

輸入雑貨で暮らしを豊かに楽しく!アイアンシリーズ

壁掛け花瓶 2,420円

壁掛け飾り棚 5,060円

2WAYフラワースタンド 7,370円

傘立てプランチボード 10,780円

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 休土・日曜日

☎0246-21-1001

オンラインショップはこちら



日本料理と日本酒 いわき七浜

新鮮な海の幸が楽しめるランチの「海鮮丼(味噌汁、小鉢付)」1,500円。「上海鮮丼」2,800円になると中トロ、ウニ、イクラも!



左:自家製味噌に3日間漬けた「銀だら西京焼き」1,050円。右:衣はサクッ、中はクリーミーな「白子の天ぷら」980円



ぷち・ぷらんす

「白玉あんみつ」700円は、ほぼ全員が注文する人気のデザート。みんなの目当ては奥様の作る甘すぎない自家製あんこ!



大きくてプリッとしたエビが嬉しい、シーフードと濃厚トマトソースのスパゲッティ「ピッツィアイカラ」はサラダ付で980円

細い路地にある創業45年のレトロな喫茶店は、優しい笑顔のマスター夫婦が迎えてくれる居心地のよい場所です。メニューはすべて手作り、注文ごとに対応するスパゲッティは本格イタリアンのような味からオリジナルまで10種類。また、エビフライや青椒肉絲(チンジャオロース)などマスターの気まぐれメニューが楽しみの「日替わりランチ」1,000円も人気です。

おさんぽいわき

INDEX

- おさんぽいわき 小名浜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
●オープン情報
●読者通信
- コラム&まちの情報 ...P3
●日々思フ、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



ぷち・ぷらんす

小名浜本町7 / ☎0246-53-5930
☎9:00~18:00、ランチタイムは平日11:30~14:00 / 休第3火曜日・ほか不定休 / ⑧8台

日本料理と日本酒 いわき七浜

小名浜蛸川南54-1 / ☎0246-51-8216
☎月~金曜日17:30~22:00、土曜、祝前日~22:30、日曜、祝日11:00~14:30 (Instagramで確認可) / 休日曜日夜・ほか不定休 / ⑧8台

炒飯専門店 東や3代目

小名浜西町2-8
☎小名浜西町2-8 / ☎0246-54-304 / ☎11:00~14:30、17:00~19:00 (夜はテイクアウトのみ) / 休水曜日 / ⑥6台



炒飯専門店 東や3代目

エビの頭でとった出汁といわき産のトマトなどを加えた甘辛いチリソースに大海老が入った「爆旨えびちり炒飯」1,200円



「台福カレー炒飯」950円・さんまのすり身と魚醤の沙茶醬との相性が良い。台湾煮たまごやルーローはトッピングで選べる

前身は台湾南投県出身の祖父が戦前に日本で開業した「東屋食堂」。3代目となる東孝之さんが昨年6月から炒飯専門店として料理を一新しました。米は福島県産のオリジナル品種「天のつばき」を使い、食材も極力県産品を使用。看板メニューの「爆旨えびちり炒飯」に加え、今年2月から店のルーツ台湾の香辛料・沙茶醬(サーチャージャン)を使った「台福カレー炒飯」が登場。

小名浜

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P5をご覧ください!



年男・年女が 豆まき 節分 鬼が入って来ないように



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

先着25名様 無料ご招待

夢を叶える女性のマネーセミナー

新NISAを始めたいけどどうすればいいの?

子どもの学資 今から貯めるにはどうすればいい?

上手に節約しながら お金を貯めたい

お金の心配なく老後を過ごしたい

「老後2000万円は本当に必要?」お金に対して不安のある女性の方へ お金のことをわかりやすく、お茶をしながらお話を聞く会を開催致します。

無理な勧誘などは一切ありませんので、お気軽にご参加ください。

日時 2024年 2/21(水) ※定員になり次第受付終了
13:30~セミナー / 14:30~ティータイム

場所 +best cafe(ベストファーム内)
(平字童子町4-13)

参加費 無料【先着25名様】

参加者全員に +best cafeの季節のクレープとドリンク付♥

ファイナンシャルプランナー FP3級 1種証券外務員資格 T-PEC D of D 認定講師 岡崎悟史さん アクサ生命 いわき中央営業所 所長

昨年3回開催し毎回好評だったマネーセミナー

主催:アクサ生命保険株式会社 郡山支社 企画協力:有限会社いまあじゅ

申込・問合せ 朝日サリー編集室 いわき市中央台飯野4-2-4 いわきNTCビル2階 ☎0246-46-0321 平日9:30~18:00 担当:曾我、大竹

応募方法

電話かメールでお申込ください。定員になり次第締め切ります。

メールの方は ①お名前 ②年齢 ③職業 ④住所 ⑤電話番号 をご記入の上、件名に「セミナー参加」と記載の上、送信してください。

☎ sally@asally.co.jp

電話の方は Tel.0246-46-0321

■平日9:30~18:00 ■担当:曾我、大竹

※天候や感染症の状況によっては、WEBセミナーに切り替える場合がございます。その際には別途ご連絡しますのであらかじめご了承ください。

本セミナーはアクサ生命の依頼により有限会社いまあじゅが 集客し、アクサ生命が開催します。ただし、参加者の受付登録・参加者情報管理については有限会社いまあじゅが責任をもって行います。 AXA-C-231227-01/343

当セミナーは感染症対策を万全にとって行います。

検温・体調管理 マスクの着用 手指の消毒

残席わずか!!

いわき准看護学校 REPORT
So Happy Days

vol.
20

現在いわき准看護学校に通っている学生さんに生の声でレポートしてもらいます。

卒業式に向けて

いわき准看護学校 2年 Oさん

准看護学校に入学する動機は、今から2年前に勤務先の医師から「看護師さんになったら？大丈夫。なれるわよ」と声を掛けてくださったことです。看護の世界に関心を持っていたものの、年齢的にも無理ではと思っていたのでその一言が私の背中を押してくださいました。はじめは勉強について行けるかなどとても不安でしたが、先生方の励ましや、クラスメートの助けに支えられ、卒業を目前にすることができました。勉強量はとても多く大変ですが、学びの中に想像以上の看護の世界の魅力と感激がありました。

看護師になりたいと考えている方へ。

この学校には子育て中の方、私のように子育てが一段落し夢を叶えようとしている仲間がたくさんいます。そして私たちをサポートしてくれる優しい先生がいます。私の声が皆さんの後押しになれば幸いです。

卒業にあたって

いわき准看護学校 2年 Aさん

准看護学校に入学し卒業にあたって思うことは、私自身とても成長することができたということです。はじめは患者さんとの会話や援助が思うようにできず不安になりましたが、約1年間の実習を通してたくさんの患者さんから学ばせていただき、自分のなりたい看護師像がしっかり見えてきました。患者さんはたくさんの不安を抱えて入院生活を送っているの、私が寄り添い少しでも安心してもらえるようにこれからも援助していききたいと思いました。

卒業したら私は准看護師として臨床へ行きます。しっかりと心構えを持ち、立派な准看護師になれるように頑張りたいです。

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



今、知っておきたい
放射線のこと

vol.2

使命と責務

「放射線ファーマシスト」とは、放射線の知識を持った薬剤師のことです。日頃より、薬局を窓口として、放射線に関する相談を受けています。私たちの目的は、誤った情報を正すことです。「薬剤師は化学物質の専門家」として、主観を入れずに情報のみを伝えることを心がけています。しかし、すべての相談について答えがあるわけではありません。内容によっては肯定も否定もしない。わからないことはわからないと答え、しっかりと調べてから回答しています。

私たちが実施した調査結果では、放射線ファーマシストの説明を受けて「納得した」と回答した相談者は96%でした。福島県内の各地に放射線ファーマシストが存在していることで、相談先が広くあることも効果的と考えています。このことが、目に見えないものに対する不安を解消するうえで重要であり、福島県に住む薬剤師の責務でもあると感じています。

放射線ファーマシストの設置から10年が経過しました。知識や経験が蓄積されつつあるので、今後は全国に活動を展開し、福島県産品の風評払拭や県外避難者の帰還等につなげていきたいと考えています。

災害は決して他人ごとではありません。福島県の薬剤師だからこそ、不測の事態に冷静で的確に行動していきたいです。これからも、身近な存在として県民の皆さんに寄り添い、知識を生かし、人々の健康や福島県の復興に貢献していきたいです。



今回ご執筆いただいた方

(一社)福島県薬剤師会 常務理事
放射線ファーマシスト委員会 委員長
よしつぐ

小澤 佳嗣 さん 天薬局(会津若松市)

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



現代人に危険信号!!

vol.
184



ストレスクリニック

院長 松崎 博光 先生

ヤダネッたらヤダネッ 3題

松本人志性加害事件

ヒトシ親分のために芸人の子分が女性を手配し、ホテルのスイートルームで桃色パーティー。女性を選んでベッドのある部屋に2人で、あとは臍。まさか野球拳でもあるまい。恐怖のSEX上納システムと週刊文春が暴露。

人志は文春を名誉毀損で提訴。実は私も私も (ME TOO) と言いつつ女性続出。金の渡し方が少なかった。人志はケチでドジ踏んだ。いや、女も枕営業じゃネ、とか姦しい。

だが、性的行為は同意のあるなしにかかわらず、ヤダネッたらヤダネッで一発アウト。全員退場。

自民党AB派議員様は、ゴールドパーティーがお好き

クソ面白くもない挨拶に耐え、やっときました唐揚げ、海苔巻、ビールで2万円はぼろい。原価20%のコスパ良し。パー券売ればオーバー分キックバック。裏金として3千万円までは検察お墨付きセーフ。たまんニャー。

そこで、金を出す側、もらう側を議員マイナカードでデジタル管理すべきという妙案が出た。それでは、秘書が秘書がと逃げられない。出したり入れたり秘所の役目。全部おっぴろげはヤダヤダ。マイナカードは一般国民だけでよい。

マイナ保険証に地方異論

福島民報令和6年1月28日号によると

政府が今年12月に現行の健康保険証を廃止し、その機能をマイナナンバーカードに持たせて一本化する「マイナ保険証」について、少なくとも本県など全国27都道府県の110議会が対策を求める意見書を可決したことが27日、受け取った参院事務局などへの取材で分かった。個人情報漏えいの恐れがあるなどとして、大多数が現行保険証の廃止延期や存続を要請。

精神科や婦人科など病歴や服薬内容など個人情報が第三者の医師、薬剤師、役所、会社などに全部おっぴろげっていくのヤダネ。

いわき市は意識高い系の自治体と比べ、それって何？人権と関係あんの？という田舎町。ヤダネー。



カバーを開けるとボトルが入ってます

PICK UP

いわきFICを応援する
ウォーターサーバーが登場

おいしい水のクラからいわきFICを応援するウォーターサーバーが登場。利用料金の一部がチームの強化費に充当。設置していただければ、継続が条件です。



明るく広い院内。田邊院長が症状の原因など手技療法で詳しく説明

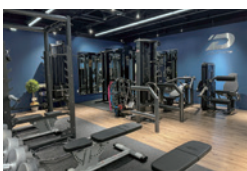


筋トレマシンは一人ひとりの状態に合わせて使い方を指導します

RENWEAL
OPEN

筋トレマシンが加わり
健康な体を目指す整骨院

リカバリー整骨院が1月にリニューアルした。筋肉トレーニングを目的としたマシン6台が新たに加わり、痛みが出ない体作りをサポートします。体の状態を細かく分析するインボディを使い、一人ひとりに合ったトレーニングメニューを作るので、子どもから高齢の方まで安心。女性スタッフ対応で、随時見学も可能です。



会員以外は入店できない仕組み。スタッフ対応時間内は随時見学可能



ボテビル大会で入賞経験があるスタッフが効率良いボテビルを指導します

OPEN

世界フィットネスを
深く愛するジム

経験豊富なトレーナーが運営する24時間営業のフィットネスジム。店内には全身の筋肉をトレーニングできる12種類のエボルギアのマシンがあり、ボテビル世界大会で使われてます。初心者にも使い方を丁寧に指導しています。フルタイム会員ほか多彩なコースを用意。キャンペーンや詳細はWEBサイトをご確認ください。



クリクラいわき

本社(株)マルベリイ
平堂ノ前13
☎0120-631-636
☎8:00~17:00
☎毎週日曜日



webから
簡単に申し込み



RECOVERY整骨院

小名浜燈籠原53-17 リカバリープラス併設
☎070-1345-5392
☎8:30~11:30
13:00~18:00
☎毎週火・日曜日
※祝日は営業



DEEP FITNESS

小名浜西町6-13
☎0246-51-6331
☎24時間営業
スタッフ対応9:00~20:00
⑤5台



読者通信

2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

2月号の感想

- そう言えば、この頃笑ってないな、テレビも面白くないし……。『わたしを語る』で山椒家小粒さんのご活躍を知りました。いわきに笑顔を届けてくださりありがとうございます。(中央台 Oさん 68歳)
- 『わたしを語る』落語の話が面白かった。いろいろなことにチャレンジするところがすごいです。(泉 Kさん 66歳)
- 山椒家小粒師匠の落語をぜひ聞きたい！(金山町 Yさん 72歳)
- 『フルーツピクス』のクーポンは嬉しい！パフェをお得に食べられました。(平 Kさん 58歳)

- なかなか行けない、食べられない[aoki]のフルーツや「八丈」のうな重を見て楽しんでいます。(錦町 Kさん 68歳)
- 『あなたの暮らしの困りごと・お願いごとを解決!!』ためになります。ストックしておきます。(郷ヶ丘 Sさん 64歳)
- 今年も中之作で「つるし雛祭りまつり」があるんですね。展覧会に出す写真を撮りに行きます。(小名浜 Sさん 80歳)
- 『日々思ふ、コト。』近眼に老眼、その上、字が汚い。毎年賀状はどうしようかと悩むこの頃です。(鹿島町 Iさん 62歳)

- 『I Love Pet』インコのお婿に応募しようかと思いました。(四倉町 Yさん 57歳)
- 『美しい木の家』一軒家を検討しているため、まじまじと見ました。(郷ヶ丘 Kさん 31歳)
- 『おさんばいわき』いわき駅周辺にはランチ営業の店がいろいろあるんですね。駅周辺はずっと歩いてなかったの、ランチを食べて散策してみようと思います。(平 Kさん 52歳)
- 年に数回、仕事でいわき市に来ると、いろいろな情報が掲載されていてとても参考になります。温泉の特集をお願いします。(秋田県 Sさん 56歳)

- 人生最後の長距離車中泊で一人旅をしよう！(小名浜 Sさん 80歳)
- ヘルパーさんのような気持ちで夫の介護をする！言動にイライラの毎日、優しく接することを心掛けます。(泉 Oさん 73歳)
- メルカリデビューをして断捨離実行します！(中央台 Sさん 67歳)
- 蕎麦屋さん巡り。主人も蕎麦好きなので一緒に行けたら嬉しいです。(中央台 Oさん 52歳)
- 今年こそ韓国語を勉強しよう！そして推しのライブに行きたいです。(好間町 Iさん 56歳)

今年こそ〇〇しよう！

- 今年こそ50~55kgをキープするぞ。洋服が入らなくなってきた…。(郷ヶ丘 Sさん 64歳)
- 今年こそ筆ペンの練習をしよう！！どうしても字がきれいに書けないため。(錦町 Kさん 68歳)
- ふるさと納税。お得なのは分かっているが3年前から構想で終わり。返礼品は肉か魚がいいかな。(平 Kさん 58歳)
- 今年こそ節酒しよう！(中央台 Kさん 63歳)
- 本を読もう。スマホは見ても本は読まない。今年は本を読む1年にしたい。(中央台 Iさん 60歳)

- 部屋の模様替え。子どもは進学や就職で独立、夫婦2人になったので断捨離をして自分の時間を作り、リラクセスできる部屋にしたいです。まずは、すり減った畳を取り替えたいです。(平 Iさん 57歳)
- 今年こそゴルフで90を切る！(好間町 Kさん 74歳)
- マメに掃除をして、年末大掃除とは無縁の生活をする！毎年同じことを言っている私です。(好間町 Sさん 53歳)
- 今年こそハンドメイドをしよう！昔から好きだけど、時間がなくてなかなかできていなかったの。(郷ヶ丘 Kさん 31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)

木 土 休

●休 診 日：月・日・祝日 初診時要予約

いわき駅

1Fは大和証券 通う坂P 中央通P 和光 P 銀座P

●ネモト ●みずほBK ●小田P ●西野P

サンライズ インいわき ●東京 ●旧RG ●仙台

いわき市平田町1-7
三延ビル4F

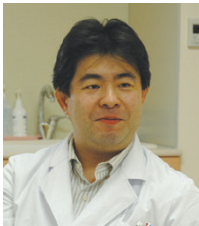
TEL.0246-24-1851

※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



志賀内科クリニック
院長 志賀 伯弘先生

令和6年度の新型コロナウイルスワクチン接種の動向について

新型コロナウイルス感染症は昨年5月より、季節性のインフルエンザと同様に5類感染症となり、私たちの生活も徐々に以前のように戻りつつありますが、依然として予断を許さない状況が続いています。

今回は令和6年度の新型コロナウイルスのワクチン接種の動向について話したいと思います。現在新型コロナウイルスのワクチン接種は、全額公費負担で実施されており、今年の3月まで

の予定となっています。高齢者や医療従事者などを中心として、最大で7回接種した人がいます。厚生労働省は、令和6年度以降の新型コロナウイルスのワクチン接種を、季節性のインフルエンザなどと同様に、原則接種費用の一部自己負担を求める「定期接種」にする方針を固めました。接種の時期は年に1回、秋から冬にかけて実施する予定です。また新型コロナウイルスは流行する株が次々と変異することから、季節性のインフルエンザと同様に、使用するワクチンの株を毎年見直すことになるようです。

具体的には、65歳以上の高齢者など重症化のリスクが高い人について、接種を希望する人に対して、原則接種費用の一部自己負担を求める方針となります。自己負担額は、最大で7,000円程度になるとの報道もあります。また自治体が接種費用の補助をすることもあると考えられ、自己負担額についてはまだまだ流動的です。65歳未満の人に対しては、現在の季節性のインフルエンザのワクチン接種と同様に、国からの補助はなく、全額自己負担や自治体からの補助を受けて接種する「任意接種」となるようです。

また新型コロナウイルスのワクチンは1本で5〜6人接種可能で、定期および任意接種となってもこれまで同様接種希望者はコールセンターやインターネットなどで接種日を予約することになるのか、これについてもまだ不明です。いずれにしてもまだまだ流動的な状況です。報道や自治体からの情報などを注視するようにして下さい。

志賀内科クリニック

平字五丁目17-10 ☎0246-24-3085

■診療科目／内科、消化器科、循環器科、小児科
■診療時間／月・火・木・金・土 8:30〜13:00、14:30〜18:00（土曜日17:00まで）
■休診日／水曜日、日曜・祝日



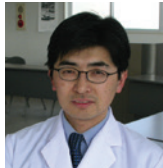
医療系職業に従事する同級生7人のリレーコラム

vol.239

日々思ふ、コト。

2024年1月1日

元日の夕方16時10分。それはコロナ禍が明けて初のお正月を迎えていた北陸の能登半島にやってきてしましました。発災後しばらくは、日や時間を追うごとに被害状況増悪の報道がなされていたと思います。避難者数約3万人、避難所数約400箇所、この数値情報が出たのも発災2日後でした。



赤津 雅美さん
(アイル薬局)

このDMATは医師と看護師を中心に4〜5名の医療職で構成される専門的な訓練を受けた医療チームで、全国で都道府県の境を越えて活動することになっています。日本では阪神淡路大震災で問題になった救急医療の課題から平成17年に発足され、東日本大震災の時に全国からやってきたDMATが東北の被災3県の避難所などで医療支援活動をしていることを記憶している方も多いと思います。発災直後の救命救助活動には必須なDMATは全国各地の災害拠点病院で組織されることが多く、今回の能登半島地震には、いわき市からはいわき市医療センターと常磐病院のそれぞれで組織したDMATが活躍しました。

超急性期の対応をした後は、急性期〜中長期的な医療支援を中心に地元医療機関や保健機関への引継ぎ調整をするJMAT（日本医師会災害医療チーム）が連携して医療支援活動を行います。JMATも構成員はDMATと似ていて、医師と看護師は必須ですが、ほかに帯同するメンバーは、実際に活動する時期や被災地のニーズによって変わります。その後、このJMATが任務を完了し撤収する時期がきた時が、被災地の医療は目立し以前と同様の状況に戻ったということになります。自分のような薬局の薬剤師の災害支援の活動ニーズは、被災地の超急性期が収束する発災後5〜7日目ぐらいから出てきます。JMATは医師診療時の処方調剤や避難所の感染対策や衛生管理などを中心に活動することになります。

被災地での処方せん対応では、テレビニュースでも紹介されていた「モバイルファーマシー（災害対応医薬品供給車両）」という移動できる薬局自動車で活動することもあります。基本、薬局薬剤師は県単位での支援チーム、またはJMATチームの一員として編成されて支援に参加することがほとんどだと思います。1回の支援派遣には約5〜6日間を要します。福島県内からは、通常の勤務との兼ね合いが難しいため参加できる薬剤師はそう多くはいません。今回、災害時の医療支援や連携の内容を書かせていただきたが、11の時に全国各地から様々な支援をいただいたいわきの医療従事者の1人としては、被災した能登地方へ何かできることはないか？と考えるという日が1月1日から続いています。



Yutaka Ejiri
(福島労災病院)



Haruo Katayose
(かたよせクリニック)



Yukihito Nemoto
(ネモト内科クリニック)



Michiya Saito
(みちや内科・胃腸科)



Keiichi Nagase
(長瀬内科胃腸科)



Masahiro Yano
(村岡産婦人科)

NEXT

ASAだより 139

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

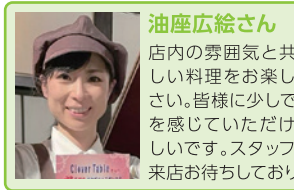
ASAはいわきのお店や人を応援します!!

丘の上の古民家カフェレストラン

かつてウエディングの仕事に携わっていたオーナーの油座さん。「いつか理想のレストランウエディングを作りたい」と、ゲストハウスだったこの建物に一目惚れ。一念発起して必死に料理を勉強し2018年にオープン。リノベーションした店内にはグランドピアノや大きなシャンデリアがあり、非日常な空間です。レストランウエディングをした夫婦が、後に子どもを連れて食事で来店するととても感動するという油座さん。月に2回ジャズライブなども開催し、音楽と料理を同時に楽しめる幸せな時間を提供しています。



看板メニューはスキレット料理。中でも人気は最後までアツアツで食べられる「煮込みハンバーグ」1,320円。粗挽き肉を使用したジューシーなパテに3日間以上煮込んだ自家製デミグラスソースがたっぷり



油座広絵さん
店内の雰囲気と共においしい料理をお楽しみください。皆様に少しでも幸せを感じていただけたら嬉しいです。スタッフ一同来店お待ちしております。

Clover Table クローバーテーブル

小名浜林城作入160-2
☎0246-88-8944
◎11:00〜21:00(火曜日は15:00まで)
ランチ14:00まで
◎不定休



あなたの街の朝日サービスアンカー

- ASA刈来 ☎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

眠りが浅くなったと思う原因とは？

地球上には多種多様な生き物が存在しますが、眠らない動物はいらっしゃいます。例えば「存在しませんが、なぜ眠るのか？それは一時的に脳や体の活動を休止し、記憶や情報の整理、体の修復や成長、メンタルケアなど体と心の調整をするためです。」

人間の平均的な睡眠は7〜8時間程度で1日の約3分の1も睡眠に充てています。しかし、年齢が高くなるにつれて夜中に目が覚める、トイレなどに起きてしまう、一度起きたら眠れない、寝ても疲れが取れない(体が痛い)などの悩みが増えてきます。その原因にはいくつか理由があるのですが、その一つとして運動量の低下が考えられます。幼少期などは小さい体で動き回り、電池が切れたように眠りますが、年齢が高くなると同じ生活をしているため、運動量が下がり疲れにくくなります。睡眠中は体力や疲労が大きいほど回復力が高くなり、逆に少しの体の負担では回復力はさほど高くなりません。その結果、前述のような悩みにつながるのです。よく眠れるようにするためにも体を疲れさせるような運動やストレッチ、頭を使う勉強や旅行など刺激を与えることが必要です。



協力
小名浜 よつば整骨院
小名浜字丹波61-1
☎0246-88-8571



動くのが億劫になることもあるかと思いますが、自分が思っている以上に体は動いてくれます。自分の体の可能性を信じて運動などの運動量を増やしてみはいかがでしょうか？

健活ひろむ vol.6 いわきの健活プロから学ぶ

今回の先生



芳賀貴之さん
小名浜よつば整骨院×BODY COORDINATE
「Room MUGUET」代表。柔道整復師、上級睡眠健康指導士。バスケットボールコーチ、女子プロサッカーや中学バスケのトレーナー。セミナー講師、睡眠指導。

厚めの皮を頑張てむくと中にはブリッとした果肉。冬になると我が家で流行る文旦を今年はまだみかけない。数年前、実家の庭に種を埋めたらかわいい苗木に育ったが、柑橘類の中でも大き目の文旦。あのサイズが実をつけるのにはあと何年かかるのだろう。(の)

愛犬のトイプードルが14才の高齢で動物病院を頻繁に受診している。特に歯槽膿漏がひどく治療もできない状態を見かねて、獣医師がカナダの液体歯磨きを教えてくれた。口の中にワンプッシュすると口臭が消え、歯に汚れも付きにくい。歯石も取れたらと期待している。(お)

弊社には「SALLY文庫」という個人出版のレーベルがあるが、先日2006年に寄稿したが発刊に至らなかった方から電話があった。何気ない日々の営みを書き綴った作品。78歳の今、生きた証を残すために、再び執筆活動を始めるという。完成を楽しみに待ちたい。(そ)

編集後記



MICHIYA 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 ビロリ菌感染症認定医
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

	月	火	水	木	金	土	日祝
午前							
8:30~12:30 (受付8:00~11:30)	○	○	○	●	○	○	●
午後							
14:30~18:00 (受付14:00~17:30)	○	○	○	●	○	●	●



LINE

いわき市小名浜住吉字道下33

☎0246-58-4180(ヨイハラ)

<https://michiya-clinic.jp>



公式HP

※医療情報をリアルタイムでお届けします。

[illegible]



アイル薬局

薬剤師 赤津雅美・梅津健一

住吉店



開局時間 / 8:30~18:00
※土曜日のみ13:00まで

平 店



開局時間 / 9:00~18:00
※土曜日のみ12:30まで

小名浜住吉字冠木1-2-101
FAX.0246-76-0899
TEL. 0246-76-0898
休日/第1・3・5木曜日、日・祝日

平字月見町1-3-1
FAX.0246-84-8864
TEL. 0246-21-1060
休日/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

2/15~3/14の休日当番医 (作成:2/7現在)	
18 (日)	山 口 医 院 (平) ☎24-1811
	中 山 医 院 (中之作) ☎55-8141
	こうじま慈愛病院 (錦) ☎63-5141
	春 山 医 院 (常磐) ☎44-4011
23 (金)	小 名 浜 生 協 病 院 (小名浜) ☎53-4374
	ゆ う ク リ ニ ッ ク (植田) ☎63-1611
	は た の 眼 科 (常磐) ☎42-2040
	高坂脳外科クリニック (内郷) ☎85-0333
25 (日)	大 田 皮 フ 科 医 院 (四倉) ☎32-2787
	ク リ ニ ッ ク 阿 部 (泉) ☎85-5801
	櫛 田 病 院 (植田) ☎63-3202
	大 楽 ク リ ニ ッ ク (常磐) ☎85-5916
3/3 (日)	山 口 医 院 (平) ☎24-1811
	なおハートクリニック (小名浜) ☎54-1262
	こうじま慈愛病院 (錦) ☎63-5141
	常 磐 病 院 (常磐) ☎81-5522
10 (日)	中 村 病 院 (小名浜) ☎53-3141
	矢 吹 病 院 (佐糠) ☎63-1818
	い わ き 湯 本 病 院 (常磐) ☎42-3188