

利根保健生協 2017年6月現勢
生協組合員 ……29,887人
出資金額 ……1,579,958,000円
平均出資金額 ……52,864円
理事32名 監事4名 総代209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/



訪問前の意思統一の場

7月4日から始まった沼田東・北支部全戸訪問は7月19日現在、8日間のべ組合員51人、職員760人が参加しひと通り周りおわり、不在だったお宅を再度訪問している段階です。お話ができた方から寄せられた皆さんの意見・要望を、安心して住み続けられるまちづくりにつなげてまいります。

たくさんさんの要望・意見を まちづくりにつなげていこう



跡地活用
旧土木事務所跡地を有料駐車場にしてほしい。付属棟は運動施設やトレーニングセンター、食堂、集えるスペース、販売所などあるとよい。また、介護度に関係なく入居できる住宅の要望。

沼田東・北支部 全戸訪問
利根中央診療所の新築移転のお知らせと地域での「困った」や要望を聞きとる、新規の仲間増やしにつなげることを目的に組合員と職員が協力して行っています。出されているご意見を紹介します。

地域の困った
大雪時の除雪が大変、買い物にいけない、庭の草木の手入れなどの生活面。

通院支援
無料でなく100円くらい払うなどした方が気が楽、土日も利用できるとよいなど支援の充実の要望。

事業所関係
待ち時間対策、接遇問題、診療科の充実などご意見がありました。「利根中央診療所が利用しやすい場所につくりあげたい」という声。また、インフルエンザ・特定健診をとね診療所でも希望する声がありました。すでに診療所でも行っていますのでお電話ください。



にぎやかに 上棟式
11月開設に向けてすすめている利根中央診療所の建設工事は、4月基礎工事から始まり7月18日上棟式が行われました。心配された雨もやみ、上棟を祝うかのような大きな弧を描いた虹が診療所と利根沼田地域の架け橋になるかのようにみえました。近隣住民にお知らせをしておいたので、会場に約50人があつまりにぎやかな上棟式になりました。

一人暮らしで不安・心配、老々介護で大変。皆さんからいただいた要望・意見を参考に、跡地・付属棟施設の活用を進めてまいります。地域の皆さんに頼られる診



療所としてかかりつけ医・在宅医療を担う診療所づくりをめざします。住みなれた地域で安心して住み続けられるまちづくりに向けて、利根歯科診療所、在宅総合支援センター、さらに利根中央病院と共に連携してまいります。

「開設がたのしみ」「近くにできてうれしい」「予想以上」
「開業がたのしみ」「近くにできてうれしい」「予想以上」

「開設がたのしみ」「近くにできてうれしい」「予想以上」

あぜ道
利根中央診療所の上棟式も無事に終了し、建物の全容が明らかとなった。来年秋には社会福祉法人とね虹の会により「特別養護老人ホームとね虹の里」が開設される。予防から在宅まで、医療から福祉まで、同系列法人内完結ができるということになる。しかし、住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、サービス事業だけでは不十分であり、日常的な地域をつながりや、見守り活動、雪かきや草むしりなどの日常生活支援が必要となる。現在、沼田東・北支部の全戸訪問をしながら、地域の「困った」を集めているが、利根沼田全域でこうした声を集めて、一つ一つ解決につなげていくことが大切である。地域包括ケアシステムの強化のための介護保険等の一部を改正する法(地域包括ケアシステム強化法)が六月二日交付された。これは、三〇の法案の見直しに十分な審議もされないうまま一括提案されたもの。ひとつであり、国民の生活と福祉全般に深くかかわる法である。この中には、病院に併設できる医療保険施設「介護医療院の創設」、介護・福祉・保育制度の施設が併設できる「共生型サービス事業所」を含めた「地域共生社会」の実現等が盛り込まれている。来年の医療介護同時改正に向けて、この内容で動くことになる。地域共生社会のキーワードは「我が事・丸ごと」である。公的な社会保障の充実を求めながら、真の意味での「地域共生社会」を実現していきたい。

子ども歯の保健教室

7月8日(土)に「子ども歯の保健教室」が利根歯科診療所と生協みなかみ歯科で開催されました。



24人の子どもたちが参加。そのうち1〜3年生が12人と、低学年での初参加も多くありました。例年通り歯科医

師と一緒に本物の歯を実際に治療に使う道具で削って詰める治療体験や、歯科技工士と指型をとったりしました。歯科衛生士のコーナーではブラッシング練習をして、虫歯予防について学習し、昨年好評だった「オランピック」コーナーでは、まず口を閉じずに水を飲んでみたり、舌を動かさずに水を飲んでみることで飲み込み時に口の周りの動きがとて重要なことを体験してもらいました。そのあとで焼のりを鼻の下に貼って舌を使つてはがす競技などを行いました。特に今が旬のサクランボを食べてから種を飛ばすゲームではみんな楽しく競い合っていました。



「また、来年くるよ!」の声をかけオリジナルの瓶を作る、歯磨きの仕方などを学ぶ、穴の開いたタブレットに紐をつけ唇で引っ張り合う、ちくわにコーンを入れて飛ばすといった企画を行いました。たくさんの子どもたちが参加し、とても盛り上がりました。また、みんな楽しそうに、一つ一つの作業に、真剣に取り組んでいました。感想文には「歯科の仕事に興味をもった」という内容も多く見られました。

「また、来年くるよ!」の声をかけオリジナルの瓶を作る、歯磨きの仕方などを学ぶ、穴の開いたタブレットに紐をつけ唇で引っ張り合う、ちくわにコーンを入れて飛ばすといった企画を行いました。たくさんの子どもたちが参加し、とても盛り上がりました。また、みんな楽しそうに、一つ一つの作業に、真剣に取り組んでいました。感想文には「歯科の仕事に興味をもった」という内容も多く見られました。

片品ふれあいバザールで健康チェック

7月2日(日)、片品村文化センター駐車場で開催されたふれあいバザールにて、まちかど健康チェックを行いました。支部役員4人と、片品診療所からは松井先生をはじめ5人が参加。実施人数は血圧測定が36人、足指力チェックが7人、握力チェックが23人でした。血圧が高めの人には松井先生からアドバイスがされ、また、貧血と血圧の関係性や頭痛についての質問などにも答えていました。

幅広い年齢層の人が健康チェックを受け、「血圧は年



医療介護制度の学習会

7月15日(土)みなかみ町カルチャーセンターにて、みなかみブロックが主催した学習会に30人以上が集まりました。当生協介護部長倉持智恵子さんを講師に迎え、1時間以上の講義をみな真剣に聞き入っていました。



参加者からは「地域包括ケアでの国の役割は?」「共生型サービスの検討は?」などの質問も多く出され、講師は丁寧に回答をしていました。「学習は大切。知らない制度からどんどん置いて行かれる」などの感想が聞かれました。

国民平和大行進 「核兵器禁止条約」が国連会議にて採択

今年も核兵器のない世界を」と核兵器廃絶を訴えて、平和を願う団体・個人が、7月9日・13日に行進しました。9日の網の目コース(片品)には55人が参加。千明村長、星野議長から挨拶をいただき、片品村役場から沼田公園を目指して出発しました。9日は「9の日行動」ということで、憲法を守る思いが、のぼり旗に掲げられました。



- 今年も核兵器のない世界を」と核兵器廃絶を訴えて、平和を願う団体・個人が、7月9日・13日に行進しました。
- 9日の網の目コース(片品)には55人が参加。千明村長、星野議長から挨拶をいただき、片品村役場から沼田公園を目指して出発しました。9日は「9の日行動」ということで、憲法を守る思いが、のぼり旗に掲げられました。
- 13日の基幹コースには29人が参加。横山市長、星野議長から
- 挨拶をいただき、沼田市役所から渋川市役所を目指して出発しました。途中休憩の昭和村役場では、村長の歓迎を受け、一同英気を養い再出発。暑い中、車を停めて激励の言葉をかけてくれる人もいました。両日、多くの若者の参加でにぎやかなり、地域の諸団体からも「元気が出る」と喜ばれました。
- | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 沼田東支部 | 星野 典子 | 沼田中支部 | 堤 八ヤ | 沼田南支部 | 竹内 勝美 | 山田喜久江 | 片野 有里 | 利根支部 | 渡邊 秀浩 | 佐々木しの |
| 沼田東支部 | 阿部 由佳 | 沼田中支部 | 桑原 信子 | 沼田南支部 | 植栗 真一 | 山田喜久江 | 稲川 幸代 | 利根北支部 | 千明 沙里 | 吉野 |
| 沼田東支部 | 飯塚 セツ | 沼田中支部 | 石田 ナラ | 沼田南支部 | 五十嵐はるの | 山田喜久江 | 久保 一子 | 利根北支部 | 奥 悦子 | 末子 |
| 沼田東支部 | 堀江 裕馬 | 沼田中支部 | 田口 勝司 | 沼田南支部 | 藤井 久美 | 山田喜久江 | 藤井 春美 | 利根北支部 | 高橋 慶子 | 恵美 |
| 沼田東支部 | 沼田 勝司 | 沼田中支部 | 沼田 勝司 | 沼田南支部 | 藤井 春美 | 山田喜久江 | 藤井 春美 | 利根北支部 | 高橋 慶子 | 恵美 |

特定健診・後期高齢者健診

支部・班・グループでの申し込み

9・10月のご予約受付中!

★月～木曜日 午後
★日曜日 (10/1・29) 午前

ご希望の日程に合わせて予約をお取りします!

○対象者
* 国民健康保険・後期高齢者医療保険の加入者 (沼田市・みなかみ町・片品村の40歳以上の方)

○自己負担
* みなかみ町の40～74歳の方のみ1,000円。それ以外は負担なし。(オプション検査は別途、費用がかかります)

申し込み締切: 8月15日(火)

<申し込み先> 利根保健生活協同組合 組織部 (TEL 22-2300、FAX 22-6262)

母親大会

「日本母親大会」

8月19日(土)～20日(日)
岩手県

「群馬県母親大会」

9月10日(日)
みどり市笠懸野ホール(パル)

◆記念講演◆
「昭和・母のいのち —生きて在るよろこび—」
講師: 澤地 久枝氏
問い合わせ先: 生協組織部まで ☎22-2300

大気汚染調査

66カ所で実施!

利根保健生協では継続して大気汚染(NO₂)調査を行っています。今年は66カ所で、6月1日～2日に24時間測定がされました。

結果は、最高値が0.022ppm、最低値が0.008ppm。環境省では1日平均値が0.040ppmから0.060ppmまでのゾーン内またはそれ以下が基準値とされています。

今回の調査では基準値を超える地域はありませんでした。

2017.8月号
医療相談室

命を守る口腔ケア 病棟歯科衛生士のとりくみ



利根中央病院
歯科衛生士
高橋佐知子

みなさんの口の中は健康ですか？

口は身体の入りの口。栄養となる食べ物を取り込む器官です。食することは生きることに直結しています。その第一関門が汚れていたり、機能していなかったらどうでしょうか。身体は健康！とは言えませんか。口のケアは身体へのケアの第一歩なのです。

歯科衛生士は口のケア（口腔ケア）で、その方らしく、身も心も豊かな生活を送れるように、お手伝いをしています。今回は、「命を守る口腔ケア」について紹介します。

口の汚れが肺炎の原因に

図1をご覧ください。脳卒中で入院2日目の患者様の口腔内です。このように口の中が乾いてカピカピの状態では、話すことも食べることも困難です。そして一番怖いのは、この口の中で増えた細菌



図1

を痰などと一緒に誤嚥（本来空気が入る気管に誤って入ること）すると誤嚥性肺炎になってしまいます。この口の汚れが肺炎の原因に繋がります。永六輔さんもこの誤嚥性肺炎で亡くなりました。

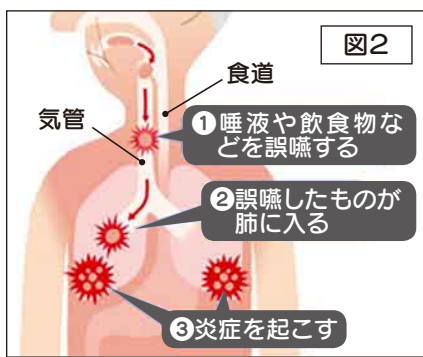


図2

す。(図2)



図3

早期口腔ケアで命を守る！

この誤嚥性肺炎は、口の中が不衛生であつたり飲み込む機能が衰えてくると引き起こされる可能性が高くなります。そうならないためには、早期からの口腔ケアが必要なのです。健康な方でも激しく咳き込む、濃い痰が多くなる、熱が出やすくなるといった症状が出る場合は、要注意です。

食べるためのリハビリ

身体を動かさないと手足が弱るように、口を使わないことで、口周りの筋肉が衰えてきてしまいます。そうすると、入れ歯が合わなくなったり、上手く口から食べる事が出来なくなってしまうます。そのような場合は、口のリハビリが必要です。口のリハビリは、食べる・飲み込むなどの訓練を担う言語聴覚士と連携して行い、口周囲の筋肉をほぐすために、口の中からマッサージを行っています。

健康な人でも良く笑う、よく噛むなど口を動かすことを意識することで予防につながります。

脳にも効く口腔ケア

口の清掃や訓練をすることで口の中から刺激が入ります。そうすると、その刺激が脳にも伝わり寝たきりや認知症予防につながるという研究結果もあります。その他には良く噛むことも有効です。

口腔問題にチームで取り組む

患者様は様々な病気を抱えています。このため口腔ケアの分野でも各職種が互いの専門性を生かし、その患者



図4

の方に合ったケアを行えるようにチーム医療に取り組んでいます。(図4)

①OCT(オーラルケアチーム) このチームは利根病棟診療所と連携し、共に活動しています。

毎週金曜日に病棟を回診し、効果的に口腔ケアが行えるように必要物品や手順、その患者様に合った食事形態などを検討しています。

②口腔対策チーム

がん治療を円滑に進めるために、お口の中をサポートすることを目的としています。この取り組みは、院内活動のみならず、沼田利根歯科医師会の協力のもと地域の歯科医院と病院とが連携して対応にあたっています。

健康の鍵は「口」にあり

これまで紹介した取り組み以外にも糖尿病教室や妊婦への歯科指導なども行っています。このように病院では様々な分野で歯科との関わりが必要とされ入院直後から口を守る体制を整えています。

私たち職員の夢は、生涯おいしく食事を味わい、自分らしく生活し、少しでも健康寿命を延ばすことです。そのためには元気な時からの健口習慣の実践が大切です。最近、歯科受診をされていない方は、歯科検診をお勧めします。人生を楽しくむかへるため、かかりつけ医をもって今日から口の健康・身体の見直しをしてみよう。

入院時、外来受診時に口のご心配なことがあれば、遠慮なく声をかけて下さい。

なかまの作品

俳句

スカイツリー手を振る孫も空に消え 沼田西原新 坂上 光子

青田風今日は素通り郵便夫 沼田善根町 佐藤さやか

譲り合う西瓜メロンの水に浮く 沼田芳野町 あべけいいち

早よ穴へ畑の蚯蚓よ背乾く 沼田市橋町 名胡桃董光

特産の和紙に七夕句を添へて 沼田高橋町 白井孝四郎

許さじと一強の夢沙羅の花 沼田高橋町 生方 辺秋

リハビリの坂に青柿ころげ落つ 沼田沼田町 角田ひろ子

助手席の砂子払ひて夏の雲 沼田鹿野町 宇敷真由美

白シャツの近き君の背二人乗り 沼田市橋町 星野 順子

凌霄花暮れて微熱のこりけり 沼田市橋町 貝瀬 久代

紫蘇の葉を洗濯のごと採みにけり 沼田市橋町 戸丸 雅代

ほじくれば根切り虫にも黙秘権 沼田市橋町 阿部 邦克

尻をあまた見し川 夏燕 沼田市橋町 氏家 孝

祭り笛少し若やぐ身繕い 沼田市橋町 須藤 薫

辣蕪に味噌つけて酌む独り酒 沼田市橋町 林 和光

赤錆のバス停跡や青嵐 沼田市橋町 平井登志絵

風薫る空五倍子染を肩におく 沼田市橋町 若林 雀子

早朝の草刈り終へて弾む声 沼田市橋町 増田 耕寿

煙突に明治の見ゆる大西日 沼田市橋町 真下 章子

短歌

涼風に初めて使ひし草刈機見る間に畑はひろびろとなる 沼田市東原新町 箕輪 愛子

ガンといふ病うけとめ前向きの夫の勇気のトマトは実る 片品村幡谷 桑原 系み子

共存を目指して自然はぐくむ目に余りたる野生の横暴 みなかみ町後園 番場 正夫

「二度とない人生だから」を合唱す白きブラウス声もさやかに みなかみ町須川 阿部 富子

庭先の家庭菜園のミニトマト初収穫は特別甘し みなかみ町湯原 渡丸 共代

川柳

ゴルフ友阿咩で大賞許可になり 沼田市堀野町 今井 栄一
貧富の差何処吹く風の永田町 みなかみ町石倉 藤田 俊彦



6月班会開催一覧

Table with columns: 支部名, 班名, 班長・代表名, 人数, 班会内容. Lists various branch meetings and their topics like health checks, exercises, and social events.

沼田北 桜町合同班



大腸がんチェック・握力チェック 「私の握力はどれくらい?」みんなでわいわいしながらチェックができました。大腸がんチェックもばっちり!

沼田西支部合同班



押し花でうちわづくり 接着テープをつけたうちわに押し花を並べて、和紙を乗せたら出来上がり! みんなで思い思いの作品を作りました。

須川 須川十二河原班



転倒予防体操 研修医も参加して、DVDをみながら元気に体操! かかと歩きなどに挑戦しました。その後の会話もはずみました。

キュウリの佃煮で夏を元気に

- 材料A キュウリ...500g (大4本位) 生姜...20~25g 塩...大さじ1 醤油...大さじ2 砂糖...大さじ2 酢...大さじ3弱 みりん...大さじ1
材料B 塩昆布 ...25g (好みで加減) 白または金胡麻 ...大さじ2 (好みで加減) 輪切り唐辛子 ...適量 (好みで加減)



作り方

- ① キュウリはスライスして塩でもみ、重石で水分を抜いておく。
② 鍋またはフライパンに調味料を入れ、沸騰させる。
③ 水分を抜いたキュウリと千切りした生姜を入れ、焦がさないように煮しめる。
④ 汁が無くなったら、材料Bを入れてよく混ぜれば完成。
※自家栽培で大きくなったキュウリを活用して、夏を乗りきるおかずにも最適でしょう。



おらがまちの 班会あれこれ

水上 阿能川班



すこしお生活/みそ汁塩分チェック 「1日にどれくらいの塩分を摂った方がいいのか」「どの料理にどれくらいの塩分が入っているのか」など、みんなで勉強しました。

利根北 穴原1・2班



腎臓の働きと血液透析療法の話/尿チェック 「腎臓って、どんな働きをしてるんだろう?」資料をみながら、みんなで勉強をしました。尿チェックの結果もバッチリ!

お知り合いの 医学生さんを ご紹介ください



利根中央病院が加盟する群馬民医連では、将来、勤務を希望する医学生さんを対象に、奨学金の貸与を行なっております。

募集人員: 第1学年から卒業年次までの若干名

貸与金額: 1~3年生 50,000円/月 4~6年生 60,000円/月

- 備考: ●他の奨学金を利用している方も応募できます。
●奨学金の申請は年間を通じて受け付けています。
●卒業後、一定の勤務により奨学金の返還が免除されます。

連絡先: 病院 医局事務課 (22-4321)

糖尿病教室のご案内

利根中央病院では下記の日程で糖尿病について学ぶ教室を開催しています。どなたでも参加できますので、お誘い合せてご参加ください。(参加費無料)

- ◆8月27日(日) 10時30分~12時30分 (きらめき祭会場にて)
◆11月25日(土) 10時~11時
◆2月24日(土) 10時~11時

みんなの声

感謝の言葉

その日は一日 頑張っていました。夜も苦しくな... 先生が待っていて、外来へ行くこと、電話した。救急... 先生が待っていて、外来へ行くこと、電話した。救急... 先生が待っていて、外来へ行くこと、電話した。救急...