

利根保健生協 2025年1月現勢

生協組合員……………28,894人  
 出資金額……………1,597,712,000円  
 平均出資金額……………55,296円

理事33人 監事4人 総代203人 班長1,524人

\*1月の新規加入組合員数は、67人でした。

# 利根の保健

発行人 大塚隆幸 編集 「利根の保健」編集委員会  
 発行部数 20,800 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 沼田市片品村鎌田 ☎(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

## 豪雨災害想定し 病院避難訓練

### 生命を守ることを第一に

患者および職員の生命を守ることを第一とし、安全、迅速かつ効率的な避難を完遂するため病院避難計画を策定し、3回目となる病院避難訓練を1月18日に実施しました。

2017年水防法改正に伴い、洪水浸水地域の指定対象がすべての河川流域に拡大されました。利根中央病院に隣接する片品川上流には菌原ダムがあり、ダム上流で豪雨が発生した際には緊急放流による水害の発生が想定されることになりました。

これに伴い、2021年に沼田市防災マップが改訂され、利根中央病院は洪水浸水想定区域とともに家屋破壊等氾濫想定区域に設定されることになりました。



改訂を重ね、第3版のマニュアルから、フローチャートを用いて図式化することで見やすくする工夫も行いました。

総患者数を平均入院患者数3割程度の75名(新生児、付きそい者を含む)とし、マツチング・配車・添乗職員の選定などを実施しました。

各班には、マニュアル策定に携わったDMAT隊員をリーダーとして配置すること



### 行政や医療機関との連携

100年に1度程度と言われている豪雨災害への対応を、「起こるかもしれない」という危機感を病院全体で持つことで、万が一、豪雨災害が起きたとしても、各行政機関や地域医療機関の皆様との連携を図り、安心・安全に命を守る役割を果たしていきたいと思っております。

(災害対策委員会)

### 虹のバレンタイン行動

「虹のバレンタイン行動」とは、当生協が加盟している医療福祉生協連が提唱する活動で、バレンタインデーに合わせて医療福祉生協のことや社会保障・くらしのことを組合員や地域住民に知らせています。

当生協では、理事会平和社保委員会を中心に、2月14日午前中に利根病院の外來待合で、病院の利用委員会で作成した「上手な受診のしかた」のパンフレットと利根保健生活協同組合の「LINE公式アカウント友達募集中」のポケットティッシュを手渡しました。同時に「保険でより良い歯科医療の実現を」の署名活動を行いました。利根歯科診療所、生協みなかみ歯科、片品診療所でも署名の協力をお願いしています。

**第14回 ハイキング・ウォーキング企画**  
**昭和村工業地域お花見ハイキング**

満開の桜の下、みんなでお花見をしませんか。

**日時** 4月10日(木) 10時集合

**集合場所** あぐりーむ昭和(東側の奥)  
 昭和村森下 2406-2

**参加費** 無料 ※雨天中止 現地集合・現地解散

**申込締切** 3月31日(月)必着

利根保健生協 健康づくり委員会 ☎0278-22-2300

**地域区分理事推薦希望の申し出のお知らせ**  
 ~第49回通常総代会~

利根保健生活協同組合定款 第19条、20条および役員選任規約に基づき、地域理事として推薦を希望する方は、下記要項に基づきお申し出ください。

1、地域区分理事定数

選任区	支部名	定数
第一選任区	沼田東、沼田中、沼田南、沼田北、利南、池田、白沢、利根北、利根南、片品、川場、昭和東、昭和南	13人
第二選任区	沼田西、薄根、川田、月夜野東、月夜野西、水上、猿ヶ京、須川、新巻、高山	10人

2、役員任期 2年間  
 3、受付方法 所定用紙に必要事項を記入の上、利根保健生協本部に提出してください。  
 4、受付期間 2025年4月1日(火)～4月19日(土)  
 5、総代会日時・場所 2025年6月21日(土) 9時00分 開会 利根沼田文化会館大ホール

問い合わせ 利根保健生活協同組合 生協本部 生協くらしサポートセンター  
 沼田市東原新町 1861-1 ☎0278-22-2300



加を基礎に、生産やくらしなどの様々な面で協同し、解決の道を切り開いていこうというものです。大切に、平等、公正、連帯という価値はSDGsの理念と合致します

▼私たちが利根保健生活協同組合も、事業や組合員活動を通じてSDGsへのとりくみをすすめて、広く知っていただく契機にしていきたいと思っております。(病院副事務長 小林)

が、女性、若者、高齢者、障がい者を含むあらゆる人々の経済社会開発への参加を促し、貧困の根絶、雇用の創出、社会とのつながりの強化に貢献するとともに、持続可能な開発等に貢献できる企業体・社会的事業者であると評価しているからです。協同組合は、一人一人の主体的な参加を基礎に、生産やくらしなどの様々な面で協同し、解決の道を切り開いていこうというものです。大切に、平等、公正、連帯という価値はSDGsの理念と合致します

▼私たちが利根保健生活協同組合も、事業や組合員活動を通じてSDGsへのとりくみをすすめて、広く知っていただく契機にしていきたいと思っております。(病院副事務長 小林)

**あぜ道**

みなさんは「国際協同組合年」というのをご存じでしょうか? 2023年11月3日、国連総会は2025年を、2021年に続き2回目の「国際協同組合年」とすることを宣言しました。この宣言は、「社会開発における協同組合」と題する国連決議のなかで行われたもので、持続可能な開発目標(SDGs)の実現に向けた協同組合の実践、社会や経済の発展への協同組合の貢献に対する認知を高めるため、国連、各国政府、協同組合が、この機会を活用することを求めています

▼国連が協同組合を重視するのは、その事業や活動を通じて、女性、若者、高齢者、障がい者を含むあらゆる人々の経済社会開発への参加を促し、貧困の根絶、雇用の創出、社会とのつながりの強化に貢献するとともに、持続可能な開発等に貢献できる企業体・社会的事業者であると評価しているからです。協同組合は、一人一人の主体的な参加を基礎に、生産やくらしなどの様々な面で協同し、解決の道を切り開いていこうというものです。大切に、平等、公正、連帯という価値はSDGsの理念と合致します

▼私たちが利根保健生活協同組合も、事業や組合員活動を通じてSDGsへのとりくみをすすめて、広く知っていただく契機にしていきたいと思っております。(病院副事務長 小林)

# 入院生活を安心して送れるように 栄養サポートチーム

2024年度後期放送のNHK朝の連続テレビ小説「おむすび」で、病院を舞台とし活躍する管理栄養士が題材となり、参加し成長していく姿が描かれています。



各専門職がチームになって栄養をサポート



適切に栄養改善ができるよう回診もします



利根中央病院では2003年8月よりNSTの活動が始まり、医師、歯科医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、言語聴覚士、検査技師、医療相談員などのスタッフで構成され、入院患者様の病態や今後の経過を考慮し適切な栄養方法の提言・選択・実施をし、安心安全な入院生活を送れるようサポートしています。  
NSTのメンバーは治療効果の向上・合併症の予防・QOLの向上を目指し日々活動を行っています。栄養管理にお困りの際はいつでもご相談ください。



老健とね (通所リハビリ)

## 書初めと手作り神社で 新年スタート!

介護老人保健施設とね・通所リハビリでは、1月4日と6日に書初めと初詣を行い、新年をスタートしました。  
書初めでは、「初日の出」や「平和」など、お手本を見ながら書く方、自分の好きな言葉を書く方など、一筆一筆真剣に書かれました。  
初詣は、職員による手作りの「とね神社」をホール内にセッティングし参拝していただきました。「とね神社は、健康と長生きにご利益がある」と言われています。



今年の豆まきは風船鬼が登場! 心に棲んでる鬼達、泣き虫鬼・怒りん坊鬼・意地悪鬼に子ども達がボールを投げていたら、赤鬼登場! 子ども達はびっくりに泣き出す子・怖くて保育士にしがみつ



く子・逃げ回る子と様々でした。「頑張ってボールを投げて!」と保育士に言われ頑張る子、泣きながらも鬼に立ち向かっていました。鬼さんが降参した後は「鬼のパンツ」を一緒に歌い踊りました。

## どんぐり保育園で豆まき

### 風船鬼に 鬼は外!!

サニーホームひまわり

## 「お正月飾りで正月気分♪」 絵馬に健康の祈りをこめて

12月28日から1月2日にかけて、デイサービスひまわり行事として、絵馬や門松飾りを作成しました。  
絵馬は画用紙や折り紙を使用して絵馬を作り、利用者さんにそれぞれお願い事を書いてもらい、廊下の壁に作った鳥居にくくりつけました。



門松飾りは色紙や割りばしなどを使用して、紙製の門松を作り、利用者さんの部屋の入口に飾りました。鳥居の前で手を合わせながら「願いが叶うといいね」や「門松のおかげで福が来るよ」と話されていました。



## 利根中央病院 出産費用改定のお知らせ

昨今のエネルギーコスト高騰、医療材料費やオムツ代などの価格上昇をふまえ、2025年4月1日より出産費用を改定させていただきます。

今後も皆様に寄り添い、安心してご利用いただけるよう努めてまいりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

改定前後の料金概算は以下の通りとなります。

### 出産費用の概算

- 改定前：初産婦 530,000 円～  
経産婦 500,000 円～
- 改定後：初産婦 563,000 円～  
経産婦 530,000 円～



お問合せ先 利根中央病院 産婦人科外来 ☎ 0278-22-4321

2025. 3月号  
医療相談室

# こつそしょうしょう 骨粗鬆症と骨折



利根中央病院  
整形外科科長 (部長)  
須藤 執道

## 骨粗鬆症

骨粗鬆症は骨の新陳代謝のバランスが崩れることで発症します。古い骨を破壊する細胞(破骨細胞)が新しい骨を形成する細胞(骨芽細胞)よりも活発になり骨密度を低下させます。国内の患者数は約1590万人と推定され、男女とも加齢によりリスクが高まります。特に女性は閉経に伴い、女性ホルモンが減少することで発症しやすいとされています。

検査にはX線(レントゲン)などによる専用機器を用いて腰椎や大腿骨などの骨密度を調べます。前述の骨折3か所を始めとした骨折を経験していなければ、骨密度が20~44歳の平均値の70%未満だった場合、骨粗鬆症と診断されます。60%を下回ると骨折の危険性がさらに増すため「重症」となります。

国内では年間約20万人が大腿骨を骨折し、その1年後に10%が亡くなるとされています。治療は薬物療法(注射薬や内服薬)、カルシウム・タンパク質・ビタミンDを積極的に摂取する食事療法、運動療法が3つの柱です。薬には多くの種類がありますが、年齢や進行度に応じて検討します。

「重症」と診断された場合には、注射薬を勧めることが多いです。(参考資料・読売新聞 医療ルネサンス No.8424)

## 骨折

次に骨粗鬆症に関連する骨折について説明していきます。

①背骨の圧迫骨折(脊椎圧迫骨折)  
尻もちや転倒などの軽い「けが」で発症することが多い。

②手首の骨折(橈骨遠位端骨折)  
中年以後の閉経後の女性

③太もものつけ根の骨折(大腿骨近位部骨折)  
転倒や転落後に太もものつけ根の部分に痛みが出現して立つことや歩くことができなくなり、下肢を動かすと痛みがあります。骨折部のずれが小さい亀裂骨折(いわゆるヒビ)の場合、つかまり立ちや伝い歩き程度なら可能なことがあります。

## 最後に

骨粗鬆症は単に骨が脆くなるだけではなく、骨折を繰り返すことで生命にも関わる重篤な疾患です。早期発見・早期治療が重要ですので、骨密度検査を積極的に受けましょう。

## さあ、みんなでレッツ体操 転倒予防のための体操

第2弾

転倒には下半身の筋力低下や足の裏の感覚の衰えなど、さまざまな要因があります。

今回は姿勢やバランスに関わる大腰筋などのトレーニングです。可能ならば裸足で、足の裏の感覚を確かめながら行ってください。

### 立位タオルギャザー



無理せず壁やいすにつかまりながら行いましょう

Point!

動かしにくい指がどこかを確かめながら行う。

- ①壁ぎわに立ち、タオルを床に広げて、タオルの端に両足の指を乗せる。
  - ②右足と左足の指を交互に使って、タオルを足もとにたくり寄せる。
- 3セット

〈応用編〉タオルの先端に重り(水を入れたペットボトルなど)を置いて行ってみましょう。

いつでも元気 別冊パンフレットより抜粋

その他の体操を知りたい方は利根保健生協にてパンフレットを配布しています。

### 図1 骨粗鬆症で骨折しやすいところ



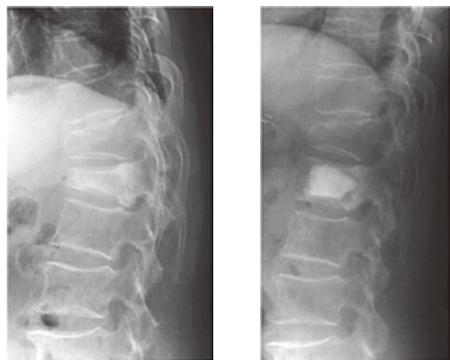
背骨の圧迫骨折

手首の骨折

太もものつけ根の骨折

出典：日本整形外科学会 患者向けパンフレット「整形外科シリーズ 1」

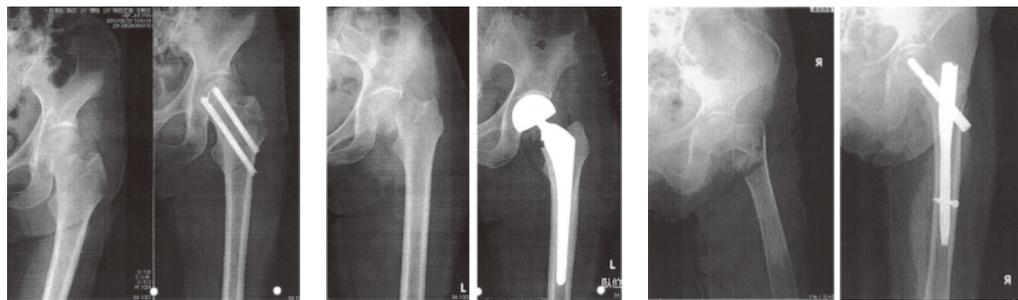
### 図2 背骨の圧迫骨折(脊椎圧迫骨折)



術前 術後  
セメント充填療法のX線画像

出典：日本整形外科学会 患者向けパンフレット「整形外科シリーズ 31」

### 図4 太もものつけ根の骨折(大腿骨近位部骨折)



大腿骨頸部骨折

大腿骨頸部骨折

大腿骨転子部骨折

亀裂骨折なのでピン(ハンソンピン)による固定を行った。

転位が大きいため人工骨頭手術を行った。

γ ネイル固定  
ガンマ

出典：日本整形外科学会 患者向けパンフレット「整形外科シリーズ 28」

### 図3 手首の骨折(橈骨遠位端骨折)



フォーク状変形

よく見られる変形は横から見た場合に、フォークを伏せておいたような形になるのでフォーク状変形と呼ばれる。

出典：日本手外科学会「手外科シリーズ 13」

### 班会活動

#### 川場支部 中野班



のびのび3Q体操と毎年行っている大腸がんチェックを実施。みなさん陰性でした。職員との交流もできたので良かったです。

#### 利南支部 木花会班



すこしおカルタを集まった組合員と病院職員とで行いました。減塩について学びながら楽しめるのでおすすめです。

### まちかど健康チェック

#### 白沢支部



白沢健康福祉センターで開催。健康に関心を持つ方も増えてきたようで、延べ110人に実施できました。会話も弾み楽しい時間でした。

#### 薄根支部



薄根地区芸能祭にて開催。連携職場の参加もあり、延べ72人の方へ健康チェックを実施することができました。

### 支部活動

#### 高山支部「おたのしみ会」



高山村役場を会場に第2回となるおたのしみ会を開催しました。大雪でしたが集まった組合員と、楽しい時間を過ごすことができました。

### 2025年3月末で土曜日シャトル便を廃止させていただきます

通院支援とは別に、買い物目的でも利用が出来る「土曜日シャトル便」を運行していましたが利用が少ないため、2025年3月末で廃止とさせていただきます。

各事業所を利用した帰りなど、**買い物施設等での降車は2025年4月以降も可能です。**

お問い合わせ先 利根中央病院 生協ルーム(通院支援係)  
☎0278-22-5050  
受付時間 月～金曜日 9時～16時30分  
土曜日 9時～12時

※**通院支援の運行は通常通りです。**ご利用は、**利根保健生協の組合員本人**であることが条件です。

## 班会やサークルにモルックしませんか! 各支部でも大人気!!

フィンランド発祥の木の棒を投げて木のピンを倒して得点を競うスポーツです。ルールも50点ピッタリになるまで得点した方が勝ちというとってもわかりやすいゲームです。

#### 沼田中支部



#### 沼田北支部



詳しくは下記へお問い合わせください。

利根保健生活協同組合 生協本部  
生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

### フードドライブ「おすそわけ」

日時 4月19日(土) 10:00~無くなり次第終了  
会場 とね虹の里 対象者 高齢者世帯・ひとり親世帯・ひとり暮らし世帯  
※雨天・雪決行

☆食品(調味料・乾物・レトルト)、日用品(生理用品・洗剤・タオル)など随時募集中です!!

☆医療・介護・くらしの相談窓口を設置しています。お気軽にお声掛けください。

詳しくは、生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300まで

### 生協 ハート市 出店者大募集!

日時 3月8日(土) 10:00~11:00  
会場 とね虹の里 ※雨天、雪中止

販売予定 にんじん、ほうれん草、小松菜、わさび菜、二十日大根、水菜、干し芋、スープ、おかず、焼菓子、カステラ

詳しくは、生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300まで

### お友だち募集中!!

LINE 生協のイベントや企画のお知らせ等様々な情報を発信しています。

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

### 作品募集

今月は25件のご応募ありがとうございました。連続して同じ方の作品を掲載しないこととさせていただきます。ご了承ください。



沼田市横塚町 船越 久美子 (夢の会)



利根郡昭和村 飯塚 英子 (夢の会)

休みの日妻の肩こりもみほぐしはずむ声フードドライブ雪溶かす寒中はやはり財布も締めまり気味争いの記事無き紙面見てみたい

#### 川柳

ちぎり絵の葉先しなやかに冬温しこの町も友亡きし後物静か 沼田市久屋原町 八坂 章子  
新しき緞を求めて畑に立つ米寿の 沼田市発知新田 和田 ひとみ  
大雪に掻き寄せられし雪の山 沼田市久屋原町 堤 あさ江  
小さき砂の山残し消ゆ 沼田市久屋原町 堤 あさ江  
背が低く我によく似しこの嫁を大事に 沼和村川額 倉 沢 美代子  
思ひ生きていきまし

#### 短歌

暖や仮眠を止めて書庫整理 沼田市馬場 吉永 克喜  
軒先の氷柱が溶ける十二本 沼田市柳町 柳瀬 かりな  
玄関に冬あじさいを帰郷の娘に 沼田市柳町 津久井 富子  
リハビリのペダル交互に日脚伸ぶ 沼田市沼田町 角田 ひろ子  
露天ぶろ目の前に消ゆ春の雪 沼田市沼田町 林 明男  
古い二人スマホいじりて日向ぼこ 沼田市沼田町 林 道子

### なかまの作品

#### 俳句