

利根保健生協 2020年1月現勢

生協組合員……………29,062人

出資金額……………1,658,731,000円

平均出資金額……………57,076円

理事32名 監事4名 総代203名 班長1,466名

*1月の新規加入組合員数は、78人でした。

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 21,770 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
利根中央診療所 沼田市西原新町 ☎(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
サニーホームひまわり 沼田市高橋場町 ☎(22)3223

利根保健生協「SDGsのとりくみ」パネル

利根保健生活協同組合 SDGsのとりくみ

「私たちの手で世界は変わる！変えられる！」

利根保健生活協同組合の理念「健康をつくる。平和をつくる。こころ豊かなまちをつくる」 「利根保健生活協同組合は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています」

- 3 すべての人に健康と福祉を
 - ・班会
 - ・サークル活動
 - ・まちかど健康チェック
 - ・健診
 - ・人間ドッグ
- 4 質の高い教育をみんなに
 - ・みんなの食堂
 - ・市町村との自治体懇談
 - ・手洗い教室
 - ・小中学校での保健講話
 - ・ゆきどいでの教育署名行動
 - ・通信教育
- 5 豊かさをこころ豊かに
 - ・くらしと健康まつり
 - ・各団体との共催企画参加
 - ・たすけあい活動事業
 - ・買い物支援
 - ・見守り活動（機関紙手配り・班会・居場所づくり）
 - ・病児保育事業
- 6 きれいな水
 - ・災害支援活動
 - ・協同組合間協同
 - ・行政見守り協定
 - ・群馬県いさいせいのカンパニー
- 7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに
 - ・原水爆禁止世界大会への参加
 - ・平和行進
 - ・福島被災地視察
 - ・憲法9条を守る
- 8 働きがいも、経済成長も
 - ・健康増進HPH活動
 - ・グラウンド・ゴルフ大会
 - ・ハイキングウォーキング
 - ・健康チャレンジ
- 9 産業と雇用をこころ豊かに
 - ・差額ベッド代なし
 - ・保険で良い歯科治療署名
 - ・無料低額診療事業
 - ・社会保障制度の拡充を求める署名などのとりくみ
 - ・学校給食無料化を求める署名
- 10 人や国の不平等をなくそう
 - ・貧困をなくそう
- 11 住み続けられるまちづくりを
 - ・SDGsのとりくみ
- 12 つぶやみをこころ豊かに
 - ・SDGsのとりくみ
- 13 気候変動に具体的な対策を
 - ・SDGsのとりくみ
- 14 海の豊かさを守ろう
 - ・SDGsのとりくみ
- 15 陸の豊かさも守ろう
 - ・SDGsのとりくみ
- 16 平和と公正をすべての人に
 - ・SDGsのとりくみ
- 17 パートナリシップで目標を達成しよう
 - ・SDGsのとりくみ

虹のバレンタイン行動 わたしたちの手で世界を変えよう！

SDGs

今年も医療福祉生協連では「虹のバレンタイン行動」を企画しました。「持続可能な開発目標（SDGs）」にとりくんでいます。私たちは、平和を守り社会保障の充実を求める運動や環境へのとりくみをすすめています。さらに健康づくりを通して安心してくらし続けられるまちづくりをすすめて、「誰一人取り残さない」社会をめざします。2020年2月14日（金）に利根中央病院健康プラザにてコープぐんまと協同し、「虹のバレンタイン行動」を行いました。

当生協では「あなたも私も テーマに平和と保健委員会とま ケットティッシュの中にSDGsの情報をいれて作成

「持続可能な開発目標（SDGs）」を



新型コロナウイルス感染症に伴う「面会禁止」について

利根中央病院

中国武漢市で昨年12月以降、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の発生が報告されて以来、日本をはじめ世界各地で報告が続いています。国内でも集団発生や感染経路不明な患者報告がありました。そこで院内感染防止のため2月22日より**面会禁止**とさせていただきます。

なお、状況により来院が必要な時にはご家族に連絡いたします。その際は**マスクを着用**し来院してください。ご理解ご協力をお願いいたします。

（病院事務長・五十嵐）

先日、気の置けない仲間と女子会を楽しんだ。子育て時代を共に過ごした仲間だ。子育てが終わった今でも、親子の介護や相続の事、はたまた自身のお墓のことまで、永遠と話し続けられる。何気ない話で大笑いして涙を流す。何をそんなに大笑いしたのだろう。思い出せないくらいにわい話。そんな時間を過ごした後は気分がすっきりとして、満ち足りた幸福感を味わえる。きっと健康づくりの秘訣の一つだろう。

▼女性はおしゃべりが好きな人が多い。おしゃべりと笑いでストレスを癒して心身の健康を得ていると感じる。男性はどうだろう。おしゃべりをする機会が少ない人もあるのではないかと。おしゃべりが大切なのは、居場所づくりが大切だが、男子会ではできなくても生協班会を利用してはどうだろうか。毎月集まれば気の合う友達ができるかもしれない。おしゃべりと笑いで幸福感を味わえたら得るものも大きいのではないかと。笑いはホルモンの分泌によりプラス思考が生まれ、免疫力を高めることができる。免疫を高めることができる。幸いなことに、前向きな気持ちを持つことができる。1日に何回も笑いたい。ついでに免疫力もアップさせて、やっかいな新型コロナウイルスから身を守ろう。こまめな手洗いをプ

は80人の方が参加してくれました。「SDGs」の言葉を知らない人でもマイボトルをつかっていたり、買い物するときにはマイバックを使っている人などすでに環境にやさしい行動をしている方がたくさんいました。知っている方も太陽光など自然エネルギーへの関心があったり、健康のために班会への参加、サークルなどのつながりをつくったりしていました。

生協での「組合員どうしのたすけあい」活動も一年が経過しようとしています。今後「誰一人取り残さない」社会をめざしていきたいと思

「持続可能な開発目標（SDGs）」とは

「持続可能な開発目標（SDGs）」とは、2015年9月、国連で「持続可能な開発目標（SDGs）」が採択されました。SDGsは、未来にわたって地球と社会が望ましいかたちで持続できるよう、2030年までに実現すべき17の目標として表現したものです。これらの目標は、貧困・飢餓などの経済的問題や、差別・不平等といった社会問題、そして地球温暖化や生物多様性など環境問題の統合的解決を目指しており、その重要性が理解されるにつれ国内外でSDGsに対応したとりくみが広まってきました。

あぜ道

先日、気の置けない仲間と女子会を楽しんだ。子育て時代を共に過ごした仲間だ。子育てが終わった今でも、親子の介護や相続の事、はたまた自身のお墓のことまで、永遠と話し続けられる。何気ない話で大笑いして涙を流す。何をそんなに大笑いしたのだろう。思い出せないくらいにわい話。そんな時間を過ごした後は気分がすっきりとして、満ち足りた幸福感を味わえる。きっと健康づくりの秘訣の一つだろう。



利根保健生協グループの3つの介護施設のちがい



特別養護老人ホーム とね虹の里 (特養)



クリスマス会で紙芝居を楽しむ

介護老人保健施設 とね (老健)



入所者を集め「脳トレ」の様子

サービス付き高齢者向け住宅 サニーホーム ひまわり (サ高住)



食堂でみんなで一緒に食べます

開設者	社会福祉法人 とね虹の会	利根保健生協	利根保健生協
目的	身体や認知面の障害によって、常に介護が必要であり、自宅での生活が困難な高齢者へ介護や機能訓練を提供すること	介護が必要な高齢者の自立のため、看護や医学的な管理のもとで、必要な介護や機能訓練を提供し在宅への復帰を目指すこと	バリアフリー構造であり、洗面台や手すりの高さなどが配慮され、高齢者が生活しやすい設備が整っている、安否確認と生活相談が基本のサービスとした賃貸住宅
対象者	要介護度3以上の方	要介護度1以上の方	要介護度1以上の方で医療処置の少ない方
金額	4万~15万円 (介護保険自己負担1割の場合)	8万~13万円 (介護保険自己負担1割の場合)	13万円前後
特徴	<ul style="list-style-type: none"> ● 地域密着型20床(ユニット個室)と従来型60床(個室16室、4床室11室) ● 少人数で家庭的なユニットケアを実施 ● デイサービスセンター30名定員併設(おとなの学校、足湯導入) ● 最後のときが来るまで介護をしっかり受けて、安らかに生活することができる終の棲家 	<ul style="list-style-type: none"> ● 50床設置 ● 入所・短期入所・通所リハビリ・短時間通所リハビリのサービスがあり、利用者のニーズに合ったサービスが選択できる ● 在宅復帰が目標だが看取りもできる ● 3か月ごとの審査が必要 	<ul style="list-style-type: none"> ● 広さが18㎡の個室を30室設置 ● 30名定員のデイサービスを併設 ● 環境クリーンシステム(水と空気の除菌や消臭) ● 一般浴、個別浴、機械浴の3種類の浴槽を設置 ● 医療処置が多くなると対応困難となり、施設の変更もある
利根中央病院・利根中央診療所・利根歯科診療所と連携し、バックアップ体制の充実			
食事	セントラルキッチンぬまたから高齢者にやさしい食事の提供が受けられる ご飯やみそ汁などは各施設で準備している		
相談先	相談員 (☎25-8618)	相談員 (☎22-8855)	相談員 (☎22-3223)

全ての施設で介護認定を受けている方が入所の対象です

職場紹介 片品診療所



片品診療所は今年 30 歳になります！

1990年、片品村に2軒あった開業医のうちの1軒が閉院することになりました。村民の健康を守るために、片品村長と議長が直々に利根保健生協に足を運び診療所の開設依頼がされました。

同年7月1日、長坂先生を初代所長として片品診療所の診療が始まりました。その後、現利根中央病院長の犬塚先生が2代目所長として勤務し、現在は松井直樹先生が所長として日々の診療にあたっています。

診療所を利用する患者様や地域の組合員に支えられて、また、多くのスタッフがかかわりながら、今年開設30年を迎えます。

片品診療所は内科・小児科・整形外科・歯科を標榜しており、赤ちゃんからお年寄りまで幅広く診療しています。精密検査や専門医の診察が必要な場合は、利根中央病院を始めとした他の医療機関に紹介するなどして連携しています。訪問診療もおこなっています。また、医学生の実習を受け入れ、研修医の教育施設にもなっており、明日の医療を担う人材育成にもとりくんでいます。

職員は常勤・非常勤合わせて9人の小さな職場ですが、チームワーク良く明るく楽しく、そして患者様とも仲良く、毎日の業務に励んでいます。

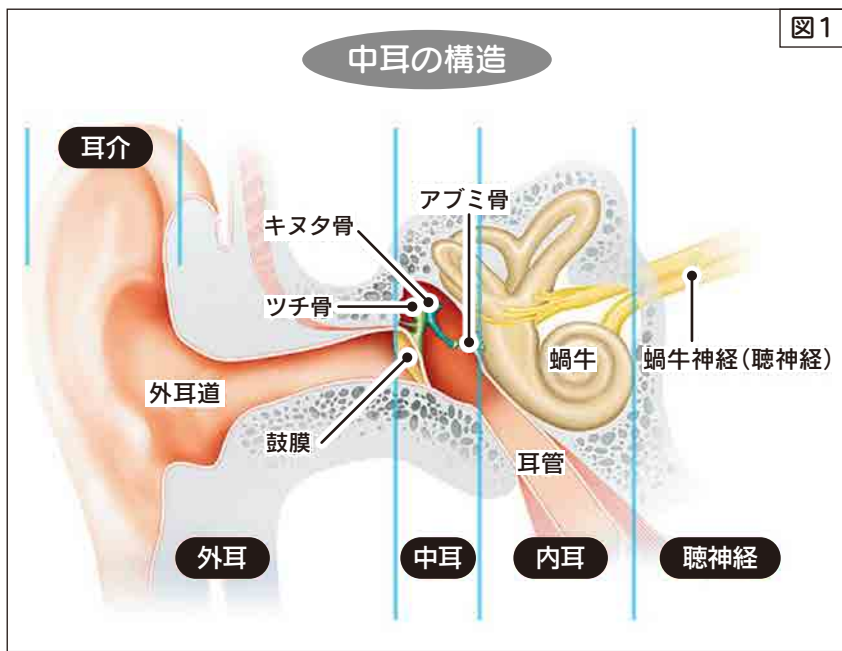
2020.3月号 医療相談室

耳の病気 中耳炎

今回は耳、特に中耳の病気についてです。中耳の病気が聞くとどんな印象をお持ちでしょうか。子供の耳が痛くなつて熱が出る、いわゆる急性中耳炎が最も思い浮かぶでしょうか。それ以外にも中耳炎には、いくつかの病態が存在します。

中耳の構造

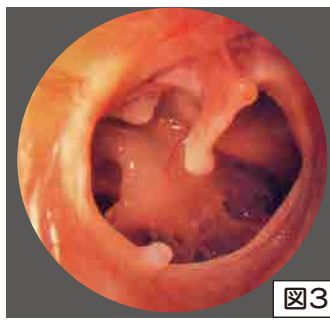
中耳とは鼓膜と、骨に埋まった内耳に囲まれた空間です。耳管という管で鼻の奥と交通しています。(図1) 鼓膜で受けた音の振動を、耳小骨(ツチ骨・キヌタ骨・アブミ骨)という3つの小さな骨を介して、内耳に伝えるのが役目です。耳小骨を3つ持つのは哺乳類だけです。カエルは1本しかありません。3つの耳小骨が組み合わさって動くことで、空気の振動を、内耳の中の液体の振動に効率的に変換します。人類が陸上で生活するために長い時間をかけて作られました。耳小骨が十分に動くように中耳は空気で満たされている必要があります。そういった行き詰まりの構造であることで、様々な疾患がおこります。



利根中央病院 耳鼻咽喉科医師 桑原 幹夫



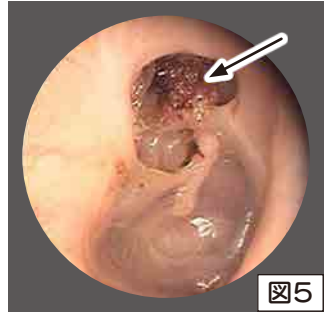
① 急性中耳炎



③ 滲出性中耳炎



④ 真珠腫性中耳炎



⑤



⑥

れば、鼓膜の穴は自然に閉じます。(図2)

② 慢性中耳炎

急性中耳炎が長引いたり、繰り返すことで鼓膜の穴がふさがらなくなった状態です。鼓膜の穴から菌が入りやすいため、炎症・耳漏を繰り返します。聴力も炎症の反復により、次第に低下します。穴をふさぐためには、手術が必要です。(図3)

稀ですが、鼻やのどの腫瘍により耳管の通りが悪くなっても起こります。一般的に3カ月以上症状が続くようでしたら、鼓膜に換気チューブの留置などを検討します。放置すると、次第に鼓膜がへこんでいき、ますます聞こえが悪くなります(その状態を癒着性中耳炎といいます)。

小児の難聴は、言葉の遅れや集中力の欠如につながります。風邪を引いた後からテレビの音が大きい、聞き返しが多しなどの症状がありましたら、早めの専門医受診をおすすめいたします。

鼓膜は皮膚からできた丈夫な膜であり、空気は通りません。鼓膜の内側の空気は、全て耳管を通じて供給されます。耳管の通りが悪くなると、中耳の粘膜炎で作られた粘液が、排出されずに中耳に溜まります。この耳に粘液が溜まった状態が滲出性中耳炎です。(図4)

④ 真珠腫性中耳炎

耳小骨の周囲は狭く、炎症などにより空気の通りが悪くなりやすい場所です。滲出性中耳炎と同様に、十分な空気が入らなると、次第に耳小骨周囲の鼓膜はへこんでいきます。(図5)

耳に水が溜まっていますので、当然聞こえは悪くなります。

部分的にへこんだ鼓膜は

袋状となり、しだいに奥へと入り込みます。この袋状の鼓膜を真珠腫入り込んだ状態を真珠腫性中耳炎と呼びます。この袋は周りを破壊しながら大きくなりますので、難聴・耳漏・めまい・耳鳴り・顔の麻痺・髄膜炎などを生じます。治療には手術が必要です。

また、生まれつき鼓膜の成分が中耳に残ってしまい、それが真珠腫となることがあります。先天性真珠腫という早めの治療が必要です。(図6)

慢性中耳炎に引き続いて起こることもあります。真珠腫性中耳炎は進行すると重篤な症状を引き起こし、致命的にもなる疾患です。聞こえが悪い、耳漏があるなどの症状がありましたら専門医への受診をおすすめします。

手術は以前であれば1カ月程度の入院を必要としましたが、内視鏡などの機器の進歩により、最近では1週間程度で退院できる方がほとんどです。

以上、中耳炎についてお話ししましたが、もちろん中耳炎以外にも耳の病気はたくさんあります。気になることがありましたら、遠慮なくご相談下さい。

まちかど健康チェック

薄根支部



薄根公民館まつり/血圧、握力、体組成、骨密度
毎年、支部として参加をしています。地域での健康増進活動を学びに実習中の医学生も参加してくれました。運動に関するものアドバイスもされ大変好評でした。

昭和東・南支部



昭和の湯/血圧、握力、体組成
連携職場の参加協力もありにぎやかに開催しています。また、支部のぼり旗も左右に飾り目立っていて宣伝にもなっています。

高山支部



高山温泉ふれあいプラザ/血圧、握力、体組成
毎月開催となり、楽しみに参加してくれる人も増えています。今回は握力測定も行い大変人気でした。

班会

沼田東支部 上原町合同班



介護認定について
老健とね施設長の都築先生を講師に介護認定に関して学習をしました。

月夜野東支部 真庭政所合同班



ペットボトルでボウリング
楽しい企画を考え開催しています。今回は病院実習に来ている医学生も参加してもらえました。

白沢支部 尾合合同班



すこしお料理班会
病院栄養課に参加してもらい煮物やちらし寿司をみんなで作りました。楽しくおしゃべりしながら美味しく食べました。

転居の連絡は 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

薄根支部 町田町東合同班



きよしのズンドコ節体操
音楽のリズムに合わせての体操は大変盛り上がり楽しくできました。医学生も参加してくれて「皆さん元気」と驚かれた様子。益々、活気も得られました。

月夜野東支部 つきよのいきいきサロン



ロコモ体操
ラジオ体操をして身体をほぐしてからタオルを使ったロコモ体操をしました。健康寿命を延ばせるように頑張っています。

組合員活動交流集会・囲碁大会 開催中止のお知らせ

当生協でも新型コロナウイルス感染拡大に伴う危機管理レベルを上げた対応として、下記予定の企画の中止をお知らせいたします。

- みんなの食堂にぎわい広場 (3/7)
- 第43回組合員活動交流集会 (3/14)
- 第35回囲碁大会 (3/22)

楽しみにされていた皆様におかれましては誠に申し訳ございません。何卒ご理解・ご協力の程をよろしくお願い致します。

作品募集

メール投稿 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

今月43件のご応募ありがとうございました。紙面スペースと当季雑詠に沿って掲載させていただきます。なお、乱筆は誤植の原因になりますので、楷書でわかりやすく丁寧に書いてください。

紅梅や園児の散歩列 沼田市柳町 津久井富子
恋しても熱くなれない雪ダルマ 沼市薄根町 大竹 美鶴

雪降りて餌に難したる鳥の群れ 沼市板橋 正夫
狭庭に集ふ 沼市板橋 正夫

霜月に近き日植えし玉葱が冬を百日黙して 沼市上沼須町 大竹 春江
越ゆる 沼市板橋 板橋 きみ江

離れた住む姉は問ひ来る電話にて夢を見しとふ 沼市上沼須町 大竹 春江
老母の様子を 沼市上沼須町 大竹 春江

小学生の頃より登りし戸神山雪を背に 沼市清水町 堀越 京子

ふる里にそびえる 沼市清水町 堀越 京子

会ふたびさらりと 沼市東原新町 箕輪 愛子

老いるとはこうなることと教へられる父に 沼市東原新町 箕輪 愛子

風にのり耳元近し冬火花 沼市東原新町 須田 静枝

啓蟄や一畝ごとに土の息 沼市高橋町 白井孝四郎

下萌や休田の景ひろびろと 沼市薄根町 佐藤さやか

下萌えや牧草ロール牛模様 沼市下田町 若林 雀子

春の雨生くる証しの耳に音 沼市横塚町 星野 順子

青き踏むひとり小さくけんけんば 沼市新町 須藤 清美

落ちそうで落ちない夕日草萌ゆる 沼市新町 松田 一期

なかまの作品

俳句

短歌

