

利根保健生協 2019年4月現勢

生協組合員……………28,632人

出資金額……………1,625,033,000円

平均出資金額……………56,756円

理事30名 監事4名 総代210名 班長1,475名

*4月の新規加入組合員数は、97人でした。

利根の保健

発行人 糸賀俊一 発行部数 21,770
編集 「利根の保健」編集委員会 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

相談してよかった 「組合員どうしの助け合い」

「4月号の『利根の保健』をみた」と、さっそく相談が入り始めました。この2カ月で相談件数9件、うち対応にいたったのは3件でしたが、「相談して良かった」と喜ばれました。この「助け合い活動」は組合員どうしのもので、くらしの中でチョットの手助けが必要な利用者と、少しならお手伝いできる協力者の活動です。

相談内容

コーディネーターが利用者のお宅に伺い詳しく話を聞き出すと、これは別の所へお願いする内容であったり、こういう方法があると紹介することで自身でも対応できる内容に変わることもありました。

例を紹介します。
《助け合い活動に至ったケース》

① ガラス拭き



「1週間ほど緊急入院する間にペットの世話をお願いしたい」と病棟看護師を通して、犬と猫の餌やりなどの要請がありました。すぐに散歩に連れだすと草むらに飛んで行きました。近くの若いお母さんが「猫も窓からじっと外を見ている」と気にかけていました。退院されるまでの数日間でした。別れが淋しくなり、またと協力者は話します。

《ほかの対応にかえたケース》

① 犬の予防注射

高齢になり「犬の予防注射に歩いていけなくなった」との相談では、協力者の車に依頼者をのせての移動はできません。行政に確認したところ市内のいくつかの動物病院で往診可能という返事。電話帳から病院をあたりました。また、タクシーはケージに入っていれば犬も乗車可能とのこ



月夜野東支部 折り紙コーナー

全支部が支部総会 多彩な企画で つながる

支部の総会やつどい・お楽しみ会として、4月～6月にかけて23支部すべてで開催されました。2018年度支部活動の振り返りと楽しい活動でつながりを広げるための新年度の活動を確認しました。

支部企画として、さまざま催しが企画され楽しめました。

月夜野東支部では、健康スタンプラリーとして、4つの健康チェック

と折り紙・輪投げコーナーの6カ所のなかから3カ所以上のスタンプで賞品をもらえる企画が大盛況でした。沼田中支部では、支部内の組合員を講師に、自分で行うことが大切だと感じました。高年齢者にとっても車は貴重な移動手段であり、生活に欠かせないものだが、運転に自信がなくなってきたり、周囲から運転をやめられたり、という状況に悩まされるようになったら、大きな事故を起してしまう前に、免許返納を考えたほうが良い。一方、私が車を運転しているとき、歩行者が暗い夜道を黒っぽい服装で歩いていて近づくと、わがからず、驚くことがある。夜間歩くときは目立つ色の服、反射材、LEDライトなど、車が気付きやすくなるものを用意しよう。車もライトはハイビームにして早めに歩行者に気づくことが大切だ。交通事故で不幸になる人が減りますように。



沼田中支部 ツボを学ぶ



お世話をしたペット達

② 探し物

「楽器の部品を探してほしい」という依頼でしたが、家の中を他人が探し回るより、価格が千円ほどということで購入になりました。

③ 引越

「引越しの荷物運び」ということでしたが、「運送業法」に触れるとお断りしました。

協力者の登録を

依頼の電話が入るようになりますが、困っている人には「生協の助け合い」を伝え

てください。また、それにはお手伝いする協力者が必要です。支部内でお互いさまの助け合いができるよう、今回は利用するけれど、別のことで私にも協力できるというもので大丈夫です。ひとりでも多くの方の登録をお願いします。

相談先
生協くらしサポートセンター
☎22・2300



あせ道

5月の滋賀の交通事故はまだ記憶に新しいと思う。交差点で右折しようとした車が対向車にぶつかり、その対向車が保育園児の列に突っ込み、多くの死者が出た。この事故で思ったのは、運転者は皆、一瞬のミスであつたという間に大きな交通事故を起こす危険があるということだ。高齢ドライバーの事故が報道されることも多くあるが、例えばアクセルとブレーキの踏み間違いは、若者でも同じくらいの確率で起こるそう。運転中に集中力を低下させることがあると、このようなミスが起きやすいのだとか。車は凶器にもなることを認識し、体調が悪くときは運転を控える、運転中は運転に集中し、適切な車間距離やスピードを守るなど、基本的な安全運転を行うことが大切だと感じました。高年齢者にとっても車は貴重な移動手段であり、生活に欠かせないものだが、運転に自信がなくなってきたり、周囲から運転をやめられたり、という状況に悩まされるようになったら、大きな事故を起してしまう前に、免許返納を考えたほうが良い。一方、私が車を運転しているとき、歩行者が暗い夜道を黒っぽい服装で歩いていて近づくと、わがからず、驚くことがある。夜間歩くときは目立つ色の服、反射材、LEDライトなど、車が気付きやすくなるものを用意しよう。車もライトはハイビームにして早めに歩行者に気づくことが大切だ。交通事故で不幸になる人が減りますように。

(片品診療・松井)

気軽にかかれる 利根中央診療所

利根中央診療所は、組合員・地域の方々の「かかりつけ医」(病気になったときに真っ先に相談したいお医者さん)として、「敷居の低い診療所」をめざしています。

外来診療について

利根中央診療所は、地域の「かかりつけ医」として、内科・小児科・整形外科の外来診療を行っています。
が午前中のみ、午後は訪問診療のため医師が不在の場合もあります。予約のない方や急患の方は電話連絡後(24~1202)にお越しください。比較的時間の少ない時間帯もお伝えしています。



	月	火	水	木	金	土
午前	小林 長坂	小林 (訪問診療) 長坂	小林	長坂 大塚 (11時まで)	小林 長坂 (第1・3)	小林
午後	小林 (訪問診療) 長坂	小林 (訪問診療)	小林 (訪問診療)	長坂	小林 (訪問診療) 長坂 (第1・3) 細川 (第4・整形)	

【診察時間】

・ 9:00 ~ 12:00
・ 14:00 ~ 17:00
(受付は 16:30 まで)

【診療科目】

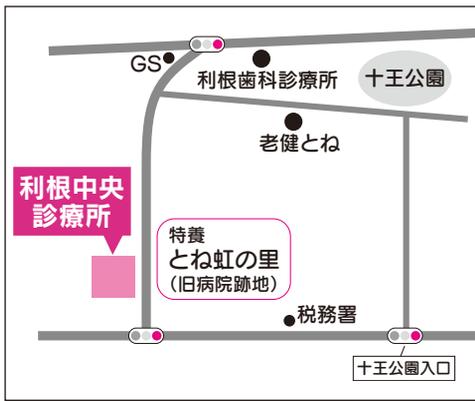
・ 内科・小児科 (5才以上)
(小林・長坂・大塚)
・ 整形外科 (細川) (月1回)

訪問診療について

在宅療養をされる方のために、訪問診療を積極的に進めています。寝たきりなど、通院が大変な方で、自宅での診療を希望される方はご連絡ください。訪問地域は旧沼田市内・昭和村・川場村・みなかみ町の一部となっています。この地域以外の方でご希望の方はご相談ください。

事業所の連携

利根中央診療所は、とね訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所を併設しており、在宅療養を支える体制を整備しています。介護のことなどご心配、ご不安があれば遠慮なくご相談ください。



通院支援



【お申込み・連絡先】
利根中央病院 生協ルーム
(通院支援係)

TEL: 0278-22-5050

(受付時間) (月)~(金) 9:00~16:30
(土) 9:00~12:00

受診の送迎

利根中央診療所へ通院にお困りの方は、利根中央病院と同じように、「通院支援」をご利用いただけます。ご希望の方は、まずは利根中央病院通院支援係までご連絡ください。

屋上からのお花見 老健とねデイケア



老健とねデイケアでは、4月16日(土)に老健とね3階屋上にてお花見を実施しました。

老健とねは十王公園の近くにあるため、公園の桜がすぐ近くに見え、とても綺麗です。屋上からは上から桜を見ることが出来るため、とても好評でした。

お茶やお茶菓子も食べて頂きましたが、それも楽しみの一つの日もありました。風が強いですが、写真を撮ったりして利用者も職員も楽しいひと時を過ごしました。

お花見ドライブ

デイサービスひまわり

4月15日に老健とねの送迎車を利用して、沼田市内をお花見ドライブしてきました。ひまわりを出発し、瀧坂川に沿って並んでいる桜を堪能し、十王公園、沼田公園と見ました。



天気も良く桜が満開で、利用者さんから「こんなに綺麗な桜を見たのは初めてだよ」と喜びの声が聞かれました。

入院患者への

お口のサポート

利根中央病院 オーラルケアチーム



このチームは、入院中にお口のトラブル(口の中の乾燥や義歯が合わない、歯が痛いなど)の改善や安全に口から食べるために多職種と連携して活動しています。

具体的には、毎週金曜日に回診し、歯科医師による検診やリハビリスタッフによる姿勢の調整方法、歯科衛生士による適切な歯磨き方法の

この免疫療法というのは、ノーベル賞を受賞した経絡から問い合わせが多くなっている治療方法です。この学習会を通して薬剤

「ぞうれっしゃがやってきた」講演会

とき 7月1日(月) 午後1時~午後3時

場所 利根中央病院 研修室

講師 小出 隆司 先生

内容 「ぞうれっしゃがやってきた」の背景と「今、なぜ、ぞうれっしゃがやってきた」の著者である小出先生が、大人向けにお話します。

平和は9条が支えている 第14回 利根沼田9条の会のつどい

とき 6月9日(日) 午後1時30分 開始
場所 利根中央病院 研修室
記念講演 吉村 駿一 弁護士 「憲法改悪と私たちの暮らし」
主催 利根沼田9条の会



2019.6月号
医療相談室

元気なお口で 美味しく長生き



利根歯科診療所
歯科衛生士
星野 美里

1989年からスタートした8020運動。開始当初は、80歳の平均残存歯数は4本、20本以上ある達成者は1割にも満たない状況でした。それが今では、8020達成者は、5割に達しています。しかしながら、美味しく食事をとる為には、歯の本数のみでなく、加えてお口の周りの筋肉や舌などが適切に機能していることが重要です。そして、歯数が減り始める50歳代からこうした機能も、徐々に低下し始めていると言われています。

放ってはいけない！ オーラルフレイル

一昨年こちらのコーナーで取り上げました「オーラルフレイル」は、「口の機能の衰え」のことを

の動きの低下などの口の機能低下が生じ、低栄養や筋肉の減少の危険度が高まり、最終的には食べる機能の障害、さらには心身の機能低下にまでつながる一連の負の連鎖のことを表します。つまり、口の機能の衰えは、口だけでなく身体の衰え、心や社会性の衰えにもつながっているのです。

7つの症状でお口の機能を評価

多量の人は、加齢と共に低下する運動機能・栄養状態・生活能力を「歳のせい」と諦め、自ら活動範囲を狭めたり、食べにくいものを避けたりしがちです。そして、自覚しないうちに悪循環に陥り、

- ① 口腔衛生状態不良
- ② 口腔乾燥
- ③ 咬合力低下
- ④ 舌口唇運動機能低下
- ⑤ 低舌圧
- ⑥ 咀嚼機能低下
- ⑦ 嚥下機能低下

口まわりの衰えをチェック

要介護状態となりやすいのです。こうした口まわりのささいな衰え(図1)を自分ごととして、行動変容に繋げることが、オーラルフレイル対策の最初の一步となります。

以上、7つの症状について検査しお口の機能低下の状態を評価します。このうち3項目以上に該当すると口腔機能低下症と診断します。

繰り返し使用し、呼吸力を高めるトレーニングも行えます。

- ・口腔水分計
お口の粘膜に含まれる水分量が2秒で手軽に測定できます。
- ・舌圧測定器
舌の運動機能を最大舌圧として測定する機器です。測定値は摂食・嚥下機能や構音機能に関する口腔機能検査のスクリーニングの指標となります。

受診の際は、是非ご相談下さい。オーラルフレイルは、近い未来に全身が衰えるサインです。しかし、適切な対応により回復可能であることもわかってまいります。



図2 口腔水分計、舌圧測定器、健口くん、簡易型呼気計測器タスクル

こども歯の保健教室



本物の歯を実際に使う道具で削り、詰め物をする体験や歯磨きの仕方、口を鍛えるゲームなどお口の健康について一緒に楽しく学ぼう!

【参加費500円 お土産あります】

【利根歯科診療所】

日時 7月6日(土) 13:20~16:00
持ち物 歯ブラシ
申込先 利根歯科診療所 ☎ 24-9418
締切 6月末日(定員24人になり次第締切)

【生協みなかみ歯科】

日時 7月20日(土) 14:00~15:30
申込先 生協みなかみ歯科 ☎ 25-3399
締切 7月6日

図1 ※オーラルフレイルQ&Aより引用 著者：平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕



お口の機能低下改善トレーニング

- ① 舌・表情筋・食道のまわりの筋肉を鍛える
あいうべ体操・舌回し体操
- ② 舌・頬、口唇などの筋肉を鍛えて滑舌を改善
早口言葉
例) 生麦生米生卵
- ③ 口元の筋力と呼吸機能を鍛える
最近のおすすすめがトレーニング用吹き戻し(商品名)長息生活(図3)各自の吹き出す力に合わせた負荷がかかった吹き戻しを選ぶ
いずれのトレーニングも毎日継続して行う事がとても大切です。練習を1日さぼると3日前の技量に戻ると聞いたことがあります。張り切つて一気にたくさんトレーニングするよりも、毎日さぼ



図3 ※トレーニング用 吹き戻し (商品名) 長息生活

利根保健生協主催

第11回

グラウンド・ゴルフ大会



5月17日(金)みなかみ町ホッケー場を会場に、好天の中、11回目のグラウンド・ゴルフ大会が、約490人の参加で盛大に開催されました。

来賓では、みなかみ町の鬼頭町長も来場してあいさつを頂きました。増資は事前に案内したこともあり、89人の方から285,000円(うち新規4人)と多くの出資金が寄せられました。健康チェックも血圧、体組成、握力など延べ240人に行い、大好評でした。

支部対抗戦では、利南支部が優勝、沼田東支部が準優勝、第3位が沼田北支部でした。参加者からは、「普段の力が出せずに終わってしまったが、楽しく交流できた」などの感想が寄せられていました。



多彩な企画でつながる 支部総会

高山支部



支部企画(まちかど健康チェック)

毎月開催しているまちかど健康チェックに合わせて総会を行いました。血圧や体組成の他、握力を追加して多くの方に参加してもらい、最後は支部役員も健康チェックを行いました。

昭和東・南支部合同



支部企画(語りべ)

紙芝居やマジックなど班会でやったものを総会でも体験し大変盛り上がりました。今後も工夫をしながら楽しく活動をつづけていこうとなりました。

利根北支部



支部企画(福老体操)

ふくろうソングも唄い健康づくりに取り組もうと各地で慣れ親しんだ体操を「1.2.3」とかけ声をあげながらみんなで行いました。

沼田西支部



支部企画(おしゃべりと豚汁)

合同班会のあと総会を行いました。スライドで活動の振り返りをした後は、豚汁をおいしく食べながら、楽しくおしゃべりをして過ごしました。

須川支部



支部企画(輪投げ)

「つながる、しゃべる、若返る」をテーマに楽しく輪投げを病院職員と一緒に楽しみました。賞品獲得目指して大変盛り上がりました。

片品支部



支部企画(笑いヨガ)

「笑いヨガ」で童心にかえり思いっきり大声で笑いました。笑うだけで、身体も温まり気持ちも晴れた総会になりました。

福島被災地見学

3.11 東日本大震災から8年
福島の今と原発を学ぶ



日時：7月2日(火) 出発6:30~20:30 帰着(予定)

行程

集合6:00(税務署前) 出発6:30 → 駒寄SA → 前橋IC → 適宜休憩 → 四倉PAで合流 → 榎葉町(宝鏡寺)にて昼食と学習 → 被災地見学(富岡町) 浪江町(視察) → 15:00 現地発 → 20:30 帰着予定(税務署前)

*区間で休憩を取りますが、各地で復興支援にご協力をお願いいたします。

- 参加費：2,000円(バス代) ※昼食代は別です。
- 申し込み方法
窓口：生協くらしサポートセンター (☎22-2300)
- 集約締切：(1次)6月14日(金)
(最終)6月21日(金)

なかまの作品

俳句

洗心の池に慈愛の新樹光 沼田市栄町 貝瀬 久代
 卵の花や雄滝雌滝の響きあり 沼市高橋町 木暮 一夫
 花びらの白線隠す一と日かな 沼田市新町 須藤 薫
 花いかだ小道のせせらぎホッとする 沼市高橋町 石田みよ子
 平成をおしむか今夜のほぼろ月 沼市高橋町 本多 成明
 明けてゆく令和の御所や梅雨湿り 沼市高橋町 高倉 栄

短歌

帰省せし子供に孫の顔見ればジジババともに 沼市高橋町 番場 正夫
 財布がゆるむ 沼市高橋町 角田 春恵
 雪が解け一番に咲くスノードロップ 沼市高橋町 阿部 昌枝
 小さな白き花のうるわし川場村川湯湯原 沼市高橋町 阿部 昌枝
 若き頃時どき寄りし喫茶店主の逝きて跡形も 沼市高橋町 阿部 昌枝
 無し 沼市高橋町 阿部 昌枝
 むらさきの衣をまとひ野に揺れるほたる 沼市高橋町 阿部 昌枝
 ぶくろに梅雨も後半 沼市高橋町 内山 高重
 一日でひと月進む寒暖差追いつかぬまま 沼市高橋町 河原 由美
 体調崩す 沼市高橋町 河原 由美

川柳

薫風や森林文化のテラスには 沼市高橋町 津久井 富子
 傘寿過ぎ禍根を残す暴走車 沼市高橋町 藤田 俊彦
 今月52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。紙面ス
 ます。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。
 また、7月号は紙面の関係上「なかまの作品」の掲載はお休みします。

