

### 北毛保健生協組合員現勢

2021年4月末時点  
 組合員 …………… 17,787人  
 出資金 …………… 7億1,263万円  
 1人平均出資金 …… 40,065円

組合員自身の力で組織を大きく強くしましょう！



発行所

北毛保健生活協同組合

〒377-0005 渋川市有馬237-1  
 TEL 0279-24-2141 FAX 0279-24-8873  
 発行責任者 阿久澤 咏  
 編集責任者 くらしと医療編集委員会  
 印刷所 上武印刷株式会社

# コロナに負けない！

北毛病院リハビリ科監修

# 自宅でできるエクササイズ

北毛保健生協では、6月を“班会開催月間”としています。本来であれば、各地域で多くの班会が計画され、活発的に健康づくりが行われる予定でしたが、群馬県では10市町で「まん延防止等重点措置」が発令され、活動自粛期間が続いています。今はみんなで集まることはできませんが、ご自宅でできる体操を紹介します。また、2020年5月号でも体操の紹介をしていますのでそちらもご覧ください。

## 下肢のストレッチ (各ストレッチ10～15秒1セット)

### はじめる前の注意点

- ①食事をしっかりととりましょう
- ②体調を確認しましょう (1分間脈を測り、120回/分以上ある場合は運動をやめてください)
- ③動機、息切れがある時はやめておきましょう
- ④運動中にめまいや吐き気が起こった場合は、運動を中止してください

### ①おしりの筋肉

- ・椅子に座った姿勢から両手は座面に置き、椅子に浅く腰を掛け、ストレッチしたい方の足を他方の膝の上に乗せます。
- ・背筋を伸ばしたまま図のように上半身を倒し、お尻の筋肉が伸びてくるのを感じます。
- ・伸びてくるのを感じたらそのまま息を止めずに10秒数え、ゆっくり戻します。
- ・背中が丸くならない様に注意しましょう。



胸を張る (背中をまっすぐ)

### ②太もも裏の筋肉

- ・椅子に座った姿勢から両脚を開き、椅子に浅く腰を掛け、ストレッチしたい方の足を伸ばします。
- ・伸ばした足のつま先を上に向け、両手でつま先を掴むように息を吐きながら上半身を倒していきます。
- ・伸びてくるのを感じたらそのまま息を止めずに10秒数え、ゆっくり戻します。
- ・①同様、背中が丸くならない様に注意しましょう。



おしり同様に胸を張る

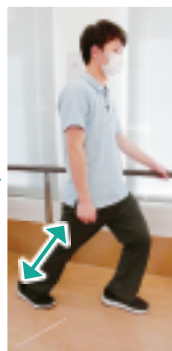
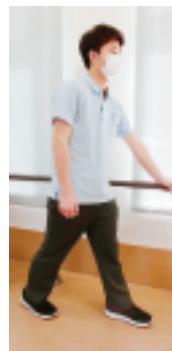
### ③太ももの筋肉

- ・手すりやテーブルなどを支えに真っすぐ立ちます。
- ・他方の手で掴んだ足をお尻に近づけるように持ち上げ、太もも前面を伸ばします。
- ・伸びてくるのを感じたらそのまま息を止めずに10秒数え、ゆっくり戻します。
- ・上体が前かがみにならないように注意しましょう。



### ④ふくらはぎの筋肉

- ・③同様、真っすぐ立ち、一方の足を前に踏み出します。
- ・後ろ足のかかとが床から離れない様にしながら、前足に体重をかけつつ後ろ足のふくらはぎを伸ばします。
- ・伸びてくるのを感じたらそのまま10秒数え、ゆっくり戻します。
- ・③同様、上体が前かがみにならないように注意しましょう。



再稼働はありませんとも言いましたが、アンダーコントロールと虚言した人の言うことは信頼できず、再稼働には安心も安全もありません。今、運転開始から40年を超える老朽原発が再稼働されようとしています。

「安全」と「安全」は対でよく使われます。客観的にみて危険や危害の生じるおそれのないことであり、安心とは、主観的な心のあり様として不安のないことです。

安心は主観的な心のあり様なので、「安全です」と言っている人が信頼できないければ安心できないこともあります。

例えば原発事故。福島原発事故で原発が安全でない事が証明されました。事故後、安倍元首相は「アンダーコントロール」と言っておリンピックを招致。しかし、増え続ける汚染水の処理もままならず、ついに海洋放出決定。コントロールどころか、制御不能です。「世界で最も厳しい水準の安全規制を満たさない限り原発の再稼働はありませんと



「安心」と「安全」は対でよく使われます。客観的にみて危険や危害の生じるおそれのないことであり、安心とは、主観的な心のあり様として不安のないことです。

(中澤)

北毛保健生協 健康づくり委員会より

新しい生活様式で楽しむ  
ほくもう健康ウォーキング

5月1日(土)からはじまった、ほくもう健康ウォーキング。実施期間終了の6月30日(水)まで、1ヶ月となりました。新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、自粛期間が続く「動かないこと(生活不活発)」により、フレイルのリスクが上がってきています。フレイルの進行を予防するために一人または少人数でできるウォーキングを楽しんでみませんか。

安全にウォーキングを行うために必ず確認！「体調チェック」  
一つでも当てはまる場合はウォーキングを控えます

- ①平熱を超える発熱
②咳やのどの痛みなど風邪の症状
③だるさ、息苦しさ

- ④嗅覚や味覚の異常
⑤体が重く感じる、つかれやすい等
⑥ウォーキングの留意点
①体温測定、体調チェック

- ⑦前後一直線に並ばず、横並び、もしくは斜め後ろに位置をとりましょう。
⑧出かける前や帰宅した場合だけでなく、途中で一休みする際にも手洗い、手指消毒をしましょう。
⑨水分はこまめにとりましょう。

みんな楽しく“ほくもう健康ウォーキング”

2021年4月加入者リスト

北毛保健生協に加入して、健康な暮らしを!!

通信教育のお知らせ

自宅での自粛生活が長引く中、通信教育で時間を有効活用してみませんか？自分のペースで学ぶことができ、医療生協を理解し、周りに広めるきっかけにもなります。昨年は職員127名、地域組合員64名が修了しました。人気の医療福祉生協連コースは「医療福祉生協と明るいまちづくり」「医療福祉生協の接遇改善」「入門・協同組合と医療福祉生協の生い立ち」です。受講し修了した方には素敵な記念品をプレゼントします。

- 《受講のしかた》
1. パンフレットからコースを選び、申込書を提出してください
2. 自宅に教材が届きますので、学習をはじめてください
3. レポートに答えを記入し、同封されている封筒に入れ、返送してください
4. 添削後、合格点に達すると修了証が届きます

※申し込みは7月31日(土)までとなります
★パンフレットがお手元がない方、ご不明な点等は北毛保健生協 事務局(☎0279-24-2141)までお問い合わせください。

なんでも相談会・フードバンク開催

群馬県内で「まん延防止等重点措置」が出されたため、6月5日に予定していたものを下記日程へ延期します。保存できる食品や子ども服などの提供は随時受けつけていますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

- 日時：2021年7月3日(土) 11:00~16:00
場所：北毛診療所(渋川市渋川908-22、☎0279-24-2818)
●コロナ禍でお困りの方の無料なんでも相談会(生活、健康、失業等)
※看護師、社会福祉士等の専門職が対応します。
●フードバンク(食品の無料提供)
●女性専用相談ブース
※女性スタッフが対応します。

- 《物資提供のお願い》
●カンパのご協力をお願いします。
●ご家庭で眠っている食品の提供をお願いします。
例：米、野菜、インスタント食品、調味料、缶詰、お菓子、ペットボトル飲料等
※消費期限内で未開封及び常温保存ができるものに限ります。
●子ども服の提供もお願いします。
★お問い合わせは北毛保健生協 事務局(☎0279-24-2141)

Member list table with columns for name, address, and contact info.

医療講座



こんなに沢山の薬は飲めない
と困っていませんか?
多剤併用(ポリファーマシー)の話

北毛病院 内科 周佐峻佑

主治医「お体はお変わり
ないですか?」患者さん
「血圧は毎日計測して...

「心」の声・関係ないけど最
近は膝が痛くて整形外科に
行って薬をもらったな。夜
寝られないから妻の睡眠薬
をたまにもらっているけれ...

支部のあゆみ

③有馬支部

有馬支部は、2010年
2月に古巻支部が半田、八
木原、有馬と3支部に分か
れたことで誕生しました。

部のころから活躍されてい
る方もいます。北毛病院の
地元として運営委員全員が...



多くの人が集まる協同
まつり(2019年度)



毎年開催される「新春の
つどい」(2019年度)



古巻支部(当時)の支
部旅行

く楽しむことができまし
た。今年度もコロナ禍のた
め行事が中止となる可能性...

がりますが、気持ちを明
るくし、今だからこそでき
ることや新しい試みなどに...

取り組んでいきたいと思
います。

最近書店で「高齢者が飲
んではいけない薬!」とい
った雑誌の特集を見かけ...

せる可能性があります。こ
の患者さんの血圧が最近高
いのは痛み止めのせいかも...

る原因として、同じような
薬を別の病院でも処方され
ている、他の病院で処方さ...

北毛保健生協外来医師診療表(2021年6月~)

北毛病院(24)1234 北毛診療所(24)2818

Table with columns for Clinic (North Hair Hospital / North Hair Clinic), Department (Internal Medicine, Pediatrics, etc.), and Doctor Name. It lists the schedule for various departments and doctors from June onwards.

受付時間:午前(AM8:30~12:00)、午後(PM1:00~5:00)、夜間(診療科・専門外来により異なります。)、診療時間:午前(AM9:00~)、午後(PM2:00~)、夜間(診療科・専門外来により異なります。)

(注) \* 定期通院以外の方は、午前 AM10:30・午後 PM3:30までにご来院下さい。以降の受付の場合は、後日再予約や検査となる場合があります。

内科 午前診療は予約優先となります。予約の無い方は診療医師指定はお受けできません。
小児科 夜間外来はPM1:00より順番予約を行います。
皮膚科 火曜日午前外来はAM11:30受付終了となります。

《「日曜お手軽健診」実施中!〈採血検査です。内容は肝機能・脂質・腎機能・貧血等の検査〉毎週日曜日の午前9時~12時。料金1,500円。》

# みんなの 本場

## わたしの一枚

伊香保支部 足立 茂

中学から野球一筋で、写真は21歳の頃に撮ったものです。当時は兵庫県姫路市にあったデパートの社会人チームに所属していました。京都の西京極球場（現；わかさスタジアム京都）で行われた試合の時の一枚です。ポジションはセンターで3番を打っていました。背番号12は当時の柴田選手（巨人）に憧れていたからです。



野球が大好きで64歳まで続けていました。今はグラウンドゴルフで健康を維持しています。

### 職員募集

医師	常勤・パート
看護師	パート
精神保健福祉士	常勤
社会福祉士	常勤
作業療法士	常勤
言語聴覚士	常勤
視能訓練士	パート
看護助手	常勤・パート
介護職員	常勤・パート
調理師	常勤
調理補助員	パート(未資格可)

ご連絡の上、履歴書をお送りください。  
(連絡先)  
洪川市有馬237-1  
北毛保健生活協同組合  
総務部 鈴木まで  
TEL 0279-24-1234

### 配布者さん紹介

赤城支部

荒田 幸江さん

実家にいる兄の安否確認を兼ねて配布を始めてから1年5か月になろうとしています。私の実家は見立の相好という人里離れた部落にあり

私も配っています



ます。相好は住民が15人以下と少なく、高齢化も進み、部落にある7軒のうち4軒が介護施設を利用している状況です。

現在、三原田団地を含む15軒を配布しています。組合員さんの力になればと思います、北毛介護支援事業についても伝えながら配布をしています。

## 減塩の必要性

高血圧は動脈硬化や心筋梗塞などを引き起こす原因となります。血圧が高くなればなるほどそういったリスクは高くなっていきます。令和元年の国民健康・栄養調査によると日本人の塩分摂取量の平均値は 10.1 gと、高い傾向にあります。何も意識しないで食事を摂っていると塩分の摂取量は簡単に6gを超えてしまいます。塩分と血圧は切っても切れない関係です。日頃から「すこしお」に取り組み、1日の塩分摂取量を6gに抑えることで高血圧を予防・改善し、様々な病気のリスクを下げていきましょう。



塩と上手におつきあい  
すこしお

## 昔懐かし吹き戻しで口腔機能をアップ!

ささいな口の衰えから、噛む力、飲み込む力が衰え、固いものを避けて柔らかなものを食べる。その結果、舌の動きも悪くなる、唾液の出も悪くなる。そうして栄養不足に陥っていきます。口は命の入り口、心の出口。病気の入り口にしないために、懐かしい吹き戻し（ピロピロ）を使い、遊び感覚で口腔機能をアップさせましょう!



※ロングピロピロは組織部にて1本 650円で販売中です。

## 活動報告



金島支部会議



市街地支部会議



吉岡支部会議



小野上支部会議



北橘支部会議