新年特別号

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 755 号
2024年 １ 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

つぎの一歩の力になろう！
輝く未来へ 出発進行!!

たんぽぽ保育園の園児

社会医療法人
新潟勤労者医療協会
理事長　五十嵐　修

誰ひとり取り残さない社会を求めて、いのちと健康を守る運動を大きく展開していこう

明けましておめでとうございます。

４年にわたり猛威を振るった新型コロナ感染症も、このところは何とか落ち着いているようです。油断してはいけませんが、今年は感染防御に努めながら仲間づくりや住み続けられるまちづくりに、みんなで楽しく取り組みたいものです。

さて、政府は 2022 年に出した社会保障の「改革工程表」を見直すとして、高齢者の窓口負担を原則２割にすることや介護施設の相部屋でも室料を徴収することなど、患者・利用者の自己負担を増やす議論をしていました。

この間、子ども医療費助成制度では前進した自治体もありますが、政府の「改革」による逆行を許さず、本当に誰ひとり取り残さない社会を求めて、本年もいのちと健康を守る運動を大いに展開してまいりましょう。

◆下越病院　◆舟江診療所　◆ときわ診療所　◆坂井輪診療所　◆介護老人保健施設おぎの里　◆介護老人保健施設 入舟
◆かえつクリニック（付属施設メディカルフィットネス・ウオーム）　◆かえつ歯科　◆ケアセンターひだまり
◆ケアセンターかえつ　◆下越指定訪問看護ステーション　◆はまなす指定訪問看護ステーション　◆グループホーム白山
◆デイホーム沼垂　◆新潟市地域包括支援センター新津　◆新潟市地域包括支援センターふなえ　◆下越病院・病児保育室きしゃぽっぽ

社会医療法人 新潟勤労者医療協会

摂食嚥下障害へのあきは食のサポートチームの取り組み

下越病院　リハビリテーション科
医師　張替　徹

昨年10月13～14日、金沢市で第16回全日本民連学術・運動交流集会が開催されました。テーマ別セッション「住み慣れた地域で食べることにこだわる～食に寄りそう取り組みと職種連携～」では、私を含め7職種から、病院、施設、在宅における多職種による食支援活動が報告されました。

ここでは、私が報告した新潟市秋葉区での摂食嚥下障害（飲み込みの障害）への取り組みについて紹介します。

肺炎などの病気で入院した患者さんの多くがリハビリを行っても、亡くなったり、食べられなくなってしまいます。その理由は、入院前から摂食嚥下機能が低下していたためです。家庭や施設で生活されている方の摂食嚥下障害を早期に診断して対応することが必要です。

そこで、私たちは、2015年10月、地域の摂食嚥下障害に対応する「あきは食のサポートチーム」を結成しました。チームには、医師、歯科医師、言語聴覚士、管理栄養士、看護師、医療ソーシャルワーカー、区の保健師、介護職員が参加して、以下のような活動をしてきました。

①　摂食嚥下機能評価システム構築　飲み込みで困ったときに相談できる摂食嚥下外来を下越病院と新津医療センター病院に開設しました。（図1）

②　摂食嚥下障害に対する医療・介護の連携システム構築　当地域で医療・介護の連携のために使われている「結びあい手帳」用の摂食嚥下に関するシートを作成しました。

③　地域の摂食嚥下障害への対応能力向上事業　医療・介護者向けの研修会を開催してきました。

④　一般市民への摂食嚥下障害の啓発事業　様々な機会で摂食嚥下障害に関するお話しをして、区報の1面でも紹介してもらいました。

さらに、私たちは様々なレベルで他団体と連携しています。下越病院内では、「かえつ食のサポートチーム」として、栄養サポートチームや臨床倫理検討チームと協働しています。秋葉区では新津地域医療福祉連携運営委員会と連携、新潟市では、各地区の地域活動団体の連携をはかるため、「新潟摂食嚥下ネットワーク懇談会」を立ち上げ交流しています。また、新潟大学歯学部摂食嚥下リハビリテーション学教室が主催している「にいがた摂食嚥下サポート研究会」に参加し、新潟県レベルでの活動にもかかわっています。（図2）

今後、高齢化がさらに進行し、摂食嚥下障害パンデミックが予想されます。可能な限り口から食べることを支援できるよう、これからも、様々な職種、施設、団体と連携して活動していきたいと考えています。

あきは食のサポートチーム

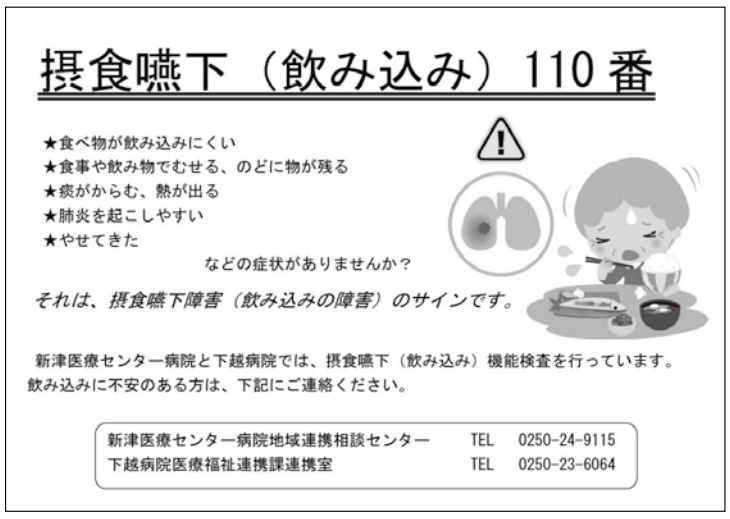


図1

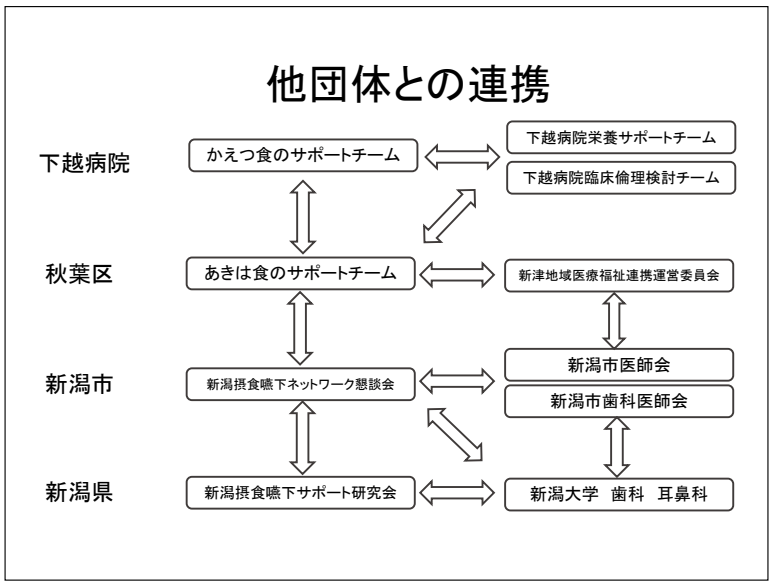


図2

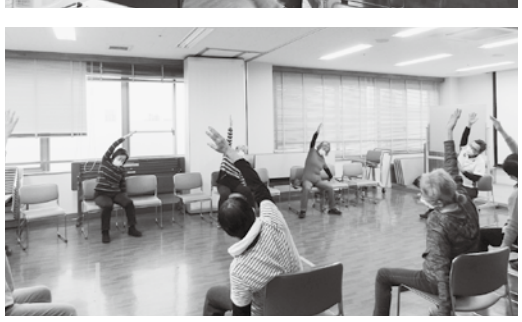
白山舟江沼垂総支部　元気だより

手足の筋肉をつけてフレイル予防

秋も深まる11月27日の午前、稲荷支部では古川健康運動指導士を迎え、舟江診療所4階会議室を会場に、健康セミナーを開催しました。

当日は8人が参加、初めに二の腕や足の筋肉を増やす体操を学び、その後は音楽に合わせて体操を行いました。

日常動作では使わない手や足の動きで、手の平を回転させる運動、片足立ちでの運動がいかに有効かを知りました。後半は二組に分かれて「ボッチャ」の対抗戦を行い赤組の三連勝で終わりました。



新津総支部　元気だより

“地域に根差した”薬局を見学　カトレア班

阿賀支部カトレア班は、下越病院近郊在住のメンバーです。新メンバー1人を加え、5人で、11月30日病院近隣のみのり薬局にて見学会を行いました。

お薬をお渡しするまでの流れや、調剤機器や薬局内の見学をしました。患者の安全のために症状や副作用、残薬などを聞き取り、情報を残しておくことや、渡すまでに様々な確認をしていることの説明を受けました。

その後、懇談会ではたくさんの質問、相談がありましたが、丁寧な回答をいただき、参加者は少し安心した様子。「思ったより楽しかった」との声もありました。地域に根差した薬局を目指していることがよく分かる懇談会でした。

◆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
午前	一般内科	菊　地	宮　野(3・4・5) 宮野(～10:00)・伴(2)	岡　田義	菊　地(1・2・3) 伴(4)	千　葉浩	医師輪番
		木　村	佐々木	宮　野	上　野	木　村(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)曽　川	(神経内科)粟　森
		(神経内科)粟　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)
			(リハビリ)野本	(ペースメーカー外来)田中(2)	(神経内科)粟森(2・4) ～10:30	(神経内科)粟　森	
		(睡眠無呼吸)山　川		(痙縮リハビリ)担当医		(循環器内科)田中	
				(消化器内科)上野	(腎)大　矢	(リハビリ)野　本	
					(消化器内科)岩田(2・3・4)		
	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	
	整形外科	有　井	有　井		有　井	有　井	
	泌尿器科		小　原(大学医)(2)	小原(大学医)(2)	斉藤和(大学医)		
午後	特診予約	(消化器内科)山川 (3・4)	(神経内科)川　上	(神経内科)粟　森		(神経内科)斉藤理(大学医) (2・3・4)	
				(リウマチ)有　井	(禁煙外来)担当医 (16:00～17:00)		
	婦人科	萬　歳 (13:30～17:00)					
	小児科 一般	本　間(3・5) (16:00～16:30) 大河原(4)				相　澤(大学医) (15:00～16:30) (1・2・3)	
	小児科 喘息		(交替)大河原・本間		(交替)大河原・本間		
	小児科 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			

受付時間	午前	一般内科・外科・皮膚科　8：00～11：30(診察9：00～) 整形外科(紹介状のみ)　8：00～10：30 小児科　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	小児科一般（月）11：00～16：00　（金）14：00～16：30 （月曜は当日予約制）

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。

1月

日	月	火	水	木	金	土
	❶	❷	❸	4	5	6
❼	❽	9	10	11	12	⓭
⓮	15	16	17	18	19	20
㉑	22	23	24	25	26	㉗
㉘	29	30	31			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
❹	5	6	7	8	9	❿
⓫	⓬	13	14	15	16	17
⓲	19	20	21	22	㉓	㉔
㉕	26	27	28	29		

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
◆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
1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

坂井輪総支部　元気だより

健康友の会まつり　200人余りが来場
安達先生が地域医療と友の会への思いを熱く語りました

12月10日、健康友の会まつりを開催。会場の内野まちづくりセンターでは、健康チェック、会員の手芸・折り紙・書道が、みやびやかに展示され、ステージでは華麗なウクレレ・フラダンス・和太鼓、そして今年定年の安達所長が、「診療所と私」を縦横に語りました。

（以下はフェイスブックからの抜粋）～私は７代目の所長として、18年余り…いっしょに健康づくりの活動に参加させていただきました。…友の会の活動をけん引してきた大先輩に負けないように元気な高齢者でありたい。元気な高齢者が地域を支える中心にならねばならないと思います。…元気な高齢者が力を発揮できる場はたくさんあります。…残された人生は、視野を広げ、もっともっと地域へ出て、多くのみなさんとの絆を深めていけたならば、それが幸せなことではないかなと考えています。そんな話を、講演の中でお伝えしました。

ときわ総支部　元気だより

和気あいあいとした健康チェック
ときわ・船江町支部

11月20日、ときわ・船江町支部で健康チェックを実施しました。

保健委員が中心となり参加呼びかけを行い、20人が参加。ちょうどこの日、会館を使用していた体操サークルの人も大勢来られました。

問診票の書き方がわからない点を会員同士が教えあったり、血管年齢や骨密度測定の結果を交流しあったり、おしゃべりに花が咲いたりと、最初から最後まで和気あいあいとした雰囲気で、あっという間でした。

フレイル予防に大事な「社会的活動」を、見事に実践している地域の皆様。一人一人が「主役」といえる健康チェックでした。

上半身を使った脳トレ特集

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　博　幸

冬場の運動不足により、心も身体も脳も凝り固まってはいませんか？身体を動かすことで脳への刺激が高まり、気持ちもリフレッシュ、運動不足解消！！と良いことづくし。無理のない範囲で挑戦してみましょう。

指タッチバージョン　方法：親指と各指をタッチします。

①　人差し指スタート

1～10まで順番にタッチします。(両手一緒にタッチ)

1：親指と人指し指、2：親指と中指、3：親指と薬指、
4：親指と小指、5：親指と薬指、6：親指と中指、
7：親指と人差し指、8：親指と中指、
9：親指と薬指、10：親指と小指

②　小指スタート

1～10まで順番にタッチします。(両手一緒にタッチ)

1：親指と小指、2：親指と薬指、3：親指と中指、
4：親指と人差し指、5：親指と中指、6：親指と薬指、
7：親指と小指、8：親指と薬指、9：親指と中指、
10：親指と人差し指

③　一つずらしスタート

1：右手は親指と人指し指タッチ、左手は親指と小指タッチ、ここをスタートとして同時に１つずつずらして10までタッチしましょう。
10：右手は親指と小指、左手は親指と人差し指。

ポイント　始めはゆっくりとそれぞれ指を見て、確認しながら行いましょう。

指出しバージョン

① 棒とチョキ

A：人差し指で棒をつくる。
B：人差し指と中指でチョキをつくる。
1　右手A　左手B、
2　右手B　左手A、
と左右同時に交互に出し変える。

②棒とキツネ

A：人差し指で棒をつくる。
B：親指、中指、薬指でキツネをつくる。
1　右手A　左手B、
2　右手B　左手A、
と左右同時に交互に出し変える。

【足踏み　イスでもOK】

③手拍子を入れる

AとBの間で手拍子を入れつつ、
①と②の指出しをする。

ポイント
・始めはゆっくりとそれぞれ指を見て、確認しながら行いましょう。
＊余裕があれば足踏みをしながら行ってみましょう。

人気の病院食メニュー

旬々菜々

●下越病院　栄養課●

減　塩　ブ　リ　大　根

冬が旬のブリは疲労回復効果があり、栄養満点。タウリン、ビタミンＢ１、Ｂ２、Ｅ、Ｄなどが豊富です。大根にはビタミンＣが多く、風邪予防や美容に大活躍。大根を下茹ですることにより味がしみやすく、少ない塩分でも美味しくいただけます。

１人分　エネルギー 162kcal　塩分 0.8g

材　料　２人分
ブリ　２切れ（120g）
大根　100g
水（大根、ブリがかぶるくらい）
生姜の薄切り　４g
調味料
- しょうゆ　小さじ２
- みりん　小さじ１
- 酒　小さじ１
- 砂糖　小さじ１

絹さや　４枚
ゆずの皮　お好みで

作り方
① ブリは沸騰したお湯にサッとくぐらせた後、軽く洗って生臭さをとっておきます。
② 大根は、少し厚め（1.5cmくらい）のいちょう切りにし、米のとぎ汁で串が通るぐらい茹でた後、軽く洗います。
③ 鍋に水、調味料、生姜を入れ、煮立ったらブリと大根を加え、落し蓋をして中火で煮汁が1/3になるまで（20分程）煮詰めます。
④ 器に盛り、茹でた絹さやとみじん切りにしたゆずの皮を添えて、完成です。

新春お年玉まちがいさがし
2024年　辰の年

〈問題〉上の絵と下の絵を比べると７カ所のまちがいがあります。どこでしょう。印刷のよごれやかすれ、スクリーントーンの濃淡はまちがいに入りません。
７カ所のまちがいに○印をつけ、点線にそって切りとりハガキに貼って応募して下さい。

まちがいは7つ

◆応募方法　答えをハガキに貼り、お名前、ご住所、所属の総支部、本紙「明るい医療」へのご意見、感想を必ずご記入の上ご応募下さい。抽選で10名様に１０００円分の図書カードをお送りします。
◆応募締切　２０２４年１月31日（必着）
◆当選者発表　本紙３月号
◆あて先　〒９５６－０８１４　新潟市秋葉区東金沢１４５９－１　新潟勤労者医療協会「明るい医療」編集部行
※ご応募いただいた個人情報は本目的以外には使用しませんが、当選者のお名前のみ本紙で発表することをご了承下さい。