

利根保健生協 2021年12月現勢

生協組合員 ……29,268人

出資金額 ……1,666,446,000円

平均出資金額 ……56,937円

理事33名 監事4名 総代204名 班長1,512名

*12月の新規加入組合員数は、79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

コロナ禍でのフレイル予防

2020年1月に新型コロナウイルス感染者が確認されてから、二年が経過しています。このところ全国的に第6波による新規感染者数も急増しています。

様々な行動制限によって心身のフレイル(虚弱)が進んでいる状態です。引き続き感染予防を行い、フレイル予防のためにも活動をしてみましょう。

社会参加の機会を

フレイルを予防するためには、筋力を衰えさせないことが大事です。

それに加えて社会的な孤立や意欲低下を防ぐことも必要となります。

高齢になると若い頃よりも物事にとりくむ意欲が低下し、人と接するのが面倒になる人も少なくありません。

そして、社会との接点が減ると、家に閉じこもりがちになって人と話す機会が減り、場合によってはうつ傾向が出ることもあります。

食事の栄養バランスを

フレイル予防においては、栄養バランスのとれた食事が大切です。

ポイントとしては、筋肉の元となるたんぱく質をどれだけ摂取できるか、ということ。筋肉量を維持するために、高齢者は若い世代以上にたんぱく質を摂取し、筋肉の構成を促進するアミノ酸の血中濃度を上げなければなりません。

適度な運動を

フレイル予防のためには、

積極的に参加し、精神を健康に保つて活動量を上げることがフレイル予防においてはとても大切です。

1kgあたり1gのたんぱく質を日々の食事で摂取するのが望ましいと言われています。

また健康な人であれば、ジムなどに通って、トレーナーの指導を受けることも有効でしょう。

ほかに市販の筋トレグッズを上手に取り入れることで、自宅でも十分にトレーニングできます。

有酸素運動が有効とされています。

高齢者の場合はウォーキングが最もとりくみやすくオススメです。最低でも1日5,000歩以上歩くようにすると、筋力の低下を防げると言われています。

フレイル予防に必要な3つのこと

栄養
食・口腔機能

社会参加
趣味・就労・ボランティアなど

運動
身体活動・運動など

介護予防教室などの地域の集まり、趣味の会などに積極的に参加すると、性別に関係なく、体重

フレイル予防の観点からすると、性別に関係なく、体重



月夜野東支部運営委員会にて体操

利根保健生協では群馬県の警戒レベルや、利根沼田、高山村周辺の状況を考慮しながら感染対策を行い、班会・サークル活動をすすめています。定期的に集まり、体を動かしたり、おしゃべりを楽しんだりできます。必要な時は健康チェックも行っています。

各地域でもサークル(グラウンド・ゴルフや卓球、吹き矢、パッチワーク)活動をしていますのでお気軽に声かけをして参加してください。

コロナワクチン追加接種(3回目接種)について

※現時点では2回接種終了日より、65歳以上の高齢者は6ヵ月以上、64歳以下は7ヵ月以上の間隔が必要です。接種券一体型の予診票がないと予約できません。ワクチン：2月はモデルナ(ワクチン供給により変更となります)

利根中央病院 2月8日(火)より、コロナワクチン追加接種の個別接種の予約を開始します。

予約方法
○受診時予約：受診時随時
○窓口予約：月曜～金曜…午前9時～12時・午後2時～4時
土曜…午前9時～12時
○ホームページ予約：24時間対応、電話予約不可

接種開始：2月15日(火) 完全予約制
接種日：火・水・木・金曜日(祝日は除く)
接種時間：13:30～16:00

片品診療所 予約受付：月～金曜日 午前9時～午後4時
電話(58-3910)または、事業所の受付窓口にて
※接種券が自宅に届いてからご連絡ください。
接種日時：月・水・金曜日の13:30～14:30

第44回 組合員活動交流集会

日時 3月5日(土) 14時～16時

場所 ホテルペラヴィータ

テーマ 「創意工夫でコロナに負けない元気な組合員活動を」

講演 「利根保健生協本部 周辺のまちづくり」

講師 利根保健生協 専務補佐 高橋 智恵氏

★組合員による活動報告など

※参加希望の方は、各支部役員またはくらしサポートセンター(☎22-2300)まで

*感染防止対策を徹底し準備をすすめます。
*当日、出資金受付窓口を設けます。



利南支部栄町サロンにて「あしびみラダー」

あぜ道

街中でウォーキングやジョギングをする人たちが大変増えた。私はその人たちを見ながら考えさせられる場面に出くわすことが多い▼12月に入ったあの日朝7時過ぎ、面白い光景を目にした。男女お二人でウォーキングされているのだが、お二人とも上下防寒ウェアで揃え、マスクをし、顔は進行方向を向いたまま、きれいに前後で歩いていらつしやる。しかも驚いた事に夫婦と思われお二人の距離は10mを優るに超えている。私は、お二人の目的は何だろうかとききりに気になった。「目的なんて何でもいいじゃないですか、ウォーキングするだけで体にいいんだから」という声が聞こえてくる▼6月末、京都で開催された抗加齢医学学会総会で飯島勝矢先生(東京大学医学部教授)の教育講演を聴いた。運動だけしているグループより、運動はしないけれども、文化的活動やボランティア、社会的活動はしているというグループの方がフレイル(虚弱)に3倍なりにくいという研究結果を示された▼ウォーキングそのものは決して否定されるべきものではない。継続して取り組んでいる人は取り組んだ方がいいのだが、その本望に望ましいかたは、「誰とウォーキングするか」「どんな話をしながらするか」「どんな背景にあるか」フレイル予防には「楽しいかどうか」を基準に取り組んだ方が一番効果がありそうである。(生協みなかみ歯科所長・坂田)

抗がん剤による口内炎を予防しよう！パートII



利根中央病院 リハビリテーション室 医科歯科連携・口腔機能管理認定歯科衛生士 勝見 佐知子

前回は、抗がん剤治療に伴う口内のトラブルについてお伝えしました。口内炎は、食事量の低下や睡眠不足の原因となり、体力の低下につながる事があります。このため、がん治療の開始前から歯科治療やお口のお手入れを日常的に行い予防に努めることが重要となります。

そこで今回は、抗がん剤治療におけるお口のケアの方法についてご紹介していきます。

お口のケアの大切なポイントは、①歯科受診すること(治療・クリーニング)、②口の中や義歯を清潔に保つこと、③口のうるおいを保つことです。この3つのポイントを実践することで口内炎の予防や症状を和らげる事に繋がります。では、これから具体的に一つずつ解説していきます。

まず、予め治療開始前に歯科受診し治療などを行うことで、口の中をトラブルが起きにくい環境に整えます。その後定期的に歯科受診しクリーニングを受け、安定した状態を保ちましょう。

次に、口の中の清潔を保つことです。歯科で治療やクリーニングを受けても、ご自身による



また、義歯も同様に清潔に保つ必要があります。食後には義歯をはずし、義歯用ブラシでこすり洗いをしましょう。就寝時には義歯を外して水中保管をし、歯ぐきを休ませる時間を作りましょう。義歯洗浄剤は毎日使用すること

また、うるおいを保つには口腔保湿剤を使用する方法もあります。保湿剤の使用方法が異なりますが、スプレータイプについては、口の中に保湿剤を直接吹きかけるため手も汚れず携帯にも便利です。当院の売店には、がん治療に特化した製品を販売しています。ご希望の方は、こちらでお求めいただくか又はかかりつけの歯科に相談してください。

最後は、口の中のうるおいを保つことです。抗がん剤による治療では薬の副作用等で口の中が乾くことがあります。口の乾燥は、粘膜に傷ができてやすくなるため、お口のトラブルの原因となる可能性があります。特に義歯を装着している方は注意が必要になります。このため、口の中のうるおいと清潔を保つために、こまめにうがいを行うことをおすすめします。うがいについては、水や医師から処方されたうがい薬(アズノール液、市販の洗口液等)を用いて、グチュグチュうがいを10〜20秒程度口全体に広げるように行います。なお市販の洗口液を使用する際には、刺激が少ないノンアルコールタイプを選択するようにしましょう。うがいの回数については、最低一日3回、できれば一日8回程度(約2時間おき)を目安に行うとよいでしょう。

虹の箱 投書より 利根中央病院 利用委員会

1 コロナも減っているし、面会の緩和をして欲しい。ワクチンの接種済ならOKとか、条件付きでもいい。立会出産が可能な病院もあるから、ここもそうして欲しい。(10月21日分)

1の回答 妊婦様、ご家族の皆様には日頃より、新型コロナウイルス感染症対策にご協力を頂き、ありがとうございます。当院での「立ち会い分娩」は群馬県・院内の方針や全国的な状況を踏まえ随時検討をしております。現在は全国的にも感染状況が落ち着いており、条件はございますが「立ち会い分娩」を再開しております。詳しくは産婦人科外来でお知らせさせていただきます。 ※1月13日より再度、『立ち会い分娩』は休止させていただきます。

囲碁大会中止 毎年3月に開催していた囲碁大会は、コロナ感染急拡大の情勢に伴い今年も中止といたします。楽しみにされていた皆様におかれましては誠に申し訳ございません。

第4回 SDGsと協同組合 「自分ごととしてとくもう」

世界中の人たち(子どもも大人も)が生まれた国や地域・家庭・性別に関わらず、効果的な教育を平等に受けることができ、機会を提供しようという目標です。日本では、九年間の義務教育をすべての子どもが受ける権利を持っています。しかし、世界には学校に通えない子どもたちが約一億二千万人もいます。その約半数が紛争や戦争のある場所に暮らしています。教育格差は貧困や飢餓・健康・ジェンダーなど多くの問題に密接に関わっているといえます。



「ジェンダー」とは、世の中の男性と女性の社会的・文化的な役割の違いによって作られた性別のことです。「ジェンダー平等」とは、性別の違いでつくりだされた不平等をなくし、誰もが平等に活躍できるような環境を整備することから話し合います。

総代選挙公示

利根保健生活協同組合定款第44条、45条及び総代選挙規約に基づき、下記の通り総代選挙を公示します。任期は2022年4月1日～2024年3月31日までの2年間です。 利根保健生活協同組合 理事長 大塚隆幸

Table with 8 columns: 区域, 総代数, 区域, 総代数, 区域, 総代数, 区域, 総代数. Lists various regions and their respective total number of representatives.

はちがっても平等に責任や権利の機会を分かち合い、あらゆる物事を一緒に決めてゆくことを意味しています。 例えば、「女性はスカート・男性はズボン」「家事は女性がするもの」など、こう言った先入観からジェンダーの不平等が生まれています。また、世界では女性というだけで希望の仕事に就けない、十分な教育を受けられない、望まない結婚や妊娠の強要など、様々な差別を受けているケースもあります。 私たちにできることとして、 ①ジェンダー平等に興味を持ち、理解する ②家事も子育ても平等に分担 ③女性が活躍できるような環境整備

フードドライブ「おすそわけ」 日時 2月19日(土) 10:00~12:00 場所 とね虹の里 偶数月の第3土曜日を定期開催としています ※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!

2022. 2月号
医療相談室

こつばんぞうきだつ 骨盤臓器脱は手術 治療がオススメです



利根中央病院
産婦人科医長
西出 麻美

産婦人科にかかるのは若い人だけ、と思っていませんか？ 実は骨盤臓器脱は閉経後の女性が経験する病気で、たくさんの方が受診しています。

恥ずかしさも受診を戸惑う方もいますが、今回で正しい知識を身につけ、心配な症状があれば早めに受診して、これからの生活を健康やかに過ごしましょう。

初期症状は股の違和感

「夕方になると股に何かか挟まっているような違和感がある」「お風呂で股にピンポイントのようなものが触れる」という症状で気づくことが多いです。膀胱が下がることで、おしっこが近い、出にくい、もれてしまうなどの症状が出ることもあります。さらに症状が進むと、膣が下着と擦れて出血をしたり、尿路が曲がって腎臓にも障害をきたすことがあり注意が必要です。

出産後2人に1人が経験する

これらの症状は他人に相談しにくく、また年齢のせい

骨盤臓器脱とは子宮、膀胱、直腸などの骨盤内にある臓器が下がり、膣(ちつ)から出てくる、女性特有の病気の総称です。以前は、子宮脱、膀胱脱、直腸瘤などと呼ばれていましたが、一つだけの臓器が下がることは少ないため、まとめて骨盤臓器脱と呼ぶことが多くなっています。膣の外に出てくる臓器で最も頻度が高いのは膀胱で、ついで直腸、子宮となっています。

支部活動紹介

沼田南支部



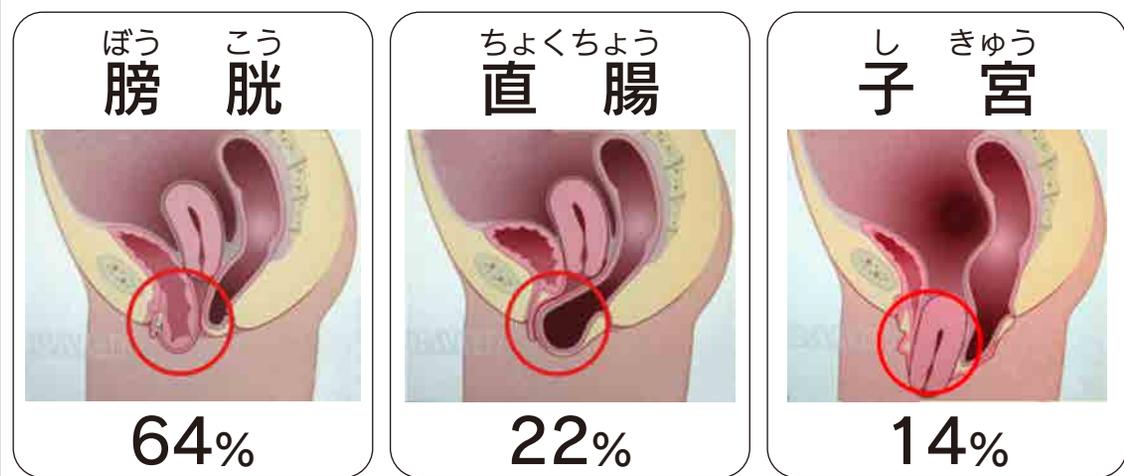
私たち沼田南支部は鍛冶町・坊新田町・馬喰町の3町からなり、12月末組合員数は696人と小さい規模ながら頑張っています。頼りになる元支部長の馬場半次郎さんが2020年に亡き後、理事・支部長・総代6人・運営委員1人の9人で活動をしています。

コロナ以前は年1回まちかど健康チェックを、サンモール鍛冶町店さんの協力を得て、店先にて行ってきました。コロナが落ち着いた後、また再開できたらと思います。

昨年の4月、支部総会のお楽しみ企画では、吹き矢大会を実施し12人の参加がありました。組合員の皆さんが気軽に楽しく参加できる企画を今後も検討していきます。ぜひ多くの方のご参加をお待ちしています。

※撮影のためマスクを外しています。

図1



下垂して出てくる臓器とその割合 (『ウロギネネット』より抜粋)

<http://urogynenet.com/index.html>

は多いかもしれませんが、早い人では分娩後から症状がある方もいますが、病院で治療しているのは70歳〜80歳台が大半です。

骨盤底筋体操で予防しよう

他人事ではない骨盤臓器脱ですが、原因はなんでしょう？ そして予防法はあるのでしょうか？ 骨盤の臓器は筋肉や靭帯などで支えられています。

しかし、妊娠・出産で損傷を受けることで骨盤臓器を

支えられなくなり、膣から骨盤臓器が落ちやすくなるのです。そのほか、肥満や便秘、閉経による女性ホルモンの低下、骨盤底筋力低下などが原因として挙げられます。

もし私たちが予防できる

とすれば、太りすぎないことと、骨盤底筋を鍛えることです。骨盤底筋体操(図2)は横になつて行う方法など色々ありますが、毎日続けることが大切なのでいつでも気づいた時に膣をしめる運動を行うようにしましょう。朝起き

てから脱出してくるまでの時間が延びたり、症状が軽くなったりします。

しかし一度下がってしまった臓器は自然に元に戻ることはなく、症状は基本的に徐々に悪化します。ご紹介した体操は、症状を軽くしたり治療までの期間を延ばすためには役立ちますが、いつかは治療が必要になります。

病院では診察台が上がっていたら、脱出している臓器が何か、どのくらい出ているかなどを評価します。症状が気になるようでしたら一度産婦人科を受診してみてくださいね。

治療は手術がお勧めです

当院で行っている主な治療は、ペッサリーと手術の2つです。

ペッサリーとは丸い器具のことで、これを膣の中に入れて脱出を直接抑えます。自分で出し入れすることも可能ですが、多くの人は難しいため3〜4ヶ月ごとに病院で

図2

- 尿道・肛門・膣をきゅっと締め、次にゆるめます。これを2〜3回繰り返します。これによって骨盤底筋が鍛えられます。
- 次は、ゆっくり、ぎゅっと締め、3秒間ほど静止します。
- その後、ゆっくりゆるめます。これを2〜3回繰り返します。



骨盤底筋体操 (『おしりの健康』日本メドトロニック株式会社より抜粋)

診察・交換をしています。外来でできるので希望される方は多いのですが、徐々に病気が進行することでペッサリーを大きくしないといけなくなったり、ペッサリーでは抑えられなくなったりすることがあります。

膣の中に器具を入れますので、出し入れの際に痛みを伴ったり、炎症や出血の原因となることもあります。また、ペッサリーはやめればまた脱出してきます。生きている限り必ず病院での交換が必要になりますので、私個人としては、手術をお勧めしています。

手術というと、「痛い」「怖い」と思われるかもしれませんが、当院で行っている手術は膣から子宮を取り膣壁を形成する手術で、お腹に傷は残りません。全身麻酔で1時間〜1時間半程度の手術です。膣からの手術なので痛みは少なく、みなさん翌日からスタスタと歩いていることが多いです。

入院期間は10日間で、退院後はほぼ通常通りの生活が可能です。最近では1週間に1人が当院でこの手術を受けており、群馬県では一番症例数があると自負しております。悩んでいる方がいらつしやいましたら、ぜひ安心して相談に来てみてください。

工夫をしながら組合員活動

月夜野西支部



名胡桃和楽会サークル
グラウンドゴルフを通じて健康づくりを楽しみながら、大会もあるので練習も励んでいます。

片品支部



ミニグラウンドゴルフ大会
大会もしばらく開かれず徐々に鎌田地区31人での開催となりました。開会式では片品診療所から激励もあり、支部としても楽しく関わりました。

須川支部



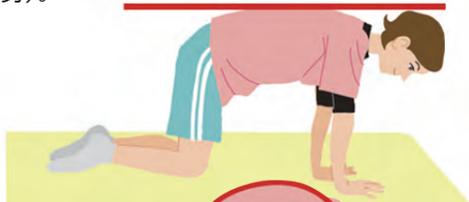
健康お楽しみ会
支部として、昨年から開催しました。健康チェックやゲームも工夫しながら楽しみました。すこしおカルタも手でなく棒を使ったのが良かったです。

レッツ体操 体幹筋トレ&表情筋

身体を支える腹筋や背筋などの胴体周りをほぐし、鍛える体操です。最後に顔の表情筋も鍛えましょう!

1 背中丸め&反る

- ① 四つん這いになり、手と足はそれぞれ肩幅程度に広げ、背中から頭のラインをまっすぐにする(基本姿勢)。



- ② 息を吐きながら、背中を丸める。



- ③ 息を吸いながら、やや背中を反らす。



※②～③を10回×1～2セット。

- ▶ **ポイント** ● 背中を丸めるときは目線をおへそに、反らすときは目線をななめ上へ
- 余裕があれば、背中を丸めるときは怒った猫のように
- 腰の具合が悪い方は、背中を反らさず②から①に戻っても可(10回×1～2セット)

4 口と手でニコニコ体操

- ① 口で「ニ」と発音しながら、両手は「チョキ」をつくる。



マスク着用で表情筋を使う機会が少なくなっていますか？
顔の筋肉をたくさん動かして表情筋も鍛えましょう!

- ② 口で「コ」と発音しながら、両手は「パー」をつくる。



- ③ 口で「ニ・コ・ニ・コ・ニー(最後は延ばす)」と発音しながら、口の動きに両手を合わせる(3回×1～2セット)。

- ▶ **ポイント** ● 「ニ」の発音では口角を引き上げ、目尻もやさしく「ニコッ」とするように、口や目の周りの筋肉を大きく動かす

2 体幹バランス①

- ① 四つん這いになり、手と足はそれぞれ肩幅程度に広げ、背中から頭のラインをまっすぐにする(基本姿勢)。



- ② 左手と右膝を床から5cm程度浮かせて、そのままバランスをキープする(10秒×1～2セット)。



- ③ 右手と左膝を床から5cm程度浮かせて、そのままバランスをキープする(10秒×1～2セット)。

- ▶ **ポイント** ● ②と③で、少しだけ浮かせるほうがお腹の筋肉に効く
- 手と膝を同時に浮かさず、片手のみ、片膝のみ浮かせても可

3 体幹バランス②

- ① 四つん這いになり、手と足はそれぞれ肩幅程度に広げ、背中から頭のラインをまっすぐにする(基本姿勢)。

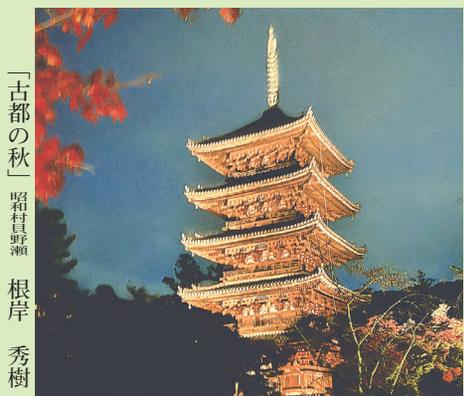


- ② 右手を前にまっすぐ伸ばし、そのままバランスをキープする(10秒×1～2セット)。

- ③ 基本姿勢に戻って右足を後ろにまっすぐ伸ばし、そのままバランスをキープする(10秒×1～2セット)。



- ※ 反対側(左手・左足)も同じように行う
- ▶ **ポイント** ● 腰を反らないように気をつける
- 手と足は上がる範囲でOK!



「古都の秋」 昭和村野瀬 根岸 秀樹



「願いをこめて」 昭和村野瀬 野田 敏夫

作品募集

〒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

今月は48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、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。

四国路の巡礼の旅の証なる納経帳に墨かをりたつ
昭和村野瀬 和田ひとみ

ウルトラマンの歌唄いつつ幼抱く「マン」しか言へぬ一歳の孫
昭和村野瀬 倉澤美代子

日暮れどき一人歩めば逝きしばかりの兄の笑顔が浮かんで消ゆ
昭和村野瀬 倉澤さなへ

山里の景色変たる新雪に戸惑う如き
沼田市薄根町 塩野 國造

鳥の足跡
沼田市薄根町 塩野 國造

年新に伴おごりの蟹一荷
沼市高橋町 永井 永陽

息白く己に負けじ庭掃除
沼田市鍛冶町 吉永 克喜

虚空へとあそぶ言の葉初句会
沼田市米町 貝瀬 久代

明るさの雑木林や龍の玉
沼田市新町 須藤 薫

窓結露凍る雨戸の開かぬ朝
沼市下沼町 丸岡 勇吉

雪だるまへのもへじ泣きだした
沼市硯田町 高橋 理房

寒卯朝発つ吾子に割りにけり
昭和村野瀬 真下 章子

空白に添へる一句の賀状かな
沼市下沼町 林 明男

なかまの作品

俳句

