

パソコンを買いに電気量
た。すぐに行っ
た。すぐに買
う機種は決ま
り、次の虹の原稿はサ
クサク動くパソコンで
ポーンと送れるぞ！と
思った▼支払いの段階
で、スマホ会社の人が
来て電卓をたたき、格
安スマホにすればパソ
コン代からなんと十万
円も値引きしてくれる
と言う。ちようどスマ
ホも古くなり、近々格
安スマホに変えようと
思っていた矢先のこと
だ。渡りに船とはこの
ことか、と思つてしまつ
た。しかしそこから、
説明を聞くこと、考え
ること、待たされるこ
と等、かかった時間は
5時間余り。夜も遅く
なり結局、格安スマホ
への変更はやめ、パソ
コンは値引きなしで購
入した。疲れが残った
五時間だった。十万円
に目がくらんだ私が悪
いのはわかつてる。
その十万円はスマホ会
社が電気店に支払うわ
けで、廻ればそのスマ
ホ会社の利用者が支
払ったお金だ。私の使つ
ているスマホ会社に支
払ったお金の一部もこ
んな風に使われている
のかな▼日々、多くの
人が節約して暮らして
いる中、こんなことで
十万円も値引きできる
なんて、おかしい経済
の仕組みを見た気がし
た▼さてこの原稿だが、
設定やらなにやらの手
間取り、古く重いパソ
コンでたどたと書いて
いる。はあ（ゆ）

はるな生協歯科診療所

新しい医療機器を導入

はるな生協歯科診療所所長

歯科診療所で新しい医療機器を購入いたしました。「トライオート」は、Auto ZX2+というものです。歯科根管治療用モーター回転機器。この器械は、歯を保存するための治療である根管治療に使うものです。保険で行う最適な根管治療は進化してきました。適切な診断と処置を行い、これまで以上に歯の保存に努めていけるようにしたいと思っています。5年ほど前に歯科用CTを導入しました。これにより立体的に病変の広がりや把握することができるようになりました。根管治療においては、歯科用CTでの診断、トライオートNX2+での根管治療、さらには拡大鏡（顕微鏡）での治療アシストがあるとともに良い治療が期待できます。

根管治療とは、できる



だけ歯を抜かずに、歯を保存するため歯の内部をきれいにする治療です。むし歯が歯髄（神経）にまで達してしまつた場合、そのまま放置してしまひますと抜歯となるリスクが高まります。また一度歯髄（神経）を取つたはずの歯が痛み出した場合、歯の内部、歯根の先などで様々なトラブルが起きたり、古い歯髄（神経）の残骸が悪さをしたりすることがあります。歯髄（神経）を取り除いた後に、その通り道をキレイに洗浄・殺菌すること、歯の保存、長期維持につなげていきます。根管治療では、神経を除去するために「ファイル」と呼ばれる器具を使用します。金属でできたとげとげのついた細い針です。このファイルは大きく分けて二種類あり、ひとつが「ステンレス

ファイル」、もうひとつが「ニッケルチタンファイル」というものです。ステンレスファイルは術者が指先でつまんで上下、回転させて動かしながら歯髄（神経）の繊維を除去、歯の内部の感染菌質を削り取るという使い方です。多くの歯科医院ではステンレスファイルのみを使用しています。が、当院では十分な柔軟性を持ち、より複雑な形態の歯髄（神経）を除去できるニッケルチタンファイルも採用し、併用して使用し始めています。これにより、患者様の歯を残すための精密な根管治療が可能となります。神経の通る歯の根管の形は全ての人で異なっており直線ではありません。湾曲、S字カーブ、J字カーブなどむしろ、曲がっていることの方が多く、ステンレスファイルではしっかりと根つこの先まで処置を行えないこともあります。柔軟性の高いニッケルチタンファイルは、複雑に曲がった形であっても隅々まで治療を行うことができます。また、ニッケルチタンファイルでは、基本的にトライオートNX2+を使用することが出来るため、指先で摘

むステンレスファイルよりも処置のスピードが速くなります。早く、そして的確に治療が行えます。トライオートNX2+で根管治療の治療効率、治療効果が高いことを述べましたが、その一方で使用方法を遵守し、慎重な操作を行わなければ器具破折（ファイル破折）などのリスクがあります。取り扱いには十分な注意が求められます。トライオートNX2+は器具破折のリスクを下げるため、モーターの回転に工夫がされています。右回転150度の後、左回転60度また右回転150度の後、左回転60度…その後は逆に左回転150度の後、右回転60度…このような複雑な回転をさせながらニッケルチタンファイルに大きな負荷をかけないように動かすことができます。今後、根管治療においては患者様により安心安全に治療を受けていただけるよう、意識してより丁寧処置していきたいと考えております。



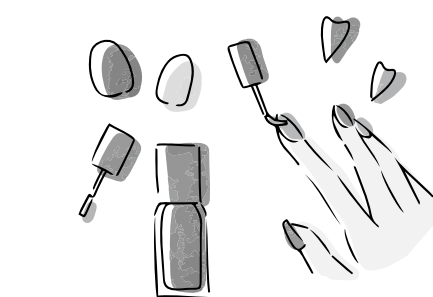
連載

役に立つリハビリあれこれ

（その16）

秋も深まり、朝夕の風に少しずつ冷たさを感じる季節となりました。皆様はこたつやストーブの準備は整いましたか？さて、虹の家では、先日家族会で「介護ネイル」を実施しました。地域のネイリスト2名にご協力いただき、利用者7名とご家族、職員も参加。お子さんも交え、ステキな時間をいただきました。

介護ネイルは単に「美」を楽しむだけではなく、手指の機能維持に有効なリハビリテーション的効果があります。また、爪やすり、保湿、カラー塗布などの動作には、指先の巧緻動作に必要な筋肉や神経への刺激も効果的と言われています。



果があります。施術中の爪やすり、保湿、カラー塗布などの動作には、指先の巧緻動作に必要な筋肉や神経への刺激も効果的と言われています。また、手のマッサージによる血流促進や末梢循環の改善が、冷えやむくみの予防にもつながります。さらに、色を選び仕上がりを楽しむ行為は感情表現や認知機能の刺激にもなります。介護現場での研究では、ネイルやハンドケアを受けた高齢者が「気分が明るくなった」「人と話す意欲が高まった」と回答する割合が高く、QOL（生活の質）向上や心

抑うつ予防の一助となることが示されています。今や女性の特権ではなく、男性にもハンドマッサージやネイルなど導入したケース報告も増えてきています。今回、職員も一緒に体験し、利用者との会話が自然に生まれたことで、心の距離が近づいたと感じました。

介護ネイルは、身体と心の両面をケアする、触れるリハビリです。興味のある方は、ぜひ虹の家までお問い合わせください。

今後地域の方々とともに、生活のなかの小さなリハビリを見つけ、報告させていただきます。（高齢者住宅虹の家 施設長）

紙保険証

あわてないで大丈夫!

12月以降、保険証どうなるの？

◎従来の保険証を使えます

従来の保険証の有効期限までは、引き続き保険証を使えます(最大1年間)。

◎保険証の代わりになる「資格確認書」が届きます

マイナカードを持っていない人、持っても保険証機能を付ける手続きをしていない人に「資格確認書」が届きます。有効期限は「各保険者が5年を超えない期間を定める」とされています。

◎マイナ保険証の解除も可能に

マイナ保険証のシステムへの不安などに対応するため、10月からマイナ保険証の利用登録の解除ができるようになります。保険者に申請すると、マイナ保険証の代わりに「資格確認書」が交付されます。

みんなのひろば

お便り

〔八幡町〕
妻にさそわれて久しぶりに映画（90歳なにかめでたい）をこれから見に行きます。笑ってきます。久しぶりの映画ですが：

〔倉賀野町〕
初めて栗拾いをしました。栗御飯・甘露煮作ってみました。栗むきはやっぱり大変！！

〔城山町〕
昨今の気温の上下には苦慮しております。体がついていきません！

〔江木町〕
庭のコキアも緑色だったのに、秋を感じたのか赤くなりました。コキアは丸くてとてもかわいいです。種が落ちて来年もまた期待したいです。

〔中居町〕
先日、町民大運動会で玉入れ・ジュース飲み競走・煎餅食い競走に出て、ひさしぶりに体全体を使ったようで気持ちがすっきりしました。

〔俳句・川柳〕

蒼天や水木並木の薄紅葉
幽玄の小栗の里の深き秋
雲間より折しも月の輝けり
もみじがり季節の変り待ちわびて

双葉町
江木町
東貝沢町
貝沢町

〔短歌〕

目が覚めて首腰脚に湿布して
着替えを終わり今日が始まる
旅立ちは後顧の憂えすべてなく
感謝の波にのまれてゆくとき
放映の高尾山みてその魅力に
度々行きし亡妹を知る
長年の肩・首のこり体操を
呼吸法にて毎日ほぐす
約束の明日を待たず一人逝く
あがつていいよとひと言残し
（自営の主人は仕事が終わると言っていました）
亡き姉は数ある手術も頑張った
最後の電話覚えてるよ

乗附町
江木町
藤岡市
吉井町
安中市 匿名希望
下之城町
（掲載は到着順です）

お便り二次元コード



第3回おしゃべりカフェ

テーマ：オレンジヘルフカードについて

「オレンジヘルフカード」はいつになっても、認知症があってもなくても誰でも使えるものです。使い方は人それぞれ！自分なりの使い方ぜひ使ってみましょう！！

※当日は『手浴』も予定しています。

お湯で手を温めながら、マッサージをしてリラックス！！

【開催日】11/26（水）

【担当】あんしんセンター
ディケア

【時間】14：00～15：30

【場所】通町診療所 待合室
申し込み不要、無料

【問い合わせ先】通町診療所 Tel 027-322-6534



私の趣味

聞いてみました！



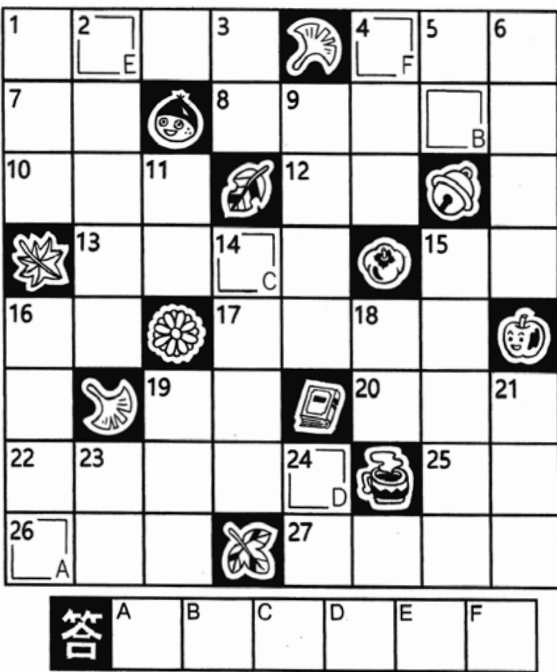
【連載36】

私の趣味は、講師の神田伯山の高座を見に行くこと、寄席に行くことです。2020年コロナ禍真つ只中、どこにも外出できずにいた時、同年2月に行われた29日間の真打披露興行の寄席の楽屋の様子を写した動画に出会いました。今まで見たこともない世界に引き込まれました。コロナが落ち着き、伯山がトリ（一番最後）をとる寄席



ザ・クロスワード

【解き方】タテ・ヨコのカギを解いてクロスワードを完成したら、二重ワクの文字をA～Fの順に並べて言葉を完成させてください。



■ヨコのカギ

- 1 アメリカ49番目の州
- 4 西の市の縁起物
- 7 干すと甘くなる……柿
- 8 ツルヤツバメは……
- 10 ……蛾。……剤
- 12 「青春の……」。「星……のワルツ」
- 13 異常発熱を引き起こす……配線に注意
- 15 釣り……。クモの……
- 16 ……ホルダー。……ワード
- 17 電子メールで、表情などを表現
- 19 手術のことです
- 20 優勝……。……麺
- 22 先に立って導く人
- 25 フランスの首都
- 26 ……ガラス。……玉
- 27 木の年齢が分かります

24 23 21 19 18 16 15 14 11 9 6 5 4 3 2 1

■タテのカギ

- 1 オットセイは……科
- 昔は恋文と言いました
- 取らぬ狸の……算用
- 馬の毛色の名前
- 目は心の……
- パソコンの文字などを削除する……キー
- 海水面の異常な上昇と高い波
- ノアの……舟
- 伴奏なしで歌うこと
- 強情っぱりとも言いう
- 啄木鳥つて読めますか
- 代表的なコーヒー豆
- 十八番
- 洋風の蒸し菓子
- ニラは……科植物
- コメのなる作物

【応募要領】

ハガキに答えを書いて左記にお送り下さい。抽選で10人の方に図書カードを送ります。また、「お便り」コーナーまで、あなたの近況、ご意見、その他、一言添えて下さい。

【宛先】

〒370-0004 3
高崎市高岡町498の1
はるな生協

緑十字編集委員会
11月30日（日）必着のこと。

10月の正解は

アキノヨナガ
でした。

10月当選者
左記の方に図書カードを贈呈します。

- （倉賀野町）
- （江木町）
- （八幡町）
- （東貝沢町）
- （高岡町）
- （貝沢町）
- （上小島町）
- （江木町）



はるな健康体操で
モルック体験会

10月15日ははるな健康体操では、体操のあとモルックの体験をしました。モルックは、数字の書かれた木の棒をボーリングのように倒して50点ちょうどを目指すゲームです。「あと〇点だからあれを狙おう」と思っても、そう簡単には当たりません。体も頭も使って、いっぱい笑って楽しめました。



班会等でやってみませんか？組合員活動部までご相談ください。



検診と予防接種の健康講座
第5支部 はちまん班会

9月17日、健診室の保健師を講師にお迎えし、「検診と予防接種」をテーマにした健康講話が行われました。



群馬の森の知られざる一面
ふるさとの散歩道 報告

やっと涼しくなった9月24日のふるさとの散歩道は、群馬の森でした。さわやかなそよ風と木漏れ日の中を進んでいくと、旧陸軍の火薬製造所の名残が。案内役の山田幸弘教育文化委員長の解説に参加者は、「知らなかった」「こんなところに遺産が」と感心しきり。他にも同じように戦跡巡りをしていくグループもありました。

すこしお
レシピ

「すこしお」とは…
「少しの塩分ですこやかな生活」
を目指す医療福祉生協のとりくみの総称です。

塩と上手におつきあい
すこしお

サケの塩麴漬け焼き

●材 料（2人分）

・生鮭…………… 2切れ（200g）

・塩麴（市販品、塩分10%）…………… 大さじ1 1/3

・大葉…………… 2枚

・おろし大根（軽く汁けを絞る）…………… 180g

a { 酢 …………… 小さじ1

砂糖 …………… 小さじ1/3

しょうゆ …… ミニスプーン1/2

●作り方

①サケは汁気をふきとり、ポリ袋などに入れて塩麴をからめ、冷蔵庫に一晚おく。

②塩麴を半量ほどぬぐって除き、魚焼きグリルで弱めの中火で両面を2～3分ずつ焼く※。

③皿に大葉を敷いて②を盛る。おろし大根を添えてaを混ぜ合わせてかける。

※サラダ油小さじ1を熱したフライパンに入れ、蓋をして弱めの中火で焼いてもよい

〈1人分の栄養価〉
160kcal. 塩分0.9g

ちょっと一言

生サケに少量の塩麴をからめ、時間をかけて味をしみ込ませます。焼くときには軽くぬぐって。また、おろし大根にしょうゆをかけ過ぎないためにも、しょうゆに甘酢を混ぜ合わせると量が減らせます。味わいも good！減塩メニューの完成です。

（高崎中央病院栄養科 管理栄養士）

ぐんままるごと健康チャレンジ
始めていますか？

今年のおすすめは②食生活コース

（自宅に配達される方には）9月号の緑十字と一緒にお届けした、オレンジ色のぐんままるごと健康チャレンジのパンフレット、見ていただけましたか？

パンフレット中面に描かれているチャレンジ6つのコースから選んで（複数選択も可）、具体的なチャレンジ内容を決めてください。30日間取り組んだら、結果を報告はがきか二次元コードから必要事項を記入して報告してください。後日、参加賞をプレゼントします。

今年のおすすめコースは、②食生活コースです。「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりくみの総称です。世界保健機関（WHO）は、世界の人々の塩分摂取目標量を1日5gとしています。日本ではまだまだ多い状況です。医療福祉生協では、1日あたり6gをめざしています。食品中の塩分量を気にしたり、パンフレット中面右上のイラストのようにおいしい減塩テクニックを試したりして、「すこしお」生活に取り組んでみませんか？

ぐんままるごと健康チャレンジ 2025

30日間楽しみながら

体も心もげんきに!!

一緒にがんばるのだよ

報告者には参加賞をプレゼント!

参加費 無料

いまだから12月31日までの間で30日間

2026年1月31日

お引越しをされた時にはご連絡を。ご家族の出資金引き継ぎ手続きは、本部まで。

027 (388) 0011