

こんにちは

2020
8・9

VOL.
121



こころのクリニック ウィズ

連載
第5回
(全5回)

アウトリーチについてご紹介します。

「アウトリーチ」は、なかなか馴染みのないフレーズですが、簡単に言えば皆さまの元にスタッフが出向いて、生活がより良くなるよう、可能な範囲で様々なお手伝いをさせていただくサービスです。具体的には訪問看護や訪問診療が該当します。さらに、受診や通院をしたくても自分だけでは難しい場合や、ご本人をサポートされているご家族が相談したい場合などにもお伺いさせていただきます。

こころのクリニックウィズは、今後ご本人やご家族の夢や希望ある生活が実現できるよう、これまでご紹介した外来診療、デイケア、リワークプログラムだけでなく、今回のアウトリーチに称される訪問看護や訪問診療など、様々な形でサービ



ス提供を行ってまいります。ただ、ウィズのスタッフだけでは実現不可能です。地域の皆さま、行政機関、障害福祉サービス事業所、関連する諸団体の皆さまにご協力をいただきながら、共に歩みを進めていければと考えています。

●どのような記事・企画が読みたいですか？ ●文字や文章等、読みづらさはありませんか？
よろしければ houjin@sutokukai.or.jp までご意見・ご感想・アイデアをお聞かせください

田宮病院	長岡西病院	地域総合サービスセンター	こころのクリニックウィズ
☎ 46-3200	☎ 27-8500	☎ 27-7331	☎ 34-7502
訪問看護ステーションみつこうや	在宅介護支援センターみつこうや	訪問介護ステーションみつこうや	ケアプランセンターこころ
☎ 27-7310	☎ 27-7320	☎ 27-7330	☎ 22-4112
うらら長岡	地域生活支援センター	越路ホーム(あすなろ荘)	ワークセンターのっぺ
☎ 92-4568	☎ 27-4266	☎ 28-5483	☎ 22-4888

発行 医療法人崇徳会

〒940-2183 長岡市深沢町2300番地 ☎0258-46-3205

※この冊子の製本は障害福祉サービス事業所「ワークセンターのっぺ」で行っています

健康 アラカルト

health a la carte

「私の健康法」

長岡西病院 臨床検査室

佐藤 なぎさ

新型コロナウイルスの影響で「いつもの日常」とは異なる日々が続く、疲れや不安を感じている方も多いのではないだろうか。

私は、以前より月に数回ヨガをしています。ヨガの呼吸法やポーズは、自律神経を整えたり、基礎代謝を上げてくれるため、ストレス解消のみならず、免疫力アップにも繋

がると言われています。

今回は、このような状況下におススメのポーズをインストラクターの先生にアドバイスを頂いたもので、そのいくつかをご紹介します。と思います。

(※ヨガを行う際は、ご自身の体調や体力と相談して、無理のない範囲で行うようにして下さい。)

【基本の呼吸法（ウジャイ呼吸）】

ヨガでは、ポーズの完成度以上に、「呼吸」を大切にしています。緊張したり不安を感じている時の呼吸は、浅く速くなっています。ストレス過多で優位になった交感神経を鎮めるには、深くゆったりとした呼吸で副交感神経を優位にしてみましよう。

ヨガの呼吸は、鼻から吸って鼻から吐くのが基本。まずは楽な姿勢で座り、

軽く背筋を伸ばします。鼻からゆっくりと息を吸い込み、吸う息でお腹や胸が膨らむのを感じます。次に鼻から息を吐き、お腹をへこませていくのですが、吐く際に喉の奥を閉めるようなイメージで摩擦音を立てながら息をするのがポイントです。

【猫のポーズ】

背骨や肩甲骨周辺の緊張をとることができる動き。神経バランスを整え、姿勢が改善、呼吸が深まり、代謝が上がると言われています。(下図)

両手・両膝をついて四つん這いの姿勢になります。足は腰幅に開き、膝は腰の真下に、両手は肩の真下にくるように置きます。つま先は立てておきます。息を吸いながら、ゆっくりと腰を反らします。次に、息を吐きながら足の甲を床に着け、反らした状態に戻して背中を丸めていきます。目線はおへそに向け、肩と膝・腰

の位置を動かさないよう気を付けます。(次号へつづく)

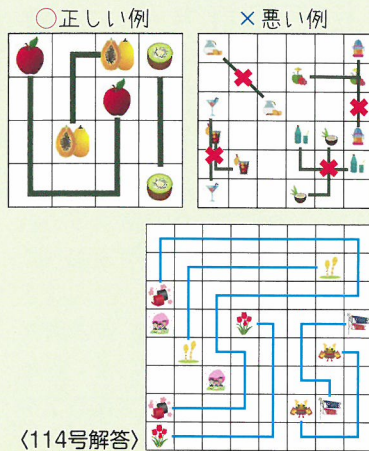


頭の体操

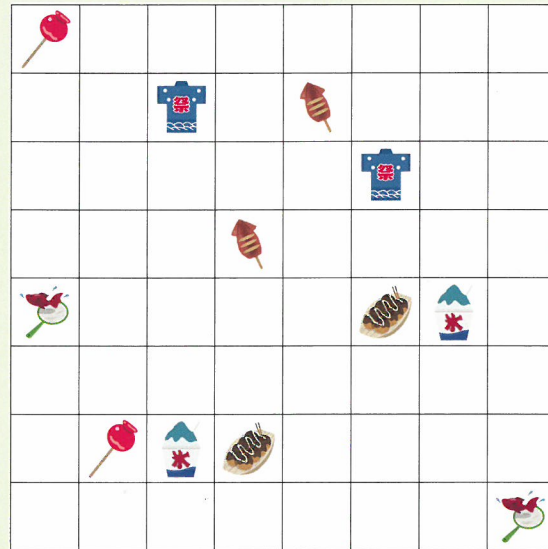
- 線はタテヨコに引き、線を交差させたり、枝分かれさせたりしてはいけません。
- 絵の入っているマスを通るように引いたり、1マスに2本以上線を引いてはいけません。

☆白マスに線を引いて、同じ絵どうしを繋げてください。

難易度：★★★★☆



〈114号解答〉



〈解答は次号にて〉

田宮病院で防災訓練を行いました

田宮病院では西館が山林に隣接しており、ご利用の方々の安全に万全を期すため、6月14日、野火を想定した防災訓練を行いました。未経験の新入職員を中心に全部署から職員を集め、防災委員会が消火栓の使い方を指導。各職員が棟内消火栓や西館中庭の散水栓により放水訓練を行い、放水手順の習得や放水圧の体験をしました。



今月の顔

長岡西病院総務課
彌久保由衣さん

彌久保さんは三条市出身で、毎日長岡まで通勤しています。新潟県内の4年制大学を卒業し、長岡西病院には新卒で職員となりました。

この仕事を選んだきっかけを尋ねたところ、大学へ進学し、経営や医療事務に関する分野の勉強をしてきて、その知識を生かし、なおかつ誰かを支えるジャンルは医療分野であると思い、病院での仕事を志すようになったということだそうです。

彌久保さんの所属部署は病院の総務課です。患者様や取引先等からの電話を該当部署へ繋ぐ電話交換業務や、職員の方の労務管理的な手続きを行ったり、病院

で必要な物品の購入・管理等を行っています。毎日の仕事内容としては電話交換、出納管理、勤怠管理などです。

特に電話口で患者様と関わった時に、声だけでのやりとりになります。が、「ありがとう」という言葉を言っていただけ時は、仕事への原動力に繋がっています。また、部署で1つの目標に向かって、全員で協力・連携しながら、その目標を成し遂げた時には達成感と強い絆を感じ、また次の目標に向かって頑張ろうという気持ちになります。

仕事の中で、多くの資料やデータの取扱いを行っている為、管理方法に気を付けています。また、電話は

声だけの意志疎通になるので、言葉遣い、語尾、声のトーンなどには気を付け、聞きとりやすく分かりやすくお伝えできるように心がけています。

総務課内での業務は職員個々に担当業務が異なりますが、困った時には先輩方に声をかけてもらったり、助けてもらい日々の業務を行っています。部署の仕事は多岐に渡り、多くの業務があるため、まだまだ、分からないことやできないことがありますが、毎日の業務の中での「気づき」を大切にし、これからの業務に生

かしてス
テップアッ
プしてい
きたいと思
っています。

彌久保さんは、休日には友達や家族と旅行や買い物

に出かけたり、ヨガやランニングなど体を動かしたりなどリフレッシュするようにしています。中でもお気に入りのコーヒー屋さんで焼き菓子とコーヒーを飲むことが自分の大切な時間となっています。



スパイスで作る♪ 夏野菜の バターチキンカレー

元々カレーが大好きで、「STAY HOMEの時期だし、せっかくだから作ったことない物作ってみたいなあ〜。」と考えスパイスカレーに初挑戦してみました。

辛みもなくまろやかにできたので、小さい我が子もモリモリ食べてくれました♪

気候が暖かくなってくると夏野菜もより一層おいしく感じますね！

材 料 (3人分)

玉ねぎ……………中2こ	…………… 調味料 ……………
オクラ……………2本	バター……………50g
なす……………2本	生クリーム
ミニトマト…4こ	(コーヒーパーション)…少々
鶏もも肉……………350g	サラダ油……………大さじ1
…………… カレーペースト ……………	
ターメリック…小さじ1	ショウガ(おろし)…大さじ1
クミン……………小さじ1	ニンニク(おろし)…大さじ1
コリアンダー…小さじ1	プレーンヨーグルト…70g
パプリカ……………小さじ1	



《ワタシの》 とっておきレシピ

田宮病院
からだのリハビリテーションセンター
山崎 隆博

作 り 方

- 1 玉ねぎ1こをすり下ろしておきます。
- 2 鶏もも肉を一口大に切っておきます。
- 3 カレーペースト、①を混ぜ合わせ、②を漬けて1時間くらい分冷蔵庫に入れておきます。
- 4 フライパンを熱し、サラダ油を薄く引きます。
- 5 ③を取り出し鶏もも肉に火が通るまで煮焼きます。
- 6 バター、生クリームで味を調整します。
- 7 オクラをゆでて取り出しておきます。
- 8 その他の野菜も大きめに切り、焼き目が付くまで炒めます。

外来診療一覧表 (令和2年8月15日現在)

長岡西病院

〒940-2081 長岡市三ツ郷屋町371-1 ☎27-8500(代)

		月	火	水	木	金	土
内 科	1診 午前	永 井	永 井	永 井	加 藤	永 井	伊 藤
	2診 午前	—	—	—	—	—	—
	3診 午前	福 居	加 藤	石 黒	福 居	伊 藤	福 居
	4診 午前	宮 本	伊 藤	福 居	宮 村	宮 本	日赤(第2,4)
	午後	伊 藤	宮 村	—	戸 枝	加 藤	—
神 経 内 科	午 前	三 木	塩 原	塩 原	三 木	三 木	塩 原
	午 後	高 須	—	—	—	—	—
もの忘れ外来	午 後	高 須	三木(新患のみ)	—	—	—	—
整 形 外 科	午 前	大 滝	大 滝	大 滝	今 井	—	日本大学
	午 後	—	—	—	星 野	柳	—
一 般 外 科 (乳癌・ヘルニア・肛門等)	午 前	岡 村	—	岡 村	—	岡 村	—
リハビリテーション科	午 前	—	—	—	—	—	大 澤
ペインクリニック	午 前	—	昭和大学	—	昭和大学	—	昭和大学
眼 科	午 後	—	—	—	鎌 田	—	—
精 神 科 心 療 内 科 (女性メンタルクリニック)	1診 午前	丸 山	村 上 (女性メンタルクリニック)	丸 山	村 上 (女性メンタルクリニック)	横 山	村 上(第1・3・5) (女性メンタルクリニック)
	2診 午前	田 宮	—	—	稲 井	—	—
	午 後	—	村 上 (女性メンタルクリニック)	—	村 上 (女性メンタルクリニック)	—	—
泌 尿 器 科	午 前	—	齋 藤	齋 藤	—	—	西 山
	午 後	—	齋 藤	齋 藤	—	武 田(月2回)	—
皮 膚 科	午 前	後 藤	後 藤	後 藤	—	福居(憲)	後 藤
婦 人 科	午 前	須 藤	須 藤	須 藤	須 藤	須 藤	—
歯 科	午前・午後	堀 水	堀 水	堀 水	—	堀 水	堀 水
ビハール入院相談		月～土 完全予約制					

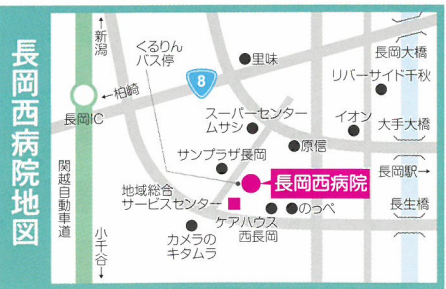
- 午前の受付時間／ 8:00～11:30 (診察 9:00～)
- 午後の受付時間／13:00～16:00 (診察13:30～)
- 歯科受付時間／ 8:30～11:45 (診察 8:45～)
- 13:45～16:45 (診察13:45～)
- (再来受付機は8:00から稼働しています)

内 科	・再来予約制(予約なしの診察も可能です) ・午後診察14:00～ ・永井医師第4月曜の受付10:30迄(H31.4月～R3.3月の間)
神 経 内 科	・新患・再来予約制(予約なしの診察はお問い合わせ下さい) ・月曜午後受付15:30まで
もの忘れ外来	・完全予約制
整 形 外 科	・大滝医師再来予約制(予約なしの診察も可能です) ・午後受付13:00～15:00(診療14:00～)
一 般 外 科 (乳癌・ヘルニア・肛門等)	・新患・再来・診察予約制(予約なしの診察も可能です) ・乳癌検診・乳癌外来は月・金曜予約制
ペインクリニック	・完全予約制 電話予約受付14:00～16:00
精 神 科 心 療 内 科 女性メンタルクリニック	・予約制 初診は完全予約制 ・初診予約受付9:00～12:00(医療福祉相談室0258-27-8711) ・再来予約・変更受付14:00～15:00(専用電話0258-27-8710) ・田宮医師月曜日の診療10:00～
泌 尿 器 科	・新患・再来予約制(予約なしの診察も可能です) ・診療日時がかわることがあります。問い合わせください。
婦 人 科	・水曜受付10:30まで
歯 科	・新患・再来予約制(予約なしの診察も可能です)
ビハール入院相談	・問い合わせ・予約は医療福祉相談室

地域総合サービスセンター

※訪問看護は契約により緊急時を含め、24時間対応可能です。ご相談ください。

訪問看護ステーションみつこうや ☎27-7310
訪問介護ステーションみつこうや ☎27-7330
在宅介護支援センターみつこうや ☎27-7320
ケアプランセンターこころ ☎22-4112



田宮病院

〒940-2183 長岡市深沢町2300 ☎46-3200(代)

		月	火	水	木	金	土
精 神 科	午 前	—	丸 山	戎 井	戎 井	鈴 木	—
		嶋田修一郎	—	田 宮	—	—	—
		寺 師	鈴 木	—	寺 師	渡 部	—
		—	上 岡	稲 井	—	上 岡	—
	午後(新患)	○	○	○	○	○	—
脳 神 経 内 科	午前・午後	黒田(奇数週)	稗田(第2火)	笠井(奇数週)	—	—	—
総 合 診 療 科	午 前	加 辺	—	加 辺	—	—	—
皮 膚 科	午 後	—	—	—	後藤(第1・3木)	—	—
婦 人 科	午 後	—	—	須 藤	—	—	—
耳 鼻 咽 喉 科	午 後	—	加納(第2・4火)	—	—	—	—
眼 科	午 後	—	—	—	八百枝(第2・4木)	—	—
泌 尿 器 科	午 後	—	—	—	—	齋 藤	—
歯 科	午前・午後	—	新潟大学	新潟大学	新潟大学	新潟大学	—

- 午前の受付時間／8:30～11:30(診察9:00～)
- 午後の受付時間／精神科(新患)13:30～15:00、脳神経内科11:00～15:00、皮膚科13:00～15:30、婦人科15:00～16:30、耳鼻咽喉科・眼科・泌尿器科13:00～終わる次第終了、歯科13:30～16:00
- ※歯科・脳神経内科は予約制となります。※診察時間は状況により、若干前後することがあります。

こころのクリニック ウィズ

〒940-0061 長岡市城内町3-2-1 ☎34-7502(代)

	診察時間	月	火	水	木	金	土(第1・3)
精 神 科	9:30～12:00	▲渡 部	▲山 田	後 藤	後 藤	後 藤	後 藤
心 療 内 科	14:00～18:00	後 藤	●戒 井	後 藤	●田 宮	後 藤	後藤(～17:00)

- 診察時間／▲9:00～12:00 ●13:00～17:00 ※木曜日の午後以外は、新患・再来ともに予約制となります。詳しいことはお問い合わせください。

長岡医療と福祉の里 マイクロバス運行時刻表 無料

田宮病院前発	長岡西病院	健康の駅ながおか	長岡駅前	健康の駅ながおか	長岡西病院	田宮病院前着
9:10	9:28	9:35	9:42	9:48	10:03	10:20
★10:30	★10:48	★10:55	★11:02	★11:08	★11:23	★11:40
12:35	12:53	13:00	13:07	13:13	13:28	13:45
★13:55	★14:13	★14:20	★14:27	★14:33	★14:48	★15:05
15:15	15:33	15:40	15:47	15:53	16:08	16:25

★日曜、祝祭日運休 ★土曜、日曜、祝祭日運休

