



**ふくしま**

発行所  
福島医療生協

2020年6月号 第410号

発行責任者 渡辺 幸夫

<http://watari-hp.jp/>

福島医療生活協同組合  
医療生協わたり病院  
生協いいの診療所  
医療生協わたり病院附属  
ふれあいクリニックさくらみず

TEL 024-522-1236 〒960-8141 福島市渡利字中江町66番地  
TEL 024-521-2056 〒960-8141 福島市渡利字中江町34番地  
TEL 024-562-4120 〒960-1301 福島市飯野町字後川27-2  
TEL 024-559-2664 〒960-0241 福島市笹谷字塗谷地20-1

# 医療生協



外来の車椅子の清掃消毒

その他の福島県北の医療機関は、当院も含めすべての病院がワンチームとなり保健所からの要請に応じた医療を展開しています。

なお、検診・健診については六月八日から再開する予定で、五月二十五日から受付を開始しました。

わたり病院では四月に新型コロナウイルス感染対策本部を立ち上げ、院内外の感染対策に取り組んでいます。対策本部の基本方針は以下の通りです。

- 組合員・地域住民の生活を医療の面から支える
- 感染していない患者さん
- 感染が疑われる患者さんの受療権をまもる
- 職員を感染からまもる
- コロナ後のわたり病院のあり方を見据えて対策していく

①トリアージ外来(振り分けるチーム)の立ち上げを検討する  
②新型コロナ肺炎が疑われる患者さん(否定できない患者さん)の入院の受け入れ方を検討するチーム  
③縮小すべき外来・検査・維持すべき分野を検討する  
④職員の感染防御、健康管理、家族も含めた健康管理を担うチーム

に分かれて、対策をすすめています。

祝辞などの形式的なものもなくなつて、必要最小限のシンプルな式になり、皆さんも「(祝辞がなくても)問題な

としてそのような参考を経て、どうしても必要と判断される会合は入念に準備された上で、Web等を用いて合理的に行われるようになります。付き合いや体裁を整えるための宴会がなくなりました。付き合いや体裁が増えた気もします。式典の

講演会等は本当に必要なたか?今までの会議・集会・宴会・たか?

いたこともあります。「ここで新たに気づいたこともあります。」と思つてしまつたのではないでしょうか。

今回のコロナ禍で、「本当に必要なものは何か?」という命題に取り組まざるを得なくなつた、という側面があります。



わたり病院の玄関脇や北側にある花壇には色とりどりの花が植えられています。患者さんたちの気持ちが少しでも癒されればと、渡利の組合員さんがボランティアで担当してくれています。病院に来られた際には、ぜひご覧ください。

## 新型コロナウイルス 感染症について

わたり病院副院長  
渡辺 亜貴子

病院玄関での検温にご協力いただいています

### コロナ禍で思うこと

院がワンチームとなり保健所からの要請に応じた医療を展開しています。

なお、検診・健診については六月八日から再開する予定で、五月二十五日から受付を開始しました。

## 六月から福島市の市民健診が始まりました。

● ● ● わたり病院健診センター  
ふれあいクリニックさくらみず  
5522-3446  
559-2664  
562-4120

● ● ● 予約の上、受診してください。

人と人とのふれ合いが重要な意味を持つ組織では、その数々の活動が十分に出来なくなってしまい、組合員さんや地域住民の皆さん的生活の質が落ち、心身の健康が損

一方、当医療生協のようないい?」と思つてしまつたのではないでしょうか。

今、感染症や公衆衛生の専門家などの提言により、国

なわれていってしまうことが懸念されます。

「新しい生活様式」が模索されています。人が密集せずに交流し、信頼関係を結び、相互に支えあっていくためにはどうしたらいいのか? 私たちの知恵が試されている、どちらが試されています。今、まさに「コロナ後の医療生協の新しいあり方を考えていかなければならぬ時、と思われます。

# みんなの体操

健康運動指導士 佐藤 綾子

新型コロナウィルス感染症の感染拡大で、私たちの生活に大きな制限がかかりました。ストレスでこことカラダが凝り固まっています。ストレッチとちょいトレでこことカラダのケアをしましょう。

## ストレッチ

ストレッチは、次のような目的と効果があります。

### \*準備体操

運動前に使うことで、血流を良くし筋肉や関節の動きを良くします。ケガを予防し運動の効果を高めます。

### \*整理体操

脈拍を整え、筋肉の緊張をほぐし、筋肉痛の予防と痛みを和らげます

### \*柔軟性の向上

関節の動きがよくなり、運動中の大きなケガを予防します。

### \*リラクゼーション

日常のストレスから

## ちょいトレ

運動を始める前に

運動の前にはストレッチなどで準備体操をしてください

ためです  
る程度です。  
角になるように上げま  
ぎり、腰が低くならない  
動強度が高くなります。

す。  
します。  
う。  
腕の力こぶの筋肉を

スクワット) 10回

お尻を後ろに突き出  
ざが出ないように、上  
ばします。  
は筋力と代謝を高め  
行いましょう。

置を固定します。

現在作成中!!  
代522-1236



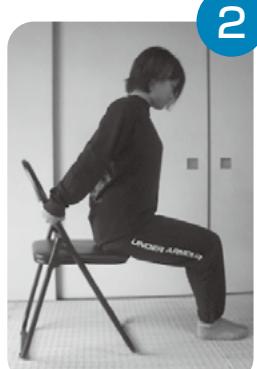
**股関節を開きましょう**  
足を左右に大きく開き、胸をはり姿勢を整えます。内ももが伸びています。



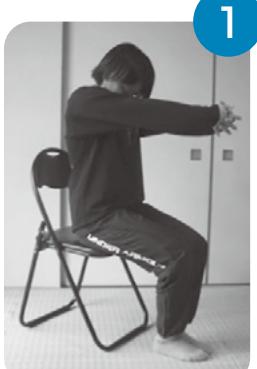
**股関節まわりを伸ばしましょう**  
右足の甲をひざに乗せます。ゆっくり息を吐きながら身体を前に倒します。ひざに痛みがある方は中止してください。左右行います。



**太ももの裏側とふくらはぎを伸ばしましょう**  
右足のかかとを床につけ、ひざを伸ばします。ゆっくり息を吐きながら、上半身を前に倒します。左足も同じように伸ばします。



**胸を伸ばしましょう**  
イスの背もたれをつかみ胸を張ります。ひじを伸ばします。



**背中を伸ばしましょう**  
体の前で手を組み背中を丸めます。

さあ、  
はじめましょう!

『ストレッチは、テレビを見ながら音楽を聴きながら自分の時間を楽しみましょう』



**うでと肩まわりを伸ばしましょう**  
右手を左肩にのせ、左手で右ひじを後に押します。左右行います。



**太ももの表を伸ばしましょう**  
イスに浅く座り、左足を前後にします。右足の太ももの前を伸ばします。左右行います。



**体側を伸ばしましょう**  
足を開いたまま、身体を横にして伸ばします。右手は太ももに置き、左手は上に伸ばしてバランスをとります。左右行います。



「福島市子ども弁当プロジェクト」は福島大学高橋有紀准教授を中心とした、福島市内の子ども達に、市内飲食店の美味しいお弁当を届けることで、子どもたちを応援しています。先日、蓬莱わいわいクラブの子ども達にもお弁当が配られました。

福島市  
子ども弁当  
プロジェクト



●問い合わせ先 「福島市子ども弁当プロジェクト実行委員会」 代表 高橋有紀 メール: fuku.kodomo.bento@gmail.com

サークル形式でA~Dのトレーニングを複数回実

施します。

年齢や体力に差がある方でもトレーニングができます。表を参考に、実施してください

ひざや腰に痛みがある方は無理しないでください。運動は体力に応じて回数や時間を調整しましょう。足元が不安な方は安全のため、テープブル、イスなどの補助具を使用してください。

●ひざや腰に痛みがある方は無理しないでください。  
●運動は体力に応じて回数や時間を調整しましょう。  
●足元が不安な方は安全のため、テープブル、イスなどの補助具を使用してください。



わたり病院 研修医  
松本 明紘

## 今年は「熱中症」に特に注意しましょ!



●熱中症予防のポイントは、次の通りです。

- ①三食きちんと食べましょう。
- ②喉の渇きを感じ始めたら水分を摂取しましょう(多量のカフェイン摂取は控えましょう)。
- ③暑いと感じる前から早めに冷房を使用しましょう。

●熱中症が疑われる場合は、次のように対処してください。

- ①涼しい場所に移動させましょう(日陰やクーラーの効いている場所)。
- ②身体を冷却しましょう。衣服を脱がせたり、うちわや扇風機などで扇ぐのも有效です。

●多くの人が外出自粛をしているため、「汗をかいていない」、「運動をしていない」傾向にあり、暑熱馴化(=暑さになれる)ことがあります。

●熱中症に警戒する季節がやって参りました。今年は春に多くの人が外出自粛をしているため、「汗をかいていない」、「運動をしていない」傾向にあります。そのため、「汗をかいていない」、「運動をしていない」傾向にあります。

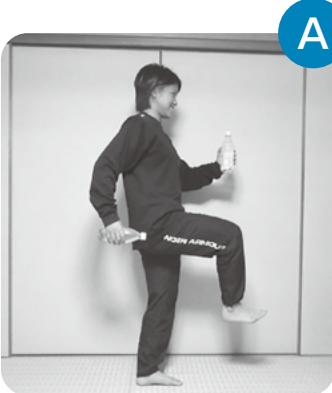
●水分補給用の水  
●水のダンベル  
ダンベルの代用として、水の入ったペットボトル一本(ペットボトル一本五〇〇ml=500g、女性は二十五〇gくらいを目標に始めましょう)

●ひざや腰に痛みがある方は無理しないでください。  
●運動は体力に応じて回数や時間を調整しましょう。  
●足元が不安な方は安全のため、テープブル、イスなどの補助具を使用してください。

### A ウォーキング [30秒]

全身の運動と心肺機能を高めます。  
①その場で足踏みをしましょう。

- ②室内では滑らないように裸足がおすすめ。
- ③速さは、歌を歌いながら足踏みができる程度。
- ④背筋を伸ばし、両腕を振り、ひざは直す。
- ⑤ひざを上げた際に、軸足のひざが曲がるように注意しましょう。
- ⑥水をいれたペットボトルを手に持つと運動が楽になります。



### B 上腕の内側 [20回]

- ①ペットボトルを両手で胸の前で持ちます。
- ②ペットボトルは逆手に持ってください。
- ③ひじは体側につけ、ひじの位置を固定します。
- ④左右交互に、ペットボトルを上下します。
- ⑤ひじが体側から離れないようにしましょう。
- ⑥ペットボトルを上に持ち上げるとき、意識しましょう。



### C-1 おしりや太もものトレーニング

- ①足を肩幅より広めに開きます。
- ②ゆっくり5秒かけて、ひざを曲げながらします。
- ③ひざを曲げたとき、つま先より前にひじが前に倒れすぎないようにしましょう。
- ④立ち上がりの際には、やさしくひざを伸ばします。
- ⑤下半身の大きな筋肉のトレーニングです。
- どの筋肉が使われているか意識しながら



### D 上腕の外側 [20回]

- ①ペットボトルを両手で持ります。
- ②胸を張り、ひじは90°にして、ひじの位置を固定します。
- ③左右交互に腕を後ろに伸ばします。
- ④うでの外側の筋肉を意識しましょう。



「みんなの体操」のDVDあります  
第1弾は大盛況でした。第2弾も現  
お問合せください 生協本部

## 新型コロナウイルスと胃がん検診など

新型コロナウイルスの感染経路は飛沫感染、接触感染が基本です。内視鏡検査は咳こみや嘔吐反射の際に、飛んだウイルスが空中を浮遊しての感染が考えられます。消毒は徹底していますが、ウイルスが付着した手等から直接あるいは間接的に付着し感染する危険があります。そのため、福島市の健診では当面胃がん検診を見合わせています。その他の検診や検査も、「コロナ感染流行の

状況により中止することになります。  
●わたり病院では胃がん検診以外にもコロナ対策の為、「子宮がん検診」も受診をお願いいたします。



体力	A	B	C	D	サーフィン回数
低い	20秒	10回	5回	10回	1~2回/週2日
ふつう	30秒	20回	10回	20回	2回~3回/週2~3日
高い	60秒	30回	20回	30回	2回~3回/週3日~

## 組合員のみなさんへ

新型コロナウイルス感染症に関しての不安や困りごとなどありませんか。暮らしや健康面での不安や困り事を抱えていらっしゃいましたら、一人で悩まずお電話ください。

福島医療生活協同組合 組合員活動部 ☎024-522-1236

### ●新型コロナウイルスそのものについての相談は

▶新型コロナウイルスが疑われる方や症状がある方(24時間対応)  
帰国者・接触者相談センター ☎0120-567-747

### ●新型コロナウイルスに関するその他の行政の相談窓口

▶県の対策や予防法などの相談  
(平日8:30~21:00、日祝日8:30~17:15)  
福島県一般相談コールセンター ☎0120-567-177

▶こころの相談窓口(平日9:00~17:00)  
こころの電話 ☎024-535-5560

病気から身を守るために重要なのが【免疫力】です。過剰なストレスや体の冷えなどで免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなるだけでなく、悪化するリスクも増えてしまいます。免疫の力を高めるには、適度な運動や入浴などで体を温め、質の高い睡眠・バランスの良い食事がとても大切です。

特に最近は新型コロナウイルスの感染予防対策として、免疫力を高める食事が注目されています。免疫細胞の約六、七割が腸に存在するため、腸内環境を良好に保つことで免疫力低下を防ぐことができると言われています。わたしたちの腸内には善玉菌と悪玉菌が混在しているので、善玉菌を増やす次に活性化させます。

### \*発酵食品(ヨーグルト・納豆・みそなど)

善玉菌の工サとなつて、善玉菌の増殖を促します。善玉菌の工サとなつて、善玉菌の増殖を促します。「この食品を食べていれば、この栄養素を摂つていれば、感染症にかられない。」といふものはありません。

### ①栄養バランスの良い食事(米・パン・麺などの糖質と

②腹八分目を心がけ、よく噛んで食べる。  
①、②をして、腸が活動します。  
不安の多い時期ですが免疫力を高める効果のある食品を少し意識しながら、あくまで基本はバランス良く食べることで心の安定にもつながります。普段の食事を見直し、今を乗り切りましょう。

の増加を抑制する善玉菌が豊富に含まれています。乳酸菌は時間をかけて腸内で増殖します。

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質、野菜・海藻・きのこのなどのビタミン・ミネラル)を一日三食規則正しくとる。

★ふくしまとの歴史探してみませんか★  
**渋川の館を歩く(一本松市渋川)**

蓬莱支部 菅野 家弘

萌ゆる山にさそわれて古館に行きたくなつた。安達町

十四mの小山である。戦国時代、畠山氏の臣遊佐氏の居城だつたが、伊達政宗の攻勢に

一本松に集結して空になつた時、伊達氏に奪われた。伊達氏の記録では火薬箱に火を落として火事になり、城中全焼したとある。一五八六年、とりかえしに来た畠山氏と合戦、ともある。

体となつて機能したと考えられる小規模な館だが、二~四mの深さをもち二百mも残る空堀は圧巻である。『山萌える』新緑の中の散策は気持ちよかったです。

## 組合員のみなさんからの声

### 火事にあった組合員宅を訪問

もぢずり支部大波地区の組合員さんのお宅が火事にあわれたとの連絡があり、理事の紺頬さんの案内でお見舞いに行って参りました。

建築業の作業場が全焼して

いました。ご主人の使い慣れた道具や機械類、材料等々い

たましい限りでした。何時も

一緒だった愛犬を失った悲し

みは、いかばかりかと心より

お見舞い申し上げます。落ち

てくださいました。機関紙配りし

てくださいるとの温かい言葉を

頂きました。

### 研修医の記事を読んで

六 年 間 の 医 学 教 育 を 受 け

て、

立 て い く の は 知 つ て い

ま し い 限 り で し た 。

何 時 も

一 同 だ つ た 愛 犬 を 失 つ た 悲 し

み は 、 い か ば か り か と 心 よ

り 申 上 げ ま す 。

落 ち て く だ さ る と の 温 かい 言 葉 を

頂 き 感 謝 い た し ま す 。

よ か つ た で す 。

もぢずり支部 斎藤朋子

鳥川平田支部 富田清子

## 法律相談会

- 日 時 每月第2木曜日 13:30~15:30 ※日にちは変更になる場合があります。
- 場 所 / 医療生協わたり病院内 事前申込制 TEL. 024-522-1236
- 相談員 / あぶくま法律事務所弁護士

組合員のみなさんからの記事を募集しております。  
ご意見ご感想、身の回りのことなどをお寄せください。  
素敵な作品なども大歓迎です。

お問合せ  
福島医療生協組合員活動部  
TEL.024-522-1236

城したので、部落では節句のぼりをたてず、ちまきも作らない風習があったという。案内板のある西側からの山道を登っていくと、十分もしないで道の両側に深く切り込んだ空堀がある。田小屋館は、すぐ南の桑原館と一緒に



空堀の中 指さす方は土塁、高さ3mはあるうか。背の方があ山側である。

葉をふむころの方がよく見えるなどと思った。