

# JA だより **みづま**

2023  
**6**月号  
No.470

三潞町農業協同組合



予防や、再発防止の

Q メンテナンスは

どうすればいい？

A

まず、自分の歯の現状を  
きちんと把握することが  
重要です

歯周病には多くの誤解があり、そのため、自分が歯周病であることに気付かなくなっている場合が少なくありません。「リンゴ」をかじって出血したら歯周病」という思い込みもその一つ。下のチェックリストにもあるように、出血も確かに歯周病の症状の一つですが、そもそも歯ブラシの先が歯周ポケットに届くような正しい歯磨きをしていないと、歯周病が進行中でも出血しない場合もあります。また「1日3回きちんと歯磨きしているから大丈夫」というのも、誤った思い込みです。どんなにきちんと磨いても、歯磨きだけでは歯周ポケットの中のプラークや歯石を完全に除去することはできません。自己判断せずに、定期的に歯科を受診してチェックし、下の「基本治療」を継続しましょう。

正しい歯磨き法を毎日実行することも重要です。下の図を参考に、「毛先を磨くポイントに確実に当てる」「軽い力で細かく動かす」「1カ所につき10〜20回ぐらい磨く」ことを心がけてください。

### 磨く場所は？

歯周病の始まる場所

プラークの残る場所

ブラシの毛先が  
当たりにくい場所

① 歯と歯の間



② 歯と歯肉の境目



③ 歯ブラシの頭が  
届きにくい場所



※特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会公式サイトより

### 歯周病の 「基本治療」とは

歯科医院でのスケーリング

プラークや歯石を専用の器具で取り除く

+

患者さんが行うセルフケア

ブラッシング

## 今すぐできる10のセルフチェック！

### 全体

- 口臭を指摘された・自分で気になる
- 朝起きたら口の中がネバネバする
- 歯磨き後に、毛先に血が付いたり、すすいだ水に血が混じることがある

### 歯肉の症状

- 歯肉が赤く腫れてきた
- 歯肉が下がり、歯が長くなった気がする
- 歯肉を押すと血や膿が出る

### 歯の症状

- 歯と歯の間にもものが詰まりやすい
- 歯が浮いたような気がする
- 歯並びが変わった気がする
- 歯が揺れている気がする

### 判定

#### チェックが1〜3個の場合

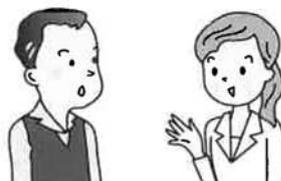
歯周病の可能性があるため、軽度のうちに治療を受けましょう。

#### チェックが4個以上の場合

中等度以上に歯周病が進行している可能性があります。早期に歯周病の治療を受けましょう。

#### チェックがない場合

チェックがない場合でも無症状で歯周病が進行することがあるため1年に1回は歯科検診を受けましょう。



※特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会公式サイトより

# 歯を失う最大の原因！

## 歯周病について知りたい

歯を失う原因の第1位は「歯周病」。痛みなどの症状が少ないために気付きにくく、

歯科医院の受診が遅れがちなことや、間違った情報が多く自覚しにくいことがその大きな原因です。

健康な歯を一本でも多く長く保つためには、まず歯周病について正しい知識を身に付けることが重要。

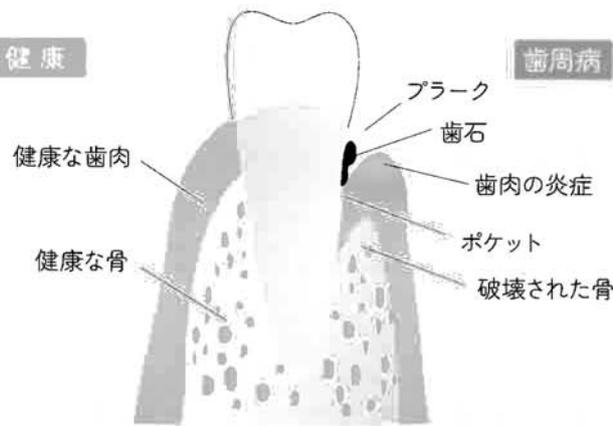
基本知識を、「特定非営利活動法人日本臨床歯周病学会」の高井康博前理事長にお聞きしました。

Q 歯周病ってどんな病気？

A 歯を支える歯肉が腫れたり、骨が失われたりする病気です

歯周病とは、口の中の細菌（歯周病原因菌）が作り出す酸によって、歯を支える骨（歯槽骨）が分解され壊されていく病気です。

特徴は、特に痛みもないのに、虫歯ではない健康な歯がグラグラしたり抜けてしまうこと。その初期段階が、歯周病原因菌が作り出す酸によって歯茎（歯肉）が炎症を起こして腫れる「歯肉炎」。この段階なら治療は簡単ですが、進行して「歯周炎」になると膿（うみ）が出たり歯が動きやすくなったりして、最悪歯を失います。治療が可能な場合も長期にわたったり大がかりになったりするので、早期発見・早期治療が何より重要です。



左側が健康な状態、右側は歯周病の状態です。

Q どうして歯周病が起こるの？

A プラークの中の細菌が、歯を支える骨を溶かすからです

歯磨きが十分でないと、歯の表面にネバネバしたものが付着しますよね。このネバネバをプラーク（歯垢（へしこう））といい、付着した汚れ（食品に含まれる糖など）を原料に、口の中の細菌が作り出す物質です。このプラークが歯肉を刺激し、炎症を引き起こすのが「歯肉炎」。またプラークの中の細菌が唾液に含まれるカルシウムやリン酸と結合すると、歯石という軽石のような硬い物質になります。その歯石を足がかりにして、歯周病の原因となる歯周病原因菌が歯肉と歯の隙間（歯周ポケット）に入り込み、歯槽骨を分解してしまうのが「歯周炎」なのです。

Q 歯周病って、治るの？

A 最近ではある程度の治療が可能になっています

歯周病は予防できても治療はできない病気と考えられていましたが、近年、治療法が急速な進歩を遂げ、ある程度、進行を阻止することが可能になっています。軽度の歯周病なら「基本治療」（次ページ参照）で進行を阻止することができます。中等度以上の歯周病になると基本治療に加え、破壊された土台となる骨を特殊な薬剤で作り返す「再生療法」などの外科治療により治療できる場合があります。ただしこうした治療に対応できる歯科医は限られていますので、歯周病の「指導医」「専門医」「認定医」などの資格を持つ病院を探しましょう。



イラスト：小林裕美子

## 麦検見・収穫開始

農産課は5月1日に麦類の収穫時期を決めるため検見会を行いました。農産物検査員、久留米普及指導センター指導員、JA事務局が圃場を巡回しました。

各圃場の病害虫の発生状況や麦の播種時期を参考に穂の色づき、水分含有率、積算温度等で成熟状況を確認しました。令和5年産麦の生育状況は、雨の影響で倒伏が見られたものの、病害虫は少なく順調に生育しており、検見後のカントリー運営委員会にて、カントリーエレベーターでの荷受を13日から6月2日まで行うことに決まりました。

収穫初日は雨の予報であったため、前日の12日より収穫が開始され、多くの圃場でコンバインが稼働し、カントリーエレベーターには次々と麦が運び込まれました。

町内では、裸麦「イチバンボシ」、大麦「はるしずく」、小麦「シロガネコムギ」が約695ヘクタール作付けされており、初日のイチバンボシは約119トン収穫され、全体の収量は約2,500トンを見込んでいます。



検見会で生育状況を確認する参加者



コンバインで収穫する生産者



カントリーエレベーターへと運び込まれる麦

5/12

## イチゴ育苗講習会開催

特産課は本所3階大研修室でイチゴ育苗講習会を開催しました。生産者と久留米普及指導センター指導員、JA事務局が参加しました。

令和4年産の課題や5年産の育苗管理ポイントについて指導員より講習がありました。4年産は大雨の影響により根痛みが見られたことや、病害虫が発生した圃場が多くあったことについて触れ、5年産ではランナー発生促進や根痛み予防、病害虫対策を行うよう適正管理を呼びかけました。生産者は収量向上に向けて熱心に説明を聞いていました。



説明を聞く生産者

## 各組合員組織総(代)会開催

各組合員組織では総(代)会が開催され、令和4年度事業報告及び5年度事業計画等が承認されました。また、優秀な成績を残された方が表彰されましたのでご紹介します。(敬称略)

### 【5月1日 みづまの里農産物直売所】

#### 〈役員〉

会 長:喜田 龍一郎(再任)

副会長:市川 俊博(新任)

#### 〈優秀農家表彰 総出荷数量〉

最優秀賞:石井 久美子

優 秀 賞:喜田 龍一郎

優 良 賞:喜田 明美



最優秀賞 石井 久美子

### 【5月8日 ハトムギ生産部会】(役員改選なし)

#### 〈単収上位者表彰〉

最優秀賞:堤 豊



最優秀賞 堤 豊

### 【5月8日 もち米生産部会】

#### 〈役員〉

部 会 長:豆塚 清高(新任)

副部会長:中園 信広(再任)

#### 〈優良農家表彰〉

最優秀賞:権藤 孝行



最優秀賞 権藤 孝行(代理出席:権藤 恵子)

### 【5月10日 青壮年部】

#### 〈役員〉

部 長:清水 優一(新任)

副部長:中園 貴人(新任)、野田 吉彦(再任)

### 【5月10日 農業青色申告部会】(役員改選なし)

#### 〈優秀記帳班〉

8班(早津崎・田川西)



優秀記帳班 8班(代表受取者:山浦 光敏)

### 【5月12日 元気クラブ】

会 長:立石 由紀子(再任)

副会長:富安 みえ子(新任)、富安 百合子(再任)

### 【5月18日 女性部】(書面議決)

#### 〈役員〉

部 長:内田 美智子(新任)

副部長:石橋 まさ子(新任)、柏原 勝野(新任)

### 【5月26日 畜産部会】

(書面議決) (役員改選なし)



## トラクターの運転は安全に!

農繁期に伴い、トラクターを使用することが多くなります。事故等が無いよう安全に作業をしましょう。

事故を防ぐための重点的な留意点は、次のとおりです。

### 〈転落・転倒事故防止〉

道路を走行する時には、忘れずに左右のブレーキ・ペダルを連結し、速度を落として運転し、路肩に注意してください。

また、圃場への出入り、畦畔越えの時は速度を落とし、溝や畦に直角に行います。



### 〈人の転落事故防止〉

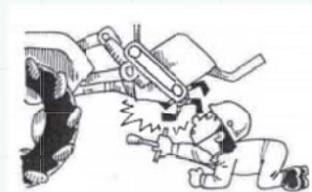
乗降にはステップと握りを使い、足元の滑りに注意してください。

また、トラクターや作業機には決して子供や補助者を乗せてはいけません。



### 〈巻き込まれ事故防止〉

点検整備や清掃時には必ずエンジンを止め、油圧昇降装置もロックします。また、PTOや回転部に近寄ったり、作業機の間に入ったりしてはいけません。



## 刈払機の適正な使用を!

草が生い茂る季節になりました。刈払機を使う機会が増えてきます。作業する際は十分に気を付けて、安全に、無理をせずに行いましょう。

### 【刈払作業中の事故】

- 竹にあたった刃が跳ねて、右足を受傷
- 飛散した植物の破片により右目を受傷
- エンジンを切らずに絡まった草を取り除こうとした際、手を受傷

### 【事故防止のため、次の点を必ず守りましょう】

- 取り扱い説明書を読む
  - 保護具を身に付ける  
保護眼鏡、ヘルメット、安全靴、すねあて、作業手袋(軍手×)等
  - 肩掛けバンドを装着する  
適正な長さで装着すると、転倒した際、刈刃が身体に触れにくくなります
  - 周囲に人がいないことを確認する
  - 高所の枝払い等、目的外で使用しない
  - 刈る草が柔らかい場合や、構造物周辺での作業では、ナイロンカッターを使用する
  - 刃に草や異物が詰まった時はエンジンを停止する、バッテリーを外す等の対策をする
- ※農林水産省HP 参照



トラクターや刈払機の修理・購入については、農機具・家電センターまでお問い合わせください。

【お問い合わせ先】農機具・家電センター TEL:0942-64-4275

## 卵かけご飯への郷愁

## ■頭の回転を良くするレシチン

朝食の定番として、日本人に愛されてきた「卵かけご飯」。今でもその人気は不動で、ホテルの朝食でも、和食コースには小鉢に収まった生卵が置いてあり、卵かけご飯専用のしょうゆまで登場している時代です。

炊きたての白いご飯があると、無性に食べたくなるのが卵かけご飯。特に中年以上になると昭和への郷愁を感じて何とも切なくなります。

戦後の貧しく乏しかった時代のシンボリックな食べ物が卵かけご飯で、1個の生卵を家族で分け合って食べていた思い出も、今はすでに遠い昔。

ご飯に生卵、しょうゆだけで、とろりとした美味なご飯料理が即座に出来上がります。

このシンプルで、元気の出る健康食が流行するのは江戸時代で、次のような川柳があります。

生たまご しょうゆの雲に きみの月

「器に割って入れた生卵の黄身は満月、そして、しょうゆはまるで雲のようだ」という句で、江戸っ子の見事な感性を表しています。

脳の若さを維持し、その機能を向上させる働きをする成分が卵にはたっぷり。黄身に含まれるレシチンは、記憶力を良くして物忘れを防ぎ、学習能力を高める成分として注目されているのです。

レシチンをコンスタントに取ることによって、老化に伴う記憶障害や認知症などの予防にも役立つという説もあります。

レシチンは日本人の主食である米にも、量は多くありませんが含まれており、生卵をかけたご飯は脳の働きを良くし、その老化を防いで若々しい頭脳力を維持するためにも効果的です。



## 体を動かすためのヒント 手軽に体操

日本体育大学准教授●伊藤 由美子

## 心に負担はかかっていますか?

新年度を迎え、慌ただしい日々を過ごされた方もいらっしゃるのではないのでしょうか?

生活・職場環境の変化に慣れるまでには時間を要するとともに、知らず知らずのうちに心に負担がかかっているかもしれません。例えば、体にだるさを感じる、思考力や集中力が低下するなどの症状はありませんか。ご自身の体の現状と向き合いながらその解消法を見い出しましょう。

今回も、いすに座ったままできる脚部の運動を取り上げます。脚をより引き上げるために目印を置きながら運動に取り組んでみましょう。また、脚部の運動のみならず、巧緻性(こうちせい)※の運動も盛り込んでいますので、無理なくご自身のペースで実施してください。

※巧緻性とは、一般的に手先の器用さを意味します。また、巧緻性は体力の構成要素の一つとされており、体を器用に巧みに動かす能力のことを指します。

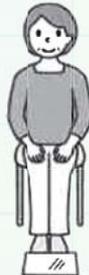
## レッツ、トライ! 脚を上げる運動(前後)+手のパーチョコキ運動

目印(紙を三角柱状に折ったものなど)を準備して挑戦してみましょう!

7つの部位を使った  
体操プログラム  
「The Taiso  
(ザ・タイソウ)」は  
コチラ



準備



(1)足元に目印を置いてください。いすに座って準備をします。



(2)片脚を少し引き上げて、目印よりも前方に脚を出します。同時に、手のひらを広げます(パー)。



(3)元の姿勢に戻ります。同時に、手は「チョコキ」のポーズを取ります。



(4)反対側も同様に行います。もう片方の脚を少し引き上げて、目印よりも前方に出します。同時に、手のひらを広げます(パー)。



(5)元の姿勢に戻ります。同時に、手は「チョコキ」のポーズを取ります。

## 13の人権の課題 その7

## ★犯罪被害者等

犯罪被害者とその家族は犯罪によって傷つけられるだけでなく、事件後も興味本位のうわさや中傷による名誉毀損、プライバシー侵害などの問題を抱える場合があります。被害者等が一日も早く平穏な暮らしを取り戻すためには、その状況への理解と配慮が必要です。

## 第60回 通常総会開催のお知らせ

JAみづまでは6月29日(木)に本所3階大研修室で第60回通常総会を開催しますので、お知らせいたします。

なお、正組合員で当日欠席される方は、議決権行使書に賛否を記入し、記名押印のうえ、6月28日(水)までに当JAにご提出ください。

【開催日時】令和5年6月29日(木)13:30

【開催場所】本所3階大研修室

【お問い合わせ先】管理課 TEL:0942-64-2211

※議決権行使書については6月28日(水)17:00までにご提出ください。

## 6月の農繁期営業について

6月の農繁期に伴い、次のとおり日曜日営業を行いますので、ご利用ください。

営業日	農機具・家電センター・西牟田給油所	資材集約センター	配送
6月11日(日)	休業	8:30~12:00	休業
6月18日(日)	8:30~17:00	8:30~12:00	休業
6月25日(日)	8:30~17:00	8:30~12:00	休業

【お問い合わせ先】

農機具・家電センター TEL:0942-64-4275

西牟田給油所 TEL:0942-65-1255

資材集約センター TEL:0942-64-4373

## 土曜朝市開催のお知らせ

みづまの里農産物直売所では、6月17日(土)に土曜朝市を開催いたします。直売所会員が作った新鮮野菜や漬物等の加工品、みづまの光グループの蒸したておこわ、手羽先・手羽元の唐揚げ等を販売いたします。ぜひお越しください。

【日時】令和5年6月17日(土)8:30~12:00

【場所】犬塚購買店

【お問い合わせ先】犬塚購買店 TEL:0942-64-4373

※犬塚購買店と資材集約センターは通常営業をしておりますのでご利用ください。

【新型コロナウイルス感染症対策】

- ・咳や熱等で体調不良の方は来店をご遠慮ください。
- ※感染状況により中止とさせていただきます。
- 中止する場合はホームページでお知らせいたします。

