

沼田高校生徒による 慰問演奏会



11月2日(木)利根中央病院において、沼田高校の芸術ゼミ、吹奏楽部、軽音楽部の生徒さん約30人による慰問演奏会が行われました。

5月に沼田高校の先生から利根中央病院で慰問演奏したいとお話しをいただき、初めての慰問演奏をお受けしました。

沼田高校では芸術ゼミの活動目標に地域で演奏活動を行うことを決めて、早朝や昼休み、放課後に練習を重ねて、当日を迎えました。

会場には各病棟の職員が入院患者さんをお連れして、



情報収集と対応策を検討する災害対策本部



重症患者に対応するレッドゾーン

利根中央病院では、災害時の対応に特化した訓練を行っており、今回の訓練でも教育を受けた職員が

利根中央病院では、災害時の対応に特化した訓練を行っており、今回の訓練でも教育を受けた職員が

今年度は2024年2月にも病院避難を想定した水害対応災害訓練も行う予定となっております。利根中央病院は災害拠点病院としての役割を果たすため、いざという時に備え、病院職員一丸となり、地域の皆様のお力になれるよう日々努力していきます。

局地的な地震を想定 利根中央病院 災害訓練

災害拠点病院である利根中央病院で11月18日(土)、総勢約260人が参加して「利根沼田地域の局地的な地震」が発生したとの想定で、院内災害訓練が行われました。

利根中央病院では、災害時の対応に特化した訓練を行っており、今回の訓練でも教育を受けた職員が

利根中央病院では、災害時の対応に特化した訓練を行っており、今回の訓練でも教育を受けた職員が

今年度は2024年2月にも病院避難を想定した水害対応災害訓練も行う予定となっております。利根中央病院は災害拠点病院としての役割を果たすため、いざという時に備え、病院職員一丸となり、地域の皆様のお力になれるよう日々努力していきます。

利根中央病院

サンタバイクがやってきました!



11月11日(土)、利根中央病院にサンタバイクがやって来ました。

この活動は様々ですが、子どもたちを中心とした多くの方に「笑顔届けたい」を基本に全国各地で実施しています。利根沼田では初開催となりました。

北風が吹きつけるなか沢山のバイクが病院駐車場に集合。患者さんや職員も院内から手を振ったり、集まった子どもは、サンタさんからのプレゼントに大喜びでした。

病院まで来る経路の各所から寄せられた募金を贈呈された事務長は「皆さんの活動で患者さんも職員も元気をいただきました」と感謝の言葉を伝えました。

11月11日(土)、利根中央病院にサンタバイクがやって来ました。

この活動は様々ですが、子どもたちを中心とした多くの方に「笑顔届けたい」を基本に全国各地で実施しています。利根沼田では初開催となりました。

北風が吹きつけるなか沢山のバイクが病院駐車場に集合。患者さんや職員も院内から手を振ったり、集まった子どもは、サンタさんからのプレゼントに大喜びでした。

病院まで来る経路の各所から寄せられた募金を贈呈された事務長は「皆さんの活動で患者さんも職員も元気をいただきました」と感謝の言葉を伝えました。

利根歯科診療所

電子カルテの更新と自動精算機の新規設置



10月より新しい電子カルテシステムの運用にあわせ、患者様の会計待ち時間の短縮や業務効率の向上などを目的に自動精算機の導入もおこないました。

自動精算機は受付カウンターに並列して設置し、次回予約や治療終了を確認後にすぐ横で会計していただけます。現金およびクレジットカードで会計することができ今年2月の診療ユ

10月より新しい電子カルテシステムの運用にあわせ、患者様の会計待ち時間の短縮や業務効率の向上などを目的に自動精算機の導入もおこないました。

自動精算機は受付カウンターに並列して設置し、次回予約や治療終了を確認後にすぐ横で会計していただけます。現金およびクレジットカードで会計することができ今年2月の診療ユ

J A親子農業体験で「保健教室」

10月21日(土)にJA主催で3回目の「親子農業体験」が開催されました。風もあり寒い日でしたが、14組36人の親子が参加。利根保健生協の保健教室として、病院リハビリ室の井野さんを講師に収穫前の準備体操を親子で一緒に賑やかにできました。体も温まり、カブと2種類の大根をたくさん収穫していました。



10・19いのちを守る総行動

10月19日「医療・介護・福祉に国の予算を増やせいのちを守る総行動」が、東京・日比谷野外音楽堂で開かれ全国から2700人が集まりました。

利根保健生協からは組合員17人、職員3人が、北毛保健生協の仲間とバスで参加。

主催者挨拶では「人員不足で現場の働き方が厳しくなるなか、岸田政権の医療介護規制緩和策は許せない。一緒に医療・社会保障の拡充で命と人権を守る政治への転換を求めましょう」と訴えました。

コント集団の「ザ・ニュースペーパー」がゲスト出演し、菅元首相や岸田首相に扮して世相を、風刺のきいたトークで紹介しました。その後、国会議員からの激励挨拶や、保育・介護・



2023. 12月号
医療相談室

食べ続けるために 「食べる」を支える取り組み



利根中央病院
摂食嚥下障害看護認定看護師
根津 えり子

私たちにとって、「食べる」とはどのような意味を持っているでしょうか。

私たちが普段当たり前に行っている「食べる」ことには、健康を維持するために必要な栄養を摂取するというだけでなく、食事そのものの楽しみや、人とのコミュニケーションの機会といった役割があります。

私たちにとって「食べる」とは、社会的なつながりという側面から見ても、とても重要です。

状態にして、舌で喉に送り込む(口腔期)
④喉から食道へ送り込む(咽頭期)
⑤食道から胃へ送り込む(食道期)

摂食嚥下の障害

食べ物を認識して口に入れ、噛んで飲み込み、胃まで運ばれるまでの機能が様々な原因で障害されることを「摂食嚥下障害」といいます。

食べる・飲み込む(摂食嚥下)のメカニズム

①食べる物を認識する
②食べ物とよく混ぜて咀嚼する、舌で食べ物を押しつぶす(準備期)
③食べ物とよく混ぜて咀嚼する、舌で食べ物を押しつぶす(準備期)

④喉から食道へ送り込む(咽頭期)
⑤食道から胃へ送り込む(食道期)

摂食嚥下の影響

加齢による影響(表1)
総人口に占める65歳

加齢による影響		
顎顔面口腔咽頭の器質的疾患		
・義歯不適合	・歯の破折	・歯肉炎
・口腔粘膜疾患	・口腔乾燥症	・顎関節脱臼
口腔咽頭機能の低下		
・廃用症候群	・認知症の中核症状	
・唾液分泌低下	・口腔機能低下	
・協調性運動機能低下	・嚥下反射消失	
・味覚・嗅覚		
全身状態や環境変化		
・薬の副作用	・脱水・栄養不良	・感染症
・食事形態	・便秘・下痢	
・リクレーションダメージ		

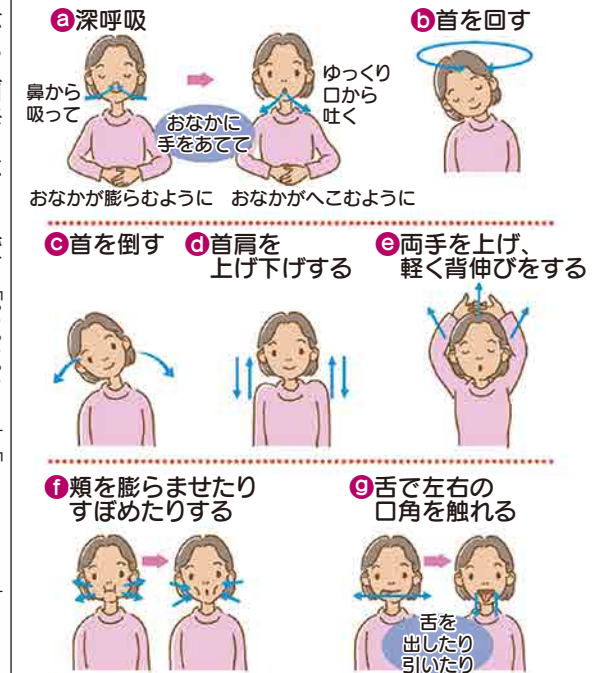
舌に付着する白いコケ状のもの(舌苔)が、舌の動きを妨げ、嚥下準備運動として食べる前に各10回程度行います。

図2 パタカラ体操 (全日本民医連 けんこう教室より)



「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発音することによって、舌の筋肉を使い、食べる・飲み込む機能を鍛える体操です。口の準備運動として、舌の準備運動として食べる前に各10回程度行います。

図1 嚥下体操 (全日本民医連 けんこう教室より)



「食べる」を支える取り組み
各職種が専門性を活かし、チーム医療に取り組みんでいます。

以上人口の割合(高齢化率は29%で日本は世界No.1、超高齢化社会となつていきます。さらに、内閣府によると2025年には国民の約3人に1人が65歳以上、約5人に1人が75歳以上となる計算です。

摂食嚥下障害は、口腔内の雑菌の温床です。口臭の原因となります。

「パ」「タ」「カ」「ラ」の4文字を発音することによって、舌の筋肉を使い、食べる・飲み込む機能を鍛える体操です。

利根沼田地域食支援の会
地域の病院・施設・在宅間の食形態の情報共有を目的とし、2023年8月より利根沼田医療福祉勉強会と沼田栄養士会の共同で「利根沼田地域食支援の会」を立ち上げました。

班会活動

薄根支部 硯田白岩合同班



今回は大陽がんチェックを希望者で行いました。これからも定期的に大陽がんチェックを行っていきたいです。
また、「新型コロナウイルス感染症」について読み合わせを行い、まだまだ終息とは言えませんが注意しながら班会開催を続けて、フレイル予防にとりくみたいと思います。

白沢支部 尾合同班



久しぶりの班会では職員も参加し、骨粗鬆症についての話と骨密度測定、簡単な体操を行いました。
久しぶりの班会でしたが、みんなで楽しく開催できてよかったです。



支部活動

月夜野東支部 まちかど健康チェック



昨年もお世話になったベシア月夜野店にて今年も健康チェック(握力、足指力、血管年齢、体組成)を実施しました。
早朝の雨の影響で始めは参加者も少なかったですが、徐々に人が増え、総勢24人の方へ測定を行い、それぞれ結果のアドバイスを行いました。

水上支部 健康お楽しみ会



例年行っている健康お楽しみ会。集まったみなさんと健康チェックやフレイル予防の準備運動を行い、ボール送りやお手玉回しを2チームに分かれて楽しみました。

健康づくり委員会主催

諏訪峡 ハイキングウォーキング



昨年好評だった、諏訪峡ハイキングウォーキングを11月8日に行いました。

秋晴れのもと、昨年を上回る55人の参加。まずは準備運動をし、体を温めてから華麗に色づく諏訪峡散策へ出発。

今回もみなかみ町ボランティアガイド5人にご協力いただき、様々な話を聞きながら散策が出来ました。「いい時期にハイキングが出来た」「また来たいね」などみなさん楽しめました。



フードドライブ 次回開催のお知らせ 「おすそわけ」 *雨天決行

日時 12月16日(土) 10:00~
会場 とね虹の里 無くなり次第終了

食品(調味料・乾物・缶詰・レトルト)、日用品(オムツ・洗剤)など随時募集中です。フードドライブ活動へのご理解、ご協力、ご支援をお願いいたします。※詳細は下記へお問い合わせください。

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

生協 ハート市 出店者大募集

日時 12月9日・23日(土) 第2、第4土曜日の月2回開催
10:00~11:00

会場 とね虹の里 *雨天中止

販売予定 にんじん・ほうれん草・わさび菜・さつまいも・干し芋・新米・スイスチャード
つながり丼・赤飯・ミニ丼・肉みそ(9日のみ)

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300



新年号 作品募集

絵画、写真、書画、俳句、短歌、川柳、パッチワーク他各種作品等をお寄せください。

締め切り12月5日

郵送先 〒378-0053 沼田市東原新町1861の1 利根保健生協「なかまの作品係」

なかまの作品

俳句

降る雨に紅滾らせて秋終へる 沼田市横塚町 宮田 君子
夕空の電線ならぶ百千鳥の群 沼田市硯田町 高橋 理房
帰り来て懐かし姿探す吾 沼田市東町 松島 光江
この里の訛に安堵神の留守 沼田市沼田町 角田ひろ子
風花やサッカーボール一人蹴る 沼田市馬場町 吉永 克喜
生れたての地蔵そこここ寺小春 昭和村森下 真下 章子

短歌

三歳のマスク片端つまみ上げ唐揚げひとつ 沼田市苑知新田町 和田 ひとみ
食みて笑みたり 沼田市苑知新田町 和田 ひとみ
人の世の移ろいに似て儚なそに変化して 沼田市苑知新田町 和田 ひとみ
咲く酔芙蓉かな 川場村生品 生 方 次 枝
籠りて久しぶりなる外出に目を見張りたり 沼田市苑知新田町 堤 あさ江
山のもみぢに 昭和村入原 堤 あさ江
足腰を鍛えてるのになぜ転ぶ老いを 藤 井 君 枝
感じたるひと日の終り 昭和村水井 藤 井 君 枝

川柳

あのころの階段一気只眺め 沼田市鍛冶町 小坂橋ミチコ
物価高財布の中身一寸点検 沼田市清水町 木暮はる枝

力合わせて

沼田市横塚町 船越 久美子(夢の会)

沼田市薄根町 坂本 佐久江(夢の会)

今月は39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した。紙面おります。ご了承ください。