

地域協同基金の増額にご協力ください

今年度の事業計画は2億5千万円です。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

明るい医療

第758号

2024年4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

能登半島地震・義援金にご協力ありがとうございます

「能登半島地震・義援金募金」に多くの方々からご協力をいただきました。

3月13日現在、350件以上70万6千円余りが寄せられました。

募金の第1次分の上記金額は全日本民医連を通じ被災自治体へお届けいたしました。義援金の募集は3月末で終了いたしました。多くの皆様からのご協力に心より感謝申し上げます。

健康づくりを地域に広げる 保健委員は地域の宝

第15回法人保健委員研修交流集会 開催



新所長紹介

舟江診療所
所長 小林あかね

皆様こんにちは。2024年4月より、舟江診療所所長に就任いたします。内科、小林あかねです。舟江診療所では2017年より糖尿病外来を長年担当しております。私は新潟市生まれ、新潟市育ち、現在は4人の子供を持つ母としても日々奮闘してお

ります。私は、患者様一人一人がそれぞれのゴールや理想とする状態に近づけるように、また、安心をご提供できるように、丁寧な診察を心掛けていきたいと思っております。日々成長できるように、精進してまいります。どうぞよろしくお願いたします。

健康友の会・総支部連絡先

- 新津総支部 Tel. 0250-22-6851
新潟市秋葉区東金沢1459番地1
- 白山舟江沼垂総支部 Tel. 025-224-6105
新潟市中央区入船町3-3629-1
- 沼垂事務所 Tel. 025-248-8486
- ときわ総支部 Tel. 025-226-6565
新潟市東区空港西1-15-17
- 坂井輪総支部 Tel. 025-269-6682
新潟市西区寺尾東3-1-19



95人が参加した保健委員研修交流集会



リズム体操を参加者全員で



神立坂井輪総支部長

坂井輪からは「坂井輪総支部の現状と今後」。高齢化が著しい現状においても

仲間増やしの目標を2年連続達成した背景には、運営委員会や保健委員会の活性化が鍵であったこと、初めて友の会単独で開催した健康まつりの様子などが紹介されました。
「私の総支部でも班会メニューを作成して欲しい」「保健委員が地域の宝になれるように頑張りたい」など、今後の活動に対して意欲的な感想が多く寄せられました。

3月8日、年に1回の法人保健委員研修交流集会を新潟市東区プラザで開催しました。コロナ禍以来4年振りに集合対面形式での開催となりました。
今回のテーマは「発酵食品と健康」。第一部は「発酵食品のチカラとワザ」と題して、中央区沼垂にある峰村商店の代表取締役社長である山崎康太氏の講演。



山崎社長

発酵食品の代表格である味噌の話を中心に、歴史、原料(大豆+麹+塩)、原料による分類(米麹、豆麹、麦麹)、色による分類(白、



佐藤講師

第二部は「発酵食品の健康効果」と題して、新潟中央ヤクルト販売の管理栄養

4年ぶりに対面で交流

淡色、赤)、地域による分類(越後みそ、関西白みそ)などを分かりやすく噛み砕いた説明に95人の保健委員は納得の様子で聴き入っていました。

2つの活動報告



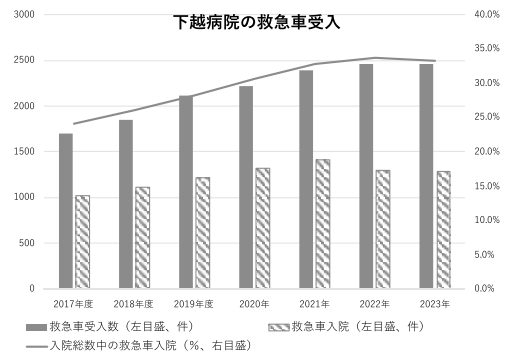
新津総支部健康づくり副委員長 室橋五泉支部長

士であり健康運動指導士の佐藤佳恵氏の講演。発酵食品と免疫、アンチエイジング、菌トレ(筋トレ)の関

係について、明るい口調でテンポよい解説は自然と耳に入ってきました。

下越病院の救急医療について

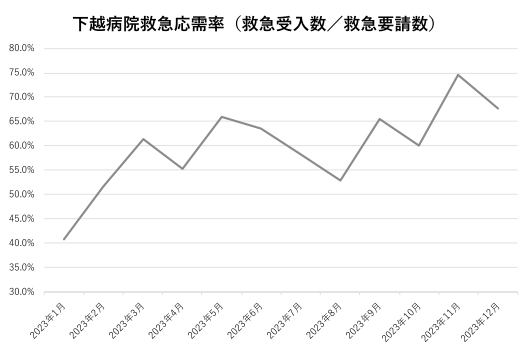
下越病院 事務長室 渡辺 大樹



下越病院の救急受入は2019年度に2000件を超え、2023年に2460件と増加してきています。2014年は1600台に満たない件数だったため10年間で800件以上も年間受け入れが増加しています。ただこれ以上救急車の受け入れを増やしていくためには職員配置や施設面での改善が必須な状況に

なっています。また、救急車の要請が来たらうちで受け入れた割合を応需率と呼びますが、下越病院の応需率は2023年の平均で58.8%です。毎月市内の救急受入病院の応需率が発表されていますが、下越病院は上位5位以内にあり続けています。

こうした現状はありますが、「下越病院で救急を断られた」という声もよく聞かれます。なぜでしょうか。理由の一つは、入院ベッドが空いていないためお断りしないとならない場合があるためです。2023年にお断りしたうちの4割以上はベッドがないためでした。救急車の受け入れ要請も10年前に比べ1800件近く増加しており、受け入



「断られた」のはなぜ

れ要請のあった救急車を多く受け入れることが難しい状況が発生しています。背景には、2012年の下越病院新築移転の際に、ベッドを1割減らさないと認事が得られなかったことがあります。これは県が新潟市内を一律に「病床過剰区域」と区分しているためで、秋葉区も合併のために「過剰区域」に入れられて

しまったのです。もう一つの理由は、夜間や休日は医師一人で救急を診ているため、医師の専門との関係でお断りしないとならない場合があるためです。

病院の中期計画では救急受入を拡大するための体制整備なども予定していますが、医師不足が大きな壁になっています。下越病院規模の医療機関の全国的な平均医師数は43.4人ですが、下越病院は35人です。新潟県全体でも医師不足が目立ち、県全体の底上げを図りながら、研修医に大勢来てもらい下越病院で働きたいと思ってもらえるような取り組みが必要になって

います。施設拡充や医師増員に向け、様々な面でのご協力をお願いいたします。

新潟水俣病診察の今と、全日本民医連総会に参加して

舟江診療所 看護師長 村山 英恵

今回、初めて定期総会に参加させていただきました。沖縄県開催ということもあり、「平和と人権」を日々の医療活動と深く結びつけて考えることができる良い機会となりました。

2日目に参加した分散会では、57人から66演題もの発言がありました。どの県の代議員からも、民医連の運動方針を補強する素晴らしい活動報告の発言がありました。私は、新潟民医連を代表してぜひとも全国の皆

さんにお伝えしたいと思い『舟江診療所における新潟水俣病診察の今』と題し、関川先生の医師人生をかけた新潟水俣病患者への支援、現在も一緒にたたかひ続けている「ノーモア・ミナマタ第2次新潟訴訟」の現状

と原告の方々の思いについて発言をしてきました。



その日の夜に、私の発言が、翌日の本会議での発言に選ばれたと本部から連絡を頂き、不安と緊張で夜も眠れなかつたことを覚えています。

3日目の本会議では共に参加した仲間からの応援もあり、全国の皆さんに向けての発言を無事に終えることができました。民医連の看護理念である「患者の立場に立つ」「患者の要求から出発する」「患者とともにたたかう」という3つの視点、「総合性と継続性」「無差別平等」「民主性」「人権を守る・運動」…この4つの優位性。すべてを学んで感じ取

ることができた、非常に貴重な3日間でした。参加させて頂けたことに感謝いたします。



白山舟江沼垂総支部 元気だより

白山コミハサークル発表会健康チェック

3月10日コロナ禍で中止していた白山コミュニティーハウスのサークル発表会が行われました。毎回白新支部へ健康チェックの依頼があり、今回も要請を受けて総支部保健部会のメンバーで実施してきました。



内容は、握力・体組成・骨密度・総合説明。20人の方々が希望され、最後まで待ち時間少なくスムーズに終了しました。測定するのは初めてという方が多く、着付けサークルの方が着物姿で参加されるという珍しい健康チェックとなりました。特に、72歳の振り袖姿は注目されました。

新津総支部 元気だより

初めてのぞ苦勞さん会

昨年発足した吉岡町中沢町支部が3月12日にふれあい広場なのはなで初のご苦勞さん会を開催。12人が参加しました。

最初は酒井支部長の手品。「私の手品は失敗で皆さんを笑わして幸せホルモンを出す手品」と言っていたのに次々と見事な技を披露し、「失敗しないねか」と「抗議(?)」の声も…。茶碗の中から花束と「増税メガネお役御免」の垂れ幕を出して手品は終わり。

手品の後、お菓子をつまみながら懇談。民生委員もされている飯野副支部長が、みんな体がきかなくなった時の心配をしている、正月の地震で避難所への移動も高齢者には負担だと感じた、など話題提供。参加者からも、町内の役員の交代が難しくなっている、まつりに子供達も寄せて若い親との結びつきを作っている、などの話が出ました。

支部長の「友の会もいろいろな企画で町内のつながりづくりの一端を担っていきたい」というあいさつで会を閉めました。



◆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。

Table with 2 columns: 会計時間, 月～金曜日 8:45～17:00, 第1・3・5土曜日 8:45～12:00, 第2・4土・日・祝 対応なし

毎月一回は保険証と診察のたびに診察券をお忘れなく

Main hospital schedule table with columns for days of the week and departments like 一般内科, 特診予約, 小児科, etc.

Calendar for April and May showing dates and corresponding days of the week.

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・お問い合わせは 電話(0250)22-4711

受付時間表
午前 一般内科・外科・皮膚科 8:00～11:30(診察9:00～)
午後 小児科一般(月) 11:00～16:00 (金) 14:00～16:00

かえつクリニック診療体制 <全予約制>
糖尿病内科 岡田節 渡辺敏 宮野 菊地 小林
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 伴

かえつ歯科(歯科 小児歯科 歯科口腔外科) 電話 0250-25-5510
Table with 2 columns: 診療時間, 月 火 水 木 金 土

何でも相談会
4月17日(水)
予めお電話下さい
0250-22-6851(10時～12時)
連絡先は新津総支部友の会事務局まで

ザクソワード
出題▶モロズミ勝
Crossword puzzle grid with clues and answers.

- ヨコのカギ
1 あんなにかわいいのに漢字で「海豹」とは!
4 今年は統一……選の年
6 書籍を数える言葉
7 春はつらい!……症
9 屁……をこねる人
11 放射性元素の一つ
13 テノールとバスの間
15 ビバルディのバイオリン協奏曲といえば
16 魚類の呼吸器官
17 岐阜県本巣市の……桜
19 永久凍土が広がる地帯
21 ……メーカーはイギリスの賭け業者のこと
23 砂漠の乗り物
25 まのぬけた失敗
26 眠い。……に襲われる
27 楽……なんて昔の話

【問題】二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、なに?
タテのカギ
1 潮干狩りといえば、獲物をこれ
2 相手に思っていることを……に話す
3 奈良、公園といえは
4 思いがけない重大な出来事
5 景気が……に転じるのをみんなが待っている
6 トリコロールが国旗
7 太公望は……をする人
8 草木も眠るとい……
9 投票日、……線の上の候補者にドキドキ
10 未知を表す記号
11 ……の素人、……濡れ
12 徳川家が主人公の大
13 ……が放送中です
14 ……の助数詞です

坂井輪総支部 元気だより

待ちに待った新年会

2月11日、コロナ禍で3年間実施を見合わせていた「新年会」を、ついに開催できました。おなじみの「割烹内田」に、33人の参加者が集いました。初参加の人から久々に再会の人まで、話がはずみます。余興の「相撲甚句」では素晴らしい唄と踊りを堪能。ビンゴ抽選会やゲームも盛り上がりました。最後はアコーディオンの伴奏で、懐かしの歌を皆で歌い締めくくり。約3時間、あっという間に過ぎた気がします。今年も皆で頑張ろうと気持ちが高まりました。



4面 ナンプレの答え A=7

様々な歩き方をご紹介します！

かえつクリニック・メディカルフィットネス「ウオーム」
健康運動指導士 中野沙紀

今月は3月号に引き続き、ウォーキングについてご紹介いたします！理想的なフォームで歩けるようになったら、少し歩き方を工夫しながら歩き、脚を鍛えてみましょう！

1 つまさき歩き

ふくらはぎの筋肉が鍛えられ、蹴り出しがスムーズに！

方法

ウォーキング中、または足踏み中にかかとを上げた状態を保ったまま歩く



2 かかと歩き

すねの筋肉が鍛えられ、すり足や転倒の予防に！

方法

ウォーキング中、または足踏み中につまさきを上げた状態を保ったまま歩く



回数：20歩×1～3セットを目安に行ってみましょう！

旬々菜々

●介護老人保健施設入舟 栄養科●

春キャベツのミルフィーユ揚げ

3月から5月頃に店頭に並ぶ春キャベツ。やわらかくて甘みがあっておいしいです。ビタミンCやビタミンK、カルシウム、食物繊維の他、うまみ成分であるグルタミン酸を含み、生でも加熱しても食べやすい便利な野菜です。

1個 約400kcal 塩分1.0g

材料 4個分

- 春キャベツ 1/4個 (約300g)
- 豚バラ肉 8枚 (200g)
- 塩、粗びきこしょう 少々
- パン粉 適量
- 揚げ油
- Aバター液
 - 小麦粉 120g
 - 卵 1個
 - 水 200cc



作り方

- 春キャベツは芯の固い部分を切り落とし、十字に切って4等分にする。
- 豚バラ肉に塩、粗びきこしょうを振り、キャベツ1切れに2枚巻きつける。
- Aを合わせたバター液、パン粉の順につけ、180℃の油で薄いきつね色になるまで揚げる。
- 皿に盛り付け、お好みでソースをかける。



①の説明写真



会員の作品から

ふれあいサロン
なのはな(秋葉区)

● 頭の体操 ナンプレ ●

下の表に1～9の数字を入れて、空欄を埋めてください。

Aには何の数字が入るでしょうか？

ルール

- タテ列とヨコ列・太線で区切られたブロックに、1～9の数字が1個ずつ入る。
- どの数字も、タテ・ヨコ重ならない。

ナンプレの答えは3面に掲載

	8	4			9	
2	A		6	9	5	
		5	3		1	7
	2			7	8	6
	4		1			
7		8		6	2	1
	5		8		6	
6				1	4	5
	8	6		5		1

3面クロスワード答え

サ ク ラ フ ブ キ