発行日３月１日（毎月１日発行）

健生ニュース

No.644
2025年 3月号
http://www.healthcoop-shirone.or.jp/



待ち遠しい春はもうすぐ

暦の上では２月４日の立春を過ぎると春が始まります。しかし実際は、２月５日から９日にかけて数年に一度の大寒波が日本列島に居座り、日本海側の広い範囲で雪が降り続きました。新潟の冬はどんよりとした空模様が続き、気持ちが曇りがちです。雪国に住む私たちはだからこそ春の訪れをとても心待ちにしています。

３月に入るとようやく寒くなったり暖かくなったりを繰り返し、少しずつ春が近づいてきます。ほころび始めた梅の花や、少しずつ伸びる日脚に春の気配を感じるかもしれません。

桜の開花はまだまだ先ですが、心身ともに体調を崩さないように規則正しい生活を心掛けながらお花見に行く日を楽しみに待ちましょう。

主な内容

・ゲストが生き生きと日々を過ごせるように
～みずき苑通所リハビリテーションの紹介～ 2 頁
・介護保険制度の現状と問題点について 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
生協事務局 (025) 372－2191 組合員数 1万1,876人 出資金総額 8億1,962万円（2025年１月末現在）
・新潟白根総合病院 (025)372-2191
・介護老人保健施設みずき苑 (025)372-2193
・新潟白根総合病院訪問看護ステーション (025)372-2194
・在宅介護支援センターみずき苑 (025)372-6708

◎発行者／健生ニュース編集委員会 毎月１日発行
１部30円（組合員の購読料は出資金に含まれます。）

ゲストが生き生きと日々を過ごせるように

～みずき苑通所リハビリテーションの紹介～



介護老人保健施設　介護福祉士　**松　下　友梨子**

通所リハビリテーション(以下デイケア)は在宅で生活されている、介護やリハビリ等を必要とされる方が、ご自宅から施設に通い、リハビリや入浴、食事等を行う事で心身機能の維持、回復を目指す介護保険サービスです。

みずき苑のデイケアでは、「杖で歩きたい」「立ち上がりが大変」等、目標や生活の中での困り事を確認しながらリハビリ内容を検討し実施しています。目標達成に向けて、医師、リハビリ職員、看護・介護職員、管理栄養士が関わり、定期的に状況を話し合い、現状の能力問題点の共有や今後の関わり方の見直しも行っています。また、生活の場であるご自宅に伺い、お部屋の状況などを確認します。実際の生活環境に近づけた動きの訓練、福祉用具の提案も行います。

リハビリは体操や器具を使って運動する事だけではありません。日々の生活の中で自分の力でできている事を続ける、外に出掛けて同年代の方との交流の機会を持ち、刺激を受ける事で活気のある生活につなげる事も心身機能の維持に繋がります。

例えば朝の送迎の際、玄関に階段などがあり、外出が難しいと思っている方でも、職員がお手伝いをする事で安全に外出する事ができます。ご自宅から一歩出る瞬間からリハビリが始まります。

また昔行っていた趣味等を活かした作業活動に取り組んでいただく事もありますが、手先を動かす事で認知機能の低下予防にもなります。



お風呂の浴槽をまたぐ練習



モルックに挑戦してリフレッシュ！

一緒に作業をすることがきっかけで、友達ができ、「利用が楽しみ！」と笑顔で話される方もいます。

みずき苑のデイケアを定期的に利用していただくことで、担当職員がいつもと違うゲストの体調の変化等にもいち早く気付く事もできます。

皆さんが行っている日常生活の動き全てをリハビリと考え、今できる事がより、スムーズにできるように、できる事が一つでも増え、生き生きと日々を過ごす事ができますようにこれからもゲストの皆様のサポートをしていきたいです。

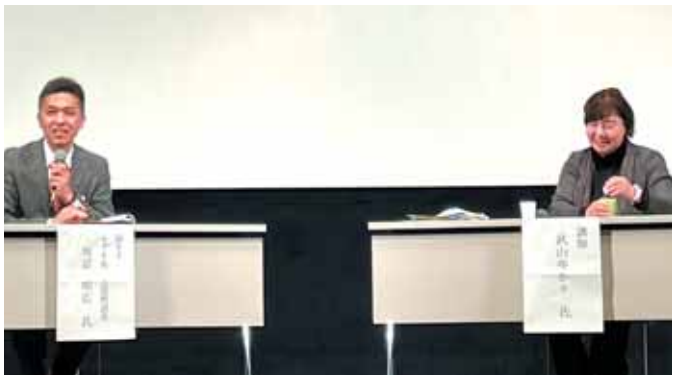
最期に向き合い話し合うことの大切と難しさを学ぶ

新潟白根総合病院
地域連携支援室　池田祐希

２月２日(日)、白根学習館ラスペックホールにて「南区健康づくり推進事業　令和６年度　南区在宅医療・介護の区民公開講座」が行われ、会場141名、オンライン参加31名の合計172名の方が参加しました。一般社団法人東京都医療ソーシャルワーカー協会元会長の武山ゆかり氏から「70歳からの未来設計～私、認知症はじまってる？身近な人や自分の将来を考える～」と題した講演があり、みずき苑支援相談員坂詰明広課長が聞き手・進行役を務めました。

武山氏は講演の中で「私たち一人ひとりがこれまでどのように生きてきたか、またその人生によって今後の人生をどのように考えるか、いわゆるACP(人生会議※)を意識し、“私が主人公”になって家族や周りにどうしたいかを話してください。いずれ家族の腕の中で倒れ込めるように思いを伝えておくことが大切です」と強調していました。また武山氏は家族の認知症や介護を経験し、自分が認知症になった時には周りに肩をたたいて教えてもらえるように常日頃から思いを伝えていると、自身の経験を話されました。

＊ACP（人生会議）
もしもの時のために、あなたが望む医療や介護について前もって考え、家族等に繰り返し話し合い共有する取り組み



講演後の対談コーナーでは、坂詰課長が家族にACPの話をした際、「最期の話をするなんて縁起でもない」と聞いてもらえなかった経験を話しました。武山氏より「家族とACPの話をする時は“これから自分が何をしていきたいか”“これからの夢は何か”から入ると受け入れやすいです。死は誰にでも訪れる前向きな事と捉え、元気なうちに本人の意向を聞きましょう」とのアドバイスがありました。

私は日々患者さんとそのご家族と関わるなかで、認知症等によって本人が意志決定できない場面に出くわします。「本人がどういうケアを望むのか」「家族はどう考えるか」等とその患者さんついて考えていく時、元気なうちに今後を話し合っておくことの大切さを痛感しています。今回の公開講座を通して、最期に向き合い話し合うことの大切さと難しさ、亡くなるということが身近であることを再確認しました。また、「これから」を話し合っておくことでその人らしい人生の選択ができるのだと感じました。



キラリ介護 32 「ゲストにとって安心できる介護を」

介護福祉士　中野香奈

みずき苑に入職して2月で1年と2か月となりました。以前はデイサービスで勤務をしていました。デイサービスと違ってみずき苑では覚えることがたくさんあります。入所、退所の準備、病院受診、退所サマリー(入所経過等の要約文)等、以前の職場では経験しなかったので学びながら働いています。

老健では在宅復帰、在宅支援のためにリハビリを提供しています。私も業務で分からないことは、スタッフに聞きながら楽しく働いています。スタッフの人たちも明るく優しい人ばかりなのでとても頼りになります。私もゲストから頼られるように常にゲストの立場になって考え寄り添い、話を聞き、安心してもらえるような介護をしていきたいと思っています。

また、口腔ケア委員に属しており、委員会を通して口腔ケアの大切さを改めて実感しながら業務についています。

介護保険制度の現状と問題点について



昨年11月22日(金)～23日(土)に日本高齢者大会 IN あいちが開催されました。当生協では1日目の第8分科会「どうなる?どうする?介護保険～わがまちの介護保険改善運動のために(講師：大阪市社会保障推進協議会介護保険対策委員会の日下部雅喜氏)」をWEBで4名が参加し、介護保険制度の現状について学びました。今回、講演内容を要約したものを紹介致します。

そもそも介護保険制度とは?!

日本の高齢化が進むにつれて、介護を必要とする高齢者の増加やそれに伴う社会保障費の増大、核家族化の進行や家族介護者の高齢化等の問題に対応するため2000年4月に介護保険制度が導入されました。この制度の目的は介護を地域や社会全体で支えること、介護が必要な方が自立した生活が送れるように支援することを目的としています。介護が必要となった場合は、市町村の窓口で申請手続きを行い、認定調査・医師の意見を元に判定し、要介護認定(要支援1、2 要介護1～5)になると介護サービスを利用できます。

利用者負担は介護サービスの1割(一定以上の所得者は2～3割)を支払います。介護サービスは要介護度により利用できる上限額があり、限度額以上の利用の場合は全額自己負担となります。

3年ごとに制度が改定

制度が導入されてから25年が経過しました。その間、要介護者は増え続け、介護を取り巻く環境変化に対応するため3年ごとに改正が行われています。

改正の内容では、介護予防の重視と在宅サービスの充実、在宅医療・介護の連携強化等、利用者が自宅で安心して過ごせるように進められました。その一方で、保険料・利用料の負担増や、特養の入所が要介護3以上しか利用できなくなる等「保険あってサービスなし」の状況となりつつあります。2024年6月の経済財政運営と改革の基本方針では、①利用者負担2倍化②ケアプランの作成を有料化③要介護1、2の保険外し等の内容を検討しています。

厳しい財源問題が…

介護保険制度の問題点の一つとして財源問題があります。以前の高齢者福祉制度は公費100％(内訳：国50％都道府県25％市町村25％)でしたが、介護保険制度の財源では、公費が50％に減り、残りの50％は保険料で40歳～64歳の中高年がその半分以上を支えています。また介護保険制度は「給付と負担」が連動していて介護サービス利用者が増えれば増えるほど保険料が比例して上がる仕組みとなっています。2025年問題の年を迎え、私たち国民の負担はますます増加することでしょう。

また、介護給付費(介護保険からサービス事業者に支払う費用)のマイナス改定、介護従事者の給与水準の低さで人手不足が深刻する等、介護事業所の倒産が増えています。これも財政問題と密接な関係があります。

私たち国民が安心して暮らせるように

現在の介護保険料のしくみは限界を迎えています。これからも介護が必要な方が介護サービスを適切に利用できるように、将来高齢者になった時安心して暮らせるように、国は国庫負担割合を上げ、市町村は一般財源を投入する等、財政的保障を確立しなくてはいけません。また社会情勢が急激に変化する中、国の一般会計や特別会計の中身を今一度見直し、私たち国民にとってどの分野に予算をかけるのがベストなのか改めて考えてもらいたいものです。

（宮嶋　会　組織課長）

☆誰かとおしゃべりコースに挑戦しました。一日の中で話し相手に「ありがとう」と伝えるようにしているので楽しくおしゃべりすることができました。（70歳女性）

☆早寝早起きをしたら以前よりすっきり起きることができました。（8歳児童）

☆毎日コツコツ少しずつするのが良かったです。（11歳児童）

2024 新潟まるごと健康チャレンジ報告

今年度の健康チャレンジは県内の生活協同組合と共に昨年8/1～10/31の期間で開催しました。参加者は3070名、うち当生協は720名がチャレンジしました。なお、ダブルチャンス当選者24名の発表は景品の発送をもってかえさせて頂きます。今回参加した方の感想を紹介します。来年も開催予定ですので、ご自身の健康づくりのためにぜひご参加ください！

☆笑顔であいさつをしたらみんなから喜ばれました。（7歳児童）

☆娘は早寝早起き、私は朝ごはんをしっかり食べるに挑戦しました。娘が早起きできる良い練習になりました。（35歳女性）

☆一日4000歩以上を目標にチャレンジしましたが、30日中3日クリアできなくて残念でした。（77歳男性）

☆頑張って毎日運動を続けてやりました。これからも続けていこうと思います。（50歳女性）

☆毎日血圧を測って記録してたら主治医から褒められました。（81歳女性）

投稿大募集！

「お気に入り写真」は観光地や行楽地の風景や建造物、食べ物、記念撮影での素敵な笑顔etc、どんなジャンルでも結構です。

写真が採用された方には商品券を贈呈致します♪※「我が家のアイドル写真」も常時募集しています。

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送りください。

◎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、下の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。

組合員さんの「お気に入り写真」



今年の干支は巳年です。私の畑で収穫した白蛇大根です。神様の使いで縁起が良いと言われております、み(巳)なさんに幸運が巻き付きます様に！



みずき苑のひな人形



ひかるプレーリードッグ

座ってストレッチ体操 紹介！

前回に引き続き、座ってできるストレッチ体操を紹介します。仕事や家事の合間にストレッチで血流を良くしてリフレッシュをしましょう。その際ゆったりとした腹式呼吸を意識しながら行いましょう。

肩つかみ体操

効果：肩の痛み、肩こり予防



1 右手で左肩をつかみましょう。左手は右腕の下を通して右肩をつかみましょう。



2 その姿勢で顔の前まで腕を上げましょう(できる範囲で)。そのまま10秒数えましょう。

3 反対も同様に(左手は右肩に右手は下を通して左肩に)行います。

お腹ひねり体操

効果：お腹脇の筋肉(腹斜筋)の強化、腰痛予防



1 右手は左肩をつかみ、左手は右手の下を通って右肩をつかみましょう。



2 ゆっくり右に身体をできる範囲でひねりましょう。そのまま10秒数えましょう。

3 反対も同様(右手は左肩、左手は右肩)に行います。

首前後左右体操

効果：首凝り、肩こりの軽減





1 頭の後ろで両手を組み、軽く押しながら頭を下げましょう。そのまま10秒数えましょう。





2 頭の後ろで両手を組んだまま、頭をできる範囲でゆっくり倒しましょう。その際、両手で頭の重さを支えて首の筋肉をゆるめます。そのまま10秒数えましょう。





3 右手を頭の上から左側に回し、ゆっくり引き寄せるように首だけを右真横に傾けましょう。そのまま10秒数えましょう。反対も同様に行います。

医療器械組合債 募集中！

当生協では昨年12月より医療器械の購入・更新を目的とした組合債を募集(右記参照)しております。医療器械の購入、更新を通して組合員や地域住民に対する**医療サービスの向上**と、応募していただいた皆様には**利息を還元**したいと考えております。ご検討の程宜しくお願い致します。お問合せ・申込はお気軽に生協事務局組織課(TEL：025-372-2191)までご連絡ください。

募集要項

1．資金の使途
　医療器械購入資金
2．募集金額　約5億円
3．1口の金額　10万円
4．最高限度額
　出資金額の10倍2,000万円を限度とします
5．借入期間　5年
6．利　息　年1.2%の単利
7．中途解約　無利息
8．申込場所
　生協事務局組織課
9．入金方法
　現金・指定金融機関口座振込
※50万円以上の場合は口座振込でお願い致します。

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）372－2191

総代選挙公告

第22期総代の任期満了に伴い、定款第45条及び総代選挙規約に基づき、総代選挙を下記の通りに行います。

○**総代定数**　**397名**（支部別定数）

新飯田	15名	根岸	24名	味方	33名
茨曽根	15名	白根第1	32名	潟東	23名
庄瀬	25名	白根第2	18名	月潟	20名
小林	24名	白根第3	27名	中之口	25名
臼井	20名	大通	10名	黒埼地区	2名
大郷	18名	職域	6名	新津地区	2名
鷲巻	19名	小須戸	39名		

○**立候補届受付期間**　**2025年3月1日　～　3月31日**

○**立候補届受付先**（お問い合わせ先）
総代選挙管理委員会事務局(白根保健生活協同組合　生協事務局)
新潟市南区上下諏訪木770－1　TEL **025－372－2191**

2025年3月1日
白根保健生活協同組合　総代選挙管理委員会　委員長　湯川　勝茂

川柳

飲み残す薬を未だ捨てらず　小越龍之助
受付けに肩身が狭い保険証　石倉　一雄
保険証いつの間にやら忙しい　遠藤　裕己
古希すぎて出番が増えた保険証　臼井　澄江
温暖化それでも来たか大寒波　小柳　孝嗣
桜咲く孫の便りに礼参り　栗田　諭
病院でエラー出ました免許証　須田　重子
やりたい事いっぱいあるぞ春よ来い　鈴木　攻
不景気もいつも気持ちはケセラセラ　田村　栄子
ロマンスと響きは良いが詐欺とはね　東樹　啓宗
物価高いつもサイフは不景気だ　外川　和子
医者へ行くカード三枚あれば良い　永井　正子
不景気を知らない猫は甘え上手　原　朋子
不景気の財布うるおす年金日　生野　陽子
雪かきも年より泣かせ重い雪　樋口　久美

短歌

春日和狭き菜園種蒔けば　貧欲カラスの目玉が光る　関根　壽夫
ガザの子へ届くと信じユニセフに　ビスケットの値ほどを送らむ　真　代

編集後記

3月ですね。寒さも和らぎ、日毎に春を感じられることが多くなってきました。陽気に誘われ、冬場は怠けていた〝朝散歩〟を再開しました。自然を感じながらリラックスして歩くことで身体が軽くなり、気分転換もできて良いことずくめです。
これからも健康づくりを楽しく続けていきたいです。（H）

新潟白根総合病院
TEL.(025)372-2191

3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	午前		廣野(修)	廣野(修)	廣野(修)	大学医師	廣野(修)	
	循環器内科 ②	午前	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　塚 相　場	太　田 相　場	※太　田 石　塚	太　田 相　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　塚 相　場	太　田	石　塚	太　田 相　場	石　塚		
	呼吸器内科	午前	渡　辺		上　野			柳　村 (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	若　井	飯　合	筒　井	若　井	飯　合 筒　井	交代制	・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13:30～16:00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		
		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


道見美紀



吉原美枝子

3月 2025

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

4月 2025

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

※○数字の日が休診日です。

新潟白根総合病院
ホームページ