



元気に楽しく!健康な暮らしを応援する生活情報誌

La 暮らしす

10 October.2020 Vol.049 TAKE FREE 2020年10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。

脱メタボで健康生活

最近、おなかが出てきたなあ…
健康診断の結果もメタボ判定…
でも、プロポ体型でも平気。
ゴロゴロして、好きなものを好きなだけ食べて、
お酒やタバコやお菓子も楽しみたい。 いいよね～?
ダメです!なぜならば、あなたの命を縮めてしまうから。
元気で長生きするために、
『目指せ!脱メタボリックシンドローム(以下メタボ)』
メタボの恐ろしさを学び、健康なからだを保ちましょう。



いわきの心配な現状

生活習慣病とは、食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が深く関与しておこる病気です。
不健康な生活を続けると、やがて糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの「生活習慣病」を引き起こす恐れがあります。

生活習慣病ってなに?

だ早い!健康への道筋を一緒に探してみよう。

なぜ、メタボが危険なの?

そもそも、メタボがどうしていけないの?
いわき市役所健康づくり推進課で教えてもらいま

「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪型肥満に高血圧、高血糖、脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態をいいます。
では、どうしてメタボが恐ろしいの?

高血糖は「糖尿病」の一手前、高血圧は「高血圧症」の手の届く状態です。また、これらの因子がいくつも集まることで、動脈硬化が一気に進みます。

そして、この動脈硬化は心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症などといった重大な生活習慣病につながるのです!

【メタボと関係する病気】

- 糖尿病・耐糖能異常
- 脂質異常症
- 高血圧症
- 脂肪肝
- 痛風
- 睡眠時無呼吸症候群
- 慢性腎臓病
- 歯周病

うげっ!



脂肪細胞からは、通常ならば動脈硬化を予防したりインスリン(血糖を下げる働きのあるホルモン)の効きをよくなる善玉の物質が分泌されます。ところが、内臓脂肪が増えすぎると一転、高血糖を起こしたり、血圧を上げたり、血栓をつくりやすくなる悪玉の物質が分泌され、生活習慣病を招くのです。

放っておくと次々と異常が起こってきます。

高血糖や脂質異常、高血

今月の特集テーマ

メタボリックシンドローム

index

- P1~4 脱メタボで健康生活
- P5 健康カレンダー
Healthy Action
献血パススケジュール
- P6 ライフチャンネル
- P7 読者プレゼント
NEWS&TOPICS
- P8 ハッピーレシビ

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・暮らしす編集室
〒972-8321 福島県いわき市常盤湯本町日渡74番地の7
TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710
lakurasu1@gmail.com

かざす

Uchiyama

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!

かざす

訪問 機能訓練・はり・きゅう・マッサージ

からだ元気治療院

いわき南店・北店

0246-51-8090

いわき市内総経町金谷9-1-101
【営業】9時~18時(日・祝・定休)

かざす 鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師、随時募集中!

金山《高台 南向き・いわき市認可済》

優良宅地分譲 新築住宅販売中!

ブランド家具 + オール電化 + コンクリート製3台分の駐車庫 + 全館冷暖房 + ウォーター付 建売住宅

780万円~800万円まで (182m) (179m)

会場

1-1 1-8 E

1F 2F

■岩間E 月々の返済 73,021円(税別) 直売につき手数料無し 919,248円 販売価格 2,415万円 割別

2,630万円借入の場合 現金0・ボーナス返済無し 販売価格 2,415万円

●物件概要 ●所在地/いわき市岩間町上山49-25 ●車庫/209.83㎡ ●建物/106.81㎡ ●用途地域/第1種低層住居専用地域 ●敷地面積/500㎡ ●容積率/30% ●建築確認番号/第H30確認建築BHC11405 ●水道/いわき市 ●排水/合併浄化槽 ●電気/東北電力 ●学校/汐見ヶ丘小・植田中 ●交通/バス停植田中入口徒歩5分 ●取引形態/売主

ふく や さん ぎょう 福家産業

いわき市小浜林城字柳町6-2 <https://tukuyasangyo.jp>

0120-298-480

facebook Instagram QRコード

圧をたえ薬で治療しても、土台である内臓脂肪を減らさねば根本的な解決にはなりません。

己と向き合う！ 特定健診と日常生活見直しのススメ

どうやってメタボ予防に取り組みたいのでしょうか？

おなか周り(腹囲)・内臓脂肪に加え、メタボ予防・改善で重要なのは、血糖、脂質、血圧などの検査値に異常があるか？を確認することです。

腹囲に特に問題がないのに検査値に異常がある人は、お薬など医療面の治療が必要になる場合が多いですが、腹囲の増大(内臓脂肪の蓄積)に伴う検査値の異常は、生活習慣を見直すことで改善が期待できるからです。

はい。健診の中でも、40歳から74歳までの方を対象に、生活習慣病の予防と早期発見に着眼した「特定健康診査(特定健診)」があります。

導も受けられ、改善に向けた取り組みのお手伝いをします。

事業所等お勤めでない方(いわき市の国民健康保険に加入している方は、いわき市の特定健診の受診をお願いします。いわき市の国保特定健診の受診率は、対象者の3割強(平成30年度値)にとどまっています。重症化を防ぐためにも、特定健診の受診が大切です。

があ〜ん!



モチベーションを高めるために

では、改善のポイントを教えてください。



①運動の習慣 ②食生活の改善 ③禁煙に取り組み

【メタボリックシンドロームの判定基準】

- 内臓脂肪蓄積 腹囲(へそ周り)男性85cm以上・女性90cm以上
●高血糖 空腹時血糖値 100mg/dl以上
●高血圧 収縮期血圧(最高血圧) 130mmHg以上
●脂質異常 中性脂肪値 150mg/dl以上

検査値という「現実」と向き合おう。

特定健診を受けても、検査値という現実と向き合



「ふくしま健民アプリ」で検索!

なければ意味がありません。「検査値」は「モチベーション」だけ、何も症状がないから、自分の中で大丈夫に「しちやお」を倒くさいから、そのままスルーなんて方、多いのではありませんか？

コンテツツが用意されており、日々の運動を支えます。さらに毎日の歩数や自分の健康に関する取り組みを記録することで、ポイントがゲット。たまったポイントで、県内協力店のお得な特典が得られます。

いざ生活改善を始めても三日坊主にならないために、やる気を促してくれるアイテムを紹介いたします。「ふくしま健民アプリ」と「いわき健康チャレンジ事業」です。

「ふくしま健民アプリ」は県のキャラクター「きびたん」と健康づくりを楽しむためのスマホアプリ。歩数管理やセルフ健康チェック、パーソナルウォーキング機能、動画エクササイズなど多彩な

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

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
TEL 42-2040

医療法人 清風会 吉成内科 理事長・院長 吉成 毅
TEL 42-2220

あかいけ耳鼻咽喉科 院長 赤池徹哉
TEL 0246-29-5333

長瀬内科胃腸科 院長 長瀬克徳
TEL 32-3125

TARO PHARMACY 薬局タロ-ファ-マ-ン
TEL 25-3600

山内クリニック 理事長 山内俊明
TEL 25-8181

医療法人 そえだ医院 理事長 医学博士 添田仁一
TEL 68-6155

【食べ方のコツ】

- 1日3食規則正しく食べる
- 野菜や海藻、きのこなど食物繊維から食べる
- ゆっくりとかんで、満腹感を得る
- 遅い時間の夕食、夜食に注意する
- 食器を小ぶりに、茶碗を小さめで重いものに変える
- 料理を一人前ずつに分ける
- 食事が終わったら、食器をすぐに片づける
- 食べ物の買い置きをしない

深夜のカップラーメンは控えましょう!



意し、5分ぐらいかけて先に食べることをお勧めします。野菜には繊維分があり、先に食べることで空腹感を満たします。また、血糖の上昇を抑え、炭水化物や脂肪分の吸収も抑えます。

夕食は寝る3時間前までに済ませましょう。

調理の仕方を工夫すると、油分や塩分が控えられます。油を使って揚げたり焼いたりせず、蒸したり煮たり。塩分や調味料を控えたり、レモンや酢などを上手に使って風味を出せば、味わいにも満足感を得られます。

続けることで内臓脂肪が



糖尿病について

減少するだけでなく、血糖値の上昇が抑えられ、動脈硬化や糖尿病などメタボ由来の病気を予防できるのです。

メタボが招く病気の中でも発症するとさまざまな合併症を引き起こすのが「糖尿病」です。引き続き種田先生に聞きました。

糖尿病はどんな病気なのか？

インスリンの作用不足により慢性的な高血糖になった状態です。通常、血糖は食べるなど100前後の数値で前後しています。インスリンの働きがうまくいかないと、200ぐらいの高い値になってしまいます。

血糖が高いこと自体はそれほどこわくないのですが、高血糖が慢性化し5〜10年続くと血管に悪さをすると

うになり、合併症が引き起こされるのです。

どのような合併症が起こるのですか？

細い血管が多い目と腎臓、神経に症状が現れます。網膜剥離(による失明)、糖尿病腎症(による人工透析)、神経障害(による足の壊死)などが代表的です。

全国の視力低下の原因の3位、人工透析の原因の1位が糖尿病です。

患者は多いのですか？

現在、糖尿病が強く疑われる人も含めて1000万人といわれ、増えています。うち半数は自分で気づいておらず、また、初期には自覚症状がないのが特徴であり問題です。

知らずに悪化...こわいですね。

大切なのは定期的に健診を受けて、数値に異常が見られたら必ず病院に行くことです。早めに診てもらえば、こわい病気ではありません。

高血糖状態が5年以上続くと合併症が起きてきますので、「健診を受けず気づかなかつた」「健診で引っかけても、元氣だから病院に行かなかつた」といったことがないように是非とも心がけてください。

また、「朝、目がかすんで見えない」「足がむくむ」

「食べてもやせる」のどが渴く「トイレの回数が増えた」「だるい」などの症状が出たら、すぐに受診してください。

発症すると「生付き合う病気なのですか？」

いかに早く糖尿病を見つけて、最初に正しい治療をするかが、今後を大きく左右します。基本的に治る病気ではありませんが、血糖をコントロールし、合併症が起らないようにすれば、健康な人と変わらないQOL(生活の質)を保つことができます。

この病気は正しい知識を持つ「自分で治す」という意識を持つことが大切です。5年後10年後の自分を想像して、糖尿病と向き合っていくしましょう。

運動のコツ

手軽に継続できる運動として、いわき市健康づくり推進課で提案してくれたのは、「ラジオ体操」と「ウォーキング」です。



「ウォーキングは、ストレッチや準備体操で体を温めておく」と効果が上がりやすい。散歩といっても、腹筋を意識し姿勢よく、腕を振って大腿で。少し息の上がる

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・金	9:00~12:30 14:00~17:00
水	9:00~12:30 14:00~17:30
木	9:00~12:30
土(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

いわき市平中平窪細田町3-2 ☎(22)0010

一 往診のご相談も承ります一

介護用品は 介護福祉用品の販売レンタル 住宅リフォーム お気軽にお問い合わせ下さい

アルプにまかせて安心

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

AP (有) 矢吹薬局 介護部 アルプ

オフィス:いわき市佐藤町東一丁目10-9
TEL.0246-63-0816 FAX.0246-63-6745

- 月~土曜 / 9:00~18:00
- 店休日 / 毎週日曜・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 / 9:00~13:00 14:00~18:00
- 店休日 / 毎週日曜・祝日

介護保険指定事業所 福祉用具事業所番号 0770401073

整体師・エステセラピスト になって一緒に働きませんか!!

株式会社リラックスグループ **整体医療総合学院**

〒971-8124 いわき市小名浜住吉字道下34
☎0120-045-901 http://seitai-sogo.com
携帯.090-2886-9914 担当:箱崎

詳しくはお電話にて

有資格者(経験者) 大歓迎

リラックsgループで一緒に働きませんか? **整体師(セラピスト)大募集**

- ・働く場所は市内12、茨城2店舗あります
- ・働く時間等はお相談に応じます
- ・給料は委託業務内容につき歩制です

無資格の方には丁寧にご指導します **学院生徒募集中!**

- ・低価格な授業料で短期間で学べます
- ・年齢制限はありません
- ・卒業後はグループ各店ですぐに働けます
- ・分割希望の方はご相談ください

La暮らしを見たで受講料1万円 キャンシユバック (期間10/1~12/31)

ユーチューブで全編が見れます



https://youtu.be/H8Vj6FM6mUA

「ベントではなく布団を用い、上げ下ろしをすると運動になります。また、ソファや座椅子を使わず座ることで背筋や腹筋が鍛えられます。階段の昇り降りも筋肉を保ちます。」

「1日5分」
自宅でできる身体改善！いわきFC体操
いわきFCが考案した、子供からシニアまで、リズムに合わせながら楽しく体を動かすことができ、全身を活性化させるエクササイズを紹介しします。
「アップデート」ポナ音楽に合わせてリズム良く踊ること、普段使わない肩甲骨や股関節周辺の筋肉などに刺激を入れることができるので、トレーニング前のウォーミングアップとしてもOKです。

ペースで歩かなければ効果がありません」
また、生活の中で、和式スタイルで過ごすのも運動効果があるそうです。
「ベントではなく布団を用い、上げ下ろしをすると運動になります。また、ソファや座椅子を使わず座ることで背筋や腹筋が鍛えられます。階段の昇り降りも筋肉を保ちます。」



ベントオーバーフライ

② **ベントオーバーフライ**
足を肩幅に開きお尻を後ろに突き出すような姿勢で上半身を前傾し、肩甲骨から大きく腕を後ろに開く動作を繰り返します。手を大きく伸ばして動かすのがポイント。



腿上げ

① **腿上げ**
まずは音楽に合わせてリズム良く腿上げ。弾むようにその場でスキップをするようなイメージ。



バックツイストパンチ

④ **バックツイストパンチ**
その場で上半身を後ろにひねりながら左右交互にパンチ。正面に戻ったときに軽く膝を曲げながら勢いをつけると大きくひねることができます。



スクワット

③ **スクワット**
リズムに合わせて手を前に出しながらスクワット。背中が丸まらないように意識します。



サイドステップストリートパンチ

⑥ **サイドステップ&ストリートパンチ**
1、2、3のリズムで左右交互にサイドステップを踏み、勢いよくストリートパンチ。大きく腕を伸ばしてパンチするのがポイント。



その場ニーキック(右)

⑤ **ニーキック**
両手を大きく上に伸ばし、下に下ろすと同時に勢いよく膝を上げます。両手と膝をおへその前でぶつけるようなイメージです。右足と左足をそれぞれ行います。

「工房けやき」社会福祉法人希望の杜福祉会
福島県いわき市平字北目町131-2
TEL / 0246637-8517
営業時間 / 10時30分～18時
定休日 / 土・日・祝日
インスタグラム @kouboukeyaki ↓

店員さんのおすすめ：「気まぐれコロッケ」...おやつ感覚でいただける、お子さんにもおすすめの人気メニューです。
「僕らのおすすめ」：「豚肉の柔らかく赤ワイン煮」...ほろほろに煮込まれたお肉が食べやすく、お気に入りの一品です。



「お弁当を買いたいけど油物は控えたいし、健康も気になるんだよなあ...」
「夕飯のメニューに一品何か加えたいけど、ちよつどいい量のものがないんだよなあ...」
そんな時に活躍するのが、手作りおそうじいのお店「工房けやき」さんです。
曜日替わりのメニューは、定番から創作料理まで幅広いラインナップ。季節を感じられるお惣菜もあり、訪れるたびに楽しめます。また、量り売りで好きな分量を選べるのも、嬉しいポイントですよ。
スタッフの皆さんが温かい雰囲気でお迎えしてください、居心地がよかったです。
今日のメニューに迷ったら、ぜひ「工房けやき」さんへ。

IWAKI UNIVERSAL マルシェ
今回のお店 **工房けやき**
今回のリポーター
柊 さん
開斗 さん
東日本国際大学 健康福祉部の学生リポーターが、福祉の学びを通して出会った、いわき市内の魅力あるお店を紹介するコーナーです。
*このコーナーは「いわきユニバーサルマルシェ」のウェブサイト (http://promotion.revive-iwaki.net/) の共同企画です。

皆様の店のPRにARで集客UP!!
スマホを使って印刷物から動画やHPへ誘導
さまざまな場面で効果を発揮します!

観光パンフレット 観光名所を動画や文章で説明。外国人向けに英語での音声ガイダンスなどにも活用。	飲食店のメニュー お得なクーポンやカロリー表示や食材の産地情報などに。スタッフオススメ情報などにも。	名刺・カード 限られたスペースで表現できない場合、動画で効率よく情報公開。HPやブログへの誘導にも。
---	--	--

お問合せ、ご相談は、La暮らし編集室まで

ガス器具リース
急な取替にも安心

乾太くん(5kgタイプ) 8年リース	月々 1,500 (税別) 円～
24号エコジョーズ 10年リース	月々 2,200 (税別) 円～
ビルトインコンロ 8年リース	月々 2,200 (税別) 円～
テーブルコンロ 5年リース	月々 1,000 (税別) 円～

初期費用0円 メンテナンス修理込価格
※リース契約には条件がございます。詳しくは、スタッフまでお問合せください。

Gas One 常磐共同ガス株式会社 本社 / 福島県いわき市常磐湯本町日渡7-47
0120-43-3148

10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

2020年9月18日現在

10/4	小名浜生協病院 9:00~17:00 常磐病院 9:00~17:00 富岡クリニック 9:00~17:00 11 榎田病院 9:00~17:00 いわき湯本病院 9:00~17:00 18 いづかクリニック 9:00~17:00 なごそ病院 9:00~17:00 25 加沢胃腸整形外科 9:00~17:00 磐城中央病院 9:00~17:00 呉羽総合病院 9:00~17:00 渡辺産科婦人科 9:00~17:00 ヤマノ眼科 9:00~17:00 11/1 石井脳神経外科・眼科病院 9:00~17:00 なごそ病院 9:00~17:00 常磐腎臓泌尿器クリニック 9:00~17:00 3 文化の日 だいた耳鼻咽喉科クリニック 9:00~17:00 かしま病院 9:00~17:00 クリニック田畑 9:00~17:00 常磐病院 9:00~17:00 8 門屋整形外科 9:00~17:00 こうじま慈愛病院 9:00~17:00 いわき湯本病院 9:00~17:00	小名浜岡小名 53-4374 錦町 81-5522 常磐上湯長谷町 85-5770 榎田町 63-3202 常磐湯本町 42-3188 小名浜中町境 52-2225 勿来町 65-7755 常磐水野谷町 42-2198 小名浜南富岡 53-3511 錦町 63-2181 常磐関船町 42-4567 中央台鹿島 31-0369 小名浜林城 58-3121 勿来町 65-7755 常磐下船尾町 43-1200 平四町目 35-3380 鹿島町下蔵持 58-8010 中岡町 63-1476 常磐上湯長谷町 81-5522 小名浜鳥居北 54-4047 錦町 63-5141 常磐湯本町 42-3188
------	---	---

※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で確かめて下さい。

※診療の受付は診療終了時間の30分前までとなります。

▶日曜小児専門当番医 9:00~12:00

10/4	福田小児科医院 11 森のこどもクリニック 18 渡辺クリニック 25 こない子供クリニック 11/1 相原小児科医院	平下荒川 植田町 平南町 小名浜岡小名 内郷御殿町	22-4272 38-7227 25-1170 73-8815 26-5551
------	---	---------------------------------------	---

●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)

▶最新情報や休日診療協力医はQRコードからご確認ください



休日当番医と合わせて、休日診療協力医として休日診療を行っている医療機関があります。最新の情報は、ホームページで確認できます。



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

初めての人の為の合気道無料体験教室

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でしょうか?

【日時】 子供クラス/10月24日(土) 12:30~13:30
大人クラス/10月22日(木) 19:15~20:30、10月24日(土) 13:30~15:00

【会場】 南部アリーナ いわき市錦町細谷102-58 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10名(定員になり次第締切)

【申込方法】 参加は無料です。電話かメールでお申込みください。

【参加方法】 運動のしやすい服装(ジャージ等)とマスク持参でおいでください。

問合せ先▶いわき市合気道連盟 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

いわき市成人健康診査(集団けんしん)の開始について

市では、新型コロナウイルス感染症に係る緊急事態宣言を踏まえ中止していた、いわき市成人健康診査のうち、公民館等で実施する集団けんしんを令和2年9月11日(金)より開始しております。(医療機関で実施する個別けんしんは、7月1日より開始)。

受診を希望される方は、日程をご確認ください。

※「令和2年度知って得する保健のしおり」及び受診券に同封した「けんしんのすすめ」で事前にお知らせした日程・会場等が変更となりましたので、ご注意ください。

【日時・会場】 <http://www.city.iwaki.lg.jp/www/contents/1587105838913/index.html> 上記サイト「いわき市成人健康診査(集団けんしん)の開始について」からご確認ください。または、広報いわき8月号が、各地区保健福祉センター、市民館、支所等の窓口で配布している日程表をご覧ください。

【申込方法】 乳がん・子宮頸がん・胃がん・休日健診は事前申し込みが必要です。次のいずれかの方法でお申込みください。

【はがき】受診券同封のはがきに必要事項を記載し、切手を貼りつけて投函

【インターネット】

ネット申し込みフォームから申し込み

<https://www.task-asp.net/cu/lar072044/pc/Lar00000/Lar00001.aspx>

【電話】受診希望日の「けんしん」日の1か月前からは電話での予約が可能 国保特定健診・健康診査(肝炎検診・肺がん検診・骨粗しょう症検診は申込み不要です。受付時間内には市発行の受診券、保険証、自己負担金を持参し、各会場にお越しください。

【注意事項】 新型コロナウイルス感染予防のため、発熱や体調不良時の受診は控えてください。健診会場で、スタッフが検温や体調確認をさせていただきます。受診を遠慮していただく場合があります。受診の際は、マスク着用、咳エチケットを守る等のご協力をお願いします。

事前申し込み制のけんしんでは、受診時間を指定させていただきます。また、会場により、健診会場への入室人数を調整させていただくため、お待ちいただく場合があります。※今後、新型コロナウイルス感染拡大時等、予告なく、けんしんを中止することもありますので、御了承ください。

問合せ先▶健康づくり推進課 生活習慣改善係

Tel. 0246-22-7448(平日8:30~17:15)



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、献血経験のある方を優先し、60歳~64歳の間に献血経験がある方に限ります。

福島県赤十字血液センター いわき出張所

0246-29-5624

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)

10/4	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター	18	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
9	9:30~16:00	イオンいわき店	21	9:30~11:30	四倉支所
11	11:30~16:30	ヨークベニマル新谷川瀬店	23	9:30~17:00	イオンいわき店
			25	11:30~16:30	マルト岡小名店

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 内郷綴町之内16-34	26-2635
常磐	湯本新聞販売センター 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	大河内新聞店 錦町花ノ井34	63-8222
勿来	大河内新聞店 錦町花ノ井34	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。

今と昔で大きく変わった視線の先
 狩猟民族だった人間の目は大昔、遠くを見るのが主な目的でした。時代を経て、テレビだけでなく、パソコンやスマホが日常生活に不可欠となった今、近くを見る目がとて多くなっています。目は元々、遠くを見るようにつく

眼鏡でおしゃれを楽しむ方が増えています。近ごろの眼鏡は近眼・老眼だけでなく、多彩な機能を併せ持つようになりました。もちろんファッション性も豊かで、なりたいたい自分が演出できてきて、10月10日の「眼鏡の日」にちなんで、メガネ・補聴器の内山の内山義弘社長に眼鏡のあれこれを伺いました。

今月のテーマ
眼鏡のあれこれ



眼鏡は進化しています
 目からの情報は、五感の中でもかなり大きい部分を占めます。「目を大切にしよう」という考え方の

近くを見る機会が多くなり現代に合わせた、手元を見るのをアシストするレンズがあります。目を疲れにくくし、視力の低下を防ぎます。光を波長別にカットしてくれるフィルターレンズもあります。どちらも、矯正ではなく、目の健康を保つために眼鏡を用いる発想です。

視力を矯正するだけではない眼鏡の新しい機能

光にもさらされる目
 無理なピント合わせに加えて、有害な光も浴びるようになりました。紫外線だけでなく、パソコンなどから発せられるブルーライトなどの雑光です。一般的に目の病気は、紫外線をどのくらい浴びたかにも左右されます。若いうちから有害な光に触れないようにすることが大切です。

メガネ・補聴器の内山
 本部 いわき市鹿島町久保 丁目5-11
 TEL 0246-687-676
 代表取締役社長 **内山 義弘** さん

見え方や聴こえ方、お悩みの方は、ぜひ当社各店へご相談ください。眼鏡の処方箋にもご対応いたします。

気がつけば、かなり無理をさせてしまっていた、私たちの目。眼鏡が労わってくれるアイテムにもなるなんて…。活用しない手はないですね！

眼鏡とは：

同社では「視える喜び 聴こえる感動」を掲げています。「見えるようになって、新しい何かに挑戦してみた」「見たことがないものが見えた」など、眼鏡が矯正する道具で終わるのではなく、見えた先の喜びを感じてもらえたらうれしいです。

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

スマホをかざすと動画が見れます！

始めてみよう！1回10分ヘルスケア

今回の先生
 タヒチアンダンススクール TAMAHANA(タマハナ)主催
 平塚 順子さん

南国タヒチの踊り「タヒチアンダンス」を広める活動をしています。年齢問わず、楽しく爽やかに踊れる踊りです。見学だけでもお気軽に☎080-5225-6219

コロナ太り、浮き輪肉を撃退！タヒチアンダンスで骨盤矯正にも繋がります
 普段動かさない腰回りを動かしてみましょう。タヒチアンダンスの動きで腹筋・背筋・腹斜筋を意識して動かすことで自然と姿勢もよくなるかも？

A. お腹と背中、わき腹のストレッチ
 ①肩幅に足を広げて膝を曲げ腰を落とし、その姿勢のまま、お腹をへこませ持ち上げる②お尻を後ろへ③真ん中へ戻し、右膝を伸ばし切るように右脇を縮めて左右の脇腹の伸び縮みを感じながら動かす④左側も同じ ※10秒ずつ

B. 骨盤を丸く回します ステップ1
 タヒチアンダンスステップ1(アミ)
 Aで動かし場所を繋ぐイメージで、お腹から左回転でゆっくり回します。逆回転も。しっかりAの点を意識しながら繋げます。好きな音楽に合わせてゆっくり30秒から始めましょう。

C. 腰についたお肉に効く ステップ2
 ステップ2名タイリタマウ。Aでやった脇腹の伸び縮みを感じながら腰を左右に振ります。慣れてくれば徐々に早く音楽に合わせて振ります。しっかり脇腹を意識して振れば腰回りのお肉に効いてきます。

2020.10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~

献血キャンペーン
 ※400ml献血のみ受付

10/9金 9:30~16:00 ※献血カー2台
 10/23金 9:30~17:00 ※献血カー1台

※日程・時間は変更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1F 正面入口特設会場
 主催/福島県赤十字血液センター
 いわき出張所
 協賛/イオンいわき店

イオンいわき店は献血スポンサー登録企業です

AEON イオンいわき店
 いわき市平三台3番68-1 TEL:0246-41-3000(代)
 1F食料品/日用品販売部 2F7時~22時 その他売場 24時間営業
 ※営業時間の一部は変更される場合があります

VR 体験できる！
 10/17(土)~18(日) 見学自由
 AM10:00~PM4:30
秋の不動産フェア
 家づくり全力で応じます！

この場でVR体験
 CG建築空間体験
 ながさき分館にて
 お待たせします！

カーナビの方は >>>
 いわき市鹿島町久保2丁目8-3 会場/鹿島住宅展示場

ジェイ・ケイ・ハウス
 常設展示場/株式会社ジェイ・ケイ・ハウス
 いわき市常盤水野台町緑ノ尾171番地 TEL.0120(46)4118

常磐共同ガス(株)
はじめました

友達追加でお得な情報やクーポンをGETしてね！

完全予約制 | 子ども同伴可 | グループOK

スタイリッシュな
 フラワーコーディネート

花と向き合おう楽しさや喜びを感じて、感性を磨けるレッスンは、ぜひ体験してください。生花ブライダルアレンジです。毎月季節に合わせたアレンジです。

オータムアレンジ
 ~実ものをふんだんに使って~
 開催期間:10月13日(火)~10月24日(土) ※日・日曜を除く
 参加費:¥5,000(消費税別)
 ※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材料は異なりますので、予めご了承ください。

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

TEL 0246-34-8783

いわき市医師会から皆様へ

【第16回】認知症初期集中支援チーム

箱崎医院 院長 箱崎 秀樹先生

認知症初期集中支援チームをご存知ですか？
★認知症初期集中支援チームは平成28年6月に認知症専門医・看護師・地域包括支援センター職員からなる1チームで編成されました。その後、認知症の方や認知症の疑いのある人がますます増え、より専門的な知識と対応力が必要とされる認知症の方の支援に備え、新たに「認知症サポート医・薬剤師・作業療法士の方々と新チームとして31名追加し、市内7地区の保健福祉センター管内で「地区会議」が開催できる体制を平成31年2月に整備しました。

★認知症の方や認知症の疑いのある人、その家族のもとに訪問して、認知症かどうか診断したり、適切な医療サービスや介護サービスを紹介したりするためにチーム員が自宅に訪問して一定期間(概ね6ヶ月以内)集中しての支援します。

★40歳以上の自宅で生活している認知症の人や認知症が疑われる人です。

●認知症の診断を受けていない人や治療を中断している人

●適切な医療サービスや介護サービスを受けていない人

●医療サービスや介護サービスを利用していても症状が悪化して対応に悩んでいる人

★医師・保健師・看護師・作業療法士・歯科衛生士・精神保健福祉士・介護福祉士・社会福祉士・地域包括支援センター職員など

★認知症は、現在完治が難しい病気とされていますが、早期に発見して適切な対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができるからです。

①認知症の原因になる病気は様々ですが、早期に発見し早期に治療を始めることで、改善が期待できるものもあります。

②認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、その進行スピードを遅らせることができます。

③早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合うための準備」を整えることができます。

認知症は誰もがなる可能性があるある病気であり、早めの対応が必要です。ひとりで抱え込まず、まずは地域包括支援センター(各地区保健福祉センター)などに相談してみましょう。

箱崎医院 院長 箱崎 秀樹先生

〒249-0202 いわき市常磐船町二丁目2-18

TEL.0246-642-3131

医院は午前中のみ午後から介護老人保健施設サンライフもとで施設長も兼務しています。地域医療・介護連携に取り組んでいます。



美味しくはじめる健康な食生活

ハッピー・レシピ

40分
スマホをかざすと、1分でわかるレシピ動画が見れます!

ふわふわでヘルシー♪ あんかけ豆腐ハンバーグ



- 【材料(4人分)】
- 絹豆腐 …………… 2丁
 - 鶏ひき肉 …………… 200g
 - 卵 …………… 2個
 - 冷凍枝豆 …………… 1袋
 - しいたけ …………… 2本
 - 生姜すりおろし …… 1片
 - ☆塩 …………… 少々
 - ☆こしょう …………… 少々
 - ☆めんつゆ …………… 大さじ1
 - ☆片栗粉 …………… 大さじ3
 - ★水 …………… 350cc
 - ★しめじ …………… 1/2袋
 - ★めんつゆ …………… 大さじ1
 - ★酒 …………… 大さじ1
 - ★みりん …………… 大さじ1
 - ★生姜すりおろし …… 1片
 - 水溶き片栗粉 …… 水大さじ2、片栗粉大さじ1
 - 大葉 …………… 適量

- 【作り方】
- 下ごしらえ
 - 冷凍枝豆は自然解凍して皮から出す
 - しめじは2センチ位の長さに切る
 - 椎茸は薄切りにする
 - 豆腐はキッチンペーパーで包み、レンジ600wで3分加熱し水切りする

- 大きめのボールに豆腐、鶏ひき肉、卵、椎茸、枝豆、☆を入れてよく混ぜあわせる。
- ご飯茶わんに大きめに切ったラップを添わせ、おたまで①をすくいラップの内側に流し入れる。ラップをつまむようにして丸く形成し、最後に絞ってから輪ゴムでしっかり止める。
- 鍋に水をたっぷり入れて沸騰させ、②を入れて蓋をし中火で15分茹でる。鍋から取り出しラップを外してお皿に移す。
- 小鍋に★を入れて中火で加熱しひと煮立ちさせる。
- 火を止め水溶き片栗粉を加えて加熱をしながらまんべんなく混ぜる。
- ③に⑤と大葉をかけて飾る。



- ★おまけ★
生姜味噌の焼きおにぎり
- 【材料(2人分)】
- ご飯 …………… 適量
 - ☆味噌 …………… 20g
 - ☆砂糖 …………… 大さじ2
 - ☆みりん …………… 大さじ1
 - ☆生姜みじん切り …… 30g

- 【作り方】
- 小鍋に☆を全て入れ、弱火で焦げ付かないように混ぜながら5～10分煮る。
 - ご飯を好きな形に握り、表面に①をお好みで塗りグリルに並べ両面を焼く。

豆知識

きのこのおいしさには鮮度が大きく影響します。きのこの種類ごとに鮮度の良さを見分けるコツを紹介します。

- しいたけ：傘が黒ずんでいなく、ヒダが白いもの。
- えのきたけ：傘や茎が白く根元が堅くしまっているもの。また、傘に水を多く含んで透明になっている部分がないもの。
- まいたけ：傘がパリパリして張りがあり茎の切り口が白いもの。
- ひらたけ：傘に張りがあり石突き付近があまり黒ずんでいないもの。
- エリンギ：ヒダや茎が白く黄色に変色していないもの。



病院・工場・ホテルなどの清掃 スタッフ大募集!!

入社祝い金 1万円支給!!

その他の求人も 会社採用ページで掲載中!



ビジネスホテル客室清掃/湯本駅周辺
【勤務時間】10:00～14:30 (休憩なし)
※作業時間は部屋数によって前後する場合があります
【月間稼働】20日前後【休日】シフト制
【その他】男女活躍中
【時給】900円 / 交通費込

食品工場内清掃/錦
【勤務時間】13:00～16:00 (休憩なし)
【月間稼働】24日前後
【休日】シフト制
【その他】女性活躍中
【時給】800円 / 交通費別

老健施設内清掃/内郷
【勤務時間】7:30～15:15 (休憩75分)
8:00～14:15 (休憩75分)
【月間稼働】20日前後
【休日】日・他(シフト制)
【その他】女性活躍中
【時給】800円 / 交通費別

病院内清掃/常磐地区
【勤務時間】6:00～15:00 (休憩90分)
8:00～15:30 (休憩90分)
12:30～20:00 (休憩60分)
【月間稼働】20日前後【休日】シフト制
【その他】女性活躍中
【時給】800円 / 交通費別

まずはお気軽にお電話下さい!

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

0120-239341

電話連絡の上 履歴書(写真貼付)を 郵送下さい

