

利根保健生協 2021年6月現勢

生協組合員.....29,146人

出資金額.....1,655,524,000円

平均出資金額.....56,801円

理事33名 監事4名 総代206名 班長1,509名

*6月の新規加入組合員数は、61人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸
発行部数 21,600

編集 「利根の保健」編集委員会
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

オーラルフレイル予防 ピロピロで健康寿命の延伸を

7月7日(水)、ホテルベラヴィータで理事・正副支部長研修会が開催され68人が参加しました。

「たのしくやろうフレイル・オーラルフレイル」の活用と「SDGsと生協のとりくみ」の2つの講演や、南部ブロックと理事会から活動報告がありました。中澤先生の指導のもとオーラルフレイル予防につながるピロピロを体験し、参加者が楽しめる研修となりました。



ロングピロピロでお口のフレイル予防

口はいのちの入り口 健康の入り口

利根歯科診療所中澤桂一郎所長より、「フレイル・オーラルフレイル」の活用と「SDGsと生協のとりくみ」の2つの講演や、南部ブロックと理事会から活動報告がありました。中澤先生の指導のもとオーラルフレイル予防につながるピロピロを体験し、参加者が楽しめる研修となりました。

ました。

コロナ禍での自粛生活の中でフレイル状態の悪化がすすんでいきます。全国で100歳以上の高齢者が約8万人。歯科の受療率は70歳以上で急激に減少しています。

オーラルフレイル 予防のために(抜粋)

①あいうべ体操

マスクの下は口呼吸になりがちです。中澤先生は40年間花粉症に悩まされ薬を飲んでいましたが、「あいうべ体操」をして鼻呼吸にすることで薬から開放、首もすっきりした経験を伝え、口呼吸から鼻呼吸へ変えることの大切さを強調しました。

1日3回、合計で30回を目安に実践しましょう。

②ピロピロの活用

ピロピロには、「ロングピロピロ」や強度別の「長息生活」5本の吹き戻し部分を手のように使い、じゃんけんができるものなどがあります。

支部・班はもちろん、自宅で一人でもでき、毎日実践することで呼吸筋と腹筋が鍛えられます。顎の肉もとれ、美容にも効果があります。

③嚥下おでこ体操

④起立着席運動

⑤かかと落とし

※③④⑤は4面参照



利根歯科診療所 中澤桂一郎所長

口腔ケアは肺炎やインフルエンザ予防に有効。義歯を適正に装着することにより嚥むことができて転倒予防にもつながります。健康寿命を伸ばしピンピンコロリをめざしましょう。

利根保健生協の理念はSDGsの目標そのもの

生協くらしサポートセンターの武井友一部長より「SDGsと生協のとりくみ」について講演がありました。

SDGsは2015年に国連サミットで採択された「持続可能な開発目標」です。「誰一人取り残さない」をキーワードに2030年度までを期限とし、17の目標から構成されています。

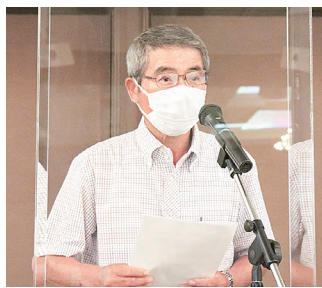
協同組合はSDGs達成のために何ができるのか。協同組合の精神では「一人は万人の助けを借り、万人は一人の助けを借りる」が基本です。



生協くらしサポートセンター 武井友一部長

組合員のとりくみとして、昭和南支部の福原安雄理事より報告がありました。

南部ブロックが白沢支部の限定した地区の住民を対象に「買い物支援」企画を行いました。参加者は一人くらしの方、免許証を返納した方など70歳から91歳までの8人、ブロック役員5人と職員2人の計15人でした。役員の付き添いもあり事故やトラブルはな



昭和南支部 福原安雄理事

南部ブロック 「買い物支援」企画

「SDGs宣言」をつくり、実践しよう。生協らしく力をあわせ、SDGsに貢献する活動をさらに地域にひろげようと呼びかけられました。

利根保健生協の理念はSDGsの目標そのもの。現在と



理事会平和・社保委員会 市村優事務局長

フードドライブ 活動「おすそわけ」

「参加者からは「楽しかったね」「旅行気分で購入物ができた」などの喜びの声が聞かれました。

そこで理事会平和・社保委員会では、5月29日に「とね虹の里」の広場でフードドライブ活動「おすそわけ」を行いました。25人が来場しました。開催にあたり、沼田市の後援を受け地域の回覧版で案内を配布、NPO法人「結いの家」の支援者にも声をかけました。当日提供された食品や日用品は組合員や職員、ろうきん沼田支店、JA利根沼田から提供していただきました。

アンケートでは食品や調味料、ティッシュ、洗剤などが困っているものとして回答があり、今後の支援の参考にする

あぜ道

私は動物が好きで、犬が福祉や介護の現場に家族として暮らすことのできる何て素敵な動物なんだらと思っています。▼8年前、私は手術(大腸と肝臓の一部を切除)のため入院せねばならない事態となり、共に暮らすミニチュアダックスフントの「ほろ(フー)」とも、しばらく離れ離れになることとなりました。まさに断腸の思いです。手術前に、病院の駐車場に会いに来てくれました。が、私の声を聴くと尻尾をピンと立てて一目散に向かってくる。ところが、私に近づき間違いなく私だと確認すると踵を返し一目散に妻のところに戻っていきました。これには妻と一緒にいた私は大爆笑、私は何だこりや状態でした。犬には自分の役目を分かっているところがあった。元気を確認したら報告に戻ったんだと勝手に慰めています。▼セラピー犬が手術後の痛みで眠れない患者のすぐ隣で寄り添い、決められた時間制限を超えても離れず、患者が眠ったら自ら離れませんが自分の役目だと認識しているかのようです。▼全国で唯一かもしれない犬が共に暮らせる介護施設では、入居者が看取り状態になると誰かに言われたわけでもなくベッドサイドで一日を過ごします。「最後まで一緒に居るよ」と言っているようにです。▼犬の人間への接し方は、献身的で人間の理解を超えているところがあります。「どうか犬が共に暮らせる入居施設ができますように」。もちろん猫さんでも(専務補佐・高橋)

トピック

各職種の資格紹介
安心できる医療提供のため

2021年3月号2面で紹介しました職種ごとの認定制度について順番で紹介していきます。今号は薬剤部です。

認定薬剤師とは

認定薬剤師は、「認定薬剤師制度」による一定期間の研修や実技を通して、定められた単位を取得し、最新の知識や技術を有していると認められた薬剤師のことです。

通常の薬剤師免許とは異なり、認定薬剤師となるには認定期間があり、所定の単位取得も必要となります。

現在、様々な認定団体から50ほどの認定薬剤師があります。

日本病院薬剤師会

感染制御認定薬剤師 (1人)

「感染制御認定薬剤師」は、一般社団法人「日本病院薬剤師会」が認定を行う資格の一つであり、感染制御に関する高度な知識、技術、実践能力を有する薬剤師を認定する資格です。

日本病院薬剤師会

妊婦・授乳婦薬物療法認定薬剤師 (1人)

「妊婦・授乳婦薬物療法認定薬剤師」は、一般社団法人「日本病院薬剤師会」が認定を行う資格の一つであり、妊娠および授乳期における薬物療法に関して高度な知識や技術を持つ薬剤師に与えられる資格です。

日本緩和医療薬学会

緩和薬物療法認定薬剤師 (1人)

緩和薬物療法認定薬剤師は、一般社団法人「日本緩和医療薬学会」によって認定される薬剤師資格です。緩和医療において、薬物治療は欠かせないものであり、医療用麻薬の適正使用や支援などを行っています。

日本糖尿病療法指導士 (1人)

糖尿病治療にもっとも大切な自己管理(療養)を患者様に指導する医療スタッフです。患者の糖尿病セルブケアを薬剤師として資格を取得し支援しています。

JSPEN 栄養サポートチーム 専門療法士 (1人)

栄養サポートチーム(NST)は、様々な医療スタッフから構成されており、その一員として健康を維持または回復するために適切に栄養療法が行えるよう支援しています。

スポーツファーマシスト (2人)

最新のドーピングに関する知識を持ち、スポーツにおける薬の使用について、アスリートやその家族、サポートスタッフの心強い相談先として活躍しています。

日本薬剤師研修センター

認定実務実習指導薬剤師 (3人)

認定実務実習指導薬剤師制度により認定された薬剤師です。6年制薬学教育制度下の薬学生に対して、医療の現場における実務実習の際に指導に当たることができる薬剤師です。



今年の看護師長研修会のテーマは「新型コロナウイルス患者受入から一年を振り返り、看護師の役割と職場づくりを考える」でした。職員感を維持または回復するために適切に栄養療法が行えるよう支援しています。

病院 短冊におもいを込めて

沼田西中学校にて保健講話!

7月8日(木)、沼田西中学校で今年度初めての保健講話が行われました。利根中央病院総合診療科の鈴木先生が「お互いを大切にできる関係を」「男女関係」「感染症」から見えるもの」をテーマに中学3年生50人と教職員にむけて講話しました。研修医1人と医学生2人も参加しました。



講話の中では感染症の広がりやゲームで体感してもらいました。また、性感染症の話だけではなく、「お互いを尊重する人間関係」についても学びました。

7月8日(木)原水爆禁止国民平和行進が行われました。今年は、コロナ禍、感染拡大予防から網の目行進は中止、統一行動として各自自治体を訪問しました。署名やペナントと激励をいただきテラス沼田に集合。基幹コーズの沼田、渋川間を、スタンディングでアピール。車の街宣行動をしました。また、行進には参加できないが平和への思いを寄せ書きにと職員が書いた旗は、長崎現地団体の協力により世界大会会場に届けられます。日本も核兵器禁止条約の批准

国民平和行進



署名に参加してもらえよう、今後も運動を広げていきたいと思います。

沼田村役場を経て渋川市へ引き続く

寄贈 小児科病棟に絵本やおもちゃ



利根ぬまたベンチャークラブ様より利根中央病院に絵本などを寄贈していただきました。きっかけは当クラブのメンバーが入院した際に入院生活中の子ども達やそのご両親が、少しでも楽しい時間を過ごして欲しいという思いからでした。昨年末と7月上旬の2回にわたり小児科病棟にある図書コーナーに、たくさんのお絵本やDVD、おもちゃなどをいただきました。早速、子ども達から喜ばれています。

令和3年度 特定健診のご案内

利根保健生協の各事業所で特定健診が始まっています。ぜひご利用ください。

※沼田市在住の方は令和3年度 特定健康診査受診票(40歳~74歳まで)ピンク色、後期高齢者健康診査受診票(75歳以上)緑色のどちらかの受診票が必要です。

※片品村在住の方は、健診前に片品村役場にて個別健診の手続きをお願いします。

実施期間 6月1日~12月31日
沼田市・片品村・川場村・昭和村・みなかみ町
【お問い合わせ先(予約制)】
下記事業所までお問い合わせください。
利根中央病院 ☎ 22-4321
利根中央診療所 ☎ 24-1202
片品診療所 ☎ 58-3910

2021. 8月号
医療相談室

認知症を知り ふだんからの予防



利根中央病院
認知症看護認定看護師
石原 千恵子

認知症は、ある日突然発症する病気ではなく、前触れとして、小さな異常サインを必ず出しています。

年のせいだからと決めつけるのではなく、家族や身近な方が早めにサインに気づき病院に受診することが大切になってきます。

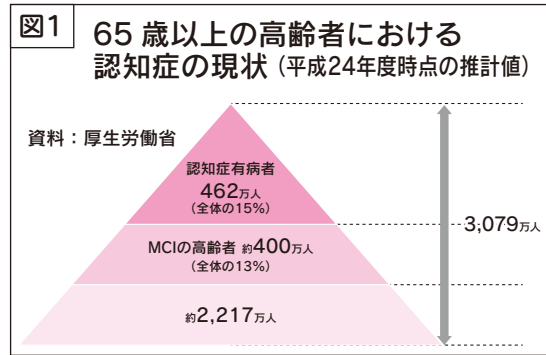
認知症とは

認知症は、記憶や判断力が障害されるため、今までできていたことができなくなり生活に支障が出てくる状態です。

高齢化により、認知症の人数も増加しています。厚生労働省によると、65歳以上の高齢者で

認知症の人は、平成24年度の時点で、7人に1人程度とされています。

認知症の前段階と考えられている軽度認知障害(MCI)の人も加えると4人に1人の割合となります。また、2025年には認知症の有病者数は約700万人を超えると言われ



代表的な疾患の特徴

●アルツハイマー型認知症

最も多い疾患です。記憶障害(もの忘れ)から始まる場合が多く、他の主な症状としては、段取りが立てられない、気候に合った服が選べない、薬の管理ができないなどです。

●脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血、脳動脈硬化などによって、一部の神経細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり、神経細胞が死んだり神経のネットワークが壊れたりします。記憶障害や言語障害などが現れやすく、アルツハイマー型

●若年性認知症

認知症は高齢者に多い病気ですが、働き盛りの年代でも発症する場合があります。65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といいます。厚生労働省によると、若年性認知症の有病者数は約3万8千人おり、そのうち50歳以上が8割超を占めるとされています。

「新しいことを覚えられな」「もの忘れが多くなった」「仕事や家事の段取りが悪くなった」などの変化が現れ、その症状が続くようであれば若年性認知症のサインである可能性があります。早めに受診を行って下さい。(厚生労働省ホームページ 認知症参照)

表1 「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い (一例)

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例) 朝ごはんのメニュー	すべてを忘れている 例) 朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	(自分で) 努力して見つけようとする	誰かが盗ったなどと、他人のせいにすることがある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

厚生労働省ホームページより

予防について

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症など)との関連があるとされています。

生活習慣病の予防や治療は、認知症の予防にも繋がります。野菜・果物・魚介類の豊富な食事を心掛け、定期的な運動習慣を身に付けたりと、普段からの生活管理が認知症の予防につながることが分かっています。

また、運動ができなくても、楽器の演奏や手芸、折り紙、塗り絵、間違い探し、計算問題、パズル、料理などの手作業を行うことで、脳を活性化できる生活習慣も良いと言われています。

認知症は高齢者に多い病気ですが、働き盛りの年代でも発症する場合があります。65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といいます。厚生労働省によると、若年性認知症の有病者数は約3万8千人おり、そのうち50歳以上が8割超を占めるとされています。

「新しいことを覚えられな」「もの忘れが多くなった」「仕事や家事の段取りが悪くなった」などの変化が現れ、その症状が続くようであれば若年性認知症のサインである可能性があります。早めに受診を行って下さい。(厚生労働省ホームページ 認知症参照)

性化すると期待されています。症状が軽い段階のうちに認知症であることを気づき、適切な治療を受けられれば、薬で認知症の進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることもできます。

認知症看護外来

毎月第1と第3火曜日の午後1時に認知症看護外来を行っています。看護外来では、認知機能の検査や日常生活でのアドバイスなどを中心に行っています。

認知症看護外来受診の方法は、利根中央病院をかりつけの方が対象になります。かかりつけの主治医に、認知機能の検査をしたい旨を伝えていただき、予約をとって下さい。

当日は、普段一緒に生活をされる家族の方と一緒に受診して下さい。普段の生活の様子をご本人だけでなく、ご家族からお話をききます。ご家族の方

が同席できない場合はご本人だけ受診でも大丈夫です。看護外来は、病名の診断や医師の診察はなく、認知症看護認定看護師が、日常生活の中での改善方法を患者さんと一緒に考えていく場になります。

認知症は高齢者に多い病気ですが、働き盛りの年代でも発症する場合があります。65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といいます。厚生労働省によると、若年性認知症の有病者数は約3万8千人おり、そのうち50歳以上が8割超を占めるとされています。



高山支部

本支部は、吾妻郡高山村を一円とした中山間の農村地域です。組合員は696人加入されています。支部役員は、支部長、副支部長、運営委員と理事を含め11人です。班長55人で機関紙配布を行っています。主な活動は、生協事業所を知ってもらうことや利用をすすめることです。徐々に活動が広がってきています。運営委員も班会参加やサロン開催の際に推進して頑張っています。

現在、コロナ禍で会議会場を確保するのも苦労しており委員の機運も皆で声掛けをしながら盛り上げています。また、毎月「高山温泉ふれあいプラザ」にてまちかど健康チェックを開催していましたが現在中止しています。数年の積み重ねで馴染の方からも再開を期待される声をかけられ支えになっています。課題は山積ですが、支部でも前進できるよう「安心な地域づくり」を目標にがんばります。

※撮影のためマスクを外しています。

かかと落としで骨芽細胞を刺激して骨粗しょう症予防

1日たった30回!
「かかと落とし」のやり方

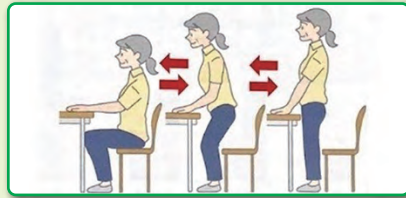
- 1 背筋を伸ばして立つ
- 2 両脚のかかとを上げる
- 3 体の重みをかか传到に伝える

起立着席運動

正しい姿勢を維持することができ、誤嚥も防げます。
からだの中で一番筋肉量が多いのは下半身です。太ももを気軽に鍛える方法です。

- 1 体を前方に傾けて、両足に均等に体重を乗せ、「1、2、3、4、5」と言いながら、3~5秒かけてゆっくり立ち上がる。
- 2 立ち上がったら、「1、2、3、4、5」と言いながら3~5秒かけてゆっくり座る。

①②を繰り返す。1日500回目標
転倒予防のため、目線は正面を見て、椅子の前に手すりとして机を使い、安定した椅子に手を置くのも安全に行えます。



嚥下おでこ体操

嚥下を助けるための筋力の訓練です。肺炎予防にも効果があります。

- 1 おでこに片方の手を当てて、頭でその手を強く押す。
- 2 声を出して「1、2、3、4、5」と数えながら行う。

毎食前 5秒間×10回



このような時、ご連絡ください

- ・氏名、住所が変わった
 - ・組合員本人が亡くなった
- *手続きの際にはご用意いただくものがありますので、事前にご連絡ください。
- 生協本部 総務部 ☎22-6060
(月)~(金) 9:00~16:30
(土) 9:00~12:00

介護職員初任者研修受講生募集

(令和3年度) 受講期間 9月4日(土)~1月29日(土) *毎週土曜日

会場：介護老人保健施設とね 研修室(多目的室①)
受講料：60,000円(税込) テキスト代・実習費込
定員：20名(定員になり次第、締切)
内容：講義と演習(土曜日120時間)+実習(平日15時間)
募集期間：8月2日(月)~8月31日(火)

高齢化が進むなか、介護職員は日本全国で必要とされており、活躍の場もさまざまです。個人宅への訪問介護や、入所施設(老健)や通所施設(デイサービス)、有料老人ホーム、グループホームなど、居住系介護のほか、ボランティアやご家族の介護にも活かすことができます。

<応募・問合せ先> 介護老人保健施設とね 沼田市東原新町 1917-1 電話 22-8855 松井

医療・介護職を目指して進学されるみなさまへ



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みな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。

問合せ先 利根保健生協 総務部 小林 ☎22-6060

第8回 ハイキング・ウォーキング ラベンダーハイキング

現地集合・現地解散の企画です。
【日時】8月20日(金) ※雨天中止
9時30分集合~12時解散
【集合場所】たんばらラベンダーパーク (沼田市玉原高原 Tel 23-9311)
【参加費】300円/人(当日集金)
【持ち物】履きなれた靴、飲み物、タオル、着替え、雨具、保険証等
※昼食は用意していません。
※リフトを使う場合、リフト料金は個人負担です。
【申込締切】8月10日(火)
【申込先】健康づくり委員会 事務局 生協くらしサポートセンター ☎22-2300



なかまの作品

俳句

作品募集

或る恋は一目惚れしてエメラルド 沼田市瀧根町 大竹 美鶴

川柳

今月は31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、楷書でわかりやすく丁寧に書いてください。また、絵手紙や写真や手作り作品など分野にこだわらず作品を募集しています。

〒378-0053 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

短歌

雨上がり奥山の藍里の青ひと雨毎の山 沼田市瀧根町 塩野 國造

親も子も畑作荒らす野生猿山の食べ物 沼市下留町 林 いくじ

級友で食事会と電話さぬ今体調に心はゆらぐ 昭和市入原 堤 あさ江

テレビ台の埃に書きし幼児の踊るひらがな置きみやげなり 昭和市椋久保 林 千恵美

遠き日の畑の帰りに手をつなぎ母と唄ひし夕やけこやけ 昭和市川額 倉沢 美代子

俳句

倅病む青葉街路を救急車 沼市瀧根町 永井 永陽

常夜灯残る城下の夏祓 沼市栄町 貝瀬 久代

夏至過ぎて刻の過ゆく早さかな 沼市栄町 戸丸 雅代

風薫る器用にこなす車椅子 沼市下留町 丸岡 勇吉

食パンに自賛梅ジャム朝餉かな 沼市新町 須藤 薫

流水を雑多に吊りて滝の茶屋 昭和市森下 真下 章子