

利根保健生協 2010年7月現勢

生協組合員……26,263世帯
 出資金額……1,214,961,000円
 平均出資金額……46,261円

理事25名 監事3名 総代203名 班長1334名 保健委員1723名
 くらしの相談員126名 ホームヘルパー2級144名 3級40名

◆出資金一世帯平均で全国目標の5万円達成をめざしましょう

利根の保健

利根保健生活協同組合

発行人 都築靖 発行部数 21,400
 編集 「利根の保健」編集委員会

〒378-0053 沼田市東原新町1855番地の1
 ☎0278(22)4321 FAX(22)4393

事業所 利根中央病院 ☎(22)4321
 利根歯科診療所 ☎(24)9418
 老人保健施設とね ☎(22)8855
 とね訪問看護ステーション ☎(23)3706
 片品村鎌田 片品診療所 ☎(58)3910



「組合員・職員で力を合わせて頑張るぞ！」と決意新たに (8/6 推進委員会)

西部夢プラン

いよいよ歯科診着工へ

組合員ホールも設置

利根西部(みなかみ町後閑)の拠点づくりとして企画されていた、「歯科診療所に組合員のたまり場を併設する計画」が、8月の夢プラン推進委員会と理事会で資金計画を含めて承認され、当生協として三つ目の歯科診療所が具体化することになりました。これによりさつそく秋の着工、4月には開設に向けて、地域住民の期待に応えられる施設づくりがすすめられることになりました。

地元でよい歯科を利用者目線の治療

利根西部への歯科診療所づくりに、「地元でかかりやすく、良い治療を」と期待が高まっています。歯科医師2名でユニット(診察台)が7

の予定。所長となる坂田龍義医師はじめスタッフ(本紙5月号紹介)は、「子どもから高齢者まで安心してかかれるよう、生協らしく利用者目線を大事にする運営をめざしたい」と万全を期しています。「水上地域は歯科が少ない

「うちに眠っているカラオケ機器を寄付して、みんなが気軽に歌える場にした」と新治支部の阿部由子理事は言います。「とにかく楽しい場所にしなきゃ。それが医療生協なんだから」と。「地元でよい歯科にかかれたい、ここに来れば友達ができ、くらしの知恵がつく。そんな場所にした」と、月夜野西支部の林郁次理事は、バイクで地元を廻り訴えています。

真夏の炎天下でも、自発的に建設予定地の草刈りをして

みんなで力を出し合って ニュース発行・支部で宣伝

みなかみ4支部合同 組合員大集会(仮)

とき 2010年10月2日(土) 9:30~12:00
 場所 みなかみ町公民館(予定)
 内容 ◎施設づくりの説明 ◎体験企画 (脳いきいき体操、歌声等) ◎施設名について ◎昼食交流会

「おらが診療所づくり」10月2日(土)には、生協強化月間のスタートにちなんで月夜野東・西、水上、新治の4支部合同で「組合員大集会」を予定しました。テーマは「おらが診療所。おらがたまり場づくり」。施設・ホール名の募集や、どうしたら利用しやすい診療所になるか等について意見交換します。楽しい体験企画や意見交換を通じ、みんなの知恵と力を出し合って、元氣あふれる拠点づくりを成功させましょう。

8月20日、県の企画として初めての「高校生医療現場体験セミナー」が群馬大学主催の県が後援で行われました。これまで2回、春と夏に当院独自で受け入れを行っていましたが、昨今の医師不足の状況から県全体の取り組みとなり、県内高校の医学科進進を促すために対象の5病院が学生を受け入れました。当院には5名が参加し、オペ室の手洗いや赤ちゃんの沐浴体験をはじめ、病理体験、AED・BLS実習、医師・研修医との懇談など盛りだくさんな内容で医療現場の一部を体験してもらいました。参加者から「小学生の頃から医師に興味があった。この

医師への想い強まる 高校生医療現場体験セミナー

実践的なAED実習を受ける参加者

セミナーに参加して絶対に医師になりたいと強く思った。お世話になった先生がみんな優しく親切で、自分もいつか利根中央病院の先生方と働きたいと思った。など感想が出され、高校生に夢と希望を与えられた企画となりました。

あぜ道 飢えや寒さ、病氣自殺や他殺などが原因で、本人の氏名または本籍地・住所などが

判明せず、かつ遺体の引き取り手もない死者を指すもので、行き倒れている人の身分を表す法律上の呼称を「行旅死人(りょぼにん)」という。東京都の最高齢男性がすでに30年以上前に死亡していた事件を契機に、全国で同様の高齢者の所在不明問題が拡がっている。この8年間に警視庁管内だけで1200人以上の「行旅死人」が発見されている。中高年が圧倒的に多く、身元の判明しないまま、数十年すれば、100歳以上の所在不明のお年寄りになると思うと、暗澹たる気持ちになる。多くの新聞報道では現状をきちんと把握していなかった行政を責め、情報を偽造した者を責めるトーンは少ないように思う。大阪市のマンションで起きた幼児遺棄事件もクローズアップされている。いずれの事件も、少子高齢社会の家族のあり方、経済格差による貧困問題、地域社会が大きく変容し、従来の地域の持つコミュニティ機能が衰退しつつあるという共通した深刻な背景があるようだ。昔から日本では、「おてんとさまが、見て」と言っただけで悪いことはしなかつた。そういう日本人の心や伝統的な美徳までが失われ、個人主義が行き過ぎると共同体が壊れてくる。戦後世代の大人たちが、濃密な近隣関係を嫌う風情があると思う。今後、過疎化、少子・高齢化が進むなかで、大人たちは、いかに若い、いかに病を得て、いかに死すべきか、きちんと答えを出す時がきているのではないだろうか。(糸)

秋の一日を楽しく学び 健康づくり 友人・家族連れなどで、気軽にご参加下さい!!

くらしと健康まつり

10月17日(日) 午前10時~午後2時30分
 沼田市十王公園
 主な催し(予定)
 ・薄根ふるさと太鼓
 ・保健生協各支部の模擬店
 ・各種健康チェック
 ・新鮮野菜・果物の販売
 ・津軽三味線 鈴友会
 ・サイクルランド
 ・カラオケ、芝オケ、投げもち

同日「病院祭」も開催します

WHO ウォークイベント

郷土の史跡を訪ね歩くウォークイベントも12回目。今回は、利南地域の史跡を訪ねます。

とき 10月3日(日) 9:30~15:00頃
 ところ 沼田市栄町 升形小学校 西側 駐車場集合

歴史ガイド…郷土史家・金井竹徳さん
 主な行程 栄町通り(くじ神様)、三願尻川(城堀川)、戸鹿野町(大道、八幡宮、石垣、絵馬)、新町(産護石)、沼須町(沼須の渡し、宿通り、七重塔、沼須人形見学)、上沼須町(金剛院跡、沼須城址)等

参加費 200円(昼食・お茶は各自持参) ※家族連れなどでお気軽にご参加下さい。
 申込み 組織課まで ☎22-2300

7月班会開催一覧

支部名	班名	班長名	人数	班会内容
沼田東	材木町11	小林永久子	5	食事について
	材木町1	小野 のぶ	3	食中毒の予防
	材木町2	大谷 好子	3	食中毒の予防
	西原新町11-1	得能 淑子	3	紙芝居(炭疽菌・ま、びが)
	東原新町13	雲越 タカ	3	紙芝居(炭疽菌・ま、びが)
	上原町6-1	片桐智代江	3	アレルギーについて
	上原町6-2	村田 定蔵	3	アレルギーについて
	上原町9-1	星野 栄子	3	アレルギーについて
沼田中	西倉内町6	土田 ふみ	3	口の話
	西倉内町8	田中 穂積	3	口の話
沼田西	榛名町1-2	戸丸 大吉	3	肩こり腰痛体操
	榛名町8-2	金子 くら	3	肩こり腰痛体操
	榛名町8-1	宮内はつ枝	3	肩こり腰痛体操
沼田南	鍛冶町5北	下 ろく	3	認知症予防の7か条
	鍛冶町10	馬場半次郎	3	認知症予防の7か条
利 南	上久屋町馬場	織田沢澄世	4	動脈硬化症、血管年齢チェック
	戸鹿野町1	星野 早苗	6	カラオケ
	沼須町合同	田中 實	4	歯の話
池 田	上発知町坂上	角田 末吉	3	笑いの効用
	上発知町坂下	山田 盛雄	3	笑いの効用
	上発知町馬場	木村 由夫	3	笑いの効用
	上発知町河原方	石川 京一	3	笑いの効用
	岡谷町西部1	牧野 和恵	6	口内チェック、ブラッシング指導
薄 根	恩田町合同	穂苺 勝代	5	むし歯予防について
川 田	下川田町中1	茂木 チョ	4	大腸がんチェック
	下川田町中2	生方志づつ	4	大腸がんチェック
	下川田町宮塚1	深津 文子	4	腰痛について、腰痛体操
	下川田町宮塚3	深津 京子	3	腰痛について、腰痛体操
白 沢	尾合上	角田 梅子	6	介護保険の話
利根北	高戸谷1	加藤 眞喜	11	認知症予防の話
片 品	菅沼	戸丸 長太	4	体組成チェック
川 場	中野合同	石田 房江	5	骨密度測定
月夜野東	下牧原の中	山田八重子	5	ピロリ菌チェック
	上牧吉平	広橋 絹代	5	介護保険制度について
	上牧外坊	鈴木日出雄	4	介護保険制度について
	後閑上入	佐藤 興	4	介護保険制度の話
	後閑下入	渋谷 典子	4	介護保険制度の話
	真庭政所	大谷 スミ子	12	介護保険制度の話
月夜野西	町組合同2-2班	丸山 功	3	血管年齢チェック、糖尿病の話
	町組合同12-2班	長浜 水郎	3	血管年齢チェック、糖尿病の話
水 上	鹿野沢1-1	小林マサ子	3	懐メロを聴いて夏を元気に
	鹿野沢2-1	木村とき子	3	懐メロを聴いて夏を元気に
	鹿野沢3-2	須田 裕子	3	懐メロを聴いて夏を元気に
	鹿野沢4	木村 初恵	3	懐メロを聴いて夏を元気に
	鹿野沢芦間下1	羽鳥 孝子	3	懐メロを聴いて夏を元気に
新 治	須川十二河原	田村 照代	5	転倒予防体操
昭和東	糸井中宿	須藤 澄子	5	長寿の秘訣、歌
	貝野瀬田岸	杉木 哲二	4	入れ歯について
高 山	判形前原	木村千代子	7	おひま
	尻高能野	佐藤 伸吉	7	新しいいき体操、体組成チェック
職域・他	新婦人	中島 三枝	10	ごぼう体操
	新婦人	中島 三枝	9	ごぼう体操
	新婦人	中島 三枝	11	ごぼう体操
	新婦人	中島 三枝	13	レインボー体操、ストレッチ
	新婦人	中島 三枝	10	レインボー体操
MOBクラブ	山田周一郎	3	検査結果の見方、ピロリ菌チェック	
病棟・他	1階北	西島みどり	9	ダンス&ストレッチ体操
	ふれあいの輪	白井サユリ	20	体組成チェック
総 計	58回		293人	



沼田東 材木町11班(骨粗鬆症の話・骨密度チェック) 骨を丈夫にするには、「食」だけでなく「適度な日光浴や運動も大事だね」。



新治 布施宿班(体組成・熱中症について) 「のるだけで身体のチェックができるなんてすごいね!」脚点(足の筋肉量)の低い人からは「転びやすかったんだよね」。



利根北 穴原1・2班(薬の飲み方・アカバ-チェック) 高血圧の方が多く、この猛暑にてキュウリ・トマト・スイカにと「つつい塩分取りすぎが心配」と…。



川場 中野合同班(健診結果の見方・ビデオ) 村の健診後の班会でタイミング良く学びあう。市内出身医学生に参加に「ぜひとも、利根に来て」などのラブコール。

今月の料理

かじきのチーズパン粉焼き

☆いつもの焼き魚がオシャレな洋食に変身☆

□ 材料 (2人分)

- かじきまぐろ…2切れ 粉チーズ…5g
- パン粉…5g
- サラダ油もしくはオリーブオイル…5g

□ 作り方

- ①パン粉はふるいなどにかけ、細かくする。
- ②粉チーズ、パン粉、油を混ぜる(お好みでパセリやバジルを加えても)。
- ③かじきに②のチーズパン粉を乗せ、200℃のオーブンで表面がきつね色になるまで焼く。

♪魚のほかに、肉やはんぺんに乗せてもおいしく召し上がれます。

(栄養課 丸山和希)



月夜野西 町組班(夏バテ・体組成チェック) 血圧・体組成の結果にまずはひと安心。今後も継続しよう。栄養課職員より夏バテ対策食生活の紹介あり。

なかまの 作品

俳句

松茸の出るを知る人ただ一人

みなかみ町師 増田 耕寿

もの言はず稲を掛けをる老夫婦

沼田市西倉内町 戸丸 泰二郎

夏祭り医者者の情や仮退院

沼田上発知町 田村 稲雀

荷を造る盆に帰れぬ子を思ひ

沼田上川田町 鍋倉 くに子

集団の意をもて徴の涌きにけり

沼田市久屋原町 氏家 孝

さはやかや瀬音水音風の音

沼田市栄町 貝瀬 久代

少年の白い歯さくさく青林檎

沼田市東原新町 増田 一枝

溪谷の風を背に受くさはやかさ

沼田市清水町 笛田 昭二

短歌

眼球の麻酔注射に怯えつつ成功主治医の声夢に聞く

沼田市高橋場町 笛木 力三郎

若き日の千人踊り懐かしき夜風が運ぶ露店の匂ひ

沼田市岡谷町 大島 愛子

縄跳にとび込むかまえ生き生きと少女の瞳かしこく光る

みなかみ町月夜野 林 いくじ

幼き日滝坂のぼり汗びっしりよかき水の味祇園の思ひ出

みなかみ町下津 原沢 貞子

上州は噂天下と云はるるが地名は優し嬌恋吾妻

沼田市白沢町 飯田 清子

待つ人ら病いらしくは見えねどもみな診察を待つ人であふれる

沼田市久屋原町 川田 ミノル

二人目の曾孫生まれてわれ米寿この八月の忘れ得ずして

沼田市坊新田町 小林 初江

新盆の父の精霊驚きしか三姉妹揃い夜半もかしまし

沼田市上沼須町 大竹 春江

ひたすらに義兄の退院願ひつつ菊の十鉢に今朝も水やる

川場村生品 小林 文吉

医療相談室

白内障について

食事・紫外線対策で予防

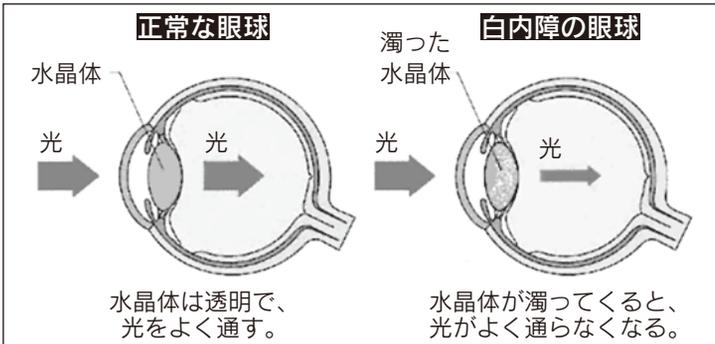
「白内障」とは、目の中の水晶体と呼ばれるレンズが濁ってくる病気のことで...

白内障とは?

人間の目はよくカメラに例えられますが、カメラのレンズに当たる部分が水晶体と呼ばれる...

症状

水晶体が濁ると様々な症状が出てきます。一番多いのは「目のかすみ」で、白い霧がかかったようにぼやけて見えます...



た水晶体の濁りが強くなると屈折力が強まり「近視が進む」ため、一時的に老眼が良くなったような状態になることもあります。

治療

白内障の治療には、薬物治療と手術治療があります。薬物治療には点眼薬、内服薬があり、これらは水晶体の内側のタンパク質の変性を抑える作用があります...



利根中央病院 眼科医師 大島美穂

手術では、濁った水晶体を取り除いて新しいレンズ(眼内レンズ)を挿入します。水晶体は薄い袋に包まれているので、2〜3mmの小さな切開から超音波の器具を挿入し、水晶体の周りの袋だけを残して中身をすべて吸引します...

手術について

手術時期は、特殊な例を除いては、本人が見え方に不自由を感じた時期です。同じ視力でも生活や仕事の仕方により感じ方は異なるからです...

予防

1、食事 食べ物で白内障を治すことはできませんが、予防という意味では食べ物はとても重要です...

やさしい

眼疾患には加齢に伴って増えるものが多く、しかも自覚症状のないものもありますから、中年以上では、定期的な眼科診察を受けることをお勧めします。

一般的には、老眼鏡が必要となった時期が眼科受診のよいチャンスであると考えられます。

せせらぎ 「班会で地域のつながりを」

みなかみ町湯原 田村 末子さん



約20年間、班長として機関紙配布に携わり、現在10期目の総代です。「利根中央病院の医療は、技術がしっかりしていて信頼できる。3人の孫の出産でも利用し、感謝しています。」

田村さんの鹿野沢班では、「地域のつながりを」と夏休みになると、毎年、子ども会

とラジオ体操班会を実施。参加者から「早寝早起きが習慣になった、体を動かすことで食事がおいしくなった」と喜

ばれています。他にも「班会は工夫して楽しくが継続の秘訣」と懐メロを歌ったり、輪投げを楽しんでいます。元教員の田村さんは、老人会やゲートボール水上地区の役員をする傍ら、趣味のフォークダンスや民謡をして、地域の人の交流を大切にしています。

白内障手術



Advertisement for 'Sukusuku Angel' featuring a cartoon angel and contact information for submissions.

