

利根保健生協 2022年4月現勢

生協組合員 ……29,304人

出資金額 ……1,645,941,000円

平均出資金額 ……56,168円

理事33名 監事4名 総代212名 班長1,505名

*4月の新規加入組合員数は、123人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸
発行部数 21,600

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



「市大ストレッチ」で体をほぐす参加者

第44回 組合員活動交流集会

「創意工夫で 元気な活動」を交流

4月23日(土)の午後、ホテルベラヴィータを会場に組合員ら約120人が集まり、コロナ禍でも工夫しながらとくんだ様々な活動を4人の代表者が報告し、交流を深めました。本来ならば年度末に開催し、職員とも交流を深めるところですが、まん延防止期間中のため、今回は時期を4月にずらし、職員約30人は各事業所からオンラインでの参加となりました。

活動報告

①「地域生活体験研修」
初期研修医の田村健太郎さんからは、川場村谷地地

区での農業体験や地域ツアー、様々な人たちとの交流から、改めて生活環境や労働を背景とした疾病罹患との関係性などを学んだ報告

がされました。
②「わがまち探検&クリーン大作戦」

沼田東支部の西村益美さんからは、支部運営委員でとりくんだ砥石神社までの探検とゴミ拾いについて報告され、小さなことでもとにかく始めましようと呼びかけがされました。

③「助け合い活動」

沼田北支部の齋藤一章さんからは、市営住宅に住んでいる男性から、退去の際の増築部分の解体作業を依頼され、実際に作業を行った報告がされました。

④「SDGsのとりくみ」

みなかみブロックの田村昌弘さんからは、月夜野支部と水上支部でのペットボトルキャップを回収し、社協へ寄付する活動。須川支部と猿ヶ京支部でのウオキングに合わせてゴミ拾い活動、新巻支部と須川支部でのオーラルフレイル予防、月夜野東支部でのラジオ体操のとりくみが報告されました。



4人の活動報告者の方々

講演「本部周辺のまちづくり」

高橋智憲専務補佐から、生協本部周辺の空き地を活用した組合員による組合員のための多機能ハウス構想について提案されました。地域からは、人が集まれる広い場所が欲しい、子どもたちの居場所があればいい、食事ができる所が欲しい、お惣菜の販売があるとうれしいなどの要望が出されています。生活が困難な時や災害にも一時的に役立つような「組合員の憩いの場」生協の多機能なハウスの建設の提案がされ、参加し

みなかみ町・みなかみ町社会福祉協議会・利根保健生活協同組合 地域見守り活動に関する協定書締結



林会長 大塚理事長 鬼頭町長

5月6日に、みなかみ町、みなかみ町社協と当生協の三者による地域見守り協定を締結しました。鬼頭町長からは、「町の高齢化率は40%を超え、地域コミュニティづくりが求められている。安心して暮らせる地域づくりを一緒にすすめていきたい」と今後について述べられました。林会長からは、「なんでも相談やたすけあい活動を行っているが、さらに見守り活動も推進し豊かな地域社会にしていきたい」。大塚理事長からは、「当生協は組織として小さく微力だが、見守りを通してまちづくりに貢献していきたい。また、子どもを育てやすいまちづくりも大切であると考えている」と話されました。
何か異変に気づいた際は、生協から地域包括支援センター(町が社協へ委託)へ連絡することになっています。

第46回 通常総代会

利根保健生活協同組合定款50条に基づき、第46回通常総代会を以下の通り行います。
総代・正副支部長の皆さまには別途ご通知いたします。

日時 2022年
6月18日(土)
13時00分 開会

場所 ホテルベラヴィータ
利根保健生活協同組合
理事長 大塚隆幸

2022年度の重点課題

原澤裕専務理事からは、今年度の重点課題として、「ぜひ欲しい。活動に協力していきたい」などの意見が出されました。

た組合員からは、「ぜひ欲しい。活動に協力していきたい」などの意見が出されました。年度重点課題として、「地域まるごと健康づくりまちづくり、持続可能な事業経営、ともに学ぶ人づくり、平和で公正な社会づくりの4つが提起されました。コロナ禍でも、感染対策を行いながら活動を盛り上げましょう。

あぜ道

セラピーとは、薬や手術を使用しない治療法です。もともとは医学的な治療法を表す言葉として使われていたのですが、最近「癒やし」を目的に使われることになりました。セラピー、アニマルセラピーなど聞き慣れた言葉はいくつかありますが、利根中央病院ではコロナ禍のほんの一瞬をぬって「似顔絵セラピー」を開催しました。きっかけは昨年12月に開催した「コロナ禍の職員のメンタルヘルス」企画でした。講師として似顔絵セラピストの村岡ケンイチさんをお招きし、頑張る職員のお顔を描いていただきました。すると、絵をとっておくことが促され、笑顔が広がりました。「今度は患者さん向けに企画しよう!」。病院長からの勧めもあり、絵を描くことが大好きな看護師を中心にプロジェクトを立ち上げ、今回の開催に至りました。結果は大成功!似顔絵をとっておく患者さんと医療者の間の対話が広がり、何よりも患者さんの笑顔から元気をもらうことができました。Withコロナ時代とはいえ、医療の現場はまだまだゼロコロナの対応が求められます。面会禁止や医療者としての行動自粛など、患者も職員もストレスフルな毎日が続いています。笑顔がもたらす効果は様々な場面で、似顔絵セラピーはそれを超えて私たちに癒やしの現場に「癒やし」といふセラピーを取り入れる動きが確認され、今後も効果深化しながら継続して、患者さんや医療者に笑顔と感謝を届けていきたいと思っております。(看護部長・布施)

利根中央病院

似顔絵で癒やしの場



4月22日、入院患者様を対象に「第1回似顔絵セラピー」を開催しました。これは、今までの仕事や生活で好きだったことや場所を思い出してもらい、それを聴き対話するなかで、その方の人生を知りながら、似顔絵を描いていく癒やしの企画です。今回は、似顔絵セラピスト・イラストレーターの「村岡ケンイチさん」をお招きしました。

村岡さんは、日米韓の3国で行われた似顔絵国際大会・白黒部門でなんと5連続優勝し、これまでに150を超える医療機関で似顔絵を描き、その活動はテレビや多くのメディアで紹介されています。村岡さんは入院患者様7人それぞれのペースに合わせて優しく語りかけ、元気な姿を想像しながら描いていきます。最初は、緊張しがたくなっていた方からも徐々に話を聴きだし、心を開いていく様子が見られました。「バリバリ仕事をしていたこと」「奥さんと出会った頃のこと」「温泉旅行に行ったこと」「音楽が好きでコンサートに行ったこと」...

片品診療所へ お礼のハガキ

益々ご清栄の事とお喜び申し上げます。片品診療所におかれましては、地域の為に重要な仕事をして下さり本当にありがとうございます。又、私達がコロナ禍であっても、日々環境を整えながら、安心して暮らせるよう笑顔と共に対応をして下さっている事に、深く感謝しております。「私が微笑み掛けると人々は安心した」という言葉がありました。スタッフの皆様が笑顔をむけて下さるとほっとしたりリラックスした気持ちになり、不安が軽減されている事にも感謝致します。これから3回目のワクチン接種も控えていると思いますし、オミクロン株の影響もあり通常の診療以外にも仕事量は益々増えている事と思います。スタッフの皆様、この状況下どうぞご自愛下さいますように。



助け合い活動〈有償ボランティア〉

【利用料金】1時間 600円 (30分 300円)
【交通費】1キロ 20円で計算
【窓口】生協くらしサポートセンター TEL 0278-22-2300

組合員どうしの助け合い活動 心を込めて活動中

「来週急に入院することになってしまった...その間、猫のえさやりをお願いしたい...」高齢の独り暮らしの方から相談があったと、運営委員さんから依頼の電話がありました。詳しく聞くと、入院期間は7週間で、猫を5匹飼っているとのこと。すぐに地域の協力者の方を探し、電話をもらった翌日に、活動期間が長期になるため、希望するお世話の内容や費用など丁寧に相談し、3人が交替で対応することが決まりました。お世話に行く猫たちが甘えてきます。ご主人の退院を猫たちが元気で迎えられるよう、心を込めてお世話をしています。

利根歯科・生協みなかみ歯科 夜間診療の時間変更

※診療は予約制になります。電話等で予約のうえ、ご来院ください。

利根歯科	7月1日から夜間診療の最終予約が変更になります。
●火曜日～金曜日	20:30 ⇒ 19:30 ☎0278-24-9418
生協みなかみ歯科	7月1日から下記の通り変更になります。
	〈受付開始時間〉 〈最終予約時間〉
●火曜日	12:35 ⇒ 11:30 20:30 ⇒ 19:30
●水曜日	13:00 ⇒ 12:00または12:30 20:30 ⇒ 19:30
	☎0278-25-3399

なんでも相談窓口

日頃のくらしの中で、生活の問題や医療・介護のことなどで困っていることはありませんか？ ひとりで抱え込まずにご相談ください。必要な場合は専門家の紹介も可能です。

☎0120-034-321 (無料)
受付時間 月～金曜 9:00～16:30
(祝日を除く) 土曜 9:00～12:00



フードドライブ「おすそわけ」 皆様のご厚意がたくさんの方に喜ばれています

日時 6月11日(土) 10:00～12:00
偶数月の第3土曜日に定期開催ですが、今月は変更しています。

場所 とね虹の里
※食品(乾物やレトルト・調味料ほか)、日用品、生理用品なども随時、募集中!
【連絡先】生協くらしサポートセンター(☎0278-22-2300)各事業所でもお受けしています。



4月16日は久しぶりに屋外での開催でした。

第8回 SDGsと協同組合 「自分ごととしてとくもう」



目標12 つくる責任・つかう責任 持続可能な消費と生産のパターンを確保する

私たちは地球上のさまざまな資源を使って、多くのものを生産し消費しています。しかし、その資源には限りがあります。そこで、つくる側とつかう側での責任について考えてみました。食品ロス 世界では毎年、約1.3億トンもの食料が捨てられており、生産量の3分の1にあたります。世界が発展途上国に援助している食料が年間390トンに対し、日本国内でまだ食べられるのに捨てられる食品が年間643トンといわれ約1.7倍に相当します。ラベルレス ペットボトルの商品ラベルはプラスチック削減

目標13 気候変動に具体的な対策を

気候変動とその影響に立ち向かうため緊急対策を取る

のため、ラベルなしで販売される商品も出回ってきています。過重包装 近年、昔なつかしい量り売り、さらに容器持ち込みも聞くようになりました。食品ロスの削減やプラスチックごみの減量など地球にやさしい動きが増えてきました。また、資源回収によりつくりかえられる工夫もされています。リデュース(ごみの量を減らす)・リユース(繰り返し使う)・リサイクル(資源の循環)の3Rの実践にできることにとりくみましょう。原因のひとつとして「地球温暖化」があります。私たちが生活する中で出す温室効果ガスが地球の上空を覆うことで起きる現象です。生活上便利になった反面、遠くない未来に大きな課題を残してしまいました。海面水位の上昇で島がなくなる、永久凍土といわれた北極圏では氷がとけだしているなど対策が喫緊の課題です。国・企業はもちろん個人でもできることがあります。温室効果ガスをわずかでも少なくするとりくみを考えてみませんか。

2022. 6月号
医療相談室

お口から考える 飲み込みの話



利根歯科診療所
歯科医長
関口 悠紀

人間にとって食事を摂るとはどういうものでしょうか。

「衣・食・住」というように、生活する上で基本となるものの一つが食事です。それは生きていく上で必要な栄養を摂る行為であり、人生の楽しみという側面もあります。

昨今はコロナ禍ということもあり、難しくなっていますが、親族や友人との会食はコミュニケーションを取る上で大切な役割をしています。

「食事」は繊細な運動の繰り返し

「食事」という運動を細かく分けて見てみると、まず食事の認識から始まります。ここでは目で見て香りを嗅ぎ、「あ、これは食べ物なんだな。美味しそうだな」と食べ物であることを認識します。

認識の次には食事の取り込みです。唇を開け、舌などのお口周りの筋肉(口腔周囲筋)で食材を移送、嚥を使って食材を細かくしていきます。

この時、味を感じ、唾液が出て、噛み砕いた食材をまとめていきます。この一つにまとまった形が飲み込める形として頭で役割です。気管に空気が入ってしまふこと

飲み込める形に加工された食材は喉(咽頭・いんと)に送られます。咽頭は、上は鼻、下は気管と食道に分岐しています。放

つておけば鼻や口に逆流し気管にも入ってしまう食材を、確実に食道へ送り込むのが咽頭の役割です。気管に空気が入ってしまふこと

お口の役割

この繊細な一連の運動の中で、お口の役割は、端的に言って食材を嚥下へ加工することです。

支部活動紹介

片品支部



片品支部の組合員数は1,702人(2022年4月)です。

支部役員は理事、総代、運営委員を含めて15人で活動しています。支部運営委員会や総会、また機関紙の梱包作業も片品診療所で行い、会議などは診療所の事務長も参加しています。機関紙「利根の保健」は、村内の8行政区を80に分けて、今では83人の班長さんが配布をしてくれていますが、未配布地域もありますので配布できる方を探しています。

班会は各集落で話し合い、内容を決めて、健康チェックなどは職員も参加して一緒に行っています。サークル活動は4つのグループが登録して、グラウンドゴルフなど中心に活発に行っています。片品村も子どもは都会に就職し高齢者世帯が増加し、今後ますます医療・介護が重要になります。組合員は利根保健生協の拡充に大きな期待を寄せています。

※写真は都合により運営委員7人のみ。撮影のためマスクを外しています。

この時、舌や口唇などの口腔周囲筋が十分に動かなければ、また、虫歯や歯槽膿漏の痛みでしっかりと噛むことができません。唾液が十分に分泌されれば、入れ歯が上手に使用できなければ、十分に嚥下できる形にすることが難しくなります。



図1 嚥下内視鏡

鼻から通し、のどの内側を見ます。

その場合は個別に対策を練って安全に飲み込める環境を整える必要があります。まとまっていけない食材を人間が飲み込むのはなかなか大変です。粉の小麦粉をそのまま吸い込んだ時の感覚を考えると分かりやすいと思います。危険なので実際にやらないようにしてください。

またまっていけない食事は咽頭でバラけて上手に飲み込めないのです。人間がむせこむ理由は、食材や水など空気以外の物体が気管に近づいた事に対する防御反応です。頻繁にむせやすくなっている方は、お口や咽頭の運動、食事の摂り方、姿勢などのバランスが崩れ、嚥下に不具合を生じている可能性が高いと考えられます。つまり誤嚥の危険性が高いということです。

摂食嚥下障害について

早期発見で防止しましょう

摂食嚥下障害は、今では知られるようになった誤嚥性肺炎や窒息、それを恐れることで生じる栄養障害や脱水の原因となります。歯科では、歯や歯茎の状態を確認し治療を行なっていますが、同じように口腔周囲筋の検査、トレーニングも行っています。また食事がしっかりと飲み込めているか確認するための検査として内視鏡を用いて咽頭内部を確認する、嚥下内視鏡検査(V E)を実施しています。

内視鏡と聞くと大掛かりでなにやら怖いもののように感じる方もいますが、細かいカメラで咽頭の中を見るだけのものです。違和感はありません。大きな苦痛を伴うものではありません。(図1)

摂食嚥下障害はご自身では自覚できないまま進行することが多く、早期の発見がその後の誤嚥性肺炎や窒息を防止することにつながります。摂食嚥下の分野は現在発展途上です。様々な説が入り混じり患者様の立場からは、

利根歯科診療所で口腔周囲筋のトレーニングとして行っている「あいうべ体操」を紹介いたします。(図2) あいうべ体操は福岡県の内科医、みらいクリニック院長今井一彰医師が考案されたお口の体操です。口呼吸を鼻呼吸に改善することを目的に作られた体操です。舌や口唇をはじめとした口腔周囲筋のトレーニング

原因不明のむせや食欲不振、痩せなどでお困りの方はぜひご相談ください。専門的な検査、対策で皆様の疑問や不安にお答えしたいと思えます。

図2 人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード

口と鼻は元気の入口に

口を大きく「あ〜い〜う〜べ〜」と動かします

- できるだけ大きめに、声は少しでOK!
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- 1日30セット(3分間)を目標にスタート!
- あごに痛みのある場合は、「い〜う〜」でもOK!

お風呂で、トイレで、通勤途中に、親子で、いつでもどこでも思い出したらやってください

支部・班会活動

「柳波まつり」でまちかど健康チェック

中央ブロック(連携職場も参加)



4月29日、30日、沼田市の「柳波まつり」で中央ブロック企画として感染対策をし、連携職場も参加して健康チェックを行いました。久しぶりのまつりに大賑わいの人出となり、健康チェックは血圧133人・握力215人と大



忙しでした。利根歯科職員による、お口の相談と歯科チェックも16人が受けました。幼児からお年寄りまで幅広い世代の方に関心を持ってもらえました。

班会

片品支部 鎌田ひまわり会



少ない人数ですが、グラウンドゴルフの練習ができない時は自宅に閉じこもらないように活動しています。久しぶりに健康チェックをして、頭と身体を使う簡単な体操をしました。

生協ハート市開催

4月30日(土)午前中、野菜や農産物加工品等を販売する第1回生協ハート市が、利根保健生協本部協の敷地で開催されました。

生協ハート市は地域の活性化と買い物支援、生産者と消費者のつながり、農産物の地産地消等を目的に、生協の新たな活動として立ち上げました。

当日は12人の方が出店し、2時間ほどの間に80人近くの方が訪れ、安くて新鮮な野菜や加工品を買い求めていました。



利根保健生活協同組合 雨天決行

生協ハート市

日時 6月11日(土)・25日(土)
10時~11時30分

会場 生協本部 南側(東原新町)

おいしい地元の野菜が安い!

出品者大募集 出店料無料

出店予定
どんぶりめしつながり
高橋の若どり
Yujuカンパニー
かじゅよふああむ

生協くらしサポートセンター
☎ 0278-22-2300

作品募集

今月は34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。ご承知ください。
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
利根保健生協「なかまの作品係」
メール投稿 nakama@tonehoken.or.jp



絵手紙 みなかみ町須川 甲斐 陽子



絵手紙 沼田市横塚町 林 佳子



絵手紙 沼田市中発知町 小澤 礼子

牡丹咲きはかなき命燃しけり
送迎で桃源ありきほととぎす
夏帽子嫌で脱ぐ児と喜ぶ児
送迎を委ねし頬に初夏の風
花が好き山野草まで庭に植え
風光る踏石渡る蛭蚓による
縄文の乳やる母や聖五月
苗売の売り手も客も土地言葉
めぐりあふ矢瀬公園の夏帽子

俳句

新しき鋏を求めて畑に立つ米寿の
義母を黒土が誘う

沼田発知町 和田ひとみ

携帯は忘れず持ちて出掛けてと
老いたるわれを孫は案ずる

昭和村森下 倉澤さなへ

菖蒲湯に揃ひし孫の声響く寝しづまるを

昭和村椋久保 林 千恵美

なかまの作品

俳句

- 沼田発知町 永井 永陽
- 沼田馬場町 吉永 克喜
- 沼田下沼町 丸岡 勇吉
- 沼田久原町 狩野 章子
- 沼田上田町 高倉 星光
- 沼田市柳町 柳瀬かりな
- 沼田横塚町 星野 順子
- 昭和村森下 真下 章子
- 川場村谷地 穴沢 杏子

