





すこやか編集会議メンバーおすすめコース

## ウォーキング de 健康に！<南和エリア編>

奈良県桜井市にある長谷寺は、686年創建の真言宗豊山派の総本山。西国三十三所観音霊場の第8番札所で古くから観音信仰の聖地であり、日本最大の観音像がご本尊です。

平安時代、長谷寺を詣でることは「初瀬もうで」と呼ばれ「枕草子」「源氏物語」「更級日記」「蜻蛉日記」などにも描かれています。いにしえの舞台を追想しながら散策してはいかがですか？

**近鉄長谷寺→国道165号線初瀬交差点→桜井都祁線→旧初瀬街道→長谷寺(所要時間約20分)**  
参拝受付(入山料中学生以上500円)→仁王門→登廊→本堂→大黒堂→弘法大師御影堂→本長谷寺→五重塔→本坊(約40分)

平坦なコースですが、車の通る道もありますので安全には気をつけてください。



近鉄長谷寺駅から京・大和方面と伊勢を結ぶ初瀬街道へ。



仁王門



登廊

平安時代の長暦3年(1039)に春日大社の社司中臣信清が子の病氣平癒の御礼に造ったもので、百八間、三九九段、上中下の三廊に分かれています。



門前には名物の草餅を販売する店が数軒。1つ買って食べ歩きでも・・・



本堂から本坊を望む紅葉は色合いがとても豊かです。飛鳥時代から続く長谷寺の紅葉が楽しめます。



本堂

小初瀬山中腹の断崖絶壁に懸造（舞台造）された南面の大殿堂。



野菜を食べましょう！

秋、「健康によい」といわれる野菜がおいしい季節です。「健康日本21(第二次)」では、生活習慣病予防、健全な生活維持のために「野菜類を1日350g以上食べる」ことを推奨して、きのこ・豆・いも・海藻料理も含めて、1日5~6皿を摂取の目安としています。

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が多く含まれています。野菜に含まれるビタミンはご飯などに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。ミネラルは身体機能の維持や調整に不可欠ですが、野菜に含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排出する手助けをして高血圧予防にもなります。ただし腎臓疾患の方は医師に相談してください。

緑黄色野菜にはカルシウムも多く含まれています。さ

らに、野菜は低脂肪・低エネルギーで「カサ」があって満腹感が得られます。たくさん食べたい時は熱を加えて小さくして食べてください。

でも、せっかくの野菜もドレッシングをたっぷりかけたり、塩辛いお漬物などにして食べては効果半減。ドレッシングの代わりに香辛料・レモンなどの柑橘類、減塩調味料などを使って上手においしく食べましょう。

毎日の食事は野菜だけでなく「主食・主菜・副菜」をバランスよく組み合わせることが大切です。

そして色とりどりの野菜といっしょに「旬」も味わいましょう。



厚生労働省ホームページ

## 健康診断をスムーズに！

「健診をもっとスムーズに受けたい！」「特定健診とエコー検査をいっしょにできないの？」組合員のこんな声に応えて、通常診察と健診を区別して特別体制で行う「すこやか健診デー」がスタートしました。今年は初年度ということで年3回実施と決まり7月5日に第1回目がおこなわれました。「すこやか健診デー」は体制がポイント。事前に役職員12人が、東大阪市にある医療生協かわち野生活協同組合ハ尾クリニックの日曜ドックの視察研修に行って準備をすすめました。医療生協かわち野では活動組合員が日曜ドックの運営に参加していると聞いて、研修に参加した組合員理事もボランティアスタッフとしてお手伝いしました。

### ◆ 診察は2診体制 ◆

この日は静かな雨の日。診療所入り口で検温などのチェックを済ませた組合員は奥にある生協ホールに来られます。

生協ホールでは、熱中症に配慮して「一口どうぞ」とお水のサービスをしながら患者シートにご記入いただき、その間に理事が問診票や尿・大腸がん検体、お薬手帳など必要なものが揃っているかチェックをしてから受付事務職員へ渡して最終確認をします。その後検査着を持って診療所に誘導して診療所にいるスタッフへ引き継ぎます。

診療所では、身長・体重・血圧測定を理事がおこない、更衣室へ案内します。この後看護師が順番に検査を実施。2診体制にした結果、重松所長による診察もスムーズにすみました。

腹部エコー検査や頸部エコー検査、がん検診などもいっしょに希望される方が多く、組合員の声を反映した「すこやか健診デー」となりました。

♪ 「すこやか健診デー」は、次回2月頃を予定しています。無料送迎もあります。

健診の予約や内容など詳細は、みみなし診療所(0744-23-5722)にお問い合わせください。



生協ホールの受付ではエプロン姿の組合員理事がお迎えします

## コロナに備えよう！～もしもの時にあわてないために～

ウイルスの変異で感染力が強くなってきているともいわれている新型コロナウイルス感染症。家族が…自分が…と考えて、ふだんからできる準備をしておきましょう。



### 発熱があったら…

・かかりつけ医などの身近な医療機関に電話で相談してください。

・身近な医療機関がない場合は

新型コロナ・発熱患者受診相談窓口

平日・土日祝 24時間対応

0742-27-1132

・発熱がなくても感染の不安がある方も上記に相談してください。

新型コロナウイルス感染症に

関する一般的な相談窓口

平日・土日祝 8:30~17:15

奈良県庁 0742-27-8561

中和保健所 0744-48-3037

保健所は、居住地の管轄保健所にかけてください。

・発熱の状況、体温、コロナワクチン接種日(メーカー名)などメモしておきましょう。

・奈良県や市町村のホームページも定期的にチェックしてください。

### コロナに感染したら…

・感染者は他の家族との接触を避けるために個室が望ましく、できない場合は部屋の一角を当てましょう。

・感染者の世話は、健康な家族(できる限り同じ人)が当たりましょう。

・家族全員がマスクを着用して、手洗い、消毒、しっかりと部屋の換気をしましょう。

(厚生労働省ホームページ参照)



### 家庭で気をつける！

・食器、タオルなどは個人で使用してください。

・入浴は一番最後におこない、お湯を捨てます。掃除は、翌日必ず家族がしましょう。

### おうちに備える！

・食品：感染すると買い物に行けない事態が起こります。災害時にも役立つローリングストック(日常の食品を少し多めに買って賞味期限のチェックをして定期的に食べて補充する)をしておきましょう。

レトルト食品すぐに食べられるもの、常温保存可能なものがおススメです。(農林水産省ホームページ参照)

・ミネラルウォーター、お茶、スポーツドリンクなどの飲料。

・その他：体温計、アルコール、薬、マスク、ティッシュ、氷枕など。

### 困ったらSOSを！

保健所からも連絡が入りますが、体調の急変や困ったことがあれば、すぐに身近な人や左記の相談窓口、市町村などに相談してください。