

利根保健生協 2017年9月現勢
生協組合員……………30,011人
出資金額……………1,592,524,000円
平均出資金額……………53,065円
理事32名 監事4名 総代209名 班長1,442名

ホームページ **利根保健** で検索できます
<http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/>

利根の保健

発行人 糸賀俊一 編集 「利根の保健」編集委員会
 発行部数 21,700 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
とね診療所	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
生協みなかみ歯科	みなかみ町後閑	☎(25)3399
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



病院特設窓口で対応する支部役員

生協強化月間が10月17日引き渡しとなりました。病院が移転し暗かった周辺が明るくなり、住民からも「また、安心できる」と喜ばれています。社会福祉法人「とね虹の会」が設立し、特別養護老人ホームが来年の秋完成を目指し動き始めています。ここに「生協強化月間」にあわせ事業所窓口でも「特設窓口」を設置しています。スタート集合翌日から10月末まで、「年に1回は増資を」と支部役員と職員で連日呼びかけがされた病院。その他の事業所では、利用委員が期間を決めて呼びかけています。今年、「利根中央診療所竣工記念増資」(一口5千円以上)も皆さんにお願いしています。

10月に入り、各支部で訪問が始まりましたが、いくつかの支部で精力的に訪問活動が行われています。沼田東支部では、連携職場の在宅総合センターの職員から全班長さんに訪問の協力

9/22～11/30 生協強化月間

「利根中央診療所」開設と社会福祉法人「とね虹の会」設立などを中心にお知らせする生協強化月間も折り返しの時期となりました。事業所では特設窓口の設置、組合員と職員の連携で地域訪問が連日各地で行われるなど増資協力の呼びかけがされています。

待望の診療所オープン

安堵の灯ふたたび

11/1(水) 利根中央診療所 開設

	午前	午後
月	小林 長坂	小林 (訪問診療) 長坂
火	小林 (訪問診療) 長坂	小林 (訪問診療)
水	小林	小林 (訪問診療)
木	長坂	長坂
金	小林 長坂 (第1・3)	小林 (訪問診療) 長坂 (第1・3)
土	小林	



主な検査設備
 ■一般レントゲン撮影装置 ■エコー(胸腹部・心臓)
 ■24時間血圧計 ■ホルター心電図 など

【診察時間】
 9:00～12:00
 14:00～17:00(受付は16:30まで)

【診療科目】
 内科・小児科
 *小児科受診、予約のない方、急患の方は、電話連絡後(24-1202)にお越しください

旧利根中央病院第2駐車場跡地に新築移転した「利根中央診療所」が、11月1日より診療を開始しました。利根中央病院と電子カルテで情報の共有ができるのが強みです。診療体制等ご覧いただきご利用ください。予約のない方、急患の方は事前に電話連絡をしてお越しください。お願いします。

また、とね訪問看護ステーション・居宅介護支援事業所もこちらに移動しました。

月夜野東支部では、町ごと昭和中支部でも、11月に担当を決め、班長さんの協力をもらいながら連携職場の3A病棟職員と訪問します。例年、集中行動日なども設定しており今年も計画の予定で、訪問の際は、地域での困りごとなどありましたら、あわせて職員に伝えましょう。

組合員 3万人に!

利根保健生協が5カ年計画の中で組合員3万人目標をきっかけ、9月26日達成しました。本人は「まさか自分が、とびっくりしている」と照れくさそうな表情の井土上町の穂苺優人さん。結婚して親から離れ、所帯をもったことが新規加入したきっかけと話してくれました。片山専務から記念品が渡されました。



第35回

くらしと健康まつり開催



議会議長らのあいさつで開会しました。ステージでは、6団体より歌、演奏、ダンス、太極拳などが披露され、子どもから大人まで楽しめる内容となりました。



三味線 (鈴友会)

10月15日(日)、沼田十王公園にて、毎年恒例のくらしと健康まつりが開催され、今年も雨の中、1800人が来場しました。昨年引き続き薄根ふるさと太鼓のオープニングと、穂苅清一実行委員長代理、横山公一市長、星野稔市長、ハートのステッキ



健康チェックコーナー



「そうれっしやがやってきた」(シアター・ポラシの広場)



支部出店 (利南)



支部出店 (須川)



歌 (堀越けいじん)



おもしろサイクルランド



薄根ふるさと太鼓

第49回

群馬県生協大会

群馬県生協大会が10月24日(火)、前橋市の公社総合ビルで開催され、当生協から職員・組合員合わせて13人が参加しました。



第49回群馬県生協大会が10月24日(火)、前橋市の公社総合ビルで開催され、当生協から職員・組合員合わせて13人が参加しました。団体表彰では、南部ブロック(利南・白沢・昭和東・昭和南支部)と月夜野西支部町組合同班が選出されました。

ようこそ新しい仲間

9月の新加入者は名義変更を含めて155人でした。(敬称略)

- 〈沼田東支部〉 武井恵美子、藤枝 理恵、山岸 光枝、萩原さく江、田中 澄子、栗原 栄子
- 〈沼田中支部〉 宮崎美恵子、東 直美
- 〈沼田西支部〉 角田 敏哉、村田 優子
- 〈沼田南支部〉 角田 奈津子、永井 清子
- 〈阿部 初枝〉 大嶋 近枝
- 〈沼田北支部〉 徳刈 優人
- 〈利根南支部〉 豊野すみ江、杉木 靖、戸丸さよ子
- 〈利根中支部〉 川田 祥子、生方 敏子
- 〈利根北支部〉 塩野 章光、澤口しげ子
- 〈沼田東支部〉 西山フチ子、杉木 靖、戸丸さよ子
- 〈沼田中支部〉 川田 祥子、生方 敏子
- 〈沼田西支部〉 角田 敏哉、村田 優子
- 〈沼田南支部〉 角田 奈津子、永井 清子
- 〈阿部 初枝〉 大嶋 近枝
- 〈沼田北支部〉 徳刈 優人
- 〈沼田東支部〉 豊野すみ江、杉木 靖、戸丸さよ子
- 〈沼田中支部〉 川田 祥子、生方 敏子
- 〈沼田西支部〉 角田 敏哉、村田 優子
- 〈沼田南支部〉 角田 奈津子、永井 清子
- 〈阿部 初枝〉 大嶋 近枝
- 〈沼田北支部〉 徳刈 優人

第2回 社保学校

「子どもの貧困とDV・虐待」

第2回社保学校が10月21日(土)、利根中央病院の研修室で開かれ47人が参加しました。



子どもは心身に大きな影響を受けるようです。子ども食堂については、ワイワイいながら食べることを楽しさを味わい、困っていることを相談できる場所にしたとお話がされました。

DV加害者はなぜ暴力をふるうのか、加害者の歪んだ考え方や暴力を使って相手を支配・コントロールすること、習慣や伝統に作られた性差・偏見などについてお話がされました。DVの中で育つ

続いて「結の家」で取り組んでいる、身近な人からの暴力から一時的に避難できる「結の家シェルター」の紹介と、無料学習塾の案内のあと、活発に質疑が交わされ、第2回の講演会を終えました。

【職員募集】以下の職員を募集しています。

職種	条件
理学療法士	新卒、中途可
作業療法士	新卒、中途可
言語聴覚士	新卒、中途可
社会福祉士	新卒 (2018年4月入職)
臨床検査技師	新卒、中途可 (2018年4月入職)
診療放射線技師	新卒、中途可 (2018年4月入職) MMG 検査業務拡大のため、女性技師も歓迎!

応募方法 履歴書送付 随時ご応募受けています。見学等もご相談ください。
問い合わせ 総務部 小林 ☎0278-22-6060



第3回は12月7日(木)、テーマは「原発・憲法・沖縄基地問題」を予定しています。

2017.11月号
医療相談室

健やかな皮膚を保つために

「ドライスキン」と予防



利根中央病院
皮膚・排泄ケア認定看護師
松本 厚子

乾燥する季節になりました。日頃のお肌のケアはどのようにしていますか？
健やかな皮膚を保つために基本的なスキンケアについてお話をしたいと思います。

皮膚とは

スキンケアについてお話をする前に皮膚について少し説明をさせていただきます。
皮膚は人の体の中で最大の臓器とも言われ人間の体を包んで外界の刺激から保護しています。天然の宇宙服ともいえるでしょう。総面積は約1.6㎡(成人) 畳1枚分位になります。

スキンケアとは

「スキンケア」とは肌のお手入れ機能がありません。

皮膚のバリア機能とは

皮膚の生理機能の1つにバリア機能があります。

洗浄と保湿

スキンケアの第一歩は洗浄から始まります。
洗浄の役割は、皮膚についてた汚れを落とすことです。

汚れを落とすために、皆さんが普段使っている石けんについて汚れの落ちるメカニズムと特徴についてお話したいと思います。

石けんはよく泡立てると、泡立てることによって洗浄力がアップする他に泡切れも良くなります。
次に洗浄剤ですが、市販されている石けんには色々な種類があります。一般的なJIS規格の石けんは弱アルカリ性で泡立ちが良く、洗浄力は強く、洗いがりがさっぱりしているのが特徴です。

そして人間の肌と同じ弱酸性の石けんは、なめらかです。落ちに優れており脱脂力が低いことが特徴です。
その他に薬用石けんやペビ1石けんなどがあります。ペビ1石けんは赤ちゃんに使用するので肌に優しいと思っはいませんか？ 実は、皮脂や汗の成分が盛んな新生児用に使われた石けんでアルカリ刺激が強く高齢者に使用すると皮脂量や角質水分量が減少し皮膚の乾燥が進んでしまいます。

このバリア機能は主に皮脂膜と角層の働きによって保たれています。体の内側と外側を区別して外から有害なものが入ってくるのを防ぐ機能、角質層の水分を保つ保湿機能、脂膜を弱酸性に保つ抗菌作用と皮膚を弱酸性に戻す働きをする緩衝作用の3つの機能があります。

洗浄剤の主成分は界面活性剤です。界面活性剤は水になじみやすい親水基と油となじみやすい疎水基からなっています。皮膚表面の汚れは、皮脂とほこりによる油性成分です。界面活性剤は汚れの表面を取り込み、汚れを引っ張り上げボールの様な状態にし、油を取り込んで汚れを引きはなします。そしてお湯で流すことにより皮膚表面から汚れを落します。これが洗浄のメカニズムです。

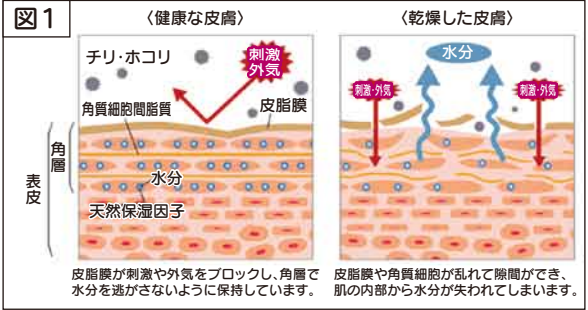
石けんはよく泡立てる泡の弾力で皮膚をやさしく洗うようにしましょう。
ナイロンタオルなどでゴシゴシ擦るのはやめましょう。

洗浄方法

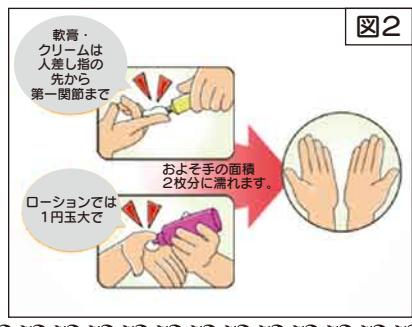
石けんはよく泡立てる泡の弾力で皮膚をやさしく洗うようにしましょう。

保湿について

皮膚が乾燥しかかさかしている状態をドライスキンといえます。皮膚がドライスキンになるとバリア機能が壊れて角質層の隙間から微生物やアレルギーの元となるアレルギーが入りやすい状態となり、皮膚障害を起こしやすくなります。(図1)



保湿剤の使用量の目安ですが、手のひら2枚分の広さに塗る場合5g入りのチューブでは人差し指の先から第一関節まで伸ばした量、ローションタイプの場合は、1円玉大の量が適量とされています。(図2)



俳句

ななかまの作品
団樂に鎮く鶴川野かな 沼市新町 須藤 薫
妻にまね名で呼ぶ倅秋彼岸 沼市高島町 永井 永陽
しがらみの世の夕月や独り酒 沼市市橋町 名胡桃董光
虫の闇りズム数へし夢路かな 沼市堀廻町 亀島 光子
秋空に夢を描きし半寿かな 沼市横塚町 佐々木とみえ
芝に寝て雲の流れに萩の花 沼市大野町 木村 昌子
異国語の足早に過ぎ草紅葉 沼市市栄町 貝瀬 久代
名月につかず離れず銀の雲 沼市市栄町 戸丸 雅代
焼き過ぎて細身の秋刀魚尚細し 沼市横塚町 星野 順子
根分けしがやはり野にあれ吾亦紅 沼市久原町 阿部 邦克
爽籟や語る術なき人の声 沼市薄根町 佐藤さやか
新米の幟客引く道の駅 沼市沼田町 丸岡 勇吉
具の多き熱き味噌汁冬に入る 沼市沼田町 阿部 まつ
秋風鈴秘めて語れぬ胸の内 沼市市橋町 宮田 君子
尼僧に送られて逝く良夜かな 沼市市橋町 宇敷真由美
良夜なり影無き夫と縁に佇つ 沼市沼田町 平井登志絵
主婦の座に老いても座る竹落葉 川場村生品 千木良英子
豪州の客も大房葡萄葡萄狩 川場村生品 桑原あやこ
秋桜や電話に残り亡姉の声 沼市市橋町 松田さと子
返信に返信かさね鯛雲 沼市市橋町 真下 章子

短歌

霜降りて背戸の蜂屋の柿剥けば谷川風は期せず 沼市市戸鹿野町 内山 高重
吹きくる 沼市市戸鹿野町 内山 高重
福島の友らつぎつぎ訪ね来し六年といふはひとつの区切りか 沼市市久屋原町 氏家 孝
時折りに季節の野菜くれる人ひとの情の在り難きかな みなかみ町東峰 河合 なみ江
県境の山は日ごとに色変え深き谷にも秋の下り乗る みなかみ町相模 野島 幸恵
突きぬけし秋晴れのもと体育祭請われ参加す老いの玉入れ みなかみ町後園 番場 正夫
霜降りて収穫待ちの菜園は枯野と化して秋は深まる 片品村幡谷 千明 洋子

川柳

コスモスや解散の風議員らに 沼市市柳町 津久井富子
やめられぬ酒に理由をつけて飲む 沼市市西内町 関 亨
ミサイルが落ちたらすぐに机下もぐれ 沼市市堀廻町 今井 栄一
香香が日本に笑顔撒き散らす みなかみ町石巻 藤田 俊彦

利根中央病院 臨床工学室

職場紹介



～命のエンジニア～

臨床工学室は現在5名の臨床工学技士が在籍しています。臨床工学技士とは、医学と工学の両面を兼ね備えた国家資格で生命維持管理装置の操作及び保守点検を行う医療機器の専門医療職種です。

主に扱う生命維持管理装置には血液浄化装置(血液透析装置)、人工呼吸器、心臓ペースメーカー、そして人工心臓や補助循環装置等があります。現在は生命維持管理装置に限らず、病院内の全ての医療機器を管理しています。

当院での主な業務は血液浄化(血液透析装置の操作・保守点検)、ME管理(院内の医療機器の保守点検)、循環器(心臓カテーテル検査・治療、ペースメーカーの植え込み)を行っており、医療機器の安全確保と有効性維持の担い手としてチーム医療に貢献しています。

現在、高度な医療機器が医療現場で果たす役割が非常に大きいため、今後も患者様に安心安全の医療を提供出来る様、臨床工学室一同業務に励んでいきます。

石けんはよく泡立てる泡の弾力で皮膚をやさしく洗うようにしましょう。
ナイロンタオルなどでゴシゴシ擦るのはやめましょう。

保湿剤の使用量の目安ですが、手のひら2枚分の広さに塗る場合5g入りのチューブでは人差し指の先から第一関節まで伸ばした量、ローションタイプの場合は、1円玉大の量が適量とされています。(図2)

塗り方のポイントは、清潔な手に保湿剤をとり、1カ所ではなく皮膚の複数の箇所に着目させ付けて、指先ではなく手のひら全体を使ってやさしく丁寧に、広く伸ばし皮膚のしわにそって塗りましょう。
保湿剤を塗った後は、皮膚がしっとりする程度が良い状態です。

新年号
募集
各種作品等をお寄せ下さい。
締切り12月10日
〒378-0053 沼田市東原新町1861の1
利根保健生協「ななかまの作品係」

9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	4	アレルギーの原因対策
	上原合同	村田 定蔵	6	温泉班会
	材木町 11-3	小林永久子	6	骨粗しょう症について
	西原新町 11-1	得能 淑子	4	茶話会
	秋桜会	高橋 道子	12	太極拳 (3回)
	健康班	清水 武子	4	体操
沼田南	鍛冶町 10	馬場半次郎	5	熱中症について
沼田北	いこい句会	永井 達郎	5	俳句会
池田	岡谷 西部1	大竹すみ枝	6	予防体操(腰痛・膝痛・肩こり)
	発知新田町 1.2	和田 益	3	脳トレ
	発知新田町 3	高橋まち子	3	脳トレ
	発知新田町 4	木内 敬二	4	脳トレ
	発知新田町 5	高橋 コト	4	脳トレ
	発知新田町 6	亀岡 衣代	4	脳トレ
	発知新田町 7	高山 清二	3	脳トレ
利根北	平川合同	井上 裕次	171	健康クラブゴルフ班会(2回)
	大原合同	金子 好男	9	健康体操 (2回)
片品	菅沼 1	星野 完夫	5	腰痛の話・こぼん体操
	菅沼 2	星野 時夫	5	腰痛の話・こぼん体操
川場	生品合同	榎瀬トヨ子	11	骨盤底筋体操
利南	上久屋馬場	織田澤はま子	4	大腸がんチェック
白沢	尾合合同	角田 梅子	7	睡眠の悩み解消"12箇条"
	ラビットの会	石井 征子	6	卓球班会
昭和南	永井合同	諸田はま江	11	食中毒について
沼田西	清水町合同	戸部 カツ	6	腰痛・転倒予防体操
	清水町合同	渡辺 春子	5	腰痛・転倒予防体操
	榛名町合同	金子 京子	5	腰痛・転倒予防体操
	薄根町合同	佐藤 郁子	4	腰痛・転倒予防体操
薄根町合同	三ツ井久雄	4	腰痛・転倒予防体操	
薄根	井土上町合同	久枝 充	4	脳トレ
	恩田合同	穂苅 勝彦	10	血管年齢を若く保つために
川田	宮塚合同班	深津 文子	5	心臓病について
	ひだまりの会	岡野 行男	100	カラオケサロンひだまり(14回)
高山	判形合同	木村朝次郎	25	介護保険・認知症予防について
	関口前原班	飯塚興志次	9	介護保険・認知症予防について
月夜野東	政所合同	中村 秀夫	6	北国の体操・ゲーム(頭の体操)
	政所合同	江口 健己	5	北国の体操・ゲーム(頭の体操)
	真庭合同	真庭 利治	5	北国の体操・ゲーム(頭の体操)
	後上・下入合同	渋谷 典子	6	笑いヨガ・認知症
	虹の会	木村かよ子	18	絵手紙 (2回)
	さわやか班	都丸 富子	6	健康促進
月夜野西	月夜野町組合	長濱 水郎	7	咀嚼の効果・胃腸の健康
	月夜野町組合	林 友好	6	咀嚼の効果・胃腸の健康
	月夜野橋下合同	岡田 完二	5	大腸がんについて・セラバンド体操
水上	藤明・健地合同1	中村しげ子	4	体組成チェック
	藤明・健地合同2	朝倉 薫	4	体組成チェック
須川	須川 十二河原	富沢カズエ	5	糖尿病について
職域・他	福寿草	岡嶋 禎子	24	ラジオ体操・いもいき体操(4回)
	健康雑談を楽しむ会	岡野 行男	136	健康マージャン広場(13回)
病棟・他	ふれあいの輪	西島みどり	13	高血圧について
	どんぐり保育園	金井 雪江	14	フッ素班会
総計	107班		760人	

おらがまちの班会あれこれ

池田 発知新田町合同班



脳トレ、体組成チェック
簡単にできる脳トレで、頭を活性化！ 参加人数が多く、非常ににぎやかな班会になりました。

薄根 井土上町合同班



脳トレ
簡単な問題を解いて、脳のトレーニング!! 少し難しいな、と思う問題にもチャレンジするのがポイントです。

川場 生品合同班



尿もれについて、骨盤底筋体操/体組成チェック
体組成チェックで筋肉量や体脂肪などを確認し、尿もれの勉強をしました。会話ははずみ、楽しい班会になりました!

川場 湯原太郎班



食事交流会
お寿司やオードブルなど、色とりどりの美味しい料理を囲んで、会話ははずみ賑やかな班会になりました。

利南 栄町合同班



オーラルフレイル/体組成、握力、足指力チェック
自分の口から食事をとることの大切さを学び、ピロピロを使ったエクササイズを実施しました。

お知り合いの医学生さんをご紹介ください



利根中央病院が加盟する群馬民医連では、将来、勤務を希望する医学生さんを対象に、奨学金の貸与を行っております。

募集人員: 第1学年から卒業年次までの若干名

貸与金額: 1~3年生 50,000円/月
4~6年生 60,000円/月

- 備考:**
- 他の奨学金を利用している方も応募できます。
 - 奨学金の申請は年間を通じて受け付けています。
 - 卒業後、一定の勤務により奨学金の返還が免除されます。

連絡先: 病院 医局事務課(22-4321)

ご面会・お見舞いの方へお願い

入院中の患者様の安静と安全を保つため、病室を訪問される方は各病棟カウンターにて「面会受付」をお願いします。

~受付手順~

- ①「面会申込書」を記入してください。(代表者のみ)
- ② 面会者用の「名札」を着用してください。(面会者全員)
- ③ 面会が終わりましたら名札ケースへ返却をお願いします。

※ 面会時間は午後1時~5時、6時30分から8時です。面会は30分以内をお願いします。

9月まちかど健康チェック開催一覧

支部名	会場
沼田中	沼田西倉内区民館
月夜野東	矢瀬親水公園
高山	高山温泉ふれあいプラザ
白沢	JA 東部支店

11月まちかど健康チェック開催予定

支部名	日時	会場
高山	26日 17:00~19:00	高山温泉ふれあいプラザ

先日電話予約センターを利用させてもらいました。傷の状態と痛みを伝えると外科と連絡を取ってくださり、早く処置した方がよいので早めの受診を勧められました。丁寧な対応をしてくれたことに感謝です。外科の先生にお世話になり、痛みもとれて良かったです。

病院からの回答

掃除後の点検が不十分で大変申し訳ありませんでした。お風呂場の掃除は、曜日を決めて力ビ専用洗剤で掃除するよう改善しました。脱衣場にはココロコを用意しました。ご指摘ありがとうございました。

みんなの声

「虹の箱」投書より
久しぶりに入院しました。看護師さんや先生に優しく親切にして頂き、本当に安心して治療ができました。お願いしたいことがありません。お風呂場のイスなどに黒カビが付着、お掃除後の点検をお願いします。脱衣場では髪の毛が落ちていました。簡易的な掃除道具(コロコロ)があれば良いなあと思います。

すくすくインシエル

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

みなかみ町高日向
唐澤友希ちゃん(11ヶ月)
元気いっぱい笑顔いっぱい!