



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

1
January.2023
vol.076
TAKE FREE

2023年1月1日発行

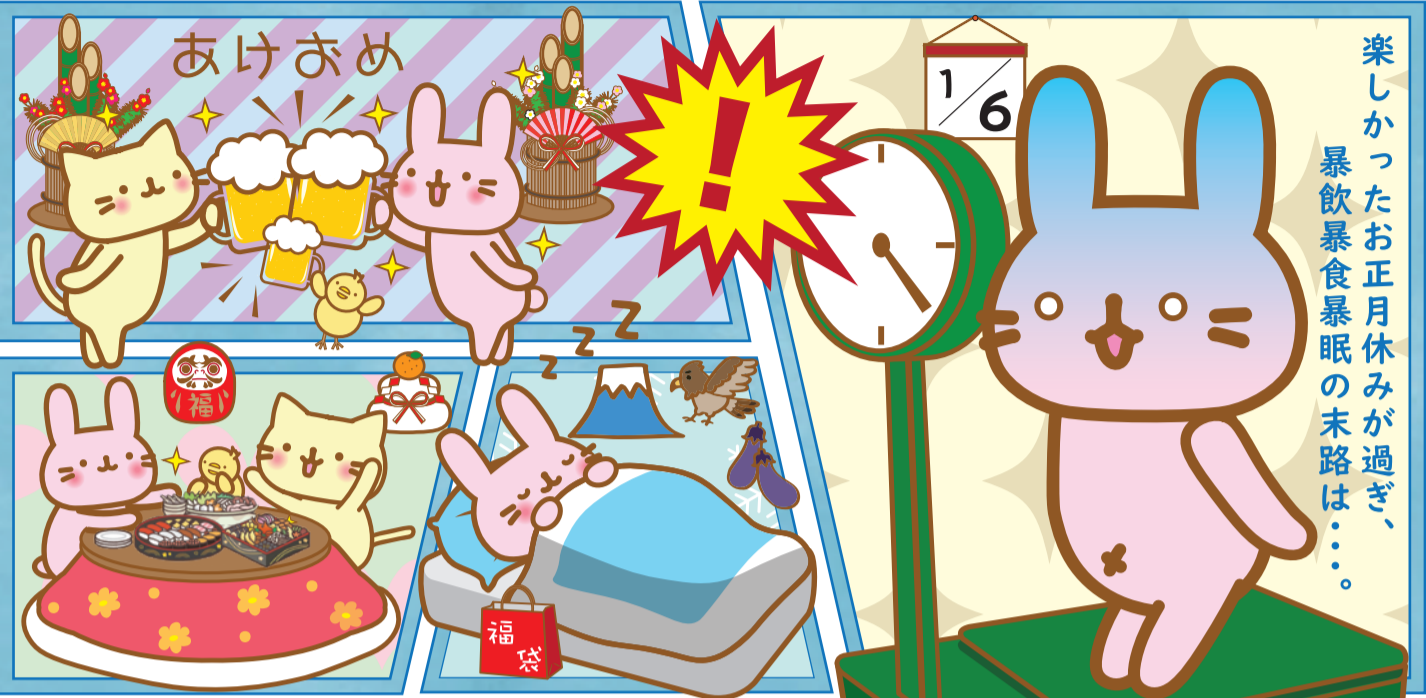
かざす

MARUTO

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

パート・アルバイト募集中

●発行部数 46,000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。



楽しかったお正月休みが過ぎ、
暴飲暴食暴眠の末路は...

明けましておめでとう
いよいよー!

お正月休みは楽しく
過ごせましたか?お
せちなどのおもてな
し料理にお餅、スイ
ーツ、アルコール:
美味しいものをた
らふく食べた方
が多いのではな
いでしょうか?
溜まった疲れを取
りたくて、ゴロゴロし
てのんびりと過ごした方
も多いですよー!

でも、楽しかった休暇と反
比例して今ごろは、ある程度
実を突きつけられているは
ず。「ん?ズボンがきつい」
「ん?体が重い」...そう、お
正月太りです。加えて、ゆっ
くり休んだはずなのに、なぜ
か調子や元気が出ない、と
いう方もいるのでは?

その悩みを解消してくれる
ヒントは、何やら「巡り」に
あるようです。

お正月太りが起る訳

お正月太り解消のヒント
を多様な面から探ってみよ
うと、フィットネスやお風

呂、岩盤浴、サウナなどがそ
ろう「いわき健康センター」
の宮野由
美子社長
にお聞き
しました。

——ライターのもも、お正
月休みの「食っちゃ寝」で太っ
てしまいました(泣)。私と
同じく、多くの方も悩んでい
ると思うのです。

ダイエットには①食事を
セーブする②不要なものを
体の中から出す、そして③
(運動などで)エネルギーを
消費する、があります。

「食べ物を体内に摂る」と
「老廃物を体の中から
出す」この2つは関係し合っ
ていて、このバランスが崩れ
るとで太るのです。「溜まっ
たものを上手に出して」
ことがカギ。お正月太りの
今回は特に、体内に溜め込
んでしまった余分なものや
老廃物を上手に出してい
く、消費していくことを考え
ていきましょう。

——考えてみれば、お正月
休みは食べては「ゴロゴロ」、夜



今月の特集テーマ

お正月太り

- index
- P1~4 お正月太り解決のカギは「巡り」にあり
 - P4 いわき中央署だより Enjoy Exercise
 - P5 健康カレンダー Healty Action
 - 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

COCOAR
by CloudCIRCUS

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 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!

訪問 機能訓練・はり・きゅう・マッサージ

やからだ元気治療院
いわき南店・北店

0246-51-8090
いわき市内郷綴町金谷9-1-101
【営業】9時~18時(日・祝 定休)

鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師、随時募集中!

更かしてグダグダ、ロクに体
も動かさず...、ホント、食べ
物だけでなく、いろんなモノ
を体の中に溜め込んだよう
な気がします(恥)。

中国医学「中医学」で考え
ると、私たちの体内を流れ
る「気」「血」「水」を上手に循
環させることが、体を整え
良くしていくと考えられて
います。これはダイエットに
も通じることなのです。

——なるほど。

まず「血の巡り」。お正月
の時期は寒く、また運動不
足にもなりがちなことから、
血の巡りが悪くなってしまう
のです。このことはダイエットの
大敵です。運動不足と冷え
は代謝を下げ、「出す力」を
弱めてしまうのです。

血の巡りを良くしてあげ



**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!

まずは
お気軽に
お電話下さい!

<p>スーパー内清掃/中岡町</p> <p>【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】860円 / 交通費別</p>	<p>スーパー内清掃/常磐</p> <p>【勤務時間】6:15~ 9:30(休憩なし) 6:00~11:30(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】860円 / 交通費別</p>	<p>公共施設内清掃/平</p> <p>【勤務時間】8:00~16:30(休憩120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】860円 / 交通費別</p>	<p>大型商業施設内清掃/鹿島</p> <p>【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】860円 / 交通費別</p>
--	---	---	--

売場の除塵、モップ拭き、トイレ全面清掃、ゴミ回収などを行います。

売り場内の除塵及びモップ拭き、トイレ清掃、ごみ回収、駐車場粗ゴミ拾い等を行います。

公共施設内の清掃です。床の掃き拭きやトイレ清掃、ゴミ回収などを行います。

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。

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諏訪町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

たら、次は「水」です。汗をかいて水分を循環させて、体内に蓄積された老廃物を出しな

ます。体に害を与える重金属類も含まれます。不要な

ものを排出すると、体が軽くなります。そして水分を循環させることが、きれいな体内、そして太らない体につながるのです。

「お正月太りをしてしま

う私たちは、基本的にズボラです(恥)。こんな私たちに

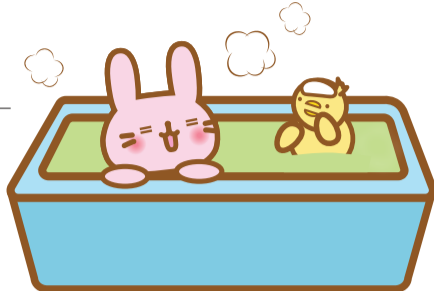
「お正月太りをしてしま

う私たちは、基本的にズボラです(恥)。こんな私たちに

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま



指の間に手の指を入れて回してみたりすると、さらに巡りが良くなりますよ。

「お正月に暴飲暴食を

「お正月休みはゆっくり

「お正月休みで、体も心

「お正月休みで、体も心

「お正月休みで、体も心



「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

「お正月太りをしてしま

あかいけ耳鼻咽喉科クリニック

泉やまのべ眼科

はたの眼科

吉成内科

長瀬内科胃腸科

TARO PHARMACY

山内クリニック

村田耳鼻咽喉科

呼吸のコンディショニングに取り組んでみましょう♪

1 やってみよう！基本の「はくすう」



はあ～すう

おなかをつかって、大きく声を出しながら息をはきましょう。

- 1.背筋を伸ばし、頭から背骨が一本の線になるよう意識する
- 2.両手でウエストをはさむ
- 3.おなかをへこませながら「はあ～」とため息をつくように息をはく

2 息を長くはいてみよう 1



は！は！は～すう

息を長くはきながらおなかの筋肉を働かせましょう。

- 1.背筋をのばし頭から背骨が一本の線になるよう意識する
- 2.両手でウエストをはさみ、おへそを奥におしこむようにおなかをへこませて「は！」「は！」「は～～」と3回～5回強く息をはく
- 3.最後の息をなるべくのばしながら、手を後ろへ巻き込むようにずらしながら、ウエストを縮める

3 息を長くはいてみよう 2



は！は！は！すう

声を出しながら、おなかの筋肉を縮める練習をします。

- 1.2と同じ姿勢で両手でウエストをはさむ
- 2.おへそを奥に押し込むようにおなかをへこませて「は！」「は！」「は！」と続けて、3回～5回強く息をはく
- 3.息をはきながら、手を後ろへ巻き込むようにずらしながら、ウエストを縮める

だんだんとはく回数を増やしていきましょう。「は！」と言ったときにおなかに力を入れてへこむのを感じられればOK。うまく出来ない人はおなかを思いきり強く自分でへこませてみましょう。



（筋肉）と心（脳）にこわばりをもたらします。「連休明けはかえって調子が悪くなる」というのは、そのためなのです。



まずは呼吸を見直そう！

気軽に組み入れるコンディショニングはありますか？

今回は、「呼吸」についてお話ししますね。

呼吸は重要な生命維持活動で、息は「自らの心」と書くように私たちの心の状態さえ表出されます。私たちは1日に2万回前後の呼吸をしているのですが、無意識にしている呼吸は浅かったり止めてしまっていたり…。そのクセは人それぞれで特に吐けていないというク

セが、肩こり・腰痛・疲れやすい・冷えやむくみ・太りやすい・イライラや不安などを引き起こす原因にもなります。呼吸がきちんと出来るかどうかで健康やシェイプアップはもろろん、生き方にも違いが出てきます。「息」は「生き」なのです。

【吸い息を吸う】横隔膜が下がる↓肋骨の間が広がる↓胸が膨らみ肺に空気が入ってくる。代表的な筋肉が上がったり下がったりして肺を動かす「横隔膜」。そして、お腹を引き締め横隔膜をおし上げる「腹横筋」。背骨を支える「骨」

1月号読者プレゼントキーワード
息は自らの心



出典「息のしかたでカラダは変わる！はくすうの法則」NCA日本コンディショニング協会会長 有吉与志恵著

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

アルプ (有)矢吹薬局 介護部

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/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

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 飲食店のメニュー 名刺・カード

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ドダンスなどにも活用。

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。スタッフのオススメ情報などにも。

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暮らし編集部まで

医療法人 心生会 **織内医院**

理事長・院長 織内 竜生 内科・消化器内視鏡学会専門医
医師 織内 素生

内科 胃腸科 循環器科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～11:30	●	●	●	●	●	●
14:00～17:30	●	●	●	●	●	休

●休診日: 日曜日・祭日・土曜午後

介護保険指定 通所介護部 織内スパデイサービス

胃・大腸内視鏡、禁煙、無呼吸外来を行っています。

HPはこちら <http://sinsei-kai.jp>

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**
事務局 TEL 024-924-1431 FAX 024-924-1535

《植田会場》金曜日開催 **いわき中央準倫理法人会**
詳しくはホームページまたは Facebook で **いわき市倫理法人会**

100年健康時代を一緒に実現しましょう

仁愛ケアプランサポートセンター

介護保険のことは、おまかせ下さい。

自分らしい暮らし 安心・安全のために しっかりとしたケアプランを作成いたします。

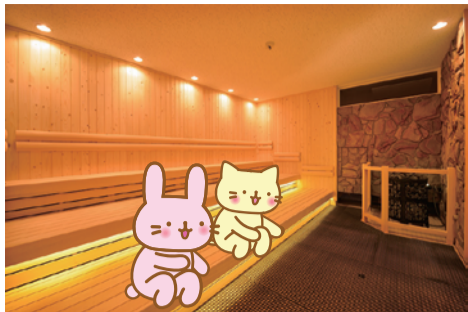
プロのケアプランをご提案し、自立支援をサポートいたします。

TEL 88-8920 千972-8325 常磐白鳥町寺丁23番地の4

TEL 84-8775 千970-8026 平字二丁目39

社会福祉法人 **仁愛会** <https://jin-ai-kai.jp>
〒971-8143 福島県いわき市遼野町上遼野字沢繁16番地の17 TEL (0246) 89-3288 FAX 89-3337

《取材協力》
北投の湯いわき健康センター
いわき市小浜町中ノ作45-1
☎0246(63)4126
サチ・ウェルネス&フィットネス
☎090(7079)6906



「呼吸を整えると得られるメリットは？」

① 深部体温が上がり免疫アップ ② エネルギーの代謝と老廃物の代謝がスムーズになることで疲れにくく適正な体重を保ちやすくなる ③ 身体の軸が安定すること姿勢が良くなり動きやすくなる ④ 自律神経のバランスが整い安定した心理状態になる、があります。ということ、年末年始をゴロゴロ動かずに過ごした方、飲みすぎ食べすぎた方、お休みが終わり心や身体が重たいみなさん、ぜひ「呼吸のコンディショニング」に取り組んでみてくださいますか。

—— 継続して整え、今年1年元気に過ごしましょう！



七草粥は
いかがですか？



古くから無病息災・長寿健康を願い、毎年「人日の節句」にあたる1月7日に春の七草を入れた七草粥(七日粥)を食べる風習があります。

春の七草とは一般的にセリ、ナズナ(ペンペン草)、ゴギョウ(母子草)、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(蕪/カブ)、スズシロ(大根)を指します。寒い冬に耐え、早春に芽吹く春の七草は邪

気を払うともいわれています。

また、お正月期間中には、おせち料理や外食が続き、疲れた胃腸をいたわり、回復させるのに適しています。最近ではスーパーでも「七草セット」として販売されていますので、不足したビタミンの補給に七草粥はいかがですか？



いわき中央警察署だより



1 今月のテーマ
1月10日は110番の日

暮らしの中には多くの危険が潜んでいます。自分や家族、まわりの人を犯罪や事故から防ぐために、学んで意識を高めましょう。このコーナーでは地域を守るいわき中央警察署のみなさんにお話しできます。

新年明けましておめでとうございます。いわき中央警察署です。皆様には常日頃から警察業務各般にわたりご理解・ご協力をいただきまして、この場をお借りして御礼申し上げます。今回は広く知ってもらいたい「110番のこと」についてお伝えします。

「110番ってどのくらいあるの?」

令和3年中に福島県警察で受理した110番の件数は、93,743件で、1日あたりの平均は約260件になります。110番で最も多いのは交通関係で、全体の約43%を占めています。

いわき方面での110番受理件数は、12,722件(1日あたり約35件)で、内訳はいわき中央警察署が8,027件(全体の約11%)、いわき東警察署が3,256件(全体の約5%)、いわき南警察署が1,439件(全体の約2%)になります。

新たな取り組み

令和4年10月1日から、「110番映像通報システム」が全国でスタートしました。これは、110番通報者が、スマートフォン等で110番した場合に、通報者に映像送信専用のアドレス(URL)が送信されるもので、これにより通報者が撮影した動画等の送信が可能となります。

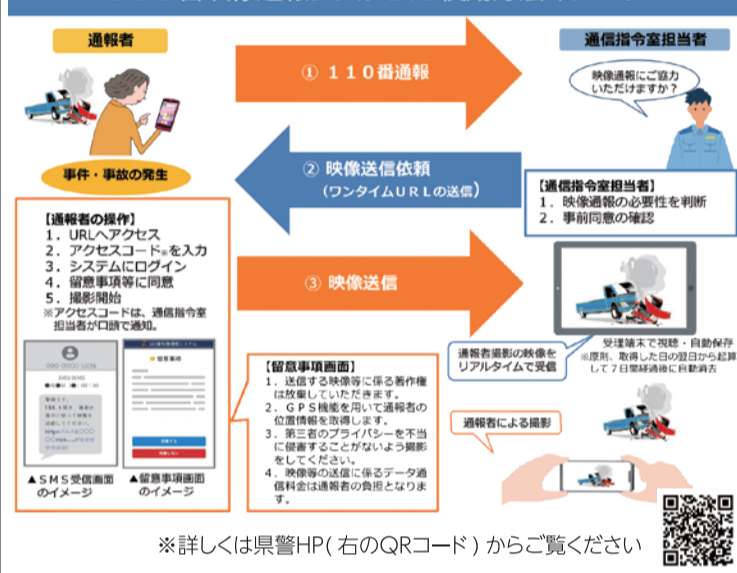
これは、通報を受理した警察による運用であり、既存のブラウザ上で機能するため、新たにアプリを入れたり、設定を変更したりする必要はありません。詳しくは、福島県警察のホームページをご覧ください。

警察からのお願い

110番全体の約22%はいたずら等の有効外受理と言われるものです。110番は事件・事故専用の緊急の電話として利用するものです。相談など緊急を要しない場合は、最寄りの警察署や警察相談ダイヤル「#9110(シャープきゅういちいちぜろ)」にお電話ください。

皆様に安全・安心を感じていただけるよう、我々警察官は努めてまいりますので、今後とも、警察業務へのご理解・ご協力をお願い申し上げます。

110番映像通報システムの使用法イメージ



警察からのお知らせはPOLICEメールふくしまで!

なりすまし詐欺・犯罪発生・不審者・地域防犯・交通安全・防災・お知らせなど、各情報を発信中!
詳細・登録はコチラから
福島県警ツイッターでも最新の情報を配信しています

いわき中央警察署 ☎0246-26-2121

Enjoy Exercise

☆フラで健康づくり☆

フラと言えば腰(骨盤)を動かしているイメージがあると思います。まずは正しいポジションをお伝えしますので、思うように動かせるかチェックしてみましょう!

スマホをかざすと動画が見られます!



始めてみよう!
1回10分ヘルスケア

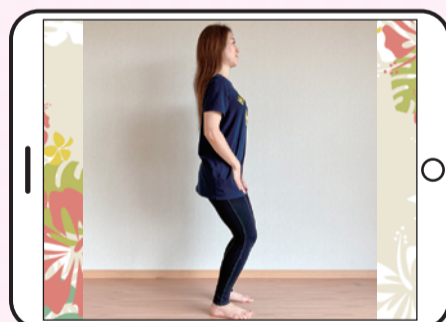
今回の先生

Kahana Hula (カハナフラ)
代表
片山 裕子さん

健康・美容・メンタル...全てを整えられるフラとストレッチをお伝えしています。笑顔になれるオリジナルレッスンです。
☎090-7322-3506



A 正しいポジションを確認しましょう
上半身は真っ直ぐの姿勢を保ったまま、両膝を曲げて腰を落とします。骨盤の位置も、横から見た時に真っ直ぐになっていますか?お腹を突き出してしまったり、腰が引けてしまわないように注意しましょう!



B 骨盤を動かしてみよう 前後にゆっくりと骨盤を動かしてみます。骨盤がちんと動いているのかわかりにくい場合には、足の付け根の部分に手を置いてみましょう。手が動かしたら骨盤が動いているサインになります。



C 応用編 それでは実際にフラを踊るように骨盤を動かしてみよう!両手は横から骨盤を押さえるようにしたままで、前後に4秒ずつ動かし、元の位置に戻します。次に、両手を胸の前に置いたままで同じようにやってみましょう。

La La・暮らし編集室
新春プレゼント
キャンペーン 2023

キャンペーン期間 2023年1月6日(金)~1月31日(火)

@lakurasu_jkg を

✓フォロー&リツイートして

ハワイアンズ ペア入場券[5組]ほか

豪華賞品GET!!

次号予告や、取材の様子などをツイートしています!

エコ運転で経済的、
すばやく暖まりやすい



Rinnai ガスファンヒーター
SRC-365E
メーカー希望小売価格:オープン価格
15,400円(税込)
ガス工事、関連部材別途

当社のガスをお使いのお客様限定です

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74-7

☎0120-43-3148



1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

2022年12月16日現在

1/8日	やまぐち整形外科	9:00~17:00	鹿島町走熊	29-7000
	なごそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	いわき湯本病院	9:00~17:00	常磐湯本町	42-3188
9月 成人の日	須田医院	9:00~17:00	小島町	27-6060
	いろは内科クリニック	9:00~17:00	小名浜愛宕町	73-0168
	緑川内科クリニック	9:00~17:00	錦町	68-6415
15日	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	村岡産婦人科医院	9:00~17:00	小名浜岡小名	92-4578
22日	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	常磐病院	9:00~17:00	常磐上湯長谷町	81-5522
	おなはま腎・泌尿器科クリニック	9:00~17:00	小名浜林城	84-5011
29日	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	かもめクリニック	9:00~17:00	草木台	28-1010
	中央台たなか眼科	9:00~17:00	中央台高久	29-1722
2/5日	富岡クリニック	9:00~17:00	小名浜大原	85-5770
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
	かとう内科クリニック	9:00~17:00	常磐西郷町	72-0072
2/5日	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	小野整形外科医院	9:00~17:00	平谷川瀬	22-2414
	石井脳神経外科・眼科病院	9:00~17:00	小名浜林城	58-3121
2/5日	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
	さかもと内科胃腸科クリニック	9:00~17:00	常磐関船町	72-2022

※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

1/15日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
22日	やまぎわこどもクリニック	郷ヶ丘	28-8686
29日	福田小児科医院	平下荒川	22-4272
2/5日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227

●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関連情報 乳幼児や小児に対するワクチン接種について



乳幼児(生後6か月~4歳)・小児(5歳~11歳)用の新型コロナウイルス感染症予防のワクチンは、臨床試験等から有効性や安全性が確認されていること、海外でも広く接種が進められていること等を踏まえ、日本でも接種が進められています。いわき市でも9月から小児の3回目ワクチン接種、11月から乳幼児のワクチン接種が進められています。



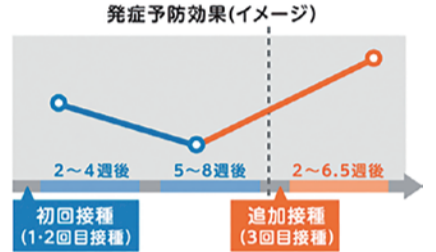
ワクチン接種の効果

【乳幼児(生後6か月~4歳)】

発症予防効果は、3回目接種後7日以降は72.3%(※)と報告されています。※約1,100人程度の乳幼児を対象にした海外のファイザー社臨床試験結果

【小児(5歳~11歳)】

3回目接種後は、オミクロン株を含む新型コロナウイルスに対する中和抗体価(ウイルスの感染力や毒素の活性を中和できる抗体のこと)が上昇します。



安全性・副反応

主な副反応として、注射した部分の痛み、頭痛、関節や筋肉の痛み、疲労、寒気、発熱等がありますが、重症化することは稀です。

※オミクロン株対応ワクチン接種後7日間に現れた症状

発現割合	症状	
	ファイザー社	モデルナ社
50%以上	注射部位疼痛	注射部位疼痛、疲労
10~50%	疲労、筋肉痛、頭痛、悪寒、関節痛	頭痛、筋肉痛、関節痛、リンパ節症、悪寒、悪心・嘔吐
1~10%	下痢、発赤、腫脹、発熱、嘔吐	紅斑・発赤、腫脹・硬結、発熱

出典：特例承認に係る報告書より改編

※ファイザー社ワクチン(5~11歳)接種後7日間に現れた症状

発現割合	症状
	50%以上
10~50%	疲労、頭痛、筋肉痛、発赤、腫脹、悪寒
1~10%	発熱、関節痛、下痢、嘔吐

出典：特例承認に係る報告書より改編

○乳幼児ワクチン接種後の副反応については、厚生労働省のホームページでご確認ください。

オミクロン株対応ワクチン(12歳以上)

従来のワクチンを上回る重症化予防効果と、短期間の可能性はあるものの、オミクロン株に対する発症・感染予防効果が期待されます。

相談・お問い合わせは...

いわき市新型コロナワクチン接種コールセンター(予約・一般相談)
フリーダイヤル **0120-053-500** (9:00~17:00 土日祝含む)

○【県】新型コロナワクチン副反応コールセンター
フリーダイヤル 0120-336-567 (9:00~20:00 土日祝含む)

○【県】子ども(小児接種)相談窓口
フリーダイヤル 0120-191-567 (9:00~20:00 土日祝含む)

○【県】一般相談
フリーダイヤル 0120-567-177 (平日8:30~21:00 土日祝は17:15まで)



いわき市
H P
厚生労働省
H P

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。

1/2月祝	10:00~11:30 13:00~16:00	ヨークベニマル新谷川瀬店
6金	9:15~10:45	いわき南警察署
8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

15日	10:00~11:30 13:00~16:30	鹿島ショッピングセンター
22日	9:30~16:30	イオンいわき店
25水	13:00~16:30	ヨークベニマル湯本南店

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・暮らすは毎月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

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 植田町中央1丁目4-5	63-3636
大河内新聞店 錦町花ノ井34	63-8222
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。

カーボンニュートラル実現と地域発展 そして未来を担う人づくりのために

独立行政法人国立高等専門学校機構
福島工業高等専門学校
National Institute of Technology (KOSEN), Fukushima College

東洋システム株式会社
TOYO SYSTEM CO.,LTD.

福島高専と東洋システム(株)が社会連携プログラム

今、世界は大きな変換期を迎えています。地球温暖化は深刻さを増し、その要因となっている二酸化炭素(CO2)の排出量を少なくする取り組みは、実践の段階となりました。二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの排出量を限りなく減らし、植林など緑化の推進を進めて、差し引きゼロのニュートラル(中立)にする「カーボンニュートラル」の世界的な実現目標は2050年。エネルギーの生み出し方、社会の仕組み、国や人の協調と理解、地域の可能性、未来を担う人づくり…新しい社会をよりよいものとするために、私たちは正面から向き合っていかなければならない時期になっています。

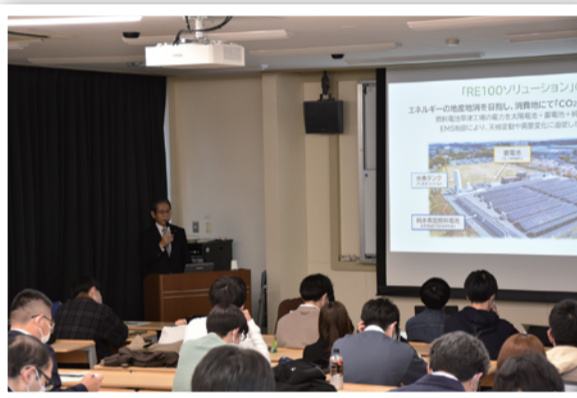
そのような背景を踏まえ、国立福島工業高等専門学校(山下治校長)と東洋システム株式会社(庄司秀樹代表取締役)は、カーボンニュートラル社会の実現と、人財の育成・産業の機会創出などを目的に、「2022年カーボンニュートラル社会連携プログラム」を展開しています。国の「高等教育機関における共同講座創造支援事業補助金」の助成を受けて昨年10月から今年2月まで、福島高専で国内外の最前線で活躍する研究者などを迎えた特別寄附講座、ウェブ公開セミナー、公開シンポジウムなどを繰り返し行っています。

気候変動がもたらす地球環境への影響やカーボンニュートラルについてといった概論、水素、太陽光、蓄電池の開発・普及の現状、先進地事例の紹介、ワークショップなども開

いています。12月2日に開かれた第5回講座では、パナソニックの元理事で、現在も燃料電池事業の担当として業務に当たる清水俊克さんが、「水素関連技術の開発と普及」と題して講演。分かりやすく現状や展望を語りました。

今回の取り組みで特徴的なのが、受講者の顔ぶれです。福島高専からは専攻科の学生26人が授業の一環として聴講。本科の学生3人、教職員も参加しています。また、機関や企業からも25機関・社40人ほどが参加しています。

高専生のみなさんは企業のみなさんと肩を並べながら、世界の潮流を研究者からリアルに学べる貴重な機会を体感しています。企業担当者の方々もカーボンニュートラルが企業としての義務・責務とされていく中、真剣なまなざしで聴講する姿が印象的です。



そして何より、この取り組みは、地域レベルでも取り組みねばならないカーボンニュートラルについて、産学官の連携や地域の意識醸成を促進する貴重な「場」となっているように感じられます。「カーボンニュートラルの実現のために最前線で活躍していらっしゃる方々のお話を実際に聞いたことで、普段の授業だけでは知ることのできない様々な方向からのカーボンニュートラルへのアプローチを知ることができました」。福島高専本科5年の蛭田匡祐さんは話してくれました。

国立福島工業高等専門学校 主催者から

山下治 校長

福島国際研究教育機構との連携が求められる中、新分野への挑戦が不可欠。このカーボンニュートラル社会連携講座をきっかけに本校の知見を深めるとともに、新産業創出に向け、復興を主役となって支える人材を育成したいと考えています。

東洋システム株式会社 庄司秀樹 代表取締役

講座受講者を高専の学生だけでなく地域企業の社員を含む幅広い人々に受講して頂くことで、世界的な潮流による法的規制に柔軟に対処し環境保護と事業の継続を両立できるように自らが変化することに気付くきっかけにして頂ければと思います。

カーボンニュートラルについて学びませんか? 公開シンポジウムが開催されます!

日時:2月25日(土)13:30~16:30
会場:パレスいわや(いわき市鹿島町久保字梅田4-1)

基調講演「カーボンニュートラルの実現に向けて」

講師:NHKエンタープライズエグゼクティブプロデューサー 堅達京子氏

パネルディスカッション「エネルギーをとりまく『変化』と課題」

コーディネーター:愛知工業大学総合技術研究所教授・博士 近藤元博氏

パネリスト:古河電池株式会社いわき事業所執行役員事業所長 新妻郁浩氏

／独立行政法人国立高等専門学校機構福島工業高等専門学校 校長 山下治氏／東洋システム株式会社代表取締役 庄司秀樹氏

聴講無料ですが、事前の申し込みが必要です。希望者は右のQRコード(または<https://forms.gle/UGfn1aWryFsmS7zP7>)から2月18日(金)までにお申し込みください。



公開ウェブセミナーもあります!

1月27日(金)15:00~17:30
「第4回『超モノづくり部品』によるゼロカーボンへの挑戦」

共催:あいちゼロカーボン推進協議会(一般社団法人中部産業連盟・愛知県庁・名古屋大学・愛知工業大学他)

内容:「モノづくり日本会議/超モノづくり部品大賞のご紹介」「自動車のEV・電動化に貢献する高効率固定式等速ジョイントCFJ(2022年度超モノづくり部品大賞)」「部品洗浄技術におけるカーボンニュートラル達成への挑戦(JCC-eSmart開発について)(2022年度ものづくり生命文明機構理事長賞)」

聴講無料。マイクロソフト「Teams」でのウェブセミナーです。希望者は右のQRコードから1月26日(木)までにお申し込みください。



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

新春のアレンジ
～和モダン風に～

開催期間:1月17日(火)~28日(土) ※日・祝日除く
参加費:¥5,500(税込) ※花材費と講師料は参加費に含まれます(年会費・月謝なし)
※パーティーを設けし少人数でスクールを行っています。

青山ガーデンフラワー

〒いわき市平荒田目字田中内南177-4
10:00~18:00
日曜日、祝日
あり

TEL 0246-34-8783

2023.1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

1/22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
※献血バス2台 ※400ml献血のみ受付

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)
1F食品/日用雑貨売場 あさ7時~22時 その他の売場 あさ9時~21時
※医薬品売場、一部の専門店にて営業時間が異なります

編集後記「まとめ」のコラム

VOL.21

「今年も健康でありますように」
新年、明けましておめでとうございます。今年も一年よろしくお願ひします。お正月は、仕事を忘れて楽しく過ごせましたか? 私は友人がまだ学生なので、いわきに帰省していた同級生と毎日楽しく過ごしました! おいしいご飯を食べすぎたおかげでなんだか顔が丸くなったような…;いわゆるお正月太りを毎年性懲りもなく経験しております(涙)

今回の特集を読んで、「まごわやさしい」を早速取り入れてみたいと感じました。毎年お正月はジャンクフードばかり食べるので胃もたれや不快感があったのですが、これからは野菜や魚など、ヘルシーな料理で胃に負担がかからないように気を付けたいです。年々すぐに胃もたれをするようになってきたのは歳のせい? というところに怒られますが、薄々実感してきています。

余談ですが個人的に一時期ダイエットにはまっていたので、おススメのダイエット方法をご紹介します。一番楽に試せたのは、一分間その場ジャンプを一日三回行うだけ。床にバミリをして、そこから移動しないように気を付けてジャンプします。個人差はありますが、ズボラな自分にとって楽で長続きしたので試す価値はあると思います!

お正月に太ってしまった同志の皆さん!!
今年も健康的に過ごせるように頑張っていきたいと思います。まずは今月中に体のリセットを… (H)

La 読者プレゼント

応募締切 2023年1月31日(火)

●当選発表は発送をもって代えさせていただきます。●プレゼントの発送は2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「COCOAR」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・マルト店頭など)
⑦ご希望の商品(AまたはB)
⑧誌面の改善点 ⑨取り上げてほしいテーマ以上を明記の上、Eメールまたはハガキにてご応募ください。

※皆様の個人情報は、プレゼントの抽選・発送およびそれにかかる業務のみに利用し、原則としてご本人の承諾なく目的以外への利用または第三者への提供は致しません。



- A いわき健康センター ペア入場券 **5名様**
- B マルト商品券 2,000円分 **5名様**

NEWS&TOPICS



外国人技能実習生の活動を応援しています

外国人技能実習制度は、日本が先進国としての役割を果たしつつ国際社会との調和ある発展を図っていくため技能、技術又は知識の開発途上国等の経済発展を担う「人づくり」に協力する制度です。技能実習制度は1960年代ごろから原型としての研修制度として行われてきました。技能実習制度を利用している外国人の人数はコロナの影響で減少したとはいえ、それでも10年前に比べると2倍以上になっており現時点での実習生はおおよそ33万人にもなります。

泉町下川のいわきビジネスサポート事業協同組合では豊富な経験と実績をもとに未来の母国の発展を担う外国人技能実習生を受入れから準備段階、労働環境支援までサポート、応援しています。



いわきビジネスサポート事業協同組合
いわき市泉町下川字宮ノ下97-3
☎0246-68-8831

使命感を新たに いわき准看護学校で戴帽式

いわき市医師会附属いわき准看護学校(洪浩彰学校長)の令和4年度戴帽式が12月11日、同校で挙行されました。准看護師を目指して勉学に励む学生45人(女子41人・男子4人)に、看護師の象徴ナースキャップが授けられました。

洪学校長は「臨地実習はサッカーでいえばアウェーだが、現場で教えを得る貴重な機会。経験と知識はみなさんを守る」と式辞を述べられました。戴帽生を代表して内田千尋さんは、介護福祉士として仕事をしてきた中で、患者やその家族に医療的な説明やケアができなかったもどかしさが看護師資格取得につながったと語りながら、「(在職していた)職場、家族の協力の賜物と感謝し、今を頑張り大切に過ごしたい」と答辞を述べました。

同校の令和5年度入学試験は、一般Ⅱ期出願期間が1月27日(金)~2月3日(金)、社会人枠Ⅱ期出願期間が2月6日(月)~2月17日(金)となっています。くわしくは下のQRコードからご確認ください。



いわき市医師会附属いわき准看護学校
いわき市中央台飯野4丁目7-1
☎0246-38-4202

IBVフェスタ「講演会&企業プレゼン」開かれる

いわきバッテリーバレー(IBV)フェスタ2022「講演会&企業プレゼンテーション」(いわきバッテリーバレーフェスタ実行委員会主催)が12月16日、いわきPITで開かれました。

二酸化炭素の増大による温暖化の懸念が深まる中、世界全体で次世代エネルギーと環境整備による「脱炭素社会」の構築が進められています。流れをとらえ、次世代エネルギーや蓄電池・燃料電池による産業振興を軸として経済・暮らし・教育などを向上させ、震災からの復興・発展とともに、次世代エネルギーのモデルとなる地域づくりを目指していこうと2015年、「いわきバッテリーバレー推進機構」が発足されました。関係組織で実行委員会をつくり毎年、バッテリーバレーフェスタを開催。啓発活動を展開しています。小学生の親子を対象した燃料電池教室など、経済や産業だけでなく教育や子育てなど、多様な分野、幅広い世代に向けた理解促進に尽力しています。

カーボンニュートラル/スマートグリッドをテーマにした講演会「地方から始める脱炭素社会の構築」では、いわき市産業振興部長でフェスタ実行委員会副委員長の小松尚人さんが、「脱炭素社会実現に向けたいわき市の取り組み」と題して講演しました。小松さんは欧州の先進事例に触れ「ゲームチェンジは始まっている。日本は遅れを取っているが、今なら間に合う」と現状を解説。東日本大震災と原発事故を経験した浜通りだからこそ再生可能エネルギーに取り組む意義があるとし、「再エネは浜通りの復興に大きく寄与することになる。いわき地域は石炭産業をはじめとしてエネルギーとともに歩んできた。そのときの適切なものを選び変化に対応してきた。これはいわきの強み」と語りました。「バッテリーは重要なキーデバイスになっていく」と小松さん。脱炭素社会への移行を産業界として「ビジネスチャンスをつかむ」という前向きな気持ちで取り組む大切さを訴え、「官民が手を取り合い、対話を重ねて最適解を導いていこう。『変化に対応できる種になろう』」とダーウィンの言葉を用いて呼び掛けました。続いて(株)エナジア代表取締役で福島ミドリ安全(株)代表取締役社長の白石昇央さんが、「『移動体電力™融通×V2Xシステム構築』による新たな社会基盤創生事業—官民連携による地域価値創出イノベーション—」と題して講演しました。



後半は企業発表が行われ、常磐共同ガス(株)の石山剛さんが「カーボンニュートラルに向けた取り組み」、トラスト企画(株)の椎名弘直さんが「サーキュラーエコノミーの推進」、(株)eロボティクスの板羽昌之さんが「サービス目線(バックキャスト)による弊社のフィールドロボティクス技術について」と題して発表しました。

担当医を紹介します

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

いわきタウン形成外科クリニック院長
工藤 勝秀 先生

日本形成外科学会認定専門医
平成14年 大阪医科大学卒業

医学博士 朝日 林太郎 先生

日本形成外科学会認定専門医
平成21年 三重大学医学部卒業

おかげさまで23周年

えら、あご、頬などの輪郭形成

えらが大きく張っているのを気にする方は多いようです。えらの骨を削る手術を下顎骨形成術といい、骨のかたちを整えることで自然な輪郭になります。ものを咬む筋肉が発達している場合は、注射だけでえらを小さくする方法もありません。

受け口のようにあごの骨が前に出ている場合は口の中から、矯正歯科的に噛み合わせなども十分考慮して骨を削ります。逆に小さいあごの場合はシリコンプロテラーで補うことで形を整えます。

頬の骨は前もしくは横にせり出している場合、そして両方ともせり出している場合があります。いずれも口の中からの手術で骨を削って整えることができます。

【えらを小さく】
●ボトックス注射...44,000円
【あごを出す】
●ヒアルロン酸注射...6,600円~
●シリコンプロテラー...198,000円
【骨削り】
●えら、あご、頬...594,000円~

二重まぶた(埋没法).....44,000円~	脂肪吸引1ヶ所.....187,000円~
二重まぶた(切開法).....198,000円	タトゥー除去レーザー.....5,500円~
隆鼻術(ヒアルロン酸).....6,600円~	わきが・多汗症(手術).....264,000円
ヒアルロン酸(しわ)1ヶ所.....6,600円~	多汗ボトックス注射(両わき).....44,000円
サーマクール(頬のたるみ).....99,000円~	ケミカルピーリング(にきび).....11,000円
豊胸術(モチィバシリコン).....517,000円~	フォトフェイシャル(しみ・くすみ・赤ら顔).....18,700円
豊胸術(ヒアルロン酸)1ml.....3,080円	

※自由診療(保険適応外)です。※表示の価格は全て税込みの価格です。

当院はりせ医療レーザー脱毛を取り入れています

リゼ脱毛 検索

Instagram @town_clinic

美容外科 形成外科 皮膚科

いわき郡山青森八戸盛岡仙台表参道

タウン形成外科 Clinic

日本美容外科学会認定専門医 医療法人きびたき会 医学博士 理事長 石原 信浩

いわき市 0120-107-455 郡山(全国共通) 0120-107-286

Uiyせ院 / tel.0246-35-7633 郡山院 / tel.024-934-6600 青森院 / tel.017-777-3166
八戸院 / tel.0178-51-6825 盛岡院 / tel.019-653-5500 仙台院 / tel.022-225-0777
表参道院 / tel.03-5467-0024

■駐車場有 ■各種ローン・クレジット可 ■info@keisei.ne.jp

年中無休 土・日・祝日も診療

いわき市平字白根町9-1 グランパークホテルパナックスいわき1階

暮らしのお悩み解決

地球を守りながら生活も快適に♪

Vol.14 新たな住宅省エネ化支援制度

気候変動の原因となる二酸化炭素などの温室効果ガスは産業だけでなく、私達の日常生活でも排出され、日本では排出量全体の6割という分析もあります。住宅の省エネ化を支援し脱炭素社会を推進すべく、国ではリフォームや新築で活用できる3つの補助金を新設しました。

リフォーム補助は①高断熱窓の設置...②住宅の断熱性能向上のための先進的設備導入促進事業等(省エネ産業省・環境省)③開口部・躯体等の断熱改修工事...④省エネ工口すまじ支援事業(国土交通省)⑤高効率給湯器(家庭用燃料電池、ヒートポンプ給湯機、ハイブリッド給湯機)の設置...高効率給湯器導入による家庭部門の省エネ...⑥省エネ推進事業補助金(経済産業省)があります。これらのいずれかと組み合わせることで、エコ住宅設備の設置、住宅の子育て対応改修、バリアフリー改修、空気清浄機能・換気機能付きエアコン設置工事等も補助されます。

地球を守る手助けをしながら快適な暮らしも手に入れる♪ぜひ取り組んでみませんか?

お問合せは常磐共同ガス(株)創新リフォームフリーダイヤル0120(43)3148へ。

かざす ※院内の様子が見られます。

いわき市医師会から皆様へ

《第43回》健康長寿を目指して

いわき市医師会 草野 昌男 先生

2021年の平均寿命が公表され、男性が81.47歳、女性が87.57歳、前年より男性0.09歳、女性0.14歳下回り、東日本大震災の影響を受けた2011年以来、要因は3年前から続く新型コロナウイルス感染症によるものと考えられています。一方、健康的に生活できる期間を示す「健康寿命」は、男性が72.68歳、女性が75.38歳であり、約10年でそれぞれ2.26歳、1.76歳延びてきていますが、平均寿命と健康寿命の差を少しでも縮めることが大事です。

そのような中、いわき市では健康長寿を実現するため、市民、団体、事業者が一体となり、子供から高齢者まで健康づくりに取り組む社会環境を整備するため、「元氣100年、よくかみ、よくねて、よくigoku」をスローガンにした「いわき市健康長寿百年構想」を計画しています。

背景には、各種健診結果に基づき、いわき市民の健康状態にあります。以前から、メタボ予備群が多い、高血圧が多い、脂質異常症が多い、心疾患、脳血管疾患の死亡率が高い、喫煙率が高い、とされていますが、なかなか改善されない実状があります。内臓脂肪の蓄積が高血圧、脂質異常症、高血糖を誘発し動脈硬化を来し、さらに動脈硬化は、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞など心疾患、脳血管疾患の原因となり、いずれも生活習慣と

強く関連しています。今冬はラニーニャ現象により寒くなると予想されていますが、寒くなると上がるのが血圧です。家庭血圧の目標レベルは、75歳未満、糖尿病、冠動脈疾患、脳血管障害患者、尿蛋白陽性の慢性腎臓病患者、抗血栓薬服用患者では125/75mmHg未満、75歳以上では130/135/80/85mmHg未満となっています。

血圧が高いときの生活習慣の修正項目としては①食塩摂取量6g/日未満②野菜、果物の積極的摂取、ただし、慢性腎臓病でカリウム制限のある場合は注意です。飽和脂肪酸、コレステロールの摂取を控え、多価不飽和脂肪酸、低脂肪乳製品の積極的摂取③適正体重の維持④軽強度の有酸素運動を1日30分、週180分程度⑤節酒⑥禁煙などがあります。これらの生活習慣を修正することは、降圧はもちろん、高血圧の予防にもなります。ひとつひとつ、できる範囲で実践してみましよう。



くさのファミリー内科クリニック

院長 草野昌男先生
いわき市平上荒川字長尾41-12
☎0246-28-1600

子どもからお年寄りまで幅広くかかりつけ医として外来診療および在宅医療を行っております。医師会理事として、保健・検診、社会保険担当をしています。



美味しくはじめる健康な食生活

ハッピー・レシピ



お疲れ気味の胃腸を労わる 優しい味わいの卵雑炊

happy recipe #069



- 【材料(2人分)】**
- 生米 …………… 1合
 - 鶏ささみ肉 …………… 2本
 - 大根 …………… 1/6本
 - ニンジン …………… 1/2本
 - 水菜 …………… 1株
 - シイタケ …………… 2個
 - エノキ …………… 1袋
 - 卵 …………… 2個
 - 刻みネギ …………… 適量
 - だし汁 …………… 600ml
 - 醤油 …………… 小さじ2
 - 塩 …………… 少々



- 【下準備】**
- ①生米は冷水で軽く洗い流し、ザルにあげる。
 - ②鶏ささみ肉はそぎ切りにする。
 - ③大根は2~3mmのいちょう切り、ニンジンは2~3mmの半月切りにする。
 - ④シイタケは細切り、エノキは食べやすい大きさに切る。
 - ⑤卵をボウルに溶いておく。

- 【作り方】**
- ①大きめの鍋にだし汁と①を入れ、20分ほど弱火にかける。
 - ②米の芯がなくなってきたら②を入れる。

- ③鶏ささみ肉に火が通ったら③④を加えて3分ほど柔らかくなるまで煮込む。
- ④醤油と塩を回し入れて、⑤を加え軽く混ぜ合わせたら火を止める。
- ⑤器に盛り付け、刻みネギを散らす。

★おまけレシピ★ ゴボウの梅おかか和え



- 【材料(2人分)】**
- ゴボウ …………… 1本
 - 小梅 …………… 3粒
 - 酢水 …………… 300ml
 - 酒 …………… 大さじ2
 - みりん …………… 大さじ1
 - 醤油 …………… 小さじ1
 - かつお節 …………… 少々
 - 白ゴマ …………… 少々

- 【作り方】**
- ①ごぼうは皮をこそげ薄切りにし、酢水にさらしてからザルにあげる。
 - ②鍋に酒、みりん、醤油を入れ、①を加える。
 - ③②が柔らかくなったら火を止めて粗熱を取る。
 - ④梅干しを細かく刻み、ボウルで⑤とかつお節と混ぜ合わせる。
 - ⑤お好みで白ゴマをのせる。

スマホをかざすと
料理の裏ワザ動画
が見られます!



豆知識

冬にかけて旬を迎える大根には、消化を助け、胃腸の機能を高める効果のあるジアスターゼが豊富に含まれています。胸やけや胃もたれ、吐き気を防ぐ働きがあり、毎日食べ続けることで腸内環境を整える効果も期待できます。お正月に暴飲暴食をして胃腸の調子が悪い…という方は一日300g(おろし小盛)程度を目安に取り入れてみてください。ただし食べ過ぎると、胃に強い刺激を与えてしまい逆効果なのでご注意ください!

2023 新春プレゼント キャンペーン

キャンペーン期間 2023年1月5日(木)~2月末まで

- 1等 **ハワイアンズペア入場券 5組**
- 2等 **モバイルバッテリー 5名**

豪華賞品GET!!

ポータルサイト運営を通じ、相双地区の復興を支えます。

相双地区の 情報満載

毎日配信中!

イ・イ・ト・コ!!! 探せる

お問合せ info@gurutto-soso.com

