



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

3
March.2019
Vol.030
TAKE FREE
2019年3月1日発行

かざす

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。

◆**火災はどのくらい起きているの?**

昨年11月に小野町で起こった住宅火災。三世帯で暮らす家族の7



寒い冬から暖かな春に、季節が移り変わりにどめの暖房機器を使う頻度も減っていく、火の用心に對して、ちょっと気が緩むころかもしれない。でも、待つてい実は今の時期が、一年で最も火災が多いのです!!

また、住宅環境の変化で、火災の要因や命を落とす原因も変わってきています。隣近所をも巻き込んでしまうのが火災の怖さ。自分や家族だけでなく、周囲の人々の暮らしや命を守るためにも、火災について学びましょう。

春一番の火の用心

人が犠牲となりました。4人の子どもは焼死、大人3人は一酸化炭素中毒が死因とのことでした。今年2月には郡山市でも、57歳から90歳の4人が亡くなる住宅火災

「春の火災予防運動」が制定される

火が起きました。こちらにも煙を吸ったことによる一酸化炭素中毒が死因と発表されました。

人々の穏やかで平和な暮らしを容赦なく奪い去る、火災。痛ましいニュースは、連日のように私たちの元に伝えられています。

消防庁によると、平成29年の全国での総出火件数は39,373件。1日当たり108件、13分に1件の火災が発生したことになるそうです。

月別の件数も見てみましょう。最も発生件数が多いのは、なんと3月、今の時期なのです。暖かくなってくる、とはいえず、まだ暖房機器を使い、加えて、空気が乾燥、風も強く吹くとき、屋外で火を使う機会も増えてきます。林野火災なども含め、火災のリスクが高まるのです。

住宅防火のちを守る7つのポイント

3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめろ。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具、衣類及びカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器等を設置する。
- お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

◆**地元いわきは...**

では、地元いわきの火災状況はどうでしょう。いわき市消防本部の消防司令長・金成佳久さんに伺いました。

いわき市内の昨年1年間の出火件数は、70件。前の年と比べ7件減りました。

このうち「建物火災」が38件で全体の半数ほどを占め、空地の枯れ草が燃えたなどの「その他火災」が14件で全体の2割、車両火災12件、林野火災4件、船舶火災2件と続きます。

これらの火災による死者は3人で、うち2人が高齢者。また、負傷者は7人で、うち4人が高齢者です。

今月の特集テーマ

火災

index

- P1~3 春一番の一番に 火の用心
- P4 ハッピー・レシビ Enjoy Exercise
- P5 健康カレンダー/Healthy Actions 献血バススケジュール
- P6 ライフチャンネル
- P7 読者プレゼント NEWS&TOPICS
- P8 睡眠の大切さ

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!!

Let's Try!!
実際にこのワク内をスキャンしてARで動かしてみよう!

【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

見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!

訪問 リハビリ・はり・きゅう・マッサージ

冬からだ元気治療院

いわき中央店

☎ 0246-51-809

いわき市内郷塚町金谷 9-1-101
【営業 19時~18時(日・祝 定休)】

●鍼灸師・あん摩マッサージ師、随時募集中!

スーパー・商業施設

清掃スタッフ大募集!!

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コードがチェック!** 会社採用ページに掲載中!

募集人数:各1名・定年制なし・50代~60代多数入社・WワークOK・現地面接OK・週3~4日でもOK・希望休可能(月2~4回)

勤務地	小名浜地区	鹿島地区(商業施設)	神谷地区	城東地区	好間地区	草野地区
【勤務時間】	12:00~17:00 (休憩30分)	7:00~10:00 【月間稼働】20日前後	7:00~9:30 【月間稼働】15日前後	7:00~10:00 16:30~19:00	6:30~9:30 14:00~17:00	6:30~10:00 【月間稼働】20日前後
【月間稼働】	15日前後	【シフト制】(月2~4日希望休可)	【シフト制】(月2~4日希望休可)	【月間稼働】15日前後	【月間稼働】15日前後	【シフト制】(月2~4日希望休可)
【休日】	シフト制(月2~4日希望休可)	【時給】780円~800円	【時給】780円~800円	【休日】シフト制(月2~4日希望休可)	【休日】シフト制(月2~4日希望休可)	【時給】780円~800円
【時給】	850円			【時給】780円~800円	【時給】780円~800円	

年中は店舗開店前に、売場内の床清掃(自動洗浄機・掃除機掛け・モップ拭きなど)やトイレ全面清掃、ゴミ回収、駐車場ゴミ拾い等を2名に2名に分かれて作業します。日中は店舗やトイレの点検清掃やゴミ回収などを行います。初心者の方でも丁寧に指導いたします。

電気器具類による火災の注意点と予防方法

※発行/日本消防検定協会

コード類の取扱いに注意!

許容電流を超えることで発熱・発火する恐れがあります。また、コードの上に重いものを乗せると配線に負荷がかかってショートすることもありますので、気をつけましょう。



トラッキング現象に注意!

コンセントと電気プラグの間にホコリ等が溜まり、湿気が加わるとそれが導線になり電気が流れます。やがてそこから発火するの「トラッキング現象」です。コンセントの周りはこまめに掃除をして、ホコリを溜めないようにしましょう。



◆電気配線に注意!

でも、放火(疑い含む)や、電

安全装置の設置義務化や火災予防への取り組みの結果が、大きく表れているのですね!

平成13年の火災件数は184件、昨年の2倍以上あったんですよ!

①壊れた電化製品を使い続けている
②タコ足配線など、無理な配線をしている(許容電流を超えること)で発熱・発火する
③コードの上に重いものに乗せている(配線に負荷がかかってショートする危険)
④コンセントと電気プラグの間に

火災予防のチェックポイント

※発行/日本消防検定協会

原因等	チェックポイント	✓
たばこ	灰皿はありますか?	
	灰皿にたばこは溜まっていませんか?	
	水をかける等、きちんと吸殻の始末をしていますか?	
	喫煙場所は決めていますか?	
	燃えやすいものの近くでたばこを吸っていませんか?	
	寝たばこはしていますか?	
ストーブ	近くに洗濯物を干していませんか?	
	ストーブを移動するとき火を消していますか?	
	寝具やカーテンの近くにストーブを置いていませんか?	
	スプレー缶を近くに置いていませんか?	
こんろ	外出するとき消火確認をしていますか?	
	袖が長い服で料理をしていませんか?	
	こんろの周りに物は置いてありませんか?	
電気器具類	コード類の上に物は置いてありませんか?	
	コンセントと電気プラグの間にホコリが溜まっていませんか?	
	古い電化製品には気を付けていますか?	
放火	タコ足配線はしていませんか?	
	古紙や段ボールなど、放火しやすいものを屋外に出していませんか?	
住宅用火災警報器	日頃から点検・メンテナンスは行っていますか?	
	交換時期を確認していますか?	
	廃棄方法を確認していますか?	
住宅用消火器/エアソール式簡易消火器	すぐに取り出せる場所に設置してありますか?	
	有効期限等は切れていませんか?	
	廃棄方法を知っていますか?	
	圧力は適正ですか? (指針が緑色の範囲内であれば問題ありません)	
	本体にキズやへこみはありませんか?	

◆火災の死因は...

次に火災による死因を教えてくださいました。

火災による死因は、血中の二酸化炭素の濃度により、火傷死、焼死、二酸化炭素中毒に分類されます。火災が発生すれば、必ず無色・無臭の酸化炭素が発生し、住宅火災では就寝中に、それを吸引して意識不明となり逃げられなかったり、火災には気付いても避難の最中に二酸化炭素を吸引し、意識不明になったところを炎に襲われて亡くなったたりと、逃げ遅れによる死者が最も多いのです。



「住宅火災での逃げ遅れによる死者を防ぐためにも、住宅用火災警報器の設置が重要です」

住宅用火災警報器は住宅の「寝室」と「1階以外に寝室のある場合の階段の上部」に設置が義務付けられています。あなたの家は大丈夫ですか? また、設置が義務付けられているから10年

◆火を防ぐ

「高齢の方で電気ストーブを点けたままで寝てしまったり、布団に着火して火災となるケースがあります。ストーブの点けっぱなし、寝たばこは絶対にやめてください」

カーテンや寝具類、衣類など身の回りの布製品を、火が点いても燃え広がりにくい「防火製品」にする、使いやすいエアゾール式簡易消火器具を身近な場所に置く、着衣着火に気をつけるなど、自分でできる防火対策も重要です。



内科・胃腸科・循環器科・呼吸器科

長瀬内科胃腸科

院長 長瀬亮 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

四倉町上井田字北苑田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

いわき市平合川(潮字三十九町)19-3 TEL.25-8181
ホームページ http://iwakiki.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
・やがわせデイサービス
・きらこデイサービス
・まこころデイサービス

複合サービス
・小規模多機能型さばる
・小規模多機能型さばる

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

診療受付時間短縮のご案内

当院では2019年4月1日より、働き方改革と退職に伴う人材確保の観点から、診療受付終了時間を30分短縮させていただきますのでご了承ください。

診療受付時間

平日 午前 9:00～11:30
午後 14:00～16:30

土曜日 午前 9:00～11:30
午後 14:00～15:00

休診日 水曜日、日曜日、祝日

※インターネット予約を開始しました。詳しくはクリニックHPをご覧ください。※ワゴンコイン緑内降検診(500円)も実施しています。お気軽にお問合せください。

木村眼科クリニック
院長 木村肇二郎
〒970-8026 いわき市平字下町の町7-4
TEL.(0246)24-3355
http://www.kimura-eye.com/

Security

365日24時間、高品質なセキュリティで「ひと・まち・くらし」を安全安心に守ります。

機械警備 雑踏・交通誘導警備
施設警備 ホームセキュリティ

株式会社 ジェイ・ケイ・リアルタイム 警備事業部
福島県いわき市常磐水野町亀ノ尾171番地
☎0246(43)3129

3月号
読者プレゼント
キーワード
一酸化炭素



方が定期的に家の防火環境を確認してあげてください。年一回、日を決めておくものもよいですね。『敬老感謝の日』をその日に当てるのを、消防では推奨しているんです』

◆一酸化炭素(CO)中毒とは

火災の死因のトップに挙げられる一酸化炭素中毒。その怖さを警報器メーカーの新コスモス電機の嵐田克己さんに伺いました。

—一酸化炭素中毒とは—

「不完全燃焼が起きた時に発生します。ガス・灯油や練炭・建材などが燃える際に発生することがあります。原因に関わらず、呼吸でCOが体内に入ると血液中のヘモグロビンと結合して、酸素の運搬を阻害し酸欠状態になります。初期症状は頭痛やめまいとして表れ、CO濃度や吸引時間によっては死に至ります。これを一酸化炭素中毒と呼びます」

—どのよう怖さがありますか—

「COは無色無臭のため人間の感覚器官では知覚することができません。火災が発生した際、特に就寝時間帯の場合は気づかないうちにCOを吸い込んでしまい、そのまま亡くなってしまうたり、火事に気がついてても体が動かずに逃げ遅れてしまうケースが多く見られます。命を取り留めても、重い後遺症が遺る場合もあります」

—火災の現場で実際にあったケースを教えてください—

「ある火災ではほとんど炎が上から、家自体は外から見ても火事があったとわからないのに、火元の電気ストーブの周りをじわじわと焦がすように発生したCOを含む煙により、90歳の女性が亡くなっていました」

—女性たちができる対策は—

「2006年に新築住宅への火災警報器の設置が義務化され、既築住宅も2011年6月の猶予期間までに設置することになっていましたが、福島県では普及率(1台でも取り付けられている住宅の割合)は約74%、法律で定められている設置場所に必要な台数がきちんと設置されている割合とすると約55%で、いずれも全国43位と低くなっています」



火災による痛ましい死亡事故を無くすためには、住宅用火災警報器の設置が最も有効です。何よりも早期に火災を検知することが逃げ遅れを防ぎ、死者を減らすことにつながりますので、特に高齢者の方や年少者のいらっしゃるご家庭にはお奨めします」

いわき市内でも先月、火災で70代の方がお亡くなりになっています。痛ましい火の事故をなくし、万が一起きてしまった最も悪の事態を避けるために、私たち一人一人できることを心掛け、常に火を出さない意識を持ちたいものです。

自らできる防火のススメ

La暮らしの読者には、独り暮らしの方も多くいらっしゃると思います。火災の時、自分1人で対応できるかしら・・・、そんな不安から身を守ってくれるのが防火グッズやホームセキュリティなど、万が一に対応できる備えです。それぞれのプロの方にアドバイスをいただきました。

防火性寝具

株式会社ヤマキ寝具
八巻 義英さん
☎0246-92-2667

防火性寝具

株式会社ヤマキ寝具
八巻 義英さん
☎0246-92-2667

お客様宅 火を感知 発報

本社・管制センター 現場出動を指示

指示・通報

各待機所隊員・関係機関 現場急行・確認

ホームセキュリティ

ジェイ・ケイ・リアルタイム警備事業部
安島 康之さん
☎246-43-3129

—睡眠時に火災に遭うのが不安です。防火布団などがあると聞きます—

「製造元のチェックだけでなく、公的な検査をパスして製品化された商品で、検定元の認証マークが付いています。こういった製品の「MONEIGHT(モエナイト)」は、タバコの火が付いても少し焦げる程度で燃え広がることがありません。喫煙者やストーブの使用時などは、特に有効ではないでしょうか。また、有毒ガスの発生が少ないなどの安全性にも考慮しています」

◆ ◆ ◆

—身近な防火対策はありますか—

「羊毛製品は燃えにくいといわれているのをご存知ですか？実は一番手軽なのは、ウールの毛布なのです。火災になった際、逃げるときにウールの

—睡眠時に火災に遭うのが不安です。防火布団などがあると聞きます—

「製造元のチェックだけでなく、公的な検査をパスして製品化された商品で、検定元の認証マークが付いています。こういった製品の「MONEIGHT(モエナイト)」は、タバコの火が付いても少し焦げる程度で燃え広がることがありません。喫煙者やストーブの使用時などは、特に有効ではないでしょうか。また、有毒ガスの発生が少ないなどの安全性にも考慮しています」

—独り暮らしだったり、歳を重ねてくると、火災をはじめ不慮の事態が心配です。火災の際もホームセキュリティは対応できますか—

「ワイヤレス接続送信機が付いた住宅用火災警報器が煙を感知すると、警備管制センターに通報されます。その場で警報音も鳴りつづ、一番近くにいる警備隊員が駆けつけます」

—煙は上に行きますので、床で寝ている人には気付かない場合もあります。別の部屋で出火し煙が出たときは、部屋が気付くより隊員の到着が早いこともあるんですよ。住宅地では延焼も懸念されます。火災だけに対応するホームセキュリティなら、リーズナブルに始められます—

—火災原因のワイヤレス放火。不安です—

「防火カメラは現場の撮影だけでなく、抑止力にもなりおすすです。ですが、自立したカメラは近隣の方が嫌がる場合もありますよね。一般のご家庭でも設置しやすいのが、ペットボトル程度のサイズのカメラです。カメラとモニターの通信は無線なので、設置も楽。画質もよく耐久性も安心です。ガレージや勝手口に付ければ自立たず、防火や防犯効果が高まります。外出先からでもスマートフォンで、ご自宅の安全を確認することが可能です」

—暮らしの安心に繋がりますね—

「セキュリティは何かあった後にする方が多いですが、自分を守る意識を持って、準備しておくのがベストです」

—身近な防火対策はありますか—

「羊毛製品は燃えにくいといわれているのをご存知ですか？実は一番手軽なのは、ウールの毛布なのです。火災になった際、逃げるときにウールの毛布で体を覆っていくと、火を避けることができます。頭から全身を包むようにすれば、防火頭巾の代わりになります。地震などの災害時にも、ウール毛布を持つていくといいですよ。ご家族1人に1枚、ウールの毛布を用意しておくのもいいですね」

—ウールの毛布、有効ですね！—

「はい。できることから、防火対策を始めてみてはいかがでしょうか」

※防火とは

燃えにくい性質のこと。マットやライターなど小さな火源に接しても、炎が当たった部分だけが焦げて簡単に燃え広がらず、万が一着火しても燃え広がらない「自己消火性」を有する。

—身近な防火対策はありますか—

「羊毛製品は燃えにくいといわれているのをご存知ですか？実は一番手軽なのは、ウールの毛布なのです。火災になった際、逃げるときにウールの毛布で体を覆っていくと、火を避けることができます。頭から全身を包むようにすれば、防火頭巾の代わりになります。地震などの災害時にも、ウール毛布を持つていくといいですよ。ご家族1人に1枚、ウールの毛布を用意しておくのもいいですね」

—暮らしの安心に繋がりますね—

「セキュリティは何かあった後にする方が多いですが、自分を守る意識を持って、準備しておくのがベストです」

—火災原因のワイヤレス放火。不安です—

「防火カメラは現場の撮影だけでなく、抑止力にもなりおすすです。ですが、自立したカメラは近隣の方が嫌がる場合もありますよね。一般のご家庭でも設置しやすいのが、ペットボトル程度のサイズのカメラです。カメラとモニターの通信は無線なので、設置も楽。画質もよく耐久性も安心です。ガレージや勝手口に付ければ自立たず、防火や防犯効果が高まります。外出先からでもスマートフォンで、ご自宅の安全を確認することが可能です」

医療法人 清風会
吉成内科
YOSHINARI CLINIC

理事長・院長 吉成 毅
日本ヘ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
いわき市常盤上湯長谷町堀内72-5
TEL.42-2220 FAX.42-2250
http://www5.plala.or.jp/yo-naika

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。

薬局タロファーマシー
いわき市平谷川瀬一丁目17-6
☎25-3600 FAX.25-3655

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2:30~6:00
■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6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

いわき市常盤開船町上111(開船上開バス停前)
☎42-2040

美味しくはじめる健康な食生活
ハッピー・レシピ



happy recipe #030
**手作りハーブオイルで食べる
ビーフステーキ**



📱 スマホをかざすと、1分でわかるレシピ動画が見えます！
25分

- 【材料】2人分**
モッツアレラチーズ・・・40g
クリームチーズ・・・40g
ニンニク・・・・・・・・・・1片
ローズマリー・・・・・・小さじ1/2
ドライトマト・・・・・・1枚(約10g)
バジル・・・・・・・・・・2枚
エキストラバージンオリーブオイル・・・・・・・・150ml
牛肩ロース(ステーキ用)・・・・・・・・500g
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
黒こしょう・・・・・・小さじ1/2

- 【作り方】**
《ハーブオイル》
①ニンニクを潰す。モッツアレラチーズとクリームチーズは1cm角に切る。
②鍋にオリーブオイル、ニンニク、ローズマリー、ドライトマトを入れ、80℃まで加熱する。
③粗熱が取れたら、②のオイルを容器の1/3まで注ぐ。
④容器にモッツアレラチーズ、クリームチーズ、②の具材、バジルを入れ、残りのオイルを注ぎフタをする。
《ビーフステーキ》
①牛肉に塩、黒こしょうを振り、20分ほど置く。

- ②フライパンに『ハーブオイル』のオイル大さじ2とニンニクを入れ、強火で熱する。
③牛肉の両面を焼き色がつくまで焼く。
④③をアルミホイルに包み、10分ほど置く。
⑤食べやすい大きさにカットし、お好みで『ハーブオイル』をかける。



【オリーブの栄養・効能】
3月15日は「オリーブの日」。1950年3月15日、昭和天皇が小豆島巡幸の際にオリーブの種を撒かれたことを記念し、制定されました。
オリーブには「ビタミンE」「オレイン酸」「βカロテン」「カルシウム」「ポリフェノール」などが含まれています。抗酸化作用のある栄養素が多く、生活習慣病の予防やアンチエイジング効果が期待できます。



Enjoy Exercise

免疫力を高める【腸ヨガ生活】身体を温めて健康に！

【ポイント】ゆっくり大きく呼吸しながらアーサナ(ポーズ)を取ることで調和し内臓機能が活発になり、免疫力がアップします。

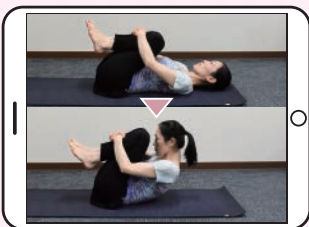
📱 スマホをかざすと動画が見えます！



始めてみよう！
1回5分ヘルスケア

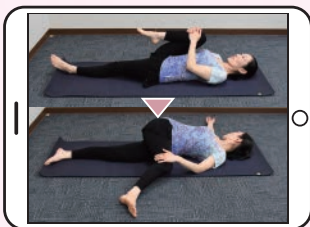
今回の先生
ヨガインストラクター
シルバリーハピリ
体操指導士
坂本 由紀子さん

自分の呼吸・身体・心を観察して「今を見つめる優しいヨガ」を体験できます。
マナティ・シニアクラスあり。
☎090-8781-4006



1. ガス抜きのポーズ

①仰向けで寝て、両脚両膝をそろえて胸に引き寄せ、両手で脚を抱える。②大きく息を吸って、ゆっくりと吐きながら膝に頭を近づけ、5呼吸ほどキープする。③ゆっくりと仰向けに戻る。



2. ワニのポーズ

①仰向けの状態で右膝を抱える。②左手で右膝を身体の左側へバタンと倒す。③右の肩が浮いてこないところまで倒し、顔は右側に向け、3呼吸ほどキープする。④ゆっくりと仰向けに戻る。⑤反対側も同様に行う。



3. ねじりのポーズ

①脚を伸ばして座る。②右脚を曲げ、左側の外側に組む。膝を左手で抱えて、右手はお尻の後ろにつける。背筋を伸ばし、お尻が床から浮かないようにする。③息を吐きながらゆっくりと上半身を右にねじり、5呼吸ほどキープする。④息を吸いながらもとに戻る。⑤反対側も同様に行う。

10年がお取替えの目安です
煙式・熱式取り扱っております

火災警報器
設置して
ますか？

寝室・キッチンなど用途に合わせて選べます！

Gas One 常磐共同ガス株式会社
☎0120-43-3148
本社 / 福島県いわき市常磐湯本町日渡74-7

緑ゆたかな 心のふるさと
泉田霊園

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

見学申込
☎0246(56)7222

泉田霊園
守屋工業団地 泉北小 泉北バス停

2019.3月
イオンいわき店献血キャンペーン
～あなたの献血で助かる命があります～

大東銀行 献血キャンペーン
3/17日 9:30～16:30

※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます ※献血カー1台

場所/イオンいわき店1F 正面前入口特設会場
主催/福島県赤十字血液センター
協賛/イオンいわき店、大東銀行

イオンいわき店は献血サポーター登録企業です

AEON イオンいわき店
いわき市平字三倉68-1 TEL.0246-41-3000(代)
1食料品/日用品陳列売場 あり7時～22時 その他の売場 あり8時～21時
※福島県内唯一の専門店にて営業時間延長があります

平下神谷字宿 完成見学会

来場者にプレゼントあり
3/16±17日 10:00～16:00(雨天天行)

お気軽にご来場下さい
会場/平下神谷字宿131-1

ジェイ・ケイ・ハウス
常磐開発グループ株式会社ジェイ・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 よいえ

☎0120(46)4118

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

往診のご相談も承ります

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

ALP (有)吹矢薬局 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:いわき市東田町二丁目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 福祉用具事業所番号 0770401073

3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、専門外となる場合もありますので、不明な場合は、当番医療機関へお問い合わせください。

▶休日当番医

2019年2月15日現在

3/3	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
	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
10	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
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
17	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
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
21	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	榎田病院	9:00~17:00	榎田町	63-3202
	常磐病院	9:00~17:00	常磐関船町	42-3131
24	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	佐藤マタニティ・クリニック	9:00~17:00	勿来町	65-6900
	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
31	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
	坂本整形外科医院	9:00~17:00	平豊間	38-2830
	村岡産婦人科医院	9:00~17:00	小名浜岡小名	92-4578
4/7	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	せき整形外科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	84-9905
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	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	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
10	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
17	しがごどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
24	森のごどもクリニック	榎田町	38-7227
31	渡辺クリニック	平南町	25-1170

●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

発達障害のお話とシャンソンを聴こう

発達障害とは特別なものではなく、多かれ少なかれ誰もがその特性を少しは持ち合わせているものです。また、大人になってから気づくことも少なくありません。「発達障害」についての分かりやすいお話と「シャンソン」を身近に感じてみませんか?

【日時】 3月16日(土) 14:00~16:00/開場13:30~

【会場】 いわき芸術文化交流館アリオス音楽小ホール

【内容】 第1部 講演:発達障害ってなあに?

(発達障害の特徴は誰もが少しは持ち合わせているかもしれない?)

講師:海老名悠希さん(臨床心理士・臨床動作士)

第2部 コンサート:出演/シャンソン・ドリバルテ

【定員】 200名 入場無料

問合せ先▶▶ けやきを支える1000人の会事務局(スペースけやき内)

いわき市平字北目町39-10 社会福祉法人希望の杜福祉社

Tel.0246-38-3310 ※人数把握のためお電話いただければ幸いです



いわき市医療センター サポートサロン えん

毎月第3火曜日に、がん患者さんとそのご家族を対象としたミニ講演と茶話会を開催しています。がん専門相談員との相談も可能ですので、お気軽にお声かけください。

【日時】 3月19日(火) 13:30~15:00 ※毎月第3火曜日の開催です

【会場】 いわき市医療センター サポートサロン えん

【対象】 がん患者さんとその家族 ※他病院に通院・入院中の方でもご参加いただけます

【内容】 ・ミニ講演会 ・茶話会

3月のミニ講演会のテーマ「自分を知らう!」

【講師】 臨床心理士

【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▶▶ いわき市医療センター がん相談支援センター(担当:會田・作山)

Tel.0246-26-3117(平日8:30~17:15)

福祉・介護の仕事を知ろう

これから福祉・介護の仕事にチャレンジしてみたいとお考えの方向けにセミナーと相談会が開催されます。セミナーのみ、相談会をみの参加も可能です。

【日時】 3月26日(火) セミナー10:30~11:30 相談会11:35~

【会場】 いわき市社会福祉センター5階第1会議室

【対象】 福祉・介護の仕事に興味のある方(資格・経験の有無問わず)

【内容】 ・福祉の仕事就職支援セミナー(10:30~11:30/定員20名)

・福祉の仕事(施設・分野・職種・資格)、就職活動のポイントなどの説明

・福祉の仕事相談会(11:35~/個別相談:定員6名・1人約20分)

【参加方法】 ハローワーク平で事前申込が必要(前日午後1時まで)

問合せ先▶▶ ハローワーク平 Tel.0246-23-1421

※なお、3月13日(水)にも同センターにて午前10時から午後3時までの間、1人30分前後で個別相談会も開催されます。こちらは予約不要ですので26日の都合がつかない方は、ご利用されてみてはいかがでしょうか。こちらのお問い合わせは社会福祉法人福島県社会福祉協議会福祉人材センター(Tel.024-521-5662)となっております。



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。

3/3	10:00~11:30 13:00~16:30	アクアマリンパーク
10	9:30~11:30 13:00~16:00	マルト高坂店
17	9:30~16:30	イオンいわき店
20	9:00~16:30	勿来市民会館

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

25	11:00~12:30	高久公民館
	14:00~16:30	マルト草野店
31	10:00~11:30 13:00~16:30	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丁目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	いわきニュータウン販売所 中央台鹿島3の11の10	31-0620
泉	小田桐新聞店 泉玉露2の12の6	56-5871
小名浜	阿部新聞舗 小名浜字大原境西97の11	92-4363
植田	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
錦	毎日・民報 錦販売センター 錦町花ノ井34	63-8222
勿来	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。

最近、「いわき学検定」とか、「内郷学」「好問学」「四倉学」といった言葉をよく聞きます。まず、「いわき学」についてお話ししましょう。今から35年前、いわき地域学会が発足しました。多くの専門分野の研究者が共同で二つの地域を調査・研究するという、画期

「いわき学検定」をご存知ですか？地域の歴史や民俗、文学、自然などの知識を検定で問うもので、市民の皆さんの地域愛を育むとともに、観光振興にもつなげることを願い、いわき地域学会が企画しています。いわき学の意義や、地域を学ぶ深いことの大切さなどを伺いました。

今月のテーマ
いわき学



的な手法を編み出しました。この「いわき地域学」の研究成果が蓄積されて、今の「いわき学」検定へとつながっているわけです。東日本ではいわきが地域学・地元学の先進地です。

「いわき学」がベースになって「内郷学」「好問学」などがあると？

そうですね。ブドウの木にたとえると、根幹部分が「いわき学」で、枝から垂れ下がる果実が「房（クラスト）」です。ブドウの木にたとえると、根幹部分が「いわき学」で、枝から垂れ下がる果実が「房（クラスト）」です。



「内郷学」や「好問学」といっていかと思います。基本は、自分たちが暮らす地域には、どんな歴史があり、産業があり、自然があるのか——それらを正確に知る、ということですね。誤った知識からは真の郷土愛は生まれません。

どんな人が参加しているのですか？

地域学会が発足した当時、調査・研究を担う会員は30〜40代が中心でした。そのまま歳月を重ねてなお調査・研究を続けています。年間10回の市民講座も同じ市民が継続して受講しています。

いわき学の魅力、そして課題は？

「知る」ことに終わりはありません。生涯学習です。調査・研究する側も、講義を受ける側も、生涯学習を実践しています。学ぶことで知り、知ることで楽しみが増す。人間は本来、知的好奇心が旺盛な動物です。自分が暮らす足元を深く掘ることで、その人の「知層」もまた深くなるはずなんです。いわき学に触れることで、市民の「知的基礎体力」はぐんと上がる、そう思っています。

あとは、35年前がそうだったように、現在の30〜40代にどうパトナタッチをするか。今の若い人たちにはインターネットという手段があります。ネットといわき学が融合すれば、新しい展開が可能になるはずなんです。

自分たちが暮らす地域を正しく知ること、郷土愛が生まれる。学びが、私たち人間が本来持っている知的な喜びを満たす……。皆さんもいわき学検定を受けてみませんか。

いわき地域学会

代表幹事 吉田 隆治さん

いわき地域学会は、いわき地域を探索し、継続的な研究を行い、次世代以降に歴史的・文化的遺産を引き継ぐ活動している市民団体です。多くのご参加・協力をお願いします。加入や問い合わせは、いわき市平中神谷字宿畑9の2、いわき地域学会事務局まで、☎(34)7871。

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。

mishima
Hair Design & Salon

技術力とセンスNo.1
365日キレイをプロデュース

mishima
Hair Design & Salon

いわき市東町湯原字六百町1-1 泉テラス1号
【営業時間】9:00~23:00 【定休日】不定休
TEL.0246-84-7595

予約優先 子ども同席可 更衣室あり 回数券あり

お喜びの声続出!!
節々がんな痛み
本気でのお悩みの方!

「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円に!

整体・各種リラクゼーション
20分 2,160円〜(税込)

整体院 OASIS イオンモールいわき小名浜店
☎ 0246-68-8890

完全予約制 子ども同席可 グループOK

スタイリッシュな
フラワーコーディネート

スプリングアレンジ
ミモザを使って
開講期間: 3月5日(水)~3月16日(土) 日・日曜休
参加費: ¥4,500(花材・花瓶・消費税込)

青山ガーデンフラワー
いわき市平野田字田中内南177-4
☎ 0246-34-8783

予約優先 子ども同席可 メイクルーム 2名以上可

美肌再生♡
季節の変わり目ケア

初めての方
限定価格♡

美肌・美白・アンチエイジングフェイシャル
ベテリックケア(70分) ¥3,780

ボラー・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
☎ 0246-38-9775

**大学・短大・専門学校
説明会開始!**

2020年卒業予定者

**2020年卒合同企業説明会
各地で開催中**

お客様の笑顔のために。(株)マルトは、よりよいサービスをご提供することによって"お客様のしあわせ"を創造する企業を目指しています。

MARUTO
本 部 1
いわき市勿来町窪田十条3番1
TEL (0246)65-1522

詳しくはマイナビで!

La* 読者プレゼント

応募締切 2019年3月31日(日)

●当選発表は見送をもって代させていただきます。●プレゼントの発送は4月中旬ごろを予定しています。

✉ lakurasu1@gmail.com

〒972-8321 いわき市常磐湯本町日渡74番地の7
常磐共同ガス株 La*暮らし編集部
「読者プレゼント応募」係

無料のAR再生用アプリ「COCOAR2」で右の絵柄をスキャン、または特集記事内に隠れているキーワードを探してください!

①キーワード ②氏名 ③年齢
④住所 ⑤電話番号
⑥「La*暮らし」を手にした場所(例:折込・マルト店舗など)
⑦ご希望の商品(AまたはB)
⑧読者の改善点 ⑨取り上げてほしいテーマ以上を明記の上、メールまたはハガキにてご応募ください。

※参加者の個人情報は「プレゼントの抽選・発送およびそれにかかる業務目的」のみ利用し、選別してご本人の承諾なく第三者への利用または第三者への提供は致しません。

COCOAR2でスキャンして
応募用キーワードをゲット!!

A スパリゾートハワイアンズ
ペア入場券 **5名様**

B マルト商品券
2,000円分 **5名様**

NEWS&TOPICS

住宅型有料老人ホーム 一の郷 喜陽 4月3日オープン

平豊間の太平洋を望む新造成地に住宅型有料老人ホーム「一の郷喜陽」がオープンします。2階建て20部屋の居室は3タイプあり(自由に選べます)、3食食事付き。デイサービス室も隣接しており、昼間入居者の人たちが利用できます。近隣の方も5名ほど受け入れ可能です。また、敷地内には地域交流室もあり豊間の人たちの交流の場として自由にお茶を飲み来て頂いたり、集会などにも利用できます。写真教室の開催なども企画しており地域の皆様と楽しい時間をともに過ごしたいとのことです。小さいお子さんがいる職員のために保育室も備わっており、入居者、近隣の方、職員のすべてが笑顔で過ごせる明るいつ施設を目指しています。只今入居者募集中、施設内見学も可能です。

住宅型有料老人ホーム一の郷喜陽
住所/いわき市平豊間字柳町142-6(八幡神社前)
※車のナビでの検索は「平豊間字柳町30-2」
0246-38-6147
設立会社(有)駒屋



第4回いわきサンバカーニバル in アリオス!!

笑顔と元気を世界に届けるいわき発のサンバチーム「いわきベレーザ」によるカーニバルがいわき芸術文化交流館アリオスで開催されます。打楽器隊とダンサーによる情熱のサンバカーニバル! 圧巻のステージをその目でご覧ください。

●日時/3月24日(日)14:00 ●会場/いわきアリオス 小劇場 ●入場料/999円

●お申込み/アリオスチケットセンター

0246-22-5800(要予約)
いわきベレーザではいつでも仲間を募集しています。楽器隊、ダンサーと一緒にサンバを楽しみたい方はお気軽にお問い合わせください。



いわきサンバカーニバル実行委員会
090-3964-8656

混声合唱団なこそが記念コンサートを開催

混声合唱団なこそ結成30周年記念コンサート「想い出～夢を歌にのせて」が3月31日、勿来市民会館で開催されます。

コンサートは三部構成で、第一部はポップスで楽しく繰り広げます。第二部は「混声合唱のための組曲「旅」より「旅立つ日」他、第三部は「混声合唱のためのコンサート・レパートリー『世界のうた』より「夢路より」他を披露。混声合唱の魅力を堪能ください。勿来リズム学園幼稚園園児との共演もあります。

●日時/3月31日(日)開場13:30、開演14:00

●会場/勿来市民会館大ホール

●入場料/500円(全席自由)

0246-55-5230(金成)



「朝、起きると腰が痛い」と、お悩みの方へ

「腰がラクでスッパリ起きられる」

東京西川の整圧敷きふとん

▶寝装・インテリア・ギフト

東京西川チェーン

やわや寝具

本部 小名浜蔵店
☎0246-92-2667
鹿島S.C.Eアリア店
☎0246-46-0557

すべては快適な目覚めの為に

何をやってても **なぜ! 痩せないの??**

絶対に結果が出るよう 全力でサポートします!!

その原因は「痩せるホルモン」量の違いだったのです

「カロリー制限してもダメ...」「運動してもダメ...」「すぐリバンドする...」という方にお出で、細身の人にはほとんど出ない「アディポネクチン」という痩せホルモンに注目した「痩せホルモン」。このホルモンを多く、継続的に出すことでリバンドしないカラダを作ることが出来るのです。

痩せホルモンとは?

- 1 カロリー制限なし! 「お肉・アルコール・間食」は必要ありません。我慢する必要もありません。
- 2 運動なし! 運動が苦手な方や、運動ができない方、年配の方でも効果が出せます。
- 3 健康的に痩せられ、リバウンドなし! 本りにくいカラダをつくるのを、あきらめていた方もぜひ、杏雲堂までご相談を!

体験者口コミ多数掲載しています!

「本当に痩せるの?」効果や内容に不安をお持ちの方は、口コミサイト「ダイエット・ナビ」をご覧ください。

ダイエット体験者の声はこちら!

ワタナベ杏雲堂 口コミ 検索

より早く・安全に・安く 痩せ体質をつくりたい方! **今すぐお電話を!!** **先着9名様無料カウンセリング**

完全予約制となっておりますので、お電話にて予約ください

漢方のワタナベ 杏雲堂

いわき市平見町33-1 (平日) 9:00~19:00
定休日/日曜・祝日

予約電話番号 **0246-22-1661**

くるといわき 杏雲堂 検索

担当医を紹介します

Dr.石原 信浩 院長

タウン形成外科クリニック理事長
医学博士 石原 信浩 先生
日本美容外科学会認定専門医
平成元年 順天堂大学医学部卒業
平成23年 順天堂大学医学部大学院修了

Dr.石原 診療ブログ 検索

Dr.森 俊夫 先生

いわきタウン形成外科クリニック院長

他にも経験豊富な
学会認定専門医の
ドクターがおります。

日本美容外科学会認定専門医

おかげさまで19周年

キレイになりたいあなたへ

美美容科について伺いました。

手術と注射による隆鼻術

鼻すじを通す、鼻を高くしたい場合は隆鼻術といつて一人ひとりの鼻にふさわしいオリジナルのシリコン隆鼻術(ヒアルロン酸)を使用します。また、ヒアルロン酸の注射一本でできる隆鼻術があり、ほとんど腫れず、すくく果持続が異なりますので、ご希望を拒否しない専門医にお伝えください。

ヒアルロン酸の種類による隆鼻術の効果目安
ジュビダーム/6~9か月
低吸収性ヒアルロン酸/2~3年

治療費用の目安

二重まぶた(埋没法).....	40,000円~	脂肪吸引1ヶ所.....	170,000円~
二重まぶた(切開法).....	180,000円	タトゥー除去レーザー.....	5,000円~
隆鼻術(ヒアルロン酸).....	6,000円	わきが・多汗症(手術).....	180,000円
ヒアルロン酸(しわ)1ヶ所.....	6,000円	多汗症・ワキガ注射(両わき).....	40,000円
サーキュラー(顔のため).....	80,000円	ケミカルピーリング(両頬).....	10,000円
豊胸術(コヒゼンチン).....	470,000円	フォトフェイシャル(しみくずみ・赤ら顔).....	12,000円
豊胸術(ヒアルロン酸)1ml.....	2,800円		

※各種健康保険は適用されません。※表示の価格は消費税込みの価格です。

当院はリゼ医療レーザー脱毛を取り入れています

リゼ脱毛 検索

Instagram
やってます!
@town_clinic_iwaki

いわき郡山青森盛岡仙台表参道

タウン形成外科クリニック

完全予約制

日本美容外科学会認定専門医 医師 石原 信浩

0120-107-455 0120-107-286

いわき/0246-35-7533 郡山/024-934-6800 青森/010-7772-3166
盛岡/010-853-3500 仙台/022-225-0777 表参道/03-6467-2024

■診療時間 AM10:00~PM7:00(日・祭日PM6:00まで) ■各種ローン・クレジット可 ■駐車場有

年中無休 土・日・祝日も診療

かです ※院内の様子が見られます。

睡眠の大切さ

3月、三寒四温で春間近ですね。春といえば「春眠暁を覚えず」という言葉があるように、眠り心地のいい季節。ぐっすり眠れることは、体や心にもいい効果をもたらします。あらためて、「睡眠」の効能を学んでみましょう。

睡眠の働き

①記憶や情報の整理

深い睡眠が得られると、疲労回復物質が分泌されます。ですが、それが十分でない場合、体だけでなく、脳も休まることができません。記憶の整理にも支障をきたしてしまうのです。

②免疫力や新陳代謝を高める

睡眠不足になると免疫力が落ち、細胞が本来持っている、がん抑制作用が低下します。そう、睡眠不足はがんのリスクを高めるのですよ！

また、睡眠不足は生活習慣病や感染症のリスクも高めてしまいます。ヒトは睡眠中、脂肪を使ったり体を修復します。慢性的な睡眠不足が続くと、その作業ができず脂肪が溜まったままに。さらに、睡眠不足は食欲を抑えるホルモンの分泌も妨げることから、肥満になりやすくなるのです。

睡眠不足で緊張状態が続くと、高血圧や心臓病、脳卒中、糖尿病の危険性も高めます！

③脳と体の疲労回復

睡眠不足になると、脳の老廃物「アミロイドβ」が溜まり、神経細胞が死滅し脳が萎縮して、アルツハイマー型認知症の発症につながるというわれています。

そう、睡眠は認知症の発症を防ぐのにも効果があるのです。

④ストレス発散

脳の中にある扁桃体はネガティブな事柄に反応します。扁桃体は寝不足が続くと、敏感になる



といわれているのです。うつ病になる人のほとんどに何らかの睡眠障害があらわれます。また、不眠症状の人は、うつ病にかかりやすいといわれています。

⑤成長ホルモンの分泌

成長ホルモンは夜中に分泌されます。脳神経細胞や骨の発達にも、睡眠は大きくかかわっているのです。

良質の睡眠を

良質な睡眠には、交感神経・活発モード」と、副交感神経(休息モード)の切り替えがポイントです。日中は交感神経を優位にさせるために活動的に過ごし、午後6時以降は副交感神経を優位にすべく、リラックスを心掛けましょう。

スマホやテレビは就寝の1時間前までには終わらせませす。入浴も布団に入る1時間前には済ませて。ぬるま湯(40度)が適温です。睡眠に導くホルモン「メラトニン」を上手に分泌させるのも大切。メラトニンは起床時に朝日を浴びると、14〜16時間後に再分泌されます。生活リズムを上手に組み立ててみてください。



the comfort silver life もっと豊かに心地よくこれからの人生を謳歌する。

介護付有料老人ホーム シルバーレジデンス 孔輪閣

シルバーレジデンス孔輪閣は、介護が必要になっても追加金なしで住み替えが可能です。

一般居室 あげぼの館

◆居室数/86室
◆定員/111名

Aタイプ

全ての部屋が隅当たりがよく、お部屋からは水平線が望める最高のロケーション。居住スペースはフラットフロア、和室タイプも。キッチンには田舎キッチンなど安心して暮らせる安全設計。また、緊急時には24時間、事務室やサービスステーションとすぐに連絡の取れるケアコールが4ヶ所に設置されています。

プラン	標準プラン	年齢別プラン
(ご入居金)	780万円	630万円
Aタイプ(1A)	380万円(11,200坪)	300万円(9,500坪)
Bタイプ(2A)	1,400万円	1,200万円
Cタイプ(3A)	1,800万円	1,600万円

毎月の費用 食費56,100円・管理費87,500円
月額合計 143,600円

※Aタイプ個室に1日〜1週で入居していただくことも可能です。
※お宅訪問や見学、入居前にはお電話にてお問い合わせください。
※プランや設備内容は、入居前にお電話でご確認ください。

介護居室 やまびこ館

◆居室数/70室
◆定員/70名

K-1タイプ

全介護を必要とされる方の部屋はベアフリーで車椅子でのご利用も出来ます。電動ベッドや手すり付きトイレ、床暖房なども備わった一年中快適にお過ごし頂けます。ケアールも2ヶ所に設置され、安心して生活できる居室となっています。

プラン	標準プラン	賃貸プラン
(ご入居金)	380万円	30万円
K-1タイプ	380万円(11,200坪)	30万円(9,500坪)

毎月の費用 食費49,500円+管理費66,900円
月額合計 116,400円

食費49,500円+管理費65,000円
月額合計 114,500円

床面積18.35㎡(5.55坪)〜

最上階の展望風呂からは太平洋が一望できます

健康な毎日のために温水プールでリフレッシュ

充実したお食事

市内循環無料バス 1日3便運行中

ゆったりとくつろぐ充実の設備

24時間スタッフ常駐

健康維持の運動や生活リハビリ

やさしい浴室

要介護者の視線に立った入浴スペース

理学療法士 作業療法士 在籍

協力医院による往診