

### 北毛保健生協組合員現勢

2024年3月末時点  
 組合員 ..... 18,259人  
 出資金 ..... 7億4,742万円  
 1人平均出資金 ..... 40,934円

**組合員自身の力で組織を大きく強くしましょう!**

# 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 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



新緑の中でゆっくりウォーキング

「ウォーク・ドゥ」と「クレスト」探検、冒険の意を掛け合わせ、「ウォーク・ドゥ」歩いて探検、冒険」という意味です。清々しい新緑と暖かな日差しの中、絶好のウォーキング日和となりました。

参加者は赤城自然園の中に設置した5か所のチェックポイントで脳トレ問題を解きながら、思い思いの散策とみんなで考えながら楽しく脳トレにチャレンジしました。

参加者のアンケートをご紹介します。

## 自然のなかで健康づくり

### ほくもう健康ウォーククエスト2021人参加

北毛保健生協では、4月から6月を「健康づくり・まちづくり」の期間として、毎年春と秋にウォーキングイベントを開催しています。昨年10月に開催した際に「春も赤城自然園で開催して欲しい」との声が多かったことから、4月17日「第10回ほくもう健康ウォーククエスト」を赤城自然園で開催しました。

開催場所も良く、1時間くらいで歩いてちょうど良いコースでした。自然に触れられるコースで鳥や虫の音も聞こえてきました。コースの上の方はまだ花が少なかったが、とても良いコースでした。

**開催場所、コースについて**

たくさん種類の花も咲いていて、とても良い時期で次回も参加したい。天気が良く少し暑いくらいでしたが、とても気持ち良くウォーキングと脳トレができました。アカヤシオが見事に咲いていて春の訪れを感じられました。

**開催日時について**



花を見ながらフレイル予防

久しぶりに会った人と一緒に歩いて世間話ができとても良い時間を過ごしました。

**全体を通して**

今回の脳トレ問題は前回よりも少し難しく感じましたが、楽しめました。一番最後の脳トレ問題がとても難しく悩んでしまいました。何度も来ていますが、来るたびに新しい発見があり、とても新鮮で楽しい気持ちになります。日頃からウォーキングなどで健康づくりをしていきたいと思えます。



脳トレ問題に挑戦

紅葉のきれいな時期に11回目のウォーキングイベントを開催する予定です。たくさんの方々のご参加をお待ちしています。



ここでちょっとひと休み

## 血圧計

ある日、本屋に立ち寄ったらおもしろい本を見つけたので紹介します。精神科医の藤野智哉さんの著書「いい加減」の処方せんです。「いい加減」とは悪い意味でなく、「ほどほど」「ちょうどいい」というものの捉え方を指しています。それは、①背伸びしない②完璧を目指さない③多くを欲しがらない④考え過ぎない⑤つらかったら逃げる。

また、嫌なことがあったら目を逸らすなど、迷わず逃げることも大事です。私たちは生まれた瞬間から死に向かっています。ありがたいことに、人生を頑張っていなかったから死なせてあげないことはなく、嫌でも全員灰になります。どうせゴールは勝手に決まっているのだから、そんなに肩肘を張って頑張りすぎず「いい加減」にその道中を楽しもうという考え方がその方法が書いてあります。

(小野上支部 生方)



# 医療講座



## タバコとは？

北毛病院 内科 吉野和博

### 5月31日はWHO世界禁煙デー

#### 「タバコの性質」

タバコとはなんだ？という問いに対して、自分には縁のないものとあつさり答える人と、日常に絶対欠かせないものと答える人に、分かれると思います。

これがニコチン依存症か否かを物語っていると思います。禁煙外来で行われるタバコについての10個の質問を行うまでもありません。

また常習喫煙者も十中八九ニコチン依存性にかかっているとき間違いありません。

禁煙外来対象者は、まだ世の中にたくさんいます。それなのに禁煙外来を開けないこの実状は、とても歯がゆいです。1日も早いバレニクリン(内服型禁煙補助薬)の供給再開を望んでいます。

しかしながら依存症の方を満足させることができるのでしたら、血中ニコチン濃度はまず間違いなく一定以上上がっているはずで、まず、これをハッキリさせることが重要です。

また、ニコチン以外の含有物質の有害性も明らかになっていません。

紙タバコをやめて新型タバコに乗り換えた場合、それがいいことなのか悪い事なのか、根拠を持って判断できません。どちらがマシなのすら、明確に答えられません。

紙タバコよりもニコチン含有量が少なく、人体への悪影響が少ないのが売りです。

またもうひとつの懸念材料は新型タバコです。紙タバコをやめて新型タバコに乗り換えた場合、それがいいことなのか悪い事なのか、根拠を持って判断できません。どちらがマシなのすら、明確に答えられません。

新型タバコに含まれる、おそらくは有害であろうと思われる物質の、種類も非常に多いです。ただ人体にとって明らかに悪いというデータもありませんので、積極的にやめ

る様におすすめてできません。ただし、人体に無害であることも証明されておりませんので、手を出さない方が無難とは言えます。このように、不確実な要素がもう少し払拭でき、バレニクリンが復活したら、禁煙外来を再開したいと考えています。

それまでどうか皆さん、新旧タバコにドブプリはまることの無いようにお願いします。



## 職場紹介

### 地域連携室・相談課

地域連携室は、「患者様を中心に、北毛病院と他院他施設をつなぐ部署」です。地域の医療機関や様々な保険・福祉機関の窓口として、患者さんに切れ目のない医療・看護・介護サービスが提供できるよう、日々支援・調整を行っています。

スタッフは、看護師1人、医療ソーシャルワーカー2人、事務員1人の4人と少

人数で職種も異なりますが、お互いに協力し合い、親切、丁寧な対応を心掛けています。

#### 【業務内容】

前方支援業務・かかりつけ医からの紹介受付や受診報告などのやり取りを行い、地域医療機関との連携を行っている。転院患者さんのスムーズな受け入れができるよう、入院支援を

行っています。後方支援・退院支援(在宅医療、後方病院転院、施設入所)

病气やケガ、障害の状況から、これまで通りの生活を送ることが難しい場合には、患者さんやご家族の希望を確認し、退院に向けた支援を行っています。

ケアマネジャーや地域の介護・福祉施設、支援機関等と連携を取りながら、ご自宅への退院や、施設入所など退院後の生活がより良く送れるようにするための提案や準備を行っています。また、治療に伴う転院

が必要なお手伝いができればと思っております。ご遠慮なくご相談ください。

◆ 入院中や退院後の生活、医療や介護、福祉制度に関することなど、様々な相談をお伺いしています。患者様やご家族様の思いを大切にし、困りごとの解



地域連携室・相談課スタッフ

## 北毛病院 1階フロア 自動販売機設置場所変更のお知らせ



1階フロア 図書コーナーの一画にありましたが、売店内に移動しました。飲み物のほか軽食の自動販売機も設置しました。

## 北毛病院 面会について

4月より面会を再開いたしました。当面の間、平日に限らせていただきます。

【面会時間】午後1時～午後5時

※患者さんへの面会は親族のみ15分まで

※親族以外の方はご遠慮願います。

※親族ではないが、身のまわりのことを面倒見ていた方は看護師にお声掛けをお願いします。

※マスクを必ず着用してください。

その他ご不明な点がございましたら病院受付(24-1234)へお問い合わせください。



5月の診療表は下記の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。

北毛病院

☎ 24-1234

北毛診療所

☎ 24-2818

# みんなの 本場

## わたしの一枚

「母さんと」

豊秋支部 角田すみ江

今から35年前、次女を抱き長女と実家の「どんど焼き」に向かう写真です。

「子育てをしているうちが一番良い時だよ」と言われましたが、髪をふり乱し、大きい声を出して子どもを追いかける日々でした。腕力もあって体力もあった日を懐かしく思います。



### 職員募集

医師	常勤
薬剤師	常勤、2025年卒応募可
社会福祉士	常勤
看護師	パート
看護助手	常勤、パート
事務	常勤、2025年卒業予定者
介護支援専門員	常勤
介護職員	常勤、パート
調理補助員	常勤・パート
運転手	パート

ご連絡の上、履歴書をお送りください。  
(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

「くらしと医療」を夫婦で約10年配っています。歩くことで運動になっています。近所の人と話をする事や交流することが楽しみで続いています。教育文化委員

配布者さん紹介  
有馬支部  
宮川 政子さん

私も配っています

会の講師養成講座で「おまんじゅう作り」を教わりとても楽しかったので、自宅で7回も試作と試食を繰り返して、ちよっとだけ太ってしまいました。



## 第19回 支部交流グラウンドゴルフ大会のお知らせ

日程 5月28日(火) 9時～12時予定  
※予備日 5月29日(水)

場所 渋川市坂東橋緑地公園(渋川市半田)

参加費 300円(※申し込み締め切り 5月7日(火))

★参加につきましては、ご本人が組合員である方に限らせていただきます。

★お申し込みは北毛保健生協 事務局  
(☎24-2141) または、お近くの実行委員まで



昨年の大会より

## 活動紹介



子持支部  
新組合員歓迎のつどい



市街地東部支部  
ウォークラリー・お花見 眞光寺にて



小野上支部  
ウォーキング班会 如意寺にて



榛東支部  
いちご大福・炊飯器ケーキ・すいとん作り班会



赤城支部  
放射能測定班会 三原田団地にて



八木原支部  
いちご大福作り班会



半田支部  
いちご大福作り班会



有馬支部  
上有馬神戸班「ぐんま方言カルタ」