

利根保健生協 2012年2月現勢

生協組合員……26,501世帯
 出資金額……1,243,883,000円
 平均出資金額……46,937円

理事29名 監事2名 総代201名 班長1337名

氏名、住所変更をされた方は、
 生協本部 (22-6060) までご連絡ください。

利根の保健

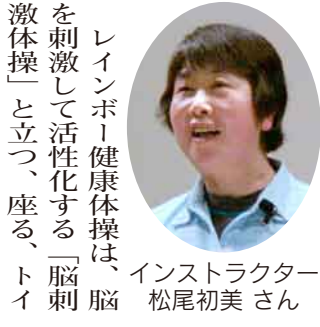
利根保健生活協同組合

発行人 山田 忠夫 発行部数 21,400
 編集 「利根の保健」編集委員会
 〒378-0053 沼田市東原新町1908番地の6
 ☎0278 (22) 6060 FAX (22) 6262

事業所 利根中央病院 ☎(22)4321
 利根歯科診療所 ☎(24)9418
 老人保健施設とね ☎(22)8855
 とね訪問看護ステーション ☎(23)3706
 生協みなみ歯科 ☎(25)3399
 片品村鍼田片品診療所 ☎(58)3910



レインボー健康体操を笑顔で楽しむ参加者たち



インストラクター 松尾初美さん

レインボー健康体操は、脳を刺激して活性化する「脳刺激体操」と立つ、座る、トイレ、なかなかうまくできません。

**楽しい！
 誰でもできる**

第35回保健組織活動交流集会

「家や班会でやりたい」

レインボー健康体操

第35回保健組織活動交流集会が、3月18日、昭和村公民館に187人が参加して開かれました。

地元のコーラス「アンダンテ」による素敵な歌声で開会し、来賓の武井昭信昭和村副村長から挨拶を頂きました。

記念講演では、インストラクターの松尾初美さん（群馬中央医療生協理事）が「レインボー健康体操を楽しく体験しましょう」と実習中心に効果的な指導。新年度の医療体制や新病院建設の状況についても共有しました。

**機関紙配布や
 班会が増資に**

組合員活動では、昭和南支部の山口ゆかり理事が地域との輪を大切に十数年続いて

「難しい」と声が上がりますが、なんだか楽しく会場のあちこちから笑いが出てきます。次に6秒間、最大の力で手を合わせ押ししたり引いたり、皆さん筋肉がピクピクと動くのが分かるほど必死に力を出します。継続することで効果があるとの話に「地域で筋トレ体操をしているので参考になりたい。よく覚えて家や班会でやりたい」などの声が聞かれました。

高坂事務長からは、全日本民医連より1年間で90名以上の医師支援を頂いたことによる変化、新年度の医師体制、新病院建設や介護事業5カ年計画(案)等について特別報告。「医師が増えるのを聞いて安心した。元気が出たよ」と感想がありました。

また、中央保健連絡会の朗読劇では「組合員の力を合わせて新病院建設を」とそれぞれ熱いメッセージが発信されました。

「運動になり、地域のつながりづくりにもなるから『利根の保健』を配布している」

「班会を生協活動の原点として開いている」「機関紙配布や班会が増資につながる」

「事前に増資訪問日を連絡したら全家庭で協力が得られた」等の話題に共感の聲がひびきました。

また「細やかな送迎に感謝している。要望を伝えて実現できるのが生協の良いところ」と発言があり、多くの組合員が地域に生協があることのすばらしさを改めて確認する機会になりました。

「運動になり、地域のつながりづくりにもなるから『利根の保健』を配布している」

「班会を生協活動の原点として開いている」「機関紙配布や班会が増資につながる」

「事前に増資訪問日を連絡したら全家庭で協力が得られた」等の話題に共感の聲がひびきました。

また「細やかな送迎に感謝している。要望を伝えて実現できるのが生協の良いところ」と発言があり、多くの組合員が地域に生協があることのすばらしさを改めて確認する機会になりました。



中央保健連絡会の朗読劇

**2012年度
 常勤医師39名体制に**

2011年度の常勤医師数は32名でしたが、2012年度は7名増え39名体制になりました。(9増2減)

新年度の医師体制は前年度に比べ、外科3、産婦人科1、研修医3名増、加えて片品診療所に新たに松井所長が着任します。加えて群馬民医連より内科医師1名の支援が継続されます。

また、群馬大学から派遣されている医師も交代は5名のみで、多くの医師が引き続き当院で診療を続けて頂ける事となりました。精神科医師が常勤から非常勤となりますが、引き続き精神科外来及び精神科デイケアは継続されます。

4月から新たに開設される内科専門外来として「もの忘れ外来」が毎週月曜日午前、「慢性腎臓病外来」が毎週金曜日午後に行われます。

「救急医療」と「総合診療」を活かし、「地域で医師を育てる」とりくみを中心に据えて行きます。

また、高齢者や要介護者の増加等で求められている「在宅医療」を中心課題に、「利根保健生協5カ年計画」づくりに着手しました。

レインボー健康体操 リーダー養成講座 申込期限 4月25日(水)

第1講座…5月12日(土) 13:30~16:30
 第2講座…5月19日(土) 13:30~16:30
 会場…沼田市保健福祉センター 4Fフロア
 講師…インストラクター 松尾初美さん (群馬中央医療生協 理事)
 受講料…500円 (連続講座のため1回のみでも料金は同じです)
 受講対象…健康づくりに関心のある方なら誰でも参加できます

【問合せ・お申込み】 利根保健生協 組織部 Tel 22-2300

「運動になり、地域のつながりづくりにもなるから『利根の保健』を配布している」

「班会を生協活動の原点として開いている」「機関紙配布や班会が増資につながる」

「事前に増資訪問日を連絡したら全家庭で協力が得られた」等の話題に共感の聲がひびきました。

また「細やかな送迎に感謝している。要望を伝えて実現できるのが生協の良いところ」と発言があり、多くの組合員が地域に生協があることのすばらしさを改めて確認する機会になりました。

あぜ道

利根保健生協に入職した際、一週間組織活動を勉強するために研修に出させていただいた。そこで学んだものは地域でいきいきと自主的な班会を行う様子、各地で繰り広げられる保健大学であった。保健大学最後の講義を一緒に受ける機会があり、肥田舜太郎先生の「いのちの教育」を聴講した。日本の教科書には「いのちの教育」がないこと、憲法を基本に根本的に学ぶ必要があることを学んだ。全国に先駆けではじまった利根の保健大学が現在行われていない。「出会い、ふれあい、支えあい」で組合員と職員が力をあわせて医療生協運動の原点である地域まるごと健康づくり運動をしていくことが求められている。昨年十一月に健康チェックサポーター養成講座があり三十一人の卒業生が生まれた。四十代の若きサポーターも生まれこれから元気に地域で活躍しようとしている。医療福祉生協連が結成して一年、全国の医療生協の組合員の力は非常に大きい。いのちと暮らしを守るために全国でつながっている強みを生かしながら、各地の医療生協に学ぶ姿勢が必要だ。明るいまちづくりのために、介護活動をもっと深めていくために、総合病院建設を支える組織活動を強化するために何をすべきかを、もって全国の経験に学び、利根保健生協にふさわしい活動にしていくことが求められている。いのちを守る日本国憲法を今一度読み直す。(中澤)

社会保障が、儲けの対象に

前橋で大学学習会

3月10日(土)、前橋で群馬県医師会主催の「社保大学習会」が開かれ130余人、当生協からは組合員・職員44人が参加しました。

芝田英昭立教大学教授を講師に迎え「国民をだます『社会保障と税の一体改革』の本音」と題しての話でした。

いま盛んに喧伝されている「超高齢化危機論」はまやかに



未来の群馬、子どもたちのために「さよなら原発」の声をあげましょう。と、東日本大震災から一年を迎えた3月11日、高崎市西城址公園で「力あわせる200万群馬3・11さよなら原発アクション」が開かれました。

これは、県内の各団体が「原発なくせ」の一点で実行委員会を立ち上げ実現させました。全県で2,500人が集い、利根沼田からはバス二台で参加しました。

3・11 さよなら原発アクション

子ども命を守れ

群馬で2500人



表等様々な立場の人の訴え、福島からの避難者丹治杉江さんの「根拠のない安全宣言が

利根中央病院

新病院候補地

論議を重ね検討中

現在、理事会では建設委員会から推奨された候補地について「十分な時間をとって論議をすすめるたい」「候補地の具体的な場所も確認したい」と、理事会と建設委員会の合同会議、及び現地見学会を開くなど特別な体制をとって検討を行っています。

設計は6社から提案

6社から、新病院に対する考え方、施行に関して今後の

新病院基本構想案

- 精神疾患や認知症、がんのターミナルケアなど幅広く一般病床で対応する。
- 個室率は30%、50% (トイレ、洗面、シャワー付)
- 多床室は4床室を基本 (トイレ、洗面付)
- 看護単位 50〜59床もしくは40〜49床



「師匠に

恩返し」

第27回囲碁大会

3月10日、第27回囲碁大会に52人が参加しました。

この大会に小学四年から参加してきた北爪裕幸君は、高

開会に先立ち黙禱の後、全ての原発の廃止とエネルギー政策の転換を求めるアピールや、医師、保育園、各地域代

- 成績は左記の通り (参加者数) (支部)
- SAクラス (12人)
- 優勝 見城 弘殷 (沼田東)
- 二位 北爪 裕幸 (沼田中)
- 三位 原沢 良男 (利南)
- Aクラス (16人)
- 優勝 堀口 稔夫 (沼田中)
- 二位 梅沢 銀一 (沼田東)
- 三位 阿部 茂 (月夜野西)
- Bクラス (13人)
- 優勝 田村 賢一 (池田)
- 二位 能登藤 一郎 (池田)
- 三位 角田 勝義 (沼田東)
- Cクラス (11人)
- 優勝 小野和 一郎 (水上)
- 二位 木村 一夫 (池田)
- 三位 木村 峻一 (池田)

増資者一覧 2月分

- 2月の増資者は八七〇人から寄せられました。
- この一覧への紹介は、紙面の都合上100名単位に到達した一六二人の方を掲載しております。ご了承ください。(敬称略)
- | | | | |
|---------|-------|---------|---------|
| (沼田東支部) | 入澤 節子 | (沼田東支部) | 高橋 まち子 |
| (沼田中支部) | 悦子 | (沼田東支部) | 栗原 美子 |
| (沼田西支部) | 明枝 | (沼田東支部) | 長谷川 とも恵 |
| (沼田北支部) | 均 | (沼田東支部) | 星野 安正 |
| (沼田東支部) | 紀子 | (沼田東支部) | 原野 吉之助 |
| (沼田東支部) | 圭弘 | (沼田東支部) | 原野 吉之助 |
| (沼田東支部) | 洋平 | (沼田東支部) | 原野 吉之助 |
| (沼田東支部) | 洋平 | (沼田東支部) | 原野 吉之助 |
| (沼田東支部) | 洋平 | (沼田東支部) | 原野 吉之助 |
| (沼田東支部) | 洋平 | (沼田東支部) | 原野 吉之助 |

第4回支部対抗グラウンドゴルフ大会

とき...5月10日(木) 開会 9時~

ところ...みなかみ町総合運動場 (ホッケー場)

参加費...300円

※参加者は、弁当・飲み物・油性ボールペンを各自持参とする。

参加申し込みお問い合わせは4月20日までに、各支部の実行委員もしくは生協組織部 22-2300まで

主催：利根保健生活協同組合

班会で 友達できた一人じゃない。

2月班会開催一覧

| 支部名 | 班名 | 班長名 | 人数 | 班会内容 |
|------|-----------|--------|------|------------------|
| 沼田東 | 材木町 11 | 小林 永久子 | 5 | 歯(インプラント)の話 |
| | 材木町 1 | 小野 のぶ | 5 | 認知症について、脳トレ |
| | 上原町 9-2 | 星野 フジ子 | 6 | カルシウムの話・骨密度測定 |
| | 西原新町 11-1 | 得能 淑子 | 4 | 放射線量測定 |
| 沼田西 | 榛名町 8-2 | 金子 くら | 6 | 脳卒中の話・血管年齢測定 |
| | 榛名町 8-1 | 宮内 はつえ | 5 | 脳卒中の話・血管年齢測定 |
| | 薄根町 6-5 | 片野 敏雄 | 6 | Aカンペーチェック |
| | 清水町 2 | 小池 よし子 | 4 | 筋トレ・口福カルタ |
| 沼田南 | 鍛冶町 10 | 馬場 半次郎 | 3 | 菜のはなし・血管年齢チェック |
| | 鍛冶町 6 | 竹村 健一 | 3 | 菜のはなし・血管年齢チェック |
| 利 南 | 下久屋原 | 星野 サヨ子 | 2 | 骨粗鬆症の話・骨密度測定 |
| | 戸鹿野町 1.2 | 星野 早苗 | 5 | セラバン体操 |
| 池 田 | 下発知合同 | 永井 章子 | 7 | 建設説明会 |
| | 上発知町 坂下 | 小野塚 京次 | 4 | 放射線のDVD・指の運動 |
| | 上発知町 馬場 | 斎藤 欣一 | 14 | 放射線のDVD・指の運動 |
| | 上発知町 坂上 | 桑原 昭一 | 3 | 放射線のDVD・指の運動 |
| | 上発知町 河原方 | 石川 五三七 | 3 | 放射線のDVD・指の運動 |
| | 中発知町 岩本1 | 中澤 伸夫 | 4 | 建設説明会・体組成チェック |
| | 中発知町 岩本2 | 林 浩安 | 4 | 建設説明会・体組成チェック |
| | 中発知町 木内 | 尾澤 富夫 | 4 | 建設説明会・体組成チェック |
| | 中発知町 木村 | 木村 富夫 | 4 | 建設説明会・体組成チェック |
| | 中発知町 田中 | 笠原 茂 | 4 | 建設説明会・体組成チェック |
| | 中発知町 板屋 | 吉野 利幸 | 4 | 建設説明会・体組成チェック |
| | 中発知町 原 | 加藤 功 | 4 | 建設説明会・体組成チェック |
| 川 田 | 下川町 宮塚1 | 深津 文子 | 4 | 血管年齢測定 |
| | 下川町 宮塚3 | 深津 京子 | 3 | 血管年齢測定 |
| | 下川町 田中1 | 茂木 チョ | 4 | 尿検査・セラバン体操 |
| | 下川町 田中2 | 生方 志づ子 | 4 | 尿検査・セラバン体操 |
| 白 沢 | 尾合上 | 角田 梅子 | 6 | 大腸がんチェック・薬の飲み方 |
| | 追貝合同 | 小林 喜市 | 10 | スマルボリック輪投げ・筋トレ |
| 利根北 | 追貝合同 | 小林 喜市 | 10 | スマルボリック輪投げ・筋トレ |
| | 穴原 1-2 | 中澤 貞祇 | 13 | 介護保険の話 |
| 川 場 | 中野合同 | 宮田 貴美子 | 5 | 甲状腺について |
| | 月夜野東 | 佐藤 典 | 4 | インフルエンザ・ノロウイルスの話 |
| 新 治 | 布施河原上 | 佐藤 八重子 | 5 | 輪投げ・血圧 |
| | 布施河原下 | 佐藤 まつ | 5 | 輪投げ・血圧 |
| | 布施河原上 | 佐藤 八重子 | 5 | 輪投げ・血圧 |
| | 布施河原下 | 佐藤 まつ | 5 | 輪投げ・血圧 |
| 昭和中 | 川額 入原上1 | 板橋 きみ江 | 4 | 筋トレ体操・唄 |
| | 川額 入原中 | 堤 栄子 | 4 | 筋トレ体操・唄 |
| | 川額 入原下1 | 諸田 まつ | 6 | 筋トレ体操・唄 |
| | 川額 入原下2 | 堤 きみ | 6 | 筋トレ体操・唄 |
| 高 山 | 中山判形西原 | 松井 亀夫 | 5 | 肺炎の話・体操・食事会 |
| | 中山判形柿平 | 古澤 雪夫 | 7 | 肺炎の話・体操・食事会 |
| | 中山判形溝口 | 後藤 いく | 10 | 肺炎の話・体操・食事会 |
| | 中山判形前原 | 木村 千代子 | 6 | 肺炎の話・体操・食事会 |
| 職域・他 | コスモス | 中島 三枝 | 10 | ころばん・セラバン体操 |
| | コスモス | 中島 三枝 | 11 | レインボー体操 |
| | コスモス | 中島 三枝 | 10 | ストレッチ、放射線のDVD |
| 統 計 | 70回 | | 369人 | |

利南 栄町合同班



認知症予防の話

予防について笑いを交えながら聞く

高山 中山新田合同班



レインボー体操

脳刺激体操で盛り上がる。

沼田東 東原新町9・10合同班



大腸がんチェック

陰性の結果に会話もはずみず

利南 下久屋町合同班



レクリエーション

尺八にあわせて全員で唄を楽しむ



おらがまちの 班会あれこれ

片品 菅沼合同班



前立腺がんの話

検査をすすめて地域からがん撲滅を!

水上 阿能川班



病院建設の話

新病院はどこに? 通院支援の申込は?

薄根 恩田合同班



年間計画づくり

ひと月おきのあつまりで健康の確認を!

今月の料理

春野菜のスープパスタ

1人分 (511kcal)

□ 材料 (2人分)

スパゲッティ・1.6mm 160g

〈A〉 水 2ℓ

コンソメ(固形) 1個

塩 小さじ2

ベーコン 2枚

菜の花・1束 200g

そら豆(グリーンピースの缶詰でもよい) ... 16粒

コンソメ(固形) 1個

オリーブオイル 大さじ1

□ 作り方

①ベーコンは5cm長さに切る。菜の花は水の中でふり洗いし、根元を少し切り落して、かたい部分の皮をそぎ取り、半分に切る。そら豆は塩ゆで(分量外)して薄皮をむく。

②スパゲッティは(A)で5分ゆで、ゆで汁(カップ2)は残しておく。

③フライパンにオリーブオイルを熱し、①のベーコン、菜の花を炒める。

④しんなりしたら、②のスパゲッティ、①のそら豆、ゆで汁、コンソメを加えて1分煮る。

*一口コメント:好みで粗びき黒こしょう(適量)を加えてもよい。

(栄養課 小野 由美子)

署名にご協力ください

4月号と一緒に「社会保障の充実を求める請願署名」をお配りしました。社会保障の充実のための財源確保に消費税アップやむなしは本当でしょうか? チラシを読んでいただき、ご協力をお願いします。

各事業所窓口、もよりの役員さん、班会などでお預かりします。

なかまの作品

俳句

梅一輪添えて米寿の祝膳 下牧 高橋 勝己
 旅路にて足湯に浸かり花の宿 月夜野 小林 鈴子
 春近し川面見据えている釣師 入須川 上村 泰流
 学舎に笑い声あり桜かな 師 増田 耕寿
 あたかたに祝揚がっておりにけり 久屋原町 氏家 孝
 暖かや西行思ふ筆の先 栄町 貝瀬 久代
 入彼岸指先に粉つけしまま 東原新町 星野 照子
 茶坊主もお内裏さまも一つ灯に 東原新町 桑原かず子
 送る人送られる人春の宵 糸井 須藤 澄子
 陽の誘い受けて千草や水温む 貝野瀬 梅沢 まつ
 病棟から眺む赤城は朝霞 下沼田町 丸岡 勇吉
 日溜まりに梅一輪の日和かな 鎌田 星野 康一
 亡き母の落味噌の味妻は継ぐ 鎌田 星野 康一

短歌

ぬくもりのトヨさん詩集「百歳」を強き想ひに 沼田市上久屋町 織田沢 公子
 救はれてる生命と思ふ窓口に一割負担の金私 沼田市横塚町 清水 豊
 ふとき みなかみ町下津 深津 一 次
 道の辺にしろつめぐさのびつしりと新芽そろひ 沼田市横塚町 清水 豊
 て今し萌えいづ 沼田市横塚町 清水 豊
 類なでる風やわぎ水温み淀みに糸垂る少年ふたり 沼田市高橋場町 笛木 睦子
 子持山はたてに霞む朝温し知打ちせむと地下足 沼田市高橋場町 笛木 睦子
 袋を履く 川場村生品 小林 文吉
 入り日今背戸の山墓あかあかと暮れなづみ行く 川場村生品 小林 文吉
 赤城裏里 白沢町尾合 飯田 清子
 残雪に静かに雨が降り注ぐ待ちわびてるし庭木 白沢町尾合 飯田 清子
 も歓喜 みなかみ町下津 原沢 貞子
 痛む膝耐へつつ送る辛き日々強く生き抜く雑草 みなかみ町下津 原沢 貞子
 いとし 昭和村森下 倉澤 さなへ
 良き子らに恵まれ感謝の人生を自信を信じて明 沼田市久屋原町 川田 みのる
 日を生きる 沼田市久屋原町 川田 みのる
 庭隅に枯葉盛上る所あり払い除ければ福寿草顔 沼田市高橋場町 森田 妙子
 を出す 沼田市高橋場町 森田 妙子

川柳

スリッパを蹴って揃える反抗期 月夜野 林 いく
 さくら咲け早く咲けよとランドセル 薄根町 加瀬田フサエ
 かくしつが税と燃料吊り上げる 中山 木村 浅城
 えんがわに嫁と姑が日向ぼこ 貝野瀬 林 篤次

医療相談室

糖尿病との上手なつきあい方



利根中央病院 糖尿病専従看護師 星野香織

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、インスリンというホルモンの分泌量が少ないか、その効き目が不十分なために、慢性的に血糖が高くなる(高血糖になる)病気です。血糖とは、血液に含まれるブドウ糖の濃度のことをいいます。ブドウ糖は、生きるために欠かせないエネルギー源です。インスリンは、血管の中でブドウ糖と結合して、筋肉や脳やさまざまな細胞へブドウ糖を送り込む働きがあります。食事から取り入れたブドウ糖を、筋肉や脳や細胞が働かためエネルギーとして消費するという、需要と供給のバランスが取れてい

ば問題はないのですが、「ついつい食べ過ぎてしまう」「お菓子やジュースがやめられない」「運動不足だ」「最近太り気味だ」といった状況が思い当たる人は、余った糖が血液中に停滞して、高血糖になっていく可能性があります。遺伝的な要因や心理的ストレスの影響も大きく、さらには年齢を重ねるだけでも、高血糖のリスクは高まります。

糖尿病とどのようにつきあっていくか？

長期に渡って高血糖に晒された血管を守るためには、少しでも早く、かつ速やかに血糖を適正範囲に戻していくことが大切です。

と、血糖コントロールをより薬に行えます。栄養のバランスを考え、野菜や海藻で食物繊維もたっぷりとり、主食もおかずもよく噛んで、1日3食、ゆつくりと食事を楽しみましょう。食事療法については、いろんな本を読み漁るよりも、病院栄養士から栄養バランスのとれた食事の仕方やかロリー計算について指導をうける方が早道です。

2つめは運動療法で、体を動かすことにより、体内に余分に溜まったエネルギーを消費すると血糖値は下がります。運動をすると、体内でのインスリンの働きが高まり、血糖コントロールがしやすくなります。さらにストレスが解消される、皮下脂肪が減る、骨格筋が増えるなど、多くの効果を得られます。

糖尿病は自己管理が大事

病院での診察や治療をうけて、体重の変化はどうか？ 体脂肪は減ったか？ おなか周りは小さくなったか？ そんな疑問を抱えている人は、定期的に病院で受けた血液検査の結果はどのように変化しているか？ これらをきちんと把握して自分の体をしっかりと管理して

HbA1cの表示基準が変わります

今年4月から血糖値の1ヶ月間の平均値を示すHbA1c(グリコヘモグロビンエーワンシー)が、日本の基準値から国際基準に統一され、変更になるため、今までの数値よりも平均して0.4%上がります。(図1参照) 当院では今後1年間、今までの数値と併記しますのでご安心下さい。

せせらぎ 「生協との長い縁で健康維持」

沼田市下発知町 永井 章子さん



55年前より班長として班会開催し、あじさいの会の方に誘われて23年前に利根の保健大生協へ参加、生協との長い縁ができました。「下発知の総代さんが亡くなられて代理にお願いします」と8年前がたちました。今年度は新病院建設の説明会も開催して頂きました。「職員の方が利根の保健を

班長ごとに配布していたので大変と思い、私がまとめて受け取り、班長へ届けることにしました。」

個人的には、半日で受けられる人間ドックに魅力を感じて3年前より中央病院で受けているそうです。「異常があっても病院の外来で検査の予約、診察、結果もわかり安心しました」と健康を維持して趣味である書道も続けています。来年度からも支部の運営委員として協力をしていきます。

運動の種類は日常でできるものならどんな運動でも構いませんが、全身を動かすものが薦められます。週末まとめてきつい運動をするよりも、毎日食後に散歩をしたり、テレビを観ながら体操をしたり、無理なく続けられる方法を選びましょう。

食事療法と運動療法だけでは血糖コントロールがうまくいかない場合には、薬物療法を追加します。経口血糖降下薬を用いる内服療法と、インスリンを注射で補充するインスリン療法などがあります。臍臓からのインスリン分泌を増やしたり、インスリンの働きをよくしたりすることによって血糖を下げる薬や、ブドウ糖の吸収をゆつくり抑えて血糖を急激に上げないようにする薬があります。



【図1】



みなかみ町小仁田 横山 雪ちゃん(1歳2ヶ月) スキー場デビュー!



沼田市柳町 増田莉瑚ちゃん(7ヶ月) 我が家の姫です♡

すくすくエンジェル 掲載希望の方は ①お子様氏名 ②年齢 ③住所 ④コメント (13文字以内) ⑤連絡先 をご記入の上ご投稿下さい。 写真の返却はできませんが、郵送でも受け付けています。 編集事務局 E-mail:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp



沼田市薄根町 塩野 豪くん(2歳) 2歳になったよ!!



沼田市材木町 遠藤真くん(3歳) イチゴ大好き!!



沼田市上原町 井上 一沙くん(3歳) サツマイモが大好きです!



みなかみ町下坂 藤井乙姫ちゃん(1歳8ヶ月) 元気いっぱい!



沼田市上発知町 長谷川 耀汰くん(8歳) 純汰くん(6歳) 弦汰くん(3歳) 仲良し3兄弟です!



東京都府中市 井上賢信くん(10ヶ月) ハイハイが上手になりました♡



高崎市真町 金子純奈ちゃん(11ヶ月) もつすく1歳になりました!