

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
サニーマーケットひまわり 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/



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、現在までにべ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。

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

「病児保育室くるみ」利用の手順

利用の範囲・沼田市在住、もしくはは在勤の方

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。おとスムーズです。
- キャンセルは利用の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たニアピン賞でも、腕を競うなど楽しい一日となりました。

優勝	片品支部
準優勝	薄根支部
三位	利南支部
優勝	大出 菊男 (池田)
準優勝	阿部 勝 (月夜野西)
三位	渡辺 文夫 (沼田西)
個人女子の部	
優勝	横坂トミヨ (沼田西)
準優勝	鈴木やい子 (沼田西)
三位	角田せつ子 (沼田南)

支部総会

「あつ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「あつ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。

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

あぜ道

私の子供の頃は毎日外で遊んでいた。今の子は？ 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と考える▼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)

2017年度のまとめと2018年度活動方針(案)

保健組織活動

2017年度のまとめ

組合員活動

(1)利根中央診療所建設運動推進を目指して、中央ブロックを中心に、沼田東・沼田北支部の全戸訪問と取り組み、大勢の診療員が参加しました。訪問活動では、診療員や特養への期待と要望など、多くの意見が出されました。その他のブロックでは、ブロックごとに運営委員の研修交流会を開催するなど、工夫を凝らした楽しい活動が広がりました。

(2)理事・正副支部長研修会では、くらしの助け合い活動を目指した他団体との連携が徐々にすすみ、地域の状況を共有することができました。今後は活動の実践が大きな課題となります。

(3)フレイル学習やその予防活動は、一部の支部や班で、総会や班会時に学習を行った程度にとどまっています。保健組織交流委員会を契機に、さらに広がることが求められます。

(4)組合員ふやしは、目標1,500人に対し1,252人(純増544人)、機関紙配布者の純増は目標20人に対し3人でした。班会開催では、サロンとの連携や趣味班会の広がりにより、1,283回(実班会741回)になりました。また、「利根中央診療所竣工記念増資」と取り組み、多くの協力が寄せられましたが、出資金ふやしでは目標1億2,000万円に対し1億606万円、純増額は4,890万円でした。

(5)5カ年計画の仕上げでは、以下のとおりとなりました。

- ①「生協強化月間」中には、全事業所で特設窓口を開設し、285人から306万円の出資金が寄せられました。組合員証のカード化は徐々に進んでいます。
- ②支部分割については、新治支部以降、具体化されていません。総代や運営委員の確保や世代交代を含め、再検討が必要な課題となっています。
- ③集団組合員健診の企画を行いました。健診は集団ではなく、個別の対応が必要だと考えられます。サロンや老人会と連携した班会をさらに広げたいです。
- ④所在確認通知の発行に向けて、2018年度の実践を目指した議論と準備が進みました。



組合ホール「さくら」で居場所づくり

健康づくり活動

(1)キッズけんこうチャレンジでできた小学校との「つながり」を活かし、新たな企画「手洗いのプロが教える!手洗い教室」では、小学校10校、中学校1校、高校1校から申し込みに加え、他生協やコープくまがら依頼もあり、学校や他団体とのつながりがさらに広がりました。

「キッズけんこうチャレンジ」は今年度も各自治体・教育委員会へ後援と協力を依頼し、5つの自治体(沼田市・みなかみ町・川場村・昭和村・片品村)と6つの教育委員会(沼田市・みなかみ町・川場村・昭和村・片品村・高山村)から後援をもらいました。昨年度から継続して取り組む小学校に加え、新規の申し込みが6校増えました。キッズけんこうチャレンジの配布数・提出数は、以下のとおりでした。

キッズけんこうチャレンジ	配布数	提出	提出率
小学校17校	3,200枚	1612枚	50.30%
その他(イベント配布・事業所設置分保育器配布)	250枚	10枚	4.00%

(2)5,31WHO世界禁煙デーの啓発運動のとらきみとして、病院・片品診療所・利根歯科診療所・生協みなかみ歯科で禁煙チラシとポケットティッシュの配布を行いました。また、来年度の5,31WHO世界禁煙デーポスターコンクールの募集を利根沼田、高山村の小・中学校に呼びかけ、薄根小学校8作品、沼田東中学校42作品、池田中学校17作品、高山中学校30作品の97作品が寄せられました。優秀賞に1人、佳作に1人入賞しました。

(3)第9回グラウンド・ゴルフ大会が利根沼田グラウンド・ゴルフ協会共催で開催され、約500人が参加しました。健康チェックサポーター、歯科職員の協力で、血圧チェック141人、体組成チェック33人、握力チェック69人、歯科チェック(りっふるくん)10人、唱喝ガム1人)が行われました。

(4)笑いのヨガ、あいうべ体操は班会や支部の企画を中心に実施できました。

(5)今年度は「つなぐつなげる」の活動に力を入れたため、委員会としてのすこしおの普及活動が進まず、来年度の課題となりました。



コープくまで手洗い教室

まちづくり活動

(1)地域での「困った」解決に向けては、以下の通りとなりました。

- ①ケアマネジャーやケースワーカーと、退院患者や介護保険利用者が地域で何に困っているか、どんなことが求められるのかについて意見交換を行い、今後の活動についての議論をすすめました。
- ②いくつかの支部でマップづくりと取り組みましたが、広がることまではいきませんでした。
- ③サロンと班会の連携はすすみましたが、多世代交流型の居場所はできませんでした。

(2)地域での連携については、以下の通りとなりました。

- ①社保協での自治体懇談にはとどきましたが、支部やブロックではとどきませんでした。
- ②コープくまとの連携はさらに進み、定期的な懇談や活動を一部共有できるようになりました。
- ③平和・社保委員会と共同で、沼田「子ども食堂」の運営団体となり、月に1回開催するようになりました。
- ④災害対策については、とりくみがすすみませんでした。
- ⑤環境問題については、例年通り大気汚染調査にとどきましたが、放射線測定は、モニタが薄れてきていることもあり、実施できませんでした。

ボランティア活動

(1)南部ブロックでの機関紙梱包作業は、4月か病院の組合員ルームを利用して開始されました。毎回10人前後が参加して、活動も軌道に乗りました。

(2)ボランティア学校は開催できませんでした。今後は、ボランティアの活動内容が変わります。変化に合わせた対応が求められます。

(3)ボランティアの登録制度は進みませんでした。

(4)生協内のボランティア同士の交流会を開催し、22人が参加して交流を深めました。

(5)コープくま「くらしの助け合いの会」との交流会を開催し、悩みやお互いの活動を共有し、交流も深まりました。

人材の確保と育成

(1)初期研修医の班会参加については、年間16回参加しました。医学学生は実習において積極的に生協活動に関わることでスケジュールを組み、班会やまちかど健康チェックに参加して医療生協活動を体験しました。

(2)医療講演・懇談会は2回開催しました。眼科の高橋先生による「高齢者に多い眼の病気」(6/17開催)には71名、整形外科の須藤先生による「腰・膝の痛みについて」(12/9開催)には102名が参加し、多くの質問が交わりました。

(3)医師の労をねぎらう「ふるまい会」(たらし焼き、熊鍋など)は、今年度は計3回の開催となり、組合員と医師との交流ははかれました。医局パーベキューにも人材確保委員が参加し、常勤医師や医学生と交流しました。研修先を予定中の6年生への働きかけは、受け入れを歓迎する雰囲気を作る良い機会となりました。

(4)2018年度の医師臨床研修マッチングでは、定員6名がフルマッチとなり、これまでの初期研修医受け入れ対策が実を結びました。6名全員が医師国家試験に合格し、2018年4月より研修が開始となります。

法人教育委員会による制度教育計画は概ね遂行できました。特に「職責者スキルアップ教育」と「中途採用者教育」は目的を達成できました。また、事務職員を対象にした連続講座「先輩から学ぶ」を全6回開催しました。

2018年度の方針

組合員活動

(1)楽しい活動が、仲間増やしや活動家づくりへとつながるよう、そのしくみづくりと企画を具体化し、結果に結びつこうと取り組みを広げます。

(2)住民の多くが知ることができるよう、組合員活動の「見える化」をします。

(3)生協を強く大きくするため、組合員ふやし1,500人(純増700人)、出資金ふやし1億2,000万円(純増7,000万円・出資者割合30%)、班会とサークル活動合わせで目標1,500回、機関紙配布者の純増20人を目指します。

(4)新3カ年計画(2018~2020年)の初年度として、以下の目標にとりくみます。

- ①地域との連携がさらに進むような生活圏域での支部を目指し、分割やあり方を検討していきます。
- ②サロンや老人会等と連携した班会、趣味を活かしたサークル活動を広げ、つながりに役立ちます。
- ③所在確認通知の発行や支部・職員協力で不明組合員調査を実施し、組合員台帳の整理をはかります。

健康づくり活動

(1)「つなぐつなげる」より多くの自治体や教育委員会、学校、他団体とのつながりをさらに広げます。生活習慣の見直しや介護予防に「健康チャレンジ」「キッズけんこうチャレンジ」への多くの地域住民の参加をさらに呼びかけます。また、医療の専門性を活かした手洗い教室の企画で、こどもの健康づくりを応援します。

(2)「禁煙」たばこの害のない社会をめざし、世界禁煙デーのポスターコンクールへの参加を広く呼びかけ、禁煙の啓発と世論喚起を行います。

(3)「組合員交流」グラウンドゴルフ大会などの企画で組合員同士の交流と健康増進をすすめます。

(4)「健康寿命の延伸 フレイル対策3つの柱」社会参加一社会とのつながりを失くさないように、生協活動への参加をよびかけます。

身体活動一班会やサークル活動に参加し、定期的な運動をよびかけます。

栄養一最期まで口から食べるために、あいうべ体操やパタカラ体操をよびかけます。いろいろ食べる・しっかり食べることを広めます。

(5)「減塩」すこしお体験などの学ぶ企画で、すこしおの普及にとりくみます。

まちづくり活動

(1)幅広い団体や行政との連携をさらにすすめ、住み慣れた地域で安心安全に生活できるまちづくりをすすめます。

(2)地域での助け合い活動については、推進プロジェクトが中心となって準備をすすめ、具体化します。

(3)つながりマップづくりについては、完成した支部は活用をすすめ、未完成の支部は、先進的な支部のとらきみを参考に組合員落としを開始し、半数の支部でとらきみをすすめます。



つながりマップ2017

(4)誰でも参加可能な多世代交流型の居場所づくりについては、事業所の活用を含め、支部やブロックで具体化します。

(5)災害対策や大気汚染調査などの環境問題についてもとらきみをすすめます。

ボランティア活動

(1)ボランティアの活動領域や内容の変化に合わせた担い手を養成していきます。

(2)ボランティアの担い手を確保するために、有償化と統一化を検討します。

(3)他団体や行政とも連携した地域でのボランティア活動を「助け合い活動推進PJ」とともに広げていきます。

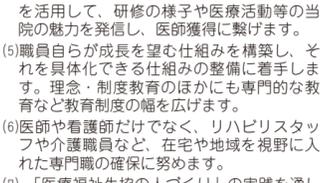
(4)ボランティア同士の交流会や他団体のボランティアの会などとも交流を深めます。地域に開かれた学習の機会を設け、ボランティア自身のレベルアップを図ります。

人材の確保と育成

(1)医師、医学生が班会やまちかど健康チェック等に参加できるように働きかけます。これらの医療生協活動を通じて組合員と関わる中で、活動に共感する職員への確保と養成をすすめます。

(2)医療講演・懇談会の年間3回以上の開催を具体化します。組合員をはじめ参加者の「学ぶ場」として、多くの参加が得られるように内容を検討します。

(3)医師の労をねぎらう「ふるまい会」は、年間3回以上の開催を具体化し、医師と組合員との交流の場をつくります。初期研修のマッチングのために実習に訪れる医学生への働きかけの場として、医局のパーベキューへの組合員参加にもとらきみます。



ふるまい会

(4)組合員・職員からの情報収集のためのツールとして、医療職紹介カードを活用します。また、ホームページやフェイスブックなどを活用して、研修の様子や医療活動等の当院の魅力を発信し、医師獲得に繋げます。

(5)職員自らが成長を望む仕組みを構築し、それを具体化できる仕組みの整備に着手します。理念・制度教育のほかにも専門的な教育など教育制度の幅を広げます。

2018年度 スローガン(案)

①「必要利益3,000万円」の経常剰余金確保に向けて、全事業所黒字化を目指します。

②幅広い団体とも連携し、社会保障の充実や平和を守る運動にとりくみ、安心して住み続けられるまちづくりをすすめます。

③利根保健生協の組合員同士の助け合い活動で、医療福祉生協らしい地域包括ケアを広げます。

医療・介護・福祉活動

2018年度の方針

<利根中央診療所>

スローガン:「かかりやすい外来。断らない入院。選ばれる病院。」

- (1)医療の質と、患者満足度の向上を追求し、経営基盤を安定させます。
- (2)J C E P (卒後臨床研修評価機構)受審と内科専門研修プログラムの基幹施設取得をすすめ、自前の医師養成と確保対策を強化します。
- (3)ケアミックス型の総合病院の強みと法人内連携を促進し、高度急性期から在宅医療までニーズの多様化に応えます。
- (4)資格取得支援制度を確立し、スタッフの知識とスキルアップを援助し、質の高いチーム医療が提供できるよう努めます。
- (5)医療福祉生協連の地域包括ケアに相応しい連携を法人内外の事業所をはじめ、自治体や支部・組合員連携により、まちづくりの視点ですすめます。



利根中央診療所開設

<利根中央診療所>

- (1)診療体制の強化を図り、地域のかかりつけ医としての役割を発揮します。
- (2)在宅療養を支える診療所として訪問診療を積極的に展開します。
- (3)地域連携、事業所間連携の強化により患者・利用者増を図ります。
- (4)訪問看護は「断らない訪問看護」で、重症者や看取り対応など多様なニーズにこたえます。

平和・社会保障活動

2017年度のまとめ

- (1)他団体とも連携し諸行事へ参加しました。また、改憲に反対して3千万全国統一署名にも取り組んでいます。
- (2)他団体と連携した「9の日行動」を6回実施し、のべ20人が参加しました。7月は国民平和行進とあわせて9条旗を掲げて行進するなど、憲法の大事さをアピールできました。
- (3)県社保協を中心とした自治体要請懇談に利根沼田・高山の6自治体と懇談し、のべ76人が参加しました。保険料の現状や地域包括ケアに向けたとらきみなどで懇談できました。社保協再結成の機運が高まりつつあります。
- (4)ICANがノーベル平和賞を受賞した画期的な年でした。他団体とも協力し行事への参加を呼びかけました。原水爆禁止世界大会には職員4人が参加。国民平和行進では、職員・組合員が基幹コース、楯の白コースにのべ100人が参加し平和をアピールしました。
- (5)職員全体の集会の場で、2人の方から戦争体験を話していただき、「戦争NO!」の思いを深めました。次世代の子供たちに広く読んでもらうために「戦争体験記」を利根沼田・高山の小・中学校と教育委員会すべてに寄贈し喜ばれました。
- (6)幅広い世代との交流が求められることがあり、名称が高齢者から高齢期に変更し活動

経営活動

2017年度のまとめ

法人全体の事業収益は78億2,641万円(予算比95.3%、前年比102.9%)で、前年度からは大きく伸びましたが、予算の収益は確保できませんでした。事業原価・費用は80億5,918万円(予算比98.5%、前年比99.2%)となり、新病院3年目の今期は黒字化を目指しましたが、依然として減価償却費の負担も大きく、経常剰余金は▲2億5,580万円となりました。

事業所別事業収益では、利根中央病院、と訪問看護ステーション、老人保健施設とね、利根中央診療所、生協みなかみ歯科が前年を超えました。財務の状況は、11月に利根中央診療所の新築移転による投資がありましたが、新病院の減価償却等もあ

り総資産は3億8,738万円減少し、106億7,216万円となりました。組合員出資金は4,890万円増加し、16億2,144万円です。財務状況の早期改善のため、2018年度以降も出資金と剰余金の確保をすすめます。

2018年度の方針

2018年度は、国の2025年の目標に向けた診療報酬・介護報酬・障害福祉サービスの同時改定、医療費適正化計画と地域医療計画、介護保険事業計画の策定が重なる等、医療・介護改革が一斉に始まります。利根保健生協ではそういった情勢の中で、3カ年計画を策定し、ビジョン(案)「あつて良かった利根保健生協」の具体化に着手をし、さらに経営構造の転換、事業と運動を前進させるための基盤強化にもとらきんでいきます。

連携を進めて、睡眠時無呼吸症候群など関連する疾患の治療に引き続きとりくみます。

(4)患者のかかりやすさや要望にさらに応えるよう努めます。

(5)利用委員会や片品支部運営委員会が片品地域の生協活動の発展について議論を継続します。

<生協みなかみ歯科>

(1)安定した経営構造を維持・発展させ、質の向上に努めます。

(2)「保険で良い歯科医療」へのとらきみとして、より質の高い医療の提供を行い、地域の介護施設と協力し、地域包括ケアに対応できる事業所運営を行います。

(3)無料低額診療事業を開始することで、社会保障制度充実の呼びかけや組合員の健康を守るにとらきみを継続し、利根保健生協の基盤強化のために組織活動の充実を図ります。

(4)職員教育を強化し、事業所での医療福祉生協連や全日本民医連の方針の実践を意図的にすすめます。

<とね在宅総合センター>

(1)常に利用者の立場に立ち、安心、安全なサービスを提供できるよう、質の向上と接遇改善に取り組みます。認知症ケアやリハビリテーションなどの充実を図ります。

(2)特別養護老人ホーム「とね虹の里」も含めた事業所間連携の強化と積極的なPRなどにより利用者確保で、センター全体での黒字化を図ります。

(3)短時間リハ室を活用した新規事業(フレイル予防や介護サービス、認知症カフェ)の検討を行います。

(4)事業展開に向け人材の確保と育成に努めます。介護職員の教育制度の確立を図るとともに、人材育成宣言を取得していきます。

(5)4回連続講座として社保学校を企画しました。内容は様々となりましたが、第1回は介護保険の学習、第2回はNPO法人の子ども食堂・DV防止プログラム、第3回は福島県の現状と沖縄・憲法についての講演、最後の第4回は介護施設見学や施設と制度の違いを学習しました。のべ139人が参加しました。

2018年度の方針

(1)改憲議論を許さない運動や、安全保障関連法(「戦争法」)の廃止を求める運動を他団体と連携し継続します。

4月班会開催一覧

支部名	班名	班長・代表名	人数	班会内容
沼田東	上原町 7-3	生方 輝房	4	フレイルと通院支援について
	上原町 6-2	村田 定藏	4	フレイルと通院支援について
	材木町 11-3	小林永久子	6	筋トレ・骨トレ
	高野町 11-1	得能 淑子	3	大腸がんチェック・お口の体操
	林木町 1	小野のぶ	5	お花見・茶話会
サクル	健康班	染谷あけみ	8	体操
サクル	趣味班(詩吟)	大竹 俊夫	25	卓球(4回)
サクル	秋桜会	高橋 道子	5	大極拳(計1回)
沼田南	鍛冶町合同	馬場半次郎	3	大腸がんチェック
沼田北	ときめき班	小菅 愛子	10	笑いヨガ、研修報告など
サクル	いこい会	永井 達郎	5	俳句会
利根南	お気楽会	佐々木明美	3	趣味のぬり絵
	お気楽会	佐々木美恵子	4	趣味のぬり絵
片品	菅沼 1	菅沼 吉夫	4	ボケ予防の話し・体操
	菅沼 2	石橋 雅子	4	ボケ予防の話し・体操
川場	生協合同	藤岡 真子	9	血管年齢チェック
	中野合同	戸丸 英子	5	笑いヨガ
利南	上久屋馬場	織田清はま子	3	お口の健康
白沢	尼合合同	角田 梅子	7	のびのび3Q体操
昭和東	田原合同	杉本 智二	4	検査結果のみかた
	池原合同	田村 廣子	4	検査結果のみかた
	大塚合同	吉野たか子	4	検査結果のみかた
昭和南	川原入原合同	板橋さき枝	6	関節痛について・筋トレ
	川原入原合同	高橋 マキ	6	関節痛について・筋トレ
	川原入原合同	高橋喜和子	6	関節痛について・筋トレ
	川原入原合同	堤 フジ	6	関節痛について・筋トレ
沼田西	清水町合同	小池よし子	3	折り紙
	清水町合同	小林 正子	3	折り紙
	林町町合同	金子 京子	5	折り紙
	薄根町合同	小林 順一	3	折り紙
サクル	福寿草	園崎 祐子	21	ラジオ体操・駅いき体操(計4回)
薄根	井上町合同	久枝 允	5	お花見・筋トレ、骨トレ
	井上町合同	登月あさ子	4	お花見・筋トレ、骨トレ
	飯田町上	佐藤 生一	4	きよしのズンドコ体操
	飯田町下	小林 順一	3	きよしのズンドコ体操
	飯田町下	金子 幸子	3	きよしのズンドコ体操
川田	宮原町合同	深津 文子	3	乳がんについて
高山	判形合同	飯塚英志次	22	AEDの使い方
月夜野東	政所合同	中村 秀夫	5	腰痛・膝痛と予防
	政所合同	江口 健二	5	腰痛・膝痛と予防
	真庭合同	真庭 利治	5	腰痛・膝痛と予防
	鶴上・下入合同	渡谷 典子	5	脳いきいき体操
	下牧原の山	山中八重子	7	減塩調理教室
	下牧原の山	広橋 絹代	7	参加すると楽しいよ
サクル	虹の里	水村まよ子	11	絵手紙(計2回)
サクル	笹柳アール	深津ルイ	5	ゲートボール
月夜野東	月夜野町合同	長濱 水郎	5	鼻づまりについて
	月夜野町合同	林 友好	5	鼻づまりについて
	月夜野町合同	石田千恵子	3	歯の話・通院支援について
	月夜野町合同	岡田 完二	3	歯の話・通院支援について
水	鶴岡・磯崎	中村げい子	4	お花見交流会
	鶴岡・磯崎	朝倉 薫	5	お花見交流会
須川	須川十二河原	富沢カエツ	5	体組成チェック
	須川須川	水野寿美子	5	体組成チェック・セラバンド体操
	須川須川	細川 芳江	5	体組成チェック・セラバンド体操
病棟・池田ふれあいの	西島ふゆり	西島ふゆり	17	ウォーキングと健康効果
総計	63班		345人	

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

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

ます。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つて冗談が言えて笑うこともできた。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。

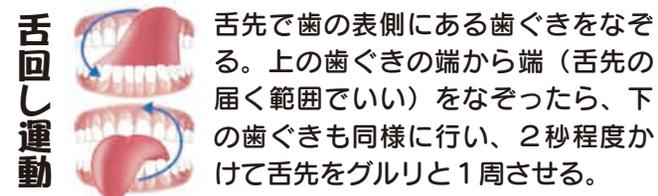
①潤いのある口

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 毎日やろう! 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!



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! (大きく開けると顎が痛い人は、「いー」「うー」体操のみでも効果はあります。)



対策に取り組みましょう。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、血流によって全身に運ばれ、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注意です。

- ① 頭頸部領域、呼吸器領域、消化器領域等の悪性腫瘍の手術
② 心臓血管外科手術
③ 人工股関節置換術等の整形外科手術
④ 臓器移植手術
⑤ 造血幹細胞移植
⑥ 脳卒中に対する手術



図2 保湿剤とマッサージグッズ

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。

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。 三三七八〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の1 利根保健生協「なかまの作品係」 メール投稿 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

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。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。

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

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 沼田市清水町 堀 越 京子

なかまの作品

俳句 再会の友と過ごせし芝桜 沼田新町 あべけいいち 泥田遊び笑ふて見合ふ端午の日 沼田高橋町 生方 辺秋