

利根保健生協 2014年4月現勢

生協組合員 27,871人
 出資金額 1,386,634,000円
 平均出資金額 49,751円

理事30名 監事3名 総代204名 班長1414名

一坪増資運動 1,190人から
 (2014年5月22日現在) **2,643坪 (10,572万円)**

利根の保健

発行人 山田忠夫 編集 「利根の保健」編集委員会
 発行部数 22,000 印刷 有限会社コトブキ印刷

利根保健生活協同組合

〒378-0053 沼田市東原新町1861番地1
 ☎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
 介護老人保健施設とね ☎(22)8855
 とね訪問看護ステーション ☎(23)3706
 とねね診 療 所 ☎(24)1202
 生協みなみ歯科 ☎(25)3399
 片品 診療 所 ☎(58)3910

ホームページアドレス
<http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/>



多彩な内容で 広がる班会

月間での班会開催は200回以上、各支部10班以上を目標にしています。なかなか人が集まらないとお悩みの方は、いくつかの班が集まり開く「合同班会」がおすすです。水上支部の藤原地区では「ご近所さんと楽しく健康づくりをしよう」との呼びかけで合同班会が始まり、理学療法士

の「骨盤のゆがみを直す体操」で気持ちよく身体を動かしたあと、お茶会で交流がされました。

独居高齢者世帯が増えているなかでは、気軽に集まりおしゃべりやお茶飲み、食事会など交流の場も班会になりま

す。支えあい・見守りの場として元気を確認しあひましよう。

また、たまり場となる生協本部・各事業所併設の組合員ホールを活用した「趣味の集まり」では、体操・手芸・絵手紙・俳句会・ヨガ・太極拳など多彩な内容での交流が広がっています。

3人集まれば班会、ご相談は組織部(☎22・2300)まで。

顔の見える支部づくり

医療福祉生協連の「1支部あたりの組合員を1,000世帯以下にしよう」の方針をうけ、利根保健生協では5カ年計画(2013~2017年)の中で、「組合員の顔が見える支部活動へ転換をめざし、支部分割

を」と提起がされています。現在、21支部のなかで組合員が1,000世帯を超える支部が9支部あります。なかでも一番大所帯の新治支部では、分割の実現に向けて検討が深まっています。

来年7月の竣工に向けて新病院建設は順調にすすんでいます。

この月間で、組合員のみなさんに現病院と新病院の「地域での役割」を丁寧にお伝えすることを、地域とのふれあいを大事にして、増資協力をひろげることなどを目的に「地域訪問」にとりくんできています。ご協力をお願いします。

群馬県と「見守り協定」締結

当生協は、機関紙「利根の保健」配布時の声かけをすすめています。

3月27日、群馬県と「消費者被害防止に関する見守り協定」をむすびました。

今後は、消費者被害にあわなためのお知らせや、消費者被害と思われる場合には消費生活センターを紹介するなどにもとりくんできていきます。

ふれあいを大事に

この月間で、組合員のみなさんに現病院と新病院の「地域での役割」を丁寧にお伝えすることを、地域とのふれあいを大事にして、増資協力をひろげることなどを目的に「地域訪問」にとりくんできています。ご協力をお願いします。

6~7月 支部づくり・班づくり・班会開催月間

3人集まれば班会

地域で支えあい・見守り

全国の医療福祉生協では、毎年6~7月を「支部づくり・班づくり・班会開催月間」としてとりくんでいます。

利根保健生協では、新病院建設という大事業にとりくむなか今年度の目標のひとつに、大きな支部では分割を視野に入れ、一人ひとりの組合員さんとのつながりが持てる支部づくりにとりくんできていきます。

創立60周年記念

501人で「第6回グラウンドゴルフ大会」

5月9日、みなかみ町ホッケー場で「第6回グラウンドゴルフ大会」が501人の参加で開催。最後のプレー中は、雨・突風にあいながらも続行という頑張りでした。休憩時間を利用した健康チェックには延べ160人。特設窓口では組合員加入や増資協力がありました。利南支部が出店のうどん・焼きまんじゅうも大好評でした。

団体	優勝 月夜野西支部
準優勝	薄根支部
三位	新治支部
個人 男子の部	優勝 杉木 輝夫 (月夜野西)
準優勝	桑原 留造 (片品)
三位	中村 治作 (新治)
個人 女子の部	優勝 長嶋みつ子 (沼田南)
準優勝	河合 幸子 (薄根)
三位	田村美智子 (新治)
特別賞(最高齢者)	星野寅雄(88歳・利南)
	星野フサ(90歳・利南)

利根中央病院 3.11震災支援活動に「厚生労働大臣感謝状」

3年前の東日本大震災支援活動に対する「厚生労働大臣感謝状」の伝達式が、5月1日群馬県庁で行われ利根中央病院として受領しました。

本状は、当院DMAT(災害医療派遣チーム)が、震災当時の宮城県での病院支援活動、南三陸町での医療救護活動、南相馬市からの入院患者広域搬送支援活動等をおこない評価されたものです。

引き続き、カンパ活動等の支援を行ってまいりますので、組合員みなさまのご協力をお願いします。

左から片野健康福祉部長、関原外科部長、宮本師長

あぜ道 「組合員通院支援」は申込者が10000人を超えた。4月の利用は「個別」1日平均約30人、湯原・利根歯科・病院の「水上コース」は一日に5~6人。月曜から金曜の運行である。4月22日(火)は個別54人+コース11人計65人で記録を更新中

▼独居高齢者、家族送迎の都合のつかない方の利用が多い。「子どもが渋川に引越して通院できないかと思っていたが、通院支援のおかげで、通院ができる」「朝はバスがないので」「電車の時間を気にしないで済む」「運転していたが心配になってきた」「タクシーで月2回の受診に八千円かかる」「バスはステップが高くて乗れない」等、利用者からの「本当に助かる」「組合員でよかった」の言葉はわたしたち職員のみならず、利用者による2013年度1年間の出資件数は652件で金額は951万円を超えた。新病院建設成功に向け、さらに増資をお願いしたい▼今まで対応できなかった車椅子のままの送迎(福祉有償運送)有料介護タクシー)を今年度は開始する。ただし事前予約で一定の負担が必要となる。また、新病院への利根保健生協による独自の通院シャトルバスの検討も進めている▼今後も、どのようにしたら利用し易い通院支援になるか検討していきたい。とくに新病院への通院支援のあり方に対して支部会議や班会でも話題にしたい。ただけとありがたい。(関)

2013年度のまとめと2014年度活動方針(案)

保健組織活動

2013年度のまとめ

組合員活動

- ①全支部で支部総会を行い、新年度の活動計画を確認しました。沼田東、月夜野東支部では毎月支部運営委員会が開催されました。
- ②魅力ある機関紙「利根の保健」づくりの一環として、2013年6月号より1面と4面をフルカラーに変更しました。
- ③たまり場を活用して、体操や絵手紙、パッチワーク、俳句など多彩なとりくみが行われました。川田支部では、支部が自主運営するたまり場「川田ひだまりの家」を開設しました。
- ④COOPいわて主催の「ふれあいサロン」への震災支援を行いました。

組織活動四課題と特徴的活動

組合員ふやしは目標1,200人に対し1,136人、班会開催は目標1,100回に対し781回、機関紙配布者ふやしでは目標70人に対し19人でした。年3回の月間を通じて、千人会議や正副支部長研修会、劇団銅鑼公演、沼田東支部全戸訪問、「きらめき祭」と多彩なとりくみに多くの組合員と職員がかかわり、「組合員でよかった」と喜びを発言しました。しかし、出資金ふやしでは、目標2億5,000万円に対し1億1,750万円、純増額8,760万円でした。

健康づくり活動

- ①健康チェックサポーターと保健大学卒業生の交流会を行いました。
- ②脳いきいき班会サポーター養成講座を開催して、地域での認知症予防活動がはじまっています。
- ③5・31 WHO世界禁煙デーのとりくみとして、病院・片品診療所・利根歯科診療所で禁煙パンフとティッシュの配布を行いました。禁煙ポスター応募を利根沼田、高山村の小・中学校に呼びかけ、薄根小学校3枚、片品中学校3枚の応募がありました。



関信越ブロック組合員活動交流集い

- ④グラウンドゴルフ大会やハイキング・ウォーキング企画を通じて楽しく交流する中で健康増進をすすめています。
- ⑤うんち月間では年2回の太陽がんチェックを推進しました。
- ⑥健康チェックでは8,135回のチェックが実施されました。いきいきサロンからの健康チェック依頼も増えています。

まちづくり活動

- 第37回通常総会を受けて、新たに「まちづくり委員会」が設置されました。
- ①孤立化を防ぐとりくみは、「利根の保健」配布時の声かけ協力のお願いを行いました。
- ②たまり場づくりは開設補助金規程が設定され、新たに「組合員ホールにぎわい」と「川田ひだまりの家」が開設されました。「川田ひだまりの家」では自治体の制度も活用し運営しています。
- ③放射線測定はどろんぐり保育園で継続してとりくみができました。

ボランティア活動

- ①ボランティアと各事業所利用委員会の代表を含めたボランティア委員会を12月に設置しました。
- ②・栢包ボランティアは月1回、約18人が集まり作業をおこないました。
- ・玄蘭ボランティアは月～土までの毎日を2人1組で歩行困難者や車椅子の介助等をおこないました。
- ・「利根の保健」ラベル貼りや生協ニュースの挟み込みには、毎月3人が参加しました。
- ・老健とねでは、沼田まつりや餅つきなどの行事ごとに声かけをして学生サークルからも協力がありました。



経営活動

2013年度のまとめ

財務の状況は、総資産が77億188万円となり、建設資金調達などにより、前年より約9億円増加しました。また、出資金は過去最高の純増8,760万円となり13億7,696万円となりました。事業所別事業収益では、とね訪問看護ステーション、老人保健施設とね、とね診療所、片品居宅介護支援事業所、生協みなかみ歯科が前年を超えました。とりわけ、とね診療所は、診療単位増により患者数が前年比174%と大幅に増加しました。利用者数は、とね訪問看護ステーション、老人保健施設とね、とねホームヘルパーステーション、とね診療所、片品居宅介護支援事業所で前年

2014年度の方針

組合員活動

- ①他生協の先進的などとりくみ紹介や組合員と職員が学び合う企画を開催し、組織活動全体を後押しします。
- ②通信教育「いのちの章典」コースの受講目標を組合員210人とし、生協学校の開催で「2020年ビジョン」を実践する担い手を育てます。
- ③毎月支部運営委員会を開催し支部独自の活動をすすめて、「支部分割」と3支部での「たまり場づくり」を追求します。
- ④子育て世代や親子の参加を重視した企画を通じて、「地域包括ケア」の土台となる楽しくつながる「支え合いの“わ”」をひろげます。
- ⑤五カ年計画(2013～2017年)に基づく目標の具体化として、組合員ふやし1,200人、出資金ふやし2億5,000万円、班会開催1,000回(実班会550回)、機関紙配布者ふやし70人とし、増資目標は、北医療生協に学び、組合員の出資参加6割と一坪増資4,500坪の結合で超過達成し、7億円増資にめどをつけます。
- ⑥支部活動と2億5,000万円の出資金ふやしを後押しするために、1支部「1企画」への財政支援を行います。
- ⑦不明組合員調査を実施し、組合員台帳の整理をはかります。

健康づくり活動

- ①脳いきいき班会インストラクターと連携して地域での認知症予防活動を促進します。
- ②健康チェックサポーターの学習会を企画し地域での健康づくりの担い手を増やし、活躍の場を広げます。
- ③世界禁煙デーにポスターコンクールへの参加を呼びかけ、禁煙の啓発を行い禁煙外来をアピールします。
- ④「地域まるごと健康づくり」として、病院HPHと共同の健診受診運動の啓発をはかり、班会での組合員健診の受診を促します。また健康チェック目標数8,000チェックをめざします。
- ⑤健康習慣の重点課題のひとつとして「口の健康」を位置づけ、「お口の健康週間」にとりくみます。



脳いきいき班会インストラクター養成講座

まちづくり活動

- 全世代が安心して住み続けられるまちづくりを基本とします。新病院や現病院跡地を含めたまちづくりを考えていきます。
- ①2014年3月には群馬県と消費者被害を防ぐ協定を締結しました。「利根の保健」配布時の見守り活動をさらに発展させます。
- ②「たまり場づくり」をすすめて、活動交流をはかります。
- ③「高齢者にやさしいまちアンケート」を全支部に広げ、その結果に基づき老人会や自治体と懇談し、「地域安全マップ」づくりに役立てます。
- ④自治体や民生委員・児童委員など地域の「資源」を活用、連携してまちづくりをすすめます。そのために支部で「資源」マップをつくりまします。
- ⑤放射線測定を数カ所で継続してとりくみます。

ボランティア活動

- ①ボランティア参加者の輪を広げ、つきよの虹ホールや片品診療所でも「利根の保健」梱包活動ができるよう準備します。
- ②ボランティア学校を開催し、担い手を育成します。
- ③ボランティア登録制度を設け、日常業務や行事等に協力できる幅広いボランティア体制を構築します。
- ④花壇整備、植栽などの新病院完成後を想定したボランティア活動にとりくみます。

人材の確保と育成

- ①組合員と医師との接点づくりとなるとりくみとして、医療講演・懇談会を継続開催します。
- ②研修医をはじめ医師の班会参加を具体化して、組合員との関わりを通じた医師の確保と養成をすすめます。
- ③医療介護職紹介カードなどを活用しながら広く組合員の力を借りて情報を収集し、人材確保につなぐとりくみをすすめます。
- ④とても好評な「ふるまい会」など医師の労をねぎらう企画を引き続き開催し、忙しい業務から気分転換できる場を提供します。
- ⑤上部団体の企画等に参加し、活動交流や活動報告につとめます。

超えましたが、歯科は医師体制の影響で前年を下回りました。病院は年間8,589件の時間外患者を受け入れましたが、入院、外来患者数とも前年を下回りました。一方、健診は利用結集により前年比168%と増加しました。損益の状況では、事業収益69億1,868円、税引後当期損失1億1,959万円となり、事業収益は前年度の70億円を下回りました。医療・介護の質を高め、かかりやすさの追求と、全職員参加型の経営をすすめましたが、十分な結果には至りませんでした。

2014年度の方針

2014年度の事業収益は73億8,348万円とし、新病院に向けた黒字確保と、4人の医師確保、出資金2億5,000万円目標をやりあげ、経営基盤の強化をはかります。また、「地域包括ケア」に向けた事業と運動、地域連携を強く、安心して住み続けられるまちづくりをすすめます。

2014年度 スローガン(案)

- ①4人の医師確保、2.5億円増資をやりきり、新病院建設の基盤づくりをすすめます。
- ②かかりやすさの追求と利用結集で、黒字を確保します。
- ③医療・介護・歯科事業の連携と地域の協同で、笑顔で長寿のまちづくりをすすめます。
- ④支部を単位に班を基礎に、地域に助け合いの“わ”を広げます。
- ⑤「理念・いのちの章典」及び「創立60年のあゆみ」を学び、「地域包括ケア」時代の「事業と運動」をすすめます。



第2回 千人会議

医療・介護・福祉活動

2014年度の方針

【利根中央病院】

- ①利根中央病院の理念と方針を再確認し、全職員で実践します。
- ②新病院建設を成功させるため、「4人の医師確保と2.5億円増資」をやりきります。
- ③新病院に向けて、患者中心に全職員が一丸となって、チームとして業務の効率化を図り、安定した経営基盤を構築します。
- ④総合病院として各科連携を強めるとともに、地域ニーズ、地域包括ケアに対応できる医療を提供します。
- ⑤苦情を空に、患者様の立場で考え、職員の笑顔で患者様の元気に変えます。



生協強化月間特設窓口

【利根歯科診療所】

- ①生協みなかみ歯科、片品診療所とともに利根保健生協の歯科医療全体を考え、地域に貢献できるように歯科事業の検討を行います。
- ②安心・安全・信頼の歯科医療の追求を行い、納得、満足いく歯科治療を行います。
- ③臨床研修施設として単独型2名の受け入れを行い、医療福祉生協人としての教育活動に力を入れていきます。
- ④生協の歯科として地域での役割を果たし、組合員の健康を守り、生協の基盤強化のために組織活動の充実に努めます。
- ⑤「口は命の入り口、健康の入り口」をスローガンにして、「暮らしの中で医療歯科介護の連携」を強化し、おいしく長生きのまちづくりを目指します。



お口の健康週間

【片品診療所】

- ①在宅医療をより拡大し、地域住民の健康問題に積極的に対応し、まちづくりの一翼を担える診療所を目指します。
- ②摂食機能訓練や睡眠時無呼吸症候群のスリーププリント作成、糖尿病患者の口腔ケアなど、医療歯科の連携を強化します。
- ③病院や自治体との連携を強化しながら、利用者の様々な要求に応えられるサービスの実現を目指します。
- ④「高齢者にやさしい診療所」学習会の継続的な実践と、定期的な評価を行いながら、より利用しやすい診療所を目指します。
- ⑤新病院建設に向けて法人内事業所と連携すると共に、組合員さんの暮らしを支えながら、地域から信頼される事業所づくりをすすめます。通院支援事業についても検討を始めます。

平和・社会保障活動

- ①原水禁世界大会や国民平和行進など幅広くとりくみます。
- ②利根沼田社協と協力したとりくみでは、国保や介護問題などで5市町村と懇談し、2日間でのべ97人が参加しました。
- ③無料低額診療事業が開始され、「反貧困ネット」のなんでも相談会&炊き出しへの協力が強まりました。
- ④憲法・平和・TPP・原発・放射能問題、特定秘密保護法阻止などでは様々な団体と協力し学習や運動にとりくみました。
- ⑤「社保平和総合カンパ」|片品支部南相馬研修旅行|、絵巻書販売など震災支援活動にとりくみました。
- ⑥県高齢者運動連絡会幹事会に参加する体制づくりができ、他団体との協力で日本高齢者大会に7人が参加し交流しました。
- ⑦医療福祉生協がすすめる憲法学習会にとりくみました。

【生協みなかみ歯科】

- ①経営基盤を確立し組合員の財産を守り発展させます。
- ②安全・安心・納得の歯科医療を追求し、組合員が気軽に安心・納得してかかることができる歯科診療所運営を行います。
- ③専門家としてのスキルアップと同時に医療生協、民医連の研修会、学習会に積極的に参加します。日本医療福祉生協連の通信教育に取り組みます。
- ④社会保障制度の充実を図り組合員の権利を守る取り組みを継続します。
- ⑤組合員の健康を守り生協の基盤強化のために組織活動の充実をよりいっそう継続します。

【とね在宅総合センター】

- ①「住み慣れた地域で安心して暮らしている」ことを目標に、「事業と運動」の連携をすすめて、組合員・職員の声を集め、かたちにしていきます。
- ②2014年度診療報酬改訂、2015年度介護報酬改訂に対応し、「地域ケア会議」「総合事業」等自治体の動きをつかみ、在宅医療・介護の充実を図ります。
- ③管理運営体制を整え、働きやすい職場環境を作りながら、地域内連携、各事業所間連携を強く、利用者の拡大、事業の拡大、介護の質の向上を図っていきます。



介護学校

*介護事業委員会活動

- ①高齢者であっても、障害を持っていても、認知症になっても「住み慣れた地域で安心して暮らしている」ことを目的に、介護事業について協議し具体化を図ってきました。(5月 介護職員初任者研修14人修了、10月 短時間通所リハビリ開設、3月 介護学校開設、複合型介護施設計画及び有償福祉運送事業の検討など)
- ②介護保険のしくみや介護施設等についての学習資料や紙芝居を作成し、班会で活用し、意見収集に努めました。
- ③8月～10月に「組合員生活実態アンケート」を実施し、266人から回答が寄せられ、実態や要求を把握しました。
- ④沼田市との懇談(6月)、自治体要請行動(8月)、各自治体の第5期高齢者保健福祉計画の収集と学習を行いました。
- ⑤今後の介護事業の方向性や事業内容の検討のために、他生協での介護事業の見学等を行いました。社会福祉法人設立に向けての検討も行いました。方向付けをすすらるに至っています。

新年度は

- ①組合員及び職員の声をかたちにしていくことを基本に、各地域にどんな介護福祉・生活支援事業が必要なのかを明らかにしていきます。
- ②各自治体との懇談を行い、共同・協力できる分野を模索していきます。2015年からの第6期高齢者保健福祉計画に要望をあげていきます。
- ③2015年度介護報酬改定の学習や、先進的な取り組みを学んでいきます。
- ④介護タクシー(7月)、介護職員初任者研修(5月)、介護学校(1月)を計画通りに行うとともに、老健認知練習計画や付属棟改修計画を具体化していきます。
- ⑤経営を安定させて、複合型介護施設2015年10月着工をめざします。

新年度は

- ①憲法を学び、活かす大運動を展開させます。
- ②利根沼田社協をはじめ様々な団体と協力して、憲法の平和的生存権を守り、社会保障の充実を求めるとともに、活動のとりくみをすすめます。
- ③原水禁禁止世界大会や国民平和行進及び地域での平和を守る活動に参加します。
- ④東日本大震災被災者支援活動に引き続きとりくみます。
- ⑤群馬県高齢者運動連絡会や日本高齢者大会に参加します。
- ⑥社保学校を再開します。さらに支部への発信づくりにつとめます。



ユニセフ募金(使用済み切手の回収)

4月班会開催一覧

支部名	班名	班長・代表名	人数	班会内容	
沼田東	上原町 7-3	生方 輝房	3	眼の病気・尿チェック	
	上原町 6-2	村田 定城	3	眼の病気・尿チェック	
	西原新町 11-1	得能 淑子	3	太陽がんチェック	
	東原新町 13-2	岩越 タカ	3	太陽がんチェック	
	材木町 1	小野 のぶ	5	お花見	
沼田西	薄根町 10-1	松永サチ子	10	唄って笑って120分	
	榛名町 8-2	金子 くら	6	お花見班会	
	榛名町 3	金子 恭子	4	お花見班会	
	榛名町 8-1	宮内はつえ	4	お花見班会	
	沼田南	馬場半次郎	3	刷牙の節・足指チェック	
沼田北	いこい句会	水井 達郎	5	俳句会	
利根南	上久保馬場	織田澤澄世	5	栄養・生協本部の見学	
	下久屋原	星野サヨ子	3	骨粗鬆症のはなし	
	戸野町 1, 2	星野 早苗	4	うつ病について	
	薄根	榎町上	佐藤 生一	4	AED講習・顔合わせ
	薄根	榎町下	金子 幸子	4	AED講習・顔合わせ
利根北	高戸谷合同	加藤 真喜	5	人間ドック結果の見方	
	元丸に多こう会	加藤 真喜	4	春を感して歩こう	
	元丸に多こう会	加藤 真喜	4	1万歩を歩こう	
	原一 1-2	中澤 貞直	10	認知症予防・こぼれ体健	
	利根南	ナチカラクラブ	三代 芳恵	7	健康チェック・体操
片品	菅沼 1	戸丸 長太	4	ボケ予防の話と体操	
	菅沼 2	星野 司	4	ボケ予防の話と体操	
	川場	中野野合	岡田 行男	3	高血圧について
	川場	湯原太郎	岡田 利明	8	ボケ・物忘れの話
	月夜野東	後園上入	佐藤 典	4	体組成・尿チェック・体操
月夜野西	後園下入	渡谷 典子	4	体組成・尿チェック・体操	
	政所合同	尾崎 雅子	5	脳いきいき班会	
	真庭合同	真庭 利治	5	脳いきいき班会	
	真庭合同	村田 秀夫	5	脳いきいき班会	
	下牧原の2	山田八重子	3	生活習慣と食生活の話	
水上	虹の会	都丸 富子	7	絵手紙教室	
	虹の会	都丸 富子	7	絵手紙教室	
	月夜野下合同	岡田 完二	5	足指チェック・体操	
	月夜野上合同	石田千恵子	4	足指チェック・体操	
	月夜野南 12-1	長濱 水郷	5	腰痛・膝痛について	
新治	須川 1	丸山 功	4	腰痛・膝痛について	
	須川 2	長濱 水郷	5	腰痛・膝痛について	
	須川 3	丸山 功	4	腰痛・膝痛について	
	須川 1	丸山 功	4	腰痛・膝痛について	
	須川 2	丸山 功	4	腰痛・膝痛について	
昭和美	須川 3	丸山 功	4	腰痛・膝痛について	
	須川 1	丸山 功	4	腰痛・膝痛について	
	須川 2	丸山 功	4	腰痛・膝痛について	
	須川 3	丸山 功	4	腰痛・膝痛について	
	須川 1	丸山 功	4	腰痛・膝痛について	
磯城・他	福寿草	岡崎 裕子	10	健康体操	
	福寿草	岡崎 裕子	7	ロコモ体操・ラジオ体操	
	福寿草	岡崎 裕子	6	ロコモ体操・ラジオ体操	
	民謡語りサークル	林 マツ	4	民謡語り	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
新治	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
新治	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
新治	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
新治	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
新治	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
新治	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
新治	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
新治	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
新治	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
	手くらぶお遊戯会	佐藤 郁子	7	手芸・製菓製作	
新治	手くらぶお遊戯会				

医療相談室

TCHってなに？
若いうちから癖を直してリラックス



利根歯科診療所 歯科衛生士 井上 未来

6月は歯の衛生週間があります。お口の中の病気といえ、むし歯と歯周病の二つが広く知られていますが、いまTCHが注目されています。

TCHとは、Tooth Contacting Habit(歯列接触癖)の略で、上下の歯を「持続的に」接触させる癖のことです。何もしていないとき人間の上下の歯は接触していません。くちびるを上下閉じていても上下の歯は触れていないのです。

たとえば、考え事をしているときなどに上下の歯を触らせたままにしているのでしょうか？

TCHの問題点

上下の歯は会話や食事をする際の接触する時間を含めても一日20分程度が正常だと言われています。

上下の歯の接触と聞くと一般的には「かみしめ」や「食いしばり」を思い浮かべる方が多いと思いますが、実際にはグッと強い力でなく上下の歯が接触する程度の力でも口を閉じる筋肉は働いてしまうのです。微弱な力でも接触時間が長時間になれば筋肉は疲労してくるため、顎関節は押さえつけられることになり、感覚が敏感になって痛みを感じやすくなってしまいます。

TCH チェック方法

- ①姿勢を正しくして正面を向き、目をとじる
- ②唇を軽く閉じる
- ③上下の歯が接触しないように軽く離す



【頬の内側】 (図1) TCHで出来た圧痕



【舌】 (図2) 舌にも圧痕が！

◆利根歯科診療所 こども歯の保健教室◆
日時：7月5日(土) 13時20分～ 場所：利根歯科診療所 参加費：500円 持ってくるもの：歯ブラシ 問合せ先：☎24-9418 ※歯みがきをしますので、汚れてもよい服装でご来場ください。
◆みなかみ歯科診療所学童歯の保健教室◆
日時：8月11日(月) 14時～15時30分 参加費：500円 問合せ先：☎25-3399 ※お土産があります。

◆創立60周年記念事業 昔の遊び教室◆
内容：折り紙、ブンブンゴマ作り、切り紙、ベーゴマ、お手玉、紙芝居他、糸賀院長による聴診器やポータブルエコー体験
日時：7月13日(日) 10時～12時 場所：利根中央病院講堂 締切：7月7日 問合せ先：☎22-2300(組織部)

◆はばたけ地域連絡会第10回総会のお知らせ◆
※精神障害者と家族、医療関係者、ボランティアで活動中の団体です。
日時：7月20日(日) 13時～16時 場所：沼田市保健福祉センター4階多目的ホール 内容：有志による記念コンサート(13時30分～)、定期総会(14時45分～) 参加費無料 問合せ先：☎24-4103 利根中央病院ふれあいの輪 担当 湯浅(月・火・木～土 9時～15時)



(図3) すり減ってしまった歯

痕ができます(図2)。ただし痕があるからと言ってかならずTCHがあるわけではなく、NHKきょうの健康」3月

TCHがある人の口の中

常に頬に歯が押し付けられているので頬の粘膜に圧痕がで(図1)、舌が緊張していることが多いので舌にも圧痕がで(図2)。

対策

毎日やろう! あいうべ体操
①「あー」と口を大きく開く
②「いー」と口を大きく横に開く
③「うー」と口を強く前に突き出す
④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす
①～④を1セットとし、1日30セットを目安に続けてみてください。声は出しても出さなくても良いです。なるべく大きく口を動かしましょう!(大きく開けると顎が痛い人は、「いー」「うー」体操のみでも効果はあります。)

お口まわりを「安静な状態」へ

TCHの改善方法として、パソコンやテレビの隅に目印となるところに「歯を離す」と書いたふせんなどを貼っておき、それを見たら上下の歯を離すというのを繰り返していき、徐々に歯が接触している時間が短くなりま

なかまの作品

俳句

蒸籠の吹き上ぐ息や柏餅 沼市高橋町 生方 辺秋
田植絶ゆ汚染田土をはがしても 沼市高橋町 永井 永陽
吟行会もみじ若葉を傘にして 沼市高橋町 片桐 初恵
若葉風萎るる肺腑駆け巡る 沼市高橋町 名胡桃董光
苔の花葉師如來の指の反り 沼市高橋町 貝瀬 久代
羅漢さま眼見聞く走り梅雨 沼市高橋町 角田ひろ子
境内の雨の紫陽花咲き競う 沼市高橋町 丸岡 勇吉
記念樹の地蔵桜にカメラマン 沼市高橋町 田村 しま
摘果する人の会話が聞こえたり 沼市高橋町 増田 耕寿
流れ落つ小滝あまたや著莪の花 沼市高橋町 真下 章子

短歌

庭先につつじの紅く咲き匂ふ若き逝きたる夫の命日 沼市上原町 吉野 秋子
四百年ときを重ねし公園に色とりどりのつつじ花 沼市上原町 大竹 春江
咲く 沼市上原町 田村 稲雀
幾年もカーネーションの屈きををり母は祖母から曾祖母 沼市上原町 大竹 春江
道すがら柔の芽吹き目のとまる忙しき春蚕の桑刈り 沼市上原町 大嶋 愛子
浅学の我を恥るや老鶯は季節遅れて鳴くを定むと 沼市上原町 田村 稲雀
そよ風に微笑て見ゆ辻地蔵前垂れ帽も新しき赤 沼市上原町 飯田 清子
裏山に山鳩なきて雉子鳴けば畑耕さんとて地下足袋 沼市上原町 小林 文吉
を履く 沼市上原町 井上 許子
芽むきにこの冬からは行けぬと言った矢先に母の友 沼市上原町 井上 許子
逝く 沼市上原町 井上 許子
峡の町の芽吹きは山は萌黄色の四季のうつろひ休む 沼市上原町 渡丸 共代
ことなし 沼市上原町 渡丸 共代
早苗田を吹く風にのり響きくる呼び交はずごと蛙の 沼市上原町 細川 のぶ子
声は 沼市上原町 倉沢 さなへ
郭公の鳴く声に目ざめ新緑の大道峠を友と歩きぬ 沼市上原町 倉沢 さなへ

川柳

頭では判っていても許せない 沼市上原町 加瀬田フサエ
お城より人と町見よ新市長 沼市上原町 宮下 筆彰
朝帰りの父のいびきで夜明け知る 沼市上原町 利根川 独歩
消費税フックリートと武器になり 沼市上原町 三 歩

作品集 *俳句(当季雑詠)・短歌・川柳をお寄せ下さい。
連絡先を記入してください。毎月15日締切。
郵送先 〒378-0053 沼田市東原新町一八六一の一
利根保健生協「なかまの作品係」
メール投稿 e-mail:sukusuku-tone@onohoken.or.jp