

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730号

2021年12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

新潟地域の研修会



「ザリッツ」を使ったフレイル予防のすすめ

高齢者における筋力低下、筋肉量の減少は、運動機能の低下を引き起こし、転倒や要介護の原因となります。従来、運動機能を知るには様々な体力テストを行い、その結果をもとに判断していましたが、これらを行うには時間や場所が必要でした。しかし「ザリッツ」を使えば短時間で誰でも簡単に計測することができ、



新津地域の研修会

フレイル予防で保健委員研修

保健委員を対象に『ザリッツ測定機器研修会』が各総支部で行われていました。この機器は体組成計と連動しています。

始めは「配線がたくさんあって大変。難しい」という声が聞かれましたが、2回目は皆さんで相談しながらサクサクとセット完了。そして受検者役と測定役を交代し、繰り返し操作してもらいました。中には「パソコンは初めて触る」という方もいましたが、大丈夫！簡単操作です。受検者への説明もパソコンが音声ガイドしてくれ、最後の結果の見方の説明を受けました。数値化された結果に満足する方、落ち込む方と様々でしたが「結果がカラーでわかりやすい」

「筋力低下を自覚していますが、研修結果は大変参考になった」「素晴らしい測定器。班会などで早く取り入れたい」「筋質が悪くてシヨック。健康チャレンジでウォーキングにチャレンジします」と前向きな意見がありました。

組織部
健康運動指導士
古川理志

「ザリッツ」は、椅子に座った状態で本体に足を乗せ、踏ん張って立ち上がり座るまでの動作だけで、足の筋力とバランスの状態を計測し、「パワー」「スピー

今後は各支部で研修会を行い、測定会が計画されている支部もあります。

「筋力低下を自覚していますが、研修結果は大変参考になった」「素晴らしい測定器。班会などで早く取り入れたい」「筋質が悪くてシヨック。健康チャレンジでウォーキングにチャレンジします」と前向きな意見がありました。

秋葉区 食料・生活支援



コロナ禍 困りごと支援活動

4回目となる「秋葉区コロナ禍生活支援」が11月7日、荻川コミュニティセンターを会場に開催されました。2時間

112人が来場。お子さんと連れの母さん、一人でも来場された男性、シ

「生活費が乏しい」が半分近く、4分の1近くが「子育て」「仕事が減った」と答えていました。後日相談を希望する人も数人が回答。

そんな中、収入減で医療費の支払いが大変と相談された男性は、後日、生活保護の申請につながりました。

健康友の会の地元支部と新日本婦人の会で荻川地域にチラシ千枚を配布。来場した半数が「チラシを見て来た」と回答しました。

医療相談から生活保護申請に

前回をこえる81人からア

新潟勤医協の事業所紹介⑦

坂井輪診療所



さ い けいこうの医療・介護を届けたい
か きねを超えた取り組みで
い のちのひとりぼっちを作らない!!
わ たしたちに
お任せください。

坂井輪診療所は1989年、西区に設立されました。外来では、慢性疾患だけではなく骨密度を測定し、骨粗鬆症の早期発見・治療を行っています。ホームページでは「健康雑記帳」などの時事ネタも掲載していますので、ぜひご覧ください。

忙しい外来の中ですが、患者さんに寄り添った、丁寧な診療を心がけています。

また「にしく赤・坂ネット」「SWANネット」などの活用や、会員さんの要望に応え、コロナの学習会を行うなど、誰もが住み慣れた地域で暮らせるよう、在宅医療・介護の充実に力を入れています。今後は地域との連携を持ちながら、困難な人々を支えることをモットーに、友の会と共同して「拠点型民医連診療所」の役割を担っていきたいと思います。

新潟勤医協の70年誌から④

誕生 ②

沼垂診療所の誕生

1952年7月17日、自主生産管理闘争（労働者が生産を管理し、経営を続行する争議戦術）をおこなっていた東洋合成労働組合から土地、建物の提供をうけて沼垂診療所が開設しました。

東洋合成労働組合は財産の処分をめぐる繰り返しの議論がすすめられましたが、長い期間の争議で生活が困窮する者、就職先が決まらない者もいました。様々な迫害を受けながら闘ってきた労働組合の「財産を生かす道は民主的医療機関に提供することであ

る」との合意をつくりあげての沼垂診療所の開設となりました。

開設当時の診療所は労働組合事務所を間仕切った四畳半の待合室と診察室をつくり、所長以下4人の体制でした。近くには国鉄沼垂駅があり東新潟の中心地として沼垂は華やかで活気にあふれていました。一方、

「朝鮮人や貧困者も多数暮らしており」「雨期になったら床下浸水、火事になったら逃げようがない。……とにかく、病気になるのが不思議なような環境」「富樫昭次医師談」の地域でもありました。

午前診療が終わると夜間診療の始まるまで毎日往診

と看護訪問。自転車で走り回る医師をみかねて、水道や電気もない暮らしの朝鮮人の住民たちがカンパを集め診療所にオートバイを寄贈してくれたこともありました。

新潟勤労者医療協会の発足

大衆的所有と公益的性格を両立させるにはどのような法人がふさわしいかの検討では1952年当時医療生協は10県14生協しか存在しませんでした。もちろん新潟県にはありませんでした。

法人形態を「医療法人」とすることが確認されました。

1952年9月15日、沼垂診療所の2階に38人が集まり、医療法人新潟勤労者医療協会の設立総会が開催されました。しかし、県に医療法人の認可申請をおこなうと、「勤労者医療協会」という名称が「革新的である」と勤労者という文言の削除を強く求められました。繰り返し、協議を重ねられ、54年2月県は職権で勤労者を削除した「新潟医療協会」として認可しました。

「新潟勤労者医療協会」として認可されたのは、そして認可されたのは、それ（続く）



社員旅行出発前の沼垂診療所（昭和30年代）

医学科受験生向け模擬面接を開催

新潟民医連 医学生担当 渡辺純平



今年も医学部医学科への進学を目指す受験生を対象に、本番の面接に備えた練習を行う『模擬面接』を開催しました。

今年も医学部医学科への進学を目指す受験生を対象に、本番の面接に備えた練習を行う『模擬面接』を開催しました。

今回、事前に県内の進学校12校へ訪問して進路指導部の先生に直接企画の説明を行ったところ、その内の8校から定員を大幅に上回る39人から参加申し込みがあり、急遽日程を追加しての開催となりました。

今回の模擬面接は、多くの高校生から多数の参加申し込みがあったことや、参加者のうち11人が過去に高校生企画に参加

白山舟江沼垂総支部 元気だより

2年ぶりの体操教室 白新支部



11月2日午前、旧白山診療所周辺の白新支部ではコロナ禍で開催できずにいた健康体操教室を2年ぶりに開催しました。会場は地域住民の運動で建てられた白山コミュニティハウスの多目的ホールで7人の会員が集まりました。

始めに体組成を測り、まず自分の体の状態を知りました。体操は老健入舟リハビリ室の作業療法士内田さんから指導してもらい、椅子に腰かけた軽い体操から、椅子を支えにしたスクワットなどで皆さん体が「シャッキリ」したようです。最後に心づくしのお菓子をお土産に帰路につきました。

新津総支部 元気だより

2年ぶり、大盛況のセミナー 新関支部



新型コロナウイルスも落ち着いた10月14日午後、新関支部が新関コミュニティセンター大ホールで2年ぶりの健康セミナーを開きました。

「新型コロナウイルス、生活習慣病をどう乗り切る」というテーマが皆さんの関心に合致したのか、支部の担当地域のほとんどから33人が参加しました。

かえつクリニックの千田保健師に日々気を付けるべき食事の話をしてもらってから、ウオームの中野健康運動指導士から脳トレ体操や椅子に座ってできる軽い体操の手ほどき。

座りながら両足をそろえて胸に引き付ける運動を何度か繰り返して足を下すと「ほう！」と緊張の解ける声があちこちから上がります。次の日腹筋が痛くなった人もいたとか…。「継続は力なり」を思い起こして軽い運動を続けよう、との決意も聞かれたセミナーでした。

◆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。

会計時間	月～金曜日		8時45分～18時30分	
	第1・3・5 土曜日		8時45分～16時	
	第2・4 土・日・祝日		8時45分～12時	

毎月一回は保険証と診察のたびに診察券をお忘れなく

		月	火	水	木	金	土
午前	一般内科	井 口	酒 泉	医師輪番	井 口	菅 井	医師輪番
		太刀川	周(大学医)	菊 地	医師輪番	岡 田義	
	特診予約	(神経内科)川 上	(神経内科)河内(大学医)	(神経内科)川 上	(リハビリ)張 替	(血管外科)曾 川	(神経内科)栗森(1・3週)
		(神経内科)栗森 ～10:30	(呼吸器内科)斉藤智	(呼吸器内科)小 川	(呼吸器内科)斉藤智	(消化器内科)山 川	(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)栗森(2週) ～10:30	(神経内科)栗 森	
					(循環器内科)田 中		
					(呼吸器内科)小 川	(リハビリ)野 本	
					(腎)大 矢		
					(消化器内科)岩田(2・3・4・5週)		
	小児科	大河原	平 野	大河原	平 野	大河原	(交替)大河原・本間
	皮膚科			安 齋(大学医)		木 村(大学医)	富 井(大学医)
	外 科	亀 村		亀 村			
午後	消化器外科	森 本	森本・五十嵐	五十嵐	森本・五十嵐	五十嵐	
	整形外科	有 井	有 井		有 井	有 井	
	泌尿器科		小 原(大学医) (1・2・3・5週)	小原(大学医) (4週)	斉 藤和(大学医)		
	特診予約	(消化器内科)山 川	(神経内科)川 上	(神経内科)栗 森		(神経内科)斉藤理(大学医)	
						(認知機能診断)川 上	
	婦人科	萬 歳(大学医) (13:30～17:00)					
	小児科	一般 本 間 (16:00～16:30)				相 澤(大学医) (15:00～16:30)	
		喘息	(交替)大河原・本間		(交替)大河原・本間		
		予防接種	平 野	平 野	本 間	平 野	平 野
	リウマチ外来			有 井			
夜間	一般内科	休 診					
	特診予約	(呼吸器内科)小川(2週) (17:00～)		(消化器内科)山 川	(禁煙外来)太刀川 (16:00～18:00)		

受付時間	午前	一般内科・外科・皮膚科 8:00～11:30(診察9:00～) 整形外科(紹介状のみ) 8:00～10:30 小児科 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・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。

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・お問い合わせは 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 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す

○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 ☎0250-21-2566
◆介護老人保健施設 おぎの里 ☎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	○	休診	休診	○	○	○
午 後	13:30～17:00	○			○	○	○
	12:00～16:30		○	○			
夜 間	17:30～20:30		○	○			

何でも相談会

12月15日(水)

0250-22-6851(10時～12時)
連絡先は新津総支部友の会事務局まで



坂井輪総支部 元気だより

「健康チャレンジ」各支部で
広がっています！ 報告はがきもお忘れなく！



「健康チャレンジ」終了の報告はがきもぞくぞく到着しています。毎日のウォーキングの記録も送っていただきました(写真)。『毎日やらないと調子が悪くなります…』とお話しされています。

また今回は、「健康チャレンジ」を待たれていた方もたくさんいらっしゃいました。『電話で15部送ってください』とうれしい声も寄せてもらいました。

申し込み時のアンケートから『こういうお誘いが嬉しい／飽き性から継続へ。／今年も楽しむぞ／昨年もしました。これがキッカケとなってウォーキング時々やっています／昨年も参加し、3・4ヶ月続きましたが、習慣にならず。今年も参加して、習慣化させたいです。／などなど…でした。(できなくても結果報告はがきをだせば、参加賞ゲットできますよ)



ときわ総支部 元気だより

今年も開催！ときわ文化祭



11月上旬、毎年恒例の「ときわ文化祭」をおこないました。

今年の作品も、絵画・手芸・パッチワークなど多岐にわたり、「どうやって作っているの?」「こんな風に作れたらいいわね」と好評。

会場では「握力測定」(写真)



「折り紙講座」も行ないました。握力は全身の筋力・健康状態のバロメーターと言われています。若者から88歳の方まで、みなさん楽しく測定されていました。折り紙も、脳と指先の運動になる、認知症予防にも役立つと喜ばれました。〔作品は4面に掲載〕

家族で楽しめる脳トレ

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 篠原 真希子

今回はイスやこたつの中など座ってでも実施できる脳トレのご紹介です。「難しい！」と思っている時こそ脳が活性化しています。できなくても大丈夫！まずは挑戦してみましょう！慣れてきたら立って足踏みも追加し、実施してみましょう！

1. 一人じゃんけん

右手が勝ち、左手が負けとなるようじゃんけんを繰り返します。
右手：①グー ②チョキ ③パー
左手：①チョキ ②パー ③グー
※①→②→③を5セット実施
(左手が勝ち、右手が負けも実施してみましょう！)



2. みんなで挑戦！後だし両手じゃんけん

※2人以上で実施、指示役1名と参加者にわかれ、向かい合って実施します。
(指示役は交代しながら行ってみましょう！)

1 指示役が両手とも同じものを出します。参加者は後だしで両手とも下記のものを出します。



2 指示役が右手、左手と違うものを出します。参加者は後だしでそれぞれの手に対して下記のものを出します。



ウオームでは見学、無料体験(2回まで)随時受付中です！
ぜひお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ：0250-21-2566 (ウオーム直通)

みなさまのお越しをスタッフ一同、心よりお待ちしております。

旬々菜々

●下越病院 栄養課●

ローストビーフ

牛肉には鉄分が豊富に含まれていて、貧血予防にもおすすめです。付け合わせの緑黄色野菜と一緒に食べることで吸収率アップも期待できます。
ぼん酢とオリーブオイルのソースで市販のタレよりも塩分が抑えられ、お好みでワサビを加えても美味しく頂けます。

1人分エネルギー 244kcal 塩分 2.4g

材料 2人分

牛肉ブロック(モモ) 200g
塩 適量(肉の重量の1%が目安)
粗挽きブラックペッパー 適量
すりおろしにんにく 少々
サラダ油 少々
付け合わせ野菜
(ベビーリーフ、ミニトマトなど)

〈ソース〉

ぼん酢 大さじ1
オリーブオイル 小さじ1

作り方

- ① 牛肉は室温に戻し、表面全体に塩、粗挽きブラックペッパー、すりおろしにんにくをまんべんなく付ける。15分程置いて味をなじませる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を入れ全体に焼き色がつくまで強火で焼く。蓋をして弱火で時々裏返ししながら5～6分蒸し焼きにする。
- ③ 牛肉を取り出し、アルミホイルで二重に包んで、そのまま粗熱がとれるまで置いておく。(余熱で中までしっとりと仕上がる)粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ④ ローストビーフは冷えてから薄くスライス、ソースはぼん酢とオリーブオイルを混ぜて完成。



ときわ文化祭の 作品から

