



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

9
September.2021
Vol.060
TAKE FREE

2021年9月1日発行

●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。

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

今月の特集テーマ

認知症

index

- P1~4 9月21日は世界アルツハイマーデーです
- 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 ハッピーレシピ

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



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

かざす

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!

訪問 機能訓練・はり・きゅう・マッサージ

がからだ元気治療院

いわき南店・北店

0246-51-8090

いわき市内郷舘町金谷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!

— 家族が認知症になっても —



家族が認知症になったら中高年になれば誰もが抱く不安です。変わっていく親や配偶者と向き合い、自身の日々の生活をどう営んでいくか：高齢社会の今、認知症はとも身近です。

「世界アルツハイマーデー(9月21日)」にちなみ、家族が認知症になっても穏やかに暮らすあり方などを考えてみます。

認知症への向き合い方：関心と理解が生活を大きく左右します

「85歳で25~30%の方が認知症になるといわれています」

そう教えてくれるのは舞子浜病院の名誉院長・田子久夫先生です。元気なシニアが多いイメージがあるライターには、意外と多いと感じました。

「認知症は脳の病気や障害などが原因で認知機能が低下し、日常生活に支障が出て、他者のサポートが必要になった状態をいいます。いくつかの種類があり

自分や家族、身近な人や地域の人が歳を重ねていく中で、避けては通れないのが、認知症なのですね。ライターの私も後期高齢の親と暮らし、いつか来るであろうその日に静かな不安を抱えています。私のような準備軍の方はもちろん、認知症のご家族との葛藤が現在進行形である方も多いでしょう。「親と子、最期ときまで穏やかな関係でいたい」と願いながらも、認知症



「大切なことは、「悲観しない」ことです。認知症の方は、生き生きと活躍していた過去の栄光の中に生きています。進行するに従いご本人の不幸な感覚はなくなりません。

ご家族の介護のご苦労も、認知症の大きな問題です。しかし、認知症の方が反発する・怒る・引きこもる・取り繕うなどの行動は、病理からばかりくるものではありません。認知症の方ができないことを、無理にやらせようとした結果がほとんどです。ご家族は「できた頃に戻したい」と考えがちですが、意識しながらでも「黒子になって、ねぎらいながら本人がうまくできないことを手伝い、うまく生きられるようにサポートする」ことで、認知症のご本人と支える方の心のつながりが保てるのです」

認知症は、関心と理解が、ご本人や介護する家族の生活の質を大きく左右す

9・10・11月期生 募集中!!

整体医療総合学院

I 整体師認定資格取得コース

- ①もみほぐし整体師全身コース資格(10回~30回※習得度により個人差があります)
- ②美容整体師資格(ワンテックニック5回※各テクニクは自由に選択可能)
- ③I.B.Sリンパ療法師資格(ワンテックニック3回※各テクニクは自由に選択可能)
- ④I.B.S高齢者美容セラピスト資格(ワンテックニック3回※各テクニクは自由に選択可能) ハンドセラピー、フェイシャルセラピー、ヘッドセラピー

II エステティシャン認定資格取得コース

III 独立開業認定資格取得コース

人気NO.1

講習内容・料金等
くわしくは
090-2886-9914
入学担当 箱崎まで

院長 箱崎 優子
柔道整体師 箱崎 慧世

マルト平尼子店
建設会館
いわき美容整体院
くすりのマルト平尼子店

整体医療総合学院
(いわき美容整体院学院)

県合同庁舎 いわき市役所

いわき市平字童子町 3-18 (いわき市役所前)

即効結果主義

整体医療総合学院
いわき美容整体院/リラックグループ

代表 箱崎 慧世 (柔道整体師)

0246-38-7737

サイト インスタ

家族が認知症に なったとき

しかし、いつかは家族や配偶者の認知症と向き合わねばならない時期が来るかもしれません。その時、介護する家族はどうしたらよいのでしょうか。

「認知症の方をお世話している家族の方は、非常にご苦労され、悩み、ストレスを抱えています。」

しかし、ご家族の険しい雰囲気や張り詰めた空気が、本人にも伝わります。一方、認知症の方は居心地がよくなければ、症状も軽くなります。

ですので、先にお話ししたように、お世話をする方は無理をしたり、ご自身を追い込まず、気持ちを平穏にして充実させることが大切なのです。

人に迷惑を掛けたくない、という思いはお世話する方にも認知症の本人にもよくありません。介護サービスを利用するなどして、認知症の本人とお世話する方の生活と生きがいを少しでも向上させ、ひいては人生を豊かにしていきますよ。」

暮らしや気持ちを支える見方も大切ですね

「認知症をネガティブにはなく、人生のライフステージの1段階、人生の集大成期としてとらえ、この

時期に備えたシステムづくりや教育がもっともつと進むことが大切です。認知症を自然な成り行きとして受け止めることができ、不幸な顛末ではないという考え方になれるのが理想です。そのためには、認知症の啓発と環境づくりが欠かせません」

認知症の人と 家族のお話し

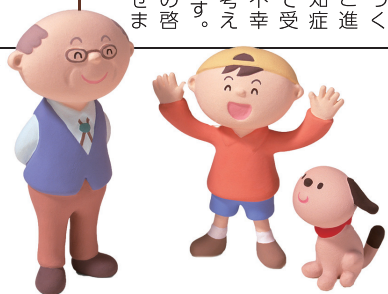
認知症の方と家族との日々を、公益社団法人・認知症の人と家族の会いわき地区会のお2人の会員に伺いました。



いわき地区会の世話人を務める川崎美和子さんは、認知症のお義父さんを13年前に見取り、現在はご主人娘家族とともに、認知症のお義母さんと暮らしています。



同居していたお義父さんが認知症になったときは介護保険が始まったばかりで、世間の介護サービスへの意識は低くもありました。お義父さんの性格も案じ、ご主人はデイサービス等の利用をためらいました



9月号読者プレゼントキーワード 理解を深める

ていかないと、同居している家族の生活は回っていきません。川崎さんは看護の仕事を通じて、家族であっても、いい距離感を保つ、大切さを感じ、各種サービスを利用することで介護を実践しています。

シヨートステイから戻って来るお義母さんは、「ホテルに泊まってきたのと旅行気分。ご主人も自身の趣味を楽しむなどの余裕を残しながら、母親との日々を過ごしています。川崎さんも大好きな仕事と趣味を続け、家族は、介護と、自分たちの人生を、バランスよく過ごしていきます。夫婦の会話が少ないくなる時期に、義母の介護は、それぞれの役割に合わせた、家族での共同作業になっています」



勅使河原智子さんの母・美子さんは、30年近くいわき地区会の世話人を務めてきました。



入会して間もなく、認知症となった美子さんのお母さんを巡る、親族間の相続トラブルが起きました。それまでお母さんと同居し身の回りの世話をしていた美

織内健康 デイサービス

元気にイキイキ パワーリハビリ

見学・無料体験 受付中!!

TEL.0246-44-0915

織内スパ デイサービス

源泉かけ流し 温泉でリラックス

見学・無料体験 受付中!!

TEL.0246-44-1105

織内健康デイサービス 織内医院

TEL.0246-63-0816

お好きな教室、曜日、時間帯が選べる 初歩から始める着付教室10月開講

「着付けを習いたいけど仕事をしていたら、時間帯が合わない」「着物を売ってほしい」「高額な授業料を要求される」「着付けの理由がわからない」といった悩みを解決するために、NPO法人きもの伝承会の「初歩から始める着付教室」が10月11日より順次開講。只今生徒募集中です。

受講料1回5,000円の低価格で着物を貸し出しも無料。徹底した感染対策と、密を回避するために少人数制でわかりやすい授業。着物が無料で借りられるので手ぶらでもOK。入会金無料で全15回のカリキュラムは1回5,000円と低価格なので安心して受講。お好きな会場・曜日・時間帯で選べるのも人気です。

ベテラン教師が丁寧に指導
着付講師の免許を取得しているベテランの講師が、普段着から結婚式の着付けまで着付けの基礎から丁寧に指導してくれます。

- 平教室(いわきワシントンホテル椿山荘1階) 毎週月～土のコース 10/11スタート
- 勿来教室(中間町マルトそば) 毎週月～土のコース 10/11スタート
- 常磐教室(きものと帯ふく屋店内) 毎週水・木・金のコース 10/13スタート

★午前の部(10時～12時)
★午後の部(13時30分～15時30分)
★夜間の部(18時30分～20時30分)

NPO法人きもの伝承会
初歩から始める着付教室
いわき市常盤上湯長谷町金の前73-1
TEL.0120-900-229
FAX:0246-43-1529
https://www.ki-denshokai.com/
E-mail: fukuyai@topaz.ocn.ne.jp

介護用品は 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

アルプ

TEL.0246-63-0816

TEL.0246-63-6841

(有) 矢吹薬局
介護用品

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

ショップ: いわき市東田町二丁目20-1
TEL.0246-63-6841 FAX.0246-63-6910

介護福祉用品の販売レンタル
住宅リフォーム お気軽に問い合せ下さい

子さんでしたが、ある日突然、親族がお母さんを引き取り、美子さん相手に裁判を起したのです。お母さんの幸せを思い入会した会でしたが、愚痴を聞いてもらったり、アドバイスを得られたり、美子さん自身が救われました。「母にとって認知症と家族の会は、共感を得られる場でした」。美子さんを傍らで支えてきた智子さんはいいます。認知症を巡る家族の苦悩は、介護だけでは不十分です。

昨年まで会の世話人を続け、認知症に関連した諸問題で悩む方々に寄り添ってきた美子さん。脳梗塞を患ってからは、智子さんがサポートしてきました。美子さんは今年、93歳。診断では認知症が進行していますが、周囲に「ありがとう」「どうも」と口にして、感情も穏やかです。「このように過ごせているのも、母自身が認知症を勉強していたせいかもしれませんね」

現在は智子さんの介護のもと、わが家で暮らしています。週間に2回のデイサービスと、一泊二日のショートステイ、それにヘルパーさんに来てもらうことで、智子さんは医療創生大学・福島高専・遠野高校等での英語講師など、仕事にも打ち込めています。

そうはいっても介護は大変なもの。美子さんが苦悩した家族の認知症に、智子さんが直面する今、「模索の

日々ではありませんが、自分を苦しめ縛らず、ゆるすことを意識しています。暮らしの中にチャンネルをたくさんつくり、いろいろな楽しみを持つように心掛けています。例えば、スタバでお茶を飲んだりね」

「万、気持ちの方が前向きにならない事は手放すように。生きる意味を見失わないように、自分が前向きで楽しめるようでない」と、介護は続かないと思うのです」

「世界アルツハイマーデー記念講演会」(認知症の人と家族の会福島県支部、いわき市共催)が10月3日(日)午後1時30分から、ラトプ6階いわき産業創造館企画展示ホールで開かれます。同会宮城県支部会員の丹野智文さんが「認知症と共に生きる」と題して話します。

「認知症」の人のために 家族ができる10か条

はじめて認知症の人と向き合うときの心構えとして...

- 1 見逃すな「あれ、何かおかしい?」は、大事なサイン
- 2 早めに受診を。治る認知症もある。
- 3 知は力。認知症の正しい知識を身につけよう。
- 4 介護保険など、サービスを積極的に利用しよう。
- 5 サービスの質を見分ける目を持とう。
- 6 経験者は知恵の宝庫。いつでも気軽に相談を。
- 7 今できることを知り、それを大切に。
- 8 恥じず、隠さず、ネットワークを広げよう。
- 9 自分も大切に、介護以外の時間を持とう。
- 10 往年のその人らしい日々を。

出典/公益社団法人 認知症の人と家族の会作成



今回の取材で、自分や家族が認知症になっても安心して暮らせるためには、当事者だけでなく、周囲の人々や地域としての意識の醸成がとて重要だと分かりました。

同じ地域に暮らす 私たちも、認知症への理解を深めることが大切です!

講演会も開かれます。「世界アルツハイマーデー記念講演会」(認知症の人と家族の会福島県支部、いわき市共催)が10月3日(日)午後1時30分から、ラトプ6階いわき産業創造館企画展示ホールで開かれます。同会宮城県支部会員の丹野智文さんが「認知症と共に生きる」と題して話します。



サポーター養成講座、講演会とも、問い合わせ・申込は、いわき市地域包括ケア推進課 ☎0246(27)8575まで。

「おれんじドア」を仙台市で開いています。参加費は無料。新型コロナウイルスの状況で日程等の変更が生じる可能性もあります。

週1回のリフレッシュ & 飛躍のチャンス!

『倫理の朝活』始めてみませんか?

自己革新で企業が変わる! 家庭が変わる! 未来が変わる!

朝起き
朝型生活のメリットを体得
講話
体験談の傾聴・倫理の学習
交流
会員同士の情報交換・親睦

モーニングセミナー 6:00~7:00

いわき市倫理法人会

《常磐会場》土曜日開催
いわき市倫理法人会

《楯田会場》金曜日開催
いわき中央準倫理法人会

事務局 TEL 024-924-1431 FAX 024-924-1535 詳しくはホームページまたは Facebook で [いわき市倫理法人会](#)

はじめてました!

相双地域の情報はこちら▶

- 地域&不動産
- 貸貸ポータル運営
- 求人広告掲載
- ホームページ作成

マイナビ2022

WEB/対面 会社説明会

予約受付中!

毎月開催!

詳細はこちらから

MARUTO

本部 いわき市勿来町窪田十条3番1
TEL (0246) 65-1522

マイナビ マルト 検索

9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。



2021年8月20日現在

▶休日当番医

日	医療機関	時間	名称	電話番号
9/5日	磐城中央病院	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	柳田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
12日	石井医院	9:00~17:00	小名浜本町	54-5330
	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
19日	小野整形外科医院	9:00~17:00	平谷川瀬	22-2414
	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	なごそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
20日 敬老の日	加沢胃腸整形外科	9:00~17:00	常磐水野谷町	42-2198
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	よこざ内科胃腸科クリニック	9:00~17:00	勿来町	65-1111
23日 秋分の日	渡辺産科婦人科	9:00~17:00	常磐開船町	42-4567
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
	ゆうクリニック	9:00~17:00	植田町	63-1611
26日	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
	くさのクリニック	9:00~17:00	泉玉露	56-1060
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
10/3日	常磐腎臓泌尿器クリニック	9:00~17:00	常磐下船尾町	43-1200
	なごそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
10日	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

※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お確かめください。
※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

9/5日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
12日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
19日	いわき草木台総合クリニック	草木台	28-1145
26日	あおぞらキッズクリニック	小名浜大原	85-5439
10/3日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272

●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] 19:00~23:00 [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コードからご確認できます



休日当番医と合わせて、休日診療協力医として休日も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

新型コロナウイルスワクチン接種情報

9月分・10月分の個別接種(医療機関での接種)

9月分・10月分の集団接種(いわきグリーンベース、平体育館での接種)



ワクチン接種スケジュール

区分	対象者数	接種券発送
59歳~50歳	約42,000人	8月20日~ ※1
49歳~40歳	約42,000人	8月25日~ ※1
39歳~30歳	約33,000人	8月31日~ ※1
29歳~12歳 ※2	約51,000人	9月3日~ ※1

※1 いずれも接種券が届き次第、予約を行うことができます。

予約枠が空いている場合は、8月分からでも予約は可能です。

※2 9月以降に12歳になる方には、12歳になった月の翌月に接種券を発送します。

個別接種・集団接種について

9月分・10月分の1回目接種の予約について受け付けを開始します。1回目接種が済んだ方の2回目接種の予約も、引き続き受け付けています。

対象月	種別	接種会場	受付開始日
9月分	個別接種	市内の医療機関	8月20日~
	集団接種	いわきグリーンベース/平体育館	8月20日~
10月分	個別接種	市内の医療機関	9月3日~
	集団接種	いわきグリーンベース/平体育館	8月20日~

個別接種…市内の医療機関 ※接種可能な医療機関一覧をご確認ください。

集団接種…場 所 いわきグリーンベース

住 所 いわき市常磐湯本町上浅貝110-25 (21世紀の森公園敷地内)

実施日 水~日曜日、午前、午後、夜間(一部開設しない時間帯もあります)

場 所 平体育館

住 所 いわき市平字正内町6-1

実施日 毎週土曜日の午後、日曜日の午前・午後実施

予約受付の方法と注意

いわき市内で接種を希望される方は、次のいずれかの方法で予約をしてください。

予約方法

①予約専用サイト(https://iwaki.hbf-rsv.jp または 下記の予約専用QRから)ログインした時点で、予約可能な接種会場のみが一覧に掲載されます。

②コールセンターへ電話
0120-053-500(フリーダイヤル)
0246-30-9000(電話番号のおかけ間違いにご注意ください)
受付時間 9時~17時(土、日、祝日も実施)

③医療機関へ電話
いわき市HP「接種可能な医療機関等一覧」の内、
「直接予約を受け付ける医療機関」に掲載されている場合

相談窓口・電話受付・Web予約受付について

コールセンターでは接種に関する一般的な相談のほか、個別接種予約、集団接種予約を受け付けます。詳しくはいわき市役所ホームページ内「新型コロナウイルスワクチンの接種に関するお知らせ」をご覧ください。

いわき市新型コロナウイルス接種コールセンター

※受付時間 9時~17時(土、日、祝日も実施)

(1)0120-053-500(フリーダイヤル)

(2)0246-30-9000(電話番号のおかけ間違いにご注意ください)



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。

9/1日	9:00~11:00	いわき市保健所	9日	9:00~12:00	鹿島ショッピングセンター
	13:00~16:30	福島県いわき合同庁舎	10日	9:00~16:30	勿来市民会館
3日	14:00~16:30	いわき信用組合本店	19日	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター

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

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	小川郷	平	内郷	常磐	いわきNT	泉	小名浜	植田	錦	勿来
四倉新聞販売センター 四倉町西3丁目17	いわき小川郷新聞販売センター 小川町高萩家ノ前119	木部新聞店 平字大町26の1	内郷新聞販売 内郷綴町西内16-34	湯本新聞販売センター 常磐湯本町天王崎46の3	いわきニュータウン販売所 中央台鹿島3の11の10	小田桐新聞店 泉玉露2の12の6	阿部新聞舗 小名浜字大原城西97の11	毎日民報植田販売センター 植田町南町1丁目5の14	大河内新聞店 錦町花ノ井34	大河内新聞店 錦町花ノ井34
32-7438	83-2559	25-2884	26-2635	44-1761	31-0620	56-5871	92-4363	63-3636	63-8222	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 災害に備える

9月1日は「防災の日」です。いざというときの対処や心構えについて常磐消防署に伺いました。

市内で起きた自然災害

近年では、全国各地で記録的な大雨による被害が発生しています。いわき市においても、令和元年に台風19号により、夏井川などの河川の決壊、平の平窪地区、赤井地区をはじめ、市内各所において床上浸水や土砂災害に伴う住宅被害が発生しました。

災害の備え

災害時、最も心配になるのは家族の安否です。災害に備えて、次のようなことを家族で話し合ひましょう。

- ①避難行動について
・防災マップやハザードマップで自宅周辺の危険箇所を確認
・避難所や避難経路を確認
・災害情報の入手手段(いわき市防災メール、ラジオなど)
・家族間での連絡方法
・避難行動役割分担(火の始末、電気のブレーカーを切る、非常用持ち出し袋の準備など)

- ②非常用持ち出し袋(災害発生時に最初に持ち出すもの)
・最低限1日分の非常食料(食料、飲料水)や日用品等の準備
・家族にとって、「なければ困るもの」の準備
・保管場所の確認(すぐに取り出せる場所に保管)

- ③非常用備蓄品(災害から復旧するまでの数日間を支えるもの)
・7日分以上の備蓄食料(食料、飲料水)の準備
・燃料(卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベなど)
・工具類(ロープ、ボール、スコップなど)
・日用品(簡易トイレ、毛布、寝袋、食器類、照明器具など)

非常用持ち出し袋や非常用備蓄品は、チェックリストを作成しましょう。定期的な点検し、食料などの賞味期限が迫ったものは消費し、新たに買い替えましょう。

災害弱者の安全のために

突然の災害に見舞われたとき、大きな被害を受けやすいのは、高齢者や子ども、障がい者、傷病者、外国人など、なんらかの手助けが必要な人(要配慮者)です。こうした要配慮者を地震や水害、火災から守るために、地域で協力し合いながら支援することが大切です。日ごろから地域の人たちと要配慮者が交流して支援体制をつくり、災害時には、積極的に声をかけて、手助けしましょう。

自主防災組織との連携

大震災などの災害が発生した場合、防災関係機関は総力をあげて被害の拡大を防ぐための防災活動に取り組みますが、道路の寸断、建物の崩壊、停電などの悪条件が重なり、十分な対応ができないことが予測されます。そのようなときに求められるのが、「自分たちのまちは自分たちで守る」という防災意識と強い連帯感で、地域のみさんが自ら防災活動を行うために各地区の行政区等を単位として設立されたのが「自主防災組織」です。いざ災害が起きたときには、避難所の開設・運営、住民の避難誘導、初期消火活動の協力などに従事します。

消防署では、自主防災組織に対し、防災知識の普及を目的として、定期的に訓練を実施しています。主な訓練内容は、次のとおりです。

- 研修会
防災講話、防火・防災関連DVD

鑑賞など

- 初期消火訓練
消火器の使い方、バケツリレーなど
- 救護・救急訓練
応急処置など
- 情報伝達訓練
119番通報など
- 避難誘導訓練
避難場所、避難所の確認
- 給食・給水訓練
炊き出しなど
- DIG※
災害図上訓練

※参加者が地図を使って防災対策を検討する訓練です。Disaster(災害) Imagination(想像力)Game(ゲーム)の頭文字を取った言葉で、「災害を理解する」「まちを探索する」「防災意識を掘り起こす」という意味も込められています。



いわき市常磐消防署
いわき市常磐消防署 一丁目3-12
0246-6443-2080
安全・安全なまちづくりに取り組んでおります。

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。

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
秋色のアレンジ
～ネイティブフラワーを使って～
開講期間: 9/21(火)～10/2(土)
参加費: ¥6,600(消費税別)

予約優先 | 子ども同伴可 | マイルーム | 2名以上可
潤いエイジングケア
マスクでの肌トラブルに!
オーダーメイド(60分) / ¥6,050(税込)
AIによる診断で、肌の未来の可能性や今の肌の強み・弱みを分析。

イオンお買い物アプリ会員募集中!
AEON
AEON イオンいわき店
いわき市平字三倉6-1 TEL.0246-41-3000(代)
1F食料品/日用雑貨売場 あさ7時～22時
その他の売場 あさ9時～21時

ふたば未来学園
ふたば未来学園 × ニッ沼総合公園 プレゼント給品スイーツ!
ふたばのワッフル | 未来トースト | 学園マドレーヌ
福島県広野町産バナナ「純露」を使用♪
広野町 ニッ沼総合公園で販売中!

いわき市医師会から皆様へ

《第27回》脳血管障害の危険因子

中野内科クリニック 院長 医学博士 中野 庄内先生

「住民に語り掛ける活動」を重視しているいわき市医師会の先生方に、地域での取り組みや、いわきの現状などをご紹介いただくコーナーです。

日本における、主要疾患の死亡率は2011年以降、脳血管障害は第3位から第4位となっている。しかし、機能不全を伴う疾患としては以前第1位であり、今後も予防と罹患後のリハビリに傾注しなければならない。

脳血管障害は予防が第義的である。脳血管障害の危険因子は、高血圧症、心房細動、脂質異常症、糖尿病、喫煙・飲酒、凝固異常などで、高血圧は血管障害の最も重要な危険因子である。特に、脳出血とラクナ脑梗塞とは深い関連があり、降圧目標はこれまでの研究により130/80mmHg未満とされる。ただ、後期高齢者、糖尿病患者、慢性腎臓病患者などではそれぞれ降圧目標が異なり、主治医と相談すべきものである。

1950年代では脳出血が脳血管障害の主因であったが、食生活の変化と高血圧治療薬の飛躍的進歩により、脳出血を減少させた。しかし、動脈硬化性血栓性脳梗塞を増加させ、更に高齢化が非弁膜症性心房細動(NVAF non-valvular atrial fibrillation)の有病率を高めた。心源性脳梗塞を増加させている。コレステロールに関しては悪玉コレステロール(LDLコレステロール)が高値

であることが脳梗塞に関与していることは確立した概念であるが、LDL低下が脳出血を増加させる可能性も指摘されていて、高コレステロール治療薬の処方では患者個々の病状に応じたLDLの至適数値が示されている。



次いで、心源性脳梗塞であるが1990年代ころよりNVAFに経口抗凝固薬のワーファリンが有効との研究結果が複数報告された。更にその後開発された経口抗凝固薬は個人差や食や薬、薬剤に左右されないことが示され汎用されるようになった。糖尿病のコントロール不良例は脳血管障害罹患後のリハビリに対して不良因子である。

中野内科クリニック
院長 医学博士 中野 庄内 先生
いわき市平字鍛冶町13 国府田ビル3F
TEL 0246-22-7200

神経内科専門医としてパーキンソン病や脊髄小脳変性症などの治療、啓もうにあたりまます。震えや麻痺、頭痛、めまいなどの症状はご相談ください。

美味しくはじめる健康な食生活 **ハッピー・レシピ**

20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!

美味しく食べて認知症予防! **韓国風茶碗蒸し**



- 【材料(4人分)】**
- 卵(Mサイズ).....4個
 - あさりの水煮缶.....1缶
 - にら.....1束
 - まいたけ.....1パック
 - A 水.....220cc
 - A あさりの水煮缶の汁.....大さじ3
 - A めんつゆ.....大さじ1
 - A 酒.....大さじ1
 - A おろしにんにく.....1かけ
 - A ごま油.....大さじ2~3
- Start cooking**
-



- 【作り方】**
1. にらを5cm程度の長さに切り、あさは身と汁を分けておく。
 2. ボールに卵を割りほぐし、Aの調味料を加えよくかき混ぜる。
 3. 鍋にごま油を熱し、にらとまいたけを入れて炒める。
 4. 卵液とあさりの身を土鍋に加え、スプーンでゆっくりとかき混ぜながら弱火にかける。
 5. 卵が徐々に固まり始めたら、火をとろ火(ごく弱火)にし、蓋をして1~2分蒸す。

★おまけレシピ★ ★きゅうりとツナの簡単春巻き★



- 【材料(4人分)】**
- きゅうり.....2本
 - 大葉.....10枚
 - ツナ缶.....1缶
 - 春巻きの皮.....10枚
 - 種抜き梅干し.....少々
 - 油.....少々
- 【準備】**
- ・きゅうりは千切りにする。
 - ・ツナの水気を切る。
 - ・種抜き梅干しを叩いて軽くつぶす。

良質なタンパク質をとって 脳細胞を活性化しよう!

- 【作り方】**
1. 春巻きの皮の手前にきゅうりとツナをのせる。
 2. 奥に大葉を乗せ梅肉を重ねる。
 3. 具材を包むようにしながら春巻きを巻く。
 4. フライパンを中火にかけ、油を入れ少量の油で両面を焼く。
 5. 焼き色がついたら火を止める。

スーパー・施設などの清掃他 **スタッフ大募集!!**

入社祝い金 **1万円支給!!**
会社規定による

その他の求人も **会社採用ページ**で掲載中!

スーパー内清掃/中岡町
【勤務時間】16:00~19:00(休憩なし)
【月間稼働】25日前後
【休日】シフト制
【その他】女性活躍中
【時給】800円/ 交通費込

売り場の除塵、モップ拭き、トイレ全面清掃、ゴミ回収などを行います。

スーパー内清掃/常磐
【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし) 7:30~11:30(休憩なし)
【月間稼働】15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

売り場の除塵及びモップ拭き、トイレ清掃、ゴミ回収、駐車場ゴミ拾い等を行います。

公共施設内清掃/平
【勤務時間】7:00~16:00(休憩120分)
【月間稼働】20日前後
【休日】土・日・祝・シフト制
【その他】女性活躍中
【時給】800円/ 交通費別

いわき市役所内の清掃です。床の掃き拭きやトイレ清掃、ゴミ回収などを行います。

大型商業施設内清掃/鹿島
【勤務時間】7:00~10:00(休憩なし) 7:00~16:30(休憩120分)
【月間稼働】10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

1日9名で各作業を分担して行います。床やトイレ、玄関周りの清掃やゴミ回収などを行います。

まずは **お気軽に** お電話下さい!