

利根保健生協 2013年4月現勢

生協組合員.....27,214人  
出資金額.....1,298,099,000円  
平均出資金額.....47,699円

理事29名 監事4名 総代202名 班長1384名

一坪増資運動 887人から  
(2013年5月23日現在) 1,722坪 (6,888万円)

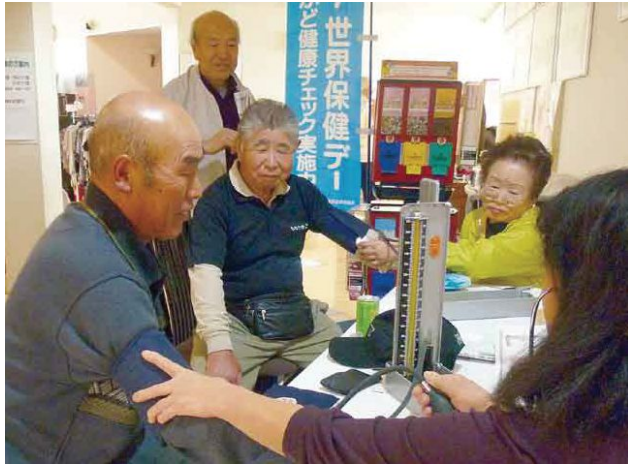
# 利根の保健

発行人 山田忠夫 編集 「利根の保健」編集委員会  
発行部数 21,600 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番地の1  
☎0278(22)6060 FAX(22)6262  
事業所 利根中央病院所(22)4321  
利根歯科施設とねん(24)9418  
利根保健ステーション(22)8855  
とねん訪問看護センター(23)3706  
ねん診療所(24)1202  
協みなみ診療所(25)3399  
とねん診療所(58)3910

ホームページアドレス  
http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/



高山温泉ふれあいプラザで「まちかど健康チェック」(高山支部)

片品支部・花咲鍛冶屋班で

### くらしのヒント

組合員であることのメリットのひとつが「班会」を気軽に開けること。

「班会」を活用し、気軽に集まる機会を増やそう。

### 気軽に相談を

「こんな内容でいいかな?」「ピロリ菌がいるか調べたい」「みんなで楽しくからだを動かしたい...」など何でも相談にのります。

「組合員ホールにぎわい」もぜひ活用ください。

### 地域で対話をひろげて

今年秋に「新病院建設」に着手する重要な年度です。この月間中、新病院建設や介護事業計画について組合員さんにお伝えし、思いを分かち合ってください。

「班会」を活用し、気軽に集まる機会を増やそう。

### あぜ道

3・11東日本大震災、福島原発の事故から早くも二年三ヶ月に。原発の安全神話を崩壊し、核のゴミ、汚染土の捨て場はどこにもなく、町ぐるみの移住、失業や家族の離散などで15万人もが避難生活を送っています。「ふくしまの何に寄り添う寄り添わぬもの」と生業返してほしい。福島県の安田政幸さんの短歌です。こうした事態を四半世紀にわたる活動で転換をはかった素晴らしい実話があります。

「班会」を活用し、気軽に集まる機会を増やそう。

### あぜ道

3・11東日本大震災、福島原発の事故から早くも二年三ヶ月に。原発の安全神話を崩壊し、核のゴミ、汚染土の捨て場はどこにもなく、町ぐるみの移住、失業や家族の離散などで15万人もが避難生活を送っています。「ふくしまの何に寄り添う寄り添わぬもの」と生業返してほしい。福島県の安田政幸さんの短歌です。こうした事態を四半世紀にわたる活動で転換をはかった素晴らしい実話があります。

## 健康チェックを気軽に

6月は健康チェックを集中してとりくむ「6・9・2運動」の月です。班会では大腸がん、ピロリ菌、血管年齢、骨密度など、お馴染みの健康チェックをはじめ、昨年から導入した足指力チェックや虫歯、歯周病

菌、体組成(筋肉量や内臓脂肪レベルなど)のチェックも手軽にできます。また、地域住民の健康をサポートしようとして今年度に入り、沼田南、利南、昭和東・南、高山支部で「まちかど健康チェック」がおこなわれま

した。参加者からは「血圧など手軽に測ってもらえるし、いいことだね」などの声が寄せられています。

「班会」を活用し、気軽に集まる機会を増やそう。

「班会」を活用し、気軽に集まる機会を増やそう。

「班会」を活用し、気軽に集まる機会を増やそう。

## 班づくり・班会開催月間

# 生活習慣の見直しに

## 班会で交流・健康づくり

全国の医療福祉生協では、毎年6〜7月を「支部づくり・班づくり・班会開催月間」としてとりくんでいます。利根保健生協では、この2ヶ月間で200回以上の班会開催を呼びかけています。この月間を活用して各地域で班会を開き、各種の健康チェックをおこなって、日頃の生活を振り返ってみましょう。

せられています。この月間中にも各種催しの場を活用して「まちかど健康チェック」を計画し、多くの方に健康チェックをすすめよう。

## 第5回 グラウンドゴルフ大会

5月9日、みなかみ町のホッケー場で、第5回グラウンドゴルフ大会(杉本哲二実行委員長)が開かれ、534人が参加しました(利根沼田グラウンドゴルフ協会協賛)。

24ホールを前半後半の2グループに分け、「あー強く打ちすぎた」「うましくないなー」と声が飛びかうなど、楽しい交流となりました。また、血圧、体組成、歯の健康相談の「健康チェックコーナー」では、延べ259人のチェックがおこなわれ、「出資金特設窓口」では、組合員加入や増資の協力が寄せられるなど、終日にぎわいました。



【成績】団体 優勝 片品支部  
準優勝 薄根支部  
三位 沼田北支部

個人 男子の部 優勝 牛口 利男 (薄根)  
準優勝 渡辺 孝助 (高山)  
三位 萩原 一男 (片品)

個人 女子の部 優勝 奥原 悦子 (片品)  
準優勝 星野 ちよ子 (片品)  
三位 宇敷 トモ (沼田南)



医療相談室

全身の健康は口の健康から  
あいうべ体操で病気予防



利根歯科診療所 所長 中澤 桂一郎

暖かくなつて毎日朝早くからジョギングをする方が増えてきました。足腰から老化が始まる、だから歩かないければ……。しかしみなさんは口の運動体操を毎日行っていますか？

舌を出して左右上下に動かす、早口言葉をいう、カラオケで歌う等、テレビやインターネットでも様々な体操が紹介されますが、難しいものになるとなかなか覚えられず、毎日やるのを忘れてしまいがちです。今回はとても簡単でいつでもできる「あいうべ体操」を紹介します。

口呼吸の訓練で病気の原因治療

この体操を考案されたのは福岡でみらいクリニックを開業されている内科の今井一彰先生です。

「リウマチの患者さんは口臭が強い。しかも炎症がひどくなるほど強くなる」という発見から、口呼吸の健康被害に注目、口呼吸を改善することであらゆる病気の原因治療

につなげよう」と考案されました。「あいうべ体操」を継続している人は自然に鼻で呼吸

神戸常磐大学口腔保健学科の足立平教授によると、認知症高齢者のかみ合わせの状態と転倒回数を調べた結果奥歯が欠けかみ合わせができない人が、転倒回数が多くなる傾向にあることがわかりました。噛むことと脳の働きには非常に強い関係があります。

あいうべ体操の行い方

次の四つの動作を順にくり返します。声は出しても出さなくてもかまいません。

- ①「あ」と口を大きく開く
- ②「い」と口を大きく横に広げる
- ③「う」と口を強く前に突き出す
- ④「べ」と舌を突き出して下に伸ばす

①④を一セットとし、一日三十セットを目安に毎日続け

認知症とも関連

口の働きは非常にたくさんあり繊細です。食べる、呼吸する、飲む、なめる、話す、笑う、歌う……様々な働きをします。近年、著しく増えている認知症ですが、かみ合わせとの関連も研究されています。

む力も衰えてきます。しかし食べるとい機能は最後まで衰えることはありません。食

この体操は、真剣に行うとかなり疲れるため、慣れるまでは、二〜三度に分けて気楽にやります。入浴時にやるのがおすすめです。

「べ」がうまくできない人は、大きめのあめ玉をなめて、舌を運動させましょう。舌運動と甘味の刺激で、脳も活性化します。

こども歯の保健教室

みんなで歯のふしぎをたんけんしよう!

日時：7月6日(土) 13時20分～16時終了予定

場所：利根歯科診療所  
内容：口内の説明、歯型や写真撮影、虫歯予防の指導、歯科の道具体験  
参加対象：小学生以上のお子様と保護者  
会費：500円  
準備物：歯ブラシと手鏡。汚れてもよい服装でご来場ください。  
申込方法：利根歯科診療所で申込(6月末日締切)  
問合せ先：利根歯科診療所 ☎24-9418

せせらぎ

「たくさんの人とめぐりあえて」

みなかみ町湯原 鈴木勝男さん

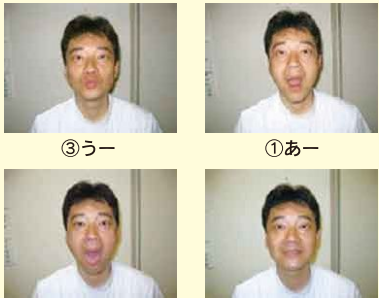


昨年は湯原地区の先輩班長の要請で、地区内の他の班長と協力、連絡をとりあいながら、各班の状況や不明組合員の確認を行いました。また、班長が不在だった班を歩き、機関紙配布に協力していただける方を見つけることができました。

と、昨年末からはみなかみ町公募のグループホームの計画

にも協力していただきました。願いは叶わなかったものの、今回の経験や反省をいかして次に繋げてほしい、と生協への期待を語っています。

長年生協との繋がりが深かった鈴木さん。地域の組合員や職員等、たくさんの人とめぐりあえたことが、何よりよかったと話しています。



【図1】あいうべ体操を実演する今井先生  
みらいクリニックホームページより  
URL: http://mirai-ryouyou.com/mc\_aiube.html

人間本来の鼻呼吸で免疫力アップ あいうべ体操カード

口と鼻は病気の入口

- あ 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!
- い 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- う 一日30セット(3分間)を目標にスタート!
- べ ●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、観て、いつでもどこでも思い出しちゃってください

【図2】利根歯科で配布中のあいうべ体操カード

誰でも気軽にあいうべ

今井先生は「あいうべ体操カード」(図2)を作って普及に取り組んでいます。利根歯科診療所にも置いてありますので、活用したい方はぜひ診療所までいらしてください。

なかまの作品

俳句

老いし身に芽吹のパー貰いたし 沼土着 田村 しま  
 気に入りの本に桜の葉あり 片品村善治 大竹 沙  
 水喧嘩も昔話しや放棄の田 片品村善治 千明 治光  
 花の下一つの人生ラムネ買ふ 片品村善治 千明 治光  
 新緑の名胡桃城跡我が家見へ みなかみ町 増田 耕寿

短歌

夫婦木の力合せる如く幹太く天王桜の片品に咲く 沼土着 堀 越 京子  
 わが庭に半世紀ほど咲き続けおとろえ知らぬ紫陽花 沼田市坊新田町 小林 初江  
 大鼓橋渡り古刹の池の辺り著我咲きたるや去年を想 沼田市白沢町 飯田 清子  
 ひつ 笹の葉の香るみどりに川魚の寿司を盛りたり鈴森の 沼土着 須藤 とも子  
 湯宿は みなかみ町湯原 羽鳥 孝子  
 時ならぬ雨はにわか電となり庭に散り敷く冷えび みなかみ町湯原 羽鳥 孝子  
 えとして みなかみ町湯原 羽鳥 孝子  
 高原の起伏は耕ひ尽くされてマルチは白く陽に輝き みなかみ町須川 細川 のぶ子  
 雪解水入江に青き水たたへ若葉亭して散策たのし みなかみ町東峰 河 合 なみ江

川柳

雨音へ朝寝決め込む日曜日 沼土着 加瀬田マサエ  
 異文化を承知できずに招致する 沼土着 宮下 筆彰

皮膚科の体制変更と完全予約制について

六月より火曜日の皮膚科外来が医師一名体制となります。これにより、当面、火曜日は「完全予約制」とさせていただきます。大変お手数をお掛けしますが、受診の前に、必ず電話で確認をお願いいたします。

みなかみ町国民健康保険 後期高齢者医療保険に加入する 40歳以上の皆様へのお知らせ

みなかみ町では2013年度より「特定健診」を当院でも受診できるようにになりました。完全予約制です。健診を希望される方は下記までご連絡ください。

期間：2013年6月1日～10月31日

＜受診方法＞  
毎週火曜日～土曜日 9時～  
完全予約制：電話予約可。  
外来受診同日中にお受けいただくことも出来ます。

＜お問い合わせ・ご予約＞  
利根中央病院健康管理科 (☎22-4321)

お礼 5月号で募集した組合員ホール用の物品は無事必要数が集まりました。ご協力ありがとうございました。 本所担当者