

利根保健生協 2009年2月現勢

生協組合員	26,209世帯
出資金額	1,219,592,000円
平均出資金額	46,533円
理事25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
 片品村健田 片品診療所 (58)3910
 印刷 有限会社 コトブキ印刷

非常勤医師の確保で ほぼ現状維持に

利根保健生協 理事長 都築 靖
 利根中央病院 院長 長坂 一三

この度は、当院内科医師の大幅削減に伴い、地域の人々や患者様の皆様には多大なご心配、ご迷惑をおかけしましたが、4月以降は、下表の様な内科外来診療体制が出来ましたので、お知らせいたします。

この間、役職員の懸命の努力や多くの方々のご協力により、この程、一般外来・専門外来、内視鏡検査を担当する非常勤医師の補充が得られた結果によるものです。

高血圧、高脂血症の患者様は

非常勤医師がある程度確保出来ました。これまで他院所にご紹介した患者様で、当院に通院希望の方は内科外来にご相談ください。

肝臓疾患の患者様は

非常勤医師が確保出来ました。と同様の対応をいたします。

救急車での搬入患者様

午後5時の内科系救急外来は、救急車での搬入患者様、他院から緊急でのご紹介頂く患者様以外に対応できません。当院にかけつけ、急変した患者様は来院前に電話でご相談ください。

夜間の内科系救急外来は

毎週月、水、金曜と、救急輪番制当番日の日曜、祝祭日は対応できません。

消化器疾患の患者様は

例えば胃潰瘍で薬と年一回程度の胃カメラ検査等、程度の軽い方は診られますが、入院治療、及び専門的治療が必要な患者様までに対応できません。

その他、ご不明な点は

内科外来にお問い合わせください。

来院いただく前に、必ず電話

でお問い合わせください。

第33回 通常総代会

この3月末をもって2008年度は終了となりました。当生協定款50条にもとづき第33回通常総代会を以下の通り行います。

日時 2009年6月12日(金)
 午前9時30分開会
 場所 利根沼田文化会館 小ホール
 総代各位
 利根保健生活協同組合 理事長 都築 靖

2009年度4月1日から 内科外来診療体制

	月	火	水	木	金	土
一般	長坂	原田	長坂	吉見	長坂	原田(1)長坂(2・4)高野(3・5)
	荒木	大塚隆	中原	常川	中原	宮武(1・3)中原(2)荒木(4)長坂(5)
	高野	米田	飯島	大塚隆	荒木	米田(1・3)小野(2・4)
	竹内	萩原(6月まで)	加藤	飯島	石嶋	大塚隆(1・3)宇津木(2・4)
専門外来		(神経内科)橋本 (呼吸器)岩崎	(消化器)水出	(呼吸器)宇津木 (循環器)川上	(呼吸器)吉見 (呼吸器)原田 (消化器)松村	(循環器)川上(1・3・5) (不整脈)熊谷(2・4) (循環器)群大(最終土曜日) (甲状腺)群大(3) (糖尿病)荒木(1)中原(3)
内視鏡検査	(胃内視鏡)関原	(胃内視鏡)安藤 (胃内視鏡)岩城	(胃内視鏡)関原 (胃内視鏡)田中	(胃内視鏡)萩原聡 (胃内視鏡)蜂巣	(胃内視鏡)竹内 (胃内視鏡)助川 (胃内視鏡)新井	(胃内視鏡)瀧部(1) (胃内視鏡)石田(2・4) (胃内視鏡)田中(3・5) (胃内視鏡)山田/佐藤(隔週交代)
一般		長坂(予約のみ)				
専門外来	(ピロリ菌)大野 (血液外来)群大 (ペ・スメーカー)3	(神経内科)橋本 (喘息)吉見 (喘息)岩崎 (循環器)川上 (肝臓)堀口 (肝臓)戸島	(腎臓)廣村 (腎臓)竹内 (喘息)原田	(糖尿病)群大 (糖尿病)常川 (糖尿病)中原 (糖尿病)荒木 (喘息)宇津木 (肝臓)萩原(7月より) (肝臓)柿崎	(消化器)松村 (循環器)高野 (肝臓)萩原(6月まで)	
内視鏡検査	(大腸内視鏡)竹内	(大腸内視鏡)山田	(大腸内視鏡)萩原廣 (大腸内視鏡)関原/中野(助川)	(大腸内視鏡)竹内	(大腸内視鏡)蜂巣	
人間ドック	山路	長坂	山路	長坂/山敷(月・水が休日時)	安藤	長坂

利根保健生活協同組合 理事(地域区分)推薦 申し出のお知らせ

「役員選任規約」第6条4項に基づき、以下の通りお知らせいたします。地域区分理事として推薦を希望される方は、要項に基づきお申し込み下さい。

- 任期 2009年度総代会～2011年度総代会
- 推薦希望者の資格 2009年2月までに加入した組合員にかぎりず。
- 申し出受け付け方法 所定の用紙(総務課に用意)に必要事項を記載の上、利根保健生協本部総務課に提出して下さい。
- 申し出受付の期間 2009年4月1日(水)～4月22日(水)
- 役員選任をおこなう総代会の日程 2009年6月12日(金)

問合せ先 利根保健生協 生協本部 TEL 22-4321

あぜ道

早四月、入学式に
 入社式等希望あふれる季節。新年度は夢
 開く年にしてほしいもの
 08年度は大学からの内科
 医師引き上げが通告され、地
 域医療維持に深刻な不安を抱
 き、昨年11月からの五ヶ月
 間連日その対応に追われまし
 た。4月現在、病院管理部を
 中心とした職員の間と今ま
 で常勤で来院したことのある
 医師の皆さん等のご協力によ
 り、外来についてはようやく
 前年並みの体制を確保でき
 たいという状況になりました。

午後や夜間の体制及び入院受け入れはまだまだ不十分ですが、昨年末の衝撃を思うと大きな前進です。今回の事態は、多くの皆さんから原点到返って頑張れとの励ましが寄せられ、当地域における利根中央病院の果たしてきた役割と利根保健生協への期待を改めて認識させられました。生協の原点は安心して暮らし続けられる地域づくりであり、明るく生きがいの持てる生活づくりを一人一人の知恵と力を集め、人と人との繋がりで実現して行こうと言うものです。暮らし続ける保障として医療体制の構築は何よりも大切ですが、同時に働き場所の確保、生きがいを持てる趣味や文化の育成、健康な身体づくり、更には平和や社会保障の充実など社会的・政治的課題の整備も必要不可欠な条件です。これらの実現は楽な道ではありませんが、子や孫の未来を含めて、仲間づくりに基本に夢の実現をめざして頑張りたいものです。(平)

「腰痛」の原因は、腰部の骨、神経、筋肉の障害、内臓の病気など様々あります。まずは整形外科を受診し、痛みの原因を明らかにすることが大事です。



3月7日、「老健とね」で第1回介護教室が開催されました。今回の学習テーマは「排泄とリハビリ」、看護師、介護福祉士、理学療法士の4人が講師となりました。



「老健とね」で
第一回介護教室

排泄の学習では、「尿失禁が起こる原因」「排泄ケアのポイント」を資料から学ぶだけでなく、実際に紙オムツを使用しながら、選び方や、尿取りパットを使用する方法、ベッドに横になり実際に交換し合いました。

参加者は、今まで介護に関わった経験のない方がほとんどで、とても参考になった様子でした。

リハビリパンツの着脱については効果の良い交換の方法を職員が披露すると、「え、不思議!これはいいね」と参加された方から声が上がっていました。



初めての介護教室ということで、どのようにするのか予測がつかせませんでした。予定時間を大幅に上回り、内容も充実していたと参加者からは好評でした。

野次(川場)、林和枝(新治)さんの司会進行しました。大川浩一みなかみ町収入役の激励。都築理事長は、「三本の矢」にたとえて、生協の活動は、医療・介護、組織、経営が三本の矢にあたる。医師削減では組合員の皆様にご心配をかけたが、非常勤医師で現状に近い体制まで確保できた。皆様と力をあわせ、非常勤医師体制の確立に向け頑張りたい」と挨拶。

237人の参加で盛大に 第32回保健組織活動交流集会



藤平先生と参加のみなさん

三十七人の参加で開かれました。「月夜野すみれ会」の皆さんの舞踊でオープニング。星

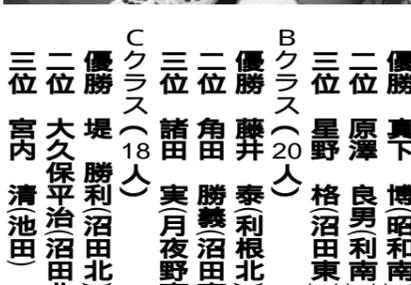
「高齢者のこころの病と予防」で当院精神科の藤平和吉先生の記念講演。「その予防法としては、血管を丈夫にする。血液の通りを良くするために太陽の光を浴びる。睡眠をよくとる。食事は良く噛んで食べる。歩くことは小脳の活性化につながる。



「月夜野すみれ会」オープニング

沼田南の馬場半次郎支部長と月夜野東の小林一義支部長から、出資世帯40%を超えた増資活動の報告。沼田中の綿貫藤江理事は多彩な内容の健康

「孫に負けた」 第4回 生協囲碁大会



第24回生協囲碁大会が3月16日に行われ66人が参加しました。棋力別でA、B、C三クラス、80歳以上が19人、地域で最も大きな大会と知られています。

注目的なのは、中学一年となつた北爪裕幸君、今年はAクラス五段格で挑戦、結果は4勝1敗で四位、「孫に負けた」-強くなったな-の声、負けても微笑ましい姿が見られました。

- 成績(支部)敬称略
- Aクラス(28人)
優勝 真下 博昭(和南)
二位 原澤 良男(利南)
三位 星野 格(沼田東)
- Bクラス(20人)
優勝 藤井 泰利(根北)
二位 角田 勝義(沼田東)
三位 諸田 実(月夜野東)
- Cクラス(18人)
優勝 堤 勝利(沼田北)
二位 大久保平治(沼田北)
三位 宮内 清池(田)

健診でつくる みんなの幸せ

現在、わが国では、約6割の人が三大疾患と言われる、ガン、心疾患、脳血管疾患で死亡しています。いずれも日頃の、生活習慣、食事、労働、運動、喫煙、飲酒、睡眠時間などとの関係が深く、つながることがわかってきました。一層の健康増進のために、国保や各健康保険組合の助成制度などを活用し、ぜひ当病院の健診(検診)人間ドックをおすすめします。

料金一例

人間ドック	男性50歳以上	男性50歳未満	女性
組合員	36,750円	34,650円	37,800円
非組合員	51,450円	49,350円	52,500円
人間ドック+脳ドック			
組合員	68,250円		69,300円
非組合員	87,950円		89,000円
肺がん検診 肺CT、喀痰検査	10,800円		

タバコ、1日20本、30年以上吸い続けた方、喫煙指数が600です。是非検診を!
喫煙指数=1日の本数×吸った年数(600以上の方は危険)

レディースドック

レディースドック(第1、第3水曜日 13:00受付、15:30終了予定)
このドックは、女性特有のガンや甲状腺疾患、骨粗しょう症の早期発見を目的としており、外科・婦人科の専門医に直接相談できるようになっています。
保健師による、乳がん自己検診法の説明を受けられます。
年代別に診断の有効な検査方法を選択し、以下のコースをお勧めしています。(年齢はあくまでも目安です)

コース	ゆりコース	すみれコース	ローズコース	カトレアコース
目 安		40歳未満	40歳以上	50歳以上
検 査 項 目	子宮ガン検診(頸部・体部細胞診、経膈エコー)	子宮ガン検診(頸部・体部細胞診、経膈エコー) 乳ガン検診 乳腺エコー) 甲状腺ガン検診(検診エコー)	子宮ガン検診(頸部・体部細胞診、経膈エコー) 乳ガン検診 乳腺エコー) 甲状腺ガン検診(検診エコー)マンモグラフィ	子宮ガン検診(頸部・体部細胞診、経膈エコー) 乳ガン検診 乳腺エコー) 甲状腺ガン検診(検診エコー)マンモグラフィ 骨塩量測定
組合員 価 格	8,000円	16,000円	20,000円	23,000円
非組合員 価 格	10,000円	18,000円	22,000円	25,000円

申し込み 健康管理科まで、電話でも受け付けます。なお、人間ドック、レディースコースを同時に受けられる場合はドック料金34,000円に各コースの料金を合計した金額になります。 <キャンセル料 一週間以内 3,000円>

利根中央病院 健康管理科 電話22-4321(内線214)

「四周年の集い」 利根沼田九条の会

「利根沼田九条の会」は3月14日、四周年の集いを行い百六人が参加しました。記念講演は、女性解放運動を長年研究してこられた米田佐代子先生を迎え、平塚らいつからメッセジ「憲法を守り抜く時」として、平和を求め戦争を自覚し続けた「らいつ」を生きてきた、身近にいる人の上に話した。アトラクションでは、林光さん作曲の「憲法前文」など七曲を、糸賀真知子さんが素晴らしい歌声で披露し盛りあ

康班会、月夜野西の林郁次理事は利根西部の拠点づくりの活動、等が報告されました。午後は、生方友季(健康管理部員)の指導で、「日常ながら体操」で体をほぐしました。歯科職員による「キシリトールガム」を噛みながらの「歯の健康チェック」その他、「新病院建設の現状」(手塚室長)と「内科医師問題」で(長坂院長)の特別報告がされました。



昨年発足した「沼小学区」の活動紹介

ようこそ新しい仲間

2月の増資者は五七四人から寄せられました。この一覧への紹介は、紙面の都合上10口単位に到達した一人の方を掲載しております。ご了承下さい。(敬称略)

増資者一覧 2月分

毎月一万単位に到達した方を紹介しています

沼田東支部 (130口以上) 大島 昭治 (40口以上) 沼田西支部 (70口以上) 高橋 義雄 (260口以上) 沼田南支部 (120口以上) 馬場半次郎 (260口以上)	沼田東支部 (20口以上) 千明 銀治 (120口以上) 川場支部 (30口以上) 星野美由紀 (160口以上) 月夜野東支部 (90口以上) 関 吉太郎 (40口以上) 林 節男 (510口以上) 水上支部 (80口以上) 長谷川博子 (260口以上)	沼田東支部 (20口以上) 笠原 喜八 (180口以上) 沼田東支部 (100口以上) 林 耕平 (80口以上) 土田鹿太郎 (80口以上) 片野 未夫 (70口以上) 富沢 康次 (40口以上) 星野 正彦 (40口以上)	沼田東支部 (20口以上) 入沢 正宣 (120口以上) 増田みさを (120口以上) 利根北支部 (137口以上) 高橋 利一 (560口以上) 青木 カツ (2160口以上) 金子 和 (2160口以上) 原沢 桑夫 (260口以上)	沼田東支部 (20口以上) 大西ツヤ子 (120口以上) 川場支部 (120口以上) 明石 光男 (120口以上) 月夜野東支部 (120口以上) 林 節男 (120口以上) 水上支部 (120口以上) 本多 若子 (120口以上)	沼田東支部 (20口以上) 中澤 住一 (120口以上) 新治支部 (120口以上) 山岸 孝康 (120口以上) 昭和東支部 (120口以上) 吉川 孫治 (120口以上)
--	---	---	--	---	--

2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.



沼田東 支部合同班会(医師問題・体操・体組成チェック) 安藤Drより説明された内科医師体制にすこし安心しつつ、簡単な手遊びを交えながら楽しく交流。こぼん体操・阿波踊り体操を頑張った後、体の成分も測りました。



池田 中発知合同班(カムカム健康法について) まちの「ふれあいサロン」とあわせての班会も3回目。よく噛むことで脳が刺激されボケ防止に役立つとともに、顔の筋肉も使われ若さが保てる健康法について学びました。



利根北 高戸谷合同班会(ボケないために) 2回目の班会、認知症の話に12人が参加し「日頃からのコミュニケーションが大事なだね」の声。最後に唱歌「海」と替え歌の「ボケない音頭」を大声で合唱しました。



高山 中山原堂山下班(医師問題・体組成チェック) 初めての班会に8人が参加。体組成チェックでは、体脂肪だけでなく内臓脂肪や脚力なども測れることにビックリ。「班会ってイイね。これからも続けよう」と声がありました。

皆様の温かな気持ちをごにせフ協会に送金... 当生協の各施設に設けられた募金箱に合計64250円がこの一年間で寄せられました。...

第15回 ひまわり号参加のお誘い! 今年の「友情列車」ひまわり号は、皆さんお待ちかねのディズニーランドorディズニーシーを選んでご参加いただけます。...

今月の料理 たけのこと春キャベツの甘辛炒め. Includes ingredients list and a small illustration of a fork and knife.

作り方 たけのこは米のとぎ汁で、竹串が通るくらいまで茹でて取り出し、粗熱を取り、薄いいちょう切りにして穂先は縦に切っておく。...

作品集 俳句・短歌をお寄せ下さい。 利根保健生協 組織課 「なかまの作品」係

短歌 みなかみの藤原郷は雪降るか谷川岳は今日も見えざる 沼田市堀通町 今井栄一

なかまの作品 俳句 夜の風に草書のやうに散るさくら 沼田市西宮内町 戸丸泰二郎

医療相談室

日ごろからの体力づくりで 転倒を予防しよう!



利根中央病院 リハビリテーション室 技士長 諸田 顕

年をとると、さまざまな理由で転倒しやすくなります。骨粗しょう症などで骨がもろくなっていることも多く、転倒すると手を骨折したり、太ももの付け根の部分(大腿骨頸部)を骨折したりします。

転倒しやすい理由

転倒の原因は「外的環境」と「内的要因(身体的要因)」に大別されます。外的要因には「住環境」などがあり、内的要因には「加齢」「病氣」「薬」などがあります。

外的要因

【住環境】高齢者の転倒は、家庭内でよく起こります。身体機能が低下すると、これまで

内的要因

【病氣】心臓疾患などで、血圧が急に低下したり、不整脈がおこると転倒することがあります。

筋力強化の運動例

主に下肢の筋力を強化する運動のうち、安全で覚えやすく、自宅で簡単に行えるものを3種類紹介します。

せせいおのび 「学んだことを伝えられたら」

みなかみ町湯原 林 輝子さん



「何もできませんが...」と控えめな林さんですが、ここ数年は毎年、医療部会の通信教育を受講したりと、支部で若手の総代さんとして期待されています。

また、「日常の中で役立つことが学べ、有意義だった」という「歯の保健大学」を卒業して、歯の保健委員として活躍中。週一回、お手伝いしている学童保育で、子供たちと接する機会があり、「歯の

ちと接する機会があり、「歯のみがき方など、学んだことを子供たちにも伝えられたら」と話しています。

林さんの趣味は、山登りやウォーキング。「暖かくなってきたので、そろそろ動きだせるかな」と、これからの季節を楽しみにしています。

運動の注意点
・呼吸を止めない
・体調に合わせて回数を調整し、無理をしない
・痛みがあったり、病気の治癒中の方は医師に相談してから運動を行う
・血圧の上がりやすい早朝などを避ける
・運動の前にはストレッチを行う
・椅子を使用する場合は、安定する場所に置く

Diagram showing three exercises: 1. Single leg lift/extension (片脚上げ・片膝伸ばし) with instructions to lift the knee and extend the leg. 2. Toe lift (つま先・かかと上げ) with instructions to lift toes and heels. 3. Heel lift/lower (かかと上げ下げ) with instructions to lift and lower heels. Each exercise is illustrated with a person sitting on a chair.

Advertisement for 'Sukusuku Enjium' (すくすくエンジウム) featuring photos of children and their parents. Includes contact information for the editorial office and a note about home photos being accepted.

日頃の「腰痛」対策では、腰への負担を減らすために、腹筋や背筋など腰周囲の筋肉をきたえる「腰痛体操」などが有効です。