利根保健生協　2025年3月現勢

生協組合員……28,258人
出資金額……1,555,850,000円
平均出資金額……55,059円
理事33人　監事4人　総代202人　班長1,515人
＊3月の新規加入組合員数は、68人でした。

利根の保健

発行人　大塚隆幸
発行部数　20,800
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

組合員の方々と一緒にまちづくりや地域の健康維持に努めてまいります!

辞令交付式

4月1日(火)「利根保健生協辞令交付式」が開催され、40人の職員が新しく入職しました。交付式後の2日間の研修では、社会人としての規律や医療・介護・福祉に携わる者としての心構え、当生協の概要と医療福祉生協を理解することなどを目的に講義が行われました。

研修医も含めた医科・歯科医師18人をはじめ看護系職員12人、技術系職員8人、歯科衛生士1人、事務職員1人と幅広い職種から総勢40人が入職しました。

大塚理事長からは、「利根保健生協は医療・介護・研修（職員）が3本柱です。医療の実践のためにはそれ相応な設備と人員が必要です。生協は地域の組合員さんから出資金をお預かりして、それを元に色々な設備を整えたり事業を行っています。組合員の善意を大切して頂きたい。

2つ目は地域医療です。少ない医療資源、少ない活動範囲で働いていますから、自分の専門だけ診ている訳にはいきません、専門外でも対応すること。自分の力を色々なところで伸ばしてほしい、全職員がしっかり診ていく気持ちをもってやっていってほしい。

3つ目は初心を忘れないでほしい。これから仕事に対して困難なこともあると思います、その時には今日のこの気持ちを思い出して、立ち返ってそこからスタートして力を発揮してほしい。ともに頑張りましょう」と語られました。

続いて関原病院長、中澤利根歯科所長、都築在宅総合センター長からも激励の挨拶がありました。

新入職員を代表して、臨床検査技師の今井柚希さんは「少子高齢化に伴い、医療を必要とされる人が増える一方で医療の担い手が徐々に不足しています。そのような中でも私たちは、利根沼田地域の医療・福祉を担う施設の一員として、地域の方々から信頼される職員になりたいと感じています。組合員の方々と一緒にまちづくりや地域の健康維持に努めてまいりたいと思います」と述べました。

新入職員研修

中途採用も含め38人が参加しました。最初にプロフィール用紙を使ってインタビューの後に他己紹介をしました。

講義は「利根保健生協について」学び、感想交流。「院内感染」「医療・介護安全」「個人情報保護と情報セキュリティー」「社会人、医療・介護・福祉に携わる者としての接遇マナー」などでした。参加者の感想では、「社会人・医療人として人に対し尊重した態度や関わり方が重要」「笑顔や身だしなみが大切」「社会人として、医療従事者として、まずは正しい言葉を使う」などこれからの仕事への意欲が感じられる研修となりました。

緊張をほぐすための他己紹介

第49回 通常総代会

利根保健生活協同組合定款50条に基づき、第49回通常総代会を以下の通り行います。

総代・正副支部長の皆さまには別途ご通知いたします。

日時　2025年 6月21日(土) 9時開会(予定)
場所　利根沼田文化会館 大ホール

利根保健生活協同組合
理事長 大塚隆幸

あぜ道

2021年以降、医療機関を標的としたランサムウェア攻撃は、件数・規模ともに増加傾向といわれている。ランサムウェアとは、サーバー等に保存された重要なデータを暗号化により人質とし、復旧する代わりに身代金（ランサム）を要求するソフトウェアのことで、医療機関は患者の個人情報や診療情報など、機密性の高いデータを大量に保有しているため、サイバー攻撃者にとって魅力的な標的となっている▼2021年の徳島の病院や2022年の大阪の病院など多大な損害を被った病院も含め、損害の大小に限らずに被害に遭った医療機関はそれなりに見られるそうだ。医療機関における主な被害は「電子カルテ停止による診療業務の遅延・停止」「患者情報や病院関係者の個人情報漏洩」「身代金要求による経済的損失」「医療機関の社会的信用の失墜」などとなっており、被害の内容は事業の性質上多岐にわたる▼2023年4月1日に医療法施行規則が改正され医療機関のサイバーセキュリティ対策が義務化となった。利根中央病院でもシステム対応の専門スタッフを配置しており、セキュリティ対策の強化やバックアップ体制の確立、職員教育などの対応を日常的に担っている▼事業継続計画の対策としても、電子カルテ停止に備えた紙カルテ運用や、サイバー攻撃被害における運用手順の確認などインシデント対応訓練を定期的に実施している。被害を100%防ぐことは困難ではあるが、被害を最小に抑え事業を継続する仕組み作りが求められる。（常務理事・山田）

研修医自己紹介

利根中央病院

鶴淵　悠介（つるぶち　ゆうすけ）

沼田市出身
群馬大学卒

地元である利根沼田で研修医として働けることを嬉しく思います。四季折々の風光を見せる豊かな自然と地域の皆様の温かさを感じながら、利根沼田の医療に貢献できるよう日々精進してまいります。

原口　泰典（はらぐち　やすのり）

太田市出身
群馬大学卒

地元である群馬県に貢献したいという考えの下に利根中央病院へ就職する運びとなりました。自然に囲まれた利根沼田地域に安らぎを感じつつ日々を過ごしております。地域の皆様のお力になれるよう精進してまいります。

茂木　愛里（もてぎ　あいり）

玉村町出身
群馬大学卒

沼田に祖母の実家があり、幼少期からよく訪れていました。馴染みある地で研修できることを嬉しく思います。地域の皆様のお力になれるよう、日々精進してまいります。

保田　和人（やすだ　かずと）

前橋市出身
群馬大学卒

利根沼田地域はりんごやスキー、沼田まつりなど大変魅力あふれる地域であり、この地で研修できることをとてもうれしく思います。地域の皆様のお力になれるよう精進いたします。よろしくお願いいたします。

吉野　瑠（よしの　るい）

沼田市出身
山形大学卒

生まれ育った地で医師としての第一歩を踏み出せることを心より嬉しく思っております。この地への感謝の気持ちを胸に、体力を活かし、地域の皆様に少しでも貢献できるよう、日々全力で取り組んで参ります。何卒、よろしくお願いいたします。

利根歯科診療所

田口　理愛（たぐち　りな）

高崎市出身
東京歯科大学卒

今回の研修に伴い初めて利根沼田地域に訪れました。自然豊かな素敵な場所だと感じました。至らない点も多々あると思いますが、地域の皆様に貢献できるよう日々精進してまいりますので、よろしくお願いいたします。

利根中央病院

コミュニケーション研修
―患者役で組合員参加―

今年度も新人研修がスタートしました。コロナ禍による影響のため十分実習ができないまま入職してくる新人看護師のための研修として、利用委員・組合員さんにご協力いただきコミュニケーション研修を取り入れ、5年目となりました。今回も初期研修医との合同での研修とし、新人看護師14人、初期研修医5人、組合員9人で開催しました。

まずは、実際に患者様からお話を聞く場面を想定し、組合員さんが患者役、受講者が情報収集する練習をしました。組合員さんから話の聞き方や、姿勢などアドバイスしていただきながら、どのグループも時間になっても会話が弾んでいる様子でした。

組合員さんと「患者様が話しやすい医療従事者の姿勢・態度」というテーマでグループワークを行いました。熱心に話し合いをしながら、新入職員だけでなく、先輩職員にも参考になるような内容がまとまりました。

最後は恒例となった「患者様に関わるときに大切にしたいこと」について、受講者一人ひとりが漢字一文字で決意表明をしました。

介護施設でお花見

老健とね 通所リハビリ

屋上からお花見

老健とねの通所リハビリでは、屋上でお花見を実施しました。十王公園がすぐ近くにあり、公園の桜を間近で楽しむことができます。屋上では、遠くの山々まで見渡すことができ、残雪の山と、青い空、桜のコントラストが美しく、利用者様から「きれいだねー。」と歓声が上がりました。また、視線を下に向けると、城堀川で鴨が泳いでいる様子も見ることができました。風の強い日もありましたが、写真を撮ったり屋上を散歩したりと、いつもとは違う角度からお花見を楽しむことができました。

デイサービス ひまわり

今年もデイサービスひまわりでお花見ドライブを3日間行いました。コースは城堀川沿いの桜並木から沼田公園を通り、岡谷町の桜並木までの30分かけてドライブしてきました。利用者様からは「もうこんなに咲いてるとは思わなかった」「今日まで生きててよかった」と桜も笑顔も満開でした。

車窓から花見

利根中央病院　電気設備点検に伴う救急外来休診のお知らせ

利根中央病院では、電気設備点検を下記の日程で実施します。

救急外来や入院患者さんへの荷物の受け渡し等については下記の通りの対応となります。ご理解とご協力をお願いします。

電気設備点検　5月18日（日）　8:30～18:00予定

【救急外来について】

停電している時間帯は救急外来が休診となり、患者の受け入れを休止いたします。

【入院患者さんのご家族へ】

停電中は病棟に上がることができませんので、洗濯物等のお届けについてはご遠慮ください。

フードドライブ「おすそわけ」のご案内

日時　6月14日(土) 10:00～無くなり次第終了

会場　とね虹の里　※雨天決行

食品（調味料・乾物・缶詰・レトルト、お菓子）や、日用品（オムツ・生理用品、タオル）など随時募集中です!!

○医療・介護・くらしなど相談窓口を設置しています。
お困りの事などあれば、こちらもお気軽にご利用ください。

●お問合せ先●
生協くらしサポートセンター
☎0278-22-2300

入居者様募集中　介護でお困りではありませんか?

自宅での生活が不安になってきた方、親御様の介護が大変になり、ご自宅での生活が困難になってきた方は是非ご相談ください。ご本人様、ご家族様の心配や不安を一緒に、利根保健生協グループで連携をとりながら、安心した生活が送れるようにサポートいたします。

見学も受け付けておりますので、まずはお電話下さい。

お問合せ先
サービス付き高齢者向け住宅
サニーホームひまわり
連絡先 ☎ 0278-22-3223

2025. 5 月号
医療相談室

作業療法とリハビリテーション

利根中央病院
作業療法士
木暮　拓美

「作業療法」は、「リハビリテーション」のひとつです。

「リハビリテーション（rehabilitation）」の語源は、ラテン語でｒｅは「再び」、habilisは「人間らしい」「できる」という語で、「再び人間らしく生きる」、「再びできるようにする」という意味になります。

現在、リハビリテーションには、作業療法、理学療法、言語訓練、聴能訓練、リハビリテーションスポーツ、リハビリテーション看護、心理療法など、さまざまな手段や方法があります。そして、係る職種には作業療法士、理学療法士、言語聴覚士、看護師、管理栄養士、医師、薬剤師、医療ソーシャルワーカーと多岐にわたります。

リハビリテーションの歴史

世界的に「リハビリテーション」という言葉が使われるようになったのは、第一世界大戦・第二次世界大戦で負傷した兵士の回復のためのリハビリテーションで、その後、時代の変化と共に広がり、発展してきました。

作業療法の歴史

18世紀のヨーロッパで、精神病院に隔離されていた患者を解放し、農作業やレクリエーションをしたところ、心身の回復が得られたことが発祥とされています。医学の父と呼ばれるヒポクラテスは、病いや苦しむ患者の自然治癒力を高める方法として、園芸や木工などの「作業」を推進したことで、心と体の相互作用が重視されるようになったと言われています。

日本での「作業療法」の始まりは、18世紀～19世紀にかけて、ヨーロッパ各地で精神医学を学んで帰国した精神科医が、精神障害者の無拘束化を推進したことからとされています。このような歴史と、戦中・戦後のリハビリテーションとが重なり、作業療法（Occupational Therapy）」の分野は広がっていきました。

日本では昭和41年（１９６６年）に国家資格として制定されました。

そもそも作業療法ってなに？

だれでも、食べたり、入浴したり、日常生活に関わる全ての活動をしています。それらの活動を「作業」と呼んでいます。「作業」には、日常生活の活動（セルフケア）に加え、仕事や家事、余暇活動・遊び、地域活動などさまざまな活動が含まれます。

これらの活動をするには心と体の働きが必要です。病気やけが、うまれながらの障害によって、心や体の働きが妨げられ、「作業」に不具合が生じた時、再び「作業」ができるように、心や体の機能回復を目指すのが作業療法です。

心や体の機能には、**基本的動作能力**（運動機能―関節の働き・筋力・感覚・知覚、心臓や肺の機能、精神機能、認知機能―記憶力・理解力・判断力・意思疎通など）と、**応用的動作能力**（食事やトイレ、家事など、日常で必要となる活動）と、**社会適応能力**（地域活動への参加、就学、就労など）があります。それらの能力の維持・改善を図り、その人なりの、その人らしい生活を「作業」を通じて作っていきます。

作業療法の対象は？

病気やけが、うまれながらに障害がある人など、日常に支援を必要としているすべての人です。心でいうと統合失調症、気分（感情）障害など。体では脳卒中、脊髄損傷、高次脳機能障害、骨折など。年齢期の発達期でいうと、脳性麻痺、注意欠損・多動性障害、ダウン症候群など、高齢期では認知症、骨・関節障害など、とさまざまです。

例えば

『脳梗塞を発症し、右の手足に不全麻痺が生じたAさん。

〝せめてトイレは自分でできるようになりたい〟

Aさんの希望に向けて、作業療法士（作業療法を提供する人）は、Aさんの基本的動作能力の回復のための練習に加えて、応用的動作能力の獲得に向け、実際にトイレで、車椅子から手すりに掴まり、立って、便座に移動し、ズボンの上げ下ろしの動作を繰り返し練習しました。

２カ月後、Aさんは手すりを使って、一人でトイレができるようになりました。この間、理学療法士さんとの練習で、歩行器で歩けるようになっていました。』

このように、病前と同等にはいかなくとも、工夫を加え、その人らしい思いで「作業」ができるように支援をしています。

作業療法士の活躍の場

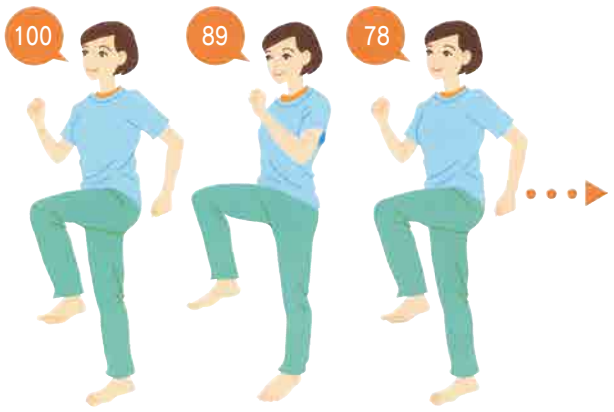
医療や福祉、介護の現場はもちろん、保健・教育・就労支援など、あらゆる場所で、本人と社会との接点を作るため、作業療法士は活動しています。

さぁ、みんなでレッツ体操　第4弾
転倒予防のための体操

転倒には下半身の筋力低下や足の裏の感覚の衰えなど、さまざまな要因があります。

今回は姿勢やバランスに関わる大腰筋などのトレーニングです。可能ならば裸足で、足の裏の感覚を確かめながら行ってください。

脳トレ～コグニサイズ



足踏みしながら計算やしりとりを行う。

【例】・その日が 11 日だったら…100 からスタートして 11 ずつ引いていく。
・しりとりでもＯＫ！

いつでも元気　別冊パンフレットより抜粋

その他の体操を知りたい方は利根保健生協にてパンフレットを配布しています。

班会・サークル活動

川場支部　川場湯原サロン

血圧測定後、駐在所の入澤さんから防犯対策について話をしてもらいました。電話詐欺についても勉強になりました。

薄根支部　元気ボケーション班

モルックを団体戦で行いました。初めての人も多かったですが、助け合って競技し「よっしゃー！」「悔しい！」と大盛り上がりでした。

わがまち探検&クリーン大作戦

沼田北支部

暖かい日に集まった9人で城堀川沿いをクリーン大作戦。町はきれいになり、健康づくりにもなるこの活動を継続していきます。

まちかど健康チェック

昭和東・南支部

村内のイベント開催と重なり、いつもより少ない人数ではありましたが、来てくれた方との会話が弾み、楽しい時間となりました。

介護職員初任者研修 受講生募集!!

会　場：介護老人保健施設とね研修室（多目的室①）
受講料：66,000円(税込)（テキスト代・実習費込）
定　員：20名
（定員になり次第、締め切らせていただきます）
募集期間：2025年5月1日(木)～7月4日(金)
※日曜日受付不可
内　容：講義と演習（土曜日120時間）
＋実習（平日15時間）
受講期間：2025年7月5日(土)～
11月29日(土)（毎週土曜日）
取得資格：「介護職員初任者研修修了証明書」取得
応募方法：「介護老人保健施設とね」に連絡してください。
※ご不明な点はお問い合わせください。
問い合わせ先：介護老人保健施設とね
沼田市東原新町 1917-1
☎ 0278-22-8855　担当：松井・黒岩

生協 ハート市　出店者大募集！

日 時　5月10日・24日(土) 10:00～11:00
会 場　とね虹の里　※雨天中止
販売予定　ほうれん草、小松菜、わさび菜、水菜、スープ、おかず、焼菓子（パイ・スコーン）、干し芋、りんごチップ
詳しくは、生協くらしサポートセンター　☎0278-22-2300

お友だち募集中!!
生協のイベントや企画のお知らせ等様々な情報を発信しています。
生協くらしサポートセンター　☎0278-22-2300

第5回 子育て応援企画　ニュースポーツで親子交流

主催：利根保健生活協同組合
日時：6月7日(土)9:30～11:30
場所：昭和村多目的屋内運動場
対象：小学１年生～小学６年生の親子
（兄弟の参加や保護者、祖父母の参加も大歓迎！）
後援：昭和村教育委員会
集合時間　9:10現地集合
持物：タオル、飲み物
20組40名　**参加費無料！**
締切 5/16
※QRコードまたは下記のお問い合わせ先へ事前申込をお願いします。
＜お問い合わせ先＞
生協くらしサポートセンター
（☎ 0278-22-2300）
豪華賞品あり　さらに！参加者全員に参加賞贈呈

★モルック

★スカットボール

★ボッチャ

第14回 ハイキング・ウォーキング企画

健康づくり委員会主催

昭和村工業地域 お花見ハイキング

４月10日（木）、参加者53人でお花見ハイキングを実施しました。
桜はまだつぼみで、あともう少しというところでした。
参加した方々から「楽しかった」「来年はどうかな」「みんなと歩けるのはいいよね」とうれしいお言葉と期待の声が聞かれました。

お土産は減塩を意識した、インスタントのお味噌汁２つと減塩ドレッシング！みなさんに喜んでいただけました。

みんなの食堂 にぎわい広場

限定50食　だれでも無料
すいとんとおにぎり　アレルギー対応できません
5月10日(土) 11:30～12:30　予約不要
場 所　利根保健生協 本部 2階ホール
メニューは都合により変更になることがあります
調理ボランティア大募集中!!
詳しくは、生協くらしサポートセンター　☎0278-22-2300

なかまの作品

俳句

老翁の恙無き日日目借時　沼田市高橋場町　白井孝四郎
日永かな鳥取砂丘ラクダの背　沼田市柳町　津久井富子
日暮るるは明日への思ひ芽吹き雨　沼田市栄町　貝瀬　久代
観音は伏目におはす春の闇　沼田市沼須町　角田ひろ子
春耕す生命育む土光る　沼田市硯田町　平井登志絵
笛太鼓小さく震ふ梨の花　昭和村森下　真下　章子
行く春や今日は最後のクラス会　みなかみ町上津　林　明男

短歌

空き畑に一面に咲く仏の座春日を浴びて耕すを待つ　昭和村入原　堤　あさ江
娘の部屋に片方のみのピアスあり誰に貰いしや小さき花柄　昭和村川額　倉沢　美代子
のぼり竿の準備に走る弟の背に重なる在りし日の父　沼田市発知新田　和田　ひとみ

川柳

祝ごと多くて財布風邪を引く　沼田市高橋場町　角田　千里
スタジアム歓声共に五月来る　沼田市馬喰町　吉永　克喜
ピカピカのみんなの食堂新学期　沼田市栄町　小野　隆義
年寄りはタッチパネルに手が出せず　沼田市薄根町　大竹　美鶴
我が道と言わんばかりのシルバー車　みなかみ町後閑　番場　正夫

みなかみ町須川　甲斐　陽子

沼田市栄町　峯川　香津子（夢の会）

作品募集

今月は33件のご応募ありがとうございました。連続して同じ方の作品を掲載しないこととしています、ご了承ください。
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、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。

〒三七八―〇〇五三　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　nakama@tonehoken.or.jp