

社会保障の充実を

「虹のバレンタイン行動」



的とする全国一斉行動です。

2月13日(水)当生協では、組合員・職員9人が病院外来患者を中心に、その他病棟、各事業所合わせて約1200個のポケットティッシュを配布しました。同時に「75歳以上の医療費負担の原則2割化に反対する署名」への協力も呼びかけ、110筆の署名が寄せられました。

「虹のバレンタイン行動」は、バレンタインデーにちなんで、医療福祉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と話をしました。

“けんちん汁でおもてなし” 医局ふるまい会



1月28日、医局ラウンジにて人材確保委員会主催の「おしるこ」と「けんちん汁」ふるまい会が開かれました。今回の献立は寒い季節に。田産の洋ナシ、リンゴ、お漬物が卓上に並びました。おしるこのお餅や小豆はすべて組合員の手作り。具沢山のけんちん汁も味が染み込み、先生方や実習中の医学生たちの休息を最高にもてなしてくれました。

先生と組合員との会話が弾み、とても和やかな交流となりました。

健康講話と健康チェックでお手伝い 沼田社協利南支部役員研修会

2月14日(木)沼田市社会福祉協議会利南支部役員研修会が利南公民館で25人の参加で開かれ、当生協より講師として研修医3人、健康チェックの専門家、職員9人が参加しました。血圧・血管年齢・握力・体組成・足指力測定を実施後、3人の研修医による「脳卒中」「減塩・高血圧」「腰痛」「マ」をテーマに講話を行いました。講話のほかに、実際に軽い運動(ストレッチ)で



体ほぐしました。「薄味にした方がいいのは分かるが...」と減塩が話題になり「いきなり塩分を減らすのではなく、みそ汁の量を減らすとか、漬物の量を減らすなど、やれるところからチャレンジしてみてください。」とアドバイスがありました。

みんなでつくりよう消費者市民社会 消費者まつり

県生協連とくらしの会の主催で「消費者まつり」が、2月17日(日)、県庁民ホールで開催され、大勢の方でにぎわいました。



当生協からは、歯科医師をはじめ4名の職員が参加して、「オーラルフレイル」をテーマに口周りの筋肉(口唇、舌力、呼吸圧)を測定しました。また、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も行い、約50名の方が利用されました。

まつりのステージでは、大道芸人のパフォーマンスや、リフォーラムファッションショーが行われ、試食会や大抽選会などが行われ最後まで楽しんでいました。

2019年4月号から「利根の保健」の紙面構成が変わります

より親しめる機関紙づくりを目指して、4月号から内容を変更します。

▼1月の新加入者は名義変更を含めて83人でした。(敬称略)

＜新紙面構成＞

【1面】
・生協からお知らせすること
・あせ道

【2面】
・各事業所からのお知らせ、紹介
・各事業所利用委員会の報告(虹の箱投書など)

【3面】
・医療相談室・職場紹介
・なかまの作品(俳句・短歌・川柳)は、4面へ移動します。

【4面】
・組合員活動の紹介
・なかまの作品・広告

＜廃止します＞

・班会開催一覧、みんなの声、すくすくエンジェル、まちなくと健康チェック一覧
・新しい仲間の氏名掲載
・欄外記事

＜新紙面構成＞

【1面】
・生協からお知らせすること
・あせ道

【2面】
・各事業所からのお知らせ、紹介
・各事業所利用委員会の報告(虹の箱投書など)

【3面】
・医療相談室・職場紹介
・なかまの作品(俳句・短歌・川柳)は、4面へ移動します。

【4面】
・組合員活動の紹介
・なかまの作品・広告

＜廃止します＞

・班会開催一覧、みんなの声、すくすくエンジェル、まちなくと健康チェック一覧
・新しい仲間の氏名掲載
・欄外記事

＜新紙面構成＞

【1面】
・生協からお知らせすること
・あせ道

【2面】
・各事業所からのお知らせ、紹介
・各事業所利用委員会の報告(虹の箱投書など)

【3面】
・医療相談室・職場紹介
・なかまの作品(俳句・短歌・川柳)は、4面へ移動します。

【4面】
・組合員活動の紹介
・なかまの作品・広告

＜廃止します＞

・班会開催一覧、みんなの声、すくすくエンジェル、まちなくと健康チェック一覧
・新しい仲間の氏名掲載
・欄外記事

田村廣子さん 昭和東支部総代



「FM ONE ハートウォーミング大賞」地域活動部門賞を受賞

今回、田村さんは昭和59年にマンドリン「るばんが」を結成、地域行事に積極的に参加。ボランティアガイドの会、来村者の観光・史跡等の案内、ふるさと歴史文化講座等の開催、文化財の勉強会に協力するなど尽力されたこと

野菜を食べると どうしていいの!?



1月25日(金) 昭和村立大河原小学校で4年生以上44人と教職員を対象に「感染症に負けない野菜を食べよう!」野菜を食べると どうしていいの!」をテーマに利根中央病院管理栄養士を講師に保健講話が開かれました。事前に子どもたちの苦手の野菜を聞き、それぞれの野菜に含まれる栄養素・体の中でどんな働きをするのかを学びました。また、どのくらい食べたらいのか、1食で食べたい野菜の量を実際に見て確認もしました。「1日に350gの野菜を食べればよい」と聞いて350gの生野菜を見せてもらったときは、食べられるかな?と思っただけ、料理したのを見てこれなら食べられる!今日の夜からやりたいと思っただけ、「みんなが嫌いな食べ物ほど、栄養がたっぷり入っていることがとても良くわかりました。家族にもこのことを伝えて、1日に必要な量を食べて健康にすごしたいです。」などの感想がありました。

2019.3月号 医療相談室

心臓リハビリってなあに？ 心臓病の改善と予防のために



利根中央病院 心臓リハビリテーション指導士 狩野 進之助

心疾患は悪性新生物(がん)に次いで日本人の死因第2位となっており、死亡率は年々上昇して...

心リハの特徴

心リハでは心臓に負荷がかかる要素を取り除きつつ、弱くなった心臓機能の強化をはか...

対象疾患・目的

心リハとは、急性心筋梗塞、狭心症、開心術後(冠動脈バイパス術後)・弁膜症手術など、慢...

職場紹介 利根中央病院 医局事務課



～医師が働き続けたいと思える環境づくり～

医局事務課は病院の医局に机を配置し、5名で業務にあたっています。研修医も含めた常勤医師の机が近くにあるため、医師とコミュニケーションを取りやすい環境にあります。

業務は、「この地域」で、「利根中央病院」で働きたいと思ってくれる医師が増えるよう、病院内の各職種・職場、地域の組合員の方々に協力してもらいながら、医師に関する「実習・研修・労働」の環境を整えること。また、それを全国の医学生・研修医・医師に向けて広報することです。

利根中央病院は利根沼田地域の中核の病院です。この地域の医療体制を維持していくためには、当院の医師体制の充実を図らなければなりません。医師から『選ばれる病院』になるよう業務にあたっておりますので、今後もご協力お願いいたします。



運動療法

運動療法は運動能力の低い患者さんには、安全かつ有効な運動を処方する必要があります。適切な運動強度を設定すること、運動が苦手な方でも無理なく始めることができます。

- ①運動能力・体力が向上し息切れ等の症状が改善する
②筋肉量が増加し楽に動けるようになり、心臓への負担が軽減する
③心臓の機能が改善する
④血管が広がりやすくなり身体の血液循環がよくなる
⑤動脈硬化が改善する
⑥自律神経が安定して不整脈の予防・改善につながる
⑦不安やうつ状態が改善する
⑧再発予防効果があり、死亡率が減少する

心リハの効果

心リハには以下のような効果があり、生活の質(QOL)を高めるだけでなく寿命を延ばします。
①運動能力・体力が向上し息切れ等の症状が改善する
②筋肉量が増加し楽に動けるようになり、心臓への負担が軽減する
③心臓の機能が改善する
④血管が広がりやすくなり身体の血液循環がよくなる
⑤動脈硬化が改善する
⑥自律神経が安定して不整脈の予防・改善につながる
⑦不安やうつ状態が改善する
⑧再発予防効果があり、死亡率が減少する

当院での心リハ

昨年1月に心リハを開設して以降、入院・外来を問わず、他院からの紹介も含めて幅広く患者を受け入れており、対象患者は12月までの1年間で140名を超えています。また、当院には心疾患やリハビリ、生活指導について総合的な知識を備えた心臓リハビリテーション指導士(日本心臓リハビリテーション学会認定)が在籍しております。

心リハを受けた、関心があるといった方は当院循環器内科を受診し相談してみてください。

Table with 4 columns: 区分, 時期, 場所, 目的, 主な内容. It details the phases of cardiac rehab from ICU/CCU to community facilities.

なかまの作品

俳句

父の忌や雪のひた降る墓石の灯 沼田市柳町 榎淵かりな
眼差しのやさしいポチや春そこに 沼田市久屋原町 狩野 章子
立春や妻とたのしむ移動図書 沼田市久屋原町 阿部 邦亮

短歌

狭庭には雪のまばらに残りをり黄のパンジー優しく彩る 沼田市清水町 堀 越 京子
春の日の象の親子の鼻のごと吹くつど揺るるる 沼田市久屋原町 氏 家 孝
登り詰む開拓の地荒れ果てし集落の三軒に冬日照りをり 沼田市白沢町 大迫 あい子

川柳

初夢は孫から貰うお年玉 沼市薄野 大竹 美鶴
子供等の踊り出しそな童画展 沼市薄野加瀬田 フサエ
汗をかき他人のいたみ知れトッパ 沼市柳町 津久井富子

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。
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 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

1月 班会・サークル 開催一覧

支部名	班名	班長・代表名	人数	班会内容	
沼田東	上原町合同	村田 定蔵	6	ノロウイルス対策	
	材木町 11-3	小林永久子	5	高齢者の肺炎	
	西原新町 11-1	得能 淑子	4	新年会	
サークル	健康卓球教室	大竹 俊夫	10	卓球 (計2回)	
沼田北	ときめき班	小菅 愛子	8	新年会 (上毛カルタ・坊主めくり)	
サークル	いこい句会	永井 達郎	3	俳句会	
池田	岡谷町 西部1	牧野 一江	5	新年会	
利根北	サークル	追貝 12 会	小林 喜市	31	健康体操 (計3回)
利根南	お気楽会	佐々木明美	5	ぬり絵・インフルの対策	
片品	菅沼合同	星野 吉夫	4	笑いヨガ	
	菅沼合同	石橋 雅子	4	笑いヨガ	
川場	生品合同	榎瀬トヨ子	8	脳トレ・足指力チェック	
	中野合同	中村登美代	7	映画鑑賞・お食事会	
利南	上久屋馬場	織田澤はま子	4	骨盤底筋体操	
白沢	尾合合同	角田 梅子	7	年間計画づくり	
昭和東	サークル	藤原ゲートボールクラブ	吉野たか子	13	ゲートボール (計1回)
昭和南	川額入原合同	板橋きみ枝	3	笑いヨガ	
	川額入原合同	高橋 和子	3	笑いヨガ	
	川額入原合同	堤 フジ	3	笑いヨガ	
	永井合同	諸田はま江	13	減塩と食生活	
サークル	藤原ゲートボールクラブ	角田 恵子	14	ゲートボール (計1回)	
沼田西	サークル	ハレやか	三ツ井久雄	6	パズル・麻雀 (計1回)
川田	宮塚合同班	深津 文子	6	新年会・カルタ	
高山	判形合同	飯塚興志次	13	年間計画づくり	
月夜野東	政所合同	中村 秀夫	6	新年会 (けごろくゲーム等)	
	政所合同	江口 健己	5	新年会 (けごろくゲーム等)	
	真庭合同	真庭 利治	5	新年会 (けごろくゲーム等)	
後上・下入合同	後上・下入合同	渋谷 典子	5	筋力アップ体操	
	下牧原の中	山田八重子	5	新年会	
	つきよのいきすの	広橋 絹代	7	箭ト・折り紙・コマ回し大会	
つきよのいきすの	つきよのいきすの	広橋 絹代	10	参加すると楽しいよ	
	つきよのいきすの	広橋 絹代	8	参加すると楽しいよ	
	サークル	後上ゲートボールクラブ	深津ハルイ	20	ゲートボール (計6回)
月夜野西	月夜野町組合	長濱 水郎	5	あせもについて	
月夜野町組合	林 友好	4	あせもについて		
病棟・他	ふれあいの輪	西島みどり	15	アレルギー対策	
	どんぐり保育園	金井 雪江	4	フッ素班会	
総計	14 班		187 人		
	7 サークル		97 人		

おらがまちの 班会あれこれ

昭和南支部 入原合同班



手芸

ナイロンたわしづくりをみんなで楽しく作り合いました。おしゃべりしながら、家でも便利に使い、しかも洗剤も節約できてエコにも役立ちますね。

月夜野東支部 真庭政所合同班



フレイル予防/棒体操

みんなで体操をして身体が暖められました。こうしてみんなで集まって今後も取り組んでいきたいと思ひます。

サークル

沼田東支部 健康卓球教室「ゆうゆう」



毎週木曜日午前中に病院の「きらめき」ホールを会場で行っています。健康づくりと親睦のため「楽しく遊ぶ」を目的に活動しています。

沼田西支部 「福寿草」



毎週木曜日午後に生協本部「にぎわい」ホールで健康体操を行っています。みんなで集まり、おしゃべりしながら楽しく体を動かし、これからも続けていきたいと思ひます。

1月まちかど健康チェック開催一覧

支部名	会場
高山	高山温泉ふれあいプラザ

3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

利根中央病院

地域公開講座のご案内

【特別企画】ポスチュアウオーキング

講師：梅澤はる子

(ポスチュアウオーキング協会認定スタイリスト)

日時：3月14日(木) 18:00~19:30

場所：利根中央病院 2階研修室

参加費：2,000円

※タオルご持参ください。歩きやすい服装・靴でお越しください。

お申し込み先：利根中央病院 総合支援センター ☎ 22-4321 へ

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、出資金をお返すことになっております。

連絡先 生協本部 ☎ 22-6060

利根歯科診療所よりお知らせ

夜間診療

以前に比べ、17:30~20:30の予約が取りやすくなっています。部活の帰りや仕事帰りにいかがでしょうか。お気軽にお問い合わせください。

自宅への診療

通院が困難な方のために自宅への訪問診療にも力を入れています。困っている方がいましたら、ぜひご相談ください。

第19回 医療講演&懇談会

日時 3月30日(土) 午後2時~午後3時

会場 利根中央病院 2階 研修室

内容 「健康増進について」

講師 総合診療科

中村 大輔 先生



今回は「健康増進について」をテーマに講演を行う予定です。病気になる前にどのように生活習慣を改めれば健康を保つことができるのかをお話いただきます。是非ご参加ください。

まちかど健康チェック

薄根支部/薄根公民館



2/13「薄根公民館まつり」に支部活動として毎年参加しています。健康チェックでは血圧測定その他、体組成や骨密度測定も行いました。医学生3名も合流し、約50名の方が測定に来場されました。

第34回 囲碁大会

日時 3月17日(日)

受付開始 8:30、開会 9:00

会場 老人保健施設とね 1階

参加費 1,000円(昼食代含む)

申込先 3月8日までに、実行委員または事務局へ

問い合わせ 利根保健生協 組織部 ☎ 0278-22-2300

みんなの声



「日曜日でも正面玄関は開けるべきだと思います。」

〈回答〉

ご不便をおかけして申し訳ありません。

当院は正面玄関と時間外出入口が離れた場所であり、休日の出入口は病院東口の救急外来出入口の一角所に限定させていただいています。

休日に正面玄関を開放しますと、玄関フロアに職員が不在のため、不審者の侵入や入院患者様の離院など、安全面が確保できなくなります。出入口を迷わないように、院内や敷地内に案内掲示を設置して、誘導対策を行っております。ご理解のほどよろしくお願い致します。