くらしと医療

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　昰
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

北毛保健生協組合員現勢

2023年１月末現在

組合員	18,284人
出資金	７億6,993万円
１人平均出資金	42,109円

組合員自身の力で組織を大きく強くしましょう！

コロナ禍だからこそ、新しいつながりづくりを
～様々な活動でより深く地域とつながる～

北毛保健生協では、２月・３月を「１年間取り組んできた活動をまとめ、来年度へ向けて準備をする期間」としています。

各支部では、仲間ふやし・出資金ふやし・班会開催などの年間目標達成に向けて、コロナ禍でも取り組めるように様々な工夫のもと活動が行われました。また、コロナ禍だからこそできる活動を展開した支部もありました。

小野上支部

小野上地域福祉センターで実施

オンラインでつなぐ新しい班会

小野上支部では、新しい試みとしてリモートで職場と地域をつなぐオンラインの健康づくり班会を開催しました。リハビリ科の若手職員２人を講師に、正しい歩き方や座ってできるストレッチを行いました。

オンライン班会の開催のきっかけは、コロナ禍で職員がなかなか地域に出て行けない中で、工夫して何かできないかという思いからでした。当初は動画を事前に作成して、班会でビデオを流すという案も出ましたが、質問にすぐ答えられるようにとオンラインでの開催にしました。

はがきで案内を郵送したり、支部役員が参加を呼びかけたりして、当日は37人の参加がありました。久しぶりに大人数で集まることができ、おしゃべりにも花が咲きました。健康チェックや新春のつどいも兼ねて実施し、初めて班会に参加したという方もいらっしゃいました。地域のつながりの輪が広がっています。

参加者の方からは「足がよくつるが、解決法はあるのか」「筋力を増やすためにはどうしたら良いか」などの質問が出され、職員がアドバイスを行いました。

今後、他の支部でもオンライン班会の取り組みを広げていきたいと考えています。

吉岡支部

地域に生協の取り組みをアピール

新たなつながりづくり

吉岡支部では、新しい住宅ができている地区に出向いて北毛保健生協のＰＲチラシを配布する取り組みを行っています。

チラシの配布を通じて北毛保健生協の存在を知らせること、新しいつながりのきっかけづくりを目的としています。

運営委員会で行動日を決めて、今年度は４回実施。１回に３００枚程度のチラシを配布しました。

チラシは吉岡支部の発案で、お子さんのいるような若い世帯向けに、病児病後児保育のみつばち保育園と北毛病院小児科のご案内を作成しました。配布の取り組みは、今後も継続して行っていく予定です。

赤城支部

地図を確認しながら訪問

訪問行動で地域がみえてくる

赤城支部では、仲間ふやし・出資金ふやしの目標を達成するべく、生協強化月間では毎週火曜日と木曜日を活動日と決めて、毎週２回訪問行動を行いました。地域とのつながりを活かし、みんなで協力して名簿を精査して、地図も活用しながら支部役員で集中的に訪問を行いました。

訪問することで、元自治会長さんや民生委員さんなどの地域の人を知っている人とこれまでよりも深くつながり、地域の情報を得ることができました。地域の活動をしている方とのつながりができたことが大きな成果です。地道な取り組みですが、とにかく動くことで地域がみえてきます。

これからもこのつながりを活かして活動していきます。

血圧計

最近、手紙を書きましたか？

私は内気で小さい時から話すことが苦手ですが、手紙を書くことは好きです。相手を思い浮かべながら書きます。どんな封筒にしようか、どんな便せんが良いか考えるのも楽しみです。逆に手紙をもらうのはもっと嬉しいものです。いつの頃か「大切な手紙」をケースに入れて保管してありました。今回読んでみると、その時の感動が思い出され胸が熱くなりました。取っておいて良かったです。

先日、精神科医の「手紙は認知症の人の心にも届く」という記事を読みました。孫娘からの手紙を写真と一緒に大事にベッドサイドに飾っている認知症のＹさん。いずれＹさんは手紙を読めなくなって、だれからの手紙かも分からなくなるでしょう。でも自分を気にかけてくれた人がいたということは、心のどこかに残るのだそうです。

手紙にはすごい力があるのですね。この記事を読んで、一人暮らしをしているＫさんや遠くに住んでいるＭさんに手紙を書きたくなりました。

皆さんも誰かに手紙を書いてみてはいかがでしょう。

（金島支部　Ｍ・Ｓ）

大腸肛門外来　第２月曜日　夜間外来（予約制）が始まりました。おしり（肛門など）で何か気になることがあれば、ぜひお気軽にお問い合わせください。

2000人以上が取り組んだ ～ぐんまるごと健康チャレンジ2022～

「ぐんまるごと健康チャレンジ2022」が1月31日で終了となりました。今年も一般、キッズチャレンジともに多くの方に取り組んでいただきました。来年度もさらに取り組みを広げていきます。

毎年恒例の「ぐんまるごと健康チャレンジ」

今回で「ぐんまるごと健康チャレンジ」の取り組みも4年目となり、健康づくり委員会としても多くの方に参加してもらえるように呼びかけてきました。今年の目標参加人数は一般・キッズともに1、000人としていました。地域で広く呼びかけて取り組んだ結果、どちらの目標も達成することができました。取り組みに参加いただいたみなさまには、この場をお借りしてお礼申し上げます。

取り組みの中身については、多くの保育園や幼稚園、小学校、学童クラブでキッズチャレンジに取り組まれ1、123人の参加がありました。

一般は組合員と職員を合わせて1、147名が参加し、各支部で設定した目標参加人数は3支部が達成となりました。目標を達成できた支部は引き続き取り組み、達成できなかった支部では参加者が増えるよう取り組みを広げていきましょう。

来年度も「ぐんまるごと健康チャレンジ」は実施予定ですので、フレイル予防のためにも、みんなで取り組みを広げていきましょう。

（健康づくり委員長　荒木昭夫）

【参加者の感想】

●最近水や食べ物をのどに詰まらせてしまうことがあるので、「あいうべ体操」を意識して行うようにしました。また、ウォーキングは腰が悪くてあまりできませんが、1、500～2、000歩は必ず歩くように努力しました。

●朝5時からの散歩、ストレッチを40分、6時からのNHKラジオ体操、夕方30分散歩、食後の歯磨き、定期検診を実行し、継続しております。毎日規則正しい生活が充実感に繋がっています。

●初めは10分のウォーキングから始めました。15分、20分、30分と長くしていって、今も続けています。足から年を取るとも言いますので、いつまでも自分の足で歩きたいです。良いきっかけにしてもらいありがとうございました。

一般とキッズの記念品（アニマルハンカチとぐんまちゃんの液体のり）

表彰状

吹き戻しで口腔機能をアップ

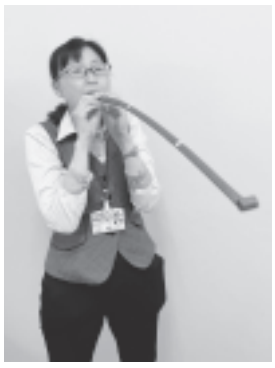
～ロングピロピロの正しい使い方～

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いものを食べる。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、懐かしい拭き戻し（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。

【拭き戻し（ピロピロ）の効果】
- ◆唇などの口の周りの筋肉（口輪筋）も鍛えられる
- ◆呼吸が安定して、肺の機能も向上する
- ◆嚥下もスムーズになり、誤嚥予防ができる

【やり方】

①姿勢をよくして鼻からゆっくり深い呼吸を意識して、お腹で息を吸いましょう。
②吹き戻し（ピロピロ）をくわえ10秒くらいかけてゆっくり伸ばしましょう。
③できればそのまま２秒くらい息を吹き続けて止めます。
④次に、３秒くらいかけてゆっくり戻します。



長さは約１ｍ

【回数】

１セット10回　朝昼晩に１日３セット

〔使われた方の感想〕

●ロングピロピロを使い続けていたら、むせることがなくなりました。口の周りの筋肉が鍛えられたことを実感しました。

●息を吹き込むだけだけど、これが意外ときつい。毎日続けることで徐々に伸ばせるようになってきました。これからも楽しみながら続けていきます。

※ロングピロピロは組織部にて１本650円で販売中です。
※ロングピロピロ継続利用応援企画（下取り制度）　ロングピロピロを継続して使っていただくために、壊れたりして使えなくなったロングピロピロを持参した方に限り、１本600円で販売いたします。

ロングピロピロ

第26回　医療生協学校のお知らせ

―医療生協のことを、たのしく勉強しましょう―

日　程　2023年3月25日（土）　13：20～16：10（受付13：00～）
会　場　組合員ホール
内　容　第１講座　13：25～14：10　「北毛保健生協の歴史とあゆみ」
第２講座　14：20～15：05　「生協法」
第３講座　15：15～16：00　「いのちの章典」
～16：10　修了式・記念撮影 等
参加費　無料
参加者　30人まで
主　催　北毛保健生協 教育文化委員会

※新型コロナウイルス感染状況により、延期または中止となる可能性がございます。あらかじめご了承ください。
★お問い合わせは北毛保健生協　事務局（☎0279-24-2141）まで

北毛保健生協に加入して、健康なくらしを!!

2023年1月

加入

〔榛東〕清水弘
〔吉岡〕植村好美
〔有馬〕今井淑一
外丸誉也
外丸友里
〔八木原〕星野悟
〔豊秋〕狩野俊丈
髙橋みなと

増資

〔市街地東部〕田中勇夫
米山さと恵
〔子持〕小澤清作
東木初江
〔赤城〕青木妙
〔伊香保〕蛭田ミツ子
〔吉岡〕猪俣友子
〔有馬〕岡本久美子
野口たけ

2022年10月

加入

野口久男
〔金島〕清水重雄
清水シツ子
清水保
清水守
森田スミエ
〔小野上〕飯塚春枝
唐澤崇子
佐藤陽子
〔小野上〕小林清玄

医療講座

認知症の話

北毛病院　内科　周佐峻佑

小さい頃にテレビで映画『アルマゲドン』を見て、地球を救うために活躍する主人公たちに感動したことを今でも覚えています。その役を演じていたブルース・ウィリスという俳優が認知症になったことが最近ニュースになっていました。

最も多いアルツハイマー型

認知症にはいくつかの種類がありますが、物忘れを主な症状とするものはアルツハイマー型認知症と言われるもので、一番頻度が高いと言われています。また、高齢の方の場合には、ご家族やご本人も半ば自然なこととして受け入れているケースもあります。確かに90歳になって物忘れがない方が珍しいというのは事実であり、90代前半では60％程度は何らかの認知症と言われています。

さて、今回は最も多いアルツハイマー型認知症の進行の経過についてお話をさせていただければと思います。

症状と経過

軽度のアルツハイマー型認知症では物忘れが問題になります。少し前にしたことが思い出せないけれど、身の回りのことはできている状態です。

この期間が2～3年ほど続くと言われています。ここから進行すると身の回りのこと（料理や着替え、トイレでの排泄など）が徐々にできなくなり、また精神的な症状（ゆううつな気持ち、夜の落ち着かなさ）も出やすくなってきます。介護している方の負担も大きな時期です。

この状況がさらに数年持続して、さらに進行して重度となると、ほぼ寝たきりになり尿失禁・便失禁が出て、食事量が不安定になり、飲み込みも悪くなって誤嚥による肺炎などで入退院を繰り返す状況になります。食事が摂れなくなれば当然どんどん衰弱してしまうのでできることは苦痛の緩和や延命をするかどうかといった話し合いが主になっていきます。

家族で話し合うことが大切

認知症は発症したご本人も家族にも生活や精神的な負担がかかる病気です。

薬を使ってもゆっくりと進行していきます。また、薬だけで解決できる問題は多くなく、生活の支援も大切です。

そして、それとともにご本人とご家族が経過を知ることで、まだご本人が元気な時から今後について話し合う機会を持つことができると良いのだろうと考えています。

委員会紹介⑨

最終回　機関紙編集委員会

組合員活動委員会や、教育文化委員会など様々な委員会を「くらしと医療」で紹介してきましたが、機関紙編集委員会が最後の紹介です。

委員会は「こんなことがあった」「こういうテーマが良いかも知れない」などの意見交換を大切にしてきました。

たまには本題から外れてしまうこともありますが、それも情報交換の一つと思っています。

さて、最終回ということなので、機関紙の作り方（見出しのつけ方）について支部ニュース担当の皆さんにお伝えします。

ある記事から次の4つの文章を下記に抜き書きしました。これを推敲して「二本見出し」を作ってみましょう。「二本見出し」とは「主」見出し文で中身を表し、「脇」見出し文で補足するのが一般的です。

「…について」「…に関して」という見出しを見かけることがあります。何かについて、何かに関してというのは、見出しだから当然で、書くまでもないことなので、見出しのタブーです。具体的な内容そのものに迫るようにしましょう。

毎月第１水曜日に開催

●授業の最中に出火　●児童らは避難して無事
●港区の桜小学校焼ける　●給食室のボイラー爆発

こんな見出しに　**ボイラー爆発　桜小焼く**

港区　授業の児童ら避難

新春号クロスワードクイズ当選者発表！

解答は“ソウリツナナジュウネン（創立70年）”でした。

当選者（敬称略、50音順）
池田哲（金島）、石田健治（豊秋）、石塚経子（豊秋）、伊藤基夫（北橘）、ペンネーム：うさぎちゃん（北橘）、生方浩子（豊秋）、加藤逸雄（市街地西部）、ペンネーム：くうちゃん（小野上）、小菅トシエ（八木原）、齋藤智子（子持）、高橋利幸（赤城）、田中弘（半田）、千明佐貴子（有馬）、角田忠夫（赤城）、中山雅彦（市街地西部）、長谷川式子（豊秋）、原沢美智子（吉岡）、ペンネーム:春風吹代（吉岡）、ペンネーム:みみる（豊秋）、山口和利（半田）
以上20名となりました。

当選したみなさま、おめでとうございます。賞品が届きますので、お楽しみに！

みなさまからのお便りは機関紙編集委員会で全て読ませていただいております。

「医療関係者の方々に感謝しています」「これからも組合員の健康と福祉のために、有意義な情報の提供を期待します」などのメッセージのほか、「今年も健康チャレンジに取り組みました」「医療講座は日々のくらしの中でとても役に立っています」との嬉しい報告もいただきました。また、「みんなの広場の作品は、いつも素晴らしいので楽しみです」という声も多く寄せられました。

今後も良い紙面づくりに努めていきます。紙面に関するご意見やこんなことを載せてほしいなど、ご感想やご要望も随時受け付けています。

★宛先★
〒377-0005　渋川市有馬237-1
北毛保健生協　組織部　機関紙編集委員会

組合員支部活動交流集会のお知らせ

日　程　3月29日（水）　13：30～16：00
会　場　複数会場を予定（感染対策上、分散形式での開催）
対　象　理事、支部長、支部三役、支部役員、その他100人程度
目　的　①各支部における活動を共有し支部活動を豊かにする
②次年度における支部の活動方針や計画に活かす
③コロナ禍だからこそ工夫して活動を継続する。また、Web活用を経験する

★お問い合わせはお近くの支部役員または北毛保健生協　事務局（☎0279-24-2141）まで

3月の診療表は左記のQRコードでご確認ください。

※診療表は各事業所でもお渡しできます。

《“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。

みんなの広場

わたしの一枚

豊秋支部　真柄　香代子

この写真は35年位前のものです。子供が小さい時は、みんな仲良しでお互いの家で誕生会をしたり、お茶飲みをしたり、楽しい事ばかりでした。みんな成長して引っ越しなど、わからない人もいますけど同じ所に住んでいる人は今でも「しばらくね」と言って立ち話をします。

私も配ってます

●配布者さん紹介●

吉岡支部
小林　シズ江さん

くらしと医療の配布数は、以前より少し増えて現在は全部で28軒です。
コロナ、風邪に負けないように自分自身の健康管理をかねて家の近くを配っています。

一緒に働く仲間を募集しています

〈北毛保健生協で募集している職種〉

- 医　　師（常勤）
- 言語聴覚士（常勤）
- 看護助手（常勤・パート）無資格応募可
- 事　　務（常勤 2024 年卒）
- 介護職員（常勤・パート）無資格応募可
- 調理補助員（常勤・パート）無資格応募可
- 運　転　手（パート）

給　　与　常　勤　月給　170,100 円～ 253,500 円 ＋ 諸手当
パート　時給　895 円～ 1,200 円

勤務時間　常　勤　夜勤・休日出勤あり（手当及び振替休日等あり）
パート　勤務時間・日数　応相談（短時間の勤務も可）

休　　日　月毎のシフト制（４週７休制度）、有給休暇法定通り
特別休暇（夏季・冬季・忌引・永年勤続休暇等）制度あり
産前産後休暇・育児休業・介護休業等規程あり

待　　遇　常　勤　昇給年１回、賞与年３回、社会保険完備、退職金制度あり
定年退職後再雇用制度あり、通勤手当支給
パート　勤務時間数により社会保険加入可
通勤手当支給

職場見学も随時受け入れを行っています。お気軽にお問い合わせください。

連絡先　渋川市有馬 237-1　北毛保健生活協同組合　総務部　鈴木まで　TEL 0279-24-1234

ほくもう健康ウォークエスト

歩いて、脳トレ、
楽しみながらフレイル予防！

開 催 日　４月22日（土）
開催場所　（受付）渋川市総合公園　バーベキュー場西側
受付時間　午前９時30分～午前11時30分の間、お好きな時間にお越しください
参加条件　・組合員、未組合員
・開催日前３日間の自宅での体温測定
・筆記用具持参
参 加 費　無料
当日の流れ　①バーベキュー場西側（受付）にお越しください。ルールの説明をします。
②総合公園内に隠された脳トレを実施してください。
③受付に戻って、脳トレの答え合わせをして終了です。

※雨天中止
※申し込み締め切り　４月20日（木）
★お申し込みは北毛保健生協
事務局（0279-24-2141）まで

活動紹介

赤城支部　フードバンク準備

吉岡支部　コスモス班会

吉岡支部　わくわく班会

半田支部　配布者会議

八木原支部　北班会

豊秋支部　西浦班会

北橘支部　フードバンク準備

吉岡支部　なかよし班会

無料法律相談　毎月第１月曜日　午後７時～　渋川民商事務所(金井本町)に於いて　顧問弁護士による無料法律相談を行っています。お問い合わせは☎22-1482