



健康

ニュース

No.656
2026年

3月号

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



春から「班会」はじめませんか

白根保健生協では、地域住民の皆様の健康増進や人と人とのつながりの場として、長年「班会」活動を行っています。

「班会」は当生協の職員が各地の集会場等にお伺いして健康チェックを基本に様々な健康の話をしたり、体操やレクを一緒にやったり、参加者同士でおしゃべりしながら楽しく健康づくりができます。

写真は昨年12月に味方支部の吉江ふれあい

茶の間班が新潟市フレイルサポーターの西野さんを講師に招き、「フレイル（虚弱）予防」の一つである運動（写真は脳トレ運動）をみんなで実践している様子です。

ようやく春になりました。春の陽気に誘われてお仲間と一緒に当生協の「班会」をやってみませんか。興味のある方は生協事務局（TEL：025-372-2191）までお気軽にご相談ください。

主な内容

- ・ 作業（活動）がもたらすチカラ 2頁
- ・ 新潟市在宅医療・介護連携ステーション南って何？ 4頁



作業(活動)がもたらすチカラ

—暮らしの中でできる簡単な作業のすすめ—

リハビリテーション科 主任作業療法士 清水 園美

作業療法において用いられる「作業(活動)」とは、単なる動作練習や訓練ではなく、その人にとって意味や目的を持つ生活行為を指します。食事、調理、掃除、手工芸、園芸、余暇活動など、日常生活に根ざした作業は、心身機能だけでなく、心理面や社会面にも包括的に作用する特徴があります。これらの特性は、認知症予防において重要な役割を果たします。

認知症予防は日々の暮らしの中で

認知症予防には、特別な訓練や難しい課題を行うよりも、日々の暮らしの中で無理なく続けられる活動を積み重ねることが重要です。生活の中にある「作業」は、脳・身体・心を同時に使うため、自然な形で認知機能を刺激することができます。

例えば、料理や食事の準備は、献立を考える判断力、手順を思い出す記憶力、調理中の注意力な



ど、多くの認知機能を必要とする作業です。また、洗濯や掃除、片付けといった家事も、段取りを考へながら身体を動かすことで、認知刺激と身体活動を同時に行うこ

とができます。

手先を使う作業も認知症予防に効果的です。折り紙、編み物、塗り絵、簡単な工作などは、集中力や巧緻性を高めるだけでなく、完成した達成感が意欲の向上につながります。新聞を読む、日記を書く、家計簿をつけるといった活動も、言語機能や記憶力の維持に役立ちます。

さらに、散歩や買い物などの外出は、歩行による身体活動の他に外出のために服を選び、化粧や髪を整えたり、オシャレに気を遣うことで心理面にも影響を与えます。近所の人と挨拶を交わすなど、人との関わりを持つことも社会的孤立を防ぎ、認知症のリスク低下につながります。

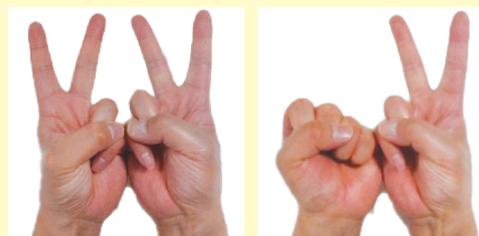
まとめとして

大切なのは「できることを、できる形で続ける」ことです。完璧に行う必要はなく、自分のペースで楽しみながら取り組むことが継続の鍵となります。

最後にすきま時間にご紹介できますのでぜひやってみましょう。

① パグー・チヨキ・体操

両手でグー⇒チヨキ⇒パーをします。慣れてきたら、左右で違う動きをします。(例:右:グー⇒チヨキ⇒パー 左:チヨキ⇒パー⇒グー)



② 指折りカウント体操

親指から1・2・3・4・5と1本ずつ数えていきます。すべて数えたら、小指から5・4・3・2・1と開いていきます。





地域の支えあいと 生協活動の現状と課題を学ぶ

雪積もる1月24日(土)、南区
白根健康福祉センターで6年ぶ
りに総代研修会を開催しまし
た。あいにくの天候になったに
も関わらず57名の総代が参加し
ました。

はじめに新潟市南区社会福祉
協議会の荏原氏(写真右上)よ
り「南区の地域活動」安心して
暮らすための支えあい活動につ
いて」と題した講演がありました
。内容は南区内の①高齢者の



見守り・地域の茶の
間の活動、②ボラン
ティアの運営、③福
祉教育・子ども支援、
④災害時の支援体制
づくり、⑤地域のつ
ながりづくりについ
て現状を報告してい
ただきました。報告
の中で「南区は高齢
者の割合と一人暮らし
の高齢者が増え
て、逆に若い世代が
減っています。今後
はお隣さんや地域住
民同士との支えあい
がますます重要にな
ります」と伝えられ

ました。
また南区社会福祉協議会と当
生協の共通点である「地域に密
着した事業・活動を展開」「地
域住民と一緒に活動」等につい
ても触れました。結びとして「今
後も白根保健生協をはじめ他団
体と共にまちづくりや地域の支
えあいの仕組みを構築してい
きたい」と意向を示されました。
続いて生協事務局組織課の宮
嶋課長が①白根保健生協の歴史
と課題等を説明しました。③の
課題については「現在、総代・
配布協力者の選出、組合員及び
出資金の維持が難しくなってい
ていきます。課題解決にはより多
くの総代の参画が必要です」と
協力を求めました。
参加した総代から「南区内の
5地域で行っている生活支援活
動(ゴミ出しや買い物支援等)
はどのような内容の援助が多い
のか」との熱心に質問する場面
がある等、地域における支えあ
いの活動と生協活動の現状と課
題について学ぶ機会となりました。

何かを持つ・触ることが刺激となり、
脳の活性化につながります。
ボールやタオル、ぬいぐるみなど、なん
んでもよいです。



④ 手のひらへの 刺激

親指で人差し指⇒中指⇒薬指⇒小指の
順にタッチしていきます。



③ 親指 タッチ 体操

新潟市在宅医療・介護連携 ステーション南つて何？

地域連携支援室
課長 坂詰 明広
(医療ソーシャルワーカー)

新潟市在宅医療・介護連携ステーション南(以下ステーション南)は住み慣れた地域で安心して療養生活を続けられるよう、在宅医療と介護の連携を推進するための相談・支援拠点として、新潟市から委託されている事業です。

地域住民の高齢化が進む中、医療と介護が切れ目なくつながる体制づくりがますます重要となっており、ステーション南は南区の中心的な役割を担っています。

ステーション南では、在宅医療・介護連携する医療機関、介護事業所、行政機関などからの専門的な相談に対応しています。

個別の相談は、病院の医療ソーシャルワーカー・看護師、ケアマネジャーなどが担いますが、患者さんやその家族を支援する専門職

が連携するうえでの課題や情報提供、アドバイスをを行う窓口機能を担っています。病院から在宅への移行に関する課題や、療養生活における医療・介護サービスだけでなく多職種間の連携に関する課題など、さまざまな相談に対して、状況に応じた助言や関係機関との調整を行っています。

また、医師、歯科医師、看護師、薬剤師、介護支援専門員、介護職員等、多職種が顔の見える関係を築くため研修会や情報交換会の開催にも力を入れています。これにより在宅医療・介護に関わる専門職の知識や理解を深め、地域全体の支援力の向上を目指しています。さらに、市民の皆さまに向けて



担当は左から順に池城(看護師)、坂詰・池田(医療ソーシャルワーカー)、原口(看護師)です。

南区健康づくり推進事業 令和7年度 南区在宅医療・ 介護の区民公開講座開催 (2/1日) 会場：白根学習館

講演中の
オカリナ演奏も
大盛況!



本講演「しあわせの方を向いて生きる」では、オカリナ奏者のさくらいりょうこ氏がACP(アドバンス・ケア・プランニング/人生会議)を軸に、講師自身と家族の体験を通して「いのち」と向き合う大切さが語られました。ACPとは最期を決める会議ではなく、元気なうちから自分の思いを話し合うプロセスを言います。

母の骨折や父の長期介護、在宅看取りの経験から、意思を共有していないことで家族が迷い、苦しむ現実が講師から示されました。

一方で、支える側の人生も尊重されるべきであり、介護を抱え込まずプロに任せる選択の重要性も伝えられました。

ステーション南は、地域の医療・介護資源をつなぐ「架け橋」として、一人ひとりの暮らしに寄り添った支援を大切にしています。今後も関係機関との連携を深めながら、誰もが自分らしく暮らし続けられる地域の実現に向けて活動を続けてまいります。

講師自身も重い病を経験し、人生会議は「何度でも書き換えてよい」と実感したといいます。今、自分自身が何を大切に生きているかを確かめ、少しずつ言葉にしていることが、幸せの方を向いて生きる第一歩であると結ばれました。(著：坂詰医療ソーシャルワーカー)

南区の神社 八十八か所巡り紹介

根岸支部では昨年12月20日(土)に根岸地域生活センターにて「根岸おもしろ講演会」を開催しました。講演では郷土愛好家の田中寛氏から「根岸地区探訪～神秘の夏保と現在に至るお話」、小林裕理事から「南区の神社八十八か所巡り」の講演がありました。今回、「南区の神社八十八か所巡り」について紹介致します。

新潟県は全国で最も神社の数が多き県です。その数は約4,600社に及び、2位の兵庫県約3,800社を大きく引き離しています。神社が多い理由は、明治時代に新潟県の人口が全国最多だったこと、他の地域ほど神社の統合(合祀)政策の影響を受けなかったこと、さらに江戸時代からの新田開発で集落ごとに小

さな神社が自然発生したことが理由とされています。

また御祭神(神社に祀られている神様のこと)は神社によって違いますが、全国で1番多いのは、倉稻荷魂神の稻荷信仰(稻荷神社、宇賀神社、稻荷社等)で約3万2千社です。2番目は応神天皇の八幡信仰(八幡神社、八幡宮、若宮神社等)で約2万5千社、3番目は天照大神社の伊勢信仰(神明社、神明宮、皇大神社等)で約1万8千社となっています。

南区の神社数は八十八社(公表数)ありますが、建御名方神の諏訪信仰(諏訪大社)が多い地域です。理由は武田信玄の弟・信繁の末裔とされる笹川家がこの地で大きな影響力を持ち、信濃(長野)の諏訪大社から分霊を勧請したためです。また江戸時代の新田開発で集落ごとに五穀豊穡を願う鎮守が必要とされた歴史的背景もあります。

講師の小林裕理事は南区内の八十八社(実際は九十五社あったそうです)を訪問しました。取材等した中で、小林理事がおすすめする南区神社6選を下記に掲載しましたので御覧ください。

南区神社おすすめ6選

特徴的な三ツ鳥居と長さ20間の石畳の参道があります。境内には珍しいサイイカチの大木があります。



中塩俵・下塩俵 - 神明宮

大きな緑色の板金に覆われた鳥居があります。針葉樹の大木が茂り、落ち着いた雰囲気のある神社です。



古川 - 神明宮

石川雲蝶作と伝わる龍木彫が拜殿向拝上部に飾られています。銅板葺の大きな屋根は美しい曲線を描いています。



新飯田(村) - 神明宮

広い敷地に赤い大きな鳥居と大きな拜殿があり、境内社として稲難止米神社が併設されています。



戸頭 - 戸頭神社

拜殿向背部、拜殿、本殿いずれの屋根にも千木と鯉木が備わる豪華な造りとなっています。



東萱場 - 須賀神社

本殿は江戸初期以前のもので歴史的価値が高く、県の文化財に指定されています。



味方 - 諏訪神社

足のむくみ解消 ヨガ紹介

足のむくみは、長時間の立ち仕事や、座りっぱなしによる生活習慣や下半身の血液・リンパ液の滞りにより起こります。今回紹介のヨガに挑戦して足のむくみを改善しましょう。

足裏合わせのポーズ

効果：骨盤周りを温めることによる内臓機能の活性化、血液・リンパの流れ改善

1 足の裏同士を重ねて座ります。背骨(背中)が丸まらないようにお腹を引き上げ、背骨を長くするイメージで骨盤を立てます。



2 両手で足先を包み、両膝を上下に軽く動かして内もものハリを緩めます。



3 息を吸って背すじをもうひと伸びさせます。



4 息を吐きながら体前に倒していきます。背骨を真っ直ぐキープできる場所でストップし、ゆっくり深く5回呼吸します。



5 呼吸を終えたら上体を起こします。

三角形のポーズ

効果：ふくらはぎのむくみ、下半身の冷え改善、こむら返りの予防

1 四つん這いの姿勢になります。



2 お尻を引き上げて体で三角形を作り、息を吸いながらつま先立ちになります。



5 体がほぐれてきたら、呼吸をしながら3〜5秒間ポーズをしましょう。

3 息を吐きながら左膝を少し曲げて、右膝は伸ばしてかかとを床に押し付け、右ふくらはぎと足首を伸ばします。



4 次に息を吸いながらつま先立ちに戻ります。息を吐きながら右膝を少し曲げて、左膝は伸ばしてかかとを床に押し付け、左ふくらはぎと足首を伸ばします。



医療器械組合債募集中です！

2024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し、2026年1月末現在で2億6,600万円をお預かりすることができました。今回、目標である5億円を目指すため組合員の皆様にチラシを再度配布致しました。医療器械組合債を購入していただくことで、医療サービスの向上と、組合員には利息を還元したいと考えております。ご検討の程よろしくお願い致します。お問い合わせ・申し込みはお気軽に生協事務局組織課(TEL025-372-2191)までご連絡ください。

当生協のLINE配信をご活用ください！

白根保健生協ではLINE公式アカウントより組合員や地域住民の皆様にご案内の医療情報や各種健康づくりの情報、体操動画、イベントのお知らせ等を配信しています。友達登録お待ちしております！



友達登録方法はLINEの「友達追加」から下記のID「@231oriwz」を検索するか上記の二次元コードをスキャンしてください。

職員募集

●新潟白根総合病院●

◎看護師(正職員)

◎医師

※詳細は面接時に説明致します。
(内科、整形外科)

●介護老人保健施設 みずき苑●

◎看護師(正職員)

※詳細は下記にお問い合わせください。

●新潟白根総合病院訪問看護ステーション●

◎訪問看護師(正職員)

※詳細は下記にお問い合わせください。

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

春も感染症に注意をしましょう！

新潟白根総合病院 感染管理部 副部長
感染管理認定看護師 大久保 勉

春は寒暖差が大きくなり体調を崩しやすい季節です。また、年度替わりは行動範囲が変わる人が多く、それに伴って病原体も新たな場所に移動するという特徴があります。

春に流行する主な感染症はインフルエンザ(特にB型)、ロタウイルス(主に乳幼児)、溶連菌感染症(主に児童)、風疹、水ぼうそう、おたふくかぜ(風疹、水ぼうそう、おたふくかぜは現在ワクチンにより発生自体大きく減少)などがあります。

主に飛沫や接触で感染するため、予防には手洗いや咳エチケットが有効です。花粉症や黄砂の時期でもあるので、マスクをうまく活用してください。ワクチン接種や衛生管理を徹底し、体調管理に気を配るようにして過ごしてください。



川柳

雪被る山川草木隠れんぼ

石倉 一雄

除雪車に頭を下げる冬の朝

白井 澄江

ぼけ防止チャレンジたまにクイズ欄

遠藤 裕己

布団被りいい夢見たい早く寝る

小柳 孝嗣

脳トレのクイズを解いてポケ防止

栗田 諭

期限前明日は大雪長い列

渡川 博子

パリウムも気持ち次第でヨーグルト

鈴木 攻

亡母縫った嫁入り布団捨てられず

須田 重子

衰えた脳 クイズに笑われる

生野 陽子

母の愛幼き頃のわら布団

田村 栄子

見つからない間違ひ探しあと一つ

外川 和子

雪の朝布団に恋して朝寝坊

永井 正子

似ているね息子の声とやさしさが

原 朋子

脳トレが解けずモヤモヤ増すばかり

樋口 久美

短歌

爪を切る力なくしてよみがえる

林 良子

爪噛みの癖一人居の時

林 良子

春彼岸母の命日我よりも

関根 壽夫

啓蒙やわしら婦夫も畑仕事

児玉與一郎

あれやこれやと出来るだけせし

児玉與一郎

三月になると日差しが少しずつ春めいてきますね。外に出る時間も増えて体を動かしやすい一方、花粉症の方にはつらい季節の到来でもあります。

重症患者の私にとって、早めの受診と対策が春を気持ちよく過ごすコツです。

年度末で慌ただしくても、深呼吸や軽い運動で心と体を整えていきたいものです。

編集後記

三月になると日差しが少しずつ春めいてきますね。外に出る時間も増えて体を動かしやすい一方、花粉症の方にはつらい季節の到来でもあります。

重症患者の私にとって、早めの受診と対策が春を気持ちよく過ごすコツです。

年度末で慌ただしくても、深呼吸や軽い運動で心と体を整えていきたいものです。

運動で心と体を整えていきたいものです。

(松菊)

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。

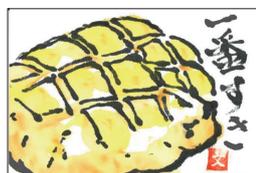
診療科	時間帯	月	火	水	木	金	土 (第2・4)	備考	
内科	循環器内科	① 午前	大学医師	廣野(修)	廣野(修)	廣野(修)	大学医師	廣野(修)	
		② 午前	廣野(崇)	廣野(崇)	廣野(暁)	廣野(崇)			
	腎臓内科	午前			大矢	松尾	松尾	大矢	
	消化器内科	午前	石塚 塚場	井相 上場	井石 上塚	井相 上場	石塚	交代制	・午後の診察は予約のみです。
		午後	石相 塚場	交代制	石塚	井相 上場	石塚		
	呼吸器内科	午前	花澤		奈良本(隔週) 柳田(隔週)			柳村(第4)	・月・水・土曜(第4)の午前は予約制です。 ・火曜午後は新患・紹介外来です。 ・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 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 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土曜日の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) 遠山(第1・第3)		遠山	・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	遠山	齊藤		遠山				
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・再来ともの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



長瀬 文子



大辻 富子

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	②①	
②②	23	24	25	26	27	28
②⑨	30	31				

※○数字の日が休診日です。

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		



新潟白根総合病院
ホームページ

