

第11回 新潟勤医協 健康友の会 代議員総会 ご案内

日時 6月3日(土)午後2時開会
会場 各事業所会議室でリモート開催

健康友の会の総会が上記日程で開催されます。各病院、診療所会議室でのリモート開催となります。『代議員総会』は各支部から選ばれた代議員による参加となります。ご注意ください。
総会議案をダイジェスト版でお知らせします

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746号

2023年4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

おなか元気教室

ヤクルトさんとコラボ企画

新津

『地域とつながる会議』

(かえつクリニック・ウオーム・ひなた薬局・友の会で構成)では3月14日、新潟中央ヤクルト販売(株)様とのコラボ企画としておなか元気教室を開催しました。

ヤクルトの管理栄養士でもあり健康運動指導士でもある佐藤佳恵さんを招き、ひなた薬局地域交流スペースに16人の参加者が集まり

ました。

佐藤さんの講義では、人体最大の免疫器官である腸について、腸の長さを模型を使って見せたり、腸内環境を良くするにはどうしたら良いか、良いウンチの状態などを学びました。

その後、ウオーム・高橋良太健康運動指導士より腸トレ体操と、佐藤さん考案レシピ「おなか元気!最強



食材サラダ&デザート」を作り、ひなた

薬局・竹内管理栄養士より健やかな腸内環境のための食生活について話がありました。



感染予防対策として、和える・のせるだけの調理でしたがとても楽しそうで、試食しながら「ヨーグルトにあんこ、合いますね」「きなこを入れてもいいかも」とアイデアを出し合いよい交流の場になりました。

第2回保健委員研修

「介護保険」の現状と今後、新たに企まれている高齢者いじめ

白山舟江沼垂総支部

3月17日の午後、白山舟江沼垂総支部第2回保健委員研修を行いました。法人介護部の小川恵ケアマネジャーを講師に、21人が参加。

テーマは介護保険の現状と今後について。「給付と負担」について主に8つの項目でどの様に見直し改善が検討されているかでした。

改善内容とは、介護保険料の徴収年齢を40歳から30

22年前に「介護の社会化」を謳い創設された制度が、全く頼りにならなくなってしまう状況に、参加者から「年金も下がり、死ぬと言わんばかりだ」と怒りの声が出ていました。



さのは出ないよね?」「これくらい出ないの?」と中々話題にならないウンチの話に大盛り上がり。

『腸を丈夫にすることは、健康になること』を学び、参加者からは「実践します」「家でも作ってみます」や「人と一緒に作り、一緒に食べるのはやはりとても楽しく美味しかった」との声が多く、コロナ禍で中々出来なかったこと、ずつとやりたかったことがひとつ実現でき、職員も大満足なイベントとなりました。



新潟勤医協の事業所紹介①⑥

かえつクリニック ・かえつメディカルフィットネスウオーム



かえつクリニックは2001年に糖尿病・循環器病・労災職業病を中心に各専門性を重視した診療を行うことを目的に開設しました。

2017年には日本PH(健康増進活動拠点病院)ネットワークへ下越病院とともに加盟し、地域の健康づくりの拠点となるよう努めています。

2019年9月に建物の老朽化対応と診療機能の充実を図るため、新築移転しました。消化器内科、呼吸器内科、内科、総合診療科の専門外来を下越病院より移管し、外来機能を強化しています。誰もが健康で安心して住み続けられるよう、多くの方々とうながりながら健康情報の提供、体操教室や講演活動で、地域のみなさんに貢献していきたいと考えています。



2月27日下越病院にて、多職種参加する事例検討会が開催されました。冒頭、敬和学園大学・共生社会学科の石坂誠准教授



から、「排除しない地域づくり」と題して基調報告をしていただき、その後下越病院での事例をもとにワークショップ形式の事例検討

多職種参加型事例検討会 開催

排除しない地域づくり

2月27日下越病院にて、多職種参加する事例検討会が開催されました。冒頭、敬和学園大学・共生社会学科の石坂誠准教授から、「排除しない地域づくり」と題して基調報告をしていただき、その後下越病院での事例をもとにワークショップ形式の事例検討

を行いました。参加者は初期研修医4人をはじめ、敬和学園大学の学生6人、若手事務職員4人、ケアマネージャー、医療相談員など総勢で25人の参加者で行われました。事例は親の死をきっかけに経済的に困窮し、それが原因で受診を躊躇い、病院を受診した時点では手遅れであった内容です。ワークショップでは「こうした事例を生まないために、自分にできること、地域にできること、国の制度」について活発な意見交換がされました。今後このよ

うな企画を継続したいと考えています。感想文から「石坂先生の講義、事例も悲しい内容でしたが、改善されるように私たちが行動を起こす必要がある」と学習しました。「制度のはざまに置かれた人々の支援やご本人の背景を考察することの大切さを実感しました」「若い職員や学生さんたちが沢山意見を出して驚きました。皆さん表情が明るく、参加して



いて、自分ない見方や発想を知ることができた」(勤医協本部・高井好文)

3月29日の保健委員研修交流集会での発表から 初の新潟地域合同保健学校を開催して

白山舟江沼垂総支部・保健部長 宮 島 雅 博



白山舟江沼垂総支部では近年、保健学校の開催が危ぶまれていました。20年度は残念ながら開催できませんでした。幸いにも昨年度(21年度)はなんとか開催できました。開催が困難だった、その原因としては「参加人数が集まらない」ことです。開催には最低でも5人程度が必要ですが、その5人がなかなか集まらないのでし

た。20年度の申込者数2人、21年度8人でした。22年度の開催にあたり「参加人員をどう確保するか」が、議論になりました。とはいえ、過去にも受講生募集が思うようにいかなかったこともあり、悩みは尽きません。そのような中で、実は坂井輪・ときわ両総支部でも様々な事情があり、開催の困難を抱えていました。そこで「新潟地域合同での開催」についての相談がありました。私たちの総支部でも相談した結果、合同での開催が望ましいと判断し、22年度は合同での開催となりました。

合同開催する上での具体的な相談を進めました。会場は、舟江診療所4階の会議室で行うこと。自力で来られない参加希望者は、それぞれの友の会事務局で送迎することなどが決まりました。開催現地である白山舟江沼垂をはじめ、坂井輪・ときわ両総支部からも参加協力して運営しました。日程は2022年の9月9日金曜日から、10月14日



までの5回と、後日に卒後研修を行いました。参加者は白山舟江沼垂総支部4人、坂井輪総支部3人、ときわ総支部5人総勢12人でした。保健学校が始まると皆さん積極的に取り組み、運営も順調に進みました。卒後研修は「笑いヨガ体験」を行いました。



白山舟江沼垂総支部 元気だより

お座敷でフレイル予防体操 関屋支部

関屋支部では3月1日、藤田支部長宅を会場にご苦労さん会を開催しました。最初に「明るい医療」の折り込み作業を済ませてから、新潟勤医協本部の古川健康運動指導士を講師に、美空ひばりの名曲「愛燦燦」と「川の流れるように」の歌に合わせた、フレイル予防体操をお座敷で体感、流れるような動きが多く、全身がほぐされるような感覚でした。いずれはDVDで動画としてお目見えするそうです。

今回は役員中心の参加者でしたが、広い公民館などが予約できれば多くの人で体験したいですね。最後にギター伴奏に合わせて「早春賦」「翼をください」を全員で歌い、お弁当をお土産に帰路につきました。



さんさん



新津総支部 元気だより

4年ぶりのご苦労さん会 田家支部

新津の田家支部は2月20日に、いつも運営委員会を開いている大善庵でご苦労さん会を行ないました。2019年度のご苦労さん会がコロナ流行で流れて以来4年ぶりの開催になりました。

当日は13人が参加。かえつ歯科の本間歯科衛生士から「お口の健康」についてスライドを見ながらお話と嚥下障害予防の体操を行ないました。お話を聞きながら、「食べてすぐ歯を磨かない方がいいって聞いたけど」など質問も活発に出て、あいうべ体操の実技の後の「一日何回ぐらいやったらいいの」という質問には「あんたみての喋ちょこきは心配ないわね」とすかさず合いの手。「和気あいあい(本間さんの感想)」とした雰囲気になりました。

後日、かかりつけの歯医者さんにこの会の話をして「いいことですね」と褒められた人もいたそうです。



◆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。

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		午	一般内科	月 菊 地 太刀川	火 宮 野 周(大学医)	水 岡田(義) 井 口	木 菊 地 井 口	金 伴 菅 井(大学医)	土 医師輪番
			特診予約	(神経内科)川 上 (神経内科)栗森 ~10:30 (睡眠無呼吸)小 川	(神経内科)河内(大学医) (呼吸器内科)斉藤智 (リハビリ)野本	(神経内科)川 上 (呼吸器内科)小 川 (腎)大 矢 (ペースメーカー外装)田中(2週)	(リハビリ)張 替 (呼吸器内科)斉藤智(2・3・4) (神経内科)栗森(2・4) ~10:30 (呼吸器内科)小 川 (リハビリ)担当医 (消化器内科)岩田(2・3・4)	(血管外科)曾 川 (消化器内科)山 川 (神経内科)栗 森 (循環器内科)田 中	(神経内科)栗森(1週) (神経内科)川上(3週)
		前	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	斎 藤(大学医)		中村(大学医)(1・2)	富 井(大学医)
			外 科	亀村・五十嵐	五十嵐	亀村・五十嵐		五十嵐	
			整形外科	有 井(1・2・3)	有 井(1・2・3)		有 井(1・3・4)	有 井(1・3・4)	
			泌尿器科		小 原(大学医)		斉藤和(大学医)		
		午 後	特診予約	(消化器内科)山 川 (リハビリ)張 替	(神経内科)川 上	(神経内科)栗 森 (リウマチ)有 井		(神経内科)斉藤理(大学医)(2・3・4) (認知機能診断)川 上	
			婦人科	萬 歳 (13:30～17:00)					
			小児科	一般	本 間(1・2・4) (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(2・3・4)	本 間	平 野	平 野(1・3・4)
			リウマチ外来			有 井			
		夜間	特診予約			(消化器内科)山 川			

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。

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
8：30～17：00	○			○	○	○
10：30～19：00		○	○			

何でも相談会

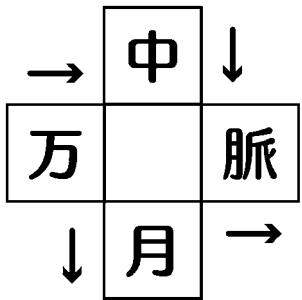
4月19日(水)

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

脳が生き生き 漢字クイズ

問題1

上下左右に四つの二字熟語を完成させるために、中央の空欄に入る漢字は？(矢印は読む方向です)



問題2

①～④に漢数字を入れ、二つの四字熟語を完成させます。①～④の数字の合計は？

① 刻 ② 秋

③ 目 ④ 行

答えは4面下に



ときわ総支部 元気だより

初開催！ちぎり絵班健康チェック

2月21日、桃山町ちぎり絵班の班会で、健康チェックを行いました。
ときわ文化祭で毎年、素敵な作品を出展されているちぎり絵班の皆さん。班で健康チェックをやるのは初めてということで、基本から確認しながら行いました。

体組成は皆さん良好。握力測定は、最近低下気味の人も。寒い時期は外出が大変な時もありますが、ちぎり絵班会の日は「朝から楽しみ！」と、元気の源になっています。健康チェックも、引き続き行う予定です。



ウォーキングのポイント

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

正しい歩き方を知り、エネルギー消費の効率をアップさせましょう☆
ウォーキング前後にはストレッチを行い、ご自分の体調や体力に合わせてマイペースに実施していきましょう！

ウォーキングの理想的なフォーム

ケガを防ぎ、安全にウォーキングを続けられるよう正しい姿勢で行いましょう！

①
背筋を伸ばし、
目線は歩く方向へ

②
ひじを軽く曲げ、
前後に腕を振る

③
ひざを伸ばし、
かかとから着地

④
歩幅は無理のない
程度で広くする



マイペースでリズムカルな歩行を心掛けましょう！

ウォーキングの効果

- ・心肺機能の強化：心血管疾患リスクの低下
 - ・肥満の解消：体脂肪の減少
 - ・糖尿病・高血圧・脂質異常症などの改善
 - ・腰痛の改善：筋力や関節可動域が高まる
 - ・骨の強化：カルシウムの吸収が高まる
 - ・リラックス効果：ストレス解消
 - ・社会的効果：交友関係の広がり など
- (参照：健康長寿ネット)

誰でも気軽に始められる
運動と言えば、ウォー
キングです。暖かい春！
晴れた日は外でウォー
キングを楽しんでしましょ
う。適度な水分補給&休
憩もお忘れなく！



新規会員様
募集中！

疾患があっても、なくても
どなたでもご利用OK！

運動初心者
スポーツを楽しみたい方
大歓迎★



ぜひ「ウオーム」で健康づくりをスタートしましょう！



見学・無料体験 (2回まで)

いつでも受付中！ お気軽にお問合せください！

電話 0250-21-2566

旬々菜々

●下越病院 栄養課●

アスパラと菜花の白和え

アスパラに含まれる「アスパラギン酸」は、新陳代謝を促すことで疲労回復の効果が知られています。白和えと卵を組み合わせる事で、不足しがちなたんぱく質も補うことができる、食べ応えのある小鉢一品です。

1人分 エネルギー 208kcal たんぱく質 14.1g 塩分 0.6g

材 料 (2人分)

- ・菜花 1/2束 (90g)
- ・アスパラ 3本 (60g)
- ・卵 2個
- ・絹豆腐 150g (1/2丁)

調味料A

- ・すりゴマ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 小さじ1

作り方

- ① 豆腐をキッチンペーパーで包み、重りに乗せて20分程水切りする。
(キッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジ500Wで3分加熱しても可)
- ② 菜花とアスパラは5cmに切り、茹でておく。
- ③ 卵はお好みの硬さに茹でて殻を剥き、荒目に切っておく。
- ④ 水切りした豆腐と調味料Aを合せて、豆腐が崩れるまでよく混ぜる。
- ⑤ 菜花、アスパラ、ゆで卵、④を和える。



友の会会員の作品から

さくら会
(白山丹江沼垂穂支部 手芸班)

伊藤テルさん
(新潟市中央区在住)

今年の干支のうさぎ



ひな祭り用



問題1 中葉、葉脈、葉月、万葉 →答え「葉」
問題2 ①一 ②千 ③一 ④十 →答え「1012」