



元気に楽しく!健康な暮らしを応援する生活情報誌

La暮らし

2
February.2019
Vol.029
TAKE FREE
2019年2月1日発行

かざす

MARUTO

本/いわき市勿来町窪田十条3番1部
TEL (0246)65-1522

パート・アルバイト募集中

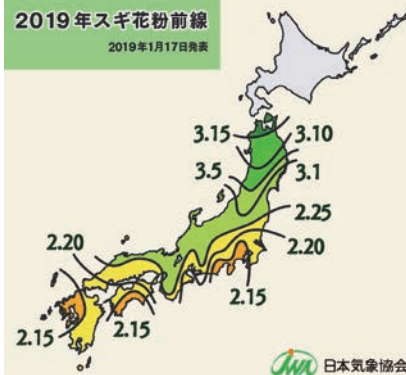
●発行部数 52,000部/福島民報、毎日新聞へ折込 ●本誌の設置にご協力いただけるショップ・施設等を随時募集しております。詳しくは編集室までお問合せください。

2019年 花粉最善戦

鼻がムズムズ、目はクシャクシャ、喉もイガイガ…。
 ああ、今年もあいつが悪さをしに来るぞお。
 そう、花粉症の季節が到来します。
 日本人の4人に1人が患者といわれる花粉症。
 少しでも症状を軽減できないものかと、
 お悩みの皆さんも多いはず。
 そこで今回は花粉症の予防や治療法、
 お役立ちグッズなどをご紹介します!



◆花粉の豆知識
 良好な関係を築くためには、相手をよく知ることが大切です!花粉だって同じ。上手にお付き合いするために、花粉をよく知りましょう!
 そこで、まずは豆知識。花粉の多い少ないは、前年夏(6~8月)の気象条件に左右されます。これは花粉の元になる植物の育成が高い②日照時間が長い③雨が少ないうちは花芽が多く形成され、翌春の花粉の飛散数が多くなるのです。
 では、スギ花粉はいつごろから飛び始めるのでしょうか?



ここで豆知識その2。スギ花粉を出すのは雄花。7月ごろから形成され始め雄花の中の花粉が成熟するのは11月ごろです。その後、気温低下・日照時間の短縮で雄花は一時、休眠状態になりますが、冬の寒さで覚

醒し、花粉を飛ばす準備を始めます。暖かい日が続くと、覚醒した雄花はいよいよ花粉を飛ばすのです!今シーズンの飛散時期はいかに、日本気象協会によると東日本は例年より遅く、私たちの暮らしが福島県のいわき市周辺は2月20日前後と予想されます。昨年12月の気温が例年より高く休眠が遅れ、加えて1、2月の気温も高めで推移する見込みだからです。しかし、花粉は本格飛散の前から飛び始めています。医療機関には早い時期から、花粉症の症状を訴えて受診する方が少なくないといわれています。早めの対策が肝要です!

今月の特集テーマ

- #### 花粉症
- index
- P1~3 2019年 花粉最善戦
 - P4 ハッピー・レシビ NEWS&TOPICS
 - P5 健康カレンダー/Healthy Actions 献血パススケジュール
 - P6 ライフチャンネル Enjoy Exercise
 - P7 読者プレゼント スタッフおすすめ

たった1分で準備完了!! 動く紙面を今すぐ体験



左のQRか、アプリストアからAR再生用無料アプリ **COCOAR2** をダウンロード!

アプリを起動して、「かざす」マークのあるワク内にカメラを向けると紙面が動き出します!!



【編集・発行】
La暮らし編集室
 〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町日渡74番地の7
 TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710
 lakurasu1@gmail.com

Uchiyama Hearing opt.

視える喜びと聴こえる感動をご提供する

メガネ補聴器の内山

ホームページアドレス <http://メガネ補聴器.com>

LINE@ Facebook

お得な情報を随時公開中!

広告掲載店募集

この広告枠は、追加料金なしでARがつけられます!

掲載希望・詳細は「La暮らし編集室」までお問合せください

0120-803-177

スタッフ急募!!

入社お祝い金 **1万円支給!!** (会社規定による)

その他の求人も **QRコードでチェック!** (会社採用ページに掲載中!)

スーパー内清掃 [募集人数:各1名]

勤務地:小名浜・鹿島・植田・平・草野・四倉 各地域で募集

現地面拍OK

Wワーク歓迎

定年制なし、50代~60代の方が多数入社しています。

【勤務時間】7:00~9:00、7:00~10:00、7:00~12:00、16:00~19:00など

【日数】週3~4日でもOK、日数相談可

【休日】シフト制(月2~4回の希望休の他、シフト上の休み有り)

時給 **780円~850円**

ビジネスホテル内客室整備

勤務地:△平 △湯本 健康保険・厚生年金・雇用保険対象 [日勤]

ペットメイク、水回り清掃、掃除機掛け、備品セットを行います。

【勤務時間】9:00~14:30(休憩なし)

【休日】シフト制(月15日~OK)

時給 **900円~1,000円** (交通費別途支給)

総合ビルメンテナンス業 -ISO9001-ISO14001取得-

常光サービス株式会社

本社/〒971-8161 福島県いわき市小名浜町町11番地の1
TEL.0246-92-0555

0120-239341

電話連絡の上履歴書(写真貼付)を郵送下さい

担当/総務課

日本気象協会が運営している天気予報専門メディア「tenki.jp」では、「花粉飛散情報」を提供しています。各地の飛散状況がチェックでき、便利です。



※日本気象協会

◆花粉症のメカニズム

そもそも、私たちはどうして花粉症になるのでしょうか？ いわき市保健所で伺いました。

花粉症は花粉が原因で起こるアレルギーの病気の一種。鼻や目に付いた花粉が異物と判断されると、リンパ球が抗体（IgE抗体）をつくり出す。IgE抗体の働きで花粉を追い出そうとするとときにアレルギー反応が起こり、化学物質ヒスタミンが分泌されて鼻やくしゃみ、目のかゆみなどの症状があらわれます。

花粉症と鼻かぜの見分け方

※情報提供/いわき市保健所

花粉症	鼻かぜ
2週間以上続く	1週間前後でなおる
なし、または微熱	発熱 発熱する
さらさらしてすぐに垂れる	鼻水 ねばり気がある
目がかゆくなる	その他 のどが痛くなる

「風邪なのか花粉症・アレルギーなのか、分からないときがある！」最近になって花粉症を発症する人も多く、風邪と花粉症の見分け方を知らないと、花粉症のメカニズムが分からず、適切な治療ができません。

花粉症の大きな特徴の1つは「鼻水」。風邪の鼻水は粘り気があるのに対し、花粉症の鼻水はサラサラしてすぐに垂れます。2つ目は「目のかゆみ」です。詳しくは見分け方の表をご覧ください。

人によっては喉や気管、皮膚、耳、消化器官にも症状が現れます。また、イライラ感、微熱、倦怠感などの二次的症狀が出ることもあります。

さらに、思考力や集中力が低下して仕事の効率不落ちたり、慢性的な睡眠不足になるなど、心身に支障をきたす場合もあるのです。

「花粉症対策でもっとも大事なのは、花粉を体内にできるだけ取り込まないことです。体に入る花粉の量が減れば症状も弱まります」

いわき市保健所地域保健課健康増進係の保健技師・佐藤緑さんはアドバイスしてくれました。

テレビや新聞、インターネットなどで花粉の飛散状況をチェックし、マスクやメガネでガードする、鼻水は鼻をかんで外に出すなど、自分でも心掛けるべき対策は多くあります！

「花粉症相談窓口」を設置して、私たち市民の疑問や

◆これは風邪？花粉症？

「花粉症の見分け方を知らないと、花粉症のメカニズムが分からず、適切な治療ができません。」

自分でできる!1日の花粉症対策

※情報提供/いわき市保健所

最新情報をチェック

朝起きたら、ニュースやインターネットで花粉飛散情報を確認します。

マスクやメガネでガード

外出時はマスクやプロテクターつきメガネをつけましょう。



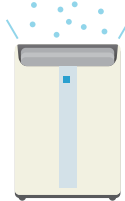
室内に入る前は衣服をばらう

衣服についた花粉は手でしっかり落とします。花粉が付きにくいので、つるつるした素材の服のほうがおすすめです。



窓をしめる

花粉が飛び時期はなるべく窓をしめて、花粉が室内に入らないのを防ぎましょう。空気清浄機をおくのも効果的です。



洗たくものは部屋干し
花粉シーズンは、洗たくものやふとんを部屋干ししましょう。

手あらいうがい

外出後はまず手あらいうがいをしましょう。



シャワー・お風呂

朝ではなく夜に入浴し、1日にあびた花粉をさっぱり流します。

ぐっすり眠る

質のいい睡眠をとると免疫力が高まり、花粉症の症状が軽くなります。



鼻水は外に出す

鼻水は飲みこまず、きちんと鼻をかんでからだの外に出すようにします。

◆花粉を寄せ付けない!

「花粉症対策でもっとも大事なのは、花粉を体内にできるだけ取り込まないことです。体に入る花粉の量が減れば症状も弱まります」



ベティさん

「花粉症対策でもっとも大事なのは、花粉を体内にできるだけ取り込まないことです。体に入る花粉の量が減れば症状も弱まります」

いわき市保健所地域保健課健康増進係の保健技師・佐藤緑さんはアドバイスしてくれました。

テレビや新聞、インターネットなどで花粉の飛散状況をチェックし、マスクやメガネでガードする、鼻水は鼻をかんで外に出すなど、自分でも心掛けるべき対策は多くあります！

「花粉症相談窓口」を設置して、私たち市民の疑問や



田子幸恵さん

「花粉症対策でもっとも大事なのは、花粉を体内にできるだけ取り込まないことです。体に入る花粉の量が減れば症状も弱まります」

いわき市保健所地域保健課健康増進係の保健技師・佐藤緑さんはアドバイスしてくれました。

テレビや新聞、インターネットなどで花粉の飛散状況をチェックし、マスクやメガネでガードする、鼻水は鼻をかんで外に出すなど、自分でも心掛けるべき対策は多くあります！

「花粉症相談窓口」を設置して、私たち市民の疑問や

花粉症だと絶対困る！そんな職業の中の1つがラジオパーソナリティ。生放送でのトークは、喉や鼻を良好に保たねばならず、柔軟な頭の回転も必要です。そこで、いわき市民コミュニティ放送にお邪魔して、パーソナリティの皆さんに対策法を聞きました！

インタビュー

内科・胃腸科・循環器科・呼吸器科

長瀬内科胃腸科

院長 長瀬克彦 副院長 長瀬一郎 医師 長瀬紀子

診療時間	月～金曜日	午前 8:00～12:00 午後 1:30～5:30
	土曜日	午前 8:00～12:00 午後 1:30～3:00
休診日	日曜・祝日	

胃・大腸内視鏡検査、禁煙外来を行っています

〒312-0141 いわき市上井田字北地6-1 (6号国道沿い) **32-3125**
http://www.nagase-naika.net/

山内クリニック

理事長 山内俊明

いわき市平谷川瀬字三十九町19-3 TEL.25-8181
ホームページ http://iwakikai.sakura.ne.jp/

内科・循環器科	■診療時間	午前 8:30～12:00 午後 2:30～5:15
訪問診療	■休診日	日曜・祝日・木曜午後 土曜午後

医和生会 居宅介護支援事業所 ☎21-5596

通所サービス
・通所リハビリテーション
・やがせデイサービス
・きらこデイサービス
・まごころデイサービス

複合サービス
・小規模多機能型さすらい
・小規模多機能型さすらい

訪問サービス
・24時間訪問看護ステーション (訪問リハビリ可)
・ヘルパーステーション

お泊まりサービス
・ショートステイ

総合窓口
地域連携室 ☎21-5633

SOEDA CLINIC 医療法人 そえだ医院

理事長 医学博士 添田仁一

内科・外科・小児科・アレルギー科・皮膚科

月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	△
14:30~18:00	○	○	○	○	△

休診日：日曜・祝日・第4土曜・第5土曜

〒312-0141 いわき市平谷川瀬字三十九町19-3
TEL.68-6155 http://www.soeda-clinic.jp

あかいけ耳鼻咽喉科

院長 赤池徹哉 ■診療科目/耳鼻咽喉科

〒970-8045 いわき市郷ヶ丘2丁目55-2
TEL.0246-29-5333 FAX.0246-29-5335

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:00～5:30	●	●	●	●	●	●

■休診日/第3水曜日・日曜日・祝日

【予約優先】予約専用ダイヤル 0246-28-2300

〒970-8045 いわき市郷ヶ丘2丁目55-2
TEL.0246-29-5333 FAX.0246-29-5335

専門家に聞きました

スギ花粉症の季節が、また巡ってきました。一部の報道で、昨年の4~6倍というニュースが流れましたが、心配いりません。某予報会社が、昨年の予測値と今年の予測値を比較した為に起きた誤解で、昨年とほぼ同じと考えてよいと思います。

◆予防・治療法について

まずは予防です。外来時はマスクやメガネをかけ帽子をかぶり、帰宅後は必ず洗顔と洗眼とうがいをし、花粉の多い日の外出は避けます。また外出時の服装は花粉が付きにくい表面がツルツルした素材や加工を選び、家の中に入る前に洋服ブラシで花粉を落とすのも有効です。部屋の掃除や洗濯物の取り込みや換気にも注意が必要です。また、ストレスをためないこと、風邪を引かないことも重要なことです。

その上で治療を実施します。やはり、飲み薬や目薬や点鼻薬が即効性があるべく使われています。薬は通常症状が出てから使い始めますが、実は花粉が飛び始める少し前の2週間前から使うことを専門家の先生は勧めています。薬を使う期間が少し長くなりますが、症状をかなり軽くすることができます。症状が強くなってしまうとステロイド剤を使うこともあります。

◆舌下免疫療法とは

最近、舌下免疫療法が話題になっています。この治療は即効性のもではなく、舌下薬を毎日365日3年以上続け、スギ花粉に免疫をつけ症状を抑える治療です。当然スギ花粉の飛ばない時期に開始しますので、今シーズンには間に合いません。注意点はいくつかありますが、1年目でも効果は出ています。多少の副作用もありますが、効果的です。症状のひどい方、是非試してみてください。

舌下免疫療法薬にはスギ花粉の他に、ダニもありません。他のアレルギーも現在開発中ですが、まだ他のアレルギーの方は舌下免疫療法はできません。

しかし免疫療法は舌下だけではなく、皮下もあります。皮下免疫療法は皮下注射を週1回程度するので通院が必要ですが、アレルギーがスギ花粉やダニ以外にも多数持っている方には、1度に多数のアレルゲンの治療ができますので、お勧めできます。

舌下免疫療法について詳しくは「トリーさん」を検索してください。

◆手術による治療

手術は、レーザーや薬剤による下甲介粘膜焼灼術があります。この治療のメリットは外来で比較的簡単に実施できることですが、効果も長続きせず数年で戻ってしまうこともあります。また重症な方には、1週間程度入院で行う下甲介形成術や後鼻神経切断術などもあります。いずれにしても、キチンとした予防や薬剤を使用した上で効果が無い場合の話です。



《ご回答いただいた先生》

村田耳鼻咽喉科 院長 佐藤 かおる 先生
いわき市平中平達 細田町3-2
Tel. 0246-22-0010

不安に対応しています。0246(27)8594
◆お役立ちグッズを 活用すべし
ちまたには花粉症のお役立ちグッズが多数販売されています。うまく活用して、症状を軽減させたいです。よね。鼻はマスクで覆えますが、目が...花粉対応となると、ゴーグルのようでもちよっと仰々しい感じがします。
「今は普通のメガネに近い、花粉対策用メガネがあるんですよ。」
メガネ・補聴器の内山のSS級認定眼鏡士 高橋功さんが教えてくれました。

同店では「スカーフ」商品も扱っています。メガネにフードが付いて、脇から花粉が入るのを防ぎます。度付き対応の商品もあるので、店頭で相談ください。



「どうしても花粉対策メガネのデザイン性が気になる場合は、普通のメガネでも掛けていた方が花粉を避けることができます。その際は、できるだけ大きなフレームを選んでください。」
コンタクトレンズは花粉のコンタクト控えた方が無難。目のかゆみ、炎症などで、傷をつける恐れがあるからです。
マスクをするのとメガネが曇るのも、困りものですよ。ね。このお悩みにこたえてくれる強力曇り止め剤や、メガネの曇りを抑えるマスクもあります。これは便利!

多くの人が悩まされる花粉症。でも、以前と違って眠くならないお薬もたくさんあり、治療法も進歩しています。また、グッズや花粉情報を得るツールもそろい、私たちを支えてくれています!
陽気もよくなるこれからの季節。花粉症と上手に付き合って、楽しく毎日を過ごしたいですね!



2月号 読者プレゼント キーワード 早めの対策

医療法人 清風会 吉成内科
YOSHINARI CLINIC
理事長・院長 吉成 毅
日本へリコバクター学会認定医
診療科目 / 内科・消化器科・呼吸器科
■診療時間
月・火・木・金 AM 8:30~12:00 PM 1:30~6:00
水・土 AM 8:30~12:00 午後休診
■休診日 / 日曜日・祝祭日
〒972-8322
いわき市常磐上湯長谷町堀ノ内72-5
TEL. 42-2220 FAX. 42-2250
http://www5.plala.or.jp/yo-naika

泉やまのべ眼科
院長 山野辺 聡
いわき市泉玉露5丁目17-15
TEL 0246-75-2022
http://www.i-yamanobe-ganka.com
■診療時間
月・火・木・金 午前9:00~12:00 午後3:00~6:00
土 午前9:00~1:00 水/手術のみ
休診日 日曜・祝日
泉コンタクトレンズセンター

医療法人 博玲会 はたの眼科
院長 葉田野 孝
初診・再診 完全予約制
診療時間
月・水・金曜日 午前9時00分~正午 午後2時30分~午後5時
火・土曜日 午前9時00分~正午
●火曜日午後/手術のみ(診療なし)
●木曜日全日/手術のみ(診療なし)
休診日 日曜日・祝日
いわき市常磐関町上開1111(開船上開バス停前)
☎ 42-2040

医療法人 OISHI ENT Clinic
おおいし耳鼻咽喉科
院長 大石 剛資
日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医
【診療時間】
●月・火・水・金 午前9:00~11:30 午後2:00~5:30
●土 午前9:00~11:30 午後休診
【休診日】
水・日・祝日
いわき市内郷郷町川原122
TEL.0246(45)3387
http://oishi-ent.com/

村田耳鼻咽喉科
院長 佐藤 かおる
日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医
■診療時間(受付時間は診療開始の15分前から)
月・火・水・金曜日 9:00~12:30 14:00~17:00
木曜日 9:00~12:30
土曜日(月1回のみ) 9:00~12:00
※土曜日は月に1回9:00~12:00まで診療。詳しくはお問合せ下さい。
■休診日 土曜・日曜・祝祭日
いわき市平中平達細田町3-2 ☎(22)0010

介護用品はアルプにまかせて安心。
介護福祉用品の販売、レンタル 住宅リフォーム
いわき市内はもちろん双葉郡・北茨城まで配達もいたします
(有) 矢吹薬局 介護部 アルプ
オフィス:いわき市佐糠町東一丁目10-9
TEL.0246-63-0816 FAX.0246-63-6745
●月~土曜日 / AM9:00~PM6:00
●店休日 / 毎週日曜日・祝日
ショップ:いわき市東田二丁目20-1
TEL.0246-63-6841 FAX.0246-63-6910
●月~土曜日 / AM10:00~PM5:00
●店休日 / 毎週日曜日・祝日
介護福祉認定事業所 福祉用具事業所 0770-440173

美味しくはじめる健康な食生活
ハッピー・レシピ



happy recipe #029

**ホールスパイスで本格的に!
ホットスパイスチャイ**



スマホをかざすと、1分でわかるレシピ動画が見れます!

【材料】4~5杯分

- 茶葉 大さじ山盛り2 (20g)
- 水 500ml
- 牛乳(またはアーモンドミルク) 350ml
- シナモンスティック 1本
- カルダモン 4粒
- クローブ 4粒
- 黒こしょう 4粒
- 生姜スライス 4枚
- はちみつ お好みで

【作り方】

- ①カルダモンと黒こしょうをすりこぎとすり鉢を使ってすり潰す。シナモンスティックは軽く割る。
- ②水と①とクローブ、生姜スライスを鍋に入れ、火にかけて沸騰させる。
- ③スパイスの色が水に移り、茶色くなるまで弱火で煮詰める。
- ④茶葉を入れて、1分沸騰させて煮出す。
- ⑤牛乳を入れる。鍋のフチにフツフツと泡が立つくらい沸騰したら、火を止める。
- ⑥茶こしてこして、カップに注ぐ。お好みではちみつを加える。

【効果】

- ◆シナモン/アルツハイマーや記憶障害のリスクを軽減させる。
- ◆カルダモン/胃腸を守る。コレステロールや血流をコントロールする。
- ◆クローブ/鎮痛剤、防腐剤目的で使われている。他のハーブとの併用で効果が高まる。
- ◆黒こしょう/発汗作用や利尿作用によるデトックス効果がある。冷え性の改善。
- ◆生姜/消化を助ける。身体を温め、免疫機能を高める。

チャイはアーユルヴェーダの概念に基づいて、身体のケアをする飲み物として作られたと言われています。初期のマサラチャイは、スパイスと水のみで作られていたとのこと。後に、茶葉を入れるようになり、さらにミルクや砂糖を入れて飲みやすくして、私たちが知るチャイになりました。



NEWS&TOPICS



いわき病院が小名浜野田に移転します

東日本大震災で甚大な津波の被害を受け、内陸部への移転が進められていた、国立病院機構いわき病院は平豊間から小名浜野田に移転し2月1日に開院します。同日からは豊間の旧病院から患者の移送などを行い、外来診療は2月4日からとなります。

同病院は重症心身障がいの専門医療や神経難病の政策医療を行っています。新しい病院は、一般病床70床と重心病床84床の計154床で地上3階、一部4階建て。外来受付時間は平日8:30~11:30までで、標榜科目は内科・脳神経内科・小児科・外科・脳神経外科・リハビリテーション科となります。新病院には新しく3テスラMRIが導入されるほか、CT装置と一般撮影装置が更新され最新式の快適な医療を受けられます。



独立行政法人 国立病院機構 いわき病院
いわき市小名浜野田字八合88-1
TEL.0246-88-7101

いわきFCクリニック開院

「いわきFCクリニック・いわきFCリカバリーステーション」が、1月13日いわきFCパークに開院しました。クラブハウス内に「診療所」と「柔整鍼灸院」が併設されるのは日本初! スポーツをする子どもから大人まで広く市民に開放され、予防から治療、リハビリ、復帰に至るまでの過程を一貫して受けることができます。

診察曜日・時間は、クリニック「スポーツ診療(整形外科)」が毎週日曜10:00~17:00。夜間の往診一次救急も準備中。リカバリーステーション「柔道整復」は毎週日曜10:00~17:00、毎週火~土曜 祝日12:00~20:00。いわきのスポーツ診療へ貢献しながら、アスリートを支えています。



いわきFCクリニック・
いわきFCリカバリーステーション
TEL.0246-88-7706
いわきFCパーク1F
(いわき市常磐上湯長谷町釜ノ前1-1)

いわきの医師を応援するお姉さんの会 特別編

私たちが生きていくために必要なライフラインである医療を、市民も共に守り育てていこうと活動している「いわきの医師を応援するお姉さんの会」(宮野由美子代表)主催の「じっくり、いわきの医療を語ろう。~いわきの医師を応援するお姉さんの会 特別編~」が26日、いわき明星大学大会館で開かれました。

第1部ではいわき市医師会長の木村守和医師、かしま病院総合診療科・家庭医の石井敦医師、羽羽総合病院院長の緑川靖彦医師、いわき市医療センター心臓血管外科主任部長の入江嘉仁医師が、医師不足などいわきの医療の現状を解説。第2部「ワールドカフェ」は「いわきの医療ここが不満!」などをテーマに、グループトークを展開しました。学びの場であると同時に、参加者と医師らが同じテーブルに座り本音で語り合える機会にも、建設的な意見が挙がりました。同会の活動はQRコードからFacebookをご覧ください。



体験プログラム充実!フラ女将湯らゆらり~

5枚綴り3000円のチケットで、温泉にのんびり浸かって、おトクにお買い物やお食事をしたり、お気に入りの体験プログラムを楽しめる「フラ女将湯らゆらり~」が2月1日から開催されます。入浴専用チケットは湯本温泉11軒の参加旅館で使えます。ヨガや書道、絵手紙、着付けなどの体験メニューは15種類。常磐湯本町周辺の飲食店、物販店など45軒が参加していますので、4枚のフリーチケットで自由に組み合わせて楽しめます。

チケットは参加旅館11軒のほか、JR湯本駅前のコンビニWAI WAI SHOPや旅館協同組合ほか、参加店でも購入できます。チケットを購入したお客様がSNSで紹介すると「フラのまちオリジナル手ぬぐい」ももらえます。2月28日まで開催されますが、チケットは無くなり次第販売終了ですので、お早めにお買い求めの上、フラ女将と湯本の風情に親しんでみてはいかがでしょうか?



「フラのまち宣言」推進委員会事務局 TEL.0246-43-3017

保険調剤・在宅医療をバックアップ!

TARO PHARMACY

薬や在宅介護に関することは何でもご相談ください。ケアプランの作成も承っております。

薬局90-ファーマン
いわき市平谷川瀬一丁目17-6
☎25-3600 FAX.25-3655

イオンいわき店 献血キャンペーン

主権/いわき市いわき市保健所・福島県赤十字血液センターいわき出張所

~あなたの献血で助かる命があります~
日時 2月3日(日)・24日(日) 10:00~16:30
※日時・時間は随時により変更になる場合がございます

場所 イオンいわき店1階 正面入口特設会場
※平日は献血カー1台 ※400名程度
イオンいわき店献血ポスター登録企業です

まちの保健室

主権/福島県看護協会 いわき支部

●健康チェック(血圧測定・体脂肪測定等) ●健康相談
日時 2月9日(土) 10:00~14:00
場所 イオンいわき店1階 正面入口特設会場
対象:どなたでもお気軽にお立ち寄りください

AEON イオンいわき店
いわき市平谷三合68-1TEL.0246-41-3000(代)
1F食料品/日用雑貨売場 売場7時~22時 その他の売場 売場8時~21時
※高層階・高層部一部の階層において営業時間が異なります

緑ゆたかな 心のふるさと

泉田霊園

墓地経営許可 5級保 第589号
〒972-8331
いわき市湯辺町泉田字長者平39-2

見学申込
☎0246(56)7222

泉田霊園

中部 工業団地 泉ヶ丘 ハイタラン

泉北小

よろこばれる良い家

ジェイ・ケイ・ハウス

新築 リフォーム 不動産

株式会社 **ジェイ・ケイ・リアルタイム**
福島県いわき市常磐水野谷町尾171番地
よろこばれる よい家
0120(46)4118

2月健康カレンダー

変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関、または消防テレホンガイドにお問い合わせ下さい。市ホームページでも公開していますので、ご覧ください。
▶消防テレホンガイド tel.23-0119

※症状によっては、専門外となる場合がありますので、不明な場合は、当番医療機関へお問い合わせください。



2019年1月18日現在

▶休日当番医

2/3	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	すみたか内科クリニック	9:00~17:00	泉町滝尻	75-1560
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	渡辺産科婦人科	9:00~17:00	常磐関船町	42-4567
10	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	磐城中央クリニック	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	榎田病院	9:00~17:00	榎田町	63-3202
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
11	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	すげがわ内科クリニック	9:00~17:00	榎田町	77-0710
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175
17	長谷川整形外科医院	8:30~11:30	平五色町	25-5691
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	石井脳神経外科眼科病院	9:00~17:00	小名浜浜城	58-3121
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
24	常磐腎臓泌尿器クリニック	9:00~17:00	常磐下船尾町	43-1200
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	ふかや耳鼻咽喉科	9:00~17:00	小名浜住吉	58-1187
3/3	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	春山医院	9:00~17:00	常磐下湯長谷町	44-4011
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	小林胃腸科・肛門科医院	9:00~17:00	小名浜元分	53-4466
10	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
10	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	43-4175

▶日曜小児専門当番医 9:00~12:00

3	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
17	森のこどもクリニック	榎田町	38-7227
24	おおはらこどもクリニック	東田町	63-0001

●休日夜間急病診療所(総合保健福祉センター隣)

tel.27-1208
[平日] 20:00~23:00 [土曜] 20:00~翌朝7:00
[日曜] 14:00~18:00/19:00~23:00
[祝日] 9:00~13:00/14:00~18:00/19:00~23:00

●県子ども救急電話相談

tel.024-521-3790
または#8000(プッシュ回線・携帯電話)
毎日19:00~翌朝8:00

●休日救急歯科診療所(総合保健福祉センター内)

tel.27-8620
日曜・祝日 9:00~12:00/
13:00~16:00(受付終了時間 15:30)



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

芸人と考える、これからの「死」 松原タニシトークライブ

メディアでも取り上げられる「孤独死」。一人暮らしの世帯が増えるなか、一人で死ぬことは年々当たり前になっていきます。孤独死は、本当に孤独で悲しいものなのか。人生の最期について考えます。

【日時】 2月20日(水) 19:00~20:30

【会場】 いわき市総合保健福祉センター 多目的ホール いわき市内郷高坂町四方木田191

【内容】 【第1部】松原タニシトークライブ

【第2部】クロストーク 看取り2.0

「孤独死」のアップデートは可能か?

松原タニシ×松田徹(医師)

×猪狩僚(いわき市地域包括ケア推進課)

【参加方法】 参加費は無料です。予約や申込み等は必要ありません。直接会場にお越しください。

問合せ先▶ いごくBOX(オンライン薬局)

Tel. 0246-72-1050(小野寺)



合気道一日無料体験教室

合気道は「動く禅」とも呼ばれ性別を問わず幼稚園児から高齢者まで幅広い年齢層で学べます。合気道の楽しさ、面白さ、その魅力を体験してみたいか? 合気道は「動く禅」とも呼ばれ性別を問わず幼稚園児から高齢者まで幅広い年齢層で学べます。合気道の楽しさ、面白さ、その魅力を体験してみたいか?

【日時】 子供クラス/2月23日(土) 12:30~13:30

大人クラス/2月21日(木) 19:15~20:45、2月23日(土) 13:30~15:00

【会場】 南部アリーナ いわき市錦町細谷102-5南の森スポーツパーク

【内容】 【子供クラス(5歳~小学6年)】

三つの効用 ①礼儀作法 ②思いやりの心 ③身体能力の向上

【大人クラス(中学生~60歳位迄)】

・健康と体力作りに ・精神力強化 ・護身術 ・ストレス解消 ・自己鍛錬

【参加人数】 1クラス12名(定員になり次第締切)

【申込方法】 参加費は無料です。電話かメールでお申込ください。

【参加方法】 運動のしやすい服装(ジャージ等)でおいでください。

問合せ先▶ いわき市南部合気道教室 忍山(おしやま) Tel. 0246-58-8300/090-7263-1752

touko-j@dream.jp/oshi-touko@docomo.ne.jp

涙を流してリラックス&ストレス解消『涙活』

心のケアとデトックスのために、積極的に涙を流す活動が「涙活」です。8年目を迎える3.11東日本大震災・福島第一原発事故に併せて「心の復興活動・涙活」を開催します。

【日時】 3月9日(土) 14:00~15:30

【会場】 いわき産業創造館 LATOV 6F セミナー室 いわき市平字田町120

【内容】 ●ショートストーリーの朗読

●ギターデュオ&紙芝居

あみつぶら(みつはしあゆみ&川崎円)

●泣ける動画の上映

●天国への手紙の紹介

【申込方法】 参加費は無料です。電話かfacebookで

お申込ください。(先着順50名)

問合せ先▶ 涙活ふくしま

Tel. 090-2984-9654(矢代)/090-7322-3506(片山)

https://www.facebook.com/ruikatsufukushima/



わずか40分で、救える命があります。

献血バススケジュール

※400mL献血のみ受付

400mL献血基準 ○体重:男女とも50kg以上 ○年齢:男性 17~69歳/女性 18~69歳

※都合により日程が変更になることもあります。ご了承ください。
※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60歳~64歳の間に献血経験がある方に限ります。

お問合せ

福島県赤十字血液センターいわき出張所

0246-29-5624

2/3	10:00~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店	17	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
13	9:00~16:30	スパリゾートハワイアンズ 日帰り第二駐車場	24	10:00~11:30 13:00~16:30	イオンいわき店
15	13:30~16:30	JR内郷駅前	28	9:00~13:00	鹿島ショッピングセンター

献血受付日 毎週火・木・土曜日(祝祭日含む)

献血受付時間 9:00~11:30/12:45~16:30
(全血献血は17:00まで)



正社員・パート募集

■ 専業社員

- 配達・集金・営業・読者管理※委細面談
- 資格・給与等、店舗により異なります

■ 男女配達員パート

- 就労時間・時給等、店舗により異なります

※同時募集 集金員パート*

*その他、詳細は面談にてお気軽にお問い合わせ下さい。

情報誌La・暮らしは毎月1日にいわき市内の毎日新聞・福島民報に折り込まれます。

四倉	四倉新聞販売センター 四倉町西3丁目1の7	32-7438
小川郷	いわき小川郷新聞販売センター 小川町高萩家ノ前119	83-2559
平	木部新聞店 平字大町26の1	25-2884
内郷	内郷新聞販売 内郷綴町1の内16-34	26-2635
常磐	菅原新聞店 常磐湯本町字天王崎46の3	44-1761

いわきNT

泉

小名浜

植田

錦

勿来

いわきニュータウン販売所 中央台鹿島3の11の10	31-0620
小田桐新聞店 泉玉露2の12の6	56-5871
阿部新聞舗 小名浜字大原境西97の11	92-4363
毎日民報植田販売センター 植田町南町1丁目5の14	63-3636
毎日・民報 錦販売センター 錦町花ノ井34	63-8222
いわき勿来阿部新聞店 勿来町四沢前ノ内59の2	64-8030

毎日新聞・福島民報・スポニチのご購読は私たちへご相談ください。



今月のテーマ
頭痛の日

2(ず)月2(つう)日のゴロ合わせから2月2日は頭痛の日。頭痛は誰もが経験したことがあるありふれた症状で、日本人の3人に1人は慢性頭痛に悩む「頭痛持ち」といわれています。今回は頭痛専門の整体「あい頭痛整体」さんにお話を伺いました。

頭痛の種類

- ① 日常的に起こる頭痛 (風邪・二日酔い・寝不足など)
 - ② 脳の病気が原因の頭痛 (くも膜下出血・慢性硬膜下血腫・脳出血など)
 - ③ 慢性頭痛 (緊張型頭痛、片頭痛、群発頭痛)
- ①と②は病院での診察が必要に

痛みの周期は?	頭痛以外の症状はある?	動くと痛い?	痛みの強さは?	どんな痛み?	どこが痛む?
緊張型頭痛 毎日、週に数回	肩こりやめまいがある	変わらない	比較的軽い～中程度	締め付けられる・圧迫される痛み	両側
片頭痛 数日～ひと月に1回程度	吐き気や嘔吐/光や音に敏感になる	痛みが増す	中程度～かなり強い	ズキンズキンという痛み	片側
群発頭痛 1～2ヶ月間に集中して毎日おこる(毎年くり返す)	涙が出る、目の充血/鼻水、鼻づまり	痛くてじっとしてられない	きわめて強い	突き刺す・えぐられる痛み	片側(目の奥)

慢性頭痛とは
慢性頭痛にはいくつかのタイプがあります。日本人に多いのは「緊張型」「片頭痛」「群発頭痛」の主に3つです。「緊張型」と「片頭痛」が合併する「混合型」もあります。これらの頭痛は命に関わる危険なものではありませんが、しっかりと把握して対処することが大切です。

あい頭痛整体
いわき市常盤岡船町橋田16の3
いわき市平字三倉2の2
オアシス3倉2005
090-2023-10715
院長 古川 あいさん

頭痛がなくなり、あなたらしい人生を笑顔で歩めるようにお手伝いをいたします。お気軽にお問合わせください。

ページ下部のクーポン広告もご覧ください。

慢性頭痛の対処法
3つのタイプに共通するのは、枕の高さは首のアーチにあった厚さにする、水分を摂る、ストレスを溜めず規則正しい生活リズムを心がけるようにしてください。

頭痛に悩む人の多くは医療機関を受診せず薬局で薬を買って対処しているのが現状です。しかし脳の重大な病気のサインの可能性があります。まずは、自己診断はせず早めに医療機関を受診することが大切です。

頭痛改善コースの流れは
まずは生活習慣やお仕事等をお聞きした上で、姿勢や骨格診断を行い、痛みの原因となっているものを探っていきます。オールハンドで身体をほぐし、特に悪さをしている部分はじっくり施術していきます。



暮らしの中の疑問や不安など、皆様からの質問をお待ちしています。【lakurasu1@gmail.com】までお送りください。

Enjoy Exercise ツボ押しで花粉症の不快な症状を緩和する!花粉症対策
【ポイント】手をこすり合わせ指先を温めてから行いましょう。呼吸にあわせ息を吐きながら5秒ほど押します。息を吸いながら、ゆっくり指先の圧を抜きましょう。

1. 目の充血・かゆみを緩和
● 睛明 / 目の左右のくぼみ鼻の付け根の横
● 太陽 / こめかみ辺りのくぼみ
※人差し指や親指の腹を使いくっつくように刺激する。

2. 鼻水・鼻づまりを緩和
● 迎香 / 小鼻の脇のくぼんでいる部分 ● 鼻通 / 迎香の少し上 ● 印堂 / 眉間のほんのわずかにくぼみ
※人差し指と中指を下に下げるように押す。印堂は親指を当て細かな円を描くように押す。

3. 目のかゆみ・鼻水・鼻づまりの緩和
● 足三里 / ひざのお皿の外側から指4本くらい下
※親指で円を描くように押す。(足三里は花粉症の症状が出る顔から離れているが、経脈で繋がっている)

完全予約制 子ども同伴可 グループOK

花の向かい合わせの鉢植えが、お部屋を華やかに彩ります。お花の季節は、お花の飾りつけが、お部屋の雰囲気を、お花の季節に近づけてくれます。

早春のアレンジ
～シルバーモスベースに～
開講期間: 2月12日(火)～2月23日(土) ●日・曜日可
参加費: ¥5,400(花材、花器、消費税込)
※画像はイメージです。花材の仕入れ状況によって使用する花材は異なり得るので、予めご了承ください。

青山ガーデンフラワー
いわき市平野田字中内南177-4
10:00～18:00
日曜、祝日 あり

0246-34-8783

予約優先 子ども同伴可 更衣室あり 回数券あり

「楽になった!来て良かった!」
「お喜びの声続出!!」

お母様が悩まれている痛み、本気で悩む方も! 本気で悩む方も!

[La・暮らしを見た]で組み合わせ自由な50分・5,400円コースが3,240円!
整体・各種リラクゼーション 20分 2,160円(税込)

【利用条件】期間中おひとり様1回限りご利用可/予約時のお店特設提示/他クーポンとの併用不可/2019年2月28日まで

整体院 OASIS イオンモールいわき小名浜店
いわき市平野田字小名浜3F
10:00～21:00(最終20:30)
年中無休
0246-68-8890

完全予約制 子ども同伴可

「頭痛専門」改善率95%
痛みのない生活へ

初回お試し頭痛改善コース
通常¥6,000→¥2,000

【利用条件】1枚につき1名様ご利用可/予約時のお店特設提示/他クーポンとの併用不可/2019年2月28日まで

あい頭痛整体
いわき市常盤岡船町橋田16-3
いわき市平字三倉31-2 オアシス三倉205
9:00～17:00
不定休 回数券あり

090-2023-0715

予約優先 子ども同伴可 メイクルーム 2名以上可

初めての方 限定価格

乾燥がちなお肌に潤いを
冬のフェイシャル

フェイシャルケア(45分) / ¥1,900(税抜)
流れ毛穴吸引・フェイシャル・ハンド・ヘッドマッサージ・パック
ベーシックケア(70分) / ¥3,500(税抜)
「流れ」おためしフェイシャル・フット・デコルテマッサージ

【利用条件】他クーポンとの併用不可/2019年2月28日まで

ボーラ・コスメティックエステサロン RITZ
いわき市郷ヶ丘1丁目47-2
10:00～20:00
不定休
0246-38-9775

いわきに根ざして20年。こころの駅からのお知らせです!

こころの駅は、リハビリに力を入れています!



歩行リハビリについて

「COGY」は足の不自由な方が足で漕ぐ車椅子です。自分の意志で「移動」できるようになること、そしてペダルを漕ぐ足の動きが下肢のリハビリ効果をおよぼすことで、歩行動作のリハビリテーションを効果的におこなうことができます。また、足の不自由な方を想定した作りとなっているため、半身麻痺で要介護5の方でも、自分の両足で漕げる例が多数あることが実証されています。その結果、要介護度が改善したという例も多数報告されています。是非、一度、こころの駅でお試ください。

新規導入!!

COGY

あきらめない人の車いす



御本人と家族にあった介護施設を全て無料でご紹介!!

いわき老人ホーム相談窓口

高齢化社会の真っ只中、いわき市にも様々な老人ホームや介護施設がオープンしました。そんな中で、利用する本人はもちろん、家族の生活スタイルに合った施設を探すことはとても手間のかかることです。また、専門知識もなく、入居してから「こんなはずではなかった」と後悔する相談も増えてきました。私たちは、失敗しないことはもちろん、ご利用者様やご家族の笑顔のために、様々な老人ホームや介護施設をご紹介したいと考えております。



よくあるご相談の一例

- 24時間の医療体制が整っている介護施設希望!
- どんな種類の老人ホームがあるのか知りたい!
- 入院中ですが退院後すぐに入れる施設はありますか?
- 短期間でも利用できる施設を希望!
- 家族も使いやすい施設を探しています!
- 少ない年金で入居できるところはありますか?

お気軽にご相談ください。

TEL:0246-54-5000

脳活カフェ 元気塾

生活習慣を身に付けて、仲間と元気で健康な毎日!

- ✓足腰が昔より弱くなったと感じる
- ✓物忘れをすることが多くなった
- ✓運動の習慣がなくて家に閉じこもりがちだ
- ✓介護の必要ない身体でいたい

脳を楽しく刺激して活性化を促し物忘れなどを予防していきます。認知機能の低下の予防や、認知機能の向上を目指しましょう。

参加費:500円 ※コーヒータ임을 設けています。

特定非営利活動法人 いわき介護福祉協会の代表理事 関内きえ子

- いわき市シルバーリハビリ体操1級指導士
- シニアソロジー(脳活性プログラム)教育トレーナー研修終了
- 整体師(カイロプラクティック・経絡整体)
- 足裏反射区療法 ●英国式リフレクソロジー

2月12日(火) 午前10:00~午前11:30

竹中敏子思い出サロン

参加費1,500円お菓子・お茶付き

歌謡曲からポップスまで竹中先生のピアノ演奏で、楽しく歌ってみませんか。

2月8日(金)・27日(水) 午後13:00~午後15:00

シルバーリハビリ体操

市長認定指導士が、丁寧に指導します。

第1・第3火曜 午前10:00~午前11:30

第118回バラエティーショー “こととフルーツでたのしい会”コンサート



平子征子さんは箏曲生田流で、「アンサンブルさわやか」に所属。童謡館の「ドレミで元気」ほか、市内で演奏活動を行っている。小沼裕一さんは世界的なフルート奏者オーレル・ニコルの演奏に感動して、大学時代からフルートを始める。学生時代はマンドリンクラブでフルートを担当。銀行生活30年を経て、現在に至る。二人は「こもれびの集い」に所属。「こととフルーツでたのしい会」を結成し、市内外の施設などで演奏活動を行っている。

2月26日(火) 開場午後1:00 開演午後1:30 場所 こころの駅御宿ぶどうや

どなたでも参加できます。詳しくはお電話にてお問い合わせください。

介護のことでなにかお困りのことがありましたら、ぜひご相談ください。

入居相談随時受付中!!

TEL:0246-54-5000

こころの駅 優しさは、私達のプライドです。

徒歩5分圏内 3施設

- 訪問介護
- 小規模多機能型居宅介護
- 居宅介護支援
- デイサービス
- 住宅型有料老人ホーム
- サービス付き高齢者向け住宅
- 整骨院
- 配食サービス



JR泉駅より車で約10分