

### 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2億5千万円です。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763号

2024年9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



新関支部では8つある集落のすべてで班を確立しよ

## 支部内全ての集落で班活動

新津・新関支部

うと、班活動に力を入れています。5月は小口でしゃっきり体操(写真上)、6月は大関でカーリンコン(室内的に円盤を投じて競うゲーム。ポッチャに似ています。写真中)に取り組みました。6月27日は新郷屋で「転倒予防講座・体操」を古川理志健康運動指導士の指導で行いました。7月23日には金屋でポッチャ(写真下)を行いました。初めての方ばかりでと



でも盛り上がりました。また7月25日は岡田でカーリンコンに取り組み、



これもまた大きな盛り上がりを見せました。今後は六郷、市新、下新と支部内のすべての集落で班活動を計画しています。

## 秋の仲間増やし「月間」スタート



合った計画を実行していく月間です。診療所、入舟、各部署が一丸となつてとりくみを強めましょう。まだ友の会未加入者に加入を呼び

事務局から月間のとりくみ説明がありました。健康づくりでは保健学校に現在4人、あと4〜5人の参加者を広げること。11月2日の健康まつりの宣伝とインフルエンザ予防接種の会員割引制度を若い患者さん、地域の方に知らせること。担い手づくりでは送迎車をはじめ各ボランティアの人

9月から健康友の会と各事業所では「仲間増やし『月間』」が始まりました。健康友の会への加入、地域のまちづくり・健康づくり活動の推進、担い手増やしを集中的にすすめます。また、事業所の今年度の医療機器の更新や建物・施設整備・改修など、事業計画に見合う地域協同基金の増額を案内いたします。友の会員、利用者の皆さまのご協力をお願いいたします。

9月に先駆け白山舟江沼垂総支部は8月21日の幹事会の前に「月間スタート集会」を開催しました。桜井総支部長は、「今年は支部会議で出し合った計画



を5人増やしていくことが強調されました。

## 原水爆禁止2024世界大会 青年たちが参加

8月4〜7日広島で開催された原水爆禁止2024世界大会に新潟県民医連事業所の若手職員11人が参加しました。感想を紹介します。

- ・日本は唯一の被爆国で核廃絶に積極的に参加していくべきと強く感じた。
- ・「被爆く医療とは被爆者を作らないことだ」と言う講師の言葉が印象的だった。戦争を繰り返さないためにもしっかりと歴史事実をもとに学べる環境が必要だと思った。
- ・「平和の危機と気候危機」分科会では、先進国が享受してきた経済成長の負の側面が気候変動を通じて途上国に大きな負担を与えている現実を直視すること。国だけでなく、世代間でも対立構造は置き換えられる。地球環境の深刻な現状と、それが平和とどうつながっているかを具体的に知ることができた。
- ・少しずつ核兵器廃絶の動きは世界に広がっている。核抑止論からの転換が大切。少しでも核の脅威や平和について周りの人に興味をもってもらえるように発信していきたい。



### 健康まつりのお知らせ

会場 日時  
下越病院 10月26日(土)  
9時30分から  
12時30分まで  
舟江診療所 11月2日(土)  
10時から  
12時30分まで  
いずれも企画内容の詳細は後日案内されます。詳しくは各友の会事務局へお問い合わせ下さい。

### 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

# 新潟民医連共同組織連絡会総会・講演会

7月25日、新潟市北區・福島潟の新潟水俣病資料館で新潟民医連共同組織連絡会の総会が開かれました(写真上)。5年ぶりのリアル総会に健康友の会各支部とが医療生協から31人が参加しました。



ながおか医療生協の4つの「わいがや(施設併設の組合員活動拠点)」での取り組みに年度延べ3000人が参加しているという報告(写真中)には驚きの声も上がりました。総会の前に資料館の職員に展示の説明をしてもうりました。

総会終了後、ノーモア・ミナマタ第二次訴訟の皆川栄一原告団長(写真下)が「新潟水俣病第二次訴訟とこれからたたかい」と題して以下のような話をされました。

子供の頃は父親の仕事も生活用水も食料(魚)も阿賀野川に頼る生活だった。父親は1962年頃



からふらつきや手足のしびれが出て、渡し舟の仕事中に川に落ちて数日後亡くなった。自分も1963年頃からしびれや耳鳴りが出て「水俣病では」と思ったが、大工の仕事もあり周りの目が気になり言い出せなかった。

70歳前になり「今でないと言ひ出せない」という思いで裁判に踏み切った。名前を出したことで長男家族



とは連絡が途絶えてしまった。国や昭電は「予測できなかった」と責任逃れをしているが、熊本の水俣病発生を受けて阿賀野川の水質検査をしている。結果を証拠として出すよう裁判所から命令が出たが、黒塗りの資料しか出していない。裁判が長引きくなる仲間も多いが、国と昭和電工の責任を明らかにさせたいという思いで裁判を続けている。

講演の後、参加者からの「頑張ってください」という声かけや「私も子供のころ信濃川で取った魚を毎日食べていた。魚が汚されて病気になる」というのは他人事ではない」という発言があり、沼垂診療所元師長と挨拶を交わす姿も見られました。

## 将来の医療職体験 『多職種フェア』に44人の中学生が参加

下越病院 事務次長 大口 歩



医療専門職の人材不足が声高に叫ばれる時代です。下越病院では医師体験、看護師体験や薬剤師体験を定期的に開催しています。それ以外の専門職に触れる機会がほとんどありませんでした。

また高校生だとすでに進路を決めている方も多く、どうしたら医療職の魅力が伝えられるか検討を重ねてきました。

そこで中学生向けに多職種の仕事に触れられる企画を作って、将来の医療専門職を増やせないか案が出され、6月29日に



多職種フェアと銘打ち開催に至りました。

看護師ブースではコーヒを溶いた水をシリンジで吸ったり、包帯を巻

いたり、血圧測定や検脈、聴診、ストレッチャ体験など5つのブースを用意しました。



医師ブースでは電子カルテに所見を入力したり、処方オーダーを出す体験、BLS(1次救命処置)のレクチャーを受けて実践しました。

その他にもリハビリ課、介護分野、栄養課、薬剤課、検査課、放射線課の各ブースに数多くの

中学生が参加しました。運営の部分で時間配分や体験内容の改善点もありましたが、どのブースでも学生さんの楽しそうな表情が印象的でした。

この体験をきっかけに、将来医療職になりたいという人が増える嬉しいです。

## 白山舟江沼垂総支部 元気だより

### ポッチャに夢中 関屋支部

関屋支部は毎月第1水曜日に「明るい医療」の折り込みと支部運営委員会を開催していますが7月と8月は会議終了後、役員以外の一般会員にも声をかけて二月(ふたつき)続けて健康セミナーと銘打ちポッチャで盛り上がりました。



8月の会場は関屋公民館の2階にある保育室を借りました。きれいなフローリングで広さもポッチャに最適でした。最初の一投から白玉(ジャックボール)にピタリとつける場面もあり、総支部対抗戦の優勝を目指してガンバレ関屋支部。

## 新津総支部 元気だより

### 病院コーナーで月間への助走

新津総支部は昨年に引き続き、6月から8月まで下越病院待合室に友の会コーナーを開設しました。平日の午前中、会計協の一角に置いたテーブルに、各支部交代で毎日2人ずつが当番として座ります。あらかじめ予約患者さんに加入や基金増額を訴える手紙を送ったので、その手紙を持って来る人や、家族が亡くなったので、と名義変更を申し込む人、当番の役員さんが知り合いに声をかけて増額をしてもらったケースもありました。6・7月の間にコーナーでの加入は17人、地域協同基金は21万円が寄せられました。



加入・増額のほか、「保険証をなくさないで」の署名も訴えました。会計待ちの人に声をかけると「保険証残さんばないね」と応じてもらえることも多く、6・7月に269筆の協力をいただきました。引き続き仲間増やし月間中はかえつクリニックにコーナーを設けることにしています。

◆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。

●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, 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

Main medical schedule table with columns for days of the week and departments like 一般内科, 小児科, 皮膚科, etc.

Calendar for September and October 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。

Table with 2 columns: 診療時間, 月 火 水 木 金 土
8:30～17:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
10:30～19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

受付時間表
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～)
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 <完全予約制>

糖尿病内科 岡田節 渡辺敏 宮野 菊地 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 高橋
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

9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

暑さに負けないで 保健委員交流会・平和スタンディング行いました

7月31日保健予防委員会議&交流会
保健予防委員の会議&交流会を開催。第1部は石井事務局長から「ACPを考える」という題目で「お父さんの看取りのお話」を伺いました。

とても分かりやすく丁寧に心持も話されて、皆さん“自分の事として”聞き入っていました。

感想：お話素晴らしかったです。ご自身の体験をもとに深いお話を聞いて良かったです。各支部の取り組みも聞いて主体的に活動することの大切さも学びました。

8月7日、幹事会&診療所職員・薬局職員と共に、幹事会終了後平和への思いを一つにしてスタンディングをしました。「暑い夏」のひと時でした。



ときわ総支部 元気だより

アトレ花かいどう店にて握力測定を行いました

7月25日に浜谷町支部主催でアトレ花かいどう店駐車場にて握力測定を行いました。

夏休み最初のラジオ体操が行われる前の早朝6時から行ったのですが、測定している最中からゴロゴロと雷の音が聞こえ始めてしまい、肝心のラジオ体操は中止となる事態となりました。

写真を撮る間もなく慌てて片付けを行いました。その直後、前が見えないほどの土砂降りに見舞われ、間一髪無事に撤収することができました。

そんな状況ではありましたが総勢21人の方から測定をしていただき、駆け足でしたが地域の皆様の健康の一助になれたかと思えます。



# 健康友の会フレイル予防体操（上半身編）

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

今号でご紹介する上半身編は、両腕を後ろに伸ばして、内側と外側に交互にひねって二の腕（別名：振り袖）を引き締める体操です。腕を後ろに伸ばすことで胸が開くため、猫背の予防効果も期待できます。リズムよく少し速いテンポで行っていきましょう。



※肘をしっかり伸ばす

※脇を閉めて行う

**1セット30回を目標に、徐々に回数を増やしていきましょう!**

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

なお、フレイル予防体操を含む筋力トレーニングは、わずかな時間（40分/週≒6～10分/日）でも総死亡リスクや心血管疾患、総がんの発症リスクを軽減する効果がある一方で、やり過ぎ（140分以上/週≒20分以上/日）は逆効果の可能性も指摘されています（図1）。筋疲労回復の観点からも週に2～3日、10分/日を目安に取り組んでみましょう。

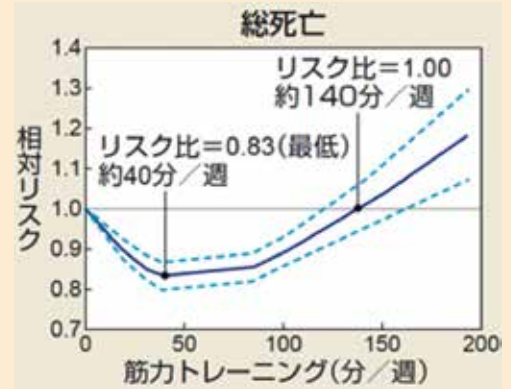


図1. 筋トレで死亡・疾病リスクが減少 週30～60分を目安に(東北大学) [Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: A systematic review and meta-analysis of cohort studies]. (Br J Sports Med. 2022 Feb 28;bjssports-2021-105061.)



**YouTubeでの体操動画の配信を始めました。**

携帯電話でQRコードを読み込むか、以下のURLへアクセスしてご覧ください。

[https://youtu.be/kqx\\_Kn0gD4A](https://youtu.be/kqx_Kn0gD4A)



## 旬々菜々

### おはぎ

お彼岸に美味しいおはぎを作ってみませんか？あんこは、健康友の会荻川西支部・宮本さんお手製の作り方を教えて頂きました。あずきには、食物繊維やオリゴ糖が多く含まれ便秘の解消に効果が期待できます。

1個分:エネルギー186kcal 塩分微量

#### 材 料 (10個分)

- ・もち米 1合
- ・粒あん(でき上がり約550g)
- 〔小豆 200g/ざるめ 1カップ(180g)
- 〔白砂糖 大さじ2(20g)/塩 少々



#### 作り方

##### 1. 小豆を煮て、粒あんをつくる

- ① 小豆は鍋に入れ、強火で15分位煮る。ざるに上げて、流水で洗う。(アク抜き)
- ② 再び鍋に小豆と3～4倍の水を入れて、強めの中火にかけ、アクを取りながら40分位煮る。煮汁がなくなりかけたら、水を足す。
- ③ 煮汁がヒタヒタになり、指でつぶせるくらいに柔らかく煮る。
- ④ 砂糖を加えて弱火で焦がさないように木べらで混ぜながら煮詰める。途中で、塩を加減しながら加える。
- ⑤ 完成した粒あんは、バットなどに広げて冷ましておく。

##### ポイント!

小豆は柔らかくしてから、砂糖を入れる。入れたら火を弱めて焦がさないようにする。塩を少し入れることで甘みが増す。

##### 2. もち米を炊いて、おはぎをつくる

- ① もち米は、しっかり研ぎ、1時間ほど浸水させた後、ザルにあける。やや少なめの水加減にして炊飯器に入れて普通に炊く。
- ② もち米が炊き上がったら、1個につき25～30g俵形にする。(10個分)
- ③ 粒あんを手のひらにのせて広げ、②のをせて包む。

### ● 頭の体操 ナンプレ ●

下の表に1～9の数字を入れて、空欄を埋めてください。**A**には何の数字が入るでしょうか？

#### ルール

1. タテ列とヨコ列・太線で区切られたブロックに、1～9の数字が1個ずつ入る。
  2. どの数字も、タテ・ヨコ重ならない。
- ナンプレの答えは3面に掲載

1	9	5					
4						1	5
			5	7			4
9	2		6	4	8	1	
			<b>A</b>	8	4		9
	5	4		1	9		3
6				3	8		
3		1					2
						7	4
							3



新津・茶の間  
たかつぼの作品から