

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。11月1日から地域協同基金お預け条件5万円が1万円に変わりました。折り込みチラシをご覧下さい。

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777号**

2025年11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

**秋のわくわく 色づきました****つながって 学んで 大豊作**

10月4日、内野まちづくりセンターで「健康友の会まつり」を行いました。過去には小学校の体育館でステージ発表やフリーマーケットなど、大変多く来場者のある盛大なまつりでした。

コロナ禍を経て、健康友の会、まつりとスタイルを変えました。ずいぶんコンパクトになりましたが、「楽しさいっぱい」。

来てよかったです。来年も来たいおまつり」をコンセプトに準備を重ねました。

診療所職員の知恵と協力もあり、クイズラリーとセットの福引き。輪投げコーナーも新登場。クイズは診療所に関係する問題。安達先生問題を意地でも正解したい方(ペラッとめぐれば答えがわかるんですけど)もいれば、なかなか思うように入らない輪投げに何回も挑戦する方がいたり。

「久しぶりの健康チェックで身体の調子がわかつてよかったです」「この夏、体操をがんばった。効果があつたみたい」と嬉しい声も聞こえてきました。

折り紙や絵画、習字、手芸、編み物作品の展示もまつりを華やかしてくれました。他にも防災士のお話

来年も元気に会いましょう
健康友の会まつり

坂井輪

が聞ける「防災グッズコーナー」や「署名コーナー」も賑わいました。先着20名ではありました。

「楽しかった」とたくさんの方に言っていただけた睡眠」の講演会も大盛況で、安達所長による「良い眠り」を行いました。過



わくわく☆のんびり
日帰りバス旅行

ときわ

新たなサポート誕生
健康づくり
サポート講座

坂井輪

帰りのバスでも歓談は尽きることがなく、16時半に診療所に到着し解散しました。日常を忘れる楽しい一日でした。ぜひまた来年も!

ときわ総支部で10月16日に毎年恒例の日帰り旅行に行つてきました。行き先は瀬波温泉。23名の方が参加されました。

当日はワクワクしてお迎えのマイクロバスを待ちました。10時にときわ診療所を出発し1時間ほどで「瀬波温泉はまなす荘」に到着。あいにくの雨で海を見て行つてきました。

1日目は、山田看護師長による「健康なくらしと生活習慣」、管理栄養士による「栄養講座」。2日目は、安達所長による「生活習慣病と認知症」講座と骨密度、血管年齢、体組成の健康チェック。3日目は、「オーラルフレイル」、「フレイル予防の運動」、「くすりの話」。盛り沢山の内容でした。

あなたもぜひ健康づくりサポーターに

今後の「健康づくりサポーター講座」予定

新津

- ①11/19
- ②11/27
- ③12/8

**「訪問診療」はじめました**

かえつクリニック 医師 児玉崇志

かえつクリニック「訪問診療」が始まりました。訪問診療は、外来通院が難しくなった患者さんに對し、月1~2回ご自宅で計画的に診療を行うもので。体調の変化時には「臨時往診」にも対応します。

私たち「行き届いた医療・福祉」を掲げ、ご本人やご家族の希望を大切にしながら、生活に寄り添う在宅医療を目指しています。

地域の病院・薬局・訪問看護・ケアマネジャーと連携し、在宅でも最後まで安心して暮らせる体制を整えています。オンラインでの情報共有を活用し、薬の調整やりハビ

ワークでも交流が進み、つながりも深まった3日間となりました。最終的には9名の方々が全課程に修了され、新たに「健康づくりサポート(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でご活躍いただきます。

《ご相談・お問い合わせ》
かえつクリニックまで
(0250-22-5888)



療所の企画で訪れた福島以
来の現地でした。当時はま
だ線量計持参で、バスの中
でも警告音が鳴る場所が多
くある状況でした。牛の頭
蓋骨が牧場の前にあつた
り、錆びた車があちこちに
ひっくり返っている状況に
大変ショックを受けました。
今回、どれくらいの状況
になつているか興味深く視
察させていただきました

確かにそこに街はあつた。それが全て奪われ、そして帰りたくても帰れない現実。復興は進んでいるところはあると思わ
と並べられている除染廃棄物の中間貯蔵施設、震災遺構として当時のまま遺された請戸小学校。

讀巨小學校▼



ぐる東電記者会見の杜撰さ・不誠実さがよく分かる内容であり、参加者の多くから怒りの声や失笑が漏れていきました。

最後は「原発再稼働絶対反対」の声を上げました。デモ行進にも多くの人が参加し、改めて原発に反対する人達の熱意を感じさせる集会でした。

福島原発事故被害地視察研修(8/30)

～震災から14年。帰りたくても帰れない現実

介護老人保健施設おきの里

星
英
雄

(4回連載) 糖尿病の運動療法と 国際糖尿病学会 2



運動療法はこのリスクを軽減する有効な手段です。運動も含め食事療法を実行した場合認知症リスクは最大54%減少させられるとの報告（米国神経学会2022年）もあり

近古日本 二集

F) の増加を通して、認知機能の維持に寄与します。

↑
なりやすさ

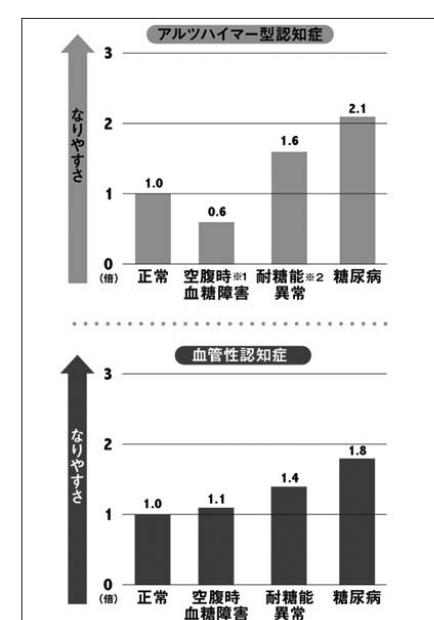
なりやすさ

な目標を設定しそれを達成することで自尊心と自己肯定感を高めることができます。心の健康のためにも運動継続を心がけましょう。

※食事療法、運動療法、良眠、社会的交流、座位時間の削減、禁煙、節酒

(つづく)

出典)



出典)九州大学「久山町研究」より

新津総支部 元気だより

ウォーキングイベント 秋葉山を楽しく歩く

10月3日毎年恒例の「沼垂荘 地域の茶の間」健康チェックが、参加者23名、健康づくりサポーター10名で開催されました。古川・中野健康運動指導士の援助で、ザリツツや握力測定等を実施しました。筋肉や脂肪などを測定する体組成計測、椅子から立ち上がる動作でのパワー・スピード・バランスを測定する運動機能測定では、毎年測定していることもあります。前回の検査データと比較することができます。



新津総支部 元気だより

新津総支部は9月26日、久しぶりのウォーキングイベントを開催。前日の雨が止んだ、秋葉山の林の涼しい空気に包まれて、頭上のセミの声、足元の虫の音を聞きながらのウォーキング。秋葉湖まで行き、昔、原油の樽を担いだ女性たちが通った熊沢隧道を抜けて、天然ガスの自噴が続く煮坪（にえつぼ）を見学。最後に、出発した草水町内会館に戻る、自然と歴史遺産を巡る1時間15分のコースでした。

ウォーキングのご夫婦に「何の集まりですか？」と聞かれるとき
かさず「健康友の会のウォーキングです。今度ご一緒にどうぞ」と宣伝。能も出る幕がないにぎやかさでした。

お昼ご飯の後は太鼓演奏を堪能し、またフレイル予防のミニレクチャー。参加者から「以前参加したフレイル予防セミナーで栄養士さんから聞いて食事のたんぱく質を増やしたら、筋肉がついてきた」という嬉しい報告もありました。



◆下越病院外来診療体制◆

11月1日~30日

●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

※諸事情により医師体制が変更になることがあります。

※成人のインフルエンザ予防接種予約受付中です。(0250)22-4711まで。

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

何でも相談会
11月19日(水)

	月	火	水	木	金	土
午	一般内科	千手	宮野(2・3) 伴(4)・酒泉(1)	岡田義	吉村	岡田義(1・4) 捧(2・3)
	高橋	高橋	児玉	木村(大学医)	酒泉(1)・担当医(3) 上野(2・4)	医師輪番
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	(循環器内科)末武	(神経内科)川上(3)
	(睡眠無呼吸)尾方(大学医)		(リハビリ)担当医 (リハビリ室にて)	(神経内科)栗森(2・3・4) ~10:30	(循環器内科)田中	
	(腫瘍内科)本間(大学医)		(消化器内科)上野	(腎)大矢	(リハビリ)野本	
	(循環器内科)末武 (2)		(循環器内科)末武	(消化器内科)岩田 (3・4)		
小児科	大河原	平野	本間(2)・大河原(1・3・4)	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)			
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(1・2・3)		有井	有井	
泌尿器科		小原(大学医)		斎藤和(大学医)		
午後	特診予約		(神経内科)川上	(神経内科)栗森		(神経内科)斎藤理(大学医) (2・3・4)
				(リウマチ)有井	(禁煙外来)白鳥(1週除く) (16:00~17:00)	
	婦人科	萬歳 (13:30~17:00)				
小児科	一般	大河原(2)・本間(3) (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・平野		(交替)大河原・本間・平野	
	予防接種	平野	平野(2・4)	本間	平野(1・2・4)	平野

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 斎藤智 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。

日	月	火	水	木	金	土
②	③	4	5	6	7	⑧
⑨	10	11	12	13	14	⑯
16	17	18	19	20	21	㉑
㉓ ㉔	㉔	25	26	27	28	㉙

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	⑩
7	8	9	10	11	12	⑯
14	15	16	17	18	19	㉑
㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗
㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝	㉞

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せん

○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・ウォーム

☎ 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		○	○			

▲緊急募集! 下越病院・送迎バスドライバー▼



9月19日、真砂支部で健康チェックをしました。閑静な住宅街にある、一般住宅を改装した大正浪漫な店内が素敵な「茶房たまり」で開催。「歩いて来られる場所」というのは大事なキーワードです。声かけあって集まったご近所の23名が参加されました。

測定項目は、体組成・骨密度・血管年齢・握力と盛りだくさん。初めて計測した方も多く、「すごい機械だねえ」と物珍しそうに眺めています。計測後は看護師から結果についての説明。カルシウム摂取の話を聞いたり、骨粗鬆症のクイズにも挑戦しました。

「年齢より若かった。嬉しい」など喜んでいただきました。自分の身体を知ることからはじまる健康づくり。今日がその「第1歩の日」になりました。

ときわ総支部 元気だより

船江町支部 「介護保険」学習会

船江町支部で9月22日、介護保険の学習会を行いました。講師は地域包括支援センター山ノ下の浦野さんとポラリス高齢者施設紹介センターの岩瀬さん。

浦野さんからは、「地域包括支援センター」がどういったもので、どんなときに利用できるのか? 丁寧な説明がありました。また岩瀬さんからは、介護施設の種類やそれぞれの施設の違い、入所・利用費用について教えていただきました。お二人とも気さくな方で、時折笑いも交えながらの大変分かりやすい学習会となりました。

「介護についてわからないこと、気になったときは、まずは地域包括支援センターへ。いつでもご連絡下さい」と言っていただき、これから的生活に安心をいただいた気持ちになりました。参加された方も「とても参考になった」「ためになる学習会だった」と満足そうでした。



*普通免許のみでOK(大型免許あればなお可)
*年齢: 70歳以下
*時給: 1,100円から
問い合わせ先: 富士タクシー株式会社
☎ 0251-279-12072 (担当: 小林)

握力の強化

かえつクリニック・メディカルフィットネス「ウォーム」

健康運動指導士 高橋 博幸

最近ペットボトルのキャップ（ふた）が開けにくい、お菓子のビニールの包装がやぶれない、なんてことありませんか？それは握力が弱っている可能性があります。今回は握力低下を防ぐ、あるいは強化のための「指筋トレ」を紹介します。

ペットボトルで握力低下チェック

※飲料メーカー、鹿児島大学医学部共同研究より

- (a) キャップを上から握って開けられる
……ある程度維持
- (b) 親指を下にして握って開けられる
……少し低下している
- (c) まったく開けられない
……かなり弱っている



(a) 側腹つまみ



(b) 逆筒握り

指筋トレ・驚掴み（わしづかみ）

- ① 指を組みお互いの手の甲を指先に力を入れて握る。
(組み指を変えて同じように握る)
☆握ったまま10秒～20秒間保ちます



- ② 指を組み変えながら「ぎゅ・ぎゅ」と握る。
☆ぎゅぎゅと握る緩めるを10回～20回繰り返します



=ポイント・注意=

- ☆指先まで意識して、しっかり力を入れましょう。
- ☆2種類とも指先や手の平に痛みが出ないよう、やりすぎに注意しましょう。

旬々菜々

●介護老人保健施設 おぎの里●

厚揚げのきのこあんかけ

秋の味覚の1つ、きのこ。低カロリーでありながら食物繊維やビタミンD、ミネラルが豊富で、免疫力向上や生活習慣病予防に効果的。特に複数のきのこを組み合わせることで、より深い味わいを楽しむことができます。きのこの旨味たっぷりのあんが、厚揚げと絡んで止まらないおいしさです。

1人分 エネルギー353kcal 塩分1.8g

材料 (2人分)

厚揚げ 300g・しめじ 1/2パック (50g)
えのきだけ 1/2袋 (50g)・玉ねぎ 1/4個
にんじん 1/4本・ごま油 大さじ1
あれば小口切りのねぎや青菜など

【調味料A】

だし汁 200cc・酒 大さじ1
みりん 大さじ1・砂糖 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ4

【水溶き片栗粉】

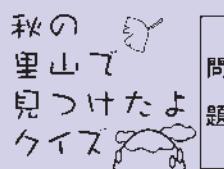
片栗粉 小さじ1・水 小さじ2

作り方

- ① しめじ、えのきだけは石づきを切る。
- ② しめじはほぐし、えのきだけは2等分してほぐす。
- ③ 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ④ 厚揚げは1枚を4等分にする。
- ⑤ フライパンにごま油を引いて熱し、厚揚げを並べ、中火で両面に焼き色がつくまで焼いて器に取り出す。
- ⑥ しめじ、えのきだけ、玉ねぎ、にんじんをしんなりするまで炒める。
- ⑦ 【調味料A】を加えて沸騰させ、2～3分ほど煮る。
- ⑧ 火を弱め、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。厚揚げの上に、⑦をかけてお好みで小口ねぎ等をのせて完成。



ボリューム感を出したい方は、豚ひき肉とおろし生姜を加えてみてください



問題

遠足などで里山に行った時に誰もが見つける「小さい秋」。その一部が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。最後に里山で見つけると悲しくなってしまうものが残りますので、それを答えてください。

(作・説：和也)

マ	カ	マ	ノ	タ	ア
ツ	ボ	キ	リ	マ	ゴ
キ	ツ	ク	リ	ン	ド
ラ	ク	オ	カ	グ	リ
ウ	ヨ	ナ	モ	ミ	ン

クイズの答えは3面に

おしゃらせ

「地域医療を守る緊急署名」をひろげる新しいチラシができました

(今回のニュースに折りこまれています)

「県内の情報や身近な疑問に答えられるような、わかりやすい資料が欲しい」という声からできたチラシです。

多くの方にこの取り組みを知らせ、さらに広げていただきますよう、ぜひご活用ください。

増刷りが必要な方は、友の会事務局職員にお声がけください

※署名用紙は、各事業所や友の会事務局にあります。

友の会事務局員のちょっといい話

みなさんは、音楽はお好きですか。10月13日に、友の会員さんが入っている(新津総支部・吉田事務局員も団員です)合唱団の演奏会に行ってきました。合唱曲は、どの曲も歌詞に重みがあり、歌謡曲とは違う

良さがあることを再発見することができましたし、みんなの歌の上手さにびっくりしました。

団員には友の会員の方が多数いて、いきいきとのびやかに歌う姿が印象的でした。自分が普段車の中や、

家で聴く曲はいつも決まってしまっているので、こういった演奏会に行くことで、新しい曲を知ることができてよい刺激になっていいなと思いました。そんな機会をくださり会員さんに感謝です。

(白山舟江沼垂緑支部・島倉)

