

利根保健生協 2011年7月現勢

生協組合員 ……26,306世帯
 出資金額 ……1,225,126,000円
 平均出資金額 ……46,572円

理事26名 監事3名 総代201名 班長1331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 山田 忠夫 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
 生協みなみ歯科 ☎(25)3399
 片品村鎌田 片品診療所 ☎(58)3910



大野医師より病理標本の説明を受ける参加者

利根中央病院では、高校生看護師体験の受け入れを30年以上続けています。この夏は、利根沼田・吾妻・渋川地区6校の高校1〜3年生まで、約60名を5日間に分けて受け入れました。

医師の技術つてすごい 1日医師体験

8月12日の高校生1日医師体験に、沼田高校3名、沼田女子高校1名が参加しました。医療への関心を幅広く掘り下げられるようにと、リハビリ室での低周波体験やMRIでのクリップを使った磁場力の体験など工夫した内容も取り入れられました。病理検査室では、人の臓器(標本)を初めて目の当たりにし、「臓器の色や生々しさに驚き、一番印象に残った」との感想もありました。

高校生 一日医師体験 看護師体験

医療への想い強まる 高校生60人が実習

利根中央病院では、「若いうちから医療・介護の現場に触れてもらい、将来の進路選択の一助に役立ててもらおう」と、年間を通して学生を積極的に受け入れています。この夏も、夏休みを活用した高校生の「1日医師体験」や「看護師体験」等が行われ、貴重な体験を通して多数の学生が、将来医療に携わることへの想いを強くしました。

「やりがい」を実感 看護師体験

また、人形を使った胃カメラ操作体験は、皆が悪戦苦闘し「体に傷を付けず治療できることに感銘を受けた」「医師の技術つてすごい」と、感動の声がありました。感想文では「いつもは患者だけ、逆の立場から見学や体験でき新鮮だった」「内科の原田先生との懇談で、医師はやりがいのある職業と改めて感じた」「貴重な体験を通して医師になりたい気持ちが強まった」などの感想が記載され、将来一緒に仕事ができる日が、楽しみにになりました。

また、初めての試みとして「病院食試食体験コーナー」を設け、一般食と糖尿病食・キザト口食・ペーセント食などの治療食の違いを栄養士から説明。「治療食の工夫を実感しつつ、普通のご飯が食べられる自分を幸せだと感じました」と声がありました。他にも「足浴を体験させていただいた時に、患者さんから『ありがとう』と言われることが一番うれしかった」と、利根中央病院が医学部の受入れに協力しました。



これら体験に参加した学生が、将来、看護師になつてく

医学生 往診できる医師に 地域医療体験セミナー

県の医師不足を解消しようと、群馬大学主催の「医学生のための地域医療体験セミナー」が開催され、利根中央病院を含む県内基幹病院が医学生の受入れに協力しました。群馬県の住民あたりの医師数は、全国で平成16年28位、平成20年に33位と後退しており、医学生の方から群馬の地域医療に対する理解と関心を深めてもらうと、昨年度からはじめて医師養成企画の一環です。

参加学生からは「学校生活では味わえない、刺激になる良い体験になった」「在宅医療の現場をはじめてみた。まだまだ少ない医師の実態を知り、将来は往診ができる医師になりたいと思った」と感想がありました。

これらの体験に参加した学生が、将来、看護師になつてく

参加学生からは「学校生活では味わえない、刺激になる良い体験になった」「在宅医療の現場をはじめてみた。まだまだ少ない医師の実態を知り、将来は往診ができる医師になりたいと思った」と感想がありました。

医療懇談会

テーマ: 脳卒中と予防について
 日時: 平成23年9月3日 14:00~15:30
 場所: 研修棟 講堂
 講師: 河内英行 脳神経外科部長
 お問合せ: 医局事務課 狩野

社会保障大学習会

～断固反対、社会保障・税一体改革～
 日時: 平成23年9月17日(土) 14:30~
 場所: 群馬県生涯学習センター多目的ホール
 講師: 相野谷 安孝氏 (中央社会保障推進協議会事務局長)
 参加費: 無料 ※大型バスが出ます。
 沼田税務署前12:50集合 13時出発

秋の一日を楽しく学び 健康づくり
 友人・家族連れなどで、気軽にご参加下さい!!

くらしと健康まつり
 10月16日(日)
 午前10時~午後2時30分
 沼田市十王公園
 主な催し(予定)
 ・薄根ふるさと太鼓
 ・保健生協各支部の模擬店
 ・各種健康チェック
 ・新鮮野菜・果物の販売
 ・津軽三味線 鈴友会
 ・サイクルランド
 ・カラオケ、芝オケ
 ・HIP HOP
 ・エイサー
 ・投げもち

WHO ウォークイベント
 郷土の史跡を訪ね歩くウォークイベントも13回目。今回は、沼田市川田地域の史跡を訪ねます。
 歴史ガイド 郷土史家・金井竹徳さん
 とき 10月2日(日) 9:30集合~15:00頃まで ※雨天決行です
 ところ 沼田市 川田公民館 駐車場 集合
 主な史跡 川田神社 東禅寺 遷流寺 篠尾神社等
 参加費 200円 ※昼食、飲み物は各自持参して下さい。 ※家族連れ歓迎。お気軽にご参加下さい。
 申込み 生協本部組織部までご連絡下さい。☎22-2300

【病院祭】は行いません。ご了承下さい。

あぜ道

生協みなみ歯科が元氣だ。約4割が利根歯科に受診歴のない患者さんで、急患の方も多し。多くの組合員さんや旧職員の方がお祝いされたが受診して下さるのもうれしい▼歯科も医科もサービ

放射能から身を守るために、内部被曝を軽減させる日常生活のアドバイス。

利根中央病院

認定看護師4人誕生

この「認定看護師」は、日本看護協会の審査で、看護の認定された分野において、熟練した技術と知識を用いて、水準の高い看護ができ、看護現場におけるケアの広がりや質の向上をはかることを目的にしています。当院では、この認定看護師に4人が合格しています。

こんなときはぜひご相談下さい

当院は、「地域がん診療連携拠点病院」に指定されています。○「がんの情報を知りたい」「家族ががんだが、どう接していいのかわからない」など、がんに関する相談。○治療することが困難な病気を患った患者様と家族に、残された時間を快適に過ごしていただくための相談。○毎日の手入れが欠かせない人工肛門、活動的に生活するために「聞きたくないこと」があるけど、今さらこんなこと聞きづらい」と言う方等、ぜひ、ご利用下さい。お申込みは、外来受付の向かい「相談支援室」で受けます。



がん化学療法看護認定看護師 関 千歳

抗がん剤治療を受ける患者様やご家族に、副作用の



緩和ケア認定看護師 鈴木 真紀子

外来化学療法室で通院での治療を受けているがん患者さんを中心に「ここからあなたのケア」をしています。患者さんの近くでお話をゆつくりと聴き、患者さんとその周囲の大切な方々を支えられるよう心がけています。



皮膚・排泄ケア認定看護師 松本 厚子

毎週月曜日の午後1時から外来を行っています。スキンケアや日々の困っていることなど気軽に話してください。また失禁・褥瘡・創傷などスキンケアに関して相談などありましたら気軽に声をかけてください。



感染管理認定看護師 松井 奈美

昨年より感染対策専任看護師として勤務しています。感染症を起さない揚げないため、院内巡視や患者様の情報収集、感染対策学習会などを実施しております。組合員の皆様、何かありましたら気軽に声をかけてください。

住み慣れた地域で暮らし続けたい 利根沼田社保協で自治懇談

利根沼田 社会保障推進協議会(都築靖会長)では、8月18・19日、沼田市及び利根郡各町村との懇談を行いました。今年、国保や地域の高齢化の問題が話し合われ、社保協全体で延べ77人が参加。現在、国民健康保険は各市町村ごとで運営されています。

が、度重なる医療制度の「改革」で、厳しい運営が強いられています。一方、参加した人からは「国保税を下げて欲しい」など切実な声も出されています。いま国は、この運営を各都道府県単位に切り替えて「広域化」で「効率化をはかる」としています。これにより「住民には過重な保険料負担が強いられる」だけのものになることが心配されています。さらに、懇談では高齢化により、自治体としても高齢者の生活を守るために苦悩している実情が話されました。



片品村では千明村長から挨拶

平和の尊さをかみしめ合う



原爆資料館前で4人の組合員、職員代表

核への変化を実感 原水爆禁止・長崎集会

8月7〜9日の原水爆禁止世界大会・長崎に、利根保健生協から組合員と職員の代表4人が参加しました。原爆投下地点に初めて足を運び、記念館では悲惨な記録に接しました。

各地から七千人が集い、「ノモア広島」「ノモア長崎」「ノモア原爆」、ベネズエラ、ドイツ、韓国など各国代表と共に核のない平和な世界の実現を誓い合いました。福島原発事故のあと各地で廃炉運動が活発になり、その活動報告から、核エネルギーに対する住民意識の変化を実感させられました。閉会式ではドイツの女性代表が「男性ホルモンむき出しの戦争はもうやめよう」と発言し、会場は笑いつつまれました。世界人口の半数を占める女性が声をあげれば、必ず平和は実現する。核廃絶の希望が持てる、素晴らしい大会でした。(理事・安達 澄記)



戦没者名簿に囲まれて献花式

戦没者名簿展示 第31回平和のための戦争展

「平和への誓いを交流する場」として、8月11・12日、沼田中央公民館で、第31回平和のための戦争展が開かれ、各種資料の展示や平和紙芝居の上演等がありました。27年前に多くの人たちの協力で、日清戦争以来利根沼田の出身者で戦死・戦没者三千五百人が記載された69本の掛け軸がつくられています。今回は、この内、旧沼田市の1183人分、26本の掛け軸が展示されました。

80人、110点の展示 利根沼田平和美術展

第28回利根沼田平和美術展が8月19日から三日間、沼田中央公民館で開かれました。13の分野で80人の力作110点が展示されました。



原田専務を囲む あじさいの会のみなさん

車イス 2台寄贈 ボランティアあじさいの会

ボランティアあじさいの会から、一昨年に引き続き車イスの寄贈がありました。

ようこそ新しい仲間 7月の新加入者

7月の新加入者は名義変更を含めて十五人でした。(敬称略) 薄根支部 片野 春子 高橋さち子(新治支部) 片品支部 小野可志久 井口 二郎 宮崎 謙一 中ノ条支部 諸田久雄 赤城村

増資者一覧 7月分

- 7月の増資は五五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口単位に到達した十四人の方を掲載しております。ご了承下さい。 (敬称略) 沼田東支部 佐藤 力 矢嶋 仁 沼田北支部 後藤 武夫 星野 知祐 沼田中支部 小野 一正 白沢支部 小林 知典 沼田西支部 村田 昭寿 利根北支部 小林 正一 高橋さち子(新治支部) 沼田支部 小菅 義 林 利雄

8月より禁煙外来 片品診療所

タバコをやめられないのは「ニコチン依存症」。治療が必要な病気とされています。片品診療所でも禁煙外来を8月より開始しました。保険証を使って禁煙の治療が受けられるようになり負担金も軽くなります。是非この機会に禁煙を考えてみませんか? 禁煙外来をご希望の方は片品診療所(58-3910)までご連絡下さい。

市民公開講座 無料

～がん診療受診率向上にむけて(仮題)～ 日時:平成23年10月29日(土) 午後2時 場所:グリーンベル21 6F (グリーンプラザ) 群馬県健康づくり財団 医療局長 講師:真鍋重夫 医師

「お医者にかかるべき?」と迷ったら「#8000」に電話を!

休日・夜間 子どもの病気やケガ

群馬県では、子どもの調子が悪くなったとき、すぐに受診した方がよいか、家庭でどのような対処をしたらよいか、夜間や休日に電話で相談に応じています。

月～土 18時～翌朝8時 日・祝日・年末年始 9時～翌朝8時

7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 topics across different branches.



利南 沼須合同班 (歯のはなし)
入れ歯の模型がたくさん用意され、でき上がるまでを学習。
「手間がかかるものだね」と、実際に目で見ることで勉強になった。定期チェックの大切さも学びました。



沼田西 榛名町合同班 (大腸がんのはなし)
大腸がんチェックでは、全員が陰性でひと安心。「毎日、便の状態をみる・歩くことで腸が活発になる・バランスよく食べる」が大切だと学び「無理せず、少しずつ歩こう」の声がでした。



池田 上発知中部合同班 (熱中症について)
熱中症の学習と脱水時に効果がある補水液「OS-1(オーエスワン)」を試飲しました。身体の水分が保たれている健康な状態では飲みにくいですが、脱水時には味が無くなるそうです。



おらがまちの 班会あれこれ



沼田東 上原合同班 (減塩と食生活)
普段から減塩に注意し、「インスタント食品はやめて手作りを心がけている」。但し、塩分を気にしすぎて熱中症で受診した例を聞き、適度な水分・塩分摂取の必要性を再確認しました。



川場 中野合同班 (熱中症について)
猛暑の中での学習。「水分補給も言われないと飲まない」や「ディサービスを利用中は安心だが、家に残して出かけるのは心配」など、お年寄りを抱えての意見交換となりました。



月夜野西 町組合同班 (肥満について・尿検査)
肥満の話を聞いた後、BMIを計算してみると正常範囲でした。「毎朝ラジオ体操をしている」「1時間位散歩している」「野菜中心に食べている」など、日頃の努力がうかがえました。

今月の料理 なすの肉みそ そうめん

□ 材料 (4人分)

- なす...6個 赤ピーマン...2個 赤唐辛子(乾)輪切り...1本
豚バラ薄切り肉...150g 顆粒だし...小さじ山盛り1
①(みそ...60g 酒...大さじ2 砂糖...大さじ2 みりん...大さじ2
ごま油...大さじ1)
水...カップ5 顆粒だし...小さじ山盛り1
②(みりん...大さじ4 しょうゆ...大さじ2 しお...小さじ1)

□ 作り方

- ①なすは1cm厚さの半月切りにし、ピーマンはひと口大に切る。豚肉は2cm幅に切る。①は混ぜ合わせておく。
②フライパンにごま油を熱し、弱火で①の豚肉を炒め、肉の色が変わったら①のなすを加えてしんなりするまで炒め、赤唐辛子とピーマンを加えて炒める。
③顆粒だしをふり入れ、②を加えてひと混ぜし、フタをして弱火で3~4分蒸し煮し、肉みそを作る。
④鍋に水、顆粒だしを入れ、煮立ったら③を加え、めんつゆを作る。
⑤そうめんをゆで、冷水で洗い、水気をよくきる。
⑥器に⑤のそうめんを盛り、③の肉みそをのせ、④のめんつゆを注ぎ、万能ねぎを散らす。(栄養課 小野由美子)

なかまの 作品

俳句

短歌

湯上りの窓より眺む遠花火
戦場の夢いまでも見る終戦日
よく見れば娘に似たり菊人形
マネキンがはや長袖を着る九月
赤城山稜線際立つ今朝の秋
浦窓を開けてひんやり今朝の秋
人住まぬ拓地に紅ます百日紅
放射線稲穂出そらい結果まつ
岳に落す百円硬貨の音かなし無人売場でトマト
朝の窓に影をうつして飛ぶつばめわが家に菓立
ちし雛も交るか
亜熱帯の木々の繁りの深き線胸板厚き男の如し
暑くても草抜く父は八十二鍛えた体猛暑に耐える
省エネと植えし朝顔蔓も延び鮮やかに咲く今朝の軒先
麦むしろ干したるままに田草取り雷鳴聞けば走り戻りぬ
猛暑の日八十七の誕生日無事迎えて感謝に感謝
日暮れ時ひぐらし啼きし山あいに寺よりひびく暮れ六つの鐘
平凡に生活する幸せを気づかず過ぎた日が悔やまれる
出穂ならば水を入ると父の声畔の陽炎遠い日々



医療相談室

運動をしましよ
— 体力を維持する運動 —



利根中央病院 副院長 大塚隆幸

いくつになっても健康で、痛い所がない体でありたいものです。そのような体を保つための運動を中心にお話します。

腰痛・関節痛の原因

医療機関を受診する病気の1位は腰痛、2位は膝痛など関節痛です。50歳以降に多い腰痛・関節痛は骨や軟骨の変形、関節液の減少が主な原因です。特に女性は女性ホルモンが減少する時期(いわゆる更年期)から危険性が増します。

運動の種類と効果

①腰痛を防ぐ腹筋背筋運動
腰を支えているのは背骨と腹筋・背筋です。腹筋と背筋を鍛えて背骨の負担を減らすことにより、背骨や椎間板の変形・損傷を防ぎます。
腹筋は仰向けに寝た状態から、手を使わずに上体を起こすことが5回続けてできれば大丈夫です。それができない

②転倒を防ぐ腰回り・膝周りの筋肉を鍛える運動
腰回りの筋肉は四つ這いになって、右手と左足(次は左手と右足)を上げてまっすぐ伸ばすことを1〜30秒間行ってください。【図2】足だけ上げるのも効果があります。
③そのほか生活に必要な筋力を保つ運動
歩行能力は常に必要です。歩くのはもちろんですが、早歩きや軽いジョギングを心がけましょう。
腕や肩は腕立て伏せを行います。両膝をついた腕立て伏せ【図6】や、立ったまま両手で壁を押す腕立て伏せでも十分です。
握力はボールを握るか握力を鍛えるグリップなどを使用してください。

方では腹筋を鍛えましょう。上体が起こせない方はへそを見るようにするだけでも効果があるし、足を上げるだけでも効果があります。【図1】
背筋はうつ伏せに寝て両手を背中を組み、両肩が上がれば十分です。これができない方は背筋を鍛えましょう。うつ伏せの状態から右足と左足を同時に上げるなどして下さい。足をタンスの引き出しなどに引っかけて肩を持ち上げるようにする方法もあります。
膝が痛い方は椅子に座って、片足ずつ膝を伸ばして椅子から浮かすことを1〜30秒間行います。【図4】
次いで畳に座り、膝の下にクッションなど柔らかい物を置いて、それを押しつぶすように力を入れて10秒ずつ3回くらい行って下さい。【図5】

せせらぎ

「誰かがやらなければ」

沼田市白沢町岩室 西川千代子さん



父親が長年、地域で生協活動にたずさわっていた西川さんは、貴重な若手の総代として期待されています。五年ほど前に大病を患い、手術を受けたのがきっかけで生協との縁が深まりました。

「誰かがやらなければ」と今年度から病院の利用委員として運営改善にも参加。また、

増資活動に奮闘しました。「出資金を寄付だと思ってる人がまだいる。意味を理解してもらえたらいいですね」と話します。
趣味は料理という西川さんは「素材の味を活かすために調味料はあまり使わないようにしている」など家族の健康に気を使っています。

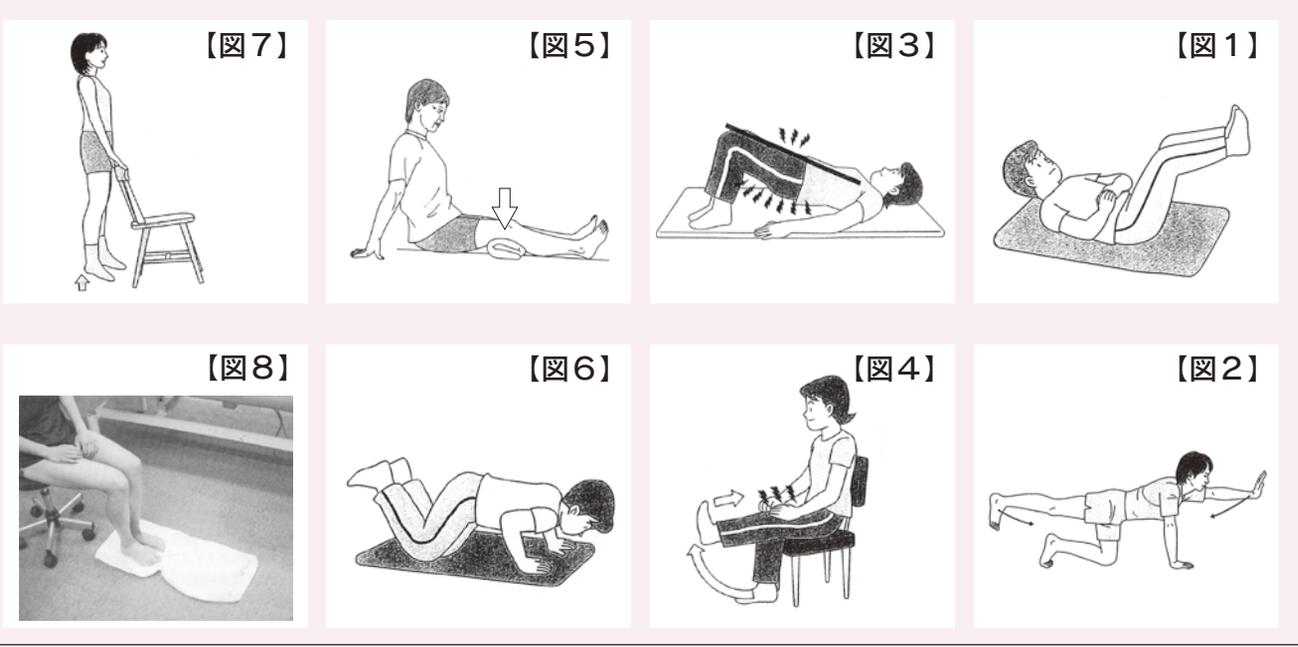
た、昨年の強化月間では、職員と一緒に三十数件訪問して

軽めから始め、徐々に強く

以上簡単に述べましたが、運動の強さや回数はその人によって異なります。同じ運動を50〜80回くらいできる強さから始めると体を痛めることがあります。3カ月ほど行って、慣れてきたら、30回くらいしかできない強さに挑戦して下さい。特に背筋は痛め

やすいので、週2回くらいから始めて徐々に増やしましょう。

50歳を過ぎると筋肉は簡単には太くなりませんが、トレーニングによって今まで使われていなかった部分が使われることにより、筋力が上がるということが証明されています。長く続けることによって、腰痛など関節痛を軽減したり、予防したりできます。



沼田市恵田町 高橋優花ちゃん(2歳1ヶ月) シャワー大好き♡
藤岡市上戸塚 関口真桜ちゃん(5歳) 夏帆ちゃん(2歳) 仲良し姉妹です♡



沼田市碓田町 小森春汰くん(4ヶ月) トレードマークは元気な笑顔
里帰り出産の方宅大歓迎!
皆さんの自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。



沼田市坊新田町 民 涼太くん(4歳) 梗太くん(1歳6ヶ月) いつも仲よし♪
沼田市久屋原町 馬場康平くん(3歳) 暑さにも負けないぞ!!



沼市上原町 志賀結月ちゃん(8ヶ月) お兄ちゃんと仲よし!
沼田市下川田町 森下 清くん(6歳) 夏希ちゃん(4歳) ピアノを習い始めました♪



みなかみ町後開 関 優輝くん(6歳) 妹思いの優しいお兄ちゃん
みなかみ町布施 平井桜音ちゃん(9ヶ月) お兄ちゃん・お姉ちゃん大好き