

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

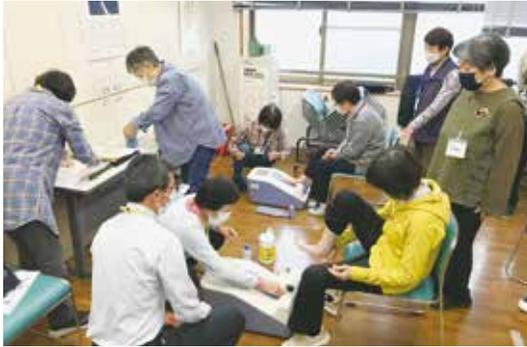
明るい医療

第741号

2022年11月10日



健康友の会
ホームページ
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・新潟校開催 自分のからだを見直す機会に

今まで各総支部で行っていた保健学校を旧新潟市合同で9月9日より10月14日の間、舟江診療所4階会議室を会場に開催。坂井輪総支部から3人、ときわ総支部5人、白山舟江沼垂総支部4人の総勢12人の皆さんが参加しました。

今年度のカリキュラムはグループ毎の発表や検尿を省くなど、スタッフが運営するには例年より容易になりました。



最終回には「1000円...」



健康づくり活動が活発に 健康セミナー

新津総支部



9月～11月の月間では健康セミナーなど地域の健康づくり活動が活発です。10月12日には荻川西支部が荻川コミセンで健康セミナーを開催しました。テーマは「シニア世代の食と健康」、講師は老健おぎの里・佐藤管理栄養士です。年齢を重ねたら「メタボ対策」から「フレイル予防

（痩せない体づくり）」への「ギアチェンジが必要、高齢者は低栄養の危険も高いことを学び、フレイルを予防する食事のポイントなども教えてもらいました。

約10年ぶりの支部健康セミナーは、予想を超える30人が参加し、「野菜ジュースや青汁は野菜の代わりになるの?」「〇〇は冷凍保存できる?」など質問も活発で、皆さんの健康意識、学習意欲の高さを実感しました。



後、古川健康運動指導士の指導で体操も行ないました。10月には阿賀支部、新関支部、駅西支部もセミナーを開き、11月にも荻川東支部・みそら野班の初開催などが計画されています。

感染対策とって 3年ぶり 舟江健康まつり



3年ぶりとなる第18回舟江健康まつりが10月23日、舟江診療所からほど近い北部地域コミセン体育館で開催されました。実行委員会では感染対策に最大限の注意を払い、広い体育館で少ない催しとし、健康チェックを中心とした静かな「まつり」をイメージして取り組みました。



おなじみの舟江瑞祥太鼓で開幕、主催者挨拶のあと、来賓としてかけつけた中央区の日根秀康区長（写真左上）が挨拶されました。健康チェック（写真左）は短時間でしたが50人が実施。体操教室も40人程と手の空いているスタッフも参加、フレイル予防体操（写真上）を学びました。おこわ・福引付き参加協力券は430枚の売り上げ、わくわく市もほぼ完売。準備の時間が1時間しかない中、友の会員、職員が力を合わせ奮闘しました。

- 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

て新たに7人の保健委員が誕生しました。

サルコペニア②

かえつクリニック所長 岡田 節 朗



前回はサルコペニアが寝たきりの原因となることをお話ししました。今回はその対策です。

運動を行うことは大切ですが、同様に重要なのが、たんぱく質（アミノ酸）の摂取です。筋肉を作る上で

不可欠な栄養素・たんぱく質は、サルコペニア診療ガイドラインにおいても、食事からしっかりと摂ることが推奨されています。

たんぱく質摂取量は、1日で体重1kgあたり1.2〜1.5g程度必要とされています。つまり、体重が60kgの方であれば、毎日72〜90g程度のたんぱく質を摂ることが求められます。たんぱく質は、肉、魚、大豆、卵、乳製品などに豊富に含まれています。なお、

朝食抜きや、たんぱく質のまとも食いは良くありません。一日3食摂っていても

なるべく3食均等に摂ることが大切です。空腹になると筋肉は分解されますので、それを抑えるに十分な量のたんぱく質を三度三度摂りましょう。一般的に朝食時や昼食時のたんぱく質摂取量は少なくなりやすいので、多めに摂ることを意識してください。（個人差があります）。不十分な

ら10時、3時の間食で過ぎなくても良いと思えます。

なお、糖尿病や腎臓病などの基礎疾患をお持ちの方の場合、たんぱく質の摂取を控えるように指導されている場合があります。そのような場合には、一度かかりつけの医師にご相談ください。

次回さらには具体的なたんぱく質の摂り方についてお話しします。

「坂井輪診療所のホームページより」

○どのような人生を歩もうと、死は必ずだれにもおとずれるもの。生と死は連続したものであり、決して忌むものではない。しかし最後の瞬間に、家族や親しい人に感謝し、愛を伝えて旅立ちたい…。

最期をどこで迎えたいですか？

○だれとどこで迎えたいか、どんな医療を受けたいか、伝えることで迎えたいか？平成24年の内閣府意識調査では、55%ほどの方が自宅での最期を希望されています。しかし厚生労働省のケース別調査では、身体的に落ちついている場合を除き、病院や介護施設を希望する方が多

くなっています。

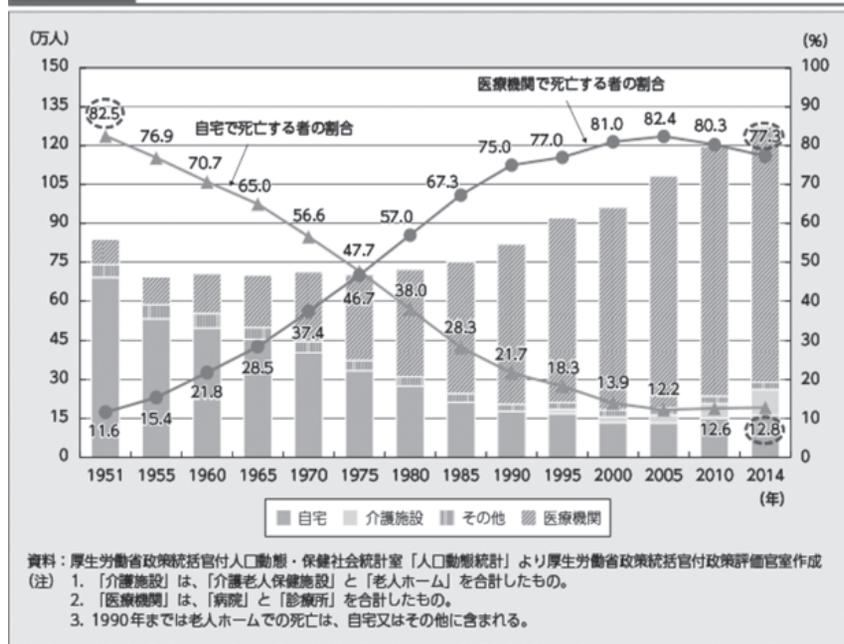
平成20年の厚生労働省調査では、自宅で最後まで療養することは困難であると6割以上の人が考えていて、その理由としては、「家族の負担」、「症状急変の際の対応」の不安が多い。これらを見ると、最も望んでいるのは「自宅」であるものの、症状や治療の程度、家族への負担などの要素が重なることで病院などを希望していることが考えられます。

人生の最終段階における医療について家族と「全く話し合っただことがない」と答えた人が56%と過半数を超えていました。

自宅で亡くなる人は12%余、病院が77%、介護施設が増加

○死亡場所の推移は、昭和26年では8割以上が「自宅」で死亡。「医療機関」での死亡割合は年々増加し、昭和51年には8割を超えました。平成12年「介護保険

図表 1-1-12 死亡場所別に見た、死亡数・構成割合の推移



坂井輪診療所ホームページには、安達所長の「健康雑記帳」を連続掲載しています。宜しければご覧ください。

人生の最期を安心して迎えるために必要なこと

坂井輪診療所所長 安達 哲夫

減、しかしその減少分は「自宅死」ではなく「施設死」に置き換わっています。

制度」が施行され、平成22年には病院死が漸減、増加したのが「独居」「高齢夫婦」そして「高齢者と未婚の子」の世帯です。…家族だけに介護を任せていることが不可能になってきました。（以下次号）

白山舟江沼垂総支部 元気だより

3年ぶりでもスムーズに運営 健康チェック・清水フード湊町店

3年ぶりの健康チェックを実施しました。曇天で買い物客が多くなる特売日ではなかったのですが、買い物前や後に切れ間なしに22人の方々が参加。



その中に2か月になる赤ちゃんを連れて若い女性もいて、保健委員さんが測定中に代わって赤ちゃんを抱っこするという微笑ましい場面もありました。

また、終了し片づけている最中に、骨密度測定を希望している方が現れ23日の健康まつりを紹介しました。とよてる支部が中心となり保健部会が協力し11人のメンバーでスムーズに開催できました。

新津総支部 元気だより

最期の過ごし方の選択 新津北支部 北上班会



9月21日、鈴木滉生医師を講師に「終末期ケアを考える講演会 最期の過ごし方の選択～医師と話し合う人生会議(ACP)」を開催。

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは、将来の医療・ケアについて本人と家族や近親者、医療・ケアチームが本人の意志決定を支援するプロセスのこと。要は、もしもの時に備えて、元気なうちに治療やケアについて話し合い、共有しておくというものです。

参加者のうち75%が「ACPについて知らない」という状況でした。そして、人生の最終段階における医療・療養についてこれまでに考えたことや話し合ったことはない、という方も同じく75%でした。「縁起でもない話で、なかなか話づらい」「きっかけがない」との声があり、かるたやゲームになっているものがあるとの紹介で「早速探してみます」という方も。



「まだかと思っていたけど、そういうことを考えなきゃいけない年齢になった」としみじみされる方もいましたが、いつか来るそのとき、もしものことを考え、話し合うことの大切さを学びました。

◆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。

Table with 2 columns: 会計時間, 月～金曜日 8:45～17:00, 第1・3・5土曜日 8:45～12:00, 第2・4土・日・祝 対応なし

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 medical 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 November and December showing dates and corresponding medical staff assignments.

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 平日8:00～11:00
土曜8:30～11:00
◆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)

受付時間表
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～)
午後 小児科(月・金) 14:00～16:30
※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～)

- ◆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 2 columns: 診療時間, 月 火 水 木 金 土

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 橘 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
11月16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

国上山ウォーキングと豚汁で秋を満喫 西内野支部発



10月16日西内野支部「ウォーキング班」企画の『国上山ウォーキング』に15人が参加しました。10時30分現地に到着。
登山チームとウォーキングチーム(国上山寺・五合庵からつり橋めぐり)に分かれて出発。お昼には合流。みんなで『豚汁』をつくって持ち寄りのおにぎりで昼食。友の会に9月入会したばかりの方も参加して、にぎやかなお昼になりました。
山の木々も色づき始めた秋空の下、あったかい豚汁は忘れられない味になりました。



ときわ総支部 元気だより

文化祭に向けて作品作り 浜谷町支部・折り紙の会班

11月12～18日まで開催される「ときわ文化祭」に向け、浜谷町支部・折り紙の会班では皆で作品作り！
手先を動かし、わからない所は教えあい、力を合わせて活動しています。文化祭当日も、会場(ときわ診療所2階)で折り紙コーナーを設ける予定です。ぜひご来場ください。
※こちらの作品は「ひまわり」です



タオル体操パート2

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 高橋博幸

前回に引き続き、タオルを使って簡単にできる脚を鍛える筋力トレーニングをご紹介します。簡単な体操ですが、鍛える筋肉を意識することで、筋力アップが期待できます。ぜひ挑戦してみましょう！

・ 鍛える筋肉  ・ 力の方向  (矢印) ポイント：椅子に浅めに座る、背筋を伸ばす、床に足をしっかりつける。

①太ももの外側（外転筋）のトレーニング

両足のもの下からタオルを上を撒いて重ねて握ります。両膝を開くように均等に力を入れます。呼吸を止めずに、10秒数える。

★回数：10秒×2～3セット



②太ももの内側（内転筋）のトレーニング

タオルの半分くらいを膝で挟み込む、両手で持ち、上の方向に引っ張る。膝からタオルが抜けないようにしっかりと膝を締める。呼吸を止めずに、10秒数える。

★回数：10秒×2～3セット



地域公開健康づくり講演会

～確かな効果を引き出す運動方法の5原則を学ぼう～

日 時：11月22日(火) 13:45～14:45

場 所：かえつメディカルフィットネス ウオーム 多目的室

講 師：中野沙紀 健康運動指導士

参加費：無料 定員：25名

内 容：効果的な運動方法について、実際に体を動かしながら楽しく学びます。

身体を動かして健康づくり！

2

か月 10,000円!!
入会キャンペーン

年内最後のチャンスです！

通常料金より最大6,600円お得！

11月30日(水)まで

申込・問合せ先：かえつメディカルフィットネス・ウオーム ☎0250-21-2566

旬々菜々

人気の
病院食メニュー

●下越病院 栄養課●

鮭のチャンチャン焼き

タンパク質と野菜が一度にたくさん取れて、フライパンで簡単にできる鮭のチャンチャン焼きを作ってみませんか？バターと味噌の香りで食欲が増えますよ♪

鮭にはビタミン類やアスタキサンチン(抗酸化作用)、EPA・DHA(動脈硬化・認知症予防)などの生活習慣病を予防する栄養素が豊富に含まれています。また、皮には老化防止に効果のあるコラーゲンが多く含まれています。

1人前エネルギー 133kcal 塩分 1.0g

材 料 4人分

- ・ 鮭 4切れ(240g)
- ・ 玉葱 160g(半分にして薄く切る)
- ・ キャベツ 120g(一口サイズに切る)
- ・ しめじ 40g(バラバラにほぐす)
- ・ 人参 20g(薄くたざく切り)
- ・ 青ネギ お好みで(小口切り)
- ・ 無塩バター 6g(半分にする)

- タレ
- ・ 味噌 20g(大さじ1強)
 - ・ 醤油 5g(小さじ1弱)
 - ・ 調理酒 8g(小さじ2)
 - ・ 砂糖 4g(小さじ1強)



作り方

- ① 玉葱、キャベツ、人参、青ネギを切り、しめじはほぐす。
- ② フライパンにバターの半分を入れ中火で溶かす。バターが溶けたら鮭の皮を下にして焼く。軽く焦げ目がついたらひっくり返して2～3分焼き、いったんお皿に取り出す。
- ③ 残りのバターを入れ青ネギ以外の野菜を炒める。
- ④ 半分くらい火が通ったらタレを入れて混ぜる。
- ⑤ その上に②の鮭を乗せてふたをし、弱めの中火で10分位蒸し焼きにする。
- ⑥ 野菜がお好みの硬さになったらお皿に盛り付け、青ネギをちらして出来上がり♪



友の会会員の 作品から

小物入れ・無限花火
なのはな(秋葉区)



無限花火 【内側に少しずつ動かすと変化します】

