

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さまに地域協同基金への増額をよろしくお願いたします。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737号

2022年7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



保健学校第2課 上下とも



多彩な講師で“健康づくり” 2022年保健学校 開催



千葉医師の講義

地域まるごと健康づくり！ご自身やご家族、まわりの方々の健康のために基本的な保健予防の知識を学ぶ「新津総支部・保健学校」が6月13日スタートしました。受講生10人と運営委員5人での開校となりました。初日の第1課は、千葉浩医師の講義です。まずは自己紹介で、社会経験をされたのち40歳を過ぎてから医師を目指したという話しを受講生は興味深く聞いていました。そして「生活習慣病と老年症候群」についての講義を受けました。受講生からは「改めて健康状態を維持する心がけが大切だと認識できた」との感想がありました。



保健学校第1課

その後、二宮保健師より「血圧の正しい測り方」「乳がんセルフチェック」について学びました。「血圧測定で」1回目は高いけど、2回目は低いことが多いのですが、測定条件や回数・方法など丁寧に応えていました。「自分の健康のために」

「健康に対する不安が募り、勉強したい」と意欲的な受講生が多く、「こんな集まりは久々で楽しく学んでいきたい」との期待もありました。今後は7月25日までの5日間の開催で、管理栄養士や薬剤師、健康運動指導士の講義を予定します。

新入職員が友の会活動を体験・見学

下越病院の新入職員が民医連綱領学習の一環で友の会活動の体験・見学をしています。6月から7月にかけて、保健学校をはじめ、班会でお弁当作りと配達を一緒に行ったたり、「なのはな」「たかつぼの家」での地域の茶の間で利用者と語り、地域とつながる交流企画に参加しています。新入職員からは次のような感想が寄せられています。●保健学校の内容がとても濃い。保健学校には様々なつながりで参加されて



たかつぼの家、上杉会長から話を聞く新入職員

●おり、今後も多くの方のつながりを大切にしたい。たかつぼは地域の方々との交流、つながりを深める活動を行い、地域で住



地域の方へ手作り弁当を配達

●お弁当を作る人を含め、関わっているすべての人の健康増進につながっていると感じた。●患者様の生活背景も視野に入れて関わられる看護師になりたい。

新潟勤医協の事業所紹介⑫ 介護老人保健施設 おぎの里



介護老人保健施設「おぎの里」は平成10年12月に開設し、入所（短期入所含む）100人と通所リハビリ35人の定員で施設運営しています。

開設当時は、遠くに角田山・弥彦山を望む蒲原平野の田んぼの中の一軒でしたが、今では新興住宅地の中の一画となっています。コロナ禍でもドライブやお祭りなど様々な行事を毎月企画しています。施設裏にある荻野公園での花見は桜の季節の定例行事です。コロナ禍で制限していたボランテニア活動も一部再開ははじめました。これからも利用者の立場に立ち、協力医療機関である下越病院とかえつ歯科の協力を得ながら、日々、療養介護、リハビリ、在宅復帰、在宅生活支援、地域連携を努めていきます。



地域の茶の間 “なのはな”

健康友の会・総支部連絡先

新津総支部 Tel. 0250-22-6851
新潟市秋葉区東金沢1459番地1

白山舟江沼垂総支部 Tel. 025-224-6105
新潟市中央区入船町3-3629-1

沼垂事務所 Tel. 025-248-8486

ときわ総支部 Tel. 025-226-6565
新潟市東区空港西1-15-17

坂井輪総支部 Tel. 025-269-6682
新潟市西区寺尾東3-1-19

総支部活動報告 2021 3 老健入舟リハビリ室の開放について

白山舟江沼垂総支部 副総支部長 中島正勝



数年前から、「地域の皆さんの体力作りに役立てたい」「診療所利用の機会を増やしたい」と、老健入舟のリハビリ室が空いている時間帯を友の会会員が利用することはできないか?と要望していました。要望が

白山舟江沼垂総支部の取り組みから

60代前半のAさんは、体調困難で救急搬送され入院しました。数カ月前から身体的に苦しい状況があり、経済的に苦しい状況があり、入院するまで受診はしていませんでした。

年関わりはなく、普段のAさんの様子がわかる方は誰もいませんでした。入院後、Aさんは2週間ほどで亡くなりました。Aさんのように、元々は人付き合いがあつた方が病気が薄れ孤立してしまうケースはどここの地域でも起こりうるのだと思えます。また、Aさんの場合は最期に医療につながることはできませんでした。体調が悪くてもどこにも受診ができないまま、いわゆる「孤独死」として亡くなられる人もいます。Aさんもここまで病状が悪化する前

に受診ができていれば、状況は変わっていたかもしれせん。経済的な理由で受診や相談を躊躇してしまふ人が地域で埋もれてしまわないためにはどうしたらよいか、考えさせられるケースでした。

下越病院 相談室

桑原菜々子

新潟勤医協の病院、各老健、診療所では、医療費の支払いが軽減される「無料低額診療制度」があります。

受診を我慢しない、あきらめる前に、お近くの事業所に相談ください。

下越病院駐車場に「無料低額診療制度」案内看板を設置しました



実り、2018年からリハビリ室を活用した健康づくりができるようになりました。



調子が良い、体がよく動くようになったとの声を聞きます。具体的には、「股関節が痛くて立つのが大変だったが、通い初めて痛みが薄れ

だ」「杖が日常だったが、気が付いたら持っていない日々があり、歩くのに自信がついた」「自分のペースでできるので年寄りにはフィットネスより良い。」などの声が寄せられています。名称も「リフアイン下町」とし、元気に活動を続けています。

ボランテアには保健委員の方が多く関わっています。そしてリフアイン下町利用者から保健委員の輪が広がっています。21年度保健学校参加者のうち、23はリフアイン利用者でした。今後とも、地域にとつて欠かせない取り組みとなるよう頑張っていきます。

事例紹介

気兼ねなく受診できる医療を

白山舟江沼垂総支部 元気だより

診療所周辺を 草刈りボランティア 白山舟江沼垂総支部

「私の一言」の投書がきっかけで、舟江診療所建物周辺の草刈りを会員のボランティアで行ないました。5月28日9時に集合し、およそ1時間、女性が7人、男性が5人の計12人が参加しました。

診療所の正面玄関周辺、駐車場と道路の境などの雑草を鎌やスコップを使い取り除きました。コンクリートの花壇と道路の境がくっきりと現れ見違えるようになりました。腰を落としての作業を普段し慣れない筆者は、2、3日筋肉痛に悩まされました。

雑草は一週間もするとまた伸びてきます。秋を待たずに7月も梅雨明け頃に2回目を予定しています。



新津総支部 元気だより

布切り活動・ボランティア再開 おぎの里 荻川西支部

荻川西支部では、介護老人保健施設おぎの里のさまざまなボランティア活動をしています。その一つで布切り活動をしていましたが、新型コロナ禍で約2年以上も活動できませんでした。しかし、おぎの里事務長より再開依頼があり、この機会に「布切り班」として班結成し、6月13日に再開しました。感染対策として、固定メンバー4人でのスタートです。

古くなったタオルやシーツを一定の大きさに切ります。楽しくおしゃべりしながら、手は動かさず!手際よく、約2時間の作業であつという間に大きな段ボールいっぱいになりました。切り揃えられた布切れは、入居者の清拭などに使われます。

また、入居者や通所リハビリの方と一緒に折り紙を折る「折り紙班」や習字ボランティアも7月から再開予定です。



◆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。

Table with 3 columns: 会計時間, 2022年8月31日まで, 2022年9月1日より. Rows include 月～金曜日, 第1・3・5土曜日, 第2・4土・日・祝.

毎月一回は保険証と診察のたびに診察券をお忘れなく

Main schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for various departments (一般内科, 特診予約, 小児科, etc.).

Calendar for July and August 2022, showing dates and corresponding days of the week.

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。

Table with 7 columns (診療時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and 3 rows (午前, 午後, 夜間).

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。

何でも相談会

7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

2022年度 活動方針を採択
健康友の会 第10回代議員総会



上杉会長

2021年度の健康友の会の活動は、2年に及ぶコロナ禍での活動でした。会員と家族の健康維持に努め、ワクチン接種を受けつつも、通常の“健康づくり活動”である班活動や相談会、各種セミナー、まちかど健康チェックなどが思うように行えない中、第2回「健康チャレンジ」にとりくみ、3457人の参加がありました。また、町内会やコミュニティ協議会などと連携した健康チェックやフレイル予防のとりくみが好評でした。

コロナ禍で困っている人々への支援活動や「なんでも相談会」、無料低額診療制度の案内などを活発に行いました。

2022年度はこれらの活動を継続するとともに、会員と担い手増やしに組織課題として重視します。合わせて、勤医協の中長期経営計画を支えるため地域協同基金の増額にとりくみます。

安心して暮らせるまちづくりの運動を会員、職員、地域の人々と連携を強め進めていきます。

新型コロナの感染状況を見つつ、通常の活動に近づけて参ります。



坂井輪総支部 元気だより

『広がり!憲法署名』ウクライナ色の署名コーナーで呼びかけ 坂井輪

診療所の待ち合いと健康友の会事務所の入り口に、ウクライナ色の平和のカーテンに『平和への願い 署名にご協力を』を組み込んださわやかな署名コーナー(山田師長作成)が誕生。

友の会員さん作成のウクライナのリボンも患者さんや会員さんがつけていただいていた後、ひきつづき心にとまる署名コーナーとして生まれ変わりました。

友の会でも、さらに「ボラン茶」の会場を利用した体操教室やウクレレなどの班やサークル、また運営委員会に声をかけ、署名を広げています。



新聞紙を使った足の体操

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

足の指や足裏を動かしたり、力を入れて鍛えることは、つまづきや転倒を防ぎます。また、身体を支える土台である足の裏を刺激することで、バランス感覚も向上します。イスに座り、呼吸を止めずに無理なく実施してみましょう。

1. ページをめくる

右足の足指で新聞をはさみ、1ページずつめくります。



左足も同様に実施してみましょう！

2. 丸める

足先を使い、新聞をボールのように丸めます。



足を上下左右に動かしながら、丸めてみましょう！

3. たぐり寄せ

- ① 縦に広げた新聞紙に両足を乗せます。
- ② ひざやかかとは動かさずに、足の指だけで新聞紙を奥から手前へたぐり寄せます。



「2」で丸めたものを広げて実施すると、シワが入っててたぐり寄せやすいです！

4. やぶる

- ① 横に広げた新聞紙に両足を乗せます。
- ② 前後左右に足を動かしながら新聞をやぶります。



足指に新聞をはさみ、できるだけ細かくやぶりましょう！

体操に慣れてきたら、家族やお友達と競い合いながら実施するのもオススメです！

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●

レンジで作るお手軽 棒棒鶏

棒棒鶏をたべて夏を乗り切ろう！
胡麻には疲労回復効果、トマトやキュウリには体を冷やす働きが知られています。
暑い夏にぴったりなので是非作ってみて下さい。

1人分 エネルギー 243kcal 塩分 2g

材料 4人分

- ・鶏もも肉320g ・塩小さじ1/3
- ・生姜(みじん切り)10g
- ・長ネギの青い部分2本分
- ・きゅうり1本 ・トマト中1個
- ・長ネギ(みじん切り)1/4本
- ・砂糖小さじ4 ・酢小さじ2
- ・味の素3ふり ・醤油大さじ2
- ・練りごま大さじ2 ・ごま油小さじ1
- ・鶏の蒸し汁小さじ1～大さじ1 ・にんにくチューブ1～2cmくらい(お好みで)



○トッピング(お好みで)糸唐辛子、ラー油

作り方

- ① 鶏もも肉は常温に戻しておく。
- ② 耐熱容器に鶏もも肉、塩を振りかけてもみ、生姜と長ネギ(青い部分)をのせ、ラップをして電子レンジ600Wで4分ほど加熱する。5分おいておき、余熱で火を通す。
- ③ きゅうりは千切り、トマトはスライスまたはくし切りにしておく。
- ④ ボウルにタレの材料を入れて混ぜる。
- ⑤ 鶏もも肉を1cmくらいにスライスして粗熱をとる。器にトマト、きゅうりを盛り、その上に鶏もも肉を盛り付け、タレをかける。お好みでトッピングをのせて完成。

友の会 会員の 作品から



編み物を楽しむ会 (秋葉区 新栄町)



会員作品を募集中