



新潟医療生活協

2020 VOL.526 10月号

https://niigata.iryu-coop.com

基本理念「人間を大切にすることがすべての根元である」

組合員の現勢 (2020年8月31日現在)

- 組合員数 …………… 44,643名
- 出資金総額 …… 23億2,189万円

新潟医療生活協同組合 〒950-0862 新潟市東区竹尾4-13-3 ☎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。

現在を知り、過去に学び、未来をつくる

前専務の任期を引き継ぎ専務に就任した佐野政光専務理事に、これから目指す医療生活協の姿について聞きました。

精一杯努めますので
よろしくお願いします

私は、経営を黒字にすることだけが目的ではありません。「何を果たしたいのか」という議論を職員と組合員でおおいに進め、

赤字では実現できないから経営改善を具体化し必ずやり遂げる。そして要求実現のために組合員・支部・役員は同じ目標に向かい一緒に汗をかく。そんな基本的なことを大事していきたいと思っています。

良区の青木委員会の調査のもと、「医療機関がほしい」との地域住民の声を受け、組合員や多くの先達の知恵とたゆまぬ努力によって病院をつくり、その後も介護施設の必要性からほほえみの里きこ、なじも、赤いふうせんがつくられ、現在は24の事業所へと大きく成長し継続されています。この成長は組合員、役員が一丸となってつくりあげてきたかたちです。

今、大きな転機
新潟医療生活協

今年には新型コロナウイルス感染症との闘いから始まり、現在も様々な活動やイベントが中止せざるをえない状況となっています。こんな時だからこそ、新潟医療生活協の理念に立ち返り、組合員、地域住民、役員員の健康と安心、そして新潟医療生活協の事業の役割を共に考えていきましょう。

ランドセルを背負って見ていた木戸病院



新潟医療生活協の未来に思いを語る佐野専務理事

新潟医療生活協 専務理事 佐野 政光

その切り口のひとつとなるのが、「おたがいさまシート」です。普段の生活の中での困りごとや、事業所利用での意見などを記入できるシートで、みなさんの声をより拾い集めることができるように活用していきます。



90年代以降、国民の命や健康に直結する制度が削減・縮小されてきた▼地域の公衆衛生の担い手である保健所は、1992年に全国で852あったが、2019年までに472とほぼ半減▼全国の病床数は、1993年から2018年までの間に、約30万5千床削減された▼院内感染を防ぐ感染症病床は1996年の9716床から1758床にまで激減▼重症者用のICU(集中治療室)の病床数は、2013年から2019年の間だけで2889床から2445床になった▼一例だが、こうした公衆衛生・医療基盤の無残な削減こそが、ここまで国民を不安に落とし込んだことに疑いはない▼経済活動を速やかに正常に戻すためには、PCR検査による早期発見と感染者の施設保護、入院受診が基本となる▼日本医師会は現在までPCR検査が進まなかった最大の理由を「全く財源が投入されていない」と結論付けた▼「小さな政府」は、いったん経済次元で制御出来ないリスクに見舞われると脆さを露わにした。新自由主義とその日本版の「改革」路線について、再考をお願いしたい。

(K・S)

芦 沼

今シーズンは積極的に『インフルエンザ予防接種』を受けましょう!

今年は例年と異なり、インフルエンザの流行期においても新型コロナウイルス感染症が蔓延する可能性が指摘されています。またインフルエンザとの合併例は重症化したとの報告もあります。現在行っているマスク着用や手指消毒などの感染防止策と合わせて、まずは予防できるインフルエンザワクチンの予防接種を受けましょう!

	木戸病院	石山診療所	木戸クリニック
接種日	10月 28(水)・29(木) 11月 4(水)・5(木)・11(水)・12(木) 18(水)・19(木)・25(水)・26(木) 12月 2(水)・3(木)・9(水)・10(木) 16(水)・17(木)・23(水)・24(木)	10/19(月)から 12/30(水)	10/19(月)から 12/30(水)
接種時間	15:00~16:00(受付は14:30)		
予約方法	集団接種日は事前予約(予約開始は10/1(木)~) 電話予約可 ☎025(273)2175 ☎0120(432)472(固定電話専用) *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。	受付にて事前予約を承っております。 電話での予約も可能です。 ☎025(276)5111	受付にて事前予約を承っております。 電話での予約も可能です。 ☎025(274)7960
接種料金	65歳以上 1,650円(新潟市により決められた税込料金) / 65歳未満 3,850円(税込)、組合員以外4,950円(税込)		

石山診療所 新所長就任のお知らせ



飯田 久貴 所長
9月1日付 所長就任

石山診療所、ケアプラン石山、小規模多機能 赤いふうせんの石山関連事業所の新しい施設長として兼務します。

— 飯田所長より —

2020年9月1日、石山診療所に赴任いたしました。それまでは、同じ医療生協の機関である「木戸クリニック」で、一般内科医として3年ほど勤務しておりました。

専門分野や経験が異なりますので、これまでと全く同じ内容の医療を提供することは難しいですが、受診される皆さまが不便な思いをされないよう努めていきたいと思っております。診察までお待たせしてしまうことも多いかと思いますが、よろしくお願い致します。

※略歴等 2009年 新潟大学医学部卒
2017年 木戸クリニック医師(医長)
2020年9月 石山診療所長(兼 石山関連事業所 施設長)
日本医師会認定産業医
日本医師会認定臨床研修指導医

理事会報告

9月3日下記議題にて第3回理事会が開催されました

【承認事項】

- 7月分組織状況報告の承認の件
・関連委員会からの報告
- 7月分事業所報告の承認の件
・医師確保対策の進捗状況について
- 7月分経理状況報告の承認の件
- 強化月間方針(案)の件

【議決事項】

- 自由料金の設定の件(マスク料金関連)
- ブロック割・ブロック名・総代選挙区の設定の件
- 懲罰委員会からの結果を受けての対応の件

【報告事項】

- 議案説明会での意見への回答の件
- 役員等報酬小委員会報告の件
- 松浜総支部からの急患対応における報告の件
- 理事会議事録(第1回)修正内容確認の件
- 第2回理事会議事録確認の件
- 専門委員会報告の件
- コンサルタントの進捗報告の件
- 第1四半期業務・会計監査報告の件
- その他

総代会議案説明会での質問の回答 その1

数多く質問がありましたが、以下の項目に分類して回答いたします。

○2019年度黒字計画だったが赤字となった原因について

2019年度実績で予算を一番下回った部門は、入院部門です。新潟医療生協の収入の約半分を占める入院収入であり、入院経路の多くは地域の開業医からの紹介と救急患者です。2019年度は救急患者の受け入れ(とりわけ救急車からの受け入れ率)は前年を上回りましたが、紹介からの入院患者数が夏から秋にかけて前年に比べ減少し、

その後回復傾向になりましたが、遅れを回復できませんでした。さらに3月の新型コロナウイルス感染症の影響も重なり、これらが赤字の大きな原因となりました。2020年度は、患者数が伸びないこと、受け入れができていないことなどの原因分析を迅速に行い、地域の声に真摯にこたえられるよう努めていきます。

○健診受診の取り組みについて

新型コロナウイルス感染症対策で一時受診が制限されましたが現在通常に戻っています。個々の検査後に検査機器等を除菌し、待合席の間隔を空けるなどマニュアルに基づき徹底しています。健診は組合員さんの健康管理の中心的な事業であり、組合員さんの声にこたえ内容の改善に取り組んでいます。木戸クリニックや石山診療所では特定健診を実施しています。ぜひご利用下さい。

実践発表会日程のご案内

第18回新潟医療生協実践発表会

期日：2020年11月28日(土) 13:15~15:30

会場：木戸病院アネックス棟 3階講堂

「新潟医療生協実践発表会」の日程が決まりましたのでお知らせします。皆さまお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。また、引き続き発表演題を募集しております。詳細につきましては機関紙9月号をご覧ください。

带状疱疹のワクチンによる 予防について

带状疱疹とは

带状疱疹は、左右どちらか片側の皮膚にチクチク、ピリピリ、あるいはズキズキした痛みが生じ、その後、その部位に赤いブツブツや小さな水ぶくれができる病気です。带状疱疹の原因ウイルスは、水痘(水ぼうそう)と同じ「水痘・带状疱疹ウイルス」です。一度水痘にかかって治った人は水痘・带状疱疹ウイルスに対する免疫ができるため、通常、水痘には二度とかかりませんが、少数のウイルスは神経節という場所に潜伏感染して残ります。加齢、疲れ、ストレスなどによって免疫力が低下した際に、潜伏感染していた水痘・带状疱疹ウイルスが増殖し、神経を伝って皮膚に達することにより、一本の神経に沿った範囲に痛みと発疹を生じたものが带状疱疹です。水痘・带状疱疹ウイルスに対する免疫がある人にはうつりませんが、免疫がない人になると帯状疱疹ではなく水痘になります。

通常、水ぶくれは1〜2週間で乾燥してかさぶたになります。带状疱疹に伴う痛みも皮膚症状と同じ頃あるいは少し遅れて治ることが多いのですが、皮膚症状(带状疱疹)が治っても、痛みだけが長期間残ることがあります(带状疱疹後神経痛)。带状疱疹後神経痛に対しては、神経痛の治療が行われますが、ペインクリニック(麻酔科)での治療が必要になることもあります。現在のところ、带状疱疹後神経痛を100%予防することはできないため、带状疱疹自体の発症予防や重症化を抑えることが重要になります。

带状疱疹のワクチンによる予防について

带状疱疹の発症や重症化の予防を目的として、小児の水痘予防に用いるものと同じ水痘ワクチンの接種が認可されています。50歳以上の方が対象で、10年に1回程度の接種が望ましいとされています。水痘ワクチンは生(なま)ワクチンであるため、抗がん剤や免疫抑制剤、あるいはがんなどによって免疫力が低下している患者さんには接種できません。



木戸病院皮膚科
荻根沢真帆*
河井一浩

最近、免疫力が低下しているために生ワクチンが接種できない患者さんにも接種できる新しい带状疱疹ワクチン(サブユニットワクチン)が発売されました。带状疱疹の予防効果は生ワクチンより高いとされています(ただし100%ではありません)が、短所として、2カ月間隔で2回の接種が必要であること(生ワクチンは1回)、生ワクチンに比べて高額であること(どちらも自費診療)、数日で軽快するところが多いものの筋肉痛、倦怠感、頭痛、発熱、および注射した部位の赤みや腫れなどの副作用が多いことがあげられます。ワクチン接種を希望される場合、どちらを選ぶかについては、医師にご相談ください。

*荻根沢医師の現在の所属は新潟大学ですが、荻根沢医師が当院在職中に執筆した文章に加筆しました。

ほほえみだより

介護老人保健施設
ほほえみの里きど

ほほえみの里きどの百寿者 No.2

9月1日現在、ほほえみの里きどでは百寿者(100歳以上の方)は5人います。6月半ばに100歳の男性の方がリハビリに取り組み、移動及び食事摂取が良くなり自宅へ戻り、4人となっていました。8月に女性の方が100歳を迎え5人に復帰。現在の5人の方は男性1人、女性4人で、最高齢者は105歳の女性の方で9月中に106歳を迎えます。

百寿者の人達は全員食事を自分で食べて、歩行器か車椅子を自分で操作し移動、会話が可能な日々を過ごしています。食べて動くこと、そして話をすることが長寿の基本かと教えられるものがあります。

現在99歳の方が2人いて、98歳の方も2人いて、ほほえみの里きどの百寿者10人も夢ではない(?)かと思う今日この頃。



ほほえみの百寿者

带状疱疹ワクチン 接種のご案内

この度、木戸病院では带状疱疹のサブユニットワクチン(シングリックス筋注)接種を開始しました。

50歳以上の方を対象に带状疱疹の予防に使用するワクチンです。

(シングリックス筋注は2ヶ月間隔で2回の接種が必要です)

■ シングリックス筋注料金

1回につき下記の料金がかかります。

1回目の接種	
組合員	20,328円(税込)
組合員以外	22,363円(税込)
2回目の接種	
組合員	16,258円(税込)
組合員以外	17,886円(税込)

※带状疱疹ワクチン接種をご希望の方は、木戸病院皮膚科を受診していただく必要があります。



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

さつまいもと魚肉ソーセージの簡単テリーヌ風

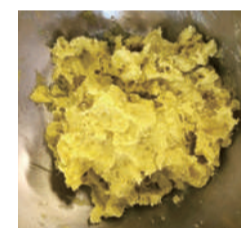
材料(1人5切れとして3人分)

●1人分:238kcal ●塩分0.9g

- さつまいも…250g(中1本)
- アーモンド…20g(約20粒)
- バター…20g
- 魚肉ソーセージ…1本(70g)
- 粗挽き黒こしょう…適量
- 塩…1g

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて1cm幅に切る。
- ② 魚肉ソーセージは約1cm角に切り、アーモンドは細かく砕く。
- ③ さつまいもを耐熱容器に入れて、バターをのせてラップをしてレンジで温める。(500Wで約5分)
- ④ さつまいもがつぶれるくらいに柔らかくなったら、水分も一緒にボウルに移し、塩、粗挽き黒こしょうを加え、混ぜながらつぶす。
- ⑤ あら熱が取れたら②を加え、具が均等に混ざるまでよく混ぜる。
- ⑥ ラップを使って、中に空気が入らないように棒状にまとめ、キャンディ包みする。冷蔵庫で3時間以上冷やす。
- ⑦ 固まったら、好みの大きさに切って盛り付けて出来上がり。



さつまいもを潰したところ



アーモンドを潰したところ



魚肉ソーセージの一口大



棒状にまとめた



キャンディ包みしました

管理栄養士より

テリーヌとは、本来はテリーヌ型という型を使って冷やし固めた料理ですが、これは型を使わずラップで簡単に作ります。鍋いらずで簡単♪切った面に魚肉ソーセージのピンク色が出て、見た目がかわいいです。アーモンドの食感がアクセントになります。黒こしょう少なめで、お子さんの手作りおやつにどうぞ!大人用は黒こしょうを多めにすると、おつまみにもなります。さつまいもがまとまりにくい場合は、少量の牛乳または豆乳を加えてください。



徐々に地域での活動が再開されています!!

大形総支部 / 太平班会 南ミイ子

「知っているようで知らない!」口の中「学習会開催!

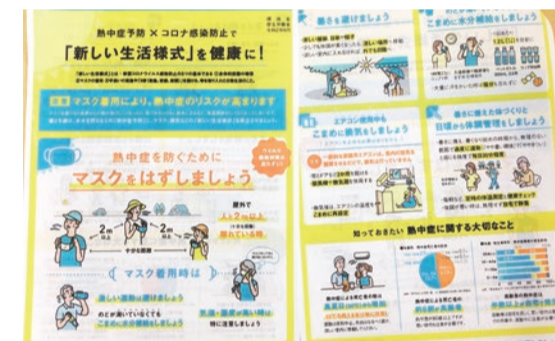
8月の太平班会では、保健所の歯科衛生士さんを講師に迎え、お口の健康についての学習会を開催しました。
お口の仕組みや病気の誤嚥性肺炎などについて写真や図を参照しながら学びました。さらに、お口を健康に保つセルフケア(お口の体操やマッサージ)を実践しました。



3密にならないよう間隔をあけています

新しい生活様式を取り入れて健康に!

千歳会は毎月1回開催し会話に花を咲かせていきましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のためお休みが続きました。感染状況が落ち着いて来たので、マスク着用と3密を避けることを徹底して数か月ぶりに開催しました。



今回学んだ「新しい生活様式」

慣れていないマスクを着用すると、皮膚からの熱が逃げにくくなります。すると、気づかないうちに脱水になり体温調節がしづらくなるそうです。さらに、エアコンは室内の空気を循環させるだけでなく、外気を取り込むので、換気が大事であるとわかりました。

朝夕には吹く風に秋の気配を感じられるこの頃となりましたが、油断せず「熱中症予防」と「新型コロナウイルス」を両立させて元気な毎日を過ごしましょう!

ニイガタ・生活協同組合

新潟産のお米をご自宅までお届けします!

ニイガタ・生活協同組合は新潟県内製造関連業13社の地域内生協です。組合員の皆さまには、お米の販売や、お庭整備などのサービスを提供させていただいております。また、お米はご自宅までお届けさせていただきます。(配達料は無料)

※その他のサービス等はホームページをご覧ください。

組合員加入について

一口1,000円から(脱退時、全額返金)

※詳しくはお問い合わせください。

ニイガタ・生活協同組合は

「にいがたお米プロジェクト」にも参加しています。*

※「にいがたお米プロジェクト」は児童扶養手当を受給する市民のひとり親家庭などに、毎月無料で米5キロを宅配する取り組み。新潟市が支援しています。

ニイガタ・生活協同組合
〒950-0821 新潟県新潟市東区岡山1300

<お問い合わせ先> ☎025(275)6400
E-mail: atushi.y@niigataseikyo.jp
URL: https://niigataseikyo.org

健康づくり委員会より

ご存じですか? ヘルプマーク

～「助けて」の声をあげられる、
おたがいさまの地域づくりのために～

理事 小林 幸一

皆さんは「ヘルプマーク」をご存じですか? ヘルプマークとは、外見からは分からなくても手助けが必要な方(高齢者、義足の方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方、発達障害の方など)が「助けて」を意思表示するためのマークです。カバンなどに付けて目印とすることができます。ヘルプマークを見かけた時は思いやりのある行動をお願いします。

なお、必要な方には新潟市内の各区役所等で無料で配布されています。援助する方、援助してもらう方、全ての方に知ってもらいたい「ヘルプマーク」です。

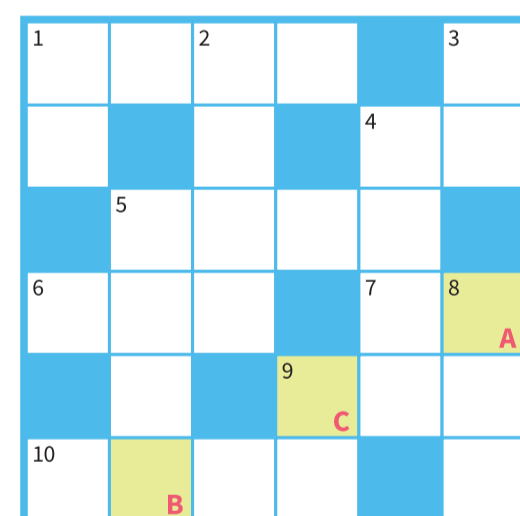
ぜひ有効に活用し、気軽に声を掛け合えるおたがいさまの地域づくりを目指しましょう。



大好評!

10月号 クロスワードパズル

9月号の答え 答え サンマ



好評につき、定番化してきたクロスワードパズルです。タテ、ヨコのカギをヒントに解きます。黄色のマスカからCの文字を並べ替えてできる、秋に関する言葉が答えです。今回は少し難易度が高めかもしれません。

タテのカギ

- 1 人が住むための建物。
- 2 文章を書くこと。
- 3 海辺にあるサラサラした細かい粒。
- 4 溶岩が急速に冷えてできた、軽い岩石。浮石。
- 5 同じ場所で両足を交互に踏み下ろすこと。
- 8 切る物や工芸品の図柄。様子。ありさま。
- 9 ある一定の期間。また、あることを行うとき。

ヨコのカギ

- 1 お酒を飲むこと。
- 4 カタ〇〇。ひら〇〇。(〇〇の部分埋めて下さい)
- 5 英語で訴えること。何かを主張して人々に呼びかけること。
- 6 画像の質/画像品質のことを指す言葉。
- 7 さと〇〇。さつま〇〇。
- 9 広辞苑や大辞林はこの一種です。
- 10 熟した柿のこと。(秋の季語)

答え

締め切りは 10月30日(金)です。

提供元:クロスワード.jp

官製はがきのウラ面に、解答の3文字、住所、氏名、電話番号、今月号の感想を記入のうえ地域活動部までお送りください。正解された方の中から抽選で5名の方に「なじも特製エコバッグ」をお送りします。
〒950-0891 新潟市東区上木戸5-2-1 新潟医療生活協 地域活動部

クロスワード8月号 当選者発表

多くの皆さまからのご応募、誠にありがとうございました。当選者は下記の5名様です。

- 山口 一栄様 申請愛様 (ペンネーム) ぴーす様 (ペンネーム) 白川様 (ペンネーム) 渡辺様

ご当選、おめでとうございます! 当選者には景品を発送させていただきました。お買い物のお供にぜひご愛用くださいね!

通所リハビリテーション利用で お薬が減った!?

通所リハビリテーションなじよもでは、午前・午後の半日ごとに2時間ほどのリハビリを提供しています。自宅からの送迎付きで、身体機能の維持・向上を目指して、皆さま楽しみながら身体を動かしています。

ここで一例を紹介します。脊椎(背骨)の圧迫骨折後に慢性腰痛となり、寝起きや靴の着脱が大変な方がいらっしゃいました。この方は腰痛緩和を目的に、リハビリを続けました。続けるうちに徐々に腰の痛みが取れ、

なじよも通信

第86号
health co-op niigata

夜も良く眠れるようになりました。長く飲んでいた痛み止めと睡眠薬がいなくなりました。効果には個人差がありますが、この方は通所リハビリを利用されることでお薬を減らすことができました。

今後も運動を通して「生活の質」が向上できるようなお手伝いが出来ればと思います。

お問い合わせ先 通所リハビリテーションなじよも
☎025(278)8433



新型コロナウイルス 感染症対策について

業務中はマスクを使用し、検温、消毒、換気を徹底し皆様への安全を守る対策を行っております。

対面にならない様、座席の向きを同一にしています。



健康づくり委員会より けんこう 2020 チャレンジ

申込を10月31日(土)まで延長します

8月からスタートした「けんこうチャレンジ2020」は、すでに多くの方からご参加をいただいております。目標達成に向け、みなさん頑張っていますか?大変ご好評につき、この度申込締切を10月31日(土)まで延長します。

キッズチャレンジでは夏休みに取り組んだ子供たちから修了報告が届いています。「このチャレンジでお手伝いが忘れずできました。これからも続けます!」、「早起きして夏休みにたくさん楽しいことができて良かった!」などのコメントが寄せられており、親子で楽しくチャレンジしてくれました。

まだ申込されていない方は、ぜひ一緒にチャレンジしましょう!

Webエントリーも絶賛受付中!

https://niigata.iryu-coop.com/health_care_top/kenko_challenge.html



QRコードはこちら

デイサービスなじよも 大運動会

厳しい残暑もようやく終わり、秋らしい涼しく過ごしやすい天気になりましたね。

デイサービスなじよもではスポーツの秋らしく、9月10日から16日までの間、初めての運動会を開催しました。

箱にトイレットペーパーの芯で作った人形を落とさないように紐で引っ張る紐引きゲームや、うちわと風船を使った風船送りゲーム、そして玉入れゲームと2チームに分けて行いました。チーム戦ということもあり、応援も盛り上がり楽しい運動会となりました。

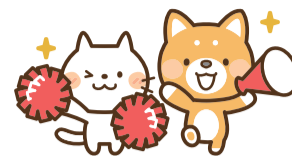
木戸病院健診センターからのお知らせ

2020年12月~2021年3月
までの4か月間限定!

2020年度
冬季

オプション検査半額キャンペーン

下記オプション検査を通常価格の半額でお受けいただけます



骨密度検査 通常価格 2,200円 キャンペーン価格 1,100円	動脈硬化度検査 通常価格 2,200円 キャンペーン価格 1,100円	ピロリ菌検査 通常価格 2,200円 キャンペーン価格 1,100円	前立腺腫瘍マーカー 通常価格 2,200円 キャンペーン価格 1,100円	喀痰検査 通常価格 2,200円 キャンペーン価格 1,100円
甲状腺エコー 通常価格 1,100円 キャンペーン価格 550円	胸部レントゲン 通常価格 1,650円 キャンペーン価格 825円	ヘモグロビンA1C 通常価格 485円 キャンペーン価格 243円	推定1日食塩摂取量検査 通常価格 440円 キャンペーン価格 220円	



※甲状腺エコー検査は、腹部超音波検査を受ける方のみ追加可能となります。
※次の方は半額キャンペーン対象外となります(オプションのみご利用/採用時健診/がん検診)

さらに嬉しい♡お知らせ!
キャンペーン期間中、健診を受けた方全員に木戸病院1階売店の焼きたてパンもしくはお飲み物をひとつプレゼント!!

2020年度
冬季

新規オプション検査お試しキャンペーン

今年度新しく始めたオプション検査をお試し価格でお受けいただけます



胃がんリスク検査(ABCD検査)

通常価格 **2,970円** → お試し価格 **2,750円**

胃潰瘍、十二指腸潰瘍の主な原因と考えられているヘリコバクター・ピロリ菌の抗体価検査と胃粘膜萎縮(老化)マーカーのペプシノゲン検査とを組み合わせ胃がんのリスクを属別化する検査です。

アレルギー検査

39種アレルギー検査……………通常価格 **10,450円** → お試し価格 **9,900円**

花粉アレルギー検査(8種)…通常価格 **4,400円** → お試し価格 **4,180円**

環境アレルギー検査(8種)…通常価格 **4,400円** → お試し価格 **4,180円**

1種検査……………通常価格 **990円** → お試し価格 **935円**

お問合せ先 木戸病院健診センター ☎025 (270) 1831

※価格は全て組合員価格であり、税込価格です



おしっこのお悩み解決! 第3回

実践! お家でできる ちょび漏れ予防・対策トレーニング

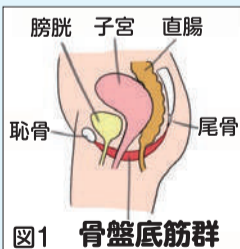
木戸病院 リハビリテーション科 作業療法士 排尿機能検査士 **中村 真悠**

■体操を始める前に

私たちが肛門を締めるときやおしっこを止めるときに**骨盤底筋**という筋を働かせています(図1)。骨盤底筋とは、膀胱や大腸などの臓器をハンモック状に下から支えてくれている筋です。加齢や出産などで骨盤底筋が緩むと、お腹に力を入れたときなどにおしっこを止める(キュッと締める)力が弱くなり、おしっこが漏れてしまうことがあります。今回は、骨盤底筋を鍛えてちょび漏れを予防する体操をご紹介します。

まず体操を始める前に、骨盤底筋の収縮を体験しましょう。

- ・(男女)今にも出そうな「おなら」を止める感じで、肛門をキュッと締めましょう。
- ・(男女)おしっこを出しているときに、途中でおしっこを止める感じで、力を入れましょう。
→(男性)睾丸を引き上げる感じで。
→(女性)膣で水を吸い上げるような感じで。



■体操の方法 (2つの収縮方法)

(1)持久力訓練

- ①おしっこを出している途中で、止めるときにキュッと締めてください。
- ②締めながら5つ数えます。

(2)瞬発力訓練

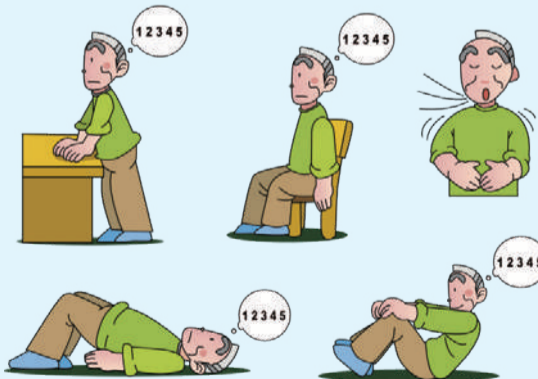
- ①おしっこを出している途中で、止めるときにキュッと締めてください。

- ②締めたら、すぐにゆるめます。→キュッと締めて、ゆるめてを速く繰り返します。

いざ、実践! 今回は椅子に座った姿勢での方法を一緒にやってみましょう。

- ①椅子に浅く座ります。肩幅に足を開きます。背筋を伸ばします。
- ②手をお腹に当て、まずはリラックスしましょう。鼻から息を吸って、口から長くゆっくり吐きます。
- ③「ギュッと締めて1~2秒キープ・緩めて」を5回×1セット
「ギュッと締めて5~10秒キープ・緩めて」を5回×1セット
→1日10セット

初めは朝・昼・夕食後に3~4セットずつ行うと、無理なくできると思います。まずはこの体操を習慣にすることが大切です。また、この体操は座っているときだけでなく、立っているときや寝転がっているときなど、どのような姿勢、どのようなタイミングでも行うことができます。診察の待ち時間やテレビを見ているときなど、すき間時間に行ってみてください。



■体操のコツ

- 1.毎日コツコツと行いましょう。
- 2.こまめに行いましょう。
- 3.速く締める方法5回と締めたまま5つ数える方法5回を1セットとして、1日10セットが目安となります。
- 4.効果が出てくるのは、3カ月後あたり。あきらめず、粘り強く、続けましょう。

※筋肉の痛みを感じるような場合は、無理をして行わないでください。

診療案内

※赤字表記部分が前月と変更となっております。

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

☎025(273)2175

☎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 8:00~11:00	濱 ひとみ	岸 由美子	市川 紘将	安藤 麻理	土田 陽平	三井田 孝	内科医師
		滝澤 祥子	河辺 昌哲	阿部 孝洋	摺木 陽久	岸 由美子	内科医師	内科医師
	AM 専門 (予約制)	成田 淳一	藤崎 真也	高村 麻子	横山 恒	樋口 宗史	内科医師	増子 正義
池主 裕子		山崎美穂子			五十嵐 登	丸山公男(水俣)	丸山公男(水俣)	
PM (予約制)	五十嵐登(循)	矢田省吾(腎/糖)	土田陽平(腎)	大学医師	大学医師(循)	丸山公男(水俣)	丸山公男(水俣)	
	佐藤秀一(消)	横山 恒(消)	山口利夫(循)	河辺昌哲(呼)	摺木陽久(消)	津田晶子(糖/内)	津田晶子(糖/内)	
	大学医師	安藤麻理(糖/内)	津田晶子(糖/内)	山口利夫(循)	山崎美穂子(腎)	荻原智子(糖/内)	荻原智子(糖/内)	
	津田晶子(糖/内)	荻原智子(糖/内)	荻原智子(糖/内)	津田晶子(糖/内)	阿部孝洋(糖/内)	重沢立郎(水俣)	重沢立郎(水俣)	
			斎藤 恒(水俣)	濱ひとみ(腎/糖)	池主裕子(循)	矢田 省吾		
				大学医師(循)				
		長谷川隆志(呼)	矢田省吾(腎/糖)	成田淳一(呼)		津田晶子(糖/内)		
		荻原智子(糖/内)	滝澤祥子(糖/内)	大学医師(循)		大学医師(循)		
		土田陽平(腎)	濱ひとみ(腎/糖)					
			大学医師(循)					

※糖:糖尿病、内:内分泌、腎:腎臓、呼:呼吸器、循:循環器、消:消化器

神経内科	AM9:00~11:00(予約制)	高橋 俊昭	小野寺 理	伊藤 岳	高橋 俊昭	北原真紀子		
産婦人科	AM 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
	8:00~11:00 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ヶ月離診-受付PM2:00~)					
小児科	AM8:00~11:00	樋浦 誠	福地 雄太	樋浦 誠	福地 雄太	樋浦 誠	福地 雄太	福地 雄太
		村山ゆり恵	村山ゆり恵	村山ゆり恵	村山ゆり恵	村山ゆり恵	樋浦 誠(生活習慣病-診察AM10:30~)	
	PM2:30~4:30	樋浦 誠	樋浦/福地/村山(乳児健診-受付PM1:00~)	樋浦 誠		樋浦/福地/村山(予約接種-受付PM1:00~)		
		村山ゆり恵	福地/村山	村山ゆり恵		福地/村山		
外科	AM8:00~11:00	阿部 要一	山田 明(AM9:00~11:00)	阿部要一(1・3・5週)	阿部 要一	山田 明(AM9:00~11:00)	山田 明	阿部 要一
		渡邊 智子	花井 彰	山田 明(2・4週)	祐川 健太	花井 彰	祐川 健太	祐川 健太
整形外科	AM8:00~11:00(予約制)	所澤 徹	所澤 徹	所澤 徹	高橋 直樹	所澤 徹	高橋 直樹	所澤 徹
皮膚科	AM8:00~11:00	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
		武居いづみ	武居いづみ	武居いづみ	武居いづみ	武居いづみ	武居いづみ	武居いづみ
耳鼻咽喉科	AM8:00~11:00	石岡孝二郎	石岡孝二郎	石岡孝二郎	石岡孝二郎	石岡孝二郎	大学医師	大学医師
	PM(予約制)	大学医師						
泌尿器科	AM8:00~11:00	北村 康男	北村 康男	北村 康男	大学医師	北村 康男		
眼科	AM8:00~11:00(予約制)	星名由紀子	長谷部 日	松田 英伸	長谷部 日	松田 英伸	大学医師	大学医師
		藤田 孝子	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	星名由紀子
歯科 口腔外科	AM 8:30~11:00	鈴木 博	藤田 孝子	鈴木 博	鈴木 博	鈴木 博		藤田 孝子
		鈴木 博	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子	星名由紀子		
	PM 1:00~4:00	鈴木 博	藤田 孝子	鈴木 博	鈴木 博	鈴木 博		
		鈴木 博	鈴木 博	鈴木 博	鈴木 博	鈴木 博		

第2、第4土曜日の受付時間はAM8:00~10:30(歯科を除く)/
歯科の受付時間はAM8:30~10:30

木戸クリニック

☎025(274)7960

■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	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	村山 直也	須永 隆夫
	PM 1:30~4:30	村山 直也	村山 直也	村山 直也	村山 直也	村山 直也	八木 寛朝	村山 直也
		金子 香	金子 香	八木 寛朝		八木 寛朝		
		須永 隆夫	須永 隆夫	村山 直也		須永 隆夫		
		村山 直也	村山 直也	八木 寛朝(予約のみ)		村山 直也		
		八木 寛朝				八木 寛朝(1・3・5週)		
		岸 由美子						

※村山医師は随時 禁煙診療を受けております。また、月曜日午後の診察は毎月最終週が休診となります。

石山診療所

☎025(276)5111

■休診日:日曜・祝祭日、土曜日

診療科	受付時間	月	火	水	木	金
内科	AM8:30~11:30	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴
	訪問診療・往診	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田/金子	飯田 久貴	飯田 久貴
皮膚科	PM2:00~4:40	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴	飯田 久貴
		金子 香		金子 香		
皮膚科	AM8:30~11:30	佐藤 信輔	佐藤 信輔			佐藤 信輔

※診療案内は変更される場合がございます。
詳細はお問い合わせ下さい。

木戸病院 健診センター

☎025(270)1831

■電話予約受付時間:月~金曜日 AM11:00~PM4:00、第2・第4土曜日 AM11:00~PM12:00
■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.....

風の笛クリニック

☎025(271)7755

■休診日:日曜・祝祭日、木曜日、土曜日(午後)

診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
内科・麻酔科	AM8:45~12:30(診察は9:00~)	穂苅 環	穂苅 環	穂苅 環	休診	穂苅 環	穂苅 環
	PM3:15~5:30(診察は3:30~)	穂苅 環	穂苅 環	穂苅 環		穂苅 環	穂苅 環

●最新の情報は各事業所にお問い合わせください。

●緊急手術や病棟・救急車などの緊急対応、又、医師の急な出張等により担当医の変更や休診をすることがございますのでご了承ください。