

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、健康友の会員のみならず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736号

2022年6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



“フレイル予防、健康長寿!”

健康友の会活動は“社会参加”そのものです



友の会の保健予防活動委員会では、4つの総支部全体の活動計画を3か年間隔で立案しています。2022年度は新しい3か年計画のスタートとなる年です。今期の大きなテーマは、「フレイル予防で健康寿命を延ばそう!」です。

フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。しかし、早めに対策を行えば元の健全な状態に戻る可能性があります。高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。

フレイルに早く気付くために有効な方法が、運動機能分析装置「ザリッツ」と「握力」の2つの健康チェック

2022年度 健康づくり活動方針



クです。ザリッツは、脚の筋力とバランス状態を計測し、「パワー」、「スピード」、「バランス」の3項目で評価します。握力は男性28kg未満、女性18kg未満になると、フレイルの可能性が疑われます。

フレイル予防の3本柱としては、運動、栄養、社会参加が挙げられています。3つとも重要ですが、社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入口になることが多いので、積極的に「社会参加」に取り組む必要があります。健康班会や健康チェック、ポッチャをはじめとしたレクリエーションなど、健康友の会の活動は「社会参加」そのものです。今年度も会員同士の関わり合いが持てるような企画を積極的に計画していきますので、ぜひご参加ください。

憲法改悪を許さない 全国署名にご協力ください

7月末まで



「第7回秋葉区コロナ禍生活支援」は5月21日、新津地域交流センターで開か

第7回秋葉区コロナ禍生活支援

協力広げ、存在知らせ

「第7回秋葉区コロナ禍生活支援」は5月21日、新津地域交流センターで開かれました。心配された駐車場は、JA新津さつきや新潟薬科大学、一六市の組合の協力でなんとか確保。113人が混乱なく来場し、取り置きや届けた人も含め利用者は130人。

駐車場が大きな通りの向こうで、杖の来場者に付き添う駐車場係や「ゆっくり行きましょうね」と声をかけながら荷物を持つスタッフ、「トイレレットペーパーやティッシュだけでも、とてもありがたい」と友達に語りながら横断する学生の姿も見られました。センター利用者や通行人が「何



「あつて良かった」と回答。フードバンクから大量提供のトマトが喜ばれていました。

今年度の生活支援継続に向け、新津総支部では募金の協力を呼びかけています。

新潟勤医協の事業所紹介⑪ ケアプランひだまり



ケアプランひだまりは新潟市中央区のしもまち地域にあり、高齢者世帯が多い地域です。

当事業所は居宅介護支援事業所であり、介護保険の相談窓口です。

経験豊富なケアマネジャーが4人所属しています。

ケアマネジャーとは、在宅で介護が必要な方の介護保険の申請手続きをしたり、ケアプラン（必要な介護サービスの提案）を作成する仕事です。

しもまちは新潟市で介護保険認定者率が最も高く、介護の相談も毎日たくさんいただきます。認知症の進行が心配、一人暮らしをサポートしてほしい、リハビリをしたい、家族はいけるけど仕事があり介護が十分できないなど、様々なご事情に合った介護サービスを提案しています。

介護サービス利用中も定期的に自宅に訪問し、不都合なことや困ったことがないか、お話を伺っています。また、ご利用の介護サービス事業所やかかりつけ医と連携し、必要な手続きや調整を図っています。

今後も要介護状態になっても、住み慣れた地域で安心して生活していけるように、利用者様とご家族様をサポートしていきたいと思っております。

総支部活動報告 2021 2



坂井輪総支部 西内野支部
神立 秀明

西内野支部について報告いたします。
西内野支部は坂井輪診療所より5km以上西の地域です。遠方のため日常的に坂井輪診療所を受診するのは少し困難な場所にあります。しかしながら、総支部の会員の1割(約260人)を占め、毎年の会員拡大目標はクリア、健康チャレンジは昨年11位、今年7位と健闘しています。
何故?正解は分かりません



が、30年来の諸先輩方の活動と実績。そして、近年は、西内野健康友の会の地道で原則的な会議と活動が運営委員会の活性化につながり、それが、
私たちがの支部組織(班)は、地域班5班、「新中浜班、平和台班、広通江班、中権寺・赤塚班、中野小屋班」各班には班長含め3〜5人の運営委員計21人で構成しています。
運営委員会は月に一度必ず行い、坂井輪総支部の幹事会報告、課題や今後の計画などを議論しています。そして、自分の地域での健康相談会の計画を行い実施しています。
今年度は計5回開催しました。そして、毎月の『明るい医療』を配ったりしています(地域の配布者を含め)(手渡しはほぼ100%)。これらの活動

保健委員班は地域班とともに健康相談会の企画や人員のお手伝い。そして、医療や福祉関係(今年は無料低額診療)の学習会を行いました。
ウオーキング班は上堰潟ウオーク(お元気会班合同)。今年の国上山歩きは残念ながら中止。
お元気会班は昨年度からコロナでもできる活動、コロナに負けない健康づくりを目的に発足した班です。月に一度「西コミセン」を会場に開催し、健康体操を中心として福

社や介護の相談も実施しています。現在一番元気に活動をしています。
地域のお茶の間と言え、その地域(自治会)の高齢者のみを対象に開催されていますが、お元気会は無料で何方でも参加可能としています。
このような原則的な活動で決して胸を張れるほどではありません。活動の源は、運営委員はほぼ保健委員の皆さん。特に女性が元気に楽しく生き生き活躍しています。そして、大切にしていることは

企画計画して自分も楽しく良かったとの活動にすることです。
今後の課題としては、全ての支部に共通していると思いますが、新たな担い手づくりです。
では、新型コロナウイルス感染が一刻も早く収束することを祈り、そして、元気に楽しくコロナに負けない健康づくりをしましょう。
最後に、この報告が各支部の活性化に少しでもお役に立てば幸いです。

帯状疱疹

下越病院皮膚科
吉澤 順子 医師



帯状疱疹は、体の左右どちらかの神経に沿ってピリピリとした痛みが数日続き、赤い斑点や小さい水ぶくれがたくさんできる病気です。発症後1週間までは赤みや水ぶくれが新しく生

じます。約2週間かかぶたがで、3週間ほどかかぶたも取れていきま。50歳代から発症率が高くなり、80歳までに約3人に1人が帯状疱疹を発症するといわれています。
帯状疱疹の原因は水ぼうそうと同じウイルスです。水ぼうそうが治った後もウイルスは体内に潜んでい。加齢やストレス、過労などで免疫力が低下すると

発症します。皮膚と神経の両方で炎症が起こっているため強い痛みも伴い、神経の損傷の程度によっては何年も痛みが続くことがあります。高齢者や初めの症状が重かった人ほど痛みが残ります。50歳以上で帯状疱疹を発症した人の約2割に痛みが残るといわれています。
治療は、抗ウイルス薬をできるだけ早く飲むことが

大切。薬はウイルスの増殖を抑えることにより、治るまでの時間を短縮させます。また、50歳以上の人は、ワクチンを接種することによって帯状疱疹を予防することができま。



潜んでいたウイルスが神経を通じて皮膚に到達し、帯状疱疹として発症します。帯状疱疹は免疫力の低下が原因で発症します。食事に気をつける、睡眠をきちんととるなど、日頃から体調管理を心がけることが大切。薬はウイルスの増殖を抑えることにより、治るまでの時間を短縮させます。また、50歳以上の人は、ワクチンを接種することによって帯状疱疹を予防することができま。

新津総支部 元気だより

映画『阿賀に生きる』を上映 さくらんぼ班

昨年からのリクエストに応じて、4月23日の荻川東支部さくらんぼ班は新潟水俣病のドキュメンタリー映画「阿賀に生きる」を見ました。
中野公会堂に17人が集まり、阿賀野患者会作成の解説マンガパンフと、事務局作成の資料による水俣病の経過と症状、勤医協の関わりについての簡単な説明を受けてからいよいよ上映。
身近なところが舞台とあって、見ながら「ああいう言い方、久しぶりに聞いたわ」とか「私のおばさんもあんな風に指が曲がった」との声が出て、また「坂東先生があんなに若い」と作られて30年という歳月を感じさせる感想も出ました。
終了後も「私の子供の頃もあんな風に、みんなで囲炉裏の大鍋を囲んでの暮らしだった」「トラックが増えて川船やめた人の話が出てたけど、私のおじさんも船頭やめたのを思い出した」「人と人との結びつきの強さに感動した」「出来た頃からぜひ見たいと思っていた。今日は本当によかった」と活発に感想が交わされました。



企画計画して自分も楽しく良かったとの活動にすることです。
今後の課題としては、全ての支部に共通していると思いますが、新たな担い手づくりです。
では、新型コロナウイルス感染が一刻も早く収束することを祈り、そして、元気に楽しくコロナに負けない健康づくりをしましょう。
最後に、この報告が各支部の活性化に少しでもお役に立てば幸いです。

◆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 太刀川	宮野 周(大学医)	菅井 医師輪番	菅井 医師輪番	菊地 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	
				(パースメーカー)田中(2週)		(循環器内科)田中	
	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)		佐藤/島田(大学医)	富井(大学医)
	外科	亀村・五十嵐		亀村・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)		
後	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 (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	特診予約			(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。

6月	日	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
7月	日	月	火	水	木	金	土
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16

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	○	○	○
	13:30~17:00	○			○	○	○
午後	12:00~16:30		○	○			
夜間	17:30~20:30		○	○			

何でも相談会

6月15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



ときわ総支部 元気だより

盛り上がった！ 船江町健康チェック

ときわ・船江町支部では、コロナ禍以降で初めてとなる「健康チェック」を開催。念願の開催で楽しみにしていた人もおり、当日は予想を超える23人がチェックを受けました。



各人のチェックを行い、最後に古川健康運動指導士よりレクチャー。傾向として「コロナ禍で筋力が低下ぎみの人もいるので、日常的な運動を大切に」「フレイル予防に大事なのは運動・食事、そして社会的活動。人と会ったり、おしゃべりしたり、こういった時間を大事にしてください」とアドバイスがありました。



白山舟江沼垂総支部 元気だより

「ひだまりカフェ」開催、DVDでストレッチ体操

3月はお休みした、まちづくり社保部主催の「ひだまりカフェ」でしたが、5月12日、舟江診療所4階会議室を会場に開催しました。

参加者は部員含めて12人で、久しぶりに健康チェックを行ない、血圧、握力、体組成、骨密度を測定しました。

測定後、吉田裕子部長からそれぞれの数値について説明があり。日頃の運動の大切さを実感しました。続いてDVDを見ながら「元気しゃっきり体操」を全員で行ないました。一見簡単な運動でも普段あまり使わない筋肉に力がかかっていることがわかります。次回は7月14日の予定です。



ちょこっと体操でフレイル予防！

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

今回はフレイル予防にも役立つ、お家でも簡単にできる体操をご紹介します。梅雨の時期は、外で運動ができない日が増えてきます。動かない時間が長くなると、運動機能や認知機能が低下し、心身ともに弱ってしまう可能性があります（この状態をフレイルといいます）。晴れた日は少し外に出て、太陽の光を浴びながら運動してみましょう。太陽の光を浴びる効果についてもご紹介します。

1. タオルでストレッチ

一般的なフェイスタオルを使用します。

◆方法◆

胸の前で、タオルの両端を持つ

前回し ①両足を通す②背中を通す③頭を通す④元の位置に戻す
後ろ回し ①頭を通す②背中を通す③両足を通す④元の位置に戻す
(各3回×1~3セット)

◆ポイント◆

※ゆっくりと、無理のない範囲で行いましょう。
※バランスがとりにくい場合は、背中と頭を通す動きを繰り返しましょう。



◆方法◆

①背伸びの運動

手を組み、真上に伸ばす。(10秒×1~3セット)

②肩回しの運動

両手を肩に置き、前回しと後ろ回しを交互に行う(10回×1~3セット)

③深呼吸

肩の力を抜いて、ゆっくり大きく深呼吸(2~3回)



3. 日光の効果について



日光を浴びると、脳を活発に働かせる鍵となる「セロトニン」という神経伝達物質が脳内で分泌されます。セロトニンが不足すると、慢性的なストレスや疲労、イライラ感、向上心の低下、仕事への意欲、協調性の欠如、うつ症状、不眠といった症状が見られるそうです。

また、日光を浴びるタイミングは起床直後から30分までが重要であり、1日15分~30分ほど日光を浴びることを意識するとよいといわれています。

2. ちょこっと体操

家の中にいると、長時間同じ姿勢でいることも多くなり、肩こり等につながる可能性があります。

“ちょこっと”だけでも体操をして、身体をほぐしてみましょう！

他にも、朝起きたとき・食事の前・お風呂の前後 などに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

人気の
病院食メニュー

●下越病院 栄養課●

簡単ちらし寿司

ジメジメした梅雨時期、食欲が落ちる方もいるのでは？酢飯でサッパリ、彩りもよく食欲をそそります。

煮込んだり面倒な工程はなく、手軽に作れます。病院の給食でも大変好評です。

1人分 エネルギー390kcal 塩分1.0g

材料 2人分

- ご飯 150g
- 合わせ酢
(酢大さじ2、砂糖小さじ1、塩小さじ1/3)
- 錦糸卵
(卵1個、水大さじ1/2、砂糖小さじ1/2、醤油大さじ1/2、塩少々、サラダ油適量)
- むきえび 10個
- えびっこ 小さじ2
- 桜でんぶ 3g
- キザミのり 少々
- かいわれ大根 適宜

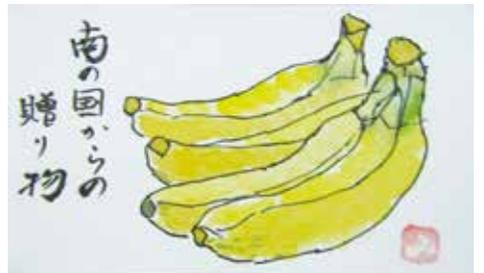


作り方

- ① むきえびは背ワタを取り、熱湯で茹でて水気を切る。
- ② かいわれ大根は2~3cmに切り、さっとゆでる。
- ③ 錦糸卵の材料を合わせ、サラダ油を薄くひいたフライパンで、薄焼き卵を何枚か作り、細切りにして錦糸卵を作る。
- ④ ご飯に合わせ酢を加え、切るように混ぜて粗熱を取る。
- ⑤ 器に④を盛り、錦糸卵、桜でんぶ、むきえび、中央にえびっこをのせてキザミのり、かいわれ大根を好みでトッピング。

友の会会員の 作品から

舟江絵手紙
サークルの作品



会員作品を募集中