

利根保健生協 2020年9月現勢
生協組合員……………29,213人
出資金額……………1,665,874,000円
平均出資金額……………57,025円
理事32名 監事4名 総代212名 班長1,508名
*9月の新規加入組合員数は、72人でした。

# 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 21,700 印刷 有限会社コトブキ印刷

<b>利根保健生活協同組合</b>
〒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



**11月1日救急病床を開設予定**  
担当看護師を1名配置します。

※4床の多床室となります。

## 生協強化月間 9月25日～11月30日

# 利根中央病院救急病床開設

## より安全な救急充実のため増資にご協力を！

利根中央病院は「救急体制の充実」「断らない救急」の方針のもと、夜間救急患者の安全な入院受け入れを行うための救急病床を11月1日に開設予定です。  
これらの設備投資のためにも、各支部の運営委員会で話し合い運営委員だけで計画を立て、感染予防も行いながら少人数で地域訪問を開始しています。同時に「くらしの安心シート」も集めて、出資金と一緒に持参していただいています。

### 救急病床4床開設

救急病床は1階の救急外来に隣接しています。病室は4床の多床室です。病室の他はナースステーション、トイレ、手洗い、汚物室等を設置します。入室対象は夜間救急外来を受診して入院が必要となる患者様です。お子さんや妊婦さん、重篤な患者様は今までどおりの受入病棟へ入院します。救急外来に隣接する病床のため夜間救急患者様の安全かつスムーズな入院受け入れが可能になります。また、病棟への移動距離が最短となり患者様の負担軽減が見込まれます。救急外来と救急病棟のスタッフ間の連携により患者様の情報共有がしやすく、急な入院に対する患者様へのサポートも充実させたいと考えています。

### 事業所特設窓口

利根中央病院では9月25日～10月23日まで正面玄関待合にて21日間行いました。各支部の運営委員2人と職員1人で対応しました。積極的な声かけができていない状況化ではありましたが、新規加入、増資者と多数協力をしていただきました。10月19日からは、利根歯科診療所、11月4日から利根中央診療所、11月9日から片品診療所と特設窓口が継続します。ぜひ、受診や事業所の利用をされたときには組合員本人加入、増資へのご協力をお願いいたします。

### さっそく地域訪問

地域ではさっそく9月26日から川湯湯原地域を「困ったことないかい」など声をかけながら、増資・新規加入を勧め訪問が始まりました。名簿を見ながら、亡くなられている方はご家族への名義変更等を話し、継続して組合員になつていただいています。10月に入り新巻支部では運営委員が3人一組で日曜日にも訪問計画を立て、「若い人たちへも加入してもらおう」と訪問を始めています。

## インフルエンザ予防接種 時間外のご案内

**利根中央病院 (電話 22-4321)**  
**時間外接種の実施**  
期 間 11月16日(月)～11月20日(金) 17:00～18:30  
中学生以上が対象、予約不要、健診センターが受付窓口です。  
※沼田市在住で65歳以上の方は受診シールが必要になります。  
お住まいの自治体から問診票等が配布されている場合は必ず持参してください。

**利根中央診療所 (電話 24-1202)**  
10月よりインフルエンザの予防接種を受け付け。  
ワクチンに限りがありますので電話連絡のうえご来院ください。

**受付時間** 外来診療時間内  
診療時間外：時間 17:00～18:00 (受付は16:30まで)

**接種日** 11月4日(水)、11月11日(水)、11月18日(水)、11月25日(水)、12月2日(水)

**接種料金** 一般：5,000円 65歳以上窓口負担なし (利根沼田高山山村地域在住の方)

### なんでも相談窓口

今年度は職員配置を「なんでも相談窓口」として設定し、実施しています。相談内容としては、通院支援申し込み、買い物支援について、障害者手帳の申請について、介護保険料金についてなどでした。窓口担当者と話をするだけでもよかったですという雰囲気もあり喜ばれています。

### くらしの安心シート

10月号「利根の保健」と一緒に配布しました「くらしの安心シート」は今のところ対応できるところを検討していきます。

そうでしょうか？ 江戸時代の浅間山大噴火で多くの被害が出ました。1947年のカスリーン台風では土石流や河川の洪水が発生し、利根沼田でも大きな被害が出ています。私は前橋市出身ですが、小学校の社会科でカスリーン台風のことを学び、利根川以外の前橋市内の主要河川のほとりなどが氾濫を起していたと知り、昔津波が到達した場所に石碑や神社が建てられていることも知りました。古文書にも昔の災害を記したものが残っています。地層は過去の火山活動や津波の痕跡を覚えてくれます。そして現在には多くの情報を見聞きすることができ、歴史や被災した方の体験から学び、自分や家族の命を守ってほしいと願っています。

(片品診療所長・松井)

### あぜ道

昨年の台風19号の被害はまだ記憶に新しいところですが、自然災害で多くの被害者が出ています。被害を受けた経験はきつと役立つと思います。判断を誤らせる原因になるかもしれません。「前回の津波は大したことなかったから、今回も同じだ」と思っていたら、70年も住んでいるが、洪水が起きたことは「ない」。これらは被災した方の言葉です。東日本大震災の新聞記事の中で、19世紀ドイツ帝国の首相だったビスマルクの言葉、「愚者は経験に学び、賢者は歴史に学ぶ」が紹介されていて、印象に残りました。群馬は災害が少ないという言葉を耳にすることがありますが、本当にそうでしょうか？ 江戸時代の浅間山大噴火で多くの被害が出ました。1947年のカスリーン台風では土石流や河川の洪水が発生し、利根沼田でも大きな被害が出ています。私は前橋市出身ですが、小学校の社会科でカスリーン台風のことを学び、利根川以外の前橋市内の主要河川のほとりなどが氾濫を起していたと知り、昔津波が到達した場所に石碑や神社が建てられていることも知りました。古文書にも昔の災害を記したものが残っています。地層は過去の火山活動や津波の痕跡を覚えてくれます。そして現在には多くの情報を見聞きすることができ、歴史や被災した方の体験から学び、自分や家族の命を守ってほしいと願っています。



# 虹の箱 投書紹介より

## ▶利根中央病院 利用委員会



診察前、午前診療後、午後診

**1の回答**

コロナウイルス感染が各地で増加している中、感染者が出ていないから、こは大丈夫という保証はないと思います。出入口の消毒はもちろんですが、私が来院した時には空っぽではありませんでした。どなたが補充されているのですか？私が院内に居る間は、受付カウンター、待合のイス、除菌シートなどで拭いていることもなさそうですし、病院なのに、あまりにも危機感が無さすぎると思いました。

それ程、神経質になることはないのかもかもしれませんが、やれる事はきちんとやって欲しいと思います。

**2の回答**

療後に環境整備は行っておりますが、患者様が不安に思うことは当然のことですので、今後も引き続き、環境整備の徹底を心がけたいと思います。手指消毒薬の補充がされていなかったことは大変ご迷惑をおかけしました。

今後、このようなことがない様、補充を徹底していきたいと思っております。

転倒事故で救急搬送されたから1日間入院しましたが、担当して下さった先生をはじめ、看護師の皆様にはとても良くしていただきました。

看護師の皆様のお気遣いのおかげで、何の不自由もない入院生活を送ることができ、無事に退院の日を迎えることが出来ました。皆様、ありがとうございました。

**2の回答**

感謝のお言葉ありがとうございます。ホルダーについてご不便をおかけしました事お詫び申し上げます。患者様が利用しやすいようなペーパータオルの見直しを検討させていただきます。

リハビリ担当の方も色々お気遣いいただき、頑張ってくださいました!! まだ、手にしびれが残っている為、字がまともに書けません。すみません。各所に取り付けられているペーパータオルのホルダーは何とかならないでしょうか。手を洗った後にタオルを取ると取り出し口が狭いため、必ず破けてしまい、「ミ」が散らかってしまいます。



10月10日午後、利根歯科診療所・歯科医師臨床研修施設第8回学習会を元NHK科学・環境番組部専任ディレクターであり、「ためしてガッテン」を18年間作り上げた北折一氏を招き、歯科職員32人が参加し行われました。

利根歯科診療所では臨床研修の中にはスキルだけではなく医療人としての成長のための学習も必要であると考え、6年前から学習会を行ってきました。

講演タイトルは「みるみるえていくか、正しいことを説く」

モチベーションが上がると、おもしろいほど行動変容が起ころ！相手のハートをゲットする！相手のハートをゲットするプレゼン」として歯科職員が患者さんに対して地域で組合員に対してハートをぐつとつかみ、なるほどと思わせ行動にうつるために専門職種として学ぶ素材がたつぷりの講演でした。

コロナ禍で自粛を強いられ、高齢者の問題、何を恐れ何をすべきかを語り、専門職種としてついつい説明しがちな健康情報をどう伝えていくか、正しいことを説

明すればよいものではないことをじっくりと教えていただきました。

新型コロナウイルス感染症はこわいものですが、感染しないことばかりを考えるのではなく、口の健康を守り免疫をつけることで予防できること、マスクが当たり前の状況でその下は口呼吸になっており、鼻呼吸のために大切なこと、口の健康はひいては糖尿病、認知症予防にもつながることを強調されました。

### 利根歯科診療所

# 相手のハートをゲットする プレゼンを学ぶ



きたおり はじめ 北折 一氏



## 屋台に目がキラキラ とね虹の里まつり

10月18日(日)、第2回とね虹の里まつりが開催されました。今年はコロナ禍の影響で午前中しぼり、入居者様に楽しんでいただく内容となりました。

おでん・じゃがバター・綿菓子などの屋台に、目がキラキラ。普段あまり召し上がらない方も、「おいしいね。綿菓子なんて初めて食べたよ。」と喜ばれていました。遊びコーナーの射的のマトは何と職員の顔写真!!一度に3枚も倒す名人も出た大盛り上がりでした。

## 群馬県生協大会 中央ブロックと後閑上入下入合同班受賞

第52回群馬県生協大会はコロナの関係で中止となり表彰のみ各団体で行うことになりました。

中央ブロックは、利根保健生協の活動を地域住民に広くお知らせするために2つの企画に挑戦し、実施したこと。月夜野東支部の後閑上入下入合同班は、様々なテーマで班会にとりくみ、なかでも尿チェックは毎回欠かさず行って健康づくりと交流をすすめてきたことなどが評価されました。

「利根の保健」10月号で紹介した動画配信について一部紹介しました。

第1回は「コロナに負けるな！単体操です。リハビリ職員の協力で椅子に座ってできる簡単な体操(5種類)を7分にまとめました。そのうちの3つを紹介します。

今後も、不定期ですが追加をして行く予定です。



**足踏み** 足の付け根の筋肉を鍛える 背中を伸ばして座り、ゆっくり足踏みをする。余裕があれば腕もふる。20回行う。

**つま先上げ** スネの筋肉を鍛え、転倒しにくくなる 左右一緒にゆっくりつま先を上げる。10回行う。

**膝伸ばし** 椅子からの立ち上がりをスムーズにする 椅子に浅く腰掛け、膝をゆっくり伸ばしとめる。その時つま先は天井を向ける。ゆっくりおろす。左右10回ずつ。

# フレイル予防体操動画配信 活用してみませんか?

## 第7回 ハイキング・ウォーキング 戸神山を歩こう!

コロナ禍でできる事 現地集合・現地解散の企画です。

【日時】11月24日(火) \*雨天中止 13時00分集合~15時00分解散

【集合場所】 発知ふれあい広場 (沼田市下発知町)

\*トイレあり

\*ここから中腹の駐車場まで自車で移動

【参加費】無料

【持ち物】はきなれた靴、飲み物、タオル、着替え、雨具、保険証、鈴等

\*昼食は各自済ませてお出かけください。

\*20分ほどのコースですが、急な場所があります。

申込先 健康づくり委員会 事務局 生協くらしサポートセンター (☎22-2300)



2020.11月号  
医療相談室

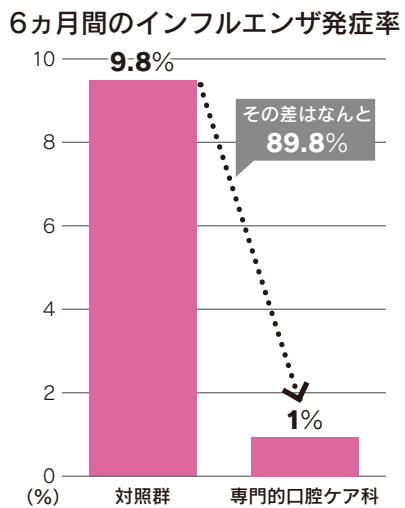
# 歯みがきと鼻呼吸で 健康力アップ



利根歯科診療所  
歯科医長  
飯島 康弘

新型コロナウイルスの世界的な蔓延の影響によりマスクやこまめな手洗いが予防として推奨されていますが、ウイルスに負けないよう自身の免疫力を高めることも重要です。口と鼻を健やかな状態に保つことで体の免疫力を向上させましょう。

図1 歯科衛生士による口腔ケアでインフルエンザ発症率が大幅減少



対象は在宅の高齢者。冬季6カ月の間、歯みがきだけをしていた92人のうち期間中にインフルエンザを発症した人は9人(9.8%)いたのに対し、歯科衛生士による専門口腔ケアを受けた98人ではインフルエンザ発症者は1人(1%)だけにとどまった。出所:『日本歯科医学会誌』25号

## 職場紹介 利根中央病院 居宅介護支援事業所



### 住み慣れた地域で生活が続けられるように

利根中央診療所内にある居宅介護支援事業所には5人の介護支援専門員(ケアマネージャー)が勤務し、介護が必要な方々やご家族の生活を支えるお手伝いをさせていただいております。

利用者様やご家族様の『困った事』が介護サービスで少しでも解消できるように、地域のさまざまな介護事業所や医療機関の皆様と一緒に連携を図りながら、利用者様が適切な介護サービスの利用が行えるように相談援助やケアプランなどの書類の作成を行っています。

これからも職員一同、地域の皆様の快適で健康な生活の助けになれるように努力してまいります。

事実、在宅療養高齢者190人を対象にしたインフルエンザ発症率の調査で、歯科衛生士による口腔ケアを受けた人(98人)と受けなかった人

### 歯みがきの目的

日常の習慣になつている歯みがきですが、なぜ私たちは歯を磨くのでしょうか。歯みがきの最大の目的は歯垢の除去です。歯垢は生きた細菌の塊です。歯の表面に付着しているため口をすすぐだけでは取り除くことができないため、歯みがきが必要です。また、起きている間は常に

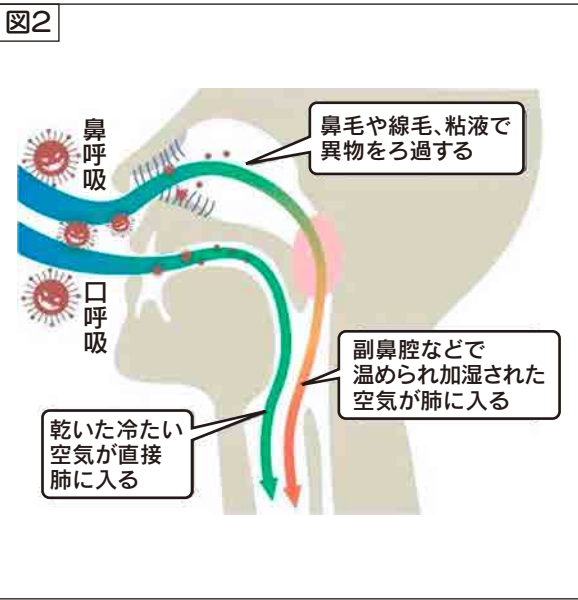
### 治療や口腔ケアで感染リスクを減らす

ところで歯科医院で治療や口腔ケアを受けることによつて、感染リスクは大きく

減るのだということも知っていただきたいと思ひます。例えばインフルエンザなどのウイルス性疾患も、丁寧な口腔ケアによつて感染リスクを減らせるといわれています。

歯みがきで口の中の細菌をできるだけ取り除くことも大切です。

ほとんどの人の口の中には歯周病菌が棲みついています。この菌が歯周病の原因となるのももちろんですが、これらの歯周病菌は、インフルエンザウイルスが体内に侵入するのを手助けする酵素を出すことがわかっています。よつて口腔内の衛生状態が悪い人は、インフルエンザにかかりやすくなるのです。反対に歯科医院で口腔ケアをきちんと受けて歯周病菌を減らせば、感染リスクを小さくできます。



### 鼻呼吸でウイルスを防ぐ

歯みがきに続いて大切なのが鼻呼吸です。先ほども述べましたが、寝ている間は唾液がほとんど出ないので口や喉は乾燥しています。口が開いていると乾燥した空気が直接喉の奥まで入るのでウイルスなどの感染症のリスクが高ま

### 舌の筋肉を鍛える「あいうべ体操」

なかには鼻呼吸が苦手な人もいます。マスクを着けた息苦しさのせいで、マスクの下で口呼吸をしないよう注意が必要で、口呼吸をしている人の特徴は当然口がポカ

と開いている人ですが、口を閉じていても舌が下の前歯の裏側にある人、いわば舌が寝たきりの状態の人も口呼吸をしている可能性が高いです。そこで「あー」「いー」「うー」「べー」と大きく口と舌を動かす「あいうべ体操」(図3)をやれば舌の筋肉が鍛えられ舌先が上顎に付き、自然と鼻で呼吸できるよう体質改善につながります。

これを機に皆さんも生活習慣を見直し、朝晩の歯磨き

## いのちの入り口、お口と健康 あいうべ体操

参考:口を閉じれば病気になる(家の光協会)今井一彰(内科医)著

医療福祉生協連は「あいうべ体操」を推奨しています。

- 「あー」と口を大きく開く
- 「いー」と口を大きく横に開く
- 「うー」と口を強く前に突き出す
- 「べー」と舌を突き出して下に伸ばす



※①～④を1セットとして、1日30セットを目安に。

と鼻呼吸で健康力アップを目指しましょう。

### 利根歯科診療所のごくみ

当院ではいつも行っている衛生管理、たとえば器具の消毒、滅菌等に加え、いろいろなコロナ対策を行っており、患者様が安心してかかれるようになつております。

口の中の定期管理は、全身状態にも関係しますので心配があればご相談ください。



月夜野西支部橋下橋上合同班



認知症予防/いきいき体操

セラバンド体操や棒体操を毎回取り入れて続けています。新聞紙を丸めて作られた棒は気軽に軽くて写真のように楽しめます。

片品支部鎌田1班



感染予防について/尿チェック

みんなで感染予防について学び話し合いが出来ました。これからの季節予防接種も受けようとなりました。

薄根支部恩田町合同班



椅子を使った体操/体組成チェック

利根の保健10月号で紹介された体操動画をさっそく班会でやってみました。簡単に続けられる体操でした。

昭和東・南支部 学習会



「昭和村のあゆみと第5次総合計画」について学習会を開催しました。雇用や学校の統廃合の課題など、活発な意見が出て盛り上がりしました。

須川支部 健康お楽しみ会



健康チェックの他、みんなで昔懐かしいゲームをしました。「笑い」でコロナなんぞ吹き飛ばしましょう!と集まって楽しくすごせました。

健康づくりへのとりくみはじめてみませんか?

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2020

30日間継続して CHALLENGE GUNMA 体も心もげんきに!!

報告が提出者には参加賞を差し上げます。ぜひご参加ください! さらに、30日以上達成報告者から抽選で500名に特別賞を贈呈!

参加費 無料

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 2021年1月31日

このパンフレットを配布している支店に貼る予定です。



10月号で紹介している組合員さんの実践を紹介いたします。

**Uさん** 家の中だけでなく、近所でも散歩やウォーキングしている姿がみられるようになったので、自分も毎日ウォーキングをはじめたよ!

**Kさん** 五十肩でリハビリ中、毎日、スグみられるようになったので、自分も毎日ウォーキングをはじめました!

これから寒くなる季節 この機会にチャレンジして 体も心も元気になりましょう!!

チャレンジ期間 30日間 ※できなかつた日があっても構いません。30日間なるべく続けてできるようにしよう!

結果報告締切 :2021年1月31日

\*結果報告で参加賞プレゼント! さらに抽選で500名に特別賞!

提出方法 チャレンジが修了したら、報告ハガキを記入し提出。

☆パンフレットの閲覧や詳細説明もQRコードからWEBにてご利用いただけます。



with20+ 乗り越えよう

## いのち・くらしを守る相談会

医療 介護 生活

日時 12月10日(木)13時~16時

会場 テラス沼田 1階多目的スペース

「いのち・くらしを守る相談会」

日時 12月10日(木) 受付13時~16時

テラス沼田で開催

コロナ禍、健康やくらしに関してどこに相談をしたらいいのか不安の方もいるのではないのでしょうか? 利根保健生協は、医療や介護・くらしについて各分野の専門家が対応する無料相談会を開催致します。また、相談に来られた方から先着で食品を提供します。気楽にお越しください。

生協くらしサポートセンター

食品を募集します

賞味期限が半年以上あるもの。乾物で保存ができるお米やカップラーメン、缶詰などを主に募集します。また、提供で余った食品は、フードバンクへ寄付をする予定です。

募集締め切り 11月末まで

<お問い合わせ>

生協本部 事業支援課 電話 22-6060

新年号 作品募集

コロナ禍で、さまざまなイベントが中止となりました。今回、絵手紙、絵画、写真、書画、俳句、短歌、川柳、手芸など作品以外にも、この間とりくんだ活動など幅広く募集します。活動の写真や簡単な紹介文もお願いします。

締め切り12月5日

郵送先 〒378-0053 沼田市東原新町1861の1 利根保健生協本部「なかまの作品係」

作品募集

今年39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誌に沿って掲載させていただきます。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。

〒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 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

満月や雲のマスクでコロナ除け 森友 桜前首相 武田 正 長期政権消費税を二回も上げた人 倉沢 美代子

川柳

風もなく枝を離れし落葉にも次の生代を 沼田市薄根町 塩野 國造

託しつつかぬ 沼田市薄根町 塩野 國造

長梅雨にやはやは伸びし里芋は炎暑の日々に枯れ葉見え来ぬ 沼田市原 板橋 きみ江

三十度になるや汗ふく独活の畑根方に 沼田市川原 倉沢 美代子

ひばりの卵が五つ

短歌

大きくさめくさりして眠りつく 沼市高橋町 木暮 一夫

がむしやらに生きて風狂秋を知る 沼市高橋町 生方 辺秋

蜘蛛の網透かして光る茜雲 沼市市柳町 櫛淵かりな

信濃路の壁に菅笠走り蕎麦 沼市高橋町 白井孝四郎

手を留めず先客迎ふ葡萄棚 川場村生品 乗原あや子

存分に語る良夜の長電話 沼和村森下 真下 章子

草紅葉余生は長し支え合ひ 沼市祝田町 阿部 まつ

時雨寒山下画伯今何処 沼市馬場町 吉永 克喜

俳句

なかまの作品

