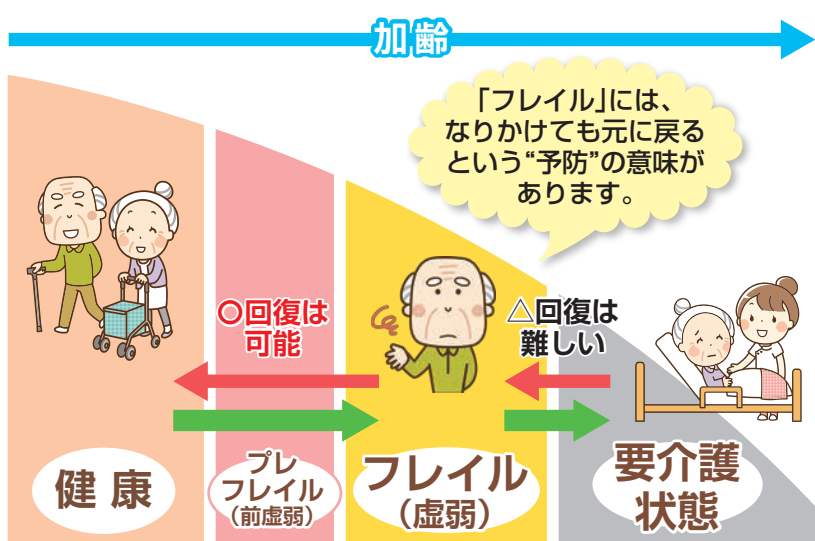




(組合員 内藤初子さん作品)

- もしかしてフレイル？
- 体重が半年で2〜3kg減った
 - ペットボトルの蓋があけにくくなった
 - わけもなく疲れた感じがする
 - 青信号中に横断歩道を渡り切れない
 - 運動習慣がない
- あなたはいくつあてはまりましたか？



フレイル (虚弱) とは？

フレイルは加齢とともに、筋力や認知機能などの心身機能が低下し、生活がしづらくなるなど、健康な状態と、要介護状態の間の段階のことで、何もしないと介護が必要になる危険性が高いと言われています。そして、加齢による体の変化、心の変化、社会的・環境的な変化の3つの要因が合わさることにより起こります。

いつまでも元気にいるために フレイル予防はじめよう!!



フレイルは予防できる！

前出のチェックであてはまる項目があったら、それは体の変化のサインです。あてはまる項目がなくても、今は体のサインが見えないだけかもしれません。フレイルは、早い時期に生活習慣を見直すことで、予防も健康な状態に戻すことも可能です。

そのために、見えた変化も見えない変化も、より詳しく調べて今の体の状態(健康度)を知る、それがフレイルチェックです。

フレイル予防は自分の体を知ることから始まります！

9月のわいが家企画
フレイル測定会に参加しよう！

◎測定会チェック項目

◎筋力測定

- ・ 椅子立ち上がり測定
- ・ 握力測定
- ・ 四肢骨格筋量測定
- ・ 輪っかテスト ※2ページ参照 など

詳細は
わいが家通信
をチェック!!

◎簡便問診表

体・こころ・社会・環境に関する質問からフレイルの危険度を確認します。この問診表から、自分の強いところや弱いところを知ることができます。

●結果に基づき、トレーナーが健康づくりのアドバイスをします。

アドバイスを受けたら 健康チャレンジにも参加を!!

トレーナーからのアドバイスを参考に、自分に合った「健康チャレンジ」のコースを選びましょう。

9月から健康チャレンジ が始まります!!

60日間挑戦して
達成報告で
記念品ゲット!!

○折込の健康チャレンジシートでコースを選択し、ハガキまたはQRコードから申し込み!!

郵便はがき

〒940-0042 長岡市土合4-1-14
ながおか医療生活協
くらしいきいき支援室
健康チャレンジ2022 係

健康チャレンジ 申込み 申込日 9/10/31 送着

ふりがな 性別 男・女

名前

住所 〒

TEL ()

年代 ~9才・10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代~

チャレンジコース (記入例) ②



申し込み用
QRコード



レベル1

- ①足を肩幅に開く
- ②両手を胸の前で組む
- ③4秒かけて椅子から立ち上がる
- ④4秒かけて椅子に座る

レベル2

- ①③はレベル1と同じ
 - ④4秒かけて椅子に腰かけるようにお尻を落としていく
- ☆この時、椅子に腰かけず、少し浮かせて止める
10回〜20回行う

◆だれでも簡単!

イスでスクワット (腿のトレーニング)

イスに座る、立ち上がる動作は正しいスクワットの動きそのもの。

椅子を使うことで、誰でも簡単にスクワット運動ができます。また、わざとゆっくりと動作を行うことで反動に頼らないため正確に筋肉に負荷を変えることができるとより効果的です。

◆簡単に見えて難しい!

脚閉じ耐ストレーニング (内腿のトレーニング)

イスに腰かけ背もたれから背中を離す

・ 腿、膝、かかとをくっつける

・ この姿勢のまま3〜10分キープ!



・ 診療所の待合室で呼ばれるまでの間

・ バス、タクシーに乗っている間

・ 外食でごはんがでてくるまでの間

・ CMの間

など、おこなってみてください

☆気を抜くといつの間にか足が離れていることがあるので注意が必要です。



トレーナー 高橋のおススメ
フレイル予防運動
腿を鍛えて握力アップ!?



腿などの大きい筋肉を継続して動かすと、体内で筋肉を合成する物質が作られます。その物質が血液にのって全身に運ばれ、筋肉をどんどん作り、結果的に握力も向上することが分かっています。単独で鍛えることも大切ですが、足腰を鍛えて全身の筋肉量を向上させることもおススメです。

そのために誰でも家で簡単にできるトレーニングを紹介!



夏の思い出！

多機能こどもセンター

銀河の七夕

今年も『銀河』に七夕の季節がやってきました。短冊に願いを込めて、笹飾りを玄関フロアの吹き抜けにつるしました。飾りは『はやぶさ』を利用のお子さんたちが作ってくれました。子どもたちや保護者の願いが叶いますように！
多機能こどもセンター 銀河 スタッフ一同



今年も強化月間が始まります

9月1日～11月30日は、ながおか医療生協の強化月間にあたります。

この期間は、ひとりでも多くの地域の方へ、ながおか医療生協の取り組みをお伝えし、生協の仲間の輪を大きく広げようというもので、未加入のみなさんには組合員加入をお勧めし、すでに加入されている組合員さんには増資のお願いをさせていただきます。

医療生協はみなさんからの出資金に支えられています。お預かりした出資金は、医療・介護機器の購入や事業の安定に利用させていただき、より使いやすい医療・介護サービスの向上へとつなげていきます。

★次号のすこやかスマイル(10月号)に、振込用紙を折り込みます。ご家族・知人の新規加入・増資にご協力くださいますようお願いいたします

★郵便局からのお振込または、お近くの診療所・事業所・わいが家でも受け付けております。増資(105,000円から)のご協力をお願いいたします。※ゆうちょ銀行の料金改定により、現金でお振込の場合、手数料110円がかかります。

★月間開催イベントにぜひご参加下さい。

- ・健康チャレンジ
- ・フレイル測定会
- ・WHO健康ウォーキングなど



今月のすこやかコラム

今回は「樋口専務」です



阪神タイガースが交流戦を終えて、漸く調子が上がってきました。去年は「いつ落ちるのか」不安でしたが、今年は上だけ見ていればよくナイターの結果を楽しみにして観ています。しかしこの「いつ落ちるのか」への不安が全然

気にならなくて当たり前前と比べるとうにならないう「優勝」だのなんだのというレベルに達しないんだろなと思うた貧乏性な私です。ヤクルトファンの感想を聞いてみたいものです。

管理栄養士 Q&A

低GI食品って何？

特養はるか 管理栄養士 小倉桃子

GI値とは、グリセミック・インデックス (Glycemic Index) の略で、食後血糖値の上昇度を示す指数のことです。このGI値が低い食材を食べると血糖値は緩やかに上昇、反対にGI値が高い食材を食べると血糖値が急上昇します。

	低GI	中GI	高GI
GI値	55以下	56～69	70以上
血糖値の上昇	ゆるやか		急上昇

Q 低GI食品とカロリーの関係

『高カロリー＝血糖値が上昇する食べ物』ではありません。一般的に一番血糖値が上がりやすいのは、ごはんやパン、麺類の炭水化物と言われています。それなら炭水化物を抜けばいいと思うかもしれませんが、炭水化物は体を動かすエネルギー源として重要な栄養素です。炭水化物を抜くと満腹感が得られず、その分おかずを多く食べてしまい、たんぱく質や脂質を摂りすぎてしまうこともあります。そのため、低GI食品を試みる際は、食品を「抜く」よりも「選ぶ」ことが大切です。

低GI食品を選ぶポイント

- ・野菜はでんぷん質の低いもの
- ・食物繊維が豊富なもの
- ・穀物は精製されていないもの

どっちが低い？ GI値

高い	低い	
白米 GI値 88	玄米 GI値 65	玄米は、ビタミン、ミネラルが豊富で低GIの主食として特にオススメ。食物繊維も多く腹持ちがよいので白米より少ない量でも満腹感が得られます。
うどん GI値 85	そば GI値 54	蕎麦だけだと、かえて血糖値が上がる可能性があり、栄養不足も懸念されます。卵や鶏肉などの良質のタンパク質や、海藻や野菜と一緒に摂りましょう。
じゃがいも GI値 90	さつまいも GI値 55	さつまいもは、焼き芋にするとGI値が一気に80と高くなってしまいます。蒸す、煮るなどの調理法で工夫して食べましょう。

●低GI値のおすすめ間食

ゼリー:46 プリン:52 プレーンヨーグルト:25 ナッツ類:15～30

●こんな方におすすめです

血糖値が気になる方はもちろんのこと、血糖値の上昇が穏やかになることで、糖を脂肪に変えるインスリンの分泌を抑えられるためメタボリックシンドロームやダイエット志向の方にもおすすめです。また、低GI食品は腹持ちがいいので、食べすぎてしまう傾向のある人の間食としてもおすすめです。

フレイル予防運動コーナー

今月のテーマ【筋肉量チェック&かかと上げ】

筋肉量が少ないほど、転倒リスクが高くなります。まずは、ご自身で筋肉量をチェックし、それからフレイル予防運動を行いましょう。今回は、ふくらはぎを鍛える運動をご紹介します。

《筋肉量チェック》※輪っかテスト

- ①両手の親指と人差し指で輪を作りましょう。
- ②ふくらはぎの一番太い部分を囲み、筋肉量をチェックします。



筋肉量	多い	普通	少ない
フレイルの可能性	低	中	高

《かかと上げ》

- ①両肘を膝上に乗せて、上半身の重みを支えましょう。
- ②両かかとをゆっくりと上げ、10秒キープし、ゆっくりと下げましょう。これを3回繰り返します。



ながおか医療生活協同組合では様々な運動教室を運営しています。また、LINEやFacebook、YouTubeなど、SNSを活用した情報発信も行っています。中でもYouTubeは運動や食事についてためになる情報が盛りだくさん!!ぜひ下のQRコードを読み取って覗いてみて下さい!

通所リハビリパレット
☎ 0258-32-3888
営業時間 8:30～17:00

YouTube



LINE





9月診療案内

都合により診療体制が変更になることがあります
詳細は各診療所、クリニックへお問い合わせください

診療科目

羽賀先生	内科・消化器内科	片山先生	内科・泌尿器科
勝山先生	内科・外科	星野先生	内科・循環器内科
茂木先生	内科		

■ながおか生協診療所

長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ～12:00	羽賀 片山 茂木	羽賀 勝山	羽賀 勝山 茂木	羽賀 片山 茂木	勝山 岡田 茂木	羽賀 ★片山 ★勝山 ★茂木	★火曜日午後の診療 羽賀…第1・2・3・5週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 星野…第4週
	訪問診療						★水曜日午後の診療 関…第2・4週 茂木…第2・4週
15:00 ～17:00 (月曜のみ 17:30まで)	羽賀 片山 茂木	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★星野	勝山 ★関 ★茂木	羽賀 片山 茂木	羽賀 勝山 茂木	休診	★土曜日の診療 片山…第1・3・5週 勝山…第2・4週 茂木…第1・4・5週
	17:30まで						

■生協かんだ診療所

長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ～12:00	星野 勝山	星野 片山 茂木	星野 片山	勝山 岡田	星野 羽賀 片山	9:00～ 星野 ★岡島	★火曜日午後の診療 星野…第1・2・3・5週 青木…第2週 羽賀…第4週
	訪問診療						★土曜日の診療 岡島…9/3(土)
15:00 ～17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 勝山	★星野 ★青木 ★羽賀 茂木	羽賀 片山	星野 勝山	星野 片山	休診	
	17:30まで						

■生協こどもクリニック

長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:45 ～12:00	井埜 田中	井埜	井埜	井埜	井埜	井埜	●一般診療、予防接種、乳 児健診はweb予約もで きます。
13:45 ～15:45	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	乳児健診 予防接種	休診	★内山医師の診療 電話にてお問い合わせ ください。
16:00 ～17:30	井埜	井埜	井埜	休診	井埜	休診	

■あたごこどもクリニック

長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

時間	月	火	水	木	金	土
8:30	一般外来（急性疾患）					
11:00	予防接種・健診（1歳未満）			10：30～		
	予防接種（1歳以上）・慢性外来					
13:45	予防接種・健診（1歳未満）		休診	予防接種・健診（1歳未満）		休診 （9/10のみ 午後 予防接種 慢性外来あり）
14:45	予防接種（1歳以上）慢性外来			予防接種（1歳以上）慢性外来		
15:30 ～17:30	一般外来（急性疾患）			一般外来（急性疾患）		
お知らせ	●診察医　＊吉川（月～土）　＊本間（金） 9/2（午前・午後） 9/9（午前）					
	web予約できます　一般診療、予防接種、乳児健診			発達外来、アレルギー外来は 予約制（電話のみ）		
	web問診できます　一般診療					

■生協ながおかデンタルクリニック 長岡市沢田1-2-1 ☎37-8810(予約制)

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00 ～12:00	源川	源川 ★市川	休診 ※注	源川	源川	8:30 源川 四日 ★赤柴	※水曜日は休診。 9/21(水)診療します。 ●訪問診療に出ている 場合があります。
13:30 ～18:00	源川	源川 ★市川	休診 ※注	源川	源川	13:00 源川 四日 ★赤柴 17:00	★市川医師の診療日 9/13・27(火) ★四日医師の診療日 毎週土曜日 ★赤柴医師の診療日 9/17(土)

⑨新型コロナウイルス感染拡大防止のため診療体制が変更となる場合があります

医療・福祉のページ

胸やけ



ながおか生協診療所 医師 茂木 大輔

みなさんは「胸やけ」を自覚したことはあるでしょうか。胸やけといわれてみぞおち(医学的には心窩部といいます)のムカムカした感じを思い浮かべる方も少なくないかと思えます。しかし、医学的に本当の胸やけとは「頸部に向かって放散し、食事や姿勢(寝転がったり、前かがみになる)で増悪する前胸部下部正中の灼熱感」のことを指しており、みぞおちより少し上から頸にむかって広がりのある症状を「胸やけ」といいます。

胸やけの原因として多いものとして、胃酸が食道に逆流することで胃食道逆流症(逆流性食道炎)という病気があります。胃酸が食道と胃のつなぎ目の粘膜を障害して起こる病気で、放置することで食道癌のリスクにつながることもある病気です。

す。もしも胸やけでお困りの場合には、胃カメラ(上部消化管内視鏡)の検査を受けることをおすすめします。胃カメラで食道と胃のつなぎ目の粘膜に障害があれば逆流性食道炎の診断となります。ただし、粘膜障害をきたさないタイプの胃食道逆流症もあり、日本人には粘膜障害の少ないタイプの胃食道逆流症が多いともいわれています。もしも日常的に胸やけでお困りの際には、胃カメラ検査を受けた際にぜひ医師にひとことご相談ください。

胃がんのリスクとなるピロリ菌をご存じの方も多いかと思えます。昨今ピロリ菌の除菌による胃がんリス



クの低減が進められていますが、ピロリ菌の除菌を行うことで胃酸分泌が増え、胃食道逆流症が増えることも知られています。

胃食道逆流症であれば、胃酸を抑える薬を飲むことで症状が改善することが多いです。また昔から胃食道逆流症でお困りの方も、胃酸を抑える薬も日々進化しておりより効果の得られやすい薬も出てきております。これらのようなお困りごとがある際にはぜひ診療所へご相談にいらしてください。



理事会報告

2022年度第2回理事会

開催日時 2022年8月10日(水)

午後6時30分～午後7時15分

場所 ながおか医療生活協同組合 2F会議室

※報告事項

① 6月の事業・経営状況の報告、7月の概況

② くらいしいき支援室報告

③ 委員会報告

④ プラット新町 訪問車両入替について

※協議事項

なし

以上、報告がありました。

