

まるごと けんこう



表紙：まるごとけんこう財団 栄養教室

健康寿命を延ばすには、毎日の食生活が大切です。
当センターの調理実習では、食事に関する疑問や気になることにお
答えしています。「自宅でも簡単にできる」と、女性だけでなく男性の
方も参加され、みなさんと協力しながら楽しめる内容となっています。

- 健康づくりのご案内
- 職員紹介
- ミニ健康講座
- 健康づくりボランティア

● まるごとけんこう館
(土曜日開催)

● 郡山医師会から

● 「ホスピスケア」って
何だろう

特集
グリーフケア
愛する人を亡くした悲しみ、
我慢する必要はありません

健康講演会 参加費無料・要予約

いのちをみつめて、輝く人生を

— ありがとうとさよならが一つになるとき —

あなたは自分らしく今を生きていますか？
大切な人のいのちに寄り添えていますか？
身近な人の縁を大切にしていますか？
ホスピスで多くの人の心と寄り添い、看取
りをしてきた医師が語る家族とは、いのち
とは…最期までのいのちを輝かせる生き方
とは。
内藤医師の言葉から、自分らしい幸せを
見つけてください。

11月9日(土)
13:30~15:00

講師 ふじ内科クリニック 院長
内藤 いづみ氏
テレビ寺子屋、NHKラジオ深夜便
など多数出演

会場 郡山市保健所
4階大ホール

申込受付 10月9日(水)から

特集 グリーフケア

愛する人を亡くした悲しみ、我慢する必要はありません

人生において、友人や身内、知り合いなどの親しい人を亡くされたら、ほとんどの方が嘆き悲しむことでしょう。また、周囲に悲しみに暮れる人がいたら、何とか力になれないかと思うかもしれません。その悲しみとは何か、どのように対応していく必要があるのかを学んでみませんか？



監修
(一財)慈山会医学研究所付属坪井病院 看護部顧問
NPO法人福島県緩和支援ネットワーク 副理事長 分ち合いの会担当
清水 千世

グリーフケアとは

「グリーフ(悲嘆)」とは、愛する人を死別により失うことで、人が深い悲しみを感じることで、さらに心身に様々な反応が起こることです。個人差があるものの、誰にでも起こり得る正常な反応です。また、「ケア」とは世話や援助という意味。グリーフケアは、人が深い悲しみからの回復ができるまで寄り添い、サポートすることです。

回復の過程で時には、専門家のケアが必要になる場合があります。

しかし、人はグリーフから回復できれば愛する人のいない環境に適応し、様々な新しい環境や人間関係を自然と築いていくことができます。愛する人を亡くした人々が、穏やかな日常を送ることができるよう、今を生きる私たちが支え合える社会を目指していかなければなりません。



グリーフケアの種類

- 1 情緒的サポート**
心を傷つけないことが大切。安易な励ましや押しつけがましいアドバイスではなく、相手の心の声にじつと耳を傾けること、共感が必要。
- 2 道具的サポート**
家事や育児など、日常生活で起こる実際問題に対しての直接的な援助。男女で問題が異なりやすい。
- 3 情報のサポート**
グリーフやグリーフの過程についての情報提供、支援団体や各種行政サービス、社会資源に関する情報の提供。求められた時に自然に提供できるとよい。
- 4 治療的介入**
病的なグリーフ(自殺願望、摂食障害、長く続く不眠、うつ病、依存症など)に対する心療内科・精神科医やカウンセラーなどによる専門的治療。



私たちができるグリーフケア

家族や友人、地域社会がグリーフケアを行うのが理想です。私たちにできることはたくさんあります。まず、愛する人を亡くした人が、今どんなに辛い気持ちでいるかを受け止め、認めながら話をよく聴くことが大切です。「頑張れ」などの安易な励ましや慰めは相手を傷つけてしまえます。言葉がなくとも、肩にそっと触れたり、同じ空間に身を置きそばにいたりするだけでも力になります。相手と分かち合いたい姿勢を表現することで、相手の気持ちを和らげることができます。時には、適切な距離感でそっと見守る姿勢も大切です。相手の求める関わりがでるようになりたいですね。



日本人の4つのグリーフ

思慕

喪失対象に再会することができないことは納得しながらも、ふとしたときに故人を思い出してしまう、無意識に思いがよみがえる反応です。故人がすでにいないことを再認識させられる場面に出くわすと、「まわりは幸せそう」「親子連れがうらやましい」と羨望を交えた感覚を伴うこともあります。

死別後6か月頃から、故人なしの生活をやり過ごすことがさほど苦にならなくなるまで続きます。深く悲しみと向き合うこの時期は、悲嘆を受け入れるために一度はくぐり抜ける必要があるのです。

うつの不調

葬儀などの社会行事が終わり、一連の法的手続きも済ませ、身辺の後片付けなど一旦区切りがついた頃(死別後6か月から1年)に、症状が顕著に表れてきます。悲嘆の反応としてごく普通に見られます。

「なぜ私の大切な人が死ななければならなかったのか」という自問に、当然ながら答えは返ってきません。大事な人がいない生活に意義を見いだせず、何事にも無関心・無気力になり、笑顔を忘れ、何を目的にするかさえ分からなくなるのです。

適応対処の努力

何とか現実へ対処しようと、自分自身を奮い立たせようとします。日常生活にに対応して生きていく上で必要な反応です。しかし、無理に頑張りが過ぎることが多いため、長続きしなかったり、思うようにいかない自分自身が情けなくなったりします。また、時には苛立ち、時には寝込むなど、やり過ぎと放棄を繰り返します。そして、通常は、どこで諦めるかの焦点の絞り方加減を身につけていきます。この心情は、死別後、比較的日の浅い時期から持ち合わせています。

疎外感

死別によって自分のまわりにいる人々の態度が変わったように感じ、何かにつけ好きの目にさらされていると思ひ込みがちです。また、自責の念を抱き無視されている、見捨てられたと感じることもあります。このような感情は、死別から3年くらいまでの期間に遺族のほとんどが抱きます。



死別による心身への影響

心の変化

- ・思慕
- ・悲しみ
- ・抑うつ気分
- ・不安
- ・無気力感
- ・罪悪感
- ・孤独感
- ・憎しみ
- ・幻覚 など

体の変化

- ・睡眠障害
- ・食欲減退
- ・疲労感
- ・頭痛
- ・吐き気
- ・動悸
- ・急な血圧上昇
- ・不整脈 など

行動の変化

- ・混乱
- ・集中力の低下 など

専門家のアドバイス

(一財)慈山会医学研究所付属坪井病院 看護部顧問
NPO法人福島県緩和支援ネットワーク 副理事長 分ち合いの会担当

清水 千世

グリーフケアとグリーフワーク(悲嘆作業)

郡山市ボランティア大使でホスピス医の山崎章郎氏が日本死の臨床研究会の特集号の中で、悲嘆の過程について日航ジャンボ機の墜落事故をテーマにした精神科医である野田正彰氏の著書「喪の途上にて」の一文を引用していた。「たとえば、老人の悲しみは枯れて、生命力は乏しいが、潜行する嘆きは永く続く。消え入るように自死を願うか、ひたすら故人の霊を慰めるために歳を重ねなければならぬと思う」と、「中高年の悲しみは、最も深い絶望の内に秘めている。これまで通りの自分の努めは、きちつとやらねばならないが、何のために、誰のために、そしていつまで...。そんな否定的な問いかけを引きずりながら、なお大人の義務を果たしていかなければならない。それゆえに意欲や感情に負荷された抵抗は非常に高く、ちよつとした努力にも絶望の克服が伴っている」とする。しかしながら「20歳代から30歳代前半までの、いわゆる成人前期の人々の悲しみは燃え上がるように激しいが、しかしそこには、生命の艶がある。故人と緊密に一体化しその勢いのまま自己破壊に進んでいくかと思うと、故人に私はどうなるのかと問いかけ、故人との対話の内に自分の生きる方向を見つけたりする。若い人の悲痛は鋭いが、それだけ痛みを洗う血も多く、正常な喪の過程をたどれば、再生の力も強い」。人は歳を重ねる中で否応なしに必ず大切な誰かの死に遭遇する。悲しみの感じ方や表現の仕方は様々であるが、私たちはその悲しみに対し他者からケアされると同時に自分の力で喪失を受け入れるグリーフワーク(悲嘆作業)を行っている。砂を噛むようにに食事をし、もがくように息をして日々をやり過ごしても、一向に悲しみは傍にある。残念ながらあなたの悲しみや辛さは他人にはわからない。あなたと故人の人生は唯一無二のものである。だからこそ、否定も肯定もせずじつとあなたの話を聞いてくれる誰かの存在とあなたを傷つけない安全な環境が大切になる。悲しみは無理に乗り越えなくてよい。ある日気がつくとその悲しみの中に新たな意味と価値が生まれてくる。時間はかかっても、その輝く意味と価値が薄氷を一枚一枚はがすように、あなたの悲しみを溶かしてくれるはずである。

「ホスピスケア」って何だろう



ふじ内科クリニック 院長

内藤 いづみ

私は進行がん患者さんを支える在宅ホスピスケアという医療分野を40年近く学び、山梨で実践している医者です。

現代のホスピスケアは、英国で1960年代に誕生しました。特に、セントクリストファーホスピスのシシリー・ソングラス女医らが、がんの体の痛みを安全に緩和できる方法と心身のサポート法を世界中に発信し、現代の多くのがん患者さんの幸福に貢献しています。

私の両親は教師であり、起業家でした。そんな環境で自由に学び、考えることを許された私が医者になった時、私の心に浮かぶことは「なぜ？」でした。なぜがん患者さんは病名も告げられず大きな不安の中で、時には激しい痛みに苛まれて病院で亡くなっているのか。自分の未来なのに、なぜ自分で選べないのか。

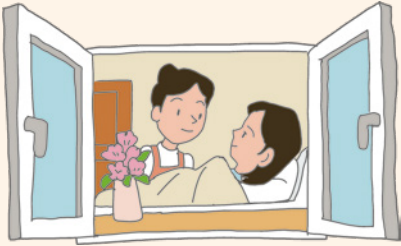
40年前、新米医者の頃出会った入院中の23歳の女性末期がん患者に、私はこう問いかけました。

「落ち着いたら何をしたいの？」

「一泊でもいい、家に帰りたい。手伝って、先生」

その願いに答え、ご家族と協力し家に連れて帰り、平和で幸せに家で100日過ごす日々を支えたのが、私の在宅ホスピスケアの第一号でした。彼女は家で安らかに息を引き取ったのでした。在宅ケアなどない時代に勇気を持って踏み出した第一歩でした。

今は、在宅ケアの時代になり、サポート体制も痛みの緩和もずつと受けやすくなっています。そんな時代だからこそ、いのちに向かい合い、自分の人生の生き抜き方を一緒に学んでみませんか？



健康講演会

11月9日(土)

いのちをみつめて、輝く人生を

〜ありがとうとさよならが一つになるとき〜



詳しくはウェブサイトをご覧ください。

郡山医師会から

風しん抗体検査を受けましょう



医療法人 英徳会
さかい小児科クリニック 院長

酒井 英明

麻しんや風しんに感染する方が増加傾向にあるとニュースでとりあげられています。今なぜ、感染する方が増えているのでしょうか。

かつては、小児のうちに感染し、自然に免疫を獲得するのが通常でしたが、ワクチンの接種率の上昇で自然に感染する人は少なくなりました。しかし、現在の日本は、国際交流する機会が多くなり、感染するリスクが増えている状態です。また、海外で感染し、帰国後に発生する輸入感染例が散見されるようになりました。

麻しんは、麻しんウイルスによる急性の全身感染症として知られています。感染すると約10日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れます。38度台の熱が数日続いた後、39度以上の高熱と発疹が出現し、気管支炎・肺炎、中耳炎などの合併や、1000人に1

人の割合で脳炎が発症すると言われています。風しんは、風しんウイルスによる急性の発疹性感染症です。症状は発疹、発熱、首や耳の後ろのリンパ節の腫れ、ときに関節痛、血小板減少性紫斑病、脳炎などの合併症を併発することがあります。

麻しん・風しんともに感染力が強い病気のなので、免疫を持たない妊婦の方が感染すると胎児に影響を与えます。麻しんにかかると流産や早産を起こす可能性があり、風しんにかかると赤ちゃんが難聴・白内障・先天性心疾患を特徴とする「先天性風しん症候群」を持つて生まれてくる可能性が高くなります。予防するためには、

現在、麻しん風しん混合ワクチン（MRワクチン）と単独ワクチンがあり、定期接種の子供たちにはMRワクチンを接種しています。大人の方が、単独ワクチンの代わりにMRワクチンを接種しても、健康への影響に問題はないと、厚生労働省から見解が出ています。

子どものMRワクチン定期接種は、1歳にならないと受けることができません。1歳未満のお子さんや、妊婦の方のために私たちにできることがあります。来年2020年は、東京でオリンピックが開催され、たくさんの方々が日本にやってくるのが予想されます。自分が感染しないだけでなく、周囲の方のためにもぜひ抗体検査を受けましょう。

地域に健康を広めよう

健康づくりボランティア育成講座

要予約
無料

健康の大切さを普及啓発するボランティアの育成を目的に参加者を募集します。

当財団の事業や地域で行われている健康教室等を体験しながら、健康づくりを学んでみませんか。

対象者

- 健康づくりに関心がある方
- ボランティア活動してみたい方 または 現在ボランティア活動をしている方
- 財団の施設ボランティアとして活動可能な方

申込期間 9月2日(月)～定員になり次第終了 ！ **先着10名**

日時	内容
2月5日(水) 13:30～15:30	健康づくりボランティアとは 概要と心構え・事業紹介
2月12日(水) 13:15～14:30	健康づくり体験 笑いヨガ
14:45～16:00	健康づくり体験 頭と体を使うレクリエーション
2月21日(金) 13:15～14:30	スキルの習得 コミュニケーション講座
14:45～16:00	ボランティア交流 活動紹介・講座の振り返り

※都合により内容が変更になる場合がありますのでご了承ください。

職員紹介



郡山市健康振興財団
健康センター所長
多治見 公高

こんにちは。2019年4月1日付で、健康センター所長を拝命いたしました多治見公高です。

私は、東京で生まれ、福島県立医科大学を卒業し、帝京大学病院救命救急センター、秋田大学医学部救急集中治療医学講座(教授)、秋田労災病院(院長で勤務し、この度、学生時代を過ごした福島県に戻って参りました。

帝京大学と秋田大学では、救急医学と集中治療医学を専門に、救急外来と集中治療室で救急患者に対する初期治療と重症患者に対する人工呼吸管理等の生命維持装置を使った治療を担当しました。大学では呼吸と循環に関連する病態生理学や医療(特に救急医療や集中治療)の質の評価を研究しました。

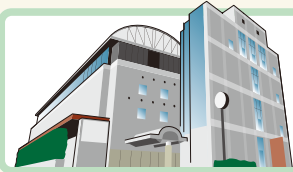
秋田労災病院は、秋田県内でも特に人口減少と高齢化が深刻な地域にありましたので、人口減少患者減少による地域の医療機関の経営状況の悪化に対して、医療の機能分化再編と街づくりを連携し、地域の雇用を守りその活性化を図れないかと関係各方面と模索しました。また、労災病院の使命として、地域企業の勤労者と地域住民を対象にWell-being(安寧な生活の維持増進のための体力測定や教育講演など

を通して、加齢に伴うフレイル(虚弱、サルコペニア(骨格筋量と力の低下)、ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の疫学調査研究と予防啓発にも取り組みました。

さて、横道に逸れて、私の郡山市での生活をご紹介します。現在は単身赴任です。自身の健康維持を目標とし、適切な食と適度な運動を心掛けています。食の基本は、お昼は外食、夜は自炊です。職場の界限には美味しいランチをいただけるお店が多数あつて、米、蕎麦、ナン、パンなど毎日主食を変えて楽しんでいます。運動は、徒歩通勤と昼のランチ巡りと、帰宅後と休日の開成山公園などのせせらぎ小径、酒蓋公園、五百淵公園、21世紀記念公園の散策を楽しみながら、一日歩数10,000歩を達成しています。

刻自動車、秘湯探訪などです。

閑話休題。秋田労災病院での地域住民の健康増進活動の経験を生かして、郡山市における「まるごとけんこう財団」の公益に資する使命の達成と今後の飛躍に対して、微力ながら貢献できればと考えております。これからよろしく願っています。



土曜日開催 ワンコインで健康づくり! / まるごとけんこう館

「家族みんなで健康づくりがしたい」「平日では参加できない…」そんな方にぜひ利用していただきたい『まるごとけんこう館』です。

要予約

1ヶ月前から
申込受付



セルフフットケア ～リラックスは、足元から～

12/14[±]
10:00～11:30
参加費 500円

定員：先着30名
内容 | 足裏のツボを刺激し血行を改善するエクササイズ
申込受付：11/14(木)から



腸から元気になろう! ～腸活で健康に～

2/8[±]
10:00～11:30
参加費 無料

定員：先着30名
内容 | 講話
申込受付：1/8(水)から



ミニ健康講座

予約不要
無料

短い時間で健康に関するお話が聞けるミニ健康講座です。お友だちを誘ってお越しください。

時間 13:30～15:30(講座は20分程度です)

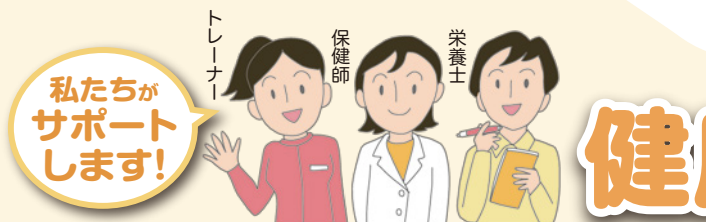
講座終了後、「まるごと健康相談」も行いますので、相談だけでもご参加ください。

開催日	お話の内容
9月25日(水)	トレーナー ストレッチde動きやすいからだづくり
11月27日(水)	診療放射線技師 骨密度について
12月25日(水)	管理栄養士 骨粗鬆症を予防するための食事
2月26日(水)	臨床検査技師 大腸がんスクリーニング検査について
3月25日(水)	医師 閉講式&医師の講話

※都合により、内容が変更になる場合があります。

健康づくり

のご案内



10・11・1月 自分でできる体調改善 リンパコンディショニング

日時	①10月16日(水) 13:30～15:00 ※申込受付 9月17日(火)から ②11月15日(金) 19:00～20:30 ※申込受付 10月15日(火)から ③1月15日(水) 13:30～15:00 ※申込受付 12月16日(月)から
内容	上肢・下肢のリンパの流し方
参加費	各回500円
定員	各回先着50名

12月 歯の健康セミナー ドライマウスについて

日時	12月6日(金) 13:30～15:00 ※申込受付 11月6日(水)から
内容	歯科医師による講話 講師：奥羽大学 川鍋 仁 先生
参加費	無料
定員	先着20名

2月 肩こり・疲労回復に からだほぐしのストレッチ

日時	2月28日(金) 19:00～20:30 ※申込受付 1月28日(火)から
内容	ストレッチ体操
参加費	500円
定員	先着30名

1月～全5回 いきいき 健康シニアを目指そう! 認知症予防教室

1月29日(水) 13:00～16:00	事前検査 (血液検査、尿検査、骨密度検査 等) 体力チェック (握力測定、持久力測定 等)
2月14日(金) 13:30～15:30	医師の講話(認知症について) 講師 コスモス通り心身医療クリニック 圓口 博史 先生 検査結果の説明
2月28日(金) 13:30～15:30	認知症予防とお口の健康について 認知症を予防するための食事について
3月6日(金) 13:30～15:30	認知症を予防するための運動を 体験しよう!
3月13日(金) 13:30～15:30	郡山市の認知症施策 ～住み慣れた郡山で元気に過ごすために～

対象	60歳以上の郡山市民 ●初回者優先 ●すでに認知症や物忘れで経過を見ている方、 治療を受けている方は対象外です
参加費	3,000円
定員	先着15名 ※申込受付 1月7日(火)から

- 健康づくり教室は1ヶ月前から先着順で申込受付(土・日曜、祝祭日の場合は翌日からになります)
- 講師の都合等により日時等が変更になる場合があります。

参加にあたっては、
安全で効果的な運動のため
年1回健康チェック
(健康生活応援チェック or 動脈硬化チェック)
を受けていただきます。

健康寿命を延ばそう! 運動コース

健康生活応援チェック 要予約 1,500円

- 体力測定、血液検査、尿検査、肺機能検査 等
※チェック時に、1年以内に受けた心電図検査の結果と
血液データ(血糖・脂質)の提出が必要です

動脈硬化チェック 要予約 5,000円

- メディカル(血液、心電図、眼底、頸部血管検査、
体脂肪率、肺機能検査 等) 月～金曜 午前
- 体力測定(筋力、柔軟性、持久力 等) 火曜午後
- ※全ての項目を受けていただくようになります

……………いずれか……………

総合アドバイス

結果をもとに、健康、運動、食事について
専門職がアドバイスします。

自分にあった健康づくりをはじめましょう!! 1回 500円

からだづくりの マシントレーニング



毎週 月曜 13時～15時
毎週 水曜 9時～11時

あし・腰強化の 貯筋体操



午前の部 第1・3・5 木曜 10時～11時
午後の部 第2・4 木曜 14時～15時

エアロビクス



生活習慣病予防の エアロビクス

やさしいエアロビクスです。
音楽にあわせて、楽しく動こう!

毎週 月曜 10時～11時
毎週 火曜 10時～11時

認知症予防のための エアロビクス

簡単なエアロビクスと脳を活性化
させる運動を組み合わせで行います。

第1・3 木曜 14時～15時

心身の調和をはかる ヨーガセラピー



第1・3 金曜 10時～11時

関節にやさしい 水中ウォーキング 要予約



第2・4 金曜 10時～11時

場所 ユラックス熱海 または
郡山しんきん開成山プール

当施設からユラックス熱海までバスで送迎します。
※詳しくはお問い合わせください。

ワンポイント体操 ● 楽しくためになる運動がそれぞれのコースで月毎に体験できます。

9月 足裏健康体操	10月 認知症予防の運動	11月 お口の体操	12月 腹筋強化	1月 ストレッチボール	2月 タオル体操	3月 骨盤底筋体操
--------------	-----------------	--------------	-------------	----------------	-------------	--------------

NEW 健康クイズにチャレンジ! >>>



申し込み・お問い合わせ先

024-924-2911

時間 8:30～17:15
申込受付は8:30からです

スタンプラリー
開催!

参加して
景品を
手に入れよう!

あさか舞

カルチャーパーク券

スペースパーク券

第13回

まるごと けんこう フェア

無料

元気にイキイキいつまでも!

※なくなり次第終了

※なくなり次第終了



日本語

ウェブサイトも
ご覧ください



English

会場MAP



郡山ブランド野菜販売

10:30~13:30

※なくなり次第終了

令和
元年

10月13日[日]

時間

9:30 ~ 14:00 (最終受付13:30)

※コーナーの混雑状況により早めに受付を終了する場合がございます。

会場

郡山市保健所

相談コーナー

医師の
よろずけんこう相談

試食コーナー

キャベツ餅

11:00~ ※なくなり次第終了
(達瀬いなか体験交流協議会)

体験コーナー

しんたい測定

- 身長・体重・体脂肪率
- 血圧 ●聴力

骨密度測定

要予約 | 先着100名
※申込受付9月13日(金)~

- X線による骨密度の測定
- 管理栄養士による結果の説明・食生活アドバイス

お口の健康チェック

お口の機能低下チェック
細菌チェック、かむ力、歯科相談

お薬コーナー

お薬クイズ、計量に挑戦、薬の相談

物忘れチェック

タブレット端末による
チェック、介護相談

はり・きゅう体験

要予約 | 先着50名

※申込受付9月13日(金)~

救急講習・予防救急

- 救急・予防救急講習
- 心肺蘇生 ●AEDの使い方

動作年齢・動体視力チェック

ゲーム感覚で動体視力・俊敏性を測定

筋力チェック

握力・足指筋力・
敏捷性測定

展示コーナー

とみたミニデイほっとスマイル、まるけんクラブ

主催 (公財)郡山市健康振興財団

共催 (一社)郡山医師会、(一社)郡山歯科医師会、(一社)郡山薬剤師会
(一社)福島県鍼灸師会、(公社)福島県栄養士会、郡山地方広域消防組合

後援

郡山市、福島民報社、福島民友新聞社、NHK福島放送局、福島テレビ
福島中央テレビ、福島放送、テレビユー福島、ラジオ福島、ふくしまFM

協力

郡山農業青年会議所
(公財)郡山市観光交流振興公社、(公財)郡山市文化・学び振興公社

まるごとけんこう財団

平日 8:30~17:15 (土・日曜、祝祭日、年末年始を除く)

(公財)郡山市健康振興財団 〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1 (郡山市保健所内) e-mail: kzk@marugotokenkou.com

TEL.024-924-2911 FAX.024-924-2907

要介護認定調査センター(郡山市朝日二丁目22-7)

TEL.024-924-2913 FAX.024-924-2126

インターネットでも
ご案内しています!

まるごとけんこう 検索

https://www.marugotokenkou.com



この印刷物は、FSC®の基準に従って
認証され、適切に管理された森からの
木材を含んだ用紙を使用しています。