

利根保健生協 2021年1月現勢

生協組合員...29,345人
出資金額...1,681,808,000円
平均出資金額...57,312円
理事31名 監事4名 総代212名 班長1,510名
*1月の新規加入組合員数は、48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 21,700 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
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

生活協同組合の三原則

出資・利用・運営 三つの柱

私たち利根保健生協は、利根中央病院をはじめとする、医療、介護、福祉事業を行っている生活協同組合（COC）です。生協に加入した組合員と医療や介護の専門家（医師、看護師など）が協力して運営しています。組合員は事業所の利用とともに、自主的に班やグループをつくり、健康づくりや助け合いの活動を行っています。

生協に加入するときの出資金

皆さまからお預かりしている出資金は、利根保健生協の事業を行うための資本金の一部です。出資金は寄付ではありません。せひ、世帯主だけではなく生協組合員として個人加入し、事業所を利用しましょう。また増資への協力もお願いします。

組合員になって利用

生協の事業所、お近くの支部役員へ申し込みください。生協の組合員になるためには、定款地域がさまつています。利根沼田・吾妻郡一円、旧赤城村、子持村に在住、又は事業所に勤めている方が対象となります。

郵便振り込みによる増資

この度郵便局からの振込みができるようになりました。

組合員になるには「加入申込書」に出資金を添えて、病院、診療所、生協本部総務部へお申し込み下さい。出資金は一口1,000円から加入できますが、加入時は5口からお願いしています。

地域での健康づくり活動

まちかど健康チェックは、温泉やスパの場所をお借りして開催しています。その他、地域の運動会・文化祭などでも行っています。

自主的な活動

生協では3人以上の仲間が集まり「班」をつくって、組合員が主体の「健康班会」を

利用委員会では

組合員の代表が各事業所の利用委員会へ参加し、運営に関する事項について意見交換が定期的に行われています。

でも行っています。また、医療者による学校での保健講話や手洗い教室など多彩な活動を行っています。

組合員の転居、脱退

開催しています。ご近所さんやお友達、お知り合い同士が楽しく交流できる場所です。各種健康チェックも気軽に受けられ、無料で機器の貸し出しもできるようになっています。転居するときや脱退するときには必ず個々に申し出をしてください。生協本部総務部 (☎22-6060)

組合員割引の一例

Table with 2 columns: 項目 (Item) and 組合員一般 (General Member). Rows include 人間ドック (人間ドック), 乳児健診 (乳児健診), セラミック前歯 (セラミック前歯), etc.

地域区分理事推薦希望の申し出について

第45回 通常総代会

定款第19条・20条及び役員選任規約に基づき、地域理事として推薦を希望する方は、下記要項に基づきお申し出ください。

1 地域区分理事定数(選任区・支部名・定数)

Table with 3 columns: 第一選任区 (First Selection Area), 第二選任区 (Second Selection Area), 定数 (Number of Members). Lists selection areas like 沼田東, 沼田中, etc.

2 役員任期

3 受付方法

4 受付期間

5 総代会日時・場所

2021年4月1日(木) ~ 4月20日(火)
2021年6月19日(土) 13時00分 開会(案)
ホテル ペラヴィータ

【問合せ】利根保健生活協同組合 生協くらしサポートセンター ☎22-2300

あぜ道

コロナ禍の中で、マスクを着用して過ごすことが日常となりました。みなさんはメラビアンの法則というものを存じでしょうか？米国の心理学者であるアルバート・メラビアンが提唱した概念です。「感情や気持ち伝えるコミュニケーション」をとり、印象が決定されるのか」ということを検証したもので、その割合が示されました。メラビアンの印象は、言語情報7%、聴覚情報38%、視覚情報55%であると言われていました。言葉そのものの意味、会話の内容、話す速さ、口調、視覚は「見た目、しぐさ、表情、視線」を意味しています。コミュニケーションにおいて、言葉そのものよりも表情やジェスチャーといった視覚情報の影響が5割以上を占めているにも関わらず、お互いの目の表情だけを頼りにしなければならぬという効果のかなり制限されてしまっています。マスクでは情報がもたないため、聴覚や視覚情報にも影響があると、マスク越しで相手と話をしていると、考えや感情が読み取れなくなると感じることが多くなっていること、気がままです。今も続くコロナ禍の中で、良好なコミュニケーションをお互いに保つため、心をもちあわせたり、思いやりを持って接したり、思いやりにあふれたコミュニケーションが、こころ豊かなまちをつくることに繋がります。

(総務部長・小林)

あらたに認定看護師4人誕生

「認定看護師」は、日本看護協会の審査で看護の認定された分野において、熟練した技術と知識を用いて、水準の高い看護ができ、看護現場におけるケアの広がりや質の向上をはかることを目的としています。

現在、感染管理1人・皮膚排泄ケア1人・緩和ケア1人・認知症1人が活躍しています。今回あらたに、利根中央病院から3人、とね訪問看護ステーションから1人が誕生しました。

また、医療の専門分化が進む中、質の向上をめざして職種ごとに認定制度があり沢山の認定者があります。

利根中央病院



認知症看護認定看護師

鹿野 亜莉紗



吉野 千恵

認知症患者様が安心して入院できるような病棟ラウンドを行い、療養環境の調整やその人に合ったケアの方法を提案していま

利根中央病院



摂食嚥下認定看護師

根津 えり子

何らかの原因で口から食べることができなくなった患者様の摂食嚥下機能の評価やリハビリテーションの実施、適切な食形態の調整、口腔ケアなど口腔衛生に努め、患者様の「食べる」を支えていきたいと思ひます。

訪問看護ステーション



訪問看護認定看護師

鳥海 清美

訪問看護はまだ認知度の低さがあります。本資格の役割は、病気や障害がありながらも、住みなれた場所での暮らしを生活していくような看護師として支援することです。必要とされる方は多くと思ひます。何でも相談してください。

す。認知症看護外来では、地域で生活する患者様やご家族のサポートも行っていますので、お気軽にご相談ください。

虹の箱 投書紹介より

利根中央病院 利用委員会

面会証をもつ時、しばらく待つっていると奥から出てきた人は、パンコンとらめい。忙しんでいるのは分かったのですが、3人もまっついで、しばらくしてから声を掛けました。救急外来の窓口なので、命にかかわる状態だったかもしれないですが、出てきた時に「お待ちください」と声がかかれば、待ちました。一声もなかったのが残念でした。

回答

面会にご不便をおかけしている中、病院からの呼び出しは焦りや不安がある中、お待ちさせて、申し訳ありませんでした。投書をいただいた方と連絡を取り、日にちと時間帯が判明したので、声掛けの徹底を担当者に直接、改善指導をいたしました。また、対応した担当者以外にも、職場内で事例の共有をして、

今後の再発防止に努めます。当院では利根沼田発生の救急車を半数以上受け入れており、投書内容にもあるとおり、救急搬入患者の対応を優先して、今後もお待たせする事があるかと思ひますが、ご理解とご協力をお願い致します。



どんぐり保育園 青鬼に大騒ぎの豆まき



「鬼は外」コロナも外「福は内」

も怖がり、園内は子ども達の泣き声が響きわたりました。例年ポン菓子を撒き、食べていますが、今年はコロナ禍もあり、園児が黄色い紙で作った豆を一懸命鬼に撒いていました。最後に一緒に写真撮影をしましたが、怖くて、恐ろしくて大騒ぎでした。また来年!! コロナも一緒に連れて行ってくれたらいいのにね☆

今年の節分は124年ぶりに2月2日となりました。皆さんはどんな節分を過ごしましたか。保育園にも2月2日の午前中に青鬼がやって来ました。それまで歌を唄ったり、鬼のパンツの踊りをして楽しんでいた園児も大騒ぎ!! 泣き出す子・怖くて保育士にしがみつくと逃げ回る子と様々でした。青鬼さんが、園児を優しく抱っこをしてくれて

ひな祭り



- 桜ずし
- お吸い物
- 彩りシュウマイ
- オレンジのレモンクリームサラダ
- ひなあられ
- 苺ミルクプリン

患者様からの声

▶「彩りが良い」
「カードやあられにひな祭りを感ぜられて良かった」「完食した」

元日のおせち



2021年 元日 おせち お品書きのカード

元日の昼食には、重箱風のお弁当箱に詰められたおせち料理を提供し、年末年始を病院で過ごす患者様の癒しとなっています。

患者様からの声

▶「病院でおせちが食べられるなんて!感動しました。ごちそうさまでした!」

七夕



2020年度の献立取り組み表

4月	お花見弁当
5月	母の日
6月	父の日
7月	七夕
8月	お祭り
9月	秋の味覚
10月	十五夜
11月	もみじ狩り弁当
12月	クリスマス
1月	おせち
2月	節分
3月	ひな祭り

- 枝豆ご飯
- 星のコロッケ、素揚げなす、パプリカとズッキーニのソテー
- シーザーサラダ
- そうめん汁
- お星さまゼリー

患者様からの声 ▶「季節感があるメニューでよかった」「星のコロッケがかわかった」「カードがかわかった」

長期住所不明組合員名簿整理のお知らせ

定款第10条第2項にもとづき、一定期間住所が不明の組合員について、名簿の整理(脱退手続き)を行います。対象者名簿は、利根保健生協の本部で閲覧できます。

名簿整理対象者

2019年12月1日以前に住所不明組合員として登録され、その後も不明である組合員

名簿閲覧日 2月15日(月)~3月19日(金)

名簿整理の実施日 3月31日(水)

※閲覧は組合員に限られます。希望する方は、組合員証の提示をお願いします。閲覧名簿は期間終了後、破棄します。

※名簿整理による脱退手続き後に住所確認ができた方は、組合員として再加入の手続きを行います。

お問合せ先: 利根保健生協 生協くらしサポートセンター 22-2300

季節の特色活かして工夫した入院食

利根中央病院栄養管理室では、入院患者様の楽しみへのひとつになればと毎月1回以上はいつもとは違う形での食事を提供して

います。その月の特色を献立に取り入れたり、カードを添えたりして、見て食べて喜んでもらえるよう工夫しています。

2021.3月号
医療相談室

よくある 上肢の痛み、しびれ



利根中央病院
整形外科部長 (副科長)

細川 高史

日常生活で心配になることが多い上肢の痛みやしびれ。

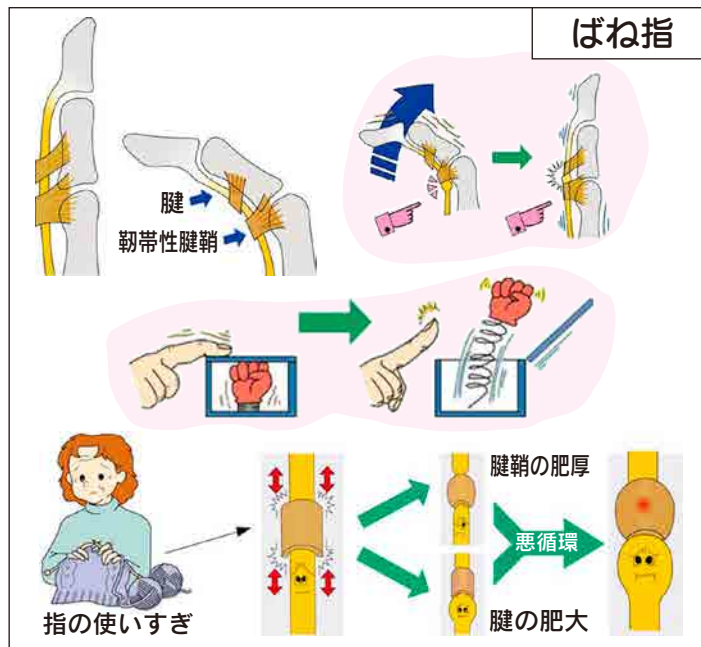
今回は、昨年当院で行われた医療講演懇談会(11月7日)でお話した内容からピックアップして説明します。

痛みには侵害受容性疼痛(局所の痛み)と神経障害性疼痛(しびれを伴う神経痛)がありますので、それぞれ3・4月号にわけて紹介します。

侵害受容性疼痛

ばね指(弾発指) || いわゆる腱鞘炎

「指がかくかくする。朝こわばる。曲げるとロックしてもどかない。」



指を曲げるスジ(屈筋腱)は手の平から指の腹側を走行します。掌から指にかけては、屈筋腱の走行時に腱の浮き上がりや抑える腱鞘(けんしよ)というトンネルがあります。手の使い過ぎでここに炎症がおおると、腱鞘の肥厚と

し腱がひっかかるのがばね指です。またひっかからなくても炎症による痛みが強い場合も同様の診断となります。

治療 ①安静。指の関節にテピングし、屈伸をしづらくします。湿布なども使用します。
②注射。腱鞘周囲にステロイドの注射をうつと3ヶ月から半年くらいで症状がおさまることがあります。再発しない方もいます。ただし繰り返し注射をすると腱断裂する可能性があります。

③手術。局所麻酔できつくなった腱鞘を切開します。局所麻酔で20分くらいの日帰り手術です。毎月3・4件くらい手術しています。

親指の付け根、手首付近の関節(CM関節)の軟骨がすり減って痛みます。進行すると関節が亜脱臼してきて骨の出っ張りが目立ってきたり、親指がジグザグに変形してきます。

治療 ①専用の装具を装着。普段使用できない方でも、夜間だけでも使用すると効果があります。
②関節内注射。
③手術。大きくわけて関節固定術と、関節形成術があります。どちらも伝達麻酔か全身麻酔でおこないますが、術後1か月くらいの固定が必要です。

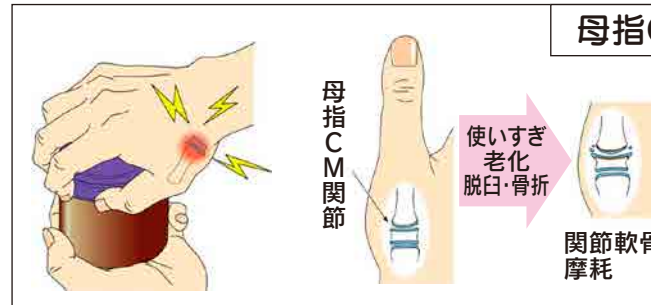
職場紹介 地域型保育事業 どんぐり保育園



～子どもも保護者も安心できる場所に～
どんぐり保育園は、保育士9人・調理員1人・園長1人計11人います。
入園の対象は、今現在0・1歳児ですが、4月からは2歳児の受け入れも始まります。定員30人(従業員枠20人・地域枠10人)と、小規模ではありますが、子ども達一人ひとりを、大切に保育にあたっております。
また産休明けからの保育を行っているのは、沼田市ではどんぐり保育園だけなので、地域の方からも大変喜ばれております。
月齢が小さいので、目が離せない事やおんぶに抱っこと体力勝負ですが、ハイハイしていた赤ちゃんが、元気に走り回りお話をしてくれる、子ども達の発達や成長を感じられる事で職員も癒されたり、やりがいを感じます。
毎日安心して子どもや保護者が、保育園に通えるように保育の提供に努めていきます。

「指がかくかくする。朝こわばる。曲げるとロックしてもどかない。」

ヘバーデン結節・ブシャール結節



新型コロナウイルス感染症の受診に関するお問い合わせ

発熱などの症状がある場合の新たな相談・受診の流れ

発熱や風邪の症状など (日数は関係ない)

かかりつけ医がいる場合
まずはかかりつけ医など身近な医療機関に電話で相談

かかりつけ医がなく相談に迷う場合
群馬県が設置する受診・相談電話で相談
群馬県受診・相談コールセンター
0570-082-820 (24時間対応)
群馬県ホームページより

「整形外科外来は完全予約制です」

スムーズな救急車対応や安全な手術時間の確保などによる医療の質向上と待ち時間の短縮を目的に、整形外科外来は完全予約制となっております。(土曜は除く)

受診するには「予約」が必要になりますので、予約センター(TEL 0278-25-3489)へお電話ください。ただし、紹介状を持参している患者様や急患には対応致します。緊急の際は必ずお電話ください。皆様のご理解、ご協力をよろしくお願い致します。 利根中央病院

ドケルバン病

親指の親指側での腱鞘炎

「親指の付け根背側が痛い。蓋を開けたり、ぞつきんを絞るのが痛い」

「手首の親指側が、ちよっとした動きですごく痛い。」

母指の付け根、手首付近の関節(CM関節)の軟骨がすり減って痛みます。進行すると関節が亜脱臼してきて骨の出っ張りが目立ってきたり、親指がジグザグに変形してきます。

治療 ①安静。
②ステロイド注射。
③手術(局所麻酔で20分ほどの日帰り手術です)。(次号へ続く)

ブロック・支部での活動

南部ブロック



スマホ教室

「スマホを使いこなしたい!いろいろな情報を得たい!」との要望から南部ブロック主催でスマホ教室を開催しました。会場や感染予防に配慮して、事前に人数も把握をしました。当日は、新聞から動画を読み込んでみたり「LINE」の操作も学んだりしました。みんな笑顔で少したく「スマホの達人」になったような気分になっていました。

昭和東・南支部合同



昭和村社会福祉協議会と支部合同懇談会

「誰もが幸せに暮らせる福祉の村づくりを目指す」目標が社協と共通している生協と共同で出来ることはないかを目的に昭和東・南支部合同で懇談会を開催しました。まずは、お互いの活動内容を紹介し合いました。生協として協力できることも多くありそうでした。今後、支部でも具体化に向けて検討していきます。

※つながり活動の一環としてブロック内の支部が合同で開催しました。

サークル活動

昭和東支部



昭和東ゲートボール

冬季は毎日、健康づくりを目的に元気に活動しています。月1回大会があるので、練習も作戦を考えながら頭も使い、良い運動と脳トレにもなっています。

利根北支部



追貝12会

コロナ禍でこの間休止していましたが、健康づくりが大事と感染予防をしながら再開しました。主に体操を中心に活動しています。みんなで元気に楽しみながら参加しています。

利根北支部



平川IG・G愛好会

グラウンド・ゴルフを、雨や雪が降らなければ1年中活動を頑張っています!



身近に出来るSDGsの実践

コロナ禍 脳トレとして エコ活動として

麻ひもで「麻たわし」をつくってみませんか?

アクリル毛糸で「エコたわし」現在も大変はやっています。一方で、環境保護の面からすると麻ひもの方が利点も多そうです。指をつかって、脳にも刺激になり脳トレにもなるかと思えます。また、手軽にできる「SDGs」の実践としていかがでしょうか?

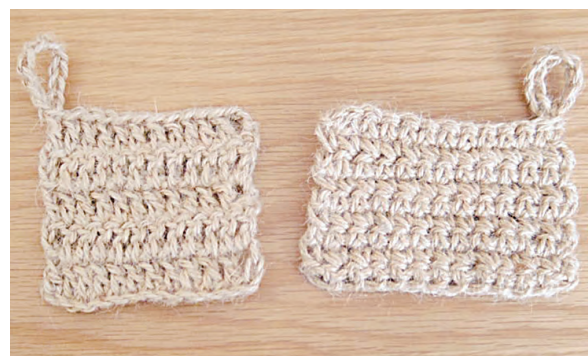
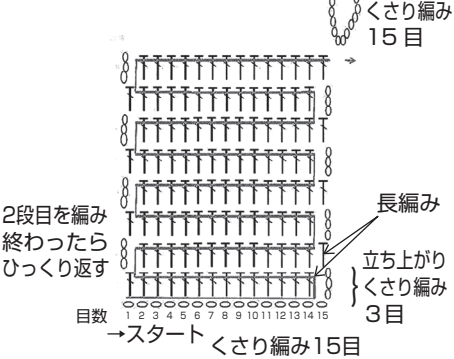
◎麻たわしのメリット

- ・汚れが落ちやすい (洗剤なしでも可)
- ・耐久性がある
- ・レンジ除菌可、煮沸消毒可
- ・土にも還る

◎材料

- ・麻ひも (園芸用) 約8m (1個につき)
- ・かぎ針と毛糸用のとじ針

かぎ編み (長編み) 編み図



◎編み方 (編み図と写真) 参考

長編み (写真左) でざっくりと編んだり、隙間のある編み方で編んだ方がいいです。柔らかさを出し洗っても乾きやすいです。(衛生的)

医療・介護職を目指して 進学される皆さまへ 奨学金制度のお知らせ

利根保健生協では、下記の資格取得後、法人内の事業所に就職して地域医療に貢献していただける意思のある学生の皆さまに奨学金制度を設けています。興味のある方は、下記お問合せ先までご連絡ください。

《対象職種》

薬剤師、看護師、助産師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、介護福祉士

※医師、歯科医師については群馬民医連の奨学金が利用できますので、下記までご相談ください。

お問い合わせ先 利根保健生協 総務部(小林) ☎0278-22-6060

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
利根保健生協「なかまの作品係」

訂正 ※2月号 短歌で誤りがありました。深くお詫び申し上げます。
庭先に一輪咲きし福寿草浅き春にも 沼田市薄根町 塩野 國造
ひとときの笑み 沼田市薄根町 塩野 國造

川柳
極限で白衣の天使泥だらけ みなみ町石倉 藤田 俊彦
梅咲けどジャンケンポンのにぶき指 沼田市柳町 津久井富子

短歌
今日もまた名の知らぬ人とすれ違ひ寒さ 昭村川額 倉 沢 さなへ
言ひ合ふふりハビリの道 昭村川額 倉 沢 さなへ
剪定ののこぎり使ふ腕よりも木の上に 昭村川額 板 橋 きみ江
踏んばる足がふるふる 昭村川額 板 橋 きみ江

俳句
娘より誕生祝い紐解けばコロナ気遣う 沼市鷺嶋町 永井 永陽
オキシメーター ☆みなかみ町後閑 番 場 正 夫
教はりし言葉用ひて詠みたくも三十一文字 沼田市発知新田町 和 田 ひとみ
集まりて来ず 沼田市発知新田町 和 田 ひとみ

スニーカー新調せんと春の街 沼市鷺嶋町 永井 永陽
春嵐轟轟唸る闇木立 沼田市柳町 柳瀬 かりな
青空へ香り押し上ぐ梅の花 沼市鷺嶋町 平井 登志絵
地図帳の子の新居の地辿る春 沼市横塚町 星野 順子
春めくや跳ねて帰るよランドセル 川場村倉地 穴 沢 杏子
春浅し北へとほしる送迎車 沼市鷺嶋町 阿 部 まつ
春立てり働き始めた蟻ひとつ 沼市新町 須 藤 薫
南々東仰おぎみて手巻さすし みなかみ町野 武 田 正

なかまの作品

