

利根保健生協 2017年4月現勢
生協組合員.....29,812人
出資金額.....1,574,849,000円
平均出資金額.....52,826円
理事32名 監事3名 総代210名 班長1,440名

利根の保健

発行人 糸賀俊一 編集 「利根の保健」編集委員会
発行部数 21,900 印刷 有限会社コトブキ印刷

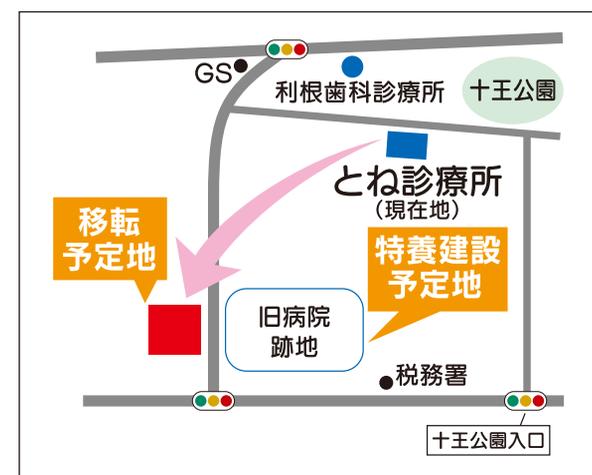
利根保健生活協同組合
〒378-0053 沼田市東原新町1861番地1
☎0278(22)6060 FAX(22)6262

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/



利根中央診療所 竣工イメージ



4月28日より 工事始まる
旧病院西側駐車場に新築移転する「利根中央診療所」の設計会社は、利根歯科診療所と生協みなかみ歯科を担当した「あすか設計(前橋市)」で

す。施工業者は、6社(利根沼田4、県内2)からの見積もり合わせの結果、「沼田土建株式会社」に決定しました。4月27日(木)、建設現地に地鎮祭が行われました。法人を代表して鉄入れを原田専務、鎌を設計管理のあすか設計、鋤入れを

早速、4月28日から11月開設に期待
計、鋤入れを施工業者の沼田土建が行い、建設に向けてスタートを切りました。沼田市の小林健康福祉部長、東原新

利根中央診療所

利根中央病院移転後の沼田市街地の方々の受診の利便性向上などを目的にした「利根中央診療所」建設が11月開設めざして始まりました。地域の「かかりつけ医」機能を持った高齢者にやさしい診療所、安心して住み続けることを支える在宅医療を担う診療所(無床)をめざします。

11月開設めざし着工

在宅医療を支える診療所へ

2017年度支部総会 全23支部で開催

6月23日開催の総代会の前に、23の全支部で総会を開催しました。2016年度の振り返りと2017年度の活動方針の確認、総代会議案の事前説明をうけ意見交換が行われました。支部総会で出された意見の一部を紹介します。病院に関する意見が多く、「職員の挨拶が徹底されてきた」「医療満足度調査でも接遇の評価は高くなっている。しかし、待ち時間など改善が必要な部分はある」「断らない救急を掲げているのに、診療を断られた。他院を紹介された」などが出されました。引き続きかかりやすい病院づくりに向けて検討を重ねていきます。



そのほかでは、「とね診療所はかかりやすかった。待ち時間も少なく、すぐに受診できた」の声や、病院ととね診療所の連携を利用した受診の仕方、介護施設についての質問などがありました。

訪問には、生協理事・中央ブロック(沼田市街地地区)役員・班長さんと職員が組んで伺います。新築移転と在宅医療など機能についてお知らせします。また、地域での「困っていること」や「旧病院跡地周辺にほしい施設・場

所」などを聞き取り、地域の困ったを少しでも解決でき、安心して住み続けられるまちづくりにつなげます。

7月4日(8月9日の間で12回、火曜日は14時、水・金曜日は18時)の訪問を予定しています。

第9回グラウンド・ゴルフ大会 約500人がプレー



5月17日、みなかみ町ホッケー場で第9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、肌寒く小雨のぼらつく中約500人が参加しました。

- 最高齢者はなんと97歳の男性、ホールインワン賞も50人以上出るなど、日頃の練習の成果が発揮できた一日でした。
- 【成績】
- 団体
 - 優勝 片品支部
 - 準優勝 薄根支部
 - 三位 沼田東支部
 - 個人男子の部
 - 優勝 木内 重雄(薄根)
 - 準優勝 若月 秀夫(利南)
 - 三位 望月 郁恵(薄根)
 - 個人女子の部
 - 優勝 市川 俊子(沼田東)
 - 準優勝 星野 初女(片品)
 - 三位 長嶋みつ子(沼田南)

あぜ道

「地域医療構想」という言葉をご存じだろうか。人口推計などをもとに将来の医療需要と必要病床数を推計し、都道府県が策定するものだ。県の現計画では、利根沼田地域は約180床が過剰とされ、2025年にはこの地域の1/2病院相当のベッドが減る試算だ。現期間では、各病院や有床診療所がどのような病床機能(高度急性期、急性期、回復期、慢性期等)で、どの程度の稼働状況かの報告が義務付けられている。この間の実績が、計画との整合性をとる上でも重要な裏付けになることは間違いなく、今後もしっかりと在宅医療や介護分野への推進が図られる

【フレイルについて】 高齢になると生理的機能が少しずつ低下しますが、脳卒中などを発症する以外では健康な状態から突然介護を必要な状態になることはありません。フレイルという中間的な段階を経て、徐々に要介護状態になると言われています。

2017.6月号 医療相談室

口のゆるみは体のゆるみ お口のフレイル予防

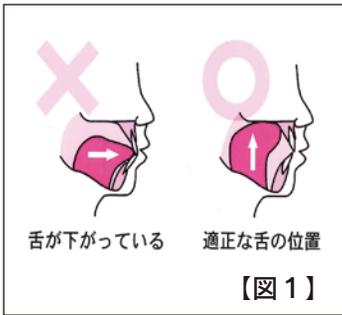


利根歯科診療所 歯科衛生士 志賀 聡子

昨年は要介護者のお口のフレイル(※)とそのケアについてとりあげました。それらの問題の対策は重症化した方々だけのものではなく、健康なうちから起きているささいな変化を見逃さない事が大切です。今回は「舌の働きと鼻呼吸」の関わりを知っていただき、お口の健康体操に活かして継続してもらいたいと思います。 ※フレイル…加齢とともに筋力や気力が低下し、虚弱になること

呼吸を整える舌の力

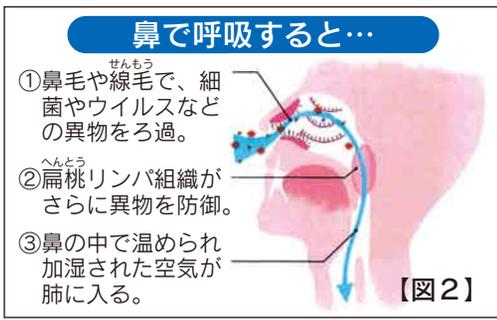
いま皆さんの舌のなかで舌の先は図1で示したどこにありますか? 正解は図の右で示した位置で、舌の動きで例えると舌打ちをする時に最初に触れる位置です。口の中で大きな容量を占める舌は筋肉のかたまりです。舌には咀嚼・味わい・飲み込み・発音・表情と、実に様々な役割があります。舌は「鼻呼吸」を支える縁の下の力持ちでもあるのです。



【図1】

くちびるは自然な状態で閉じ、舌は上あごにびったりとくっついていきます。舌は血流がさかんで非常に温かく、その温度で上あごから鼻腔を温めているのです。寒い季節に口から外気を吸い込むと、冷

気でむせてしまったなんてことはありませんか? 鼻から呼吸すると外気が零下でも空気が鼻を通る時には約30度まで温められているのです。そして鼻腔では鼻汁がなんと1日1リットルも分泌されていて、ここを空気を通して加湿までされているのです。(図2)



【図2】

呼吸が舌によって整うと、どんなに高価なマスクでも適わないこの高機能な加湿と加湿の鼻呼吸システムが細菌・ウイルス・乾燥から皆さんの体を守ってくれるのです。

口が病の入り口に

逆に図1の左にあるように舌が下がっている状態で舌の力をだらりと抜いてみてくだささい。だんだん舌の重さに耐えきれずに口を閉じていられなくなりね。この「低位舌」の状態からさらにお口が

ポカンと開いているのが常になると口呼吸になってしまう、本来体も呼吸のための「防御機構」鼻呼吸が崩れて口はカラカラになり「病の入り口」になってしまいます。お口の潤いは菌や乾燥に對抗する大切な守りの要です。口を潤す唾液は菌や汚れを流すだけでなく、免疫機能も備えていて日々静かに戦っています。口腔ケアでも特に重要なのが保湿なのはそのためです。また、鼻呼吸の方が口呼吸よりも全身へ血液と酸素をしっかりと行き渡らせることがわかっていきます。口でする呼吸は一見すると楽ですが呼吸は速く浅くなり、循環も悪くなります。血液が十分な酸素を届けられずに代謝も悪くなり、全身の免疫機能も落ちてきます。

口のゆるみが体の代謝や免疫機能もゆるめさせ、結果として病気を招きやすくなる理由です。

どなたでも健康体操

利根歯科診療所が全国の医療生協と協同して「あいうべ体操」を広め始めて約四年が経ちます。もうやっていますよという方もたくさんいらっしゃいます。舌を正しい位置に引き上げそれを維持するために色んな体操があります。写真1は舌の筋肉を動かして口

舌の体操 【写真1】 ①唇を閉じたまま、上の歯と唇の間で舌を左右にゆっくり滑らせる。これを1回として10回行い、下の歯も同様に行う。 ②左のほおの内側に舌をグーッと数秒間押しつける。同様に、右のほおの内側も行う。左右を1回として20回行う。

第16回 医療講演&懇談会 【日時】6/17(土) 10時~11時 【会場】利根中央病院 2階 研修室 【内容】「高齢者に多い眼科疾患」~白内障・緑内障・加齢黄斑変性について~ 【講師】利根中央病院 眼科医長 高橋 宙 先生

花植え 草取り ボランティア 募集 【日時】6月19日(月) 9時~10時30分 予定 【会場】利根中央病院 玄関前

口の周りの筋肉と食べ物を使ったレクリエーションです。 (写真2) パンアメ(中心に穴が開いたフェラムネなどでもよい)にタコ糸を通して、歯を使わずにくちびるの力で相手と綱引きをする「パンアメ綱引き」や、鼻の下に小さく切った海苔を貼って舌を伸ばして海苔をはがす速さを競う「カトちゃんペロツ」など、考案しています。このレクリエーションのよきは毎日の健康体操で鍛えた舌と口のちからで見せどころなと、競技のたびに笑い(ほとんど爆笑)がつきものなのです。ぜひ皆さんの班や支部でやってみませんか?

なまの作品 俳句 散るまに山芍薬を惜しむ庭 沼田久原野 阿部 邦亮 さくら餅香おり広がりほんのりと 沼田久原野 狩野 章子 道なりに曲がる田のくろ夏燕 沼田久原野 氏家 孝 雨よ振れ西瓜の苗の根づくまで 沼田新田町 あべけいいち うち揃ふ口をへの字に粽解く 沼田新田町 名胡桃董光 古文書の難字の山に山笑う 沼田高橋町 生方 辺秋 教え子の山菜おこわ花まつり 沼田高橋町 永井 永陽 田植え待つひかり綾なす峽の村 沼田高橋町 白井孝四郎 瀬に早し川音に揺るる藤薫る 沼田新田町 須藤 薫 山つつじ真赤に燃えて迎えけり 沼田新田町 阿部 まつ 雲ひとつなき山門に牡丹百 沼田新田町 貝瀬 久代 春の風白くざわめくハイソックス 沼田戸野野 宇敷真由美 卓袱台の角なき団居冷奴 沼田戸野野 諸田 正 豚穴やあめんぼうの影まる五つ 沼田新田町 宮田 君子 子は何度緑の土手を駆け下りぬ 沼田新田町 星野 順子 祝い菓子開けて薫風呼び込めり 沼田新田町 平井登志絵 武尊嶺や身の丈に生き春巡る 川場村生品 乗原あや子 老鶯や息ととのふる坂の上 沼田新田町 真下 章子 短歌 母の日に息子の選びし洋服を身に付け微笑む八十路の 沼田新田町 吉野 秋子 吾は 緑の絹さや入れしうどん汁一人の昼に初夏の彩り 沼田新田町 箕輪 愛子 アカシヤの香り満つ朝道ゆかば風に舞ひ散る雪の如く 沼田新田町 河原 由美 ただたとと餌場に交じる子雀の揃はぬ羽根の春日にそよぐ 沼田新田町 田島 智恵 悪口を云われるうちが花なると老いて噂の影も薄れり 沼田新田町 番場 正夫 諏訪の川辺を描く五人をり水瀬の色それぞれ違ふ 沼田新田町 渡 丸 共代 白々と花房揺れるアカシアの木下に蜂の巣箱並べり 沼田新田町 野 島 幸恵 川柳 私人ならんで総理夫人と言ふのかな 沼田新田町 今井 栄一 山笑ふ鉄持つ農婦背を伸ばし 沼田新田町 津久井富子 触れたくはない話らし触れず置く 沼田新田町 加瀬田フサエ 欲求が理性飲み込み犯す罪 沼田新田町 藤田 俊彦 山椒の新芽にひそむは棘ばかり 高山村中山 木村 浅城

早期からフレイルを予防することで健康寿命を延ばすことができます。予防として、たっぷり歩く(身体活動)、しっかり噛んでしっかり食べる(栄養)、家に閉じこもらない(社会参加)の3つの柱を意識しましょう。