

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らず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757号

2024年3月10日



健康友の会
ホムページ
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

能登半島地震・義援金にご協力ありがとうございます

「能登半島地震・義援金募金」に多くの方々からご協力をいただきました。

2月19日現在、188件約41万円が寄せられました。心より感謝申し上げます。

募金は全日本民医連を通じ被災自治体へお届けいたします。3月末まで受付けていますので、引き続きご協力をお願いいたします。

機関紙配布に感謝

各地で配布者“ご苦労さん会”を開催



新津総支部では感染予防にも気を配りながら各支部の機関紙配布者・ご苦労さん会が開かれています。皮切りは昨年11月25日の荻川西支部。おぎの里事務局長は、感染予防に気をつけながらご家族との面会も広げ、高い介護基準も取得と報告。フレイル予防（写真左）と脳トレ体操を行い、荻川コミセンに22人が集まりました。

新津

多彩な内容で「ご苦労さん会」

や日頃の健康維持に心がけていることを交流しました。

田家支部では、89歳の参加者が「週3回車でウォーミングに行き、自宅では週3回卓球をしている」と報告し、支部長も「俺も卓球行こうかな」と一言。

2月には、荻川東支部が下越病院のHPH（健康増

ときわ

明日への活力！積極的な交流が

1月には田家支部と田上支部が「ご苦労さん会」を開催。それぞれ10人以上が参加し、機関紙配布の苦労話

2月2日、寒さが続く中、ときわ・船江町支部の「ご苦労さん会」が行われ、足元の悪い中12人が参加しました。「元気に年を取りたいね」がみんなの関心事です。近況交流など話に花が咲きます。特にテーマを設けなくても会話が途切れることは無く、久しぶりに出合った人や初めて参加した人など大いに盛り上がり

援センターに依頼することになりました。

2月5日には、浜谷町支部で「ご苦労さん会」が実施され、今年初参加の人を含め14人が集まりました。

参加者は認知症や介護予防の学習をしたいとの声もあり、さっそく地域包括支

話題はワクチンや地震など。「带状疱疹のワクチンって、打った方がいいの?」「後で痛みが続くみたいだし、打った方がいいかも」「ときわ受診の時に相談してみたら」「能登半島地震の時は皆、大騒ぎ。どこへ避難するか、何を持って行くか慌てた」「家族でも町内でも、この機に話し合った方がいいね」など、

このからも元気で活躍するため積極的な交流をしました。

高齢者が増え、支えあいが必要になります。これからは皆で頑張っていきたいです。



船江町支部



浜谷町支部

皆で頑張っていきたいです。

柏崎刈羽原発の再稼働は許してはならない

健康友の会 会長 上杉 国武

3・11の大災害より13年目を迎える。巨大地震と津波によって東京電力福島原発が爆発し放射能をまきちらした。

中越沖地震の際、柏崎刈羽原発が火災事故を起こした。泉田、米山の両知事によつて全国の範となる事故検証委員会が組織された。

福島の命と生業を守るため福島原発事故の原因を独自に徹底検証するためだった。

しかし、花角知事のもとで検証委員の入れ替えと排除がなされるなど、当初の意図は変質を始めている。

昨年9月県によつて「三つの検証総括報告書」と「安全対策と防災の取り組み状況」という二つの報告文書がまとめられ、11月・12月県民説明会が実施された。

説明会では柏崎刈羽原発の安全に資するためとして、

元旦の午後、マグニチュード7.6の巨大地震が能登半島を襲った。輪島西部海岸で4mの隆起が起こった。北陸電力志賀原発では幸いにも一・二号機とも定期点検のため原子炉を停止していた。今回の地震の揺れによつて、変圧器が故障し、外部電源が一部使えず、絶縁や冷却のための油が流出、また使用済み燃料プールのポンプが止まり、一時冷却が停止するというトラブルが起きた。柏崎刈羽原発でも燃料の冷却プールから放射性物質を含む水が溢れた。知られていない活断層を含む、日本海側でも想定を超える巨大地震の危険性をまざまざと示した。



能登半島地震で一部外部電源が使えなくなった志賀原発



課題を22項目に整理し、それぞれに東電から説明を受け確認を行ってきたと説明された。結論として原発の再稼働の是非は国の原子力規制委員会の判断にまかされ、その原子力規制委員会は12月27日柏崎刈羽原発の運転禁止命令を解除した。

新潟日報の1月25日付報道によれば、東電の小早川社長は日報のインタビューに「安価な電力を提供するには柏崎刈羽原発の再稼働が必要。複数の原発が稼働した西日本エリアに比べ東日本のエリアの電気料は高い」と答えている。福島原発事故の反省もなく、企業の金儲け最優先の会社は国民の命と生業を委ねることはできない。

地域みなさんをお願いしたいこと

- 元気な高齢者を増やし「健康寿命」→「社会参加寿命」の延伸へ
- 元気な高齢者が、虚弱な高齢者を支える、地域の子どもたちを支える、働くお母さんを支える
- いつまでも安心して暮らせる地域を、元気な高齢者が中心になって作り上げる
- 元気な高齢者が、社会のあり方を変え、子どもたちや若い世代が希望を持てる社会を残す
- 子どもたちの教育費・医療費無料、働く世代の格差を縮小する、そのための所得・資産の再配分を強化する、そのための市民の声を政治にとどける、元気な高齢者が発信する→わたしも元気な高齢者の一員になれるよう努力します！

高齢者救急とACP



2023年 小新中学校区社協

れ喜ばれていきます。また連携シートにはACP(事前ケア計画)の欄があります。人生の最終段階が近づいたとき、どのような医療や介護を受けたいのか、ご本人の思い、家族の思いを繰り返しながら、人が

私自身の仕事は病院にいるときと大きく変わりました。患者さんの姿がよく見えるのです。「眠れないのなら睡眠薬を出しましょう」ではなくて、眠れない理由がある、身体のこと、あるいは家族の心配事、それらを解決しなくては症状がとれない。そして解決のためには近所のみならず地域のボランティアのみなさんの力をかりなければできないことがある。民生委員さん、友愛訪問をされているみなさん、また介護保険を利用して支えていただかなければいけないこともある。とりわけ高齢になると、若いうちはひとりではが

たことが、無理がきかなくなることもある。今高齢者の世帯構成は独居が3割、高齢者世帯が3割、未婚の子どもとの同居が2割、三世帯同居は1割にも満たないのです。また診療所だけでは患者さんの期待にこたえられない。病院のようにいろいろな検査や治療をする設備がない。私は西区9病院の先生方と顔の見える信頼関係をつくり、いつでも紹介できるように連携づくりに努力してきました。年間600件ほどの紹介状を発行しています。しかしそれでも西区内で完結できる病气だけではありません。とくに時間外、夜間の救急

の場面では「たらい回し」といった事態も少なくありません。若手と同居している方であれば遠方であつてもなんとかあります。しかし虚弱な高齢者だけの世帯では対応できないことがあります。そこで近隣の医療機関・介護事業所と議論を重ね、2016年に結成したのが「にしく赤・坂ネット(代表安達)」です。「信楽園病院在宅医療バックアップシステム」を構築し、信楽園病院が「新潟市在宅医療連携・介護連携ステーション第二」を受託できるように推薦決議を新潟市に提出しました。西区でも西側地域はとくに医療過疎で

あり、訪問診療を行っている医療機関がほとんどないのです。2020年には「新潟市在宅医療・救急連携推進パイロット事業」が開始され、2022年には西区在住の介護保険認定者に「新潟市救急連携シート」作成が始まりました。コロナ禍の下、進捗状況は不十分ですが、救急車登録された患者さんからは病院搬送時間の短縮がみられ喜ばれていきます。また連携シートにはACP(事前ケア計画)の欄があります。人生の最終段階が近づいたとき、どのような医療や介護を受けたいのか、ご本人の思い、家族の思いを繰り返しながら、人が

の思いは変化しますから、そのつどお気持ちやうかがいながら医療者・介護職種が力をあわせて支えていければと思います。超高齢化社会となり、長生きできることはよいことですが、若い世代に負担をかけたくない、これはすべての高齢者の思いです。これからの時代は、元気な高齢者が虚弱な高齢者を支え、若い世代ががんばれるように地域を支えていく、わたしも高齢者の一員としてみなさんといっしょにがんばっていききたい、お話をしめくくらせていただきました。



診療所と私

後編

坂井輪診療所 所長 安達 哲夫

これからの坂井輪診療所

「ときどき入院、ほぼ在宅」をささえるために何が必要か？ 当院では、全職員参加の所内会議で課題を抽出しました。地域のみならず力を合わせ、ひとつひとつ解決していきたいと思ひます。



いのちのひとりぼっちをつくらない

地域での見守りささえ合いの充実

なんでも相談

社会保障システムを後退させない



白山舟江沼垂総支部 元気だより

日帰り温泉で4年ぶりの新年会

白山舟江沼垂総支部2024新年会が1月27日五泉村松のさくらんどう温泉で4年ぶりに開催されました。全支部から36人が参加し、楽しいひと時を過ごしました。

送迎バス2台で10:30頃到着し、最初に記念撮影、入浴タイム等の自由時間の後、12時より桜井総支部長の開会挨拶で始まりました。

お楽しみタイム。まずはビンゴゲームで今年の運だめし、同時に最初のビンゴが出てジャンケンで決着をつけました。その後民謡サークル中島さんの音頭で「東京音頭」の舟江バージョンをみんなで踊り歌いました。あっという間の2時間でしたが、今年の活動を誓い帰路につきました。



新津総支部 元気だより

年明け最初の生活支援

1月28日、今年最初となる第17回秋葉区食料生活支援を新津駅前の地域交流センターで開きました。心配した雪も降らず、来場者は147人、後日渡しや当日宅配など対応が31人に。宅配利用者の中には、仕事上のケガで休職中、労災は下りたが給与の8割で家賃を払うと食べていけない、という人もいました。



子供と二人連れのお母さん・お父さんも多く、お母さん同士手を振りあう姿も見られました。高齢者は連れ立ってくる人も多く、先に回り終えた連れを待っている人もいました。新潟市の中央区や西区など離れた地域から口コミで来た人も11人いました。



今回は下越病院などの無料低額診療制度利用の希望もアンケートで質問。回答者の4分の1が「利用したい」と回答。利用希望から生活保護申請につながった人もいました。

また、地震の被害についても質問。中には「側溝にヒビが入った」「ブロックにヒビが入り、障子が閉まらない」などの回答もありました。

◆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。

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(1・3・4) 担当医(2)	宮野	岡田義	菊地	千葉浩	医師輪番
		木村	佐々木(大学医)	木村	上野	木村(1・3・5) 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)
		(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)	(神経内科)栗森(2・4) ～10:30	(神経内科)栗森	
				(産婦人科)田中	(循環器内科)田中		
	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(1・2・4)	有井(1・2・3・5)	
泌尿器科		小原(大学医)		斉藤和(大学医)			
午後	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) (1・3・4・5)	
	婦人科	萬歳 (13:30～17:00)					
	小児科	一般 (16:00～16:30) 大河原(4)				相澤(大学医) (15:00～16:30) (1・2・3・5)	
		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			

3月	日	月	火	水	木	金	土
		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
4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	25	26	27
	28	29	30				

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		○	○			

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) 14:00～16:00 (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 菊地 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 伴
 呼吸器内科 斉藤智 総合診療 酒泉 菊地 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

3月19日(火)

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

新年号の「まちがいさがし」当選者発表

「新年お年玉まちがいさがし」に多くのご応募ありがとうございました。正解者多数につき抽選の結果、次の10人の方が当選されました。

(当選の方に図書カードをお贈りいたしました)

滝沢イツ子 様	小川 利夫 様	清水眞知子 様
中西 清子 様	田中 勝代 様	川嶋多美子 様
棚橋 幸子 様	高橋 幸子 様	漆山 昭三 様
古市 功 様		

脳が生き生き 漢字クイズ

【クイズの答えは4面下部】
問題1 上下左右に四つの二字熟語を完成させるために、中央の空欄に入る漢字は？(矢印は読む方向です)
問題2 ①～④に漢数字を入れ、二つの四字熟語を完成させます。①～④の数字の合計は？

→	慈	↓
時		滴
↓	中	→

① 書 ② 経
③ 人 当 ④

4面「ザ・クロスワード」の答え ゴニンバヤシ (五人囃子)

坂井輪総支部 元気だより

映画「ぼけますから よろしく お願いします」パート2みました

五十嵐支部では西内野支部が購入したDVD「ぼけますからよろしくお願いします」続編をみんなで視聴しました。自治会館に町内から20人が集まりシンとした鑑賞会になりました。

見終わった感想では「ボケるってことを明るく受け止めようと思った。そんなに怖いものじゃないかも。一日一日を大事に生きることが大切」などがあり、「参加された皆さんからも『いいものみせてもらった』と口々にお礼を言って帰られた」と支部長からのお話もありました。



ウォーキングや靴について

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 中野沙紀

今回はウォーキングの基本的な姿勢や、強さ・時間・頻度などウォーキングを実施する際のポイントと靴についてご紹介いたします。だんだんと暖かい気候になってきました。外でのウォーキングも楽しんでみましょう！

ウォーキングの基本姿勢

- ① 目線を上げる。
⇒姿勢の維持に効果的です。
- ② 肘は軽く曲げ、後ろに引いて自然と戻す。
⇒肩甲骨周りの筋肉をたくさん使用することができ、エネルギー消費量の増加に効果的です。
- ③ かかとの方からやわらかく着地する。
⇒かかとの方から踏み込んだ際におしりの筋肉が身体を安定させてくれます。また、つま先があがることにより転倒予防につながります。



強さ・時間・頻度のポイント

強さ
ニコニコペース (ややきつい)
はじめは「楽」な強度から始める

時間
10分～30分程度
(体力に応じて)

頻度
週に3～4回が理想
(運動効果と障害発生リスクの観点から)

靴の上手な選び方!

ケガを防ぎ、安全にウォーキングを続けられるよう靴選びは重要です。自分の足に合う靴を選びましょう!



- ① つま先にゆとり(1cm程度)があるもの
- ② かかとに十分な硬さや厚さがあるもの
- ③ 通気性があり、ムシの少ないもの
- ④ 自分の足によくフィットするもの

「ニコニコペース」とは?
笑顔で会話をしながら運動を続けられることが可能な有酸素運動の強度のことです。この強度をキープしながら有酸素運動をすることで、安全性に配慮しつつ、脂肪燃焼や体力の向上など、より良い効果が期待できます。

旬々菜々

●下越病院 栄養課●

寿司ドーナツ 卒・入・進学シーズンお祝い事に!

好きなお刺身で作れます。トッピングは他にとびっこ、いくら、ごまなどでもOK。簡単に可愛く作れるのでひな祭りやお祝い事などにおすすめです。
今回使用した鯛は旨みの強いイノシン酸が豊富に含まれ、タンパク質が多く、低脂質・低カロリーで栄養的に優れた魚です。肝臓や腎臓の働きを良くしてくれ、胃腸などにも効果があります。

1個 165kcal 塩分1.0g

材料 6個分

シリコンドーナツ型(100円ショップなどで購入できます)

ご飯 1合(300g)

すし酢	米酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1

卵焼き	卵	1個
	砂糖	小さじ1
	めんつゆ	小さじ1
	油	適量

まぐろ刺身	6切れ	桜でんぶ	適量
たい刺身	6切れ	きゅうり	1本
むしえび刺身	6尾	塩(きゅうり用)	少々



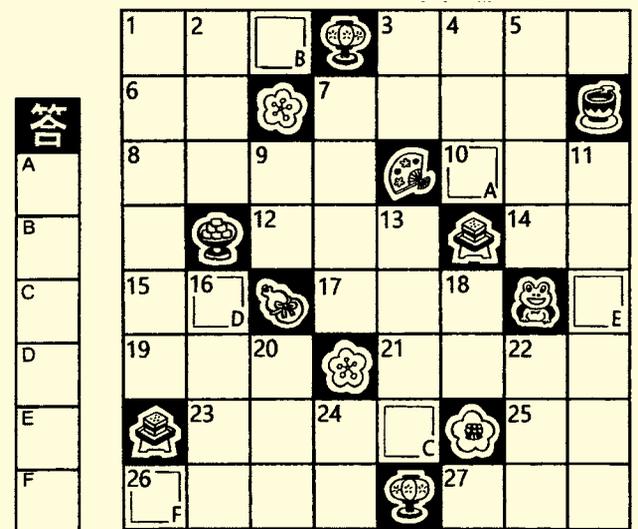
作り方

- ① すし酢の材料を混ぜ合わせておく。砂糖が残っていても大丈夫。ご飯にすし酢を加え、米を潰さないように酢飯を作る。
- ② きゅうりはピーラーで薄くスライスして、3等分に切り塩をふる。出てきた水分はキッチンペーパーでふき取る。
- ③ 卵焼きの材料を混ぜ合わせ、熱したフライパンに油をしいて卵焼きを作る。卵焼きは5ミリほどの厚さに6切りに切る。
- ④ きゅうりは半分重なり合うように3枚ずつ並べておく。
型にきゅうり、えび、たい、まぐろ、卵焼きの順で隙間がないよう並べる。その上に①の酢飯を平らに詰める。※酢飯は気持ち多めにつめ具材と密着させるように押し入れる。なじませるため10～15分ラップをして冷蔵庫で寝かせる。
- ⑤ 型の上に皿を置いてひっくり返したら型をゆっくりと外す。
- ⑥ お好みで桜でんぶをトッピングして完成。

ザ・クロスワード

出題▶モロズミ勝

【問題】二重ワクの文字を、A～Fの順に並べてできる言葉は、何? (答えは3面下)



■ヨコのカギ

- 1 あなたにそっくりなので驚いた。他人の……
- 3 虫が地上に出てくる?
- 6 「となりのトトロ」のサツキの妹
- 7 列車の乗車券代
- 8 物の値段が上がること
- 10 ……ずし、……ご飯
- 12 油揚げが好物だとか
- 14 ……の根を分けて探す
- 15 隣の……生は青い
- 17 こっけいな寸劇
- 19 気楽なこと
- 21 金太郎は平安時代の武士・坂田……の幼名
- 23 閉店。今日は……です
- 25 ……力、……張
- 26 沖縄の守り神といえば
- 27 彼は手先が……です

■タテのカギ

- 1 桜の代表的な品種
- 2 W杯。三苦選手ゴール……1ミリの奇跡
- 3 穏……、強……
- 4 ……の生産量日本一。栃木県は……王国
- 5 雄弁は銀、……は金
- 7 大人気の……作家
- 9 ……の若い花茎は早春の山菜です
- 11 河川敷のグラウンドで楽しむ……
- 13 国民、厚生などがあります
- 16 ゴルフコースの障害物
- 18 質量の単位
- 20 ほんのわずかな差
- 22 書物のことです
- 24 走り高跳びで……をクリア

3面「脳が生き生き 漢字クイズ」の答え

- 問題1 慈雨、雨滴、雨中、時雨 →答え「雨」
- 問題2 ①四 ②五 ③一 ④千 →答え「1010」