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。

7

いるの?」「こんな風に

わたり、「どうやって作っ

ワーク・

焼き物など多岐

言われ

ます。

ターと

文化祭」を行いました。11月、毎年恒例の「とき

とき

ロカ リカ リバ

年

ŧ

好

評

ときわ文化

今年の作品も、絵画・パッ

これたらい

わね」と好評

ちなん が が 紙

と「折り紙講座」も行ない

をはじめ、

様々な作品を作

(4面に作品を掲載)

力は

会場では

力測定_

だ「森のなかま」「葉っぱ

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

第 754 号

2023年12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

健康チェックに研修、フレイル予防体操わった保健委員の方達が大活躍でした。 普及など紹介します 輪づくり交流会

かい輪地区 議会主催・ 社会福祉協 輪づくり交 『健康· 月

が、

坂井輪

しました。 くり協議会が共催) い「つばさ小学校体育館_

盛況だった
秋の健康づくり活動

奏も会場を盛り 上げて各ブー 勤 の和太鼓演 医 協 健康運動指導士より、

行列が出来るほれ結果返しでは の保健委員が参加し、体操について学びました。17人体操の講習とフレイル予防く作成されたフレイル予防

で開催されました。健康友 相談と健康チェックで参加の会からは安達先生の医療 クラブ』はういういし 『さかい輪ジュニア吹奏楽 健康まつりでおなじみ チェックにはが開始。健康 奏が心にしみま

新し

満足と回答。「音楽に合 終了後のアンケー お話しや実技も全員が

の出る時間に 暖かくて元気 なりました。 人と交流する はか地域に 0

活動を広げました。これらの活動に携

秋の健康づくり活動は、

各地で活発な





わかりやすくて良かっ 保健委員研修会 た

ました。友の会本部の古川 ニティーセンターで開催 第2回となる保健委員研修 月7日、北部コミュ 一総支部では せてやるのが楽 D かりやすくて動けて良 を見てやってみたい などたいへん好評

〇国際地政研究理事長

 $\frac{1}{2}$

も良いなどの意見も出されい時間が過ごせるなら何でを動かす事」や、皆で楽し ました。 つ いて「体

康チェックが各地でとりく今年は昨年以上に活発に健 まれ、その度に保健委員が 保健委員が大活躍でした。 秋の 健康づくり活動では

にしみた一日 きり晴れて心 秋空もすっ



白山 舟江

られ、深く感銘をうけまし考えれば…」ゆっくりとし考えれば…」ゆっくりとし す。一方地震は避けられなことは最優先課題となりま とらえれば、戦争に備えるに『避けられない宿命』と いが、戦争は避けられる に『避けられない宿命』 Ļ

大会は日本社会が直面した。私は第9分科会「地域を決議」を深め合いました。 13の基礎講座と13の分社、79習と討るが設けられ「学習と討るがである。

新潟の参加者。左が上杉会長

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

□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

新潟市中央区入船町3-3629-1

坂井輪総支部

Tel 025-269-6682

新潟市西区寺尾東3-1-19

を加。高齢化が進み人口減 を加。高齢化が進み人口減 を加。高齢化が進み人口減 を加を変しが をがしが を通は日常 定し閉幕。次には多くの県ちに次期大会を名古屋に決元気』の参加者の熱気のう を持って準備し、参加され内参加者がそれぞれの課題 ことができました。 など多くの経験を学ぶ



は3人(約10人のウェブ から1400人が、新潟

が参加しました。

12―13日東京で開催。

人権」をスローガンに11 ストップ軍拡・かがや

全体会の様子

in東京に参加し

の会 上 杉

玉

武

医師と話し合う人生会議 最期の過ごし方の選択 アドバンス・ケア・プランニング



りでの2 厚生労働省の「人生のついて知っていますか? ンニング アド バンス・ケア・ 講演を紹介します日下越病院健康ま (以下ACP)に

る意識調査」では

A C P

はの

とは 最多であ 知

前

0)

知

0

終段階における医療に関

す 最

が

5

%



下越病院・リハビリ科専攻医 鈴木滉生

図 1

たことは

あ

り

ま

えたこと・

最後に

終末期の

がん患者さ

ただきました。

のACPを紹介させ

て

ついてこれまでに考

最多でした。 合ったことがある割同調査でし き理 か ? 方が亡くなった・入 し 39 合 合 9 合 由 ら」という理由が 田は「話し合う 田は「話し合う かけ 5%であ 身近田

を支援するプロ おける医療・療養に のことを表して であ た意思決定の 人生の最終段階に かり、

> 意思の 意思形

療・ケアについて、 人を人として尊重 すること)」 8g、将来の医 ること)」の略 。 介 レセス 実現 11

を紹介させて

ただきまし

になるツー

13

など、話し合

家務と一様に 測ごす もしげま もしげき 4-L

図 2

図1」や「も 質問で思い も手 てあるカード プル 演で しにく る言葉が書 などに口に ム(重病の し ば ます。 -ム)図2 な3つの るので話 は なり な いと思 シン もし ゲー ます いを す時 61

第一ステップ 意思形成 機械につながれるのは嫌だな 機械につながれた状態は自然な 第二ステップ 意思表明 感じがしないので嫌だ 心肺蘇生は望まない 第三ステップ 意思決定 本人の意思に沿い、心肺蘇生を 行わない穏やかな最期 第四ステップ 意思実現

図 3

とでは を形成して アを決定する上で大事なこ A C P は が あ いります。 けを見つけなが け あ がないと ムとともにACP ります 5将来の いくことが本人 話し合う が、 いう問題 医 療 話 5

などを表明する ACPの基本 の意思を実現する 的に 「③意思 断片を見 成 医 「②意思表 療・ 心決定」、 価 ケア 値 9 れ ていただきました。そして、 で A C P では は、

わり合いについて説 から亡くなるまでの がら亡くなるまでの の流れと医療チーム を行 ACPにつ 4) に合わ て説明させ います。 O断され ムとの関 A C P ような流 13 7

になるツールいのきっかけ ①がん ②心·肺疾患末期 ③認知症・老衰など 高い 死 死 ▶時間の経過 比較的長い時間 急性憎悪を繰り返 機能が低下した状 しながら,徐々に 機能低下し,最後 態が長く続き、さ 機能は保たれ,最 後の2か月で急速 らにゆっくり機能 が低下していく経 に機能が低下する は比較的急な経過

図 4

白山舟江沼垂総支部 元気だより

最初は集まっておしやべり





健康友の会白山舟江沼垂総 支部「まちづくり・社保部会」 では2カ月に一度の第2木曜 日「ひだまりカフェ」と称して 舟江診療所4階会議室を会場に 「つどい」を開いています。

11月9日のこの日は半年に一 度の「健康チェック」で血圧、 握力、体組成、骨密度を測定し 半年前と比較できるようにして います。今回は初めての参加者 3人と運営委員を加えて17人が 参加しました。

このような会には珍しく男性

2人が参加、しっくりと溶け込んでいました。健康チェックのあとは、D V Dを見ながらフレイル予防体操、最後に「赤とんぼ」 「旅愁」など、ふ けゆく秋をギターの伴奏で歌いました。

元気だより 新津総支部

"引发的健康医 続けられる地域医" 圈町中沢町

新津総支部に吉岡町中沢 町支部が発足しました。

支部発足の相談は今年7 月から。なのはなお茶の間 ボランティアや下越病院元 職員などにも新支部への協 力をお願いし、10月20日「ふ れあい広場なのはな」で健 康セミナー「いつまでも美



味しくご飯を食べられるように」を開催する運びに。

当日は15人が参加。下越病院リハビリ課の言語聴覚士に口の健康につい てお話と体操の指導をしてもらい、友の会作成のDVDでフレイル予防の 体操もして、最後に支部の結成を確認しました。

セミナーでは、資料の中のオーラルフレイルチェックを開始前からやっ てみる人がいたり、嚙む力を調べるガムに「どこで買えるの?」と質問が 出たり、口の健康への関心の高さが感じられました。

旧病院近くの新支部発足に、酒井義栄支部長は「一人暮らし、二人暮ら しの高齢者も増えている。みんなが健康で暮らし続けられる地域になるよ うに支部でもいろいろ企画もしていきたい」と意気込みを語っています。

▶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。

毎

月

は

保険証と診察の

たびに診

察券をお忘れなく

●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。

月 火 水 木 金 地(1.3.4) 菊 宮 野 田 菊地 千 葉浩 田義 末 武(2) 一般内科 村(1·3·5) 木 木 村 上 野 **周**(大学医) 宮 野 岡 ⊞義(2⋅4) 午 (神経内科) | | 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)**曽 川** (神経内科)**粟森**(1·3) (消化器内科) | | (神経内科) | | 上(3) (呼吸器内科) 斉藤智 (腎)大 矢 (呼吸器内科) 斉藤智 (神経内科) 粟 森 ~10:30 (リハビリ)野本 ペースメーカー外来) 田 中 (2週) (神経内科)粟 森 特診予約 (神経内科) **粟森**(2·4) ~10:30 (痙縮リハビリ)担当医 (循環器内科)田中 (睡眠無呼吸) 山 (消化器内科)上野 (腎)大 矢 (リハビリ)野 (消化器内科) 岩田(2·3·4) 小児科 平 大河原 野 大河原 平 野 大河原 ^{佼樹}大河原·本間 澤 皮膚科 吉 澤 吉 斎藤勇(大学医) 富井(大学医)(1.5) 前 外科 亀村・五十嵐 五十嵐 亀村・五十嵐 五十嵐 整形外科 有 井 有 井 有井 有井(1·3·4·5) 泌尿器科 小原(大学医) 斉藤和(大学医) (神経内科) 斉藤理(大学医) (消化器内科) 山 川 (神経内科) 川 上 (神経内科) 粟 森 $(2 \cdot 3 \cdot 4 \cdot 5)$ 特診予約 (禁煙外来)担当医 (リウマチ)有 井 (16:00~17:00) 午 萬歳 婦人科 (13:30~17:00) 相澤(大学医) 本 間 -般 (15:00~16:30) (1·2·3·5) (16:00~16:30) 後 喘息 (交替)大河原·本間 ^(交替)大河原·本間 予防接種 平 野 平 野 間 平 野 平 野 本 リウマチ外来 有 井 (消化器内科) 山 川 特診予約 $(2 \cdot 3 \cdot 4)$

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	0.00 11.00(0)/(0.00 /	※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)14:00)~16:00 (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 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。

月~金曜日 8:45~17:00 第1·3·5<u>土曜日</u> 8:45~12:00 第2·4土、日·祝 対応なし

月 火 水 木 金 土 12 <u>/2\</u> 1 月 5 6 7 8 9 0 4 14 15 <u>16,</u> 0 11 12 13 18 19 20 21 22 23 Ø **4** <u> 30</u> 25 26 28 29 27

月 火 水 木 金 土 1 0 2 <u> 6</u> 3 4 5 月 12 13 0 8 9 10 11 ,20, 4 15 16 17 18 19 **a** 22 23 24 25 26 2 29 23 30 31

外来予約案内

土

医師輪番

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

わたしたちの病院は、以下の料金をいただいておりません

○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 20250 - 25 - 3071

◆介護老人保健施設 おぎの里

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	\circ			0	0	0
10:30 ~ 19:00		0	0			

何 で も 相 月20日(水) 談

0250-22-685-お 話下さい 新津総支部 友の会事務局まで (10時~12時)



ときわ総支部 元気だより 開催!日帰り旅行



10月31日、コ ロナ禍で長らく できなかった日 帰り旅行を行い ました。晴天に 恵まれ、目的地 「秋葉温泉・花 水」に向け、さ あ出発!

温泉にのんび りとつかった

り、館内を散策したり、久しぶりでおしゃべりが弾んだりと、 思い思いに楽しいひと時を過ごしました。料理でお腹いっぱ いになり、夢見心地で帰路に着きました。

参加した人たちからは「久々に羽を伸ばせた」「懐かしい 顔ぶれにまた会えた | 「初参加の人もいて良かった | など好 評で、元気をもらうことができ、何年も若返ったかのように 見えました。

指や手足を使った脳トレ

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

今回は指や手足を使った脳トレをご紹介いたします。ゆっくりでも大丈夫! 考えながら指や手足を動かしてみましょう。レッツチャレンジ!!

1. 指タッチ脳トレ

・両手の指先を合わせて輪をつくる。

親指だけ離してタッチする。人差し指・中指・薬指・小指もチャレンジ! レベル★

レベル★★ 二本同時にタッチする。例:親指と人差し指など他の指のペアもチャレンジ!

レベル★★★ 目を閉じて上記のタッチを行う。

※ 指タッチは各10回ずつ

2. 手足を使った脳トレ

レベル★

- ① 椅子に浅めに座り、両手を合わせて膝を くっつける。
- ② 手と膝を同時に離す。その後、手と膝を 同時にくっつける。

レベル★★

- ① 椅子に浅めに座り、膝をくっつけ、手は 離す。
- ② 手を合わせると同時に膝を離す。
- ※ リズミカルに10~20回繰り返す



レベル★



指でつくった輪が大きくなるようにしましょう。

旬夕惡夕

●下越病院 栄養課●

クリスマスカラーのあったかバスタ

年の瀬の寒い朝、1日のはじまりをあったかに迎え ましょう。

冷蔵庫にある食材でお野菜たっぷり、簡単なのに彩 りあざやかな一皿になります。

1人分 エネルギー 440kcal 塩分 2.0g

材料(2人分) パスタ 150g

- ミニトマト

5~6個

玉ねぎ 1/2個 (100g)

> 1/2パック (50g) ポークビッツ 40g └ ブロッコリー 80g



オリーブオイル 少々 ニンニク 1かけ バター 少々(お好みで) 鶏がらスープの素 小さじ3 塩コショウ 少々

作り方

- ① ミニトマトは半分、玉ねぎは薄切りにし、しめじ の石突は切り落とし、ほぐしておく。
- ② 沸騰したお湯にパスタを入れ、表示時間通りに茹 でる。一緒にブロッコリーも茹でる。
- ③ あたためたフライパンにオリーブオイル、みじん 切りにしたニンニクを入れ、香りが立ってきたら具 材を加える。
- ④ 火が通ったらバター・鶏がらスープの素を入れ、 塩コショウで味を調える。
- ⑤ 茹でたパスタを入れて合わせ、お皿に盛りつけて

肉だんごとれんこんのトマトソース煮

肉だんごの柔らかさとれんこんの食感が味わえるトマトソー ス煮に仕上げています。

れんこんはビタミンCと食物繊維が豊富で、むくみの解消に はたらくカリウムやカルシウムも含まれており、トマトには抗 酸化作用の強いリコピンや β - カロテンなどが豊富に含まれて

1人分 エネルギー 392kcal 塩分 1.9g

|材料|(2人分)

合い挽き肉 200g 玉ねぎ(みじん切り)1/4個 溶き卵 1/2個

-塩・コショウ・ナツメグ 各少々 1/4個 れんこん(小) 1/2節 (100g) 黄パプリカ 1/4個(40g)

ブロッコリー 1/4株(50g) 洋風スープの素(固形) 1個 白ワイン(または酒) 大さじ2 ローリエ 1枚 粗びき黒コショウ 少々

作り方

- ① ボウルにAの材料を入れ、粘りが出るまで手で練り混ぜ、 8 等分にして丸めて肉だんごを作る。
- ② 玉ねぎは5㎜に薄切り、れんこんは5㎜厚の半月切り、黄 パプリカはへたと種を取り5mmの細切りに切って茹でてお く。ブロッコリーは茎を切り、小房に分けて縦2~4等分に 切って茹でておく。
- ③ フライパンに水2と1/2カップを加えて①の肉だんごを入 れて中火にかけ、沸騰したらアクを取り、スープの素、玉ね ぎ、れんこん、カットトマト缶詰、白ワイン、ローリエを入 れ、フタをして中火で15分煮る。
- ④器に盛り、ブロッコリー、黄パプリカを添えて、粗びき黒 コショウをかける。

ときわ文化祭 作品から











