

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764号

2024年10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



膝・腰の健康で馬源先生の講演

8月26日船江町集会所で船江町支部主催の健康講演会を行いました。講師にとりきわ診察所で研修を終えた馬源先生をお招きしました。馬先生は人工関節の専門家であることから、膝関節や股関節の疾病について予防法や治療、手術などについて語っていただきました。

その他にも馬先生
の今後の目標など幅広い話題を、ともすると難しい話になってしまいうところですが、先生の難しさを感じさせない軽妙な語り口に皆引き込まれていました。馬先生のと きわ診察所での研修は終わりますが、またこちらにいられた際には講演を期待しています。



ときわ総支部

若い世代も健康チェックに参加 山の手ふれあいまつり



9月14日に「山の手ふれあいまつり」が今年も小須戸ふれあい会館で開催され、健康友の会・新津総支部の保健委員が健康チェックを行いました。8人の保健委員の協力のもと、血管年齢・体組成計・骨密度の測定を行い、16時から18時までの2時間で、46人の利用がありました。

まつり参加者が健康チェックを利用され、最後に看護師より結果に基づき健康上のアドバイス、健康相談を受けていました。今年には昨年

に比べ健康チェックの利用者数は減つたものの、10代の中学生や高校生ら若い方が多く利用されていたのが特徴的でした。是非とも若いうちから、自分の体や健康のことに興味を

持つて頂ければという思いを、主催者や参加した保健委員の間で共有できました。



医療・介護現場の職種紹介

臨床工学課 (下越病院・ME課)



医学生の人呼吸器体験講習

今現在、臨床工学技士という国家資格を持った9人の集団で業務を展開しています。主な業務は医療器械の保守管理操作となります。具体的には、生命維持監視装置といわれる人工透析装置や人工呼吸器、心電図モニター等。救急救命治療に使用するAEDや輸液ポンプ等が該当します。医療機器が正常動作すれば良いだけの管理では医療の病態に合わせた条件設定や、安全に使用するための医療スタッフ、患者への操作教育も必要であり、医師、看護師をサポートする役割として存在しています。

近年は病院内で、ペースメーカーや睡眠時無呼吸治療等の在宅での治療機器の動作状況を電波を介して一部把握できるシステムを採用しており、患者自身が外来通院せずとも在宅時の機器の使用状況、動作状況がある程度チェック可能となっています。



健康班会でのAED講習

健康友の会・診療所総支部の送迎ボランティア募集

募集総支部 白山舟江沼垂総支部、ときわ総支部、坂井輪総支部
内容 友の会員宅と事業所間の送迎、または、送迎の介助者(舟江診)運転される方は、普通自動車免許
資格
時間帯 月曜～金曜、または土曜、午前各事業所の車両を使用します
報酬 交通費程度、無償ボランティア
問い合わせ 詳細の確認、時間帯など、各友の会事務局にご確認ください。

健康友の会事務局員募集

採用 嘱託職員若干名
応募条件 65歳未満の方、普通自動車免許
給与 当社規定による
勤務場所 新潟市内事業所(舟江診療所、坂井輪診療所、下越病院)
応募方法 10月末までに下記へご連絡ください。
電話：0250-25-1877 本部組織部

ナースエッグフェスティバル

NEFで学習と交流

下越病院 教育育成師長 大 山 恵



新潟メンバー・甲府駅にて

5月から準備を重ねてきた看護奨学生が集いNEFが8月9日、山梨県の「かいてらす」で開催されました。山梨・長野・群馬・埼玉・新潟の学生67人、職員42人が集まって学習・交流しました。今回のメインテーマは多様性。「ふたりのももたろう」の作者である木戸優紀先生の講演を受けグループ討議をしました。多様性についてどう考えるか、という問いに「自分らしさ」「認め合う必要がある」「正解はない」などの感想が寄せられました。自分と異なるものや考えをありのまま受けとめることや、多様性について何だろう、と考えることがつまりは相互理解につながると思います。昼食後はグループ対抗のモルック大会で盛り上がりました。モルックを通して緊張がほぐれ、素敵な笑顔があちこちで見られるようになりました。

予想以上に暑かった甲府でしたが、奨学生の皆さんの成長が垣間見えた嬉しい発見もありました。「他県の学生の話を知って良かった」「楽しかった」「自分も頑張りたいと思った」「来年は実行委員会をしたい」などの感想が寄せられました。4時間以上かかる甲府までの旅でしたが、皆さんの笑顔に疲れも軽くなりました。



学生さん達の集合写真

「最期は自宅で」

多職種協働でご本人・ご家族を支えた事例

Aさんは、体調不良で入院されたあと、食事が十分な量摂取できず、全介助の状態となりました。ご家族と相談の上、療ソーシャルワーカー、在宅支援者とで相談や情報共有を幾度となく行いました。Aさんは元気な頃から「自分の家で最期を迎えたい」という強い思いがありました。自宅訪問で環境確認をしましたが、自宅の前ま

ヘルパーや訪問看護に支えられながら、ご家族も懸命に介護をし、最期の時間に寄り添われたそうです。人生の最期をどこで

が目指せることの確認を行いました。退院当日は様々な職種の病院スタッフが担架でAさんを搬送し、無事に自宅に帰ることができました。Aさんは良い笑顔で自宅に帰って来られたことを感じておられる様子でした。



白山舟江沼垂総支部 元気だより

ふなえ栄支部+稲荷支部合同ザリッツ測定会

昨年8月に実施したザリッツ測定を今年は稲荷支部と合同で8月29日に実施しました。

出席者は12人。全員が測定を終えて、法人本部の古川健康運動指導士より、結果説明があり昨年の結果と今年の結果が折れ線グラフでどうなっているかなど、隣の方と見比べたりと楽しい測定会でした。



また、ザリッツが県内で新潟大学と新潟勤医協の2台しか導入していないという話にも驚きの声が上がりました。

最後に古川健康運動指導士よりフレイル予防体操も紹介されて、筋力が低下しない様に取り組みが大事と確認しました。

新津総支部 元気だより

楽しく『フレイル予防体操』荻川西支部セミナー

9月12日荻川コミセンで、荻川西支部セミナー『フレイル予防体操』を開催しました。同日同会場には他の体操教室がいくつかあり、参加者が少ないかも、と懸念していましたが、役員さん方の声掛けで24人が集まりました。



初めて参加する方もおり、「数年前に引っ越してきて知っている人があまりいない」「同じ地域なのにどなたか分からない」などという方もいましたが、古川健康運動指導士の指導で、2人組や4人組でやる脳トレをするとすぐに打ち解け、和気あいあいと始まりました。

振り袖体操をすると、「あーキツイ!」という方や「明るい医療に載っていたよね。家でやっています」という方も。下半身体操や、歌謡曲に合わせた体操もして、「これならできそう」との声もあり、運動嫌いな宮本支部長も「私自身も楽しくできました。家でも続けてみてください」との挨拶でお開きとなりました。

◆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
前	一般内科	菊地(1) 上野(3・4)	宮野(1・2・4) 児玉(3・5)	岡田義(1・2・4・5) 高橋(3)	菅井	千葉浩	医師輪番
		高橋	菊地	酒泉	本間(大学医)	伴(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)曾川	(神経内科)粟森
		(神経内科)粟森 ～10:30	(呼吸器内科)斉藤智 (リハビリ)担当医	(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		(産婦人科)田中(2)	(神経内科)粟森(2・4) ～10:30	(神経内科)粟森	
		(腫瘍内科)佐々木(大学医)		(産婦人科)田中	(循環器内科)田中		
	小児科	大河原	本間(2) 平野(1・3・4・5)	大河原	本間(2) 平野(1・3・4・5)	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(1・4) 五十嵐		五十嵐 亀村(1・2・5)		五十嵐		
整形外科	有井	有井		有井(1・2・3・5)	有井(1・2・3)		
泌尿器科	小原(大学医)(1)	小原(大学医)(2・3・4・5)		斉藤和(大学医)			
後	特診予約	(消化器内科)山川	(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)	
	婦人科	萬歳 (13:30～17:00)		(リウマチ)有井 (禁煙外来)担当医 (16:00～17:00)			
小児科	一般	本間(1・3) 大河原(4) (15:30～16:00)				相澤(大学医) (15:00～16:00) (1・2・3)	
	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	

10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	31			
11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 <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

10月16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



問題

胃腸の粘膜を保護し、食物繊維も豊富なことから「体によい」とされるネバネバ食材。その代表が下の語群に隠れています。イラストをヒントに探してください。最後にネバネバしない食材が残ります。それは何? (作・野上和彦)

答えは4面に掲載

ナ	マ	メ	カ	サ	ト
ツ	ト	ウ	ブ	ナ	イ
オ	ナ	ガ	コ	メ	モ
ク	ライ	モ	ヤ	ト	
ト	モ	ロ	ヘ	イ	



4面「ザ・クロスワード」の答え レモンティー



坂井輪総支部 元気だより

西内野支部で骨密度に再挑戦

9月12日(木)西内野支部では西内野コミュニティセンターで運営委員会終了後、あらためて「骨密度機器操作研修」を行いました。9名の保健委員の皆さんが操作する人と測られる人に分かれて、順番に「はかりっこ」しました。「えーと次はどれを押せば…」といいながら慣れてきてだんだん早くなってきました。

そのあと、坂井東支部保健委員の皆川さんを講師に「骨のお話」をききました。わかりやすく奥の深い骨の話と「すこし負荷をかけるのが大事ですね」などと実践的な話で皆さん納得していました。西内野は9月に2つの健康相談会と10月には原信で青空健康チェックと1つの健康相談会を予定しています。



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

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。

壁や椅子につかましながら行いましょう



3秒で上げる



3秒で下げる



軸足の大腿骨頸部に刺激が入ります

上げる足は床につけない

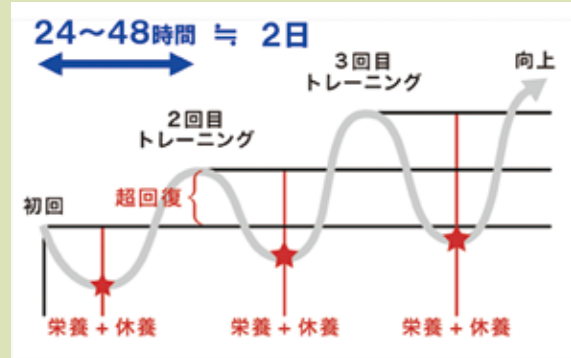
可能な範囲でももを上げる

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、新津健康友の会(0250-22-6851)担当:古川まで。

筋トレは毎日行った方がよいと思われがちですが、実はそうでもないのです。筋肉は1回の筋トレで多少なりとも損傷して筋力が低下します。損傷した筋肉はタンパク質を中心とした栄養摂取と睡眠を中心とした休養で以前の筋肉より少し強くなって回復してきます。この機序を「超回復」といいます。この超回復の期間は、24~48時間程度であり、高齢者の場合はより時間が必要とされます。したがって、筋トレは毎日行うのではなく、超回復の期間を考慮して、週に2~3日程度が推奨されています。健康づくりの3本柱は、「運動+栄養+休養」という根拠にもなっています。



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/RJdNU_O1rRw



旬々菜々

筑前煮

秋から冬に収穫される根菜類の主成分は、主にでんぷんですが、免疫力を上げるビタミンやミネラルが豊富で、腸内環境を整えてくれる食物繊維も多く含まれています。

また、れんこんの粘質成分ペクチンは胃腸の調子を整えてくれたり、風邪予防にも効果的です。

1人分 270kcal 塩分 1.6g

材 料 (4人分)

- 鶏もも肉 大1枚 (300g)
- 里芋 中4個 (200g)
- あく抜きこんにやく 1パック (200g)
- ごぼう 1/2本 (75g)
- れんこん 80g
- にんじん 1/2本 (75g)
- 干し椎茸 4枚
- いんげん 10本
- ごま油 大さじ1
- だし汁 300ml

【調味料A】

- 酒、みりん、しょうゆ 各大さじ2
- 砂糖 小さじ2

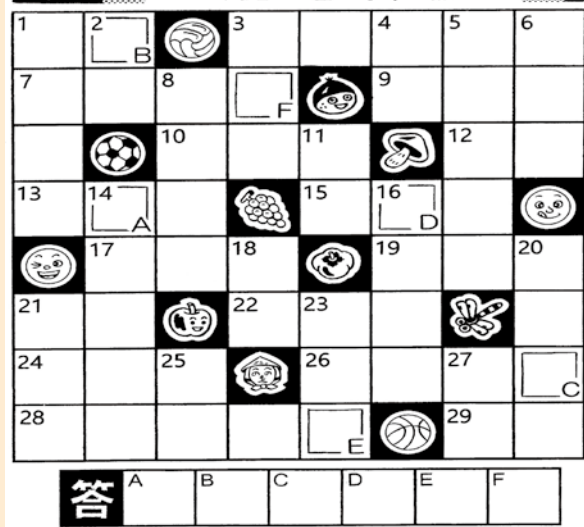
作り方

- ① 干し椎茸を水で、しっかり時間をかけて戻しておく。
*だし汁は、干し椎茸の戻し汁もあわせて使用する
- ② 鶏もも肉を一口大に切る。里芋、ごぼう、れんこん、にんじんは乱切りにする。こんにやくはスプーンでちぎる。干し椎茸も4等分切る。いんげんは4cmくらいの長さに切る。
- ③ 鍋にごま油を入れて中火にかけ、鶏肉を炒める。半分くらい火が通ってきたら里芋、ごぼう、れんこん、にんじんを加えて炒める。
- ④ 全体に油がなじんできたら、こんにやく・干し椎茸を入れ軽く炒める。
- ⑤ だし汁を入れてアクを取り、【調味料A】を入れて、中火~弱火で10分くらい煮る。最後に、いんげんを加え、さっと煮絡める。



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、なに？

- タテのカギ
- 1 シカ科ではなくウシ科の動物です
 - 2 夏目漱石の前期三部作の一つ
 - 3 記号。シンボル……
 - 4 人形にもなる秋の花
 - 5 子どもも大人も楽しい娯楽施設です
 - 6 留守の家を狙います
 - 8 首都はハバナ
 - 11 マンタは……の仲間
 - 14 体操競技などで使うスポーツウェア
 - 16 兼六園や偕楽園など仏教僧侶がまとう衣装
 - 18 音符を書き込みます
 - 20 紙を切り抜いて作る霧が濃くて……ゼロ
 - 21 ……金、……違い
 - 23 代表的な出世魚です
- ヨコのカギ
- 1 ネギを背負って来ます
 - 3 爪がきれいですね
 - 7 小ぶりな……バナナ
 - 9 その場の雰囲気。張り詰めた……
 - 10 進んでいく先
 - 12 硫黄の元素記号は?
 - 13 ドーバー海峡をフランスでは……海峡という
 - 15 工場がA町からB町に……しました
 - 17 怖いです。……屋敷
 - 19 ……一会の出会い
 - 21 ……国、……風
 - 22 新聞小説のイラスト
 - 24 レンタルより長期です
 - 26 古い中国の文語体の文
 - 28 幕藩体制の時代でした
 - 29 借金時に支払う対価

クロスワードの答えは3面に