

利根保健生協 2016年1月現勢

生協組合員 ……29,046人  
 出資金額 ……1,516,990,000円  
 平均出資金額 ……52,227円

理事32名 監事3名 総代198名 班長1,415名

**一坪増資運動** 1,842人から  
 (2016年2月23日現在) **4,282坪 (17,128万円)**

# 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

利根中央病院 沼田市沼須町 ☎(22)4321  
 片品診療所 片品村鎌田 ☎(58)3910  
 利根歯科診療所 沼田市東原新町 ☎(24)1202  
 利根歯科診療所 沼田市高橋場町 ☎(24)9418  
 介護老人保健施設とね 沼田市東原新町 ☎(22)8855  
 とね訪問看護ステーション 沼田市東原新町 ☎(23)3706  
 サニーホームひまわり 沼田市高橋場町 ☎(22)3223

http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/

## お楽しみ企画が力に 「こういう機会がうれしい」

2月20日(土)、新病院がある南部ブロックは支部間の連携をはかり、活動を飛躍させて病院を支えようと交流会を開催しました。

各支部では、地域でのつながり・絆を強める合同班会や新年会、まちかど健康チェックなどが活発におこなわれています。

**南部ブロック 交流会で連携強化**

5ブロックでの活動がはじまって半年。利南・白沢・昭和東・昭和南の4支部からなる南部ブロックでは、会議などで顔を合わせるだけで名前を知らない人もいます。18人の運営委員が参加して交流会

が開催されました。病院の片山事務長から、健康プラザストリートの活用をよびかけると、さっそく「農産物の出荷などは地元農家に相談するのがよい」と提案がありました。

これを機に「忘年会は昭和の湯、来年は白沢町の湯もいいね」と期待が高まり、今後の連携体制も強まりました。

**蒸しパン作り** 21人

合同班会として、これまでに調理や製作班会を実施してきた沼田西支部。毎回楽しみ



合同班会・蒸しパン作り (沼田西支部)



まちかど健康チェック



南部ブロック交流会



高山支部

**新年会や健康チェック**

片品村花咲のみやま荘では二つの新年会がおこなわれました。

10年以上つづく沼田東支部

は、隣町の班長さんと健康を確認しあう場として喜ばれています。

支部旅行をやって今回は新年会を開催した片品支部では、利用委員として利根北支部からの参加もあり交流しました。



新年会 (片品支部)

約1,900人の方に増資のお願いの文書を郵送したところ、「手紙がきたよ」「いつも助かってる」「少しだけど」「家族で増資します。みんな働いてるからね」など増資の協力をいただいています。

また、利用者のご家族から、

**2・3月 7億円増資締めくくり月間 通院支援利用者から どんどん増資**

締めくくり月間は後半に入り「受診に来たから増資するよ」と、通院支援利用者が連日のように病院の生協ルームに立ち寄ります。

「知らないうちにたまら、何と言っても増資は寄付でなく自分のものだからね」と、積立増資の手続きがありました。

みなかみブロックのいくつかの支部では、今年度未訪問地域をまわることを確認しています。通院支援利用者さんには、「受診時に増資できますよ」と声かけもしています。このとりくみが連日の増資につながっています。

まちかど健康チェックで、偶数月の26日に実施している高山支部と公民館まつりと連携して薄根支部それぞれに医学生が参加し、血圧測定に協力しました。

利用者から未来のお医者さんにエールが送られました。

**あぜ道**

昨年テレビ放送された戦争に連れた大変驚いたものがあつた。日本が占領していたフィリピンへのアメリカ軍の上陸を阻止するために行われたペリリュー島の戦いである▼私はその島の存在すら知らなかった。この島の飛行場がフィリピンの攻撃に使われないように、日本軍の精鋭部隊を送り込まれ、山の中にトンネルを張り巡らせて、上陸してきたアメリカ軍と死闘を繰り広げた。アメリカ軍は薬に制圧できると考えて、それを記録に残そうと多くのカメラマンを連れてきたのであるが、皮肉にもアメリカ軍が苦戦する姿を写すことになってしまった▼日本兵から狙撃される兵士、投降したもののアメリカ兵に射殺される日本兵。どこから攻撃してくるかかわらない日本兵にアメリカ兵が怯え、精神的余裕の無いアメリカ兵が同じアメリカ兵を射殺したことからあつたと。また射殺した日本兵の懐から落ちた家族の写真を見つけて日本兵もアメリカ兵も同じだとショックを受け、た元アメリカ兵の証言が紹介された。圧倒的な力のアメリカ軍でさえも多くの犠牲を出しかつ苦しんでいたのだから▼戦争の責任がどちらにあるかは別として、戦場ではこんな悲惨で愚かなことを行われていたことに改めて思い知らされた。時は過ぎたが、今でも世界各地で同様の愚かな戦争やテロで多くの人が犠牲になっているのは嘆かわしいことである。

(片品診療所長・松井)



# 旧病院の解体始まる 跡地は特養を予定

2月15日から旧病院の解体工事が始まり、工事は7月末までを予定しています。跡地の活用は、特別養護老人ホームの建設を予定しています。安全には十分配慮いたしますが、近隣の皆さまにはおいては、ご迷惑をおかけします。ご理解の程、よろしくお願いたします。

# 「虹のバレンタイン行動」

「虹のバレンタイン行動」は、当生協が加盟している日本医療福祉生協連が提唱しているものです。バレンタインデーにちなんで、医療福祉生協を知ってもらうこと、社会保障の改善を国民に訴えることを主な目的に、それらが記載されたカードとチョコプレートとをセットにして配布する行動です。当生協でも、全ての事業所で、来院される方や入院・入所



されている方などに向けて、2月12日(金)、全体で1200人に配布しました。病院の外来では、近くの組合員さんたちが参加しての配布行動となりました。組合員から受け取った多くの患者さんたちは、笑顔で「ありがとう」と応えていました。また、戦争法廃止署名行動も同時に実施し、協力してくれた方は、「戦争は嫌だね」と話していました。

## 第12回総会

# 県高齢者運動連絡会 「高崎での貧困の実態」報告

当生協が加盟する群馬県高齢者運動連絡会の「第12回総会」が2月16日、前橋市内で開催され、全体で30人が参加し、今後の活動方針や予算など、全ての議案が可決されました。また、総会の中で、学習講演があり、「高崎エリアの貧困の実態」と題して、はるな生協前組



織部長の野口祐美氏より講演がありました。「今の貧困は、ホームレスという形より、生活困窮者として水面下に隠れてしまうこと、女性の貧困者が増加していること、幅広い年齢層で生活困窮者が出ていて、特に

高齢者の貧困は深刻な状況であること」などが報告されました。更にそのような方達を何とかしようという形や炊き出し会などを行っていることも報告されました。利根沼田でも生活困窮者は増えていて、同様の活動が必要です。

# 全組合員に「戦争法廃止を求める 全国2000万統一署名」を広げよう

私たち、利根保健生協は、「平和をつくる。健康をつくる」という医療福祉生協連のスローガンのもと、憲法9条や25条を活かす活動をおこなっています。

しかし、2015年9月に参議院で「強行採決」された「平和安全保障関連法」は、憲法9条が禁じる国際紛争解決のための武力行使を可能とするもので、憲法違反であることは明らかです。したがって、「平和安全」の名に問わず、その内容はまぎれもなく「戦争法」であり、廃止することを求めています。この署名は、全国の仲間とともにとりくんでいます。

ご賛同頂けるかたは、1筆でも多く広げていただき、署名をお寄せ下さい。(5筆難しい場合は、1筆でも提出可)

### 【署名用紙の提出について】

- ① 4月15日を提出締切とさせていただきます。
  - ② 提出先は、お近くの支部役員か、利根保健生協の各事業所まで、お寄せください。
- ・利根中央病院
  - ・利根歯科診療所
  - ・片品診療所
  - ・とね在宅総合センター
  - ・とね診療所
  - ・生協みなかみ歯科
  - ・生協本部

# みんなでつくろう消費者市民社会 「消費者まつり」開催



県生協連とくらしの会の実行委員会による「消費者まつり」が、2月14日(日)、県庁県民ホー

ルで開催され、大勢の方でにぎわいました。「消費者まつり」は、県内の生協とくらしの会が、県民にその活動を知らせることや販売品を紹介すること、消費者に賢い知識を普及することを主な目的として、毎年開催しています。



歌と踊りのパフォーマンス 「メンコイガールズ」

当生協では、「おいしく食べ続けられるためのお口のチェック」として、歯科医師をはじめ4名の職員が参加して、来所者のお口の中をチェックし、歯科診療所で取り扱っている歯ブラシやフロス等の販売を行いました。小さな子供やお年寄りの方まで幅広い年齢の方がチェックを受け、普段質問できないようなことまで聞いていました。その他、まつり全体のイベントでは、群馬県観光大使に任命された「メンコイガールズ」の歌と踊りのパフォーマンスや大抽選会などが行われ、最後まで大勢の方が楽しんでいました。

# 「利根沼田九条の会」11周年の集い

とき 4月9日(土) 午後1時30分 開場 午後2時 開会

ところ 利根中央病院 2階研修室

### 記念講演

「貧困・格差社会の日本と戦争法」

### 講師

群大名誉教授

山田博文さん



主催：利根沼田九条の会 入場料は無料です

## ユニセフへ 使用済み切手等 送付

病院や利根歯科診療所に寄せられていた使用済み切手などをユニセフへ送付いたしました。

金額に換算すると5,650円になりました。ご協力ありがとうございました。

今後も、使用済み切手、未使用の切手(日本・海外問わず)を集め、ユニセフへ送付します。使用済み切手は、封筒からはがさず、余白を残して切り取って下さい。なお、破れていたり、段ボールに貼られている切手は回収できません。病院等に専用の回収箱を設置してありますので、今後ご協力をお願いします。

また募金については昨年、446,050円を送付しました。(報告済み)

# ようこそ新しい仲間 1月の新加入者

▼1月の新加入者は名義変更を含めて78人でした。(敬称略)

- 〈沼田東支部〉 高橋 陽子
- 〈沼田東支部〉 小籠美代子
- 〈沼田東支部〉 福田 潤
- 〈沼田東支部〉 坂巻美乃留
- 〈沼田東支部〉 大嶋 英幸
- 〈沼田東支部〉 沼田中支部
- 〈沼田東支部〉 大野 本江
- 〈沼田東支部〉 沼田西支部
- 〈沼田東支部〉 今井 和美
- 〈沼田東支部〉 松田 耕治
- 〈沼田東支部〉 松田 英子
- 〈沼田東支部〉 角田 彩
- 〈池田支部〉 金子 邦正
- 〈池田支部〉 大竹 よ志
- 〈池田支部〉 木村 公子
- 〈薄根支部〉 小堀 森枝
- 〈川田支部〉 生方 文子
- 〈白沢支部〉 中島 英子
- 〈白沢支部〉 千木良 茂
- 〈戸部支部〉 戸部 英子
- 〈利根北支部〉 藤澤 文子
- 〈利根南支部〉 根立三千枝
- 〈片品支部〉 角田 安井
- 〈後藤支部〉 後藤 芳子
- 〈三河支部〉 三河 雄大
- 〈月夜野西支部〉 村上 清子
- 〈原沢支部〉 原沢 貞夫
- 〈原沢支部〉 原沢 貞子
- 〈水上支部〉 松井 恵子
- 〈新巻支部〉 原沢紀子
- 〈昭利東支部〉 横坂佳代子
- 〈昭利南支部〉 兵藤みきえ
- 〈高山支部〉 高木 高夫
- 〈中ノ条町〉 中山 浩二
- 〈旧子持村地区〉 綿貫利枝子
- 〈旧吾妻町地区〉 富澤 陽子

2016. 3月号  
医療相談室

# 高齢者に多い疾患

## 関節や脊椎の痛み

日本人の平均寿命は男性80・5歳（世界で3位）、女性86・8歳（世界で1位）で戦後から30年以上延びています。しかし、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されない期間）は男性71・2歳、女性74・2歳で平均寿命と比べると男性では約9年、女性では約12年もの差があります。今回は、その健康寿命に関わる代表的な関節・脊椎疾患を取り上げます。



図1. 肩腱板断裂

### 肩腱板断裂

加齢による変性や外傷によって肩のすじ（腱）が切れてしまったことよって起こる疾患です。以前は五十肩（肩関節周囲炎）と混同されることが多かったようです。

頸椎（首の骨）の変形や靱帯の肥厚により、頸部脊柱管（首の神経の通り道）が狭くなってしまう疾患です。

### 頸椎性脊髄症

治療としては、内服薬を使用してシビレなどの症状を緩和します。頸椎カラーの使用やリハビリテーションも有効です。

### 変形性股関節症

股関節の軟骨がすり減ってしまつて起こる疾患です。症状は股関節の痛みで、40〜50歳の女性に多く、症状が進行すると跛行（痛む下肢を引きずるようにして歩く）を生じます。

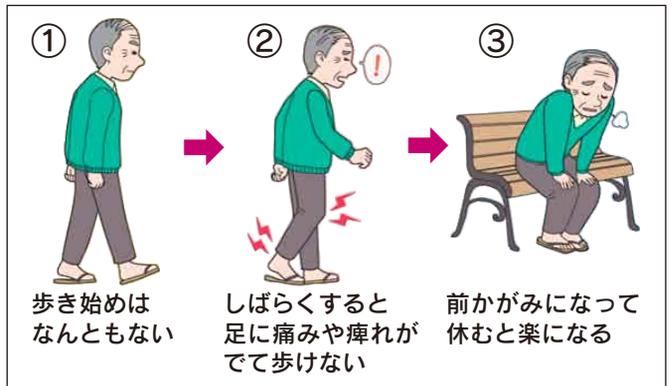


図2. 間欠性跛行（大日本住友製薬のホームページより抜粋）

反母趾器具や足底板の使用も有効です。

### 症状が改善しない場合には

以上のような治療をしても症状の改善がなく、普段の生活にも支障がある場合には手術を行うこともあります。

### 図3は人工股関節置換術後のレントゲン写真です。

関節や脊椎の痛みを完全に取去ることは困難ですが、一人で悩まずに利根中央病院の整形外科にご相談ください。



図3. 人工膝関節

### 関節・脊椎疾患の予防法は

①適度な運動 無理のない範囲での20〜30分程度のウォーキングや筋力トレーニング、関節や筋肉の柔軟性を保つストレッチなどが有効です。

②バランスの良い食事 肥満を防ぎ、適正体重を維持することが重要です。生活習慣病や骨粗鬆症の予防にもなります。

③禁煙、過度のアルコール摂取を控える 喫煙は関節・脊椎疾患による症状を増悪させる可能性があります。過度のアルコール摂取も同様です。

### 外反母趾

足底筋（足の裏の筋肉）の筋力低下や、ももとの扁平足が原因で起こる疾患です。50歳代の女性に多く、足の親指の付け根が痛み、変形を伴います。

### 腰部脊柱管狭窄症

治療としては、鎮痛剤や外用剤を使用して痛みを緩和します。足底筋の筋力強化などのリハビリテーションや器具（外

### 変形性膝関節症

膝の軟骨がすり減つてしまつて起こる疾患です。残念ながら、すり減つてしまつた軟骨は再生しません。

治療としては、鎮痛剤や外用剤を使用して痛みを緩和します。ヒアルロン酸の関節内注射や膝関節周囲の筋力強化などのリハビリテーションも有効です。

## 戦争体験 シベリヤ抑留の中で

みなかみ町入須川 上村 広

ソ連の監督からもらった紙に、消し炭をぬらして、食糧を誤魔化すな！と書き兵舎の外に雑炊で貼つた。翌朝「おい妙なものが張つてあるぞ」おい見たせいで上へ下への大騒ぎになった。大隊本部は炊事班長と相談して手を打ち、各小隊から委員を出して炊事場監視委員会を作ると言うのだ。一回目の委員会が炊事場の隠し部屋であり、私も小隊を代表して出席した。入

化の教育に行つていた五人が帰つてきて、すぐ大集会をやつた。大隊本部は十人ほどに短刀を持たせその五人の殺しを命令、大群集をかき分けてピカピカの短刀をもつた十人が進み出した。その時だつた、夜空に向けて自動小銃の一斉に発砲が始まった。五人の代表が「暴動と見られたら生きて日本に帰れないぞ！」われにかえつた群集は十人に殺到して押えこんだ。

その後、私は百五十人の青年行動隊長として民主運動を主力で守り通した。

利根中央病院  
整形外科部長  
もりみち  
須藤 執道

### なかまの作品

俳句

世に知らず沼田真田の春来る 沼市坊新田 あべけいいち  
肝冷やす老杉一声しづり雪 沼市市松町 名胡桃董光  
天溶けて屋根の雪崩の夜を衝く 沼市高橋町 生方 辺秋  
雪中花かほり溶け出す日和かな 沼市高橋町 片桐 初恵  
春駒の介添へ酔ひて潰れをり 沼市高橋町 白井孝四郎  
鉄瓶の湯気立つ音や父は亡き 沼市横塚町 宮田 君子  
心持ち癒えて微笑む春そこに 沼市大原町 狩野 章子  
深く吸ひ立春の息そつと吐く 沼市市来町 貝瀬 久代  
豆撒きや上手上手と婆囃す 沼市市来町 戸丸 雅代  
種袋納屋に吊され出番待つ 沼市市来町 林 和光  
土産屋をのぞく曾孫や春衣 沼市市来町 阿部 まつ  
武尊嶺の雪刺り落す春の雨 沼市市来町 高橋 康平  
遠客も命短し春の雪 沼市市来町 宮崎 アイ  
春暁や猫のいびきが刻きざむ 沼市市来町 桑原あや子  
姉病みてよりそい春の日を待ちつ 沼市市来町 石田みよ子

短歌

縁日の達磨寺より始まりぬ四十二年の妻との縁 川場村門前 林 郁男  
浅間山朝日に光る白雪の見なれぬ光景ここに我 川場村門前 井上 許子  
居る おだやかな「小さな旅」のメロディーは列島の 川場村門前 戸部 ととき子  
美をやさしく包む 川場村門前 小島 昂枝  
南天のたわわにつきし赤き実をひきずるがにし 川場村門前 小島 昂枝  
て友持ちくるる 川場村門前 小島 昂枝  
癌告知に運命と悟る潔さぐち一つなく七十路の姉 川場村門前 小島 昂枝  
待合の老いし夫婦は連れ添いて呼び込みまでと 川場村門前 小島 昂枝  
春の窓観る 川場村門前 小島 昂枝  
雪止みしりんご畑の数多なる雀の囀りしぼし聞 川場村門前 小島 昂枝  
きいる 川場村門前 小島 昂枝  
雪解けの進む狭庭の落のとう柔きみどりに春の 川場村門前 小島 昂枝  
ただよふ 川場村門前 小島 昂枝  
名も知らぬ鳥の囀り聞こえて来て雪振る我に春を 川場村門前 小島 昂枝  
告げゆく 川場村門前 小島 昂枝  
雪残る庭にかがよふ遠き日の桜並木の校庭徳べり 川場村門前 小島 昂枝

川柳

運勢欄いとこだけ拾い読み 沼市薄根町 加瀬田フサエ  
餌撒けば大阪維新寄つて来る 沼市堀野町 今井 栄一  
米国大統領選がトップニュースの我が日本 沼市堀野町 今井 栄一

募集

\*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

### 1月班会開催一覧

支部名	班名	班長・代表名	人数	班会内容
沼田東	上原町 7-3	生方 輝房	5	入れ歯のはなし
	上原町 7-1	中村 慎二	4	入れ歯のはなし
	材木町 11-3	小林永久子	6	年間計画づくり
	西原新町 11-1	得能 淑子	3	新年会 (おしる粉)
	東原新町 13-2	雲越 タカ	3	新年会 (おしる粉)
	東原新町 9	染谷はるい	7	筋トレ
東原新町 5	高橋 道子	6	筋トレ	
沼田南	鍛冶町 10	馬場半次郎	4	新年会
沼田北	いこい句会	永井 達郎	5	俳句会
池田	岡谷 西部1	小林くに江	6	新年会
利根北	元気に歩こう	加藤 真喜	4	寒さに負けないで歩こう
利根南	タナテケケヤング	三代 芳恵	8	ラジオ体操・まよしのズンドコ節
	菅沼 1	戸丸 長太	5	笑いケア体操・川柳音読
	菅沼 2	星野 司	4	笑いケア体操・川柳音読
川場	中野合同	藤井 峰子	5	新年会・映画鑑賞
利南	上久屋馬場	織田澤澄世	4	尿漏れ対策
白沢	尾合上	角田 梅子	7	新年会・年間計画
川田	ひだまりの会	岡野 行男	106	健康マージャン広場(8回)
	ひだまりの会	岡野 行男	78	業務用カラオケを楽しむ(10回)
	下川町 宮塚1	深津 文子	3	新年会
	下川町 宮塚2	深津美佐子	3	新年会
月夜野東	政所合同	尾崎 雅子	5	新年会・カルタ大会
	真庭合同	真庭 利治	4	新年会・カルタ大会
	真庭合同	中村 秀夫	5	新年会・カルタ大会
月夜野西	月夜野町組 12-1	長濱 水郎	5	睡眠指針について
	月夜野町組 2-2	丸山 功	5	睡眠指針について
須川	須川 十二河原	富沢カズエ	5	新年会・脳いきいき班会
職域・他	福寿草	岡嶋 禎子	10	筋トレラジオ体操(2回)
病棟・他	ふれあいの輪	片野美恵子	19	塩分のはなし
総計	46班		334人	

### 沼田東 上原町合同班



今月の注目班

いろいろな脳トレ、体組成  
「まちがいがさし」など、楽しく頭の体操をしました。  
医学生2人も参加して地域での健康づくりを体験。  
お互いに貴重な時間となりました。



おらがまちの  
班会あれこれ

### 月夜野東 後閑上入・下入合同班



体組成、尿チエック  
毎月の班会で尿チエック！  
体組成チエックの結果も良くひと安心。  
生協加入と増資もありました。

### 須川 須川合同班



年間計画づくり、血圧チェック  
「毎回、セラバンド体操をしよう」「認知症予防の体操  
もいいね」と魅力ある班会計画が出来ました。

### 池田 中発知町合同班



笑いヨガ、体組成チェック  
地域のサロンと合同開催。「ホッホッ、ハッハッハッ！いいぞ、いいぞ、イエ〜イ！」のかけ声で楽しく体操しました。

### 猿ヶ京 相俣合同班



輪投げ、血圧チェック  
老人会の輪投げ大会に向け、初練習時におじゃまして  
血圧チェックを行いました。

### 川田 宮塚合同班



新年会  
都築センター長から、旧病院の跡地利用計画や認知症  
の予防について詳しく話が聞けました。

### 転居の連絡を生協本部へ

定款区域内である沼田市、利根郡、吾妻郡一円、旧子持・赤城村に転居される場合は、住所変更の手続きが必要となります。

区域外へ転居する場合は、脱退手続きの後、出資金をお返しすることになっております。

連絡先 生協本部 ☎22-6060

### 高校1~2年生対象 春の看護師体験のご案内

専門職を体験するチャンス、気軽にご参加ください

日時 3月8日(火)・9日(水) 9:45~15:45【受付9:15】  
※お弁当付き

問い合わせ 利根中央病院 看護部 ☎22-4321 担当:倉澤・高橋

### 片品診療所

4月より整形外科外来を開始!

日時 第1土曜日のみ  
受付 8:30~11:30

医師 須藤執道 整形外科部長



### 今月の料理 もちもちでふっくら タラのハンバーグ

材料(2人分)

- ・タラ(すき身)…2~3枚
- ・生姜…1かけ ・小ネギ…2~3本
- ・人参…小さめ1/4本
- ・キュウリ(付け合わせ)…1本
- ・サラダ油…適量



### 作り方

(栄養管理室 齋藤)

- ① ミキサーにかける下準備として人参、生姜を粗い千切りに。小ネギは薬味用として千切りにする。
- ② タラのすき身を一口大に切ったミキサーでミンチにする。タラが滑らかになったら①の野菜を加えて、さらにミキシングする。
- ③ よく混ぜたら一口大の小さなハンバーグを作る。
- ④ 中火で熱したフライパンに薄くサラダ油を引き、両面をこんがり焼く。付け合わせのキュウリを細切りにして添える。

### 事前予約制

### 足もみ教室

足裏の反射区を「足もみ」させて頂きます。



日時 毎週木曜日・時間は要相談  
場所 生協みなかみ歯科 「つきよの虹ホール」

先生 高橋里依 (リエ)  
(足反射区療術師、伝統整体療術師)

料金 10分800円~

持ち物 ノンカフェインの飲み物  
タオル大判 2枚  
フェイスタオル 2枚  
※膝上までまくれる服装で  
ご参加ください。

連絡先 090-8013-1976(高橋)

### 人間ドック 待ち時間に「あいうべ体操」

1月より、人間ドック受検者の方々の待ち時間を利用して、「あいうべ体操」を始めました。保健師が資料をもとに体操の効果を説明し、医療生協の健康づくりを体験できます!

