

2026年
8月号
724号



群馬中央医療生活協同組合

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



ホームページ 公式LINE

くらしと健康

●組合員：34,898人

(前橋・伊勢崎地域：25,957人／太田・館林地域：5,788人／桐生・みどり地域：3,015人／その他の地域：138人)

●出資金：978,604,800円 ●平均出資金：28,042円

2026年6月末現在

Health Co-operative



特集
診察室

オーラルフレイルを知っていますか？

..... 1・2



表紙の写真

ツェルマットから登山鉄道でゴルナー展望台(3000m)まで登ります。そこから、マッターホルンを眺めながら高山植物の咲く山道をみち草をしながら歩きました。

ペンネーム：山のかわせみ

CONTENTS

世代を超えてつながる「第3回ボッチャ大会」開催・・・	3
心をつなぐ創作の時間.....	4
盛り上がった組合員交流会.....	4
うたごえでつながる仲間の輪.....	4
ゴーヤを育てて一石三鳥?!.....	5

オーラルフレイルを知っていますか？

～口の虚弱を防ぎ、健康寿命を延ばしましょう～

口腔の機能は、私たちの生活でとても重要な働きをします。口の健康が損なわれると、食事の楽しみが減り、栄養状態が悪化し、全身の活力にも影響を及ぼします。協立歯科クリニックの半澤正所長がオーラルフレイルについて解説します。

協立歯科クリニック 所長

半澤 正



「オーラルフレイル」とは

フレイルとは、加齢に伴って心身の活力が低下し、健康と要介護の中間にある状態を指します。その入り口として注目されているのが「オーラルフレイル（口腔の虚弱）」です。

「オーラルフレイル」は、加齢に伴う歯の

減少や口腔機能のわずかな低下が重なり、食べる機能や話す機能が低下した状態を指します。滑舌の低下、食べこぼし、軽いむせ、硬いものが噛みにくい、口の渇きなどのささいな変化がサインです。これを放置すると低栄養やサルコペニア（筋肉減少）を招き、全身のフレイルへつながります。

★ オーラルフレイル概念図 一般市民向け



平均寿命と健康寿命

日本では女性の方が男性より約6年平均寿命が長くなっています。しかし、日常生活を支障なく送れる期間（健康寿命）と平均寿命との差も女性の方が約3年長くなっています。つまり、女性は「元気に過ごす期間」も長い一方で、「介護などの支援が必要な期間」も長くなる傾向にあります。健康

日本老年医学会・日本老年歯科医学会・日本サルコペニア・フレイル学会
「オーラルフレイルに関する3学会共同スタートメント」出版

令和6年歯科疾患実態調査の結果（概要）が6月26日に厚労省より公表された。8020達成率は61.5%（前回令和4年調査では51.6%）となり、6割を超えた。



日本歯科医師会HPより

す。オーラルフレイルのチェック項目には、①残存歯数の減少（自分の歯が19本以下）、②半年前に比べて硬いものが噛みにくくなった、③お茶や汁物等でむせることがある、④口の渇きが気になる、⑤普段の会話でことばをはっきりと発音できないことがある、の5項目があり、うち2つ以上当てはまるとオーラルフレイルと判断します。

予防・改善のための取り組み

寿命の延伸はみんなの願いです。

8020運動の成果

「8020運動」（80歳で20本以上の自分の歯を保とう）は1989年に始まり、大きな成果を上げています。開始当初は達成率10%未満でしたが、2016年の歯科疾患実態調査で51.2%と5割を超え、現在もさらに向上しています。

自分の歯が残っている人は、食事の楽しみを保ち、栄養摂取が良好でフレイルになりにくく、8020達成は、オーラルフレイル予防の重要な目標の一つです。

50歳頃から始まる口腔機能の低下

一方で、歯があるだけではよく食べられないことも課題として意識されるようになりました。

口腔機能の低下は、意外に早い段階から始まります。「時々むせる」、「硬いものが噛みにくくなった」、「口が乾く」などを自覚する人は50歳ころから増えていきま

口腔機能の低下を予防するためには歯をしっかりと守っていくことも大切ですが、唇や舌、頬、喉など口周辺の筋肉を衰えさせないようにすることが必要です。

しっかり噛んで食べることや会話を増やすことなどが機能の維持に欠かせません。さらに、「あいうべ体操（口や舌を大きく動かす体操）」などで口の周囲の筋肉を強化することに取り組むことも重要です。

オーラルフレイルは、早期に気づき対策をすることで改善の可能性があります。「年齢のせい」と片づけず、日々の口の変化に目を向けることが大切です。健康寿命を延ばすためにも、口から始めるフレイル予防を、今から意識していきましょう。

オーラルフレイルのチェック項目 (Oral frailty 5-item Checklist : OF-5)

残存歯数減少	自身の歯は、何本ありますか？ （さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。 インプラントは、自分の歯として数えません。）	☐ 0～19本 ☐ 20本以上
咀嚼困難感	半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	☐ はい ☐ いいえ
嚥下困難感	お茶や汁物等でむせることがありますか？	☐ はい ☐ いいえ
口腔乾燥感	口の渇きが気になりますか？	☐ はい ☐ いいえ
発音低下（舌口唇運動機能の低下）	普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	☐ はい ☐ いいえ

日本老年医学会・日本老年歯科医学会・日本サルコペニア・フレイル学会
「オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント」出版

くらしの **彩** 広場

世代を超えてつながる
「第3回ボッチャ大会」開催
～誰もが楽しめるスポーツで
広がる地域の輪～

スムーズな運営と多彩な参加者

7月11日（土）、前橋市立明桜中学校の体育館をお借りし、群馬中央医療生協主催「第3回ボッチャ大会」を開催しました。

当日は、実行委員やボランティア参加の職員、組合員あわせて13人が朝8時に集合し、受付や試合開始に向けた準備をしました。事前の打ち合わせの成果もあり、設営はスムーズに進み、余裕をもって参加者の皆さんを迎えることができました。

桐生地区や太田地区からも参加があり、18チーム77人が出場しました。参加チームの顔ぶれは、地域活動で日頃からボッチャに親しんでいるチーム、ボッチャ初体験の家族チーム、職場の同僚チーム、親子三世代のチームなど、3歳から90歳代の方がプレーし、「ボッチャ」が誰でも楽しめるスポーツであると改めて感じました。

安心の環境のもと広がる交流

当日は30度にせまる気温で熱中症も心配されましたが、体育館内はエアコンも完備さ



れており、快適にプレーができました。

試合はトーナメント形式で、決勝戦まで全22試合を実施しました。試合が進む中で、対戦チーム同士や運営スタッフとの会話も生まれ、応援のかけ声や笑顔の声援もあり、まさに、医療生協の活動コンセプトでもある“交流”を感じられる大会となりました。

次回へつなげる期待と広がり

「来年も参加します」「次はリベンジします」といった声も多く聞かれました。

ボッチャの認知も広がり、体験してみたいと思われる方も増えていくと思われます。そんな皆さんの期待に応えるため、また、新たな交流、つながりが生まれるきっかけとするため、この「ボッチャ大会」を群馬中央医療生協の恒例行事として定着させ、これからも開催していきたいと考えています。

理事 平野 弘



心をつなぐ創作の時間

〈中毛地区〉

グループホーム「ふれあいの家六供」では玄関の飾り物作りを、利用者と一緒にしておこないました。紙を丸め、色を選び、配置を考える過程で自然と会話が生まれ、笑顔が広がりました。鶴や亀、富士山などの縁起物を題材にした作品は、皆で協力して完成させた「絆の証」です。手作業の温もりが感じられる作品は、来訪者を優しく迎え、施設全体に明るい雰囲気をもたらしています。創作を通じて心が通い合う時間となりました。



どの縁起物を題材にした作品は、皆で協力して完成させた「絆の証」です。手

業の温もりが感じられる作品は、来訪者を優しく迎え、施設全体に明るい雰囲気をもたらしています。創作を通じて心が通い合う時間となりました。

管理者 佐藤 雄

盛り上がった組合員交流会

〈太田地区 荇川北支部〉

6月28日(日)熊野集会所にて「組合員交流会」を開催し、39人が参加しました。

日頃の班活動のメンバー紹介をしたのち、ギターや三線に合わせて歌ったり、楽しいおしゃべりで交流しました。新しく始まった健康麻雀や美味しいもの作り班の紹介もありました。

また、皿回しの体験コーナーでは、数回の練習できれいに回ると、会場から



大きな拍手がわきました。お楽しみの福引の景品は、アンパンと支部長お手製の梅干しと、四葉のクローバーの葉でした。最後に、三線にあわせカチャーシーを踊って終了となりました。

理事 茂木 眞理子

うたごえでつながる仲間の輪

〈桐生地区 川内支部〉

桐生協立診療所の2階で開いていた「うたごえ班」ですが、コロナの流行で使えなくなり、今は「農園カフェさくらい」さんで毎月第4水曜日に開いています。カフェなので参加しやすさ、入りやすさもあり参加者が増えています。「うたごえは平和の力!!」とよく言われます。そして皆で声を出し合えば“健康の力!!”です。お出かけください。

支部長 川島 億之



今後のイベントのお知らせ

- 8月12日(水) 13時～15時30分
夏休み子ども保健教室 生協会館2Fホール
 - 8月18日(火) 10時～15時
組合員職員活動交流集会 群馬県産業技術センター
 - 8月20日(木) 10時～12時
フレッセイ朝倉店 健康チェック 前橋市朝倉町
 - 8月21日(金) 14時～15時30分
JAファーマーズ朝日町店 前橋市朝日町
- お問合せ:中毛地区共生まちづくり推進室 TEL:027-265-3531(代表)

前橋協立病院からのお知らせ

8月から小児科外来が 午後の一般診療はじめます!

お子さまの急な体調不良にも安心。
お気軽にご相談ください。
詳細は7ページの診療体制表をご確認下さい。

受付時間:13:30～15:30
TEL:027-265-3511(代表)

ゴーヤを育てて一石三鳥?!



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



桐生市の夏の暑さは、全国トップを争い、今年も厳しい猛暑が予想されます。そこで桐生協立診療所では、今年からゴーヤによるグリーンカーテンづくりを始めました。強い日差しを和らげて冷房効率を高め、省エネや環境への配慮につなげる取り組みです。

何を育てるかスタッフに相談したところ、朝顔やヘチマなどの候補もありましたが、「育てるなら食べられるものがいい!」という声が圧倒的多数。私の朝顔案はあっさり却下さ



れ、今年の主役はゴーヤに決まりました。

種はデイサービススタッフから提供していただき、南東側の処置室の窓にネットを設置して栽培をスタート。雨が当たりにくい場所のため、毎日水やりをしながら成長を見守っています。日に日に葉が大きくなり、立派なグリーンカーテンになってくれるのが楽しみです。

実は私はゴーヤが少し苦手です。そのため、たくさん収穫できたら患者さんや職場のスタッフにおすそ分けして、美味しく食べてもらえたらと思っています。

暑さ対策、省エネ、そして収穫の楽しみ。まさに「一石三鳥」の取り組みです。診療所へお越しの際は、ぜひ成長中のゴーヤをご覧ください。

桐生協立診療所 看護師長 高橋 秀彰

2026年度自治体健診

初めての健診や不安なことなど、お気軽にご連絡ください。
お問い合わせやご予約については下記にお問い合わせください。

前橋協立
病院

電話：027-265-3511
平日：10時00分～16時30分
住所：前橋市朝倉町828-1

太田協立
診療所

電話：0276-45-4911
平日：8時30分～16時30分
住所：太田市石原町927

前橋協立
診療所

電話：027-231-6060
平日：9時00分～17時00分
住所：前橋市城東町3-15-28

桐生協立
診療所

電話：0277-53-3911
平日：8時30分～17時00分
住所：桐生市相生町2554-7

協立歯科クリニック 2026年度成人歯科健診

○対象：前橋市在住の今年度20・25・30・35・40・45
50・55・60・63・65・68・70歳の方

○費用：500円（税込）

健診内容

歯や粘膜の状態・みがき残しの状態・歯肉からの出血・歯石の付着・歯周ポケット測定・義歯の状態

※レントゲン検査は対象となりません

【ご予約・お問合せ】 電話：027-265-6601 平日：8時40分～16時30分
土曜：8時40分～12時00分



「くらしと健康」 表紙写真募集中!

あなたのお気に入りの
写真を投稿してみま
せんか。投稿いただい
た写真の中から「く
らしと健康」の表紙に写真を掲載さ
せていただきます。



投稿内容

- ①写真：風景、動物、人物の写真
※著作権や個人情報を侵害しないもの
- ②写真のコメント：150文字以下
- ③投稿者ペンネーム投稿形式：画像
ファイル・PDFファイル ファイ
ルサイズ 10MB以下

備考

投稿いただいた写真は、掲載許可をい
ただいたものとして、群馬中央医療生
協に活用を一任させていただくこと
をご了承下さい。

読者の広場

—みんなの声—

みんなの俳句・川柳

私は、戦争はどんな事があっても反対です。どんな良い事を言っても人同士の殺し合いです。[絶対ダメ]

(太田市 春山祐一郎)

6月5日～9日まで沖縄へ行って来ました。辺野古基地前で一時間座り込みをして現地の方の話を聞いて来ました。トラックで運んでいる土砂は使われないで80メートルも高く積まれているそうです。この物価高にもったいない事をしているのを見て怒りがこみ上げました。

(前橋市 シーチャン)

戦争は最大の環境破壊！戦争によって地球が存在するようになってから多くの植物や動物、そして建造物がミサイル一発でなくなってしまう。平和な世界を！

(大泉町 アトム)

そろそろ、梅雨明けも間近なようです。いつも、楽しみに拝読しています。今、真夏の“酷暑”とか。皆様もどうぞ、ご自愛ください。

(太田市 白蓮)

「デモカレンダー」がとてもいい。近くのデモをさがすことができ「ちょっとでかしてみようかな」という気持ちが生れます。

(桐生市 カマジイ)

月一回、歯科医院に通院しています。「歯は大事」です。虫歯、歯周病になる前のお手入れの大切さを痛感しています。自分の歯で日々の食事を食べていきたいと60代に入り感じています。

(太田市 パステルピンク)

投稿された方々の表紙の写真が毎号楽しみになっています！

(前橋市 イクラ)

朝日川柳に「タラップで笑顔の国会逃亡者」とありました。国会が開催中なのに首相がインドのモディ首相に会いに行くなど国会を軽視しています。

(太田市 今尾房子)

今年は、つゆらしいつゆで日光があまりささないの、野菜のできは今一つです。

(前橋市 野菜くん)

アメリカでは7月4日に建国250年祝賀行事が行われました。私が中学生の頃、1776年の記念日を暗記するため「いいななろうぜがっしゅうこくに」と語呂合わせで覚えていました。懐かしい思い出です。なお、アメリカ人のほぼ半数が、独立記念日が何を記念する日なのかを知らないという調査結果もあるようです。

(前橋市 いがりん)

玉碎し白木の箱に石一つ

福島百合子

五月晴小栗の里へ墓参り

和ちゃん

緑濃く日めくり暦うすくなる

あこちゃん

腹が立つのらりくらりの答弁は

中島喜太郎

税金も国保も高く飛び出す目

石田俊彦

今朝の雨アナベルの白頭を下げて

浄

《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？

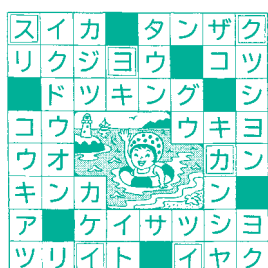
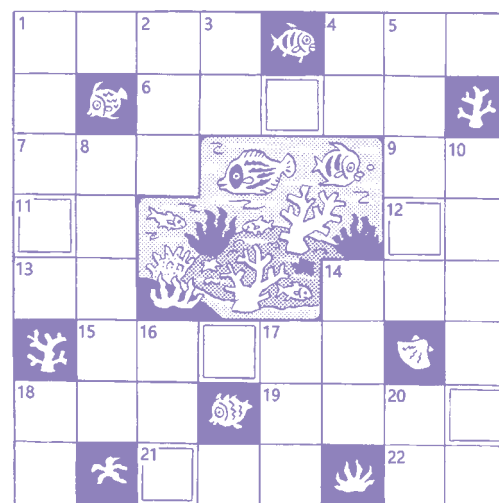
— タテのカギ —

- 勤務時間を超えての仕事
- 複式簿記で転記の成否を確認する……表
- 韓流ブームの始まり、……様現象
- ……子と地頭には勝てぬ
- 関係者にとって好ましくない事件
- 日焼けの原因となる光線
- パード……。ホエール……
- 「叫び」の作品で有名なノルウェーの画家
- 畳表に使う草
- 夕涼みにぴったりの和服
- 8月11日は……の日
- ……の角を蜂が刺す

— ヨコのカギ —

- 立秋後の暑さ
- プラスチックやゴム・塗料の原料にもなる石油製品
- 「西遊記」「水滸伝」と並ぶ中国三大奇書。……演義
- ……暗鬼
- 陶磁器などを作る……業
- インド独特の精神統一修行
- 水清ければ……すまず
- ……孫。……産。……陣
- ……の罪。有名……
- ……時代のまん中は道に迷っているばかり
- 西城秀樹が歌う……マン
- 対義語は保守
- 金太郎の本名は……金時
- 調度品のことでは

第324回 クロスワードパズル



《第323回の答え》
カイスイヨク(海水浴)

《応募方法》

ハガキに第324回クロスワードと明記し、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8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人に図書カード500円分を進呈

《322回の当選者》

(①応募総数②正解者数③当選者数)

①43通②42通③5名

クローバー(太田市) JUNちゃん(前橋市)

トモさん(前橋市) 中島喜太郎(前橋市)

近藤豊(前橋市)

		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	渡邊（2・4） 捧（1・3・5）	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）		瀧口 道	瀧口 道
		午後	田ヶ原 根井／廣神	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	渋沢（4・5）
		午後		深津 岡田		深津・高橋	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 嚔下 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 佐藤	矢島 齋藤	矢島 齋藤	齋藤 佐藤
		午後	矢島	矢島	齋藤		齋藤	
		夜間	●	●		●		
	予防接種	午後		●4週は15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	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	 前橋協立病院
		夜間					北原（17時～18時半）	
外科	午前			飯島 哲	飯島 哲	飯島 哲	大島	
乳腺外科	午後						長岡	 交代制 太田協立診療所
眼科	午前		山田			山田	山田	
	午後				手術			
骨／皮膚科	午前		茂木（骨） （8時半～10時）			工藤 隆（皮）		
健診	午前		●	●	●	●	●	

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（14時～）		増田 遠藤	加藤（15時～）	
	夜間		加藤（1・2・3）				
	内視鏡			野田（7・9・11月）		櫻井	小澤
	訪問診療	加藤		加藤	益田（隔週）	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） 竹内	桑原 谷口	高柳（11時迄） 井上	高柳（11時迄） 桑原	1 日：谷口 15日：桑原 22日：井上 29日：高柳
	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	天貝（1） 西上（2・3・4・5）	西上	鈴木（1・2・3・5） 西上（4）	小林（1・3・5） 内科医（2・4）	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	
	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）	