



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743号



2023年1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

# とどけ笑顔と 希望のあした



たんぼぼ保育園の園児



社会医療法人  
新潟勤労者医療協会  
理事長 五十嵐 修

## 手を携えて 大切ないのちと健康を守ろう

明けましておめでとうございます。  
 昨年は新型コロナウイルス感染のクラスター発生のため一部の院所・事業所で活動が制約されました。友の会の皆さんや利用者の方々にご迷惑をおかけしたことをお詫びいたします。今後とも一層感染予防に力を入れ、地域に貢献してまいります。  
 いま、厚労省の社会保障審議会では医療保険と

介護保険の同時改定に向け、自己負担増や要介護1、2の訪問介護・通所介護を「総合事業」に移行させることなど議論されていると云います。制度の逆行を許さず、誰ひとり「落ちこぼれ」を生まないために、本年も手を携えて大切ないのちと健康を守ってまいりましょう。

- ◆下越病院 ◆舟江診療所 ◆ときわ診療所 ◆坂井輪診療所 ◆介護老人保健施設おぎの里 ◆介護老人保健施設 入舟
- ◆かえつクリニック（附属施設メディカルフィットネス・ウオーム） ◆かえつ歯科 ◆ケアセンターひだまり
- ◆ケアセンターかえつ ◆下越指定訪問看護ステーション ◆はまなす指定訪問看護ステーション ◆グループホーム白山
- ◆デイホーム沼垂 ◆新潟市地域包括支援センター新津 ◆新潟市地域包括支援センターふなえ ◆下越病院・病児保育室さしゃぼっぼ

社会医療法人 新潟勤労者医療協会



高年齢が進む現代社会において、骨粗鬆症の患者さんは確実に増えています。転倒・骨折は寝たきりや要介護の原因になる可能性があります。ありますが、他の病気と比較するとその重要性が認識されていないような印象があります。骨折する患者さんには、背景に様々な疾患を抱えている場合があります。骨折により寝たきりになってしまっただけでなく、亡くなってしまう可能性もあるのです。

12月1日、2022年度第3回新津総支部保健委員研修会として講演会を行いました。講師は、約11年宮城民医連の坂総合病院で勤務、今年度より下越病院勤務のリハビリテーション科の千葉茂樹医師です。

研修講演  
「転倒しやすい病気予防 骨粗鬆症の治療と予防」  
新津総支部保健委員研修会から



千葉茂樹医師

骨折する背景には、内的要因（自身の要因）と外的要因（環境の要因）がありますが、内的要因の1つとしては骨粗鬆症が挙げられます。

骨粗鬆症は、骨密度が低下した状態としてのみ考えられがちですが、定義としては「骨強度が低下し、骨折を起こしやすくなった状態」で、骨強度を考えると骨密度以外に骨質というものも考える必要があります。

骨質とは、骨を鉄筋コンクリートに見立てて考えると鉄筋に当たるもので、現在検査で簡単に計測はできませんが、推定することはできます（図1）。

骨折のリスク

- 年齢: 65歳以上
- 低体重: BMI18未満(体重÷身長<sup>2</sup>)
- 喫煙
- 飲酒: 1日3合以上
- 閉経や卵巣手術歴
- 両親いずれかの大腿骨骨折歴
- 軽いケガでの骨折歴
- ステロイド薬内服: 関節リウマチなど

図1 骨折しやすい方の特徴

とつても心に残った講演

下越病院講堂に集まった27人の保健委員。「とつても分りやすく、いいお話が聞けて良かった」「改めて気を付けようと思った」「栄養と運動の重要性を感じ、とつても勉強になった」との感想がありました。

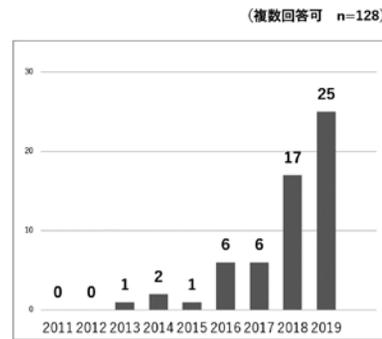
また、震災直後の様子から現状が語られ、民医連、友の会としての活動も交えながら、貴重な話を聞くことができました。

講演ではその他に、東日本大震災から10年以上経過した私の故郷である宮城県において、現在生じている災害公営住宅の抱える問題

を簡単に説明させていただきました。コロナ禍において様々な活動が制限された中、苦しい立場に置かれた方がより一層苦しい生活状況となつている現状があり、また声を上げ

られない方も大勢いらっしゃると思います(図2)。そのような地域の抱える問題を、地域の皆様と把握しながら今後も活動していきたいと思

孤独死が何年に起こったか



生活の経済的負担感と困った時の相談相手の有無

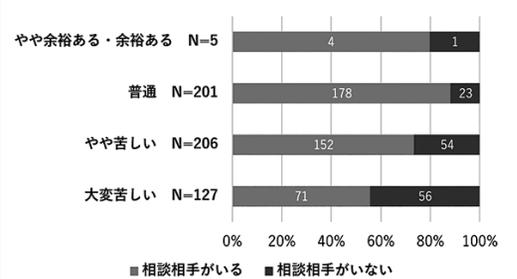


図2 宮城県の災害公営住宅の抱える問題 (2020年度宮城民医連災害公営住宅訪問調査の結果より抜粋)

白山舟江沼垂総支部 元気だより

白新支部で初めてのポッチャ対抗戦

11月25日、白山コミュニティセンターハウス2階ホールを会場に白新支部のメンバー8人が参加して初めてのポッチャ対抗戦を楽しみました。

最初は戸惑いもありましたが、「パラリンピックの正式種目で誰でもできるから」と声を掛け合い競技開始、初めからピタリとジャックボール(白玉)につける人もいました。

その後、事務局小市のギター伴奏に合わせて「里の秋」「赤とんぼ」など晩秋の歌を楽しみました。また、アメリカ民謡「線路の仕事」のメロディーで「里の秋」「赤とんぼ」も歌ってました。ちょっと不思議な感じでしたね。



新津総支部 元気だより

「憩いの場・絆」で健康チェック

善道公会堂で毎週土曜午後に行われている「三善道憩いの場・絆」からの要請があり、12月3日に健康チェックを行いました。健康チェック実施のチラシを各戸に配るなどの「絆」のみなさんの声掛けで22人が参加しました。

恒例の新潟弁ラジオ体操をしてから、血圧・体組成・骨密度を測定しました。早めに測り終わった人は和室に移動、折り紙や「健康音読」で全員が終わるのを待っていました。

体組成と骨密度の結果表の解説を聞きながら「骨密度と体組成で出る『骨量』は同じものですか?」などの質問も出ていました。「絆」の役員さんからも「定期的にチェックしてもらえると嬉しい。以前、地域交流センターでやったように、保健師さんにアドバイスももらえるとありがたい」と次につながる要望が出ていました。



◆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

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and departments (一般内科, 特診予約, 小児科, 皮膚科, 外科, 整形外科, 泌尿器科, 特診予約, 婦人科, 小児科, リウマチ外来, 夜間).

Calendar for January and February 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 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
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
ただし第4金は休診

◆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 columns for 診療時間 (午前, 午後, 夜間) and days of the week (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

1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

地域の健康づくり支えている人たちに出会えました
=研修医 鈴木滉生先生が地域の健康チェックを体験=

小雨降る12月13日、坂井東支部エリアの自治会で恒例の「健康チェック」を開催しました。

ここは毎週行っている自治会の「健康体操」の皆さん。密を避けるため前半と後半2部制に分け総勢30人をこえました。なじみの顔が集まってきます。研修医の鈴木滉生先生は12月から1月末まで坂井輪診療所で研修です。今日は「健康チェック」が診療所のご近所なので参加。計測は「体組成計」「握力計」「足指力計」。まず、それぞれの機器を実体験。足指力は初めて。足の指で挟む計測に「ちょっとあれはむつかしいですね…」そのあと自治会の方が来られて計測もお手伝い。

感想は?の問いに「いやあ～たのしかったです」「地域の健康づくりを支えている人たちですね～」と初々しい新鮮な声が響きました。



ときわ総支部 元気だより

大好評! ハナミズキ体操

11月29日、ときわ総支部の保健委員研修会は「ハナミズキ体操」。何か新しい体操をやりたい、寒くなる前に体を動かしたい、など様々な要望に応え、ゆったりとしたハナミズキの曲に合わせて行いました。

「両手を広げる動きが良い」「気分がリフレッシュできる」「背筋が伸びた」など大満足。またやりたいね、班でも出来るようDVDがあると良いね、等の要望も出されました。



# レッツ脳トレパート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 高橋良太

前は手の体操が中心でしたが、今回は足の体操と脳トレがメインです。冬場は足が冷えやすくなります。脳トレも組み合わせ楽しく動いて冷えを予防しましょう。

## 足裏の脳トレ体操

- ① レベル★ グー パー  
★両足一緒に実施。回数：グーパーで1回 10回×1～3セット
- ② レベル★★ グー チョキ パー  
★両足一緒に実施。回数：グーチョキパーで1回 10回×1～3セット
- ③ レベル★★★ グー チョキ パー (入れ替えバージョン)  
・片足はグーから始め、グーチョキパーの順で動かす。  
・反対はチョキから始め、チョキパーグーの順で動かす。  
・両方とも同時に動かす。  
★回数：最初のポーズに戻ったら1周 3～5周

ポイント：グーはしっかりと握り、チョキは親指を手前へ、パーは小指側も大きく開きましょう。



グー



チョキ



パー



片足グー、反対チョキ

## 足先の脳トレ体操

- ④ かかと上げ、つま先あげ  
★右足はかかとを上げ、左足はつま先を上げる。同時に入れ替え、交互に動かす。  
回数：入れ替えて1往復で1回 5回×1～3セット

ポイント：かかと上げはふくらはぎ周り、つま先上げはすね周りの筋トレにもなります。バランスがとりにくい場合は壁などを支えにして実施しましょう。



リズム良く、足を入れ替えましょう。

# 旬々菜々

●下越病院 栄養課●

## 鮭と減塩昆布の炊き込みごはん

鮭にはビタミン類やアスタキサンチン(老化防止・疲労回復)、DHA(認知症・動脈硬化予防など)やEPA(高血圧予防)などの栄養素が豊富に含まれています。

旬の鮭を使い、いろいろな調味料を使わなくても、昆布と油揚げのうまみで塩分は控えめでも美味しく仕上がります。

1人分 エネルギー 353kcal 塩分 0.9g

- 材料 2人分
- 米 1合
  - 舞茸 50g(1/2パック)
  - 油揚げ 1枚(20g)
  - 生鮭 1切れ(80g)
  - 減塩昆布 10g
  - 大葉 2枚
  - ごま 少々



### 作り方

- ① 米を研ぎ、30分ほど浸水させ、水気を切っておく。
- ② 舞茸はほぐし、油揚げは熱湯かけて油抜きをして短冊切りにする。
- ③ 炊飯釜に①を入れ、水を1合の目盛りまで注ぎ、②と水分をふき取った生鮭、減塩昆布を加えて炊飯する。
- ④ 全体を軽く混ぜ合わせて器に盛りつけ、千切りにした大葉とごまをちらす。

## 新春お年玉まちがいがし 2023年 卯の年

〈問題〉上の絵と下の絵を比べると7カ所のまちがいがあります。どこでしょう。印刷のよごれやかすれ、スクリーントンの濃淡はまちがいに入りません。

7カ所のまちがいに○印をつけ、点線にそって切りとりハガキに貼って応募して下さい。

◆応募方法  
答えをハガキに貼り、お名前、ご住所、所属の総支部、本紙「明るい医療」へのご意見、感想を必ずご記入の上ご応募下さい。抽選で10名様に10000円分の図書カードをお送りします。

◆応募締切 2023年1月31日(必着)

◆当選者発表 本紙3月号



## まちがいは7つ

◆あて先  
〒956-0814  
新潟市秋葉区東金沢1459-11  
新潟勤労者医療協会「明るい医療」編集部

※ご応募いただいた個人情報(本誌以外)には使用しません。ご応募いただいた個人情報(本誌以外)には使用しません。ご応募いただいた個人情報(本誌以外)には使用しません。

