

利根保健生協 2015年4月現勢

生協組合員 ……28,395人  
 出資金額 ……1,464,012,000円  
 平均出資金額 ……51,559円

理事29名 監事3名 総代203名 班長1407名

**一坪増資運動** 1,707人から  
 (2015年5月23日現在) **3,910坪 (15,640万円)**

# 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  
 とね診療所 ☎(24)1202  
 生協みなかみ歯科 ☎(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/>



みなかみ町と2回目の懇談

## 住み続けられる地域に

### サロンと班の連携

平成29年をめどに各自治体では、介護保険から要支援1・2の訪問介護と通所介護が市町村の地域支援事業に移行されることを受けて準備をすすめています。

昨年引き続きみなかみ町との自治体懇談が行なわれ、この地域で安心して住み続けるための意見交換がされました。

### 相互の課題を共有

4月22日(水)、利根保健生協みなかみブロックの組合員10人・職員8人とみなかみ町から12人が参加し、2回目の自治体懇談が行なわれました。

これは、昨年国の新しい地域支援事業・ガイドライン設定に対して「生協の意見」提出をうけて、「全国で自治体との懇談を始めよう」との呼びかけから利根沼田・吾妻の6市町村で懇談がされました。どの自治体も読み合わせが始まった所で継続的な懇談を確認した経過がありました。

みなかみ町から「サロンを重視し、そこに理学療法士や保健師を派遣しているが限りがあ。介護予防サポーターの養成がさらに必要。歩いていける範囲にたくさんできることを期待する。高齢者が集まる場所での血圧測定の要望」などが出されました。

生協から「サロン立ち上げに民生委員との連携を試みた経過。一緒に立ち上げ準備会が作れないか」「高齢化で班会も減ってきた。情報の多様化で家から出る機会が減ったのも原因」などの悩みを発言。

相互の課題を共有し、協力に向けた意見交換の場となりました。

### 地域での連携が不可欠

国がすすめている「地域包括ケアシステム」元年といわれる2015年度、事業所間連携にとどまらず、地域医療や介護事業所、自治体をはじめとした様々な団体、個人との連携が不可欠です。

生協ができること、組合員ができること、自治体ができること。多くの人がかかわり

## 利根中央病院 竣工記念 第7回グラウンド・ゴルフ大会



5月14日、みなかみ町ホッケー場で「第7回グラウンド・ゴルフ大会」が476人の参加で開催されました。

競技が進むにつれ、みんなの気持ちの高ぶりもあり気温も上昇。日頃の練習の成果で熱中症に負ける人もなくの増資協力がありました。

恒例になった利南支部が出店するうども好評でした。

- 成績(敬称略)
- 団体**  
 優勝 片品支部  
 準優勝 沼田西支部  
 三位 沼田南支部
- 個人 男子の部**  
 優勝 高橋文夫 (沼田西)  
 準優勝 河合克和 (薄根)
- 個人 女子の部**  
 三位 道瀬祐喜(沼田西)  
 優勝 飯塚 モト(片品)  
 準優勝 長嶋みつ子(沼田南)  
 三位 大淵すえ子(沼田北)
- 特別賞(最高齢者)**  
 深津 泉(92歳・月夜野西)  
 星野フサ(90歳・利南)  
 ダイヤモンド賞  
 吉野安治(利南)  
 武井明美(利南)



## 利根中央病院の移転期間 および内覧会のお知らせ

**新病院への移転期間**  
 8月29日(土)～9月1日(火)の4日間  
 入院患者移送 9月1日(火)  
 ※この期間の外来診療は急患も含め全面休診(詳しくは8/29(土)8:30～9/2(水)8:30)

**外来診療開始** 9月2日(水)

**内覧会**

- 組合員(申込先・締切:支部役員・組織部 22-2300、7月31日)  
 8月19日(水)～8月21日(金) 受付13:30～15:30
- 一般(どなたでも内覧可能、申込不要)  
 8月23日(日) 受付10:00～11:00、13:00～14:00  
 (支部出店や健康チェックなどを予定)



この地域で安心して住み続けられるために、今後も懇談をかさねる事としました。

## 新病院ナビゲーター養成講座

内覧会(8/19～21)で案内をしていただくボランティアさんを募集します。マニュアルを準備しますので、どなたでも大丈夫。

**第1講座** 7月8日(水)または10日(金)のどちらかを受講  
 時間は両日14:00～15:30、場所は研修棟「講堂」  
 新病院の概要、各部門の特徴などを学習

**第2講座** 8月7日(金)14:00～15:30または  
 8日(土)10:00～11:30のどちらかを受講  
 場所は新病院でシミュレーション

申込先・締切 組織部(22-2300) 6月30日

### あぜ道

今年1月に、群馬県高齢者保健福祉計画(案)第(六)期が掲載された。特別養護老人ホーム整備目標数は、沼田圏域で平成29年度に広域型特別養護老人ホーム60床、地域密着型特別養護老人ホーム40床となっている。特別養護老人ホームは他の施設より低料金で利用できる。介護度が高く経済的にも自宅での介護が困難な人が優先的に入所となり、食事・入浴・排泄等の介護や療養上の世話を受けられる。また原則終身利用が可能である。全国的にも待機者が52万人と多い。沼田圏域でも約1200人、沼田市でも約500人の方が待機している。1998年には、当生協は社会福祉法人設立準備会を立ち上げ、特別養護老人ホームは地方公共団体、または社会福祉法人のみが設置できる。利根保健生協は生協法人のため設置できず、建設するために、新たに社会福祉法人の立ち上げが必要となる。法律上も違い、生協法人は消費生活協同組合法であり、社会福祉法人は、社会福祉法により、社会・地域の福祉の発展・充実に使命としている。

▼今後、県・市町村の募集に応募し選定されることが建設の条件となる。新病院が9月にはオープンするため、現病院内の土地が空く予定である。地域の方々の以前からの強い要望を実現するためにも、地元の方々のご協力により、特別養護老人ホームの建設に向けて選定されるよう準備を進めていきたい。(事業部長・関)



医療相談室

効果的なブラッシング

虫歯や歯周病を予防して8020を目指そう

虫歯や歯周病を予防するには必要不可欠なブラッシング。完全に歯垢(細菌の塊)を落とすには、個人個人の歯並びや残っている歯の本数、歯ぐきの状態によりブラッシング法や道具選びは変わってきます。歯ブラシの種類も多く出回っており、どの歯ブラシを選んだらいいのか迷ってしまうこともあるかと思えますので、そんな方に適した歯ブラシや磨き方の参考になれば幸いです。

ブラシの選び方

ブラシの形は柄がまっすぐで毛先もまっすぐカットされたもの、さらに毛の密度が濃いものが歯にフィットします。ブラシの硬さは一般的に硬め、普通、やわらかめの3種類が出回っていますが、普通かやわらかめを選びましょう。力が入りやすい方が硬めで磨く場合、磨けた気がしないと感ずる方もいらっしゃる。

当院に受診されている方を見ても、歯肉退縮や、楔状欠損の方、歯ぐきが腫れて出血する方は決して少なくありません。



図1 歯肉退縮した歯茎

思います。歯肉を傷つけ退縮(歯肉退縮→図1)させたり、歯の表面を削らせてくぼませて(楔(くさび)状欠損)しまったりするので避けた方がいいとされています。歯ぐきが腫れて磨くと出血する場合、痛い場合はやわらかめをおすすめします。



利根歯科診療所 歯科衛生士 藤井愛実

プラークが残りやすい場所

主には、①歯と歯ぐきの境目、②歯と歯の間、③奥歯の噛み合わせの溝、④義歯が入っている方は金属のバネがかかっている歯の周りが残りやすいです。図2より赤く染まっている場所には磨き残しがみられます。

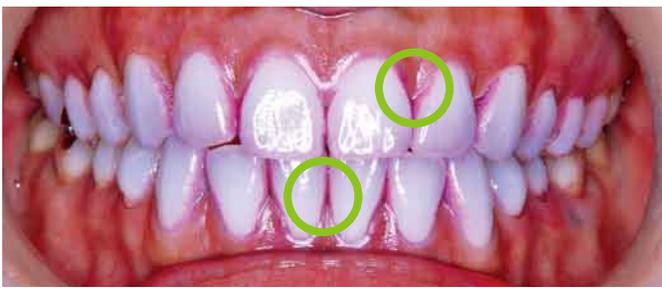


図2 磨き残しのある箇所

プラークを落とすための有効な磨き方

- ①磨き残しがないように、磨く順番を決める。(二筆書きをするように)
②歯と歯ぐきの境目にブラシをあてる。
③横磨き。歯の表側は二〜三本ずつ細かくブラシを横に動かす。(図3)
④縦磨き。歯の裏側、歯が重なっているところや歯の間はブラシを縦にして一本ずつ磨く。
⑤最後に舌で触って歯の表面がツルツルしているか確認。鏡で確認しても良いでしょう。補助用具も使いましょう(図4)



図3 縦磨きと横磨き

かかりつけ 歯科医院で 定期検診を!!

このように一般的な選び方や方法を挙げましたが、個人の体調や年齢による機能の低下で日々お口の中も変化していくので、適した道具や磨き方も変わっていきます。また、毎日歯磨きをしていても、唾液の量や質、口の中の細菌数、歯の生え方、食習慣などで虫歯や歯周病のリスクは変化します。



図4 歯を磨くための補助具

フロスは歯と歯の間のすき間がない方に。歯間ブラシは歯と歯の間にすき間がある方に適しています。ただし、歯間ブラシはすき間の広さによってサイズが異なるので注意が必要です。いずれも1日1回毎日使用することをおすすめします。

ほかにタフトブラシ(部分の小さいブラシ)もあり、歯の裏側など磨きにくい所を手入れするには効果的です。フッ素入りの歯磨き粉も使ってみる歯を予防しましょう。

俳句
五月晴白花赤花うかれ舞う
腹見せて寝ぬる子犬よ日永かな
先達の僧の説法夏きざす
境内の太き記念樹夏の空
仕事道今日のうらない草矢射つ
恵み雨夜半の目覚めに青嵐
共白髪杖となり合ふ花の径
はつなつや語り継がれし小松姫
木漏れ日の石に座れば蟻の咬む
川鳴る、新病院や藤の花
立ち話し野良に弾むや風薫る
青嵐薄根の大桑駆け抜ける
悲話残る武将の墓や花楓
燕来る色の褪せたる酒林
新入生元氣階段駆け上がり
夜の帳ほのかに明き桜かな
花いかだうつくしくもありさみしくも
短歌
毎早朝公園走る男子見ゆマラソン制す記事で名を知る
窓ごしの花をめでつつ談話する接骨院の朝の待合
曾孫らと共に来たりし赤城湖に春の匂いをたつぷりと吸う
藤原の千本さくらの並木道わが名札垂る一樹いきほふ
世界遺産の製糸工場とりどりの傘の統けり雨の休日
護り来し八幡神社の村祭り幟のはためき絶えて久しき
むせ返える杉の山門母誘う仁王の声に夢やまぼろし
亡母想ふ吾れに息子等吾を思ひ送り品届くカーネーション日和
退院後はじめて触れしトマト苗夫の眠るのみ我もうれしき
亡き父の思ひ出しのぶ君子蘭今年も咲けり色あざやかに
石狩川の恵みをうけて限りなく農地はつづく北の大地に
川柳
バーゲンへ体合わせて着ています
無知恥じぬ史観お披露目七十年
「組合員証」に毎月はさむ出資金
自動車売れば米が返りくる
\*俳句(当季雑詠)・短歌・川柳をお寄せ下さい。
毎月15日頃締切。
〒三七八〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一
メール投稿 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

川柳

作品募集
毎月15日頃締切。
〒三七八〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一
メール投稿 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

手足口病
子供に多く見られる病気で、手、足、口の中だけにできる、水疱(発疹)が特徴です。唾液や便を介して感染しますので、手洗いなどの基本的な予防をしっかりとしましょう。