

利根保健生協 2023年8月現勢

生協組合員.....29,212人

出資金額.....1,628,032,000円

平均出資金額.....55,732円

理事33人 監事4人 総代206人 班長1,511人

*8月の新規加入組合員数は、72人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸
発行部数 21,300

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
サニーホームひまわり 沼田市高橋場町 ☎(22)3223



「スタート集会」開催

コロナ禍での外出自粛生活の長期化でフレイル状態の悪化がすすみました。全国で100歳以上の高齢者が約8万人。歯科の受療率は70歳以上で急激に減少しています。口腔ケアで肺炎やインフルエンザ発症率が減少。義歯を入れ、噛むことで

利根歯科診療所の中澤桂一郎所長より、「すごいんです・お口の健康法の極意教えます」子どもから高齢者までフレイル・オールフレイル予防で元気いっばい」のテーマで講演がされました。



基調報告「社会参加でフレイル予防」
生協くらしサポートセンター武井部長から「コロナ禍の影響として、つながりが薄くなり、フレイルの進行が懸念されています。フレイル予防では、特に社会参加が重要で

講演「お口の健康法の極意」
す。すべての支部で組合員と職員が連携した地域訪問を行うこと。さらに班会・サークル活動を開催し、フレイル・オールフレイル予防を」と呼びかけられました。

生協強化月間 9月9日～11月30日

9月9日(土)、組合員と職員の145人が参加して「生協強化月間スタート集会」が昭和村公民館で開催されました。基調報告と講演のあと、組合員・職員から月間の活動予定を交流し、月間が始まりました。

フレイル・オールフレイル予防 子どもから高齢者まで

- 口呼吸から鼻呼吸へ「あいうべ体操」**
- ①「あー」と口を大きく開く
 - ②「いー」と口を大きく横に広げる
 - ③「うー」と口を強く前に突き出す
 - ④「べー」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セットを目安に毎日続ける

あいうべ体操
マスクの下は口呼吸になりがちで、子どもの3割がお口ポカンとなっています。口呼吸から鼻呼吸へ変えましょう。また、舌が正しい位置になることで首もすっきりします。



吹き矢の実演・猿ヶ京支部 林誠行氏

スポーツ吹き矢
腹式呼吸でいつまでも健康に年齢・性別問わず誰でもできる趣味として実演がありました。当生協でも6支部・2職場がスポーツ吹き矢振興協会に登録して健康づくりをしています。

コロナ
ピロピロには、「ロングピロピロ」と強度別の「長息生活」があります。毎日やることで呼吸筋、腹筋が鍛えられます。「長息生活」は医療介護の現場でも広めています。子どもの噛む力、舌の力、飲み込む力を鍛えるためにも、遊びの中に取り入れることで楽しい活動に。班会でも家でもどこでもできる楽しいものです。

活動報告 月間の活動予定
生協強化月間でのとりくみ計画について、支部代表者3人と利根中央病院、生協みなかみ歯科職員2人から報告されました。

①沼田支部 鈴木理事
わがまち探検&クリーン大作戦、支部総会での輪投げ大会などで和気あいあいと楽しく活動しています。担い手づくりや新規加入をすすめる、地域訪問は西倉内町を中心にとりくみます。

③利南支部 岡本副支部長
支部運営委員会で4つの活動方針を決めました。そのひとつとして地域訪問では、具体的に「いつまでに」「誰が」「どれだけするか」を決めてとりくみます。機関紙配

②4日病棟 星野電子師長
地域訪問では個人加入をすすめたり、生協への意見を聞いてこうと計画しています。支部役員さんと日程調整して多くの職員が地域訪問に参加できるようにしたいです。

⑤生協みなかみ歯科 市村優事務長
昨年度は支部役員と一緒に2ヵ月で537件の地域訪問を行い、職員も全員参加しました。組合員の声から診療所独自の通院支援が今年の6月から始まりました。今年度も所長をはじめ職員が支部役員と一緒に地域をまわります。

第11回ハイキング・ウォーキング企画 紅葉の諏訪峡散策

ボランティアガイドさんの案内の下、諏訪峡を散策します。みんなで紅葉狩りに出掛けませんか。 ※雨天中止

日時 11月8日(水) 10時集合

集合場所 水紀行館 足湯 (無料駐車場あり) みなかみ町湯原1681-1

参加費 無料

申込締切 10月31日(火)必着

利根保健生活協同組合 健康づくり委員会 ☎0278-22-2300

ピロピロ販売中

● 長息生活 各種	1本...¥330
	10本...¥2,860
● レベル3 (レベル0・1・2)	3本セット...¥968
● ロングピロピロ	1本...¥700

生協くらしサポートセンターにて購入できます
「長息生活」は、利根歯科診療所・利根中央病院コンビニでも販売

4年ぶりに温泉でのまちかど健康チェックを再開し、「久しぶりだね。ありがたいよ」との声が聞かれています。月間では班長訪問を職員と一緒に予定しています。生協への意見や要望をお聞きしたいと思います。

とが現時点では一番大事ではないかと思つた。この思いを班会につなげていきたい。職員からも「地域に向いて話を聞き、何ができるのか、持ち帰りたい。住みやすい地域にしたい」と改められた。など感想が寄せられました。

※今月の「あぜ道」はお休みします。



そうめんすくいを楽しむ

介護施設の多彩な夏まつり

景色に大喜び

8月24日にサニーホームひまわりにて「ひまわり祭り」を開催しました。お祭りの雰囲気味わってもらうため、紙で作った提灯や花火などで会場を飾り付けし、沼田音頭やお囃子をBGMで流しました。お祭りの屋台の定番のかき氷やたこ焼きをはじめ、スイカやキュウリなどを食べてもらい、夏を



みんなで沼田音頭

老健とね

お囃子の演奏に涙

今夏も、8月17日に「老健とね夏祭り」を開催しました。「夏祭りを通じて、入所者様に、夏の季節感や、祭りの雰囲気を感じてもらおうと共に、楽しんでいただく」をテーマとし、数か月前から、職員で会議を重ね、アイデアを出し合い、張り切って準備をすす

めてきました。当日、入所者の皆様には、焼きまんじゅう、かき氷、和菓子、焼きそば、炭酸水、スイカなどを食べていただきました。職員による「お囃子」の演奏も大変好評で、涙を流して喜ぶ皆様に、職員も感動をもらいました。

夏風物詩

「流しそうめん」 新型コロナが5類となり、今までの日常生活を取り戻しつつある中、となっていた流しそうめんを開催しました。現場職員だけでなく、厨房・事務職員も協力し、入居者様から「竹

利用者様からは「こんなにもらったいいのかい」「沼田まつりに行くより良かった」と、祭りを満喫していただきました。もともとはご家族を招待し、一緒に



千本引き どれにしようかな!

とね虹の里

から流れてくるとおいしいよ」「天ぷら、食べすぎちゃった」と、普段体験できないこととにどの入居者様も楽しんでいました。

よりよく住み続けるために 自治体と懇談

8月17・18日と25日の3日間、当生協も加盟する群馬県社会保障推進協議会が主催し、のべ65人が参加して、利根沼田および高山村の6市町村とよりよく住み続けるために約1時間の懇談が行われました。7月26日には、「事前学習会」を開催して県社保協事務局の町田茂さんを講師に説明を受けました。当日は、各自自治体に向けて事前にお願したアンケート結果をもとにす



懇談の内容は、国民健康保険と医療、高齢者の交通対策、高齢者福祉の拡充と補聴器購入助成、学校給食費の無料化と就学援助など幅広い世代に関わる内容の懇談となりました。参加者からは、「若い世代の方に住んでいただくために



キャンペーンサイト



J A親子農業体験で「歯の保健教室」

8月19日(土)、J A利根沼田が主催、利根保健生協が協賛の今年度2回目となる「親子農業体験」が開催されました。食と農の大切さを学んでもらうことを目的とし、小学生以下の子どもを持つ親子13組33人が参加しました。利根保健生協として、利根歯科診療所の歯科医師と衛生士から少しでも歯に興味を持つてほしいと歯の話とクイズを通じて歯の役割やむし歯予防の大切さなどを伝えました。農業体験では、大根とカブの種まき、会場の

サービス付き 高齢者向け住宅 **サニーホームひまわり 入居者募集**

サービス付き高齢者向け住宅とは
ご高齢者が安心して暮らせるよう配慮された住環境と安否確認・生活相談といったサービスを提供します。

入居希望者の要件 要介護認定を受けている方
施設見学について 見学随時受付中

…… 不明な点はお気軽にお問い合わせください ……
【お問合せ窓口】 サニーホームひまわり (群馬県沼田市高橋場町 2033-2)
TEL: 0278(22)3223 担当: 桑原 博史 (支援相談員)

「インフルエンザワクチン接種」開始

利根中央病院 — 10月から開始します
利根中央診療所 } 10月下旬から開始予定
片品診療所

【予約方法】 接種希望の方は受診時に主治医にお申し出ください。

県消費生活センターからのお知らせ

特殊詐欺に注意!

オレオレ詐欺をはじめとする特殊詐欺が後を絶ちません。日頃から家族で話し合い、注意しましょう!

特殊詐欺の手口事例

●架空料金請求詐欺
メールやSMS(ショートメッセージサービス)に未納料金があるなどと請求して、コンビニでギフトカードを購入させる等して、だまし取る。

●還付金詐欺

市役所職員などを装い電話をかけてきて、税金や保険料の還付金があるなどと、ATMへ誘導し、預金

等振り込ませてだまし取る。詐欺は一本の電話から始まり、被害防止には、犯人からの電話を防ぐため、お使いの固定電話へ「特殊詐欺電話対策装置」を設置することが有効です! 群馬県では、10月の特殊詐欺被害防止キャンペーンにおいて、「特殊詐欺電話対策装置」のプレゼントを実施します。詳しくは特設サイトをご覧ください。

班会・サークル紹介 川場湯原班会サロン



川場湯原班会サロンは、月に1回湯原集会場で行っています。

時間は午前10時～12時で、はじめに利根保健生協の職員さんが参加し、血圧の測定をしてくれます。

7月の七夕には、地区民生児童委員、福祉ボランティア、老人クラブの皆さんと一緒に折り紙を折って七夕飾りを作り、それぞれの願い事を短冊に書くなどして笑顔の絶えないとても楽しいひと時を過ごしました。

班会には、いつも30人程が参加してくださり毎回帰るときには「元気でね」と声を掛け合い、皆さん集まることをとても楽しみにしてくれています。

これからも、皆さんで楽しめる班会サロンを続けていきたいと思っています。

2023. 10月号 医療相談室

乳房チエツクの新しい考え方と 検診のススメ



利根中央病院
病院長
関原 正夫

現在、乳がんは女性のなかで最も多いがんです。なるべく早期に発見して治療を行うことが必要で、そのために「ブレスト・アウェアネス」という考え方が推進されており、同時に検診受診も重要な要素となっています。



乳がんの疫学 (統計)

2019年の全国調査によると、がんで亡くなった女性は約15万人で、このうち乳がんは約1000年頃より減少傾向がみられ、大腸、向がみられ、全体の乳がんの中で最も多いがんとなつてい

肺、膵臓、胃に次いで第5位でした。年齢別に見ると、60歳以上で増加傾向がみられ高齢になるほど傾向が大きくなつた女性約15万人のうち乳がんは約1000年頃より減少傾向がみられ、大腸、向がみられ、全体の乳がんの中で最も多いがんとなつてい

また、2018年の調査では1年間に約42万人の女性の方が「がん」で診断されています。その中で乳がんは約9万4千人を占め、早期発見と治療が必要となる割合も増加傾向がみられています。

年齢別にみると45歳までは乳がんが発見される方が急増し、45～69歳の間にピークがあり、それ以降は横ばい傾向を示しています。女性自身は自分の乳房の状態に気を配りながら生活することが大切です。

当院においても乳がんの診断された方の中には、乳がん検診を受けていないあるいは何年も受けていない方が少なくありません。がんも進行した状態であることが多い傾向があります。

多いがんとなつています。全体として1985～2010年までは増加がみられていたが、2010～2015年は横ばい傾向となつています。

年齢別にみると45歳までは乳がんが発見される方が急増し、45～69歳の間にピークがあり、それ以降は横ばい傾向を示しています。女性自身は自分の乳房の状態に気を配りながら生活することが大切です。

当院においても乳がんの診断された方の中には、乳がん検診を受けていないあるいは何年も受けていない方が少なくありません。がんも進行した状態であることが多い傾向があります。

～ブレスト・アウェアネス～

- ①ご自分の乳房の状態を知る (セルフチェック)
- ②乳房の変化に気をつける
- ③変化に気づいたらすぐ受診する
- ④40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける



ブレスト・アウェアネス

これまで、ご自身が行う乳房チエツクについては「自己触診」という用語が広く用いられてきました。自己触診とは「探す、検査する、診断する」という意味合いがあり、乳房の触り方等の手技の習得が主体であるため、一般女性には荷が重く面倒に思われ正確に実践しにくいと考えられます。そこで新たな考え方として、女性自身は自分の乳房の状態に気を配りながら生活することが大切です。

入浴や着替えのときなどに、気軽な気持ちで自身の乳房の状態を見て・触って・感じるによりご自身の乳房を自覚する事です。



②乳房の変化に気をつける

乳房の変化として注目してほしいポイントとして、腫瘍(しこり)の自覚、乳頭からの分泌物(特に血性)、乳頭や乳輪部のただれ、乳房の皮膚の凹みや引きつれ、乳房痛があります。

③変化に気づいたらすぐ受診する
気がついた乳房の

検診

乳がん検診の目的は乳がんが亡くなる人を減らすこと(死亡率減少効果)ですが、現在、統計上この乳がん死亡率減少効果が明らかではありません。

是非検診を受けていただき、また変化を感じたら病院で受診していただく事が大事です。



60～64歳です。日本では40歳以上の女性に対して検診マンモグラフィが推奨されています。乳がん検診は、市町村が提供する「住民検診」と、それ以外に自費で受診する「人間ドック、職域検診など」に大別されます。

どんなに優れた検査でも100%乳がんを発見できるわけではありません。乳がん検診で精密検査の必要がないと判定された場合でも、乳房の変化に気づいた場合には、放置せずに速やかに受診することが重要です。

おわりに

わがまち探検&クリーン大作戦

川田支部



下川田町にある「奥利根水質浄化センター」を総勢14人で見学。生活污水はどのようにしてきれいになっているのか?を施設の方からの説明とビデオで学習し、実際にセンター内の見学へ。参加してくれた小学生・園児も興味をもって話を聞いてくれました。

見学後、センター周辺のクリーン作戦を実施。驚くほどごみが捨てられており、すぐごみ袋がいっぱいになりました。

沼田北支部



小雨でしたが6人も集まったので「やりましょう」のひと声で開始。北小から東方面に向かい側道まで行くことにしました。

人家の通り沿いに、ゴミは多くありませんでしたが、人家がなくなると空き缶や菓子袋、タバコの吸い殻などたくさん落ちていました。

まちかど健康チェック

池田支部



「IKEDA区民フェス」に支部から5人参加し、体育館内のスペースを借りて健康チェックを実施。体組成や握力など、それぞれを支部役員が担当しました。幅広い年齢層の方々が測定を楽しまれ、延べ353人の方に健康チェックを実施できました。

ぐんままるごと健康チャレンジ

今年も取り組みます!

健康チャレンジは日常生活の中で健康づくりの習慣を身につける取り組みです。

「個人でも」「みんなでも」今すぐに始められます。

みんなで体も心も健康になれるよう「健康づくり」を広めていきましょう!

パンフレットをご希望の方は各事業所にて受け取れます。

問い合わせ先

生協くらしサポートセンター
☎0278-22-2300

CO-OP 共済 コープ共済連 協賛

ぐんままるごと健康チャレンジ 2023

30日間 楽しみながら

報告はがき提出者には参加費を差し上げます。

体も心もげんきに!!

CHALLENGE GUNMA

チャレンジ期間 いまから12月31日までの間で30日間
結果報告締切 2024年1月31日

参加費 無料

生協 ハート市

新鮮野菜が安い 第2、第4土曜日の月2回開催

日時 10月14日・28日(土)
10:00~11:00

場所 とね虹の里 *雨天中止

販売予定 にんじん・ほうれん草・小松菜・わさび菜・トマト・玉ねぎ・さつまいも・じゃがいも・カリフラワー・パン ミニ丼・赤飯・カステラ(14日のみ) 蒸しどり(28日のみ)

生協くらしサポートセンター
☎0278-22-2300

LINE公式アカウント

友達募集中!!

利根保健生協のとりくみやイベント情報などを発信しています。



フードライブ「おすそわけ」のお知らせ

日時 10月21日(土)
10:00~無くなり次第終了

会場 とね虹の里 雨天決行

食品(米、乾物、缶詰、レトルト、調味料) 日用品(洗剤、オムツ)等

随時募集中です。※詳細は下記へお問い合わせください。

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

ご家庭で余っている食材や、生活用品などが地域の方々への支援となります。フードライブ活動へのご理解、ご協力、ご支援をお願いいたします。「なんでも相談」も同時に行っています。お気軽にご相談ください。

「医療・介護の懇談会」お知らせ

日時 11月11日(土) 14:00~15:30

場所 利根中央病院 2階 研修室

テーマ 「脳神経外科疾患から介護が必要になる具体的な事例とその特徴や予防策(仮)」

講師 河内英行副院長(脳神経外科部長)

問合せ先 利根保健生協 企画・広報委員会
☎0278-22-2300

作品募集

今月は32件のご応募ありがとうございました。連続して同じ方の作品を掲載しないこととしていただきます。ご了承ください。
なお、楷書でわかりやすく丁寧に書いてください。また、絵手紙や写真、手作り作品など分野にこだわらず作品を募集しています。

〒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 nakama@tonehoken.or.jp
利根保健生協「なかまの作品係」

沼田市新町 金子 せつ子 (夢の会)

沼田市下沼田町 安原 由紀子 (夢の会)

なかまの作品

俳句

母が煮る未だか未だかと南瓜かな 沼田市馬場町 吉永 克喜
虫すだく闇に降りたる終電車 沼田市馬場町 白井孝四郎
蕎麦殻の枕縫ひ継ぐ生身魂 沼田市沼田町 角田ひろ子
西瓜だきポンとたたいて出来ぐわい 沼田市沼田町 高橋 理房
日は西に森ふくらます秋の風 沼田市沼田町 貝瀬 久代
衣替え庭の花々秋色へ 沼田市白沢町 藤井 平一
穫り終へて戻る静寂大さき月 沼和村森下 星野 順子

短歌

覗き込み吾が歌酷評する夫に言葉はあらず 沼田市発知新田町 和田 ひとみ
追ひ払ひたり 沼和村生品 生 方次 枝
筋肉が悲鳴をあげた動けない痛みを散らす 沼和村生品 生 方次 枝
生まれ来る孫のためにと弟はたばこを 沼和村生品 生 方次 枝
止めて対面を待つ 沼和村生品 藤井 君枝
久びさに姉ちゃん元氣と問ふ電話俺も 沼和村生品 堤 あさ江
元氣と弟の声 沼和村生品 堤 あさ江

川柳

こぼす愚痴捨てくれる友が居る 沼田市高鷲町 角田 千里
吾亦紅天災・人災迫り来て 沼田市柳町 津久井富子