

利根保健生協 2008年10月現勢

生協組合員.....26,178世帯
 出資金額.....1,208,882,000円
 平均出資金額.....46,178円

理事26名 監事3名 総代203名 班長1340名 保健委員1723名
 くらしの相談員126名 ホームヘルパー2級144名 3級40名
 出資金一世帯平均で全国目標の
 5万円達成をめざしましょう

利根の保健

利根保健生活協同組合

発行人 都築 靖 発行部数 21,300
 編集 「利根の保健」編集委員会
 〒378-0053 沼田市東原新町1855番地の1
 0278(22)4321 FAX(22)4393

事業所 利根中央病院 (22)4321
 利根歯科診療所 (24)9418
 老人保健施設とね (22)8855
 とね訪問看護ステーション (23)3706
 片品村鎌田 片品診療所 (58)3910
 印刷 有限会社 コトブキ印刷

鈴友会「津軽三味線」で オープニング



「医療の安全を守るため
看護師を増やせ」と
訴えた 職員による寸劇



100名が参加した
豊田さんの講演

11月9日(日)、「第8回病院祭」が利根中央病院外来フロアを主会場に開かれました。
 今回は、「医療安全」をメインテーマに、新葛飾病院医療安全管理者で活躍されている豊田郁子さんの「患者が望む医療安全を考える」の講演があり、入院先の病院で我が子を亡くした経験が話されました。現在はその悲しみを乗り越え、その教訓を活かして「患者と医療者の懸け橋」として活動をしている」と話され、参加者に深い感銘を与えました。

職員によるカロリー消費体操や健康チエック、新病院の模型展示、餅つき大会、焼き鳥や焼きそばなどの模擬店、その他、元トランプマン2号によるマジックなどの催しを楽しみました。

利根中央病院 「第8回病院祭」

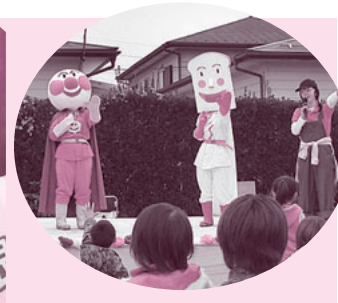
「医療安全」の講演 子どもにも人気の催し等



新病院建設も
模型を使って説明



子ども達に大人気！
消防車の見学(上)
元トランプマン2号の
マジック(右)
アンパンマンショー(右上)



循環器内科に10月より高野弘康医師が着任しました。循環器医師3名の体制強化に伴い、心臓カテーテル検査を初めとした診療体制は充実し急性心筋梗塞に対する緊急検査・治療も可能となりました。今のところ「二十四時間三百六十五日」とまではいきませんが、可能な限り受け付けていくつもりです。また、必要

循環器医師体制充実

高野弘康先生
新たに着任

な場合は県立心臓血管センター等とも密接に連携し、最善の医療を提供できるように努めます。

臨床研修医5人内定

厚生労働省から医師の臨床研修病院に指定されている利根中央病院では、来年4月から研修を開始する5人が内定しました。昨年度から1人増えたことに加え、今年度は6人の医師が研修を行っています。

臨床研修医の受け入れは、地域医療の担い手を育成していく上では大事な事業です。現在、利根中央病院では研修一年目3人、二年目3名の計6人の医師が研修を行っています。



歯科職員の
指の石こうづくりにも
行列が



「糖尿病」対策の40キロ
カロリー消費体操

年末年始診療案内

利根中央病院
 12月29日(月) 通常診療
 30日(火) 休診
 31日(水) 休診
 1月 1日(木) 休診
 2日(金) 休診
 3日(土) 休診
 4日(日) 休診
 5日(月) 通常診療

* 急患の方はいつでも受付をします。
 * 長期投薬を受けている方は、休みになる前に早めにご連絡ください。

利根歯科診療所・片品診療所・とね診療所

12月30日(火)~1月4日(日) 休診

* 利根歯科診療所のみ急患の方はご連絡ください。

あぜ道

健康に関する情報は、テレビなどを通じて溢れているが、それが自分自身に合うかどうか吟味しなければいけないと思う。例えば、「歩くのは健康に良い」という情報がある。これ自体は間違っていないが、これが自分に適合するか考えねばならない。「歩くのが一番良いですよ」とは、それ以上の運動が、現在危険な状態にある人に言われた言葉である。例えば心臓病や腎臓病などの人、腰痛、膝痛の人、肥満などで関節を痛めやすい人などである。このような状態の人でもその病が癒えてくれば運動は更に強化してもよい。まして、病気でない人や若い人が漫然と歩くだけでは体力は維持できない。なぜなら歩行は筋力を20%しか使わないからだ。歩く事とその他の運動を比べると「走る」は筋力を40%以上使っている。また、腹筋・背筋や手の握力はそれぞれ適切に運動をしないと鍛えられない。小学生は運動会の砲丸投げに毎年出ている。前年の記録更新を目指して筋力を鍛えている積もりだが、結果は毎年10cm程度記録が落ちている。10cmは10mの1%に当たるので、筋力は1年に1%ずつ落ちるといえる。一方、40歳代の砲丸投げの記録も下がっている。平均で10年前に比べて1m程度である。つまり沼田地区全体の体力が落ちているといえる。「歩くだけでは十分」であると思う。(天塚)

冬になると「手足が冷えて寝つけない」、「体が冷えて腰や肩が痛む」など「冷え」に悩む女性の方が多くなります。

10月班会開催一覧

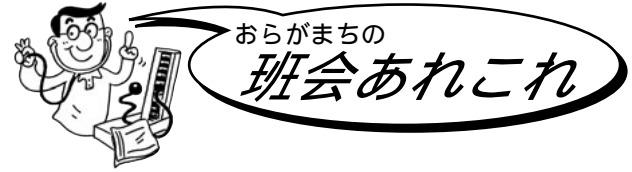
Table with columns: 支部名, 班名, 班長名, 人数, 班会内容. Lists various classes and their details across different branches.



川田 田中班 (認知症予防、インフルエンザの話)
以前から認知症予防にと音読を継続。皆で「なぜに負けない食事のポイント」の原稿を読み合わせました。またインフルエンザ予防注射の大切さの話題にもなりました。



池田 岡谷町西部1班 (脳卒中を防ぐ)
脳梗塞や脳出血についてビデオと資料でお勉強。高血圧や糖尿病、喫煙など危険因子の話題で身内の体験談になり、運動習慣とバランスよい食生活の大切さを実感しました。



池田 上発知中部班 (カムカム健康法)
川場の「富士山の湯」で温泉に入る前に血圧チェック。良く噛むことで脳が活性化され健康維持に役立つとのこと。副産物として「耳垢も自然に出る」との話に花が咲きました。

あなたの尿中の塩分はどのくらい?
当生協では8年前から、24時間尿塩分チェックにとりかかっています。1日あたりどれくらい塩分摂取をしているかをオシッコから調べる検査です。専用容器を使うので、どなたも簡単に採尿できます。
実施期間は12月から3月末まで。ご希望の方はお近くの支部役員、または組織課までお気軽にご連絡下さい。(22-2300)

- Extensive list of names and birth dates for members of various classes, organized by branch and class.

- Extensive list of names and birth dates for members of various classes, organized by branch and class.

なかまの 作品

俳句
四ツ切の白菜天の甘味抱く
白サギや手伝ひに来たか倒伏稲
来て見れば馴染み店なき師走街
久方の朋のいびきと秋の夜
立冬や街行く人もダーク調
秋燈やかっぱのバス折り返す
妻逝きて寂しき服喪十二月
牧の朝鐘澄み透る秋高し

短歌
目を細め無心に母乳を含みめる赤子は頬を真紅に染めぬ
紅葉と冬桜花見できる山老若男女の賑わいてを
背を丸め足を摺りつつ水汲みにゆくらし老に夕闇迫る

- List of names and birth dates for authors of the poems and haikai.

保健生協通信

組合員の
さまざまな
メリット



組合員のメリットは、組合員の力を結集してつくった病院・診療所で安心して医療が受けられます。そして、班会をひらいて病気の予防、健康増進について学びあい、健康チェックが出来ます。利根保健生協では、各総代さんや班長さんを通じて、その時々での医療制度の改善、医療相談、健康づくりに役立つ情報などを満載した「利根の保健」を毎月お届けしています。組合員割引制度としては、保険外の人間ドックや各種健康診断、分娩料、歯科の一般料金、文書料などで割引制度があります。

医療相談室

かぜに負けない 食事のポイント



利根中央病院
管理栄養士
生方利奈

いよいよ12月、朝晩の冷え込みが厳しい季節となりました。この時期になると、体調を崩しやすく、かぜをひく方も増えていきます。肥満が生活習慣病なら、かぜも万病の元。かぜをきっかけに起こる病気もあります。かぜウイルスを撃退する3大鉄則は、栄養をしっかりと摂ること、体を温めること、体を休めることです。

3食バランスよく

かぜは、ウイルスが鼻やのどの粘膜に付いて増殖することから発症します。

発症する人とならない人がいるのは免疫力の違いです。免疫力が強ければ、ウイルスがついても排除し、増殖を抑えることができます。

良質のタンパク質とビタミンやミネラルをバランスよく摂ることが大切です。食事をめいたり、栄養が偏った食生活を送っている人は、栄養バランスを整えることから始め

症状にあった対策を

鼻水・鼻づまりの時

鼻水・鼻づまりは、かぜの初期症状です。汁物などの温かいものや、発汗促進・殺菌作用のあるねぎやしよしがを摂った料理を食べ、体を温めて免疫力をつけましょう。

発熱・寒気の時

水分とエネルギーを補給熱が出ると、水分とエネルギー

ビタミン類を多く含む食品

- ビタミンA...レバー・うなぎ
銀ダラ・人参・かぼちゃ
- ビタミンB1...豚ヒレ肉・大豆
玄米・そば・豆腐
- ビタミンC...ピーマン・ブロッコリー
柿・キウイフルーツ

ギンがたぐさ消費されます。水分を十分にとってエネルギー源となる糖質(パン・ご飯・麺類)が必要になります。食欲がない時は、冷たい果物や甘いもので補給すると良いでしょう。

せき、のどの痛み

刺激物を避ける辛みや酸味の強いもの、塩辛いもの、熱いものなどは

またビタミンAはのどの粘膜を守ってくれます。

胃が弱っている時には、消化の良い食べ物を

の濃いものは避けましょう。

下痢・吐き気

下痢ぎみの時は、水分とともにナトリウムやカリウムなどのミネラルが失われるの

体の芯から温め、エネルギーアップ コンソメ風味のきのこがゆ

材料...2人分
白かゆ...200g
しめじ...10g
えのき...10g
コンソメ(固形)...2個

作り方
鍋にスープとコンソメを入れ、コンソメがとけるまで火にかける。しめじとえのきは適当な大きさに切ってに加えさつと煮込む。かゆを入れて煮詰める。



タンパク質強化 鮭とかぶのスープ

材料...2人分
生鮭...大1切れ(100g)
かぶ...100g
ブロッコリー...80g
顆粒スープの素...小さじ1/2
塩...小さじ1/2弱
こしょう...少々
牛乳...カップ2/3
サラダ油...大さじ1/2

作り方
鮭はそぎ切りにし、かぶは縦4つ~6つのくし形切りにする。ブロッコリーは小房に分けてかためにゆで、水けを切る。鍋に油を熱して鮭を焼き、鮭色が変わったらかぶを加えて中火で炒める。全体に油がまわったら水カップ2/3、顆粒スープの素・塩・こしょうを加えて一混ぜし、かぶが柔らかくなるまで弱火で煮る。に牛乳を注ぎ、ブロッコリーを加え、温める程度に煮て火をとめる。

消化のよい豆腐で体力回復 青菜のくずしあん

材料...2人分
ほうれん草...150g
絹ごし豆腐...50g
だし汁...大さじ4
しょうゆ...小さじ1
みりん...小さじ1
片栗粉...小さじ1/2

作り方
ほうれん草はやや柔らかめにゆで、冷水にとって冷ます。水気を軽く絞って、葉と茎に切り分け、どちらも端から細かく刻む。葉は切り口に直角に包丁を入れて、さらに細かく刻み、ふたたび水気を絞る。鍋に豆腐を入れ、泡立て器で突きくずす。だし汁、しょうゆ、みりんを加えて煮立て、片栗粉を水小さじ1で溶いて加え、とろみをつける。を加えて一煮立ちし、器に盛る。



で、おかゆやスープなどでしっかり補給しましょう。免疫力アップのポイント
基礎代謝を上げる
基礎代謝を上げると、免疫機能が活性化してスムーズに働き、かぜをひきにくくなります。基礎代謝量を増え、余分なエネルギーが消費されやすくなるので、太りにくい体をつくれます。
基礎体温を上げるのも効果的な方法は、軽い筋肉トレーニングです。筋肉トレーニングを行いにくい場合には、ラジオ体操・ウォーキングなどの軽い運動を習慣にするといでしょう。
ストレスをためない
ストレスをためると、自律神経のバランスが乱れ、免疫力が低下します。
ストレスを軽減するためには、ためないコツを身につけるとよいでしょう。次のようなことを行ってみてはいかがでしょうか？
・気分転換をする
・笑つ機会を増やす
・睡眠で十分な休養をとる
・趣味を持つ
・楽しい食事を心掛け、3食しっかりバランスよくとる。



沼田市東原町
金子真愛ちゃん(3歳)
まあちゃん、かわいいでしょ♡



片品村土出
梅澤飛成くん(1歳10ヶ月)
「お兄ちゃんになりました！」

すくすく
エンジェル

掲載希望の方は お子様氏名 年齢 住所 コメント (13文字以内) 連絡先 をご記入の上ご投稿下さい。
編集事務局 E-mail:sukusuku-tone04@tonehoken.or.jp



沼田市上原町
村田結愛ちゃん(2歳2ヶ月)
5月にはお姉ちゃんになるんだ!



沼田市久屋原町
櫻澤るちゃん(2歳11ヶ月)
我が家のプリンセス♡アリエル



沼田市戸鹿野町
長濱真砂生くん(2歳8ヶ月)
炎神ソウルセット



里帰り出産の方も大歓迎!



沼田市下川田町
北村陵真くん(3歳)
ケンカもほどほどに!大きく育って!



みなかみ町後閑
西山太智くん(9ヶ月)
生まれてくれてありがとう♡



みなかみ町小日向
小林 廉くん(2歳8ヶ月)
ゴーオンジャー大好き!



昭和三野町
吉野天翔くん(10ヶ月)
いたずら真つ盛り