

こんにちは



長岡西病院

長岡市三ツ郷屋町371番地1 ☎0258-27-8500
http://www.sutokukai.or.jp/nagaokanishi-hp/

田宮病院

長岡市深沢町2300番地 ☎0258-46-3200
http://www.sutokukai.or.jp/tamiya-hp/

施設紹介

長岡セントラルキッチン

株式会社マイステルジャパンは長岡医療と福祉の里の病院や福祉施設等を中心に配食する長岡セントラルキッチンを南七日町に建設していましたが、八月オープンしました。第一次計画では、一日に三千食を調理し、委託を受けている田宮病院や小千谷さくら病院、介護老人保健施設の桃李園やぶんすい等に配食することになっていますが、二〜三年後

位には長岡医療と福祉の里から出来るだけ多くの施設の委託を受けて配食することを目標としています。
セントラルキッチンの調理システムは加熱調理した食品を急速冷却した後、一時保管し食事の時間に合せて提供します。このシステムは衛生管理が行き届き、また、食品の劣化がなく、味と栄養分を損なわずに五日間保存できます。
セントラルキッチンで調理した主菜と副菜は一日三食分を前日に配達し、当日は各施設に配属されている従業員が食事時間に合わせて再加熱する他、主食のご飯と麺類や味噌汁などの汁物を調理します。その他、病院の患者さんや施設を利用されている人の健康状態に合わせてさまざまな調理も行っています。
マイステルジャパンでは



最新の設備と調理技術による一括調理によって、コストダウンをはかり、食の安全性、食味の良さを求めることが出来るとしています。

医療法人崇徳会

田宮病院	長岡西病院	地域総合サービスセンター	田宮神経科内科診療所
☎46-3200	☎27-8500	☎27-7331	☎34-7502
高齢者支援センターみつこうや	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	うらら長岡
☎27-7310	☎27-7320	☎27-7330	☎92-4568
地域生活支援センター	高齢ホーム(あすなろ荘)	ワークセンターのっぺ	法人事務局
☎92-5104	☎28-5483	☎22-4888	☎46-3205

総機 医療法人崇徳会 ☎940-2183 新潟県長岡市深沢町2300番地 ☎0258-46-3205

STAFF ズームアップ the ずがお



努力は認め、感謝をわすれずに

田宮病院看護部
副部長兼第一病棟看護部長
菅 真司

昭和五十三年、国立清水海員学校副科卒、昭和五十九年、新潟市医師会准看護学校卒、平成二年、千葉看護専門学校卒。昭和五十三年、丸の内汽船入社、昭和五十六年、北日本精機入社、昭和五十七

年、厚生会、南浜病院就職、昭和六十二年、千葉市、水村病院就職、平成二年、厚生会、南浜病院就職（退職時は看護部長、平成二十二年、白百合、黒川病院就職（退職時は統括看護部長）、平成二十三年、崇徳会・田宮病院、看護部副部長兼第一病棟看護部長、

日本精神科看護技術協会の評議員長、役員推薦委員長、新潟県支部の会計部長、組織部長、教育委員長を歴任。

高校二年の時、お父さんが病で倒れ、一人息子の菅さんが働くことになりました。しかし、高校を二年で中退した少年には家計を支える安定した職場への就職は難しいことでした。そんな中で、国立清水海員学校の司厨科は一年課程でコックの免許がとれることを知り、入学しました。昭和五十三年に卒業して丸の内汽船に入社し、国際貨物船のコックとして働き、実家に仕送りを続けました。

三年後、休暇で帰省した時に知り合った女性と結婚することになりました。

しかし、国際貨物船は出航

すると短くて半年、時には二年も船旅が続くため、幸せな家庭を築くことは難しいと退社し、新潟市内の新社に就職しました。ところが、入社後、間もなく会社が倒産してしまい、職を転々として働きました。

この時、菅さんは安定した職場として医療の現場で働くことを決め、昭和五十七年から新潟市内の精神科病院で看護助手として働きながら准看護学校で学びました。更に、昭和六十二年から三年間、千葉市内の精神科病院で准看護師として午前と夜間に働きながら午後は千葉看護専門学校で定時制で学び、卒業後、田宮病院に戻りました。

精神科病院で働き始めた菅さんは患者さんが一人の人間として扱われていない事に驚き、一時は辞めようとも思ったそうです。逃げて行くのは簡単ですが、踏みとどまった菅さんは患者さんと同じ人として働き、その後、日本精神科看護協会の役員として、積極的に精神科医療現場の環境改善と取り組んできました。職場のリーダーとして目標を定めると、スタッフと一緒に歩みながら率先して目標に向かって共に、スタッフの努力を認め、感謝の気持ちをお忘れずに伝えるよう努めているといふことです。

田宮病院で働くことになった切っ掛けを菅さんは「前事務部長の阿部カズキさんが看護学校の教員をされていた時、阿部さんの講習会に出席して結果、折に覆れて、指導を受けたり、相談に乗っていただいていたのが縁で、田宮理事長に紹介していただきました。そして、理事長のお考えに感銘し、「お世話になろうと決めました」と話していました。

仕事を離れては船や磯、ロボットなどの趣味盛りをしていきます。オーディオはオーディオナルの音にこだわっており、スピーカーのボクスは手造りです。木の材質や木目にこだわっています。材質によって音が微妙に変わるので、奥に入った音が出た時の満足感は何んとも言えません。ジャズを聴きながらリフレッシュしています。サイクリングで体力の維持にも心掛けています。

土曜と日曜は調理師に調理師とクッキングを担当しています。家庭菜園で栽培しているトマトやピーマン、ナスなどの野菜やハーブを使います。調理師としての腕は健在のようです。

今は、間もなく二歳になる男のお孫さんと遊ぶのが、最も楽しい時かもしれません。自転車に乗れるようになったら、一緒にサイクリングに出かけるのを楽しみにしているそうです。

「ヨガサークル誕生!!」

薬徳会の職員グループが八月、ヨガサークルをつくり、毎週木曜日の午後五時半から長岡西病院のリハビリ室などでヨガ教室を開いています。今の所、毎週、十人前後(登録メンバー四十五名)の職員が参加しています。

サークルでは職員の皆さんに「ヨガを通して、日常の業務で疲れた心と身体を癒してみませんか?」と参加を呼び掛けています。

講師は長岡・小千谷市内のスポーツクラブなどでインシュタヨガを指導している小林麗さんです。



講師/小林 麗さん

ている呼吸に意識を向けます。ゆっくりと深い呼吸を繰り返すことで落ちつきを取り戻し、心が静まってくるのです。

さらに肺の働きを改善し免疫力を高め疲れにくい体質をつくり、血流やリンパの流れが促されアトックス効果や、女性では冷え性や生理不順が改善されると言われています。

・呼吸の基本姿勢

呼吸は、身体の力を抜いてリラックスした姿勢で行います。

まず、肩の力を抜き背筋を伸ばして顎を引き安定します(つむじが天井から引く張られている感じ)。左右の座骨を床につけ、骨盤を床に対して垂直に立て、両手を膝の上に置き、

参加している皆さんは、スッキリとした気分になる。足のダルさや肩の張りがとれる等等効果を上げていました。

そこで今回はヨガを取り上げました。

・ヨガ

ヨガは古代インド発祥の精神と身体を最も安定した状態に近づける修行法です。

もっとも大事な事は「自分の身体に意識を向けること」です。

親指と人差し指で輪をつくり、軽く眼を閉じ自分の呼吸に意識を集中します。

・呼吸法(ワージヤイ呼吸)

声門を軽くしめて、喉で摩擦音をたてながらする呼吸法。口は閉じておきます。肛門を引き締める感じで下腹部を安定させ、鼻からゆっくり息を吐きます。この時へそと背中をくっつけるようなイメージでお腹から空気を出し切り、さらに肺を空にするよう胸からも空気を吐ききります。

次に鼻からゆっくり息を吸います。息が鼻と喉を通り、胸を膨らませ、さらにお腹へと送り込まれていくのを感じます。なるべく長くゆっくり行います。

姿勢や呼吸法を重視する健康促進を目的としたものから、瞑想による精神統一を重視したメンタル面への効果を期待したものが、最近の傾向としてダイエツト効果を目的としたものに分けられます。

・インシュタヨガ

ヨガには多くの流派がありますが、インシュタヨガは伝統的なヨガの流派を継承しながら、他の流派のヨガをミックスしたヨガと言われています。

インシュタの語源は個人と言う意味で、インシュタヨガは個人を尊重するヨガということなのです。

・インシュタヨガのポイント

・呼吸・ポーズ・瞑想
呼吸を意識しながら、身体のアプローチで柔軟性を高めて、ダイナミックなポーズで筋力アップを図ります。最後は瞑想でリラックスし、心のバランスを整えます。

・インシュタヨガのメリット

・シェイプアップ効果
身体の柔軟性や筋力を高めることから、シェイプアップ効果が期待されます。

・自分のペースで出来る

インシュタヨガは、語源である個人という意味の通り、自分のペースで無理なく行います。他人を意識する必要はありません。

・リラックス効果

一通りのヨガポーズの流れを瞑想で終えるので、心身のリラクゼーションが図れます。

・ヨガの基本姿勢と呼吸法

私たちは生まれてから死ぬまでひと時も休まず、呼吸を繰り返しています。

しかし、生活の中で呼吸の大切さを意識し、考えることはほとんどありません。ヨガは生きるために当たりまえに行わ

これを何回か繰り返します。

ところで、ヨガサークルの誕生は、グループの一人が肩こりや仕事、家事の疲れ、それに精神的な疲れを感じ、健康を維持したいとヨガに関心を持ち、職場の同僚に話したのが切っ掛けということなのです。講師の小林麗さんの声と音楽(ヒーリング)、アロマの香りがなんとも言えず心地よく仕事で興奮した神経を鎮めてくれると好評です。サークルでは活動の実績を積んで親和会のクラブとして認めたいことを当面の目標としています。悩みは参加したいという職員が多いにもかかわらず場所の確保が難しいことです。今のところ長岡西病院のリハビリ

テーション室の好意に甘えていますが、適当な場所がないか探しているところです。



参加を希望する職員は長岡西病院臨床検査室の佐藤なぎささん、田宮病院臨床検査室の阿部照江さんに連絡して下さい。

外来診察一覧表 (平成29年12月1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部午前	宮本	角	角	角	-	角
	3部午前	福居	-	石原	福居	福居	福居
	4部午前	藤藤	宮本	藤藤	宮村	宮本	藤藤
	午後	高村	宮村	-	戸枝	藤藤	加藤交代制
神経内科	午前	田村	三木	田村	田村	田村	三木
循環器科	午後	高須浩史(代)	田村	高須浩史(代)	田村	-	-
	午後	高須浩史(代)	田村	高須浩史(代)	田村	-	-
泌尿科	午前	西野	藤藤	西野	三浦	西野	日本大学
	午後	-	長根	-	三浦	長根	-
一般外科 (外科ヘルニア科)	午前	岡村	-	岡村	-	岡村	-
婦人科	午前	清藤	清藤	清藤	清藤	清藤	-
精神科 心療内科	1部午前	田宮	横村	横村	横村	田宮	横村
	2部午前	-	-	-	藤田	浅野	-
皮膚科	午前	藤藤	藤藤	藤藤	-	藤藤	藤藤
リハビリ科	午前	-	-	宮下	-	-	大塚
ペインクリニック	午前	-	昭和大学	-	昭和大学	-	昭和大学
眼科	午前	-	-	-	-	-	新潟大学
放射線科	午前	-	-	-	-	-	-
	午後	-	-	-	-	武田(代)	-
歯科	午前・午後	西村	西村	西村	-	西村	西村

●午前の受付時間/8:00~11:30(診療 9:00~) ●産科受付時間/8:30~11:45(診療 8:45~)
●午後の受付時間/13:00~16:00(診療 13:30~) ●13:45~16:45(診療 13:45~)

内科	高須浩史(午前)・石原(午後)も担当です 午後診療14:00~ 土曜午後診療15:00~(藤藤、高須浩史、高須浩史)
神経内科 (心の回復科)	藤藤、高須浩史(午前)・石原(午後)も担当です 午後診療11:00まで *心の回復科(午前)・石原(午後)も担当です *心の回復科(午後)・石原(午後)も担当です *心の回復科(午後)・石原(午後)も担当です
整形外科	石原(午前)・高須浩史(午後)も担当です 午後診療15:00まで 土曜午後診療15:00まで
一般外科 (乳癌・ヘルニア科)	高須浩史(午前)・石原(午後)も担当です 午後診療14:00まで 乳癌診療・乳癌外来は土曜診療
婦人科	藤藤、高須浩史(午前)・石原(午後)も担当です 午後診療11:00まで
精神科 心療内科	田宮、横村、高須浩史(午前)も担当です 電話予約受付14:00~15:00(電話027-8500(代)2713)
ペインクリニック	高須浩史(午前) 電話予約受付14:00~15:00
眼科	大塚(午前) 00~(診療は13:30~)
放射線科	藤藤、高須浩史
歯科	高須浩史
ピロニア入院相談	高須浩史、石原(午後)も担当です

* 産科予約受付時間 10:00~12:00(月~土)・14:00~16:00(月~土)

●地域総合サービスセンター

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

〒940-2111 長岡市三ツ郷屋町287-1



●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	浅野	東島	田宮	東島	角	-
		角	鈴木	浅野川	寺師	浅野川	加藤
	午後	浅野	山家	山家	浅野	鈴木	-
		鈴木	浅野	浅野	浅野	浅野	-
総合診療科	午前	加藤	-	-	加藤	-	-
皮膚科	午後	-	-	岡	-	-	-
婦人科	午後	-	-	清藤	-	-	-
耳鼻咽喉科	午後	-	09:00~14:00	-	-	-	-
産科	午後	-	-	-	八尾(産科)	-	-
泌尿科	午後	-	-	-	-	高藤	-
外科	午後	-	-	-	-	高藤	-
産科	午前・午後	-	-	新潟大学	新潟大学	新潟大学	-

●午前の受付時間/8:30~11:30
●午後の受付時間/皮膚科・神経内科) 9:00~16:00, 婦人科 14:30~16:30, 耳鼻咽喉科(外科)・泌尿器科) 13:00~14:30, 産科) 13:00~16:00

* 精神科、産科は予約制となります。田宮病院来院へお問い合わせ下さい。

●田宮神経科内科診療所 〒940-0051 長岡市都内町3-2-1 ☎34-7502(代)

		月	火	水	木	金	土
精神科	午前	東島	浅野川	-	-	-	-
	午後	-	-	-	田宮	-	-

●午前の受付時間/8:30~11:30 ●午後の受付時間/12:30~16:30(木曜)

長岡医療と福祉の星 マイクロバス運行時刻表

○日曜、祝祭日運休
●土曜、日曜、祝祭日運休

田宮病院前発	長岡西病院	登壇の原なごり	長岡駅前	登壇の原なごり	長岡西病院	田宮病院前発
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
12:30	12:48	12:55	13:02	13:08	13:23	13:40
●13:50	●14:08	●14:15	●14:22	●14:28	●14:43	●15:00
15:10	15:28	15:35	15:42	15:48	16:03	16:20



長岡市三ツ郷屋町287-1 地域総合サービスセンター