

利根保健生協 2013年7月現勢

生協組合員 27,333人
 出資金額 1,309,255,000円
 平均出資金額 47,900円

理事30名 監事3名 総代202名 班長1387名

一坪増資運動 916人から
 (2013年8月22日現在) **1,762坪 (7,048万円)**

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

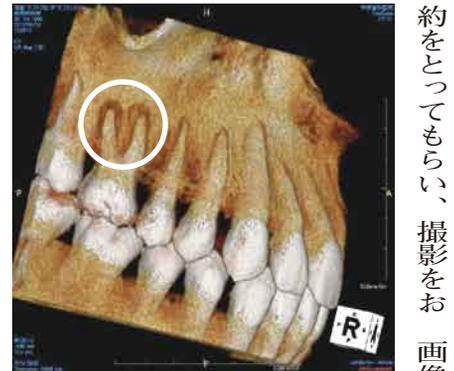
〒378-0053 沼田市東原新町1861番地1
 ☎0278(22)6060 FAX(22)6262

事業所 利根中央病院 ☎(22)4321
 利根歯科診療所 ☎(24)9418
 介護老人保健施設とね ☎(22)8855
 とね訪問看護ステーション ☎(23)3706
 とね歯科診療所 ☎(24)1202
 生協みなかみ歯科 ☎(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/>



利根歯科診療所に導入された歯科用CT



写真データ：上の奥から二番目の歯根の先に穴があり、炎症があるのわかる

飯島 康弘 (歯科医師)

「挑戦する月間」力の発揮を

理事長 山田 忠夫

昨年度は、全国の生協の進んだ経験に学び、組合員と役員が一体となって取り組んだ結果、仲間ふやし1101人、出資金ふやし1億1462万円とかつてない成果となりました。

今年度の「生協強化月間」は、新病院建設着工(10月下旬)の年にふさわしい、今更

「地元でよい医療を」

利根保健生協は、59年前に「地元でよい医療を」と生協づくりの運動から、利根中央診療所を開設しました。以来、今日まで保健、医療、高齢者福祉の向上と充実をめざして、地域の幅広い住民・組合員みなさんの協力により発

「地元でよい医療を」

利根保健生協は、59年前に「地元でよい医療を」と生協づくりの運動から、利根中央診療所を開設しました。以来、今日まで保健、医療、高齢者福祉の向上と充実をめざして、地域の幅広い住民・組合員みなさんの協力により発

「地元でよい医療を」

利根保健生協は、59年前に「地元でよい医療を」と生協づくりの運動から、利根中央診療所を開設しました。以来、今日まで保健、医療、高齢者福祉の向上と充実をめざして、地域の幅広い住民・組合員みなさんの協力により発

「強化月間」総力あげて

9月月間準備 早期に

10月11月は全国の医療福祉生協で「生協強化月間」として、さまざまな活動が行われます。

利根保健生協でも9月から準備をはじめ、組合員と職員の協同で「組合員ふやし」や「出資金ふやし」などにとりくみ、「生協組織の基盤強化」、「安心できる地域づくり」をすすめてまいりましょう。

「強化月間」総力あげて

「生協強化月間」・新病院建設着工を目前に控え、8月16日には正副支部長会議が開催されました。「増資のお願い」に、支部で全戸訪問することが目標」などの力強い発言がされたりと、月間の意志統一がされました。

みなさんからお預かりしている出資金は、医療生協を運営する「元手」です。施設・医療機器の充実や新しい事業をはじめするために活用されます。そこで今回は、利根歯科診療所に導入された歯科用CTをご紹介します。

専門職員による個別リハビリ

各種トレーニングマシンを設置して、専門の知識を持った理学療法士により個別リハビリを受けられます。糖尿病や心臓病、メタボなどで定期的に運動したい方、骨折後や脳梗塞後遺症などでリハビリを続けたい方など、どうぞご利用ください。

一般の通所リハビリ(デイケア)とは違って、入浴や食

介護認定が前提

これは、介護保険を利用し、機能訓練や運動などを継続して行えるサービスです。ご利用は介護認定されていることが前提です。申請方法は利根中央病院相談支援室にご相談ください。介護認定されている方は、担当のケアマネジャーにご相談ください。

(介護部長 倉持智恵子)

「短時間通所リハビリ」

10月1日スタート!!

10月1日より、とね在宅総合センター西棟1階(現組合員ホール)で、「短時間通所リハビリ」が始まります。

事提供はありません。外来リハビリの延長と考えると、今更「組合員通院支援」をご利用されています方は、継続してご利用できますので担当者に声をおかけください。

イメージ

あぜ道

消費税率が来年4月に8%、再来年10月には10%へ引き上げられそう。税率10%になれば年収500万円の4人家族で年間約12万円もの負担増になるといわれており、われわれの生活は更に厳しい状況となる。しかし、これは個人だけではなく医療機関にとっても、経営に直面する深刻な問題である。現在、保険診療にかかる消費税は非課税とされ、患者さんから消費税をいただけていない。しかし、医療を行うために仕入れる薬品や医療機器などに対しては消費税を支払っている。通常、事業者は売り上げにかかる税額から仕入れにかかる税額を差し引いて納税する仕組みで、原則支払った税額と受け取った税額は同額になり、事業者の税負担はない。しかし、医療機関は支払った税額から差し引けるのは自由診療(自費分)でいただく消費税だけなので、薬品や医療機器などの仕入れにかかった消費税のほとんどは医療機関の負担となっている。▼昨年度の当生協の消費税負担は約1億円。これが10%になると単純に2倍の2億円となり、経営が大きく圧迫される。▼日本医師会では、医療においては税率0%「ゼロ税率」を要望している。そうならば、医療機関が支払った消費税は全額控除されるので、医療機関の消費税負担は発生しない。医療機関の経営を守るためにも庶民の生活を守るためにも消費税増税をやめさせよう。

(片山)

夏の高校生三日医師・看護師体験 貴重な体験できた

○医師体験

8月20日、利根沼田在住の高校生を対象とした医師体験を開催し、沼田高校より1名の参加がありました。毎年学生からの人気も高い胃カメラの操作体験や臓器の標本見学に加え、今回は所有の救急車を使用し、機械器具の操作や乗り心地などを体験してもらいました。



初めてのことがばかりで、参加した学生からも「何事も体験してみないと、おもしろさや難しさ、大変さも分からないですね」と感想が聞かれました。

○看護師体験

今回の医師体験を通じて、医師という職業への興味・憧

れを深めてもらえた様です。新病院での病院実習を経て、10年後には医師として働いてくれることを期待したいと思います。

新病院建設への おもい⑧



10月着工の 新病院に期待

月夜野東支部 (理事)
広橋 絹代

待ちに待った新病院、10月に工事が始まります。新しい病院になると、診察を待つという間、あと何番目がわかるような表示になる予定です。

今増資の強化月間で皆様のお宅に増資のお願いにお伺いしています。私達組合員の新しい病院です。さらに皆様方の大きな「力」を出し合い前進して実現させましょう。増資に御協力下さい。夢をかたちに

健康プラザの中にはお茶がいつでも飲める組合員ルームがあり、その奥にはコンビニ

などが入る設計もあるので、今までより待っている時間を有効に使えるはず。現在では震災の影響などにより、建築費が高騰しています。

「患者さんからのありがとうが」とも緊張したけれど、絶対看護師になりたいと思っ



た。「患者さんからのありがとうが」とも緊張したけれど、絶対看護師になりたいと思っ

原水爆禁止世界大会・長崎に3人 歴史の真実を発信しよう

広島・長崎への原爆投下から68年。8月7〜9日に開かれた「原水爆禁止2013年世界大会・長崎」に当生協から職員

の増田睦と尾崎雅宏両理学療法士と組合員の林誠行が参加しました。

今年の特設企画として、アメリカの黒い歴史を暴き「もうひとつのアメリカ史」を制作したオリバー・ストーン映

散条約(NPT)再検討会議が開かれ「核兵器のない世界」へと合意と実行を求め



皆さんから寄せられた折り鶴は平和公園の特設コーナーに飾られました。

また、2015年は核不拡散条約(NPT)再検討会議が開かれ「核兵器のない世界」へと合意と実行を求め

利根保健生協創立60周年記念 連続講演会 泊まり込みで夜間対応

利根中央診療所が1954年に開設されてから、来年で60周年を迎えます。

講演では診療所の運営にかかわった、三氏から話を聞きました。看護師の得能淑子さんは診療所に泊まり込みで夜間診療に当たった際のエピソードを披露。医師の山路達雄さんが診療所の様子や往診時の苦勞などをユーモラスに語り、参加者の笑いを誘いました。

経緯を強調しました。参加者からの「昔と今の意識の違いを一言ください」との質問に「かつてない大変な時代だが、自分たちで新しく何かを作ろうと考えてほしい」(金井)、「何をすればいいのか考えてくれればよい」(山路)との返事をいただき、生協や事業所の今後を考える機会となりました。

「歴史と活動に学ぶ」連続講演会



老健とね

沼田まつり見物



8月3日・5日の2日間、利用者さんとともに職員、学生ボランティアで沼田祭りの見物に行ってきました。

学生ボランティアに

を撮りました。大きな天狗みこしにみんなもびつくりしていました。

くらしと健康まつり

とき 10月20日(日) 午前10時~午後2時50分
場所 沼田市十王公園
主な催し ・保健生協各支部の模擬店
・各種健康チェック
・カラオケ・芝オケ

「病院祭」は同日に沼須の病院建設予定地で行われ、十王公園と通院支援バスで往復します。

「組合員でよかった」エピソード募集
思いを多くの組合員で共有して新病院建設と5年計画をすすめていくために「組合員でよかった」の声を寄せてもらい、それをまとめた冊子づくりにとりくみます。みなさんからのエピソードを募集します。

片品診療所 明るくなりました!



片品村のご協力により片品診療所の外壁・屋根の塗装工事が7月12日~8月10日まで、約1ヶ月にわたり行われ、明るくきれいになりました。

- ## ようこそ新しい仲間 7月の新加入者
- 沼田東支部: 山崎 幹男
 - 沼田南支部: 田中 よし子
 - 利根南支部: 小林みさを
 - 池田支部: 房子
 - 薄根支部: 幸子
 - 利根南支部: 高橋 市郎
 - 片品支部: 佐藤 隆司
 - 水上支部: 杉木 あい
 - 川田支部: 木内 真一
 - 新治支部: 酒井 ソル
 - 月夜野東支部: 吉野 ヤイ
 - 月夜野西支部: 星野 裕子
 - 月夜野南支部: 星野 ヤイ
 - 月夜野北支部: 星野 ヤイ
 - 月夜野東支部: 星野 ヤイ
 - 月夜野西支部: 星野 ヤイ
 - 月夜野南支部: 星野 ヤイ
 - 月夜野北支部: 星野 ヤイ

医療相談室

脳卒中を予防するための十か条

日本脳卒中協会編



利根中央病院 脳神経外科部長 河内 英行

脳卒中とは脳血管障害ともいわれ、脳の血管に何らかの問題が起こって、脳に障害をきたす病気です。脳の血管が詰まる「脳梗塞」、脳内の血管が破裂する「脳出血」、脳表面の血管にできた動脈瘤が破裂する「くも膜下出血」の3つのタイプがあります。

脳卒中は、マヒ、歩行障害や言語障害などの後遺症が残ることが多く、「寝たきり」の最大の原因になっていきます。しかし、脳卒中は生活習慣を改善することで予防できます。脳卒中を予防するために「脳卒中予防の十か条」をもとに、自分の体調や生活習慣を見直してみましよう。

①手始めに高血圧から治しましょう

脳卒中は血圧の高い人にとりやすく、高血圧になると、脳の血管に強い圧力がかかり、傷つきやすくなるため脳の血管が詰まったり、破れたりする危険性が高くなります。

②糖尿病放っておいたら悔い残る

長期にわたる高血糖状態により全身の血管に動脈硬化をきたし、様々な合併症を引き起こします。糖尿病の人は糖尿病でない人の2〜4倍も高い頻度で脳梗塞になるといわれています。

③不整脈見つかれば次第すぐ受診

脈のリズムが乱れることを不整脈といいます。房細動は、左心房がけいれんするように収縮するため、血液がスムーズに流れず滞り、血栓ができやすくなります。この血栓が脳に運ばれ、脳の血管を詰まらせると脳梗塞になります。このように心臓の病気が原因となつて起こる脳梗塞を心原性脳梗塞といいます。

脳卒中予防の十か条 (日本脳卒中協会作成)

- ① 手始めに 高血圧 から 治しましょう
② 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
③ 不整脈 見つかれば 次第 すぐ受診
④ 予防には タバコ を止める 意志を持って
⑤ アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
⑥ 高すぎる コレステロール も 見逃すな
⑦ お食事の 塩分・脂肪 控えめに
⑧ 体力に あった 運動 続けよう
⑨ 万病の 引き金になる 太りすぎ
⑩ 脳卒中 起きたら すぐに 病院へ
番外 お薬 は 勝手に やめず に 相談を

しかし、禁煙をすると、脳卒中の危険性は確実に下がります。タバコを吸う人は吸わない人よりも脳卒中になる危険性が高いのですが、脳卒中発症率は禁煙して2年で下がりはじめ、5年経てば吸わない人と同程度になります。

⑤アルコール控えめは薬 過ぎれば毒

適度にアルコールを飲む人は、全く飲まない人よりも脳卒中になる危険がやや低いといわれます。ただ適量を過ぎれば逆に体の毒になり、脳卒中の危険性が高まります。日本人にとっての適量は、お酒なら日本酒なら1合、ビールなら500ml程度です。

⑥高すぎるコレステロールも見逃すな

血中のコレステロールのうちLDL(悪玉)コレステロールが増えると、動脈硬化が進みやすくなります。一方、HDL(善玉)コレステロールは、血管についたLDLコレステロールを除去して動脈硬化が進まないように働きます。脳卒中を防ぐためには、LDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やす必要があります。

④予防にはタバコを止める意志を持って

タバコは「百害あって一利なし」。喫煙をすることによって、ガンや心臓病などさまざまな病気にかかるリスクが高くなります。喫煙により血液は濃くなり、血圧も上昇して動脈硬化が進み、脳卒中を引き起こしやすくなります。

⑨万病の引き金になる太りすぎ

肥満は高血圧や糖尿病、高LDLコレステロール血症など、さまざまな生活習慣病の原因となります。肥満の解消は、脳卒中の予防にもかかせません。太り気味の人は食生活や運動不足を見直して、減量を目指しましょう。

⑩脳卒中起きたらすぐに病院へ

脳卒中による命の危険を防ぐ、後遺症を軽くするには、早めの治療が第一です。様子がおかしいと感じたら「顔・腕・言葉」を確かめましょう。まずは笑ってもらい、顔のゆがみを確認します。次に腕が正しく上がるか、さらに挙げた腕が落ちないかをチェックします。そして、うまくしゃべることができるかを調べます。こうした動作がスムーズにできない場合はすぐに119番に連絡してください。

なかまの作品

俳句

ダムの面に水鏡して鴨 沼市材木町 小林永久子
雲の峰高きそいで立ち登る 沼市東新町 増田 一枝
原発の稼働はならぬ鬼灯ならず 沼市東新町 氏家 孝
黙禱す平和の鐘のしじまかな 沼市高橋町 永井 永陽
遠雷の閃光走る遠赤城 沼市東新町 田村 しま
隅田川母娘で囲む夏料理 沼市東新町 峰川 幸江
水止めて黄金の光刈りを待つ みなかみ町 増田 耕作
鬼やんま路上で熱中症ダウン 沼市高橋町 丸岡 勇吉
活断層警報しばしばかの夏も 高山村中村 木村朝次郎

短歌

汗拭い通りし友の門前に芙蓉の大輪あかあかと 沼市上原町 吉野 秋子
咲く 真夏日に白内障の手術待つ妻のかたへに声かけ 沼市高橋町 笛木 力三郎
るたり 雲もなき朝の短き影ひきて夏休み明けの子ら登校す 沼市高橋町 田島 智恵
レントゲン見えぬ光に身を託す瞬時の結果の通知待ちをり 沼市白沢町尾合 飯田 清子
草抜く手止めて老鶯の声を聞き時は何処我も老いたり 川場村立岩 井上 信子
孫よりの花束受くる母の顔に涙浮きくるダイヤモンド婚 川場村川場湯原 金子 みつ江
さわやかな葉ずれきこえて厨にも風吹き抜ける今朝は立秋 みなかみ町須川 細川 のぶ子
葉隠れに夏のいちじく色づくを鶴か早見逃さざりき 沼和村入原 板橋 きみ江

川柳

ラッピングすれば花束冴え返る 沼市東新町 加瀬田フサエ
国民に冷や水浴びせ涼とらす 沼市東新町 宮下 筆彰

品集 *俳句(当季雑詠)短歌・川柳をお寄せ下さい。
連絡先を記入してください。
郵送先 〒378-0035 沼田市東原新町一八六一の一
メールでも投稿できます。
e-mail:sukusuku-tone@toneken.or.jp

せせらぎ 「健康チェックで地域を活性化したい」

みなかみ町阿能川 須藤 典子さん



旦那さんと阿能川下2班の班長を八年務めています。友人の紹介で沼田西支部のまちかど健康チェックを見学したところ、50人超の参加者と賑やかさにびっくり。地元でも開けないかと検討しました。総代の阿部圭助さん、運営委員の須藤晃さんと相談、阿

「健康への関心は地元でも高いが、高齢化で足の問題もある。歩いて行ける距離を開くことが大事」と須藤さん。地元のニーズに応えた充実した会を定期的に開き、地域の活性化や連携のきっかけにしたいと抱負を語っています。

能川全体から参加を募り、開催しました。当日は血圧、体重、成、足指力、虫歯菌、歯槽膿漏、血管年齢、尿、ピロリ菌のチェックを実施、多彩な内容は参加者からも好評でした。

「健康への関心は地元でも高いが、高齢化で足の問題もある。歩いて行ける距離を開くことが大事」と須藤さん。地元のニーズに応えた充実した会を定期的に開き、地域の活性化や連携のきっかけにしたいと抱負を語っています。

脳卒中を防ぐためには、食事の内容にも注意を払う必要があります。とくに塩分、脂肪分の多い食事は、高血圧、高LDLコレステロール血症などの病気を引き起こし、脳卒中のリスクを高める結果になります。

番外 お薬は勝手にやめずに相談を

脳卒中予防のためには、治療を継続することが何よりも大切です。処方された薬を勝手にやめることは危険です。「1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後にクスリ!」と覚えましょう。

7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 community meetings across different branches like 沼田東, 沼田西, 沼田南, etc.

利根南 二本松合同



介護保険・老健施設について 医療や介護について学び、意見交換しました。

昭和東 糸井・中宿・常木



お口の健康 歯周病の話と義歯の手入れを学びました。

薄根 井土上



VSRAD (早期アルツハイマー)の話 認知症予防を学び、みんながスィイカを食べました。



おらがまちの 班会あれこれ

月夜野東 後閑上入・下入合同



介護(転倒)予防の話/尿チエック てんとう虫クイズとハンカチ体操をしました。

池田 佐山合同



新病院の話/熱中症予防 新病院の機能と経口補水液の作り方を学びました。

川場 中野



きゅうり・フルーツの飾り切り お皿に飾りつけ、試食しました。

今月の料理 和風ラタトゥイユ

材料 2人分 (1人分 234kcal)

- 鶏もも肉.....1枚(220g)
玉ねぎ.....1/2個
かぼちゃ.....1/6個
なす.....2本
オクラ.....4本
トマト.....1個
だし汁.....1カップ
サラダ油.....大さじ1
小麦粉.....少々
塩.....少々

作り方

- ①鶏もも肉は4cm長さの棒状に切り、塩で下味をつけ、小麦粉をまぶす。
②玉ねぎ、かぼちゃ、トマトは2cmの角切り。なすは皮を所々むいて1.5cm厚さの半月切り。オクラは1cm厚さの斜め切りにする。
③鍋にサラダ油を熱し①を入れて、表面をこんがり焼き、玉ねぎ、かぼちゃ、なすを加えて炒め合わせ、トマト、オクラを入れ炒める。
④だし汁を加えてふたをし、弱火で約10分煮る。
☆ラタトゥイユには肌荒れを防ぐビタミンA・Cが豊富に入っています。
☆ラタトゥイユとは...フランス南部プロヴァンス地方の郷土料理です。夏野菜をトマトと煮込む料理、温めても冷めてもおいしく食べられます。(栄養課 中林 国祐)



「皮膚科外来へ受診希望の患者様へ」

7月より、皮膚科外来の受診方法が「完全予約制」となりました。但し、熱傷、アナフィラキシー、蜂窩膵炎、帯状疱疹等の緊急性の高い患者様は「予約なし」でも極力診療致します。緊急性(重症度)が低い場合には、「予約」をしてからの受診となりますので予めご了承下さい。

また電話予約も可能ですので、受診希望の際には、必ずお電話にてご確認下さい。皆さまのご理解ご協力の程よろしくお願い致します。尚、診療体制は下記の通りです。

Table with columns: 曜日, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Shows the clinic's hours: 1診, 1診, 2診, 1診, 1診, 2診.

利根中央病院

時間外インフルエンザワクチン接種のお知らせ

対象: 高校生以上(中学卒業以上)
実施場所: 健康管理科
予約制: 健康管理科窓口または電話(午後の受付)
期間: 10月~12月の水・金曜日
時間: 17:00~18:30
費用: 一般...4000円
65歳以上高齢者...1000円
※利根沼田市在住の方は、今年度配布されたインフルエンザ予防接種の受診シールを持参してください。

片品・とね両診療所にて

インフルエンザ予防接種班会開催

インフルエンザの予防接種を受けつつ、病気や医療等について、医師や看護師と気軽にお話できる班会です。お友達とお誘いあわせの上、お申し込みください。詳しい内容は片品診療所(☎58-3910) とね診療所(☎24-1202) まで、お問い合わせください。期間は12月26日まで、要予約です。



とね診療所で 都築先生と懇談する 上発知班の皆さん (2012年11月)

地域のみなさんと感動を共有し、元気になれるとくみに

はい、奥田製作所。 Hi, Okuda-seisakusho.

舞台は東京大田区の町工場。ガンコー徹の社長が倒れ、跡を継いだ息子の合理化・大改革は従業員から大反発。息子も荒れ、家庭も崩壊の危機に一。ある仕事を契機に、ぶつかり合いながらも、お互いの信頼が広がり、未来を切り開き始める奥田製作所一。



9月14日(土) 利根沼田文化会館大ホール 18:30開演 20:30終演予定 一般 3,000円 高校生以下 2,000円

主催: 劇団銅鑼公演実行委員会
後援: 沼田市 沼田市教育委員会 沼田市文化協会 FM OZE みなかみ町文化協会 川場村文化協会 沼田商工会議所
お問い合わせ: 生協組織部 ☎22-2300

Advertisement for 'すくすくエンジェル' featuring photos of children and text about a book or program. Includes contact information for the publisher.