

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1億3千万円です。医療・介護充実のために、また、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748号

2023年6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

DVDを
活用して

フレイル予防の輪を広げよう！

—— フレイル予防体操のDVDが完成します ——

新しいカリキュラムで保健
学校開催



全国的な課題となっている「フレイル」は、65歳以上の高齢者の8・7%を占めています。健康友の会会員のフレイル割合は、全国平均を上回る12・6%（健康友の会の調査）を占めていたことから、今年度、新潟勤労者医療協会では法人をあげてフレイル予防に取り組むこととしました。先駆けて開催された5月の新津総支部の保健学校においても、新しくなったカリキュラムで運動、栄養、



フレイル予防体操・上半身編



5月14日健康友の会白山
舟江沼垂総支部では、コロ

つつじ祭り健康チェック

ナ流行以来、4年ぶりの開催となった下町・早川堀の「つつじ祭り」で青空健康チェックを行いました。当日は「下町に循環バス（にこにこ号）を走らせる会」もフリーマーケットで出店、友の会でも販売品集めに協力しました。保健委員9人、診療所看護師長、はまなす訪問看護の所長などもスタッフとして参加し、健康チェックには45人の方が受けられ、遠くは西蒲区巻町の方もいま



した。子供連れの若い夫婦も2組訪れ、「骨密度」が気になったのか、熱心に結果を聞いていました。

白山舟江沼垂総支部

お口など多角的な観点からフレイル予防の対策を学びました。また、多くの友の会会員のみなさんにもフレイル予防に取り組んでいただいたことから、健康友の会独自の「フレイル予防体操」を考案して動画を作成しま



フレイル予防体操・下半身編

した。上半身編は、両腕を後ろに伸ばして、内側と外側に交互にひねって二の腕（別名・振り袖）を引き締める体操です。下半身編は、片足立ちのまま、膝の上げ下げを繰り返すことで太ももと足の付け根の筋肉を鍛える体操で、軸足の大腿骨頸部に対しては骨粗鬆症を予防する効果が期待される、一石二鳥の体操から構成されています。

支部の集まり、班会などで健康友の会版フレイル予防体操を

「フレイル予防体操」は、6月中旬にはDVD化して、各総支部に配布させていただきます。班会やサークル活動など、地域のみなさんが集まる場でDVDをみながら一緒にフレイル予防に取り組みましょう。体操の研修会にも伺いますので、各総支部事務局へお問い合わせください。

かえつ歯科 歯科医師紹介



かわはらだ まさみ
河原田 壮史

本年4月より、かえつ歯科に勤務させていただくことになりました。河原田壮史と申します。2013年に歯学部を卒業してから10年

間、病院の口腔外科に従事していました。専門は口腔がん、大学院では口腔がん早期発見のため細胞診の研究を行っていました。歯科治療は勿論、抜歯や粘膜疾患の診断・治療をさせていただくことで地域住民の皆様へ健康づくりに貢献していく所存です。今後ともよろしくお願いたします。

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



健康友の会に入って

下越病院・外来に友の会コーナー

健康友の会の加入と今年度事業計画の実施をすすめるため地域協同基金の増額を訴えています。この機会にご協力下さい。（第二・三週午前）

“新人看護師”が入職しました

看護学生担当
星 いつき

2023年4月に13人の新人看護師が入職しました。入職した新人看護師たちはコロナ禍の3年間を学生時代に過ごしていたので、病院実習にもなかなか行けず、学校内で疑似体験をしていました。そんな新人看護

師たちを下越病院では4月末まで各課職員が講師となり専門的分野を教え、学生時代の学びを深めました。入院患者対応をグループで考える「病室体験」の研修では、入院中の患者を1人が演じ、意見を出し合いながら対応していく体験をしてもらいました。



「患者の気持ちを体験できた」「学校では体験できなかったことが経験できた」と好評でした。

5月より本格的に病棟で先輩看護師について仕事を学んでいきますので、これからよろしく願います。

現在、看護学生の奨学金制度を紹介しています。詳しく知りたい方は下越病院の学生担当までご連絡ください。

保健委員研修交流会での発表から③

ときわ総支部藤見班の取り組み

ときわ総支部・保健部長 佐藤 明美



ときわ総支部藤見支部はこの2年間、支部としての取り組みがあまりでまかせ

てでした。今年は「何かやりたいね、何をやるのか」と話し合いを持ちました。「ポッチャをやりたい！」

との声が多かったので、6月に体験会を企画しましたが、急なキャンセルもあり参加者は3名と低調でした。健康運動指導士の指導で楽しくポッチャはできたものの「次はもっと声をかけよう！人を集めよう！」と決意して、チラシをつくって大いに宣伝しました。

6月後半に行った健康チェックの時には、参加者の皆さんにポッチャ参加を呼びかけました。卓球、体

操など、様々な班の人にも声を掛けました。「ポッチャって何？」という人には、「面白いからやってみようよ」と、過去にやったことがある人には、「また一緒にやろうよ」と、呼び掛けたところ13人も参加者が集まりました。

8月からは「ポッチャ班」を結成して毎月活動していきます。メンバーの交流はもちろん、友の会の様々な行事や健康チャレンジへの参



新津総支部 元気だより

ボランティアの大活躍で第13回食料・生活支援

ゴールデンウィークに入った4月29日、新津総支部などが共同して新津駅前の地域交流センターで第13回コロナ禍生活支援を開催しました。

今回は、農民連やフードバンクにいたなどからのお米の支援、フードバンクからの3日分の食料と水分、衛生用品などを詰めた段ボール160セットの仲介などで物資を確保。また有志の方から卵150パックの協力もありました。

市内の大学生・高校生ボランティアが20人ほど参加。高齢の参加者の荷物運びやアンケートコーナーを担当し、来場者と接してもらいました。

来場者は138人に上り、90人がアンケートに回答。「医療費が心配で受診をためらったり諦めたことがある」人が30代から70歳以上まですべての年代で30%前後に達しました。また「勤務時間を減らされた」「売り上げが落ちた」など仕事がらみの困りごとを上げた人が30・40代で30%、50代では75%にも上り、生活難の継続が心配されます。



白山舟江沼垂総支部 元気だより

立てるかな? 「ザリッツ」測定で一喜一憂

まちづくり・社保部会主催の「ひだまりカフェ」が5月11日、舟江診療所4階会議室で開催されました。栄支部、稲荷支部など近くの会員に丁寧に案内し、一般参加11人、



部員合わせて17人が参加しました。

今回は友の会本部の古川健康運動指導士が「ザリッツ」でフレイル度を測定、合わせて握力、骨密度も測定しました。

測定後、古川さんから「フレイル」とは何のことか、合わせてフレイル予防の体操も教えてもらいました。筋肉は「うそ」をつかず、歳をとっても運動によって増えるそうです。

◆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
※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		午前	一般内科	担当医(1)・菊地(2・3・4) 太刀川	宮 野 周(大学医)	岡田(義) 担当医(1)・井口(2・3・4)	井 口 上 野	千 葉浩 酒泉(1・2)・岡田義(3・4・5)	医師輪番
			特診予約	(神経内科)川 上	(神経内科)河内(大学医)(1)	(神経内科)川 上	(リハビリ)張 替	(血管外科)曾 川	(神経内科)栗森(1・3)
				(神経内科)栗森 ~10:30	(呼吸器内科)斉藤智	(呼吸器内科)小 川 (2・3・4・5)	(呼吸器内科)斉藤智	(消化器内科)山 川	(神経内科)川上(3)
				(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	
				(神経内科)河内(大学医)(4)		(ペースメーカー外装)田中(2週)	(循環器内科)田 中		
						(産婦人科)担当医	(呼吸器内科)小川(2・3・4・5)	(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	斎藤勇(大学医)			富 井(大学医)
			外 科	亀村・五十嵐	五十嵐	亀村・五十嵐		五十嵐	
午後	後	夜間	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)	
				(神経内科)河内(大学医) (2)	(神経内科)河内(大学医) (3)	(リウマチ)有 井	(禁煙外来)太刀川 (16:00～17:00)		
			婦人科	萬 歳 (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			
			特診予約			(消化器内科)山 川			

6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
7月	25	26	27	28	29	30	
							△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
							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

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		○	○			

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。

何でも相談会

6月21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

この初夏 坂井輪健康友の会事務所(ボラン茶)1F
がフローリングになりました!

ボラン茶として「お茶の間」や『サークル』活動に使われ親しまれた坂井輪健康友の会1F和室が『フローリング』になり、机・椅子も入って使いやすくなりました。

診療所2階集会室は「階段の昇り降りが大変…なんとかならないかしら」や、ボラン茶和室も「座るのが大変」などの声にこたえて改修しました。

改修後『ポッチャ』も行いました。皆さんの基金増額で実現できたみんなの『居場所』。新しい仲間を迎えて、2023年度も一緒に健康づくりをひろげましょう。



ときわ総支部 元気だより

今年の活動 相談しました 浜谷町支部

浜谷町支部の運営委員会。どんな活動をしようかと話し合いました。

昨年度から話が出ていた「ザリツの体験会」。イスから立つ→座るの動作

で、脚の筋力やバランス等がわかりフレイル予防に役立つとのことで、声をかけたい人の名前があがり、7月の実施を決めました。

班会もそれぞれの班が元気に活動していますが、参加者には高齢者も多く、今後を見据えて新しい繋がりを広げたいと誰もが考えています。65～75歳くらいの世代の方にもっと参加してもらえよう、知恵を出し合っています。



サルコペニアの予防運動

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

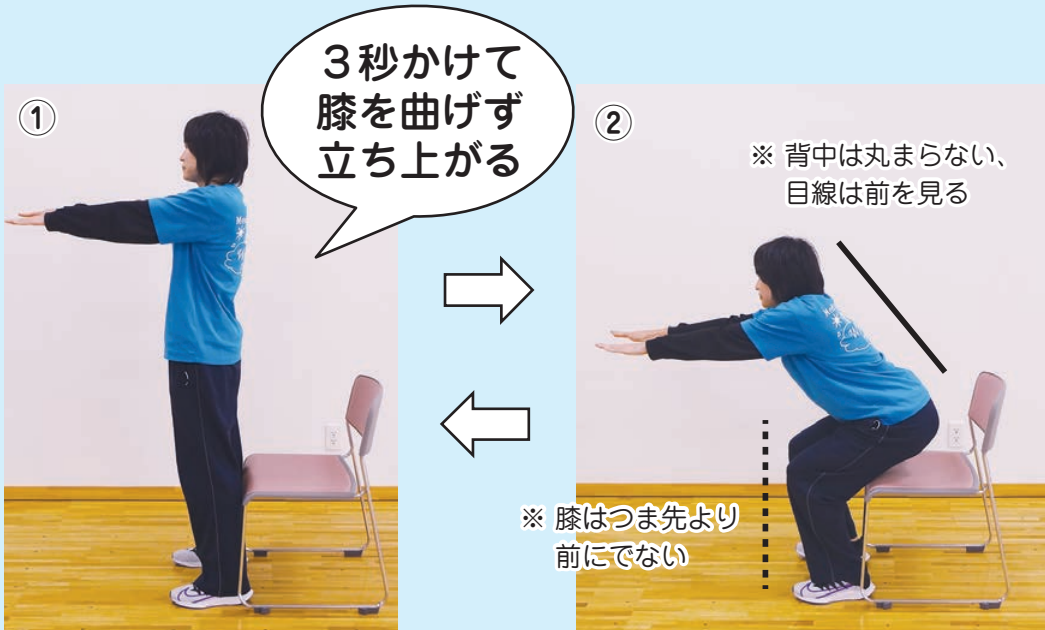
サルコペニアとは、加齢による筋肉量の減少および筋力低下のことを指します。サルコペニアになると、歩く、立ちあがるなどの日常生活の基本的な動作に影響が生じ、介護が必要になったり、転倒しやすくなったりします。

サルコペニアの予防には、特にレジスタンス運動（筋トレ）が有効です。今回は下半身まわりの筋トレをご紹介します！

- ◆トレーニングの前後にはストレッチ体操をしましょう。
- ◆使っている筋肉を意識しましょう。
- ◆呼吸は止めずに、無理なく行いましょう。
- ◆目安：各10回ずつ、2～3セット

1. スクワット（下半身全体強化）

- ① 足を肩幅に開き、背すじを伸ばします。
- ② お尻を後ろに引くように膝を曲げます（息を吐く）。
- ③ ゆっくりと①の姿勢に戻ります（息を吸う）。



2. 片足上げ（ももの前側強化）

- ① 背すじを伸ばしてイスに座ります。
 - ② 片足を3秒かけて持ち上げます（息を吐く）。
 - ③ 3秒かけてゆっくり下ろします（息を吸う）。
- ※ 左右実施



旬々菜々

●下越病院 栄養課●

茄子と南瓜の肉みそがらめ

茄子、南瓜はともにカリウム、食物繊維が豊富で免疫力アップ、高血圧予防、むくみ予防、便秘改善に効果があります。

また、くるみにはビタミンEが多く含まれておりβカロテンが豊富な南瓜と一緒に食べることによって抗酸化作用がさらに高まります。

1人分 エネルギー 197kcal・塩分 1.2g

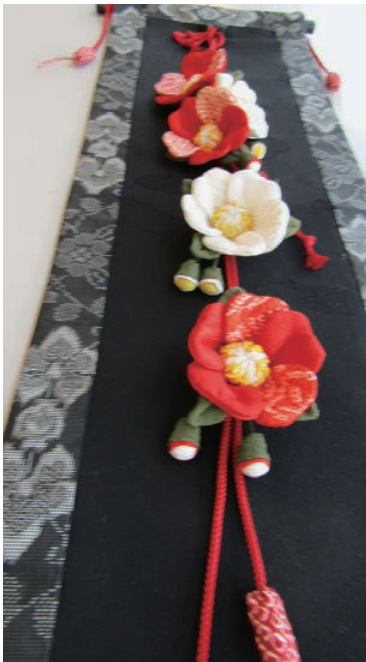
材 料 (2人分)	
・茄子	100g
・南瓜	100g
・豚ひき肉	80g
・玉ねぎ	30g
・くるみ	10g
・油	1g
調味料A	
・砂糖	大さじ1
・醤油	大さじ1/2
・味噌	小さじ2
・みりん	小さじ1/2
・揚げ油	適宜

作り方

- ① 玉ねぎとくるみを粗いみじん切りにする。
- ② 茄子と南瓜を一口大に切り、素揚げする。
- ③ フライパンに油を熱し、玉ねぎ、豚ひき肉、くるみを炒めAを入れる。
- ④ ③に茄子と南瓜を入れ、からめる。



友の会 会員の
作品から
白舟江沼垂穂支部
すずらん班（手芸サークル）



紹介作品募集中