

第10回 新潟勤医協 健康友の会 代議員総会 ご案内

日時 6月4日(土)午後2時開会
会場 新津地域学園・予定(新潟市秋葉区)

健康友の会の総会が上記日程で開催されます。
『代議員総会』は各支部から選ばれた代議員による参加となります。ご注意ください。
総会議案をダイジェスト版でお知らせします

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734号

2022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



“患者・家族”“職員”向け



HPH 活動 紹介 2

HPH (健康増進活動拠点病院および医療機関) がとりくむべき課題は疾病管理や疾病予防、健康づくり、格差問題など多岐に渡っています。HPHではこれらの課題に対して、患者のみならず、地域住民、職員も含めた3つの対象に対して働きかけを行っています。

「患者・家族」向けの活動

新潟勤医協では、「病気になる時、貧しく医者にかかれない」などがないように「無料・低額診療事業」に取り組んでいます。

この事業は、生活困難な方が経済的な理由によって、必要な医療を受ける機会が制限されることのないよう、無料または低額な料金で医療を受けられるものです。これはHPH加盟前から実施していますが、HPH加盟後も必要としている方に医療を提供できるように精力的に活動を行っています。

この他に患者会活動や健康診断、禁煙外来、院内の各種慢性疾患グループ活動、介護相談等、多種多様な内容で疾病予防や健康づくり活動に取り組んでいます。

「職員」向けの活動

より良い医療を提供するために医療機関で働く職員自身も健康であることが必要です。そのための活動として、腰痛ベルトの配布や各部署の朝礼や会議中の軽体操の実施、「ウォーム(運動施設)」を使用したストレッチ研修会(写真上)等を行っています。

また、「患者・家族」と「職員」の両者の視点を組み合わせた活動として、下越病院ではHPHの標語を職員から募集し、院内のテレビ画面で患者向けに発信したり、かえつクリニックでは診察までの待ち時間を患者、職員が一緒に軽体操を行い、共同のとりくみを意識した活動も実施しています。

医療機関において患者・家族と職員はお互いに関わる頻度が非常に高く、両者に合わせたHPH活動を推進していくことがより良い医療の提供につながると考えています。最終回は「地域」に焦点を当てた活動をご紹介します。

健康運動指導士
高橋 良太

院 所 長 交 代

4月1日より舟江診療所長が関川智子所長から、梨本篤所長に交代します。
今後ともよろしくお願いいたします。



新 任
梨本 篤所長



退 任
関川智子所長

日本国憲法は 国際政治の羅針盤

憲法改悪を許さない
全国署名にご協力ください



左から挨拶する健康友の会上杉会長、工藤弁護士

憲法・社会保障学習会が3月18日、新津地域学園で開催され、講師に工藤和雄弁護士(新潟県9条の会事務局長)を迎え約40人が参加しました。
戦争放棄、交戦権否認を定めた憲法9条は世界の宝と評価されています。
(2面に続く)

新潟勤医協の事業所紹介⑩ 舟江診療所通所リハビリテーション



当事業所は新潟市中央区の下町地域で運営しております。新潟市の中でも高齢化率が高く介護ニーズの多い地域です。
毎日20人ほどの方がご利用され、リハビリはもちろんのこと、生活全般を支えるべく体調の確認や入浴・昼食の提供も行っております。現在の身体機能や生活

状況に応じた運動メニューを提供しており、ご自宅の環境を見させて頂いたり、他サービス担当者の方と連絡を取り合ったりしながら最適なサービス提供となるよう心がけています。
時間的な余裕があり、ご利用者様同士の交流・談話の時間もとれる為継続して通うための張合いとなっている方もおられます。その他、読書や将棋、縫い物等、好きなことに取り組んで頂けるように提案させて頂いたく、事もありました。定期的に、制作活動にも取り組んでおります。
施設内での生活を通して自宅での生活動作の安定・向上を目指し、少しでも長く「楽しく」在宅生活を送れるように職員一同努めています。

ロシアのウクライナ侵攻に
断固抗議する！ 法人声明文は2面

憲法生かした政治の実現を

（「一面の続き」）ところが、この憲法を「押し付け憲法」とか「自虐憲法」という認識を持つ人たちが戦後長い間日本の政治の実権を握ってきました。憲法前文は、国民が「政治の福利を享受する」ことを約束しています。政治の目的は「国民を幸せにすること」にあるのです。憲法13条は「すべての国民は個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求の権利は国政の上で最大の尊重を必要とする。」と定め、憲法25条は「すべて国民は、健康で文化的な生活を営む権利を有する。」と定めています。

一方国際社会は「核戦争の危機」「環境危機」という人類の危機に遭遇し、人類は同じ運命にさらされています。このような時代こそ、平和主義、国際協調主義を掲げる日本国憲法は国際政治の羅針盤となるものです。日本政府は今こそこの憲法を掲げて、世界平和のリーダーシップを発揮するべきではないでしょうか。

2項削除案は自民党が2012年に発表した「自民党憲法改正草案」です。この案は国民の支持を得られませんでした。そこで、同じ狙いで憲法に自衛隊を明記する案が出てきたのです。憲法に明記されたら自衛隊は真正正銘の軍隊になります。自衛隊は集団的自衛権を行使し、米国と一緒に戦争することも憲法上できることになります。どんな規定の仕方をしてもいい、たんに憲法に軍隊を明記すると、海外派兵の歯止めがなくなることを外国の例が証明しています。

「医療、介護、社会保障の現状」と改悪内容も報告されました。暮らしのことも人権も、憲法を生かした政治の実現が今、強く、求められています。

「医療、介護、社会保障の現状」と改悪内容も報告されました。暮らしのことも人権も、憲法を生かした政治の実現が今、強く、求められています。

2022年2月24日、ロシア・プーチン政権はウクライナに対して一方的に軍事侵攻を行った。すでに子供を含む多く民間人の死傷者がでおり、わたしたち新潟県労働者医療協会並びに新潟県医師連労働組合は、このウクライナに対する軍事侵攻に対し満身の怒りを込めて断固として抗議するとともに、直ちに侵略を中止し、撤退することを強く求める。

国内においては、戦争反対の声を冷笑し、憲法9条改悪や「核兵器シェアリング」を主張する勢力もいるが、突き詰めれば「武力・暴力」により支配を容認、追求するものであり、力の論理で行動するプーチン政権と同じ立場であり、厳しく糾弾する。

私達は世界の反戦平和を求める人々と連帯し、「人類の生命と健康を破壊する一切の戦争政策に反対し、核兵器をなくし、平和と環境を守る」ことを改めて確認し、断固としてたたかい続けることを表明する。

以上

新入生との出会いの時期

つながりを大切に

温かく迎えたい

新潟県医師連 医学生担当 渡辺純平

今年も医学生とのつながりづくりのための最も重要な新歓（新入生歓迎）期を迎えています。

今年も医学生とのつながりづくりのための最も重要な新歓（新入生歓迎）期を迎えています。

今年も医学生とのつながりづくりのための最も重要な新歓（新入生歓迎）期を迎えています。

今年も医学生とのつながりづくりのための最も重要な新歓（新入生歓迎）期を迎えています。

今年も医学生とのつながりづくりのための最も重要な新歓（新入生歓迎）期を迎えています。

今年も医学生とのつながりづくりのための最も重要な新歓（新入生歓迎）期を迎えています。

今年も医学生とのつながりづくりのための最も重要な新歓（新入生歓迎）期を迎えています。

今年も医学生とのつながりづくりのための最も重要な新歓（新入生歓迎）期を迎えています。

今年も医学生とのつながりづくりのための最も重要な新歓（新入生歓迎）期を迎えています。

今年も医学生とのつながりづくりのための最も重要な新歓（新入生歓迎）期を迎えています。

今年も医学生とのつながりづくりのための最も重要な新歓（新入生歓迎）期を迎えています。

今年も医学生とのつながりづくりのための最も重要な新歓（新入生歓迎）期を迎えています。

今年も医学生とのつながりづくりのための最も重要な新歓（新入生歓迎）期を迎えています。

今年も医学生とのつながりづくりのための最も重要な新歓（新入生歓迎）期を迎えています。

今年も医学生とのつながりづくりのための最も重要な新歓（新入生歓迎）期を迎えています。

今年も医学生とのつながりづくりのための最も重要な新歓（新入生歓迎）期を迎えています。

今年も医学生とのつながりづくりのための最も重要な新歓（新入生歓迎）期を迎えています。

今年も医学生とのつながりづくりのための最も重要な新歓（新入生歓迎）期を迎えています。



◆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
前	一般内科	医師輪番	宮野	医師輪番	酒泉	菊地	医師輪番
		太刀川	周(大学医)	医師輪番	医師輪番	医師輪番	
	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	
				(ペースメーカー外来)田中(2週)		(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	吉澤	吉澤	横山令(大学医)		横山影/島田(大学医)	富井(大学医)
	外科	亀村		亀村			
後	消化器外科		五十嵐	五十嵐	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)		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)	
		(リハビリ)張替				(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	
	リウマチ外来			有井			
夜間	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)		

※夜間一般内科は、12月末日をもって閉診いたしました。

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
夜間一般内科は閉診いたしました

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

4月20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



坂井輪総支部 元気だより

3月11日福島原発事故から11年 坂井輪診療所職員も
メモリアルスタンディングに参加しました

3月11日、西区原発をなくす会の呼びかけで「メモリアルスタンディング」に坂井輪診療所安達所長と職員が参加しました。

午後2時46分に全員で黙とう。

その後、安達所長が最初に訴えに立ち、「ウクライナの爆撃で死んでいく子供たちが忘れられない」ことや、チェルノブイリからつながって福島原発の現状を訴え、そして、最後に「きびしくてつらいただかいだけれど、未来の子供たちを守るためにみんなで声を上げ、訴え団結しないとイケない…」と結びました。



白山舟江沼垂総支部 元気だより

東日本大震災・福島第1原発事故から11年

古町十字路メモリアルスタンディング

東日本大震災・福島第1原発事故から11年を迎えた3月11日午後2時から、中央区古町十字路で「なくそテ原発」実行委員会、原発をなくす新潟県連絡会が主催するメモリアルスタンディングが行われました。

当日は健康友の会からも多くの会員が参加し、合わせて34人が思い思いのカードを掲げました。

はじめに犠牲者へ黙祷を捧げ、福島からのメッセージを紹介。

各団体によるリレートークではロシア軍によるウクライナ侵攻、原発施設への攻撃に憤りの発言が相次ぎました。

この日は全県で20か所、約800人が参加しています。福島を忘れず、東電柏崎刈羽原発の再稼働を許さない運動を今後も推進していきます。



イスに座った筋トレと脳トレ体操

イスに座ったまま手軽にできる運動です。今回は、足の付け根や太ももの筋肉を使う体操を紹介します。姿勢良く行うことで、お腹や背中中の筋肉も刺激できる一石二鳥の体操です。慣れてきたら箱やタオルなどの障害物を置き、動きに変化を加えてみましょう。また脳トレ体操もチャレンジしてみましょう。

1. 太ももの筋トレ

★基本姿勢

- 1) 膝を直角に曲げ、手は座面をつかみ身体を支える。
- 2) イスに浅めに座り、背すじをのばしましょう。
- 3) こぶし1つ分膝を開いて座る。【写真1】

回数

- ・ 同じ足を5回～10回×1～2セット行いましょう。
- ・ 応用編も同じです。

方法

- 1) 2秒かけて右足を床から浮かせる。【写真2】
- 2) 2秒かけて基本姿勢に戻る。(左足も同じように実施)
- ・ 上げて下して1回。



【写真1】

【写真2】

応用編

方法

- 1) 基本姿勢をとり、足の横に箱やタオルなどの障害物を置く。【写真3】
(障害物が大きくなると運動強度も高くなります。)
- 2) 障害物に当たらないよう、2秒かけて足を浮かせる。【写真4】
- 3) 2秒かけて、障害物の外側に上げた足を下ろす。
- 4) 再び2秒かけて足を浮かせ、2秒かけて基本姿勢に戻る。(反対も同じように実施)



【写真3】

【写真4】

★ポイント

- ・ 足の付け根から動かしましょう。
- ・ 足を浮かせた時に、太もも前面の筋肉に力が入るのを感じます。(赤丸の部分)

かえつクリニック・メディカルフィットネス・ウオーム

インストラクター 土田 朋子

2. 脳トレ体操

- 回数 ・ ★～★★は10回～20回繰り返してみましょう。
* 1)と2)で一回。リズムよく繰り返す。
- 方法 (★の数が多いほど難易度が上がります。)

レベル★

- 1) 両手を合わせ、両膝をくっつける。【写真5】
- 2) 手と膝を同時に離す。【写真6】



【写真5】

【写真6】

レベル★★

- 1) 手を離し、両膝をくっつける。【写真7】
- 2) 両手を合わせ、同時に膝を離す。【写真8】



【写真7】

【写真8】

応用編

- ・ 好きな音楽に合わせて、疲れたら休みを繰り返し、マイペースに実施してみましょう。
- ・ 歌いながら行うのもおすすめです。

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●



もち麦入りハンバーグ

今回は下越病院で提供している献立を紹介します。
もち麦は食物繊維が豊富で、食後の血糖値の上昇を抑えたりコレステロールの正常化作用もあり健康効果がとても期待できる食べ物です。
香辛料(ナツメグ)を使用することで減塩にもつながり、もち麦のおかげで満腹感のある一品です。

1人分 エネルギー 206kcal 塩分 0.9g

材料 2人分

- | | |
|----------|------------|
| 合挽き肉 | 120g |
| 玉ねぎ | 40g |
| 人参 | 10g |
| もち麦 | 6g |
| パン粉 | 6g |
| 卵 | 10g(約1/5個) |
| 塩 | 1g |
| こしょう | 0.1g |
| ナツメグ | 0.1g |
| (ソース) | |
| デミグラスソース | 10g |
| トマトピューレ | 10g |



作り方

- ① もち麦は沸騰したお湯に入れ15分～20分茹で流水で軽く洗い水切りする。
- ② 玉ねぎ・人参はみじん切りにし、炒めておく。
- ③ 肉、①、②、パン粉、卵、調味料、全ての材料を混ぜ合わせる。
- ④ こねたら適当な大きさに丸めフライパンで焼く。
- ⑤ 焼きあがったらソースをかけ、好みの野菜をそえる。

友の会 会員の作品から

吊るし雛



下上

ふれあいサロンの作品
たんぽぽ保育園の作品
なのはな(秋葉区)

会員作品を募集中

