

**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767号

2025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

# あたたかい春よこい

笑顔

希望

と



たんぼぼ保育園の園児

## 住民本位の地域包括システムづくりを



社会医療法人  
新潟勤労者医療協会  
理事長 五十嵐 修

明けましておめでとうございます。

去年は県立病院や厚生連病院の経営危機がしきりに報道されました。地域が変わる中で病院経営が悪化したそうですが、保険制度の歪も赤字の一因です。国の施策（大本は経済財政諮問会議＝骨太方針）で厳しく改変を求められています。もちろん国が経済破綻してはなりません、住民目線からは可愛い子供たちのためにも「ゆたかに人間らしく暮らしていける地域社会」を維持することこそ大切。

新しい年を迎え、「効率」一辺倒ではなく、農業や環境、医療や介護、教育、それに住民サービスにあたる自治体など「社会的共通資本」をしっかりと守る「治し支える地域医療介護」を目指したいものです。

- ◆下越病院
- ◆ときわ診療所
- ◆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（附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
- ◆舟江診療所
- ◆坂井輪診療所

- ◆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ぼ

### 地域協同基金の増額、友の会借入にご協力ください

24年度の事業計画は2億2千万円です。下越病院の心臓カテーテル機器の更新をはじめ、各事業所の機器の購入、設備整備、建物補修等を行っています。地域協同基金への増額、友の会借入にご協力ください。

友の会借入（年利：単利0.3%、3年満期。基金5万円以上のお預かりが条件です。1人上限5百万円まで）を新規募集します。健康友の会各事務局で受け付けています。

社会医療法人  
**新潟勤労者医療協会**



# 『70歳からの通院』 あの科もこの科も行けなくなったら

下越病院総合診療科 兎玉 崇志



7月から下越病院総合診療科に赴任しました、兎玉崇志と申します。  
下越病院まつり(写真上)で、『70歳からの通院』あの科もこの科も行けなくなったら」と題して、かかりつけ医との上手な付き合い方についてお話しさせていただきました。



高齢者社会と言われるようになって久しく、多くの患者さんが多くの科にまたがる複数の病気を抱えていることが当たり前になりつつあります。

車を運転できて、通院できる

あなた(あなたの妻)は83歳です。

- # 頻尿
- # 変形性膝関節症
- # 糖尿病
- # 糖尿病の網膜症



1つ



2つ



3つ



4つ



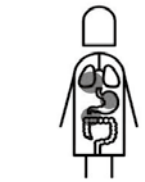
あなた(あなたの夫)は85歳です。

- # 脳梗塞後
- # 肺気腫 (COPD)
- # 高血圧
- # 足のかゆみ



## 総合診療専門医とは？

総合診療専門医は、患者の特定臓器に着目するのではなく、地域に住むあらゆる年齢、性別の患者の健康問題に向き合って治療を行います。



患者を多角的に診る



家族・生活背景まで診る



地域全体を診る

一般社団法人 日本プライマリ・ケア連合学会HP 総合診療医という選択 <http://soqoshinyo.jp/> より

私の専門である総合診療医は様々な病気を抱えた患者さんを診る研修を3〜5年受けています。総合診療医が地域に根付く

治療方針を考えてもらえます。

下越病院は総合診療医の育成に力を入れています。

総合診療医は、かかりつけ医の専門家でもあります。



ように、学生や研修医の教育にも力を入れていきますので、これからも暖かく見守ってください。(下越病院、かえつクリニックにかかりつけ医のいる患者さんへご希望であれば今後も通院を続けてください。)

## 重要！！

～あの科もこの科も行けなくなったら～

# まとめる！…ように お願いする

## 白山舟江沼垂総支部 元気だより

### 元気に体操・笑顔でポッチャ



関屋支部の役員会は毎月第1水曜日に関屋公民館の研修室を借り「明るい医療」の仕分け折り込み作業の後に開催しています。役員会が終わってから、一般の友の会員にも呼び掛けてポッチャで楽しんでいます。



12月4日は総勢10人で、まずは保健委員藤原さんのリードで元気に体操をして体をほぐしてから、赤・青2チームに分かれてポッチャの対抗戦を行いました。最初の一投で白玉ジャックボールにピタリとつける場面もあり大きな歓声があがりました。総支部のポッチャ大会には是非優勝しようと熱が入ります。

にピタリとつける場面もあり大きな歓声があがりました。総支部のポッチャ大会には是非優勝しようと熱が入ります。

## 新津総支部 元気だより

### 『おくすりの話し』と『心のくすり』音楽を堪能

11月30日ひなた薬局地域交流スペースにて「おくすりの話し」と、心のくすりと言われる「音楽」を聴いて、健康づくりをしてもらおうと企画しました。



当日は約50人が参加。前半は、みのり薬局の大平管理薬剤師による「おくすりとの上手な付き合い方」の話しで、クイズもあり盛り上がりました。後半は、アマチュア弦楽四重奏団「コテ」による音楽会で、ハイドンの他ジブリなどの曲も演奏をしました。



生の弦楽器が奏でる音色は素晴らしく、聴者も美しい音色に聞き入っていました。参加者からは、「おくすりの話し & 音楽会～素敵な企画でした。継続してやって欲しいです」という声がありました。



◆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。

Table with 2 columns: 会計時間 (Accounting Time) and 月～金曜日 (Monday-Friday). Includes times like 8:45~17:00 and 8:45~12:00.

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 (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for various departments (一般内科, 特診予約, 小児科, etc.).

Calendar for January and February showing dates and corresponding medical shifts (e.g., 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).

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 (Clinic Hours) and 月 火 水 木 金 土 (Days of the Week). Shows hours like 8:30~17:00 and 10:30~19:00.

受付時間 (Reception Hours) table with columns for 午前 (Morning) and 午後 (Afternoon), and rows for various departments and their respective hours.

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

1月15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

『防災コーナー』を新設
健康友の会まつり

12月14日昨年に続き『坂井輪健康友の会まつり』が開催され、80人の参加がありました。

昨日までの雪まじりの雨が嘘のように冬晴れの土曜。内野まちづくりセンター1F交流スペースを使い『健康チェック』に『加入コーナー』『署名』そして今年、会員さんのご家族の防災士さんが『防災コーナー』を新設。その隣には『福引』があり、景品はすべて防災グッズ! 1等は防災グッズ満載の防災リュックが来場者に当たりました。

展示コーナーでは丹念な折り紙や編み物・手芸品や絵手紙・書道など見事な作品の展示があり、来場した人が見入っていました。



ときわ総支部 元気だより

日帰り温泉でリフレッシュ

11月6日にときわ総支部有志22人で日頃の疲れを癒すべく瀬波温泉へ日帰り温泉旅行に行ってきました。



会場の『瀬波はまなす荘』は日本海を一望できる立地でしたが、天気予報では生憎の雨予報…。しかし、幸運にも天候が回復し、見事な景色とお料理、そして素晴らしい温泉を満喫しまして楽しい1日を過ごすことができました。

また、翌週の11日からときわ文化祭が行われることもあり、弾みになった一日でもありました。また元気で来年も行きたいねとのお話を参加された皆様よりいただきました。



# 転倒予防体操のすすめ

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

今回は転倒予防に関する体操と合言葉を紹介します。体を動かすとともに環境面にも注意を向け、転倒に気を付けながら冬場を過ごしましょう。

## 1 合い言葉

転倒しやすい場所をチェックするための合い言葉は「ぬ」「か」「づけ」です。

- ・「ぬ」れているところは、すべりやすい
- ・「か」いだん、段差があるところは、転びやすい
- ・片「づけ」ていない部屋は、つまずきやすい

## 1 つま先あげ

・歩行時のつまずきを防止するための筋肉を鍛えます。

### ●方法

- ・片足のつま先を引き上げます。(写真1)
- ・1、2で上げて、3、4おろす。
- \*10回1～2セット。左右実施
- \*椅子でも実施可能です。
- \*左右の違いも確認してみましょう。



写真1

## 2 その場足踏み

・足上げとつま先着地の練習です。階段昇降に活かせます。

### ●方法

#### レベル★

- ・その場で足踏みを行う。(写真2)

#### レベル★★

- ・しっかりと太ももを引き上げて足踏みをする。(写真3)
- \*20歩×1～2セット
- \*壁に手を付けてもOKです。



写真2



写真3

## 3 障害物またぎ

・高さに合わせて足を動かす能力を養います。

### ●方法

- ① 障害物を用意します。
- ② 障害物をまたぎ、足を着いて戻す。

#### (写真4)

- ③ 高さを変えて同様に繰り返す。

#### (写真5)

- \*10回1～2セット。左右実施
- \*写真の障害物は1リットルの紙パック2個をテープでつなげたもの。
- \*壁に手を付けてもOKです。



写真4



写真5

# 旬々菜々

●下越病院 栄養課●

## もちと長いもの甘辛肉巻き

おもちをおかずにアレンジしました。長いものサクサク食感と青しその香りがアクセントの一品です。

おもちが低脂肪でさらに食物繊維、ビタミンミネラルも豊富に含まれています。腹もちも良く体を温め代謝を促す効果もあります。お正月のおもちが余ったら作ってみてください。

1人分374kcal 塩分 2.0g

### 【材料】 2人分

- 切りもち 2個(約100g)
- 豚もも肉 10枚(約250g)
- 長いも 150g
- 青しそ 5枚
- 合わせ調味料
- 【砂糖・しょうゆ・酒 各小さじ2】
- 塩・粗びき黒こしょう 適宜
- サラダ油 小さじ1



### 【作り方】

- ① もちは縦長に置いて縦5等分に切る。青しそは縦半分に切る。長いものは4～5cm長さ、1cm四方の棒状に切る。
- ② 豚肉1枚を縦長に広げ、手前に青しそ1切れ、長いも1/10量、もち1切れをのせる。塩・こしょう各少々をふり、手前からきつめに巻く。同様にして残りの9個も巻く。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の豚肉の巻き終わりを下にしてならべる。ふたをして弱めの中火で3分蒸し焼きにする。上下を返し、ふたをして再度4分蒸し焼きにする。ペーパータオルで余分な油を拭き取り、合わせ調味料を加え火力を中火に上げ煮からめる。

# 新春お年玉まちがいがし 2025年 巳の年

〈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せん。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。

- ◆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10000円分の図書カードをお送りします。
- ◆応募締切 2025年1月31日(必着)
- ◆当選者発表 本紙3月号



## まちがいは7つ



- ◆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 にご応募いただいた個人情報(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。