

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752号

2023年10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



9月23日、新津健康友の会が山の手ふれあいまつり

健康チェックで健康意識の良い機会に

りで4年振りに健康チェックを開催しました。今回は保健委員6人が、血管年齢、体組成（筋肉量、体脂肪率など）、骨密度測定を実施。当日は年配の方だけでなく、小さな子ども連れの家族も多数来場されており、若い年齢層の方々も健康チェックを受けていました。健康チェック後の結果説明と健康相談は下越病院の



看護師4人が担当して、45人の受検者に丁寧に対応して喜ばれました。楽しいまつりの一時に健康への意識を高めていただく良い機会になったと思います。

山の手ふれあいまつり

仲間ふやし月間 友の会コーナー スタート

白山舟江沼垂総支部

白山舟江沼垂総支部では、9月19日～10月13日までの診療日、各支部から当番制で舟江診療所友の会コーナーを開設し、外来患者さんへ友の会加入・基金増額の訴え、「現行の健康保険証を残してください」署名のお願いをしています。初日はふなえ・栄支部の役員さんが当番で署名が19筆集まりました。2日目は稲荷支部から新しく運営委員になった二人と桜井支部長の3人が当番で活動しました。窓口では職員が予約患者さんの未加入者へ加



友の会コーナー開始の9月11日、テーブルを出している早急、郵送したチラシを手にした患者さんが、

入お勧めパンフをお渡しして時間があれば、お話ししています。友の会役員と職員の連携プレーが今後見られるかもしれません。



かえつクリニックに 友の会コーナー 新津総支部

声をかけてくれました。それを皮切りに2週間でコーナーでの加入は4人、郵便局やかえつクリニック窓口などで加入の手続きをされた方が12人になりました。「手紙をもらったがどうしたらいいのか」と、コー

ナーの友の会役員の説明に「3か月後に来るときに手続きます」という方もいらつしやいました。友の会コーナーでは、加入・地域協同基金の受け入れのほかに『現行の保険証を残して』署名も訴え、2週間で68筆が集まりました。「明るい医療」9月号に折り込んだ『秋葉区に児童館をつくって』の署名を持参される方もいらつしやいました。「仲間増やし月間」はまだ続きます。引き続きご協力をお願いいたします。

原発なくても電力ひっ迫しない 4年ぶり「なくそテ原発」集会

9月24日、柏崎市文化会館アルフォーレで「なくそテ原発集会」が開かれ、全県と長野・群馬から1000人が集まりました。新潟民医連からの参加は友の会・職員合わせて約130人。元京都大学原子炉実験所助教の小出裕章さんは、発電コストも高く、なくても電力ひっ迫など起きず、処理不能な廃棄物を将来に押し付けるだけの原発は捨てる決断を、と記念講演。新潟国際情報大 学・佐々木寛教授は県内情勢報告で、県は無理やり



事故検証を終わらせ、たが、「原発市民検証キャンペーン」に市民の声を集め再稼働の動きを止めようと訴えました。集会の最後に、会場全体で資料と一緒に配った「なくそテ原発」のプラスターを頭の上に掲げ（写真上）、その後、参加者が柏崎駅周辺をデモ行進（写真下）。「だめらこて原発」「原発危険」の声を響かせました。



日本高齢者大会 in 東京

「ストップ軍拡 かがやけ人権」 Web参加を受け付け中

11月12日(日)13時～ 大正大学・分科会
13日(月)10時15分～ 文京シビックセンター大ホール
記念講演「非戦の安全保障論」 戦争しない国であり続けるために 柳沢協二氏（元内閣官房副長官補）

Web参加の場合、健康友の会新津総支部ボランティア室で両日。13日午前のみ舟江診療所内にて視聴予定です。あらかじめ、健康友の会事務局にご連絡ください。申し込み締め切りは10月20日までお願いいたします。

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

介護保険制度 最終回 地域包括支援センターについて

新潟勤医協介護部 小川 恵



シリーズの最後は地域包括支援センターについてお話しします。

地域包括支援センターは地域の高齢者の総合相談窓口として2006年に開設されました。中学校区に1か所ずつ設置されています。

センターには保健師(一定の条件を満たした看護師)、社会福祉士、主任介護支援専門員の3職種が配置され、専門職として日々業務をおこ

なっています。新潟勤労者医療協会では2か所の地域包括支援センターを新潟市より受託し運営しています。

地域包括支援センターには日々ご本人、ご家族をはじめ地域の民生委員や病院、診療所、施設など様々な所から相談の連絡がきます。一番多いのはやはり介護保険関係です。介護保険の申請をしたい、利用できるサービスを教えてください、施設の情報を知りたい等々。

センターの職員は相談内容を聴き、ご本人の意向に沿って住み慣れた地域で生活できるように、介護サービスを調整したり、制度利用のため関係

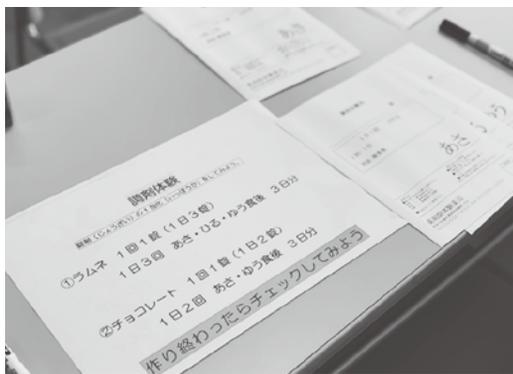
機関へ繋いでいます。しかし、そんな専門職の集まりでも困ってしまう相談があります。地域包括支援センターが相談を受けた時には、認知症がだいぶ進行し身寄りもいなかったというケースや、「動けなくて寝たきり」と家族が相談に来ましたが、実は半年前からその状態だったというケース、救急搬送された患者が『無保険で自宅がゴミ屋敷になってい

る』と病院から連絡が来たケースなど。こういう話を聞くとかたわば、もう少し早く何とかできれば、誰かに相談できていれば、気にかけてくれる人が近くに居てくれればと

思います。今後ますます一人世帯が増えていきます。このようなケースは他人事ではなく、そして年齢に関係なく誰にでも起こりえることなのです。皆さんには日頃からお付き合ひのあるご友人や近所の方はいますか。困ったときに相談できるご家族はいますか。皆さんのまわりの方はもしかして今困っていませんか。一度仲間同士で、ご近所で、ご家族で考える時間を作ってみてはいかがでしょうか。

なので、終始緊張気味で静かに企画は進んでいきますが、終わったあとに熱心に感想文を書く方や、友達と楽しそうに談笑している姿を見て、心に残る体験を提供できたのではないかと思います。

感想文の一部を紹介いたします。「いろいろな体験をして将来の夢への関心が深まった」「病院は近寄りがたしいイメージがあったが親近感がわいた」「各課の移動中にもおもしろい話が聞けた」「この体験を通して医療関係の仕事につきたいと思いました」



9月19日下越病院にて、中学生対象の「医療と介護の体験フェスタ」を新潟民医連として初めて開催しました。申し込みは22人で当日参加は21人でした。明訓中学校からの参加が一番多く、その他近隣や中央区からの参加もありました。



医療と介護の体験フェスタ

―地域貢献の一環として初開催―

新潟民医連 大口 歩

「来年も違う職種で体験してみたいです」初めての企画・運営で課題も多くありました。が、次年度以降も地域に貢献できる取り組みの一環として検討していきたいと考えています。

「来年も違う職種で体験してみたいです」初めての企画・運営で課題も多くありました。が、次年度以降も地域に貢献できる取り組みの一環として検討していきたいと考えています。

白山舟江沼垂総支部 元気だより

昨年より数字がいいみたい? 沼垂支部

9月8日の午後、毎年恒例となった沼垂地域「お茶の間」での健康チェックが老人憩いの家「沼垂荘」で行われました。



当日は会場の職員2人も飛び入り参加、合わせて21人がザリツツと握力を測定しました。沼垂支部の友の会からは保健委員7人に支部役員合わせて9人が参加、昨年が続いてのザリツツの測定に、前年の数字と比較して、良くなった人もいて、毎年測定することの意義と日頃の運動など健康管理の大切さが実感できたようです。測定後、健康運動指導士の古川さんから測定結果の数字の解説、フレイル予防体操の実技指導を受けました。

新津総支部 元気だより

北上班会「認知症予防」みんなで脳を活性化

9月の北上班会のメニューは、『今からできる認知症予防』と題し下越病院リハビリ課・作業療法士の五十嵐さんと阿部さんより講義をしてもらいました。開始前の大雨で、皆さん集まるか心配でしたが、いつもとほぼ変わらず11人が参加。まずは認知症の種類、症状などを学んだあと、『予防には頭と体を同時に使うことが効果的』と5種類の認知トレーニング(コグニパック)を一緒にやってみました。



太ももや胸を伸ばしながら、都道府県名や頭文字に「き」のつく単語を順番に声に出して言うのは、なんなくクリア。しかし、右手・左手で違う動き(ゲー・チョコキ・パー)をするのは「できない!これは難しい」と笑い声も交えながら、チャレンジしました。『出来なくても脳は活性化されます』とのことで「今までにも色々教えてもらい、出来なかったことが出来るようになるまで続けています。今回できなかったゲー・チョコキ・パーを特訓します」「出来ないことを求めています」との声もありました。

◆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。

Table with 2 columns: 会計時間 (Accounting Time) and 月～金曜日 (Monday-Friday). Includes times like 8:45~17:00 and 8:45~12:00.

毎月一回は保険証と診察のたびに診察券をお忘れなく

Main medical schedule table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for various departments (一般内科, 特診予約, 小児科, etc.).

Calendar for October and November showing dates and corresponding medical staff assignments.

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

受付時間 (Reception Hours) table showing hours for different departments like 一般内科, 小児科, etc.

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 千葉浩
呼吸器内科 斉藤智 総合診療 酒泉 労災 五十嵐

- ◆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
Table with 2 columns: 診療時間 (Clinic Hours) and days of the week.

何でも相談会
10月18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

9月「保健学校」に坂井輪から5人の受講生が参加

新潟市合同「保健学校」は今年から内容をギュッとつめた3回の講座。坂井輪から5人参加。(写真は坂井輪の受講者とスタッフ)各総支部に分かれたグループワークでは自己紹介と参加の動機が出されました。



「今まで自分のために一生懸命やってきたけど、これからは少しは人のためになることもできればと参加しました」「今までやっていた健康づくりの集まりが終了してどうしようかと思っていた時、この話が出て飛びつきました」など、感想がありました。



ときわ総支部 元気だより

フレイル予防体操に取り組みんでいます 船江町

今年完成した「フレイル予防体操」の取り組みが、各地域で始まりました。

9月12日は、船江町で実施。古川健康運動指導士がわかりやすく指導してくれるとあって、残暑が続く中でも、普段よりも多い13人が参加。

DVDの順番に沿って、ストレッチ体操の方法から、なじみの曲にあわせた体操まで、あっという間の講座でした。

今後も継続してやっていきたいと思っています。



新潟健康友の会フレイル予防体操 下半身編

新潟勤労者医療協会 本部組織部
健康運動指導士 古川 理 志

健康友の会会員のフレイル割合は全国平均(8.7%)を上回る12.6%を占めていたことから(9月号参照)、現在、法人をあげてフレイル予防に取り組んでいます。

フレイル基準は表1のようになっています。5項目中3項目に該当すると、フレイルと判定されます。特に、筋力低下の指標である握力は、各総支部の地域で開催される健康チェックで気軽に測定できますので、企画された際にはぜひご参加ください。

表1. 改定日本版フレイル基準 (改定J-CHS基準)

項目	評価基準
体重減少	6か月で、2kg以上の(意図しない)体重減少(基本チェックリスト #11)
筋力低下	握力: 男性<28kg、女性<18kg
疲労感	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする(基本チェックリスト #25)
歩行速度	通常歩行速度<1.0m/秒
身体活動	① 軽い運動・体操をしていますか? ② 定期的な運動・スポーツをしていますか? 上記の2つのいずれも「週に1回もしていない」と回答

3項目以上に該当:フレイル 1-2項目に該当:フレイル 該当なし:ロバスト(健常)

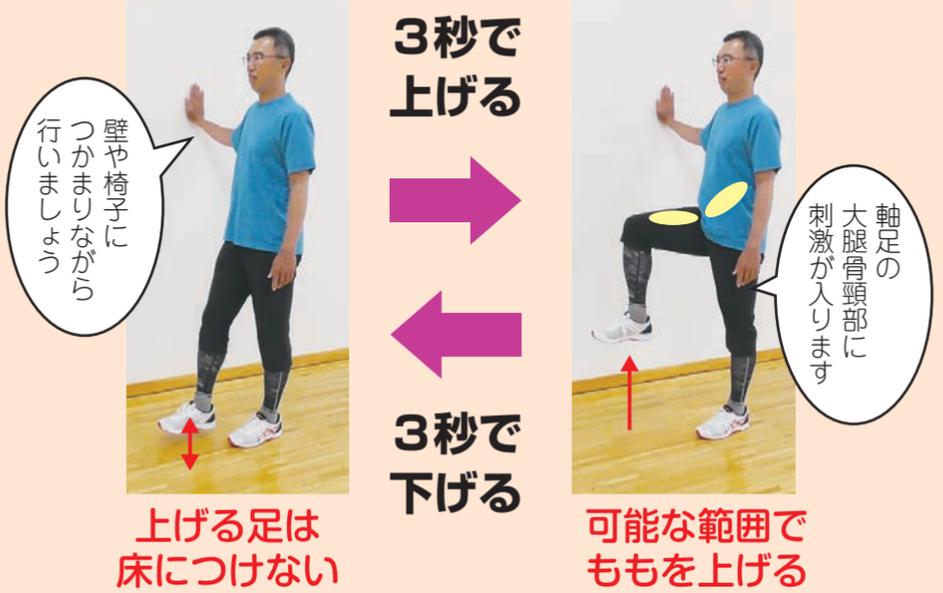
(出典:「Sakata S and Arai H. Geriatr Gerontol Int. 2020;20(10):992-993」より作図)

健康ひょうご21県民運動ポータルサイトHPより (https://www.keriko-hyogo21.jp/health_knowledge/11010/)

今号でご紹介する下半身編は、片足立ちになった状態で、もも上げを繰り返す運動です。

筋力トレーニング、骨粗鬆症予防、バランストレーニングと3拍子揃ったお得な体操です。

転倒に注意しながら、ゆっくりとした動きで行っていきましょう。



10回繰り返すと、軸足は、1分間の片足立ちに(骨粗鬆症予防)! 上げた足は、大腰筋、太ももの筋トレに!

松井浩先生(オフィス・ヒューマンモア代表)の運動実技を参考

※体操に関するお問合せは、新潟健康友の会(0250-22-6851)担当:古川まで。

旬々菜々

●下越病院 栄養課●

厚揚げのきのこあんかけ

秋の味覚きのこは、免疫力アップに効果的なビタミンB群や食物繊維も豊富です。厚揚げをカリッと焼くことで、ヘルシーな上にボリューム満点の1品になります。

1人分 エネルギー 309kcal・塩分 2.1g

材 料 (2人分)

- 厚揚げ 2枚(300g)
- しめじ 50g
- えのき 50g
- エリンギ 50g
- みつば 1/3袋
- サラダ油 大さじ1/2
- おろし生姜 小さじ1
- だし汁 150cc
- しょうゆ 小さじ2
- ★みりん 小さじ2
- ★酒 小さじ2
- 水溶き片栗粉
 - 片栗粉 小さじ2
 - 水 小さじ2



作り方

- しめじはほぐし、えのきは1cmの長さに切り、エリンギはうすくスライスする。
- フライパンにサラダ油を入れ、厚揚げを中火で片面2~3分ずつカリッと焼く。
- 鍋に①を入れ、だし汁、おろし生姜、★を加え、煮立ったら弱火にして、水溶き片栗粉でとろみをつけ、きのこあんかけを作る。
- ②を1cm幅に切り分けて器に盛り、きのこあんかけをかけ、1~2cmに切ったみつばを散らして完成。



特養あがうら
文化祭から
小学生の作品

