

利根保健生協 2020年7月現勢

生協組合員 29,163人
出資金額 1,661,154,000円
平均出資金額 56,961円
理事32名 監事4名 総代212名 班長1,508名
*7月の新規加入組合員数は、62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



くらしの安心シート

利根保健生活協同組合

このシートは地域訪問などで寄せられる「くらしの困りごと」や地域での問題・課題を集め、解決や今後の活動に結び付けていくために活用するものです。事前に記載していただければ、訪問時に回収させていただきます。

(1件で1枚活用)

内容

- 1. コロナ禍での最近の健康状態はいかがですか?
2. コロナ禍での現状はいかがですか?
3. 日常生活で困りごとやこの地域での課題などはありますか?
4. 困ったときの相談相手はいますか?
5. 具体的な困りごとや対話の内容

主題: 医療問題・介護問題・経済問題・くらしについて・その他

訪問者記載

集約日 年 月 日
集約者 支部・職場名 氏名
集約した地域
氏名
住所 電話

提出先: 利根保健生協「なんでも相談窓口」
担当: 生協くらしサポートセンター 電話: 0278(22)2300

※事前配布しますのでご記入をお願いします。

この期間中に事業所を受診される時は、組合員証を提示していただきたいと思います。黄色い組合員証をお持ちの方は、「名義変更」や「増資」の際にカードの組合員証へ変更させていただきます。

事業所の受診時には

今回の訪問に際しては、体調確認後「マスク着用・手洗い・消毒液持参・ソーシャルディスタンス」を確保します。組合員、職員共に2人から3人までとし、1軒への訪問時間を10分以内とした基本ルールにのっとり行動をさせていただきます。

活動の基本ルール

今年度は新型コロナウイルスとの共存時代の組合員活動への転換が課題となります。「コロナ禍」で医療や介護事業のみならず、様々な事業者や個人、特に社会的困難を抱えている人々が日々不安な毎日に見舞われています。

生協強化月間 9月25日~11月30日

くらしの安心づくり月間
地域訪問で対話を行う

今年度の「生協強化月間」は、「くらしの安心づくり月間」として対話を通じて、コロナ禍でのくらしの実状に触れ、「助け合い」「健康づくり」「くらしの安心づくり」につなげます。感染対策を実施して地域訪問をします。「聞くこと」「傾聴し寄り添うこと」を重視し、「困った」「不安」を「安心」につなげます。

地域訪問での対話を

今年度は新型コロナウイルスとの共存時代の組合員活動への転換が課題となります。「コロナ禍」で医療や介護事業のみならず、様々な事業者や個人、特に社会的困難を抱えている人々が日々不安な毎日に見舞われています。

況であり、その方たちに寄り添い、「困った」を共有し、連携して解決に向けたとりくみが重要となります。こうした状況があるのか、どんな「困った」をかかえているのか、地域訪問を通じて共有していきたいと思えます。そこで、事前に「地域訪問のご案内」と一緒に「くらしの安心シート」を配布しますので、訪問前に記入して頂けると幸

利根中央病院 予防接種のご案内

小児科 ロタウイルス 予防接種のご案内

これまでロタウイルスは任意接種として実施していましたが、10月より定期接種となります。対象者は令和2年8月1日以後に生まれた方となります。

予防接種の実施日 月・水・木・金の午後です。

☎電話: 22-4321
電話にて予約を受け付けています。

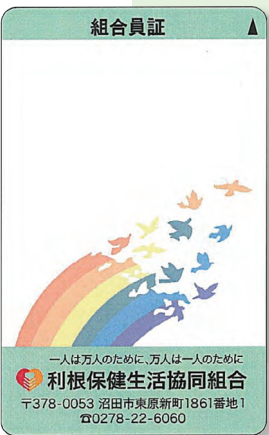
成人 インフルエンザワクチン外来設置

今年度より、感染症対策の一環として、初診外来とは別にインフルエンザワクチン外来を設置し、予防接種を行うことになりました。下記の日程で予約を受け付けますので、ご希望される方は予め当院にご連絡をお願い致します。

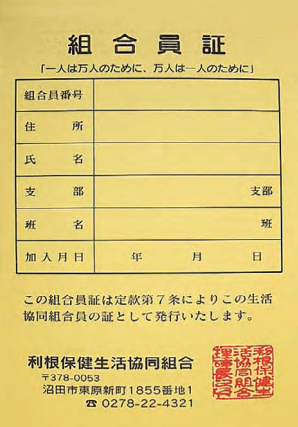
外来予約日時: 10月~12月の各月曜日・金曜日の10時30分, 11時00分, 11時30分となります。

☎電話予約センター ☎25-3489へご連絡ください。

〈料金〉一般 5,000円、65歳以上 1,200円 (利根郡・沼田市在住の方)



カードの組合員証



紙の組合員証

あぜ道
2020年はオリピックの年は、一年は延期されたが、一年は過ぎた。コロナ禍の年、冬を、インフルエンザやノロウイルス感染症で、息ついたところであった。しかし、コロナは一度堤が突破すると、大きな被害を受ける。今、コロナが侵入しない。実践しているところである。▼さて私は「介護活動交流集会」に初めて演説をエンタリーした。当施設における20年を機に「老健」における取りについて考える。▼は、自分で取った事例47例あるが、看取った人の一人。一人の顔が浮かんでくる。反省もあるし、家族の感謝の顔も忘れられない。概して感謝されたことが多く、高齢者の看取りに老健が適していると感じた。統計が特徴になるものは、統計が特徴になる。それは入所者が、退所後、真の自宅へ帰れず、他の在宅に類する施設(高齢者住宅や有料老人ホーム等)に移動する人が多いという事である。自宅での介護力の低下と経済力によるものがある。高齢者には、老人ホームへの入所は、家族への経済的負担を減らす。希望の経済的負担を減らす。と思う。この問題を解決するには、認知症の増加も加味して、老健の増床(30床)が必要条件のひとつである。▼市の第8期計画(令和3年度)に老健の増床を利根保健生協が運動にしたいものである。(老健とね施設長・都築)

利根中央診療所

気軽にご利用ください

利根中央診療所は、地域の「かかりつけ医」(病気になったときに真っ先に相談したいお医者さん)として、内科を中心に整形外科などの外来診療を行っています。

特定健診のすすめ

現在、自治体の特定健診が開始されています。お手元に届いている案内などを確認して、生活習慣病予防に特定健診を受けましょう。

利根中央診療所でも特定健診を予約制で受け付けています。「午前の早い時間で健診が受けられる。待ち時間が少ないのが良い」と好評です。受診希望の方は、お気軽にご連絡ください。

外来診療について

内科を中心とした外来診療に、インフルエンザ・肺炎球菌などの予防接種にも取り



組んでいます。

主な検査機器は、超音波検査、X線撮影、24時間ホルター心電計、24時間血圧計などを備えています。

診療所内には薬局もあります。外に出ずにお薬をお受け取りいただくこともでき、「足がわるいので外の薬局に行かないで済むのは助かる」などの声が寄せられ喜ばれています。

曜日によっては外来診療が午前中のみで、午後は訪問診療のため医師が不在の場合もあります。予約のない方や急患の方は電話連絡後にお越しください。比較的待ち時間の少ない時間帯もお伝えしています。

訪問診療について

在宅療養をされる方のために、「在宅療養支援診療所」を取得し、訪問診療を積極的に行っています。

寝たきりなど、通院が困難な方で、在宅での療養を希望される方はご連絡ください。訪問地域は旧沼田市内・昭和村・川場村・みなかみ町の一部となっています。この地域以外の方でご希望の方はご相談ください。

利根中央診療所では患者様が来院した際に手指消毒ができるようアルコール消毒剤を設置したり、待合の座席も間を空けて座っていただけるよう対策をしています。また、

	月	火	水	木	金	土
午前	小林 長坂	小林 (訪問診療) 長坂	小林	長坂 交替	小林 (第2・4・5外来診療) (第1・3訪問) 長坂 (第1・3)	小林 (第1・3・4・5) 大塚 (第2)
午後	小林 (訪問診療) 長坂	小林 (訪問診療)	小林 (訪問診療)	長坂	小林 (訪問診療) 長坂 (第1・3) 細川 (第4・整形)	

【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(5才以上)・整形外科(月1回)
TEL:0278-24-1202

事業所の連携

利根中央診療所は、とね訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所を併設しており、在宅療養を支える体制を整備しています。介護のことなどでご心配、ご不安があれば遠慮なくご相談ください。

また、専門的な医療が必要な場合には、利根中央病院への紹介もできます。利根中央病院とは電子カルテでつながっているため安心です。

新型コロナウイルス感染対策

利根中央診療所では患者様が来院した際に手指消毒ができるようアルコール消毒剤を設置したり、待合の座席も間を空けて座っていただけるよう対策をしています。また、

受診の送迎

利根中央診療所へ受診の際は、利根中央病院と同じように、「通院支援」をご利用いただけます。ご希望の方は、利根中央病院通院支援係までご連絡ください。

*通院支援は、利根歯科診療所・老健短時間リハビリにもご利用できます。



待合の座席消毒

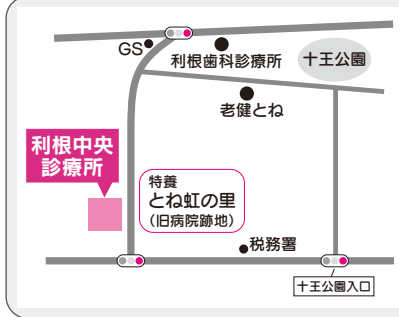
診療所内は職員が毎日消毒を行うなど、安心して受診していただけるよう取り組んでいます。



【お申込み・連絡先】

利根中央病院 生協ルーム(通院支援係)
TEL:0278-22-5050

〈受付時間〉
(月)～(金) 8:40～16:30
(土) 8:40～12:00



虹の箱 投書紹介より

利根中央病院 利用委員会

1 この度は先生を始め、看護師さんや色々なスタッフの方々に親身に対応して頂き、無事退院することができ本当にありがとうございました。

1への回答
今後丁寧な対応を心がけていきたいと思っております。利根中央病院では個室料をいただいております。これは、お金の有るなしに関わらず、必要なだけの治療や看護を受けていただきたいと考えているからです。患者様が入院された際は、それぞれの症状に合わせた病室のご案内しております。

透析開始前後から吐き気にみまわれ、夜間など苦しい時もありましたが、親身に対応していただきました。看護師さん、ありがとうございました。皆さんにお世話になりましたが、特に5日病棟の看護師の方、本当にお世話になりました。ありがとうございました。

コロナ禍で工夫した看護体験



一次救命措置の体験



車椅子体験

7月4・11・18・25日の4日間で高校生の看護体験と奨学金説明会を行いました。参加者は沼田・利根商業・利根実業・尾瀬・渋川青翠の高校から計24人と保護者の方3人の参加がありました。

新しいかたちでの国民平和大行進
寄せ書き旗に思いを込めて
被爆から75年、今年も原水爆禁止世界大会に向け、国民平和大行進をとりくみまし



寄せ書き旗を中心に、沼田公園に結集した網の目3コースの参加者

2020.9月号
医療相談室

おとなのワクチン



利根中央病院
総合診療科医師
渡邊 健太

今回は予防接種（ワクチン）を受けることで、発症率を下げることでできる病気についていくつか紹介します。新型コロナウイルス感染症対策として様々な工夫をされているかと思いますが、現在のところこの病気に対する一般に使用可能なワクチンはありません。そんな今だからこそ、ワクチンで防ぎえる病気について知っておくことは大切だと考えます。



このウイルスは水痘をおこした後、脊髄という神経に潜伏しています。加齢やストレスなどで抵抗力（免疫）が下がると再びこのウイルスが活動を再開して帯状疱疹をおこします。50歳以上で発症しやすく、加齢とともに発症率が上がります。一生のうちで3人に1人が経験するといわれています。

帯状疱疹予防として任意接種することが出来ます。水痘ワクチンには帯状疱疹および帯状疱疹後神経痛の発症を予防する効果があります。また、最近では帯状疱疹ワクチンが発売され、水痘ワクチンよりも予防効果が高いことがわかっていきます。



ワクチンについて

けるもので、費用は基本的には自己負担です。

帯状疱疹 【任意接種】

ワクチンには定期接種と任意接種があります。定期接種は法律に基づいて市区町村が主体となって実施します。費用の一部または全部が公費負担です。任意接種は希望者が受けるもので、費用は基本的には自己負担です。

帯状疱疹は顔や体に痛みのある赤い斑点や水ぶくれができる皮膚の病気です。皮膚

風疹 【定期または任意接種】

風疹は風疹ウイルスが原因で発熱や発疹、リンパ節の腫れなどをおこす病気です。感染しても症状がでないで終わることも多いのが特徴です。一方で妊婦が感染すると胎児が難聴や心疾患、精神発達遅滞を伴う「先天性風疹症候群」を発症することがあります。現在麻

肺炎球菌性肺炎 【定期接種】

肺炎球菌は高齢者の一般的な肺炎の原因で最も多い菌の一つとされます。肺炎以外にも中耳炎や副鼻腔炎、髄膜炎などの原因にもなります。肺炎では咳、痰、発熱、息苦しさ、食欲低下などがみられますが、高齢者ではこれらの症状がはっきりしない場合もあります。

肺炎球菌ワクチンには肺炎球菌感染症の重症化と肺炎球菌性肺炎の発症の予防効果があります。2023年度までは、これまで接種歴がなく、該当する年度に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方が定期

職場紹介 利根中央診療所



“敷居の低い診療所”をめざして

スタッフは医師2、看護師6、薬剤師1、事務3の計12人です。組合員・地域の方々の「かかりつけ医」（病気になったときに真っ先に相談したいお医者さん）として、“敷居の低い診療所”をめざしています。

詳しくは2面をご覧ください。

しかし、これまでの政策の影響で昭和37～53年度生まれの男性は公的な接種の機会がありませんでした。昨今の風

対象の方にはお住まいの市町村からクーポン券が配布されています。まずは、お近くの医療機関で抗体検査を受けていただくようお願いいたします。

なお、過去の制度の変遷から、昭和37年度から平成元年度に生まれた女性と、昭和54年度から平成元年度に生まれた男性はワクチン接種機会が1回です。妊娠を予定している方とそのパートナー、現在妊娠中の方のパートナー等を対象に、ワクチン接種の助成事業を多くの自治体で行っています。助成の対象者や費用はさまざまです。詳しくは各市町村の情報をご確認ください。

肺がんは高齢者の一般的な肺炎の原因で最も多い菌の一つとされます。肺炎以外にも中耳炎や副鼻腔炎、髄膜炎などの原因にもなります。肺炎では咳、痰、発熱、息苦しさ、食欲低下などがみられますが、高齢者ではこれらの症状がはっきりしない場合もあります。

肺炎球菌ワクチンには肺炎球菌感染症の重症化と肺炎球菌性肺炎の発症の予防効果があります。2023年度までは、これまで接種歴がなく、該当する年度に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方が定期

コロナ対策 パート2



マスクの管理方法について

感染管理認定看護師 看護師長 松井 奈美

インフルエンザ 【定期または任意接種】

インフルエンザウイルスが原因となり、かぜ症状に発熱、だるさ、関節痛などを伴う病

接種希望の方はまずかかりつけの先生や利根中央病院へご相談ください。また、ワクチンや病気の詳しい説明については「子どもとおとなのワクチンサイト」<https://www.vaccine4all.jp/>をご覧ください。

まずは相談を

の自己負担で接種できます。おおよそ12～3月頃に流行するため、10～11月頃の接種が勧められます。



図① フックを利用したマスク掛け



不織布マスクは基本的に使い捨てで使用します。しかし、コロナ禍の現在はまだマスクが品薄で、高額な値段で販売されるなど、使用ごとに廃棄するのは厳しい状況です。だからと言って使用したマスクをたたんでポケットやバックにしまったり、机の上に放置したらマスクにくっついていたりするかもしれないウイルスを環境や手に移すこととなります。

一時的にマスクを外す場合は写真のようにティッシュの上に置いて、表面を触らないようにします。（左写真）マスクを再装着した場合には、ティッシュをたたんで捨てましょう。その他に保管する方法として、

図②



マスクケース

最後に、「コロナ禍の中私達が注意しなければいけないのが「目・鼻・口」を守ることです。ウイルスからご自身を守るために、顔を触る時には、石けんと流水で十分に手を洗う、又はアルコール手指消毒を行うなど手をきれいにしてから触りましょう。

「新しいルール」でやっと再開できた班会

池田支部岡谷西部1班



年間計画づくり、尿チェック

班会の計画をたてました。班会再開にあたり、「新しいルール」に気を付けながら健康づくりの活動をしていきたいと思います。

沼田東支部上原町合同班



オーラルフレイル予防、あいうべ体操

新型コロナ感染予防として歯科では診療前に口の中も消毒をしています。今回、消毒液の反応も調べました。安心して受診が出来るように事業所のとりくみも知れました。

高山支部中山本宿サロン



七夕かざり・ベロ回し体操、あいうべ体操

保健師や社協からも参加し自粛期間中、困ったことなど意見ができました。体も動かし楽しくリハビリ体操しました。

「班会・サークル活動」等の新しいルール

「新しい生活様式」やルールを守って、お互いに楽しく気持ちよく活動しましょう。

〈感染予防の基本ルール〉

- マスクの着用、手洗いなどの標準的な感染予防策を徹底しましょう。
- 必要な資材は、各団体または参加者個人で準備します。
- 発熱や風邪症状がある場合は参加できません。
- 3密(密閉・密集・密接)を避けましょう。

〔活動上のルール〕

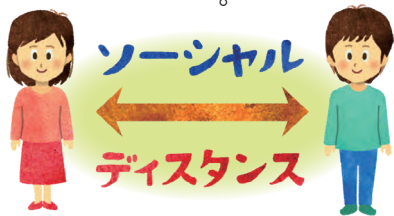
- ① マスク着用を原則とします。
- ② 活動の前後に手洗い(アルコール消毒など)を行います。
- ③ 自宅で体温を測定し、発熱・風邪症状など体調不良時は参加できません。
- ④ 屋内では、可能な限り窓は開放し、十分な換気を行います。(1時間に2回10分程度) また、活動時間は2時間以内を厳守します。
- ⑤ 参加者数は、ソーシャルディスタンスを確保できる人数とします。また、座席は隣の人の間隔を1m以上開け、対面しないように横並びにします。
- ⑥ 暑い日は熱中症対策を十分に行い、冷房も適度にご利用しましょう。
- ⑦ 水分補給以外の飲食は避けまます。

組合員ホールを利用する場合

にぎわい(利根保健生協本部内)
さくら(老健とね内)
きらめき(利根中央病院内)
つきよの虹ホール(生協みなかみ歯科内)

★利用者は、市販のアルコールウエットティッシュやスプレーなどを準備し、使用後は必ず手が触れた場所のふきとり消毒をします。(机、イス、スイッチ、ドアノブなど)

利用に関しては、各事業所にお問い合わせください。



様々な「かたち」で組合員の健康づくりを応援

健康チエック機器貸し出しします!

私たち利根保健生協は、健康チエック機器を活用しながら組合員とともに自主的な保健予防活動を進めています。



- *費用: 無料
- *貸し出し対象: 組合員(個人加入者)

※遅くとも利用希望日の2週間前までには申込ください。

*ご不明な点はお問い合わせください!

生協くらしサポートセンター ☎22-2300

正しい手洗い方法を身につけよう。



足指力

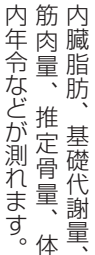


みそ汁塩分



握力は全身の筋力に関係し、体力の指標とされています。

体組成



検尿たん白、糖、塩分
腎臓の状態がわかり、糖尿病や腎臓病の予防に役立ちます。



くらしと健康まつり中止のお知らせ

毎年10月、十王公園にて開催される「くらしと健康まつり」は新型コロナウイルス感染拡大予防のため中止となります。

なかまの作品

俳句

山道のバトンタッチや落し文 沼市鶴岡町 木暮 一夫
びよぬれの燥ぐこどもの夏が好き 沼市鶴岡町 生方 辺秋
さそり座を抱く子持嶺夜半の夏 沼市沼須町 角田ひろ子
参道はいつしか野道額の花 沼市栄町 戸丸 雅代
人の世に戻りて来る火花屑 沼市栄町 貝瀬 久代
温泉の温度に近い残暑かな みなみ町津 林 明男
葬儀屋は先ず風鈴を取りはづし 沼市鶴岡町 阿部 まつ

短歌

憎い奴コロナのせいで皆中止 武田 正
花火や祭り楽しみ奪う みなみ町鹿野沢
大きな餅を引きずる蟻に助っ人のふへしと 板橋 きみ江
見たる果ては取り合ひ 昭利村入原
母ちゃんのエプロンかけて節煮る妹が 倉沢 美代子
来ると汗をふきつつ 昭利村川額

川柳

この色やぬか漬けの茄子鐘がなる 沼市柳町 津久井富子
安倍総理額が出るよそのマスク 沼市利根 鈴木 章雄
今月52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誌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。

作品募集

〒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

SDGsバランスとんぼ販売のお知らせ

環境や資源、つくる責任、つかう責任い
ろんなこと課題があります。 **限定20個**
バランスがとれていますか?竹で作られたトンボがSDGsの目標にむけて意味しています。
この収益は、災害が起きた現地の医療生協を通じて支援カンパに届けられます。平和社保への気軽に参加できるきっかけとしていかがでしょうか?

SDGsバランスとんぼ

「持続可能な開発目標」(SDGs)と「わたしたちのくらし」
500円 《とんぼ2つと台1つセットで》
台はフォースタンドとして

お求めは生協くらしサポートセンターまで
☎ 22-2300
病院生協ルームでも取り扱いしております

