

新春 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779号

2026年1月10日

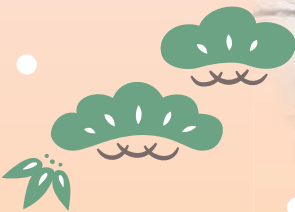


健康友の会
ホームページ
発行人 社会医療法人 新潟勤労者医療協会
五十嵐 修
発行所 社会医療法人 新潟勤労者医療協会
〒956-0814 新潟市秋葉区東金沢1459番地1
編集部 TEL 0250 (25) 1877
毎月10日発行

新しい年のスタート

わくわくする未来へ...

健康でつながる私たちのまち



下越病院 たんぼぼ保育園 園児さん

3月25日・総支部対抗 「ポッチャ交流大会」を開催！

パラリンピックで人気に火が付いた「ポッチャ」。各総支部の支部や班でも会員さん同士の交流やレクリエーション活動の1つとして親しまれるようになりました。

そこで今年度は、総支部対抗戦として法人主催のポッチャ交流大会を企画しました。2026年3月25日(水)の午後に新潟市秋葉区内で開催します。それまでに各総支部で予選会が開催されて、代表を2チーム選出していただきます。

1チームの人数構成は3～6名です。支部単位でも支部の垣根を超えたお友達同士でもチーム編成が可能です。各総支部の予選会に奮ってご参加ください。



地球に平和を、変動の時こそ初心に、



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。残念ながら昨年ウクライナに平和は訪れませんでした。イスラエルによるガザ侵攻でも多くの犠牲者が生まれ、戦争は膨大な廃棄物や汚染物質を出し、水・大気・土壌を汚染しました。環境専門家は「戦場の環境汚染は将来世代に長く悪影響を及ぼす」と言います。一日も早く、国際法に則った平和が訪れることを願わずにはいられません。気候変動、人口問題、食料にエネルギーなど大きな課題を抱え、政治も経済も日本社会のあり方が変わりつつあります。私たち勤労者医療協会は、住民と労働者の方々が「健康権」―すべての国民が健康に生きる権利をもつ―その基本的人権を確立する運動の中で設立され、支えていただきながら72年歩んできました。医療と福祉で働く私たちは、本年も職員と友の会の皆さんと力を合わせ「たたかいたい対応」の方針を進みます。変動の時こそ初心にかえって奮闘しますので、よろしくお願ひします。

- ◆下越病院 ◆舟江診療所 ◆ときわ診療所 ◆坂井輪診療所 ◆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 (付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 ◆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・病児保育室きしゃぼっぼ

社会医療法人 **新潟勤労者医療協会**

(4回連載)

糖尿病の運動療法と国際糖尿病学会 ④



かえつクリニック

所長 岡田 節 朗

国際糖尿病学会の報告

私は昨年4月タイ・バンコクで行われた国際糖尿病学会に発表参加してきました。そこで得た糖尿病運動療法の最新の話題を報告したいと思います。

まず糖尿病患者のサルコペニア(筋肉減少症)発症率は高く男性2・6倍、女性2・1倍と言われていますが、運動による対策は段階的に進めて行くように、という事です。

第一段階は柔軟性、第二段階はバランストレ

ニング、次に有酸素運動、そして最後に筋力トレーニングへと進めると提唱されています。

筋力トレーニングがサルコペニア対策に対し一番重要だという事を強調してました。ちなみに私は「糖尿病の運動療法は筋力トレーニングが一番スト

レスの少ない運動である」という事を発表し、筋力トレーニングの重要性強調の後押しをしました。

そして次の話題は「世界ではビタミンD欠乏が蔓延している、それが筋肉

増強にブレーキをかけている」ということです。日本でも98%がビタミンD欠乏と言われています。

(報道発表資料2023年6月5日 東京慈恵会医科大学) またそれは心血管疾患、免疫機能低下、脂質代謝異常を引き起こし、死亡率を上昇させるものということです。

私たちがもっとビタミンD欠乏対策を意識しなければならぬと思います。具体的には①週に

2〜3回、15〜30分程度の軽い日光浴②魚類、卵黄、干し椎茸を積極的に摂取が推奨されます。

ビタミンDは筋肉増強や寿命に大きく影響していることを認識してきましょう。(おわり)



知人の勧めで下越病院の友の会へ入会して25年余りになります。入会後、色々学ぶ機会を得て、保健学校や健康チェック等、様々な活動に参加しました。

大変な事もありましたが、それもよい思い出です。次の世代にもこの会のよいところが引き継がれていくよう願っています。

新津・荻川西支部 関 道子(会員)

友の会に寄せる思い、期待は ○健康まつりに各支部も取り組み参加者を増やしたいです。○サークル紹介の交流会が出来たら各支部とのつながりが出来、楽しい計画になると思います(文化祭など)

私個人としては、ウォームに最低週1回は行く様、頑張りたいと思います。

新津・金津支部 富井 智子(会員)

私にとっての健康友の会とは地域と診療所と職員を繋げてくれる貴重な会です。いつも好意的でイベントでのお願い事も予想以上の対応で感謝しています。

困っている人に手を差し伸べるフットワークの軽さには感服します。尚一層のご活躍を応援しています。

ときわ診療所 小池 直子(職員)

私と健康友の会

～会員さんや職員から友の会へ寄せる思いを語っていただきました～

新年おめでとうございませう。高齢化と担い手不足で、ふなえ栄支部が合併して2年です。支部行事に参加してくださる人達も固定化しています。

今年も平和を願い地域の支え合いを大切に、健康チェックや行事など、「工夫しながらなんとか人の広がりを作れるように努力していきたいです。

舟江・ふなえ栄支部 中野 幸子(会員)

20年位前から、近くの会員さん達で月1回「お茶会」をひらいています。普段は友の会事務所に集まりますが、春と秋の2回はお出かけをします。

春は公園で花見。秋は釜めし屋でランチです。一層おしゃべりに花が咲きます。年々参加者が減り寂しいですが、これだけ長く続けられているのは、会員さん達が楽しみにしてくれているからだと思

ときわ・船江町支部 浅井 恒子(会員)

今、私が地域の人達と助け合い、励まし合いながら、楽しく暮らしているのは、友の会の人達と繋がったからです。

坂井輪・五十嵐支部 倉沢 静江(会員)

私にとって友の会は応援団のような存在です。診療所に嬉しいことがあれば一緒に喜んでくれ、大変な時には共に悩み、どうしたらいいかを考えてくれる、頼もしい存在です。

坂井輪診療所 山田 奈保美(職員)

生協を退職した時、縁あって事務局のお仕事に。人は一人では生きられない。そこは、人のおもいがつながる所、寂しい時、辛い時、温かい気持ちになっていく。ゆっくりぬくもってくる「秘湯」のよう。

本部組織部 服部 正史(職員)

昨年、友の会の活動で地域の健康チェックに参加しました。地域の方とコミュニケーションを交えながらアドバイスをするのはやがいがあり、とても楽しかったです。

下越病院 長沼 光智代(職員)

白山舟江沼垂総支部 元気だより

11月14日午後、約5カ月ぶりとなる白山舟江沼垂総支部第4回ポッチャ大会を北部コミセンで開催しました。参加者は38人で、各支部3〜5人程度のチームを8つ作り、2コート使って戦いを繰り広げました。

今までと異なる点は、得点制になったこと。シンプルな勝ち負けではなく、得点制にしたことでより面白さが増して、白熱した戦いになりました。



優勝は練習を2か月に1度くらいのペースでやっている関屋支部、準優勝は湊支部でした。来年3月のポッチャ大会までさらに練習を重ね、総支部代表として頑張りたいです。



新津総支部 元気だより

吉岡町の旧たんぼぼ保育園を拠点に行っている「サロンふれあい広場なのはな」が、このたび賞をいただきました。新潟市社会福祉協議会からの「福祉功労者(団体)」表彰です。

「なのはな」では毎週木曜日、近隣の会員さん達が集まり、折り紙や編み物などをしながらおしゃべりを楽しまします。隣の厨房からは、お弁当をつくる美味しそうな匂いがただよってきます。



写真は、小学生との交流の様子と11月24日の表彰式です。

◆下越病院外来診療体制◆ 1月5日～31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

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for medical departments (一般内科, 小児科, 皮膚科, 外科, etc.) and reception times (受付時間).

Calendar for January and February showing dates and day 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。

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 ○ ○ ○ ○ ○ ○

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 伴 菅井
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。

何でも相談会

1月14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

ポリ袋を使ってお料理しました
坂井東保健委員班



「パッキング」って聞いたことありますか? 災害時などに水が使えない状況では、水はとっても貴重品。料理に使ったりして体に摂取する以外に、茹で湯や調理器具を洗ったりと水を使います。そんな水を節約できる調理法が「パッキング」です。

耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんします。いろいろな料理を1度に作れたり、洗い物が少なくすんだり、加熱に使った水が汚れないから再利用できるなど、平時でも災害時でも知っているととても便利です。

そんなわけで、坂井東保健委員班でパッキングの講習会を開催しました。ご飯もお粥もとても美味しくできました。切り干し大根、カボチャの親子煮、焼き鳥の缶詰で作った親子丼風、ホットケーキは焼かずに蒸しパンに変身。サツマイモを入れたり、大納言が入ったり豪華でした。普段1人で食事をする人も少なくありません。みんなで食べるのもまたごちそうです。



ときわ総支部 元気だより

どうぞご利用ください
船江町「友の会事務所」



10月に船江町1丁目にある友の会事務所の雨漏り修理をしました。この建物もずいぶんと古くなりました。この場所は、昭和39年の新潟地震後の4月「ときわ診療所」が開設された地です。はじめは沼垂診療所の出張所として、週2～3日の診療だったと聞いています。

平成12年4月、現在の空港西(花かいどう)にときわ診療所が新築移転したあと、「訪問看護ステーションわかば」として利用していた時期を経て、「ときわ健康友の会事務所」として活用されてきました。

現在、ときわ健康友の会事務局は入船町の舟江診療所内に事務所を置いています。こちらの事務所は、「明るい医療」折り込み作業、船江町支部の運営委員会、班会活動等で利用されています。もし班活動や学習会などでこの場所をご利用したい場合は、遠慮なくご連絡ください。

ひとりでもみんなでもできる脳トレ体操！

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1人でも集団で楽しめる脳トレ体操をご紹介します。歌いながら気軽に実施して、脳トレ体操を楽しみましょう！

【基本動作】

「あなたがたどこさ」を歌いながら、ももの上を両手でタッチします。歌詞の中に「さ」が出てきたときに右手は下向きにグー（おまんじゅう）、左手は手の平を上に向けてパー（お皿）をつくってみましょう！

《「さ」が出てきたときの手の動き》

- 1人で行う場合：お皿の上におまんじゅうを乗せる。（写真1）
- 2人で行う場合：2人で向かい合わせに座り、相手のお皿におまんじゅうを乗せる。（写真2）
- 2人以上で行う場合：円を作り、隣の人のお皿におまんじゅうを乗せる。（写真3）



写真1



写真2



写真3

【応用編】1回目の「さ」は右手でグー、左手でパー、次の「さ」では右手がパー、左手がグーと左右交互に手を入れ替えていく。

歌詞	あなた	がた	どこ	さ	ひご	さ	ひご	どこ	さ	
右手	膝タッチ	○	○	グー	○	パー	○	○	グー	...
左手	(○)			パー		グー			パー	

旬々菜々

●下越病院 栄養課●

鯖の竜田揚げ

鯖は晩秋～2月ごろが旬の魚です。ビタミンDと鉄分、脳の健康維持に役立つDHAとEPAが含まれており栄養満点レシピです。

1人分 1人分256kcal、塩分0.8g

材料 (2人分)

・鯖 2切れ (60g×2)

【合わせ調味料】

- ・醤油 小さじ1と1/3
- ・酒 小さじ1/2
- ・生姜チューブ 小さじ1/2
- ・片栗粉 大さじ1と1/2
- ・油 大さじ1と1/3



【付け合わせ】

- ・大根 5cm分
- ・白だし 小さじ1/2
- ・大葉 2枚
- ・柚子 1個

作り方

- ① 合わせ調味料に鯖を2～3時間漬けておく。
- ② フライパンに油を熱し、①を片栗粉にまぶして揚げる。(弱火～中火で3分)
- ③ 付け合わせの大根の皮をむき、おろし器でおろし軽く水切りをして冷やす。
- ④ ③に白だしを混ぜあわせ、大葉、半分に切った柚子をお皿に盛り付けて完成。

新春お年玉まちがいがし 2026年 午の年

【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1000円分の図書カードをお送りします。
- ◆ 応募締切
2026年1月31日(必着)
- ◆ 当選者発表
本紙3月号



まちがいは7つ桂



- ◆ あて先
〒956-0814
新潟市秋葉区東金沢1-459-1
新潟勤労者医療協会
「明るい医療」編集部行
- ※ご応募いただいた個人情報(本目的以外)は使用いたしません。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。