



# 健生

# ニュース

No.649  
2025年

8月号

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



真剣勝負！～巨大風船バレー



ばかりフレッツ  
シユしたわ〜！



手足をよく振って全身の体操！



食事をムセなく美味しく食べる  
ために顔全体を大きく動かして  
嚥下体操！

## レクリエーション&リハビリでエンジョイ～みずき苑の日常風景

### 主な内容

- ・南区健康福祉課と共同でウォーキング講座を開催！ 2項
- ・エコグリーン活動に取り組む～地球温暖化防止を目指して～ 3項

みずき苑では入所ゲストの皆さんに体操やゲーム、歌等のレクリエーションを楽しんでもらっています。また週1回、集団リハビリとしてリハビリ職員の指導のもと体を動かす体操をしています。利用に関するお問い合わせは介護老人保健施設みずき苑（連絡先下記）にお気軽にご連絡ください。

## 南区健康福祉課と共同でウォーキング講座を開催！

①歩行トレーニングの足をクロスして歩く様子



①ロコモ度（身体機能の低下）をチェックする2ステップテスト



②西野さんの号令で準備体操



②歩きながら目線、姿勢、足の出し方等を確認



②ビックスワンの横を通って鳥屋野潟沿いを歩きます



②カモの親子も水辺を仲良くウォーキング中



南区健康福祉課と共同でウォーキング教室を定員15名で初開催しました。第1回（5/23(金)写真①）、第3回目（6/18(水)）は白根健康福祉センター内で、歩き方の基本やストレッチ体操、筋トレのレクチャーがありました。第2回目（5/28(写写真②)）は「お出かけウォーキング」として、新潟県スポーツ公園内で1日目に学んだことを実践しました。

第1回目では、始めに南区健康福祉課の大谷さんが参加者へ参加した動機を順にお聞きすると「歩く習慣を身に付けたい」「ウォーキングを基礎から学びたい」等、中には「120歳まで生きようと思っている」との志の高い方がいらっしゃいました。

その後、白根カルチャーセンター館長で健康運動指導士の桑野氏から指導してもらいました。まずは準備運動として手を使った脳トレ体操とウォーミングアップ!!

その後一周50mの回廊を数周歩きながら歩き方のポイントを説明しました。休憩をはさみ、歩行トレーニングとして「ももを高く上げて歩く」「足をクロスして歩く」等を行う最中、右手と左手が同時に上げる人がいて、それを見た周りの人は笑顔になっていました。

第2回目の新潟県スポーツ公園では、新潟県ウォーキング協会・指導員の西野さんより歩き方の基本を再度学び、準備運動後に約3キロのコースを思い思いのペースで楽しみました。また歩きながら公園内の景観や快晴の天気も満喫しました。

当生協では、今年も30名の組合員の方にゴーヤの苗をプレゼントしました。職員が希望された方に苗を持っていくと、「やっと来たかね。待ってたて」「今年の夏もアツチエからグリーンカーテンを作らないと」と喜んで受け取っていました。

現在、地球温暖化が進み、異常気象や海面上昇、生態系の変化、健康被害等、その影響は世界中で深刻化しています。地球温暖化の主な原因は、人間の活動によって排出される温室効果ガス、特に二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)の増加です。私たち一人ひとりが地球温暖化に対してできること限られています。①節電・節水②フードロスを減らす③過剰包装を避ける等、やれることはいくつかあります。もちろんゴーヤの苗でグリーンカーテンを作り、育てたゴーヤを食べることも立派なエコ活動につながります。できる範囲でエコ活動に取り組み、持続可能な社会をつくっていきましょう。



## 夏バテ防止！ゴーヤレシピ紹介

### ゴーヤとツナの和え物

ゴーヤレシピを紹介します。今年も猛暑が続くと思いますが、ゴーヤを食べて夏バテを防ぎましょう！ゴーヤの苦みとツナのうま味にごま油の香りがアクセントになり食欲をそそります。ぜひお試しください。



ゴーヤには、ビタミンC、カリウム、葉酸、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。また、モモルデシンという苦味成分も含まれており、健胃作用や血糖値の低下作用が期待されています。

#### 材料（2人分）

- ◇ゴーヤ（1/2本） 100g
- ◇①塩小さじ 1/2
- ◇①砂糖小さじ 2
- ◇お湯（ゆで用） 適量
- ◇冷水（さらす用） 適量
- ◇ツナ油漬け（正味量・1缶） 50g
- ◇②ごま油大さじ 1
- ◇②ポン酢大さじ 1
- ◇②かつお節 3g
- ◇②白いりごま大さじ 1/2

#### 作り方

1. ゴーヤはヘタを切り落とし、スプーンでわたを取り除き、薄切りにします。
2. ボウルに1と材料①を入れて揉みこみ、水気を絞ります。
3. お湯を沸騰させた鍋に入れて10秒ほどゆで、お湯を切ります。冷水にさらして粗熱を取り、水気を切ります。
4. 別のボウルに3、ツナ油漬け、②を入れて和えます。全体に味がなじんだら器に盛り付けて完成です。

#### ポイント

調味料の加減は、お好みで調整してください。ツナ油漬けは、ツナ水煮に代えてもおいしくお作りいただけます。

クラシルホームページより

## 健康チェックの 新しい検査機器 「最終糖化産物 測定器」 を導入!



この度、組合員の皆様の健康づくりや生活習慣病予防の意識を高めてもらうために、新しい検査機器「最終糖化産物（AGEs）測定器」を導入致しました。

この測定器は身体の中に知らず知らずに蓄積されている病気の原因物質（老化物質）の蓄積状況を計測することができます。

病気の原因物質と言われている最終糖化産物とは、食事等で過剰に摂取した糖が人のカラダを主に構成しているタンパク質と結びつき体内で生成され、人の加齢現象や健康に関わる物質です。人の肌、血管、骨等は主にタンパク質からできており、このタンパク質と糖が結びついて、糖化が進むと

タンパク質は本来の働きができなくなり、カラダの機能に様々な変化が生じてしまいます。

測定方法は、AGEsセンサー（写真右）に指を挿入し、短時間で簡単に測定することが可能です。

当生協では、各地で開催のまちかど健康チェックや班会等で使用する予定ですので、この機会にぜひお試しください。

### 今後のまちかど予定

☆8月16日（土） 13時～15時  
 湯東おまつり広場会場

☆8月23日（土） 10時～12時  
 大通黄金夏祭り会場

お問い合わせは生協事務局組織課  
 まで（TEL 025-372-2191）

## 各地の老人クラブの 集まりで健康づくりと 当院をPR

当生協では「地域まるごと健康づくり」の活動として、組合員さんだけでなく各地域の自治会や老人会の方々にも様々な医療講演会を開催しております。

今年度は6月に小須戸の老人クラブ百寿会の研修旅行と西蒲区老人クラブ連合会のリーダー研修会の中で新潟県の健康づくりについて宮嶋組織課長が紹介しました。

新潟県では「健康寿命を延ばす



6/16(月) 小須戸老人クラブ百寿会 (参加者23名)

ために、生きがい・幸福度を軸に食事・運動等の5つの項目を日々意識しながら生活習慣を整え、1日10分でも自分の身体と向き合う時間を持つことが大切」です、と呼びかけています。今回の講演ではその他、手軽にできるストレッチ体操や頭の体操の手遊び歌を交えて楽しく健康づくりを学んでもらいました。

また、昨今の厳しい医療情勢や病院再編の現状を説明し、「体調不良等の際は身近な医療機関として当院も選択肢の一つに入れてください」とPRしました。



6/22(日) 西蒲区老人クラブ連合会のリーダー研修会 (参加者93名)

# 嚥下体操は食事前が効果的！

リハビリテーション科  
主任言語聴覚士 高木 智子

嚥下機能や飲み込む機能が低下すると食べられる品が減り、低栄養を引き起こします。そうすると、体の免疫力が下がり、病気にかかりやすくなってしまいます。また、うまく飲み込めなくなると、食べ物が気管に入り「誤嚥」という状態が起こり、そこから肺炎になってしまうこともあります。

お口の中を清潔にして肺炎などの原因となる細菌を減らすこと、よく噛める歯を維持すること、そしてしっかり栄養を摂ることがとても大切です。全身や飲み込む時の筋肉のリラクゼーションとして嚥下体操を行いましょう。食事前に行うのが効果的です。

## 食べる前の準備体操

毎食前 1セット実施  
(1~2分)

意義／頸部の緊張をとり嚥下をスムーズにする

### ㊐深呼吸

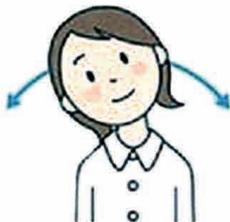
(数回繰り返す)



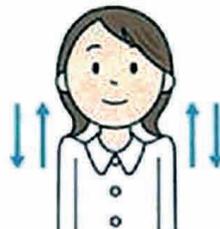
### ㊑首を回す



### ㊒首を倒す



### ㊓肩を上げ下げする

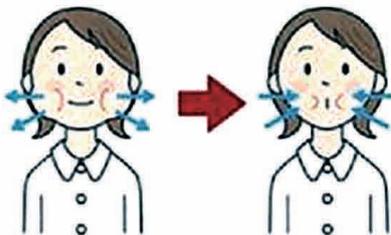


### ㊔両手をあげ、軽く背伸びする



### ㊕頬を膨らませたりすぼめたり

(2~3回繰り返す)



### ㊖舌で左右の口角を触れる

(2~3回繰り返す)



### ㊗息がのどに当たるように強くすって止め、三つ数えて吐く



### ㊘バババ ラララ カカカカと ゆっくり 言う



### ㊙深呼吸

(数回繰り返す)



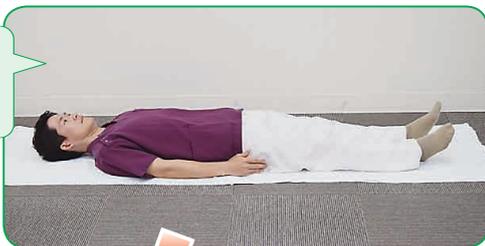
## 寝ながらストレッチ 体操② 紹介!

先月に続き、寝ながらストレッチの紹介です。無理のない範囲で伸ばし、ゆったりとした呼吸を意識しながら行いましょう。

### ひざ抱えストレッチ

効果：股関節周りの滞り解消、下半身のむくみ、疲れの改善

①仰向けに寝ます。



②右脚を上げて、ひざを曲げ、ひざの下に両手をかけます。



③息を吐きながら両手で脚を引き寄せ、ももを下腹部にできる範囲で密着させ、その状態を5秒間保ちましょう。



④左側も同様に行いましょう。

### 前ももストレッチ

効果：血行促進、冷えやむくみ改善、反り腰解消

①脚を伸ばして座ります。



②左のかかとをお尻に近づけるように膝を曲げます。



③上半身を後ろに倒し、両肘をついて前ももを伸ばし、その状態を5秒間保ちましょう。



④次に上半身を床につけて、その状態を5秒間保ちましょう。  
※腰などに痛みのある方は無理をせずに③の姿勢で行いましょう。



⑤右側も同様に行いましょう。

復帰の目途が立たないまま他施設や病院へ行かれる方が多い中、ご自宅へ帰られる方が多い事は、ゲストやご家族にとって心強いと感じます。また施設内の雰囲気も良く、ゲストにとって安心できる環境で過ごせる事はご家族にとっても大切だと思います。

福祉サービスはゲストご本人だけでなく、ご家族全体に提供されるものであると思いますので、関係するすべての方々に「我々に任せてください」と言えるサービスを提供したいと思えます。

今年が始から働き始めて半年が経ちました。少しずつ仕事にも慣れてきたと感じる一方で、まだまだ精進が必要と反省する毎日です。

介護福祉士 山岸 洋司

キラリ☆介護③  
ゲストもご家族も  
安心できるサービスを

### 带状疱疹ワクチンのお知らせ

令和7年度から带状疱疹ワクチンの定期接種が開始され、一部費用助成が受けられることとなりました。定期接種は①年度内に65歳を迎える方、②60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、日常生活がほとんど不可能な方 ③同じ年度で70、75、80、85、90、95、100歳になる方が対象となります。当院では内科外来で事前予約を行っておりますので、ぜひご利用ください。  
 ◎带状疱疹ワクチンは2種類、接種方法や効果とその持続期間、副反応などの特徴が異なっていますが、いずれのワクチンも带状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。

ワクチンの種類	生ワクチン (阪大微研)	組換えワクチン (GSK社)	
接種方法	皮下に接種	筋肉内に接種	
施主回数と間隔	1回	2回 (2カ月以上の間隔必要)	
接種条件	病気や治療によって免疫の低下している方は接種できません	免疫の状態に関わらず接種可能	
接種料金	公費対象者	4,950円 (1回)	18,150円 (1回) × 2
	組合員	10,742円 (1回)	22,000円 (1回) × 2
	一般	12,742円 (1回)	24,000円 (1回) × 2

金額 (税込)

お問い合わせ：新潟白根総合病院 内科外来 TEL025-372-2191 (受付時間14～16時)

### 職員募集

●新潟白根総合病院●

◎看護師(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

※詳細は面接時に説明致します。  
(内科、整形外科)

お問い合わせ・お申込み

新潟白根総合病院 総務課  
TEL (025) 372-2191

### 夏休みプレゼントクイズ「同じ文字さがし」

Q 下記の①～④の言葉の○箇所にはそれぞれ同じ文字が入ります。それはなんでしょう？ ヒント：夏を連想する言葉です  
 ★正解者の中から抽選で5名の方に商品券を贈呈致します。

- ① ○ん○んせ○
- ② み○に○ま○
- ③ か○す○よ○く 8
- ④ こ○こ○きゅ○じ



### 応募方法

★ハガキでの応募  
 ◆答え：①○②○③○④○ ◆住所、氏名、電話番号  
 ◆当生協への意見・要望、健生ニュースの感想等を書いて下記へお送りください。  
 ※内容を掲載させていただく場合がございますが予めご了承ください。  
 ☆応募先 (はがきの方)  
 〒950-1214 新潟市南区上下諏訪木770-1  
 白根保健生協「健生ニュース編集委員会」宛て  
 ☆LINEでの応募  
 白根保健生協LINEアカウントへ (上のQRコードより) ◆を入力してお送りください。  
 ☆締切り8月13日(水)

### 俳句

母ぼつり生き返るねとかき水 小川 定栄  
 形代に身代り託す夏祓 長谷川かおり  
 洗車する水一瞬の虹生まる 石井 玲子  
 涙もろくなりて老らく梅雨じめり 星野よし子  
 万緑に吸ひ込まれ行く遊覧船 武田 栄子  
 二度とない人生無限早星 笹崎 竹三  
 夏シャツの目立つ物干し昼日中 勝本 孝

### 短歌

燕三羽巣立ちてゆけり盆過ぎの 真代  
 空はしづかに光こぼしぬ  
 昼寝の後冷たく冷えたところてん 兒玉與一郎  
 涼しさ味も共に浸みりし  
 とつとつと歩いて来た道語る友 野中すみれ  
 朝露のごと輝いており  
 わが子等に夢なり逢ひたし 関根 壽夫  
 病室の枕に託し今宵も寝に就く

### 編集後記

戦後80年を迎えました。AIに「平和って何？」と問いかけると「穏やかで争いや不安のない状態。具体的には国同士や国内、地域社会や職場、家庭内で争い不安がない状態」とのこと。これは他人事ではないな！と妙に納得しました。続けて「平和になるためには？」と問うと「相手への理解・共感・対話が重要」だそうです。AIさんのおっしゃる通りです！  
 (六)

新潟白根総合病院  
TEL.(025)372-2191

# 8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	大学医師	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	石塚 塚場	井上 井上	井上 井上	井上 井上	石塚 塚場	交代制	・午後の診察は予約のみです。
		午後	石塚 塚場	交代制	石塚 塚場	井上 井上	石塚 塚場		
	呼吸器内科	午前	花澤		奈良本(隔週) 柳田(隔週)			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。 ・土曜の診察は第4のみ禁煙外来です。 ・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		・午後の診察は予約のみです。
		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				浅島	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	交代制		
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 TEL025-372-2191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土曜日前の金曜日の診察です。	
整形外科	午前	竹前			竹前	大学医師		・月曜午後の受付時間は13:30～15:30です。 ・木曜日の新患受付時間は11:00までです。 ・金曜午後の受付時間は13:30～15:00です。	
	午後	竹前				大学医師			
婦人科	午前		三沢		三沢	三沢	三沢	・午後の受付時間は14:30～16:00です。	
	午後		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・木曜午後は乳児検診・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	交代制			
	午後	筒井	交代制	相場	石塚	交代制			

※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。

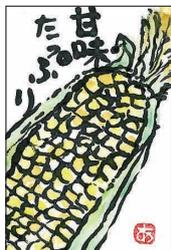
※医師名の枠内の( )は、診察担当の週です。

※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



丸山 寿子



杉澤 麻子

	日	月	火	水	木	金	土
							1 ②
8月	③	4	5	6	7	8	9
2025	⑩⑪	12	13	14	⑮⑯		
	⑰	18	19	20	21	22	23
	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖
	㉗	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝

※○数字の日が休診日です。

	日	月	火	水	木	金	土
							1 2 3 4 5 ⑥
9月	⑦	8	9	10	11	12	13
2025	⑭⑮	16	17	18	19	⑳	
	㉑	㉒	㉓	24	25	26	27
	㉘	㉙	30				



新潟白根総合病院  
ホームページ

