

利根保健生協 2014年7月現勢

生協組合員 ……27,958人
 出資金額 ……1,402,305,000円
 平均出資金額 ……50,157円

理事29名 監事3名 総代203名 班長1411名

一坪増資運動 1,221人から
 (2014年8月26日現在) **2,784坪 (11,136万円)**

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 22,100 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
 とねね診療所 ☎(24)1202
 生協みなみ歯科 ☎(25)3399
 生協品診療所 ☎(58)3910

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



「月間がんばろう」と参加者全員で意志統一

生協強化月間 8/23 ~ 11/30

「全戸訪問」総力あげて

早い時期から月間開始

「スタート集会」を皮切りに例年より早い時期となる生協強化月間が始まりました。今年、来年9月に新病院開設をひかえ重要な月間であり、決意をあらたに組合員と職員の総力で全戸訪問を目指しとくくみ、目標をやり上げます。

対話を重視した地域訪問

8月23日(土)、昭和村公民館で、月間の意思統一、新組織委員長の広橋絹代理事

病院建設を成功させる組合員活動の具体化を目的とした「スタート集会」が開かれ、2014年度は創立60周年の年でもあり、新病院建設を成功に導く「ステップ」の年です。

この月間では、年度目標の8割にあたる2億円増資と960人の組合員ふやしを達成するため、普通ではない運動「全戸訪問」を目指します。班長にも広く協力を呼びかけ、組合員と職員が協力して対話を重視した地域訪問にとりくみましょう。



広橋絹代理事

北医療生協に学ぶ

愛知県名古屋市の北医療生協・安井秀子理事から「北病院建設を推進する組合員活動」と題して講演がありました。2011年6月の総代会で5000人の仲間ふやし、3億円増資をやり切ることで北病院の建て替えを決定。今年7月の新病院開設に至るまで多くの組合員・地域住民



北医療生協 安井秀子理事

とともに建設運動をすすめ目標達成したとくくみが話されました。

土地探しに苦労するなか「なに言ってるの。建て替えなんかできやせんがね」などの声もあったが、2013年7月までに5000人の仲間ふやしと3億円増資を達成する「チャレンジ七五三」を合言葉に運動が加速。事前にロールプレイをおこない、新病院イメージ図を入れたクリアファイルを活用しながら、4回の統一行動を含めて日常的な地域訪問にとりくみ、多彩な催しも企画し、運動を盛り上げました。

最後に、目標達成に向けて運営委員会への報告・連絡・相談、地域訪問や企画などでたくさんの方の組合員・地域住民とつながることが大切であり、

大人も子どもも一緒に楽しもう!

くらしと健康まつり

10月19日(日)
 午前10時～午後3時
 会場：沼田市十王公園
 主な催し
 ・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
 ・投げもち ほか

利根中央病院 利根保健生協 創立60周年記念

きらめき祭
 ～感謝そして未来へ～

10月19日(日)
 午前10時～午後3時30分
 会場：利根中央病院
 主な催し
 ・列車戦隊 トッキウジャーショー
 ・職員による模擬店
 ・新病院上棟祝い 餅つき&餅なげ
 ・景品多数!! 大抽選会
 ・沼田市ゆるきゃら「ぬっくん・まっくん・たっくん」登場 ほか

増資も大歓迎!

来年9月 開設に向けて

新病院建設は鉄骨建方が7階まで終了することで骨格が明らかになり、外壁・内装工事も始まりました。2015年7月竣工、9月開設に向けた準備が進んでいます。現在、病院では断らない救急と合わせて、接遇改善等の中身づくりにとりくんでいきます。



藤原京子 副支部長

また、3階東棟の4床をHCU(ハイケアユニット)として届け出ます。集中治療が必要な患者に対し担当看護師を配置し、緊急時に対応できる装置を配備して、診療および看護を提供します。新病院では12床設置する予定です。

職員代表の立木看護師長からは「組合員さんと一緒に地域訪問をおこない、職員一人ひとりが地域の声に耳を傾け、必要とされる病院づくりを目指します」と月間への力強い決意表明がありました。閉会時には、参加者全員が手をつなぎ、目標達成に向けておおいをひとつにしました。

あぜ道

認知症は全国で460万人を超えているといわれている。NHKスペシャルで認知症特集があり、反響を呼んだ。歯科の現場でも認知症の方が触られることを拒否する方が多く治療が難しいが、番組紹介での、人間らしさを取り戻すための手法で、見つめる、触れる、話しかける、なかで穏やかに治療も可能となるユマニチユドの手法が有効である。時間も手間もかかる、忙しい診療現場では本当に大変だが、笑顔で帰ることができるよう努力している▼入れ歯が使用できなかった方が歯科治療をし、義歯を使えるようになって口の中の機能が良くなる場合が多い。良く食えることができなかつたのが普通食でも食べられるようになって喜ばれている。食えること、咬む事が脳への刺激となり認知症の改善、予防につながるというデータも出ている▼「より良く食えるはより良く生きる」これは「保険で良い歯科治療を」の全国連絡会を構成する保団連が作ったパンフの題名である。食えることが生きる意欲を引き出し、生きがいにつながることを考える。そのためにも「食べられる口づくり」が必要である。「口の健康は命の入り口」であり「生食べる」楽しみ、喜ぶことができる取り組みを行っていきたく思う▼医療福祉生協連では「おいしく長生きのまちづくり」を目指して活動している。利根保健生協でも「食べるを支援できる歯科」を目指していきたい。(中)

高校生 医師・看護師体験 ありがとうの言葉がなによりも印象に

医師体験

8月12日・13日、利根沼田の高校生を対象とした医師体験を開催し、沼田高校の1年生2名の受け入れを行いました。

1日目は手術室やリハビリ室の見学、胃カメラの操作体験や病理室で標本の見学を通じて、医師やその他専門職が、日常の診療にどの様に関わっているのかを体験してもら



高校生医師体験

看護師体験

い、2日目は研修医に同行し、実際の病棟回診の見学や、空き時間には縫合や糸結びの練習を行いました。参加者からは「ドラマで見るほど病院の雰囲気も殺伐としてなくて、2日間楽しかった。」「医学部に行きたい気持ちも強くなつた。」と感想が出されていました。ぜひ将来、医師になつて、地元で働いてくれることを期待したいと思います。



高校生看護師体験

「高齢者にやさしい診療所」の認定をめざしています。

とね診療所

とね診療所は、高齢の方が多く利用されています。今年度から、医療福祉生協の「高齢者にやさしい診療所」を導入して、学習しながら業務改善を行っています。

第一回の学習は「正常な老化」でした。高齢者のイメージや自分が歳をとったら…などの意見交換をしながら、誰もが老化に伴う変化に適切して、幸せで、健康で、活動的な生活を送ることが可能だと

いうことを学びました。ゆつくり話しかける。患者様のもとに向く。わかりやすく説明するなど、今までできていたものは継続し、さらに、気づいた療養環境の改善を進めながら、かかりやすい診療所をめざしています。みなさまぜひご利用ください。

※肺炎球菌ワクチン接種予約受け付けています。すべての自治体で助成制度がありますのでご利用ください。



老健とね 沼田祭り見物

暑さ対策を万全にして、4日(月)は17人、5日(火)は5人の利用者さんが参加し、市役所に置かれていた天狗とその前を通った「まんど」を見物しました。皆、大きな天狗に圧倒され、前を通ったまんどを真近で見て「上手だね

被爆の悲惨さを知る 原水爆禁止世界大会in広島

広島市の原爆投下から69年。8月4～6日に開かれた「原水爆禁止2014年世界大会広島」に当生協から佐藤麻実と千明咲姫恵、両看護師が参加しました。

今大会では、17か国77名の海外からの参加があり、全体では7000名を超えました。核廃絶の思いや運動の決意が述べられました。集団的自衛権と憲法第9条に対する思いが強く「日本国民が全世界の国民とともに、恒久平和主義の憲法原理に立脚し、平和に生きる権利(平和的生存権)の実現を目指す意義は依然として極めて大きく重要である。」

広島市の原爆投下から69年。8月4～6日に開かれた「原水爆禁止2014年世界大会広島」に当生協から佐藤麻実と千明咲姫恵、両看護師が参加しました。

また、2015年の核不拡散条約(NPT)再検討会議に向けてみんなの思いをまとめ、核兵器全面禁止のアピールを署名という形で訴えていくことを決意しました。

2014年8月6日現在で集まっている署名数は4,104,911筆です。今現在も署名を集めています。

「この大会に参加し、被爆者の体験を聞き、広島市内の原爆跡地を巡り、追体験をし



追体験の様子

第34回 平和を語る集い 平和のための戦争展

平和を語る集い「平和のための戦争展」(沼田市後援)が8月8・9日の両日、沼田中央公民館で開かれました。

暑さ厳しいなか150人を超す来場者が展示物に見入っていました。集団的自衛権の閣議決定で、平和への関心もた

「大きいね」など声がありました。

偶然にも知り合いの方が、全員に「木札」を配り大事そうに首に飾りました。またお神輿の前で法被(はっぴ)姿の子供たちと一緒に三本締めをして写真も撮りました。「若い頃はお祭りによく来たよ」と、懐かしむ様子でお祭りの雰囲気を感じていました。

5日(火)には毎年恒例、老健とねに直接「まんど」が来てくれました。竹笛を始め4ヶ月足らずの小学生6年生の女子が綺麗な音色で笛を吹くと、大きな拍手が沸き起りました。



今年「戦中・戦後体験を語る会」として、戦争中の実体験に耳をかたむけました。

小崎洋一郎さんから東京空襲に追われ、逃げまどった悲惨な経歴を、金井和夫当生協顧問からは、小笠原島での軍隊の真の姿の話がありました。

軍隊は決して国民の命と財産を守ってくれない、との話に、参加者からは「憲法を守り、子供たちを戦争に行かせられない」と、平和の大切さを知る機会となりました。

学童歯の保健教室



8月9日(土) 午後5時～6時 学童歯の保健教室を開催しました。

参加者9人、歯の保健委員さんにお手伝いをしていただき、今回は、模型の歯を削り詰め物をする、市販のグラスにシールを貼りその上からサンドブラストをかけオリジナルのグラスを作る、染め出しをして歯磨きの仕方、歯の学んだら、味覚の変化を学んでもらうというものでした。皆真剣に取り組みしていました。

介護学校

～ステップアップ講座～

介護学校修了者はもちろん、興味のある方はどなたでも参加して学びましょう!

日時: 10月11日(土) 午後1時30分～

場所: 老健とね 多目的室

内容: 「高齢者に適した食事」

講師: NST 専門療法士 戸丸 悟志 看護師

※定員30人になり次第締め切りいたします。

ボランティア学校 ～受講生募集～

第1回「ボランティア学校」へ参加して一緒に病院や老健施設でボランティアをしてみませんか!

第1講座: 開校式

日時: 9月6日(土) 午後1時30分～3時30分

・ボランティアの心構え

講師: NPO法人 こころの応援団 千代田すみ子さん

第2講座:

日時: 10月4日(土) 午後1時30分～3時30分

・高齢者疑似体験移乗と車イス介助方法

第3講座は実習を随時行う

日時: 月曜日～金曜日 午前8時30分～11時30分の1時間程度

締切: 第1講座 9/3(水) 第2講座 9/30(火)

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50人でした。(敬称略)
- (沼田東支部) 上村 弘子
 - (利南支部) 千明 一裕
 - (白夜野東支部) 小池 正喜
 - (池田支部) 宮島 春美
 - (大嶋京支部) 鈴木 仁
 - (子持村) 飯塚 郁夫
 - (石橋 貞淑)
 - (木村 久江)
 - (大嶋美代子)
 - (飯塚京支部) 小菅 小菅
 - (萩原アヤ子)
 - (萩原アヤ子)
 - (高山支部) 小菅 正巳
 - (萩原アヤ子)
 - (萩原アヤ子)

医療相談室

加齢だけじゃない筋肉減少
サルコペニアを知ろう



利根中央病院
リハビリテーション科
言語聴覚士
原澤 陽二

近年、健康番組などでサルコペニアという言葉を目にするようになりました。サルコペニアは「肉・筋肉」、ペニアは「減少・消失」を意味するギリシア語で、日本語では筋肉減少症や骨格筋減少症などと訳されます。

高年齢が進む日本にとってサルコペニアは深刻な病態です。例えば四肢体幹の筋力にサルコペニアが進めば歩くことや起き上がることができず、寝たきりとなつてしまいます。また食物を飲み込むための筋肉にサルコペニアが進めば嚥下障害を引き起こし、肺炎の原因にもなります。

サルコペニアって何?

狭義では加齢に伴う筋肉量の低下を指し、広義では加齢を含め廃用症候群や低栄養などの原因による筋肉量と筋力の低下を意味します。筋肉量の低下を意味します。筋力

原因① 加齢

サルコペニアには加齢も含め、4つの原因があります(表)。加齢のみが原因の場合を原発性サルコペニア(Ⅰ狭義のサルコペニア)といいます。高齢者においては、加齢により筋肉を合成する反応と筋分解を抑制する反応が減弱しているためにサルコペニアが起ると考えられています。

原因② 活動不足

二次性サルコペニアには活動、栄養、疾病が含まれます。病院に入院する患者さんには、複数の要因による二次性サルコペニアが多く認められます。活動が原因に関連したサルコペニアは、常にベッ

原因③ 栄養不良

栄養に関連したサルコペニアは、食事が少なかつた場合や、消化管の疾患、吸収不良、薬剤使用などによりエネルギーと蛋白質の摂取量不足によつて生じます。思春期の若者に見られる神経性食思不振症や不適切な栄養管理による飢餓もここに含まれます。

原因④ 疾患

疾患に関連したサルコペニアの原因には、侵襲、悪液質、神経筋疾患(多発性筋炎、筋萎縮性側索硬化症など)があります。侵襲とは、手術、外傷、骨折、感染症、熱傷などを指し、高度の侵襲では筋肉量が1日につき1kg減少するといわれています。また悪液質は、がんだけでなく、感染



〈図〉サルコペニアの悪循環
細山浩「今こそ『転ばぬ先』の筋力作り!」より。
http://www.yuwastyle.com/cat/backnumber/tokusyu/tokusyu12.html

サルコペニアの悪循環

さまざまな理由で生じたサルコペニアにより転倒や転落の機会が増加します。その結果、骨折すれば運動が制限されサルコペニアがいつそう進みます(図)。また嚥下障害などによる食量の低下があれば低栄養の進行、蛋白合成の障害を来し、サルコペニアはさらに進行します。低栄養であれば病状や外傷などで蛋白必要量が増加した場合の対応能が低下します。そのため病的状態からの回復が遅延し、サルコペニアはますます進行するのです。

原因に見合った治療を

原発性サルコペニアの場合、筋力トレーニングが最も有効です。活動に関連したサルコペニアでは、不要な安静や禁食を避け、少しでも早く運動や適切な

戦時下の学徒動員の頃(3)
地下工場建設に動員された沼中生

みなかみ町後閑 渋谷 浩さん

私たち沼田中学校生が中島飛行機小泉製作所から母校に引揚げた昭和二十年三月頃、同社尾島工場が空襲を避けるため、後閑の三峯山の麓の丘陵に隧道を掘り、そこに飛行機の部品を作るための工場建設が始まっていた。工場から帰ってきた私達の仕事は軍用道路の工事と掩体工事、隧道

からトロッコで破砕された岩石を運ぶ等々であった。この地下壕建設の中心となつたのは、海軍工作隊の三上部隊の兵士と間組よりそれぞれ約六〇〇名、尾島工場より約八〇〇名、その他一般から徴用された人、朝鮮から徴用された人、そして日中戦争で捕虜となり強制連行されてき

Table with 2 columns: 原発性サルコペニア (加齢以外の原因がないもの) and 二次性サルコペニア (活動に関連、廃用・無重力等、栄養に関連、エネルギー不足、摂取不足、疾患に関連、侵襲・悪液質、神経筋疾患等)

〈表〉サルコペニア4つの原因

活動や疾患が原因の場合、専門的な対応が必要となることとありますが、常日頃から運動や食事を意識することで原発性や栄養が原因のものは予防できます。健康な毎日を目指していきましょう。
参考・若林秀隆『リハビリテーション栄養ハンドブック』(医歯薬出版、2010)

なかまの作品

俳句

老いの身に残暑きびしきハウス中
季を無みず異常気象や迷ひ虫
ガイドしてあがりの酒や秋隣
温願の浮かぶかなたへ祭笛
空き缶の平たく潰れ炎暑かな
舞茸と友届けをり籠は空
借景を丸めて落す芋の露
螢火を消して独りの草枕
幼な等にくさならぬと生御魂
山里は昼も静かに葛の花
鬼灯の暮れてさみしき袖ぐらし
気温では測れぬ暑さ都心かな
鬼灯の種をほりたる日の遠し
山百合の香りまとい夕舗道
ふる里は一人の母や遠花火
競ひ合ふトマト熱れるハウス中
浴衣着て少女の胸の幼かり
古代米稲作アートに人の群
街路樹の電飾まとい秋暑かな

短歌

兵十に栗を届けるゴン狐読めば切なし銃後の煙に
淡き香をかすか残して月見草濡れて咲きをり立
秋の朝
沼田市東原新町 箕輪 愛子
沼田市東倉内町 青柳 満里子
沼田市清水町 堀 越京子
沼田市沼須町 木暮 久子
沼田市沼須町 木暮 久子
朝顔の蔓の勢ひ旺盛に手摺までのび花を付け居る
みなかみ町東峰 河合 なみ江
汗しとどなる草取りに地下足袋ぬれて塩ふくま
昭和村入原 板橋 きみ江
避暑に来し年の離れし妹はうるさくわれを氣遣
昭和村生越 林 恭子
ひかえる
高山村中山 木村 朝次郎
炎天下大型クレインの腕のびて新病院建設七階
まで来ぬ

川柳

鳩だって群れば人に嫌われる
ご挨拶使い回しの原爆忌
品集 *俳句(当季雑詠・短歌・川柳をお寄せ下さい。毎月15日締切。
郵送先 〒378-0053 沼田市東原新町一八六一の一
利根保健生協「なかまの作品係」
メール投稿 e-mail:sukusuku-tone@onohoken.or.jp



長崎の被爆者代表の城台さん(75歳)は「平和への誓い」の席で「たった一発の爆弾で、人間が人間でなくなり、たとえその時を生き延びても、突然原爆症で命を落とした。被爆三世の幼い孫娘を亡くした。非人道的な核兵器を世界中から一刻も早くなくすことです」と訴えました。

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 classes and their activities across different branches.

白沢 尾合班



あいうべ体操/虫歯・咀嚼力チェック
お口の体操は家族や孫にも教えられると好評でした。

水上 鹿野沢班



認知症について/脳いきいき体操
脳の活性化と筋力強化に集中して取り組みました。



おらがまちの 班会あれこれ

水上 幸知班



動脈硬化について/血管年齢チェック
血管年齢は年齢相応! コレステロール調整の10か条を学びました。

月夜野東 後閑上入・下入合同班



介護予防の知識・ころばん体操/尿チェック
転倒による骨折予防に体操で下肢筋力を鍛えました。

川場 中野班



調理班会
私たち中野班では、今回初めての試みとして、そうめん流しに挑戦! 支部の役員さんの参加もあり、そうめんを流す台から自分たちで組み立てました。夏野菜の天ぷらも作り、みんなでおいしくいただきました。

今月の注目班

今月の料理 あさり和白身魚のパスタ

材料(2人分)

- パスタ...140g
あさり(殻つき)...16個
白身魚...100g
ルッコラ...10枚
にんにく...2片
赤唐辛子
パセリ(粗みじん)
塩・こしょう・オリーブ油



作り方 栄養課(阿部 健児)

- 1 あさりは砂を吐かせてよく洗い、水気をきる。白身魚は骨があれば取り除いて厚めのそぎ切りにする。
2 フライパンにオリーブ油と軽く潰したにんにくを入れて弱めの中火にかけ、薄く色づきはじめたら、火を止め、あさりと赤唐辛子、水80mlを加え、ふたをして強火にする。
3 あさりの口が開いたら白身魚を加え、パセリをふりいれる。あさりは別に取り出し、中火でふたを開けたまま白身魚に火を通す。
4 パスタは固めに茹で上げ、フライパンに加える。あさりを入れ、ルッコラも加えて手早く混ぜ合わせ、塩、こしょうで調味して、オリーブ油を回しかける。

コツ あさりの口が開いたら取り出して加熱しすぎないように注意する。また、魚はふたを開けたまま煮ることで臭いがとんで、おいしく煮上がります。

「広島県豪雨災害募金」受付中

利根保健生協では、8月19日から21日にかけて発生した「広島県集中豪雨被害」救援のための募金活動を開始しました。みなさんのご協力をお願いいたします。

受付期間...10月31日(金)まで
受付場所...生協本部または各事業所窓口
お問い合わせ...生協本部組織部 22-2300

9月より段階的に 院外処方に変更

同日に複数科を受診する場合は、一つでも院外処方があると受診された全ての科が院外処方となります。

- 9月...眼科・産婦人科・麻酔科
10月...脳神経外科



ご理解とご協力をお願いします

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: 利根中央病院 健康管理科
予約制: 健康管理科窓口または 電話 22-4321 (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
※沼田市在住の65歳以上の方は、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。



みなかみ町真庭 小野陽菜ちゃん(2歳) おおめこちゃん(2歳)



沼田市川田町 小淵結菜ちゃん(2歳2ヶ月) おお歩大好き!



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。
編集事務局 E-mail:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp



沼田市高橋場町 内山深音ちゃん(2歳5ヶ月) ねえちゃん(2歳)