰り返すことで柔軟になることや体調の変化を感じてみてください。

超音波（エコー）機が新しくなりました！

10年ぶりに機械をリニューアルし、心臓・肝臓の数値化計測に加え今までより数段できることが増えました！

循

循環器科としては、心臓エコーには心筋局所の機能を解析する比較的新しい検査法であるストレーン（変形・歪み）解析が導入されました。ストレーン解析は心機能異常をより早期に捉えることができるため、虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症など）の心筋局所の壁運動の低下がよりわかりやすくなります。また、心機能異常の早期診断や治療効果の判定のほか、心疾患の予後評価、薬剤（抗がん剤など）による左室機能障害の評価や、心臓アミロイドーシスなどの心筋症（二次性心筋症）の早期発見や評価にも利用できると考えられています。

腹部エコーでは、肝臓の脂肪量を数値で表すことで脂肪肝の進行度合いの目安にでき、MASSH（代謝異常関連脂肪肝）患者の見落としを減らすことが期待できます。また、エラストグラフィ技術（組織の硬さを可視化する）を応用し数値化することで、肝疾患の病態や病期の診断も期待できます。肝臓の硬さ・線維化が進むにつれて肝臓がんが発生する確率や、肝硬変や肝不全へ進行するリスク



診療技術科 渡部記

が高まることが知られており、肝臓疾患の治療方針を決定するために重要な情報を得ることができます。

さらに「腫瘍は硬いほど悪性の可能性が高い」ことを利用して、乳腺や甲状腺などに腫瘤があったときに、エラストグラフィは良性・悪性の鑑別に用いられます。乳がん検診といえばマンモグラフィが有名ですが、乳腺が発達している40歳以下の女性には適さず、この年齢層には超音波検査が向いているといわれています。乳がんの発症は主に30歳以降であり、がんが疑われる方にはエラストグラフィで疑陽性を下げ、逆に見逃していた乳がんを発見できる可能性が広がりました。

また、身体に超音波を当てる器具（プローブ）も1本増え計4本となり、下肢血管の血栓検査、打撲・捻挫などの炎症の把握、関節リウマチの炎症度や治療薬の効果判定など、整形外科でも順次応用していきます。

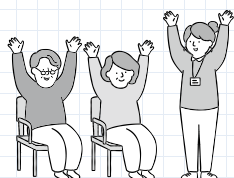
健康サポーター養成講座報告

7月28日（月）、8月4日（月）と健康サポーター養成講座に12人の組合員が参加しました。全3回のこの講座は認知症とMCIについて学びを深める内容となっています。

認知症と一言に言っても原因の違いで病名が複数あることや、軽度認知障害（MCI）は早めの予防的アプローチをすることが重要であることなどを学びました。

座学だけでなく、脳トレを取り入れた体操やコミュニケーションゲームをおこない、楽しみながら学ぶことができ、参加者からは「若いと思っていたのにこんなに脳トレが難しいなんて…（笑）日頃から取り入れていこうと思いました」との声が聞かれました。

地域活動課 田中井記



熱中症予防の講義をおこないました！



7月10日（木）に介護部会で熱中症予防について講義をおこないました。熱中症の各症状の説明や対策法、職場や日常生活でのポイントについて説明しました。

熱中症予防には、のどの渇きを覚える前に水分・電解質を補給することや、職場・生活環境を整えることも重要です。

酒田健康生協には「熱中症対策アンバサダー※」に認定された職員が5人います。熱中症の発生を防ぐために、正しい知識をもって熱中症対策をおこなうことができるよう、組合員の皆さんに働きかけをしていきたいと思います。

※アンバサダーとは…普及活動をおこなう者

メディカルフィットネスRUN² 本間記



伝言板

ウォーキングサークル

8月は熱中症対策でお休みしましたが、9月1日(月)からは活動を再開します。おしゃべりをしながらゆっくり歩いていますので、ぜひお気軽に参加してください。

●日 時：毎週月曜日

13:00～13:45

●場 所：光ヶ丘足湯に集合し、万里の松原を1周



手配り者さん募集

2ヶ月に一度「りふれっしゅ」をボランティアでお届けする手配りをしていませんか？今回募集する地区は、**緑町、若宮町1丁目、本町1丁目、駅東1丁目、旭新町**です。ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。

地域活動課 ☎0234-33-6339



手軽に
できる

健康メニュー



電子レンジだけでOK!



鮭ときのこの包み蒸し

1人分 143キロカロリー / 塩分 0.8g

◎作り方

- 1 鮭に酒を振り、なじませる。
- 2 きのを食べやすい大きさに切る。人参は薄く短冊切りにする。
- 3 鮭の長さの倍くらいのクッキングシートを耐熱皿に敷き、鮭が中央になるように置き、きのこ人参をのせる。
- 4 クッキングシートの奥と手前のシートを鮭の真上で合わせ、そのまま両端のペーパーをキャンディーのようにねじり止める。
- 5 電子レンジで約5分加熱する。火が通っていなかったら、様子を見ながら30秒ずつ加熱して火を通す。
- 6 ポン酢をかける。

◎材料(2人分)

- 鮭 2切れ
- 酒 少々
- えのき 80g(1/3袋)
- しめじ 60g(1/2個)
- まいたけ 60g(1/2パック)
- しいたけ 25g(2ヶ)
- 人参 60g
- ポン酢 大さじ1



ポイント

酒になじませた後、鮭の表面の水分をキッチンペーパーで拭きとってから調理すると臭みが少なくなります。

～栄養アドバイス～

一度にたくさん作りたい時は、耐熱皿に材料を入れ、ラップをするだけで同じように調理可能です。電子レンジだけで作れるので、料理初心者さんや調理時間を短縮にしたい方にもおすすめです。魚を肉に変えたり、野菜を増やしたりとアレンジしやすいですよ。

読んでからクイズ

Q1. 健生ふれあいまつり9月●●日。みんな来てね!!

Q2. 運動は最大の治療。暑さで疲れた●●●●を整えましょう。

Q3. 転倒予防に加え、●●を起こさないことが一番大事です。

Q4. ●●●(エコー)機がリニューアル。心臓・肝臓の数値化計測のほか、できることが増えました。

Q5. 熱中症予防には、水分・電解質の補給や、職場・●●環境を整えることも重要です。

応募方法／ 解答、連絡先の住所、電話番号とお名前、「りふれっしゅ」を読んでのご意見・ご感想をハガキまたはメールで送ってください。ホームページの応募フォームや、館内に設置してある応募箱に投函して応募することもできます。正解者の中から抽選で500円分のコープ商品券をお送りします。

締 切／ 2025年9月12日(金)必着

宛 先／ 〒998-0018 酒田市泉町1-16

酒田健康生協「りふれっしゅ」広報係

●メールの方はkensei@ken-sei.or.jp

件名にりふれっしゅ173号クイズ応募と入力してください。

●投稿いただいたご意見ご感想は組合員の声として掲載させていただきます。ご了承ください。

●イニシャル、ペンネームをご希望の方は記載ください。

172号

読んでからクイズ当選者 当選おめでとうございます!

- 富樫 香様(御成町) ● 山木 和美様(堤町) ● 森 富貴子様(遊佐町)
- Y・K様(東大町) ● M・O様(東中の口町)

【前回の答え】 ①ステップ ②筋力 ③ダブルタスク ④認知症 ⑤クエン酸

※当選者の方は9月5日(金)～30日(火)までの間に、メディカルフィットネスRUN²まで受け取りに来てください。

りふれっしゅ172号に
よせられた

組合員の声

母が認知症で入所中です。もっと前にいろいろ勉強しておけば良かったと思います。森 富貴子さん(遊佐町)

すこやか通信、健康メニューを毎回楽しみにしています。変形性関節症による痛みについて参考になりました。Y・Kさん(東大町)

介護保険を利用して、通所介護の短時間サービスを週1回利用しています。和気あいあいとした雰囲気の中で、体操やお喋りに2時間があっという間にすぎています。佐藤 美恵子さん(光ヶ丘)

▲ご応募はこちらをクリック