

友の会借入の満期利息の支払いは、  
7月から銀行口座振込みと  
させていただきます

予めご本人口座の確認を友の会事務局から  
ご案内いたします。ご理解とご協力をよろし  
くお願いいたします。

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747号

2023年5月10日



健康友の会  
ホーメルージュ  
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



坂井輪会場

3月29日、保健委員研修  
交流集会を2年振りに開  
催。4総支部に分かれてリ  
モート形式での開催でした。  
前半は総支部活動報告。  
日頃は聴くことができない  
各総支部の取り組みを録画  
上映で全員で聴きました。  
後半は下越病院・通所リハ  
ビリテーションの菰山怜理  
学療法士が「高齢者とフレ  
イル予防」について講演し  
ました。  
身体的、オーラル、精神  
的フレイルの対策と実践に  
ついて、理学療法士の視点  
から機能解剖学を交えて分  
かりやすく解説しながら実  
演も行いました。



新津会場



舟江会場

「フレイルは相互作用が  
あり、一つのフレイルから  
他のフレイルに悪影響を及  
ぼし、また反対に良い影響  
も及ぼします。フレイルは  
治すことも予防することも  
できます」とのまとめに、  
「勇気をもらえた」「フレイ  
ル予防体操が続けたい」と  
の声が寄せられました。



4月入職の職員（新卒者）は28人〔医師3人、歯科医師1人、看護師13人、管理栄養士1人、放射線技師1人、理学療法士2人、作業療法士2人、歯科衛生士1人、事務4人〕。既卒者含む集合写真です。

## 研修医紹介



しらとり 白鳥 陽子

研修医2年目の白鳥で  
す。新潟大学病院からのた  
すぎがけで、12月までと短  
い間ですが下越病院で研修  
させていただくことになり  
ました。  
大学病院ではあまりみら  
れないような、地域に密着  
した医療を経験できたら  
いいなと考えております。ま  
だまだ経験不足ですが、よ  
ろしくおねがいいたします。



はたき ゆい 紀

青森県にある弘前大学を  
卒業し、地元新潟に戻って  
きました。  
下越病院は、地域で働く  
方々の願いと努力を礎に創  
られ、暮らしを守るための  
医療を提供する機関であ  
り、その一員となれたこと  
を嬉しく思います。  
技術や知識だけではな  
く、確かな人権感覚を備え  
た医師となれるよう研鑽に  
努めます。よろしくお願  
いいたします。



うち さとる 内田 沙羅

4月から研修医として下  
越病院に入職いたしました。  
学生の時から実習等でお  
世話になった下越病院で医  
師として働けることとな  
り、とても嬉しいです。ご  
迷惑をおかけすることも多  
いと思いますが、一生懸命  
頑張りますので、どうかよ  
ろしくおねがいいたします。  
私はパンとコーヒーが大  
好きで、学生最後の春休み  
には北欧とイギリスに行  
き、美味しいパンを食べて  
きました。新潟でおすす  
めのお店がありましたら、教  
えていただきたいです！



ま げん 馬 源

新人研修医の押阪淳也と  
申します。生まれは新潟、  
育ちは埼玉で、また新潟に  
帰って参りました。  
水や空気、魚やお米など  
色々なものが美味しい新潟  
が大好きです。立派な医師  
になれるよう頑張ります。



おしかわ じゅんや 押 阪 淳 也

私は上海交通大学医学部  
を卒業してから10年が経  
ち、現在は初期研修医とし  
て勤務しています。以前か  
ら整形外科に興味を持って  
おり、特に手術に関心があ  
ります。手術やりハビリ  
テーションによって患者様  
の痛みを和らげ、健康な生  
活を送るお手伝いができ  
ることにやりがいを感じて  
います。  
また、医師としてのスキ  
ルアップにも力を注いでお  
り、常に最新の医療技術に  
習熟することを心がけてい  
ます。今後も患者様にとつ  
て最善の治療を提供するた  
めに、日々努力を重ねてい  
きます。







医学部進学を目指す高校生を対象に春季高校生1日医師体験を行いました。対面形式での医師体験は新型

## 春季高校生1日医師体験を開催しました

新潟県医連 医学生担当 渡 辺 純 平

コロナウイルス禍でしばらく実施できておらず、2022年夏季にようやく再開することができ、春季の今回は2019年以来4年ぶりの開催でした。

高校生の春休み期間の中に7日間日程で各高校へ案内したところ、定員を大きく上回る10校52人からの申し込みがあり、一部お断りせざるを得ない状況になるほど学生の意欲の高さが伺えました。

今回の体験メニューは2

パターンで、1つは初めて体験する学生対象のコースとして、栄養課や手術室見学、縫合体験、医師懇談という内容で5日間、もう1つは昨夏に体験参加した学生を対象として、リハビリ課や薬剤課見学と消化器内科での内視鏡を使った実技体験を行う内容で2日間設定しました。

参加した学生36人全員から「将来の進路選択に役に立った」という評価をいただき、また次に体験してみたいなどの希望も多く出されました。

今回は夏休み時期の開催



を予定しています。今回体験に参加できなかった多くの医学部を目指す県内の高校生に有意義な体験となるよう準備していきます。

## 保健委員研修交流集会での発表から②

### 健康づくり活動の「輪」を広げよう！

坂井輪総支部・保健予防委員長 藤田 ミイ子



坂井輪総支部では、2022年9月に「各支部保健係り交流会」を開催しました。先進的な取り組みの報告と、グループワークで各支部の現状報告・中々活動が進まない悩み等意見交換をしました。交流会から見えてきた「学び」「気づき」「課題」を探りました。

#### 【学び】

①五十嵐支部では、民医連の成り立ちを学習しようとして「綱領」の読み合わせが始まりました。影響を受けた真砂支部でも「綱領」学習と、楽しい班活動が出来る仕組みを学習しました。②坂井東・新通支部では、支部単体の活動だけでなく地域包括支援センターと協同した健康づくり

活動が行われています。③西内野支部でも、コミ協と協同の健康づくりや、地域が広いので5つの地域班での活動が取り組まれています。④なかなか動きが作れない支部では、他支部からの学びで「何か発信しなれば！」と言う声もあがりました。学びの多い交流会でした。

#### 【気づき・課題】

活動がスムーズにいかない支部の保健係さんに寄り添い、楽しい「健康づくり」活動ができるよう支援しながら「保健委員班」結成を目指します。そして、保健委員が中心となり地域の中で「楽しい健康づくり」活動に取り組みたいと思っています。また、交流会を受けて「健康づくりの輪」を広げていきたいと思っています。

【これからの健康づくり活動に向けて】

新潟県医連新聞にも掲載された「1つに集約やエリアを設けず、そこに暮らす地域住民の要求を反映させる『街づくり』が大切！」の記事を参考に、私達も「小さな拠点づくり」の取り組みを始めました。ここで真砂支部での実践例を紹介します。

真砂支部では健康チエックをやる場所が無いと後ろ向きでしたが、ご近所付



き合いの中から、1つ目は「ご近所の方へ」と会員宅で小さな健康チエックを実施した結果、13人が参加しました。参加者からは「次回も声かけてね！」と嬉しい声が寄せられました。2つ目は地域の喫茶店で、3つ目も検討中です！

地域の保健委員さん中心に参加可能な距離、高齢者の方が歩いて集まれる範囲で地域の方々（ご近所さん）に「健康づくり」活動を知ってもらいたい、と思っています。また、友の会活動を「大きな健康づくりから小さな健康づくりへ」と転換し、地域の拠点づくり活動を広げたい、と思っています。



## 白山舟江沼垂総支部 元気だより

### ピンポン？卓球？サークルで若返り

沼垂支部では旧沼垂診療所の待合室を会場に毎月第2、第3木曜日の午後「ピンポン班」と銘打ち、卓球に、おしゃべりにと楽しく過ごしています。

卓球台は元々診療所にあったもので使われずに眠っていたものです。参加者のほとんどは初心者ですが、中には競技経験者もいて、見ごたえのある「勝負」になることも。卓球は雨の日でも心配なくできますし、前後左右のフットワーク、動体視力、反射神経とフレイル予防には楽しく遊べて効果てきめんではないでしょうか。

沼垂支部会員の皆さん、まずは見学から来てみてはいかがでしょうか。



## 新津総支部 元気だより

### 新津の街中をガイド 新入職員研修に健康友の会も協力

4月7日、下越病院の新入職員が地域を知るための研修として下越病院から新津駅を経てふれあい広場なのはなまで、新津の街を歩きました。

途中、かえつ歯科と特養あがうらでは施設紹介があり、鉄道資料館では病院も関わっていた「ひまわり号を走らせる会」の取り組みについて解説。新津川沿いから新津駅までの間は東部第一支部の板橋さんがガイド、川湊として栄えた新津の歴史や新津診療所を設立した富樫先生の志などの話をお聞きしました。

新入職員からは「新津のことを知ることができてよかった」や「他の部署の人たちと交流できて楽しかった」「来年も是非開催してほしい」という感想が寄せられました。「友の会会員や職員向けに話してもらってもいいのでは」という声も出ていました。





◆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  
※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<br>菊 地<br>太刀川                            | 火<br>宮 野<br>周(大学医)                                   | 水<br>岡田(義)<br>井 口                                                   | 木<br>上 野<br>井 口                                                                             | 金<br>伴<br>担当医                                                   | 土<br>医師輪番                    |
|                          |  |   | 特診予約       | (神経内科)川 上<br>(神経内科)栗森 ~10:30<br>(睡眠無呼吸)小 川 | (神経内科)河内(大学医)<br>(1・2・3・5)<br>(呼吸器内科)斉藤智<br>(リハビリ)野本 | (神経内科)川 上<br>(呼吸器内科)小 川<br>(腎)大 矢<br>(パースメーカ-外刺)田中(2週)<br>(産婦人科)担当医 | (リハビリ)張 替<br>(呼吸器内科)斉藤智<br>(神経内科)栗森(2・4) ~10:30<br>(呼吸器内科)小 川<br>(腎)大 矢<br>(消化器内科)岩田(2・3・4) | (血管外科)曾 川<br>(消化器内科)山 川<br>(神経内科)栗 森<br>(循環器内科)田 中<br>(リハビリ)野 本 | (神経内科)栗森(1・3)<br>(神経内科)川上(3) |
|                          |  | 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                                                  | 斎藤勇(大学医)                                                            |                                                                                             |                                                                 | 富 井(大学医)                     |
|                          |  |   | 外 科        | 亀村・五十嵐<br>(2・3・4・5)                        | 五十嵐                                                  | 亀村・五十嵐                                                              |                                                                                             | 五十嵐                                                             |                              |
|                          |  |   | 整形外科       | 有 井                                        | 有 井                                                  |                                                                     | 有 井                                                                                         | 有 井                                                             |                              |
|                          |  | 午 | 泌尿器科       |                                            | 小 原(大学医)                                             | 斉藤和(大学医)(3)                                                         | 斉藤和(大学医)(2・4)                                                                               |                                                                 |                              |
|                          |  |   | 特診予約       | (消化器内科)山 川<br>(神経内科)川 上                    | (神経内科)栗 森                                            |                                                                     | (神経内科)斉藤理(大学医)<br>(2・3・4)                                                                   |                                                                 |                              |
|                          |  |   | 婦人科        | 萬 歳<br>(13:30～17:00)                       |                                                      |                                                                     |                                                                                             |                                                                 |                              |
|                          |  |   | 小児科        | 一般<br>本 間(1・2・4)<br>(16:00～16:30)          |                                                      |                                                                     |                                                                                             | 相 澤(大学医)<br>(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                          |
|                          |  | 後 | リウマチ外来     |                                            |                                                      | 有 井                                                                 |                                                                                             |                                                                 |                              |
|                          |  |   | 夜間<br>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<br>整形外科(紹介状のみ)<br>小児科 | 8：00～11:30(診察9：00～)<br>8：00～10:30<br>8：00～11:00(診察9：00～) | ※外科の診察は1診 9：30～<br>2診10:00～<br>※土曜小児科受付は11:30まで<br>(診察10:00～) |
|      | 午後 | 小児科(月・金)                          | 14：00～16：30                                              |                                                               |

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 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

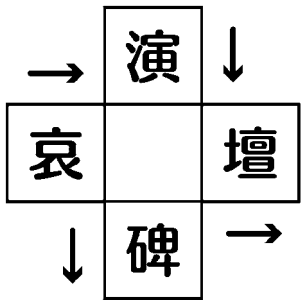
5月17日(水)

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 苦 ② 苦

③ 朝 ④ 夕

答えは4面下に



ときわ総支部 元気だより

歌って元気！フラメンコギターを楽しむ  
ご苦労さん会

3月31日、藤見支部のご苦労さん会。昨年までときわ診療所2階で行っていましたが、今回は初めて地域の会館(物見山会館)を会場に行いました。

せっかくなので楽しいことをやりたいと、「音楽会」を実施。

町内在住のフラメンコギター奏者をお招きし、フラメンコの曲を中心に様々な音色を楽しみました。

終盤には「四季の歌」など、皆が知っている歌を全員で一緒に歌いました。春らしい、明るい会となりました。





# コグニサイズ

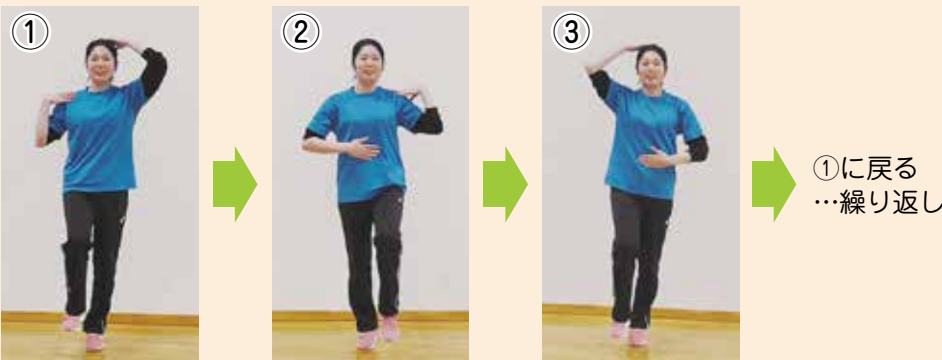
かえつクリニック・メディカルフィットネス・ウオーム

健康運動指導士 中 野 沙 紀

今回は、「コグニサイズ」のご紹介です！コグニサイズ(cognicise)とは、英語のcognition（認知）とexercise（運動）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。できれば運動を行う皆と一緒にコグニサイズをすることで、間違えて笑って、試行錯誤しながら楽しんで行っていくことを期待しています。ぜひ挑戦してみましょう！（参照:国立長寿医療研究センター）

## 1. タッチでコグニサイズ♪

- ・足踏みをしながら、手は「頭」→「肩」→「お腹」→「頭」…の順でタッチしていく。
- ・右手は「頭」スタート、左手は「肩」スタート
- ・数えながら入れ替えていくと、「10」で手がスタートの位置（右手「頭」、左手「肩」）に戻ります。
- ・まずは手の動きだけ練習してみましょう。
- ・慣れてきたら、テンポを速くしたり、回数を増やしたりしてみましょう！



## 2. ステップでコグニサイズ♪

・30まで数を数えながら足を左右に踏み出し、『3』の倍数で手を叩く



・簡単にできるようになったら、3の倍数を数えずに手拍子だけにしたり、30からカウントダウンしたりしてみましょう！

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●

## 春のオイスターソース炒め 筍・きくらげ・菜の花・たまご・えび

たけのこは低カロリーで、食物繊維が豊富。うま味成分のグルタミン酸、アミノ酸のひとつであるアスパラギン酸、カリウムにも富んでいます。乾燥きくらげも食物繊維が豊富で、カルシウム含有量は、きのこ類の中でトップです。またカルシウムの吸収をサポートするビタミンDも含まれているため骨粗鬆症予防にも効果が期待できます。貧血予防に効果的な鉄も多く含まれています。

|               |       |               |              |        |
|---------------|-------|---------------|--------------|--------|
| 材 料           | (2人分) | 1人分           | エネルギー274kcal | 塩分2.5g |
| 乾燥きくらげ        | 5g    | ゆでたけのこ        | 110g         |        |
| 冷凍えび          | 100g  | ねぎ            | 1本40g        |        |
| 菜花            | 30g   | (川流れなど薬物でもよい) |              |        |
| ごま油           | 大さじ1  |               |              |        |
| 中華スープの素(ペースト) |       | 大さじ1          | ／2           |        |
| オイスターソース      |       | 小さじ1          | ／2           |        |
| 卵             | 3個    | めんつゆ          | 小さじ1         |        |
| 油             | 小さじ1  |               |              |        |

### 作り方

- ① 乾燥きくらげは水で戻し、一口大に切る。冷凍えびは解凍してから背ワタを取る。ゆでたけのこは薄切り、ねぎは斜め薄切りにする。菜花は一口大に切って下茹でしておく。
- ② 卵はめんつゆを入れてかきまぜてから、ほろほろ卵を作り皿に取っておく。
- ③ フライパンにごま油を入れ、ねぎを軽く炒めたところにえびを入れて炒める。
- ④ きくらげ・たけのこを加えさらに炒める。
- ⑤ 火が通ったら中華スープの素を入れて調味する。
- ⑥ 作っておいたほろほろ卵と菜花を加え、オイスターソースを入れて軽く混ぜて完成。



## 友の会会員の作品から



板谷 一江さん  
新潟市中央区在住



問題1 演歌、歌壇、歌碑、哀歌 ➡答え「歌」  
問題2 ①四 ②八 ③一 ④一 ➡答え「14」