

利根保健生協 2016年8月現勢

生協組合員 29,334人
 出資金額 1,533,781,000円
 平均出資金額 52,287

理事32名 監事3名 総代210名 班長1,420名

ホームページ **利根保健** で検索できます
<http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/>

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 21,400 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
 とね診療所 沼田市東原新町 ☎(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
 とね訪問看護ステーション 沼田市東原新町 ☎(23)3706
 サニーホームひまわり 沼田市高橋場町 ☎(22)3223



90人が集う東部・南部・西部合同スタート集会

9/24~11/30 生協強化月間

組合員・職員の協力で 情報発信と対話すすめよう

9月24日(土)、三会場で同時開催されたスタート集会をかわきりに、生協強化月間が始まりました。

今年度の目標は、出資金一億二千万円、組合員千二百人、班会一千回の80%、出資者割合30%達成を目指します。その実現に向け、組合員と職員が協力して一人でも多くの方々とね診療所の機能や新築移転計画、特別養護老人ホーム計画、病院の機能等に関する情報発信をすすめ、各地域で訪問活動を行う予定です。

地域での「互助」を生協の仕組みを使い豊かにし、地域の中で困っている人が安心して住みつけられるまちづくりにも貢献しましょう。

健康チャレンジに 挑戦

昨年度に引き続き、健康チャレンジにとりくみ、健康な生活習慣を身につけて「地域まるごと健康づくり」の実現を目指します。今年度は利根沼田地域内のたくさんの自治体と教育委員会から後援をいただくことができました。

今回から、子どもの生活習慣改善に役立てようと幼児・小学生を対象にした「キッズけんこうチャレンジ」も用意しました。子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけて健康やかな成長につなげるとともに、自分の健康は自分で守る意識をもち、将来の生活習慣病の予防につなげます。

パンフレットは病院や診療所等の各事業所、生協本部で配布している他、地域の役員さん経由でもお渡しできますので、お声かけください。

とね診療所を 新築移転

老健とねの一階にあるとね診療所は、今年度中に旧病院西側の第2駐車場跡地に移転工事を始める予定です。2015年4月に医師が3人体制に

特養申請 行いました

沼田市の特別養護老人ホーム公募が9月に始まり、申請を行いました。今後は、班会などで地域福祉の学習を広げます。

かかりやすい 事業所づくり

病院や診療所を利用した皆さんの声を集めて、地域や職員に発信します。「病院のこんなことがよかった」「こんなことが気になる」といった意見や要望等があれば、ぜひ職員へお声かけください。かかりやすい事業所づくりに役立ちます。また、各事業所に設置された投書箱や「利根の

月間窓口を開設

病院では、9月24日〜10月31日まで玄関・外来で組合員さんと職員による月間ちらし配布をし、情報発信と増資協力の訴えを行います。その他の事業所では、これまで通り生協強化月間特設窓口を開設し、呼びかけます。

生協は、誰もが平等で安心して医療を受けられるように、差額ベッド・個室料金などはいただいております。また、通院が困難な方のため通院支援なども皆さんの出資金を元にして運行しています。皆さんのご理解・ご協力をよろしく願います。

「大人も子どもも」健康チャレンジ キッズけんこうチャレンジ

生活改善の取り組みを30日間続け、よりよい生活習慣の定着を目指す企画です。誰でも無料で参加できます。家族・お友達・職場の人も誘ってお申し込みください。

結果を記入したハガキを事業所や生協本部に直接持参、または郵送でお送りください。応募された方全員に素敵な記念品をご用意しております。

後援：沼田市・沼田市教育委員会・みなかみ町・みなかみ町教育委員会・川場村・昭和村 (9月20日現在)
 問い合わせ先：組織部 TEL 22-2300
 ハガキ提出締切：2017年1月31日まで



病院では、9月24日〜10月31日まで玄関・外来で組合員さんと職員による月間ちらし配布をし、情報発信と増資協力の訴えを行います。その他の事業所では、これまで通り生協強化月間特設窓口を開設し、呼びかけます。

生協は、誰もが平等で安心して医療を受けられるように、差額ベッド・個室料金などはいただいております。また、通院が困難な方のため通院支援なども皆さんの出資金を元にして運行しています。皆さんのご理解・ご協力をよろしく願います。

医療生協は健康な人々の集まりである。病気になるような生活習慣を改め、学びに班会を開き、学び実践していく組織である。兵庫県の宝塚医療生協が始まった「健康チャレンジ」も今年全国で旺盛に開催され、今年には十万人の参加が見込まれている。また、「少しの塩分ですこやかな生活」を呼びかけた「すこしお生活」、つながりマップ、居場所、生活圏での支部づくりを目指した「三つのつくりかた」もとりくまれ、全国各地で地域まるごと健康づくりがすすめられている。地域住民・組合員の「健康の自己主権」を豊かにすること、何より「健康でありたい」という住民・組合員の要求に応えた健康習慣づくりのとりくみとして始めた健康チャレンジは、地域の要求に合わせて様々な工夫が凝らされている。口の健康に関するチャレンジメニューとして採用された福岡のみらいクリニックの今井一彰先生考案の「あいうべ体操」は、いつでもどこでも簡単にできる口の体操として広まっている。「口呼吸から鼻呼吸へ」は命の入り口、健康の入り口として高齢者の介護予防にも役立ち、また小さな子ども向けのキッズチャレンジにも取り入れられ小学校、幼稚園、保育園などでも喜ばれている。今年度、利根で実施する健康チャレンジは、自治体や教育委員会の後援をもらえることになった。各事業所が医療や介護の事業を展開しながら、「健康の拠点」として地域に根差すことができるようにしたいものである。

(利根歯科所長・中澤)

プログラム

オープニング 薄根ふるさと太鼓

10:00~ 主催者、来賓あいさつ

10:20~10:30 歌(歌声サークル)

10:40~11:10 フラダンス (ブア・カラウヌ、パカラナ)

11:20~11:50 三味線 (鈴友会)

12:00~12:30 太極拳 (日中友好協会)

12:40~13:10 HipHop ダンス (JV dancenation)

13:20~14:20 馬場半次郎劇場 (カラオケ・芝オケ)

14:30~ みんなで踊ろう (炭坑節・沼田音頭)

14:40~ 投げもち

14:50 閉会

雨天決行

あぜ道

医療生協は健康な人々の集まりである。病気になるような生活習慣を改め、学びに班会を開き、学び実践していく組織である。兵庫県の宝塚医療生協が始まった「健康チャレンジ」も今年全国で旺盛に開催され、今年には十万人の参加が見込まれている。また、「少しの塩分ですこやかな生活」を呼びかけた「すこしお生活」、つながりマップ、居場所、生活圏での支部づくりを目指した「三つのつくりかた」もとりくまれ、全国各地で地域まるごと健康づくりがすすめられている。地域住民・組合員の「健康の自己主権」を豊かにすること、何より「健康でありたい」という住民・組合員の要求に応えた健康習慣づくりのとりくみとして始めた健康チャレンジは、地域の要求に合わせて様々な工夫が凝らされている。口の健康に関するチャレンジメニューとして採用された福岡のみらいクリニックの今井一彰先生考案の「あいうべ体操」は、いつでもどこでも簡単にできる口の体操として広まっている。「口呼吸から鼻呼吸へ」は命の入り口、健康の入り口として高齢者の介護予防にも役立ち、また小さな子ども向けのキッズチャレンジにも取り入れられ小学校、幼稚園、保育園などでも喜ばれている。今年度、利根で実施する健康チャレンジは、自治体や教育委員会の後援をもらえることになった。各事業所が医療や介護の事業を展開しながら、「健康の拠点」として地域に根差すことができるようにしたいものである。

(利根歯科所長・中澤)



利根歯科診療所職員阿部さん(歯科技工士)と青木さん

原水禁世界大会へ広島
9月9日、病院組合員ホ...

第1回 平和・高齢者運動報告会

昭南支部の持田さんからは、分科会で学習したスウェー...

日本高齢者大会

超える参加者が東京に集まりました。群馬県からは90人...

8月28日、29日、全国各地から2日間でのべ約1万人を...



第30回日本高齢者大会in東京 危機的な情勢を切り開こう!

9月14日から15日にかけて、栃木県で関信越ブロッ...

国の政策によって、無年金の一人ぼっちの高齢者の問題...

関信越ブロック組合員 活動交流集会in那須

参加者からは、「学ぶことが多々あった」「貧困の問題が...

二日目の分科会でも、メインテーマに添った、生協ごとの様々な取り組みが発表され...

「決めるのは私たち」 憲法をいかに平和・人権・環境を守ろう

9月4日、5日、2年に一度開催されている民医連の共同組織活動交流集会...



参加者からは、「学ぶことが多々あった」「貧困の問題が...

チェル/フライリ・福島 写真展 フォトジャーナリスト 広河隆一
日時 10月22日(土) 正午12時~午後4時
10月23日(日) 午前9時~午後4時
場所 沼田市中心公民館 3階 第3講義室
入場料 無料
主催 放射能から子ども達を守る沼田の会
後援 沼田市、沼田市教育委員会

「決めるのは私たち」 憲法をいかに平和・人権・環境を守ろう
全日本民医連 共同組織活動交流集会
9月4日、5日、2年に一度開催されている民医連の共同組織活動交流集会...



ヒーローショーを見学する大勢の参加者



きらめき祭 メインエントランス



昭和村オールスターチアのチアリーディング



組合員による野菜販売など



きらめき祭での院内の様子

今年は、8月28日に新病院1周年記念・第4回きらめき祭「ぎずな・調和・そして未来へ」を開催しました。

医療安全、健康相談、医師による各科の紹介をボスターで行いました。また、組合員による模擬店等の出店や、その他、ヒーローショー、サイ...

ようこそ新しい仲間 8月の新加入者
(沼田東支部) 吉田 康子
(沼田西支部) 栗原やま子
(沼田南支部) 高橋美紗代
(沼田北支部) 星野 和子

2016.10月号
医療相談室

物忘れと認知症

抱えこまずに相談を

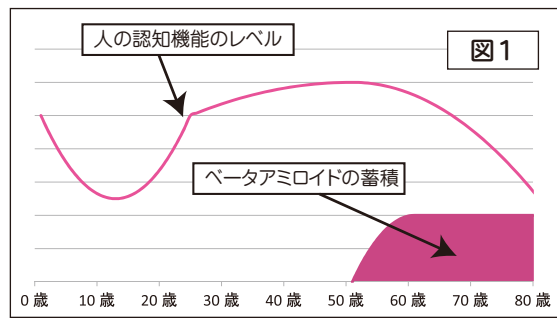


とね在宅総合センター長
老健とね施設長
都築 靖

産科や小児科を除くほぼすべての診療科の医師に、認知症と向き合うことが求められるています。認知症は、従来型の医療で対応できるような病気ではありません。だからといって、「将来、認知症になるのではないか」と過度に不安になる必要はありません。わからないことが多いと不安になるものです。認知症について、どのような病気か、どのような症状や治療があるかなど正しく知っておきましょう。

脳の機能と認知症

脳には、運動機能、知覚機能など、さまざまな機能があります。その中でも、認知機能(高次脳機能)は、私たちが目・耳・皮膚・鼻・口(舌)で得た情報を、記憶・判断・推理し、言語や行動にしています。人の認知機能のレベルは、50代を過ぎた頃から徐々に低下していきます。(図1)高



齢になると、ベータアミロイドという物質を分解する働きが低下し、脳にたまりやすくなります。ベータアミロイドが分解されずに脳に多くたまることで、脳がダメージを受け、記憶力や判断力などの認知機能が低下し、日常生活に支障が出る状態になります。これが、認知症です。

物忘れと認知症の違い

物忘れは、ものや人の名前

が出てこなかったり、食事のメニューを忘れたりする状態のことをいいます。忘れたことの自覚がある場合は、単なる物忘れで心配はいりません。しかし、認知症になると、食事をしたことや人と会ったこと自体を忘れてしまいます。自分が体験したこと自

体を忘れてしまうのです。

早期発見が大切

認知症は一度発症してしまうと、もとに戻すことは極めて困難ですが、早期発見ができれば進行を遅らせたり、良好な状態を長く保つことができます。

そこで、健常者と認知症の中間にあたる軽度認知障害(MCI)という認知症予備軍に含まれる段階で気づくことが重要です。(図2)

代表的な症状の例

1. 外出するのが面倒。
2. 外出時の服装に気を使わなくなった。
3. 同じことを何度も話すとが増えてきた。
4. 小銭での計算が面倒。お札で払うようになってきた。
5. 手の込んだ料理をつくらなくなった。
6. 味付けが変わったと言われる。
7. 車をこすることが増えた。

認知症かもと思ったら

認知症が疑われたら、専門

医またはかかりつけ医を受診して、検査を受けましょう。利根中央病院では、認知症を専門に診る物忘れ外来があります。また、最近ばかりつけ医が認知症の相談窓口になっているケースもありますので、そこで相談するのも良いでしょう。

生活習慣の改善で予防

最近では、生活習慣病が認知症のリスクを高めることがわかってきました。生活習慣病を予防することは、認知症の予防にもつながります。また、脳を使った運動も効果的です。

- ① 早歩きなどの有酸素運動 1日30分程度。
- ② 軽い筋力トレーニング
- ③ 食事の改善(野菜や魚などを積極的に摂る)
- ④ 脳のトレーニング 週3

優しく寄り添う

私の親父も「徘徊」の常習者で、それこそ母親が3年以上、父の着物の帯を持ち、村の搜索放送を聞きながら、「徘徊」に付き合ったと申しておりました。

認知症患者は、日々自分ができることが少しずつ減っていきます。しかし、本人はしっかりといたいと思つていきます。そういう努力があることを忘れて、周りが厳しく接しては、さらに悪化してしまうことにつながりかねません。自分が変わっていくことの混乱、そして恐怖や悔しさなどを想像し、優しく寄り添ってあげてください。

抱えこまずに相談しよう

一方で、家族だけで支えるには限界もあります。早い段階で専門医やかかりつけ医、地域包括センター等に相談し、福祉・介護サービスを利用できるようにしましょう。

また、地域住民のみなさんから「認知症について教えてほしい」などの学習の要望があれば、組織部(22・2300)へご相談ください。

なかまの作品

俳句

- 台風や網戸にへばる蛾の力 沼市高橋 木暮 一夫
土間に入る客となりしかちろ鳴く 沼市高橋 生方 辺秋
老妻の鬼灯にぎにぎ色づいて 沼市高橋 永井 永陽
菊作り天地人へと指撓る 沼市高橋 名胡桃董光
林檎狩り天の恵みを丸嚙り 沼市高橋 阿部 昭二
六文銭ふところにいれ彼岸会 沼市高橋 須藤 薫
嬉しさは乙女座に待つ誕生日 沼市高橋 丸岡 勇吉
広島の優勝祝す秋日和 沼市高橋 杉木 子峯
余生な何なすべきや茄子の花 沼市高橋 増田 耕寿
盛り上がる真田の旗揺れススキかな 沼市高橋 増田 耕寿

短歌

- さきがけて庭に彩づく満天星の葉先に入り日照り 沼市高橋 大竹 春江
て明るむ 沼市高橋 桑原 謙一
秋晴れの空に向ひて紫陽花は色濃く染まり心なご 沼市高橋 桑原 謙一
電光板にニュースは流れ消えてゆくテロの惨事も 沼市高橋 桑原 謙一
その一つとし 沼市高橋 桑原 謙一
尋ねたる七十五年目の分校に残る洗ひ場手をかざし見る 沼市高橋 横坂 良子
夏休みひ孫三人来ると言う大きいパーパーは指折り数ふ 沼市高橋 小林 民子
花に蝶蜂も群れ来てひたすらに今日の糧なる蜜を吸ひをり 沼市高橋 林 恭子
老い肩へかつきし鍬の重たさに通いぬ畑が遠く思えり 沼市高橋 番場 正夫
子供らの組み立て運動あざやかに決りて父母らの拍手がひびく 沼市高橋 羽鳥 孝子
夏草の繁みに入りて吹かれたり草の仲間にしぼし身を置き 沼市高橋 須藤 とも子

川柳

- 結び目に隙間の出来た金婚譜 沼市高橋 加瀬田フサエ
石原の汚水でできた地下小池 沼市高橋 宮下 筆彰
一仕事終わるたんびにアイス見る 沼市高橋 津久井富子
C難度こめ搦き虫は首で跳ね 沼市高橋 阿部 邦克
自給率三十九%でも飼料米 沼市高橋 今井 栄一

作品募集
*俳句(当季雑詠)・短歌・川柳をお寄せ下さい。
毎月15日頃締切。
〒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

8月班会開催一覧

支部名	班名	班長・代表名	人数	班会内容
沼田東	上原町 7-3	生方 輝房	5	メタボリックの話
	上原町 6-2	村田 定蔵	3	メタボリックの話
	上原町 7-1	中村 慎二	3	メタボリックの話
	材木町 11-3	小林永久子	6	足指力・アカンバーチェック
	西原新町 11-1	得能 淑子	4	歯と砂糖について
	材木町 1	小野 のぶ	4	8つの生活習慣
	材木町 2	大谷 好子	3	8つの生活習慣
健康班	染谷はるい	3	筋トレ	
沼田中	中支部合同	綿貫 藤江	4	手芸と話合
沼田北	いこい句会	永井 達郎	3	俳句会
	福寿会	斉藤 一章	34	あいづ体操・オランピック
利根北	平川合同	井上 裕次	65	グラウンドゴルフ班会 (14回)
	平川合同	井上 裕次	10	蕎麦の試食会
	大原合同	金子 好男	19	健康体操・輪投げ (4回)
川 場	中野合同	小野里まき代	9	そうめん流し
	川場湯原太郎合同	田中 利明	12	唾液のはたらき
利 南	上久屋馬場	織田澤はま子	4	足指力について
白 沢	尾合合同	角田 梅子	8	塩分の話・尿チェック
	ラビットの会	石井 征子	6	卓球班会・足指力チェック
昭和南	川額入原上1	板橋きみ枝	4	筋トレ・唄・体操
	川額入原上2	高橋 マキ	5	筋トレ・唄・体操
	川額入原中2	堤 栄子	5	筋トレ・唄・体操
	川額入原下1	堀沢 雅子	4	筋トレ・唄・体操
	川額入原下2	堤 モリ	4	筋トレ・唄・体操
薄 根	硯田町上	佐藤 生一	4	塩分について
	硯田町下	金子 幸子	4	塩分について
川 田	ひだまりの会	岡野 行男	82	健康マージャン広場 (9回)
	ひだまりの会	岡野 行男	76	カラオケサロンひだまり (10回)
	下川町宮塚合同	深津 文子	4	乳がんについて
月夜野東	政所合同	中村 秀夫	6	膝・腰痛対策・予防体操
	政所合同	江口 健己	5	膝・腰痛対策・予防体操
	真庭合同	真庭 利治	5	膝・腰痛対策・予防体操
	磯間上・下入合同	渋谷 典子	6	笑いヨガ・握力測定
	下牧原の中	山田八重子	4	糖尿病について
	虹の会	木村かよ子	13	絵手紙教室 (2回)
	さわやか班	都丸 富子	9	健康促進・お誕生会
月夜野西	月夜野町組合	長濱 水郎	6	紫外線による健康への影響
	月夜野町組合	林 友好	6	紫外線による健康への影響
	月夜野橋下合同	岡田 完二	5	尿漏れ・骨盤底筋体操
水 上	幸知	岩井たけ子	9	腰痛について
猿ヶ京	猿ヶ京合同	高橋よね子	13	おいしい食事と入浴・カラオケ
	猿ヶ京合同	都丸 君子	13	おいしい食事と入浴・カラオケ
須 川	須川十二河原	富沢カヅエ	6	認知症のはなし
	須川 須川2	竹田つや子	5	転倒予防体操・笑いヨガ
	須川 須川4	水野喜美子	5	転倒予防体操・笑いヨガ
職城・他	福寿草	岡嶋 禎子	12	筋トレ・脳トレ (2回)
病棟・他	ふれあいの輪	西島みどり	13	痰のはなし
総計	82班		538人	

川場 湯原太郎班



動脈硬化について/血管年齢チェック
美味しいスイカをみんなで食べて、わいわい賑やかな班会になりました。

月夜野西 橋下・橋上合同班



認知症について/きよしのズンドコ体操
老健職員の具体的な話を聞いて、認知症への理解が深まりました。

薄根 井土上町合同班



セラバンド体操
広々とした会場で、のびのびと体操ができました。みんなでやると楽しいね!



おらがまちの 班会あれこれ

片品 菅沼班



ころばん体操/大腸がんチェック
若い人にも参加してもらって、みんなで一生懸命体操を行いました。

須川 須川十二河原班



食中毒について/骨密度チェック
大人気の骨密度チェックをしたあとは、資料を見ながら食中毒について学びました。

沼田南 鍛冶町10班



骨粗しょう症について
みんなで集まって骨粗しょう症のお勉強! 活発な発言がありました。

8月まちかど健康チェック開催一覧

支部名	会 場
月夜野東	矢瀬親水公園
昭和南・東	昭和の湯
利根北	利根老神多目的広場
高山	高山温泉ふれあいプラザ

10月まちかど健康チェック開催予定

支部名	日 時	会 場
昭和南・東	8日 15:00~17:00	昭和の湯
高山	26日 17:00~19:00	高山温泉ふれあいプラザ



利根保健生協主催
映画上映会のお知らせ

11/18(金)
みなかみカルチャーセンター(上牧)
①10:30~12:05 ②14:00~15:35
③18:30~20:05
大人...1,000円(前売)・1,300円(当日)
中高生...800円(当日のみ)
問い合わせ先
...生協本部組織部(22-2300)
敗戦とともにソ満国境に置き去りにされた15歳・中学生たち...戦争を語り継ぐことの大切さを改めて実感する。

お知り合いの医学生さんをご紹介ください

利根中央病院が加盟する群馬民医連では、将来、勤務を希望する医学生さんを対象に、奨学金の貸与を行なっております。

募集人員：第1学年から卒業年次までの若干名

貸与金額：1~3年生 50,000円/月
4~6年生 60,000円/月

- 備考：
- 他の奨学金を利用している方応募できません。
 - 奨学金の申請は年間を通じて受け付けています。
 - 卒業後、一定の勤務により奨学金の返還が免除されます。

連絡先：病院 医局事務課(22-4321)

須川支部医療講演会「認知症について」

9月10日(土)の午後、須川公民館で開催され、40人の組合員が参加しました。介護老人保健施設とね施設長の都築靖先生から「認知症について」学び、症状や予防法、物忘れと認知症との違いなど、詳しく話を聞きました。「認知症になりやすいタイプはあるのか」「なった時にはどうしたらいいのか」などの質問に、先生が丁寧に答えてくれました。 ※認知症については3面もご覧ください



みんなの声

具合が悪くて午後2時過ぎに、財布も持たずに受診券のみを持って総合受付へ予約をしに伺いました。担当の事務職員が「今すぐ受診した方がいいですよ」と、軽く症状で済みました。大切に感謝申し上げます。 「虹の箱」より



沼田市様名
佐藤 希ちゃんへ
沢山食べて元気いっぱい!

すくすく
エンジェル

掲載希望の方は ①お子様氏名 ②年齢 ③住所 ④コメント (13文字以内) ⑤連絡先 をご記入の上ご投稿下さい。
編集事務局
E-mail:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp