

利根保健生協 2013年3月現勢

生協組合員……………27,133人
 出資金額……………1,289,355,000円
 平均出資金額……………47,519円

理事29名 監事4名 総代203名 班長1384名

一坪増資運動 878人から
 (2013年4月19日現在) **1,711坪 (6,844万円)**

利根の保健

発行人 山田忠夫 編集 「利根の保健」編集委員会
 発行部数 21,600 印刷 有限会社コトブキ印刷

利根保健生活協同組合

〒378-0053 沼田市東原新町1861番地の1
 ☎0278(22)6060 FAX(22)6262

事業所 利根中央病院 ☎(22)4321
 利根歯科診療所 ☎(24)9418
 利根老人保健施設とね ☎(22)8855
 とね訪問看護ステーション ☎(23)3706
 とねね診療所 ☎(24)1202
 生協みなみ歯科 ☎(25)3399
 片品診療所 ☎(58)3910

ホームページアドレス
<http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/>

新入職員40人迎え「入協式」



4月1日、新年度となり医師7人、歯科研修医3人、看護師11人、医療技術系10人、入院職員40人を迎え、利根中央病院研修棟講堂で「入協式」がおこなわれました。

真新しい制服姿の新入職員を前に山田忠夫理事長をはじめ、各事業所代表や組合員の立場から阿部由子、角田正男両理事より激励の言葉があり、理事長から新入職員一人ひとりに辞令が手渡されました。

引き続き二日間おこなわれた新入職員研修会では、この地域で利根保健生協が果たしている役割とその歴史をはじめ、実技を含めての「接遇マナー」や「防火・防災」、「医療安全」など6つの講義で学習しました。また「医療事故を起こさないために」をテーマにグループで意見を出し合い、ポスターにまとめました。

新入職員から「お互い意見を出し合って、親しい仲間ができた」「早く職場の一員として力を発揮できるように頑張りたい」などの抱負が寄せられ、研修後、各職場に配属されました。

2人に1人ががんに

現在、日本のがん検診受診率は20〜30%と低いのが現状です。理由は「受ける時間がないから」「費用がかかり経済的にも負担」との回答が上

位を占めています。しかし、一生のうち2人に1人が、がんになり、死亡率もおおよそ男性で4人に1人、女性で6人に1人と高い結果が出ています。

がんは早期に発見すれば治療によって手遅れという事態を防ぐことができます。そのためには、定期的に検診を受けることが大切です。症状がなくても定期的に人間ドックでがん検診を受けましょう。

利根中央病院

がん早期発見・治療に

人間ドック料金引き下げ

利根中央病院では、4月より人間ドック料金を引き下げて、より受けやすい価格にしました。これは、もつと組合員みなさんに気軽に人間ドックを受けただけでなく、健康でありつづけてほしいという願いが込められています。

第37回通常総代会のお知らせ

利根保健生活協同組合定款50条に基づき、第37回通常総代会を以下の通りおこないます。総代・正副支部長の皆さまには別途ご通知いたします。

総代各位
 日時 2013年6月21日(金) 13時00分 開会
 場所 ホテル ベラヴィータ
 利根保健生活協同組合 理事長 山田 忠 夫

相談も気軽にできて安心

利根中央病院の人間ドックには、胃・大腸・乳がん・子宮がん・前立腺がん・腫瘍マーカー検査など、がん罹患率の高い部位の検診が含まれています。また、オプションでがん検診を半日で受けることができます。

検査の後は、医師による結果説明や心配なことの相談も気軽にでき、とても安心です。

助成金利用でより賢く

各市町村には「人間ドック助成金」という制度があります。これを利用することで人間ドックがさらに安く、一万〜一万八千円の自己負担で受診できます。助成金は、国民健康保険・後期高齢者保険に加入している方に限られ、各市町村で助成額や、申請の方法・期間が異なりますので、各市町村窓口にお問い合わせください。

健康づくり委員会主催
第2回 ハイキング・ウォーキング

日程 6月9日(日)
 ※雨天決行(コースの配慮をします)

場所 草津白根探訪

定員 45人

参加費 大人 2500円
 子ども 1000円
 ※食事は各自でご用意ください

申込〆切 5月27日(月)
 申し込み・お問い合わせは 組織部(☎22-2300)まで

メタボ対策に 特定健診を

特定健診はメタボ健診です。通院中の方も、健康な方も、40歳をこえたら年に一度の健康チェックを受け、生活習慣の見直しをおこなってください。

※注・各市町村の助成金制度は、特定健診または人間ドックどちらか1回しか使用できません。

ドック班会で 健康チェック

3人集まれば班会です。ぜひ、人間ドックを班のみなさんと受け、その後の健康チェックを班会ですすめてみませんか。健康管理科のスタッフが健康づくりのお手伝いをさせていただきます。

あぜ道

昨年より十日も早く城堀の桜が満開になり、一つ二つと花弁が宙に舞う様になった。桜は咲き始めの白さより、咲き誇った時の桃色気味の香りがきいたと思ふ。早朝、城堀川沿いのウォーキングを始めて五年以上になる。この季節になるといつも思うのだが、城堀川に沿った桜は、私の経験した桜の中では最も美しい感じがする。十王公園の入口から老健を遠景にした桜並木もすばらしいし、老健から見た桜の薨(いらか)も又別の趣きがある。今か今かと桜の開花を待っていると、どの木でも開花には一定の法則がある様だ。まず日光の当たるところの桜が咲く、そして南側の枝の開花が始まり、最後は川面に近い、光の影響の少ない枝が咲く様である。散るのもその順序で、散ったところから新芽が出てくる。その新芽はヒヨドリやメジロが啄む。城堀も上流に向くと白や黄色の水仙が畑の縁に植えてある。夏になるとヒマワリが見事な顔を見せる。ウォーキングも警察署近くの交差点で約半道中である。その家は屋敷が広く、キャベツ、ナス、ネギ、大根などの野菜が小気味よく植えてある。その種類の多さにもいつも驚く。その後は一直線に消防署前の奥道を下る。十王公園で太極拳の人達を横目に見ながら三十分で帰宅になる。▼春夏秋冬なんの変哲もないが、桜町一周のウォーキングから一日が始まる。この三十分が一日の計を生み出してくれる源泉である。(都)

3月班会開催一覧

Table with columns: 支部名, 班名, 班長・代表名, 人数, 班会内容. Lists various classes and their activities across different branches.

新治 猿ヶ京班



転倒予防のコツ伝授/骨密度チェック
転倒予防のコツを学び、頭と体によい体操行う。

薄根 硯田合同班



骨粗鬆症/骨密度測定
今年度初顔合わせ班会で通院支援についての話題になりました。

新治 須川谷地宮原班



カムカム健康法
歯科受診の必要性を学びました。



利根北 穴原班



体組成チェック/尿チェック
健康チェックの結果から予防について学ぶ。

新治 布施宿



あなたの血管を知ろう/足の動脈硬化について/血管年齢チェック
血管年齢を若く保つための予防について学ぶ。

白沢 尾合上班



尿失禁のはなし/骨盤底体操
尿失禁の原因を知り、体操の方法を学ぶ。

今月の料理 アスパラガスと大豆の高菜炒め

Recipe for Asparagus and Soybean High-Cabbage Stir-fry. Includes ingredients list (4 servings), nutritional info, and cooking instructions.

□作り方□

- ①ゆで大豆は缶詰臭さをとるため、沸騰したお湯にさつと通し、ザルに上げる。
②アスパラガスは、はかまをとって長めの乱切りにし、硬めに茹でる。高菜漬は縦3つに切ってから横に細切りにし、洗って塩抜きにして、水気を絞る。
③フライパンにサラダ油を熱して挽き肉を色が変わるまで炒める。ネギと生姜、大豆、高菜漬を炒め合わせる。
④Aの合わせ調味料で調味し、アスパラガスを加えてひと炒めする。
⑤Bの水溶き片栗粉を良く混ぜ合わせてから、フライパン全体に回しかけるように加える。混ぜ合わせてとろみをつける。(栄養課 阿部 健児)

なかまの作品

俳句

事足りて今朝は好みの浅蜷汁 沼中泰智 齋藤万里子
土手に孫茶髪が運ぶ田植かな みなみ町 増田 耕寿
打鐘して御詠歌唱ふ仏生会 沼中泰智 星野 照子
六つの鐘余韻の沈む花の中 沼中泰智 増田 一枝
宵間に庭の妖精雪柳 沼中泰智 増田 昭二
喜寿迎へ孫と祝いに鯉幟 沼中泰智 丸岡 勇吉
白蝶の鐘の中よりとび出しぬ 沼中泰智 氏家 孝
梵鐘の余情にゆるる雪柳 沼中泰智 貝瀬 久代

短歌

農夫の父の足首腫れあがりもんであけると居眠り始
める 沼田市東原町 箕輪 愛子
幼き日の面影のこる男孫来て就職告ぐる瞳かがやく
沼田市東倉内町 青柳 満里子
夕暮移らふはるか六千キロサウジへ子らの飛びし日
を偲ぶ 沼田市高橋町 笛木 睦子
病床の向いにまさか上級兵励ます声に父は敬礼
沼田市上野町 田村 稲雀
病院に見舞へば母は喜びぬ帰るとき泣かせてし
まみぬ 沼田市白沢町高平 阿部 昌枝
七十年以上も前に習ひたる体操をする恩師徳びつ
みなみ町下津 原 沢 貞子
歳月のままに誰もが老いゆくも残り未定に夢をさが
して 沼和村系井 須藤 澄子
今年また桜満ち咲き風に散る父と母との立ち日巡り来
沼和村生越 林 恭子
樹令さへわからぬつつじの下枝が分家の如く若き株
もつ 沼和村川額 板橋 きみ江
お姉さん似合ってますよそのベスト亡夫の形見と
知ってか義妹は 沼和村森下 倉沢 さなへ
六十八年続く平和は夢なるか戦争の危惧孕む現実
みなみ町下津 深津 一 次

川柳

観光に一役買った人力車 沼市薄根町 加瀬田フサエ
温暖化ホントかウソかこの寒さ 沼市高橋町 本多 一成
城堀川ピンクに染めて花筏 沼市市橋町 森田 らく
0増5減果てなむ国ぞシヤボン玉 高山村中山 木村 浅城
※四月号のなかまの作品、左記の通り訂正いたします。
正「もの芽に寄する想いは果てしなく」
沼和村系井 須藤 澄子

医療相談室

体脂肪を減らす食事

体重を落とすことより 栄養のバランスを重視



利根中央病院 栄養課 管理栄養士 林 和代

健康について語る時、よく耳にするのが「体脂肪」という言葉です。体脂肪計の普及に伴って、体重と同じように体脂肪率を健康管理の目安にする人も多いのではないのでしょうか。

今回はそんな「体脂肪」についてお話しします。

体脂肪とは

脂肪は皮膚や皮下、筋肉、骨、神経、血液、内臓など全身のあらゆる場所に存在しますが、それらを総称して「体脂肪」といいます。私たちはそれをなくして生きることはできません。エネルギーの貯蔵や体温維持、クッション材として身体を守るなど、生命維持するために重要な役割を担っているのです。しかし体脂肪が多すぎると肥満や高血圧、脂質異常症、糖尿病などを発症あるいは悪化させるこ

体脂肪の種類

皮下脂肪は皮膚のすぐ下にある脂肪で、一度たまりと落ちにくいのが特徴です。女性に蓄積されやすい。「皮下脂肪型」といいます。

内臓脂肪は内臓の周りにつく脂肪で、たまりやすく落ちやすいのが特徴です。男性や閉経後の女性につきやすく、内臓(おなか)に集中して蓄積されます。「内臓脂肪型」といい、生活習慣病と関わりが深く注意が必要です。

体脂肪を減らす 栄養バランス

炭水化物を極端に減らす、単純にトータルカロリーを減らすなどすれば、体重は落と

せせせらぎ

「歌声ボランティアで楽しく交流」 老健とねの慰問に参加して

みなかみ町小川 田村 鶴江さん

平均年齢七十二歳の合唱サークル、大峰コーラスの一人として十五人の仲間と老健とねの慰問に参加しました。会場には大勢の方が集まっており、一緒に楽しもうという雰囲気や伝わって嬉しく思いました。

で、皆様と一緒に大きな声で歌えたことが、何よりよかったですと思います。ホール黒板には「春の小川」の歌詞がかかっており、歌になれておられる様子が伺えました。終了時間の前にはアンコールもいただき、感激しました。暗唱が原則の私たちは少し慌ててしまいましたが、歌で皆

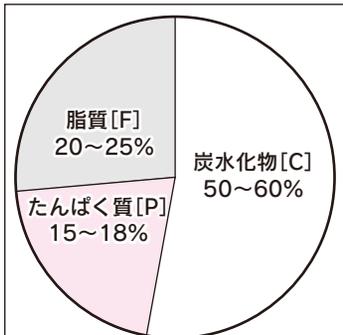


図2 理想的なPFCバランス

一汁三菜で旬の食材を活かすメニューを

主菜はたんぱく質と脂質を含む魚や肉、コレステロール値を下げる不飽和脂肪酸のEPAやDHAを含む青魚を焼いたものがおすすめです。副

食事の摂り方に 気をつける

- (1) 食べる順番 最初に炭水化物を摂ると、インスリンが一気に分泌し、体脂肪が尽きやすくなります。副菜や汁物などを先に口にするとよいでしょう。
- (2) 不規則な食事 夜になると副交感神経が活発化し、栄養を蓄えやすい状態になります。朝ちよつと食べて夜たくさん食べる食生活が、一番体脂肪が蓄積される原因になります。深夜の飲食は控えましょう。
- (3) 早食いやながら食い 食べ始めてから脳が満腹感

体脂肪を燃焼させる 身体づくり

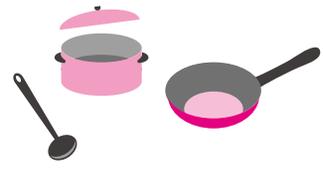
食べる量を極端に制限し、摂取カロリーを減らしすぎると筋肉量が減り代謝が低下してしまいます。すると体脂肪が燃焼しにくくなってしまいます。栄養バランスの良い食事を摂り、適度な運動で効率よく体脂肪を燃焼させてくれる身体づくりをしましょう。

体脂肪率		分類			
男性	女性	高い		低い	
25%以上	35%以上	かくれ肥満	やや高い	肥満	
25%未満 20%以上	35%未満 30%以上			かた太り	
20%未満 10%以上	30%未満 20%以上	やせ	標準	標準	
10%未満	20%未満	やせ		普通	肥満1度
BMI値		18.5未満	18.5以上 25未満	25以上 30未満	30以上

図1 体脂肪率とBMI値から見る分類

生協本部組合員ホール 物品募集

本部組合員ホールで班会等に用いる物品を募集します。やかん、鍋、フライパン、テフロン製おたま、大皿、小皿、お椀、スプーン、フォーク、箸等をお寄せ下さい。(やかんや鍋類はIH対応物品でお願いします) 連絡先: 組織部 (22-2300)



新型自動血圧計を導入 生協みなかみ歯科

四月から生協みなかみ歯科入口に自動血圧計が設置されました。早速利用してみたい新治支部のAさんは「ボタンを押すだけで測れていいと思う。結果の紙もすぐ出てき



生協みなかみ歯科の 新型血圧計

投稿コーナー! 掲載希望の方は ①お子様氏名 ②年齢 ③住所 ④コメント(13文字以内) ⑤連絡先 をご記入の上ご投稿下さい。写真の返却はできませんが、郵送でも受け付けています。 送先: (みんなの声・すくすくエンジェル共通) 郵送: 〒378-0053 沼田市東原新町1908-6 メール: sukusuku-tone@tonehoken.or.jp 利根保健生協「利根の保健」編集委員会 ※毎月15日頃締切です



沼田市利根町日影南郷 渡部 瑛太くん(2歳7ヶ月) いつもスマイル瑛太です♡



沼田市町田町 志賀音晴くん(2歳4ヶ月) 遊びにおいでよ!