

みやぎ県南医療生協だより

第163号



発行
みやぎ県南医療
生活協同組合
柴田町船岡新栄4-4-1
電話 0224(57)2329

2025年3月31日現在
●組合員数
5,741名
●出資金総額
10,937万円

「脂質が体に悪い」は常識？

しばた協同クリニック小幡篤院長による「健康講話会」を1月11日、槻木生涯学習センターのホールで6年ぶりに開催しました。

常識が覆される(?)お話に90人余りの参加者からは、「とても勉強になる良いお話でした」「白米の糖分がこんなに多いとは知らなかった」「我が家は米作農家。ちよっと複雑な思いも」「もっと多くの人に聞かせたい」などの感想が寄せられました。

「糖質制限のすすめ」

- ①必須栄養素
●成長や健康のために必要で、体内でつくることのできないために、食べ物からとる必要がある栄養素。
●脂肪(必須脂肪酸)、たんぱく質(必須アミノ酸)、ビタミン、ミネラルなど。

「必須糖質」はない！

人体に必要なブドウ糖は体内で脂質やたんぱく質から作られる。

②血糖の調節

●食事とった栄養素で、直接血糖を上昇させるのは糖質のみ。(脂質・たんぱく質をとっても血糖は上昇しない)
●血糖を下げる作用がある



講和を聞きに来場された90人余りの参加者

物質はインスリンのみ。

③糖質過剰摂取の影響

●インスリンが分泌される。

●活動のためのエネルギー源として、ブドウ糖を筋肉細胞・脂肪細胞に送り込む。

←



●筋肉細胞と肝臓にグリコーゲンとして蓄積できなかったブドウ糖を中性脂肪と

して脂肪細胞に蓄積する。



肥満! 心筋梗塞や高血圧、糖尿病、脳卒中などあらゆる病気のリスクを高める。

糖尿病と高血糖の悪影響

- ①糖尿病とは
●糖尿病Ⅱ高血糖病
●糖尿病の原因Ⅱ糖質過剰摂取による血糖上昇に対して唯一血糖低下作用を持つインスリンの作用不足⇓高血糖

②血糖の変動

- 食事で糖質を摂取すると血糖が上昇する。
●それに対して膵臓からインスリンが分泌され血糖は低下する。

③食後高血糖が動脈硬化を起す

- 食事による糖質摂取で急激に血糖上昇することが、血管に傷害を与える。
●高血糖により酸化ストレスが発生して血管を損傷させる。

●過剰な血糖が血管内皮のコーラーゲンなどのたんぱく質に付着して変性し終末糖化産物AGEとなり、それが

血管内皮細胞を傷害する。

●血糖急上昇に対するインスリンの急激な分泌に伴う血糖急降下も危険。

④糖尿病の悪影響

- 3大合併症: 腎症・網膜症・神経障害
●脳梗塞・狭心症・心筋梗塞
●がんのリスク上昇
●認知症のリスク上昇

なぜ糖質制限か

- ①血糖上昇を抑えるには
●食事・飲み物による糖質摂取を制限。
●運動により糖質を消費。

【2面に続く】



講和をする小幡院長



あおぞらだより

寒暖差があるこの季節、あおぞらでは無病息災を願って2月に豆まきを行いました！

青鬼に向かって皆さんで作った豆ボールを元気に投げて、鬼のパンツ体操を行いました！

バレンタインデーは皆さんで甘いチョコレイトを食べたり、料理レクリエーションではカレーライス作りも行いました。

3月の壁画制作では、梅の花やウグイスの塗り絵など季節を感じてもらいながら手作業を行っていただきました。

皆さんと暖かくなったら散歩やドライブ、お茶会、お花見、編み物サークル、料理レクでシチュー作りしたいなど生活にハリが持てるように楽しいイベントを計画中です。春が待ち遠しいですね。

TEL 0224581577

※あおぞらでは、ご家庭で要らなくなったタオルやシャツを大募集しています。ぜひよろしく願っています。

あおぞらの営業時間中はいつでもご持参いただき声を掛けていただければと思います。また、お電話をいただけます。



【3月開催】
▲素敵な笑顔のお雛様

【2月開催】
▲まめまき「鬼は外！」
▲カレーライス作り

『みんなで楽しく歌おう会』

【いつ】6月8日(日)
【どこで】新栄集会所
(ヨークベニマル向い)
【なんじ】午後1時半～3時半
【参加費】300円
『どなたでも参加できます』
※各自飲み物ご持参下さい
【主催】医療生協健康まつり合唱団

第31期 総代会のお知らせ

みやぎ県南医療生協
理事長 水戸義裕

- ◆日時: 6月15日(日) 10時～
- ◆場所: 槻木生涯学習センター
- ※議案書は総代に送付します。

けんなん

リレーエッセイ 96

しばた協同クリニック
事務 佐藤 陽子



2012年の児童福祉法改正で、保護者の就労の増加とともに、放課後児童クラブ入所対象範囲が小6までに拡大されました。

それから10年超が経過、

法改正に対応が追いついておらず、我が家では、昨年の春に小4に進級した娘の児童クラブへの通所が、通

年から長期休暇等のみに大幅に減少し、平日放課後のこどもの過ごし方について不安を感じる事態が発生。

こども家庭課に問い合わせたところ、定員いっぱいまでこれ以上預かることは難しいとの回答に肩を落しました。

学校敷地内の児童館で安全に過ごす事が、大きな安心につながっていることを実感しました。

以前から、この「小4の壁」とも言われる状況が日本中で起り問題になっています。もっと国や自治体で、高学年の児童の受け入れを拡充するために、職員の増員や施設の確保に力を注ぐことを切に願います。

【1面より続き】

人間は本来糖質制限食で生きていくようにできている

① 人類の歴史で糖質を多くとるようになったのはごく最近のこと

● 日本で庶民が白米（高糖質）を食べるようになったのは明治時代から。

② 糖尿病・肥満は

● 本来糖質を多く摂取できるようにできていない人間が、多量の糖質を摂取するようになり、なおかつ運動活動量が低下してしまったために生じた現代病。

③ 寿命が延びた現代人の課題

● 寿命が延びた結果高齢化し、がん・動脈硬化性疾患・認知症が増加。
● 機械化・交通発達等で、運動・活動量は低下しエネルギー消費減少の結果、一層血糖は上昇。
↓これからは糖質摂取制限が重要！

糖質制限の効果

① 糖尿病の改善・予防

● カロリー制限では改善なく、糖質制限で血糖も中性脂肪も低下する。

② 肥満を予防・改善

③ 脂質異常を改善

● 中性脂肪低下のほか善玉コレステロールの増加や悪玉コレステロールの減少もある。

④ 血圧の低下

⑤ 心血管疾患死亡率低下

● 肥満・糖尿病・脂質異常・高血圧の改善で動脈硬化性疾患が抑制される。

⑥ がんを減らす

● 糖尿病・肥満ではがんのリスクが高くなる。

● 進行がんでも糖質制限により進行を遅らせる可能性がある。

⑦ 腸内細菌叢を改善させる

● 糖質制限し、食物繊維・オリゴ糖を含む野菜類や発酵食品の摂取で、善玉菌が増加・悪玉菌が減少。

● 善玉菌の増加で便通安定、免疫力向上・感染予防、アレルギー疾患改善が期待できる。

⑧ アレルギー疾患の減少、認知症の予防

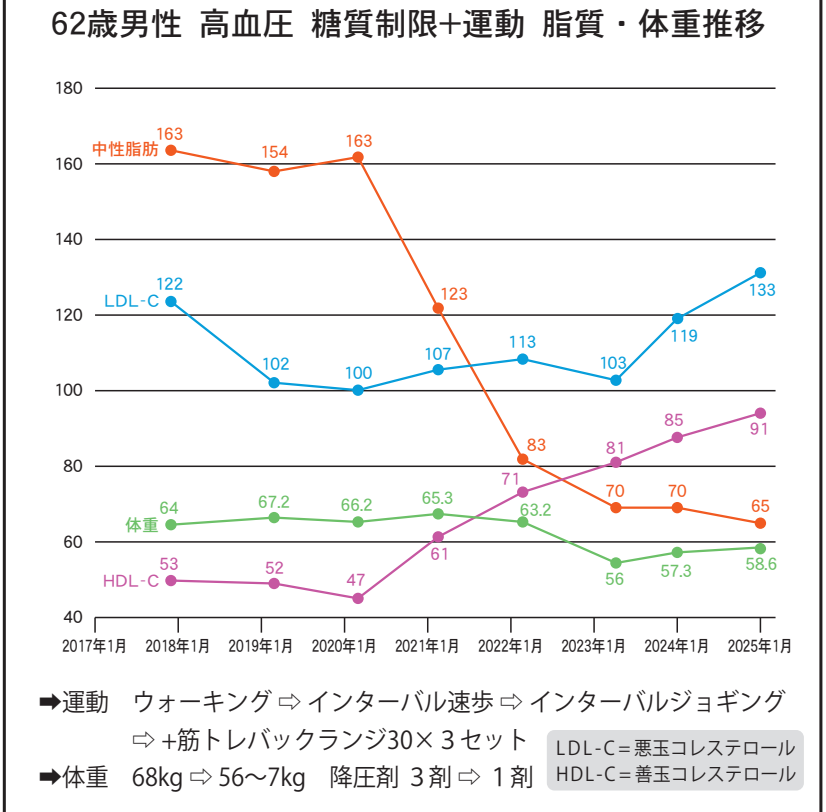
● アトピーや花粉症の改善がみられる。

● 糖尿病があると認知症発症率が増加する。

● 糖質摂取が多いと脳は萎縮し、アルツハイマー病になりやすい。

● 認知症発症前は血糖が上昇しており、糖質の多い食材はアルコールとともに認知症に悪影響を及ぼす。

実際の症例



日本の糖尿病の問題

① 糖尿病患者の増加

② 日本の糖尿病食事療法の問題

● カロリー制限の設定のみで、主食で糖質をしつかりとる指導で、血糖の改善は得られない。

米作農家の方ごめんなさい

① 白米の栄養

● 白米は玄米のビタミン・ミネラル・食物繊維が含まれる部分を削ぎ落として精米されているので、ほとんど糖質で、他の栄養素に乏しい。

② 糖質を角砂糖に換算すると

痛・膝痛も軽減。

● 糖質制限には白米摂取を減らすことが最も有効。

● その分たんぱく質摂取を増やして、運動により筋肉がつくことでエネルギー消費も増える。

船岡支部・やまぶき班

レインボーカフェ

毎週火曜13:00～15:00 OPEN!

・ホットコーヒー } 300円
・手作り菓子

JR船岡駅裏（柴田町土手内1丁目3-24）
詳しくは事務局まで 電話 0224-57-2329

ものづくりは健康づくり

健康運動指導士 林 治

「入学祝いにランドセルラック作るね。」「今度は、三段だと高すぎるから二段にして、ランドセルを上に置けるように奥行きを広くしてね。引き出しはひっかかるからいらない。」一昨年作ったラックへの娘のダメ出し。

古いテーブルの天板を台に乗せて、まっすぐに切れるようにガイド用の板をクランプで挟む。2 m弱の天板を思った通りに切れるか不安でドキドキ。丸ノコのレバーを引き、左手で板を

おさえ、右手で丸ノコをゆっくり慎重に押していく。最後の3 cmは、板がはねたりしないようにノコギリを手で引いていくと、ガタツと板が離れた。両手の力がぬけて息が上がった。きれいな切り口に心が躍りました。

ものづくりをするときは脳の前頭前野の血流が増えるそうです。前頭前野は脳の前頭葉の大部分を占める領域で、思考や記憶、感情の制御などを司る部位です。

怪我をしないように安全対策をして、楽しいものづくりでおたっしやにまいりましょう。

シリーズ訪問看護 21

ちよつと豆知識

訪問看護ステーション柚子 作業療法士 伊藤 智之

認知症の分類

認知症は大きく4種類に分類できます。今回は血管性認知症について説明します。

血管性認知症

【症状】

・歩行障害：歩く速度が遅くなったり歩幅が狭くなったりする。

・意欲の低下：無気力になり、自発性がなくなる。引きこもりになることもある。

・構音障害：ろれつが回ら

なくなる。

・嚥下障害：飲み込みがうまくできなくなったり、むせたりする。

・記憶障害：記憶を思い出すのに時間がかかる。

・手足のしびれ、麻痺、排尿障害。

血管性認知症とは認知症

患者の約2割を占めている認知症で、脳の血管障害によつて生じるため、認知機能がまだらに保たれている

ことが特徴。女性よりも比較的男性に多く見られる症状です。特定の分野のこ

とはしっかりと認識できる一方、ほかのことはできな

いなどの特徴から「まだら認知症」とも呼ばれています。

血管性認知症の原因は、脳出血や脳梗塞など脳内血管に起こる何らかの障害とされています。たとえば脳出血の場合は脳内血管が破れて出血。溜まった血液で

脳細胞が圧迫され血管性認知症が発症します。

脳梗塞の場合は脳の血管が詰まり、十分な血液が届かなくなった部分の脳細胞が死滅。認知機能が低下し

ます。脳梗塞が起きるたび症状が悪化するため病状にばらつきがあり、突然障害が出たり、落ち着いていた

りします。

（次号につづく）

支部だより

おたすけ調理

『バッククッキング』を
味わって

山元支部 米谷 学
菊地 洋子

2月20日、いちご班、りんご班、笑み班合同（30人参加）で、岩瀬支部長を講師に料理教室を開催しました。

容器を使用せず、ポリ袋を使う湯煎調理法は、初めて体験する方が多く、驚きの連続！非常食にも応用でき、味も美味しくいただきました。

ポリ袋にお米、同量の水を入れ、空気をしっかり抜き、口を固く結んで終わり。他の材料もそれぞれ袋に入れ、全て大鍋の熱湯に入れ30分〜40分加熱すると出来上がり、

配布協力者のつどい

槻木支部 支部長
村上 久美子

今年のつどいは2月18日に「ほっとタウン」の2階で開催しました。

配布者86人のうち、35人の出席者でした。

槻木支部の配付は山間部もあり、船迫から岩沼の方まで広範囲で一気に配付しなれないので、一人10部以下にしています。
車で配達できない所もあり、



槻木支部の活動について学習(上)
ゲームを楽しむ参加者(下)



り、数人の方に取り組んでいただいています。

当日は、医療生協本部より、職員2人と佐藤専務より、本部と支部からお礼と感謝の商品券の進呈とご挨拶をいただきました。

参加者みなさんでお茶やコーヒー、お菓子をいただきながら休憩。

槻木支部の活動について学習もしました。

次に「スキヤキジャンケン」「12支パズル」のゲームをみんなで楽しみました。



【メニュー】
・大根と豚肉の甘酢味噌煮
・切り干し大根サラダ
・蒸しパン
・ミックスカットわかめの味噌汁

り。

中でも切り干し大根のサラダの酸味が爽やかで、印象に残る一品でした。

参加者からは「初めての参加だったけど楽しく学べた」と喜び、特にご飯が40分で炊けることに驚いていました。

「また開催してほしい」との声が多く、充実した時間となりました。

喫茶 「ほへみ」に訪問

白石支部

白石支部の運営委員で槻木支部の喫茶ほへみを訪問。淹れたてのコーヒーと手作り菓子のほへみセツトで温かいおもてなしを受け、ホッと一息。

槻木支部の手作りの会の作品を見たり、バザーコーナーで試着し掘り出し物をみつけたり、洋裁得意な方同士話も弾み、とても賑やかな喫茶時間でした。

「槻木支部のようなたまり場が白石にもあれば…」



おもてなしを受けながら
楽しい時間を過ごす参加者

んな刺激を受け、空き家となった実家があると言う方が！近々下見に行き、是非たまり場にしたいと話が進んでいます。次回のおたまり場紹介ができるかも？
(事務局まとめ)

大河原 ブロック交流会

大河原ブロック

うたごえ喫茶を開催。30人も集まり廣澤悦子さんの伴奏で今年も盛り上がり、リクエストが途絶えることなく、1時間30分みっちり歌いました。

参加者の小畑美恵子さん（ごっつおさん）からは蒸しパンの差し入れ。これがまたおいしくて、贅沢な休憩時間となりました。

初参加の方からは「これまで知らなかった。楽しかった。またある時参加したい」との声も。お誘い合っでどんどん来ていただけるよう、今後も楽しい企画を考えていきます。
(事務局まとめ)



廣澤さん(右)の伴奏に合わせて歌いました



ちぎり絵サークルのメンバー

サークル紹介

新聞ちぎり絵

サークル

代表 畠山 千枝子

「新聞ちぎり絵」サークルは、ほへみ槻木で月1回、第3木曜日の10時から12人程が集まり、賑やかに楽しく活動しております。皆さん元気で若々しい方々ばかりです。
ハガキに四季折々の花や風景、キャラクター等を新聞のカラー面を指でちぎり、貼付するだけです。



【畠山千枝子さんの新聞ちぎり絵】

年賀状や暑中見舞いにしと口先を器用に動かし、脳で、知人（孫）に送り喜ばれているようです。
同じテーマでも個性あふれる作品が魅力です。指先に来て下さい。

まちかど 健康チェック

保健部の健康推進活動

年に数回、大河原店と角田店の店舗内で健康チェックを行っています。
2月のコープ角田店では参加者21人。

コープのサポーターの方の楽しい企画もあり、和やかなムードで健康チェック保険や血圧、体脂肪の他にも、フレイルの目安に握力測定も行いました。



買い物ついでに健康チェック！



保健部では、健康チェック対応の学習会も行い、健康推進活動に部員みんなが参加できるよう取り組んでいます。

読者の文芸

《俳句》

3・11いつも通りを貫きぬ
山家 美智子
人恋し弥生の空へ書く葉書
鈴木 純子
戦なき世に存へて草の餅
日下 節子

しばた協同クリニック診療案内

受付	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:00	(一般外来) 小幡 ・ 藤原 (月1回)	(一般外来) 小幡	(一般外来) 小幡	(一般外来) 小幡 ・ 本郷 (第1・第3・第5) ・ 花木 (第2・第4)	(一般外来) 小幡	(一般外来) 小幡 (第1・第3) ----- 糖尿病外来 (完全予約制) 沖本 (第3)
午後 14:30 ～ 17:00	(一般外来) 小幡 ・ (訪問診療) 藤原 (月1回)	(一般外来) 小幡	休診 (訪問診療) 小幡	休診 (訪問診療) 小幡	(一般外来) 小幡	休診

☆休診日・日曜、祝日、第2・4・5土曜日。
☆臨時休診や診療体制の変更などは院内に掲示
してお知らせします。
☆当院は予約制としておりますが、受診をご希
望の方はクリニックまでご連絡ください。

電話 0224(57)2310

組合員のひろば

新年会開催！

船迫支部・あじさい班

久しぶりに全員参加で新年会を開催。

ビンゴゲームでは、景品を持ち寄り、ビンゴになると歓声、拍手、景品を頂く。

おやつを食べながら楽しい時間をすごしました。

お弁当はおみやげに…。

(事務局まとめ)



新年会後に記念撮影

班長交替！

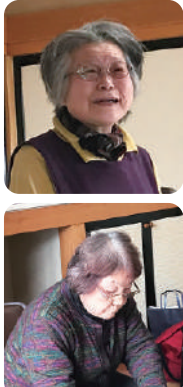
槻木支部・入間田班

この日は班の総会で、会計報告、振り返り、そして2025年度の班会計計画を立てました。

お出かけ班会に、映画会などなど楽しい活動になりました。

今回、村上道子さんから引き継いで、新たに半澤孝子さんが班長となりました。

そして、これまでサポート役で班の取りまとめをしてくださった櫻井サツキさん



▶新班長の半澤貴子さん(上)と班の取りまとめを努めてくださった櫻井サツキさん

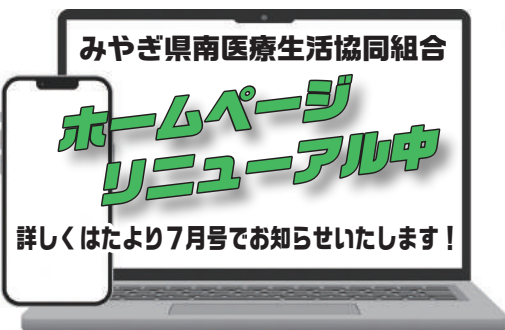
班会開催！

船迫支部・二本杉班M

立春をとうにすぎた2月20日、私達二本杉班は班会を集会所で開きました。

ストープにあたってあたかいコーヒーを飲みながら、頭の体操、健康クイズ、最後に体を動かして体操。

あつという間の2時間を楽しくすごしました。



みやぎ県南医療生活協同組合
ホームページ
リニューアル中
詳しくはたより7月号でお知らせいたします！

読者の声

☆162号のおおぞらだよりの真剣勝負！というお題の写真とてもほほえましく思いました。

男の子とおばあちゃんがオセロゲームをしていた。小さい子達と高齢者のふれあいが増えればいいなあとします。

(蔵王・Iさん)

☆昨春秋から米の値上がり状態が続いています。子ども、孫たちが成長期なのでごはんだけは切らすことはできません。

早寝、早起き、朝ごはん、運動に学習とがんばってほしいです。

(船岡・Kさん)

☆きのこたつぷりのみぞれ汁、今月の料理にのついたので作ってみました。

(船岡・Tさん)

大好きなきのこたつぷりと、簡単に作れる大根おろしも入っておいしかったです。身体もあたたまり、満足でした。

今月のお料理

ブロッコリーとベーコンの炊き込みご飯と
ブロッコリーの茎のおろし和え

材 料 (2人分)

- ・米……………1合
- ・ブロッコリー…1/2株
- ・ベーコン…………2枚
- ・顆粒コンソメ……小さじ1
- ・おろしニンニク…小さじ1/2
- ・有塩バター…………10g
- ・イワシの味噌煮…1缶
- ・ミニトマト…………4個

作り方

- ①米は洗い置いておく。ブロッコリーは頭と茎に切り分け、頭は取り置き、茎は皮をむきすりおろす。ベーコンは5mm幅に切る。
- ②炊飯器に①の米とベーコン、コンソメ、おろしニンニクを入れ、表示通りの水を注いで軽く混ぜ、ブロッコリーの頭をそのまま中心に加えて炊く。
- ③炊き上がったらバターを加え、ブロッコリーを崩しながら混ぜる。
- ④器に盛りミニトマトを飾る。
- ⑤①のすりおろした茎を1/3を取り置き、残りはイワシ缶の汁で和える。
- ⑥器にイワシの味噌煮半分を盛り、⑤の汁で和えた茎を乗せ、その上に取り置きしたブロッコリーの茎のすりおろしを乗せる。

編集後記

(24年4月号の続き)

「俺が書いたんじゃない。何でこうなるの?」
白いカラーが首に当たって痛かった覚えは今でも忘れることはありません。
しかし、その後のことはまったく思い出せないのです。

祖父は賞状と集合写真を額に入れ、茶の間の一番目立つ所に掲げて、来客に孫の自慢をしていました。
それ以来私は、中学、高校の6年間、読書感想文を提出しませんでした。

(二階堂正)



【提供：坂元笑み班】

「{ま}ちが{い}さがし」
5つあるよ。みつけてね!!



上の絵の中に5つのまちがいがあります。答えを葉書に書いてお送り下さい。余白に『読者の声』をお寄せ下さい。正解者の中から5名の方に商品券を送ります。締切りは5月31日です。

〒989-1607 柴田町船岡新栄4丁目4番地1
『みやぎ県南医療生活協同組合 事務局』宛

おめでとうございます!!

★第162号の当選者は次の方々です。

- ◇猪股真由美さん(蔵王) ◇大野 忠男さん(白石)
- ◇加藤ソヨ子さん(船岡) ◇渡辺 昭子さん(船迫)
- ◇八巻 憲子さん(船迫)