

利根保健生協	2018年4月現勢
生協組合員	30,377人
出資金額	1,621,949,000円
平均出資金額	53,394円
理事32名 監事4名 総代210名 班長1,452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 21,800 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
利根中央診療所 沼田市西原新町 ☎(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
サニホームひまわり 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/



利用者の状況

熱が数日続き、まだ数日は回復の見込みがなく申し込みに。3日間の利用申し込みのうち土曜日は半日保育でしたが、それでも保護者から「仕事ができてありがたい」との声でした。週明けも「昨夜熱があり、お願いしたい」と連絡があり追加保育となりました。「新しい保育室への感動と同じで良かった!」とお迎えに来た家族から喜びの声を聞きました。

病児保育室くるみ さっそく10人利用

仕事を休まなくてよかった

この4月2日から開園した「病児保育室くるみ」は、現在までに10人の利用がありました。みな、保育園に通っているお子さんなので、最初少し泣く子もいましたが、思ったよりスムーズに保育には慣れていきます。

体調の悪い子なので、その子の生活リズムで、眠くなったら布団に入ることも出来、また家庭にいるような、こじんまりとした保育室なので、ゆったりと過ごすことができます。

- ### 「病児保育室くるみ」利用の手順
- ① まずは事前登録を**
「病児保育事業利用登録申請書」を沼田市子ども課に提出し「登録カード」の交付をうけておく。沼田市在勤の方は「就労証明書」が必要。
 - ② 予約と事前診察**
直接お電話かWebで申し込みを。また、各医療機関(かかりつけ医)の診察を受け、「診療情報提供書」をもち当日持参する。
 - ③ 利用に際して**
11時までに受付。その際お子さんの状況(全身状態や予防接種歴など)を確認。
● 利用申込書などの当日提出書類(くるみホームページからダウンロード)は記入しておく。お申し込みは利用の30分前までに連絡を。

第10回 グラウンド・ゴルフ大会 約450人が元気にプレー

5月17日、みなかみ町ホッケー場で第10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450人が日頃の成果を発揮しました。競技終了後の集計作業時間を使っても腕を競うなど楽しい一日となりました。

【成績】

優勝	片品支部
準優勝	薄根支部
三位	利南支部
優勝	男子の部 菊男
準優勝	阿部 勝
三位	渡辺 文夫
優勝	女子の部 横坂トミヨ
準優勝	鈴木やい子
三位	角田せつ子

● 利用料・給食費(希望)は、朝の入室時に現金での支払い。
● 持ち物等その他詳しくは、お電話かホームページをご覧ください。
● お電話での予約 0278-2518133
● 月々金 8時~17時30分
● 土 8時~13時
● *当日予約も可能です。9時までにご連絡ください。
● *定員(4名)に達した場合、お断りすることがあります。専任の准看護師と保育士が担当しますので安心して預けられます。お子さんの急な発熱や病気で、仕事が休めない場合はご利用ください。

利根中央病院 きらめき祭

参加団体募集 8月26日(日) 開催

「第6回きらめき祭」の開催にあたり、屋外のメインステージや院内サブステージで舞台披露していただける団体を募集します。(昨年度は太鼓、チアリーディング、コーラス等)

連絡先: 22-4321 (きらめき祭事務局)
申込締め切り: 6月末

支部総会

「あって良かった利根保健生協」でつながりの輪 地域で意見交換

6月16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」を開催しました。2017年度の振り返りと2018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ことを目的にとりくまれました。

5カ年計画が終了しこれからめざす3カ年計画「あって良かった利根保健生協」を合言葉につなぐの輪づくりについてなどの説明と質疑。各事業所への要望や通院支援への感謝とサービスの拡大、あらたな助け合い活動についての意見などがだされました。

水上支部
沼田東支部

あぜ道

私の子供の頃は毎日家で遊んでいた。今の子どもは？ 家でゲームなどをつかってYouTube(ユーチューブ)という動画サイトで面白動画に夢中である▼YouTubeは動画を登録して、視聴回数が増えればCMが付き、収入を得られる。それを主な職業としている人を「ユーチューバー」と言う。なんと、小学生の将来になりたい職業の第7位はユーチューバーである▼話を戻して、今の子どもは外で遊ぶこと、友達と遊ぶことが減ってきている。子供が減っている中で、スポーツ教室に通う子どもも以前に比べて減っているし、そういった機会が得られない家庭環境も存在する▼外で遊ぶことやスポーツ教室などは、大人から子供まで多くの人と接する機会が増え、子供の「社会参加の場」ともいえるのではないだろうか。育成会などの活動も参加も減少しており、日に日に「子どもの社会参加の場」が失われてきていると感じる▼高齢者のフレイル(虚弱)予防対策として「社会参加」がある。人と接すること、人の役に立つことで、フレイルを遅らせる。今の子供たちには社会参加の意義が見えづらくなっており、彼らが大人になつたとき、どうなってしまうのだろうか。考える▼大人の責任として、子どもたちに社会参加の場を提供してあげなければならぬのではないだろうか。そのためには、国の教育制度や社会保障の問題、治安の問題、自らの教育方針に正面から立ち向かわなければならぬと思う。
(専務理事・片山)

2018.6月号 医療相談室

歯と口の健康週間 口ってすごい!



利根歯科診療所 副所長 関上 幸子

6月4日からの一週間は、「歯と口の健康週間」です。近年、自分らしく最期を迎えるために「食べられる口」が注目されていますが、ご存じですか? 今月は、生きること、食べること、それを可能にする口の関係を見直してみます。

口のリハビリで 食べる力が

長崎市の男性Sさん68歳は、脳梗塞の後遺症で2年間寝たきりで食べることも喋ることも全くできなかったそうです。使われなくなった顔の筋肉はこわばり、口の中は不衛生で乾燥しきっていたところに同市の歯科医師がリハビリに入りました。表情筋のマッサージ、口の中のケア、舌の動きを回復させるための舌・顎のリハビリが行われました。

なぜ、口の機能はよみがえったのか?

足は2年も動かさないと歩けなくなると言われていました。口のリハビリをすることによって、口周りの筋肉が「食べる・呼吸する・喋る」ことに働き、それに呼応する脳の範囲が広いことにも関係があったと考えられます。そして、高齢者にとって食べることは一番の楽しみ。だから、口から食べられるようになって冗談が言えて笑うこともできました。人間性を取り戻すことにもつながる「口」ってすごい!と思いませんか?

食べられる口の条件 潤いがあり きれいで噛める口

このように口の機能の回復は、全身の回復、生活の質の改善に大きく関わっています。それには、「潤いがありきれいで噛める口」であることが重要です。

①潤いのある口

乾燥した口では、僅かな刺激で痛み傷がでやすい上に汚れは落ちにくく、菌が繁殖し炎症が悪化します。さら

図1 あいうべ体操 お口のリラックスにはあいうべ体操が効果的!

あいうべ体操の4つのステップ: ①「あ」と口を大きく開く、②「い」と口を大きく横に開く、③「う」と口を強く前に突き出す、④「べ」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!

舌回し運動: 舌先で歯の表側にある歯ぐきをなぞる。上の歯ぐきの端から端(舌先の届く範囲でいい)をなぞったら、下の歯ぐきも同様に行い、2秒程度かけて舌先をグルリと1周させる。



図2 保湿剤とマッサージグッズ

で2年間寝たきりだったSさんの口の機能がよみがえったのはなぜでしょうか? 原始的な動物が、ほぼ口と消化管だけで生きているように、口は生命にとって一番基本的な器官です。そのため、長期間廃用があっても生命維持のためにその機能が衰えなかつたからではないかと思われま

また、口周囲の筋肉が「食べる・呼吸する・喋る」ことに働き、それに呼応する脳の範囲が広いことにも関係があったと考えられます。そして、高齢者にとって食べることは一番の楽しみ。だから、口から食べられるようになって冗談が言えて笑うこともできました。人間性を取り戻すことにもつながる「口」ってすごい!と思いませんか?

対策に取り組みしましょう。②きれいな口 痛みがなくても歯周病や進行した虫歯があると、歯ぐきや骨の血管を通じて細菌や免疫反応物質が、血流にのって全身に運ばれ、行った先で炎症を起こします。また、汚れた口の中にあつた食べ物や唾液が気管に入ってしまうと誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。こうした状態があり抵抗力が落ちた時は危険です。次に示す病気の治療時は要

食べられる口 (健口)で健康に

食べられる口のための具体的な取り組み方は各個人で異なります。歯科を受診して現状を評価し、自分に合った予防メニューをスタッフと相談して見つけましょう。食べることは、全身の様々な機能の協調で営まれるダイナミックな活動です。その素晴らしさを胸に毎日の食事を楽しむことが一番の健口(健康)法だと思います。

なかまの作品

俳句

再会の友と過ごせし芝桜 沼田市場町 あべけいいち
泥田遊び笑ふて見合ふ端午の日 沼田市場町 生方 辺秋
ぢぢばの家でも宿題黄金週 沼田市場町 永井 永陽
立ち憩う事のみ多し春の畑 沼田市場町 阿部 邦亮
蔵の壁少し剥がれて桐の花 沼田市場町 角田ひろ子
めんめんと堰の流るる須川宿 沼田市場町 貝瀬 久代
東雲にふくろうを聞く阜月かな 沼田市場町 須藤 薫
旧街道堰走らせて若葉光 沼田市場町 平井登志絵
戦なき空へ上げたし鯉のぼり 沼田市場町 番場 正夫
由緒ある寺にて句会風かをる 沼田市場町 林 明男

短歌

節句には五十歳なる息子らの兜飾りて菜の花添へる 沼田市場町 堀 越 京子
軽快なりズムにのせてダンスする月に一度の青春のとき 沼田市場町 河原 由美
茂りたる青葉の溪の山ざくら赤城裾原陽炎のたつ 沼田市場町 田 島 智恵
晩年の母と似通う吾が身体を鏡の中に亡き母を見る 沼田市場町 森 田 妙子
若竹汁土佐煮天麩羅飯竹の子もらひしその日の夕餉 沼田市場町 氏 家 孝
吸物に緑たたへし絹糸のサクとかじれば夏は来にけり 沼田市場町 内 山 高重
アカシアの高き下る藤の花青葉の中にゆるる事なし 沼田市場町 大 迫 あい子

川柳

家庭菜園水々しさが自慢です 沼田市場町 加瀬田フサエ
オスプレイ横田の空は俺の空 沼田市場町 今井 栄一
仮想通過便利と危険同居する 沼田市場町 藤田 俊彦

作品募集 *俳句(当季雑詠)・短歌・川柳をお寄せ下さい。 毎月15日頃締切。 今月は31件のご応募ありがとうございました。 紙面スペースと当季雑詠に沿って掲載させていただきます。 おりませぬ。ご了承ください。 なお、乱筆は誤植の原因になりますので、楷書でわかりやすく丁寧に書いてください。

作品募集 *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