

# シニアふるさと通信

7-8 2022

土浦・つくば・牛久版 第67号

次回の発行は令和4年9月1日です

暮らしの瓦版	2
健康医療ナビ「昨今の新型コロナについて思うこと」	3
かかりつけ薬局と薬剤師訪問サービス	4
住まいの基礎知識「安全・快適に暮らし続ける」	5
介護の基礎知識「在宅介護について学ぼう」	6,7
命のつながり、湧き水スポット	8,9
「かん」や「新型コロナ」から身を守る免疫力強化法	10
Dr. 田中の健康コラム、足のトラブル解決法	11
食と栄養特集「夏野菜」	12
量が食べられない時の食事術	13
栄養ガイド、元気ごはん	13
「シニアふるさと通信」設置一覧、暮らしの110番	14
読者の投稿コーナー、読者プレゼント	15
「薬師寺・桜瑠璃苑」完成記念特集	16

発行元/株式会社ふるさと通信社

〒300-0873 土浦市荒川沖5-44-101

TEL 029-886-9790  
FAX 029-886-9791

E-mail info@s-furusato.com  
HP https://www.s-furusato.com

年間購読 年間1000円(送料)で  
募集中 ご自宅に郵送いたします。  
詳しくは左記まで。



## シャリとした食感と、爽やかな甘さが美味!

### 夏の風物詩



# スイカ

早くて5月下旬、6月には本格的にスイカのシーズンが始まり、8月中旬まで出荷作業は続く。阿見町は砂地で水はけの良い土壌ということもあり、大玉スイカの産地に。シャリシャリした口あたりと糖度の高さが特徴の阿見産スイカ、ぜひ味わってみては。

【取材協力】JA水郷つくば阿見支店



### 化学肥料や農薬を半分に 微生物がおいしさを作る

スイカは砂漠地帯が原産なこともあり、多湿に弱い性質。雨や低温から守るため、多くはハウス栽培やトンネル栽培などで作られる。苗の定植は3月上旬ごろから始まり、本葉が増え、つるがぐんぐん伸びてきたら生育のそろったつるを数本残して整えていく。「本づるを決め、不要なつるや芽を取り除くことで、大事なところに栄養が多く送られるようにします」と話すのは、JA水郷つくば直販部会の吉田壮史さん(阿見町)。

スイカは4月になると黄色の花を咲かせる。着果するためには雄花と雌花を受粉させる必要があるため、手作業の人工授粉か、ミツバチによる自然交配が行われる。

甘く質のよいスイカを栽培するには1本の苗から2玉収穫する方法が一般的。すべてを成熟させてしまうと栄養が分散してしまうため、摘果して実の数を整える。スイカは日を当てることで緑と黒の縞模様が付くため、収穫の1〜2週間前に、1つ1つ上下の向きを変え、全体に色を付けていく。「日光を当てすぎても日焼けしてしまうので、大切に調整しながら玉返しをします」と丁寧な作業を心がける。

吉田さんのスイカ農園では、化学肥料や農薬は通常の半分程度に抑えている。「堆肥に馬ふんを使うなど、微生物を活用した土でスイカを作ることで、実の部分はもちろんの



▲雌花(付け根に小さな膨らみがある)

こと、皮目まで甘さが続きます」。この栽培方法により、県特別栽培農産物の認証を受けている。丹精込めて育てたスイカは、8月中旬まで出荷作業が続いていく。

### 甘くシャリとした食感 品種ごとの特徴を楽しむ

同農園では収穫時期をずらしながら、「紅大」「羅皇」「夏さらら」という品種を育てている。6月は果肉がギョツと詰まったシャリとした食感に加え、甘みがのつた少し縦長の形をした「紅大」が主流に。まん丸とした形をした「羅皇」は特に中心部分に糖度のり、紅大よりもシャリ感が強いという。盛夏期に収穫する「夏さらら」も口当たりが良く、紅大と羅皇の中間ぐらいの爽やかな甘さが特徴。

スイカは完熟した状態で収穫するため追熟はしない。収穫した時から鮮度が落ちてしまうので、なるべく早めに食べた方が良いという。

「今年も甘くておいしいスイカが出来ました。ぜひ、夏の気分を味わっていただきたい」と話す。吉田さんの作るスイカは、主に農産物直売所・愛菜園(阿見町若栗)で販売されている。



写真: 吉田さん提供

**おいしい**

**スイカの選び方**

つるが緑色で枯れていないものが新鮮! 模様がはっきりしていて、ずっしり重いものを。

**保存方法**

カットした断面が乾くと酸化して味が落ちてくるので、ぴったりとラップをかけて、冷蔵庫で保存する。

## 地元の美味しい野菜を味わおう!

旬をまるごと食卓へ...

JA水郷つくば 農産物直売所【お問い合わせは各店へ】

<b>サンフレッシュ土浦店</b> 土浦市小岩田西1-1-11 ☎029-821-4826 9:30~18:00	<b>サンフレッシュ花野果</b> かすみがうら市下稲吉2633-14 ☎0299-37-7502 9:30~18:00
<b>サンフレッシュ新治店</b> 土浦市藤沢514-1 ☎029-862-3573 9:30~17:30	<b>愛菜園</b> 阿見町若栗1901-1 ☎029-887-8395 9:30~18:00
<b>サンフレッシュ霞ヶ浦店</b> かすみがうら市深谷3467-4 ☎029-897-0682 9:00~17:30	<b>みほふれ愛プラザ</b> 美浦村宮地1211-2 ☎029-875-6010 9:30~18:00
<b>サンフレッシュはすの里</b> 土浦市木田余3140 ☎029-846-7933 9:30~17:30	<b>下根直売所</b> 牛久市下根787 ☎029-870-2281 10:00~18:00
<b>サンフレッシュつくば店</b> つくば市研究学園イーアスつくば内 ☎029-828-8313 9:00~18:00	<b>利根直売所</b> 利根町中田切146 ☎0297-61-8800 10:00~18:00

# 健康医療ナビ

## 昨今の新型コロナ禍3度目の夏 新型コロナについて思うこと

新型コロナウイルスは従来型、アルファ株、ベータ株、ガンマ株、デルタ株、オミクロン株と第6波まで変異株が出現し、流行を繰り返している。第7波は来るのか。昨今の新型コロナの流れについて県南病院(土浦市中)の福田潔副院長に話を聞きました。



医療法人財団 県南病院 副院長 福田 潔 先生  
元 筑波大学医学医療系教授 医学博士

新型コロナウイルス感染症対策として、外出自粛などで、筋力や認知機能に衰えを感じている人が少なくないことから、土浦市では65歳以上の市民を対象に「筋トレ・脳トレ教室」(全5回)の参加者を募集している。

市民の介護予防を目的とし、土浦市考案の「うしくかっぱ体操」は、指の運動や胸筋伸ばし、体幹のひねり、スクワットなどを含む16分間の体操で、転倒予防のために重要な要素である筋力・バランス・柔軟性の強化に重点が置かれている。

「うしくかっぱ体操」DVD配布 自宅で実践も  
市民の介護予防を目的とし、土浦市考案の「うしくかっぱ体操」は、指の運動や胸筋伸ばし、体幹のひねり、スクワットなどを含む16分間の体操で、転倒予防のために重要な要素である筋力・バランス・柔軟性の強化に重点が置かれている。

新型コロナウイルス感染症対策として、外出自粛などで、筋力や認知機能に衰えを感じている人が少なくないことから、土浦市では65歳以上の市民を対象に「筋トレ・脳トレ教室」(全5回)の参加者を募集している。

市民の介護予防を目的とし、土浦市考案の「うしくかっぱ体操」は、指の運動や胸筋伸ばし、体幹のひねり、スクワットなどを含む16分間の体操で、転倒予防のために重要な要素である筋力・バランス・柔軟性の強化に重点が置かれている。

市民の介護予防を目的とし、土浦市考案の「うしくかっぱ体操」は、指の運動や胸筋伸ばし、体幹のひねり、スクワットなどを含む16分間の体操で、転倒予防のために重要な要素である筋力・バランス・柔軟性の強化に重点が置かれている。

新型コロナウイルス感染症対策

屋外では人と人の距離(2m以上を目安)が確保できる場合、マスクを装着する必要はありません。

目安2m以上

屋外	距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	マスク不要なし 目安2m以上	マスク着用推奨
会話をほとんど行わない	マスク不要なし 公園での散歩やランニングなど	マスク着用推奨 屋外での人と人との距離が近い場合
屋内	距離が確保できる	距離が確保できない
会話をする	マスク着用推奨 目安2m以上	マスク着用推奨
会話をほとんど行わない	マスク不要なし 換気設備のある会議室、研修室	マスク着用推奨 換気設備のない会議室、研修室

※厚生労働省「屋内・屋外でのマスク着用について」リーフレットより作成

新型コロナウイルス感染症の流行が始まった当初、亡くなった人の多くは高齢者でした。高齢者は肺炎を起こしやすく、重症化して命に関わることもあったからです。一方で、子どもへの感染は極めて少なかったように思います。

新型コロナウイルスをはじめ、多くのウイルスは、自分自身で増殖する能力は無く、人や動物の細胞の中に侵入して、その数を大幅に増やしていきます。人から人へ感染していくことから、人が集まる場所ではマスク着用の習慣を続けても良いのではないのでしょうか。マスクは、自分が感染源となり、人にウイルスをうつすことを防ぐためのエチケットでもあり、自分への感染を防ぐための手段にもなります。

健康に関する不安や悩みについてご相談ください。私たちは皆様の健康をサポートします

**医療法人社団桜水会**

地域医療を支えて30余年

地域の皆さまが住み慣れた街で生き生きと安心して日常生活が送れるよう取り組んでいます

診療科目  
内科、消化器内科、呼吸器内科、神経内科、循環器内科、外科、整形外科、皮膚科、眼科、リハビリテーション科

・桜水会訪問看護ステーション  
・桜地域包括支援センター

**救急指定 筑波病院** ☎029-855-0777  
24時間対応 つくば市大角豆1761

高度な医療体制が整った筑波病院と連携

医療体制の充実した地元のかかりつけ医

往診・訪問診療も相談ください

療養室 100床  
ショートステイ/デイケア  
介護老人保健施設 豊浦  
つくば市神郡2013-1 ☎029-850-7111

内科、消化器内科  
**柏田診療所**  
牛久上市柏田2-39-1 ☎029-830-7000

外科・内科 **天の橋立**  
土浦市天川2-3-28 ☎029-835-0333

医療法人社団 希望会 **烏山診療所**

いきいきと暮らす 地域医療をめざして

訪問介護ステーション マナ  
訪問看護ステーション のぞみ  
烏山診療所居宅介護支援事業所  
訪問リハビリテーション烏山

土浦市烏山2-530-386 ☎029-843-0331

**凍らせて飲む。ポカリ。アイスラリー**

ポカリスエット アイスラリーの特長

- ポカリスエットの電解質バランス
- 凍らせてスラリー状になる新組成
- 常温保存可能(賞味期限13ヶ月)
- 100gの飲み切りタイプに3気味クールダウン

大塚製薬株式会社 水戸出張所 ☎0120-3030-88

脳卒中をはじめとする脳の疾患は、発症まで自覚症状がほとんどないものもあります。脳ドックを受け、そうした病気を未然に予防しましょう。

高血圧 高脂血症 高血糖  
喫煙や飲酒の習慣がある方  
物忘れが気になる方

**基本脳ドックコース**  
検査時間 約40分 28,600円(税込)

つらい肩こり・腰痛にお悩みの方  
手足や首にしびれや痛みがある方

**基本脊髄ドックコース**  
検査時間 約40分 33,000円(税込)

発熱外来専用  
風邪症状や発熱がある方へお話し  
感染予防対策のため、直接来院せず、まずはお電話で相談してください

脳神経外科 脳ドック 内科 整形外科  
内科専門医による生活習慣病等の診察を行っております  
医療法人財団 県南病院 茨城県土浦市中1087 TEL:029(841)1148

**KINTOONE**

カーライフを簡単、お手軽に!  
クルマに掛かる諸費用が

POINT コミコミ!  
POINT 月々定額で  
トヨタの最新車にのれる!

車両オプション代 任意保険 自動車税 トヨタの最新車 定期メンテナンス 故障修理 登録諸費用

茨城トヨタ自動車株式会社	牛久店	ひたち野うしく店	土浦南店
茨城トヨタ自動車株式会社	牛久市野子野995-153 電話:029-872-9151	牛久市ひたち野東2-1-8 電話:029-880-3111	土浦市永田757 電話:029-823-0181
土浦店	土浦北店	つくば中央店	つくばみどり店
土浦市下坂田1760 電話:029-822-3311	土浦市東中貫町1-8 電話:029-832-6811	つくば市野間2-19-5 電話:029-855-3611	つくば市谷田部2416-45 電話:029-839-3381

あなたに合った **無料** 老人ホーム探し

ご相談からご入居まで 完全無料でサポート致します

老人ホームの費用はどのくらい? キレイな部屋の施設が良い? どの施設に入居できる? 親に合った施設を選んでほしい

何から相談していいかわからない、という方も相談員が丁寧に伺います

**老人ホーム紹介センターライフステージ**

茨城県と栃木県で全17店舗の介護施設を運営する会社です ☎0120-5656-81  
運営:ファーマシー中山株式会社 茨城県土浦市虫掛3603  
Instagram開設 動画で詳しくサービス内容を紹介しています

**大感謝セール**

健康管理用品から介護用品まで 安心価格でご提供

その他、車いす、介護シューズ、ポータブルトイレなど、多数商品を取り扱っております。

申込締切 **8月末まで**

シニアふるさと通信カタログ販売 住宅改修についてもご相談ください。  
お申し込みお問い合わせ ☎029(886)9790

左右運動の両手ブレーキで安心 **シブール** (株)幸和製作所

ナイビー 座面高 47cm  
81.5~94cm (無段階) 52.5cm 41cm

感謝価格 大幅割引  
**19,580円** (税込)  
**15,600円** (税込)

ブルーティム 座面高 43.5cm  
82.5~86.5cm (3段階) 47cm 59.5cm

感謝価格 大幅割引  
**24,200円** (税込)  
**19,300円** (税込)

折りたたみ簡単、軽くて使いやすい **ポシェットS-II** 須藤工業(株)

チャックフラップ 座面高 44cm  
85~95cm (5段階/2.5cm) 53cm 43cm

感謝価格 大幅割引  
**25,080円** (税込)  
**20,000円** (税込)

[重量3.8kg/積載荷重3kg/最大使用者体重80kg] [重量4.3kg/バッグ積載量10kg/最大使用者体重80kg] [重量4.2kg/バッグ耐荷重5kg/最大使用者体重75kg]

**つくば市**

生活習慣の改善へ「ヘルシー教室」参加者募集

つくば市内の3保健センターで、生活習慣改善に向けた具体的な取り組み方法と、自身の健康管理を意識付けけることを目的とした「ヘルシー教室」が開催される。20~74歳までの市民が対象。参加無料。

同教室は、「コレステロールが気になる人コース」と、「高血糖が気になる人コース」の2コース。健診結果で気になる値を改善するため、どちらのコースも保健師や管理栄養士による試食や実習も交えたヘルシーな料理について楽しく学ぶ「栄養編」と運動インストラクターによる有酸素運動や筋トレ運動などの実践も踏まえた「運動編」の全2回実施。

時間はいずれも午前10時~正午まで(受付開始は同9時45分)。健診結果(ある人)、筆記用具を持参すること。

参加特典として、実践のためのお試し品や、元氣アップリイばらきのポイントを各回30ポイント贈呈。栄養編、運動編ともに参加すれば60ポイント贈呈。

参加日の2日前までに電話で申し込む。各コース15人程度(先着順)。同教室は令和5年1~2月にも開催予定。

**牛久市**

「うしくかっぱ体操」DVD配布 自宅で実践も

市民の介護予防を目的とし、土浦市考案の「うしくかっぱ体操」は、指の運動や胸筋伸ばし、体幹のひねり、スクワットなどを含む16分間の体操で、転倒予防のために重要な要素である筋力・バランス・柔軟性の強化に重点が置かれている。

同市が養成した194人(5月31日現在)の「うしくかっぱ体操普及員」が、地域の区民会館などで定期的に同体操の普及に取り組んでいる。また、

# 土浦市

# つくば市

シリーズ 住まいの基礎知識

# 暮らしやすい 快適住まい

第1回 安全・快適に暮らし続ける

高齢に伴い、筋力や視力の低下、歩行障害などのさまざまな要因によって転倒するリスクが高まり、慣れているはずの自宅で事故が発生することも。住み慣れた家で安心した生活を送るためには、暮らしを見直すことが大切。安全で快適に暮らし続けるためのバリアフリーリフォームについて紹介します。

出典元 一般社団法人住宅リフォーム推進協議会「令和4年度版住宅リフォームガイドブック」をもとに一部抜粋し編集作成

このごろ、階段の上り下りがつらくて…。夜、トイレまでの移動もちょっと不安。

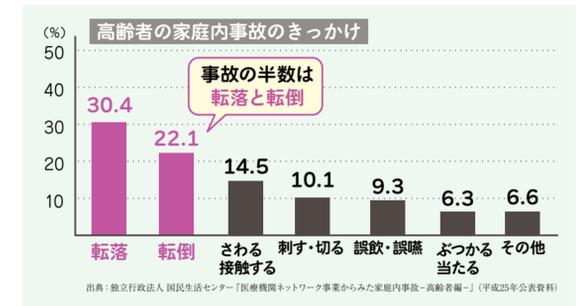
安全に暮らすため、バリアフリー空間にしましょう。高齢者だけでなく家族みんなが使いやすくなります。

段差の解消や手すりの設置などにより、住宅内の事故を防止し、日常の行動を楽にするバリアフリーリフォーム。毎日の生活における不安や不便を解決することで、高齢になっても自分で安心・安全、快適に暮らせる住まいになります。また、介護の負担を軽減することにもつながります。国や多くの自治体で補助制度等が用意されています。

ご存じですか？

### 高齢者の事故のなんと8割近くが自宅で！

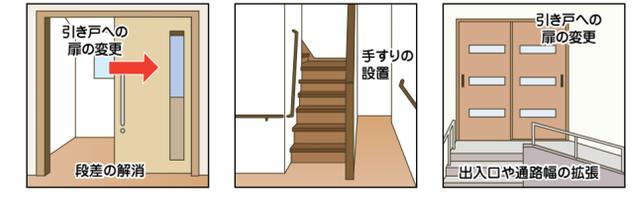
65歳以上の高齢者の事故は自宅内で発生するものが最も多く、全体の約8割にもおよびます。家の外より自宅での事故の方が圧倒的に多いのです。事故原因として最も多かったのは「転落」「転倒」で、この両者だけで住宅内事故全体の5割以上に達します。



こうして解決！

### 段差の解消や手すり工事の他にも、ニーズに合わせていろいろな方法があります

自宅をバリアフリーにする方法には、段差の解消・手すりの取付け・引き戸への変更・出入口や通路幅の拡張などの方法があります。夜間の転倒防止には、廊下や玄関などへの足元灯の設置も効果的です。水まわりをリフォームする際は、設備の交換と併せて、室内のバリアフリー化も検討しましょう。特に車いすの利用を想定する場合は、段差解消の他に介助スペースや開口部の幅の確保など、水まわり全体で考えることが大切です。



失敗のない！

### リフォームを進め方のポイント

- 事前の準備**
  - 要望を洗い出す
  - 老朽箇所や不具合点を洗い出す
  - 目的と優先順位を決める
  - 予算の目安をつける など
- 見積りの依頼**
  - インスペクション(建物状況調査)
  - 複数の業者に依頼
  - 支払い可能限度額を確認
  - リフォーム保証保険利用の検討
- 依頼先を決める**
  - リフォームの提案と見積書の比較検討
  - 不明な点を確認
  - 総合的に判断する
- 工事内容の詳細を決める**
  - 家具や家電の配置を検討
  - ショールームで実物を確認
  - 見積りの調整と資金計画 など
- 契約する**
  - 必要な契約書類と内容を確認
  - 契約書を取り交わす
- 工事**
  - 工事中のチェックポイントの確認
  - 現場責任者と定期的な打ち合わせ
  - 追加や変更があるときは書面に残す
- 引渡し・メンテナンス**
  - 支援制度等の手続き
  - 竣工検査をする
  - 契約書・図面・保証書を保管
  - アフターメンテナンスの確認

### 外壁・屋根の専門店

いばらき高齢者優待制度 (いばらきシニアカード) ご提示で 外壁塗装 5%引き

外壁：チョーキング化、ひび割れ、コーキング剥離、剥がれ

屋根：屋根も割れや汚れによる劣化で、雨漏りなど日常生活に支障がでます。自分で見にくい場合は専門家にお願いします。

代表の小林がご自宅へお伺いします。ぜひ、ご相談ください。

コバヤシ建築では 無料建物診断を行っております。

株式会社 コバヤシ建築 ☎029-842-6417 土浦市乙戸南2-8-26

### エアコンで冷やされた室内の空気をしっかりキープ

断熱性アップで冷房費ダウン！

夏はさわやか「インプラス」商品価格40%OFF

健康・省エネリフォーム ガラパゴス工房 ☎0120-797-593 土浦市高崎1793-1(水曜・祝日定休)

住まいのことなら私たちに相談ください。安心して快適な住まいをご提案します。

### 電気自動車には充電が必要でEV・PHEV充電用屋外コンセント

工事承ります！

太陽光発電10年後 電気代はどうなる？

太陽光発電システムで電気をつくる 余剰電力を利用してエコモードでお湯をつくる

ソーラーチャージ エコキュート × 太陽光発電

親切・丁寧 街の電気工事屋さん 塚本電設 ☎029-836-1324 土浦市南中妻367-17 住まいの電気のことならお任せください

### リフォーム専門店 EBISU

地域密着 適正価格 充実の施工・管理体制

水廻りのリフォーム 水道パッキン取替 8,000円(税別)

キッチン、ユニットバス トイレ、洗面化粧台など 網戸張替え 2,370円(税別)

草刈り 15,000円(税別)

現場調査お見積り無料 畳表替え 7,800円(税別)

どんな小さなことでもご相談ください。

株式会社 恵比寿 土浦市荒川沖61番8 ☎029-869-7312

## かかりつけ薬局と 薬剤師訪問サービス

持病を抱える高齢者は複数の医療機関を受診することもあり、薬の種類や量が多くなりやすい。そのため、副作用や健康被害の心配も。個々の状態によって薬剤師が在宅患者の自宅を訪問し、薬の管理や健康相談をするサービスが広がっている。

取材協力 薬剤師 武田 典子 さん

つくば薬剤師会 会長 茨城県薬剤師会 常務理事

薬に関する相談に対応 身近にいる薬の専門家

薬は、病気の治療や悪化を防ぐために必要不可欠なものだが、特に高齢者の場合、複数の薬を服用していると「薬の種類が多すぎて飲みきれない」「飲みづらい」などの理由から薬が残ってしまったり、逆に作用や副作用が強く出たままだったりすることもある。

それらのリスクを未然に防ぐためにも、かかりつけの薬剤師が患者の服用している薬について、過去の治療歴や副作用歴などを把握し、適切なアドバイスやサポートを継続的に支援する必要がある。現在服用しているすべての薬をかかりつけ薬剤師にきちんと伝え、「薬の飲み合わせに問題はないか」「重複している成分はないか」などの確認をしてもらうと良い。

内容によっては、若干の費用負担が発生する可能性があるが、かかりつけ薬剤師を持つことで、薬に関するさまざまな心配事を気軽に相談できるだけでなく、個々の状況に応じた健康管理のアドバイスなども受けられる。また、休日や夜間などの緊急時にも相談に応じてくれるので、メリットは非常に大きい。

### 薬剤師による訪問サービス

- 処方された薬や衛生材料などを届ける
- 薬の効き目や副作用が出ていないか確認する
- 薬を飲みやすくする方法を提案する
- 残薬を確認して整理する
- 薬の効果や飲み方の説明をする

患者が病院ではなく、自宅など住み慣れた環境で医療を受けることを在宅医療という。療養中は薬を飲んでいく人が多いことから、薬剤師も在宅医療・介護チームの一員として個人宅や介護施設を訪問し、医師や看護師、ケアマネジャーなどと連携しながら、在宅医療を支えている。

飲みづらい薬がある

薬には同じ成分でも、口の中で溶けるもの、粒が小さいもの、粉薬にできるものがあります。

薬の飲み忘れがある

「朝夕」に飲む薬を「朝」のみの服用に変更したことで、飲み忘れがなくなったケースも。残薬があれば節薬にもつながります。

在宅患者の多くは高齢者であり、服用する薬の種類が増加していく傾向に。しかし、薬が多くなればなるほど、副作用によって体に悪い影響(ふらつき、転倒、物忘れなど)を与える場合があるので薬の管理は重要である。一般に、多くの薬を服用することにより、かえって治療の弊害に「ポリファーマシー」と呼び、近年、問題になっている。在宅医療の中で、薬剤師が服薬状況を確認し、医師に必要な情報を提供することで、ポリファーマシーの改善にもつながっていく。

薬剤師による訪問サービスは、介護認定を受けている人、訪問診療を受けている人、通院が困難な人が対象となっている。サービスを依頼する場合には、かかりつけ薬局(薬剤師)または、ケアマネジャーに相談してみましょう。

つくば薬剤師会の武田典子会長は、「かかりつけ薬剤師を持つことで、住み慣れた地域でその人らしい暮らしを送ることをお手伝いします。ぜひお近くの薬局に「相談ください」と話す。

### あなたの街の「かかりつけ薬局」であるために

こんなお悩みありませんか？

- 薬局へ薬を取りに行けない
- 薬がたくさんあって分かりづらい
- 薬を飲み忘れてしまう
- 服薬している薬に不安がある

薬剤師がご自宅へお伺いし、お薬のサポートをいたします。ぜひ、お気軽にご相談ください。

あいず薬局 つくば東店 ☎029-849-2345

### welcia ウエルシア薬局株式会社

地域の皆様の健康で豊かな生活を応援します

ご自身やご家族の薬のことで不安な事がございましたらご相談ください。

私たちは皆様の健康をサポートします。

### 地域の皆様に寄り添い 生涯に渡り健康管理を担います

## つくば薬剤師会

薬局での待ち時間 長くなっていませんか？

「さんさん薬局」は在宅訪問に積極的に取り組んでおります。

薬剤師がご自宅に訪問し、処方薬をお薬カレンダーにセットしたり、効果が出ているか、副作用がないかなどチェックをいたします。

ケアマネジャーも在籍する地域密着型薬局(介護支援専門員)

まずはお電話でご相談ください ☎029-896-9672 牛久市柏田町3315-12(つくば開成高校 裏手)

### 地域包括支援センター 一覧

<b>土浦市</b>
地域包括支援センターうらら 土浦市大和町9-2 ウララ2総合福祉会館4階 ☎ 029-824-0332
地域包括支援センターかんだつ 土浦市神立中央5-4-14 ☎ 029-869-7035
<b>牛久市</b>
牛久市地域包括支援センター 牛久市中央3-15-1(牛久市役所分庁舎1階) ☎ 029-878-5050
牛久市地域包括支援センター博慈園 牛久市女化町253-2 ☎ 029-871-5110
<b>つくば市</b>
つくば市地域包括支援センター つくば市研究学園1-1-1 ☎ 029-883-1111(代)
筑波地域包括支援センター つくば市北条1184-1(筑波園敷地内) ☎ 029-828-5806
大穂豊里地域包括支援センター つくば市要1187-299(筑波記念病院敷地内) ☎ 029-869-9527
谷田部西地域包括支援センター つくば市上横場2290-9(トランス田村敷地内) ☎ 029-893-3170
谷田部東地域包括支援センター つくば市手代木1932(サンシャインつくばリゾート内) ☎ 029-897-3231
桜地域包括支援センター つくば市大角豆1745-5(筑波病院敷地内) ☎ 029-886-3886
荃崎地域包括支援センター つくば市下岩崎2068(荃崎老人福祉センター隣) ☎ 029-886-9500

### 在宅介護サービス

#### 訪問型サービス

- ・訪問介護  
身体介護や生活援助を行う
- ・訪問入浴  
移動の浴槽を持ち込んで入浴の介助
- ・訪問看護  
看護師などが療養上の世話や診療の補助を行う
- ・訪問リハビリテーション  
自宅でリハビリを行う
- ・居宅療養管理指導  
医師や薬剤師などが管理・指導を行う

#### 短期入所型サービス (ショートステイ)

- ・短期入所生活介護  
特別養護老人ホームに短期間入所して、日常生活の介護を受ける
- ・短期入所療養介護  
介護老人福祉施設に短期間入所して、機能訓練などを受ける

#### 通所型サービス

- ・デイサービス (通所介護)  
施設で食事、入浴、レクリエーションや機能訓練などのサービスを受ける
- ・デイケア (通所リハビリテーション)  
施設でリハビリを受ける

#### 住環境を整える

- ・福祉用具レンタル  
車いす・特殊ベッド・歩行支援つえなどの月額レンタルが可能
- ・福祉用具の販売  
ポータブルトイレなどに肌に直接触れるものは購入が基本。購入費の一部が助成される。
- ・住宅改修  
手すりの取り付けや段差解消などの住宅改修において20万円を上限に支給される。事前申請。

**介護はチームで支援 家族が抱え込まず、相談を**

ケアプランを作成する際、どのような介護サービスや支援を受ければ、本人や家族が望む生活を送れるようになるのか、一人ひとりに合った目標を立てて適切なサービスを組み合わせていきます。

例えば、「人の手を借りずにトイレに行きたい」という目標があれば、立ち座り動作のリハビリを行う、トイレに行くまでの動線に手すりを付ける、ポータブルトイレ(腰掛便座)を利用して自分で排せつをするなど、私たちケアマネジャーは「本人が望む暮らし」というものを実現するために介護目標を立てていきます。

サービスの二つ「デイサービス(通所介護)」は、自宅で生活しながら日帰りで施設に通い、身体介護や食事の提供、入浴や排せつ介助、

また、自宅で生活を続けている人が「介護が必要かもしれない」「介護サービスを利用したい」と思った時は、最寄りの地域包括支援センター(左ページ参照)、または市町村の高齢福祉課に相談をしましょう。地域包括支援センターとは、地域の高齢者に対して介護や福祉、医療のことなど、さまざまな相談ができる窓口で、高齢者の暮らしを広くサポートしています。

また、自宅で生活を続けている人が「介護が必要かもしれない」「介護サービスを利用したい」と思った時は、最寄りの地域包括支援センター(左ページ参照)、または市町村の高齢福祉課に相談をしましょう。地域包括支援センターとは、地域の高齢者に対して介護や福祉、医療のことなど、さまざまな相談ができる窓口で、高齢者の暮らしを広くサポートしています。

介護保険を利用するためには、まず市町村に申請をします。基本的に、申請は本人または家族が行いますが、地域包括支援センターの職員や、成年後見人に代行してもらうことも可能です。

後日、市町村の職員による自宅訪問で心身の状況について聞き取る「認定調査」が行われ、加えて、主治医にも心身の状況について「意見書」を作成してもら

### シリーズ 介護の基礎知識

## 在宅介護について学ぼう

— 家族の介護が必要になった時、知っておくべきこと —



茨城県介護支援専門員協会 土浦・かすみがうら地区会 会長 林孝予さん

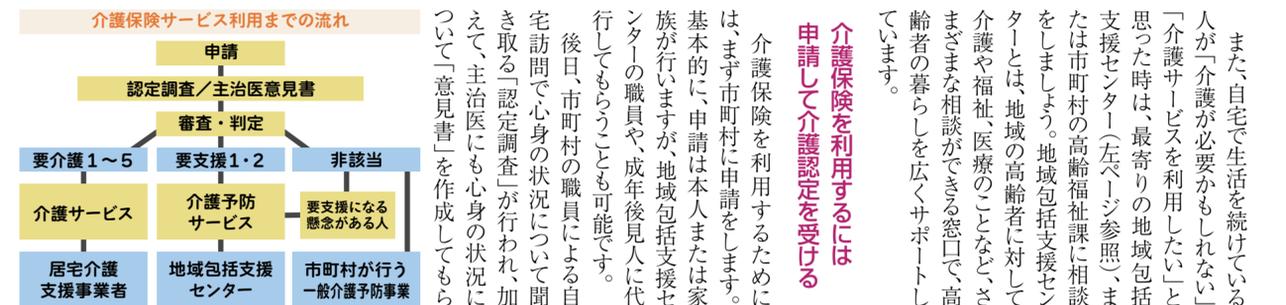
もし介護が必要になった時、住み慣れた自宅で生活を続けたいという思いから、在宅介護を希望する人も多いのではないのでしょうか。茨城県介護支援専門員協会土浦・かすみがうら地区会長で、認定ケアマネジャーでもある林孝予さんに在宅で受けられる介護サービスなどについて話を聞きました。



訪問リハビリスタッフ 訪問ヘルパー

**退院後も安心して療養を 専門職が連携して支援**

高齢者が病気がケガで入院し、退院後に自宅で療養する際に「医療や介護サービスが必要になる場合があります。安心して療養できるように、自前に医療ソーシャルワーカー(相談員)が家族を含め、主治医や看護師、在宅ケア関係者を集めて、在宅支援に向けた退院前カンファレンス(話し合い)を行います。



介護保険を利用するためには、まず市町村に申請をします。基本的に、申請は本人または家族が行いますが、地域包括支援センターの職員や、成年後見人に代行してもらうことも可能です。

後日、市町村の職員による自宅訪問で心身の状況について聞き取る「認定調査」が行われ、加えて、主治医にも心身の状況について「意見書」を作成してもら

介護保険で利用できる1カ月の上限額(支給限度額)は、介護度によって決まります。ケアプランは、必要に応じたサービスを限度額内でいくつか組み合わせることで作成するため、すべてのサービスを受けられるというわけではありません。

自宅での生活を希望する人を対象に、訪問サービス、通所サービス、短期入所サービス、住環境の整備といったサービスの種類があります。

介護保険で利用できる1カ月の上限額(支給限度額)は、介護度によって決まります。ケアプランは、必要に応じたサービスを限度額内でいくつか組み合わせることで作成するため、すべてのサービスを受けられるというわけではありません。

自宅での生活を希望する人を対象に、訪問サービス、通所サービス、短期入所サービス、住環境の整備といったサービスの種類があります。

**あなたの出かきたいを応援します!!**

国土交通省が認定する福祉有償運送サービスをご利用ください

福祉有償運送とは、高齢者や障がい者など、単独ではバスやタクシーなどの公共交通機関を利用することが困難な方を対象に、車を使用して有償(国で定められた規定料金・タクシーの半額程度)で病院、買い物、公共施設などの外出支援を行うサービスです。車での移動だけでなく、車両への乗り降りや、目的地での付き添いなど、利用者の個別ニーズに合わせた介助を行うのが特徴です。

●運転資格を持つ協会の会員が送迎いたします ●運送料金は国土交通省より、低価格で対面に決められています

**福祉有償運送 ドライバー募集**

退職後空いている時間を活用しませんか?

送迎車 自分の車を使用できる方  
資格 2種免許をお持ちの方。講習会を受けると、1種免許でも大丈夫です(講習会費用は事務局が負担します)。  
詳細についてはお問い合わせください

**一般社団法人 絆**  
事務局: つくば市高崎1793-1(ガラパゴス工房内)  
お問い合わせ・ご予約の電話番号 ☎ 080-7974-0781  
ガラパゴス工房は地域の暮らしをトータルで守り続けます

多くの人に支えられ30年 「我が家」のように変わることのない生涯にわたる安心を提供します

介護付有料老人ホーム **かがやきの郷**

土浦市街を一望に見渡せる高台に位置し、  
天気の良い日は各部屋から富士山が望めます。

健康な方から介護が必要な方まで入居できます  
お部屋残りわずか

一般居室(Bタイプ) ※一例  
最上階の多目的ホールラウンジ  
土浦全国花火競技大会

感染症対策のため、ご見学は予約制となります。ご協力をお願い致します

☎ 0120-085-787  
(公社)全国有老人ホーム協会会員 株式会社 サンライズヴィラ土浦  
土浦市常名2212 ☎029-823-8808(代) かがやきの郷 検索

**介護支援専門員(ケアマネジャー)募集中**

独立型の居宅支援事業所です。公正中立にケアプランが作成できます。  
訪問には社用車を使用

未経験の方でもフォローします  
就職氷河期世代(35才~54才)歓迎します  
実施地域は土浦市を中心とした県南地域  
トイブドールに囲まれた賑やかな事業所です

株式会社 ケアプランセンター華林  
土浦市藤沢1443-5  
☎029(879)7153

**訪問療養マッサージ**

寝たきりの方や歩行困難な方を対象に、あん摩マッサージ(医療保険)指圧師(国家資格)がご自宅や施設に訪問し施術を行います(適用できます)

お試し無料体験実施中 ☎029-874-6525

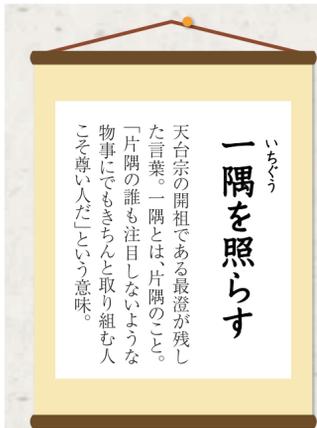
効果・効能

- 痛み・しびれの緩和
- むくみの改善
- 筋緊張の緩和・血行促進
- 関節の拘縮予防・改善

血行やリンパの流れを促進し、さらに自律神経のバランスを整える効果があります。

訪問対象エリア  
土浦市・牛久市・つくば市などの茨城県南エリア

「こころの通うケアサービス」株式会社 チャンス 牛久市中央4-10-12



荒禰 純隆 住職

「一隅を照らす」とは、片隅のこと。一片隅の誰も注目しないような物事にでもきちんと取り組む人こそ尊い人だ」という意味。

天台宗の開祖である最澄が残した言葉。一隅とは、片隅のこと。「一片隅の誰も注目しないような物事にでもきちんと取り組む人こそ尊い人だ」という意味。

いたる人がいる限り、私は必ず助けに行きます」と、人助けに執着しているのが菩薩様といわれています。

日頃、「ああ、良かった。助かった」と安心する時はありませんか。その時は菩薩様が姿を変えて助けてくださった」と思ってください。この世に生きている限り、人は皆、悩みを持っています。菩薩様は悟りを開くための修行をしているのですが、私たちの苦しみや悩みを解決しなければという執着があるため、永遠に仏にならず菩薩のままのお姿で私たちを見守ってくださっています。

仏から見れば、執着を断ち切れれば悟りが開けることができると思いませんか。でも、やっぱり人助けをしてしまう、それが菩薩の性格なのです。さまざまな悩みに対して助言を受け取れるよう、菩薩様に手を合わせてみてはいかがでしょうか。

家族みんなで過ごすくつろぎの旅館風式場

無料事前相談

家族葬 一般葬

社葬 火葬式

いびきや寝不足(睡眠障害)対応

KKR【全葬式】対応

最終の宿 かわれん 離宮

茨城県土浦市荒川沖 412

（株）イスマヤ

365日 24時間対応

霊安室 完備

スタッフ 募集

TEL 0120-76-1156

楽しく続けられる生きがいを持ちましょう

伝教大師の教えに「宝とは道心なり」という言葉があります。道心とは何かを求めていく心、道を修めようとする心を意味します。この道心を持つて努力する人は宝となるのです。

どんな事でも継続することが重要で、小さな積み重ねがいつか大きな効果を生み出します。また、心を集中させることで余計な事を考えなくなります。

何か楽しいと思える趣味を持つことをおすすめします。そして、途中で止めずに続けていくことで手ごたえを感じる時がやってきます。何事も頑張つて続けている人には、かないません。生涯にわたつて楽しめることがある人は幸せです。どのような仕事でも趣味でも、その中から喜びを見出し、生きがいを感じてほしいと思います。

本堂裏手にあるシダレザクラ 樹齢は推定500年とされ、県の天然記念物に指定されている。



本堂裏手にあるシダレザクラ 樹齢は推定500年とされ、県の天然記念物に指定されている。

シリーズ第23弾

# 命のつながり

## ご先祖様に感謝の心を

お盆にはご先祖様や故人の霊をお迎えし、報恩の供養を行います。ご先祖様を偲ぶこの機会に、生きていることに感謝し、穏やかに生きるための心の持ち方について、天台宗般若院の荒禰純隆住職に話を伺いました。

天台宗 般若院  
龍ヶ崎市根町3341  
☎0297-62-2270

感謝の心を忘れず  
支え合って生きることが大切

天台宗は、伝教大師最澄によつて開かれた宗派で、「誰もが平等に仏に成れる」という、大乘仏教の代表的な経典である「法華経」の教えを説いています。天台宗の教義において、「十界」といわれる人間の心の状態を十種に分類したものがあります。

四聖(しよ)	十界(じゆ)
<ul style="list-style-type: none"> <li>声聞界 仏の教えを聞いて努力する状態</li> <li>縁覚界 仏の縁に気づき、精進し努力する状態</li> <li>菩薩界 人のために行動する状態</li> <li>仏界 (悟りを開いた状態)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>六道(むどう)</li> <li>畜生界 欲望のままに行動する状態</li> <li>修羅界 人との勝敗を意識し、競い合う状態</li> <li>人間界 平常心である状態</li> <li>天界 喜びを感じる状態</li> </ul>

普段の私たちの心は、地獄界から天上界までの「六道(迷いの世界)」の世界を行ったり来たり動いています。例えば、もつと欲しいと心が満たされ

「四聖」は、修行によつて六道から抜け出すことで得られる心です。大切なことは、感謝の心を持つて、人を支えて生きること。そうすれば、六道の苦しみを乗り越え、仏や菩薩の世界を目指すことができるでしょう。

敬意と感謝の気持ちで、仏様に手を合わせましょう

当寺の本堂には、仏様(阿弥陀如来)と菩薩様が並んでいます。何事にも執着せず、悟りを開かれたのが仏様ですが、「二人でも悩んでいた、苦しんで



般若院 本堂

事前相談・お見積り・ご見学  
お気軽にご相談ください

JA谷田部つくばホール

どなたでもご利用いただけます

病院からの搬送 24時間対応

家族葬・公営斎場葬 あらゆる葬儀に対応

新盆・お彼岸用 ちようちん、引き出物

予約受付中

在庫が無くなり次第締め切りです お早め!!

〒305-0027 茨城県つくば市榎戸 71-1

フリーダイヤル 0120-36-0983

TEL 029-836-3133 FAX 029-836-4144

曹洞宗 醫王山 東光寺

墓地・納骨堂(室内墓地)・永代供養 分譲中

納骨堂「光明殿」のご案内  
風雪の心配がなく、お墓のお手入れも必要ありません。先祖代々としてだけでなく、永代供養として後継者のいない方、おひとりの方、ご友人同士で安置された方にもご利用できます。

見学ご希望の方、資料のご請求 お気軽にご相談ください。 ☎029-824-7822 土浦市大手町3-14

やすらぎのお墓づくりをお手伝い

下は「石張り」なので草取りが簡単! 入り口の段差がない

パリアフリーデザインです

120万円(税込)

お墓の改修・リフォーム承ります!

国内・外国産 墓石・氏神様・各種庭園用石材・外柵など お電話いただければ送迎いたします

輸入製造販売 (株)佐藤石材店 ☎029-889-0145

T-POINTが貯まる! 使える!

お花と適正価格にこだわった葬儀社がお手強い

家族葬のお葬式

費用が明確なので 安心です

お電話をいただいた時点から葬儀終了まで 表示価格以上の料金は一切いただきません

市営斎場限定 「家族葬」プラン 330,000円

すべて揃ってこの価格

ご依頼数 No.1 プラン

火葬(直葬) 66,000円

プチ家族葬 110,000円

総合葬祭・救急搬送

ひまわりくらぶ 0120-255-668

土浦市右粉2945-2(ナビ)

新盆柵セット 50,000円~

新盆柵 住吉提灯 盆花・花瓶 パル灯 盛り菓子 まちもセット

ホウロク皿 香炉 蓮ローソク 銀屏風 室内幕飾り 設置・撤去費

佐乃屋 佛具

創業昭和6年

おわりや 尾張屋

土浦市中央1-11-1(飯塚町) 9:00~19:30(水曜定休)

0120-300-629

029-823-0527

湧き水・名水巡り

不動峠 筑波山不動峠

延命長寿の功德をいただけるといわれている。毎月30日は延命水の清掃日となり、水汲み不可。

加波山瀧 ひたちなか市

不動峠へ登る途中の道路沿いに数カ所ある。その中でも、岩間から流れ出る場所は水量も多い。

雨引観音延命水 桜川市

湧き水・名水巡り

紫寶水 石岡市(旧八郷町) 県道42号線沿い

案内板を目印に

▼泉神社の隣の「泉が森公園」。天然記念物イトヨを飼育。

道路沿いにある森の水源。

▲泉の底から砂を舞い上げて水が湧き出るのは美しく神秘的。

泉が森 日立市水木町

茨城百景にも選ばれている

## 足元から健康を考える 足のトラブル解決法

靴とインソール専門店 てくてく館 代表 高谷扶美郎

### 第1回 土踏まずの低下からくる足のトラブルとは?

土踏まずとは、足の裏にあるアーチ状になっている部分のことです。アーチが低く、足裏が平らになった状態の足を「扁平足」といいます。



土踏まずがないと身体のいろいろな箇所にストレスを集中させてしまい、膝や背中に痛みを感じる人も少なくありません。

例えば、左より右の足裏のアーチが低い場合、右側に身体が傾いていきます。それが常態化すると、背中や腰回りの筋肉が身体の傾きを直そうと無理をして頑張るため、腰や背中、肩に慢性的なコリや痛みが発生してくるのです。土踏まずの低下は、体のバランスが崩れる原因になってきます。

アーチが低いと、足首にも過度な負担がかかりやすくなります。日本人女性は、すねの骨が外側にねじれている人が多く、膝下O脚になりがちです。それによって、足首への負担が増え、成人期扁平足になるといわれています。O脚の人は足の指先に力を入れない歩き方をするので、土踏まずを支える筋肉が低下しやすくなってきます。

また、足首周辺の筋肉が弱いと、歩いている時などの衝撃が地面に吸収されずに足首に負担がかかってしまい、「歩けなくなった」「疲れやすくなった」と感じやすくなります。足首の筋肉がしっかりしていれば、地面に力を伝えながら前に進めますが、足首が弱いと力が入らない分、前に進めなくなってきます。足首をしっかり支える靴を履くこと、それでも補えない場合はインソールを使用すれば痛みや疲れが軽減・改善するでしょう。ただし、靴もインソールもサイズが合っていないければ思った効果は得られませんので、靴の専門家に聞いて自分に合った靴やインソールを使用しましょう。

靴のかかとが外側から減るのは、「歩き方が悪いのではないかと」思うかもしれませんが、かかとの外側がすり減るのは正常な歩き方をしている証拠です。地面に着地するとき、つま先が約4°傾いた状態で着地するので、必ずかかとの外側が減ってきます。ただし、極端なすり減り方だったり、かかとの真ん中から内側が減ったりする人は歩行に何か問題があるかもしれませんので、見直す必要があります。



## 第15回 Dr.田中の健康コラム

筑波大学名誉教授・株式会社THF 代表取締役 田中喜代次

### 認知症の発症時期を遅らせる運動とは?

運動やスポーツや体力づくり(フィットネス)は、高血圧、糖尿病、肥満、虚血性心疾患、脳卒中などのさまざまな疾患の予防や病態の進行抑制に有効とされていますが、認知症の予防にも効果的との研究結果が発表されています。今日まで世界中の先進国で多数のさまざまな研究が遂行されており、運動・スポーツ・フィットネスの効果肯定する論文と完全否定する論文、そしてどちらとも言えないとの結論を持ち越している論文があります。その中で今回は、効果的との結果を示した研究論文1つについて解説します。

65歳以上のアメリカの高齢者3375名を対象としたもので、約5.4年の追跡調査の結果が2005年にジョンズ・ホプキンス大学から発表されました。その研究では運動による消費エネルギーから4群に分類し、普段運動しない群と最もたくさん運動する群を比較したところ、運動群で約15%認知症のリスクが低くなっていることがわかりました。

また、ウォーキング、ジョギング、サイクリング、ダンス、エアロビクス、ゴルフ、ボウリング、水泳など、普段の運動・スポーツの種目数から対象者を4群に分類すると、1種目群のみに比べて4種目以上群では、約49%も認知症のリスクが低くなっていることがわかりました。運動・スポーツ・フィットネスを普段から楽しむことは大事なのですが、多様な運動・スポーツの種目数から対象者を4群に分類すると、1種目群のみに比べて4種目以上群では、約49%も認知症のリスクが低くなっていることがわかりました。運動・スポーツ・フィットネスを普段から楽しむことは大事なのですが、多様な運動・スポーツの種目数から対象者を4群に分類すると、1種目群のみに比べて4種目以上群では、約49%も認知症のリスクが低くなっていることがわかりました。



では、なぜ複数の種目が良いのでしょうか。さまざまな運動をすることは、多種多様な動きをするために脳をたくさん使うことになり、また、運動は1人で継続して行うのは難しいことも多く、さまざまなコミュニティにおいて友達・仲間・指導者らと顔を合わせて取り組むことになり、家族や職場仲間が応援してくれることもあり、人と人が関わり、社会性・共存性・協調性が生まれやすくなります。これらは認知症予防に重要です。「色々なことにチャレンジし、脳の報酬系が満足する」ということの日常化・習慣化が奏功しているように思われます。各自で楽しめる運動・スポーツ・フィットネスを各自が見つけましょう!

文献 American Journal of Epidemiology 161:639-651, 2005  
https://academic.oup.com/aje/article/161/7/639/70975

筑波大学の研究成果から開発された安全で効果的な減量プログラム  
スマートダイエット教室 詳細はHPIに公開

筑波大学発研究成果活用企業  
株式会社THF 029-861-7617

### 大切なお父さん、お母さんの足のケアを承ります

無料相談会実施中 8月31日まで

外反母趾 ひざ・足裏の痛み  
爪が厚くて自分で切れない  
うおのめが痛くてうまく歩けない

体のバランスや足幅、長さを計り一人ひとりの足に合った靴や、インソールをご提案

専用器具やマシンを使い爪を削り、最後は紙やすりで丁寧に磨きかけます。

インソール	3,000円～	肥厚爪・変形爪(25分)	3,300円～
オーダーメイドインソール	10,000円～	うおのめ・タコ(25分)	3,300円～
靴	10,000円前後～	巻き爪ケア(30分)	8,250円～

クーポンでお得  
ふるさと通信読者クーポン  
シューズ&足ケア  
10%OFF

靴とオーダーメイドインソール専門店  
てくてく館  
029-870-5880  
牛久市栄町2-6 (10:00～20:00)

### 地域の高齢者のお手伝い

年齢は問いません

## 訪問介護 スタッフ募集

仕事内容

- リビング、お風呂、トイレ等の掃除
- 買い物代行
- 昼食等の調理
- 食事、入浴、着替えのお手伝い等

時給 920円～1200円 (処遇改善手当含む) 週1日、1日1件からOKです!

勤務地 つくば市、牛久市、土浦市 (ご自宅からの直行・直帰可)

資格 介護初任者研修(ヘルパー2級) 正・准看護士など

時間 8:00～17:00の間 (1件あたり1時間程度)

諸手当 交通費実費支給 ※自家用車を使用していただきます

お気軽にお問い合わせください

訪問介護事業所 ふるさと 株式会社 ふるさと通信社  
029-886-9790 土浦市荒川沖5-44-101

発がんは活性酸素で遺伝子に傷がつくことから始まります。喫煙や過度な飲酒を控えるとともに、飲み水も塩素を除去する浄水器を取り付けることをお勧めします。何よりも心掛けたのは、市販されている加工食品やインスタント食品を減らし、手作りの料理を増やすこと。加工食品等に入っている食品添加物

### 献立の参考に!

- ま...豆類
- こ...ごま等のナッツ類
- わ...わかめ等の海藻類
- や...野菜
- さ...魚
- し...しいたけ等のキノコ類
- い...いも類

「ま・や・こ・わ・さ・し・い」を覚えておくと便利です(イラスト参照)。

腸内の善玉菌を増やし悪玉菌を減らす食生活に

腸管の下には免疫細胞の7割が住んでいます。免疫細胞を増殖する働きのある善玉菌を増やすために発酵食品や善玉菌の餌となる食物繊維(根菜・きのこ・海藻)を毎日食べるように心がけるといいです。

自分の中に存在する「治る力」を知る

「ま・や・こ・わ・さ・し・い」を覚えておくと便利です(イラスト参照)。

感情が起こつたら、目をつぶって「まあ、いいか」という言葉で心を唱えてみる。

①不安・心配・絶望などの感情が起こつたら、目をつぶって「大丈夫」という言葉を何回も(20回以上)心の中で唱えてみる。

②不満・怒り・憎しみなどの感情が起こつたら、目をつぶって「まあ、いいか」という言葉で心を唱えてみる。

体温が1度上がると免疫力は5～6倍にアップすると言われています。ウォーキングなどの運動は、血行を上げるとともに最大の発熱器官である下半身の筋肉を太くして効果的に体温を上げることができるので、毎日の習慣にしたいものです。その他、葉石浴・陶板浴・マッサージなども体温を上げる効果があるのでも試してみるのもいいでしょう。

がん「や」新型コロナ「から身を守る免疫力強化法

4度のがんを経験した母親の闘病から、3大療法(外科手術、抗がん剤治療、放射線)に疑問を持ったという薬学博士の野本篤志さん。大手製薬会社を退職後、がん難病患者の会(ラボールの会)などを立ち上げ、がん患者やその家族へのサポート活動を行っている。薬学博士の立場から、病气から身を守る免疫力強化法について話を聞きました。

がんとの共存を可能にする3つの治療力強化法

～体と心のセルフケアで、病気に困れない自分らしい人生を～

今の治療法に限界を感じているあなたへ

病院とうまく付き合いながらがんとの共存する方法

情報の洪水の中で暗中模索しているあなたへ

がんの成り立ちから考える、効果的な闘い方

がんの予防本としてもご活用いただけます

アマゾン売上ランキング全国16位 (6月9日時点 がん関連部門)

### 野本篤志著・がんセルフケアシリーズ累計7万部の集大成

がんとの共存を可能にする3つの治療力強化法

野本篤志  
幻冬舎 / 四六版・206頁 / 1,430円(税込)

お買い求めはamazon

食育、がん予防に関する出張セミナー承ります。下記へお申し込みください

一般社団法人 日本がん患者サポート協会  
土浦事務所▶土浦市乙戸1034-4(くぬぎ野ふあーむゲストハウス内)  
090-4548-2046 受付時間/9:00～18:00(日・祝除く)

### 2010年創業の「くぬぎ野ふあーむ」は無農薬栽培ブルーベリー農園。

広大で自然豊かな環境の中で育てる自慢の大粒ブルーベリーをぜひ食べに來てください。

じゃらん ロコミランキング 県内1位のおもてなし

ブルーベリー狩り

※希望者は園長(野本篤志)が健康相談をお受けします(時間内無料)。

団体向け 40分食べ放題 大人:1,000円 小学生:500円 幼児:300円

家族向け 60分食べ放題 大人:2,600円(500gお土産付き) 小学生:1,300円(250gお土産付き) 幼児:700円

高齢者施設、幼稚園、障害者支援施設、町内会などの遠足やレクリエーションにも好評!!

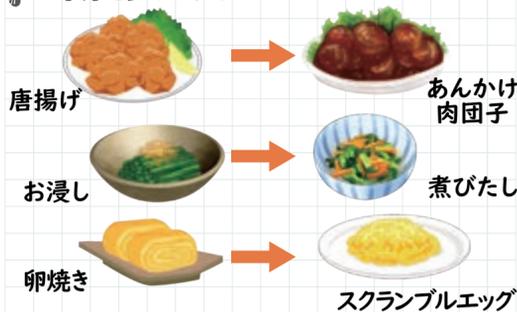
自然循環型ブルーベリー農園 土浦市乙戸803(農園前住所) 090-4548-2046  
くぬぎ野ふあーむ 受付時間/9:00～18:00(日・祝除く)

食欲がない！たくさん食べられない！

# 量が食べられないときの食事術

## 調理方法を変えてみる①

- ・あんかけのようなタレをかける
- ・水分を多めにする



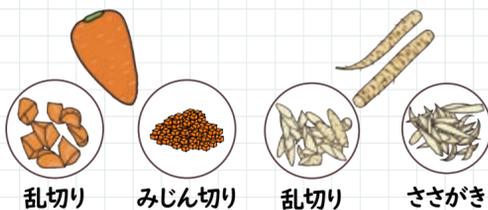
## 調理方法を変えてみる②

- ・食材を茹でたり、レンジで加熱したりしてから炒める
- ・煮込む
- ・圧力鍋を利用する
- ・ポタージュ状にする



## 食材の切り方を変えてみる

- ・いつもより小さめに切る
- ・すりおろす、すり身にする
- ・隠し包丁を入れる
- ・繊維を断ち切るように切る、たたく



## 一度に / 主食・主菜・副菜がとれるような食事にする



## 食と栄養 特集

食卓に新鮮な夏野菜・夏のフルーツを！

# 旬のものを味方に



「健康は毎日の食事から」と言われますが、バランスよく適量食べていますか。今回は太陽の光をたくさん浴びて育つ夏の野菜やフルーツの栄養価について、つくば市健康増進課の管理栄養士・江幡早矢加さんに話を聞きました。皆さんにとって自分に必要な成分を多く含む旬の夏野菜とは？

## 旬の夏野菜

### ピーマン

ビタミン類やカロテンが豊富。ビタミンCは加熱しても壊れにくく、また加熱すると青臭さが軽減される。



### 枝豆

大豆が熟す前の状態のもの。カルシウムやイソフラボン、たんぱく質を含むため、疲労回復や貧血防止が期待される。



### ゴーヤ

豊富に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくい。炒め物等におすすめ。特徴的な苦みには胃液の分泌を促進し食欲を増進する効果がある。



### トマト

ビタミンA、Cを豊富に含む。リコピンには抗酸化作用があり、油と一緒に食べたり、加熱したりすると吸収率がアップ。



### ナス

皮の紫色にはポリフェノール成分のナスニンが含まれているため、活性酸素の働きを抑えると言われている。



### スイカ

ビタミンAやカリウムが豊富。利尿作用を促すシトルリンというアミノ酸を含むため、むくみ解消も期待できる。



### キュウリ

約95%が水分。ビタミンC、カリウムも含むため、疲労回復やむくみ改善の効果も期待できる。体を冷やす効果も。



### モロヘイヤ

ぬめりはマンナールという成分。消化を助けてくれるほか、血糖値やコレステロールの上昇を抑えると言われている。

### 参考文献

- ・農林水産省「旬の夏野菜」
- ・農林水産省「旬の夏野菜」
- ・農林水産省「旬の夏野菜」
- ・農林水産省「旬の夏野菜」
- ・農林水産省「旬の夏野菜」

**旬の食材は美味で栄養たっぷり**  
暑さで食欲が減退しやすいた夏こそ、この時期ならではの食材をおいしく食べて、しっかりと栄養を補給したいものです。色鮮やかで、みずみずしく栄養豊富な夏野菜や果物は、夏バテ防止や脱水症状、夏風邪など、夏に起こりやすい症状から体を守ってくれます。また、旬の食材は、旬以外の季節と比べて栄養価が高く、比較的安価です。旬の夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

**ビタミンC**  
皮膚やコラーゲンの合成に大切な栄養素。抗酸化作用があり、生体内でビタミンEと協力して活性酸素を除去して細胞を保護している。風邪予防、免疫力強化、抗ストレスなど。

**ビタミンA**  
皮膚や粘膜、目の健康を維持するため。栄養素。風邪予防や感染症予防など。

**カリウム**  
ナトリウムとともに細胞の浸透圧のバランスを保つ。血圧低下、脳卒中予防につながる言われている。

**カロテン**  
βカロテン当量が600μg以上含むものを緑黄色野菜という。βカロテンには抗酸化作用があり、生活習慣病の予防やさまざまな体の不調の改善に期待されている。

**抗酸化作用**  
老化や病気の1因となる酸化。体内で増えた活性酸素から体を守ることを抗酸化作用という。がん抑制、動脈硬化予防、アンチエイジング対策。

### ヘルスメイトの 作ってかんたん! 元気ごはん vol.16

協力/土浦市食生活改善推進員協議会

#### カボチャとささ身のボン酢和え

今回は、カボチャを使ったレシピです。「冬至に食べると病気になる」と古くからいわれていますが、実は今が旬の夏野菜で、栄養価がとても高いです。

材料 (2人分)	作り方
かぼちゃ.....120g 鶏ささ身.....60g キュウリ.....1/2本(50g) 青シソ.....3枚 白ゴマ.....大さじ1/2 ボン酢しょうゆ.....大さじ1 ゴマ油(好みの油で).....小さじ1/2	①カボチャは5cm長さのマッチ棒状に切り、電子レンジで火が通るまで加熱する(目安:600W、2分程度)。 ②鶏ささ身は熱湯でゆでて、細かくさく。 ③キュウリは5cm長さの細切りにして、油をまぶす。(先にまぶしておく、和えた後も水分が出てくる) ④シソは千切りにする。 ⑤白ゴマは炒しておく。 ⑥①~④すべてを、ボン酢しょうゆで和える。

**ひとことメモ【カボチャ】**  
抗酸化作用をもつビタミン(ビタミンE、ビタミンC、β-カロテン(ビタミンA))を豊富に含む野菜で、特にβ-カロテン含有量は圧倒的に高く、ピーマンの10倍、トマトの8倍くらいあります。抗酸化作用とは、細胞を酸化させ、老化の促進や病気を引き起こしやすくなる「活性酸素」の働きを抑制することを言います。これらの3つのビタミンが相乗的に働いて、抗酸化作用を促すことで、免疫力の向上・老化予防・生活習慣病発症の抑制などの効果が期待できます。ビタミンE、β-カロテンは油と一緒に調理することで、体内での吸収率が上がります。また、カボチャのビタミンCは、でんぷんで保護されているので、調理によるビタミンCの損失が、葉物野菜より少ないのが特徴です。

## 耳より! 栄養ガイド

協力:大塚製薬

### Vol.36 新しい熱中症対策「ブレーキング」

近年、暑熱順化(暑さへの慣れ)や水分電解質補給に加えて、「アイスラリー」を用いて「深部体温を下げる」という熱中症対策が注目されています。

「ブレーキング」という考え方がポイントです。ブレーキングとは、暑熱環境下において運動や作業の前にあらかじめカラダを冷やしておくことで、熱中症対策のひとつとして推奨されています。アイスラリーは細かい氷の粒子が液体に分散した流動性のある氷のことで、通常の氷に比べ結晶が小さいという形状によってうまく深部体温を低下させます。今年の夏はブレーキングで身体の内側から熱中症対策をしてみてください。

身体の内側から冷やす 熱中症対策

### 季節の野菜や食材を使用した 60種類以上のお料理が食べ放題! 飲み放題!

## どきどきレストラン

### ピュッフェスタイルランチ

営業時間 11:00~15:00 (受付 11:00~14:00)

新鮮な野菜が たくさん食べられるレストラン

最大 400円 OFF 早割 ※予約制

前日15:00までにご予約して、(水曜日定休のため、本週日にご利用の場合は火曜日) 当日11:30までにご入店の方対象

平日 大人1,900円 シニア1,600円

土日祝 大人2,000円 シニア1,700円

ディックアウト780円(税込) +80円でスープ付 専用容器にお好きな料理を詰めて ふたが閉まればOK! 毎日先着30名様(11:00~14:20)

JA全農いばらき直営の直売所&レストラン ポケットファーム ときどき つくば牛久店 ☎029-879-8800 牛久市猪子町967-1 10:00~17:30(土日は9:30から営業) ☎029-879-8801

## 新鮮でおいしい農産物をみなさまへ!

おすすめは きゅうりと トマト

おすすめは 米

おすすめは 梨と とうもろこし

農産物直売所 四季の郷

JAつくば市農産物直売所 営業時間/9時~17時 定休日/水曜・年末年始

種類豊富な安心安全の谷田産農作物ございます! 季節の野菜も入荷中! 地元産の旬の味覚をご堪能下さい!

採れたて新鮮! ポイントを貯めてお得にお買い物!

TEL 029-836-4101

つくば市谷田部2074-1

営業時間 9:30~17:30(10月~3月) 8:30~18:00(4月~9月)

店休日/無休(1月1日・2日・3日を除く) 駐車場完備しております。お買物にご来店ください。

農産物直売所 野っ食べ

# いま話題の樹木葬・庭園葬に現代アートの彩りを加えた 「桜瑠璃苑」が新規開苑

お寺は心のよりどころとして、日ごろから檀信徒をはじめ、地域の人々の「老後の楽しみも大切にしたい」と、写経や法話、読経、健康教室などさまざまな行事を催している薬師寺(牛久市田宮町)。このほど、新たに庭苑樹木葬「桜瑠璃苑」が開苑された。同寺の歴史や永代供養について市川慈寛住職に話を伺いました。

## 安らぎと芸術の 庭苑樹木葬

**宗旨・宗派不問 お墓の継承者不要 年間管理費不要**

1区画 **35万円**~ (お一人様~8霊の仏さまをご埋葬供養できます)  
**開苑記念：今なら墓石への基本彫刻料が無料!**

薬師寺 総合案内  
 現地見学会開催中  
**0120-108-894**  
 受付時間：午前10時~午後5時(年中無休)

「桜瑠璃苑」は、境内の桜並木の途中にある桜の太木の前で建てた。現代社会のニーズを汲み取り、ご先祖さまへの供養を大切に思われ、なおかつ美しく清潔で安価、いつでもお参りができる庭苑樹木葬の御廟でございます。御廟は、ご本尊薬師如来が、左右、前方へと衣を広げ、その衣の中で皆さまのご先祖さまがお眠りになれる安らぎの境地です。

広げた衣と極楽浄土の絵画を担当するのは、時折メディアにも出演されておりますオノ・

### 歴史を重ね由緒ある寺院が 地域住民の憩いの場に

これまで2500年もの永きに亘り留まることなく伝えられてきた御仏の尊い教え。当山、弘法大師(空海)が開祖の真言宗豊山派、薬師寺は、平安時代の弘仁7年、西暦816年に徳一法師により薬師如来信仰の聖地として開基されて以来、本年で1206年の法燈を守り続けているお寺でございます。

牛久市の指定ともなっております大杉の並木に、大変豊かな自然と四季折々の花々に恵まれ、JR牛久駅から徒歩6分と



近年に増えた建物としては、昔の学舎をつかさどる「寺子屋スタジオ」では、地域の子ども達が毎日ダンスを練習し、今年が「チアダンス」の全国大会で第1位を獲得する程です。また、「やくし会館」に2年前に開設した「お寺ジム」というデイサービスも大変な人気で、コロナ禍にも拘わらず増加し続け市内では最大の規模となりました。

今後も、来年年末には新型コロナウイルス感染症で亡くなられた多くの御魂のご供養と未来永劫の疫病退散祈願の為に、「祈りの楼門」(仁王門)が国道沿いに建立されます。その他、数年以内には「お寺カフェ」となるお食事処も計画中でございます。

至土浦 JR常磐線 至取手  
 スシロー センイレア かつや 牛久駅 西口  
 筑波銀行 常陽銀行  
 参道入口  
 フードスクエア カスミ刈谷店

牛久駅西口より徒歩6分 駐車場150台完備

所在地：牛久市田宮町248

間もなく、この御廟の真骨頂であるご本尊さまの袖の衣に当たる幕所が完成するという事で、お盆までの期間、最大50%割引となる「特別割引案内会」を開催中です。

ご連絡いただいた方のみのご案内となりますので、どうぞご連絡の上、ご来山くださいませ。

極楽浄土を表現した御仏の衣の中でお眠りいただける「桜瑠璃苑」です。

祝・「桜瑠璃苑」完成 私たち薬師寺石材部が丁寧にご案内をさせていただきます

**高野石材有限会社**  
 笠間市笠間 1688-12  
 ☎0296-72-2406

墓所・墓石 総合仏事 **ほてい**  
 千葉県柏市いの木台 5-16-3  
 ☎029-871-1663

**新関石材店**  
 牛久市神谷 2-18-17  
 ☎0120-108-894

## 「シニアふるさと通信」設置ご協力施設(店舗)のご紹介

- 土浦市
    - イオン土浦店
    - 土浦協同病院
    - 新治ショッピングセンター さん・あびお
    - JA水郷つくば サンフレッシュ土浦店
    - JA水郷つくば サンフレッシュ新治店
    - JA水郷つくば サンフレッシュはすの里
    - ジョイフル本田荒川沖店
    - 都和病院
    - 箕輪名産店
    - わくわくサロン いはいり
    - いきいきサロン かざぐるま
    - ふれあいいきいきサロン神立
    - 特別養護老人ホーム 海の園
    - 特別養護老人ホーム やすらぎの園
    - 特別養護老人ホーム なごみ
    - 特別養護老人ホーム もりの家
    - 特別養護老人ホーム 憩いの里
    - 特別養護老人ホーム 土浦晴山苑
    - 特別養護老人ホーム 飛羽ノ園
    - 特別養護老人ホーム シルトピア
    - 特別養護老人ホーム 静霞園
    - 軽費老人ホーム ケアハウスボプラ館
    - 有料老人ホーム かがやきの郷
    - 有料老人ホーム サンテラス土浦
    - ケアパレス・ナヴァール
    - やすらぎサロン つわ
    - 土浦市シルバー人材センター
    - 億萬山七福尊 真延寺
    - ほのぼのハウス 通りゃんせ
    - 久月 本店
    - 久月 桜ヶ丘店
    - 久月 乙戸店
    - 久月 土浦並木店
    - 鈴木 本店
    - 土浦市生涯学習館
    - 悠遊庵 さんぼみち
    - いきいき館 たいご橋
    - 土浦市ふれあいセンター ながみね
    - ホテルマロウド筑波
    - 土浦市観光協会
    - かね喜 本店
    - かね喜 田中店
    - かね喜 土浦店
    - かね喜 さんあびお店
    - 市川整骨院
    - たかぎ整骨院
    - 土浦一中地区公民館
    - 土浦二中地区公民館
  - 土浦三中区公民館
  - 土浦四中区公民館
  - 土浦上大津公民館
  - 土浦六中区公民館
  - 土浦都和公民館
  - 土浦新治地区公民館
  - 土浦商工会議所
  - 鳥山診療所
  - イズミヤ荒川沖斎場
  - 真鍋郵便局
  - 土浦真鍋台郵便局
  - ヤマウチ 神立店
  - タイヨー 土浦店
  - タイヨーベストリカー土浦北店
  - ザックスオオヌマ
  - のりあいタクシー土浦
  - キララちゃんバス
  - いはらきコープ つちうら店
  - 八百邦 土浦南店
  - オヌマストア
  - ファミリーライフクラモチ
  - いこいの館「コスモス」
  - 土浦市新治総合福祉センター
  - 神立コミュニティセンター
  - 神立病院
  - アシステッドリビング土浦
  - 土浦老人福祉センター 湖畔荘
  - 高野医院
  - ライフサポート サルルーナ
  - 土浦セレモニーホール
  - カスミフードスクエア 土浦ピアタウン店
  - カスミ 並木店
  - カスミ 土浦駅前店
  - カスミ 土浦中神立店
  - カスミ 高津店
  - カスミ 中村店
  - FOOD OFF ストッカー 土浦田中店
  - 鳥山薬局
  - コバヤシ建築
  - ドラッグストアセキ 荒川沖店
- つくば市
  - かね喜 梅園店
  - かね喜 桜店
  - JA水郷つくば サンフレッシュつくば店
  - 谷田部診療所
  - 茨城県信用組合 荃崎支店
  - 洞峰公園
  - 健康増進施設いきいきプラザ
  - マスタ 荃崎店
  - TAIRAYA 並木店
  - TAIRAYA つくば大穂店
  - TAIRAYA 松代店
  - 大穂交流センター
  - 豊里交流センター
  - 谷田部交流センター
  - 松代交流センター
  - 二の宮交流センター
  - 春日交流センター
  - 島名交流センター
  - 桜交流センター
  - 栗原交流センター
  - 竹園交流センター
  - 並木交流センター
  - 広岡交流センター
  - 吾妻交流センター
  - 筑波交流センター
  - 小野川交流センター
  - 荃崎交流センター
  - 吉沼交流センター
  - ふれあいプラザ
  - ランドリーニコニコDON
  - JA農産物直売所
  - JA筑波農産物直売所
  - JA四季の郷
  - JA野っ食べ
  - コメダ珈琲
  - スパ湯〜ワールド
  - 筑波病院
  - 特別養護老人ホーム 木の花さくや
  - 特別養護老人ホーム くきの里
  - 特別養護老人ホーム 大地と大空
  - 老人保健施設 プレミエール元元館
  - サンシャイン・ヴィラつくば倶楽部
  - つくば市大穂窓口センター
  - つくば市民活動センター
  - あずみ苑高三原
  - ガラバゴス工房
  - つくば市商工会
  - 高崎郵便局
  - カスミ テクノパーク桜店
  - カスミフードスクエア 学園店
  - カスミフードスクエア 学園の森店
  - カスミフードスクエア 大穂店
  - カスミ 万博記念公園駅前店
  - カスミ 筑波店
  - カスミ梅園店
  - カスミみどりの駅前店
  - カスミگران・ブルシェ(LALAガーデンつくば内)
- 牛久市
  - かね喜 牛久店
  - かっぱの里生涯学習センター
  - 牛久市三日月橋生涯学習センター
  - 牛久中央図書館
  - 武州養蜂園特約店 いきいき牛久店
  - みどり野からだはうす
  - ファミリーランド ひたち野牛久店
  - 茨城トヨタ牛久店
  - FOOD OFF ストッカー 牛久ししこ店
  - FOOD OFF ストッカー 牛久店
  - カスミフードスクエア ひたち野牛久店
  - カスミフードスクエア 牛久刈谷店
  - トライアル牛久店
  - ディスカウントスーパー ヒーロー牛久店
  - ヤマウチ牛久店
  - いはらきコープうしく店
  - 特別養護老人ホーム 元元館
  - 特別養護老人ホーム 博慈園
  - 特別養護老人ホーム 牛久さくら園
  - ポケットファームとどきどき つくば牛久店
  - NPO法人 月曜クラブ
  - みどり野レジデンス
  - てくてく館
  - 有料老人ホーム ルシオーレ牛久
  - 延寿リゾート ソレイユ
  - あずみ苑高松
  - 牛久大仏
  - 認知症の人と家族の会 茨城県支部
  - TAIRAYA エスカード牛久店
  - サンミットひたち野東ステーションフロント
- その他
  - かね喜 石岡店
  - かね喜 阿見店
  - かね喜 龍ヶ崎サブ路店
  - JA水郷つくば サンフレッシュ花野果

## プレゼント

ソイジョイプラントベース バナナ 4名様  
 ソイジョイプラントベース ホワイトチョコ&レモン 4名様

大塚製薬水戸出張所から、新発売の栄養補助食品「ソイジョイプラントベース バナナ」「ソイジョイプラントベース ホワイトチョコ&レモン」を各4名様に。

※どちらかご希望の商品名をお選びください。

大塚製薬水戸出張所 ☎01203030888

や卵など動物性原材料は使用

「バナナ」は滑らかな広がる甘く芳醇なバナナとシナモンの香りがアクセント。「ホワイトチョコ&レモン」は、豆乳ホワイトチョコと爽やかなレモンピールの味わい。腹持ちが良く、間食や仕事の合間におすすめ。12本入り。

せす、植物由来原材料から作られた食品のこと。大豆粉だけを生地に使用し、タンパク質、イソフラボン、食物繊維など、大豆の栄養素を丸ごと摂取できる低GI食品。

## 安全安心 暮らしの110番

横断中の歩行者を交通事故から守るために

その手で合図！  
止まってくれてありがとう大作戦を実施中

歩くときは…  
大人も子供も手を上げる、顔を向けるなど、横断する意思をアピールしましょう。停止したドライバーには、会釈や笑顔で感謝の気持ちを伝えましょう。

運転するときは…  
◇マークの道路標示の先には、横断歩道または自転車横断帯があります。横断歩道を渡ろうとしている人がいたら必ず止まって安全に横断させましょう。

茨城県警察