

利根保健生協 2017年10月現勢

生協組合員……………30,155人
 出資金額……………1,599,161,000円
 平均出資金額……………53,031円

理事32名 監事4名 総代209名 班長1,441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 21,700 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

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

利根中央診療所へ期待 さつそく利用者広がる

10月26～28日の利根中央診療所内覧会には300人を超える来場があり、期待がうかがえました。
 11月1日、診療がはじまり新しい患者も毎日数人ずつ増え順調に利用者が広がっています。

「オープンするのを待って受診した」「近くにできたので予防注射をうけにきた」「歩いてこれるので助かる」と、市内から来たという方たち。「木の香りが気持ちいい



順番を待つ患者さんも笑顔

病院との連携

診療所と病院は電子カルテでつながっており情報の共有ができるので安心です。夜間や休日に急病で病院を受診しても診療所の経過を見ることができ、スムーズな診察に結びつきます。診療所でも病院の診察券を使用しています。受診の際は忘れなく。

施設を改善

先の内覧会で、「診察台が

出資金 総額16億円へ

生協強化月間は11月末でひと区切りしました。おかげさまで出資金総額が16億円に達しました。利根中央診療所竣工記念増資もたくさんの方から寄せられ、診療所への期待がうかがえます。しかし、目標達成にはまだまだです。引き続きご協力をお願いします。

高い「検尿コップがトイレ側から見える」「駐車場南側出口は右からの車が見づらい」「トイレの荷物かけが高すぎで届かない」などのご意見をいただきました。さつそく、診察台を低くしたり、曇りガラスをつける等対応できるところから対処しております。気が付いたところがありましたら、お声かけください。

にぎわう内覧会

3日間の合計で300人を超える来場がありました。組合員による健康チェックには4種類でのべ500人。味噌汁の飲み比べでは、塩分濃度が0.5gと1gを比べたところ、低い方を家庭の味に近いと選択した方が多く、「すこしお」の定着がみえました。

急な受診は

曜日によっては医師体制の関係で、待ち時間で迷惑をおかけしております。急な受診や予約のない方、小児科希望の際は電話を入れてもらえると時間調整ができるので、待ち時間が短縮されます。



内覧会での健康チェックの様子

年末年始休診案内

12月30日(土)～1月3日(水) 休診
 利根中央病院(外来診療)
 *急患の方は、必ず電話で確認を(☎22-4321)
 利根歯科診療所・生協みなかみ歯科
 片品診療所(内科・歯科)
 利根中央診療所
 とね訪問看護ステーション(沼田・片品・みなかみ)
 とねホームヘルパーステーション

12月31日(日)～1月3日(水) 休業
 介護老人保健施設とね(通所リハビリ)
 *ただし、短時間通所リハビリは12月30日(土)～1月3日(水) 休業

12月31日(日)～1月1日(月) 休業
 デイサービスひまわり
 *薬がなくなりそうなのは、年内早めの受診を

病児保育施設「くまの」2018年4月開設に向けて

保護者の就労と子育ての両立支援の一環として、病院・保育所等において病気の児童を一時的に保育する事業を行うものが「病児保育室くるみ」です。

「病児保育室くるみ」では6ヶ月～小学6年生までの病児を対象にしています。沼田市の事業として開始するため、国・県・市より補助金交付が決定され、開設に向けて利根中央病院の敷地内で工事が進められています。

社会福祉法人 とね虹の会

特別養護老人ホーム とね虹の里 来年11月開設めざして

旧利根中央病院跡地に建設する特別養護老人ホーム(特養)とね虹の里の施工業者は、入札により高崎市の冬木工業株式会社と決まり、起工式(地鎮祭)が11月9日に行われました。特養は鉄骨造2階建て、工期は11カ月で、2018年の9月に完成、11月に開設の予定で進めてまいります。「この地域には必要な施設であり、一日も早い開所を期待します。」とのご意見が寄せられました。



あぜ道

群馬県の西南にある南牧村は高齢化率が全国1位であり消滅が危惧されている。3つの村が合併して南牧村になった当初は1万人を超えていたが平成27年から2,000人を下回った。18歳から40歳未満のいわゆる出産可能な女性60人程度で年間の出生数も数人である。数年前に人口が2,200人程度の時、村人には「もう人口は下げ止まったから大丈夫だよ」という空気が流れていた。根拠を聞いても明確な答えはなかった。そして実際にはその後も年々着実に減少している。下げ止まり伝説は幻であった。集落は空き家だらけで、生活道路は細くて坂がきついためから弱った足腰では歩けない。2か月間ほど誰とも会話をしないことは珍しくないという。庭に咲いている花の名前が分からなくなる。そして人と会話するとすぐに花の名前を思い出すというような珍現象が現れる。▼人口減の内訳の中で最も深刻なのは子供が小学生に上がる時点での転居である。子供が1人生まると数年後に人口が3人(子供十両親)減るといふ皮肉が起きている。同じ現象が吾妻地区で子供が中学生に上がる時点で見られる▼子供にとって大事なのは授業よりも人間関係を育てる部活であったり友達関係の多様性であろう。スクールバスを仕立てて過疎の学校同士が協力して1学年50人くらいにすれば良いと思う。行政が何もしないのであれば地域の住民が何とかしなければ郡部は南牧村だらけになる日が近い。(病院長・大塚)

局地的な地震を想定

第11回 災害訓練



災害拠点病院である利根中央病院では、11月11日(土)に総勢約180名もの参加者が集う中、「片方面面の局地的な地震」という災害想定で院内災害訓練が行われました。



病院被害は軽度であり傷病者の受入れは可能、受入れ予定の負傷者数は開始時不明(後に70名程度と判明)という設定で開始されました。訓練では、傷病者・職員やストレッチャーなどが行き交



い騒然となりましたが、それぞれの職員が一生懸命病者の対応にあたりました。テレビ等で耳にしたことがあるかと思いますが、当院の災害の専門教育をうけたDMAT隊員も責任ある立場で訓練に参加し、傷病者の受け入れ

や搬送の体制を整えていきます。また、訓練とは別に院内認定ではありませんが災害時に多数の傷病者の様態をみて瞬時に重傷か軽傷かを判断できるように訓練をうけた看護師である「トリアーシナース」の育成と、事務系職員への継続的な災害教育も行っています。



「安倍9条改憲NO!」全国市民アクションと戦争させない総がかり行動実行委員会が主催した大行動に、全国から4万人(利根田から約40人)が参加しました。主催者から「9条改憲発議をさせない」と闘いが大事だと訴えがあると、会場周辺から大きな拍手が起きました。参加者から「3000万署名ががんばる」「ひとりでも多くの人へ呼びかけよう」などの発言がありました。

10月の新しい仲間

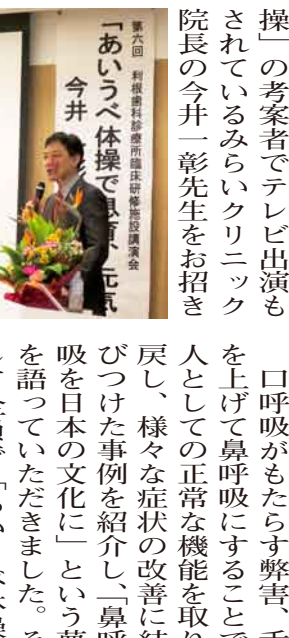
10月の新加入者は名義変更を含めて217人でした。(敬称略)

- 〔沼田東支部〕 阿部 祐一、宇敷千代二、戸部 昭八、諸田みさ子、小田 潤一、柏 隆一郎、武井百合子
- 〔沼田中支部〕 小林 倫子、松村まき子、竹内とみ子
- 〔沼田西支部〕 横坂 留美、金子 よし、上保 健一、菅沼あい子、石田喜美子、浅沼 克年、大勝 浩史、堀 聡美、堀 匡規、目崎 幸代、和南城ちひろ
- 〔沼田南支部〕 橋本チエ子、佐々木まつ枝、倉品 節子
- 〔沼田北支部〕 鈴木 寅吉
- 〔利根南支部〕 遠藤 正、小林 恵子、小川 美穂、西島 信行、大平あや子、中條 具子、藤田 陽子
- 〔利根北支部〕 桑原 宏子
- 〔利根東支部〕 角田 君子、吉野 美穂、根津 美西、佐々木智子、湯本 昌江
- 〔片品支部〕 横坂 豊作、星野たね子、星野 明美
- 〔川場支部〕 岡村よし系
- 〔須川支部〕 西山美知子、西山 良子、本多 いま
- 〔沼田北支部〕 中村登代子、中村美智子、中村 勉、中村 純子、南 孝男、萩原さよ子、樋口喜四枝、林 忠一、樋口 映子、高橋 美保
- 〔月夜野西支部〕 鈴木かほ子、櫻井 節子、田村さく江
- 〔水上支部〕 小杉みよ子、長谷川友美、木村 直治、沼村 直治
- 〔昭和中支部〕 石井 均、石井 弘美、石井 均
- 〔昭南支部〕 石井 均、石井 弘美、石井 均
- 〔昭北支部〕 石井 均、石井 弘美、石井 均
- 〔昭東支部〕 石井 均、石井 弘美、石井 均
- 〔昭西支部〕 石井 均、石井 弘美、石井 均
- 〔昭南支部〕 石井 均、石井 弘美、石井 均
- 〔昭北支部〕 石井 均、石井 弘美、石井 均
- 〔昭東支部〕 石井 均、石井 弘美、石井 均
- 〔昭西支部〕 石井 均、石井 弘美、石井 均

「口から始まる健康づくり」



11月5日、利根歯科診療所主催の第6回歯科医師臨床研修施設講演会が「あいうべ体操」の考案者でテレビ出演もされているみらいクリニック院長の今井一彰先生をお招き



「あいうべ体操」は口呼吸から鼻呼吸に戻し健康を取り戻す一つの手段です。診療の中でも班会、健康チェック、健康チャレンジでも取り組んでいて、花粉症が改善された、いびきが減った、

皮膚病が改善したなどの声も聞かれます。道具もいらぬいつでもどこでも気軽にできる「あいうべ体操」で口からはじまる健康づくりを地域へ広めましょうということで、2時間の講演もあつという間に終わりました。



「あいうべ体操」は口呼吸から鼻呼吸に戻し健康を取り戻す一つの手段です。診療の中でも班会、健康チェック、健康チャレンジでも取り組んでいて、花粉症が改善された、いびきが減った、皮膚病が改善したなどの声も聞かれます。道具もいらぬいつでもどこでも気軽にできる「あいうべ体操」で口からはじまる健康づくりを地域へ広めましょうということで、2時間の講演もあつという間に終わりました。

「感染症ってどんなもの？」

講演会

昭和村大河原小学校で

冬の感染症流行期を前にPTAセミナーの一環として、11月7日、総合診療科 鈴木諭医師による感染症についての講演会が、昭和村大河原小学校で、5・6年生と保護者を対象に開催されました。



「感染症ってどんなもの？」「インフルエンザ」「ノロウイルス」ってどんな病気？をテーマにノロウイルスは感染力が強く、吐物、便が危険であること、感染症を予防するには、マスク着用、手洗いが有効であることなどが話されました。感染症について子供に分かりやすく伝えつつ、スライドを使って保護者へ極的に関わってもらっての補足説明と話をしました。

第3回 社保学校お知らせ

テーマ 「原発・憲法・沖縄基地問題」

日時 12月7日(木)

午後2時、病院研修室
午後5時30分、病院研修室

*右記のように予定しています。多くの方の参加をお願い致します。

講師の鈴木医師は、医師が地域に出て行って感染症についての正しい知識を子供たちと保護者に説明し、感染症の予防方法を広める活動を今後も継続していきたい。また、研修医にもこういった地域に出ていく活動に、積極的に関わってもらっての補足説明と話をしました。

「ふれあい試食会」で健康チェック

コープぐんまが主催する「ふれあい試食会」(コープぐんま)が11月11日、ホテルペラヴィータで開催されました。当生協は「健康チェックコーナー」に血圧測定、体組成、握力、足指力測定、歯科チェックで参加しました。



2017.12月号
医療相談室

人はなぜ眠るのか

眠りが守る脳と体



利根中央病院
精神科

渡會 昭夫

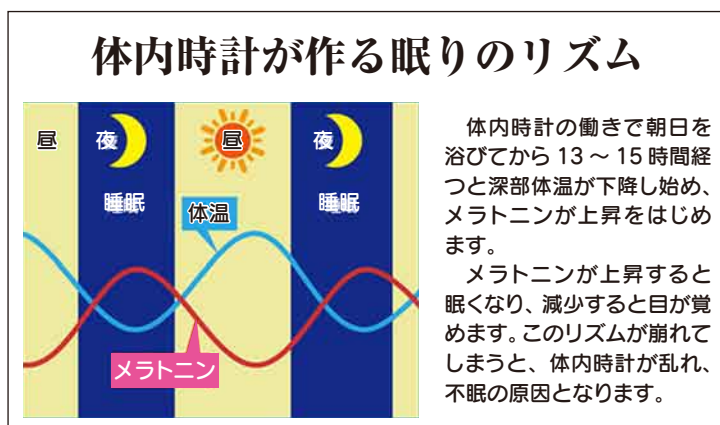
人はなぜ人生の三分の一を眠って過ごすのでしょうか。24時間活動出来たらと思う方はいませんか？ 無駄に見える睡眠には大切な役割があることが分かってきました。

眠っている間に昼間学習したことが整理整頓されて脳にしま込まれ、次の経験に生かされます。睡眠時間を削った受験勉強は実は有効ではありません。眠っている間に認知症の原因物質ペーアミロイドが掃除されることも分かっています。深い良質な睡眠は糖尿病の改善にも寄与するといわれています。

体内時計と睡眠

脳の中には体内時計があつて睡眠と覚醒の周期を作っているといわれています。それはまずシヨウジョウバエで発見され、広く生き物に存在する。脳が年を取ると体内時計

ことが分かってきました。生まれてすぐの赤ちゃんは体内時計が未発達のために、夜昼区別がありません。次第にお昼寝が減つて、成人期には昼間は活動、夜は眠るようになります。脳が年を取ると体内時計



より良い睡眠のために

【光の利用】体内時計の最大の強化因子は太陽の光と言われています。太陽の光の届かないところでは、1日に1時間ずつ寝る時刻が遅くなり、最後には昼夜逆転になったという実験があります。朝決まった時間に起きてお部屋を明るくすること。そこから体内時計が動き始めます。逆に夜中にスマホでゲームは体内時計が昼間と勘違いしてしまいます。スマホやテレビ、パソコンの青色光線はまぶしさの原因ですが、エネルギー量が高く、覚醒作用が強いのです。

【酒と睡眠】睡眠薬は癖になる？ 癖になります。特に作用の強いほど、作用時間が短いほどリスクは高くなります。六か月以上飲み続けられれば、依存性は形成されます。急に止めると最悪の場合、一睡もできない。だからまた飲み続ける。これは禁断症状、リバウンド等と呼ばれる現象です。でも心配し過ぎないで下さい。我慢しているら一週間くらいおさまります。

利根中央病院 光学医療室 職場紹介



～安心して受けられる検査を目指して～

光学医療室は、常勤職員10名・パート職員2名のメンバーで日々頑張っています！

胃カメラ、大腸カメラなどの内視鏡検査や心筋梗塞、狭心症のカテーテル検査・治療などの介助を主に行っています。検査と聞くと、どんなことをされるのか不安に思う方も多くいらっしゃると思いますが、スタッフ全員で少しでも不安がなくせるように努力していますので安心して検査をお受けください。

大腸カメラ検査の予約が3か月待ちの状況から10月より胃カメラ・大腸カメラ検査の担当医師の充実により、予約枠を増やし、期間の短縮を図っている状況です。これからも、患者さんの安心・安全を一番に考え、スタッフ一丸となって頑張ります。よろしくお願ひします。

【体温と睡眠】体温と睡眠の関係も分かってきました。体温が下がっていくときに眠りに



最近では配色機能が付いたLED照明器具も出ています。夜はさくら色ないし電球色がお勧めです。

【音と睡眠】テンポの速い進行曲は覚醒、ゆったりとした宮古島の寄せては返さずさ波のリズムは、心をリラックスさせ眠りを促します。子守歌には根柢があるのです。

【昼寝と睡眠】昔、昼寝は夜眠れなくなるのでしない方がよいといわれていました。今は、眠気を我慢して起きていると、覚醒水準が下がってしまつて、昼夜のメリハリが薄まるので、積極的に昼寝をして眠気を取ってしまつたほうが良いといわれています。実際昼寝の部屋を作っている企業もあります。その方が午後の仕事の生産性が上がるのだそうです。ただし、昼寝するならば午後の

川柳

国民はこんな人にされ総選挙
沼田西倉内町 関 栄一
べんべん草生えて草刈り業者増え
沼田西倉内町 関 栄一
ポスト安倍三選許す腑甲斐無さ
みなみ町石巻 藤田 俊彦

風去りてつめあとのこす朝刊紙
沼田西倉内町 坂上 光子
七五三着物揃ひて走る苑
沼田市柳町 津久井富子
方丈の撞く余韻なり今朝の露
沼田市新町 須藤 薫
えも言はず朝焼の峰いわしぐも
沼田堀郷 亀島 光子
屋敷林定めぬ如く落葉掃く
沼田西倉内町 阿部 邦克
庭一面紅葉染まりし夕日映え
沼田西倉内町 狩野 章子
境内の掃き寄せ溜まり落葉焚き
沼田下沼田 丸岡 勇吉
夕焼けに小さな私が癒される
沼田市栄町 福島 良子
割切つて人生歩む落葉路
沼田堀郷 佐々木とみえ
柿落葉油彩画の如重ね置く
沼田堀郷 宮田 君子
子や孫に何も告げずに草の種
沼田堀郷 阿部 まつ
いぼむしりちよと遊びし富仕事
沼田堀郷 佐藤さやか
一服が一日の力紅葉ばれ
川場村生品 千木良英子

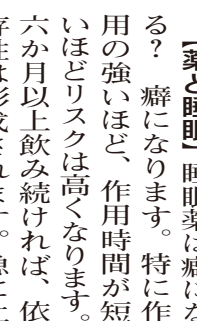
紅葉の里山のおくの谷川岳雪を被りて三国に続く
沼田市清水町 堀 越 京子
広大な裾野はながき赤城山千年の森の落葉ふみ行く
沼田市高橋町 白井 恵美子
獲物捕りやすきところに卵産み親蜘蛛は子らに命をつなぐ
沼田市久原町 氏 家 孝
美しきかな紫式部の実をつけて道路まで枝差し出してある
沼田市白沢町 阿部 昌枝
赴任地へ旅立つ吾に君の短歌年経し今も重き言の葉
沼田市白沢町 保坂 スミ
何するも言葉少なき夫なれど我が身思ふは頭下りぬ
川場村谷地 井上 許子
風呂の壁に父の描きし武尊嶺が壊されてゆく改修工事
川場村門前 星野 敏子
園児等のにぎはひ去りて広場には風に抗ふ木々がさざめく
川場村谷地 滝田 茂子
米寿数へ雑草伸ぶるに追いつけずあきらめて見る我が花畑
川場村生品 小林 民子
手作りのプールの歌のお菓子歌のまわされ雰囲気なごむ
みなみ町湯原 羽鳥 孝子
術終えて出てきし妻は麻酔効き話し掛けれど未だ木偶のごと
みなみ町後閑 番場 正夫
白き息はきつ歩む冬の空八十過ぎたる一人房の朝雪やみて柿の木に来る猿の群背にも腹にも子猿のすがり
みなみ町相模 野島 幸恵
夕空のけふは晴れたり一番星見たさに厨の包丁を置く
沼田西倉内町 板橋 きみ江

【光の利用】体内時計の最大の強化因子は太陽の光と言われています。太陽の光の届かないところでは、1日に1時間ずつ寝る時刻が遅くなり、最後には昼夜逆転になったという実験があります。朝決まった時間に起きてお部屋を明るくすること。そこから体内時計が動き始めます。逆に夜中にスマホでゲームは体内時計が昼間と勘違いしてしまいます。スマホやテレビ、パソコンの青色光線はまぶしさの原因ですが、エネルギー量が高く、覚醒作用が強いのです。

【酒と睡眠】睡眠薬は癖になる？ 癖になります。特に作用の強いほど、作用時間が短いほどリスクは高くなります。六か月以上飲み続けられれば、依存性は形成されます。急に止めると最悪の場合、一睡もできない。だからまた飲み続ける。これは禁断症状、リバウンド等と呼ばれる現象です。でも心配し過ぎないで下さい。我慢しているら一週間くらいおさまります。

【音と睡眠】テンポの速い進行曲は覚醒、ゆったりとした宮古島の寄せては返さずさ波のリズムは、心をリラックスさせ眠りを促します。子守歌には根柢があるのです。

【昼寝と睡眠】昔、昼寝は夜眠れなくなるのでしない方がよいといわれていました。今は、眠気を我慢して起きていると、覚醒水準が下がってしまつて、昼夜のメリハリが薄まるので、積極的に昼寝をして眠気を取ってしまつたほうが良いといわれています。実際昼寝の部屋を作っている企業もあります。その方が午後の仕事の生産性が上がるのだそうです。ただし、昼寝するならば午後の



10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	4	骨粗しょう症について	
	上原町 6-2	村田 定蔵	4	骨粗しょう症について	
	材木町 11-3	小林 永久子	7	脳梗塞について	
	秋桜会	高橋 道子	10	太極拳 (2回)	
	健康班	清水 武子	3	体操	
	健康班	染谷はるい	3	体操	
沼田南	鍛冶町 10	馬場半次郎	5	腰痛対策について	
沼田北	いこい句会	永井 達郎	3	俳句会	
利根北	平川合同	井上 裕次	127	健康グラウンドゴルフ班会(17回)	
	大原合同	金子 好男	20	健康体操 (4回)	
片品	菅沼 1	星野 完夫	6	グラウンド・ゴルフ	
	菅沼 2	星野 時夫	6	グラウンド・ゴルフ	
川場	生品合同	櫛淵トヨ子	12	減塩と食生活	
	中野合同	宮田 正子	7	お楽しみ会	
利南	上久屋馬場	織田澤はま子	4	利根中央診療所内覧会	
	栄町合同	栗原 清	11	オール・フレイルについて	
白沢	尾合合同	角田 梅子	7	骨粗しょう症の話	
	ラビットの会	石井 征子	7	卓球班会	
昭和南	永井合同	諸田はま江	11	握力の必要性・認知症予防体操	
沼田西	清水町合同	戸部 カツ	4	温泉班会	
	榛名町合同	金子 京子	6	温泉班会	
	薄根町合同	佐藤 郁子	5	温泉班会	
	沼田西合同	小池よし子	4	通信教育勉強会	
薄根	碓田町上	佐藤 生一	3	脳トレ・大腸がんチェック	
	碓田町中	小林 順一	3	脳トレ・大腸がんチェック	
	碓田町下	金子 幸子	3	脳トレ・大腸がんチェック	
	白岩町合同	田村 大吉	3	脳トレ・大腸がんチェック	
	井土上町合同	久枝 允	5	骨粗しょう症について	
	川田	宮塚合同班	深津 文子	5	骨粗しょう症について
高山	ひだまりの会	岡野 行男	95	カラオケサロンひだまり (14回)	
	判形 関口	飯塚興志次	3	インフルエンザ・認知症予防について	
	判形 前原	木村千代子	3	インフルエンザ・認知症予防について	
	判形 西原	松井 亀夫	3	インフルエンザ・認知症予防について	
	判形 溝口	後藤 悦好	8	インフルエンザ・認知症予防について	
	判形 向・柿平	後藤 幸恵	6	インフルエンザ・認知症予防について	
	月夜野東	政所合同	中村 秀夫	5	きよしのズンドコ体操
		政所合同	江口 健己	5	きよしのズンドコ体操
		真庭合同	真庭 利治	5	きよしのズンドコ体操
		後閑上・下入合同	渋谷 典子	6	骨密度・尿チェック
		下牧原の中	山田八重子	5	インフルエンザについて
		虹の会	木村かよ子	17	絵手紙 (2回)
	水	さわやか班	都丸 富子	7	紅葉狩り
		つきよのいきいきサロン	広橋 絹代	7	脳トレ・輪投げ・歌など
つきよのいきいきサロン		広橋 絹代	5	ラジオ体操・脳トレ・輪投げ・歌	
月夜野西		月夜野町組合	長濱 水郎	6	運動の効果
月夜野西	月夜野町組合	林 友好	6	運動の効果	
	月夜野橋下合同	岡田 完二	4	認知症予防、体操	
水	藤明・分譲地1	中村しげ子	3	健康まつり参加	
	藤明・分譲地2	朝倉 薫	3	健康まつり参加	
須川	須川 須川 2	竹田つや子	4	きよしのズンドコ体操	
	須川 須川 4	細川 芳江	4	きよしのズンドコ体操	
	須川 十二河原	富沢カヅエ	3	尿もれ・骨盤底筋運動	
職域・他	福寿草	岡嶋 禎子	19	ラジオ体操・いきいき体操 (8回)	
	健康麻雀を楽しむ会	岡野 行男	142	健康マージャン広場 (13回)	
病棟・他	ふれあいの輪	西島みどり	12	ピロリ菌について	
総計	104 班		698 人		

おらがまちの 班会あれこれ

水上 藤原明川合同班



生協活動とフレイルについて考えよう
フレイルやロコモティブシンドロームについて勉強をし、その後は参加者や職員の演奏に合わせて歌をうたいました!

水上 鹿野沢合同班



食中毒、認知症予防/握力チェック
寒い季節に流行るノロウイルスについて勉強しました。認知症予防では歌や運動など、楽しい班会になりました!

沼田東 上原合同班



糖尿病/血管年齢チェック
高齢者の糖尿病の特徴や、注意することなどを学びました。血管年齢チェックの結果もばっちり!

沼田西合同班



手洗い教室
いつもの手洗いでどんどこを洗い残しているのか、機械を使ってチェックしました。「ちゃんと覚えて帰らないとね」との声も。

須川 須川十二河原班



メタボリック/体組成チェック
重篤な病気にも繋がってしまう内臓脂肪型肥満の怖さや、1か月で体重を1kg落とすための秘訣を学びました。

第17回 医療講演&懇談会

日時：12月9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「腰・膝の痛みについて」
講師：利根中央病院 整形外科部長
すとう もりみち
須藤 執道 先生



悩んでいる方が多い腰と膝の痛みについて、分かりやすく説明します。参加自由ですので、皆さまお誘いあわせの上、お越しください。

利根中央病院では正面玄関横の車イス用駐車場(9台分)を群馬県で進める「思いやり駐車場」に変更しました。この場所を利用される場合は必ず県から交付された利用証が必要になります。利用証の提示を定期的に確認し、対象外の方には案内を配布しております。制度をご理解の上、皆様のご協力をお願いいたします。



思いやり駐車場へのご協力をお願いします。

10月まちかど健康チェック開催一覧

支部名	会場
昭和東・南	昭和の湯
沼田東	フレッセイ沼田店
高山	高山温泉ふれあいプラザ

12月まちかど健康チェック開催予定

支部名	日時	会場
高山	20日 17:00~19:00	高山温泉ふれあいプラザ

病院・診療所からの回答
新病院や診療所では診察室から待合に直接つながっているのので、診察室内で身支度をしていただいで大丈夫です。
こちらでも、診察室で支度を整える方には「ゆっくりでいいですよ」と、声掛けをしております。特にお年寄りの方には身支度を急がせないように気を付けています。

みんなの声

「虹の箱」投書より
診察を受けた後、先生の前で支度をととのえるのはどうなのかと思っています。待合室に出る前にととのえる場所がほしいです。
みなかみ町 N・Hさん

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

沼田市屋形原町
加藤みさきちゃん(3歳11カ月)
優しく可愛く育ってね。大好き。
お詫言
※先月号のすくすくエンジェルに「唐澤友希ちゃん」とあるのは「友瑞希ちゃん」の誤りでした。お詫言して訂正いたします。



みなかみ町須川
あきと
笹木彰仁くん(3歳)
みこと
美琴ちゃん(1歳)
大きくなりました。