

### 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768号

2025年2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



三多摩健康友の会のみなさん

昨年12月10日に健康友の会とながら医療生協で構成される共同組織連絡会の学習交流会が開かれました。外部より講師を呼んでの学習交流会はコロナ禍挟

み数年ぶりでした。東京都の三多摩健康友の会本部職員および昭島支部保健委員の4人の方が来られ、「サークル・班会の拡大と担い手づくり」をテーマに講演。5年前には2か所だったサークルが職員、役員が一丸となった取り組みによりコロナ禍を経て10か所にまで増加した実績事例の報告でした。

地域とのつながりを重視した活動に切り替えることにより、会員との距離を縮め、歩いて集まれるよう

また、全53講座におよぶ健康講座のメニューを表明し、各支部からの要請に講師派遣を行うなど、診療所や職員との情報交換、支援を密にし、職員が積極的に地域に出るといった活動が友の会との協働体制を強め

白熱した討議により時間が足りなくなる事態もありましたが、良い刺激を受けたとの声が聴かれました。

に小規模のサークルを団地毎の集会所で行うことにより、家から出づらくなりにがちな高齢者が参加しやすくなるように取り組みを行いました。

「シニアの糖尿病とのつきあい方を別に行ってほしい」との要望もありました。

第二部として『担い手づくり』をテーマに4班に分かれグループワーク。各班には講師の方々もそれぞれ入り、活発な討議がされました。

実行していただきました。

### 『担い手づくり』をテーマに 活動と交流を深め 新潟民医連・共同組織連絡会 学習交流会

## 「糖尿病とのつきあいかた」で 公開セミナー開催

舟江診療所・保健委員研修会 小林あかね所長 講演



向かって右が小林所長

白山舟江沼垂総支部保健予防部では2024年度2回目の保健委員研修会を1月22日、北部コミセン206号室で開催しました。講師に今年春から舟江診療所の所長に就任した小林あかね先生を迎え、先生の専門である「糖尿病とのつきあいかた」と題し講演を行いました。

「日本人はかかり易い」「食事ノートを付けると言われ付けてきたが面倒になった。付けなくても最初からバランス良く食べればいいのか」と思っていました。質問は日頃、血糖値を気にする男性5人からあり、的確に回答がありました。アンケートは12人から寄せられ、9人の方が満足との回答でした。

桜井総支部長から参加者に向け「しっかり学びましょう」と激励の挨拶があり講演に移りました。初めに本日の内容は大きく三つ、①糖質代謝について、②糖尿病の成因と病態、③糖尿病の診断と治療、に分け順を追って説明がありました。

「日本はかかり易い」「食事ノートを付けると言われ付けてきたが面倒になった。付けなくても最初からバランス良く食べればいいのか」と思っていました。質問は日頃、血糖値を気にする男性5人からあり、的確に回答がありました。アンケートは12人から寄せられ、9人の方が満足との回答でした。



## 医療・介護の健康メモ

寒い時期だからこそからだを動かしてみませんか

老健入舟のリハビリ室では、介護保険サービスの通所リハビリ入舟とリハ室開放のRe:Fine(リファイン)を行っています。

通所リハビリ入舟 介護保険サービス

月曜～金曜 9時15分～10時45分と11時～12時30分の90分間のリハビリに特化したサービスであり、食事や入浴はありません。理学療法士作業療法士の専門スタッフがその方にあたりハビリメニューや福祉用具などの提案をさせていただきます。

Re:Fine 一般開放

火曜・金曜の14時～16時30分までリハ室を一般の方開放しており、マシントレーニングなどを使って運動していただけます。開設から5年になりますが大勢の方に利用していただけています。1回300円か、12回綴りのチケットを3000円でも販売しております。申し込みについては舟江診療所の健康友の会にご相談ください。



**新潟勤労者医療協会 下越病院 看護師(正職員・パート)募集**

**正職員** 病院・他経験者  
2025年3月卒業見込み可  
60歳定年制 夜勤ができる方  
給与は経験加算等あり

**パート** 資格：看護師  
時給1,420円(3年制卒)  
(短時間は要相談)

**看護奨学生募集**

**対象者** 看護師資格取得を目指す看護学生  
\*学年を問わず入学時、年度途中からも可能

**金額** 月額40,000円または60,000円  
\*返済免除制度あり

**お問い合わせ** 下記へ直接ご連絡ください  
下越病院 0250-22-4711  
師長室 または 法人本部・看護部

# 「明るい医療」新年号の感想

- ・園児の写真かわいらしくて心がなごみます。これからもいっぱい載せてください。〔東区〕
- ・「総合診療医」ありがたい！全記事が参考になります。特に体操と旬々菜々は切りとってスクラップ帳をつくっております〔秋葉区〕
- ・各支部のたよりが楽しみです。体操のすすめもとても参考にしています。総合診療科は素晴らしいと思います。〔西区〕
- ・「70歳からの通院」児玉先生のお話はそっくり私自身の事でも心配になり、どうしようと思いましたが「ご希望であれば今後も通院を続けて下さい」と有り、ホッとしました。これからも弱い立場の高齢者を応援してくださいね。〔秋葉区〕
- ・平素は健康・医療につき私共高齢者に貴重なアドバイスをいただき感謝しております。少子高齢化が進む当地域におきまして、サポート拠点としてお力添えをいただいておりますことに感謝お礼申し上げます。〔中央区〕
- ・96歳になり、年末に1回、年を越してから1回玄関前で転倒しました。バランスを崩すとたわいなく転ぶ自分に情けなさを感じました。新年号には大変良い予防体操の資料を頂きましたので継続実行して役立てたいと思います。〔西区〕
- ・各診療所で勤務されている先生の御名前と時間が分かり、安心して病院に行くことができます。体操やレシピの紹介も関心があることなので楽しく読ませてもらっています。〔西区〕
- ・転倒予防体操、ダンナにすすめました。「転ぶ」「骨折」「ぎっくり腰」はよく聞くので気をつけたいです。〔秋葉区〕
- ・最近ハマっている欄は運動指導士などによるフレイル予防体操、転倒予防体操、脳トレ体操です。図解で記載されており実行・理解が早いです。〔中央区〕
- ・仕事帰りにウォームに通っています。1000回達成しました。ラインからの案内もチェックしています。これからは健康管理の情報宜しく願いいたします。〔秋葉区〕

## 第16回 保健委員研修交流会のご案内

とき 3月7日(金) 13時半～15時半  
 ところ 新潟市・秋葉区新津健康センター  
 参加対象: 新潟健康友の会・保健委員  
 講演: ACP(人生会議)を考える  
 申し込みは、各総支部事務局まで事前にお申し込みください。



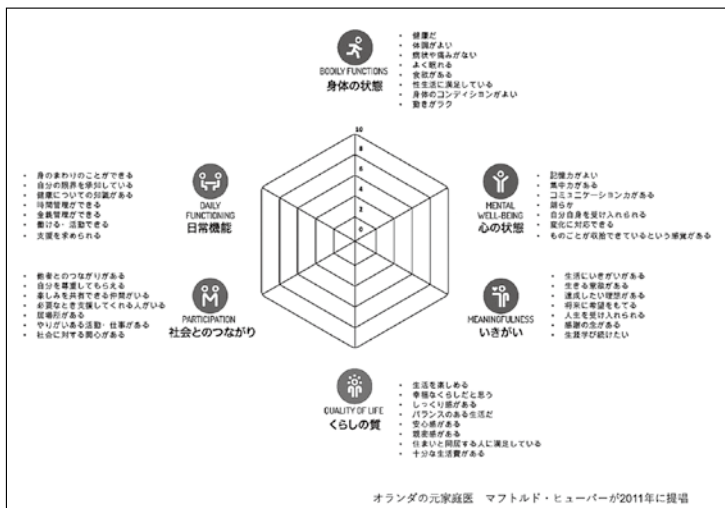
中央が千手医師と坂井輪総支部・保健委員の人たち

健康は状態ではなく能力である。私達は健康な生活を願う日々を過ごしていますが、年を重ねるにつれ何かしらの病気を抱えて生きていつているものです。そんな我々は果たして不健康なのでしょうか？ オランダの元家庭医のマ

フトルド・ヒューバー医師が2011年に提唱した「ポジティブヘルス」という健康の概念を紹介します。ポジティブヘルスとは、単に病気がないことを定義とする健康ではなく、病気や障がいがあっても、周りの力を支えにしながら前に人生を歩んでいける能力こそが健康だという考え方は、

ヒューバー医師が作成した「ポジティブヘルスを構成する7つの果ツール」を用いて現時点でのそれぞれの健康観を確認してみましょう。点数が低いから健康の能力が低いわけではない、エネルギーを持って生きていくためには、地域とつながり、手を取り合いながら、個人個人の楽しい毎日を充実させていくことで、より地域は活性化されていくと思えます。

「今日からあなたも「コミュニティナース」の矢田明子氏が提唱する「コミュニティナース」とは、コミュニティナーシングという看護の実践からヒントを得て提唱されたコンセプトで、職業や資格ではなく「人とつながり、まを元気にする」という誰もが実践できるあり方のことを指します。健康友の会という地域コミュニティで、究極のおせっかいとして周囲に働きかけられる皆さんはまさしくコミュニティナースであり、これからも地域全体で手を取り合いながら、この新潟を盛り上げていきましょう。



### 「総合診療科志望の研修医が考える」地域コミュニティの在り方とは

病気があっても健康？

下越病院 医師 千手 孝太郎

健康は状態ではなく能力である。私達は健康な生活を願う日々を過ごしていますが、年を重ねるにつれ何かしらの病気を抱えて生きていつているものです。そんな我々は果たして不健康なのでしょうか？ オランダの元家庭医のマ

フトルド・ヒューバー医師が2011年に提唱した「ポジティブヘルス」という健康の概念を紹介します。ポジティブヘルスとは、単に病気がないことを定義とする健康ではなく、病気や障がいがあっても、周りの力を支えにしながら前に人生を歩んでいける能力こそが健康だという考え方は、

ヒューバー医師が作成した「ポジティブヘルスを構成する7つの果ツール」を用いて現時点でのそれぞれの健康観を確認してみましょう。点数が低いから健康の能力が低いわけではない、エネルギーを持って生きていくためには、地域とつながり、手を取り合いながら、個人個人の楽しい毎日を充実させていくことで、より地域は活性化されていくと思えます。

「今日からあなたも「コミュニティナース」の矢田明子氏が提唱する「コミュニティナース」とは、コミュニティナーシングという看護の実践からヒントを得て提唱されたコンセプトで、職業や資格ではなく「人とつながり、まを元気にする」という誰もが実践できるあり方のことを指します。健康友の会という地域コミュニティで、究極のおせっかいとして周囲に働きかけられる皆さんはまさしくコミュニティナースであり、これからも地域全体で手を取り合いながら、この新潟を盛り上げていきましょう。

- ### 究極のおせっかい コミュニティナース
- ふと思いついた人が元気でいられるよう、自分から関わります。
  - 「いつも応援してくれる〇〇さん」と思われ、安心できる存在になるために、誠実に向き合います。
  - 「私もそんなことがしたいな」という人を見つけ、まちで仲間を増やします。
- <https://community-nurse.jp/cnコミュニティナースHPより>

## 白山舟江沼垂総支部 元気だより

### インフルエンザも吹き飛ばす「福笑い」でお正月

今年最初のまちづくり社保部主催「ひだまりカフェ」が1月9日午後、舟江診療所4階会議室で「サムーイ」日でしたが運営委員を含めて14人が集まり開かれました。

まずはDVDを見ながら「フレイル予防ひばり体操」で体をほぐしてから、お正月にちなみ「福笑い」で楽しみました。



今回は「おかめ」と「ひょっとこ」二つに挑戦、皆さんどちらも上手に仕上げていました。ギターの伴奏で「雪の降る街を」など季節の歌を数曲唄い、最後は「笑いヨガ」でインフルエンザを吹き飛ばしたかな？

## 新津総支部 元気だより

### 筆ペンアート「己書(おのれじよ)」体験会 思いのままに筆を走らせ、全集中!

地域とつながる会議主催で「己書」の体験会を、12月24日にひなた薬局を会場に開催しました。当日は大人から子どもまで幅広い方から参加していただきました。

「己書」とは自らが思うがまま、自由に筆を走らせ、自分の世界観を楽しく表現する新感覚の書です。最近では認知症予防やストレス解消にも役立つと言われていています。体験会では、講師の方の愉快的トークとともに、皆さん思い思いの作品を描き楽しい時間を過ごしました。描いた作品は額に入れて記念に持ち帰ってもらいました。

参加者からは「こんなにも楽しいものだったと思わなかった、ぜひ次回も参加したい」などの感想も寄せられました。



◆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 hospital 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 February and March showing dates and corresponding days of the week.

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。

Small table showing dental clinic hours (診療時間) and availability for different days (月, 火, 水, 木, 金, 土).

Table showing reception times (受付時間) for different departments and times of day (午前, 午後).

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

2月19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

栄養と刺激が揃うと
よい骨ができる!?

2025年の健康チェックは、西内野支部新中浜班でスタートしました。

荒れ模様の天気を心配しましたが、午前中は持ちこたえ22人の参加がありました。体組成・握力・骨密度の測定に加え看護師さんの「骨」のお話を聞いたり、効果のある体操を参加者みんなで行いました。

測定結果を見て一喜一憂。「毎日ウォーキングしているのに筋肉が少ないなんて」「筋肉は平らな道だけではできない。坂道や階段をプラスすると効果的です」「カルシウム源として豆腐は有効ですがもめんと絹では大違いです。もめんですよ!!」ただ測るだけじゃなくて、すぐに実践できそうな話や体操もあり、充実した健康チェックでした。



ときわ総支部 元気だより

白熱の展開フロアカーリング 浜谷町支部

12月16日に浜谷町支部主催のフロアカーリングが行われました。

フロアカーリングとは氷上で行われるカーリングを気軽にフローリング床でもできるようにした北海道発祥のスポーツで、カーリングのストーンの代わりに木製のキャスター付きフロッカーを使用することにより、老若男女問わず気軽に誰でも楽しめる競技となっています。

開始前に骨密度測定を受け健康チェックと健康の講座を受けたのち、参加者19人が2チームに分かれ競技を行いました。

ゲームは白熱した展開となり楽しく盛り上がりましたが、終わった直後からまたやりたいねとの声が聞こえてきました。



# 体を温める体操&脳トレ!

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

今回は体を温める肩甲骨周りのストレッチと、全身を使った脳トレを紹介します。まだまだ寒い日が続きます。しっかりと体を温め、免疫力を高めましょう♪

## 肩甲骨のタオルストレッチ

- ①肩幅より少し広めにタオルを持ち、両手を挙げる
  - ②頭の後ろを通してできる範囲で引き下げ、①の姿勢に戻る
- 【回数】：10回×1～3セット

持ち手の幅を広げると、楽に動かすことができます!



肩甲骨を寄せる!

※肩に痛みが出ない範囲で動かしていきましょう  
※呼吸を止めないように気を付けましょう

## 手足を動かす脳トレ体操

### レベル1

- 椅子に浅めに座り、両手を合わせて両膝をくっつける。
- ①手と膝を同時に離す。
  - ②手と膝を同時にくっつける。



### レベル2

- 椅子に浅めに座り、両手を離して両膝をくっつける。
- ①手を合わせると同時に膝を離す。
  - ②その後、手を離して両膝をくっつける。



【回数】 リズミカルに10回～20回繰り返す  
※姿勢が崩れないように気を付けましょう。

# 旬々菜々

●下越病院 栄養課●

## 鮭と海老と白菜のカレークリーム煮

鮭と海老と白菜のうまみがあるカレー風味のスープです。白菜は風邪予防に効果的なビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。

1人分 エネルギー282kcal 塩分 2.4g

### 材 料 (2人分)

- 生鮭の切り身 1切れ(約100g)
- むき海老 4尾(約120g)
- 白菜 3枚(約300g)
- れんこん 約50g
- しめじ 1/2パック(約50g)
- 洋風スープの素(顆粒) 小さじ1/2
- 水 1/2カップ(100ml)
- 牛乳 1/4カップ(50ml)
- カレー粉 小さじ1
- サラダ油 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1/2弱
- パセリ 適宜



### 作り方

- ① 鮭の切り身を4等分に切り、塩を適宜ふる。むき海老は背わたを取り除く。
- ② 白菜は横に長さ6～7cmに切って、縦に幅2～3cmに切る。れんこんは皮をむいて、5mm厚にいちょう切りに切る。しめじは石づきを切り、小房に分ける。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、鮭、海老を入れて炒めて取り出す。
- ④ 続けてフライパンにサラダ油大さじ1/2を足して、れんこん、白菜、しめじを入れて中火で炒める。
- ⑤ 水、スープの素を加えて煮て、鮭、海老を戻し、フタをして5分ほど弱火で煮る。
- ⑥ 酒、カレー粉を入れて混ぜ、カレー粉が馴染んだら牛乳を加えあたためる。
- ⑦ 塩をふり、味を調える。器に盛り、お好みでパセリを散らす。

## 坂井輪 健康友の会まつりの作品から

12月14日

