

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742号

2022年12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



新潟市地域包括支援センターふなえが中心となり、認知症サポーターの組織チームオレンジと協同で新潟市の中央区では初の認知症徘徊模擬訓練を行いました。



包 括
ふなえ

地域あげて 認知症支援の底上げはかる

『認知症徘徊
模擬訓練』

入舟コミュニティ協議会の全面協力もあり当日は住民30

人、専門職35人、行政7人の計72人が参加されました。

健康友の会からも協力をいただきました。この訓練に向けて毎月地域住民向けに認知症の勉強会を繰り返し行い、半年かけて当日をむかえる事が出来ました。

この入舟コミュニティ協議会の地域は通称「しもまち」と

笑顔映えて 坂井輪 ふれあい健康・輪づくり交流会



明け方の雨が上がり秋空がたかく広がる10月30日。坂井輪診療所と健康友の会坂井輪総支部は、新潟小学校で第1回『ふれあい健康・輪づくり交流会』に「健康チェック」と「安達先生相談コーナー」

安達先生健康相談コーナー& 健康チェックで参加

で参加しました。友の会から13人の保健委員と山田師長が参加。「はい私、握力計」「骨密度担当やります」「私呼び込み」と担当がまします。開始12時。待っていたように参加者が受付に。テキパキと計測も進めます。保健委員の素敵な笑顔、高い窓から光がいつぱいに差し込んで笑顔が映えます。人が一緒に何かやるってこんなに素敵なことだったんだね。新鮮なとれたての時間。外では作業所の手作りクッキーや、地元の野菜の即売コーナーが並びます。

友の会事務局も「まちづくり協議会」とかわって

7年。なじみのお母さんたちが売り子の「看板娘」。おしゃべりが楽しい。地域の人たちと一緒に作る健康づくり居場所づくりの第一歩でした。



新潟勤医協の事業所紹介⑮

たんぽぽ保育園 病児保育室きしゃぽっぽ



たんぽぽ保育園

『たんぽぽ保育園』は1978年に開園し、以来多くの病院職員のお子さまをお預かりしてきました。2012年に下越病院の移転に伴いたんぽぽ保育園も病院の敷地内に移転し、その後2016年に地域型保育事業として新潟市の認可を受け、現在は認可保育所として地域のお子さまもお預かりしています。園児定員は30人。生後2か月から3歳までのお子さまをお預かりしています。『病児保育室きしゃぽっぽ』は、お子さまが病気や回復期などで保育園に預けることができない場合などにお預かりする施設です。利用できる方は生後6か月から小学6年生までのお子さんで、新潟市に在住または通園通学しているお子さん、または保護者が市内の事業所に通勤しているお子さんです。

詳しいご利用の仕方については「病児保育室きしゃぽっぽ」(☎0250-23-5170)にお問い合わせください。



病児保育室きしゃぽっぽ

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

サルコペニア③

かえつクリニック所長 岡田 節 朗



今回はサルコペニア対策、たんぱく質摂取の必要性についてお話ししました。今回はさらに具体的な食品の摂り方です。

適切な量のたんぱく質は、実際どれくらいなのか、詳細まで把握することは難しいと思います。一案として

肉類、魚介類、卵類、牛乳、大豆製品、緑黄色野菜類、海藻類、果物、いも類、油脂類などが不足していないか、ほぼ毎日摂る事を心がけましょう。

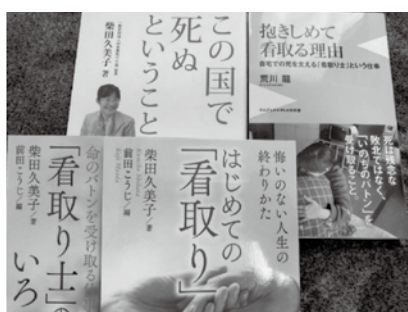
またビタミンB群（B1・2・6）は、摂取したたんぱく質をアミノ酸に分解したり、脂質をエネルギーに変換するために必要な栄養素です。ビタミンCに関しては不足期間が長くなると筋線維が細くなり、筋肉の重量が減少、再びビタミンC

たんぱく質を豊富に含む食材を、両手にのるくらいの量を摂るようにと推奨されています（1日分）。しかし獣肉ばかり摂ることはお勧めできません。それに主食や副菜などもバランスよく摂ることが大切で、多様な食品摂取が体の機能を維持するのに重要と考えられています。

たんぱく質が少なく、体が飢餓状態だと判断し、筋肉を分解することでエネルギーを作り出そうとします。糖質摂取は筋肉の分解抑制を図ります。

でもまだ足りない。そうです、患者さんが安心して旅立

「看取り士会」のとりくみは大変参考になります。柴田さんの臨死体験や看取り作法など、異論はさまざまだと思います。しかし、死を恐怖から、暖かいものに変えてくれます。映画「みとりし」は2019年の製作ですが、アマゾンなどでレンタルで視聴できます。まだご覧になっておられない方は、是非一度ご視聴ください。



人生の最期を安心して迎えるために必要なこと②

坂井輪診療所所長 安達 哲 夫

できるように、また家族の不安をささえる仕組みが必要なんです。



白山舟江沼垂総支部 元気だより

「憲法改悪を許さない全国署名」の取り組み

白山舟江沼垂総支部では「仲間づくり月間」の一環として「憲法改悪を許さない全国署名」に取り組んでいます。友の会コーナーでは役員が当番で患者さんに声をかけ60筆以上が集まりました。

10月開催された「舟江健康まつり」では、まちづくり・社保部会の2人が受付のとなりにすわり、まつり参加者に署名を訴え78筆が集まりました。

また、「明るい医療」と併せて署名用紙を配布、今回は回収用の封筒をつけて配り17人から70筆以上が届いています。きな臭い世界情勢ですが、平和憲法を守り戦争する国にはしない固い決意を示しましょう。



新津総支部 元気だより

全集落で班をめぐらして 新関支部健康セミナー

新関支部は2019年の総会で、それまでの新関地域4つの集落からなる新関北支部から、新関地域すべての8集落を活動範囲とする新関支部に生まれ変わりました。

支部では毎年10月にセミナーを開催していましたが、新型コロナの感染拡大でしばらく中断していました。今年は感染の第7波が落ち着きを見せ始めた10月21日に「お口の健康」と「フレイル予防体操」をテーマに開催しました。

各集落から18人が参加し、古川健康運動指導士が体操指導、駒形歯科医師がスライドを使って語り、大変好評でした。

新関支部はすべての集落に班を作ろうと努力し、9月30日には新たに岡田集落で班が結成され、12月には大関集落でもセミナーを開催する予定で、残るは下新集落ひとつになりました。



◆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。

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

		月	火	水	木	金	土
午前	一般内科	捧	宮 野	岡田（義）	菅 井	橘	医師輪番
		太刀川	周（大学医）	井 口	井 口	菊地（大学医）	
	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（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・4） ～10:30	（神経内科）栗 森	
				（ペースメーカー）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）		
		小児科	大河原	平 野	大河原	平 野	大河原
	皮膚科	吉 澤	吉 澤	筒井（大学医）（1・3） 寺尾（大学医）（2・4・5）		木村（大学医）（2・4・5） 島田（大学医）（1・3）	富 井（大学医）
	外 科	亀村・五十嵐		亀村・五十嵐	五十嵐	五十嵐	外来予約 一般内科は、 一般内科以外は 夜間一般内科 外来予約・お ◎受診日 平 日 小児科 小児科 ◎受診日
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）（2・3・4）	斉藤和（大学医）（2・3・4）			
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） （2・3・4）		
	（リハビリ）張 替			（禁煙外来）太刀川 （16:00～17:00）	（認知機能診断）川 上		
婦人科	萬 歳（大学医） （13:30～17:00）						
午後	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	平 野
	リウマチ外来			有 井			
夜間	特診予約			（消化器内科）山 川			

◆泌尿器科・
◆婦人科は環
◆整形外科は
います。

わたしたち
○個室料金
○初診時・再

受付時間	午前	一般内科・外科・皮膚科 整形外科(紹介状のみ) 小児科	8:00～11:30(診察9:00～) 8:00～10:30 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 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。

12月	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	△3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
1月	25	26	27	28	29	30	31
	1	2	3	4	5	6	△7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
2月	29	30	31				

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)

◆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

12月14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



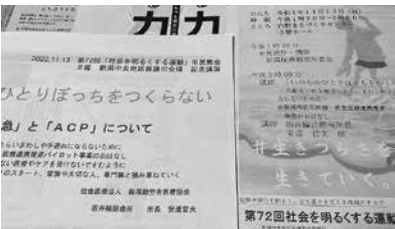
坂井輪総支部 元気だより

“社会を明るくする運動市民集会”
安達所長講演 主催：新潟中央区保護司会

11月13日、内野まちづくりセンターで安達所長が講演。演題は「いのちのひとりぼっちをつくらない～高齢者の救急搬送・たらいまわしや手遅れにならないために～」。

高齢者医療の課題や人生の最終段階のことなどのお話…高齢者が住みやすい地域には、それを支える仕組みや連携の力が欠かせません。お話も聞かせていただいた主催者「保護司会」の皆さんのお仕事は、困難も多いと思われ本当に頭の下がる思いです。普段ご一緒することは少ないですが、一人ひとりを支える中で地域としっかりつながり、誰にとっても安心・安全な「居場所」をつくる、共通の願いがあると感じ心強くも温かな気持ちになりました。

～坂井輪診療所ホームページ抜粋～



ときわ総支部 元気だより

今年も開催！ときわ文化祭

11月、毎年恒例の「ときわ文化祭」をおこないました。

今年の作品も、絵画・手芸・パッチワークなど多岐にわたり、

「どうやって作っているの?」「こんな風に作れたらいいわね」と好評。

会場では「握力測定」「折り紙講座」も行ないました。握力は全身の筋力・健康状態のバロメーターと言われています。若者から90歳近い方まで、みなさん楽しく測定されていました。折り紙は定番の「紙風船」と季節にちなんだ「サンタさん」の2点。脳と指先の運動になり、認知症予防にも役立ちます。



レッツ！脳トレ体操！

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

今回はこたつの中で座ってでも、立って足踏みしながらでも実施できる脳トレ体操のご紹介です！
上手にできなくても大丈夫！楽しみながらチャレンジし、脳を活性化させていきましょう！

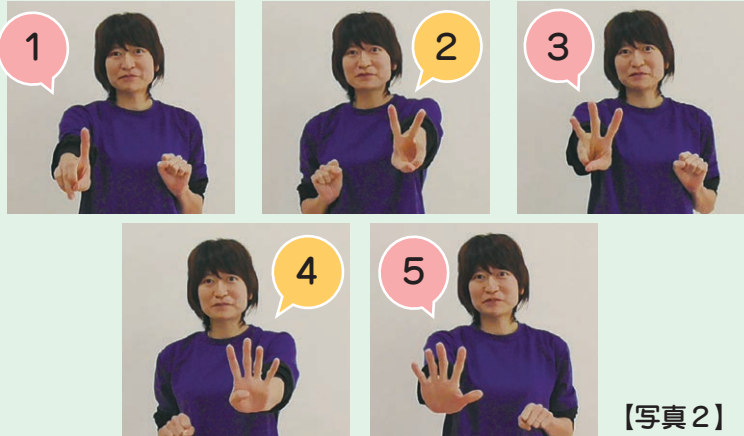
1. グー&パー入れ替え体操

- レベル★** 前に伸ばした手が**パー**、後ろに引いた手が**グー**になるようリズムよく交互に10回入れ替えます。【写真1】
- レベル★★** 前に伸ばした手が**グー**、後ろに引いた手が**パー**になるようリズムよく交互に10回入れ替えます。



2. グー&数字入れ替え体操

- レベル★** 前に伸ばした手が**数字（1→2→3→4→5）**、後ろに引いた手が**グー**になるようリズムよく交互に入れ替えます。4セット実施してみましょう。【写真2】
- レベル★★** 前に伸ばした手が**グー**、後ろに引いた手が**数字**になるようリズムよく交互に入れ替えます。4セット実施してみましょう。



体操に慣れてきたら、入れ替えるスピードを速くしたり、足踏みをしながら実施するのもオススメです！

旬々菜々

●下越病院 栄養課●

牡蠣のドリア

今が旬で栄養豊富な牡蠣とほうれん草を使ったドリアは、寒い冬にぴったり。クリスマスの一品にもおすすめです。牡蠣以外でもシーフードミックスやブロッコリーなど、好みの具を入れてもおいしいです。米粉はダマになりにくいので、フライパン1つで簡単に作れます。

1人分 エネルギー596kcal 塩分2g

【材料：2人分】

- ごはん 300g
- 牡蠣（加熱用） 100g
- ほうれん草 100g
（茹でて根元を落とし、3cm位に切っておく）
- 玉ねぎ 100g（薄切り）
- しめじ 20g（ほぐしておく）
- ベーコン 30g（細切り）

ホワイトソース用

- 有塩バター 20g
- 米粉（または小麦粉） 20g
- 牛乳 300ml
- コンソメ 0.6g
- 塩 0.4g
- こしょう 少々

トッピング

- ピザ用チーズ 30g
- パン粉 大さじ1
- 乾燥パセリ 少々
（お好みで）茹でた人参の型抜き

牡蠣 炒め用

- 小麦粉 適量
- サラダ油 大さじ5

【作り方】

- 牡蠣は塩（分量外）をまぶしてから、水の中でふり洗いし、キッチンペーパーなどで水分をしっかりとふき取ってから、小麦粉を薄くまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱し、牡蠣を炒める。両面焼き色が付いたら、皿などに取り出す。
- 同じフライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、しめじ、ベーコンを炒め、火が通ったら米粉（または小麦粉）をふり入れ全体に馴染ませる。牛乳を少しずつ加え、なめらかになるまでしっかり混ぜる。牛乳を全て混ぜ合わせ、ホワイトソースができたら、コンソメ、塩こしょうを加え、味を整えたらほうれん草を入れて混ぜる。
- 耐熱皿にごはんを入れ、上から③をかけ、②の牡蠣をのせてから、パン粉とピザ用チーズをかけて、表面に焼き色がつくまでオーブン（200℃10分くらい）やトースターで焼く。最後にパセリをかけ、お好みで茹でて型抜きした人参を飾る。



グラスショートケーキ

グラスを使うと、見た目も可愛くおしゃれに仕上がり、簡単に作れます。苺を薄くスライスすると断面が綺麗になります。キウイやみかん、バナナなど他の果物でも代用できます。

1人分 エネルギー280kcal 脂質13.7g

【材料：2人分】

- スポンジケーキ 100g
- ホイップクリーム 60g
- 苺 7個（飾り用1個）

【作り方】

- グラスの口の部分でスポンジをくり抜く。
※1つのグラスに2枚使用するので計4枚くり抜く
- 苺を縦に薄めにスライスする。飾り用の苺は半分にスライス。
- くり抜いたスポンジをグラスの底に敷き、グラスの側面にスライスした苺を貼り付けるように並べる。
※余った苺は内側に入れる（1つのグラスに3個分の苺）
- ③の上に生クリームを絞りもう1枚のスポンジを重ねて軽く抑え、その上に生クリームを絞り表面を平らにならす。
- 苺を飾り完成。



ときわ文化祭の作品から

