



(切り絵)

健康チャレンジ2020始まります!

昨年は879名が参加

今年で6回目となる健康チャレンジ。参加者は年々増え、昨年の参加者は879名となりました。この健康チャレンジへの参加がきっかけとなって、健康づくりが習慣化し、期間が終了しても毎日取り組んでいるというお声も頂いています。
折込みのリーフレットでは、これからの感染症流行期に備え、自宅で取り組めるエクササイズも紹介しています。
本誌ではフィットネスレイナーのトレーナー本間が実践しているちょっとしたいけど効果抜群!毎日続けられるトレーニングを紹介いたします。自分の健康を守るのには、自分の習慣です。健康チャレンジで健康な生活習慣を身につけましょう!

プランクの基本姿勢 ～通常のプランク～

両肘は90度。両手両足は肩幅に開き、踵から頭まで真っすぐにキープし、まずは10秒から。慣れてきたら20秒、30秒と時間を長くしていきます。

☆レイナー健康運動教室では
70歳代80歳代の方もやっています☆



本間トレーナーは、世間が外出自粛モードになり始めた頃、運動不足になることを懸念して、このトレーニングを始めたそうです。ここ2、3か月で体重は2kg減、でも体重の減りよりも全体的に体が引き締まった印象です。ベルトの穴は一番奥の穴でもぶかぶか、おなかもぺったんこでした。ここ最近、支援室の中では、本間さんの見た目の変化で話題になっていました。家トレを実践、継続して結果も出すんですけど、
(くらしいきいき支援室談)

トレーナー本間おすすめの お腹へこませトレーニング「プランク」

【超応用編】

腕立て伏せの姿勢とプランクの姿勢を繰り返します。右手始まり、左手始まりをそれぞれゆっくりと3回ずつ行ってみましょう。※肩に痛みがある時はやらないこと

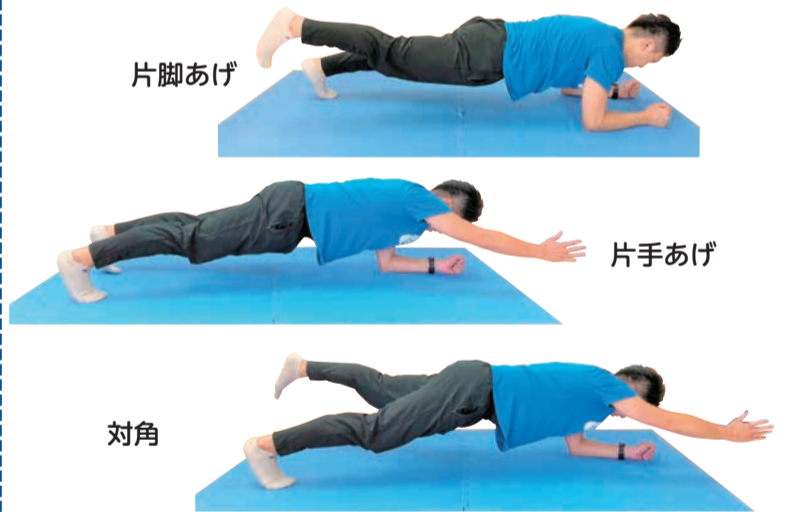


出来そうな方は回数を増やしていきます。

腕立ての姿勢からスタート

【応用編】

通常のプランクに慣れてきたら、片脚もしくは片手をあげてみましょう。もっと難易度をあげたい人は対角の片手をまっすぐ伸ばしてバランスをとってみましょう。まずは5秒ずつから!



片脚あげ

片手あげ

対角

【通常のプランクがきつい方は四つ這いで】

お尻から頭まで真っすぐに、お腹はへこませる様に意識をして力をいれます。
※膝が痛い人は注意して行います。



まっすぐ

おなかへこませる

慣れてきたら片方の手を少しだけ床から浮かせてバランスをとる

もう少しいけそうなら、床から浮かせた手と対角線上の膝を浮かせてバランスをとってみましょう。

【極み】 人を乗せる



自宅では子供が背中に乗ってきます。
(今回はトレーナー高橋が乗っています。普段は乗せません。)

お一人でも、家族、職場、支部や班会といったグループでチャレンジすることが出来ます。仲間でお誘いあわせのうえご参加ください。参加費は無料です。チャレンジの結果を報告して頂いた方全員に記念品を進呈します。健康チャレンジへの参加方法は同封のリーフレットをご覧ください。

くらしいきいき支援室 30-1161

YouTube



かんたんなリハビリの動画をエクササイズ動画もご活用下さい。

9月1日～ 生協強化月間が始まります。

月間目標

組合員新規加入200名

増出資金額600万円

生活協同組合と出資金

なごか医療生協は医療・介護・福祉分野を担う生協です。組合員ひとりひとりが「出資し、利用し、運営に参加する」という組合員が主人公の団体です。生協の事業所は組合員加入をしていただき、利用していただくことが基本です。

2020年6月現在一万人を超える組合員の参加と協力で運営されています。

組合員・出資金を増やす目的は

診療所・介護施設などの医療・介護のサービスを向上させることにあります。また、人と人とのつながりを強め「困ったときはお互いさまで支えあい」「安心して住み続けられるまちづくり」を目指して組合員同士を結び、役職員とともに「安心のネットワークづくり」と「健康づくり」を広げるためです。

組合員活動

コロナ禍により、組合員活動自粛の期間が長く活動再開後も条件付きで縮小となっていますが、「班会や支部の活動に参加して仲間と一緒に健康づくりや交流することが楽しみ。」「組合員になってわいが家の企画に参加するのが楽しみ」など組合員でよかった、わいが家があったなどの声が聞かれます。

組合員訪問

コロナ禍により今年の組合員訪問は自粛しておりますが、そんな中でも組合員同士やご近所で一言「お元気ですか」「お変わりありませんか」の声掛けや、電話で近況をお聞きするなどつながりを大切に、絆を深める強化月間にしましょう。

あなたのご家族は組合員ですか？あなたのお隣さんは組合員ですか？一緒に「誰もが安心して住み続けられるまちづくり」を進めていきましょう。

みんなで暮らすまちだから
みんなの笑顔でまちづくり



コロナ禍の影響で厳しい経営状況が続いています。経営基盤を強化するため次号（10月号）に「25周年記念増資振込用紙」を折込みます。組合員の皆さんにとっても大変なところではありますがご協力いただくと大変ありがたく存じます。

今月は組合員さんのレシピを紹介します
まだまだ暑い日にサッと和えるだけ！
蕎麦サラダ（4人分） とっても簡単!!



材料

- 蕎麦（乾麺）……50g
- もやし……1袋
- かいわれ……1パック
- きゅうり……1本
- カニ風カマボコ……1パック（80g）
- 中華ドレッシング（辛味あり）……適宜
（子ども向けには別の好みのドレッシング）

作り方

- ① 蕎麦は半分に折って茹で、水洗いし水を切る。
- ② もやしは茹で、最後にかいわれを入れ、サッと水洗いし水を切る。
- ③ きゅうりは5cmくらいの細切りにし、カニ風カマボコはほぐしておく。
- ④ ①～③に中華ドレッシングをかけ、混ぜ合わせる。

おススメ具材

モロヘイヤ・オクラ・めかぶ 等もおススメです!!

フレイル予防運動

ながらトレーニング

「歯磨きの時間何していますか？」



歯磨きをしながらでも出来る運動を紹介します。運動に自信のない方は洗面台や壁など何かにつかまりながら行って下さい。

かかと上げ運動（ふくらはぎ）

足の後ろ上げ運動（お尻）



- ① 足を肩幅にひらきます。
- ② ゆっくりと踵の上げ下ろしを行います。

※かかとをあげる際は親指の付け根に体重を乗せましょう。



- ① 片足をゆっくり後ろへ引く
- ② ゆっくりと元の場所へ戻す

※背筋は真っすぐと保ち、上体が前に倒れないように気を付けましょう。膝を90度以上曲げないようにしましょう。

筋力の低下を感じる方、筋力アップをしたい方へ

フィットネスレインボー運動教室では、様々な健康づくりのための筋トレを指導しています。筋肉は使わなければ弱ります。筋力低下を感じている方、疲れやすくなった方、気軽にお電話下さい



資料請求・問い合わせ

フィットネスレインボー運動教室
☎ 0258-39-2882

9月診療案内

都合により診療体制が変更になることがあります
詳細は各診療所、クリニックへお問い合わせください

診療科目

羽賀先生 内科・消化器内科 星野先生 内科・循環器内科
勝山先生 内科・外科 本田先生 内科・呼吸器内科
片山先生 内科・泌尿器科

■ながおか生協診療所 長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00～12:00	羽賀 片山 本田	羽賀 勝山 本田	羽賀 勝山 本田	羽賀 片山	岡田 勝山 本田	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★本田	★火曜日午後の診察 羽賀…第1・2・3・5週 星野…第4週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 本田…第1・3・5週
訪問診療							
15:00～17:30 (水曜、木曜 17:00まで)	羽賀 片山 本田	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★本田	勝山 本田 ★関	羽賀 片山 本田	羽賀 勝山 本田	休診	★水曜日午後の診察 関…第2・4週 ★土曜日の診察 勝山…第2・4週 片山…第1・3・5週 本田…第3・5週 羽賀…第1・2・3・4週

■生協かんだ診療所 長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00～12:00	星野 勝山	星野 片山	星野 片山	岡田 勝山 本田	星野 羽賀 片山	星野 ★岡島	★火曜日午後の診察 星野…第1・2・3・5週 羽賀…第4週 青木…第2週
訪問診療							
15:00～17:30 (水曜、木曜 17:00まで)	星野 勝山	★星野 ★羽賀 ★青木	羽賀 片山	星野 勝山	星野 片山	休診	★土曜日の診察 岡島…9/26(土) ●受付は診療終了時間の 10分前までとさせて頂 きます。

■生協こどもクリニック 長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:45～12:00	井埜 田中	井埜	井埜	井埜	井埜	井埜	●一般診療、予防接種、 乳児健診はweb予約 もできます。
13:45～15:45	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	乳児健診 予防接種	休診	★内山医師の診療 電話にてお問い合わせ ください。
16:00～17:30	井埜	井埜	井埜	井埜	井埜	井埜	

■あたごこどもクリニック 長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30～12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 ★本間	吉川	●一般診療、予防接種、 乳児健診はweb予約 もできます。
13:45～15:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達外来	休診	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	●一般診療はweb問診 もできます。 ●発達外来、アレルギー 外来は予約制 ★本間医師9月の診療日 4日(金) 午前・午後 11日(金) 午前
15:30～17:30	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 ★本間	吉川	

■生協ながおかデンタルクリニック 長岡市沢田1-2-1 ☎37-8810(予約制)

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
開始時間	9:00	10:00	9:00	9:00	10:00	8:30	※水曜日は休診。
午前	源川 島村	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川 四日	源川 四日 ★赤柴	9/23(水)診療します。 ●訪問診療に出ている 場合があります。
終了時間	12:00	13:00	12:00	12:00	13:00	12:00	★市川医師の診療日 9/1・15(火) ★赤柴医師の診療日 9/19(土)
開始時間	13:30	14:30	13:30	13:30	14:30	13:00	●新型コロナウイルス 感染拡大防止のため 診療体制が変更とな る場合があります
午後	源川 島村	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川 四日	源川 四日 ★赤柴	
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	

医療・福祉のページ

薬の効果と副作用



いずみ薬局 薬剤師 関谷 弘子

薬を服用すると必要とところに働く(効能・効果)だけでなく、他のところにも影響を与えてしまうことがあります。目的以外の好ましくない作用を副作用と呼びます。たとえば、風邪薬を飲んだら眠気が出てしまったとか痛み止めを飲んだら胃腸障害が起きたなどです。

副作用が起こる原因は様々で、

★薬の性質によるもの

(目的と違う場所に効いてしまう・目的以外の効果が出てしまう)

★薬の使い方によるもの

(服用時間、間隔、量の間違いや飲み合わせによって起こる)

★薬を使う人の体質によるもの

(年齢、性別、体重、アレルギーや嗜好品の影響で起こる)

がありますし、体調がよくないときには普段であれば問題のない薬で副作用が起こることがあります。また子供やお年寄りなど、体の中で薬を分解し外に出す力が弱い人は副作用が起こりやすいです。特にお年よりは数種類の薬を同時に服用していることが多く、副作用の危険性も増してきます。

冒頭に挙げた副作用の例以外で比較的良好に耳にする副作用としては、のどが渇く、体がかゆくなる・湿疹が出る、動悸がする、めまいがする、下痢、便秘、腹痛などがあげられます。

新しい薬を飲み始める時や以前に同じような薬を飲んだ時に副作用がおきた経験があるときなどは注意が必要です。なかには服用後、数か月して発現してくるようなこともありますので、飲み始めだけ注意をしていれば大丈夫という訳でもありません。

では、副作用を防ぐには何ができるのでしょうか?

①決められた用法・用量を守る

早く治したいからと多く服用したり、何回も服用したりはやめましょう。また良くなったからと途中で服用を中止することもやめてください。

②自分の薬を知る

服用中の自分の薬についてどういう薬なのか、飲みあわせの悪い薬や食べ物との有無、出やすい副作用をよく知っておくことが大事です。薬と一緒にお渡しする「お薬の説明書」に記載されています。

③薬が合わなかった経験やアレルギー体質があれば、薬手帳に記載しておく

薬手帳には副作用歴などを記録する箇所があります「〇〇薬で眠気が出た」「〇〇薬で下痢をした」など具体的に記入しておけば、以後その薬を避けることやあらかじめ対処しておくことが出来ますので何度も同じ副作用を経験することを防ぐことが出来ます。

④あれ?変だな?と思った時に早めに医療者に相談をする

万が一副作用が出てしまった場合でも、早めの対応で重症化を防ぐことが出来ます。先述の軽度な副作用も重い副作用のまえぶれである可能性もありますので、この位ならと我慢せずに遠慮なくご相談ください。

副作用について正しく理解しておけば、必要以上に不安に思うこともなく安心して病気の治療に向き合うことが出来ます。不安に思うこと、わからない事があれば気兼ねなく薬剤師にご相談ください。皆様のかかりつけ薬局としてお役にたてれば幸いです。

生協ながおかデンタルクリニックからのお知らせ



EMG Logger



生協ながおか
デンタルクリニック
TEL 0258-37-8810

歯ぎしりでお悩みの方に

診察時間
月・木 9:00～12:00 / 13:30～18:00
火・金 10:00～13:00 / 14:30～19:00
土 8:30～12:00 / 13:00～17:00
休日 水・日・祝日
水曜診療

診察券(名刺サイズ)と比較

本誌6月号「睡眠中の歯ぎしりについて」で紹介した筋電計入荷しました。歯ぎしりでお悩みの方、歯ぎしりをしていないのかと不安な方、まずはお気軽にご相談下さい。 ☎ 37-8810

ある日の風景 「ブロン・ハート」



❖わいが家企画、支部の会議や班会などの組合員活動については くらいいきき支援室 ☎ 30-1161 までお問い合わせください。

読者の声・組合員の作品 ※敬称略

●自分で育てた野菜はおいしい！ 春から土づくりをした庭で採れたキュウリ、トゲがチクチク痛いほど新鮮です！

●梅雨明けはいつ...? 雨ばかり降っていたと思ったら、ムシ暑い日々...

●梅雨が長くて... 今年梅雨が多すぎたと思つたナスが思いのほかなりました。

●自製ある生活 今年も市の健康診断を受けました。結果連絡は後日ですが、異常なし通知を心待ちにしながら、自製ある生活を続けたと思っています。

●筋肉痛の喜び 再開した運動教室、最初の2回くらいは筋肉痛の喜びを感じました。

●元気になって歩きたい 毎日が早く過ぎ、新型コロナウイルス、熱中症に負けないように気をつけています。

川柳 (投稿) 定年後 自分に合った 趣味が無い 耳があり 眼鏡やマスク かけられる 梅雨明け 待つてましたと 蝉の声

スマイル短歌 (班会) 文殊の知恵生まれし時代遠くなり コロナの汚染広がるばかり

8月から再開したわいが家企画。再開1回目の企画は、大原研二先生の頭の体操脳トレクイズでした。

●サイエンス教室 以前「わいが家」にて、大原研二先生の「サイエンス教室」の講義を3回程受講しました。

●栄養士のレシピ さっぱりヘルシーフローズンヨーグルトを試してみました。

●額にピツ 長岡市関連の教室に参加する時、額で検温、手を消毒します。

クイズの応募 ハガキに必要事項をご記入の上、下記宛先までお送りください。メ切9月9日(水) 必着

先月号の答え (応募30通、正解者30名) シカブトムシ ヒヨウシヨウダ イルルウキ タケトシゴキ フケ オケリュウシ キンポーキン キセツ

QRコードでクイズの応募がカンタンに！ コードを読み取り、フォームに沿って入力するだけで簡単に応募ができます。

宛先 〒940-0043 長岡市土合4-1-14 なごか医療生活協 くらいいきき支援室



モロコのカギ 高年齢の人を敬愛し、長寿を祝う日です。タテのカギ DNAなど親から子へ形質が伝わる因子

ザ・クロスワード 出題・モロコシ勝 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

2020
9月

わいが家通信

【今月のお知らせ ①家トレ体操講座 ②24時間蓄尿塩分調査実施のお知らせ】

わいが家企画・組合員活動について

検温・手洗い励行・マスク着用・3密を避ける等“新しい生活様式”を実践するなかでの開催となります。企画に参加される際は、自宅での検温にご協力お願いいたします。なお、感染拡大状況によっては中止となることもあります。

①わいが家企画

ながおか医療生協体操トレーナーの

家トレ講座



コロナ禍による運動不足や慣れない日常で、ため込んだストレスは運動で発散！
ペットボトルやタオルといった身近なものでできる、効果的な運動をご紹介します。
体力に自信のない方にもおすすめの内容です。

9月16日（水）午後2時～ 1時間程度

※要申し込み。（申込み順で定員になり次第、締め切ります。）

※持ち物…タオル、ご用意できる方は500mlのペットボトル2本

会場	定員	講師	
四郎丸わいが家（2階）	18名	本間将司	フィットネスレインポートレーナー （健康運動実践指導者）
新町わいが家	18名	生越千翔	かんだリハビリバレットトレーナー （健康運動実践指導者）

【申込み】 ぐらしいきいき支援室 30-1161



●講座当日

“家トレ体操 DVD”を販売します。1枚 1,300円（税込み）

健康チャレンジのマイコースとしてもおすすめです！

② 24時間蓄尿塩分調査

参加者募集

健康志向が高まる今、減塩は注目されています。「日ごろからしょっぱいものがやめられない」「塩分控えめを意識したいけど、減塩できているかいまわからない」と思っている方、この調査に参加してご自身の一日の塩分摂取量を再確認してみませんか？

興味のある方はくらしいきき支援室までお電話でお問い合わせください。

実施日 11月23日(月・祝)

・参加いただいた方には後日分析結果をお返します。

- 内 容** 24時間の間の尿をすべて採取します。
※調査日(23日)2回目の排尿から翌朝1回目の排尿まで
(詳細説明は後日いたします。)
※事前に資材をお渡します。ご自宅等で採尿し翌日提出となります。
- 対 象 者** 組合員(※以下の服薬がある方は参加できません。
高血圧・心疾患・腎臓疾患の薬)
- 募集人数** 20名(各年代より5名ずつ)
- 申込〆切** 定員になり次第締め切り



生協では、「24時間蓄尿塩分調査」全国調査を行い、生協がめざす「8つの生活習慣」の取りくみと塩分摂取の関係などを確認し、今後の取りくみのすすめかたを検討します。



お問い合せ・申し込み
ながおか医療生活協同組合 くらしいきき支援室 ☎30-1161