

新規・友の会借入 募集中

2025年度事業計画遂行のため友の会借入を新たに3億円募集いたします。

年利・単利・利率0.3%。3年満期です。お1人上限500万円までお預けが可能です。地域協同基金5万円（10口分）のお預けが条件です。ご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

詳しくは、各事業所窓口、健康友の会・総支部事務局か、友の会本部事務局（電話：0250-25-1877）までご連絡ください。

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773号

2025年7月10日



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

新しく名称替えて はじめての “健康づくりサポーター講座”



新津総支部主催の健康づくりサポーター講座が5月23、30、6月13日の3日間開催されました。「保健学校」から「健康づくりサポーター講座」へと名称を変更し初めての講座に12人が参加しました。



1日目は、医師による「生活習慣病と認知症」の講座と骨密度、血管年齢の健康チェック。2日目は、保健師と管理栄養士による講座と体組成（筋肉量）測定の健康チェックを行いました。3日目は、歯科衛生士の「オーラルフレイル」、健康運動指導士による「フレイル予防の運動」、薬剤師の「くすりの話」の講座を行いました。



10人の方々が全課程を修了され、新たに「健康づくりサポーター（旧・保健委員）」に登録されました。今後は各地域における健康づくり活動に参加、活躍いただける様期待しています。



今秋には坂井輪総支部（9月）、白山舟江沼垂総支部・ときわ総支部合同（10月）でも開催を予定しています。詳しくは8、9月号の折り込みチラシでのご案内いたします。



下越病院院長
末武修史

7月より、山川良一院長から末武修史院長に交代いたします。

下越病院 院長交代

第13回 健康友の会 総会

地域まるごと健康づくりを広げ、「仲間ふやし」と「担い手づくり」の継続と誰もが安心して暮らせるまちづくりを進めよう



健康友の会第13回代議員総会が5月31日、秋葉区・地域学園で開催され、各支部、事業所で選出された代議員42人、評議員11人が参加しました。

はじめに上杉会長より、昨年度は仲間ふやし年間目標に残念ながら未達の総支部もあった。今期は困難を克服しより一層広がりをにつくっていく、そんな総会にしましょうと呼びかけられました。また、米問題、物価高と日々の生活が大変厳しい、医療・介護事業所の経営も困難な時代。打ち破って進んでいくためにも7月の参議院選挙での成果を勝ち取り、たたかいを大きくしましょうと挨拶がありました。

服部事務局長からは、友の会活動の昨年度のまとめ及び今年度活動方針の議案提案がありました。コロナ禍で思うようでなかった活動から、昨年度は各地域・支部・班・サークルでお互いが顔を合わせ「あつてよかった友の

会」を確認できた年だったと振り返りました。また今年度の「6つの重点活動」に即し、「楽しく元気で継続できる」友の会活動を目指した、具体的な取り組みの提案がされました。困難な状況の中ですが「地域の宝」である法人事業と友の会活動を、なんとしても継承していきましようと呼びかけました。

各総支部の発言では、24年度にとりくまれた「仲間ふやし」や映画鑑賞企画、「健康づくり委員会」のとりくみなどが生き生きと報告されました。ある発言者からは支部目標数にこだわり、会員が家族・親族を含め一人ひとりが名前を挙げて「仲間ふやし」に取り組み目標をやり切った、と笑顔が広がる報告もありました。

最後に「総会スローガン」と「地域協同基金増額と友の会借入3億円新規募集を成功させ、勤医協の経営基盤を支えよう」とする特別決議案が拍手で承認されました。

健康チェックのご案内

7月12日(土)
10時～15時

●会場●

J A新潟かがやき「いっぺこ〜と」
(新潟市西区亀貝3066)

坂井輪総支部主催で 健康チェックを開催

測定は骨密度、体組成（筋肉量）、握力の3種目です。今回は子どもから高齢者まで幅広い年齢層を対象に開催します。

握力は6歳から、骨密度は9歳から測定可能です。お買い物のついでに、お子さんやお孫さんを連れてお越しください。

あたたかい言葉に元気もらって

新人看護師 奮闘記

下越病院 育成師長 大山 恵



新人看護師★集合！

下越病院にはこの春12人の新人看護師が入職しました。4月中は「スタートアップ研修」として、患者を受け持つために必要な知識や技術について学びました。



採血に挑戦！緊張で～す

集合研修での学びと病棟での実践を行ったり来たりしながら、同期の経験や学びを共有。座学だけでなく実技が多いのも特徴です。採血研修ではドキドキする様子が見られました。新人同士で採血にトライして成功し

た時の嬉しそうな表情が印象的でした。研修は、食事介助や排泄介助から始まり、吸引や経管栄養など専門的な研修など4月だけで20種類以上。看護師だけでなく薬剤師や検査技師、栄養士、セラピスト等多職種からの講義もあります。5月からは患者の受け持ちが始まり、部署に



急変対応の研修です

よって担当数は違いますが、多い部署では10人程を担当します。先輩からの励ましのメッセージカードや「できるように頑張らね」という言葉に新人看護師たちは、もともと頑張ろう！看護の仕事は楽しい！と話しています。習得しなければならぬ技術や知識が多く、できない自分に向き合うのは辛いこともあります。日々、患者のみなさんからの温かい言葉に元気を貰っています。



糖尿病とのつきあいかた 1

舟江診療所 所長 小林 あかね

糖尿病、というと皆さんはどのようなイメージをお持ちでしょうか？もう一生治らない、好きなのを我慢しなくてはならない、など、負のイメージをお持ちの方も少なくないと思います。しかし、決してそんなことはありません。まずは糖尿病とはどういう病気なのか、どうして治療が必要なのか、それを3回に分けてお伝えしていこうと思います。

糖尿病は自覚症状がないために、治療を続けるのは時に難しく大変なことです。治療を中断してしまうことで、糖尿病で本来に怖い合併症の状態に進展してしまうことも多いのです。

そもそも糖尿病とはどのような病気なのでしょう？ここで覚えておくべきポイントがあります。糖尿病は、生活習慣病としての糖尿病・2型糖尿病として、お話を進めていきます。

ここでわれわれの体のエネルギーを産生するために必要なのが食事です。食事では五大栄養素成分を摂取します。そのうち、糖質（炭水化物）、脂質、タンパク質は三大栄養素と呼ばれ、エネルギー源として特に重要です。これらの栄養素を消化吸収、分解してエネルギーを産生します。そのエネルギーを消費して、身体を構成する物質を合成すること、これらの一連の流れを代謝、と呼びます。糖尿病は糖質をはじめとする栄養素の代謝が悪くなることにより生じる病気です。主に糖質に注目すると、米、パンといった糖質を摂取すると、糖質は分解されてブドウ糖になります。

ブドウ糖は血液中に流れ込み、全身に運ばれます。このときの血液中のブドウ糖の濃度を血糖値といいます。糖の代謝には2つのホルモンが大切な役割を担っています。いずれも膵臓から分泌されるインスリンとグルカゴンです。血糖値を下げる働きを担っているのがインスリンです。インスリンは体内で唯一、血糖値を下げるために働くホルモンです。一方同じく膵臓から分泌されるグルカゴンは血糖値を上げるホルモンの1つです。血液に乗って運ばれたブドウ糖は、インスリンの働きで肝臓や筋肉、脂肪の細胞に取り込まれ、エネルギー源として利用されます。取り込まれることで血中のブドウ糖が少なくなるので、血糖値は下がります。食事ができずに、体内に入ってくる糖質が不足すると、グルカゴンの作用で細胞内に蓄えられていた糖を血液中に放出します。これにより、血糖値が上昇。放出されたブドウ糖も、必要な場所に送られ、取り込まれ、エネルギー源として利用されます。血糖値が上がりつぱなしにはなりません。（続く）



白山舟江沼垂総支部 元気だより

支部対抗 ボッチャ大会 最後の大逆転に熱い声援

3回目となる総支部ボッチャ対抗戦が5月30日、北部コミセンで開催されました。今回は職員チームも参加し全部で7チームが出場、3チームと4チームA・Bに分かれてリーグ戦を行い、A・Bブロックの1位チームで決勝戦を行いました。

結果は優勝が「関屋白新B」チーム、準優勝が「ふなえ栄」3位は「稲荷」となり、賞状と賞品が桜井総支部長より手渡されました。

予選の試合では、最後の1球で白玉に張り付いていた相手の青玉を弾き飛ばし、見事に赤玉をつける場面もあり、大歓声に包まれました。



新津総支部 元気だより

総支部総会ではじめて グループワークをとりいれて

6月14日、新津地域学園で第14回新津総支部総会が開かれました。支部活動交流のために各支部3人ずつ代議員を選出、代議員45人のほか評議員・役員・来賓など全部で56人が参加しました。

下越病院の山川院長は、高齢化と高齢世帯・独居高齢者の増加を下越病院としても重視していく課題、と強調。討議の中でも、支えの少ない世帯が増えるなかで助け合いの仕組みづくりが必須になっており、支部でも取り組むが、総支部でも重視して取り組んでほしい、との要望が出ていました。

総会議事後は、3グループに分かれて支部の取り組み交流のグループ討議（写真）。仲間増やしや担い手さがしで共通する悩みを語り、楽しい班会で参加者の輪が広がったり、班の参加者や顔の見える関係での仲間増やしの経験にも触れられた総会になりました。



◆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	千手	宮野 ^(1・2・3・5) 酒泉 ⁽⁴⁾	岡田 ^義	菅井 ⁽¹⁾ 千葉 ^浩 ^(2・3・4・5)	岡田 ^義 ^(1・4) 捧 ^(2・3)	医師輪番
		高橋	高橋	児玉	木村 ^(大学医)	担当医 ^(1・3) 上野 ^(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
		(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 ^(1・2・3・4)	(循環器内科)末武 ^(1・2・4)	(神経内科)川上 ⁽³⁾
		(睡眠無呼吸)尾方 ^(大学医)		(パースーカール)田中 ⁽²⁾	(神経内科)栗森 ^(2・4) ～10:30	(循環器内科)田中 ^(1・2・3)	
		(腫瘍内科)本間 ^(大学医)		(リハビリ)担当医 ^(リハビリ室にて)	(腎)大矢	(リハビリ)野本	
				(消化器内科)上野	(消化器内科)岩田 ^(2・3・4・5)		
	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)			大橋 ^(大学医)
	外科	亀村 五十嵐		五十嵐 亀村		五十嵐 ^(10:30～)	
	整形外科	有井	有井		有井 ^(1・2・4・5)	有井 ^(1・2・4)	
	泌尿器科		小原 ^(大学医)		斉藤 ^和 ^(大学医)		
	特診予約		(神経内科)川上	(神経内科)栗森		(神経内科)斉藤 ^理 ^(大学医) ^(2・4)	

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9：30～ ※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 児玉 消化器内科 入月 河内 原田 山川
循環器内科 岡島 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 児玉 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。

7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
8月	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		
						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		○	○			

何でも相談会

7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



坂井輪総支部 元気だより

さかいわ支部「まちなみ探訪」

さかいわ支部のまちなみ探訪の歴史は古く、もう20年以上になるそうです。

今回は もう一度沼垂。沼垂の明治・大正・昭和を訪ねて5月17日(土)名物案内人の渡辺支部長の解説で総勢13名の楽しい探訪でした。

新潟駅の5番乗り場付近に集合した一行。新潟駅からたどる「古信濃川ルート」。

お馴染みのプラークのあたりにもその跡があるとは…

お寺を見たり、沼垂小学校は広くて森みたいで、「こんな学校に通いたかった」なんて声も。

旧沼垂駅付近から沼垂白山神社、貨物支線跡と盛りだくさん。いっぱい歩いた皆さんに脱帽！



ときわ総支部 元気だより

続編も楽しみな DVDを観る会 “介護の厳しさを実感”

5月26日ときわ診療所の2階で、DVDを観る会が行われました。企画したのは船江町支部と藤見町支部。呼びかけに32人の会員が集まりました。

た。映画は、老々介護のドキュメンタリーです。

自分たちもいつ介護が必要になるかわからないと支部長の挨拶で観る会が始まりました。観賞後、多くの方が同じようになったらどうしたらいいだろうと、介護の厳しさを実感していました。

参加者の皆さんからは、「もっと続きが観てみたい」との声があがりました。



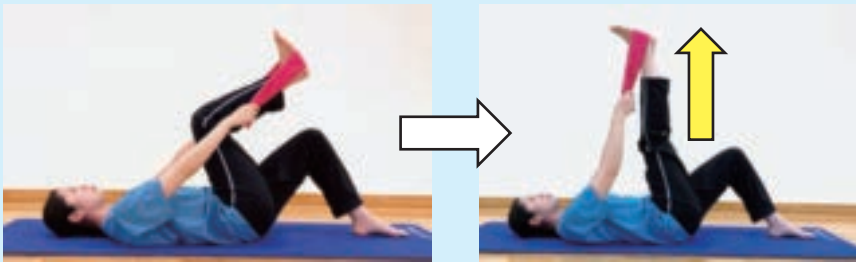
タオル体操

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、タオルを使った体操をご紹介します！ももの裏の柔軟性が低下すると、骨盤の動きが悪くなり、腰痛の原因になると言われています。しっかりとストレッチをして、腰痛予防に努めましょう！タオルギャザーについては、足の裏の筋肉が強化されたり、足の指の動きが改善したりすることで、バランス能力の向上が期待されます。ぜひ日常の生活の中に取り入れてみましょう！

ももの裏（ハムストリングス）のストレッチ

- ①仰向けになり、両ひざを立てる
- ②片方の足の裏にタオルをかけ、真上の方向へゆっくりとかかとを押し出すように足を伸ばす
- *10秒間×左右各1回～3回



【ポイント】

*はじめはひざが曲がってもOKです
無理のない範囲で伸ばしましょう



足裏体操（タオルギャザー）

- ①タオルを床に敷き、その上に片足を置いて座る
- ②足の指を開き、すべての指を使ってタオルをつかみながら少しずつ手前に引き寄せる
- *左右各1回～3回



【ポイント】

*足の指を大きく開きましょう
*タオルの端に本など、軽い重りを乗せると引き寄せやすいです

旬々菜々

●介護老人保健施設入舟 栄養科●

きゅうりとしょうがの春巻き

旬のきゅうりがたくさん摂れる減塩メニューです。

きゅうりは水分が多く、カリウムやビタミンC、食物繊維などをバランスよく含んでいます。カリウムは高血圧予防、ビタミンCは美肌効果や抗酸化作用、食物繊維は腸内環境の改善に役立ちます。こしょうとしょうがを入れて、風味も加わり、塩を使わずに美味しく召し上がれます。

1人分 約188kcal 塩分0.3g

材 料 (4人分)

- ・きゅうり 2本(約200g)
- ・しょうが 一袋(約80g)
- ・春巻きの皮 10枚
- ・粗びきこしょう 適量
- ・小麦粉、水(春巻きの皮をとめる) 適量
- ・揚げ油



作り方

- ① きゅうりとしょうがを太めのせん切りにする。
- ② きゅうりとしょうがをさっと混ぜてこしょうを適量ふりかける。
- ③ 春巻きの皮を対角線に切り、三角形にする。
- ④ 皮の切り口を手前にし、皮の手前中央に2を横に並べて、皮の両端をたたんで包み、巻き終わりを水で溶いた小麦粉でとめる。
- ⑤ 170度の油できつね色に揚げる。

頭の体操 ナンプレ

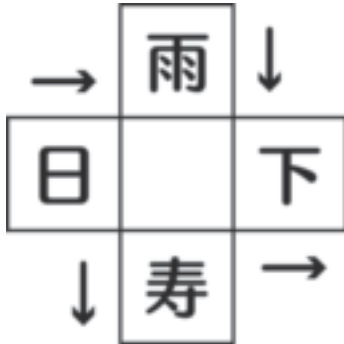
下の表に1～9の数字を入れて、空欄を埋めてください。**A**には何の数字が入るでしょうか？

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

			7		9	8		4
3		4	5	1	2			9
	A	7	4	3		1	2	
8	1						4	
	5	6	2			3		1
		3					6	7
	7		6	8			1	
			9		7	2		
4		5					9	

脳が生き生き 漢字クイズ



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？

漢字クイズの答えは3面に掲載