



健康 ニュース

No.640
2024年 **11月号**

<http://www.healthcoop-shirone.or.jp/>



10月6日(日)に白根総合公園の凧フェス会場にて白根第1、第2、第3支部が合同で6年ぶりに健康チェックを実施しました。当日は多くの出店が立ち並び、様々な凧が大空に舞い、よさこいの舞いが来場者を魅了していました。各支部から参加した11名は会場の方に積極的に声をかけ、83名が健康チェックを受けられました。また的当てゲームが若い家族に好評で、景品のお菓子を渡しながら当院の小児科PRと予防接種の組合員割引についてお知らせしました。



凧フェスティバル&産業まつり会場で6年ぶりに健康チェックを実施！

主な内容

- ・『心身の健康を保つために』 2頁
- ・若さ溢れる演奏に聴き入る ～中学生吹奏楽演奏会～ 4頁

白根保健生活協同組合 〒950-1214 新潟市南区上下諏訪木770番地1 組合員数 1万1,871人 出資金総額 8億1,885万円(2024年9月末現在)
生協事務局 (025) 372-2191

・新潟白根総合病院 (025) 372-2191 ・新潟白根総合病院訪問看護ステーション (025) 372-2194 □ 発行者/健康ニュース編集委員会 毎月1日発行
・介護老人保健施設みずき苑 (025) 372-2193 ・在宅介護支援センターみずき苑 (025) 372-6708 1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれます。)

『心身の健康を保つために』



介護老人保健施設みずき苑
理学療法士

主任 中山興路

心と体は色々な意味で関係性があります。心が元気でないと体も動かしたくなくなり、良い例がうつ状態で、うつ病の方で朝早起きして元気に散歩やランニングをしている人はまずおられません。反対に体が健康でないとか(例：自分が興味の持てる趣味など)をしたいと言いう気持ちになりません。

私がたくさんさんのゲストのりハビリをさせていただき、特に認知症の方に共通して感じたことは、ものごとに興味がなくなる↓だんだん体を動かさなくなる↓体が硬くなる↓動けなくなる

といった経過をたどっている方が多いなあ…ということです。積極的に身体を動かすことが好きな人は、それが脳血流の増加につながり、認知症になりにくいということは研究結果で証明されています。

今回は特に身体面で元気な生活を送るうえで大切だと思っていることについて実践を交えながら紹介していきたいと思えます。

背骨をやわらかく保つこと

背骨の中心には太い神経(脊髄)があり、そこから神経が枝

わかれして体中に張り巡らされている構造になっています。背骨が硬くなるとその神経の流れが滞ることになり、身体の色々な部分に支障が出てきます。また、背骨は身体の状態を良い状態に保ってくれる自律神経の働きにも関わっており、それもまた背骨が硬くなると働きが鈍くなるのです。ですから、背骨を軟らかく保つことはとても重要であると考えています。

【お尻浮遊体操】

骨盤周囲の硬さを取る体操紹介

骨盤周囲の硬さを取ることで同時に腰椎(腰骨)の硬さも取れます。今回2つ紹介します。

お尻浮遊体操(右下参照)

椅子に深く腰掛けて右側のお尻を浮かせるようにしてください。肘掛けがあればそれにつかまって行うと安定します。約5

右側のお尻を約5秒間浮かせます。

次に左側のお尻を約5秒間浮かせます。交互に5回ずつ



秒、次に左側を同じように浮かせます。これを左右交互に行ってください。

椅子お尻歩き(左上参照)

椅子に深く腰掛けた状態からお尻で前方へ歩くようにします。椅子の上で行うのでせいぜい3〜4歩くらいになると思います。椅子から落ちないように注意して下さい。ある程度お尻が前に進んだら、今度は後方へお尻歩

【椅子お尻歩き】



きで下がります。
腰回りが硬い人はなかなかお尻歩きで前にでることができません。続けていくと腰回りが軟らかくなり、前後の移動がスムーズになります。
背骨・骨盤は体を支える大事な柱です。繰り返しますが、ここが硬くなると体の色んなところに支障がでてくるので、無理

のない範囲で行ってみてください。腰椎は胃腸の働きとも関係が深く、ここが硬くなると便秘になりやすいと言われています。
ウォーキングのすすめ
「歩行」はすべての運動の基本動作です。新潟県人は首都圏に住んでいる方より圧倒的に歩



く距離が不足しています。
効果として脂肪の燃焼・心肺機能の向上・循環改善・適度な地面からの刺激による骨盤のゆがみの矯正・胃腸の動きの促進による便秘改善・精神的な活性・腰痛や肩こりの改善などたくさんあります。ただし冬の時期はなかなか外でウォーキングするのは難しい現実があります。

しかし、お家でのその場足踏みは、時速5キロのウォーキングと消費エネルギーはほとんど変わらないそうです。

また、うつ症状の方にも朝のウォーキングは改善効果が高いと言われています。歩行は片足立ちの連続なので、片足で立つていられる能力が高いほどバランス能力が高くなります。

ゆったりした呼吸を心掛けましょう

呼吸を制する者は精神を制すると言われています。あせりや不安・緊張・イライラなどいわゆる否定的な感情にみまわられて

いる時、人は浅くて速い呼吸になっていきます。要はその逆、深くゆつ



たりとした呼吸を心がけてもらえれば良いのです。呼吸は無意識にも調整されていますが、意識的にも調整が可能な運動です。意識と無意識をつなぐ窓のような役割をもっています。

みなさん眼をつむって今、自分が吸っているのか吐いているのかに意識を向けてみてください。意識を向けていると次第に深くてゆつくりとした呼吸になっていきます。そうすると自分の今の状態がなんとなくですが、分かってきます。

おわりに

繰り返しになりますが、背骨を軟らかく保つことは身体を若々しくしたもつためにも大切な要素だと考えています。回数については無理のない範囲で「自分の体と相談しながら」行ってみてください。



若さ溢れる演奏に聴き入る ～中学生吹奏楽演奏会～

白根北中学校
吹奏楽部



秋晴れの10月12日(土)、ハロウィーンの飾りつけをした病院外来エントランスホールにて「中学生吹奏楽演奏会」を開催しました。今回、白根北中学校(写真上)と白根第一中学校の吹奏楽部の生徒さん計35名から出演してもらいました。来院した約170名の観客の方は中学生の若さ溢れる演奏に聴き入りました。

開会にあたり、施設利用委員会の樋口委員長より「今日は中学生の素敵な演奏を聴いて秋の一日を楽しみましょう。また健診・予防接種等当院をぜひご利用ください」との挨拶がありました。

オープニングは当院初登場の白根北中学校が「アニメワンピースのテーマ曲」「明日があるさ」等3曲を披露し、会場から大きな拍手が起こりました。

次の演奏準備の合間にはりハビリ職員2名によるストレッチ体操(写真上)のレクチャーがあり、会

学び・楽しむ

組合員活動活発に

「運動機能を維持するための体操を体験」

庄瀬支部

9月18日に庄瀬地域生活センターにて庄瀬地域コミュニティ協議会と庄瀬支部が協同で「庄瀬健幸アツプ講座」を開催しました。講師は当院理学療法士の内山^{たかし}誉士が務め、「リハビリスタッフが考える健康寿命がのびる身体づくり方」の内容で講演しました。

講演では、健康寿命を伸ばすためには、運動機能・内臓機能・頭



の機能のすべてが必要ですが、自分の意思や努力によって最も維持しやすい運動機能を衰えないようにすることが重要です。続けて、運動機能を維持するためには①柔軟性②筋力③バランス能力を鍛えることが有効と説明しました。

その後、①柔軟性を維持するための「体幹の回旋運動(写真右)」、②筋力を鍛えるために重要な腸腰筋のトレーニング「座位で足踏み(写真上)」、③バランス能力を養うための「片足立ち」を講師指導の下

最後の
お知らせ

平成9年度～平成18年度生まれの女性へ

子宮頸癌予防ワクチン(HPVワクチン) のキャッチアップ接種の 期限が**11月**になりました

現在も過去も子宮頸癌予防ワクチンは小学校6年生から高校1年生の間に定期接種として実施されています。平成9年度～平成18年度生まれの女性は接種率が低く、将来子宮頸癌になるリスクが高いと予想されています。そこで特別に今年度いっぱい無料で接種できるように通知されているのですが、それでも接種率が上がっておりません。

接種間隔の短縮が認められ、11月に開始すると今年度中に接種を完了できることになりました。最後のチャンスだと思います。ぜひワクチンを受けに来院してください。将来、子宮頸癌で後悔しないように!!

詳しいことや予約は小児科外来 (TEL: 025-372-2191) にご連絡ください。



白根第一中学校
吹奏楽部

場全員で身体をほぐしました。続いて白根第一中学(写真上)が登場! 1曲目は「ミッキーマウス・マーチ」、2曲目は「ふるさと」で観客が事前に配布した歌詞カードを眺めながら演奏に合わせて歌いました。計4曲の演奏と合唱が1曲あり、中学生の歌声にも感動していました。閉会では小林裕副委員長より「これから寒い季節を向かえますが、音楽を聴いて気持ちを温めてもらえればと思います」と結び、演奏会は終了となりました。



とんぼも一緒にウォーキング

ワラアートの前で 一斉に“笑”

五之上班

10月10日に五之上班が恒例のおでかけウォーキングを新潟市西蒲区の上堰潟公園で実施しました。道中のバスの中で「最近雨降りが多いけれど、晴れ女晴れ男が集まっているから今日は秋晴れになった

で実践しました。参加者18名からは心地よい汗が光っていました。

わ」と笑い合っていました。

到着後、まずは全員でラジオ体操をして準備運動!その後、現在開催中の「わらアートまつり」を鑑賞し、作品の前で記念撮影をしました。参加者13名は一斉に「はいバター!」と笑顔でパシャリ。

このワラアートまつりは16回目を数え、今年は「越後の伝説が蘇る」のテーマで武蔵野美術大学の学生が地域住民と協力して作成しました。

ウォーキングでは一周2kmのコースをおしゃべりしながら楽しく歩きました。

股関節のストレッチ② 紹介!

先月に引き続き股関節のストレッチの体操を紹介します。ゆったりとした呼吸を意識しながら無理のない範囲でほどよく伸ばしましょう。

体側伸ばし(左右4回ずつ)

わき腹から腕にかけて気持ちよくストレッチできます。

立ちます。
1 足を肩幅に開き、まっすぐに



2 右手を上げて、左手で右手首をつみます。



3 左足のかかとを上げて、右足に体重をかけながら左斜め上に5秒間伸ばした後、1の姿勢に戻します。



4 次に逆側も同様に行います。
※手を上げて、右手で左手首をつかみます。右足のかかとを上げて、左足に体重をかけながら、右斜め上に5秒間伸ばします。

足裏合わせ(20秒)

壁にもたれながら内ももの筋肉を伸ばして、股関節の動きをよくするストレッチです。



1 壁に背中をつけて床に座ります。足裏を合わせて背筋を伸ばし、両手は膝の上に置きます。



2 ひざを床につけるように上から20秒間押します。

職員紹介 ファイル

35



名前 うちやま 内山 さん

部署 医事課

職種 事務職

仕事内容

入院費の会計担当をしています。入院した患者さんに行った処置、検査などカルテや伝票を確認し、その方の保健負担割合に応じた入院費を計算して請求しています。

趣味または休日の過ごし方

休日は海釣りや、最近始めた家庭菜園を楽しんでいます。ピーマン、

なす、坊ちゃんかぼちゃが収穫できました。夏には人参の種を植えたので収穫がとても楽しみです。

組合員・地域の方に一言

地域の方々のお役にたてるように努めますので、皆様も健康第一で過ごしましょう。よろしくお願ひ致します。

オンラインで介護保険の現状を学びませんか

日時 11月22日(金) 13:00~16:30
会場 病院2階中会議室
内容 介護する・受ける人がともに大切にされる介護保険へ(日本高齢者大会IN あいち:第8分科会)
定員 10名
参加費 無料
 ※参加費1000円は当生協が負担致します
申込み 生協事務局組織課 (TEL025-372-2191) まで



お出かけが大好きなふたり、いつでもどこでも一緒です。

お名前: まふ 4歳♀(クリーム)
 らう 1歳♀(シルバー)

職員募集

●新潟白根総合病院●

- 看護師(正職員)
 - 看護補助者(正職員)
 - 作業療法士(正職員)
- ※詳細は下記にお問い合わせください。

●介護老人保健施設 みずき苑●

- 看護師(正職員)
 - 介護福祉士(正職員)
- ※詳細は下記にお問い合わせください。

○医師

※委細は面接時に説明致します。
 (内科、整形外科)

お問い合わせ・お申し込み
 新潟白根総合病院 総務課
 TEL (025) 3 7 2 - 2 1 9 1

組合員さんの「お出かけ写真」大募集!

観光地、行楽地の風景や建造物、食べ物等、組合員さんがお出かけ先で心に残った思い出の写真を、ちょっとしたエピソードと共に紹介してみませんか?



写真が採用された方には商品券を贈呈致します♪

応募方法

- ◎メールの場合
 amiyajima@healthcoop-shirone.or.jp
 アドレスの本文に住所・氏名・電話番号・写真のコメント等を記入し、写真データと一緒にお願いします。
- ◎LINEの場合
 白根保健生協のLINEアカウントへ直接お送りください(内容はメールの場合と同様です)。※LINEの場合は、右上のQRコードより友だち登録が必要です。
- ◎お電話の場合
 生協事務局 組織課025-372-2191 (担当:宮嶋)へご連絡ください。

理事会だより

- ・2024年度年度第4回定例理事会は9月26日(木)新潟白根総合3階大会議室で開催しました。
- ・(報告事項)
- ・7、8月度組織活動及び今後の活動予定報告
- ・7、8月度医療、介護事業活動報告
- ・7、8月度事業収支報告
- ・常任理事会及び人事報告
- ・(協議事項)
- ・生協監査・経営委員会報告があり、内容が承認された。
- ・組織教育委員会報告があり、内容が承認された。
- ・施設利用委員会報告があり、内容が承認された。
- ・社会保障委員会報告があり、内容が承認された。
- ・組合債の募集要項等の説明があり、承認された。
- ・2024中期計画策定にあつての進め方等について説明があり、承認された。
- ・第2回支部会議案について説明があり、承認された。

川柳

手に入れた古米新米みんないい
 大吉つてこんな一日だったのか
 秋茄子は夕餉のおかず売れつ子だ
 スタバにて友が喜ぶ豆腐煎
 我先きのワクチン予約早五年
 赤トンボ何をしている日向ぼこ
 幼き日指切りした子今いずこ
 染まらぬ実待ちくたびれて買うトマト
 まるまると肥ったサンマ食べたいな
 おちよぼ口紅差す小指色つぼい
 小指をかんだ昭和歌謡が懐かしい
 風呂上りふやけて指紋シワだらけ
 食の秋満腹ひかえて腹八分
 指紋ない指がスマホで蝶になる
 秋風に腰を伸ばして深呼吸吸
 米届きいつの年よりうれしそう

林 良子
 小越龍之介
 石倉 一雄
 白井 澄江
 遠藤 裕己
 小柳 孝嗣
 栗田 諭
 須田 重子
 鈴木 攻
 田村 栄子
 東樹 啓宗
 外川 和子
 永井 正子
 生野 陽子
 原 朋子
 樋口 久美

短歌

ランタンに移せし聖火吹き消して
 パリ流オリンピックの閉会式 真 代
 バイパスの上り線より望むれば
 際立つ物は我等の病院 霜鳥 勇人
 捲る度命刻まる日捲りも
 薄れて寒し霜月の朝 関根 壽夫

編集後記

十月に入り肌寒くなり体調を崩された方もいらっしゃるのではありませんか。また、月末には選挙、選挙で町を賑わせました。十一月に入り秋も深まりようやく落ち着いたようです。これからは紅葉狩り・灯火親しむ秋・芸術(文化祭・展示会)の秋・食欲の秋を楽しみ、心豊かにゆつたりと過ごしたいものです。

新潟白根総合病院
TEL.(025)372-2191

11月の診療案内

受付時間：
午前 8:30~11:30
午後 各科の備考欄をご確認ください。

診療科		時間帯	月	火	水	木	金	土 (第2・4)	備考
内科	循環器内科	①		廣野(修)	廣野(修)	廣野(修)	大学医師	廣野(修)	
		②		廣野(崇)	廣野(崇)	廣野(暁)	廣野(崇)		
	腎臓内科	午前			大矢	松尾	松尾	大矢	
	消化器内科	午前	石相 塚場	太相 田場	※太田 石塚	太相 田場	石塚	太田	・午後の診療は予約のみです。 ※太田医師の水曜日の診療時間は11時までです。
		午後	石相 塚場	太田	石塚	太相 田場	石塚		
	呼吸器内科	午前	渡辺		上野			鈴木(第4)	・月・水・土曜(第4)の午前は予約制です。 ・火曜午後は新患・紹介外来です。 ・水曜午後は専門外来(紹介状必要)です。 ・土曜の診療は第4のみで禁煙外来です。 ・火・水曜午後の受付時間は13:30~15:30です。
		午後		霍間	甲田				
	脳神経内科	午前	本間	須貝	本間	本間	金澤		・午後の診療は予約のみです。
		午後	本間		本間	本間			
	総合内科	午前				大矢	大矢	※馬場	※新患対応
糖尿病・甲状腺	午前	大澤				山本(正)	平山(第2)		
心療内科	午後				諸橋			・院内各科からの紹介状が必要です。	
初診担当	午前	廣野(崇)	廣野(崇)	大矢	松尾	石塚	交代制		
外科	午前	黒崎 若井	飯合	筒井	黒崎 若井	飯筒 合井	交代制	・黒崎(肝胆膵) ・飯合(大腸肛門、炎症性腸疾患、乳腺) ・若井・筒井(消化器一般)	
皮膚科	午前	松原		松原	伊藤	松原	大学医師	・皮膚科のみ完全予約制です。 ・新患の方は、電話予約をお願いします。 ・予約時間14:00~16:00 TEL.025-372-2191代 ・月・水・金曜午前の受付時間は10:00~11:30です。 ・火曜午後の受付時間は13:30~16:30です。 ・木曜午後の受付時間は13:30~14:30です。	
	午後		大学医師		松原				
泌尿器科	午前	小林	小林		小林	※小林		※第2・4土曜日の前の金曜日の診療です。	
整形外科	午前	竹前			竹前	宮崎(第1・3・5) 関本(第2・4)		・午後の受付時間は13:30~15:00です。 ・木曜日の新患受付時間は11:00までです。	
	午後	竹前				宮崎(第1・3・5) 関本(第2・4)			
婦人科	午前		三沢		三沢	三沢	三沢		
小児科	午前	中牟礼	中牟礼	中牟礼	中牟礼	中牟礼 大学医師	大学医師	・午後の受付時間は13:00~16:00です。 ※火曜・木曜午後は乳児健診・予防接種(要予約)です。 ※火曜・木曜午後の一般診察は14:30~16:00です。	
	午後	中牟礼	※中牟礼	大学医師	※中牟礼	中牟礼			
眼科	午前	齊藤	齊藤	齊藤	齊藤(第2・第4)	園田		・水曜午前の受付時間は9:30~12:00です。 ・午後の受付時間は13:00~15:30です。	
	午後		齊藤						
歯科	午前	滝沢	滝沢		滝沢	滝沢		・予約制です(急患の場合はご連絡ください)。 ・午後の受付時間は13:00~16:00です。 ・水曜日は入院診療のため外来休診です。	
	午後	滝沢	滝沢		滝沢	滝沢			
ドック・健診	午前	三沢	塚田	塚田	塚田	塚田	本間(脳ドック)		
内視鏡検査 (午前:上部 午後:下部・治療)	午前	大学医師	筒井	相場	石塚	太田	交代制		
	午後	筒井	交代制	相場	石塚	太田			

※都合により休診や代診及び時間変更となる場合がありますので詳しくはお問い合わせください。

※医師名の枠内の()は、診療担当の週です。

※電話での受診予約は、原則として新患・再来ともに行っておりません(歯科は、電話での予約可能です)。

絵手紙



日	月	火	水	木	金	土
						1 ②
11月	③	④	5	6	7	8
2024	⑩	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27
	28	29	30			
						1 ②
12月	⑧	9	10	11	12	13
2024	⑮	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	

12月30日は午前の診療のみとなります。○数字の日が休診日です。

