今年度の事業計画は1億3千万円です。 医療・介護充実のために、また、各事業所 経営を支えるために、健康友の会員のみ なさまに地域協同基金への増額をよろし くお願いいたします。各事業所、健康友の 会事務局で受付けています。

地域社会の医療と福祉・保健衛生の社会化民主化のために運動を続けます

月るい医

第 753 号

けられ、

お祭り

0

気分を盛

ンアー

トの入場門も設

原田学副院長の 原田学副院長の 原田学副院長の

正

一面玄関内側にはバ

Ĺ

げました。

医師の講

2023年11月10日

発行人 社会医療法人 新潟勤労者医療協会 五十嵐 修

発行所 社会医療法人 新潟勤労者医療協会 〒956-0814 新潟市秋葉区東金沢1459番地1 編集部 TEL 0250 (25) 1877 毎月10日発行

ました。

と2階講堂を使って開

かれ

以上集まりまし 署名が100筆 校給食無償化」

年ぶり

の下

-越病院は

健の

康中、

署名や

月

が下

越病院1階待合室



看護師体験も多くの来場者

看学生委員会によるミニ

健た

でにぎわいました。

入口右手の友の会コ

では「秋葉区に児童

域の方々の健

康意識の

微鏡をのぞいてみよう」な取りゲーム、検査課の「既取りが」というである。

検査課の「

活発に出ていました。熱心に聞き入って、質

質問も

支援の

物

医師

品販売(写真

介予定)にも多くの聴衆 し方の選択」(12月号で紹

が

リナの

皆さん ム・

な顕

ど工夫を凝らしたブー

ス

は栄養課手製の

ハザーや景品つかみ課手製のキーマカ

ー前と左手の A 待玄関正面の受付カ

合に







クを行

1,

の健康チェッ

さを実感しま 健康意識の高 住民の方々 らためて地

署名を広げましょう。

33億円で実現

が、

1 7 0

もありました しまう時間帯

なった健康チェックコーが続々と訪れ、大盛況と 27人の友の会保健委 測定を担当。

健 行り、 度、 加、 加、 健師より、 身長、 今後の注意点など 測定後に看護師、保 管年齢、 結果説明と健康 体組 Ш 圧測定を 成、 骨密

.始と同時に測定希望者

健康まつり・

康チェックコ とウクライナの子供たち ナ・シェフチェンコさん から小千谷に避難中のイリの講演の間にはウクライナ 谷に落ち着くまでの経過 いきなりの 高さを実感 開 戦から小 ました。年前中いた がぱい 加しました。 康まつりには 400人が参 右) も行な ŋ 久々の

お子様連れの若い方も多お話しました。

新潟市

学校給食を

無

償に署名運動はじまる

気を付け う」との声もありました。 骨密度測定の判定がか 低かったママからは してよかった。 ればい 行列ができ待って いのでしょ 何に

年に3度も給食費を ています。 全国 50 コロ の無償化が ナ禍、 育て世代の負担 新潟市はここ 0を超える自2 その後 が広 値 が つ

上 数 大 物 健康まつりでの署名コーナー するには新潟市予算のわず市内の小中学校で無償化 名にご協力ください。 できます。12月市議会に向 か0・8%、

ています。日本の農業を守点からも全員給食が望まれも定めています。食育の観 の子も安心して安全な学校る地産地消を取り入れ、ど 教育の一環と学校給食法には無償」とあり、給食は食 給食を食べられるように署 憲法26条には「義務教育 昨年度から旧新潟市内の3総支部(白山舟江沼の3総支部(白山舟江沼の3に、今年度も9月から10たちが集いました。

学んだり、雪ででから気を付けるべき点を 年齢測定をしたりと充実学んだり、骨密度や血管 年齢測定をしたりと充



齢の結果がショックだったすればよかった」「血管年 好評。「もっと先生に質問 やすくわかりやすかったと に渡ります。テキストも見 講座などで頭と身体を大い 健康運動指導士による体操 口腔衛生・くすり」と多岐 に動かしました。 をテーマに、医師の講義や 最終日の3日目は「栄養・

、改善していきたい」「初 めて会う人と



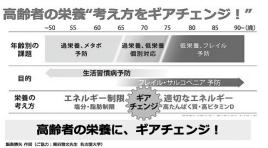


のグループ りした」など 高さにびっく さんの関心の が弾んだ。皆 解けられて話 がすぐに打ち ワークだった の感想があり

第2日目 「フレイル」

65歳からの健康づくりの新常識

(過栄養)メタボ対策から (低栄養)フレイル予防のギアチェンジ



をとったせい。で済まさず、フレ な衰えは、気づきにくく、、、歳

テスト」があります。ふくらはぎ し、親指をふくらはぎの後ろ側に とは逆の足で膝の角度を90度に ができます。 の太さを測ることで、『身体全体 チェック法〟として、「指輪っか きます。「指輪っかテスト」で、 コペニアの可能性が高いと評価 が届き、隙間ができた場合、 おき、ふくらはぎを囲みます。 筋肉量のおおよそ』を知ること 椅子に座り、利き足

体機能の衰え」の段階です。ささ いな衰え」から「生活に困る、身 **心身の活力が徐々に低下し** フレイルとは、加齢により、 「フレイル」を理解するため 3 つのポイント フレイルは

「サルコペニア」 イルに関与する について

として、「手すりにつかまらずに、 の違いがサルコペニアの兆候です。 持てなくなった」「歩くのが、遅 階段を登れない」「重いものが、 ています。身近な、ささいな兆候 くなった」など、以前のご自分と 身体能力の低下した状態』を表し 、サルコペニアの簡単セルフ サルコペニアとは、『加齢によ 筋肉量の減少、筋力の低下、 こと」、そして、 があげられま、その主な働きは、 に必要な栄養素として、たん白質 含んでいます。 身体を動かすエネルギーとなる 筋肉量の減少に対して、



「筋肉を合成する 山摂取するより、3食平均的にバ 切な食事と運動で、 アの予防や改善に繋がります。 ランスよく摂ることが適切です。 白質を摂取することがサルコペニ 特に高齢者の場合、朝食でたん

を比較してみると、 両方に取り組んだ方が、筋力の改 運動単独の場合、栄養単独の場合 維持・改善が期待できます。 運動と栄養に取り組んだ場合、

年も続くことに。要支援・要介護 なると介護を必要とする生活が何 るでしょうか。 す。そんな未来を防ぐことができ 割合は80歳代前半で約30%で ているでしょうか?10年後、どんな暮らし 人生の後半にきて要介護状態に



学 田 原 下越病院 副院長

フレイルとサルコペニアの関係

は介護が必要な「要介護状態」と ポイント2は、フレイルは、『健 健康と要 フレイル さらに「食べる」ことの背景には、 活活動能力が維持されていること だけではなく、「生きがい」や「楽 が必要であり、また家族や近隣の 買い物や料理、 重要です。高齢者にとって「食べ る」ことは、単に栄養を摂ること `み」として意義のあることです。 後片付けなど、生

ただしフレイルは、

『中間点』です。

誤嚥性肺炎などの重大なリスクを 『飲み込む力の衰え』の兆候であ 加齢とともに、噛む力や飲み込む なります。また、そのままにして ます。お茶や汁物で「むせる」のは、 ことは飲み込む機能に関係してい 態に近づいてしまいます。 栄養が進み、最終的には要介護状 おくと、「誤嚥」につながりやすく、 ルフレイルのひとつ、「むせる」 と、食事量にも影響しますます低 力も低下しそのまま進んでしまう なお口の機能の衰えを指します。 大きくかかわっています。 **・飲み込む」「話す」などさまざま** オーラルフレイルとは、「噛む」 食欲不振、低栄養の原因にも オーラ に高齢者の場合、 最も低い結果になっています。的なたん白質の摂取量は、朝食

朝食・昼食・夕食において標準 筋力を増やすには

人との「コミュニケーション」も 【フレイルを予防する食事のポイント】 たんぱく質をプラスワン!

積極的に栄養を摂る」方向に、考 なり、「高齢者は、それまで以上に、

切り替える必要がありま

それにより、

今より悪くならない

適切に対処することが重要です。 に気づいたら、できるだけ早く、 ということです。フレイルの兆候

なげることが重要です。そのこと

健康に戻れる可能性があ

ように、維持、そして、

改善につ

予防・対策」でしたが、高齢者で

「低栄養予防・対策」が必要と

フレイルやサルコペニア予防

康」に戻れる、可能性のある段階』

若い頃は、生活習慣病予防のた

過栄養を主とした「メタボ

は異なります。

り口』となりえる病態ですが、適 きます。 の維持・改善を期待することがで サルコペニアは 変化を見ることが大切です。 『要介護状態の入 筋肉量や筋力

善し、これを「継続すること」 です。どれも欠かさずに維持・改 健康長寿のためのフレイル予防 「社会参加」 品や卵などで、 多く含む食品は、肉や魚、 来ます。 に使う量が減ってしまいます。 たん白質の1日の必要量は、 効率良く、

72~90gとなります。たん白質を 場合、たん白質の1日必要量は 重1㎏あたり1・2~1・5gと こと 言われています。体重6㎏の方の 高齢者でも筋肉は増やすことが出 かし、たん白質をしっかり摂れば、 て消費されてしまい、筋肉の合成 いと、たん白質はエネルギーとし 摂取量が少な

質を摂ることが出来ます。 大豆製 元気だより 新津総支部

白山舟江沼垂総支部

たん白質、食事は、いっぺんに沢

本的なことですが、朝・昼・晩3 を上げる事が課題といえます。

タートする朝食のたん白質の摂取

一日の活動がス

食しっかり食べることが重要で、



筋肉量や筋力



女池ひまわりクラブを会場 コロナ禍以来4年ぶりの 健康チェックを10月12日の午 前中に行いました。従来は、 女池4丁目自治会の皆さんが 対象でしたが、今回隣の女池 東第3自治会の方々も新たに 加わりました。事則に則内会 で案内チラシを回覧しました。

当日は、白山舟江沼垂総支 部の宮島保健部長をはじめ7 人の保健委員の皆さんと事務 局2人で対応しました。

内容は、体組成・骨密度・ 血管年齢・握力測定で18人の

皆さんが、参加されました。最後の結果説明では、適宜担当者を 増やすなどして、測定を終了した方の待ち時間を考慮するなど、 スムーズな対応に努めました。





10月15日、小須戸の"うら で、鵜出古木(う らこすど" でこき)自主防災会主催の防 災訓練に合わせた健康チェッ クが4年ぶりに開催されまし た。

総勢43人が受検。若い方が 多く参加。「体組成や骨密度、 血管年齢を測る機会は日頃な いのでありがたい」との言葉 を頂きました。

主催した防災協会の方から は「健康チェックを行ったの で大勢の参加になった」との 言葉があり、これをきっかけ に、小須戸地域の友の会活動 の活性化に繋げて行ければと 思います。

毎

月

は

保険証

と診察の

たびに

診

察券をお忘れ

なく

後

簡

特診予約

婦人科

一般

喘息

予防接種

リウマチ外来

特診予約

(3)

▶下越病院外来診療体制◆

※諸事情により医師体制が変更になることがあります。

●休診 ------日曜、祝日、第2・第4土曜日 △午前中のみ診療 ……第1・第3・第5土曜日 ※入院の面会はお断りしています。

 $(2 \cdot 3 \cdot 4)$

澤(大学医)

(15:00~16:30) (2·3)

平 野

(禁煙外来)**担当医**

 $(16:00\sim17:00)$

^{|交替|}大河原·本間

平 野

月 水 木 金 土 野(1.2.3) 宮 田義(2) 岡田義 医師輪番 菊地 菊地 菊 地(4) 千 葉浩(3.4) -般内科 宮野(1.2.3.4) 村(1) 村(2·4) 木 木 伴 周(大学医) 伴(5) 上 野(2·3·5) 岡 田義(3) (神経内科)河内(大学医) (神経内科) | 上 (リハビリ)張 替 (血管外科)**曽 川** (神経内科) **粟森**(1·3) 午 (神経内科) 上 (呼吸器内科) 斉藤智 (腎)大 矢 (呼吸器内科) 斉藤智 (消化器内科) 📙 (神経内科)粟 ~10:30 (神経内科) 粟 (リハビリ)野本 ペースメーカー外来) 田 中 (2週) 特診予約 (神経内科) 粟森(2) ~10:30 (睡眠無呼吸) 山 (痙縮リハビリ) 担当医 (循環器内科)田中 (消化器内科)上野 (腎)大 矢 (リハビリ)野 (消化器内科) 岩田(2·3·5 間(1) 小児科 大河原 大河原 (交替)大河原·本間 大河原 平 野(2·3·5) 吉澤 皮膚科 澤 富井(大学医) 吉 斎藤勇(大学医) 前 亀村・五十嵐 外 科 亀村・五十嵐 五十嵐 五十嵐 $(1 \cdot 2 \cdot 3 \cdot 5)$ 整形外科 有 井 有 井 有 井 有 井 泌尿器科 小原(大学医) 斉藤和(大学医) **斉藤**和(大学医)(4) (神経内科) 粟 (神経内科)**斉藤**理(大学医

 $(1 \cdot 2 \cdot 3 \cdot 4)$

(リウマチ)有 井

間

(消化器内科) 山 | | |

 $(2 \cdot 3 \cdot 4 \cdot 5)$

本

有 井

受付時間	午前	整形外科(紹介状のみ)	8:00~11:30(診察9:00~) 8:00~10:30 8:00~11:00(診察9:00~)	※外科の診察は1診 9:30~ 2診10:00~※土曜小児科受付は11:30まで (診察10:00~)
	午後	小児科(月)14:00~	~16:00 (金) 14:00~	~ 16 : 30

かえつクリニック診療体制 <全予約制>

(消化器内科) 📗 🔝 (神経内科) 👭 上

萬歳

(13:30~17:00)

本間

(16:00~16:30)

平 野

渡辺敏 糖尿病内科 宮野 小林 消化器内科 入月 河内 原田 循環器内科 岡島 末武 田中真 岡田義 星野 田中智 内科 千葉浩 呼吸器内科 斉藤智 総合診療 酒泉 労災 五十嵐

^{饺褂}大河原·本間

平 野

※かえつクリニックの特診予約は他医療機関からの紹介の方のみの予約となります。

月~金曜日 8:45~17:00 8:45~12:00 第1・3・5土曜日 第2·4土、日·祝 対応なし

月 火 木 金 土 水 11 <u> </u> 2 1 8 月 9 • 6 6 8 10 13 18 Ø 14 15 16 17 20 21 22 23 24 1 25 27 28 29 30 20

月 火 水 木 金 土 12 <u>/2\</u> 1 月 9 0 4 5 6 8 16. 0 11 12 13 14 15 23 1 18 19 20 21 22 **2 3** <u>,3Ô</u>, 28 29 25 26 27

外来予約案内

一般内科は、受付順に診療します(予約制ではありません) 一般内科以外の科は、下記までお電話ください

外来予約・お問い合せは 電話(0250)22-4711 ◎受診日の前日までの電話予約受付時間は 平 日 10:00~16:30 小児科喘息外来は 14:00~16:00

小児科予防接種は 14:00~16:00 ◎受診日当日の予約受付時間は 平日8:00~11:00

◆泌尿器科・皮膚科は完全予約制です。

◆婦人科は現在、健診等のみの診察となっています。

◆整形外科は整形外科医の紹介状のある方を予約で受け付けて

わたしたちの病院は、以下の料金をいただいておりません

○個室料金(差額ベッド代)

○初診時・再診時の選定療養費(紹介状なしで200床以上の病院 に受診した際にかかる料金)

◆かえつクリニック

 $10:30\sim19:00$

☎ 0250 − 22 − 5888

土曜8:30~11:00

◆メディカルフィットネス・ウオーム ◆介護老人保健施設 おぎの里 20250 - 21 - 256620250 - 25 - 3071

かえつ歯科(歯科 小児歯科 歯科口腔外科) 電話 0250-25-5510

※予約制です。お口の中で気になる事がある方、お気軽にお電話ください。 月 火 木 土 診療時間 水 : 30 ~ 17 : 00 \bigcirc \bigcirc \bigcirc \bigcirc

 \bigcirc

 \bigcirc

何 で も 相 談 会

連絡先は新津総支部 友の会事務局まで0250-22-6851(1)時~12時) お 電話下さい

坂井輪総支部 元気だより

温望波 終了しました

10月6日、第3回講座を 終えて、新しく再編した『保 健学校』が終了。

坂井輪から参加した受講 生も4人が終了して、元気 に保健委員になりました。

感想から一「充実の3日 間でした。健康に日々を過 ごせるように気を付けてい

るつもりでしたが、日 常簡単にできることで 続けられる方法を教え ていただき、日々の生 活の中で生かしてまい りたいと心しておりま す。ありがとうござい ました」などがありま した。





ときわ総支部 元気だより



保健委員 研修会と て、新 潟市東消防 署の皆様か らお越し頂 き「救命講 習」を行い ました。基 本的な段取 りから、心 臓マッサー

ジ、AED使用方法など、丁寧に教えて頂きました。 過去にやったことがある人でも「数年前でもう覚え ていない。復習になって良かった」と好評。マッサー ジのコツ (胸の真ん中を押す要領で行う)、AEDに実 際に触れて操作する等、貴重な経験となりました。 今後も継続して行っていきます。

新潟健康友の会フレイル予防体操(

新潟勤労者医療協会 本部組織部 健康運動指導士 古 川 理 志

健康友の会会員のフレイル割合は全国平均(8.7%)を上回る12.6%を占めていたことから(9月号参照)、現在、 法人をあげてフレイル予防に取り組んでいます。

る い

今号でご紹介する体幹編は、腹筋編と背筋編の2種目から構成されています。各種目10回を目標に、慣れてきた ら徐々に回数を増やしていきましょう!腰に痛みのある場合は無理をせずにお休みして構いません。

健康友の会フレイル予防体操(腹筋編) 健康友の会フレイル予防体操(背筋編)

※右・左交互に行う



片膝と胸を お互いに 寄せる

1. 2. 3. 4

姿勢に戻る

※目線はおへそ



ゆっくいと元の ※息を吐きながら行う

※背筋をしっかりと伸ばす



※浅めに座り、足を大きく開く

上半身を 前方に 倒す

5. 6. 7. 8

ゆっくりと元の 姿勢に戻る

※目線は常に前方に



※両手は床と平行に

※体操に関するお問合せは、新津健康友の会(0250-22-6851)担当:古川まで。

旬々菜

●下越病院 栄養課●

根菜のアクアパッツァ(煮込み料理)

アクアパッツァといえば洋風のイメージですが、オイスターソースと ラー油で中華風にアレンジした一品です。れんこんはビタミンC、食物繊 維をはじめ、むくみの解消にはたらくカリウム、活性酵素の働きを抑え る効果があるタンニンなど アンチエイジング(抗老化)に役立つ成分が たっぷりです。甘みと粘り気が増しおいしい旬のれんこんをぜひ食事に取 り入れましょう。

1人分 エネルギー 222kcal・塩分 2.5g

材料(2人分)

生たら 2切れ ・えび 4尾

れんこん 小1/2節(80g) 1/4本 (60g) 人参

• かぶ (葉つき) 2個 1/2カップ • 水

• 長ネギ 1/4本 • しょうがの薄切り 1 かけ分

• 合わせ調味料 (酒大さじ1 しょうゆ・オイス ターソース・砂糖各大さじ1/2)

塩・粗びき黒こしょう・ラー油

作り方

- ① たらは塩・黒こしょう各少々ふる。かぶは葉と切り分け、皮をむいて 八つ切りにし、葉は3~4cmの長さに切る。人参は太めの短冊切り、れ んこんは5mmの厚さの輪切りにする(太い場合は半月切り)。ねぎは芯 を除きせん切りにして水にさらした後水気をきる。
- ② フライパンにれんこん、人参、かぶ、水1/2カップ、塩少々を入れふ たをして中火にかける。4~5分蒸し焼きにする。
- ③ ②の上にたら、えび、しょうが、合わせ調味料を回し入れ再びふたを して、さらに4~5分蒸し焼きにする。
- ④ 皿に盛り、ねぎをのせラー油をかける。

下越雨烷(健康まつ)



ミニ看護師体験



ミニ看護師体験



チームイリナ



顕微鏡を見てみよう



栄養課



クリニック YATAI