

利根保健生協 2017年4月現勢
生協組合員 ……29,812人
出資金額 ……1,574,849,000円
平均出資金額 ……52,826円
理事32名 監事3名 総代210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

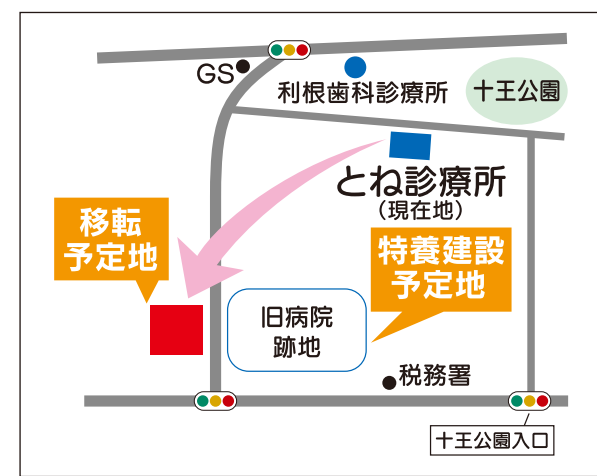
利根保健生活協同組合
〒378-0053 沼田市東原新町1861番地1
☎0278(22)6060 FAX(22)6262

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/



利根中央診療所 竣工イメージ



4月28日より 工事始まる
旧病院西側駐車場に新築移転する「利根中央診療所」の設計会社は、利根歯科診療所と生協みなかみ歯科を担当した「あすか設計(前橋市)」で

す。施工業者は、6社(利根沼田4、県内2)からの見積もり合わせの結果、「沼田土建株式会社」に決定しました。4月27日(木)、建設現地で地鎮祭が行われました。法人を代表して鉄入れを原田専務、鎌を設計管理のあすか設計、鋤入れを施工業者の沼田土建が行い、建設に向けてスタートを切りました。沼田市の小林健康福祉部長、東原新

利根中央診療所

11月開設めざし 着工
在宅医療を支える診療所へ
利根中央病院移転後の沼田市街地の方々の受診の利便性向上などを目的にした「利根中央診療所」建設が11月開設めざして始まりました。地域の「かかりつけ医」機能を持った高齢者にやさしい診療所、安心して住み続けることを支える在宅医療を担う診療所(無床)をめざします。

2017年度 支部総会 全23支部で開催

6月23日開催の総代会の前に、23の全支部で総会を開催しました。2016年度の振り返りと2017年度の活動方針の確認、総代会議案の事前説明をうけ意見交換が行われました。支部総会で出された意見の一部を紹介します。病院に関する意見が多く、「職員の挨拶が徹底されてきた」「医療満足度調査でも接遇の評価は高くなっている。しかし、待ち時間など改善が必要な部分はある」「断らない救急を掲げているのに、診療を断られた。他院を紹介された」などが出されました。引き続きかかりやすい病院づくりに向けて検討を重ねていきます。



薄根支部

訪問には、生協理事・中央ブロック(沼田市街地地区)役員・班長さんと職員が組んで伺います。新築移転と在宅医療など機能についてお知らせします。また、地域での「困っていること」や「旧病院跡地周辺にほしい施設・場

所」などを聞き取り、地域の困つたを少しでも解決でき、安心して住み続けられるまちづくりにつなげます。

沼田東・沼田北支部 全戸訪問
利根中央診療所新築移転先の周辺地域となる沼田東支部(東・西原新町、材木町、上原町)・沼田北支部(高橋場町・桜町・柳町) 全戸訪問に取り組みます。7月4日(8月9日)の間で12回、火曜日は14時、水・金曜日は18時の訪問を予定しています。

第9回グラウンド・ゴルフ大会 約500人がプレー

5月17日、みなかみ町ホッケー場で第9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、肌寒く小雨のぼらつく中約500人が参加しました。

- 最高齢者はなんと97歳の男性、ホールインワン賞も50人以上出るなど、日頃の練習の成果が発揮できた一日でした。
- 【成績】
- 団体
 - 優勝 片品支部
 - 準優勝 薄根支部
 - 三位 沼田東支部
 - 個人男子の部
 - 優勝 木内 重雄(薄根)
 - 準優勝 若月 秀夫(利南)
 - 三位 望月 郁恵(薄根)
 - 個人女子の部
 - 優勝 市川 俊子(沼田東)
 - 準優勝 星野 初女(片品)
 - 三位 長嶋みつ子(沼田南)

あぜ道 「地域医療構想」という言葉をご存じだろうか。人口推計などをもとに将来の医療需要と必要病床数を推計し、都道府県が策定するものだ。県の現計画では、利根沼田地域は約180床が過剰とされ、2025年にはこの地域の1/2病院相当のベッドが減る試算だ。現計画では、各病院や有床診療所がどのような病床機能(高度急性期、急性期、回復期、慢性期等)で、どの程度の稼働状況かの報告が義務付けられている。この間の実績が、計画との整合性をとる上でも重要な裏付けになることは間違いなく、今後もしっかりと在宅医療や介護分野への推進が図られる。各方面で「他院へ移るよ」と言われた。「退院を促された」等の声を聞くが、国で決められた枠組に則りながら、患者ニーズにどこまで応えられるかは正念場だ。この5月、地域医師会(開業医等)と当院医師が顔の見える連携強化をはかる7回目の「情報交換会」と、地域の病院事務局長が情報交換する「事務部長懇話会」の2企画が開催された。両企画とも「住民がこの地域で安心して療養できるよ」という協力が合おう」という発言が多く、非常に心強く感じた。今年度、当生協は「つながる。つなげる」をキーワードとしている。生協の主人公「組合員」は、どんなことに困り、どんな要求があるのか。そういった想いをしっかりと捉え、解決できる事業運営と外部連携を図っていきたい。(病院副事務局長・原澤)

【フレイルについて】 高齢になると生理的機能が少しずつ低下しますが、脳卒中などを発症する以外では健康な状態から突然介護を必要とする状態になることはありません。フレイルという中間的な段階を経て、徐々に要介護状態になると言われています。

2016年度のまとめと2017年度活動方針(案)

保健組織活動

2016年度のまとめ

組合員活動

(1)みなかみブロックでは定期的にブロック会議を開催し、ブロック正副支部長会議の準備を行いました。また、ブロック活動として栃木保健医療生協「安藤さく子デイサービス」の見学に5人、虹のプロジェクト「続・社会保障を学ぶ」学習会に25人、運営委員会交流会に36人の参加がありました。南部ブロックではきらめき祭で農産物を販売しました。

(2)月夜野東支部と須川支部が社会福祉協議会との懇談を重ね、サロンを立ち上げました。地域でのつながりや助け合いの輪を広げるため、「班会をひらきましょう」冊子を発行しました。



つきよのいきいきサロン

(3)4つの組合員ホールの活用がすすみました。病院の健康プラザではラジボール卓球、ダンス、ヨガ・ピラティス教室などの趣味・サークル活動が定着しました。

(4)理事・正副支部長研修会として、くらしの助け合いをテーマに沼田市、みなかみ町社会福祉協議会、コープぐんま「くらしのたすけあい」のシ、沼田市シルバー人材センターの参加でシンポジウムを開催しました。

(5)組合員ふやしは1,248人・純増659人で目標1,200人・純増600人を、班会開催ではサロンの連携や合同班会の広がりにより、1,168回(実班会885回)で目標1,000回(実班会700回)を達成しました。機関紙配布者の純増は目標20人に対し21人です。「共に創るかかりやすい病院づくり」に関する意見・回答集を2月号「利根の保健」に全戸折り込み、「きらめき増資」や「レインボー増資」として多くの協力が寄せられました。しかし、出資金ふやしでは目標1億2,000万円・純増7,500万円・出資者割合30%に対し1億2,700万3千円・純増5,090万7千円・出資者割合20.5%でした。

(6)生協強化月間の地域訪問で寄せられた情報をもとに、組合員台帳の整理がすすみました。月夜野西支部では転居及び亡くなった方の調査と名義変更・脱退手続きの案内を行いました。

健康づくり活動

(1)「健康チャレンジ」と新たに幼児・小学生を対象とした「キッズけんこうチャレンジ」を企画しました。4つの自治体(沼田市・みなかみ町・川場村・昭和村)と2つの教育委員会(沼田市・みなかみ町)から後援をもらいました。健康チャレンジ・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は、小学校でとりくみが広がりましたが、小学校でとりくみが広がらず、終了した小学校へ「手洗い教室」の案内をし2月に利南東小学校1年生で手洗い検査器を使って正しい手洗い方法を学ぶ企画が実現できました。



手洗い教室

健康チャレンジ	配布数	提出	提出率
一般・組合員	1500枚	98枚	6.5%

キッズけんこうチャレンジ	配布数	提出	提出率
小学校 12校 幼稚園 1園 こども園 1園 保育園 2園	2377枚	1123枚	47.2%

職員・職員家族	配布数	提出	提出率
健康チャレンジ	338枚	172枚	50.8%
キッズけんこう	124枚	59枚	47.5%

(2)5.31WHO世界禁煙デーの啓発運動のとくみとして、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ッポウ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募集を利根沼田、高山村の小・中学校に呼びかけ88作品の応募があり、最優秀賞に月夜野中学校1人、優秀賞・佳作に高山中学校2人が入賞しました。

(3)「歯と口の健康週間」では、病院玄関でお口のチェック・相談を2日実施しました。

(4)あいいベ体操は、班会で4班がとりくみました。

(5)第8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、歯科チェックが行われました。

(6)「利根の保健」8月号に特定健診・人間ドックの特集を掲載し、利用結果をよびかきました。

(7)笑いヨガケア体操は班会や自治体のサロンなどで実施できました。

(8)すこしお生活のとくみ
①ちょっとかかスプレーの普及では、販売目標100本のところ73本販売できました。
②班会参加者のみそ汁塩分チェックでは22人、尿チェックは173人が受けました。第11回24時間蓄尿塩分調査協力呼びかけ、組合員・職員のべ78人がとりくみ、平均塩分量は9.80グラムでした。
③すこしお(減塩)レシピコンテストの開催はできませんでした。

まちづくり活動

(1)まちづくりアンケートの集計結果を、支部やブロックで共有しましたが、生協独自の活動として、自治体や他団体との懇談にまでは至りませんでした。

(2)「つながりマップづくりリーダー養成講座」を7月に開催し、51人が参加しました。白沢、須川、新巻、月夜野東の4支部でマップづくりが開始され、利南、昭和東、昭利南の3支部で準備がすすんでいます。



つながりマップづくりリーダー養成講座

(3)子どもをめぐめる問題について検討を始めましたが、具体化するまでには至っていません。今後は、平和・社保委員会等と共同したとりくみが求められています。

(4)居場所づくりの課題では、月夜野東支部と須川支部にいきいきサロンが新設され、15か所以上の地域で、サロンと班会の共同開催が行われています。

(5)あいあいPJでは、とね診療所の新築移転が具体化され、建設工事が始まります。また、社会福祉法人開設による特養建設準備も順調にすすんでいます。

(6)例年通り、大気汚染調査は実施しましたが、放射線測定と酸性雨測定については、実施

できませんでした。測定目的を再確認する必要があります。

ボランティア活動

(1)中央での機関紙梱包作業の分散化について、病院を拠点とする南部ブロックのなかで検討が始まりました。

(2)ボランティア学校の事業所ごとの開催や、担い手の育成は出来ませんでした。今後の課題としました。

(3)ボランティア登録では、日常業務や行事等に協力できるボランティアを確保するために「利根の保健」に掲載したことで2人確保することが出来ました。また、各事業所利用委員会にも協力をお願いしました。

(4)全ボランティア合同での交流会が、みなかみ町「遊神船」で有意義に開催することが出来ました。学習会や研修会については行うことができませんでした。

(5)コープぐんまの有償ボランティア活動について、コープぐんまの担当者との意見交換を行うことが出来ました。しかし、生協としての方向性をみつけるまでには至りませんでした。

人材の確保と育成

(1)初期研修医の班会参加は2回のみでしたが、医学生は実習メニューの中に組み込まれた班会やまちかど健康チェックに参加して医療生協の活動を体験しました。

(2)医療講演・懇談会は総合診療科鈴木先生、とね診療所小林先生を講師に開催し、多くの質問がされ、関心の高さが伺えました。

(3)毎回好評を得ている医師の労をねぎらう「ふるまい会」を2回開催し人材確保委員と医師との交流がはかれました。医局パーベキューに人材確保委員が参加し研修先を選択中の6年生への働きかけは、決意を生む要因の一つになりました。



医局パーベキュー

(4)医療職紹介カードは書式や体裁を変更し、配布しました。

(5)フェイスブックページを活用し研修医の日常や研修イベントの宣伝にも活用しました。

2017年度の方針

組合員活動

(1)地域にある「おもい」をつなぎ「かたち」にし、やりがいのある楽しい活動をすすめます。

(2)くらしの助け合い活動や他団体との連携をすすめ、実践を持ち寄っての理事・正副支部長研修会を開催します。

(3)ブロックや支部で高齢化の進行に伴うフレイルの学習を行い、予防にとりくみます。

(4)生協活動を豊かにし、利根中央診療所建設を実現させるため、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%)、班会開催1,500回(実班会1,000回)、機関紙配布者の純増20人を目指します。あいあいPJを中心に沼田東および沼田北支部全戸訪問、「診療所建設増資」や「竣工記念増資」の具体化をすすめます。

(5)5カ年計画(2013～2017年)の仕上げとして、以下の目標にとりくみます。
①支部担当制による病院特設窓口を開設し、「組合員利用100%デー」の再開と組合員証のカード化を促進します。
②1,000人以上の支部は新設支部の教訓にかなう以上の地域で、サロンと班会の共同開催が行われています。
③病院の健診センターと連携した健診班会、サロンや老人会等と連携した班会を広げます。
④所在確認通知の発行や支部・職員の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)「つながり」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つくることをめざします。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。
(2)「禁煙」
タバコ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げ、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・ゴルフ大会やハイキングウォーキング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」
認知症予防のための脳いきいき班会や笑いヨガ、あいいベ体操を班会やいろいろなイベントで広め、健康寿命延伸にとりくみます。
(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)地域での「困った」を解決していきます。
①事業所との連携で、「困った」に応えられるしくみづくりをすすめ、助け合いの活動を広げます。
②すべての支部でつながりマップが作成できるよう、進んだ支部のとりくみを広げていく機会を設け、つながりづくりをすすめます。
③高齢者だけでなく、多世代交流型の居場所づくりを広げていきます。
(2)地域での連携を広げ、安心安全のまちづくりをすすめます。
①支部やブロックで自治体との懇談をすすめ、見守り協定の締結などにとりくみます。
②コープぐんまや社会福祉協議会など、地域の他団体との連携をさらにすすめ、安心してくらし続けられるまちづくりにとりくんでいきます。
③貧困問題などについては、平和・社保委員会やボランティア委員会なども共同してとりくみます。
④防災や減災の視点から、災害に強いまちづくりをすすめていきます。
(3)大気汚染調査の実施、放射線測定の定点での継続など、環境問題にもとりくんでいきます。

ボランティア活動

(1)病院を拠点とする南部ブロックでの議論を重ね、機関紙梱包作業を軌道に乗せられるよう体制づくりを行います。

(2)ボランティアの担い手育成のために、ボランティア学校を開催します。

(3)ボランティアの楽しさを広めながらボランティア登録制度をすすめます。

(4)冬季に交流会、夏季に学習会・研修会などをボランティア合同でも開催できるよう計画します。

(5)コープぐんまと意見交換の場を持ちながら、有償ボランティア活動を共有できるようにすすめます。

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働きかけます。これらを通じて組合員と関わる中で、活動に共感する職員の確保と養成をすすめます。

(2)医療講演・懇談会の年間2回以上の開催を具体化します。組合員をはじめ参加者「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回以上開催し、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りくみます。

(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、ブログなどを活用して、研修の様子や医療活動等の当院の魅力を発信し、医師獲得につなげます。

2017年度 スローガン(案)

- ①すべての事業所が一丸となり、予算を達成し財務強化を図ります。
- ②特別養護老人ホーム建設成功に向けて、社会福祉法人「とね虹の会」の取り組みを支援します。
- ③旧病院跡地周辺を中心に、地域の住民が利用しやすい「まちづくり計画」を推進します。
- ④利根中央診療所を在宅医療の中心として位置づけ、高齢者にやさしい診療所として機能させます。
- ⑤社会保障制度充実の取り組みを強め、高齢者を守り、貧困を支える環境づくりをすすめます。

経営活動

2016年度のまとめ

法人全体の事業収益は76億634万円(予算比97.0%・前年比107.0%)、事業原価・費用合計81億2,262万円(予算比99.5%・前年比105.0%)で、新病院2年目の今期は減価償却費の負担も大きく、経常剰余金は▲5億3,275万円となりました。

事業所別では、利根中央病院、利根歯科診療所、とね訪問看護ステーション、とね診療所、とねホームヘルパーステーション、片品診療所居宅介護支援事業所、生協みなかみ歯科の収益が前年を超えました。

財務の状況は、大きな設備投資はなく、減価償却や6月に予定されていた社会福祉法人への寄付に関する損金計上により総資産は10億2,024

万円減少し、110億5,955万円、純資産は▲2億3,742万円となりました。組合員出資金は5,090万円増加し、15億7,253万円です。財務状況の早期改善のため、2017年度以降も、出資金と剰余金の確保をすすめます。

2017年度の方針

「つながる」「つなげる」をキーワードとします。国がすすめる地域包括ケアシステムに対して、「つながる」「つなげる」を広げ、事業と運動で地域の要望をかたちにして、利根保健生協らしい地域包括ケアシステムづくりにさらに進めます。

2013年から開始した5カ年計画は新病院建設など、たくさんの成果を残して2017年度で終了となります。2017年度は5カ年の振り返りと総括を行い、新たな3カ年計画の策定を行います。

医療・介護・福祉活動

2017年度の方針

<利根中央病院>

スローガン:「かかりやすい外来。断らない入院。」

- ①初期・後期研修医を全職員でサポートし、総合力で医師確保をすすめます。
- ②資格取得支援や労働環境整備などを通しての能力とマンパワーを最大限活用して経営を黒字にします。
- ③利根中央病院での連携の強化の中で幅広い活動を行います。
- ④在宅給薬・新設する利根中央診療所との連携を図ります。
- ⑤歯科外来に通院しにくくかかりづらくなった方へのシームレスな歯科医療の追求を行います。
- ⑥「食べるを支援できる歯科診療所」をめざします。



高校生看護体験

<利根歯科診療所>

①経営基盤を確立し組合員の財産を守り発展させます。
②安心・安全・信頼の歯科医療の追求を行います。

<生協みなかみ歯科>

①経営黒字を常態化し、組合員の財産を守り発展させます。
②無料低額診療事業を開始します。
③「保険で良い歯科治療」へのとりくみとして、歯科技工用CAD/CAM(*)の導入をします。これにより保険対応で白い歯が作れる範囲が広がります。
(*)CAD/CAM:コンピュータを利用し、設計・生産を一貫して行う技法
④組合員の健康を守り、利根保健生協の基盤強化のために組織活動の充実を継続します。

<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、引き続き、質の向上と接遇改善にとりくみます。
②地域連携・事業所連携により在宅総合センター全体での黒字を実現します。(在宅復帰強化型老健の取得、通所リハビリの利用者増、増員による訪問看護件数増等)
③準備を万端に整え、とね診療所を利根中央診療所(訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所併設)として新築移転します。
④地域の分析を行い、フレイル対策や総合事業を念頭に「診療所移転後の活用」や「新規事業」についての検討を行い具体化します。
⑤事業展開に向けて雇用の確保と育成に努めます。

<片品診療所>

①片品地域の地域包括ケアの担い手として多くの事業所とさらに連携を図り、医療、介護、福祉の各分野で地域住民の要求に応えます。
②訪問診療、訪問看護などの在宅医療、居宅介護支援などの介護事業に引き続き積極的にとりくみ、生活の場での患者サービスの向上に努めます。
③医師と歯科の連携を引き続き強化して、睡眠時無呼吸症候群など関連する疾患の治療にとりくみます。
④通院支援、火曜夕方の延長診療、第1土曜の整形科外来を継続して、よりかかりやすく患者様の要望に応える診療所をめざします。
⑤職員の連携や患者家族からの情報収集などを意識して、フレイル(*)の段階にあるような患者様の発見や認識に努めます。
⑥利用委員会や片品支部運営委員会など生協組合員の力に依拠して生協強化月間などにとりくみます。また組合員訪問等行際、地域の組合員さんの状況を把握し、総合事業、生活支援、住民による助け合いのとりくみにつなげます。
(*)フレイル:年齢に伴って筋力や心身

の力が低下した状態をいいます。高齢者の多くは、「フレイル」の段階を経て、要介護状態になります。食事、運動、社会活動での対処が大切です。

<生協みなかみ歯科>

①経営黒字を常態化し、組合員の財産を守り発展させます。
②無料低額診療事業を開始します。
③「保険で良い歯科治療」へのとりくみとして、歯科技工用CAD/CAM(*)の導入をします。これにより保険対応で白い歯が作れる範囲が広がります。
(*)CAD/CAM:コンピュータを利用し、設計・生産を一貫して行う技法
④組合員の健康を守り、利根保健生協の基盤強化のために組織活動の充実を継続します。

<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、引き続き、質の向上と接遇改善にとりくみます。
②地域連携・事業所連携により在宅総合センター全体での黒字を実現します。(在宅復帰強化型老健の取得、通所リハビリの利用者増、増員による訪問看護件数増等)
③準備を万端に整え、とね診療所を利根中央診療所(訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所併設)として新築移転します。
④地域の分析を行い、フレイル対策や総合事業を念頭に「診療所移転後の活用」や「新規事業」についての検討を行い具体化します。
⑤事業展開に向けて雇用の確保と育成に努めます。



利根中央診療所建設工事(杭打ち)

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	すこしお運動	
	上原町6-2	村田 定藏	4	すこしお運動	
	材木町11-3	小林永久子	4	AEDの使い方	
	材木町1	小野 のぶ	3	お花見・茶話会	
沼田北	菅沼町10	馬場平次郎	5	大腸がんの話	
	いこい句会	水井 達郎	4	俳句会	
	平川合同	金子 裕次	152	グラウンド・ゴルフ班会(計24回)	
	老神合同	井上 武	14	グラウンド・ゴルフ班会(計3回)	
利根北	高戸谷合同	加藤 眞吾	4	グラウンド・ゴルフ班会(計1回)	
	追具合同	小林 喜市	5	グラウンド・ゴルフ班会(計1回)	
	大原合同	金子 好男	17	健康体操(計4回)	
	片品	菅沼1	星野 完夫	4	認知症の予防法
川場	菅沼2	星野 正夫	4	認知症の予防法	
	中野野合同	宮田 正子	4	皮膚病について	
	生協合同	藤野 賢二	11	皮膚病について	
	久原馬場	藤田清はる	4	薬の飲み合わせについて	
利南	上沼須合同	林 マツ	3	骨粗しょう症について	
	北谷合同	角田 梅子	7	脳いいきい体操	
	川瀬入原上1	板橋まきみ	4	筋・レ・眼・体操	
	川瀬入原上2	高橋 マキ	4	筋・レ・眼・体操	
昭利南	川瀬入原中	堤 栄子	4	筋・レ・眼・体操	
	川瀬入原下1	堀沢 雅子	4	筋・レ・眼・体操	
	川瀬入原下2	堤 英里	4	筋・レ・眼・体操	
	スマイルクラブ	大塚 直子	13	スローエアロビ・体操組チェック	
薄根	井上上町合同	久枝 充	5	みたらし団子作り	
	井上上町合同	望月あさ子	4	みたらし団子作り	
	井上上町合同	野村 利治	4	みたらし団子作り	
	井上上町合同	久枝 充	4	健康グラウンド・ゴルフ班会	
川田	井上上町合同	望月あさ子	3	健康グラウンド・ゴルフ班会	
	野村 利治	金子 幸子	4	健康グラウンド・ゴルフ班会	
	榎田町上	佐藤 生一	4	北国の春・ズンドコ体操	
	榎田町下	田村 大吉	3	北国の春・ズンドコ体操	
高山	みんぞう健康教室	関野 行男	4	花物語について	
	みんぞう健康教室	関野 行男	4	花物語について	
	下川町	深津 洋	3	皮膚病について	
	下川町	深津 洋	3	皮膚病について	
月夜野東	健康教室	山口 久男	22	腰痛・睡眠について	
	政治合同	中村 秀夫	4	薬の飲み合わせと副作用	
	政治合同	江口 健己	4	薬の飲み合わせと副作用	
	家庭合同	真庭 利治	5	薬の飲み合わせと副作用	
月夜野西	親・下入合同	渋谷 典子	6	レインボー体操	
	後合合同	深津ハルイ	7	ゲイ・ポル・お花見	
	下敷原の会	山田和子	4	冷え症の話	
	松の会	木村まよ子	15	絵手紙教室(2回)	
月夜野南	長清 本郷	12	折り紙・歌		
	林 友好	4	お花見		
	石田重之	4	お花見		
	岡田 完二	4	お花見		
雅彦	猿ヶ京合同	高橋まね子	12	大きな声を出そう	
	猿ヶ京合同	都丸 君子	13	大きな声を出そう	
	須川須川2	竹田つや子	4	セパハン体操	
	須川須川4	須川つや子	4	セパハン体操	
昭利南	須川上河原	高沢カズオ	6	脳いいきい体操	
	須川上河原	岡崎 裕子	21	ラジオ体操(脳いいき体操)(3回)	
	高島みどり	15	健康ダイエット		
	総計	93班	550人		

6月まちかど健康チェック開催予定

支部名	日時	会場
昭利南・南	3日13:00～15:00	昭和の湯
利南	6日10:00～11:30	すーぱーいけい横塚店
高山	26日17:00～19:00	高山温泉 ふれあいプラザ

4月の新加入者は2名変更をきめて90人でした。(敬称略)

よこそ新しい仲間

4月の新加入者

沼田東支部	沼田支部	青池支部	竹洲支部	沼田支部	沼田支部
藤野支部	沼田支部	青池支部	竹洲支部	沼田支部	沼田支部
雅彦支部	沼田支部	青池支部	竹洲支部	沼田支部	沼田支部
昭利南支部	沼田支部	青池支部	竹洲支部	沼田支部	沼田支部
月夜野西支部	沼田支部	青池支部	竹洲支部	沼田支部	沼田支部
大沼紀世子	沼田支部	青池支部	竹洲支部	沼田支部	沼田支部

平和・社会保障活動

2016年度のまとめ

①戦争させない利根沼田実行委員会に加盟し、憲法を守り、安全保障関連法(戦争法)の廃止を求める運動にとりくみました。「9の日行動」は継続して24回になりました。
②社協と連携し6つの自治体と、医療・介護の関わりで懇談しました。2日間でべ90人が参加しました。さらに、今後すすめるべき活動について話し合いました。
③原水爆禁止世界大会には、代表3人が参加、国民平和行進には若手を中心に多数の職員と組合員が参加しました。実行委員会主催の「平和のための戦争展」を病院の生協ルームと2階展示コーナーにて開催できま

2017年度の方針

①憲法施行後70年の節目の日。憲法を尊重し平和と安全を守り、安全保障関連法(戦争法)の廃止を求める運動を引き続き行います。
②他団体と連携した「9の日行動」を継続します。
③県社協や生協まちづくり委員会とも連携し、自治体や社協などと懇談し、つながりを深め、安心して住み続けられる地域づくりをすすめます。
④原水爆禁止世界大会や国民平和行進、「平和のための戦争展」など、平和を守る活動に様々な団体と協力して運動をすすめます。

2017年度の方針

「戦争体験記I・II」の普及、戦争体験談を記録するなど、戦争体験を次世代につなげるとりくみをすすめます。
②群馬県高齢期運動連絡会や日本高齢者大会に

2017.6月号 医療相談室

口のゆるみは体のゆるみ お口のフレイル予防

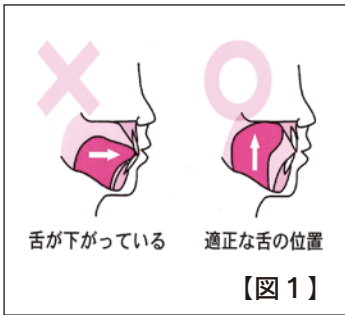


利根歯科診療所 歯科衛生士 志賀 聡子

昨年は要介護者のお口のフレイル(※)とそのケアについてとりあげました。それらの問題の対策は重症化した方々だけのものではなく、健康なうちから起きているささいな変化を見逃さない事が大切です。今回は「舌の働きと鼻呼吸」の関わりを知っていただき、お口の健康体操に活かして継続してもらいたいと思います。 ※フレイル：加齢とともに筋力や気力が低下し、虚弱になること

呼吸を整える舌の力

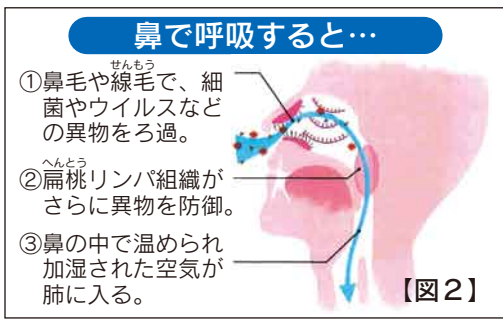
いま皆さんのお口のなかで舌の先は図1で示したどこにありますか？ 正解は図の右で示した位置で、舌の動きで例えると舌打ちをする時に最初に触れる位置です。口の中で大きな容量を占める舌は筋肉のかたまりです。舌には咀嚼・味わい・飲み込み・発音・表情と、実に様々な役割があります。舌は「鼻呼吸」を支える縁の下の力持ちでもあるのです。



【図1】

くちびるは自然な状態で閉じ、舌は上あごにびったりとくっついていきます。舌は血流がさかんで非常に温かく、その温度で上あごから鼻腔を温めているのです。寒い季節に口から外気を吸い込むと、冷

気でむせてしまったなんてことはありませんか？ 鼻から呼吸すると外気が零下でも空気が鼻を通る時には約30度まで温められているのです。そして鼻腔では鼻汁がなんと1日1リットルも分泌されていて、ここを空気が通ること加温までされているのです。(図2)



【図2】

鼻で呼吸すると…

- ①鼻毛や線毛(鼻毛や繊毛)で、細い線毛やウイルスなどの異物をろ過。
②扁桃腺(扁桃腺)にリンパ組織が防御。
③鼻の中(鼻の中)で温められ、加湿された空気が肺に入る。

呼吸が舌によって整うと、どんなに高価なマスクでも適わないこの高機能な加温と加湿の鼻呼吸システムが細菌・ウイルス・乾燥から皆さんの体を守ってくれるのです。

口が病の入り口に

逆に図1の左にあるように舌が下がっている状態で舌の力をだらりと抜いてみてくだささい。だんだん舌の重さに耐えきれずに口を閉じていられなくなりね。この「低位舌」の状態からさらにお口が

ポカンと開いているのが常になると口呼吸になってしまう、本来体も呼吸のための「防御機構」＝鼻呼吸が崩れて口はカラカラになり「病の入り口」になってしまいます。お口の潤いは菌や乾燥に對抗する大切な守りの要です。口を潤す唾液は菌や汚れを流すだけでなく、免疫機能も備えていて日々静かに戦っています。口腔ケアでも特に重要なのが保湿なのはそのためです。また、鼻呼吸の方が口呼吸よりも全身へ血液と酸素をしっかりと行き渡らせることがわかっていきます。口でする呼吸は一見すると楽ですが呼吸は速く浅くなり、循環も悪くなります。血液が十分な酸素を届けられずに代謝も悪くなり、全身の免疫機能も落ちてきます。

口のゆるみが体の代謝や免疫機能もゆるめさせ、結果として病気を招きやすくなる理由です。利根歯科診療所が全国の医療生協と協同して「あいうべ体操」を広め始めて約四年が経ちます。もうやっていますよという方もたくさんいらっしゃいます。舌を正しい位置に引き上げそれを維持するために色んな体操があります。写真1は舌の筋肉を動かして口

あいうべ体操でも健康体操

逆にも誰でも健康体操

舌の筋肉を動かして口

舌の体操 【写真1】
①唇を閉じたまま、上の歯と唇の間で舌を左右にゆっくり滑らせる。これを1回として10回行い、下の歯も同様に行う。
②左のほおの内側に舌をグーッと数秒間押しつける。同様に、右のほおの内側も行う。左右を1回として20回行う。

第16回 医療講演&懇談会
【日時】6/17(土) 10時~11時
【会場】利根中央病院 2階 研修室
【内容】「高齢者に多い眼科疾患」~白内障・緑内障・加齢黄斑変性について~
【講師】利根中央病院 眼科医長 高橋 宙 先生
参加自由ですので、皆さまお誘いあわせの上、お越しください。

花植え 草取り ボランティア 募集
【日時】6月19日(月) 9時~10時30分 予定
【会場】利根中央病院 玄関前
*鎌やスコップなど持参できる方 お願いします。暑さ対策もお忘れなく。

口の周りの筋肉と食べ物を使ったレクリエーションです。
【写真2】
口の周りの筋肉と食べ物を使ったレクリエーションです。

なかまの作品
俳句
散るまに、山芍薬を惜しむ庭
さくら餅香おり広がりほんのりと
道なりに曲がる田のくろ夏燕
雨よ振れ西瓜の苗の根づくまで
うち揃ふ口をへの字に粽解く
古文書の難字の山に山笑う
教え子の山菜おこわ花まつり
田植え待つひかり綾なす峡の村
瀨に早し川音に揺るる藤薫る
山つつじ真赤に燃えて迎えけり
雲ひとつなき山門に牡丹百
春の風白くざわめくハイソックス
卓袱台の角なき団居冷奴
豚穴やあめんぼうの影まる五つ
子は何度緑の土手を駆け下りぬ
祝い菓子開けて薫風呼び込めり
武尊嶺や身の丈に生き春巡る
老鶯や息ととのふる坂の上
母の日に息子の選びし洋服を身に付け微笑む八十路の吾は
さ緑の絹さや入れしうどん汁一人の昼に初夏の彩り
アカシヤの香り満つ朝道ゆかば風に舞ひ散る雪の如くに
たどたとと餌場に交じる子雀の揃はぬ羽根の春日にそよぐ
悪口を云われるうちが花なると老いて噂の影も薄れり
諏訪峡の川辺を描く五人をり水瀬の色それぞれ違ふ
白々と花房揺れるアカシアの木下に蜂の巣箱並べり
川柳
私人ならんで総理夫人と言ふのかな
山笑ふ鉄持つ農婦背を伸ばし
触れたくはない話らし触れず置く
欲求が理性飲み込み込み犯す罪
山椒の新芽にひそむは棘ばかり
【訂正】5月号「利根の保健」に掲載した2017年度 特定健診のお知らせに誤りがありました。
【期間】みなかみ町 6月1日~12月29日