

利根保健生協 2015年2月現勢

生協組合員 ……28,322人
 出資金額 ……1,459,732,000円
 平均出資金額 ……51,540円

理事29名 監事3名 総代203名 班長1406名

一坪増資運動 1,691人から
 (2015年3月23日現在) **3,621坪 (14,484万円)**

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
 とねねみ診療所 ☎(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/>



「笑いケア体操」でもりあがる参加者

「笑いケア体操」でもりあがる参加者。新病院開院に伴い跡地利用も検討。とね診療所や介護施設の整備とあわせ、医療・介護一体となり、この地域で安全・安心に住み続けることができる仕組みづくりをすすめます。

糸賀病院長からは、「利根中央病院の現状と来年度の医師体制等」について、HPH（健康増進活動拠点病院）として1年間と取り組み、単に「病気を治す」ではなく、病気の

安全・安心の医療と介護の提供

特別報告では原田専務理事から、「2014年度の到達と2015年度にむけて」として、「苦情を宝に・接遇改善・断らない救急」を合言葉に利用結集から黒字確保に。通院支援や短時間通所・訪問リハビリも好評で利用者がふえている。2015年度は、9月新病院開院に伴い跡地利用も検討。とね診療所や介護施設の整備とあわせ、医療・介護一体となり、この地域で安全・安心に住み続けることができる仕組みづくりをすすめます。



7演題で交流

組合員活動では、川場中野

オープニング：かわば春駒チエリースの田園流雅

「あなたが思う健康をつくる」とは、テーマに、組合員と職員が交流を含め活発な意見交換ができました。

背景にある環境の改善も考慮した医療の提供や健康づくりのサポート機能を発揮した。総合診療科医師の増員による午後5時からの外来開設や眼科医師の常勤化、整形外科医の増員などを報告。

「病院の運営や活動状況が良くわかった」「みんなで力を合わせ笑顔あふれる地域にしたい」などの感想がありました。

第38回 保健組織活動交流集会

笑顔あふれる地域に 班会で広めよう「笑いケア体操」

「創立60周年 ぐらしを守り健康を育もう」をテーマに、3月15日(日)、川場村文化会館で第38回保健組織活動交流集会が行われ188人が参加しました。かわば春駒チエリースのオープニング、「だんべえ踊り・田園流雅」に活力をもらい、来賓の関清川場村長から激励の挨拶をいただきました。組合員活動報告や「笑いケア体操」で交流し、生協創立60周年を締めくくるにふさわしい一日となりました。



川場中野班 宮田りえ子さん

笑いで健康づくり

記念講演では、笑いヨガチエリースの手塚美恵子さんが（新潟医療生協組織部）が「笑いケア体操 笑顔になる笑いヨガ」を実習形式で行い、会場内が笑いの渦でいっぱいになりました。

「笑いケア体操」は、笑う動作をすることで笑い癖をつけます。ゲラゲラ筋（表情筋・横隔膜や胸・お腹など笑いに必要な筋肉）が鍛えられ、全身運動につながります。笑い呼吸法と考えると、酸素をたっぷりとることで血流がよくなることから認知症予防にも効果があるといわれます。1人では笑えなくても大勢で笑うことで無理なく笑えるようになります。また、3歳くらいの子どもの場合は1日2、000回笑う。しかし大人になると知性と教養が邪魔をするそうです。子どもにかえって笑いましょう。道具や費用・特別な

当日、急な訴えにも関わらず東日本大震災復興支援カンパに、65、133円が寄せられ、医療福祉協会の「福島子ども応援団募金」に送金いたしました。ご協力ありがとうございました。

当日、急な訴えにも関わらず東日本大震災復興支援カンパに、65、133円が寄せられ、医療福祉協会の「福島子ども応援団募金」に送金いたしました。ご協力ありがとうございました。



講師：手塚美恵子さん

とね診療所「医師拡充 3名体制へ！」

とね診療所に、4月1日付で小林正人医師が着任され、3名の医師体制となります。小林先生は、自治医科大学を卒業後、群大病院第2内科に入局。その後アメリカで家庭医学専門医を取得し、帰国後は総合内科専門医として、へき地医療などに従事されていた経験豊かな先生です。



2015年度の診療体制

	月	火	水	木	金	土	
午前	1診	都築	長坂	都築	長坂	1・3・5 小林 2・4 長坂	小林
	2診	※小林	小林				
午後	急患・訪問診療	小林	小林	都築	長坂	1・3・5 小林 2・4 長坂	

火曜日の2診体制、土曜日診療、午後の定期訪問診療枠の拡大、急患や往診への対応ができる予定です。

あぜ道 東日本大震災から4年が経過した過日の3月11日、職場闊用の4年前の「利根の保健」が目にとまりました。そこには実に様々な、そして重要な出来事が記されていました▼一つは、当院への医師支援。当時は、大病院の人事の影響で診療が立ち行かない状況が続いていました。そこへ上部団体である全日本民主医療機関連合から「利根沼田の地域医療を守る」を合言葉に、内科・外科の医師支援が実行されました。震災直後で被災地にも医師をはじめ多くの医療従事者を継続的に送り出す中、当院にも1年間で計100人の医師派遣を実行してくれました▼二つ目は、組合員要求の実現。医師体制の影響で、新病院計画が一旦頓挫する中、「利根西部に診療所を」の組合員要求を受けて「生協みなみ歯科」が開設しました。また、組合員アンケートから「病院への送迎バスを」という切実な要求が掲載されていきました。これは現在「通院支援制度」として実現しました。今は、どちらも欠くことができない存在です▼新年度は、総合診療科に新たに4名の医師を迎え、とね診療所にも、地元出身医師が1名着任となってスタートします。9月開院の新病院では、「組合員ホール」が併設され、組合員がいつでも主体的に健康づくりに励める環境となります▼4年の月日が経過し、当生協のとりくみは着実にすすんでいることを実感しますが、被災地復興が十分な現実には大きく心が痛みます。(病院副事務長・原澤)

看護の魅力を知った!



3月10日、11日の2日間にわたり、「高校生看護体験」を行い、2日間で44人(男性3人、女性41人)と沢山の参加がありました。

参加した高校生からは、「患者さんに触れる機会が多いから、医師よりも看護師になりたい」「生まれたばかりの赤ちゃんを抱いて感動した」「助産師という仕事に興味が増した」という希望もありました。

今回の体験が少しでも学生さんたちの進路選択の参考となり、新病院と一緒に働くことができた嬉しく思いました。

第2回 将来にも役立つ

3月7日(土)から2015年第2回介護学校が開校しました。4月30日まで5回シリーズで行います。



在宅総合センター都築所長からは、介護を取り巻く状況、老健とねの紹介、介護事

第12回 講演会

医療懇話会

無呼吸と気づいたら 早めの受診を!

2月21日(土)、生協本部にぎわいで内科医師、吉見誠至氏による「睡眠時無呼吸症候



一般的には、太り気味、タバコがやめられない、寝る前のお酒が習慣の人などは要注意です。睡眠中の無呼吸が、昼間の生活時間に多大な影響を及ぼすこと。CPAP(睡眠時に装着する酸素吸入器)やマウスピース等の治療法があること。この病気は本人が自覚

老健とね

餅つき大会



事にお餅になりました。9人のボランティアと職員の手で瞬間に一口大の大ききの、「きな粉」「あんこ」「からみ」3種類のお餅ができました。

雛祭りの行事として3月5日(木)に入所47人、デイケア33人が参加して餅つき大会を行いました。利用者さんが交替で杵を持ち、「ヨイショ!ヨイショ!」の掛け声で勢いよくつき、最後は100歳になる方がつきあげて、見

熱闘! 第30回囲碁大会



生協主催の第30回囲碁大会が3月22日、とね診療所待合室で開催されました。当日は入門レベルから有段者まで、棋力に応じた4段階からなるクラス戦が行われ、十代から九十代までの43人が参加しました。

各クラスの成績

- Sクラス(五ノ九段)
 - 一位 宮沢 等 沼田北支部
 - 二位 阿部 八郎 高山支部
 - 三位 北爪 裕幸 沼田東支部
- Bクラス(初ノ二段)
 - 一位 林 勇男 薄根支部
 - 二位 田村 賢一 池田支部
 - 三位 大河原好一 池田支部
- Cクラス(級)
 - 一位 堤 勝利 沼田北支部
 - 二位 星野 強次 沼田東支部
 - 三位 堀野 大吉 沼田東支部

糖尿病教室開催

生活習慣病の代表的な病気である糖尿病の基礎知識について専門スタッフが分かりやすく説明します。

第1回目 2015年4月11日(土) 午前10時~(午前9:30受付開始)

●場 所: 利根中央病院講堂 ●問い合わせ先: ☎22-4321 病院内科外来

●参加費無料: 申し込み不要

●今後の予定(変更する場合があります)

日程	内容
4月11日(土)	糖尿病ってどんな病気?
6月6日(土)	検査値の読み方
7月18日(土)	合併症の話
10月17日(土)	食事の話
12月12日(土)	運動の話
2月27日(土)	薬の話

食事減らすだけでいいの? 糖尿病ってどんな病気?

合併症って怖い? HbA1cって何?

運動ってどれくらいするの? 薬はどんなものがあるの?

テレビや雑誌などの不確かな情報に左右されないよう、正しい知識を身につけましょう。

よう新しい仲間

- 2月の新加入者は名義変更を含めて56人でした。(敬称略)
- 沼田東支部) 生方まち子 (月夜野東支部)
 - 東 しづゑ 生方ちか子 根岸 祥市
 - 松本 弘子 (白沢支部) (月夜野西支部)
 - 沼田南支部) 鶴淵 久夫 岡田 孝則
 - 石田テツ子 宮田きみ代 岡田 英子
 - 山崎 京子 鶴淵 勝 (水上支部)
 - 沼田北支部) (利根北支部) 平野 敏視
 - 小林 利久 高橋 幾雄 (猿ヶ京支部)
 - (利南支部) 小池とし子 林 茂昭
 - 工藤ゆづ子 (薄根支部) 佐々木美恵子 (高山支部)
 - 西山ミツヨ (片品支部) 登坂 裕美
 - 牧野 裕 (星野支部) (旧子持村) 島村 公一
 - 川田支部) 二嶋 洋一

第31回 憲法記念日集会

日時 5月3日(日) 午前11時30分~午後3時30分

場所 高崎音楽センター

参加協力券 500円

講演 戦争する国づくりを止め 憲法改悪を許さないために

講師 弁護士 宇都宮健児氏

※参加申し込み先: 利根保健生活協同組合(☎22-2300)

第7回 利根中央病院竣工記念 グラウンドゴルフ大会

とき 5月14日(木) 開会 午前9時

ところ...みなかみ町総合運動場 (ホッケー場)

参加費...300円

*各自、弁当・飲み物・油性ボールペンを持参

申込締切日 4月23日(木)

健康チエックコーナー

増資コーナー あります。

お問い合わせ...各支部の実行委員

生協本部組織部 ☎22-2300

主催...利根保健生活協同組合

医療相談室

こつそししょうしょう 骨粗鬆症について 適度な運動で転倒を防ごう



利根中央病院 院長・産婦人科医師 糸賀 俊一

骨粗鬆症は、骨の強度が低くなり、軽い衝撃でも骨折を起こしやすくなる病気です。特有の症状はほとんどありませんが、骨折に伴って背骨の変形や腰痛が起これば、寝たきりの原因になることもあります。防ぐためには骨粗鬆症の予防と治療が重要です。

原因4 病気や薬 ステロイド薬などの薬によって、骨粗鬆症を引き起こされることがあります。原因5 遺伝、体質 家族に骨粗鬆症の方や足のつけね(大腿骨近位部)などの骨折をしたことがある方がいる場合は、なる危険性が高くなります。

骨粗鬆症はなぜ起きる?

原因1 ホルモンの減少 女性ホルモン(エストロゲン)は、骨の代謝に大きな関わりを持っています。

寝たきり原因の 一割は骨折

高齢になってからの骨折は、寝たきりの原因となりまます。2004年の厚生労働省の調査によると、寝たきりなどで介護が必要となる原因の第3位は「骨折・転倒」(10.8%)でした。65歳以上の方、骨粗鬆症の危険因子を持つ方は、骨折の予防を

骨粗鬆症の治療

骨粗鬆症の治療の目的は、骨量を減らさずに骨質を良くして、骨折しないようにすることです。治療には、食事、運動、薬物療法があり、とくに食事と運動療法は、予防の基本にもなります。薬物治療が必要な場合は、症状の有無に関わらず、治療を続けていくことが大切です。

骨粗鬆症の診断

骨粗鬆症は、骨折の有無と骨密度の値によって診断します。具体的には、(1)脆弱性骨折がある。(2)脆弱性骨折はないが、骨密度が若い人の平均値の70%未満(3)脊椎X線検査で骨粗鬆化が認められる場合の3ケースです。

筋肉をつけ骨量を保つ

骨を作るには、必要な栄養をとるとともに、適度な運動をして骨に負荷をかけることが必要です。また、筋力をつける運動、バランス感覚をつける運動をすることもできます。

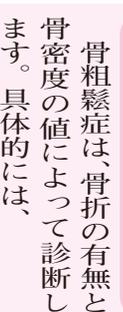
Table with 2 columns: 骨密度, 正常 (YAMの80%以上), 骨量減少 (YAMの70~80%), 骨粗鬆症 (YAMの70%未満)



図. 利根中央病院で実施しているデキサ(DXA) 図表・参考: アステラス製薬社 HP. http://www.astellas.com/jp/health/healthcare/osteoporosis/basicinformation01.html

せせらぎ

「みんなが楽しく集まれる場を」



みなかみ町藤原 朝倉 薫さん

昨夏より藤原明川平班の班長を務めています。20年前に県外病院の医療職から転身、移住して、ペンションを始めました。中央病院にはその頃からかかっています。

中、地域に貢献できることはないかと班会開催を思い立ちました。ペテランの大坪・立岡班長と一緒に朝倉さんのペンションを会場にして実施したところ、おしゃべりや体操が楽しめる大好評。昨年四月の開始以来、参加者も毎回楽しみにしており、自身も喜んでもらえた嬉しく思っています。

年末に実施した食事やカラオケを交えた忘年会も好評でした。「長続きできるような皆が楽しく集まれる場にした」と話しています。

なかまの作品

俳句

- 見渡せばはるか稜線雪もよう 沼市西原新町 坂上 光子
我輩の嫁にならぬか春なれば 沼市西原新町 青木 伸之
車座のござに石置く春疾風 沼市高橋場町 片桐 初恵
注きつぶり笑顔もにあふ雛まつり 沼市高橋場町 白井孝四郎
原発さへなくば浅蜩のうまさ頃 沼市大原町 氏家 孝
み仏と膝を真向ふ春彼岸 沼市栄町 貝瀬 久代
ぼこぼこと歩く小道や入彼岸 沼市栄町 戸丸 雅代
手作りの箸売りくる彼岸入り 沼市沼原町 角田ひろ子
農日誌聞く窓辺に風光る 沼市栄町 田村 しま
無事告げて置き文のあり春の昼 沼市上野町 桑原 昭一
大赤城裾野遙かに霞けり 沼市上野町 林 和光
木の芽風校庭の子等高き声 沼市下沼原町 丸岡 勇吉
寄せ書きの文字をそれぞれに菓立ちかな 沼市堤町 平井登志恵
冬薔薇のブーケを何処へ投げませう 沼市堤町 加藤 楓子
ままごとのやうな子の家春灯 沼市堤町 金子 笑子
赤い靴歩む足元ふきのたう 沼市堤町 星野 香
夢に出た考妣野良着彼岸入り 川場村生品 桑原あや子
万物や生きて大地の緑かな みなかみ町 増田 耕寿
重力と浮力拮抗ばたん雪 みなかみ町 吉澤 章子

短歌

- 父の居る老健の人半袖で背中流す言の葉優し 沼市東原新町 箕輪 愛子
滝坂の径を下る学生は足音軽く吾を追ひ越す 沼市清水町 堀 越 京子
雪かむり淡あわと咲く十月桜春にはたくまし薔薇数多に 沼市高橋場町 白井 恵美子
雪の日の花屋に春を誘はれ漂ふ香りふりむき立て立つ 沼市上沼原町 大竹 春江
抗門の橋を渡れば春層退院急ぐ夢や膨らむ 沼市上野町 田村 稲 雀
冬を越え湿る荒田の切株はさらさら残る白く並びて 沼市白沢町 大 迫 あい子
大雪もたちまち解けて各地より桜開花を告げられ みなかみ町東峰 河 合 なみ江
健やかな命もとめて六十年さらなるとりで新院間 高山村中山 木 村 朝次郎
近し

川柳

- 履歴書に書けないことも二つ三つ 沼市藤原町 加瀬田フサエ
過労死を防ぐといえども口だけで 沼市藤原町 宮下 筆彰
改革は農協よりも閣僚を 沼市藤原町 今井 栄一
*俳句(当季雑詠)・短歌・川柳をお寄せ下さい。
毎月15日頃締切。
〒三七八〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一
メール投稿 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

2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 details across different branches.

利根北 高戸谷班



総合診療科とは? (参加:鈴木諭先生) 「受診科に迷ったときは、総合診療科だね」と参加者。安心して受診できるとの声が上がりました。

池田 中発知合同班



口のしくみ/尿中ピロリ菌チェック 「健康のために鼻呼吸をしましょう」と金子貴紀先生! あいうべ体操の紹介がされ、さっそく取り組みました。



おらがまちの 班会あれこれ

池田 岡谷中部・南部合同班



歯磨きの効果/歯槽膿漏・虫歯チェック 東京民医連より歯科の先生も参加! 使っている歯ブラシのチェックや磨く強さなどを学びました。

今月の料理 たけのこと桜えびの炊き込みご飯

材料(2人分)

- 米.....1合
たけのこ(茹でたもの、または水煮).....100g
桜えび.....大さじ2
木の芽、刻みのり.....適量
だし汁.....2/3カップ
薄口しょうゆ.....大さじ1
みりん.....大さじ1/2

作り方 (栄養課 千明 米子)

- ①米はといでざるに上げ、約30分水気をきっておく。
②たけのこは薄切りにする。
③炊飯器の内釜に①とAを入れ、水を1合の目盛りまで注いで全体を混ぜ合わせ、たけのこと桜えびを平らにのせて炊く。
④炊き上がった約10分蒸らし、さつくりと混ぜて器に盛り、木の芽とのりを飾り完成。



「パッチワークの会」の作品



院外処方のお知らせ

4月より全科院外処方となります。ご理解とご協力をお願いいたします。

ひなまつりコンサート



2月28日(土)、内科外来前で、プロとして活躍している長谷部恵美さん(ヴァイオリン)、ピーティ田代櫻さん(チェロ)から素敵な演奏を頂きました。

転居の連絡は生協事務局へ 区域外転居は脱退届けを...

Advertisement for 'Sukusuku Angel' (すくすくエンジェル) featuring a cartoon character and contact information.

Advertisement for '27年度人間ドックのご案内' (27th Annual Human Checkup) with a table of prices and details.