

# みやぎ県南 医療生協だより

## 第157号



発行

みやぎ県南医療  
生活協同組合

柴田町船岡新栄4-4-1  
電話 0224(57)2329

2023年9月30日現在

●組合員数  
**5,841名**  
●出資金総額  
**10,980万円**

# 笑顔いっぱい あおぞら夏祭り会



「この曲、知ってるわ!」「私山形出身よ!」などと、ここでも会話が広がります。そして、職員と利用者様が一体となり、夏祭り会の間毎日踊りました。座ったままでもよし!和太鼓のまわりを踊ってもよし!「恥ずかしいな、私、

「初めて見た!楽しかった!」「久々だね、こういうの!」等、満足の声がたくさん聞かれました。夏祭りレクリエーションの一番の盛り上がりとして取り入れたものが、花笠音頭です!まず、花笠を作る

「この曲、知ってるわ!」「私山形出身よ!」などと、ここでも会話が広がります。そして、職員と利用者様が一体となり、夏祭り会の間毎日踊りました。座ったままでもよし!和太鼓のまわりを踊ってもよし!「恥ずかしいな、私、

コロナ禍で制限されていた外部ボランティアの受け入れが少しずつ緩和され、この夏、あおぞらでは3年ぶりに賑やかな夏祭り会を開催することができました。民謡や読み聞かせ、詩吟や南京玉すだれ等、普段なかなか見ることの出来ない催し物に利用者様からは、「初めて見た!楽しかった!」「久々だね、こういうの!」等、満足の声がたくさん聞かれました。

「初めて見た!楽しかった!」「久々だね、こういうの!」等、満足の声がたくさん聞かれました。夏祭りレクリエーションの一番の盛り上がりとして取り入れたものが、花笠音頭です!まず、花笠を作る

「初めて見た!楽しかった!」「久々だね、こういうの!」等、満足の声がたくさん聞かれました。夏祭りレクリエーションの一番の盛り上がりとして取り入れたものが、花笠音頭です!まず、花笠を作る



- ①南京玉すだれを楽しむ利用者さん
- ②スイカ割りの1コマ
- ③職員と子どもによる特技の発表
- ④マシュマロ早食い競争
- ⑤利用者さん手作りの壁飾り
- ⑥アイドルとの握手会!



あおぞらの見学、相談は随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。  
【問い合わせ先】  
デイサービスセンターあおぞら  
TEL 0224-58-1577



「永井禎子さんの新聞ちぎり絵」  
また、一人で歩くことで頭の中の整理や、自分と向き合える時間にもなるので、運動をしているだけでなく、リフレッシューの一つの手段としても他の方にも是非お勧めしたいです。  
普段の歩くスピードより少し速く歩くだけで、速歩きウォーキングになるので皆さんも是非! (笑)

自分は、ここ数年続けていることがあります。それは、速歩きウォーキングです。40歳を過ぎてから、コレステロールの値がなかなか下がりにくくなったことがきっかけでした。最初は、ランニングをしていたのですが、ランニングはどうしてもやり始めるまでに、「辛いな」という思いが先立ってしまい、なかなか続きませんでした。ですが、速歩きウォーキングに切替えてからは、そういうネガティブな思いも

最初は、ランニングをしていたのですが、ランニングはどうしてもやり始めるまでに、「辛いな」という思いが先立ってしまい、なかなか続きませんでした。ですが、速歩きウォーキングに切替えてからは、そういうネガティブな思いも  
最初は、ランニングをしていたのですが、ランニングはどうしてもやり始めるまでに、「辛いな」という思いが先立ってしまい、なかなか続きませんでした。ですが、速歩きウォーキングに切替えてからは、そういうネガティブな思いも

速歩きウォーキングの  
おすすめ  
看護師 佐藤 寛純



相棒のスニーカー

# 山元町 懇談会報告

専務理事 小山茂樹

8月28日(月)、2022年に宮城県医連で行った災害公営住宅健康調査結果について、住民の声を届けようと、山元町との懇談を行いました。

要望として、

①災害公営住宅の住民を対象とした生活健康調査の再開と継続

②医療費・国保保険料の減免、生活保護制度の周知

③家賃軽減

④コミュニティづくりへの支援の具体化

2022年調査結果の報告と要望、入居者から寄せられた声を紹介しました。

体調が良くない人は31.6%、それでも受診を控える人15.6%、医療費が払えないなどの理由も多く、70代が72.3%と高齢化が進んでいます。

一人暮らしも多く、人と人とのコミュニケーションがとれず、移動するにも大変な状況です。



山元町の職員（上）との懇談



②家賃据え置きと伺っているが、昨年以降の状況について

③町内周回バス「ぐるりん号」の改善状況について

山元町からは、

①見守りは、包括支援センター及び民生委員が継続している

②家賃減免は2年間延長することに。5年間をかけて緩やかに(上昇幅20%)引き上げていく。全県的に見ても、比較的安い家賃設定となっている。

③「ぐるりん号」は定時・デマンドの併用型となっている。住民の方にとって利便性の良い運行形態になるように、地域交通会議で協議し、具体的には、公共交通を専門としているアドバイザーにも入ってもらい、2024年秋に改善実施できるように進めている。

古い公営住宅は50年経過で耐用年数を超過している。現在、64世帯が入居しているが、2024年6月から転居できるよう、引っ越し費用援助も含め、議会で条例の改正なども進めている。今後、今年秋以降に住民説明

明内覧を実施していく。その回答をいただきまし

県南医療生協から、山元町にも多くの組合員がおり、健康チェックを含め「いきいき健康サークル」を定期的に実施しており、組合員以外でも是非利用していただき、コミュニケーションなど場として活用してほしい、などの意見交換を行ってきました。

山元町は住民の話を聞き、前向きに対応していると感じた懇談でした。

## 支部だより

### やっと開店!

喫茶ほほえみ

槻木支部 八幡 妙子

か?」心配と期待の中オープン!

9月6日(水)の初日は、大雨でした。

久しぶりだったので、手作りのケーキやがんばりながらも準備してお待ちしておりましたが、来客は思ったより少なく、残念でした。

翌週も残暑が厳しく、来客は以前の様ではありませんでした。でも、「楽しかったよ」との声にホッとしました。

楽しいつどいの場、自由な時を求めたい方、みんなにお会いしたい方、コーヒーを味わいたい方、生活の変化を求めておいでいただく方々などを受け入れる準備をし、皆様のお越しをお待ちしております。

「喫茶ほほえみ」

☆毎週水曜日

午後1時~午後3時

☆参加費:150円

☆みやぎ県南医療生協たまり場「ほほえみ槻木」にて開催(槻木上町3-10-7・上町集会所近く)



2年半ぶりの開店に笑顔があふれました

## 健康チャレンジしていますか?

8月1日からスタートした『健康チャレンジ2023』現在598件の申し込みがあり、それぞれチャレンジ中です。

「家庭菜園を始める」「遠回り買い物」「バランスボール30分」や「毎日続けることにチャレンジしたい」という、意気込みを感じる声。

また、「昨年と同じことにチャレンジし、比較してみたい」とご自身の体の変化を知るチャレンジなど、みなさん楽しんでチャレンジされているようです。



健康チャレンジは10月31日で終了となります。参加中の皆様、終了後は報告はがきの提出をお忘れなく!また、感想もお待ちしております。報告された方へはささやかながら景品を贈呈いたします。

## マイオカインで

おたっしやに

健康運動指導士 林 治

「なんで体重が変わらないのにおなかだけ出てくるのかね?」

「動脈硬化に効く薬ってあるのかな?」

「はい、あります。一番の薬は運動です」

筋肉を動かすと、筋肉から「マイオカイン」というホルモンが分泌されます。

マイオカインは30種類以上発見されており、脂肪肝改善、認知症予防、骨形成促進、動脈硬化予防、抗炎症作用などがあるといわれています。

私は週に240~360分程、趣味でもある自転車に乗って、息を切らしながら上り坂を登るので、楽しんでみながらマイオカインを分泌していると思います。

人の筋肉で最も大きいのが、ふとももの大腿四頭筋です。

スクワットなどの少し負荷のある運動でマイオカインを増やし、おたっしやにまいりましょう。



シリーズ  
訪問看護  
16

### 運動不足による10の影響・症状

訪問看護ステーション 柚子

作業療法士 伊藤 智之

#### ① 血行不良になる

人は体を動かさないと血の巡りが悪くなります。これが続くと血液によって運ばれるはずの栄養が全身に行き渡らず、老廃物が蓄積します。

血行不良は高血圧や脳出血、生理不順、その他これから紹介する症状も含めて、数多くの体の不調の原因。

また脂肪が増える以外のたるみやむくみといった、見た目の悪影響も起こります。健康も美容も、血の巡り、延いては適度な運動がとても重要です。



#### ② 筋肉が衰える

筋肉は動かさないとどんな機能が低下し、量が減ってしまいます。

筋肉は骨や関節、内臓を外部の刺激から守る鎧であり、モノを持つ、握る、押すなど、体の動きの強度も高めてくれます。

また、人は無意識下でも筋肉に体を支えられており、ただ「立つ」ことも筋肉が無ければできません。顔の表情ですら、細かな筋肉がいくつも働いて形にしているのです。

研究発表によると【運動を2週間しなかった場合】

●平均年齢23歳の若者

↓筋肉量が28%減少

●平均年齢68歳の高齢者

↓筋肉量が23%減少

※失った筋肉を元に戻すためには3倍以上の時間を要する（特に高齢者は筋肉量をもとに戻すのが難しい）

#### ③ 心臓が悪くなる

実は心臓にも筋肉（心筋）があり、鍛えないとどんどん衰えていくばかり。

心臓を鍛える方法は、常に呼吸をして筋肉に酸素を吸収させながら体を動かす有酸素運動です。

1日30分程度の有酸素運動で、心臓病になる確率もかなり低くなるので、日常に取り入れてみましょう。

#### 【有酸素運動の例】

ジョギング、ウォーキング、スイミング、サイクリング、エアロビクスなど。



#### ④ 太りやすくなる

筋肉量が減ると基礎代謝つまりは脂肪の消費エネルギーが少なくなります。

人体は摂取エネルギーよりも、消費エネルギーを増やすことで体脂肪が減りますので、筋肉量はダイエットにかなり重要です。

体脂肪が必要以上に蓄積した肥満体型になると、メタボリックシンドローム、高血圧、動脈硬化などの生活習慣病にも陥りやすくなります。

#### ⑤ 骨が弱くなる

運動をしていないと骨を作る動きが弱まり、骨密度が低下。折れやすい骨（骨粗しょう症）になっていきます。

また、骨は小さくなるとカルシウムの蓄積量も減り、さらに鍛えづらい状態に。骨の強度は体を支える力にも影響するので、筋肉だけでなく骨も鍛えなければ人は効率良く強いパワーを発揮できません。

#### ⑥ 姿勢が悪くなる

人の姿勢は、無意識のうち筋力によって支えられて保っています。

運動不足で筋力が衰えると、自然とこの姿勢が崩れてしまい、猫背などの体の一部に負担のかかる姿勢になり、姿勢が悪くなると見栄えも悪くなり、ケガや腰痛など痛みも発生しやすくなります。

#### ⑦ 体が硬くなる

筋肉は定期的に動かしてないとどんどん硬化。そして隣接した筋肉と筋肉、あるいは筋肉と皮膚がくっついてしまいます。

そうなるとうるむ筋肉の可動域が狭くなり、自由に動きづらくなり、普段から動く筋肉量も減ってしまうため、依然と同じ運動量をこなしても、その効果は少なくなります。

#### ⑧ 体が凝る



肩や首、腰など体の様々な凝りは運動不足によっても加速します。

長い間運動で刺激を与えていない筋肉は、緊張してこわばり、血管を圧迫。これが凝りの原因です。

圧迫されている血管では流れていくはずの乳酸や酸素も滞り、さらに血行不良を促進させます。

#### ⑨ 免疫機能が落ちる

人は体内で血を巡らせることで、酸素や栄養を全身に運んでいます。

運動不足が続くと血の流れが悪くなるので、その栄養を摂り入れて活性化するのは免疫細胞は弱体化。風邪などにかかりやすくなります。ただし、急にハードな運動をすると、免疫機能が落ちることがありますので、まずは軽い運動やストレッチを適度に行いましょう。

#### ⑩ ストレスを感じやすくなる

体を動かしていないと、自律神経（交感神経と副交感神経）の切り替わりが鈍くなり、不眠や食欲不振、血行不良など、さまざまな体の不調が起こり、その悩みがストレスに。

さらに運動不足は気分や感情を安定させるセロトニンの働きも鈍らせます。心身の働きも鈍らせます。心身はストレスによる悪影響を受けやすくなり、うつ病の発症リスクも増えるというのです。

### 読者の文芸

#### 俳句

束の間の夕日の影や 秋簾

秋草を活けて二人のつつがなし

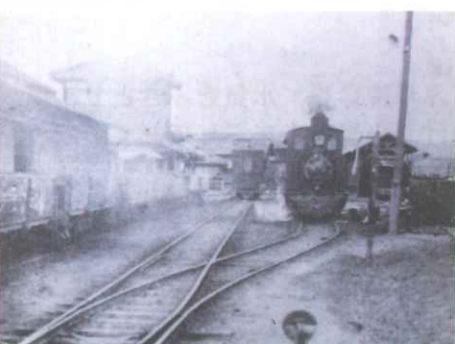
神殿の風は吹き抜け赤とんぼ

大河原町 伊澤 二二子  
柴田町 中野西 範子  
大河原町 永野 シン

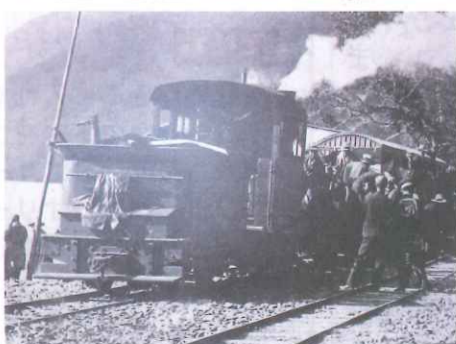
### シリーズ 探訪 仙南温泉軌道

### 仙南温泉軌道

（大河原・村田・遠刈田温泉）  
取材・写真 榎木支部 大野朝男



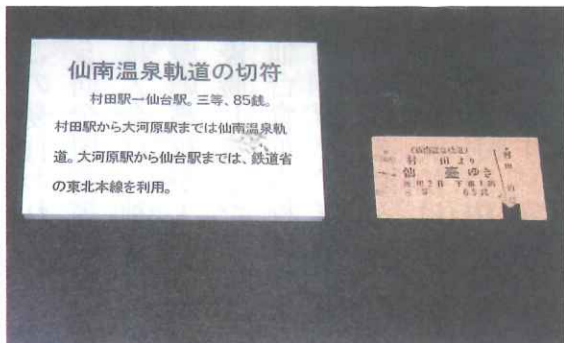
当時の村田駅  
(現在のJA仙南村田支店)



当時の軌道車



あとを引き継いだバス



当時の乗車券

江戸時代の遠刈田温泉は目立たない存在でしたが明治に入ると次第に目立つようになり、また、蔵王山への登山も許可されるなど周辺の青根温泉も含めて観光地になりつつありました。明治20年(1887年)東北本線が開通すると白石、大河原などの駅が設置され各駅から周辺への送迎は人力車や馬車等でしたが、温泉地への道路は未整備でありました。大正4年(1915年)軽便鉄道である仙南軌道が遠刈田温泉～永野間(現在の蔵王町)を、翌年の大正5年には永野～大河原間を城南軌道が開業しました。その後大正9年(1920年)両者が合併し仙南温泉軌道と改称し、路線の長さは26.6kmで停車駅は、大河原駅前、大河原中央、沼辺、小泉、村田、平沢、円田、永野、虎岩、遠刈田温泉で観光客はもちろんだ地元住民の買物や旧制白石中学校(現白石高校)への通学等住

11年にわたって掲載しました「名所探訪」は、筆者の都合により今回をもちまして終了いたします。ご了承下さい。

民の足として、また、平沢、円田地区で採掘された珪藻土の運送にも利用されました。しかし、程なくして白石駅から大河原駅を経由して遠刈田温泉までの乗合バスが開業、運賃は割高でしたが軌道鉄道よりスピードが早く多くの旅行者がバスを利用するようになり、運賃を値下げをして旅行者の増員に努めました。業績が振るわず昭和12年(1937年)全線廃止となりバス会社に吸収合併され17年の歴史に幕を閉じました。

しばた協同クリニック診療案内

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and times (午前, 午後). It lists various medical services and staff members like 小幡, 花木, 島, 本郷, 室谷, 佐藤.

☆休診日・日曜、祝日、第2・4・5土曜日。
☆臨時休診や診療体制の変更などは院内に掲示してお知らせします。
☆当院は予約制としておりますが、受診をご希望の方はクリニックまでご連絡ください。

電話 0224(57)2310

季節性インフルエンザワクチン予防接種予約開始いたしました。



組合員のひろば

初めてのお出かけ

坂元・笑み班 岩佐きい子
班会計画に皆でどこかに行きたい！とメンバーの声。予定が決まった瞬間から楽しみます。

医療生協さんの車をお借りする事が出来たお陰で、お出かけを実行することが出来ました。

時間の制限を考慮し、伊達政宗公の銅像がある青葉城行きと決定。

車中は日頃の話題であふれ、目的地に着くまでおし



伊達政宗公(青葉城)の前で記念撮影

やべり三昧。会話が途切れることはありませんでした。

骨密度班会

松ヶ越一・二班

石山千代子



久しぶりの班会で笑顔の参加者

9月14日の午後久しぶりに班会を開きました。それぞれの骨密度を測ってから、結果についてビデオ

オを観ながら説明を受け、みなさんが日頃気をつけている事なども話題に上り、会話が弾みました。

食べ物や運動習慣、毎日の生活の仕方でも転倒や骨折のないよう、気を付けたいです。

筋肉は幾つになっても鍛えられるという事を知ることができ、ちよっぴり嬉しかったです。

槻木合同班会

入間田班 下町・駅西班

入間田班の骨密度測定に下町・駅西班も加わり、合同で行いました。

懇談の中で、「雨乞の大銀杏を見たことがない」と話題になり、帰り道に立ち寄ってみました。

目の前にして、その存在感に圧倒されました。(事務局まとめ)

読者の声



▲運動指導士による正しいスクワット
◀雨乞の大銀杏の前で

▼ちぎり絵素晴らしいですね。主人がおにぎり大好きなので、今月のお料理作ってみました。(船岡・Aさん)

▼今月のお料理、暑くて何もしたくないの、火を使わないレシピはうれしいです。(船岡・Yさん)

▼音楽に合わせてストレッチ、卓球やってみない？の

▼これまでにない位の気温。猛暑日が続く、連日エアコンフル活動。野菜の生育悪く、プランターの花もぐったり。朝方、朝顔が涼しくしてくれます。(船岡・Kさん)

▼今月のお料理のきゅうりと鮭のおにぎりおいしくで

編集後記

この夏行われました第105回全国高等学校野球選手権大会は、神奈川県代表の慶応高校が107年ぶりに優勝しました。

☆ほうれん草の代わりに小松菜や白菜、ブロッコリーでもおいしい!



【坂元笑み班：食改カレンダー10月より】



上の絵の中に5つのまちがいがあります。答えを葉書に書いてお送り下さい。余白に『読者の声』をお寄せ下さい。正解者の中から5名の方に商品券を送ります。締切りは11月30日です。

〒989-1607 柴田町船岡新栄4丁目4番地1 『みやぎ県南医療生活協同組合 事務局』宛

おめでとうございます!!

★第156号の当選者は次の方々です。

- ◇石川志美子さん(船岡) ◇山家 治技さん(東船岡)
◇鹿野 麗子さん(船迫) ◇加藤千恵子さん(東船岡)
◇佐藤 成美さん(多賀城市)