

利根保健生協 2016年4月現勢
生協組合員.....29,181人
出資金額.....1,520,492,000円
平均出資金額.....52,106円
理事32名 監事3名 総代211名 班長1,420名

# 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 21,800 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

利根中央病院	沼田市沼須町	☎(22)4321
片品診療所	片品村鎌田	☎(58)3910
とね診療所	沼田市東原新町	☎(24)1202
利根歯科診療所	沼田市高橋場町	☎(24)9418
生協みなかみ歯科	みなかみ町後閑	☎(25)3399
介護老人保健施設とね	沼田市東原新町	☎(22)8855
とね訪問看護ステーション	沼田市東原新町	☎(23)3706
サニーホームひまわり	沼田市高橋場町	☎(22)3223

ホームページ **利根保健** で検索できます  
http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/

## 支部総会 「特養」実現に期待

### 地域で率直な意見交換

6月18日に行われる通常総代会にむけ、4月～5月にかけて全支部で「支部総会」を開催。2015年度の振り返りと2016年度の活動方針の確認、総代会議案の事前説明を受けて意見交換するのを目的にとりくまれました。新病院や組合員の期待が大きい特別養護老人ホーム建設の実現などについて、対話がすすみました。

**入院時の対応に感謝**  
各支部総会で出された意見 大変感謝している。何かあれば、また利用したい」「いとこが里帰り分婉を希望している。増資に協力していきたい。また、より利用しやすい病院にと「麺類や定食が食べられる食堂がほしい。表示がわかりづらい」などの声も寄せられました。随時、改善をしてみました。患者さんから要望が多かったトイレ表示など院内の案内表示は、6月中に改善される予定です。

「事業者として選定された場合には、利根保健生協から社会福祉法人に旧病院跡地を寄付する」と質疑応答。「利根沼田地域に多くの特養がある中で、利用者がいるのか」「介護職員が集まるのか心配」など率直な意見も出されました。



総会の合間に「脳いきいき体操」で頭の活性化 (沼田東支部)



理事から議案説明をうける昭和東・南の組合員

社会福祉法人や特別養護老人ホームについては、「社会福祉法人設立の必須条件となる基本財産の土地寄付とは」

### 6・7月 教育学習月間

#### 学び・広げ 実践のスタート

全国の医療福祉生協では、6・7月を「教育学習月間」と位置づけ、とりくみを始めます。当生協でも、いっそう地域に根ざした生協づくりのため、仲間と一緒に学び、いのちの章典の実践を広げ、「利根保健生協らしい地域包括ケア」を形づくる力とします。今後、各ブロックで学習会などが企画されますのでご参加をお願いします。

### 第8回グラウンド・ゴルフ大会開催

5月17日、みなかみ町ホッケー場で第8回グラウンド・ゴルフ大会(利根沼田グラウンド・ゴルフ協会共催)が開かれ、約400人が参加しました。小雨の中、前半・後半の2グループに分かれて競技開始。途中で雨が強くなり24ホールのうち8ホールのみで終了となりました。

**雨の中、約400人参加**

【成績】

団体	優勝	薄根支部
	準優勝	沼田北支部
	三位	利南支部
個人	男子の部	
	優勝	樋口 仁(沼田南)
	準優勝	杉木 哲二(昭和東)
	三位	白井孝四郎(沼田北)
個人	女子の部	
	優勝	牛口 すみ(薄根)
	準優勝	見城テル子(薄根)
	三位	渡辺美恵子(高山)

### 熊本地震支援 医師・看護師ら派遣

2度の大きな地震に襲われた熊本県。全日本民医連からの要請で、利根中央病院の職員も総合診療科の鈴木論医師を始め9人が支援に入りました。熊本市にある「くわみず病院」に派遣された看護師は昼から夜中まで救急外来の対応、事務等は患者さんの搬送や転倒したカルテ倉庫の整理作業等を行っていました。

支援参加者からは「住民や被災しながらも医療に携わる病院職員を少しでも支えられればと強く思った。今後も現地支援だけではない息の長い支援を続けていければ」と感想が寄せられています。

●利根保健生協として (5/21現在)

- 人的支援・病院医師3人、看護師3人、事務等3人
- 物資支援：水(2ℓ×6本)90箱、(500ml×24本)8箱
- 義援金：968,847円

引き続き、6月末まで生協本部または各事業所で支援募金を受付中です。

### あぜ道

「利根」の文字を見た時、何を思い浮かべるだろうか。「とね」の文字を見た時はどうだろう。漢字は便利だ。しかし、具体的内容の確認が必要なこともある。今、大きな問題の安全保障関連法は平和安全法制整備法10本と国際平和支援法からなっている。10本の関連法には武力攻撃事態法、米軍等行動関連措置法、海上輸送規制法、捕虜取り扱い法などがある。▼安全、平和、支援の中心は武力攻撃事態、米軍等行動、海上輸送規制、捕虜取り扱いということだ。具体的中身の吟味が不可欠だ。▼「戦争させない・9条壊すな!総がかり行動実行委員会」が「戦争法の廃止を求める統一署名」を呼びかけた。「安全保障関連法」の中身は紛れもない「戦争法」であり安全、平和、支援と真逆のものとの認識からだ。▼社会保障のためと消費税増税がされた。一方で、「医療難民」「介護難民」が増え、「老後破産」が広がっている。憲法25条が泣いている▼アベノミクスは、「道半ば」「継続がだいじ」問もなく、「トリクルダウン」でしずくが庶民まで落ちてくるという。その道筋と根拠の確認が必要だ。▼「協力の力」でいのち輝く社会をつくる」が2016年度医療福祉生協の中心テーマだ。6月・7月は教育学習月間。「日本国憲法が活きる平和な社会をめざし、学び・広げ・連帯する」とりくみを開始する。言葉の意味を学び、広げ、いのち輝く社会をつくるために。

(専務理事・原田富夫)



2016.6月号  
医療相談室

# 要介護を予防する

## フレイル予防



利根歯科診療所  
歯科医長  
金子貴紀

訪問診療を私が担当して4年目になります。2025年には65歳以上の割合は30%を超えるとの試算が出ており、すでに超えている地域もたくさんあります。この利根沼田地域でも往診先の患者様は軒並み90代、80代前半の方などは若いとさえ思ってしまう。

治療の内容は入れ歯に関することが多いですが、最近多く寄せられる相談は長期入院から退院したら上手く食べられなくなった、あるいはむせて食べられないといった方です。身の回りにももしかしたらそのような方がいるのではないのでしょうか？

### 食べられなくなる原因は？

最近歯科ではフレイルやサルコペニアといった言葉を耳にします。砕けた言い方をすればフレイルとは様々な要因から要介護状態の一手手前の状態を表しており、サルコペニアとは、筋肉量が減少してしまう状態のことを表します。たとえば、長期入院などで寝たきりの状態が続く、栄養状

### 歯科とサルコペニア

態も低下してしまい、筋力が低下してしまふ。そうするとさらに消費するエネルギーが低下するためにさらに栄養摂取が低下していきまふ。そこに精神的要因も絡み介護が必要な状態に移行してしまふ。つまり、このフレイルを予防することが要介護を防ぐ手立てになるといえます。

歯科とサルコペニアの関わりも最近では多く取り上げられています。特に栄養にかかわる分野においても口は食物の入り口であり、低栄養を予防するうえでとても重要な器官です。いくつか往診をする中で事例をご紹介します。

#### 1) 脳梗塞で退院したが口に食べ物を入れたままなかなか飲みこめないという方

この方の場合には脳梗塞のマヒにより舌の動きが非常に悪くなつてしまふ、口の中の食べ物をうまく咽頭に送り込めないためになかなか飲みこめない状態でした。このようにうまく舌が動かないときにはリハビリテーションを行い舌の筋力を上げまふ。しかし、それともうまくいかない場合は入れ歯の厚みを増して舌

の動きを補つてあげることでも上手く食べ物を送り込めるようになります。実際にそうしたケースで飲みこみがよくなつたケースもあります。

#### 2) 食べるむせてしまふ。水もむせてしまふ。

このような方も最近多く、まひなどがなくてもむせてしまふ方は多いようです。このような方はまずは食べる時の姿勢が重要です。【図1】のような正しい姿勢で食事をとることでむせて予防することは可能です。例えば足が地面についていない、首が後ろに傾いている、お尻が前の方に行つてしまふとむせてやすくなりまふ。また姿勢だけでなく一口の量が多すぎるとむせてつながることになります。また、レントゲンや内視鏡を用いた診察により食形態を考へることも大切です。

さらに、唾液の量が低下し口の中が乾燥すると飲みこみにくくなります。適度に口を潤しておくことも大切です。

#### 3) 入院中に入れ歯を外していたら入らなくなつた方

最も多く見受けられます。長期入院により歯茎がやせてしまふ、あるいは口の周りの筋肉が委縮してしまふ入れ歯が入れなくなつてしまふ、口が乾燥して入れ歯を入れると痛い方がいます【図2】。入れ歯が入っていないと栄

図1: 食事の際の正しい姿勢

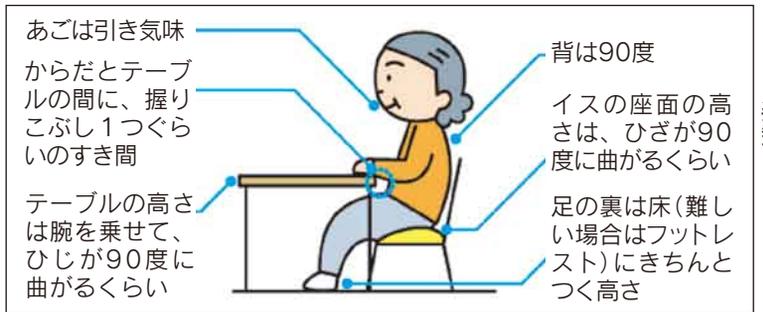


図2: 入院中で口の中がひどく乾燥している



図3: 汚れがついている入れ歯



養状態が低下してしまふ。また、あつていない入れ歯は汚れもたまりやすく、誤嚥性肺炎の原因にもなります。

### フレイルを予防するには

実際に上記に記したケースは病氣などで長期入院が課せられ筋力が低下してしまつたケースや脳梗塞の後遺症によるケースで避けられないものも多くあります。入院して治療を施す所もあります。しかし

し、きちんとリハビリテーションを行うことで回復することも可能です。また予防には適度な運動はもちろんです。高年齢の方には歯科治療を受けたくても動けなくて中々治療を受けることができない方もいると思ひます。利根歯科診療所では訪問診療も行つていまふ。治療の内容は機材、材料の制約があるのですべて診療所と同じようにはいきませんが、虫歯の治療はもちろん入れ歯の治療、歯周病の治療など幅広く対応してあります。健康で最後まで自分の口から食べられるようこうした予防に取り組ましまふ。

## なかまの作品

### 俳句

山寺の由緒名木百日紅 沼田市清寺 笛田 昭二  
茶摘女の赤手甲や空清し 沼田市高橋場 生方 辺秋  
曲屋の裏門閉ぢて青葉雨 沼田市高橋場 片桐 初恵  
苔の花石のこゑ聴く御首塚 沼田市桜町 名胡桃董光  
薫風の欄間の細工擦り抜けて 沼田市横塚 星野 順子  
初バイトでグラス貰いし柿若葉 沼田市高橋場 狩野 章子  
岩肌の神のいたづら河鹿笛 沼田市栄町 貝瀬 久代  
初夏の曲屋の炉を燃えたたす 沼田市鹿野 諸田 正  
上州も住めば都よ若葉風 沼田市祝町 阿部 まつ  
茅葺の屋根ふくらませ走り梅雨 沼田市祝町 平井登志絵  
雲海を残雪の岳見下ろしつ 沼田市祝町 石田みよ子  
滝しぶく三ヶ国語のアナウンス 沼田市祝町 真下 章子

### 短歌

つつじ咲き花もさかりの大茶会沼田公園ゆつくり巡る 沼田市高橋場 白井 恵美子  
雨風にさらされ白き木蓮のちりし花びらつもる足もと 沼田市高橋場 森田 妙子  
山里の雪しろめぐみ代田播き一番のりやげえる大啼き 沼田市上苑町 田村 稲雀  
戦争のなきは平和といふことを八十越えてしみじみ思ふ 沼田市掘廻町 今井 栄一  
出来ることもっとあつたと悔むなり「先に立たず」を 沼田市掘廻町 木村 美里  
想う日日 沼田市掘廻町 木村 美里  
葉桜に替わりし山の狭間にて静けさ中に独り身を置く 沼田市高橋場 番場 正夫  
青空をドクターヘリの南下せり客体いかにと無事を祈りぬ 沼田市高橋場 渡丸 共代  
交々に安否問ひ合ひはらからと安らぎ過す春暖かし 沼田市高橋場 田村 ふさ

### 川柳

カラオケへ額集めて曲を選る 沼田市高橋場 加瀬田フサエ  
味見まだ妻会心の草だんご 沼田市柳町 津久井富子  
稼ぎ方いろいろあるねケチ事さん 沼田市高橋場 三國路青猿

募集 作品  
\*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  
利根保健生協「なかまの作品係」  
メール投稿 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp