



朝日サリー

食と体を見つめる 健康情報

100周年
KIRAKUKAN 輸入家具・雑貨の専門店
いわき市平字材木町45番地
☎11:00～17:00 ㊿土・日曜
☎0246-21-1001

決算クリスマスクリアランスセール!
20%OFF～
12/25まで

オンラインショップはこちら



つづらベーカリー

左から「鮭とレンコンのピザ」「菊芋のピザ」「さつま芋あんぱん」「焼きカレーパン」「クルミあんぱん」。各165円～



左:火・水のみ販売「シリアルブレッド」オーツ麦などが入ったパン。右:金・土のみ販売「パン・オ・セーブル(ライ麦のパン)」

今年で7年目を迎えた小さなパン屋。毎朝4時から仕込むパンは添加物を避け、油分はバターのみ。定番の食パンやバゲットはしっかりと水分を吸わせるのでしっとりもちもちの食感です。総菜パンは、旬の野菜の収穫時期に合わせてトッピングを変えながら焼いています。いつでも新しい発見のあるパンが並んでいて、どれも丁寧に作られていることが伝わってきます。



にぎらないおにぎりカフェ ふくろう

8種類のおにぎらずから好きなものが選べる「おにぎらずランチ」1,050円。写真は「韓国風具沢山チーズキンパ」



夜限定のテイクアウトメニュー「ヤンニョムチキン」1個150円。鶏の唐揚げに甘辛のタレを絡めた韓国のピリ辛フライドチキン

「デイサービスに通う利用者の方々が調理や配膳をしながら迎えてくれる「カフェふくろう」。食事を通して地域の人との交流が図られ、生きがいや喜びに繋がる温かいカフェです。提供されるおにぎらずはどれも色鮮やか。セットには日替わり小鉢と具だくさんみそ汁が付きます。また、夜限定テイクアウトメニューは唐揚げが3種類。営業日はインスタグラムで確認を。

おさんぽいわき

INDEX	
■ おさんぽいわき 内郷	P1
■ 医療コラム	P2
ストレスクリニック	
●いわき准看護学校REPORT	
So Happy Days	
●今、知っておきたい放射線のこと	
●読者通信	
●オープン情報	
■ コラム&まちの情報	...P3
●日々思ふ、コト。	
●健康MEMO	
●健活こらむ	
●ASAだより	
■ 医療機関情報	P4
●休日当番医	
●いわきFC応援!	
WALK TO THE DREAM	



朝日サリーはIWAKI FCを応援しています。

朝日サリーInstagramで情報発信中! フォローをお願いします!

https://www.instagram.com/asahi_sally



にぎらないおにぎりカフェ ふくろう

内郷御蔵町2-87 / ☎0246-88-7976 / ☎11:00～14:30 (LO14:00)、17:30～20:00 (水or金曜日テイクアウトのみ) / ㊿毎週土・日・月曜日
②テイクアウト用2台、イートイン用5台



つづらベーカリー

内郷綴町川原田79 / ☎0246-26-9880
☎9:00～18:00 (売切次第終了) / ㊿毎週月・木曜日 / ③3台



カフェみつとん

内郷綴町秋山61 / ☎0246-38-9589 / ☎11:00～14:00 (LO13:30)、(居酒屋みつとん) 18:00～22:00 (LO21:30) / ㊿毎週日・月・火・水曜日、ほか臨時休業あり / ⑤5台



カフェみつとん

メインのおかずは週替わり、自家製ドレッシングのサラダ、手作りのフォカッチャなど手の込んだ「ランチセット」1,000円



「ソーセージポテト盛り」500円。食べ応えのあるソーセージとフライドポテトは、子どもから大人まで大人気

内郷の高台にある見晴らし抜群のカフェ。庭にはテラス席と子どもの遊具、ドッグランもあります。「誰もが楽しく食べられるものを」と想いを込めて作る手作りランチは、人気のデザートとドリンク付。早朝よりパンを仕込み、JAやさい館にも卸しています。月末の金・土曜日は店主オスメのアルコールを用意、2日間限定「居酒屋みつとん」を開催予定はインスタグラムをチェック!

内郷

このマークのお店から読者プレゼントがあります生活情報P7をご覧ください



秋のおでかけ

小玉ダムに行きました



楽しい雰囲気を作り見学にいらしてください!

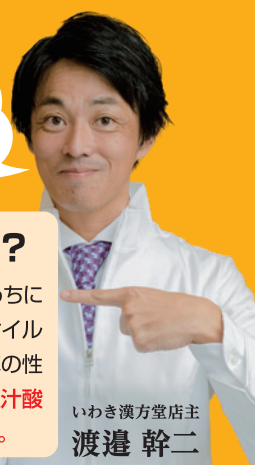
デイサービスセンター
郷ヶ丘2丁目55-3
☎0246-46-0633

シェアハウス
中央台飯野5丁目1-4
☎0246-29-1696

何をしても痩せない!体重増加でお困りの方!! 胆汁酸・漢方ダイエット モニター募集

限定3名様

もしあなたが
体質改善(ヤセ体質獲得)し、
スリムで健康的な
カラダを得たいなら、
この方法をオススメします!



いわき漢方堂店主 渡邊 幹二

ダイエットに重要な役割「胆汁酸」

なぜ、これまでのダイエットで一瞬ヤセても、維持できずリバウンドしてしまったのでしょうか?それは「ヤセ体質」の肝である胆汁酸が古いままだからなのです。慶應義塾大学医学部 環境情報学部の渡辺光博教授が、胆汁酸の重要な役割について研究し成果を出され、論文を発表。ほかにも雑誌「Dr.クロワッサン」の特集を監修したり、NHKにもご出演されたり、胆汁酸に注目が集まっています。渡辺教授は、研究結果より—— 「代謝を落とす古い胆汁酸を追い出す」「新しい胆汁酸は脂肪をどんどん増やす」「燃やす細胞を刺激してエネルギーを使う」と主張されています(Dr.クロワッサンより)。



なぜ「胆汁酸」がダイエットに効果的なのか?

車のエンジンを想像してみてください。オイルは長期間運転しているうちに劣化して、ガソリンの不完全燃焼を起こし、車の調子も悪くなります。オイル交換をすることで、車全体に新しいオイルが行き渡り、燃費も向上し、車の性能を発揮します。これが胆汁酸でも同じことが言えるのです。さらに、胆汁酸を入れ替えることで「過食を防ぐ」ことができるのとも言われています。

無料ダイエットモニター参加条件

ご来店の上、無料カウンセリングを受けていただきます。※押し売りはしませんので、ご安心ください
※応募多数の場合は厳選なる抽選の後、折り返しご連絡させていただきます。

〈応募方法〉

右記QRコードよりLINE登録をし、
①ダイエットモニター応募 ②氏名
③性別 ④住所 ⑤電話番号 ⑥生年月日 を記載し、送信ください。



LINE登録はこちら

いわき漢方堂
(旧漢方のワタナベ杏雲堂)

予約
電話番号

0246-22-1661



いわき市平見町33-1 [平日]9:00～19:00 定休日/日曜・祝日 年末年始12/30(土)～1/3(水)

(公式HP)

今、知っておきたい 放射線のこと

放射線ファーマシストとは？

震災による東京電力福島第1原子力発電所の事故後、廃炉までは長い道のりがあります。そんな中、放射線を正しく知って、自ら考え、判断できる力をつけることが肝要です。しかし、「放射線のこと、誰に聞いていいのかわからない」と考える人は多いはず。そこで、福島県薬剤師会では、薬剤師のもつ学術特性と資質を生かし、もう一度知識を整理し県民に正しい情報を伝えていくことが責務と考え、全国に先駆けて「放射線ファーマシスト」の養成を2013年からスタートしています。

そして、2016年から放射線に関する相談を開始しました。相談件数は年間約200件程度。当初は食品や人体への影響に関する相談が多かったのですが、2019年からはALPS処理水に関する相談が増えています。

放射線ファーマシストになるためには、県薬剤師会が作成したテキストによる講習受講と認定試験への合格が必要で、認定区分は初級、中級、上級の3段階。各級とも年1回、講習と認定試験が実施されています。

右のポスターを掲示している薬局等に認定放射線ファーマシストが在籍しています。ホームページでは認定者が在籍する薬局を検索することもできます。

放射線ファーマシストが福島県民の不安に寄り添い、生活や食事など医薬品以外の困りごとにも幅広く相談対応を行っています。



このポスターが目印

一般社団法人 福島県薬剤師会

福島県福島市蓬萊町二丁目2-2 TEL.024-549-2198



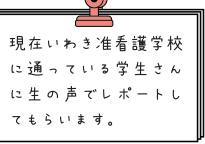
いわき准看護学校 REPORT So Happy Days

vol. 18



誓灯式への思い

いわき准看護学校
1年 Aさん



いわき准看護学校に入学して半年以上が経ち、私たち1年生は11月26日に誓灯式を迎えることとなりました。昨年までは「戴帽式」という名で式典を行っていましたが、今年は「誓灯式」と名を改め、私たちは初めての臨地実習に挑むため、また准看護師としての一步を踏み出すための儀式を行います。

この式を迎えるにあたって、私たち1年生は、日々看護に携わるための知識を深め、学内での実習を通し、より臨地の場を身近に感じると共に技術を向上することに努めてきました。また式で唱える「ナイチンゲール誓詞」の理解と重要性について向き合ってきました。看護の母と称されるナイチンゲールの偉業を称え、つくられた「ナイチンゲール誓詞」には、看護職のあるべき姿勢、何をもって看護を行うのかが記されています。私たちはその「ナイチンゲール誓詞」を誓いの一つとして式典の際に唱えます。

臨地実習への第一歩である誓灯式に向け、私たち1年生は、日々支えてくださっている先生方や保護者の方々への感謝の気持ちを忘れず、臨地実習に向けての意識を高めること、また准看護師としての決意と責任を改めて一人ひとりが再認識できるように式になるよう努めていきたいと思っています。



11月26日いわきワシントンホテルで誓灯式が行われました

あなたもナースのお仕事を目指してみませんか？ 詳しくはホームページをご覧ください！

一般社団法人いわき市医師会附属 いわき准看護学校



現代人に危険信号!!

vol. 183



ストレスクリニック

院長 松崎 博光 先生

頭の中も下半身も皆バレバレ

ビッグデータの分析を行う政治コンサルティング企業にフェイスブックが個人情報情報を漏洩していた事件は、私たちの情報が知らないうちに収集・分析され、しかもそれに基づいて、私たちの接する情報が操作されているということをはっきりと示した。『未来への大分岐』より

この件については新たな展開がある。以下、日経新聞記事より引用紹介する。『2023年11月28日発行』

ウェブサイトやまたいで消費者の閲覧履歴を共有する「サードパーティークッキー」の廃止が迫ってきた。プライバシー保護規制の広がりに押され、米アップルに続いて米グーグルも2024年後半にも自社ブラウザで機能を止める。ネット広告業界は対応に追われている。

例えば、ある通販サイトで閲覧した商品が、全く関係ないサイトのバナー広告に繰り返し表示されることがあるのはサードパーティークッキーによるものだ。利用者が気づかないうちに個人データが利用されているとして、日米欧の各国・地域は利用者の事前同意を必須とすることなど規制を強めていた。

これまで異なるサイトが書き込んだ情報がネット広告を仲介するブローカーによって収集・分析され、利用者の属性や趣味に基づいて配信する行動ターゲティング広告などに活用されてきた。

どうりで男性機能不全改善薬や寂しい中高老年者向け熟女紹介サイト、老後資金のための投資話の広告が集中して出てくるといった。そうだったのか。

今後は利用者の同意を得た上で電子メールアドレスなどを暗号化した「共通ID（識別子）」を使う仕組みが検討されているという。

健康保険証を廃止し、マイナカードで受診状況を一元化するというデジタル庁がそこまでセキュリティー対策をしているのか見ものだ。

やっぱり、健康食品や精力剤、毛はえ薬の広告、ガン保険の案内、女（男）紹介します、という広告が配信されてくるんだろうな。



自家製あんこの「華おはぎ」1個300円。贈答や多めの注文は事前に予約を



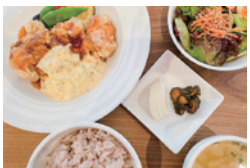
せいろ蒸しのご飯と野菜が付く「癒しごはん」1,200円



OPEN
優しい食事と華おはぎで
ホッと落ち着く癒しの時間

手作り料理と可愛いわがいの写真。店が9月にオープン。ランチタイムは日替わりの「癒しごはん」を提供し、14時以降はパスタやカレーが登場。パスタメニューは

YO おはぎと癒しごはん
平谷川瀬3-11-8 永山ハイツ3号室
☎080-5730-7284
🕒10:00~20:00
📅不定休



「週替わりランチ」1,200円でコーヒータ。デザートはプラス300円



植田駅目の前！「聚楽」はこの場所で祖母が営んでいた食堂の屋号



OPEN
気軽に楽しめるワイン食堂
ワイン通まで満足できる

5月にオープンしたソムリエのいるワイン食堂。オーナーは東京で16年以上ソムリエとして活躍。肉、魚、麺など4種類から選べるランチの一杯にグラスワイン一杯50円はいか。幅広いジャンルの料理と、40種類以上揃ったワインで自分好みの組み合わせを見つけられる。しみも。もちろんブ口線の組合せも教えてくれます！

大衆ワイン食堂 聚楽
植田町中央1-16-3
☎0246-51-4106
🕒11:00~14:00、17:30~21:00
※ランチ営業は火~金曜日のみ
📅毎週日・月曜日



販売台数世界No.1のドイツ製チェーンソーブランド「STIHL」



ほかにも「マキタ」「HiKOKI」などの電動工具なども販売している



RENEWAL OPEN
高品質な「STIHL」で
ガーデニングの効率アップ！

10月に移転リニューアルした長谷川木工機は、市内唯一の「STIHL」正規販売店です。プロの道具はもちろん、カシヤ、アルコーザの農業や園芸にも使えるハンドツールや草刈機、庭木の剪定ができる軽量のチェーンソーなども扱っています。購入品のメンテナンスも行うので安心。ガーデニングがますます楽しくなりそう！

長谷川木工機
中岡町3-6-1
☎0246-84-7423 ※来店前に要連絡
🕒8:00~18:00
📅毎週土・日曜、祝日
📍3台

読者通信

12月号のプレゼントに応募した方のなかから、コメントを掲載しています。
たくさんのご投稿ありがとうございました

12月号の感想

- キッズ★アリベは以前から毎月楽しみにしていたので、山田さんはどのような方なのだろうと思っていました。ママたちを支えることは専門的知識だけでなく、経験や同じママ目線に立つことが大切だと思います。本当に尊敬できます！
(小名浜 Yさん 48歳)
- 「わたしを語る」を読み、私が子育てをしていた頃は辛く苦しくても相談できる人も少なく…。今はアリオスで子どものためのイベントがいろいろあり楽しそうで羨ましいです。(平 Fさん 67歳)
- 正月にクラス会を行う予定なので特集の「年末年始のお食事会」情報は良かったです。参考になりました。
(内郷 Yさん 22歳)
- 「年末年始のお食事会」。忘新年会の参考にさせていただきます。仲間と楽しく食べに行きたいです。
(平 Yさん 44歳)
- 「フルーツピース」のフルーツっぱいのクリスマス、想像しただけで嬉しくなります。(宮城県 Iさん 62歳)
- 「すまいまもり」のページが好きで、綺麗なお家の写真を見ながらワクワクする気持ちになります。
(勿来町 Yさん 36歳)
- 「日々思ふ、コト。」の、根本行仁先生のコラム楽し

- 読ませていただきました。私も電車に乗って旅をしました。
(常磐 Oさん 71歳)
- 「健康MEMO」心と身体の診察室。体重が増加、なかなか落とすことが出来ず悩んでいたところ、今回の記事を読み、しっかり自分の身体と向き合おうと考えました。良いきっかけになりました。ありがとうございました。
(小名浜 Tさん 69歳)
- 「美容の悩み相談室」。顔にできたニキビに悩んでいます。市販薬で様子を見たけれど良くなりず皮膚科に通院。しびれといきびなののでこの機会に専門医に相談しようかなと思いました。
(小名浜 Hさん 31歳)
- 自宅前の敷地の雑草がハンパなく生えて刈り込みが間に合わず、ご近所の方の協力を得ながら刈り込めています。
(常磐 Sさん 55歳)
- 甥っ子の結婚式のため、久々の上京。車での移動を決め、間違えないよう順路等をしっかり準備して出かけたが、高速道路の最初の入口で間違えて後続車に迷惑をかけてしまった。先行き不安だったがナビのおかげで無事到着した。
(平 Sさん 65歳)
- なるべく迷惑をかけないように生きてるつもりですが、迷惑と感じるからお手伝い出来て良かったと感じるかは自分ではなく相手が決めることなので、もしかしたら迷惑かけてるのかな。
(平 Sさん 56歳)
- 2歳の子どものやりとりで、「お母さんいつもおんなじ顔してて、怒ってるの？笑ってるの？わかんない」と言われました。マスクをつけていた期間が続き、表情筋が動いていなかったようです。ごめんね。
(渡辺町 Iさん 32歳)
- タイや交換の予約電話した時、アレルギーで鼻声になり、かなり聞き取りにくかったらしく店員さんに何度も聞き返させてしまった。
(平 Mさん 31歳)
- 登山の下りで転んでしまい病院行き。友人に付き

- 添ってもらい、帰りに約束していた温泉の楽しみも奪ってしまいました。
(平 Kさん 58歳)
- 旅先で添乗員さんとはぐれてしまい、どうにか時間には間に合ったけど心配を掛けてしまった。
(中央台 Iさん 60歳)
- 外飲みで日本酒を飲み過ぎ、帰宅後2時間トイレにこもる羽目に。家族に超迷惑かけました。
(四倉町 Tさん 65歳)
- インフルエンザにかかって急に仕事を休むことに。ほかにも何人か休んでいて、職場はてんでこまだったようだ。
(宮城県 Iさん 62歳)

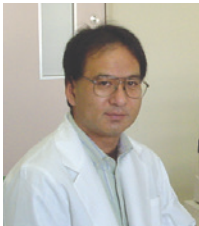


ストレスクリニック
神経科・心療内科
院長 松崎 博光
●診療時間：火・水・金 午前9時～正午
午後2時～午後5時
午後2時～午後7時
午前9時～正午(再来のみ)
●休診日：月・日・祝日 初診時要予約
いわき市平田町1-7 三延ビル4F
TEL.0246-24-1851
※お車の方は、左記の駐車場へお停め下さい

健康MEMO

こころとからだの診察室

今月の先生



中央台遠藤内科クリニック
院長 遠藤 到先生

持続性GIP/GLP-1 受容体作動薬について

GIP-1受容体作動薬は、膵β細胞にあるGLP-1受容体に作用しインスリン分泌を促進することにより血糖降下作用を発揮し、2型糖尿病に用いられています。注射薬と経口薬があります。

本年GLP-1受容体に加えてGIP受容体も活性化する持続性GIP/GLP-1受容体作動薬（一般名チルゼパチド）が初めて使用できるようになりました。GIP受容体もGLP-1受容体と同様に膵β細胞にあり、両

者を活性化することで、より優れた血糖低下作用効果が期待されています。

持続性GIP/GLP-1受容体作動薬は注射薬で、週1回自己注射します。2.5mgから15mgの6剤形（2.5mgきざみ）がありますが、最初は2.5mgから開始し、4週間後5mgに増量します。効果不十分の場合は4週間以上の間隔で2.5mgずつ増量できます。

注射針があらかじめ装着されている1回限りのキット製品のため操作は簡単で、6剤形あるためインスリンのように自分で目盛りを合わせたり、空打ちしたりする必要はありません。

承認された適応は2型糖尿病のみで、副作用として胃腸障害や低血糖、膵炎や胆のう炎などがあります。また過度な体重減少がみられることが

あります。

2型糖尿病治療の基本は、食事療法・運動療法であり、これらを十分行った上で投与を考慮することになります。他の糖尿病治療薬と併用可能（DPP-4阻害薬を除く）ですが、低血糖のリスクがある場合は、これらの薬剤特にスルホニルウレア剤、インスリン製剤の減量も必要となります。

血糖コントロールの指標であるHbA1cを目標値まで低下させる選択肢のひとつとして、世界初の新薬である持続性GIP/GLP-1受容体作動薬の効果も期待されます。



中央台遠藤内科クリニック

中央台高久2丁目22-1 ☎0246-46-2566

■診療科目／内科、消化器科、呼吸器科、循環器科、小児科
■診療時間／月・火・木・金・土曜日
9:00～12:30、14:30～18:30（土は～16:00）
■休診日／水曜日（予約検査）、日曜・祝日



医療系職業に従事する同級生7人のリレーコラム

vol.237

日々思フ、コト。

「なぜヒラメ」

阪神タイガースがアレのアレになって、道頓堀の鰻たちも喜んでいことでしょう（2023年6月号朝日サラー「日々思フ、コト」鰻）。さて、震災から時間が経ち、福島原発に新たな動きがみられました。処理水の海洋放出です。当初心配された風評被害報道はほとんどなく、浜通りの漁業関係の方々（釣り人も含む）はひとまず安堵されたので



片寄 治男さん
かたよせウイメンズクリニック

環境には自然放射線が存在し我々は毎日ある程度常に暴露されています。宇宙から降り注ぐものやトリチウムなど飲み水から摂取されるものまで多彩です。危険な核種が除去できる高い技術をもってしても、今回問題視されているトリチウムだけは例外的なようです。低濃度トリチウムが人体に与える影響は無視できると考えられています。しかし、処理水放出はその後断続的におよそ30年間行われていくとのことですので、海のレジャーを楽しみにしている人たちを悲しませるような不具合が今後起きないことを心から祈るばかりです。

第1回の処理水海洋放出後さっそく近海の魚類にトリチウム検査が行われました。常盤もの、ヒラメが検体として用いられました。なぜヒラメ？

理由①：食物連鎖の頂点（fish eater）だから

理由②：手軽に採取可能だから

理由③：食卓にのぼる機会が多いから

などが考えられます。②については私にとっては隔世の感があります。15年以上前でしょうか、遊漁船でヒラメを釣ることはなかなか難しいものでした。ボウズも当たり前別冊版「日々思フ、コト」76ページ。現在はいくつか関係者の継続的なご努力による稚魚養殖放流事業のお陰で個体数が増加していて釣果も盛況。釣

り人を大変喜ばせています。トリチウム測定検査の場面がテレビ放映されました。材料は50cm弱のヒラメでした。検査員の方がナイフでヒラメの肩口（背ビレの下、頭に近いところ）に切れ目を入れて10cm角位の肉片を検体として採取されていました。それを適切に処理して検査機器にセット。結果は検出感度未満であったという内容を伝えたドキュメントでした。

検査中ヒラメはまな板の上にそのまま横たわっていました。法律で決められた細かい取り扱い手順というものがないとあるのですね。ただ、せっかく捕れた貴重なヒラメですから、きれいに5枚おろしにしてあげてから検査してもよかったです。私だけでしょうか。



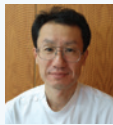
Yukihito Nemoto
(ネモト内科クリニック)



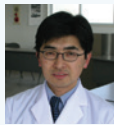
Michiya Saito
(みちや内科・胃腸科)



Keiichihiro Nagase
(長瀬内科胃腸科)



Masahiro Yano
(村岡産婦人科)



Masayoshi Akatsu
(アイル薬局)



Yutaka Ejiri
(福島労災病院)

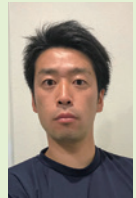
ASAだより 137

ASA 朝日新聞読者と、朝日サービスアンカー(ASA)をつなぐコーナー

ASA平東部FOOTBALL CLUB 2023年福島県社会人サッカーリーグ3部優勝！

2018年4月に発足した社会人クラブチーム。2021年までいわき市民リーグで活躍していましたが、2022年に福島県社会人サッカーリーグ3部に昇格を果たし、2023年では、3部リーグの強豪チーム相手に無敗で優勝しました。来年は2部に昇格し、上位を目指します。さらに来年はプロ、アマを問わない天皇杯福島県予選に挑戦する予定です。選手たちはサラリーマンで家庭を持ちながらサッカーとの両立は大変ですが、サッカーの楽しさを追究しています。

これからもASAは、地域の活動を応援していきます。



ASA平東部FOOTBALL CLUB GM 鈴木新さん

サッカーの楽しさを追求し、体を動かす爽快さを目的として活動しています。社会人になってからでもサッカーの魅力を伝えながら、サッカーを通じて最高の仲間とボールを追いかけられるサッカーライフを共に創りましょう。



8月6日相馬光陽サッカー場にてフリーダムと対戦。酷暑の中4対2で勝利しました



11月26日いわき湯本高校遠野校舎グラウンドでいわき市役所と対戦し勝利。優勝はすでに確定！



ASA平東部
FOOTBALL CLUB
☎0246-34-4352



ただいま選手と女性マネージャー募集中！
ASA平東部FOOTBALL CLUBまで連絡ください

あなたの街の
朝日サービス
アンカー

- ASA勿来 ☎0246-64-7752
- ASA植田 ☎0246-63-0810
- ASA小名浜・いわきNT ☎0246-92-3085
- ASA湯本・泉 ☎0246-43-4002

- ASA平中央 ☎0246-22-2682
- ASA平東部・四倉 ☎0246-34-4352
- ASA好間 ☎0246-36-2383

転倒予防が健康寿命にとって大切

健活くらむ vol.5 いわきの 健活プロから学ぶ

今回の先生

門馬 悠さん

理学療法士として病院・施設・通所リハビリ・訪問リハビリを経験。現在、特別養護老人ホームはなまる共和国に勤務。地域リハビリ研究会幹事を務め、シルバーリハビリ体操指導員として市内200カ所の体操教室で指導。

転倒と聞くと「自分には関係ない」と思われる方も多いと思います。65歳以上の高齢者の3人に1人は1年間に1回以上転倒すると言われ、さらにデータからは転倒した3人に2人はなんらかのケガを負ってしまいます。転倒と受傷を機に要介護状態に陥ること、日常生活が制限される不健康期間につながる可能性があります。転倒の要因はバランス能力や筋力低下だけではなく認知機能・薬剤・環境などさまざまな要因により引き起こされます。

転倒予防には楽しみを持って定期的な運動を行い、バランス能力と筋力を維持することが重要です。運動のポイントとしては「椅子からの立ち座り運動」や「片足立ち」。数を数えながら手を動かすなどの頭と体を同時に動かす運動が大切になります。加えて生活環境の調整が大事で、注意点として足元のトラップ回避が重要になります。これからの寒い冬の時期では、コタツ布団や電気カーペットのコード、絨毯などがつまづきの原因になるため、床に物を置かず整理整頓を心掛けると転倒予防になります。

特養でリハビリを行っている大切な運動も大事です。していることは運動も大事です。転倒予防には楽しみを持って定期的な運動を行い、バランス能力と筋力を維持することが重要です。運動のポイントとしては「椅子からの立ち座り運動」や「片足立ち」。数を数えながら手を動かすなどの頭と体を同時に動かす運動が大切になります。加えて生活環境の調整が大事で、注意点として足元のトラップ回避が重要になります。これからの寒い冬の時期では、コタツ布団や電気カーペットのコード、絨毯などがつまづきの原因になるため、床に物を置かず整理整頓を心掛けると転倒予防になります。

協賛 特別養護老人ホーム はなまる共和国
平上荒川字林作207-5 ☎0246-46-1870
地域密着型特別養護老人ホーム はなまるファミリア
☎0246-85-5870

が、「笑顔」「楽しい」など心地よい感覚と空間です。「笑顔は精神的に落ち込んでいる状況でも口角を上げて笑顔を作ることや、がん細胞と戦う免疫細胞であるNK細胞を活性化させて免疫力を高める効果が認められています。笑顔と運動で心も体もハッピーになりましょう。

震災による原発事故で未だに原子力被災12市町村の営農再開率は約42%（2021年3月時点）。その後押しとなるために、原料は地域産の米を使ったバックご飯工場が竣工。「皆に支えられ、大海に小舟でこぎ出しました」相馬屋・佐藤社長の言葉は熱く、力強かった。（そ

短い秋の訪れを告げて裏山に虫たちが歌う。その中でチンチンチンと澄んだ音色、カネタキだ。鉦を叩く音に似ているのでその名がある。図鑑で見るとお腹に腹巻をしているような茶色の小さな虫。どことなく哀愁を帯びた鳴き声が心にしみて思い出を連れてくる。（あ

毎年大掃除は途中で飽きる。2023年はYouTubeでお掃除テクニックを調べ効率的に掃除ができるよう準備をした。道具が揃い、やり方が分かり、少し試すとピカピカ。もう満足。形から入り中途半端で終了の悪い癖。2024年はそんな人間からの脱却を目指すのだ！（の）

いわきFCファンクラブ会員限定イベント取材。気さくで明るい選手たちと交流できてファンは大満足のようでした。試合を観戦し、応援してきた私もいわきFCが好き。しかし仕事で参加しているため、一緒に写真を撮ったり、サインをもらうことができず残念でした。（お）

内科/消化器科/呼吸器科/循環器科/小児科

chuodai endo clinic

中央台遠藤内科クリニック

院長 遠藤 到

日本内科学会認定 内科専門医
日本消化器病学会認定 消化器病専門医
日本消化器内視鏡学会認定 消化器内視鏡専門医

診療時間 月火水木金土 (休診日)

9:00~12:30 予後 水曜日 (予約検査)

14:30~18:30 予後 土曜日 (18:00まで)

14:30~18:30 予後 日・祝日

いわき駅 GS マルト 中央台北小 MEGADON・キホーテ 県立いわき公園 いわき 光洋高校 中央台東小 中央台南小 中央台南中 にじの橋 中央台南小 小名浜 中央台南小 中央台南中 交差点標識名

0246-46-2566 中央台高2丁目22-1 FAX 46-2577

●呼吸器疾患のご相談承ります●

なかにし 内科クリニック

院長 中西文雄

内科 呼吸器科 消化器科 リウマチ科
放射線科 人間ドック 各種検診

診療時間 (令和5年1月から診療時間が変更となりました)

月火水金 土

午前8:00~午後0:30 午後2:00~午後5:00 午前8:00 ~午後1:00

●休診日 木曜・日曜・祝祭日

いわき市平北白土宮前58-1 0246-21-8181

内科/消化器科/循環器科/小児科

志賀内科クリニック

院長 志賀 伯弘

糖尿病専門医

糖尿病・生活習慣病などでお悩みの方はご相談ください

診療時間

午前 8:30~13:00 午後 14:30~18:00 (土曜日は17:00まで)

休診日 水曜日、日曜日、祝日

いわき市平字五丁目17-10 0246-24-3085

M MICHIIYA CLINIC

医療法人道済会

みちや内科・胃腸科

院長 齊藤道也

消化器病専門医・消化器内視鏡専門医
日本ヘリコバクター学会 ヒロ菌感染症認定医
日本禁煙学会認定専門指導医

●診療科目●

内科・消化器科・循環器科・呼吸器科

●診療時間● ○:診療 ●:休診

午前 8:30~12:30 (受付8:00~11:30) 午後 14:30~18:00 (受付14:00~17:30)

いわき市小名浜住吉字道下33 0246-58-4180(ヨイハラ) https://michiya-clinic.com

LINE 公式HP

※医療情報はリアルタイムでお届けします。

保険調剤・在宅医療を

バックアップ!

薬や在宅介護 何でもご相談下さい

TARO PHARMACY

介護職員募集中! 詳細はお問合せ下さい

薬局タロ-ファ-マシー

いわき市平川瀬一丁目17-6 0246-25-3600 Fax0246-25-3655

医療法人 内科・胃腸科・循環器科・呼吸器科

長瀬内科胃腸科

理事長 長瀬克慶 院長 長瀬慶一郎 副院長 長瀬紀子

消化器病専門医・消化器内視鏡専門医

●受付は30分前●

診療時間 月火水木金土

午前 8:00~12:00 午後 1:30~ 5:30

休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日

●胃・大腸内視鏡検査、人間ドック、禁煙外来を行っています。〈電話予約承ります〉

四倉町上仁井田字北姥田6-1(6号国道沿い) 0246-32-3125

ネモト内科クリニック

内科・消化器内科・糖尿病内科・内視鏡内科

院長 根本 行仁(消化器病専門医)

診療時間

月~金 9:00~12:30/14:00~18:00 土 9:00~12:30

休診日 水曜日、日曜日、祝日

●糖尿病・高脂血症等の相談承ります
●内視鏡検査随時受け付けます

〒970-8026 いわき市平字新田前1-16 0246-25-0663

イオンいわき店並び

産婦人科一般・不妊症・婦人科検診

母体保護法指定設備

かたよせ ウイメンズクリニック

旧:かたよせクリニック産科・婦人科

〒972-8316 福島県いわき市常磐西郷町金山70-1 0246-42-4135 http://katayose-clinic.com

●月・火・木・金 午前9:00~12:00 午後3:00~ 6:00 ●土 午前9:00~13:00

●休診日 水曜日・土曜日午後・日曜日・祝日

至福本町 至福本駅前 至福本駅前 至福本駅前 至福本駅前 至福本駅前 至福本駅前 至福本駅前 至福本駅前 至福本駅前

12/15~1/14の休日当番医 (作成:12/8現在)

山門屋整形内科(小名浜) 024-1811 054-4047 063-2181 072-2022 055-5150 063-2181 081-5522 024-1811 053-3511 063-5141 089-2041 079-0030 058-8010 063-3202 077-1001 028-1010 053-3141 063-2181 068-6415 085-5916 053-4374 077-1663 063-2181 042-4135 058-3121 062-5000 063-1818 043-4100 085-0333 024-1811 058-4180 063-5141 081-5522 054-5330 028-1145 027-6060 074-1500 053-4466 063-3202 042-3188

※このほかにも休日診療している医療機関がありますので、あらかじめかかりつけの医療機関などご確認ください。

※変更となる場合はホームページでも公開いたしますので、事前に当番医情報、または消防署(0246-20-0111)へお問い合わせください。

癒しの空間で、患者さんのおもいに寄り添う治療を...

TAKAKURA MOTOKI Orthopedics

整形外科 リウマチ科 リハビリテーション科

もとき 高倉基 整形外科

診療時間 平日 午前 8:30~12:00 午後 2:30~ 6:00 木・土 午前 8:30~12:00 ●休診日 木曜日 午後休診 土曜日 午後休診 日曜・祝日 終日休診

〒970-8043 福島県いわき市中央台鹿島2丁目28-1 (中央台南中学校前) Tel.0246-84-9030

TANEDA CLINIC

医療法人 たねだ内科クリニック

院長 種田 嘉信

糖尿病専門医 総合内科専門医

●診療科目 糖尿病内科・内科

福島県いわき市内郷御殿町3丁目82-2 0246-45-3303 https://www.tanedaclinic.jp/

診療時間 ●月・火・水・金 午前 9:00 ~ 12:30 午後 2:30 ~ 6:00 ●木・土 午前 9:00 ~ 12:30 ●休診日 木・土曜午後 日・祝日

糖尿病に関心のある看護師を募集しております

アイル薬局

薬剤師 赤津雅美・梅津健一

住吉店 平店

開局時間 /8:30~18:00 ※土曜日のみ13:00まで 開局時間 /9:00~18:00 ※土曜日のみ12:30まで

小名浜住吉冠木1-2-101 FAX.0246-76-0899 TEL. 0246-76-0898 休局日/第1・3・5木曜日・日・祝日 休局日/日・祝日

平字月見町13-1 FAX.0246-84-8864 TEL. 0246-21-1060 休局日/日・祝日

各クリニック、医院、病院 どちらの処方箋も受け付けています

薬剤師募集中! パート可 詳細はお問い合わせください

いわきFC応援! WALK TO THE DREAM

いわきFCファン感謝祭!

11月19日(日)にいわきFCフィールドで「2023いわきFCファンクラブ〜魂の息吹くファン感謝祭」が開催され、約650人のサポーターが参加しました。選手たちと直接話したり、サインがもらえたりとファンにとって、待ちに待ったファンクラブ会員限定のイベント。選手は9カ所の体験ブースに分かれて、ファンと一緒に体を動かすフットサルや筋トレ体験など、ファンをおもてなしました。推しの選手がいる各ブースはファンが集まり大盛況。アクティブな子どもたちから高齢の方まで楽しめました。

体験ブースの前に選手と準備運動 選手と一緒にフットサルの試合

速水選手が懸垂をサポート

ステージでは選手たちが、普段とは違う多彩な表情を見せ、クイズや借り物競争、ダンスパフォーマンスで盛り上がりました

あなたも いわきFCファンクラブに 入会しませんか?

2024いわきFCファンクラブ「LOVE IWAKI」のレギュラーコース(年会費3,500円)に入会すると4つの特典が受けられます。

ファンクラブ特典

●ホームゲーム観戦チケット1試合分プレゼント! ●ホームゲーム観戦チケット先行販売で購入できる ●会員限定イベントに参加できる ●観戦チケット・グッズが会員割引で購入できる

ほかにもシーズンチケットコースや豪華な特典が付くプレミアムコースがあります。

来季もいわきFCを応援しよう! 入会についての詳細はこちら

お問い合わせ/株式会社いわきスポーツクラブ TEL.0246-72-2511

HP X Instagram