地域協同基金の増額に ご協力ください

コロナ危機から各事業所経営を支える ため、健康友の会員のみなさまに地域協 同基金の増額へのご協力をよろしくお願 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729号

2021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 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



班会や知り合いへ健康チャ新津総支部でも各支部が ンジの声かけを頑張って

います。 チェック

支部がみのり薬局での健康 9月28日には阿賀 (写真上) で健康

訪問や班会で 健康チャレンジを広めて

曜接種会場で健康チャレン シを挟んで接種者に配 ジチラシに加入・増額チラ 月の新型コロナワクチン日 出来る健康づくりです」と チャレンジに行く時間がな 丁寧に説明しています。 毎日 また下越病院職員は、 」と言われても「お家で かけて 畑に出ているから、 、ます。 布 9

待合室に友の会コーら昨年同様、診療所部では9月21日か です。近隣の5つのナーを設けて活動中

制で「いつでも元気」 支部から役員が当番

しかけて さんに話 入った緑 の文字の 実際には け、患者 のエプロ います。 すでに友 ンをつ ませ

友

の会コー

沼垂荘の 集まりました。 と「75歳以上医療費2 です。署名は80筆以 ャレンジの参加 沼垂支部では毎年恒 を求める署名」の 地域の茶の のおは 間 上お願化め康

ャレンジの参加 を呼 で健の び

成や握力、足指力などの測保健委員8人が参加。体組保健委員8人が参加。体組康チェックにも関わらず、

や握力、足指力などの測健委員8人が参加。体組

の会員の

方が多く

新津

や会員を訪問

(写真下)

0

東支部は連日知り合

間増や、 しも容易では あ 舟江診療所外来コーナー

白山舟江沼垂総支

反の会コーナ

白山

垂

舟 江

沼

れています。健康チェック特色を活かした活動が行わ 間増やし月間」 もはじまりました。 がとりくまれ、 健康チャレンジの申込み 各総支部で (9~11月)

健康友の会では秋の 基金の増額運動、

会の会員増やしやは10月末で終了。 協力をお願いいたします。 る署名など、この機会にご 社会保障の充実を求め)や地域協同。 健康友の 医療・介

新潟勤医脇の事業所紹介の

地域包括支援センター新津



定や大熊保 のネッ

健 行

を ! ときわ

支

各支部が、出来ること 仲間増やし月間 ときわ総支部・支部長運営会議にて われる選挙」と意義が語らことが出来るかどうかが問療費2割負担をやめさせる て暮らしを支えること、医選挙は、消費税を5%にし支部長から「10月31日の総部長運営会議。渋谷明治総 れわれれ 間と合せて も折り返し 友の 会の仲間増やし月 取り組みを広げ の10月13日の

入の人に声をかけていこ近な人や班会参加者で未加そった」という人も、「身 う。 出来る限り頑張ろうとなり びかけも合わせ、各支部 健康チャレンジの呼 り合 13 はも う 皆さ

いこうと

込みがありました。参加をすすめて10数人の申場で「健康チャレンジ」の講話が行われました。その 健師による健康

健康友の会・

TEL 0250-22-6851 新津総支部

新潟市秋葉区東金沢1459番地1 TEL 025-224-6105 白山舟江沼垂総支部 新潟市中央区入船町3-3629-1

Tri 025-248-8486 □沼垂事務所

ときわ総支部

坂井輪総支部

TEL 025-226-6565 新潟市東区空港西 1-15-17 TEL 025-269-6682 新潟市西区寺尾東3-1-19

第2中学校圏域 す。 を担当していま センター新津 は、新潟市秋葉 住み慣れた地 高齢者の方 域包括支援

5 人。 る事業所 るようにお手伝いをしてい 4つ。①地 主な業務 で自 分らしい生活ができ です。 職員は7・

1

ク作りの為の活動を

いての相談を受付けていま 介護保険の申請、物忘 域の高齢者につ は大きく分けて 軽に相談でき れが心配等気

ます。②高齢 るための相談 者の権利を守

虐待の相談や や悪質商法・

者になれない問題です。 は、親を介護できない家族、 スがあります。地域連携、 引き籠りや精神疾患を患っ 困難解決の力にしていかな ネットワークの支え合いを そこから虐待に繋がるケー わゆる「8050問題」。 ていることで、充分な介護 ればならないようです。 新 木所長の最近の悩

方や判定で

操・栄養について楽しく学月全12回の体操・お口の体 渡ります。 かにも包括の仕事は多岐 べる教室です(窓口)。ほ すます元気教室」は、3ケ

ています。「新潟市幸齢ま 大へも出向き講座を開催し すが、自治会や企業、薬科 よく聞くものに認知症サ っています。 ーター養成講座がありま

安定、妻もパートで新型コ

中は眠くてしょうがなく、

りあえず保留・未

の自己負担分もと た。その後、薬局 ていただきまし

夜中に働いているので日

ロナの影響で無収入となる

業務のため日中寝ていま

す。非正規雇用で収入は不

機関に定期通院の方です。

夜半〜朝方にかけて輸送

たが、無診察でインスリン て欲しいと相談がありまし

> 支払いをお勧めして了承し 用は難しく、医療費の分割 低診と略)を含めた制度活

処方は難しいと伝えました。

必要なタイプ)にてA医療

(インスリンの自己注射が

きで受診しづらくなり、薬

医療機関では医療費滞納続

料低額診療事業(以下、無

(インスリン)処方のみし

40歳代で1型糖尿病

ワ

ーキングプアが拡

月がありました。

こと自体苦痛だし、頭に入 制度等申し込みの話を聞く

くことになったと 払いとしていただ

本人より連絡があり、

は、まともな医療を受けら

無産者診療所の医療理念

れない人々に無差別・平等

に医療を提供することでし

新潟勤医協の70

誕

生

1

は6年4ヶ月にわたって活 は7年7ヶ月、葛塚診療所 ませんでした。五泉診療所 外は短い期間しか活動でき 五泉、葛塚、青森の八戸以

だったのです。 と質的強化を追及していま 者診療所を支え共に活動す 動を継続。 織し、常に組織の量的拡大 る無産者医療同盟をまず組 期間活動できたのは、無産 に大衆に支えられる診療所 した。両診療所は名実とも 両診療所が長い 動でした。

謀な侵略戦争をすすめた日 本は敗戦をむかえました。

本は侵略戦争の反省か 1945年8月15日、無 の発行など多岐にわたる活 健予防活動、衛生講座、災常診療の他に集団検診、保 農民が協力して行われ、日 進歩的な医師、看護師をは 働者、農民大衆の支持の下、 害支援、無料診療、機関紙 会を求め活動しました。 平和と人権が保障される社 じめとする職員と労働者、 無産者診療所の活動は労

禁止させ、共産党員をはじ 民主主義的諸制度を次々に と、1950年朝鮮戦争が 共産党が政権を打ち建てる 国軍最高司令部)の介入の 民主化政策をGHQ(連合体、教育・労働法制などの にとって都合の悪い日本の 勃発。アメリカの世界戦略 しかし、1949年中国で もと再建がすすめました。 め民主勢力を公職から追放 (レッドパージ)しました。

白山診療所の誕生

た林藍旗医師が快諾し、樹の弟子で、開業してい

の車」状態で、 経営状態は「火

職員の給与の未

1950年6月1日林医院

ことにしました。三上美

室の三上美樹助教授に託す

代委員長であり、

解剖学教

営的にも自立」 ています。「経 と名称も変更し

が必要でしたが

新潟大学教職員組合の初

とを決断。

て市民のために役立てるこ な医療機関に財産を提供し

ッドパージにより、日

葛塚無産者診療所 没収され が所有す した。共 る危険性 る財産も が生じま

五泉無産者診療所

2999

本共産党

を表すためにと

名しています。

は、大衆的所有

52年6月に

の新憲法の公棄、国民主権 所有する土地、川清一委員長) 物を没収させずに 前の無産者医療同 要求にこたえ、戦 求めていた医療の た。民衆が切実に す道をさぐりまし 市民のために生か

財閥の解

盟のような民主的 建

昭和28年当時の白山診療所

坪谷誠医師(第3代理事院時から手伝いをしていた林医師は9月に退職。開 「てんてこまい」で多忙を が少なかったこともあり

ともにすべての人たちが等

しく医療を受けられるよう

た。医療実践をおこなうと

また、仕事現 ありません。

充てるお金は

困ることがあり、 入が不安定に。生活費にも 続が必要となっています。 はコロナ禍で仕事が減り収 治療中断。土木関係の仕事 活を含めた相談、 50歳代で1型糖尿病で 医療費に

> 窮者支援窓口が や行政・生活困

を無くし、さら 知られると信用 援を受けること る恐れがある に仕事依頼が減 しても、周囲に あることを紹介

白山舟江沼垂総支部 元気だより

難しい。

無低診

STLS ISC



は8人が参加しました。

最初は『脳トレ』。リハビリ課 職員のわかりやすいレクチャー。 「指を動かす順番が難しい」「その 方が頭の運動になるんだよ」と大 好評。

後半はパラリンピックで 注目の『ボッチャ』。思っ た以上にボールコントロー ルが難しく、自然と熱が入 ります。一進一退の攻防。 「またやりたいね」の声が 多数寄せられました。今後 も健康教室を企画したいと 思います。

払いにも難渋す 払いや薬品の支

る状態でした。

院開院後も課題が噴出、そ が開院。準備期間が短く医

れに加えて回りに医療施設

新津総支部 元気だより

が院長に就 白山医院

「シルバー人材センター女性部」から、 ウオームの職員の方にストレッチ体操 と脳トレを指導してほしいとの依頼が あり、10月5日新津健康センターにお いて健康セミナーを開催し、20人の 方々が参加しました。

ウオームの健康運動指導士・高橋良 太さんから、ストレッチ体操・脳トレ・ ウオーキングのポイントなどを実技し ながら教えて頂きました。

参加者からは、「椅子に腰かけてや る体操は、初めて習ったので参加して よかった」「今日習ったことを、家に 帰りやりたい」など多くの方々が参加 して良かったと大好評でした。





▶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 □午後診療のみ休診(午前及び夜間は診療あり)……第4金曜日 ※入院の面会はお断りしています。

				月		火		水		7	木		金			土	
毎月一回は保険証と診察のたびに診察券をお忘れなく		一般内科		井		酒泉		医師	輪番	井		Ē	亨井		Ð	三師輪番	
				太乙	וועם	周 (大学医)		菊	地	医師	輪番	Œ		轰			
				(神経内科)川 上	(神経内科)河内(大	大学医)	(神経内科)	川上	(リハビリ)張 を	(血管タ	(科)	Ш	(神経内	科 粟森 (1·3週)	
	午			(神経内科) 粟	森 ~10:3	(呼吸器内科)斉藤	滕 智	(呼吸器内科)	小川	(呼吸器内積	(4) 斉藤	引(消化器)	为科)山	Ш	(神経内	科) 川上 (3週)	
				(睡眠無呼吸)小 川	(リハビリ)野	本	(腎)大	矢	(神経内科)	粟森 (2週	(神経内	科) 粟	森			
		特診	:予約								~10:30	(循環器)	内科)田	中			
										(呼吸器内科) // //	 (リハヒ	ごり)野	本			
										(腎)ナ	、矢						
										(消化器内科) 岩	≓⊞ (2·3·5)	1)					
		小児科		大河	可原	平 野		大河	原	平	野	7	大河原		(交替) プ	大河原·本間	
		皮膚科						安齋	(大学医)			木	村(大学	学医)	富	井(大学医)	
	前	外	科	亀	村			亀	村								
察	,,,	消化器外科		森	本	森本・五十	嵐	五十	-嵐	森本・	五十嵐	E	5十嵐	,		外来予約	
$\hat{\sigma}$		整形外科		有	井	有 井				有	井	1	有 井			一般内科は、 一般内科以外	
た		泌尿器科				小原(大学医)) 5週)	小原(大	芝(4週	斉藤和	(大学医) (1・2・4・5週	1)				夜間一般内科	
び	午	特診予約		(消化器内科	<u>)</u> Ш Л	(神経内科)	上	(神経内科)	粟 森	Ę		(神経内科)	斉藤理	(大学医)		外来予約・お	
ار												(認知機能	診断)	上		◎受診日0	
彩察		婦人科			(大学医) ~17:00)											平 E 小児科	
券を	後	小児科	一般	本 (16:00-	間 ~16:30)								澤 (大学 30~16:			小児和 ②受診日当	
でお忘れ			喘息			^(交替) 大河原・2	本間			(交替) 大河	原·本間	1				◆泌尿器科·	
			予防接種	平	野	平 野		本	間	平	野	7	平 野			◆婦人科は現	
		リウマチ外来						有	井							◆整形外科は います。	
な	夜	一般	的科			•	休	•		診							
<		特診予約		(呼吸器内科) / \ 					(消化器内科) 山 川		(禁煙外来) 太刀川					わたしたち ○個室料金(
	間									(16:00~18:00)						○個主件並(○初診時·再	

※外科の診察は1診9:30~ 一般内科·外科·皮膚科 8:00~11:30(診察9:00~) 受 2診10:00~ 午前 |整形外科(紹介状のみ) 8:00~10:30 付時 ※土曜小児科受付は11:30まで 小児科 8:00~11:00(診察9:00~) (診察10:00~) 間 |小児科(月・金)14:00 ~ 16:30 ただし第4金は休診

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 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 太刀川 呼吸器内科 斉藤智 **総合診療** 酒泉 井口 **労災** 五十嵐

※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。

8時45分~18時30分 8時 45 分~16 時 8時 45 分~12 時 第1・3・5 土曜日 第2·4 土·日·祝日

11月	月 1 8 15 22 29	16	3 10 17	4 11 18	5 12 19	<u>√6\</u> ® √20\
12	月	火	······· 水 1	木 2		± 1

8 9 • 6 10 Ø 13 14 15 16 17 18 20 21 22 23 24 25 1 <u> 30,</u> 20 27 28 29 **1**

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 夜間一般内科は当面の間休止させていただきます

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

10:00~16:30 平 日 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 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 います。

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
- **☎** 0250 − 22 − 5888
- ◆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
- **☎** 0250 − 21 − 2566 **☎** 0250 − 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。

				診療時間			月	火	水	木	金	土
午	前	8	:	30 ~ 12	:	30	0	休診	休診	0	0	0
午	後	13	:	30 ~ 17	:	00	0			0	0	0
		12	:	00 ~ 16	:	30		0	0			
夜	間	17	:	30 ~ 20	:	30		0	0			

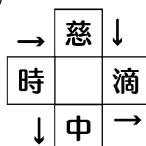
何 で も 相 談

連絡先は新津総支部 友の会事務局まで 予めお電話下さい (10時~12時)

脳が 生き生き

問題 1

上下左右に四つの二字熟語を完成させるため に、中央の空欄に入る漢字は? (矢印は読む 方向です)



問題 2

①~④に漢数字を入れ、二つの四字熟語を完 成させます。①~④の数字の合計は?

> (1) 書 2 経

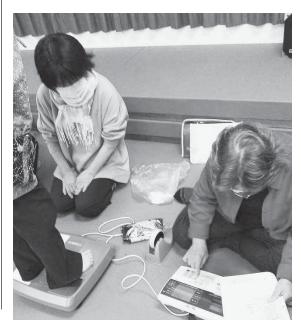
騎 4 3

★答えは4面に掲載

坂井輪総支部 元気だより

個語を記める

『いつからやれるんですか?』地域の老人会・サークル・お茶の 間の方から、コロナ禍の中で中止されていた『健康チェック』の再 三の問い合わせ。やっと10月から健康チェックができるようになり、 体組成・握力・足指力などを測定し健康相談も行いました。



10月19日、西内野平和 台の「お茶の間」では21 人の方が参加。待ちに待 たれたこの日。元気な顔 で健康チェック。坂井輪 総支部で10月は4件実施 しました。11月2件、12 月2件が予定されます。 今日の身体をチェックし て、お喋りして、そして 健康づくり。そんな集い に、ご近所の方をお誘い ください。地域一緒に健 康づくりすすめましょう。

指と顔の体操&脳

明

る

レベル★★★は

数字を変えてチャレンジ

してみましょう!

(4)

かえつクリニック・メディカルフィットネス・ウオーム

健康運動指導士高橋良太

肌寒い日が増え、指先も冷えを感じる季節となりました。今回は指を開く筋肉や表情筋と言われる顔の筋肉も一緒に鍛える体操を紹介 いたします。また、コグニサイズと呼ばれる認知課題(しりとりや計算)と運動を組み合わせた体操も認知機能の低下抑制に効果的と言 われています。ぜひ、チャレンジしてみましょう。

い

医

1. 指の筋トレ 「ひらく筋力」

- ①右手の爪の上に左手の指先を乗せる。
- ②右手は外に開くように、左手は内側へ 押さえるように力をつり合わせる。(左 手が内側にくる方も実施しましょう。)

• 10秒1~2セット

●ポイント

- 指でつくった輪が大きくなるようにしましょう。
- 内側の輪を広げるよう、外側の輪は狭めるような感覚を意識し ましょう。

2. ニコニコ体操

●方 法

- (二)を発音しながら両手は2をつくる。
- (コ)を発音しながら両手をひらいて5を つくる。

下記の号令に発音と手を合わせて実施す

号令:「二、コ、二、コ、二一(最後は伸ばす)」

●時 間

「二、コ、二、コ、二一」で1回 3回×1~2セット実施

●ポイント

・(二)の時は口角を引き上げ、目じりもや さしく「ニコッ」とするように口や目の 周り筋肉も大きく動かしましょう。





3.「コグニサイズ」歩行と計算

●方 法

療

- その場で足踏みをしながら実施しましょう。
- •「せ一の」の掛け声に合わせて下記の通りに 実施しましょう。

レベル★

20から4ずつ数を引きます。「せーの」20⇒ 16⇒12…0

レベル★★

数を引く前に手拍子を2回入れましょう。 「せーの」⇒20⇒パンパン⇒16⇒パンパン ⇒12⇒パンパン…0⇒パンパン

レベル★★★

20から4と3を交互に引きます。 「せーの」⇒20⇒パンパン⇒16⇒パンパン ⇒13⇒パンパン⇒9⇒パンパン…

FMにいつ 76.1 ウオーム時報CM記念! 入会キャンペーン!

毎日19時からの時報CMを聞いて答えてくれた方限定! CM後半の○○に入る4文字は何でしょう?

『あなたに○○○○かかりつけ運動施設』

申込時に答えてくれた方は

入会金無料、月会費1ヶ月無料+オリジナルタオルのプレゼント!

申し込み:11月1日(月)~11月30日(火)

*先着 11月入会10名、12月入会10名までの限定企画 **視聴方法:**ラジオ⇒76.1にセット、スマホ⇒FMにいつ76.1のHPより視聴可能 お問い合わせ:かえつメディカルフィットネス・ウオーム 0250-21-2566(直通)

●下越病院 栄養課●

れんこんピ

れんこんは疲労回復に効果があるビタミンCが豊富に含まれています。旬のれんこんをたっ ぷり使い、ピザ生地の代わりにしてヘルシーに仕上げました。

シャキシャキとした食感と具材は食べ応えがあります。お好みの具材を使ってもOKです。

1人分 エネルギー334kcal 塩分1.4g

材料 2人分

れんこん $300\,\mathrm{g}$

ベーコン 20g(短冊切り) コーン 40 g

[A] 40 g (ほぐす) しめじ ピーマン 20g(輪切り)

- •オリーブオイル 大さじ2
- ピザソース 40 g
- ピザ用チーズ $60\,\mathrm{g}$

作り方

- ① れんこんは皮をむき、薄く輪切りにします。(スライサーを使ってもOK) ※この時、水にさらさずそのまま使う(れんこんから出たでんぷんでくっつく)
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、れんこんを丸い形になるように並べ、全体がくっ つくようにしっかりとおさえます。
- ③ 中火で②に少し火が通ってきたら、ピザソースをぬり、その上に【A】をのせ、最後 にチーズをかけて蓋をして5分蒸し焼きにします。
- ④ チーズが溶けてきたら、蓋をとり、水分をとばしてれんこんの底がカリッとしたら完 成です。

友の会 会員の 作品から

ちぎり絵



林礼子さん (秋葉区)





土田貞さん (秋葉区

脳が生き生き漢字クイズ答え 問題 1 慈雨、雨滴、雨中、時雨 ➡答え「雨」 問題 2 ①四 ②五 ③一 ④千 ➡答え「1010」