

2018年1月1日発行
奈良県医療福祉生活協同組合
発行責任者 仲宗根迪子
編集・発行 すこやか編集会議
組合員数 5,592人(11/30現在)
出資金 83,262千円(11/30現在)
〒634-0004
奈良県橿原市木原町 230-1

今年も歩いて健康！
新年おめでとうございます。新しい年も元気に健康にすごしたいものです。健康上の問題がない状態で日常生活を送ることが出来る期間を「健康寿命」といいます。日本人の平均寿命は女性約87歳、男性約80歳と過去最高を更新しました。平均寿命と健康寿命の差を少なくすることがより幸せな老後につながります。今年も健康のために、できるだけ歩きましょう。

こころばえ体操とラートレーニング
奈良県医療福祉生協では、地域委員会がからだを動かすさまざまな企画を開催しています。その中のひとつ、橿原南地域委員会の組合員交流会「理学療法士に教わるバランスのとれた姿勢を保つため」に参加しました。

協同福祉会あすなろホーム郡山の理学療法士・森本慎太郎さんの指導で、体操やラートレーニングをおこないました。

年齢を重ねるとだれしも体力は衰えます。筋力を保つ体操をすることで体力低下の下降を緩やかにしたり、止めることができます。バランスのとれた姿勢でいられると転倒しなくなります。また、運動器の障害であるロコモティブシンドロームを予防できます。体操は椅子に座ったままや椅子に手を添えるなどしながら、無理なくでき

「歩く」ことは「出かける」こと
森本さんは「歩くことはロコモティブシンドロームの予防につながる」と言われます。一日の歩数の目安は男性六〇〇〇歩、



南和地域委員会主催 ノルディックウォーキングで耳成山へ！

ました。はしご状のテープの上を歩くラートレーニングでは、足を出す場所を考えないといけないため頭も使います。このように頭を使いながら運動することは、脳の活性化にもつながるそうです。

リュックサックのススメ

からだの片方にだけ負担をかけることはバランスの乱れにつながります。たとえば、カバン。いつも同じ手で提げたり、肩から決まった方向に掛けていませんか。オススメはリュックサック。からだのバランスが保てるだけでなく両手が自由になる利点もあります。

お出かけにはリュックサックをどうぞ。



ロコモティブシンドローム
骨、関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害をきたす状態のこと。

さあ、外に出て歩いてみましょう。

「歩く」ことは「出かける」ことにつながります。外へ出かけると視界が変化し、人と会うことで会話ができます。脳が刺激を受けることで認知症の予防にもなります。歩くことは心とからだ、どちらの健康にもつながります。

女性五〇〇〇歩。からだを起こし、大きめの歩幅で少し早めに歩くと、筋力を使うためトレニングになります。



理学療法士
森本慎太郎さん

健康な毎日をすごすために…「高齢期の食事」を学びました 橿原北地域委員会



規則正しい食事は、すこやかなくらしの第一歩です。年を重ねても元気ですごすために、みみなし診療所正木直美管理栄養士に「老年栄養学」を学びました。

献立を考えるポイントは「食事は1日3食きちんと食べる」「主食・主菜・副菜で栄養素をバランスよく摂る」こと。からだを動かすエネルギーとなる炭水化物、からだを作るもととなるたんぱく質、細胞膜や神経組織などを構成する要素の脂質、

代謝や免疫、抗酸化などの働きをするビタミン・ミネラルなどバランスに心がけて摂取することが大切だということです。

加齢とともに便秘になりやすくなるため食物繊維を多く含む野菜、骨を丈夫にする小魚などのカルシウムを多く含む食品は積極的に食べたいものです。また、食べやすいようにとろみをつける、出汁をしっかりとり、1品の量を減らし、品数を多くして盛り付けを工夫することなども教えていただきました。毎日の食生活に気をつけることが健康の秘訣だと実感した学習会でした。

大和高田市 Hさん
東吉野村 Mさん
毎号じっくり読ませていただいています。4月より郵送がなくなるのと、残念です。

橿原市 Nさん
内視鏡検査の時、私の住んでいるこんな遠い山間部まで送迎していただけると、皆様喜んでおられます。これからもよろしくお願いしますね。

橿原市 Nさん
今回のクイズがとてもたのしかったです。次がたのしみです。大和郡山市 Mさん
すこやかは情報盛りだくさんで、いつも隅々まで拝読しております。手配りされているとのことではびっくりしました。昨年はピロリ菌検査でお世話になりました。いつも湧水を汲んで飲んでいますが、私の胃はA判定のきれいな胃でした。

読者のおたより

すこやか手配りボランティア募集！

2018年4月から、機関紙「すこやか」の郵送を中止させていただきます。機関紙を直接組合員に届ける手配りボランティアのいる地域は今まで通りです。

現在、奈良県下166人の手配りボランティアが組合員のもとに機関紙「すこやか」を届けています。お友だちの分やご近所の組合員さんの分2～3通でもかまいません。みなさまのお力をお貸しください。

ボランティアになるとみんなで楽しく交流する「手配りさん交流会」にもご参加いただけます。もっともっと手配りボランティアを増やしたいと思っていますので、ご協力いただける方はお知らせください。

また、機関紙「すこやか」はみみなし診療所においています。ホームページでもご覧いただけます。



地域委員会メンバー募集中！

奈良県医療福祉生協には、組合員が集まって健康づくりをすすめる地域委員会があり、それぞれの地域で楽しく活動しています。

知りたいこと、やりたいことをいっしょに体験してみませんか？

募集に関するお問合せ先

奈良県医療福祉生協

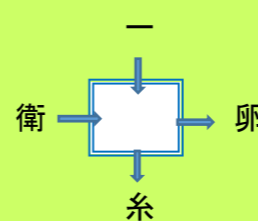
☎0744-23-1170

(月・火・木・金 10:00～15:00)



漢字 de クイズ

上下左右の漢字1字と□の漢字で二字熟語ができます。
□に入る漢字は何でしょう？



❖ 前回の答えは「秋」でした

- ♪正解者の中から5名様に図書カード(500円)をプレゼントします。
- ♪はがきに「答え・すこよかの感想・住所・氏名・電話」を書いてご応募ください。
- ♪締め切り 2月末日
- 【送付先】〒634-0004 奈良県橿原市木原町 230-1
- 奈良県医療福祉生活協同組合「すこやか」係
- ♪メールでもご応募できます。hewcoop_nara@yahoo.co.jp
- ♪個人情報は商品発送のみに使用します。
- ♪読者のおたよりコーナーに掲載させていただく場合があります。

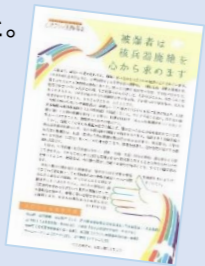


♪すこやか 24号クイズ当選者
出井智子さん(橿原市)南さよさん(大和高田市)圓城昌子さん(橿原市)
中西里子さん(橿原市)正木英香さん(大和郡山市)

ヒバクシャ国際署名に ご協力ありがとうございました！

2016 年 4 月、平均年齢 80 歳をこえたヒロシマ・ナガサキの被爆者が国際署名を始めました。核兵器禁止条約が議論されている国連総会に、2020 年まで毎年署名を届けようと多くの人に呼びかけ、その取り組みを継続しています。

奈良県医療福祉生活協同組合でも、核兵器のない世界の実現に向けて、奈良県下の生活協同組合の仲間とともに 9 月 1 日から 12 月 10 日まで「ヒバクシャ国際署名」に取り組みました。
目標の 500 筆を大きく超える 742 筆の署名が集まりました。
ご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。



お急ぎください！

特定健診の受診最終日が近づきました

今年度の特定健診の受診最終日が迫っています。まだ健診がお済みでない方は、お手元の受診券(受診票)をご確認ください。最終月は医療機関が混み合うこともあります。できるだけ早目に受診しましょう。

近隣市町村	最終日
橿原市	2018 年 2 月 28 日(水)
桜井市	2018 年 2 月 28 日(水)
大和高田市	2018 年 1 月 31 日(水)
葛城市	2018 年 1 月 31 日(水)
田原本町	2018 年 1 月 31 日(水)

ご不明な点は、市町村の担当部署もしくは
みみなし診療所へおたずねください。

みみなし診療所 ☎0744-23-5722

かしこく食べる 食事の中の見える油と見えない油

皆さんは、カロリーを控えた食事を考えようとする時、
気にするのは**見える油**：「植物油やバターといった調理などに利用する油」ではないでしょうか。
ところが、**見えない油**：「肉類・魚類や乳製品などの素材に含まれる油・お菓子やパン、インスタント食品などの加工品に含まれる油」にも注意が必要です。

※ 見える油＋見えない油＝あなたの1日に摂った油の量です。

※ 日本人の脂質摂取量を見ると、全体のおよそ8割を「見えない油」、残りの2割を「見える油」で摂取しているそうです。
(厚生労働省 平成 26 年国民健康・栄養調査報告)

★ 摂りすぎには注意が必要ですが、油は体の中では大切な働きがあります

- 血液の成分となる。
- 脂溶性ビタミンの吸収を助ける。
- 細胞膜や粘膜の構成成分となる。

不足すると…血管や細胞膜が弱くなったり、肌荒れの原因となります。

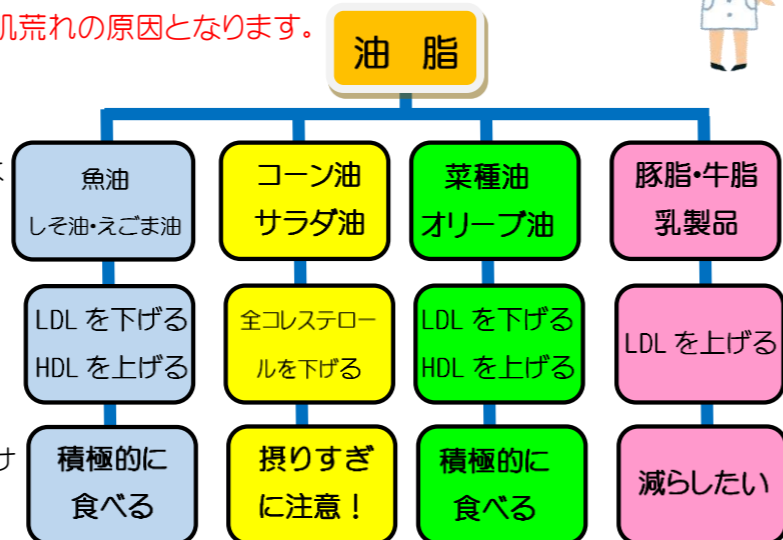
★ どんな種類の油を摂ればいい？

下の表に挙げているように、魚類や菜種油・オリーブ油は積極的に！コーン油やサラダ油は摂りすぎに注意。動物性脂は少なめに。

★ 良い油を増やし、悪い油を減らす工夫

- 肉類は蒸したり、網焼きで油を落とす。
- サラダに使う油も控えめに。
- 魚のメニューを増やしましょう。

これからは、油の質と量を考えて摂るように心がけてもらいたいものです。 管理栄養士 正木直美



生協強化月間 2017 みんなで楽しく健康づくりの輪をひろげました！



南和地域委員会
体にやさしく、口に美味しく減塩のコツを学びましょう



橿原北地域委員会
減塩について学びましょ！



北和地域委員会
笑って 笑って クイズで脳トレ



中和地域委員会
ころばぬ体操・甘酒試飲

2017 年度組合員交流会

…だから健診!私のからだの通信簿

5 つの地域で組合員交流会が開かれました。参加者みんなでからだのこときちんと知って、学んで、体感する楽しい交流会となりました。



橿原南地域委員会
理学療法士に教わる～バランスのとれた姿勢を保つため～

第 5 回 いきいき健康まつりを開催しました！

11 月 23 日（祝）生協ホールと西側駐車場で、健康づくりを実感して楽しくふれあういきいき健康まつりを開催、支援団体や地域委員会などが出店して 400 人の参加となりました。生協ホールでは、くらしの保障相談、介護相談、体力測定、健康チェックを実施、駐車場では模擬店やバザーでおおにぎわいでした。



介護相談・いつでも健康チャレンジコーナー

西側駐車場の模擬店



来場された組合員は、すばらしい手作りの作品に見入っていました。
今年で第 3 回を迎える「教え合い教室作品展」が 11 月 3 日（土）から 5 日（日）に生協ホールで開催されました。力作を展示されたのは手作りの折り紙や小物作りをするクラフトクローバー、着物をもっと気軽に着たいと洋服にアレンジする着物リフォーム、毛糸を楽しく編み上げる編み物だいきすのメンバーのみなさん。丁寧に仕上げられた作品は、毎月生協ホールで熱心に取り組まれた賜物です。

すてきな作品にうつとり！