



健生

ニュース

No.654
2026年 1月号

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



どんど焼きの風景



新潟市補助事業ふるさとまつり「第9回どんど焼き」は南区北部地域コミュニティ協議会(根岸・鷺巣・大郷・大通)主催で1月11日(日)に新潟市アグリパーク隣接田んぼで開催されます。(9:00～12:00 焚き上げ受付、12:00 点火)

謹賀新年

本年もよろしくお願い申し上げます。 2026年元旦
白根保健生活協同組合 役職員一同

主な内容

- 年頭のごあいさつ
- 「オーラルフレイル」って何?

2頁

3頁



白根保健生活
協同組合
理事長 小林 孝

明けましておめでとうございます。組合員の皆様を始め地域の皆様、そして職員の皆様に心より新春のお慶び申し上げます。

昨年も地域の健康と暮らしを守るために、皆様のご協力とご支援を賜り、誠に有難うございました。医療・介護・福祉の現場において、引き続き新型コロナウイルスへの対応が求められる中でも、職員一人ひとりが使命感を持ち、地域に寄り添つた医療・介護の提供に尽力してくれたことに深く感謝致します。

人口減少等により医療機関の縮小・再編などが行われる中、地域の健康づくりや予防活動、在宅医療の充実など、医療生協としての役割を改めて考え、当院のさらなる

必要性を実感する一年となりました。また皆様の声に耳を傾けながら地域医療の充実を目指し、患者様の利便性向上のため、駐車場の増設を行い、より快適にご来院いただけるよう環境づくりを行うことも出来ました。

本年も「いのちと暮らしを守る」という医療生協の理念の基、誰もが安心して医療・介護を受けられる体制づくりを進めてまいります。特に地域包括ケアの推進、健康づくり活動のさらなる充実、そして職員の働きやすい環境づくりに力を入れてまいります。また組合員の皆様とのつながりを大切にし、

約800万人もの団塊の世代が75歳以上となり、国民の5人にひとりが後期高齢者となる超高齢社会が現実のものとなりました。この問題には、様々な側面、論点があり、その一つが15-64歳の生産年齢人口の減少です。生産年齢人口は1995年をピークに30年以上減少を続けていますが、地方における若年層の減少、流出は特に深刻な問題です。

今後も働き甲斐のある仕事を続けることが出来るよう日々努力しております。

引き続き当生協へのご支援・ご協力を賜りますようお願いし、今年が皆様方にとって、健やかで希望に満ちた一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。



新潟白根総合病院
院長 大矢 実



収入を得ることが出来ることは、若者に限らず誰にとっても重要なことです。

当院は、地域の医療、そこに暮らす人たちの健康・命を守ることを使命としており、より多くの病める人、地域の方々に選ばれるよう努力を続けてまいりますが、同時にこの地域に暮らす方の職場であります。労働人口の減少は医療・介護の領域でも大変深刻な問題であり、今後も十分な数の職員を確保し続けることは事業継続のために重要な課題です。当院は、ここに集う人たちが働きやすく、働き甲斐のある仕事を続けることが出来るよう日々努力しております。

今後も働く場としての視点でも病院・介護施設をご評価いただき、より多くのかたと白根保健生協の運営に携われることを望んでおります。

地方では古い習慣や価値観に縛られ、若者に自由がないなどの意見も耳にしますが、より重要な点は、自己実現のための望む進学先や就職先などが地方・地域に十分でないことがあります。望む職業が選択でき、やりがいのある仕事でくらしを成り立たせるに十分な



「オーラルフレイル」って何?

歯科衛生士 藤田 絵里子



オーラルフレイルとは口腔(オーラル)の虚弱(フレイル)を表す言葉で、おもに口周りの筋力が衰えることにより、滑舌や食の機能が低下することを言います。食行動にかかわるオーラルフレイルは、日常の精神的・社会的な側面にも相互に影響を与えるためQOL(生活の質)を左右する可能性があります。

口腔機能が低下すると、噛む力、飲み込む力、そして発音が衰えていきます。右のチェックリストでご自身のお口の健康状態を確認してみましょう!

オーラルフレイルの対策方法は?

5つの項目のうち、2つ以上該当するとオーラルフレイルです。

①口の周りの筋肉を鍛える口腔体操

★唇の体操

「ウ～」と口をすぼめる。「イ～」と横に開きます。

★舌の体操

- 舌を左の頬の内側に強く押し付けます。
- 自分の指で、口の中の舌の先を頬の上から押さえます。
- それに抵抗するように、舌を頬の内側にゆっくり10回押しつけます。

唇や頬、お口周りや舌の筋力をアップすることでお口の機能が高まり、唾液がよく出るようになります。また、舌も滑らかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。

- 右の頬でも同じことを繰り返します。



★頬の体操

頬を膨らませた後、すばめます。それぞれ5回繰り返しましょう。

★パタカラ体操

各発音8回を2セット行います。



③栄養バランスの良い食生活を送る

歯や噛む力が衰えることで、固いものが噛みにくくなり、食事が柔らかいものに偏りがちになってしまいます。

1日3食しっかり食べ、さまざまな食材を取り入れながら、よく噛んで食事をしていましょう。



☑オーラルフレイルのチェック項目

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？※差し歯や金属をかぶせた歯は自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渴きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ



②毎日の歯磨きと定期的な歯科受診

毎日の歯磨きは、正しいブラッシングで虫歯や歯周病などを予防し、健康な歯を維持することに繋がります。虫歯や歯周病の原因となるプラークは、食べ物の残りやカスが歯の表面に付着して細菌が繁殖したもので、白くねばねばしているのが特徴で、うがいだけでは取り除くことはできません。

歯ブラシは力を入れずに細かく動かしながら磨きましょう。また歯ブラシだけでは、歯と歯の間の汚れを全て取り除くことはできないので、歯間ブラシや糸ようじなどの補助用具を併用して磨き残しないようにしましょう。

※歯間ブラシのサイズは、必ず歯科衛生士に指導してもらったものを使用してください。



当院歯科での対応について

オーラルフレイルが進行すると口腔内の衛生状態も悪化しやすくなります。細菌が増殖すると、飲み込みの際に唾液や飲み物と一緒に誤嚥され、気管支や肺に入ることで誤嚥性肺炎を引き起こします。

当院の歯科では、飲み込みにくさを有する方や喉に痰や唾液がたまりやすい方などに対し、嚥下内視鏡検査(VE)を行なっています。

鼻の穴から細い内視鏡(約3mm)を挿入して、喉の中の飲み込む動作を直接映像で確認し、飲み込みの様子を観察します。内視鏡を入れたまま、見やすいように食紅などで着色したとろみつきの水、とろみのない水、ゼリーまたは実際の食事の一部などを飲み込んでいただきます。検査結果に基づいて今後の食事の形態(とろみをつけるなど)や食事時の姿勢の調節など方針を決定します。

気になる方は、お気軽にお問い合わせください。



お気軽にご相談ください！
TEL: 025-374-2194

主な業務内容

医師の指示による医療処置

- 床ずれなどの処置
- 胃ろうや留置カーテルなどチューブ類の管理
- お薬の相談
- 在宅酸素や人工呼吸器などの管理



リハビリテーション

- 筋力低下予防の運動
- 日常生活での食事・排泄・移動・歩行・言語などの訓練



身体の管理

- 血圧・熱・脈拍・呼吸などの測定
- 病気の観察と助言



日常生活の看護

- 身体清拭・洗髪・爪切りなど清潔のお世話
- 身体の状態に合わせて入浴のお手伝い
- 食事・排泄のお世話
- 寝たきり、床ずれ予防のお世話



ご家族への支援

- ご家族や介護者の心配、悩み事の相談



認知症の看護

- 認知症の介護相談



社会資源の活用

- 他のサービス制度のご紹介
- 介護用品の利用相談
- 住宅改修の相談



10月より新潟白根総合訪問看護ステーションの管理者となりました。長谷川(写真中央)と申します。宜しくお願い致します。今回、当院の訪問看護のサービスについてご紹介させて頂きます。

訪問看護は病気や障害を持つ人が、住み慣れた自宅で安心して療が、

養生活を送れるように看護師やリハビリ療法士等の専門職がご自宅に訪問し、支援をさせていただきます。

持病をお持ちの方は、様々な不安や悩みを抱えておられます。また、ターミナル期の方は最期までその人らしい尊厳ある療養生活を送ることを望まれます。

私たち訪問看護ステーションメンバーが、かかりつけ医の指示の下、お一人おひとりの状況にあわせて、ご本人やご家族の思いに沿つた療養生活のお手伝いをさせていただきます。

新任のご挨拶と訪問看護サービスの紹介

新潟白根総合病院訪問看護ステーション
看護師 所長 長谷川 恭子

訪問看護をご存じですか？

入退院を繰り返している

薬剤の自己管理が困難

認知症・がんの終末期難病等と診断された

医療機器を必要とする生活となった

床ずれのケア方法が分らない

筋力が落ちてしまい、歩行が不安定

食事の量が減った

このようなご心配や不安がある方は訪問看護にご相談下さい

かかりつけ医と連絡を取りながらお身体の状態に応じ、ご家庭での療養生活を24時間365日看護師がお手伝いします

あけましておめでとうございます 今年は「検診いっ得(受診券)」を利用しましょう



毎年、年度末になると検診が混み合い希望の検査を受けられない方がいます。新年の計画に検診も入れてみましょう！

受け方が分からぬ方は、「検診いっ得」と同封の受診券を準備してドック・健診センターに電話してください。また受診を希望する方は電話予約をお願い致します。電話番号は病院代表(025-372-2191)から内線でドック・健診センターにつながります。

「検診いっ得」と受診券が来ていない方(新潟市国民健康保険以外の加入者)も電話で相談して下さい。

なお、新潟市の各種がん検診を受診できるのは、職場等でがん検診の受診機会および費用助成のない方です。詳細はご連絡下さるようお願い致します。

新潟市各種検診メニュー

※当院で検診可能な項目

令和8年3月31日時点の年齢です



※受診券と「検診いっ得」は新潟市民で国保の40歳以上の方と後期高齢者の方に送られています。

検 診 名	対象年齢	自己負担額※3			
		40歳	41~59歳	60~69歳	70歳以上
特定健診	40歳以上	500円		無料	
胃がん検診	バリウム 40歳・45歳・50歳以上	無料	2,000円	1,000円	無料
	内視鏡 40歳・45歳・50歳以上の偶数年齢				
大腸がん検診	40歳以上		1,000円		
乳がん検診※1	40~69歳以上※2 偶数年齢の女性		1,000円		
子宮頸がん検診※1	20歳以上 偶数年齢の女性		1,000円(20歳は無料)		
前立腺がん検診	50歳以上 5歳間隔の男性	—	1,000円		
肝炎ウイルス検査	—		1度も受けたことがない方 無料		
ピロリ菌検査	40歳	1,000円		—	

※1 奇数年齢でも令和6年度末受診であれば受診できます。

※2 70歳以上の車椅子ご利用の方は、乳がん検診(施設)を受診できます。

※3：自己負担額

- ・新潟市国民健康保険加入者のがん検診は半額
- ・生活保護受給者は無料
- ・市民税非課税世帯の人は無料(検診日に無料受診券が必要です。検診日の2週間前までに新潟市各区役所健康福祉課に申請書を提出して下さい)

脚の簡単エクサ サイズ紹介!

脚を鍛えることで血行が促進され、下半身の健康維持や基礎代謝の向上、転倒予防につながります。

膝滑らか ストレッチ

効果：膝を曲げる筋肉を滑らかにします



①脚を広げて座り、片方の脚を曲げ、もう一方の脚を伸ばします。

②背筋を伸ばしたまま、伸ばした脚の方向に身体を曲げてそのまま10秒間止まります。



③②の動作を3回繰り返し、反対側も同様に行います。

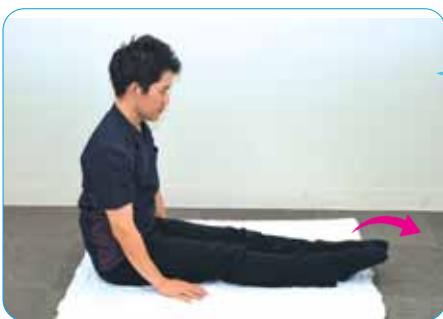
脚関節滑らか ストレッチ

効果：足首等の関節を滑らかにします

①脚を膝が痛くない程度に前に伸ばして座ります。



②足首を体から遠くに離すように伸ばして、5秒間止めます。



③次に足首を体に近づけるようにまげて5秒間止めます。



④②～③の動作を5回繰り返します。

アキレス腱&ふくらはぎストレッチ

効果：足の柔軟性アップ、血行促進

①椅子(壁)の前に立ち、前後に脚を開きます。



椅子から足のサイズ位離れる

②後ろ側の脚の膝を軽く曲げながら、かかとは床につけたまま腰をゆっくりと落とし、そのまま10秒間止めます。



アキレス腱が伸びるのを意識する

③次に胸を突き出すように上半身を前に倒し、10秒間止めます。



ふくらはぎが伸びるのを意識する

④②～③の動作を3回繰り返します。前後の脚を変え、反対側も同様に行いましょう。

スマホのマイナ保険証が 利用可能に！



いたしました。画面右のカードリーダーにスマホをかざすことで、保険証確認がスムーズに行えます。従来のマイナ保険証もご利用いただけますので、ご安心ください。スマホのマイナ保険証を使用するには、事前にマイナポータルアプリのダウンロードが必要となります。

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 师

※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

編集後記

あけましておめでとうございます。今年の干支は「午(うま)」です。午はその勇ましく駆ける姿から「物事が順調に進む」や「躍進」の象徴とされています。縁起の良い「うま」にあやかって健康、仕事、受験など、願い事が「うまくいく」といいですね。この一年が皆様にとって笑顔あふれる素晴らしい年になることをお祈り申し上げます。且

年開けて「壽」授けし父母未踏 九十歳の坂越し人生歩む

兒玉與一郎

短歌

きざはしに敷かれし菰のかぐはしき
産土神の年あらたまる 真

真代

当たらないクジ買うよりもコメ買
鐘三つ嬉し涙ののど自慢
二時間待ち診断結果年のせい
正月は大盤ぶるまい礼を食べ
愛情は料理自慢のかくし味
はつけよい値札と欲がにらめつ
失敗はボケたふりしてのりきろ
ガソリン価下がるも我が家火の力
自信なく自慢もなくて生きてきて
老い自慢する年となりシワも歎
願い事書いて絵馬掛け気休めに
馬よ跳ね疫病飛ばせこの一年
ガソリン税廃止になつたら満タ
絵馬飾りジャンボ当たつた夢を
風神が掃き清めたる老ひの庭

原 楠口 久美
永井 正子 朋子
外川 和子 朋子
山村 田村 原
栗田 鈴木 生野
須田 陽子 仁子
渋川 小柳 重子
遠藤 白井 陽子
石倉 良子 仁子
一雄 良子 仁子

理事会だより

川柳

新潟白根総合病院
TEL.(025)372-2191

1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	大学医師 廣野(崇)	廣野(修) 廣野(崇)	廣野(修) 廣野(暁)	廣野(修) 廣野(崇)	大学医師 廣野(修)		
	②								
	腎臓内科	午前			大 矢	松 尾	松 尾	大 矢	
	消化器内科	午前	石 塚 塚 相 場	井 上 相 場	井 上 石	井 上 塚 相 場	石 塚	交代制	
		午後	石 塚 塚 相 場	交代制	石 塚	井 上 相 場	石 塚		・午後の診療は予約のみです。
	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。 ・土曜の診療は第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				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 筒 井	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 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	大学医師			・月曜午後の受付時間は13:30～15:00です。 ・木曜日の新患受付時間は11:00までです。 ・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	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



杉澤
麻子

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	31

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



新潟白根総合病院
ホームページ



※○数字の日が休診日です。