

利根保健生協 2010年3月現勢

生協組合員.....26,222世帯
 出資金額.....1,211,655,000円
 平均出資金額.....46,207円

理事28名 監事3名 総代203名 班長1334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 21,400
 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

第2回 支部対抗 グラウンドゴルフ大会

全支部600人が熱戦 健康づくりと交流深まる

利根保健生協主催の「第2回支部対抗グラウンドゴルフ大会」が、4月20日(火)みなかみ町総合運動場で開催されました。参加者600人の活気があふれ、中央保健連絡会役員や歯科医師、看護師らの健康チェックコーナーにはのべ270人が足を運び、医療生協にふさわしい大会となりました。



見城政雄事務局長の競技説明を受ける大会参加者

大会は、利根沼田グラウンドゴルフ協会の全面的な協力で運営。岸良昌みなかみ町長と諸田光十郎・利根沼田グラウンドゴルフ協会会長から激励の挨拶をいただき競技開始。早速、会場内のおちこちから「それ行け」「強すぎた」「よし入った」と元気いっばいの声が聞こえてきました。「いい人工芝だけと難しいね」「こはホールインワンを狙おうよ」と会話もはずみ、交流も深まりました。競技後の参加者からは「楽しませてもらったから増資に協力するよ」「健康にもいいし支部の大会を企画しよう」



「ラッキー賞もいっぱいあったし来年が楽しみ」など、感想が聞かれ大変好評でした。



団体優勝の片品支部

成績	
団体戦(支部対抗)	1位 片品支部
	2位 薄根支部
	3位 白沢支部
個人戦	男性の部(打数)
	1位 48(白井孝四郎 沼田北)
	2位 49(飯塚 忠也 高山)
	3位 50(菅田伊之助 利根南)
	女性の部(打数)
	1位 46(林 ひさ子 新治)
	2位 53(近岡 たね 白沢)
	3位 53(鍋木 久保 片品)



個人優勝の林さん、白井さん



同会場では健康チェックも実施。血圧や体組成(筋肉量や内臓脂肪等)、歯周病等の健康チェックがこなされました。「最近、血圧高めだから心配で...」「内臓脂肪が過剰だから気をつけなきゃ」「皆で体組成を計りたいから班会計画するよ」と好評で健康維持に役立ちました。



のべ270人が健康チェック

産婦人科病棟の改装 ゆったり面会うれしい 小児科連携も安心



「部屋全体が明るく広くなった。個室じゃなく二人部屋なのも、他のお母さんと話ができうれしい」と、三年前に長男を当院で出産し、今回二人目の出産を終えたママさんから感想が聞かれました。二階東(産婦人科)病棟では、「ママさんや赤ちゃん、家族がくつろげる病室にした

いね」と病室を改装。これまで一部屋四床だった病室を二床にして広くなりました。床も張り替え、枕や掛け布団カバーは花柄に変更。ベビーベッドは赤ちゃんの様子が見やすく調整しやすいタイプに変えて、あたたかく触れ合える雰囲気のある病室に改装しました。

これまでも、利根沼田地域で唯一小児科の入院設備を持つ病院の強みを生かし、産科と小児科で連携して安全安心の医療を提供してきました。今後より一層の安全で質の高いケアを提供できるように妊娠中の保健指導や助産師外来、子育て支援の充実をめざし、母子・ご家族が安心して出

産に臨める環境と、心地よく過ごせるアメニティー(快適性)の改善をはかっていきたいと思えます。組合員の皆様からも産婦人科に対するご要望がありまして、ぜひお聞かせ下さい。(二階東病棟スタッフ一同)

「宇宙の法則」という言葉が聞いたら、それが「いやだな」「つらいな」「悲しいな」など、口走ると、それを聞きつけた神様が「それなら願いをかなえて進せよ」とばかりに、より「いや」「悲しく」「つらい」のだぞ。だから辛い時も「楽しいな」「うれしいな」と呟いていると、だんだん楽しく、だんだんうれしく、神様がしてくれているのである。「仲の良い夫婦は顔が似てくる」とよく言われるが、これは常々同じ言葉を言い合ひ、ほほ笑むからであろう。顔には表情筋という筋肉があって言葉や感情と表情が連動する。例えば「ありがとう」「ご苦労さん」「良かったね」「すてきだね」などの言葉を常々使っていれば、にこやかな表情を形作る表情筋だけが発達するので夫婦の顔が似てくるのである。今、日本は明らかに斜陽である。内には高齢化と若年層の人口減少、外には発展途上国の成長があり、相対的に日本は落ちてきている。テレビや車をはじめ物は昔より現在のほうが豊富なのに、日本全体が病気がかかっているように元気がない。心と身体は一つのものだ。心が沈んでいる時は体を動かさず、体が病んでいる時は心が元気でないといけない。多少の困難はあっても前向きな考えと明るく笑顔で神様に声を掛けながら、周囲とも良好な関係を築いて明るいまちづくりをしていきたいと思います。(大塚)

寄せられた投書の紹介をします。個室になって、プライバシーが保たれています。スペースが広がったので面会の家族・友人ともゆったりとした気持ちで面会できました。完全個室でなく、相部屋なので隣のママさんと情報交換できるのも良いです。床やカーテン、イスなどがビク系で明るいので、ベビーのいる部屋らしくて良いし、クリアタイプのベビーベッドは赤ちゃんの世話がしやすかったです。

3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 branch meetings across different regions like 沼田東, 沼田中, 沼田西, etc.

各地でにぎやかに WHOまちかど健康チェック



十王公園前の尾瀬市場 店内で実施20人がチェックし、買い物ついでにでき嬉しいと好評。



沼田東支部 体にいい物にきた20人の血圧や脂肪のチェックをし、喜ばれました。



沼田中支部 事前にチラシを配布し、サンモール鍛冶町店前で血管年齢や体脂肪などをチェック。



沼田南支部 昭和の湯で48人のチェックを実施。内臓脂肪過多などの判定に「主治医の指摘と同じ」と納得の人も。

今月の料理 しょうがご飯

レシピ for しょうがご飯. Includes ingredients (米, しょうが, 油揚げ, etc.) and instructions for cooking.

おらがまちの 班会あれこれ



池田 上発知町中部合同班(食生活の知恵) 上新粉とビールを使うかき揚げの紹介など、食生活の知恵について話を聞き、「参考になった」と大好評。



新婦人 沼田支部(ストレッチ体操) 阿部みどりさんの指導で、普段使わない背筋や腹筋を鍛えるストレッチ体操などを行いました。



月夜野西 橋下合同班(ピロリ菌の話チェック) 10人が参加して、ピロリ菌について学んだ後、早速チェックをしました。

作品集 俳句・短歌をお寄せ下さい。

Collection of haiku and short poems from members. Includes titles like '花終わり鯉のみ泳ぐ空となり' and authors like '小林にさく'.

なかまの 作品



医療相談室

緩和ケア

生きる意味への援助



利根中央病院 緩和ケア診療科医長 原 敬

近年の抗がん治療のめざましい進歩には目をみはるばかりです。群大病院には、がんを切らずに治す「重粒子線治療施設」も完成しました。このように、がん治療は変わりつつありますが、がんと向きあって生きる患者さんやご家族の様子はどう変わったでしょうか。臨床で学ばせていただいたことをもとにお話します。

疾患と病い

病気には2つのとらえかたがあります。疾患(Disease)と病い(Illness)です。疾患は臓器の機能異常としてみる考え方で、からだを精密機械ととらえ、病気を機械の不具合とみます。治療は機械の不具合を直すことです。疾患は病気を直すことですから、疾患は病気を直すこと、疾患としてみるのです。

しかし、患者さんやご家族が向きあっているのは、疾患ではなく、病いです。病気を体験ととらえる見方は、熱や痛みなどの症状

は人体という精密機械の不具合で発生しますが、「痛い」「辛い」と感じるのは、患者さん自身がその症状を体験としてとらえているからです。

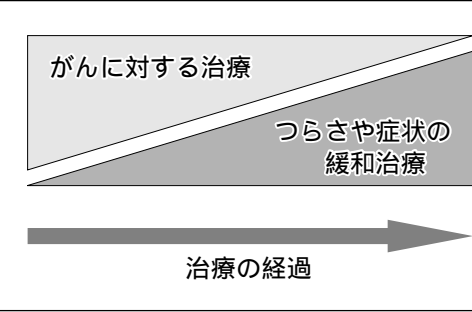
がんを体験することは、肩が痛んでも、健康なときならどつせ寝ちがいだらうとのんきに構えます。しかし、がんという、病いに向きあ

つて生きている人ならどつせしょう。がんの再発じゃないかという不安で仕事も手につかなくなるかもしれません。

生きる意味を失うということ

われわれは、明日に向かっていまを生きていこうとします。人間は「ありうる

いま、がんは治る病気になるってききましたが、自らの死を連想させる怖いものの代表であり続けています。治るかどうかの確証が治療中にはなかなか得られないからです。がんを生きたる人にとって、痛みは単なる症状ではありません。がんの再発や死という意味が貼り付いた体験なのです。がん治療や痛みを和らげる治療が進んでも、がんと向きあっている患者さんやご家族のつらさには変わりがないようです。がんを生きたることは、がんという意味に向きあって生きる体験だからです。



逆、明日の「ありうる」可能性が見えないとき、目的と意味を失います。治るかどうかの確証のないまま

いま、生きなければならぬことが、病いを背負って生きるつらさなのです。

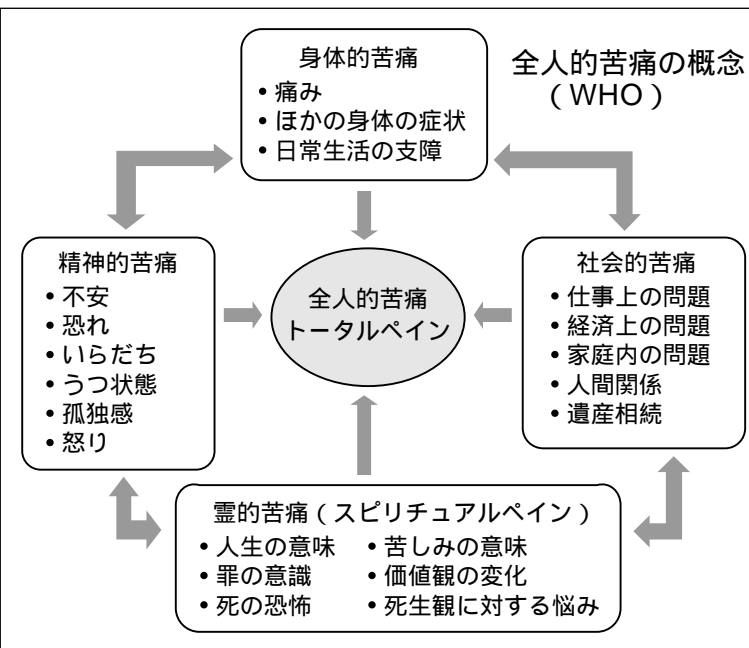
生きる意味への援助

がんを生きたる患者さんは、確証のない明日を手元へたくりよせながら、いまを懸命に生きています。「治ることだけを求めて頑張る」「病いは気から」「明るく前向きに」という周囲の善意が患者さんにとって映っている

「生きる意味への援助」はあなた に向けた視線(まなざし)です。いのちを訴え叫ぶ取り組みではなく、目の前のあなた の苦しみに関心をよせ耳を傾け聴こうとする態度です。わかっているという要求ではなく、わかろうとする意思なのです。苦しみのなかにあってもなお、よく生きようとするちからをあなた への視線(まなざし)で支えること。それが生きる意味への援助なのです。

おわりに

医師としてのわたしに、ほんとうの生きざまを身をもって教えて下さったがん患者さん、その苦しみに勇気立ち向かってこられたご家族にお礼と労いを、そして、いま、ここを奮い立たせ病いに向きあいながら毎日懸命に生きておられる多くの方々への拙文を捧げます。



みなかみ町真庭 岡島大和くん(9ヶ月) 兄弟3人仲良しです



沼田市久屋原町 馬場勇希くん(3歳) 働く車が大好き! いい好き!



高山村中山本宿 田中みゆきちゃん(1歳) 元気にすくすく育ってね



沼田市上原町 生方小鉄くん(3歳) 坊主あたまのやんちゃ坊主!



東京都 井川陽太くん(11ヶ月) 太陽のようなデカい男になってね



伊勢崎市 角田果鈴ちゃん(2歳1ヶ月) 2才の祝いに店でピース



東京都大田区 長谷川莉奈ちゃん(1歳3ヶ月) 顔からタイプのリネキョウです



里帰り出産の方も大歓迎!

皆さんのお宅の素敵なエンジェルの写真投稿をお待ちしております。

せせい

「生協活動を若い世代へ」

みなかみ町下牧 小林一義さん



月夜野にはじめて生協の班を作った小林さんは、総代、理事、支部長として数十年間、生協活動に携わっています。「総代が班長というふうな連携した活動をしていけたら」と話し、派遣に頼ることなく、自力で医師を育てることも必要と指摘

毎年、地域の皆さんが協力してくる増資訪問活動の成果が実る利根西部プランの

境を守る努力が続いています。