

秋の一日、楽しく交流

第28回くらしと健康まつり

10月17日、秋恒例の「くらしと健康まつり」が行われ約二千人が来場しました。ステージでは、薄根ふるさと太鼓でオープニング、初登場のダンベル・リズム体操、恒例の「カラオケ・芝オケ」最後は炭坑節やレインボー体操、もち投げ等で賑わいました。

保健生協からは、四つの支部の模擬店。血圧・体組成・血管年齢、歯科チェックなど健康相談を行いました。また、実行委員会の参加団体、利根沼田農民連で火災が発生し全焼。今までの奮闘に對しての「緊急募金」には3万4千円余が寄せられました。



血圧170人をチェック

【健康チェックコーナー】



歯科チェックコーナー



血管年齢に若い人も感心



初登場 ダンベル・リズム体操



受賞の尾合合同班 代理・栗原支部長

第42回群馬県生協大会 昭和東・南支部と 白沢支部尾合合同班と受賞

第42回群馬県生協大会が10月21日、前橋で開催されました。

団体表彰では、この12月で100回目の班会となる白沢支部尾合合同班と、13年前から隔月に「昭和の湯」で健康チェックに取り組んでいる昭和東・南の両支部が受賞しました。

また、記念講演は生協の父と言われている賀川豊彦の生協の理念にふれたお話がありました。



毎回楽しい司会 馬場半次郎さん(沼田南支部)



「越後獅子唄」 入澤 潔さん(片品支部)



「イエライシャ」 本多春代さん(新治支部)

「カラオケ・芝オケ」



戸鹿野町 八幡宮の石仏

10月3日のWHOウォークイベント「史跡を訪ねて健康づくり」は12回目。今回も、郷土史家の金井竹徳氏のガイドで、20人が訪ねました。

WHOウォークイベント

沼田街道、東通りを歩く 人形芝居も鑑賞

前橋方面から沼田に入る表玄関として、沼田城主の真田氏が整備したと言われる沼田街道の東通りを歩きました。戸鹿野町の八幡宮では、利根南支部の小支部長らが湯茶で出迎えました。

沼須町の農事研修所で昼食をとったあと、沼須人形「あけぼの座」座長でもある金井さんが演ずる「人形芝居」の鑑賞、また人形も直に持たせてもらえるなど貴重な体験が出来ました。

第8回「歯の保健大学」が利根歯科診療所を会場に二ヶ月間、四講座で9月25日、10人が修了しました。口の健康を理解し、虫歯、歯周病など自分にあつた予防法を見つける。これらを身近な人に伝える等が目的です。話しを聞くだけでなく実習や見学も行い楽しく学べる講座で、参加者から「近所の人や班の集まりで話して広めていきたい」と好評でした。

第8回歯の保健大学 「楽しく学べる講座」



「どこを改善すればいいのかな」との相談に、医学生が具体的に生活改善のアドバイスで大活躍。血圧63人、血管年齢41人、体組成36人、歯科78人の健康チェックを実施。

10月11日、月夜野東・西支部の合同まちかど健康チェックが矢瀬親水公園で行われました。祝日で観光客が多く訪れる中、役員12人と群馬大学の医学生5人が声かけと測定を役割分担しました。「どこを改善すればいいのかな」との相談に、医学生が具体的に生活改善のアドバイスで大活躍。血圧63人、血管年齢41人、体組成36人、歯科78人の健康チェックを実施。

インフルエンザの予防接種

季節型・新型の混合ワクチンです

内科外来(月)～(土)の午前中
※来院前に電話にて確認して下さい。
費用…4,000円
※但し、65才以上の方は、本人負担は1,000円。
※受付でカルテを受け取って、内科外来へ「予防接種の希望」と話して下さい。

小児科外来電話にて予約制です
費用…一回目 4,000円
二回目 2,000円
※卵アレルギーのある子どもさんは注意が必要です。予約時にお申し出下さい。

お問い合わせは 内科外来、小児科外来の窓口までお願いします。 TEL 22-4321

なお、とね診療所、片品診療所でも接種は可能です。電話でお問い合わせ下さい。

「三つのあい」で交流集会 医療生協の役割を再確認



9月27日、28日「考えよう！かけがえのないいのち」をテーマに、関信越ブロック組合員活動交流集会在日光・鬼怒川で開催され、33人が16演題を持って参加しました。10月1日に創立した日本医療福祉生活協同組合の藤谷恵三専務理事が基調報告。日本で初めて社会保障の充実を目

的とした生協連であり「国民のいのちを守るため、住民のくらしを守るため、組合員の願いを実現するため」と結成の意義が語られました。記念講演では、湯浅誠反貧困ネットワーク事務局長が貧困化対策として、仕事・家庭・福祉のバランスで全員参加型社会の実現を話しました。

分科会は、たまり場・仲間づくりなど「出会い・ふれあい・支えあい」の実践を交流。医療生協の役割は「ひとりぼっちをなくし、絆をつくり危機をみんなで乗り切ること」と再確認した集会でした。

増資者一覧 9月分

▼9月の増資は五五人から寄せられました。この一覧への紹介は、紙面の都合上10口単位に到達した一七人の方を掲載しております。ご了承下さい。(敬称略)

沼田東支部 (140口以上)	星野 昭二	堀 貞一	坂本 博道	水上市支部 (120口以上)
沼田西支部 (50口以上)	石坂 テツ	田村 莊二	尾崎 孝男	沼田北支部 (130口以上)
阿部 敏雄	井上 信夫	齋藤 省二	丸山 功	利根北支部 (60口以上)
大河原藤吉郎	片品支部 (10口以上)	沼田東支部 (20口以上)	沼田西支部 (10口以上)	沼田南支部 (10口以上)
小林 正一	松井やよひ	下中 正信	久保ケサラ	中支支部 (120口以上)
富田 徳美	永上支部 (10口以上)	長谷川博子	河合 和男	沼田東支部 (100口以上)
	西村せつ子	沼田東支部 (100口以上)	杉木 哲一	

9月班会開催一覧

支部名	班名	班長名	人数	班会内容	
沼田東	材木町 11	小林永久子	4	歯の話	
	西原新町 11-1	得能 淑子	4	レクリエーション (運動の歌)	
	東原新町 13	雲越 タカ	3	レクリエーション (運動の歌)	
	上原町 6-1	片桐智代江	4	心臓病について	
	上原町 6-2	村田 定蔵	4	心臓病について	
上原町 9-1	星野 栄子	3	心臓病について		
沼田中	西倉内町7-1	田中 徳積	7	心身症とストレス	
沼田西	榛名町 8-2	金子 くら	4	骨粗しょう症の話	
	榛名町 8-1	宮内はつ枝	4	骨粗しょう症の話	
	薄根町 6	三ツ井久雄	5	合同健康チェック	
	薄根町 6-1	佐藤 郁子	4	合同健康チェック	
	薄根町 6-2	斎藤 初江	4	合同健康チェック	
	薄根町18-2	生方勢津子	4	合同健康チェック	
	榛名町	割田征二郎	6	合同健康チェック	
	榛名町8	岡嶋 禎子	4	合同健康チェック	
榛名町	加藤 岩男	4	合同健康チェック		
清水町2	小池よし子	4	合同健康チェック		
沼田南	鍛冶町 6	竹村 健一	3	女性の癌について・ビデオ	
	鍛冶町 10	馬場半次郎	3	女性の癌について・ビデオ	
沼田北	高橋場22-1	稲垣 フミ	3	血管年齢チェック	
利 南	沼須町合同	田中 實	4	骨密度測定	
	上久屋馬場	織田澤澄世	5	医療生協の話・体組成チェック	
	戸鹿野町1, 2	星野 早苗	5	お月見、カラオケ	
下久屋原	星野 サヨ子	3	外来の話		
	上発知町 坂上	角田 末吉	3	歯のこと	
池 田	上発知町 坂下	山田 盛雄	3	歯のこと	
	上発知町 馬場	木村 由夫	3	歯のこと	
	上発知町 河原方	石川 京一	3	歯のこと	
	岡谷西1	牧野 和恵	6	体組成チェック	
	中発知町 木内	田村 賢一	4	体組成チェック・脳梗塞の話	
	中発知町 岩本1	中澤 益夫	3	体組成チェック・脳梗塞の話	
	中発知町 岩本2	田村 勇人	3	体組成チェック・脳梗塞の話	
	中発知町 木村	木村 正和	3	体組成チェック・脳梗塞の話	
	中発知町 店	木村 学	3	体組成チェック・脳梗塞の話	
	中発知町 田中	木村 伸	3	体組成チェック・脳梗塞の話	
	中発知町 板屋	中澤憲一郎	3	体組成チェック・脳梗塞の話	
	中発知町 原	林 知博	3	体組成チェック・脳梗塞の話	
	中発知町 東西	阿部完一郎	3	体組成チェック・脳梗塞の話	
	薄 根	恩田	穂苺 勝代	4	うつつの話
	川 田	下川町 田中1	茂木 チヨ	4	介護予防について
下川町 田中2		生方志づつ	5	介護予防について	
下川町 宮塚1		深津 文子	3	深部静脈血栓症について	
下川町 宮塚3	深津 京子	4	深部静脈血栓症について		
	尾合 上	角田 梅子	7	体組成チェック、心臓の話	
利根北	高戸谷	加藤 真喜	6	体組成チェック・健康体操	
片 川	東小川 中井	星野 一夫	6	認知症について	
川 場	中野合同	石田 房江	10	簡単に作れる夏が手廻りメニュー	
月夜野東	後関 上入	佐藤 興	4	腎臓について	
	真庭 政所	大谷 スミ子	11	腎臓について	
	上牧 吉平	広橋 絹代	7	ちまき作り	
	上牧 外坊	鈴木日出雄	7	ちまき作り	
	さわやかサロン	戸丸 富子	6	介護保険について	
	月夜野西	町組合 2-2班	丸山 功	5	乳がんの話
町組合 12-2班		長浜 水郎	4	乳がんの話	
橋下 原		若松 和子	3	体組成チェック	
橋下 洞		高野 京子	3	体組成チェック	
町組合 12-2班		杉本フミ子	3	体組成チェック	
水 上	小日向2	笛木 馨	3	配布者交流会、夢プラン、血管年齢チェック	
	小日向4	阿部さつ子	3	配布者交流会、夢プラン、血管年齢チェック	
	小日向5	小崎 昭子	3	配布者交流会、夢プラン、血管年齢チェック	
	阿能川	須藤 晃	3	配布者交流会、夢プラン、血管年齢チェック	
	小仁田4	綿貫はる子	3	配布者交流会、夢プラン、血管年齢チェック	
	湯原	武田 直子	3	配布者交流会、夢プラン、血管年齢チェック	
	湯原かじか団地	笠原 光子	3	配布者交流会、夢プラン、血管年齢チェック	
	藤原	林 章	3	配布者交流会、夢プラン、血管年齢チェック	
	栗沢・幸知	岩井たけ子	3	配布者交流会、夢プラン、血管年齢チェック	
	鹿野沢 町宮	南雲由起子	3	配布者交流会、夢プラン、血管年齢チェック	
	鹿野沢 芦岡下1	羽島 孝子	3	配布者交流会、夢プラン、血管年齢チェック	
	鹿野沢 芦岡下2	五百久富治	3	配布者交流会、夢プラン、血管年齢チェック	
	鹿野沢2	小幡サチ子	3	配布者交流会、夢プラン、血管年齢チェック	
	鹿野沢6	小林マサ子	3	配布者交流会、夢プラン、血管年齢チェック	
	藤原山口	雲越 政樹	16	配布者交流会、夢プラン、血管年齢チェック	
鹿野沢	南雲由起子	3	自主班会		
新 治	湯宿2	北野 静雄	3	カムカム健康法	
	湯宿4	田村 作二	3	カムカム健康法	
	須川 十二河原	田村 照代	4	ピロリ菌チェック	
昭和東	糸井 中宿	須藤 澄子	5	水戸黄門の秘密 (ビデオ)	
	入原 上1	板橋きみ江	4	筋トレ、合唱	
昭和南	入原 上2	堤 サト子	5	筋トレ、合唱	
	入原 上4	堀沢 雅子	4	筋トレ、合唱	
	入原 下1	堤 フジ	5	筋トレ、合唱	
	判形 前原	木村千代子	6	おひまろ	
職域・他	新婦人	中島 三枝	16	レインボー体操、ころぼん体操	
	新婦人	中島 三枝	14	レインボー体操、ころぼん体操	
	新婦人	中島 三枝	10	レインボー体操、ころぼん体操	
	新婦人	中島 三枝	4	レインボー体操、ころぼん体操	
	新婦人	中島 三枝	4	レインボー体操、ころぼん体操	
	MOBクラブ	山田周一郎	2	脳梗塞について、血管年齢チェック	
	沼田民商	阿彦 昭弘	23	カムカム健康法、生協病院の現状	
病棟・他	1階北	西島みどり	13	糖尿病について	
	ふれあいの輪	白井サユリ	12	うんこの旅 (ビデオ)	
総 計	93回		448人		



新治・湯宿合同班 (カムカム健康法)

6人で「カムカム健康法」。
78歳で28本と言う、本間さんの手入れ法(徹底的に磨く。歯の隅ずみから舌まで30分かける)を聞き「磨き方を見習いたい」と感心した。



利根北・大楊合同班 (大腸ガンチェックと血圧の話)

年2回の大腸ガンチェックでは全員異常なし。長坂院長の定期的な血圧測定の話に、「せっかく買った血圧計、明日からは身近に置いて測ろう」。



沼田西 合同班 (健康チェック)

恒例になっている年1回の健康チェック。今回は、35人で血圧・骨密度・血管年齢・体組成・尿ピロリ・歯科関係と盛りだくさんの内容で大賑わいでした。



川田・宮塚合同班 (深部静脈血栓症の話)

長時間、同じ体勢をしていると起こる症状で、エコノミー症候群として知られています。脚の上げ下げなどちょっとした工夫がよいようです。



水上・藤原山口班 (カムカム健康法)

久しぶりの班会、16人が参加。噛むことの大切さを学びました。「雪の降る前にもう一回やろう」と。



昭和東・南支部合同 (配布者交流会)

機関紙配布者をねぎらう交流会を「昭和の湯」で開催。好評の内臓脂肪や体内年齢等の健康チェック、脳トレ体操後に33人が食事交流しました。「偶然だけど同級生に会えて嬉しかった」「交流は大切。来年もぜひ」と声がありました。

今月の料理

プチモンブラン

☆ ちょっとしたおもてなしにも、市販のお菓子を上手に使う

□ 材料 (8個分)

- さつまいも …………… 100 g
- A: バター …………… 10 g 砂糖 …… 大さじ 3
- 生クリーム …… 大さじ 2 ラム酒 …… 小さじ 1
- チョコチップクッキー (市販品、直径4~5cmぐらいのもの) …………… 8枚
- むぎ甘栗 (市販品) …… 8粒
- ココア …………… 少々



□ 作り方

- ゆでる
さつまいもは皮をむき、厚さ1cmの輪切りにして、5分ほど水にさらします。水気をきって鍋に入れ、かぶるくらいの水を注いで強火にかけます。沸騰したら弱火にして、竹串がスッと通るくらいになったら、ザルに上げます。
- フードプロセッサーにかける
①をフードプロセッサーで攪拌します。(鍋でつぶしてもいいです)
Aを加え、なめらかになるまでさらに攪拌して、粗熱をとります。
- 絞り出す
②を星形の口金をつけた絞り出し袋に入れます。これをチョコチップクッキーの上に絞り出し、甘栗をのせて、茶こしでココアをふります。(栄養課 小野 則子)

なかまの作品

俳句

ホームまで柿を吊して山の駅
赤蜻蛉高原の風独り占
紅葉の思ひ出隠し石切場
萩なだれ先行く友の姿消し
夕厨包丁鈍るそぞろ寒
そぞろ寒病舎に並ぶ車椅子
一難の去りて安けし萩の花
掌にのせてはこぼし今年米
沼田市鹿野町 戸丸 泰二郎
沼田市高橋場町 山口 雄二
沼田市上発知町 増田 耕寿
沼田市上川田町 山田 千恵子
沼田市東原新町 鍋倉 くに子
沼田市材木町 星野 照子
沼田市小池 小 照子
沼田市阿部 小 照子
沼田市阿部 小 照子

短歌

廃校を知らざる落葉がくるくと
白線残る校庭馳ける
稔り田を吹き過ぐ風に曼珠沙華
揺るる様なき土手のひと群
秋の陽を右に左に移しつ人もまばら
な電車のくねる
みなかみ町大穴 深沢 みどり
榛名湖の茜の楓際立ちて落つる
一葉を手帳に挿む
思いがけず夫の立ち日の暮詣り車椅子
押す息子に謝しつ
みなかみ町上牧 阿部 房子
稲刈りの終りし空田広びろと子等の
明るき声の飛び交ふ
白沢町尾合 飯田 清子
伝統のヤツサを元気に引き合へる孫の
成長しみじみ見たり
みなかみ町下津 原沢 貞子

なかまの作品 「新年特集号」募集!

〈締切り〉12月10日(金)
〈郵送先〉〒378-0053
沼田市東原新町1855の1
利根保健生協「なかまの作品」係
※お問い合わせ ☎22-2300 組織課まで

医療相談室

こつそしょうしょう
骨粗鬆症
DXA法で骨密度測定を



利根中央病院
産婦人科医師
小暮佳代子

骨粗鬆症は更年期以降の中老年女性におきやすい病気です。骨は「つくられ」「壊され」を繰り返していますが、女性ホルモンが減少することで、骨が壊されやすくなり、カルシウムの吸収も悪くなり、骨粗鬆症がおきてきます。「特にけがをしなくても骨が折れてしまう」あるいは「骨密度が下がっている」場合は骨粗鬆症と診断されます。骨折をするより前の、「骨密度が下がっている」状態で見つけることが大切です。

どんなふう
に診断するの？
症状は？

「知らないうちに背骨に骨折がある」場合などにはそれだけで骨粗鬆症と診断されませんが、そうなるからでは、既にいろいろな悪影響、具体的に腰や背中の痛み、背骨が曲ったり姿勢が悪くなること、消化器や呼吸器の機能異常などが出ている可能性があります。

「状態で治療をはじめることが必要です。骨密度が下がっているかどうかは骨密度測定で解ります。骨密度測定にはいくつかの方法がありますが、当院では骨密度を比較的正確に評価できるとされるDXA法で測定しています。最新鋭の測定器を導入し、以前から測定していた背骨の骨密度だけでなく、太ももの骨の骨密度も測定できるようになりました。これにより、背骨や足の骨折の危険性を知ることが出来ます。」

どんなときに
治療が必要？

骨密度検査を受けた結果が、「き」、「あか」だった場合には、骨折しやすい状態と考えられ、治療を開始します。治療薬にはいくつかの種類がありますが、年齢や状態により、使い分けていきます。お薬を飲み始めてからも定期的に骨密度を測定し、結果を見ながらいくつかの骨粗鬆症治療薬を組み合わせて使うこともあります。

検査結果は「あお」「き」「あか」で表示され、信号機と一緒に「あお」は大丈夫、「き」は注意、「あか」は危険です。検査を受けた方には、この成績表をお渡ししています。何回も検査を受けて頂いてい

せせらぎ
班会で組合員への理解を



みなかみ町湯宿温泉 北野 静雄さん

「支部には経験の長い先輩がいるから安心」と話す総代理二期目の北野さん。理事の阿部由子さんから声がかかり、生協活動に携わるようになり、

「地域のたもと要望にそった班会を開催し、不安の医師体制や新診療所開設など機関紙では伝えきれない情報も班

骨粗鬆症を
予防するには？

現在、骨粗鬆症の標準治療薬とされるのはビスフォスフォネート製剤です。製剤によって1週間に1回内服するものや、毎朝内服するものがあります。いずれも内服してからすぐに横にならないことや食べたり飲んだりしないことが必要であり、食道に病気があ

骨を強くする食品

食品	1回当たりのおおよその使用料 (g)	カルシウム (mg)
牛乳	200	220
プロセスチーズ	20	126
ヨーグルト	100	120
干しえび	5	355
豆腐(木綿)	75	90
納豆	50	45
小松菜	80	136

●ビタミンD
・きくらげ
・まぐろの赤身
・さけ
・しらす干し(乾燥)
・うなぎのかば焼き

●ビタミンK
・納豆
・ほうれんそう
・小松菜
・にら
・ブロッコリー

骨を強くする食品

骨の主な材料であるカルシウムは、1日800mgとることが勧められている。牛乳や乳製品、骨や殻ごと食べられる魚やえび、大豆製品などに多く含まれる。

おわりに

骨粗鬆症は自覚症状に乏しく、病気が進行して骨折を起こしてしまえば様々な障害を起こします。寝たきりの原因の1割以上が骨粗鬆症による骨折であるとの報告もあります。健やかな高齢期を過ごすために、成長期を含め全年齢層で適切な生活を送ること、特に中高年以上では積極的に骨密度検査を受け、必要であれば早期に治療を受けることが大切です。

沼田市高橋場町
山崎優太くん・将太くん・心音ちゃん(1歳9ヶ月)
仲良し三人組よろしく☆

沼田市桜町
青木健太郎くん(4ヶ月)
これからBIGになるよ☆

すくすくエンジェル

掲載希望の方は①お子様氏名②年齢③住所④コメント(13文字以内)⑤連絡先をご記入の上ご投稿下さい。
編集事務局 E-mail:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

沼田市長知町
角田 周くん(9ヶ月)
お姉ちゃんが大好き☆

沼田市長知町
吉野心美ちゃん(9ヶ月)
ひとりずわりが出来たよ♪

沼田市長知町
沼田美ちゃん(9ヶ月)
特技は手乗りたまちゃんです♪

沼田市長知町
原澤大門くん(2歳)
特技は手乗りたまちゃんです♪

沼田市長知町
北村美津ちゃん(9ヶ月)
只ラ、イタズラ真つ盛り!!

みなかみ町後閑
西山智彩ちゃん(9ヶ月)
我が家のお姫さまチタン♥