

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749号

2023年7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



AED使って救命講習 保健委員研修

白山舟江沼垂

今年度第1回保健委員研修を6月14日「救命講習」をテーマに行いました。中央消防署県庁前出張所の消防士4人を講師に、保健委員は15人が参加。

この入門コースは、数年前にも実施しましたが、AEDで助かったという方もいらして、何回受けても良いのではという声から実施しました。15分間のDVD視聴後、モデルの人形の胸骨圧迫等の実技を行いました。実際にはAEDより胸骨圧迫が一番重要で、救急車が到着するまで600回は続けて実施して欲しいという話に皆さんびっくり。終了後のアンケートでは、わかり易い話で全員が満足という結果でした。

新しくなった健康づくり講座「保健学校」

新 津



地域住民の方々を対象とした健康づくり講座「保健学校」は、健康保持・推進のために新潟勤労者医療協会の職員が講師で病気や栄養・運動・口腔・薬などについて学びます。今年度よりフレイル予防に重点をおき、3日間の連続講座に変更。内容もテキストも一新しました。

新津総支部の保健学校は5月15日・29日の月曜開催で行い、受講生13人（うち補講生2人）と運営委員5・6人、新入職員各日2人、での開催となりました。鈴木滉生医師より生活習慣病、認知症についての講義をはじめ、乳がんセルフチェックや健康チェック（血圧・体組成・骨密度・血管年齢測定）、みそ汁塩分チェック、咀嚼能力チェックなど専門職から講義や実技を受けて学びました。



乳がん触診モデルを用いてしこりをリアルに体験（写真左）

未来を支える担い手をおおいに増やそう

2023年度活動方針を採択

健康友の会 第11回代議員総会



リモートで開催された友の会代議員総会 6月3日 新津会場・下越病院

2022年度の健康友の会の活動は、引き続き、コロナに負けないからだづくりに、健康チャレンジ等にとりくんできました。ワクチン接種も進み徐々にコロナ対応が弱まり、班会、健康チェックなどの友の会の活動の再開と広がりが見られた1年でした。友の会の活動も日常生活と同様に大きな制約を受けつつも活動の可能性を模索しとりくみを追求してきました。

コロナ禍で困っている人々への支援活動や「なんでも相談会」、無料低額診療制度の案内などを活発に行いました。

2023年度はこれらの活動を継続するとともに、会員と、様々な友の会活動の担い手増やしを重視してとりくみます。今年度新たに計画したいことは、支部運営委員と保健委員のつながりを強める企画です。知恵を出し合い有意義なものにしていきます。

金が増額にとりくみます。安心して暮らせるまちづくりの運動を会員、職員、地域の人々と連携を強め進めていきます。

岸田自公政権は物価高騰に苦しむ国民生活をないがしろに、膨大な軍事拡大と増税、社会保障費のさらなる削減、一層の改悪と自己負担増を国民に押しつけています。戦争の準備より、平和を作り出す努力が求められる中、「新たな戦前にさせない」と全国から良識ある国民的大運動が湧きおこっています。あらためて、憲法改悪を止めさせ、戦争する国づくりや仕組みづくりを許さないため運動を強めましょう。

受講生から「専門的な話を聞く機会はないので、大変になりました」「健康寿命をのびし、寝たきりにならないように心がけた」「初めての経験で楽し

く参加させてもらいました」などの感想が寄せられました。

3回という短い期間でしたが、回を重ね和やかな雰囲気の中、実技を受けたり、

健康チェックの結果を見せ合い、楽しそうな会話を聞かれました。

今後は保健委員として、自身や家族、まわりの方の健康づくりにお役立てください。秋には新潟合同での開催予定です。

新入職員が友の会活動に参加

下越病院

下越病院では昨年度から新入職員を対象に友の会活動体験を行っています。

間「たかつほの家（写真上）やなのはな、お弁当配食の宮本班（写真下）、ひなた健康チェックなどの活動に2人1組で参加しています。



企画に参加し運営する友の会会員と触れ合う中で、会員の健康への関心の強さや地域のつながりづくりに貢献

していることを肌で感じています。

職員からは「活気がありにこやかでいい雰囲気でした。皆さんにお気遣いいただきかえって元気をいただきました。母も連れて来たい位でした」「コロナ禍でも人のつながりが途絶えないように工夫して続けられていてすごいと思いました」など感想を寄せていました。

介護保険制度について①

介護保険サービスの利用方法と相談先について

新潟勤医協介護部 小川 恵



今回からシリーズで介護保険についてお伝えいたします。1回目は介護保険サービスの利用方法と相談先についてです。

介護保険サービスを利用できるのは、65歳以上の方、または、40歳から64歳で医療保険に加入しており決められた疾患（特定疾病）がある方です。ともに日常生活動作に介護や支援が必要な場合に利用することができ

ます。利用するためには、まず介護保険の申請が必要で

す。各区役所や保健センター、地域包括支援センターなどで申請することができます。申請後、認定調査を受け、主治医から主治医意見書を記載してもらいます。認定調査票と主治医意見書がそろうと、新潟市の介護認定審査会で判定がなされ認定結果が出ます。結果後、サービスの相談に乗ってくれるのはケアマネージャーです。

ケアマネージャーは、

いものです。では、いざ介護サービスを受けたいとなったら、どこに相談すればいいのか。相談窓口は地域包括支援センターです。中学校区に1か所ずつ設置されています。備えあれば憂いなしで、今からお住まいの圏域の地域包括支援センターを確認しておきましょう。それともう一つ、申請の時に必要な緑色の介護保険証が必要です。



保健委員研修交流会での発表から④

健康友の会五泉支部さわか班の取り組み

新津総支部・五泉支部長 健康づくり委員 室橋 節子



局の調理実習室をお借りしての料理教室。講師は、料理の得意な友の会会員さんや下越病院の管理栄養士にお願いをしました。減塩の

コツは、酸味を効かせて旨みを活かすことを教わりました。

7月は五泉支部恒例の研修医との懇談会。「医師の成長―医師になり

るまでの道のり―」をテーマに、質問詰めの活発な意見交換を行いました。会の最後には、「ずつと下越病院で活躍してくださ

い」とお願いを

しました。

8月は「高血圧の話、気をつけたいこと」をテーマに、保健師さんからお話を伺いました。12月はクリスマス会を開催して、恒例のプレゼント交換とDVD鑑賞を行いました。

2月は健康運動指導士から脳トレとストレッチの講義を受けて最高に盛り上がりました。3月には、次年度の年間計画を策定した後、ギター演奏と「歌のしおり」をみんなで合唱しました。

コロナ感染が落ち着いたから、健康チェックやご苦労さん会を実施したいと考えています。



5泉支部さわか班は、毎月第2月曜日の午後開催しています。3月はまず年間計画を作成。4月は五泉の栗島公園でお花見。5月と11月は村松の愛宕山や新津の植物園を散策しました。6月と9月は、ひなた葉



白山舟江沼垂総支部 元気だより

ワクチン接種者に平和、大軍拡、大増税に反対する署名のお願い



いま日本は、「戦争か平和か」の歴史的岐路に立っています。軍事費を2027年度までの4年間で現在の2倍にしようとするものです。その財源を大増税と国債発行で賄うとしており、暮らしを直撃するものです。

健康友の会では5月からコロナワクチン接種日（毎週月曜日と水曜日の午後）に合わせて役員が当番制で外来に立ち、平和、大軍拡、大増税に反対する署名を訴えています。ワクチンを受ける方は日常の患者さん以外に若い方も多く署名は初めてという人もいます。6月9日現在で84筆が集まっています。



新津総支部 元気だより

さわか班 研修医と懇談



五泉支部のさわか班は、毎年恒例の研修医との懇談会を6月12日に開催しました。今年は研修医が4人と、これまでで一番大勢参加していただきました。

友の会から内田沙羅医師、押坂淳也医師、畑優紀医師、馬源医師に、それぞれ医師を目指したきっかけや好きなものなどを質問し、答えていただきました。

次々と質問が出て、あっという間に時間が過ぎて楽しいひとときでした。



◆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

		月	火	水	木	金	土
前	一般内科	菊 地	宮 野	岡田（義）	井 口	千 葉浩	医師輪番
		担当医(5) 太刀川(1・2・4)	菊地(4) 周(大学医)(1・2・3)	原田(4) 井口(1・2・3)	上 野	菊地(1・3) 岡田義(2・4)	
	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(1・3)
		(神経内科)栗森 ~10:30	(呼吸器内科)斉藤智	(腎)大 矢	(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)山 川	(リハビリ)野本	(ペースメーカー)田中(2週)	(神経内科)栗森(2・4) ~10:30	(神経内科)栗 森	
				(虚脱リハビリ)担当医		(循環器内科)田 中	
					(腎)大 矢	(リハビリ)野 本	
					(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 (1・2・4)	五十嵐	亀村・五十嵐		五十嵐	外来予約 一般内科は、 一般内科以外 外来予約のみ ◎受診日 平 野 小児科 小児科 ◎受診日	
整形外科	有 井(2・4・5)	有 井		有 井	有 井(1・3・4)		
泌尿器科		小 原(大学医)		斉藤和(大学医)			
後	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)
				(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(1・4・5) (16:00~16:30) 大河原(2)				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			

◆泌尿器科
◆婦人科は
◆整形外科は
います。

わたしたち
○個室料金
○初診時・再
に受診した

◆かえつクリ
◆メディカル
◆介護老人保

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		

7月	日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
8月	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

7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



坂井輪総支部 元気だより

診療所の草取り 一緒にしました

6月7日、坂井輪健康友の会総会を終了したのち、友の会員さんと職員の皆さんで、診療所のまわりの草取りをしました。

新型コロナ対応で大変だった職員、健康チェックなど集まりも制限されていた友の会の代議員さん。

この6月会議終了後、会員のFさんの提案もあり、残れる人で駐車場や診療所周りのはびこったツタや雑草などをしっかり片づけました。

玄関わきのツタやからんだ草もきれいになり1989年の定礎石もきれいに顔(写真)を出しました。とった草などはゴミ袋に8つの山に。根の張った草を上手にとる会員さんの日頃見ない姿もあり、人生の達人の皆さんにあらためて頭が下がりました。本当にお疲れ様でした。



ときわ総支部 元気だより

東区初の“ザリツツ体験会”
ときわ・船江町支部

6月19日、ときわ総支部・船江町支部で健康チェックを実施しました。今回は、東区では初の「ザリツツ体験」を行いました。

イスから立ち上がることで、脚の筋力やバランスなどがわかる測定。どんなものなのか、以前からやってみたいという声が多数。当日は20人もの参加があり、大いに盛り上がりました。

結果の説明では、思った以上に筋力が落ちていたという人も、健康運動指導士からの改善アドバイスを受けて明るい表情に。継続して今後とも取り組んでいきます。



ヨガエクササイズ

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 高橋良太

今回は、「ヨガエクササイズ」のご紹介です！ヨガは体の動きと呼吸を連動させて行うことによって、筋力強化、柔軟性の向上、精神的安定など様々な効果が期待できます。呼吸は鼻呼吸を意識し、素足で行うのもおすすめです。
日常では靴で体を支える場面が多く、素足で体を支える感覚が不足しがちです。ぜひ、ヨガポーズを通して呼吸や体の感覚に意識を向けながら体を動かしてみましょう。

呼吸:吸って吐いて1回。鼻呼吸を意識する。

1. ツリーポーズ（木のポーズ）

効果：バランス強化

- ① 両手を胸の前で合掌します。
- ② 左ふくらはぎの側面に右足の裏をくっつけ、左足でバランスをとります。（写真1）
- ③ そのまま5回呼吸します。
- ④ 左右実施します。
*キープの際、壁に手をつけるのもOKです。



写真1

2. ウォーリアー2（戦士のポーズ2）

効果：肩回りの筋力強化、
股関節の周りの柔軟性向上

- ① 両足を大きく横に広げます。
- ② 右脚のつま先は外側へ、左のつま先は90°か、やや内側にします。
- ③ 右膝を軽く曲げ、体重を下へ落とします。
- ④ 左右の手が一直線になるよう両手を広げます。（写真2）
- ⑤ 目線は右手の指先を見つめます。
- ⑥ そのまま5回呼吸します。
- ⑦ 左右実施します。
*右ひざは曲げやすい程度でOKです。



写真2

90°

3. ダウンドッグ（下向きの犬のポーズ）

効果：ふくらはぎ、背中の柔軟性向上

- ① 四つ這いの姿勢をつくります。手は肩の下へ置きます。
- ② 手の平一枚分、手を前方に置きます。
- ③ 足の指を立てます。（写真3）
- ④ 手と足の指でマットを押し、おしりを上へ引き上げます。
- ⑤ 可能な範囲でかかとをマットへくっつけます。（写真4）
- ⑥ 目線はおへそをのぞき込むようにします。
- ⑦ そのまま5回呼吸します。
*手をしっかりと開いて身体を支えます。



写真3

手を少し前へ



写真4

旬々菜々

●下越病院 栄養課●

ヤンニョムチキン

ヤンニョムチキンは韓国の定番メニューです。ヤンニョムは薬味や香辛料を混ぜ合わせた調味料のことを言います。甘辛い味付けが食欲をそそり、大人も子供も楽しめます。
鶏肉のほかにも、豚肉と野菜+ヤンニョムソースで炒めものにしたたり、海老やイカとからめてもおいしいです。料理の幅が広がりますね！

1人分 約260kcal 蛋白13.2g 塩分1.2g

材料（2人分）

- 鶏モモ肉 200g
- 下味
 - 酒 小さじ1
 - しょうがすりおろし 少々
 - 片栗粉 大さじ1
 - 油 大さじ1
- 調味料A
 - ケチャップ 大さじ2/3
 - コチュジャン 大さじ2/3
 - 砂糖 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - にんにくすりおろし 少々
- 飾り
 - 白いりごま
 - 白髪ねぎ
 - きゅうり



作り方

- ① 鶏モモ肉は一口大に切り、下味の材料を入れてもみこみ、10分置く。キッチンペーパーで水気をふき取り、片栗粉を全体にまぶす。
- ② 別のボウルに調味料Aを入れよく混ぜ、ヤンニョムソースを作る。
- ③ フライパンに油を熱し、①の鶏肉を入れ両面を揚げ焼きにする。中まで火が通ったら取り出す。
- ④ フライパンの油をキッチンペーパーでふき取り、②と③を入れ、弱火で煮からめる。
- ⑤ 器に盛り付け白いりごまを散らす。スライスしたキュウリと白髪ねぎを飾る。



友の会会員の
作品から
ときわ総支部
パッチワーク織布班の作品

