

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1億5千万円です。長引くコロナ感染症から各事業所経営を支えるために、健康友の会員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735号

2022年5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



「地域」に向けて

HPH 活動 紹介

最終回



新聞健康セミナー

HPH特集の最終回は「地域」に向けたHPH活動をご紹介します。

HPHでは医療機関と地域という関わりの中で活動をすすめていくことによつて、患者・家族、職員を含めた地域に住む人やお互いにかかわりのある人も含めて全体を対象とした健康づくりを目指しています。

健康友の会は地域の会員に対し、機関紙「明るい医療」を通して広く健康づくりを呼び掛け、配布をしながら地域の見守り活動を行ったり、班会やサークル活動では各専門職による健康講座を開催したりしています。スーパーや様々な地域では健康チェックを行い、それを担う保健委員を養成する講座も開催する他、コロナ禍で生活が困窮している方に対して食料支

援活動なども行っています。また、かえつクリニック併設の運動施設「ウォーム」は地域住民の健康づくりや交流の場として活用されています。

最近では、地域の会員と事業所の職員が協力して、地域の健康づくりをより一層すすめられたらと下越病院周辺のウォーキングコースづくりに着手しています。

これらの地域と関連している活動はすべてHPH活動であり、すでに地域で実践している方も多くいると思います。

コロナ禍の現在、「患者・家族」「地域」「職員」の3つの対象に向けたHPH活動の重要性はより一層高まっています。私たちはこれからも地域の健康づくり、また健康格差の問題解決等に少しでも貢献できるように、一人ひとりによりその姿勢を大切にしてHPH活動を展開していきたいと思っています。ぜひ、この記事をご覧のみなさんもHPH活動を盛り上げ、一緒に健康づくりにとりくみましょう！



荻川東支部さくらんぼ班

院長交代

5月1日より介護老人保健施設・おぎの里と入舟の



おぎの里
大山慎一 医師

施設長が交代します。おぎの里には佐野清医師から大



入舟
檜前 薫 医師

健康運動指導士
高橋 良太

新入医師紹介



ちば しげき
千葉 茂樹 医師

リハビリテーション科の千葉茂樹と申します。



たちばな ひでのり
橋 秀徳 医師

2017年からの2年間、下越病院では初期研修

宮城県出身で、2011年東日本大震災の年から本年3月まで、宮城県民医連の坂総合病院で勤務しておりました。家庭の事情と縁があり、下越病院で勤務させていただくことになりました。今後ともよろしくお願い致します。

で大変お世話になりました。その後、富山県での内科後期研修を経て内科専門医の資格を取得、今後は糖尿病を専門に考えています。4年ぶりの下越病院ですが、また皆さんと仕事でき



たかはし けん
高橋 健 医師

研修医紹介

嬉しいです。よろしくお願いします。



まつもと こうじ
松本 耕司 医師

地域に根付き患者さま第一の医療を実現している下越病院で理念や腕、心も磨き立派な医師になれるよう努力します。

研修医1年目の松本耕司と申します。沖縄から来ました。

新潟は寒くて、生活スタイルも全然違うので、右も左も分かりません。灯油ストーブの使い方、「おいだき」の意味など、みなさんの当たり前をどんどん勉強したいと思っています。どうぞよろしくお願いします。



4月入職の職員（新卒者のみ）は24人（医師2人、保健師1人、看護師13人、作業療法士2人、介護福祉士3人、事務2人）です。

フレッシュに 新年度スタート

山慎一医師に、入舟は大山医師から檜前薫医師に代わります。今後ともよろしくお願いたします。

憲法改悪を許さない
全国署名にご協力ください

「新人看護師」が 入職しました

看護学生担当：今 智 恵 子



今年入職の看護師

2022年4月に新しく16人の新人看護師が入職しました。下越病院を学生時代から、知っていた人も多くいます。新潟民医連の奨学生だった人たち、高校生

看護師1日体験で下越病院の看護を見てきた人たちが、みなさん卒業したら下越病院で一緒に看護をやっていきいたいと思います。入職しました。



入職看護師の研修の様子



入職した新人看護師たちは、コロナ禍の2年間を学生時代に過ごしていたので、病院実習にもなかなか行けていませんでした。そんな新人看護師たちを、下越病院では4月末まで、各課職員が講師となり専門的分野を教え、学生時代の学びを深め

てもらっています。早く患者さんの側で仕事をしたいと頑張っています。5月から本格的に病棟で先輩看護師について、仕事を学んでいきますので、これから宜しくお願いします。

現在、看護学生さんの奨学金制度のご案内をしています。詳しくはお知りになりたい方は下越病院の学生担当までご連絡ください。

総支部活動報告 2021

やりたかったことをやり終えて嬉しさを増えた

ときわ総支部・藤見支部の取り組みから

今年3月に予定していた『保健委員研修交流会』は感染症拡大を受け中止となりました。当日発表を予定していた各総支部からの健康づくり活動の報告を連載します。

支部としての活動がなかなか思うようにいかなかった藤見支部ですが、21年度は保健委員の皆さんが力をあわせて活動に取り組みました。21年3月、初のリモート開催で行われた「保健委

支部としての企画開催は本場に久しぶりで、次は健康チェックをやりたいね、と盛り上がりました。機器の操作をもう覚えてないからまず練習からね、とやりたいことを出し合いました。9月14日、まちかど健康チェックの開催を目指し、機器研修を実施しました。コロナ禍で機器操作自体が1年半振りということ、体組成測定・血管年齢測定を基本からしっかりと学びました。「久しぶりだけど結構覚えていた」「一人だ

と不安だけれど、一緒にならできそう」と徐々に上達。大変盛り上がった研修となりました。感染がなかなか減らず健康チェックの日程を決めかねていますが、22年度には実施できたらと思っています。

藤見支部では、太極拳を楽しむ「なでしこ班」(写真)があります。



白山舟江沼垂総支部 元気だより 外来友の会コーナーで憲法署名 舟江診療所

白山舟江沼垂総支部では4月11日(月)～15(金)の一週間、舟江診療所正面玄関友の会コーナーで「憲法改悪を許さない全国署名」に取り組みました。ロシア軍によるウクライナ侵攻で緊迫する中、平和憲法を守り生かすことの大切さを訴えました。各支部の役員が当番制で午前の1時間のべ10人が参加し62筆の署名が集まりました。中には憲法を改定した方がいいという人もいましたが、ほとんどの人が快く署名に協力してくれました。総支部幹事会では各支部が目標をもって取り組み、まず5月3日の憲法記念日までに目標をやりとげようと思意統一しています。



新津総支部 元気だより 満開の桜の下で 公園1周ウォーキング さわやか班



五泉支部のさわやか班は2008年に結成して14年になろうとしています。4月は栗島公園でお花見をしました。

7人の参加者でお弁当を食べながら満開の桜を眺めてしばらく歓談。近くの木の上にはシロサギの巣があり、時々鳴き声が。



あまりにも暖かったので、「このままお昼寝しようか」などという声も出ましたが、当初の計画通り公園一周のウォーキングを敢行。栗島神社にもお参りして、のんびりした時間を過ごしました。

来月は愛宕山でウォーキング、6月はひなた薬局で調理実習、7月は今年の研修医との懇談を予定しています。

◆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	捧	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(大学医)		佐藤／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)					
		本間 (16:00～16:30)				相澤(大学医) (15:00～16:30)	
	小児科	一般					
		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	
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

5月18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

お茶の間「かみまち斑」で
憲法学習行いました



五十嵐支部にあるお茶の間「かみまち斑」では、定例でおしゃべり会をしています。4月15日は8人が集まり、今回は「憲法改悪を許さない全国署名」が「明るい医療」の折り込みに入ったので、勤医協県連で作成した憲法改悪のポイントを解説した動画を見ました。終了後みんなで署名をし、おしゃべり。ウクライナの話から、参加者の中に戦争体験の方もいらっしゃり、長岡や東京での空襲の話になり「毎日、防空ずきんは欠かせなかった…」などが話されました。友の会の事務局にも署名が集まってきています。村上の方からも郵送で寄せられています。

憲法「改正」

日本国憲法と
自民党改憲草案
どこがちがうの？

～戦争の放棄・安全保障編～



ときわ総支部 元気だより

初開催 ぶ苦勞さん会
山の下桃山支部

3月16日、山の下桃山支部のご苦勞さん会。なかなか支部活動ができおらず、今回は記憶に残る限りでは支部としては「初めて」のご苦勞さん会だとのこと。



初顔合わせの人たちや久々の再開を喜ぶ人、近況や昔話に花を咲かせました。ときわ診療所現在地移転(20年前)の頃の様子を臨場感たっぷりに語られた方、ときわで胃がんを見つけてもらい手術に至った方、普段やっている体操の紹介など和やかな会となりました。

渋谷総支部長より「健診は必ず受けて！疾患に応じて、合った病院を紹介してくれるので、まずはときわへ足を運ぶように周りにもお伝え下さい」と呼びかけもありました。

ウォーキング & 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 中野 沙紀

今回は、ウォーキングの基本姿勢と、歩きながらできる脳トレをご紹介します。外でも運動がしやすい気候になってきました。今回の記事を参考にしながら、綺麗な姿勢でウォーキングを楽しみましょう♪余裕ができたなら、脳トレも取り入れながら歩いてみましょう！

1. ウォーキングの基本姿勢

★ポイント

- ① 視線を下げずに前方を見る。
⇒姿勢の維持に効果的です。
- ② 肘は軽く曲げ、後ろに引いて自然と戻す。
⇒肩甲骨周りの筋肉をたくさん使用することができ、エネルギー消費量の増加に効果的です。
- ③ かかとの方からやわらかく着地する。
⇒かかとの方から踏み込んだ際におしりの筋肉が身体を安定させてくれます。
また、つま先があがることにより転倒予防につながります。



2. 脳トレ〈足踏み＋手拍子〉

★基本動作

1. の「ウォーキングの基本姿勢」のように、ひじを軽く曲げ、後ろに引くように腕ふりをしながらウォーキング、もしくはその場で30歩、数を数えながら歩きます。(座位でもOK！)

★脳トレ

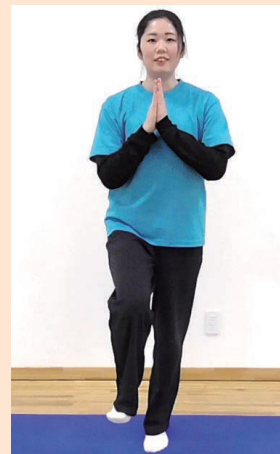
数を数えながら… (★の数ほど難易度が上がります)

- | | |
|---------|-------------------|
| 難易度★ | 2の倍数の時、手を叩く |
| 難易度★★ | 3の倍数の時、手を叩く |
| 難易度★★★ | 2の倍数の時、数を数えず、手を叩く |
| 難易度★★★★ | 3の倍数の時、数を数えず、手を叩く |

【応用編】

「手拍子あり・なし」を入れ替えてもOK！

- | | |
|----------|---------------------------------|
| 例) レベル★★ | 3の倍数以外は手を叩き、3の倍数の時は手を叩かない |
| レベル★★★ | 2の倍数以外は手を叩き、2の倍数の時は数を数えず、手を叩かない |



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

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●

春野菜のチヂミ

ニラに含まれるアリシン（特有のにおい成分）には、疲労回復には欠かせないビタミンB1の吸収を高める効果があります。チヂミは崩れにくく、液だれもないので、持ち運び可能です。春のスポーツ、行楽にも持って行けます。

1人分 エネルギー 203kcal 塩分 0.8g

材 料 2人分

- にら 1/4束(25g)
- 新たまねぎ 1/4個(50g)
- 春キャベツ 正味50g
- ツナ缶(オイル漬け) 1/2缶(35g)
- ピザ用チーズ 30g
- 白いりごま お好みで
- 糸唐辛子 お好みで
- 油 適量
 - 卵 1個
 - 水 大さじ1
- A ●片栗粉 大さじ1
- 薄力粉 大さじ2
- 鶏ガラスープの素 小さじ1/2

◎タレ …… ●ポン酢 適量 ●ごま油 適量



作り方

- ① にらは4～5cmの長さに切り、新たまねぎは薄切り、春キャベツは細切りにします。ツナ缶はオイルを切っておきます。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①とピザ用チーズ、白いりごまを加え、更に混ぜます。
- ③ フライパンに油を熱して②を流し入れ、形を整え、中火で蓋をして4分ほど焼き、ひっくり返して3～4分焼きます。蓋を取り両面カリッと焼きます。
- ④ 食べやすい大きさに切り、糸唐辛子を飾り、タレを添えて完成。

友の会 会員の作品から



ときわ総支部
パッチワーク班作品



制作の様子



会員作品を募集中

「マスクの着用」「換気」「手指衛生」に心がけ感染を予防しましょう。