

利根保健生協 2012年4月現勢

生協組合員 ……26,525世帯  
 出資金額 ……1,239,104,000円  
 平均出資金額 ……46,714円

理事29名 監事2名 総代204名 班長1331名

氏名、住所変更をされた方は、  
 生協本部 (22-6060) までご連絡ください。

# 利根の保健

**利根保健生活協同組合**

発行人 山田 忠夫 発行部数 21,400  
 編集 「利根の保健」編集委員会  
 〒378-0053 沼田市東原新町1908番地の6  
 ☎0278 (22) 6060 FAX (22) 6262

事業所 利根中央病院 ☎(22)4321  
 利根歯科診療所 ☎(24)9418  
 老人保健施設とね ☎(22)8855  
 とね訪問看護ステーション ☎(23)3706  
 生協みなみ歯科 ☎(25)3399  
 片品村鎌田 片品診療所 ☎(58)3910



▲沼田東支部総会

▶沼田西支部総会



## 支部総会 かかりやすい病院に 地域で活発に意見交換

5月に入り、各支部で当生協では初めてのとりくみとなる「支部総会」がはじまっています。

「支部総会」は6月16日の総代会に向け、総代会議案や新病院建設を中心に、ひろく組合員のみなさんにお知らせをして、気軽に意見交換・交流すること、そして多くの組合員さんの意見を聞くことを目的にとりくんでいます。

### 医療構想に期待

病院の地元・沼田東支部では、老健とねに37人が参加して開催されました。

児玉洋明支部長のあいさつにはじまり、原田富夫専務理事から総代会議案のポイント、新病院建設の必要性と緊急性について説明がされました。

「予定地は河川に近いが自然災害は大丈夫か」「県のハザードマップには入っていない。想定内の危険の回避に重点を置いて考えています」などの質疑応答。「署名運動から始まり、現地建て替えと言いつつ、突然、新築移転でいながら、突然、新築移転では納得できない。説明が遅すぎると率直な意見も出されました。」

### 組合員の声をかたちに

沼田西支部は、見学をかねて生協みなみ歯科で21人が参加して開催されました。

三ツ井久雄理事から総代会

### 思いを共有できた

片品支部では18人が参加して開催。「交通の便はどうか」「通院支援事業の拡充や、自治体と連携しバス路線の確保などもしていく必要がある」など質疑応答がされました。

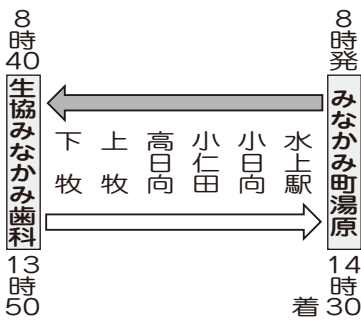
高山支部では、参加者から「買い物ができるよう病院内にお店を検討してほしい」「ここまで検討したのなら早く建設を進めてほしい」と声が寄せられ、新病院の建設について参加者の思いを共有できました。

## 「集団」通院支援 ぜひご利用ください

通院手段で困っている組合員の利便性改善を目的に行っている通院支援は、4月より「集団」通院支援「水上コース」の運行を開始しています。15人乗りの大型車で運行しており、運転士を除いて14人まで乗れます。

まだまだ席に余裕がありまので、ぜひご利用ください。

### 水上コース



### 利用対象

組合員本人であり、①予約通院患者と付添の方、②予約なし受診患者と付添の方、③見舞いを除く入院患者の付添の方です。

### 利用申込

「個別」通院支援と違い、利用申込書での登録や10日前の利用予約は不要です。

乗車希望の方は、前日までの午前9時から午後3時の間に生協本部事業部、通院支援係 ☎0278-221505 (土曜、休日を除く)。

「集団」通院支援はまだ、「水上コース」がはじまったばかりですが、今後、片品方面、新治方面のコースの検討も予定しています。



### 「個別」通院支援も行っています

登録者は4月末までで361人になり、その後も増え続けています。この間、利用されている方からは「これで病院に来られるようになった。本当に助かるよ」と喜びの声が多く寄せられています。

### あぜ道

昨年度、当院が加盟する全日本民医連より1年間にわたり内科医師3名、外科

医師2名、延べ97名の医師支援を頂いた▼支援に来て頂いた医師の共通した感想は「利根中央病院はこの地域になく、はならない病院であることがよく分かった、ここに支援の意義がある」ということだった。支援の医師達から診療はもちろん、総合診療医を育てるとりくみなど多くのことを学んだ▼2004年の医師臨床研修必修化以降、大学医師の医師派遣機能低下による医師不足は大きな問題となっている。そのような中、今年度は外科医師3名、産婦人科医師1名が増員となり、研修医3名、片品診療所でも1名常勤医師が入職した▼大学医師の協力に加え、生協の財産を活かし「地域の医療資源を研修資源に」「地域のみならず若手医師を育て若手医師に魅力ある地域づくり」をしようとするとりくみも始まった▼今年4月の診療報酬改定(2年に1度行われる病院などに支払われる報酬額の改定では、糖尿病などの予防管理と在宅医療に重点が置かれた。当法人でも高齢化に対応した医療生協らしい「地域包括ケア」を始めとした「生協5ヵ年計画」に着手した▼計画を具体化するには「人材育成・保健予防活動・高齢化対応」に加え、大学、行政、地域の先生方との「連携」が欠かせない。安心して住み続けられるまちづくりと共に、この力を新病院に結実させたい。(高坂)

一般的に赤や黄色、オレンジなどの暖色系の色で家具や壁などを統一すると、青や黒、青紫色などの寒色系で統一している部屋とは、体感温度が約3度も違うそうです。







### 4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11-3	小林 永久子	4	認知症予防ゲーム・レインボー体操
	材木町1	小野 のぶ	4	お茶会
	上原町6-1	片桐 智代江	4	肥満と予防の改善
	上原町7-3	生方 輝房	4	肥満と予防の改善
	東原新町13-2	雲越 タカ	3	大腸がんチェック
	西原新町11-1	得能 淑子	3	大腸がんチェック
沼田西	榛名町8-2	金子 くら	7	お花見・認知症予防ゲーム
	榛名町3	金子 恭子	4	お花見・認知症予防ゲーム
	榛名町8-1	宮内 はつえ	4	お花見・認知症予防ゲーム
	榛名町2-2	戸部 大吉	4	お花見・認知症予防ゲーム
	薄根町6-5	片野 敏雄	5	お花見会
沼田南	鍛冶町5	下 ろく	5	健康を守る調理と食べ方
利南	上久屋馬場	織田澤 澄世	5	認知症のはなし
	戸鹿野町1、2	星野 早苗	8	カラオケ
薄根	硯田町上	小林 順一	7	新長長合わせ・骨密度チェック
	硯田町下	金子 幸子	5	新長長合わせ・骨密度チェック
川田	下川町宮家1	深津 文子	5	骨粗鬆症について・骨密度チェック
	下川町宮家3	深津 京子	5	骨粗鬆症について・骨密度チェック
	下川町田中1	茂木 チヨ	7	介護予防体操 (レインボー体操)
	下川町田中2	生方 志づ子	7	介護予防体操 (レインボー体操)
白沢	尾合上	角田 梅子	7	心臓病のはなし
利根北	穴原1-2	中澤 貞祇	13	骨粗鬆症について・骨密度チェック
	追貝合同	小林 喜市	13	輪投げ・スマイルボール・筋トレ
	追貝合同	小林 喜市	9	輪投げ・スマイルボール・筋トレ
	追貝合同	小林 喜市	9	輪投げ・スマイルボール・筋トレ
	高戸谷合同	加藤 眞喜	8	快眠のすすめ・大腸がんチェック
利根南	日陰南郷	鈴木 照夫	13	ピロリ菌チェック・通院支援のはなし
片品	菅沼1	戸丸 長太	6	ボケの話
	菅沼2	星野 司	5	ボケの話
川場	中野合同	宮田 富美子	7	ちゃん自分休み
月夜野東	後閑上入	佐藤 興	5	尿・体組成チェック
	後閑下入	渋谷 典子	6	尿・体組成チェック
	真庭 政所	大谷 スミ子	14	指圧班会
	下牧原の中	山田 八重子	5	尿・体組成・大腸がんチェック
新治	須川十二河原	田村 照代	5	体組成チェック・肥満のはなし
	布施宿合同	持木 進	23	ボケの話・血管年齢チェック
	須川上	廣瀬 せき	6	脳卒中予防・体組成・血管年齢チェック
	須川下1	細川 芳江	4	脳卒中予防・体組成・血管年齢チェック
	須川下2	細川 八千代	4	脳卒中予防・体組成・血管年齢チェック
	猿ヶ京合同	高橋 よね子	10	腹式呼吸 (吹矢の学習)
高山	尻高 熊野合同	都丸 君子	10	腹式呼吸 (吹矢の学習)
	尻高 熊野合同	高橋 よね子	12	歌・体操・ゲーム
	尻高 熊野合同	高橋 よね子	11	歌・体操・ゲーム
	尻高 熊野合同	都丸 君子	11	歌・体操・ゲーム
職域・他	コスモス	中島 三枝	9	レインボー体操
	コスモス	中島 三枝	12	レインボー体操
	コスモス	中島 三枝	11	レインボー体操・お茶会
病棟・他	ふれあいの輪	西島 みどり	19	健康な体は歯と歯ぐきから
統計	49回		361人	

### MOB班 (健康教室卒業生)



正しい歩き方 (お花見、500kcalの弁当持参)

十王公園まで保健師と一緒に手を大きく振り、腿をあげて大股歩きで!

### 池田 岡谷西1班



認知症予防

健康について関心がたかく、認知症にならないために話が盛り上がりました。

### 利根南 日影南郷班



通院支援

「今は自分で行けるけど」、「組合員本人」の必要性をはなし、いずれはお世話になりたいと。

### 利南 上久屋馬場班



認知症予防

認知症の方との接しかたや見守り方法など役立つことを学びました。

### おらがまちの 班会あれこれ

#### 月夜野東 後閑上入下入班



肝臓について

肝炎にならないための予防、注意点について学びました。

#### 昭和中宿班



指圧実習

阿部講師からの指導を真剣に聞き実習しました。

#### 水上 湯原合同班



体組成チェック・レインボー体操

9ヶ月ぶりに健康チェック、レインボー体操で脳刺激。

#### 沼田西 薄根6-1班



手づくり餃子

生地も手づくりおいしくできました。

### 今月の料理

## 納豆とチーズのサラダ

1人分カロリー 294Kcal

#### 材料 (1人分)

納豆	1カップ	からし	少々
プロセスチーズ	20g	しょうゆドレッシング	適量
玉ねぎ	適量	しその葉	1枚

#### 作り方

- ① 玉ねぎ、しその葉はみじん切りにする、チーズは角切りにする。
- ② ①にドレッシングとからしを入れる。
- ③ 最後に納豆とまぜ合わせて出来上がり。

(栄養課 春日 広光)

### 主催 群馬県民連・医療生協 大学学習会のご案内

日時	7月21日 (土) 14:30~16:40
場所	群馬県生涯学習センター・多目的ホール
内容	「3.11 後の日本のあり方」(仮)
講師	石川 康宏・神戸女学院大学教授
バスを用意します。申込は組織部 (22-2300) まで	

### なかまの作品

#### 俳句

田は緑ツツジの赤と空の青  
みなみ町師 増田 耕寿

独り居の部屋に流されて丁字の香  
上久屋町 坂田 保男

たんぼの種柔風に乘せられて  
昭和村員野瀬 横坂 庄三

陽に抱かれて花馥郁と沈丁花  
昭和村森下 小林 仁作

薫風や送迎バスを待つ園児  
沼田沼田 丸岡 勇吉

誇らしく産着千さるる五月かな  
沼田沼田 氏家 孝

初燕 小学校の風を切る  
沼田沼田 貝瀬 久代

母の忌の山ふくよかや木の芽風  
片品村鎌田 松井亜作枝

ゆるやかに人老いゆけり春の川  
高山村中山 飯塚ヨウ子

#### 短歌

天翔ける馬の親仔を岳に見て部落は植田に水を  
みなみ町栗沢 真庭 義夫

満たしぬ  
奥利根の桜やうやく咲きそめて人らにぎはふ里  
沼田市高橋町 笛木 力三郎

山まつり  
被災地の田植の映像ころと幼き蛙の鳴き声  
沼田市高橋町 田島 智恵

さきこゆ  
あざやかに今年も咲ける白つつじさ緑の葉にか  
沼田市高橋町 渋谷 やい子

くるる程に  
燃ゆるがに咲きし石楠花雨に萎え季節は早く夏  
沼田市坊新町 小林 初江

へと移る  
「ふるさと」を灯り落して合唱す被災地思ひ胸  
沼田市坊新町 大竹 春江

熱くなる  
久々に異国の息子へと出す便りこまごま書けば  
沼田市久屋原町 阿部 房子

遺書めきてくる  
春祭り終わりにて小川の水ぬるみ岸辺のタンポポ  
沼田市久屋原町 村田 幹夫

花盛りなり  
幟立て家族で祝ひし初孫も成人となり頼もしき  
みなみ町布施 倉沢 さなへ

かな  
昭和村森下

#### 川柳

しとしとと降る雨ころまで濡らし  
沼田市薄野 加瀬田フサエ

幸せが過ぎて不孝の子が育つ  
みなみ町森 林 いくじ

再稼働原発一兆円も慰斗つけて  
高山村中山 木村 浅城

若者を追っ掛け生きたいデジ親父  
みなみ町榎 三国路青猿



医療相談室

おいしく食べて、上手にむし歯予防

むし歯と食事の関係

むし歯とは？ 「糖分」って何？

むし歯とは、「糖分」を栄養として、むし歯菌(細菌)が作り出した酸によって歯が溶けてしまう病気です。歯周病と並び、歯科の二大疾患とされています。

昔から、むし歯にならないために「砂糖を取りすぎないように」と注意を受けた経験が皆さんあるかと思いますが、砂糖は糖分の代表です。日本人は砂糖の消費量も少なく、歯も磨いてはいますが、日本人のむし歯の有病率は先進国の中で最も高いのです。しかし、むし歯はしっかりと予防できる疾患であることがわかっていきます。

効果的なむし歯予防

厚生労働省の食生活指針を参考にすると、砂糖の摂取量は一日約40〜50gです。食事に使う量の目安は、その約半分の20gで、つまりお菓子や飲料水で摂取できる砂糖の量は...

糖の量は20gとなります。糖分量はどのくらい含まれているのでしょうか？ 大きく言えば、まずは、甘いお菓子や飲み物、つまり砂糖です。それと、普段食事としてのお米や麺類、パンなどです。しかし、お米などは一日三食の栄養として大切なので、欠かすわけにはいきません。この砂糖に注目して、むし歯を予防することが一番の近道でしょう。

ポイント1 摂取量について

今回はスティックシュガー(8g)に置き換えて考えてみます。一日のお菓子で摂ることのできる砂糖の量を20gとすると、8gのスティックシュガー約三分です。下の表で具体的にみてみましょう。

Table with 3 columns: 食べ物, 飲み物, 乳製品. Lists items like カステラ (50g), メロンパン (130g), etc. with corresponding quantities and stick counts.



利根歯科診療所 歯科医師 佐野 健太郎

ポイント3 代替甘味料 キシリトールの利用

「キシリトール」という言葉を見聞きしたことはありませんか？ キシリトールは、砂糖と同程度の甘味がある糖成分です。むし歯は、糖分を栄養としたむし歯菌から産生された、酸によって歯を溶かす病気が起こりますが、キシリトールからは「酸は産生されません」。また、むし歯菌を直接アタックして退治してくれるのです。そればかりか、修復作用のある唾液の分泌を増やしてくれるもします。お菓子として、飴やガムを摂取する場合、ぜひキシリトールの物をお選びください。キシリトールを利用して、上手にむし歯を予防しましょう。

せん。たとえば、「お茶うがい」では、お茶に含まれているカテキンが虫歯、インフルエンザなどの病気予防に効果があります。カテキンが持つ抗菌作用でいろんな菌からお口を守り、むし歯の原因であるミュータンス菌の増殖を抑えてくれます。また、市販のうがい薬なども有効です。利根歯科診療所では、「リステリン」をお薦めしています。しかし、うがいむし歯菌を抑え、予防に適しているのは事実ですが、うがいだけでは、歯磨きとの併用によって予防や治療の効果が上がることが忘れないようにしましょう。

ポイント4 うがいをする

うがいをすることによって、お口の中の食べかすや、細菌を除去することができます。どうしても時間が経たないまま、ブラッシングを行える環境にない時は、うがいだけでも行うといいでしょう。もちろん、水で行ってもいいのですが、他の水分でも構いません。

ポイント5 フッ素の利用

フッ素は歯に作用させることによって、歯を強化し、むし歯になるリスクを減らす効果があります。現在は市販の歯磨き粉のほとんどにフッ素が含有されていますが、歯科医院ではより効果の高いフッ素を歯に塗布することができます。是非、ご利用ください。そして、上手に食べられているかを歯科医院にて定期的にチェックするよう心がけて下さい。

せせらぎ 「班会のおしゃべりが楽しみ」

沼田市上久屋町 石田 智恵子さん

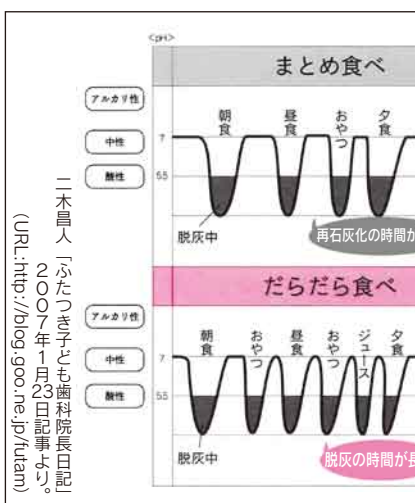


生協の組合員になったものの、これといった活動もせず、三十六年が経ってしまいました。母親が大病して病院のお世話になった時は玄関ロビーに掲げられた「万人はひとりのため、ひとりは万人のため」という言葉に励まされながら、病室に通いました。母親が逝って二十年、今や馬場班に入れてもらい、班会

自分自身が古稀。人生の仕舞支度に、健康長寿、ピンピンコロリをめざして奮闘中です。十年ほど前から上久屋町の馬場班に入れてもらい、班会

には欠かさず出席しています。近所の人たちや病院の若い職員の皆さんと膝を突き合わせ、勉強したりおしゃべりに花を咲かせたりするのは、月に一度の楽しみです。改めて医療生協のことを勉強し、できることを見つけ、協力させてもらいたいと思っています。

下の図の脱灰中(黒く塗られている部分)というのが「歯が溶かされている」という意味です。だから食べ物が、いかに良くないかお分かり頂けましたでしょうか。冬、風邪を引いた時などにノド飴をずっとなめておくと虫歯になりやすいので、どうしても利用したい場合は、「ノンシュガー」という記載があるものを選びましょう。



二木昌人「かたつき子ども歯科院長日記」 2007年1月23日記事より (URL: http://blog.goo.ne.jp/tutani)



Advertisement for 'Sukusuku Angel' featuring a cartoon angel and contact information for submissions.

