

利根保健生協 2016年2月現勢

生協組合員 ……29,079人
 出資金額 ……1,522,145,000円
 平均出資金額 ……52,345円

理事32名 監事3名 総代198名 班長1,415名

一坪増資運動 1,888人から
 (2016年3月24日現在) **4,374坪 (17,496万円)**

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 22,000 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 沼田市片品村 ☎(58)3910
 利根歯科診療所 沼田市東原新町 ☎(24)1202
 生協みなかみ歯科 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/



第39回保健組織活動交流集会

「地域での支えあいで、安心して暮らせるまちづくりを」と、第39回保健組織活動交流集会が、3月6日(日)、新治農村環境改善センターに204人が参加して、開かれました。

記念講演や組合員活動報告・分散会等の集会全体を通じて、生協と地域が連携しながら、多くの人が関わり、みんなで助け合うことの大切さを確認しました。



岸良昌
みなかみ町長



医療福祉生協連
松本弘道 常務

地域の連携でまちづくり

多くの組合員参加が「カギ」

地元「谷間のゆりフラシスターズ」による可憐なフラダンスで開会し、来賓の岸良昌みなかみ町長から「地域での皆さんの活動に期待します」と挨拶を頂きました。

記念講演では、医療福祉生協連の松本弘道常務理事が「地域包括ケア・総合支援事業と求められる組合員活動」について講演。「組合員と職員が力を合わせて、助け合う仕組みを活かすことが医療福祉生協らしい地域包括ケア。多くの組合員参加が「カギ」



谷間のゆりフラシスターズ

「安心して住み続けられるまちづくりには、現在の活動を自治体や社会福祉協議会などのとりくみと連携させる視点が大切。生協「が」から生協「も」への転換が必要になる」と多くの人が関わり、み



分散会で経験交流

分散会 みんなの助け合いで

集会の最後には「地域で何を必要としているか。地域で何ができるか？」をテーマに、7つの分散会で意見交換を行いました。

「安心して住み続けられるまちづくりには、現在の活動を自治体や社会福祉協議会などのとりくみと連携させる視点が大切。生協「が」から生協「も」への転換が必要になる」と多くの人が関わり、み

当日、「東日本大震災復興支援」カンパの呼びかけに5万1839円が寄せられました。医療福祉生協連を通じて、東北被災生協に送られます。

全国的に進んでいると多くみとして「ひとりの困った」に寄り添う「おたがいさま運動」、支部で配食サービスやミニデイサービスを地域で暮らす人のために始めていることなどが紹介され、自分たちの活動の参考になる内容に参加者は真剣に耳を傾けました。

活動報告 支部合同班会や たまり場

組合員活動では、沼田西支部の小池よし子支部長が、参加者の高齢化のため班会開催

院長・副院長の新体制

スローガン「かかりやすい外来 断らない入院 選ばれる病院」

院長 幸 大塚 隆

副院長 安藤 哲

副院長 関原 正夫

副院長 吉見 誠 至

スローガンは当院の役割や今後進んでいく方向を職員一同で決めたものです。「選ばれる病院」になるためには医療の質を高めることも重要ですが、職員自身が成長することがもっと大切だと考えています。組合員皆様の御意見が病院や職員を成長させる糧となります。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

新しい病院で職員は生き生きと活動しており、「誰でもかかりやすい病院」を目指しています。急性期医療にはさらに力を注ぎ、予防医療にも力を入れ、利根沼田地域の健康づくりを種々の連携を活かし、地域医療に貢献して参りたいと思っております。

新病院に移転し、新しい1歩を踏み出すことができました。地域の皆様、地域唯一の総合病院機能を有している当院に、新たな期待をされていることにはなりません。新院長とともに病院全体・地域全体を視野にいれた業務に邁進していく所存です。

当院は地域の中枢病院であり、臨床研修病院でもあります。若い医師が勉強したいと思つて選んでもらえるような病院を目指していくことが、この地域の医療にとって大事なところと考えます。私も頑張りたいと思っております。よろしくお願いします。

あぜ道

「カバーをおかけしてよろしいでしょうか？」とても上手な応対だと思った。

先日、東京丸の内にある有名書店に立ち寄った時の事である。ただか500円の文庫本のお客にこの様に切り出す書店は珍しい▼大抵は、「カバーはどうなさいますか？」とか「こちら、カバーはおかけしますか？」と聞かれることが多いと思う。状況に寄ってはこちらも遠慮して、「結構です」とか「そのままいいです」とか回答するようない時、「かしこまりました」と気持ちのよい返答を頂く事もありますが、返答がない事も多い。きつとマニュアルには返答の方法や内容まで書いてないのだから▼また、「袋もいらぬよ」と気を利かせたつもりでも、「ハイ」とかせいぜい「シールを貼らせていただきますね」のような応対が多いように思う。素直に「恐れ入ります」とか「ありがとうございます」とか「ありがとうございます」という言葉が出てくる▼カバーの包装を辞退するお客はわずかな金額でも経費削減につながるのだからいいだろうし、そもそも面倒な作業がなくなるので素直にうれいはずである。地球環境にも双方で貢献できる。そうであるならば、素直に「ありがとうございます」という言葉が出てくるのが自然に思えて仕方がない▼私たち医療職もきつと「接遇」が、いわゆる接遇マニュアルのもっとずっと向こうにあるのは確かだろう。(みなかみ歯科所長・坂田)

組合員 通院支援

土曜日の通院支援のご案内

(土曜日限定) 2016年4月2日(土)より

《ルート》



《行き》

8:10発 生協本部 (旧利根中央病院:東原新町)

8:25着 利根中央病院 (沼須町)

《帰り》

11:45発 利根中央病院 (沼須町)

12:00着 生協本部 (旧利根中央病院:東原新町)

《ご利用について》

- 1. 組合員の通院及び玄関ボランティアの方を優先とします。
2. 事前に利用日と路線途上の乗降希望場所をご連絡ください。
3. 定員になりしだい切とさせていただきます。(10人乗りの車両)

《ご予約・お問い合わせ》

平日8:40~16:30、土8:40~12:00

利根中央病院 生協ルーム 通院支援係 (☎ 22-5050) まで



通院支援車両



参加した高校生からは「患者さんと距離が近い。大切にしている感じがして、将来こういう病院で働きたい」「患者さんにがんばってね」と言っていた

3月8~9日の2日間に、高校生看護体験を開催し、利根沼田の5校と、渋川女子、吾妻、中之条の各校1・2年生合計で、64名が参加しました。

初日は予想以上に参加者が多く、1人の患者様に7人の高校生が交替で、手浴・定浴を体験する場面もありました。

高校生二日看護体験 64名が参加



だいて、それが何よりも嬉しかった」と感想が寄せられました。夏にも企画をする予定です。多くの参加者をお待ちしております。

1人でも多くの人にひろげよう 「戦争法廃止を求める 全国2000万統一署名」

先月の機関紙とともに配布した署名は、利根保健生協全体で約2,000筆(3月15日現在)が集約されました。目標は、10,000筆です。さらなるとりくみの広がりが必要です。

【社保学校】開催のお知らせ

日時 4月13日(水) 午後5時30分~午後7時
場所 利根中央病院 2階研修室
内容 戦争法について考える集会
参加費 なし(カンパは受け付けます)
申し込み 当日自由参加

- ・戦争法について参加者の意見を聞いてみよう!
・自分の思いを語ってみよう!
・幅広い年代や、各層、様々な団体の方の参加をお待ちしています。

署名用紙がご自宅に眠っていませんか。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日を提出締め切りとさせていただきます。(5月3日の憲法記念日集会上に提出します)
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。

熱闘! 第31回囲碁大会

Sクラス優勝は 佐藤禎通さん

利根保健生協が主催する第31回「囲碁大会」が3月13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、棋力にに応じた四段階からなるクラス戦が行われ、44人が参加しました。



参加者からは、「普段会えない人とも対戦でき、楽しい一日を過ごした」と好評です。

Table with 2 columns: Class and Winner. Sクラス(五九段) 15人: 優勝 佐藤 禎通 (沼田西支部), 準優勝 木村 重光 (沼田中支部), 第三位 原澤 良男 (利南支部). Aクラス(三三四段) 11人: 優勝 堀口 稔夫 (沼田中支部), 準優勝 阿部 茂 (月夜野西支部), 第三位 左部巳市郎 (沼田支部). Bクラス(初二段) 6人: 優勝 角田 勝義 (沼田東支部), 準優勝 田村 賢一 (沼田支部), 第三位 阿部 主助 (木上支部). Cクラス(級) 12人: 優勝 塩野 大吉 (沼田東支部), 準優勝 阿部完一郎 (沼田支部), 第三位 阿部 守 (池田支部).

「9の日行動」

利根保健生協と「利根沼田九条の会」が協同して、毎月9日に、戦争する国づくり反対、憲法9条を暮らしに活かすことを求めて、街頭宣伝等の行動を行っています。

3月9日の「9の日行動」は、雨の降る寒い中、みなかみブロック理事の協力もあり、6名が参加して、月夜野ベシア前での街頭宣伝に取り組みました。参加者からは、「継続した取り組みが定着してきただけで、今後も続けていこう。活動地域を広げること大切」などと話していました。

ようこそ新しい仲間 2月の新加入者

2月の新加入者は名義変更を含めて64人でした。(敬称略)

- 沼田西支部: 平形 佳之
沼田北支部: 鈴木 栄里
須田真智子
(利南支部)
霜垣ユミ子
小池 文恵
金井 瑞希
武井 純一
坂爪 純一
(池田支部)
友野つる江
松井 早苗
(薄根支部)
(月夜野東支部)
後藤はる江
千明美佐子
(昭利南支部)
今井小さ代
小林 良二
阿部 尚樹
高橋 昭郎
高橋 里子
関上千鶴子
諸田 幸代
福子

第32回 憲法記念日集会

日時 5月3日(火)
開場/午前11時30分 開会/12時55分
閉会/午後3時55分
場所 群馬音楽センター(高崎市)
記念講演 「日本の未来は私たちがつくる」
東京大学大学院教授「9条の会」
事務局長 小森陽一氏
記念公演 スタンドアップ コミック 松元ヒロ氏
参加費 500円
※利根沼田からバスが出ます。バス代1,500円
※参加申し込み先: 利根保健生協 組織部 (☎ 22-2300)

友情列車「ひまわり号」が今年も走ります!

日時: 5月22日(日) 午前7:40分
沼田駅発⇒渋川駅⇒新前橋駅⇒高崎駅
場所: 東京築地場外
参加費: 大人6,000円 中高生4,000円 子供3,000円
募集人数: 120名
申込先: 〒378-0035 沼田市井土上町1173-2
野村 操 ☎090-7800-0961
締切: 4月22日(金)
※障害のある方と一緒に一日を楽しく過ごしましょう。
※ボランティアの参加も募集します。

2016. 4月号
医療相談室

個人差が大きい 五十肩



利根中央病院
リハビリテーション室
理学療法士

石井 亮

名前はよく聞く五十肩ですが、意外とその症状や対処については知らない方が多いのではないのでしょうか。また、間違った対処をして余計に痛みが強くなってしまう方も多く見られます。

今回は、そんな五十肩について解説していきます。

五十肩とは？

そもそも五十肩とは、中年以降(特に50代)に多く発生する「肩関節の痛み」「動きの制限」を主症状とする病気の俗称で、一般的には「肩関節周囲炎」と診断されます。「周囲炎」とあるように、肩関節はもちろん周辺の筋肉やその他の組織に炎症など何らか

原因は？

肩関節を構成する骨・筋肉・靭帯などの組織が、老化や

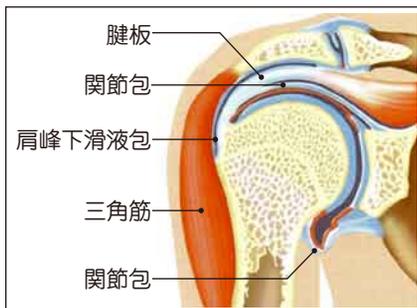


図1:右肩関節を正面から見た図。腱板は肩関節の最も深い場所にあつて関節を安定させる働きを持つ。腱板と呼ばれる筋は4つほどあるが、図の部分(最も損傷を起こしやすい)が最も損傷を起こしやすい。60歳以上の約25%の人に損傷があるとされているが無症状や五十肩と似た症状のことが多い。

症状は？

肩の打撲・軽いケガなど長年のダメージが蓄積されることで炎症や変性を起こすことが主原因とされていますが、はっきりとした原因がわからないのが現状です。

肩関節は関節の中でも最も多様な動きをする関節で、関節の運動に関わる組織も最も多いため、一言で「肩関節周囲炎(五十肩)」と言っても症状は様々で個人差の非常に大きな病名と言えます。

戦争記 残酷な殺し合いに運よく助かる

みなかみ町入須川 上村 広

シベリア抑留前に遭遇した残酷な殺し合いで命拾いをしました。当初、開拓に行った私達ですが、軍の貨物廠警備に行かされたところ、そこでソ連軍の侵入で包囲されました。夜中にひそかにそこを脱出して、夜通し走って、爆破寸前の鉄橋を渡りました。牡丹江の本廠に着くとそこも爆撃されて国道にでました。国道はトラック、兵隊でゴった返し、実戦経験のある班長について坂を下り線路に出ました。

その時、続々と襲来したソ連の戦闘機が機銃掃射を開始。トラック二台の貨物廠の女子要員も全員射殺され、逃げ場のない国道は死体の山です。間髪を助かした私達も、四日間食う物もなく逃避行、夜昼休まず眠らず、一時間歩いて五分の休憩。防毒面、手榴弾、二百発の小銃弾も五発残して捨てました。体力の無い私は、みんなから遅れられ、一人だけになり、自決を覚悟し、線路を離れ、ヨモギの茂みに入り、銃

を心臓に当て足の親指で引き金を押すために靴を脱ごうと前かがみになったところで意識がなくなりました。しばらく眠ったせい意識が戻り、また歩けるようになりました。現地人の家があったので、中へ入って食べ物を探したが何も無く、裏へ回り畑で見つけたしなびた胡瓜をかじったら生気を取り戻し、その夜本隊に合流。そこでもらったおむすび二つ、食べたなら涙が止まりませんでした。その三日後、終戦になりました。七十年前の忘れられない体験のひとつです。

されます。

【急性期】

炎症を起こした筋肉や関節の中の痛みが主にみられ、安静にしても「ズキズキ」と痛みがあり、腕を動かしたとき(運動時)や動かした後(運動後)、夜間に痛みが激しくなることが特徴的です。痛みは肩だけでなく腕全体に放散し、むくみを起こす場合もあります。

④強い症状が長期化したら早めに医療機関を受診する。

【回復期】

急性期のような安静時の痛みは無くなっていきますが、動きの制限や運動時の痛みが残るため無理をせず痛みのない範囲で動かしましょう。

【慢性期】

動きの制限や運動時の痛みは徐々に改善するため積極的にストレッチや運動を行いましょう。

「五十肩は動かさないと良くなる」と思っている方も多くいますが、急性期や症状の強い方に対しては「腱板損傷(図1)などの重大な症状を引き起こす危険や、炎症を強くしてしまい非常に危険なため、以下の対応をお勧めします。

慢性期になっても動きの制限が非常に強く残ってしまった運動時や夜間の痛みが長く続くといった方もいます。そのような場合は無理をせず、なるべく早く医療機関を受診して適切な治療を受けることをお勧めします。

早めの受診を

①極力動かさない。掃除や洗濯などの家事動作は必要最低限とし、家族に協力してもらいましょう。(夜間に痛みが強く出現する場合は、日中の使い過ぎが原因なことが多い)イメージとしては三角巾で腕を吊っているくらいの気持ちです。

現在、病院でリハビリされている多くの方に「もっと早く受診すれば良かった」「間違った対応で痛みを強くしていた」などの声が聞かれます。「歳のせいだからしかたない」「この程度で受診しても……」などと思いきりあててしまっている方も多くいます。痛みや動きの制限がなかなか改善しない方や、いろいろ通ったが良くならないといった場合は早めに専門医を受診することを勧めます。もしかしら「五十肩ではなかった！」なんてこともあるかもしれません。



図2:写真のパターンが代表的(自分の楽な姿勢になるよう工夫しましょう)。肩から肘までしっかりサポートすることがポイント。

③寝るときはクッションなど

なかまの作品

俳句

米寿なほ生さる喜び聞く初音 沼市清水町 笛田 昭二
待ちに待つ沼田の真田春来る 沼市沼田町 あべけいいち
かたくりに笑みの限りを石地蔵 沼市沼田町 名胡桃董光
娘なく難なき家の桜餅 沼市沼田町 永井 永陽
天つ日の生命新たや芽水仙 沼市沼田町 片桐 初恵
藪椿夕日誘るてひかりをり 沼市沼田町 片桐 佳之
病増え食前葉に惑ふ春 沼市沼田町 星野 順子
スマホから蘭の香りの匂うごと 沼市沼田町 狩野 章子
竹箒擦り減らしたる彼岸寺 沼市沼田町 角田ひろ子
水底の水屯して水温む 沼市沼田町 貝瀬 久代
春色にリフォームさるる妣のもの 沼市沼田町 戸丸 雅代
老いたれどる日もひねもす春よ来よ 沼市沼田町 須藤 薫
夢少し温め米寿の梅日和 沼市沼田町 桑原 紫陽
哇ひとつづつして春田打ちはじめ 沼市沼田町 阿部 まつ
残雪を借景に置き庭のどか 川場村生品 桑原あや子
春風において行かれし白きもの 川場村生品 石田みよ子

短歌

窓越しに緑に映えて山桜旅路のバスは風薫り行く 沼市西原新町 津久井 四女子
陽は落ちて風あるさまや冬空の雲ちりぢりにさす 沼市高橋場町 森田 妙子
らいて行く 沼市上野町 田村 稲雀
虎落笛切なき亡母の声に似て目覚める夜半や月は 沼市上野町 田村 稲雀
上弦 沼市上野町 田村 稲雀
春浅き野辺に囁り聞きながら青空望む朝日の眩し 片品村幡谷 千明 洋子
つつがなく過ぎる一日の心地よき黄金に勝る至福 みなかみ町下牧 木村 美里
となりぬ みなかみ町下牧 木村 美里
はだれ雪跳ね馬現わる双耳峰急かされしごと農機 みなかみ町後園 番場 正夫
手入れす みなかみ町後園 番場 正夫
高校の決まりて女孫と握る手は笑顔と共に温もり みなかみ町湯原 渡丸 共代
つつふ みなかみ町湯原 渡丸 共代
心打つ孫の作文よみなながらおさな日思い成長うれし みなかみ町湯原 田村 ふさ
クロッカス紫黄と咲き競ひしはし足止め花に見入る みなかみ町東峰 河合 なみ江

川柳

薬から墓場の話クラス会 沼市沼田町 加瀬田フサエ
鷹の爪怯えず向かえ我が憲法 沼市沼田町 津久井富子
アベノミクス株価下落支えられず 沼市沼田町 今井 栄一

作品募集
*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
利根保健生協「なかまの作品係」

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 branches and their activities.

月夜野東 真庭・政所合同班

今月の注目班



お雛様づくり、年間計画づくり
桃の節句に合わせて折り紙でお雛様をつくりました。お餅と赤飯を食べてお祝い。あいうべ体操でしっかり健康づくりもしました。



おらがまちの 班会あれこれ

沼田北 福寿会



認知症の話、体組成チェック
介護保険のしくみを学び、簡単な言葉の問題で脳も活性化。「今日は来てよかった」「また来てもらいたいね」と喜びの声がありました。

利根北 穴原合同班



年間計画づくり、大腸がんチェック
大腸がんチェックの結果に、みんなひと安心。「大腸がんになりにくい食事」も話題になりました。

片品 菅沼合同班



脳いきいき体操、足指力チェック
「あ～間違えた」と間違えることに笑いもおこりました。体も温まり「ポカポカ」になったよ！

参加自由：無料

糖尿病教室のお知らせ

糖尿病は生活習慣病の代表的な病気。糖尿病の基礎的な知識について、専門スタッフが分かりやすく説明します。

【日時】4月23日(土)
【受付】9:30~ 開始10:00 (1時間程度の予定)
【場所】病院1階「組合員ホール」

～今回のテーマ～

糖尿病ってどんな病気?

運動ってどれくらいするの?

合併症って怖い?



水上 湯原地域配布者交流会



湯原地域の班長が集まり、健康チェックや脳トレなどで交流を深めました。脳トレでは、認知症予防にいいと支部役員も含めて全員で楽しく頭の体操。

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

介護職員初任者研修 受講生募集 (旧ヘルパー2級)

【期間】平成28年6月4日(土)～10月29日(土)
【場所】老健とね「多目的室」
【定員】20名 【受講料】60,000円
【問い合わせ】介護老人保健施設とね ☎22-8855 (倉持)
受付 5月より

利根保健生協

第8回グラウンドゴルフ大会

【日時】5月17日(火) 開会9:00~
【場所】みなかみ町総合運動場 (ホッケー場)
【参加費】300円
【申込先】各支部の実行委員 締切:4月22日(金)
※各自、弁当・飲み物・油性ボールペンを持参
※増資・健康チェックコーナー、支部出店あります。
●問い合わせ先●
組織部 ☎22-2300



利根中央病院 4月からの外来診療体制のお知らせ

◆初診外来

急な症状や予約外の患者様を対象とする初診外来は、午前2名、午後1名の医師体制へと拡充します。主にはAブロック総合診療科が担当します。

Table with columns: 初診外来, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Shows clinic hours for initial consultations.

◆泌尿器科外来

泌尿器科外来の体制は下記のとおり変更となります。月曜・木曜は休診となりますが、診療単位は現状とほぼ同数で、午後の受診を拡充します。

Table with columns: 泌尿器科, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Shows clinic hours for urology.

※必要に応じて泌尿器科外来へご紹介いたします。
上記初診外来でも頻尿・血尿などの診療対応が可能ですのでご相談ください。
今後も外来のわかりやすさを求め最大限努力します。ご理解ご協力をお願いします。



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



沼田市 戸塚はなちゃん(1歳9カ月) 我が家の娘はワンワン大好き♡



昭和村員野瀬 横坂 奏くん(5歳) 元気で優しい子に育ってね!