

2026年
2月号
718号



群馬中央医療生活協同組合

発行 ☎371-0811
前橋市朝倉町830-1
TEL 027-265-3531
発行人 長谷川 敦子



くらしと健康

●組合員：35,138人

(前橋・伊勢崎地域：26,169人／太田・館林地域：5,809人／桐生・みどり地域：3,021人／その他の地域：139人)

●出資金：9億7,715万4,300円 ●平均出資金：27,809円

2025年12月末現在

Health Co-operative



特集
診察室

健康はお口から

..... 1・2



表紙の写真

普段は南の島が好きでよく行くのですが、ふとしたことから流氷を見に網走へ行くことに。-10℃の外気のなか、オホーツク海に広がる一面の流氷はマジックアワーと相まって圧巻でした。

組合員活動課 Ishihara

CONTENTS

健康寿命をのばす 熟年筋トレ講習会.....	3
カラオケで“いきいき”	4
桐生・みどり地域を支える在宅医療	4
健康を創造する予防歯科 古仙芳樹先生歯科講演会 ..	4
誰もが集えるオレンジカフェフェスタ開催 ..	5

健康はお口から

～フレイルを予防して健康で長生きをしよう～

11月6日（木）に協立歯科クリニックがいい歯デー記念イベントとして、オーラルフレイルの地域向けの学習会を開催しました。萱間副所長のお話の中から、オーラルフレイルの基礎知識や予防法について紹介します。



協立歯科クリニック 副所長
歯科医師 萱間 暁彦

オーラルフレイルとは

フレイルとは、健康と要介護の中間で、心身に衰えをきたしている状態です。オーラルフレイルは、その中でも、口腔機能（食べるや飲み込むこと）に特化したフレイルを指します。

オーラルフレイルの4段階

オーラルフレイルは4つの段階に分かれます。1段階目は、口の健康リテラシーの低下です。食べることや口の健康に対する意識が薄れることから始まります。2段階目は口の些細なトラブルです。食べこぼしや歯の小さなトラブルなどが挙げられます。3段階目は

口の機能の低下です。食べにくさによる食事量の低下が起こり、低栄養などが発生します。4段階目は、食べる機能の低下です。嚥下障害（食事が食べられない状態）になります。3段階目、4段階目となると、もとの元気な時の状態に戻ることが難しくなります。1段階目、2段階目の状態で予防をおこなうことが大切です。

フレイルチェック

オーラルフレイルは、明確な病気ではないので、ある日突然発症するものではありません。意識して向き合わないと気づきにくいのです。オーラルフレイルのチェックリスト(右上)があるので、実施してみてください。

オーラルフレイル チェック項目 (OF-5)		
自分の歯は19本以下ですか？	はい	いいえ
半年前と比べて硬いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
ふだんの会話で言葉をはっきり発音できないことがありますか？	はい	いいえ

2つ以上あてはまる場合はオーラルフレイル

オーラルフレイルのチェックリスト

歯科クリニックを受診して検査をすることもできます。「舌の乾燥度チェック（ムーカス）」では、乾燥による飲み込む力や滑舌の衰えがわかります。飲み込む力が弱くなり、食べかすがのこると虫歯になりやすくなったり、誤嚥性肺炎になったりするリスクも高くなります。「口唇閉鎖力検査」では、唇と歯の間に挟んだ器具を紐で引っ張り、測定器でその力を測定します。口を閉じる機能や食べこぼしの確認ができます。「パタカ検査」もオーラルフレイルにおいて重要な検査です。一定の時間内に「パ」「タ」「カ」のそれぞれの音を何回発音できるかを検査します。「パ」

は口を閉じる唇の力を、「タ」は舌の前方の動きを、「カ」は舌の後方の動きを評価します。

楽しくフレイル予防

オーラルフレイル予防には、様々な方法がありますが、その中からいくつか紹介します。「風船膨らませ訓練」は、手を使わないで風船を膨らませていきま

す。口の閉じる力が弱いと風船が口から外れてしまいます。「魚釣り訓練」は、口でストローをくわえ、魚の形をした紙を吸い上げます。楽しみながら口の周りや呼吸筋の筋力強化トレーニングができます。

舌の清掃や義歯の洗浄など口腔内の衛生管理も実施してください。傷つけないよう、舌の清掃には専用のブラシを使用することをお勧めします。

オーラルフレイルは、お口の健康への無関心から始まります。些細なことから始まるため、オーラルフレイルチェックなどで、予防をしていくことが大切です。



風船膨らませ訓練



魚釣り訓練

健康寿命をのばす 熟年筋トレ講習会

〈太田地区 大泉千代田支部〉

大泉町元気な地域支援事業を活用し、町民に筋トレの実践法を具体的に紹介することを目的とした講習会を11月に開催しました。

ウォーキングだけでは足腰の筋力強化には不十分

受講者に、「フレイル予防には筋肉を維持することが大事だ!」「健康寿命をのばす最強の習慣は筋トレだ!」と思ってもらえるように、科学的に立証された理論をわかりやすくお伝えしました。

仮にジョギングやウォーキングを続けていても、それだけでは加齢に伴う筋肉の衰えは十分に防ぐことはできないことがわかっています。正しい姿勢、適切なスピード、適度な負荷が健康への効果を大きく左右します。

一度聞いただけで理解するのは難しい内容ばかりでしたが、大泉千代田支部の健康づくりで効果が認められたものを紹介したので、「やってみよう!」と思ってもらえたようです。フレイルの状態からお元気になられた組合員が目の前にいることは説得力がありました。



ポイントは3つ。①運動は最高の抗炎症薬。②筋肉を鍛えることで、脳機能も維持できる。③簡単で誰でもできて、効果をすぐに実感できるエクササイズを紹介。

〴〵しゃがんで立つ、は効果絶大



〴〵しゃがんで立つ、ために必要な太ももの前側の筋肉（大腿四頭筋）とお尻の筋肉（大殿筋）を効果的に鍛えることができます。

今回はじめて紹介したシニアの筋力強化に最適なトレーニングです。軽い負荷でも重い負荷で行うのと同じような効果が得られます。

組合員に嬉しい変化

熟年筋トレ講習会を受講した組合員が、「家にいると、ぼ～っとしてばかりだから」と毎日のようにゆいの家へ集まって手芸を楽しむようになりました。筋トレよりみんなで集まって、おしゃべりを楽しむことの方が大事かもしれませんね。



筋肉がトレンドに

「ゆいの家なら、筋トレのやり方をちゃんと教えてもらえると聞きました!」

そうおっしゃって、大泉千代田支部のゆいの家へ筋トレの方法を学びに来る人が増えてきました。シニアの筋トレは、自己流でやってトレーニングフォームを間違えると膝の故障につながるなどの困ったことが起きてしまうので、悩んでいる人も多いようです。各支部で講習会を企画していただければ指導に伺いますのでお声がけください。 支部運営委員 松尾 初美

カラオケで“いきいき”

〈中毛地区 いきいき会〉

12月16日（火）に通所リハビリ未来の有志の会である「いきいき会」の小グループ活動として、組合員ホールにてカラオケ大会を開催しました。ご利用者様やご家族、ご友人にも参加いただきました。歌詞やメロディーからその時代の背景や文化、思い出を感じられて、素敵な時間を過ごすことができました。今後も小グループ活動を広げていき、地域の皆様との交流を深めていければと思います。



桐生・みどり地域を支える在宅医療

〈桐生地区〉

桐生協立診療所では、2023年4月から在宅療養支援診療所として訪問診療をおこなっています。通院が困難な方や、自宅で最期まで過ごしたいと願う方を対象に、西上所長と看護師が定期的に自宅を訪問し、診察や生活相談に対応しています。訪問地域は山間部や隣接地域にも広がり、状況に応じた柔軟な支援が桐生協立診療所の特徴となっています。今後も桐生・みどり地域の「頼れる在宅医療」の砦として、安心できる療養生活を支えていきます。



西上所長とおしゃべりを楽しむ様子

健康を創造する予防歯科 古仙芳樹先生歯科講演会 歯と食を見直すだけで人生が変わる！

元気を育む基本食 ～予防歯科医が語る望ましい食習慣～

〈太田地区 大泉千代田支部〉

古仙芳樹先生の歯科講演会に会場いっぱいの83人にご参加いただきました。ダンディな古仙先生はお話しぶりもスマートで、夢中で聞いているうちにあっという間に75分間が終わっているという圧巻のプレゼンでした。参加者の満足度も高い良い講演会になりました！

古仙先生は、東京都調布市で開業なさっていますが、群馬県立前橋高等学校のご卒業で、前橋市の元ご実家は現在カフェになっているそうです。講演会には大学が同期の太田市の歯科医師も駆けつけてくれました。

支部運営委員 松尾 初美



飲み込む力を鍛えるのには
ピロピロが有効



子育て中の世代が
熱心に質問してくれました

今後のイベントのお知らせ

●3月7日（土）14時～15時 桐生スプリングコンサート

お問い合わせ：桐生地区組合員活動課 TEL：0277-55-5777

●3月17日（火）10時～12時 にこっとひろせ（ひろせ老人福祉センター）健康チェック

●3月19日（木）10時～12時 JAファーマーズ朝倉町 健康チェック

お問い合わせ：中毛地区組合員活動課 TEL：027-265-3531（代表）

誰もが集える

〈オレンジカフェフェスタ〉開催



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



〈桐生地区〉

みんなの家つつみでは、認知症の高齢者やその家族を地域で支えるつながりを支援し、家族の介護負担の軽減等を図ることを目的とした桐生市の事業に登録し、「オレンジカフェ」を運営してきました。今回、カフェの活性化とひろがりを目指し、「オレンジカフェフェスタ」と題し



て多くの方に参加を呼びかけました。

11月26日（水）、晴れやかな青空の下、みんなの家つつみの地域交流室に参加者30人を迎え「オレンジカフェフェスタ」を開催しました。屋外にテントを設営し、そこで振舞われた蕎麦、うどん、揚げたての天ぷらはいずれも味わい深く、「とても美味しい」との声が多く寄せられ、会場は終始和やかな雰囲気につつまれていました。また、室内にはコーヒーを用意し、落ち着いた空間の中ゆったりとおしゃべりを楽しめる場を設けたことで、参加者同士の自然な交流も生まれました。特に、今回初めて参加した方々も多く、新たな出会いやつながりが育まれたことは、本フェスタの意義をより深いものとししました。今後も地域に根差した暖かな交流の場として、継続的な開催を目指してまいります。

つつみの家運営協議会 田尻 光良

訃報 小林 敏男医師 88歳

2025年12月27日にご逝去されました。小林敏男先生は、前橋協立病院、桐生協立診療所で医師として長年にわたり地域医療に貢献されました。前橋協立病院院長、桐生協立診療所所長を歴任、1999年には群馬中央医療生協の理事長に就任し、当生協の発展にご尽力されました。2011年以降は顧問として当生協の事業と運動を支えていただきました。謹んでお悔やみ申し上げます。

地域住民の医療を受ける権利を保障するために 医療機関の維持存続への支援を求める署名

地域・組合員1,191筆、事業所関係2,270筆、合計3,461筆が集まりました。ご協力ありがとうございました。全国から集まった署名とともに、わたしたちの願いを国に届けます。

組合員のみなさまへ「住所不明組合員」名簿確認のお願い

ご登録住所に当生協からの案内（郵送物）等が届かず、所在が「不明」となっている組合員の方の名簿を、病院・診療所内に掲示します。（掲示期間：2月1日～3月31日まで）名簿にお名前のある方、あるいは連絡先をご存じの方がいらっしゃいましたら、お手数ですが最寄りの事業所または生協本部までお知らせください。

転居をされていない場合でも、区画整理などにより住所表記が変わられた場合は、今後同じように住所不明となってしまう可能性があります。お心当たりの方はご一報いただきますよう併せてお願いいたします。

生協本部 TEL：027-265-3531

読者の広場

—みんなの声—

私も娘も孫もインフルエンザの予防接種をして、まずは一安心です。病院が、素敵に改修されるのが、とっても楽しみです。

(玉村町 ピーコ)

年が明け今年はどうな年になるのかワクワクしています。去年は本当に色々ありました。今年は元気に楽しく過ごせればと思っています。(太田市 あかりん)

今年の初日の出は各局のテレビ中継で拝み、華やかな目の正月を味わいました。

(前橋市 いがりん)

今年も楽しい記事と心にとのこる記事をお願い致します。楽しみにしております。

(太田市 春山祐一郎)

整形外科、眼科、歯科とお世話になっております。今年も一年よろしく申し上げます。クロスワードが最大の楽しみです。

(前橋市 葉ボタン)

現在の先進国では誰でも電力のある生活を過ごしていますが、同じ時代を生きている発展途上国の人約7億人は電気の下では住んでいません。人として生まれてこんな不公平はありません。先進国の援助が必要です。

(大泉町 アトム)

クロスワードいつも楽しみにしております。認知症防止の為にいろいろなクイズに取組んでいます。

(前橋市 ふじ子)

みんなの俳句・川柳

茶番劇税金の無駄使いでは

M子

この道を恵方と念じ行くのみぞ

内田八恵子

七福神巡った頃が懐かしい

福島百合子

雪の原熊を静かに眠らせて

淨

なつかしいボナナスもう日ああ今は…

金子純代

初夢の非核・平和をこの星に

中島喜太郎

戦後・被爆80年のタペストリー

患者さんや医療生協の組合員さん、そして職員が平和の思いを込めて作った折り鶴をつなげて、平和の象徴「ハト」を描きました。これからも、戦争も核兵器もない世界をめざして、みんなの思いを集め、つないでいきましょう。



前橋協立病院外来に設置されたタペストリー

《解き方》

イラストをヒントにして、二重ワクの文字をうまく並べてできる言葉は？

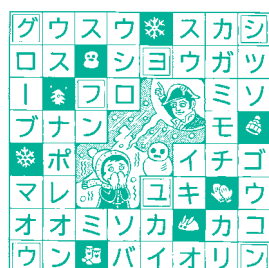
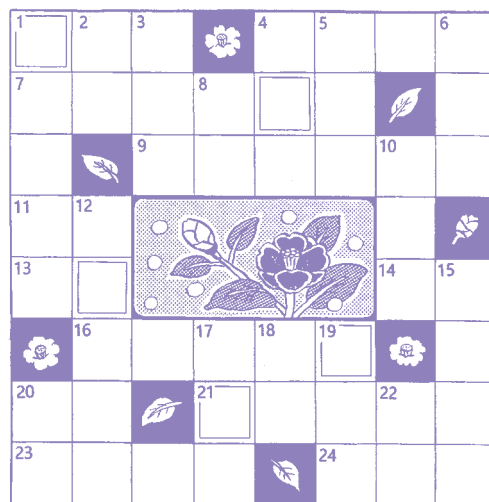
— タテのカギ —

- 1 36協定を結ぶ……代表
- 2 国鉄時代の在来線の特急を……特急と呼んでいた
- 3 似ていること
- 4 革へんに包と書いて？
- 5 酸と中和して塩を生じさせる化合物
- 6 ハリー・ポッターは……学校の生徒
- 8 ドストエフスキー著「……室の手記」
- 10 婚約……。……物語
- 12 一面雪でまっ白な景色
- 15 ……浴。……組合
- 17 スケッチ……。……カパー
- 18 歌……。……画。時代……
- 19 アニマル浜口「……だ！」
- 20 ……ほど安い物はない
- 22 まず……。……より始めよ

— ヨコのカギ —

- 1 ……の子は……
- 4 ラーメンの麺のおかわり
- 7 立春から春分の間に初めて吹く強い南風
- 9 大臣や長官の下に位置する官職の総称
- 11 演歌歌手の……良太郎
- 13 ……散霧消。……泥の差
- 14 タカより大型の猛鳥
- 16 映画で「ウエスタン」は？
- 20 ……狩りは武士のたしなみ
- 21 明るい月光のこと
- 23 ……ノート。……芋
- 24 小規模の診療所

クロスワードパズル 第318回



《第317回の答え》
フュシヨウゲン(冬將軍)

《応募方法》

ハガキに第318回クロス漢字ワードと明記し、答えを記入下さい。住所と氏名(匿名を希望する場合はペンネーム)を必ずご記載ください。

《しめきり》

2026年2月27日当日消印まで有効

《送り先》

〒371-0811前橋市朝倉町830の1 群馬中央医療生協くらしと健康係

《賞品》正解者の中から抽選で5名に図書カード500円分を進呈

《316回の当選者》

(①応募総数②正解者数③当選者数)
①44通②44通③5名
ばあば(前橋市)よこひで(前橋市)
キティー(前橋市)小林あやみ(太田市)
あゆみつ子ちゃん(邑楽郡)

		時間帯	月	火	水	木	金	土
内科／総合診療科	初診外来	午前	小林 捧	小林	小野	交代制	小林（1・3・5） 保田（2・4）	大宮
		午後	井上（1・3） 瀧口 由（2・4・5）	工藤 瑞	大宮	小泉（1・3・5） 井上（2・4）	橋爪	
	総合診療科	午前	保田 瀧口 由（1・3）		宮澤	小林 瀧口 由	瀧口 由	
		午後				捧		
	内科	午前	瀧口 道	瀧口 道（2・4） 工藤	瀧口 道 高柳（2・4）	西上（1・2・3・5）	瀧口 道 西上（2・4）	瀧口 道 西上（4）
		午後	田ヶ原 松尾/縣	野本	野本 三浦		田ヶ原 橋爪	
		夜間			三浦			
	内科/心療内科	午前	鈴木（1・2・3・5）	鈴木	鈴木		鈴木	鈴木（1・4・5）
		午後		鈴木			鈴木	
		夜間		鈴木				
	糖尿病	午前	深津	深津		松本	深津	渋谷（4・5）
		午後		深津 綿貫		新井	登丸	
	その他外来	甲状腺 火曜日午後・木曜日午前、午後・金曜日午後・土曜日午前（4・5） 呼吸器 火曜日午前（1・3・5）・土曜日午前（3） 循環器 火曜日午前・木曜日午後・金曜日午後（1・3・5）・土曜日午前（1・3） 肝臓 水曜日午後 嚥下 金曜日午後（1・3・5）						
小児科	小児一般	午前	矢島 齋藤 佐藤	矢島	齋藤	矢島 齋藤	矢島 齋藤	齋藤 佐藤
		夜間	●	●		●		
	予防接種	午後		●4週は3時迄	●（1・2・4・5）			
	小児専門	アレルギー外来 木曜日午後（1・2・4・5）・金曜日午後（2・3・4・5） 喘息 火曜日夜間（1・3・4・5）・金曜日夜間（1・2・4・5） 神経発達 月曜日午後（2・4）・月曜日夜間・木曜日午後（けいれん外来 金曜日夜間（1・2・4・5） 精神衛生相談 月曜日午後・金曜日午後 乳児健診 金曜日午後（2・4）						
整形外科		午前	岩森 下田	岩森 下田	岩森 下田	岩森	岩森 下田	長谷川(1)岩森(3) 下田(4)
		午後	岩森	岩森	岩森(手術時、休)	岩森(1・2・4・5)	岩森	
産科・婦人科 予約外は電話で相談下さい。		午前	北原 (2・4 10時～)	北原(10時～)	北原(9時30分～) 予約のみ	北原 予約のみ	北原(9時～)	北原(1・3) 西出(4)
		午後	北原	北原		北原(1・3)	北原	
		夜間					北原(17時～18時半)	
外科	午前		飯島 哲	飯島 哲	飯島 哲	飯島 哲	大島	
乳腺外科	午後						長岡	
眼科	午前	山田	森	森	山田	山田		
	午後			森				
脳神経外科/骨/皮膚科	午前		茂木(骨) (8時半～10時)	朝倉(脳)	工藤 隆(皮)	朝倉(脳)		
健診	午前	●	●	●	●	●		



前橋協立病院



太田協立診療所

診療所／クリニック

風邪症状のある方は来院前にお電話下さい。

	時間帯	月	火	水	木	金	土
太田協立診療所 ☎ 0276-45-4911 午前 8：30～12：00 午後 14：00～17：00 夜間 17：00～18：30	午前	加藤 遠藤 朱（2・4）	加藤 遠藤	加藤 小泉	遠藤 服部	加藤 遠藤	遠藤（1・3・5） 加藤（3・4） 堀口（3） 吉岡（1・4・5）
	午後	小泉	遠藤（15時～）		岡田 遠藤	加藤（15時～）	
	夜間		加藤（1・2・3）				
	内視鏡					櫻井	小澤
	訪問診療	加藤	遠藤	加藤		遠藤	
前橋協立診療所 ☎ 027-231-6060 午前 9：00～12：00 午後 15：30～17：00	午前	高柳（11時迄） 井上	高柳（11時迄） 桑原	桑原 谷口	高柳（11時迄） 井上	高柳（11時迄） 桑原	7日：谷口 21日：高柳 28日：井上
	午後	高柳	桑原	井上	井上（1・3） 谷口（2） 桑原（4）	井上	
	夜間	高柳（17時～18時半）				高柳（17時～18時）	
桐生協立診療所 ☎ 0277-53-3911 午前 8：30～12：00 午後 15：00～17：00 夜間 17：00～19：00	午前 9：00～	西上	内科医（1・2） 西上（3・4・5）	西上	鈴木（1・2・3・5） 西上（4）	小林（1・3） 内科医（2・4・5）	西上（1・3） 片岡（4・5）
	午後 15：30～	西上	西上（2・3・4・5）	西上	西上	西上（1・3・4・5）	
	夜間				西上（2・4）		
協立歯科クリニック ☎ 027-265-6601 午前 8：40～12：00 午後 火・金12：30～ 月・水13：30～ 木15：00～16：30 夜間 17：30～20：00	午前	半澤 萱間	半澤 萱間 （2・4・5）	半澤 萱間	半澤（1・3・5） 萱間	半澤（2・3・4・5） 萱間（1）	半澤（1・3・4・5） 萱間（2・4・5）
	午後	萱間	萱間	萱間	萱間	萱間	
	夜間		萱間（1・3）			半澤（1） 萱間（2・3・4・5）	

表中（ ）内の数字は、開催週。 国民の休日は休診。 歯科クリニックは、第2土曜日も診察。年末年始（12月30日～1月3日）は休診。