

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745号

2023年3月10日



健康友の会
ホムページ
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



友の会活動は“社会参加”そのもの 集まって、動いて、食べて、笑ってフレイル予防

「心身ともに満足で、明日からまた頑張ろうとエネルギーになります」など、たくさんの方の前向きな感想が寄せられました。フレイル予防には「運動」「栄養・口腔」「社会参加」の3つが重要とされていますが、特に「社会参加」が最も重要な要因であることが強調

2月3日内野まちづくりセンターにて、坂井輪総支部の保健委員研修会が開催され、52人の保健委員が参加しました。本部組織部の古川健康運動指導士を講師に迎え、「フレイル予防」をテーマに講義と実技を交えながらの研修は、終始、笑顔の絶えない楽しい学びの時間となりました。



医療費負担増アンケート

物価高と医療費倍増がダブルパンチでやってきた



「75歳以上医療費窓口負担（2割化実施後）アンケート」を全国的に民医連事業で、1月半ばから2月半ばまで、午前の1時間ですが当番制でアンケートのお手伝いを行ないました。

1時間では2割負担の方がいない場合もあり、その時は医療・介護改善実現署

白山舟江沼垂総支部

所で実施しています。舟江診療所はすでに独自で取り組んでいましたが、あらためて民医連の要請に応え、外来でアンケートを実施しました。

名、または、憲法改悪反対署名をお願いしました。アンケートの自由記載欄には「物価が値上がりしているのに医療費まで値上がりは困ります。老人は病気になるれませんね。早く死んでくれと言わんばかりです」と書かれた方も。「内科に歯科や整形など複数の科に受診していると影響が大きいく大変です」



保険でより良い歯科医療を求める 請願署名にご協力ください

〈請願項目〉

- お金の心配をせず、安心して歯科医療が受けられるよう、窓口負担割合をさげてください
- 健康保険で受けられる歯科治療の範囲を広げてください
- 歯科医療の充実に必要な国の予算を大幅に増やしてください

連絡先：かえつ歯科、新潟勤医協・各事業所、友の会事務局まで

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

命と暮らしを守る選択を！ いっせい地方選挙で 新潟市編

4月いっせい地方選挙（市町村によって異なります）が行われます。私たちの身近な命と暮らしの問題が取り上げられ、切実な要求を踏える大事な選挙です。政令市新潟市の場合、12月議会です。市民から提出された、中小事業者に廃止・増税を迫る「インボイス制度の実施中止・延期を求める請願」、マイナンバーカードとの一体化で「健康保険証の廃止を行わないよう求める陳情」、「介護保険制度の改善」「物価高騰に見合う生活保護費の引き上げを求める陳情」の採択を求め、討論が行われ、いずれも反対多数で否決されました。昨年10月の新潟市長選では、人口が減り続ける新潟市の現状が争点となり、子育て支援の具体策が待ち望まれています。命と暮らしを守る市政実現のチャンスです。いっせい地方選挙は3月31日告示、4月9日投票。

◆新潟市の12月議会に提出された市民の請願・陳情に対する各会派の態度

	請願・陳情名	翔政会 (自民会派)	公明党	新市民	躍動	共産党	ネット	無所属
請願	インボイス制度の中止・延期	×	×	×	×	○	○	○
	介護保険制度の改善	×	×	×	○	○	○	○
陳情	物価上昇に見合う高齢基礎年金	×	×	×	○	○	○	○
	健康保険証廃止を行わない	×	×	×	×	○	○	○
	生活保護費の引き上げ	×	×	×	○	○	○	○

※新市民は「新市民ネット」、躍動は「ともに躍動する新潟」（旧民主にいがた）、ネットは「市民ネット」、無所属は「無所属クラブ」、×は反対、○は賛成

サルコペニア ⑤ 最終回

かえつクリニック所長 岡田 節 朗

筋肉痛については、痛みが強ければ強いほど筋肥大する訳ではありません。筋トレの最適強度は10～15回で限界になる強度です。多少の筋肉痛は、2～3日の休息で回復しますが、痛みが3日以上続くなら負荷が強すぎます。完全に筋肉痛が取れるまで筋トレを休むか、負荷を軽減しましょう。

「過負荷の原理」いつも同じ負荷のトレーニングでは、体が刺激になれて効果が現れにくくなります。トレーニング負荷を徐々に高めていくことが必要です。

新年号の「まちがいさがし」
当選者発表

「新年お年玉まちがいさがし」に多くのご応募ありがとうございました。正解者多数につき抽選の結果、次の10人の方が当選されました。〔当選の方に図書カードをお贈りいたしました〕

片山 龍雄様	今野 文子様
舩田マツ子様	目崎 良治様
古川 チユ様	田中 勝代様
小山 昌子様	上田 夏子様
小川 正子様	鈴木 和子様



「漸進性の原則」筋肉を増やし続けるには、同じ負荷ですつと続けるのではなく、徐々に負荷を高めていくことが必要です。

「逆性の原理」トレーニングを止めてしまえば元に戻ります。「特異性の原理」トレーニングはやり方（負荷設定など）によって効果が変わります。期待する効果が出るやり方で行いましょう。

「個別性の原則」身体は個人によって別物であり、性別・年齢・身体組成・体力など、すべてが同じという人は誰一人いません。トレーニング内容も皆同じです。（了）



入試行動にて

「民医連の企画に参加してモチベーションを加えていくことが必要です。可逆性の原理」トレーニングを止めてしまえば元に戻ります。「特異性の原理」トレーニングはやり方（負荷設定など）によって効果が変わります。期待する効果が出るやり方で行いましょう。

「漸進性の原則」筋肉を増やし続けるには、同じ負荷ですつと続けるのではなく、徐々に負荷を高めていくことが必要です。

「逆性の原理」トレーニングを止めてしまえば元に戻ります。「特異性の原理」トレーニングはやり方（負荷設定など）によって効果が変わります。期待する効果が出るやり方で行いましょう。

「個別性の原則」身体は個人によって別物であり、性別・年齢・身体組成・体力など、すべてが同じという人は誰一人いません。トレーニング内容も皆同じです。（了）

2023年新歓と
高校生医師体験を企画しております

新潟民医連 医学生担当 仲村 章 平

今年も医学生とのつながりづくりのための最も重要な新歓（新入生歓迎）期を迎えています。

昨年まで対面での実施を控えていましたが、少しずつ体験企画もできるようになり、高校生、医学生にもさまざまな企画を案内しています。また模擬面接や医師体験など高校生企画参加者からの合格報告といった嬉しいニュースも入っています。

また、新たな出会いもあります。近年新潟大学の合格通知内に新潟民医連の資料を同封していただいております。その資料を見ての問い合わせや企画参加へつながるケースもあります。そのために、毎年同封していただく資料作成には企画や奨学金制度の案内など少しでも多くの学生とつながれるように工夫を凝らして準備しています。

医学生には先輩医学生との懇談企画「合格を祝う会」を、高校生には従来の通り体験型医師体験を企画し、3月に対面で実施する予定です。



模擬面接



白山舟江沼垂総支部 元気だより

沼垂支部「介護保険」学習会

～日頃から近所のおつきあいや、友の会の関係を大切に～

沼垂支部では1月31日（火）午後、旧沼垂診療所1階を会場に「介護保険」の学習会を行いました。当日は10人の参加で、新潟勤医協介護部の小川恵さんを講師に介護保険制度のそもそもの仕組みから、困ったときの対応、自宅や施設でのサービス利用の仕組み、制度の現状と課題など、明日からすぐに役立つ内容を学びました。介護保険証を手元に用意しておくこと、家族の名前、連絡先などの「関係者一覧表」をつくること、なんといっても日頃から友の会や近所の方とおつきあいしておくことが大事だということがよくわかりました。最後に「早春賦」など冬から春の歌を唄い終わりました。



新津総支部 元気だより

151人過去最高の利用者、食料生活支援、区と懇談

1月15日に金津コミセンで開催した第11回食料生活支援は、過去最高の151人が来場。寄付のあった新鮮な金時にんじんやみかん、卵が喜ばれ、また冬物衣料が大人気でした。

今回は生活実態を聞けるよう、アンケートを詳しい内容にし、後日返送してもらいました。2月半ばの時点で31通届きました。光熱費・食費・衣類購入など複数の項目を節約している人が多く、「風呂は3日に1度」「みんなで同じ部屋にいて暖房費節約」「子供も小さく時間の制約があり仕事が見つからない」など厳しい実情が伝わる回答が多くみられました。

1月11日には食料生活支援プロジェクトとして秋葉区健康福祉課と懇談。支援の中で困窮の深まりを実感していることを伝え、来場者も増える中、支援物資の確保や物資の配布にも行政としてかかわってほしいこと、公的施設で開催する際の会場費の免除などの要望を訴えました。



◆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	一般内科	榊(1・3)・担当医(2)・酒泉(4)	宮 野	岡田(義)	菅 井	橘(1・2・3・4)・担当医(5)	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(2・3・4)	(腎)大 矢	(神経内科)栗森(2) ~10:30	(神経内科)栗 森	
				(ペースメーカー外来)田中(2週)		(循環器内科)田 中	
				(リハビリ)千 葉	(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・5)		
	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	筒井(大学医)(1・3) 寺尾(大学医)(2・4)		木 村(大学医)	富井(大学医)(3)	
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)	小原(大学医)(4)	斉藤和(大学医)			
午	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・5)	
		(リハビリ)張 替		(リウマチ)有 井	(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)					
	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			

外来予約

一般内科は、
一般内科以外
夜間一般内科
外来予約・お
◎受診日
平
小児科
小児科
◎受診日

◆泌尿器科
◆婦人科は
◆整形外科
います。

わたしたち
○個室料金
○初診時

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。

3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
4月	19	20	21	22	23	24	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	29

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

3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



坂井輪総支部 元気だより

『高齢者救急』と『ACP』について
安達先生のお話伺いました 内野支部



1月28日、内野まちづくりセンターで内野支部主催「安達先生講演会」に21の方が集まりました。

「西区で救急・医療、介護が連携してすみやかに対応できるシステム」のお話と、本人の意思を尊重しながら、人生の最後の「その時」を家族や医療者と一緒に相談しあう「ACP」についてのお話を伺いました。

—感想から—

- ・救急搬送困難 こんなに時間がかかるとは思わなかったです。
- ・介護認定がそれほど難しいとは思わなかった。
- ・最高でした！
- ・具体的な資料をていねいにお話していただき安達先生に感謝です。



ときわ総支部 元気だより

みんなで元気！ご苦労さん会
船江町支部

2月10日、ときわ総支部・船江町支部のご苦労さん会。相次ぐ寒波にも負けず、11人が参加しました。

近況交流など話に花が咲きます。「元気に年を取りたいね」がみんなの関心ごと。

4月の選挙に出る渋谷明治さんが84歳だと知り、「若気に見える～」「私の方が若いんだから、まだまだ元気でない」とね」など盛り上がりました。

これからもお互い、支えあっていく船江町支部の皆さんです！



春先に向けて脚筋・腹筋を鍛える体操

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 高橋 博幸

今回も椅子に座ったまま手軽にできる“太ももやお腹の筋肉を鍛える体操”をご紹介します。暖かい春にスムーズに歩けるように足やお腹の筋肉を鍛えましょう。また、体力に自信のある方はチャレンジ編にも挑戦してみましょう。

片足回旋体操【写真①】

方法：片足ずつ時計回し、反時計回しで足を回します。

★ポイント★

- できるだけ膝を伸ばして、ももの付け根から動かします
- 円の大きさは体力に合わせて無理せず行いましょう。

回数

- 時計回し 5 回～反時計回し 5 回で10回 × 1～3セット
- 反対の足も同様に行ないましょう。



写真①

チャレンジ編① 両足バタ足体操【写真②】

方法：できるだけ膝を伸ばして足を上下にバタ足します。

★ポイント★

- ももの付け根から動かし、上下幅は無理のない程度にしましょう。
- お腹を凹ませながら行くと、腹筋も鍛えられます。

回数

- 右足一左足を交互に上下動し 1 回：10回 × 1～3セット



写真②

チャレンジ編② 両足ハサミ足体操【写真③】

方法：できるだけ膝を伸ばして足を左右にハサミのように交差します。

★ポイント★

- 交差する毎に足の上下を変えてみましょう。【写真正面】
- 足の開きを大きくすると強度が増します。

回数

- 左右交差毎に 1 回：10回 × 1～3セット



写真正面



写真③

- ◎いずれの体操でも膝や股関節などに痛みがある場合は控えましょう。
- ◎呼吸を止めないように注意しましょう。
- ◎安定した椅子で行いましょう。

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

●下越病院 栄養課●

セリの混ぜご飯

セリにはビタミンCやミネラルが豊富に含まれています。老化防止やお肌の潤いを保つ効果もあります。また、食物繊維も豊富なので、コレステロールの排出や急激な血糖値の上昇を防ぐ効果もあります。

1 人分 エネルギー 257kcal 塩分 0.5 g

材 料 (2 人分)

- ご飯 1 合
- セリ 1 / 2 束
- 鰯節 1 g
- 塩 1 g
- 白いりごま 少々

作り方

- ① セリをさっと茹でて水にさらし、みじん切りにし、水分をしぼる。
- ② 炊けたご飯をボウルに入れ、セリ、鰯節、塩を加えてよく混ぜる。
- ③ 盛りつけて、白いりごまをふりかける。



吊るし雛 会場 新津地域交流センター



たんぽぽ保育園



ふれあいサロンなのはな

吊るし雛
たんぽぽ保育園
ふれあいサロンの
なのはな
作品