

利根保健生協 2018年7月現勢
生協組合員……………30,502人
出資金額……………1,646,307,000円
平均出資金額……………53,974円
理事32名 監事4名 総代210名 班長1,459名

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 21,900 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
サニホームひまわり 沼田市高橋場町 ☎(22)3223

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

復旧作業に終わりが見えず 広島被災地支援報告

西日本を中心におそった集中的豪雨災害に、全日本医連の呼びかけで、全国各地から災害支援にとりくんでいます。県内でも土・日を中心に広島県安芸郡坂町小屋浦地区への支援が始まり、利根保健生協として、8月18～19日にかけて職員2人が一般ボランティアに参加しました。

猛暑のなか 作業すすまず

この地区では、7月6日夜に地区を流れる天地川上流の砂防ダムを土石流が破壊し、大量の土砂が約160戸ある住宅を襲い、7軒が家ごと流され10人以上が死亡し現在も1人が行方不明となっています。



小屋浦の被災現場では花崗岩が風化した真砂土を含む土砂が住宅の1階部分を埋め尽くして、復旧作業はこの土砂の撤去が中心となりますが、集落が山の斜面に面しており、道路もあまり広くないため大型の重機が入れない場所が多く、ひたすら人力での撤去作業となります。1か月以上

上経過し道路は車が運行できなくなりましたが、まだまだ手つかずの住宅も多く、1か月たつてようやくボランティアが来てくれたという住民の方の話もありました。途方もない量の土砂を土嚢袋に詰め、詰め込んだ袋をバケツリレーのように運び出す作業はとても重労働でした。特に住宅内に堆積した水分を含む泥状の土砂は重く、臭いもあるため作業はさらに苛酷になります。また、作業中は猛暑による熱中症の危険があるため10分作業して10分休憩するサイクルとなり、思うように作業が進まずもどかしい部分も多くありました。10人で作業しても1日で住宅の1階部分の泥を掻き出すのが一杯という状況でしたが、住民の方は「ようやく床が見えた」と少し安堵されているようでした。大量の土砂を目の当たりにして一人の力の弱さを感じることがありました。人が多く集まれば大きな

9/22～11/30 生協強化月間

スタート集会

日時 9月22日(土) 場所 昭和村公民館
13:30～15:30

オープニング クラシック演奏 病院長と研修医による演奏
みんなで楽しく脳トレ体操リハビリ職員が指導します

特別講演 「あつてよかった利根中央病院」～新病院で医療がどう変わったか～
利根中央病院 院長 大塚 隆幸 先生
病院長自らが、病院のことを熱く語ります。皆様のご参加をお待ちしております。

「整形外科外来が完全予約制となります」

患者さんへ提供する医療の質の向上と待ち時間の短縮を目的に、整形外科外来が10月1日(月)から完全予約制となります(土曜は除く) 受診する際には「予約」が必要になりますので、予約センターへお電話ください。ただし、紹介状を持参している患者さんや急患には対応致します。緊急の際はお電話ください。皆さまのご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

入院できてよかった 地域包括ケア病棟でレスパイト入院

4階B病棟(地域包括ケア病棟)にて「レスパイト入院」受入れを開始しました。自宅療養を受けている患者の家族が、一時的な外出や休憩など介護を続けられない期間をサポートする目的で行われている医療サービスです。

通常の入院患者さんと同じ医療体制(保険適用)で、自宅で行っている入浴などの清潔ケア・歩行リハビリ、回数に制限がありませんがお楽しみ会参加などお一人おひとりの過ごし方に合わせて楽しく、心地よく過ごして頂くことを心掛けています。

繰り返し利用されているご家族は「あまりデイサービスに行きたがらないから、ここに入院できて良かったよ」と喜ばれていました。初めの方でも、初日はご家族から離れる寂しさと不安なお顔の方でも、スタッフや他の患者さんとの交流で楽しく過ごす中、退院時は「また来て下さいね」

災害直後はメディアで多く報道されていましたが、時間の経過に伴い被災地の現状を目にする機会も少なくなりました。しかし、まだまだ復旧作業には終わりが見えず人手も足りない状況が続いています。被災された方の精神面のケアも含めた継続的な支援が必要です。

全日本医連としての支援は9月末までの継続を決めています。利根でも引き続きボランティアを予定しています。



あぜ道

全国のシニア(50～79歳)を対象に調査した結果、ある生活意識が、65歳以降の就業意向や仕事で重視したいことを聞いたところ、「仕事をしたい」は32.8%、「仕事はしたくない」は46.0%、「わからない」は21.2%となっており、3人に1人となつている。これが多いか少ないかは意見の分かれるところだが、この中に高いモチベーションやスキルを持つシニアがいることもまた事実である。そんな中で、労働力不足を背景に働きたいシニアを積極的に受け入れるようとする企業や団体は少なく、特に人手不足が増え続けるコンビニ業界では、従業員が働きやすい環境づくりに力を入れている。大手コンビニのセブンイレブンなどは、最新技術を導入した次世代型店舗として働きやすい環境づくりを手不足を解消しようとしている。ローソンでは加盟オーナーの契約年齢上限を撤廃するという方針をとったらしいが、それもシニア層活躍の機会拡大である。▼働くシニアを積極的に活かそうとする社会的動きは、ますます広がっている。一方で制度や仕組み、環境整備はまだ追いついていない部分も多い。「働きたい」と意欲的なシニアが、職場づくり、社会づくりが求められている。

(事業部長・山田晃章)

病院移転後最多62組でにぎやかに!! 第38回 赤ちゃん同窓会



7月21日(土) 利根中央病院 研修室で平成29年6月11月に生まれた62組の赤ちゃんごとご家族の参加で開かれました。

赤ちゃん同窓会参加者も移転後最高の人数となり、会場がとても狭く感じました。どんぐり保育園の保育士による赤ちゃんの好きな手遊びや絵本読み聞かせ、写真撮影や読書、歯科などの個別相談、離乳食の試食等を行いました。短い時間でしたが、同じ時期に生まれた赤ちゃんご家族と交流し、楽しい時間を過ごしました。



胃カメラ操作体験
この体験では医師の仕事はもちろん、他職種の仕事にも関与する機会がある医師や他職種の職種が実際に働いている現場を見ました。

7月26日・27日・8月2・3日の2コースで医師・多職種体験を沼田高校・研修医との交流で沖縄尚学高校から例年よりも多いのべ10人の参加で開催しました。

将来のことを考える機会になった 夏の高校生医師・看護体験

「普段患者としてしか接する機会がない医師や他職種の職種が実際に働いている現場を見ました。」

また研修医からはAEDの使い方や心肺蘇生法を学び、実際の緊急時に役立つレクチャーを医師視点から直接教わりました。

仕事内容を間近で見学することができ、より一層医師になりたいという思いが増しました。「また参加したいです。」などの感想も寄せられました。



サニ－ホームひまわり祭り



老健とね祭り

老健とね祭り サニ－ホーム ひまわり祭り

8月19日(日) 午前「老健とね」で総勢120人以上、午後には「サニ－ホームひまわり」で入居者の家族も招き総勢50人の参加で夏の恒例行事の「夏祭り」を開催しました。

「老健とね」では、利用者と一緒に楽しむ「をテーマとして利用者に参加してもらえ内容を企画。昼食は「屋台バイキング」形式で、焼きそば・いなり寿司・焼きまんじゅう・おでん・かき氷等を用意し、お祭りの雰囲気味わっていただきました。「かき氷といえは、イチゴ味だよなえ。子供の頃食べたよ。」と懐かしみながら味わっている方もいました。

「サニ－ホームひまわり」では、普段あまり外出できない入居者に少しでも季節感を味わっていただくように、住宅内を紅白幕や手作りの提灯やお花で飾り、お祭りの雰囲気を出し、屋台こそはありませんがたき・フランクフルト・味噌まんじゅうなどを提供。職員による歌やダンス、沼田社協のボランティアの紙芝居等でお祭りを盛り上げました。



赤ちゃん着がえの練習

の大切さや看護の仕事の大変さを学んでいたようでした。参加者からは「全体の体験を通して一つのミスが大きな問題になるということが解った。将来のことを考える良い経験になりました。」「今までより看護の仕事に興味が増えました。」などの声が聞かれました。

守ろう平和を! 伝えよう戦争の悲劇を! 第38回 平和のための戦争展

8月7・8・9日の3日間「平和のための戦争展」が利根中央病院 きらめきホールで 開催され、のべ250人の方が訪れました。



今回は、新たに窪島誠一郎館主のご好意で「無言館」の収蔵作品(複製)を追加展示。完成も待たずに戦地に送られた戦場の露となった画学生の絵と、例年の展示物である戦没者名簿、村瀬守保さんの日中戦争写真、強制連行事件、

原発事故、広島・長崎の原爆パネル等を展示しました。初日は、開会式が行われ戦没者に対し献花が捧げられました。続いて「花音の会」より平和の詩の朗読、次に、深山忠昭さん・素子さんの「紙芝居・反戦詩」が朗読されました。

原水爆禁止世界大会(広島)



開会総会会場

8月4日～6日に広島で原水爆禁止世界大会が開催され、今年は、私一人が利根沼田の代表として参加しました。

初日は県立総合体育館で開会総会、2日目は動く分科会で「平和記念公園の遺跡と碑めぐり」、最終日は平和祈念式典と県立総合体育館で閉会総会に参加しました。

開会総会では、茨城厚生連の看護師の「地域医療も平和と同じ命を守る事」という発言に胸を打たれ、同じ医療職として全国に同じ思いをしている仲間がいる連帯感を感じました。動く分科会では、原爆で亡くなった14万人の想いを学びました。

平和記念式典では、広島市長・議長・子供代表・被爆者代表が「核兵器禁止条約」の批准を求めています。安倍総理は核の保持を認める「核拡散防止条約」に話をすり替えて、まともに答えていないことに驚きました。

くらしと健康まつり

日時 10月21日(日) 午前10時～午後3時
会場 沼田市十王公園
主な催し

- ・薄根ふるさと太鼓
- ・保健生協の支部出店・健康チェック
- ・新鮮野菜・果物の販売
- ・サイクルランド、ぬり絵
- ・津軽三味線、神楽、ダンス
- ・なげ餅

ほか沢山の催しを用意してます みんな来てね!!

- 〈沼田東支部〉 水野 七生、キテロアスベル、内海 昭彦、沼田中支部 久子、沼田北支部 月橋 徹、沼田北支部 竹部 せん、利南支部 内藤みさ子、戸部 恵
- 〈池田支部〉 高橋 みよ、小野 久美、小野 幸子
- 〈薄根支部〉 金井 麗香、須藤登美枝、川端 洋、後藤 美鈴、河合 博子、石田ふさ子
- 〈川田支部〉 高橋 勝代、真庭トメ子
- 〈北村 里子 阿部千恵子、山口 亨 中島 千夏、白沢支部 上水 洋子、沼田支部 松井 栄里、中島 洋子、川場支部 小川 悠乃、原澤 和子、渡辺 勝茂、高橋 琴美、岡村 裕代、沼田支部 飯塚ますみ、沼田支部 唐沢サチ子

ようこそ新しい仲間 7月の新加入者

7月の新加入者は名義変更を含めて86人でした。(敬称略)

2018.9月号
医療相談室

摂食嚥下障害と誤嚥性肺炎



利根中央病院
リハビリ室 言語聴覚士
林 茂宏

現在、肺炎は日本人の死因第3位で、そのうち95%が65歳以上の高齢者です。

高齢者の肺炎には、嚥下(飲み込む)機能の低下による食物や唾液などの誤嚥が原因で起こる誤嚥性肺炎が7割以上を占めると言われています。

摂食嚥下障害とは

「摂食」とは食物を口に入れて、噛みこむ動作を言います。また「嚥下」とは、口の中のもの飲み込んで胃に送ることを言います。

誤嚥性肺炎とは

水や食物、胃食道逆流物などが誤って気管に入ってしまう状態を誤嚥と呼びます。その誤嚥したものが肺まで入ってしまう、細菌が繁殖して炎症を起こすことで生じるのが誤嚥性肺炎です。

摂食嚥下障害の原因

摂食嚥下障害には原因が異なります。代表的なものとして以下の3つが挙げられます。

【その1】形態的な問題

形態的な問題とは、口腔、咽頭、食道などの、摂食嚥下のために必要な器官の構造の問題のことで、食物の通り道に障害物がある、あるいは食物の通り道が正常ではない形状となっている状態をいいます。

摂食嚥下障害を予防するために

低下してしまった摂食嚥下機能を元のレベルまで改善することはなかなか難しいのが現状です。しかし、さまざまな工夫により誤嚥性肺炎を予防することは出来ると思います。

【その2】神経・筋系の異常

口腔や咽頭、食道などの摂食嚥下に必要な器官の構造が正常であっても、それらの器官の運動に問題があることで生じます。

【その3】加齢の影響

加齢に伴う機能低下により、摂食嚥下に必要な機能が低下してきます。

合は、唾液分泌が抑制されてしまいます。また、抗てんかん薬や抗精神薬は、嚥下反射を抑制する可能性があります。

そこでトロミ材を使用し水分にトロミを付けることで誤嚥を予防することが出来ます。

●口腔ケアの重要性

お口を清潔に保ち、口腔内細菌を減らすことが誤嚥性肺炎の予防になります。

●口腔リハビリ

早口言葉やあいうべ体操(図1)、カラオケなど普段から口や舌、喉を使うことでそれぞれ

摂食嚥下障害かな? と思ったら

当院では喉頭ファイバーを使った嚥下内視鏡検査(VE)や嚥下造影検査(VF)(図2)を行っております。

●食事の調整

特に水分が誤嚥しやすい状態です。摂食嚥下機能が低下

利根中央病院 診療情報管理課

職場紹介



～患者中心の医療の実現と質の高い安心・安全の医療の保証のために～

診療情報管理課は、文書部門と診療情報管理部門の2部門に分かれて業務を行っています。

文書部門は、主に診断書等の文書作成を行っています。診断書の種類も多岐にわたり、中身も複雑化してきている中、職員3名と少数ではありますが、窓口対応から下書き、医師への依頼、作成まで、年間約6,500件の診断書を扱っています。

診療情報管理部門は、職員4名で診療情報の管理、DPCコーディング(入院における病名の決定)、がん登録、各種診療統計、Qi(医療指標)、退院サマリ(退院要約)管理...等、様々な業務を行っています。

1日中、ほぼパソコンの前で業務を行っており、なかなか表舞台に立つことはありませんが、医療従事者の一員として記録された診療情報を適切に管理・点検し、患者に提供された医療内容に関する検証・評価に役立てることで、質の高い安心・安全の医療を保証する役割を担うべく、日々努力しています。

また、薬剤の影響も摂食嚥下障害に大きく関係します。例えば、抗コリン作用のある薬(一部のパーキンソン病治療薬や抗アレルギー薬、胃腸薬、風邪薬など)を内服している場

図1 あいうべ体操

あ、い、う、べ

- 口を大きく「あーいーうーべー」と動かしませう
- できるだけ大きめに、声は少しでOK!
- 1セット4秒前後のゆっくりとした動作で!
- 一日30セット(3分間)を目標にスタート!
- あごに痛みのある場合は、「いーうー」でもOK!

図2 嚥下造影検査

レントゲンを使用して、バリウムの入った食品を食べていただき、飲み込みのようすを確認します。

口、食道、気管

なかまの作品

俳句

草刈て迎りの急に軽くなり 沼市高橋 生方 辺秋
 新鮮が取柄自作の夏野菜 沼市高橋 永井 永陽
 抜けをへし翠透けたる蝉の翅 沼市高橋 白井孝四郎
 山車五基の演奏東ね御飯屋へ 沼市高橋 星野 順子
 老農に潜めし決意草いさき 沼市高橋 阿部 邦克
 棚上げし胡瓜挽ぐのも楽になり 沼市高橋 狩野 章子
 文末に不一とありぬ残暑見舞 沼市高橋 氏家 孝
 蜻蛉生る空の蒼さの一日 沼市高橋 戸丸 雅代
 見なれたるへり緑陰に果つるとは 沼市高橋 須藤 薫
 切り分ける音も熟れたる西瓜かな 沼市高橋 平井登志絵
 早生りんご観光客が足止めて 沼市高橋 増田 耕寿
 傘寿来る終戦の日は一年生 沼市高橋 林 明男

短歌

風さやかみんみん蝉の声やまぬ過ぎゆく夏もお 沼市東倉内町 河原 由美
 かまひなしに 沼市清水町 木暮 はる枝
 照りつける日差しまぶしく初夏の青空高し雨上 沼市清水町 堀 越京子
 がりの朝 沼市清水町 堀 越京子
 お盆過ぎて蝉のかしましく鳴く日び夜は鈴虫の 沼市清水町 堀 越京子
 声に秋めく 沼市清水町 堀 越京子
 むし暑き日暮れの庭のうすやみにひときは清し 沼市高橋町 白井 恵美子
 夕顔の咲く 沼市高橋町 白井 恵美子
 クワガタの折り紙学び繰り返し折らねば忘れ難 沼市上久屋町 山田 栄一
 度が高い 沼市上久屋町 山田 栄一
 初期癌の宣告受けし院を出て負けてなるかと秋 沼市上久屋町 山田 栄一
 空仰ぐ 沼市上久屋町 山田 栄一
 夏休みの子等と共にするラジオ体操人工芝のS 沼市上久屋町 山田 栄一
 L広場 沼市上久屋町 山田 栄一
 梅漬を干したしと思へど雨つづき処暑の風吹く 沼市上久屋町 山田 栄一
 夜のうらめし 沼市上久屋町 山田 栄一
 晴れ間にと急ぎ草など抜きをれば手もと近くに 沼市上久屋町 山田 栄一
 虫の鳴き出す 沼市上久屋町 山田 栄一

川柳

トイレでの便り健康羅針盤 沼市高橋 大竹 美鶴
 ライン引き真直ぐいかぬヘソ曲り 沼市高橋 加瀬田フサエ
 首相がまずトバク進めるカジノ法 沼市高橋 今井 栄一
 大災害衣食住まで奪い取る 沼市高橋 藤田 俊彦

今月は44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、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。

7月 班会・サークル 開催一覧

Table with columns: 支部名, 班名, 班長・代表名, 人数, 班会内容. Lists various club activities across different branches like 沼田東, サークル, 沼田北, etc.

おらがまちの 班会あれこれ

水上支部 阿能川班



脳卒中予防/あいうべ体操、パタカラ体操
脳卒中の種類や予防もわかり、みんなで頭とお口の体操をおこないました。

須川支部 十二河原班



熱中症予防/血圧チェック
水分補給の学習で経口補水液を実際につけて試飲もしました。

月夜野東支部 後閑上入下入合同班



認知症予防/尿チェック
お鍋のおもちやを活用して箸でつかむゲームをしました。楽しく頭の刺激になりました。

月夜野西支部 橋下橋上合同班



セラバンド体操/血管年齢チェック
研修医も参加して、みんなで体操をしました。太ももを鍛える大切さを学びました。

利根北支部



とねふるさと「風のまつり」
血圧・足指力・体組成チェック
支部として出店しました。様々な団体から催しもあり、にぎやかなお祭り会場でした。

ましかど健康チェック

特養とね虹の里 内覧会のお知らせ
10/19(金) 9:30~12:00・13:30~15:00
10/20(土) 9:30~12:00
10/21(日) 9:30~12:00・13:30~15:00

第5回 ハイキング・ウォーキング 碓氷峠路探訪へ行こう!

日時:10月24日(水)8:30集合
集合:生協本部(※砂利のところへ駐車を!)
参加費:2,000円(当日集金)
持ち物:飲み物、タオル、着替え、雨具、保険証等

第18回 医療講演&懇談会

日時 9月15日(土) 午後2時~午後3時
会場 利根中央病院 2階 研修室
内容 「膵臓・胆道(胆管・胆のう)の役割と病気について」
講師 利根中央病院 消化器内科医長 山田 俊哉 先生

7月ましかど健康チェック開催一覧
Table with columns: 支部名, 会場. Lists locations like 片品文化センター, 高山温泉ふれあいプラザ.

9月ましかど健康チェック開催予定
Table with columns: 支部名, 日時, 会場. Lists dates and locations like 高山温泉ふれあいプラザ, 農業まつり J A 東部支店.

【パート職員募集】以下のパート職員を募集しています。

Table with columns: 職種, 条件. Lists positions like 調理師, 保育士, 介護福祉士, 介護員 with their respective conditions and contact info.

みんなの声
「虹の箱」投書より
スはくモの集も張つてあり、景す。うい床だ
入院しては、明日退院します。入院
見ていると、楽しいです。外は、景色が
ると思いたくありません。また、楽しい

【大気汚染調査 69カ所で実施】
すべての場所で基準値以下

当生協では、5/31~6/1にかけて、利根沼田・高山で大気汚染(NO2)の調査を24時間行いました。
結果は、最高値で0.022ppm、最低値が0.007ppmでした。
【環境放射線量測定器 無料貸し出しのお知らせ】
当生協では、環境放射線量測定器を所有しています。無料で貸し出していますので、お気軽にお申し出ください。