

新潟医療生活協同組合機関紙

2018



新潟医療生活協

11

Vol.503
月号

http://niigata.iry-coop.com

新潟医療生活協同組合 〒950-0862 新潟市東区竹尾4-13-3 TEL 025-273-2151 発行責任者 鈴木克夫 毎月1日発行(月間)定価20円 機関紙「新潟医療生活協」の購読料は出資金に含まれるものとする。

2018年度 生協強化月間も 残すところあと1ヶ月 終盤戦に突入!!



木崎総支部ではまちかど健康チェックを開催し 加入の呼びかけや健診のすすめなどを宣伝 = 9月27日、原信豊栄店

9月25日の「スタートダッシュ 統一行動」から始まった生協強化月間もあと1か月を残すのみとなりました。この間、「健康まつり」をはじめ、「芋煮会」、「まちかど健康チェック」、「健康セミナー」または「介護セミナー」など、各総支部では「目に見える活動」を行うと共に加入呼びかけをアピールし、目標達成に向かって楽しく取り組んできました。

しかし地域では、高齢化をめぐる問題、命と暮らしへの不安など生活を取り巻く状況は、安心ができるとはいえないのが現状です。

木戸総支部の中山支部で10月に新しい班が誕生しました。会議の中で、中山支部でもう一つ班を作りたいという話が出たことから始まり、「毎月開催」という間を合わせるのが大変」ということで、不定期開催とすることに決まり、難しく考えずに「のんびり自分たちのペースでやろう」という話でまとめ、名称

**班会は、のんびりやりたい
中山ののんびり班誕生**

を「中山ののんびり班」とすることにし結成されました。早速、第一回目の班会を10月19日の「子ども食堂の見学」ということに決め、なじもカフェリアで行われている子ども食堂(元気百倍レストランなじも)に参加し、子ども食堂の雰囲気を知るとともに交流を深めることができました。



健康まつりが移転後の木戸病院で初めて開催されました

第38回 健康まつり開催

「健康づくりはしあわせづくり」みんな木戸病院へ集まれ」をスローガンに、10月14日、移転後の木戸病院で初めて開催されました。当日は爽やかな秋晴れの中、鈴木克夫理事長の開会あいさつの後、牡丹山シャイニング☆スターズJr.によるオーピングセレモニーの演奏で華やかにスタートしました。メインステージは、木戸病院1階エントランスホールのオープンスペースに設置され、健康講演が行われました。訳と要約筆記の方などからもご協力を頂きました。(関連記事2面)

芦沼

10月に開かれた新潟医療生活協の第4回理事会において、「二人暮らしの大変さについて」と「災害に対応できるまちづくりについて」の二つのテーマが議論されました▼住民自らが健康を守るために組織され、「人間を大切にすることが全ての根元である」ことを理念として謳っている私達、新潟医療生活協にとっても、高齢化で増加している独居世帯への対応は、地域自治会だけに任せておけない課題です▼特に、皆が健康寿命を全うするため、一人暮らしを含めて、「食事、運動、社会参加のフレイル予防の歯車」を地域で回していくことが必要です▼9月6日に発生した北海道胆振東部地震では、全域停電が話題になり、その際の医療機関での非常電源確保が問題になりました▼木戸病院では、災害発生時に備えて、約7000リットルの燃料を備蓄しており、約40パーセントに使用制限した場合に、72時間運転が可能でした。しかし、広域の災害が発生した場合に、燃料の確保が困難と思われる、今後の対策の策定が求められています。(T.T)

区民公開講座in健康まつり「健康講演会」

10月14日(日)、病院エントランスホールで、健康講演会が開催されました。合計で、450名の皆さんが参加されました。今年の健康講演会は4演題でした。

緩和ケア科部長の長谷川聡先生による「生老病死と緩和ケア」と題された講演で、始まりました。「終焉のための医療」のお話は、誰もが避けて通れない、人生の締めくくりを考える良い機会になりました。

続いて健診センターの阪田郁所長による、よりよい「けんしん」の受け方では、自覚症状がなくても、身体の中では時間をかけていろいろな変化が起きているため、早期発見・早期治療ができる「けんしん」の大切さを再認識させられました。



津田隆志院長(中)、山田明副院長(左)、関場地域包括部部長(右)による講演会の司会進行
10月14日、木戸病院1階エントランスホール

木戸クリニック、須永隆夫所長の「東洋医学と東洋の知恵、生活習慣病予防に」の講演は、東洋医学の魅力が満載のお話で時間が足りないほどでした。「お話をきいて漢方に興味をもった」「もっとじっくりききたい」とご意見を沢山いただきました。「なるべく気持ちよく生きる工夫をする」と、死ぬまで生きられる」との言葉が、印象に残りました。

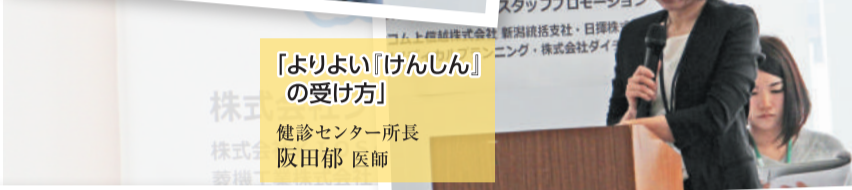
最後は、地域包括支援センター木戸・大形の坂井萌保健師による「介護予防について」でした。まず、地域包括支援センターの役割が分りました。介護予防の方法のひとつとして「幸齢ますます元気教室」のことが話されました。介護予防にはいろいろな方法があるため、自分にあった介護予防法を見つけ、続けていくことが大切とのことでした。

途中休憩を挟んで、全体で4時間の連続講演となりましたが、最後まで、会場となったエントランスホールは賑わっていました。全ての講演に参加して頂いた方もおられ、本当にありがとうございました。

要約筆記、手話通訳のボランティアの方々も参加もあり、高齢の方にも、大変にやさしい講演会となりました。



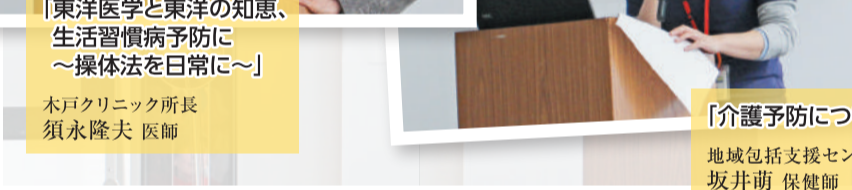
「生老病死と緩和ケア」
緩和ケア科部長
長谷川聡 医師



「よりよい『けんしん』の受け方」
健診センター所長
阪田郁 医師



「東洋医学と東洋の知恵、生活習慣病予防に～操体法を日常に～」
木戸クリニック所長
須永隆夫 医師



「介護予防について」
地域包括支援センター
坂井萌 保健師

withでは「対話講演 健診結果をそのままにしませんか」
—— めざせ元気な100歳 ——
が開かれました。



フレイル予防について説明する津田所長

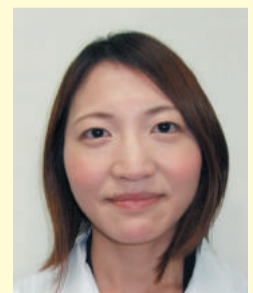
健康まつりでは、津田晶子コープ健康づくりクラブwith所長による対話講演がwithで開かれました。この講演は、健康であり続けるためには食事をバランスよく摂ること、運動だけでなく社会や人との交流が大切ということを対話式で行われました。津田所長は、近年注目されているフレイル(虚弱)予防について「今日の朝ごはんは何を食べましたか」と参加者の方に話かけながら対話を進めました。当日は、体組成測定や体力測定も行われ、健康づくりのためにwithをアピールし、講演会は48名、体組成・体力測定は102名と盛況でした。

新任医師紹介



小児科
くまくら しゅんいち
熊倉 俊一 医師

2009年に新潟大学を卒業、初期研修を経て2011年より小児科医として働いています。このたび2018年10月から木戸病院で勤務することとなりました。病気の診療はもちろん、健診や予防接種など子供たちの健やかな成長のために様々な面からサポートしていきたいと思っています。よろしくお願いたします。



小児科
souma のりこ
相馬 規子 医師

2011年新潟大学を卒業。2018年10月より木戸病院小児科に赴任しました。相馬規子です。なるべく子供たちが怖がらないような診療を常に心掛けております。子供たちやそのご家族の訴えをしっかりと受け止める、子供たちが元気な毎日を過ごせるように努力してまいります。よろしくお願いたします。

10月4日(木)下記議題にて第4回理事会が開催されました

理事会報告

【承認事項】

- ① 8月分組織状況報告の承認の件について
 - ・ 関連委員会からの報告
- ② 8月分事業所報告の承認の件について
 - ・ 医師確保対策の進捗状況について
- ③ 8月分経理状況報告の承認の件について
- ④ 18年度建設債の募集期間の延長の件について

【協議事項】

- ① 1人暮らしの大変さについて(自由討論)
- ② 災害に対応できるまちづくりについて(自由討論)

【報告事項】

- ① 短期借入金報告の件について
- ② 理事会議事録(第2回)修正内容確認の件について
- ③ 第3回理事会議事録確認の件について
- ④ 健康まつり実行委員会報告の件について
- ⑤ 健康まつりの駐車場対策の件について
- ⑥ 2018年度関信越ブロック組合員活動交流集会in茨城参加報告の件について
- ⑦ 専門委員会報告の件について
- ⑧ その他
 - ・ インフルエンザワクチン接種料金の件

がんの痛みと医療用麻薬



緩和ケア科
長谷川 聡

がんは痛みを生じやすい病気で、程度の差はありますが約80%にみられます。痛みの性状もいろいろで、鈍い痛み(ズーン)や鋭い痛み(ズキッ)、しびれる様な痛み(ビリビリ、ジンジン)などがあります。

がん疼痛の治療薬

痛みを取り除く薬剤は「モルヒネ製剤」に代表される医療用麻薬が有効です。一般的な鎮痛剤だけで効果のある方は20%程度で、それ以上の痛みにはこの薬剤が多く使われます。

医療用麻薬は国が管理を行い、その品質や効果は保証されています。また、WHO(世界保健機構)は積極的な使用を推奨しています。医療用麻薬も同様のメカニズムで鎮痛作用を示し、使える量は原則として上限がありません。痛みが強まればそれに合わせて増やすことができ、たとえ量が増えても中毒を起さないことは医学的に分かっています。

医療用麻薬への誤解

一方、「麻薬」のイメージから敬遠される方が少なからずいらっしゃいます。その理由は、中毒になる、寿命が縮む、副作用が強いなどです。身体の中にはエンドルフィンと

呼ばれる物質があり、脳内や脊髄内の受容体に結合して痛みを脳に伝える神経の活動を抑制します。医療用麻薬も同様のメカニズムで鎮痛作用を示し、使える量は原則として上限がありません。痛みが強まればそれに合わせて増やすことができ、たとえ量が増えても中毒を起さないことは医学的に分かっています。

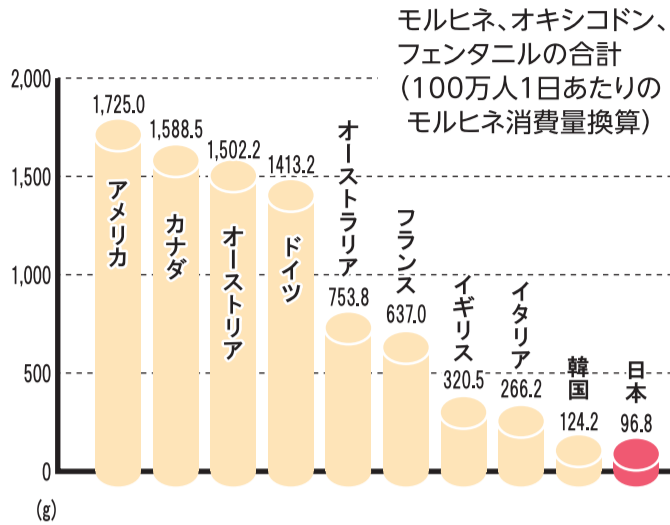
さらに、適切に使用することで寿命に大きな変わりがないことも知られています。便秘や吐気、眠気などの副作用に対しては、さまざまな薬や対処法があり、十分に対応できるようになっています。

医療用麻薬の種類

現在主に使用されているのは、モルヒネより副作用が少ないとされている合成麻薬です。オキシコドン、フェンタニルという製剤が代表的ですが、その他にも種類が増えており、痛みに応じた薬を使用できるようになっています。また剤形も種々用意されており、錠剤のほか液剤、散剤、貼付剤、坐剤、口腔粘膜吸収剤、注射剤などが揃っています。

以上のように、医師や薬剤師の指導のもと、一人一人の病態に合わせた医療用麻薬を使用することで、痛みの少ない生活が可能になります。

医療用麻薬使用量の比較



国立がん研究センターがん対策情報センターがんの統計 '12 '13
医療用麻薬消費量2007-2009

皆が明るく笑顔でいられる環境作りをめざして、ショートステイなじも

ショートステイなじもは、相談員2名・介護士11名・看護師9名で運営し、居室は、多床室9室・個室4室の合計39床分のサービスを実施しています。また、医療依存の高い方でも安心してご利用いただけるように24時間対応可能な看護師を配置しております。

近年、65歳以上の高齢者の約7人に1人が認知症になり、2025年には5人に1人を占める見込みとされています。今



職員講師による勉強会

後ますます認知症の方が多くなると言われている中、ご利用者さんが安心して過ごせるように、月に1回職員同士での勉強会を

開き、支援できる幅を広げていくように学習しています。また、レクリエーションにも力を入れており、季節を感じていただけるよう外出レクリエーションを行ったり、夏祭りを計画してスイカ割りを行ったりと様々な催し物を実施しています。介護が必要な方々が安心して笑顔で過ごして頂けるショートステイになるように取り組んでいきたいと思えます。

235日の看取り介護

その人は、左足に痛みの訴えはあるものの、その他には身体的な訴えはありませんでした。癌が全身に転移して余命は短く、認知症が強くなり、病院には入院は継続できない「自宅にも帰れない」「施設も受け入れてくれない」と相談があったのは、昨年12月に入りますのでした。

人とふれあうことで変化が

スタッフと検討を重ね、受け入れを決め、12月末から「赤いふうせん」で看取り介護が始まりました。利用後の生活では、ホールに連れ出すことから始め、他の利用者さんと触れ合う時間をつくるように心がけました。すると、他の利用者さんと楽しく過ごすに「赤

い靴」「ふるさと」などの童話を口ずさんだり、食事もホールでおいしそうに食べられ、本人から、「ほかの人と同じ普通食に変えてほしい」と希望が出たり、ああ、これが医療・介護(治療・生活)の違いなのかなと感じました。

徐々に認知症状も落ち着き穏やかに過ごされていました。また、誕生日には、家族と一緒にケーキを食べて91歳の誕生日を祝ったり、家庭的な雰囲気を感じながら一日一日を楽しんで生きていくという印象を受けていました。

家族から、本人の希望を叶えさせてほしい

7月に入ると、食事が減り、薬も飲むことができず、おなか



を擦っては、「ここが気持ち悪いの」と話すことが多くなりました。8月には、家族の希望で「できるだけ、口から食事を摂らせてあげてください」「できるだけ本人の希望を叶えてください」と、それからは、無理に食べさせようとはせず、家族やスタッフと寄り添う時間を大切に過ごすようにしました。

8月14日、家族と一緒に施設車で木戸病院へ。そして永眠されました。それはもう、涙もたくさん出ました。でも私には、家族の顔にも、本人の顔にも苦しそうな顔は映っていません。その顔には安堵した、そんな顔に見えました。

交流のひろば

減塩でおいしい  塩と上手におつきあい 少しの塩分ですこやかな生活

すこしおレシピ

木戸病院栄養科特製！すこしお豚汁

●1人分:67kcal ●塩分:0.9g

材料(4人分)

- 豚肉薄切り こま切れ…60g
- 大根…60g
- 里芋…60g
- にんじん…20g
- ごぼう…20g
- こんにやく…40g
- 長ねぎ…40g
- だし汁…550g
- みそ…大さじ1と小さじ1



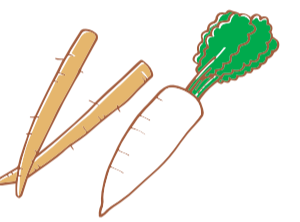
だし汁の作り方(作りやすい量)

材料：水…2L、削り節…20g、いわし煮干しダシパック…1パック(6g)

- ① 2Lの湯を沸騰させる。
- ② 火を止め、削り節を入れる。
- ③ 削り節が沈んだら、軽くまぜ、30～40秒ほどおく。
- ④ 目の細かいザルやキッチンペーパーでこす。
- ⑤ かつおだしをとった後、いわしダシパックを入れて7分ほど煮だす。(14分以上煮出すと、苦味や渋みが出るので注意)

作り方

- ① ごぼうはささがきにして、水にさらし、ざるにとる。
- ② 大根、里芋、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ③ こんにやくを切り、熱湯でゆでて、ざるにとる。
- ④ 長ねぎを小口切りにする。
- ⑤ 火の通りにくい材料からだし汁に入れ、アクをとりながら軟らかくなるまで煮る。
- ⑥ みそを入れて味付けする。



健康まつりでこの[すこしお豚汁]を販売したところ、大好評にて完売しました！アンケートに答えてくださった56名のうち、39名が「家庭の味より薄く感じる」と回答されましたが、52名が「おいしい」と答えていらっしゃいました。薄味でも、だしをきかせて具だくさんすることで、野菜や肉のうま味が加わりおいしくなります。具を多めにすれば、1杯でおかずにもなる1品です。ふだんの食事にぜひどうぞ。

12月5日(水)午前 すこしお料理教室開催！

木戸コミュニティセンター(東区中山4)にて行います。クリスマスらしさのあるメニューを予定しています。お問い合わせは健康づくり委員会 田部・新井田まで。TEL274-7139

木戸総支部

「来年の健康まつりも今から楽しみ」



木戸総支部 荻部恭二

先日無事健康まつりが終了致しました。心配していた天気にも恵まれ、たくさんの方に協力頂き、成功させることができました。ありがとうございました。木戸総支部では中木戸支部を中心にフランクフルトを販売しました。この本用意していましたが、全て売ることができました。ありがとうございました。来年の健康まつりも今から楽しみにしています。

山の下総支部

「すこしおポップコーンを販売」



山の下総支部長 笠原紀子

天候にも恵まれ、毎年恒例となった山の下総支部のポップコーン販売を行いました。約80名のお客様にご利用頂き、盛況のまま終了することができました。今年も、ポップコーンの内容を例年より「すこしお」に心掛けました。買って頂いたお客様にも「最初は物足りないと思ったけど、「すこしお」っておいしいね。」と嬉しい声も聞かれ疲れも吹っ飛びました。

大形総支部

「健康と平和・操体法的にぐらしましょう」

大形総支部長 長谷川恭子



大形総支部のペースは、昨年に引き続き、操体法(息・食・動・想・環境を整えて)を基本にした「健康と平和」というテーマでパネル展示を行いました。子どもたちには、「体の不思議」を基にクイズを行い、来場者にはキヤラメルをプレゼントしたり、身体の不調で悩んでいる方には操体法の基本的な動作や手当を行って体の変化を体験して頂いたり、一人でもできるリラクゼーションの方法など説明したり、立ち寄った方々には笑顔で帰って頂くそんな健康まつりでした。

濁川総支部

「お米も野菜も完売」



濁川総支部長 高橋久隆

濁川総支部はお米、野菜と食品(ニンジン、ピーナツ、トマト、菊、枝豆、サツマイモ、味噌)、手芸品の販売コーナーを設けて、担当者が協力して販売しました。手芸品とサツマイモが少々残りましたが、他はすべて完売しました。お天気が良くて、協力券がなくともよい健康まつりで、健康講演はとも良かったと思います。またこの様な催しがあったら出店したいと話していました。

横越総支部

「新病院で初めての健康まつり」

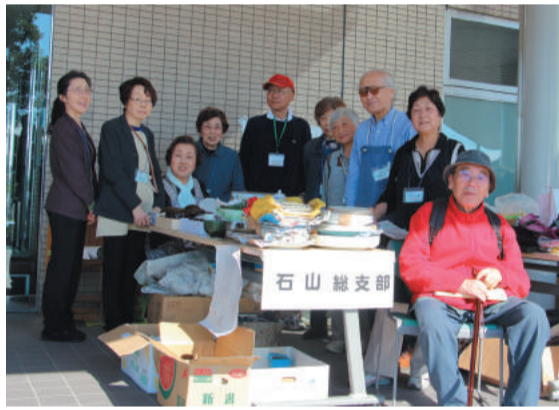


横越総支部 鈴木美津子

天候にめぐまれ、たくさんのお客様で大盛況!! 横越総支部の野菜販売は今年で3回目ですが、1回目は10キドキだけで終わりましたが、2回目はシャインマスカットが1時間でも売切れませんでした。今回は野菜の100円均一でアットという間に完売となり、買い物が楽しい!! 人は皆買い物が好きなのを実感しました。

石山総支部

「射的ゲームは大好評」



石山総支部 神田博

石山総支部では、1階の玄関脇で大人を対象とした衣類や日用品等のフリーマーケット、2階の廊下では子どもさん連れの家族に楽しんでもらうために射的ゲームを行いました。フリーマーケットについては、地域の皆さんから提供して頂いた良品を1000円又は2000円という低価格で販売し、来店された皆さんに大好評でした。射的ゲームについては、昨年の1.5倍の景品を用意しましたが予定した時間より早く無くなるほど大変に賑わい、多くの子供さんに楽しんで頂きました。今回初めてペースが1階と2階の二つに分かれてスタッフ確保が心配でしたが、地域の組合員さんや担当職員の見守りで、前日及び当日の早朝の準備から進行、後片付けまで楽しく笑顔で無事に終えることが出来ました。拡大行動や介護セミナーの準備等、何かと忙しい中皆さん大変お疲れ様でした。また来年の健康まつりも頑張ります。

新潟医療生活協同組合員現勢 (平成30年9月30日現在)
組合員数:44,051名 出資金総額:22億5,668万円

保健委員基礎講座で新たに保健委員が誕生

9月6日から全5回で開催された保健委員基礎講座には、機関紙や送付はがきをご覧になって応募された最終4名の皆さんが新たに保健委員として登録されました。「講座の内容がよく構成されており、少人数でもったいない気がした」「5回の講座があつという間でまだまだ続いてほしいという気持ちになった」という感想が寄せられ、今後ぜひ交流しあおうということになり、学んだことを振り返る目標カードと健康チェックシートを各自にお渡しして1か月後に「なじも」に集まることにしました。保健委員基礎講座では、広く医療生活協を知っていただき、その健康観を身につけて自分や家族をはじめ地域の

方々とのふれあいを通じて、高齢社会をみんなで生き抜く力を身につけることを目標にしています。「将来は、支部ごとにできればいいのに」という声を聴きながら終了しました。





なじよも 収穫祭
11/17 SAT 10:00~15:00
会場：なじよも

おいしいを 食パフクセ

子ども食堂 コラボ企画!! カレーライス(100名様定) 100円

ふるまい汁 無料

玉こんにゃく 100円/1キ

フリーマーケットも盛りだぶる!! 他店も出店が盛りだぶる!!

健康相談のど自慢大会(要予約) 13:30~15:00

「なじよも英会話」無料体験会 12:00~13:30

「きれいなりたい」コーナー-AMAb お肌の相談、お肌化粧、ネイル(塗るだけ)

手づくり小物販売 (ネコのキーホルダー)

フチ織りコーナー(着100円) 型抜き(2枚)/刺繍

無料骨密度測定

お問い合わせ先：なじよも任意委員会 Tel.025-250-7251

なじよも 収穫祭へ 行こう!!

11月17日(土)に「なじよも収穫祭」と題し、なじよもで楽しんでもらうイベントを開催します。今回は11月16日の第3金曜日に開催する子ども食堂「元気百倍レストラン」を収穫祭に合わせて出張開催します。その他にもフリーマーケットや縁日コーナー、鮮魚の販売に産直の特売、午後からはのど自慢大会といった、大人も子どもも楽しめる企画を用意しております。多くの皆さまのお越しをお待ちしております。

[なじよも収穫祭 出店一覧]

出店など	時間	場所
玉こんにゃく	10:00~	2号館 1階 産直市場
出店コーナー (新鮮市場、中華まん、焼き鳥・唐揚げ、手づくり小物販売)	10:00~	2号館 1階 産直市場
シフォンケーキ	10:00~	2号館 1階 産直市場
縁日	10:00~	2号館 1階 カフェテリア
惣菜・こだわり弁当販売	10:00~	2号館 1階 カフェテリア
健康相談コーナー	10:00~	2号館 1階 健康ステーション
フリーマーケット	10:00~	1号館 1階 風呂場前通路ほか
なじよもアート	10:00~	3号館 3階 多目的
ふるまいとん汁	11:00~	2号館 1階 カフェテリア
100円カレー 子ども食堂-元気百倍レストランなじよも-	11:30~	2号館 1階 地域活動部 前方カウンター
唐揚げ・揚げ物類の詰め放題	11:30~	2号館 1階 カフェテリア
「なじよも英会話」無料体験会	13:00~13:30	3号館 3階 多目的室
健康体操・のど自慢	13:30~/健康体操 13:45~/のど自慢(要予約)	2号館 1階 カフェテリア

10月17日(水)に太平班会11名のみなさんと百の花なじよもの体験班会を行いました。到着後、みんなで血圧を測り体調を確認、その後は運動場所へ移動してレッドコードでのストレッチ、自転車こぎやウォーキングマシンでの有酸素運動、マシンでの筋力トレーニングなどを交代しながら行いました。運動後は、なじよもカフェテリアでの食事や産直市場での買い物を楽しみ、「体を動かすと熱くなりますね」「気持ちよく動きました」「楽しい1日でした」などみなさんのうれしい声が聞かれました。



百の花なじよもでの運動のようす

百の花なじよもは、通所型基準緩和サービスとして新潟市の介護保険サービス

の1環として行っております。いつまでも住み慣れた地域で楽しく元気に過ごしていくためには、健康な体を維持する事が大切です。ぜひ、百の花なじよもを利用して健康な体をつくっていきましょう。

運動に食事、お買い物!
なじよもを満喫!!
百の花なじよも



なじよも health co-op niigata
通 第64号 信

◆なじよも総合事務 TEL 025-250-7251

サービス付き
**高齢者向け住宅への
入居希望者募集中!**
現在2部屋空いています
2018年10月22日現在

11月の催し物

- 11月4日(日) 13:30~
ひばりの会(合唱・参加費300円)
2号館1階カフェテリア
- 11月13日・27日(火) 10:00~
笑いヨガ(参加費300円)
4号館2階学童プレイルーム
- 11月3日・12月1日(土) 13:30~
なじよもうたごえ喫茶(参加費500円)
3号館3階多目的室
- 11月9日(金) 14:00~
りんごの会(新潟弁昔話)
3号館3階多目的室B
- 11月15日(木) 13:30~
にこにこになりたい人の座談会(お茶の間)
2号館1階カフェテリア
- 11月21日(水) 10:00~
楽笑会(お茶の間)
2号館1階カフェテリア
- 11月22日(木) 10:00~
コープお茶の間
2号館1階カフェテリア
- 11月28日(水) 13:00~
カラオケ
3号館3階多目的室

各種教室のご案内(有料)	教室名	開催日時	会場	料金
	パステル画	11月10日・24(土) 13:00~15:00	3号館3階多目的室	材料費1,000円
	生け花(小原流)	11月19日(月) 13:30~15:00	2号館1階カフェテリア	材料費1,000円
	なじよもあーとサロン(臨床美術)	11月26日(月) 13:30~15:00	3号館3階多目的室A	材料費1,500円



ウォーキングをはじめませんか?

楽しみながら歩きましょう!

健康のため運動を始めたいと思っている方には、道具がなくても始められるウォーキングをおすすめしています。まず10分程度、家の周りを歩くことから始めてみてください。子どもとおしゃべりしながらでも、犬の散歩をしながらでも大丈夫です。

歩くことに慣れてきたら、少し意識を変えてみましょう。ダイエット、体力向上など目的を持ち、今までよりも歩幅を広く、ペースも早くします。

歩く時間帯については、自分の生活リズムに合わせたタイミングでOKです。ただし、朝起きてすぐは体の中から出る栄養も少ないので、少量のエネルギーや水分を補充してから動いてください。ダイエットなどの健康維持推進のためには、血糖値が上がってくる食後一時間位に歩くのがおすすめです。

これだけは知っておきたい!

「歩き方のポイント」～「みぞおち」を意識するだけで、大きく変わる～

ポイント3

視線は3～4m先を



ポイント1

「みぞおち」を足の付け根とイメージする

- 背筋が伸びるので、視線があがる
→ 姿勢よく歩くと、若々しく見える!
- 歩幅が広くなり、テンポよく歩ける
→ 姿ペースが速いと、颯爽として見える!

しっかりと正しい足で踏みましょう!



ポイント2 足の運び方

かかとから着く → 親指に重心移動 → つま先から蹴り出す

アドバイス

最初はみぞおちをずっと意識するのは大変なので、次の信号までという風に目標を決めて歩きましょう。やがて長く続けられるようになります。

11月10日(土) 実践発表会が開催されます

先月号の機関紙でもご案内しました、「新潟医療生協活動実践発表会」。いよいよ開催が11月10日に差し迫ってきました。演題の発表者も決定し、地域組合員さんからは大形総支部、石山総支部の2総支部が発表します。組合員さんや職員の日頃の活動の成果を知ることができる、年に一度の貴重な機会です。終了後は豪華景品が当たる(かも!?)、じゃんけん大会もありますので、皆様お誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

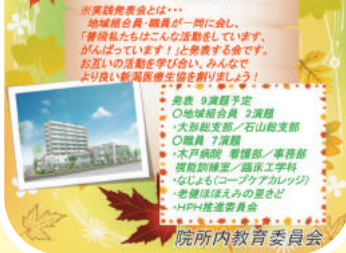
多くの組合員さんのご来場をお待ちしております。

日時 2018/11/10(土) 13:15～15:30

会場 木戸病院 アネックス棟 3F 講堂

第16回 新潟医療生協 活動実践発表会

2018.11.10(土) 13:15～
木戸病院アネックス棟 3階 講堂



発表演題

地域組合員2演題
(大形総支部、石山総支部)

職員7演題

(木戸病院 看護部、事務部(医事課)、視能訓練室、臨床工学科、なじよも(コプケアカレッジ)、老健ほほえみの里きど HPH推進委員会)

※参加希望の組合員の方は、当日会場へ直接お越しください。

インフルエンザ流行の季節がやってきます。予防接種で備えましょう!



	木戸病院	石山診療所	木戸クリニック
接種日	11/1(木) 11/8(木) 11/29(木) 12/6(木) 12/13(木) 12/20(木)	10/9(火)から 12/28(金)	10/15(月)から 12/28(金)
接種時間	15:00～16:00 (受付は14:30)		9:00～16:30
予約方法	集団接種日を事前予約 電話予約可 ☎025-273-2175 ☎0120-432-472 (固定番号専用) *小児予防接種については、小児科外来にお問合わせ下さい。	受付にて事前予約 電話予約可 ☎025-276-5111	受付にて事前予約 電話予約可 ☎025-274-7960
接種料金	65歳以上1,620円 60歳未満3,600円(組合員以外4,000円)		

Information

職員募集

【木戸病院】 医師・看護師・助産師・理学療法士・作業療法士・看護助手
保育士(登録アルバイト)・調理員・臨床工学技士(産休代替)

【なじよも】 医師・訪問看護師・訪問従事者(担い手ヘルパー)
販売員・学童保育指導補助者・介護員(アルバイト)・運転手・大浴場番台業務

【介護老人保健施設 ほほえみの里きど】 入浴介助・運転手

【石山診療所】 医師

【法人一括採用(配属先は採用後に決定します)】 社会福祉士

※採用状況により、募集を締切っている場合があります。最新情報はホームページをご覧ください。
(お問合わせ先) 総務課 ☎025(273)2151

診療案内

木戸病院

外来予約

ご家庭などの
固定電話からは

☎0120-432-472

携帯電話・
公衆電話からは

TEL 025-273-2175

TEL:025-273-2151(代)

休診日:日曜、祝祭日、第1・3・5土曜日

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
内科	新患 8:00~11:30	濱ひとみ	岸由美子	藤田七恵	大学医師	猪俣繁	三井田孝	猪俣繁(併数月)/濱ひとみ(併数月)
		成田淳一	河辺昌哲	阿部孝洋	山田絢子	岸由美子	矢田省吾	内科医師
		大学医師	津田隆志	佐藤秀一	摺木陽久	樋口宗史	津田隆志	塙晴雄
		池主裕子	山崎美穂子		横山恒	五十嵐登	増子正義	
	AM 専門 (予約制)	五十嵐登(循)	矢田省吾(腎/糖)	濱/猪俣/宮城(腎)	河辺昌哲(呼)	津田隆志(循)	河辺昌哲(禁煙)	成田淳一(禁煙)
		佐藤秀一(消)	横山恒(消)	山口利夫(循)	山口利夫(循)	摺木陽久(消)	丸山公男(水俣)	丸山公男(水俣)
		津田晶子(糖/内)	安藤麻理	津田隆志	津田晶子(糖/内)	山崎美穂子(腎)	津田晶子(糖/内)	津田晶子(糖/内)
			荻原智子(糖/内)	津田晶子(糖/内)	濱ひとみ(腎/糖)	阿部孝洋(糖/内)	荻原智子(糖/内)	荻原智子(糖/内)
			齋藤恒(水俣)(1・3・5週)	荻原智子(糖/内)	荻原智子(糖/内)	大学医師(循)	池主裕子(循)	齋藤恒(水俣)
				齋藤恒(水俣)				
PM(予約制)	荻原智子(糖/内)	矢田省吾(腎/糖)	成田淳一(呼)		津田晶子(糖/内)			
	長谷川隆志(呼)	山田絢子(糖/内)	津田隆志(循)		大学医師(循)			
	猪俣繁(腎)	濱ひとみ(腎/糖)						
		大学医師(循)						

※糖:糖尿病、高:高血圧、内:内分泌、腎:腎臓、呼:呼吸器、循:循環器、消:消化器、高脂:高脂血症、禁煙:禁煙外来

神経内科	AM9:00~11:00(予約制)	高橋俊昭	小野寺理	横関明子	高橋俊昭	北原真紀子		
産婦人科	AM 8:00~11:30	産科 工藤久志	工藤久志	工藤久志	工藤久志(予約制)	工藤久志	工藤久志	工藤久志
	婦人科	菊池真理子	菊池真理子	菊池真理子	大学医師	菊池真理子		
	PM(予約制)		工藤久志(1ヶ月健診・受付PM2:00~)					
小児科	AM8:00~11:30	樋浦誠	熊倉俊一	樋浦誠	馬場悠美	樋浦誠	熊倉俊一	熊倉俊一
		馬場悠美	馬場悠美	相馬規子	熊倉俊一	相馬規子	樋浦誠(生活習慣病・診察AM10:30~)	
	PM2:30~4:30	樋浦誠	樋浦/熊倉/馬場/相馬(乳児健診・受付PM1:00~)	樋浦誠		樋浦/熊倉/相馬(予約受付PM1:00~)		
外科	AM8:00~11:30	阿部要一	山田明	阿部要一(1・3・5週)	阿部要一	山田明	山田明	阿部要一
		渡邊智子	花井彰	山田明(2・4週)		花井彰		
				渡邊智子				
整形外科	AM8:00~11:00(予約制)	所澤徹	所澤徹	所澤徹	所澤徹(1・3週)	所澤徹		所澤徹
皮膚科	AM8:00~11:30	高橋直樹	高橋直樹		高橋直樹(2・4週)	高橋直樹	高橋直樹	
		河井一浩	河井一浩	河井一浩	河井一浩	河井一浩	河井一浩	河井一浩
		荻根沢真帆子	荻根沢真帆子	荻根沢真帆子	荻根沢真帆子	荻根沢真帆子	荻根沢真帆子	荻根沢真帆子
耳鼻咽喉科	火・木 AM8:00~11:30	池田香織	池田香織	池田香織	池田香織	池田香織	大学医師	大学医師
	月・水・金土 AM8:00~11:00							
	PM(予約制)	大学医師						
泌尿器科	AM8:00~11:30	北村康男	北村康男	北村康男	大学医師	北村康男		
眼科	AM8:00~11:30(予約制)		長谷部日	松田英伸	長谷部日	松田英伸	大学医師	大学医師
緩和ケア科	(予約制)*2	長谷川聡			長谷川聡			
歯科 口腔外科	AM 8:30~11:40	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	鈴木博
	月・火・木・金 PM1:15~4:40	鈴木博	鈴木博	鈴木博	鈴木博	鈴木博		
	水 PM2:15~	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子		
		鈴木博	鈴木博	鈴木博	鈴木博	鈴木博		

*2 緩和ケア科は当院に入院中もしくは他医療機関より紹介で事前了解がとれた方のみ対象です。お問い合わせは地域包括室へ

木戸クリニック TEL 025-274-7960

休診日:日曜、祝祭日、第1・3・5土曜日 ※9月より第4土曜日の八木医師の診療がなくなりました

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	第2土	第4土
内科 (漢方内科)	AM 8:30~11:30	須永隆夫	須永隆夫	須永隆夫	須永隆夫	須永隆夫	八木寛朝	須永隆夫
		金子香	金子香	八木寛朝		八木寛朝		
		飯田久貴	飯田久貴	飯田久貴	飯田久貴	飯田久貴		
	PM 1:30~4:30	須永隆夫	須永隆夫	八木寛朝(予約のみ)		須永隆夫		
		八木寛朝				八木寛朝(1・3・5週)		
		岸由美子	飯田久貴	飯田久貴		飯田久貴		

石山診療所 TEL 025-276-5111

休診日:日曜、祝祭日、土曜日 ※皮膚科は2019年1月より午前診療(受付時間8:30~11:30)に変更となります

診療科	受付時間	月	火	水	木	金
内科	AM8:30~11:30(診察は9:00~)	丸山貴広	丸山貴広	丸山貴広	丸山貴広	丸山貴広
	訪問診療・往診	丸山貴広	丸山貴広	丸山貴広	金子香(9:30~)	丸山貴広
	PM2:00~4:40(診察は3:00~)	丸山貴広	丸山貴広	丸山貴広	丸山貴広	丸山貴広
皮膚科	PM2:00~4:40(診察は2:30~)	佐藤信輔	佐藤信輔	金子香(2:30~)		佐藤信輔

(福)亀田郷 風の笛クリニック TEL025-271-7755

休診日:日曜、祝祭日、木曜(午後)、土曜日(午後)

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科・麻酔科	AM8:30~12:30(診察は9:00~)	穂刈環	穂刈環	穂刈環	穂刈環	穂刈環	穂刈環
	PM3:00~5:30(診察は3:30~)	穂刈環	穂刈環	穂刈環		穂刈環	

午後は往診の為、診察時間が多少遅くなることがあります。

木戸病院 健診センター TEL 025-270-1831

電話受付時間:AM11:00~PM4:30
休診日:日曜、祝祭日、第1・3・5土曜日

人間ドック・特定健診 各種健診承ります.....