

こんにちは

2025.2・3

VOL. 148



長岡西病院

看護スタッフ 就職説明会開催!

看護師さん、介護福祉士さん、看護助手さん歓迎!

日時 4月12日(土) 9:30-11:30

場所 長岡西病院 2階

はたらき方や、気になること、なんでも相談してください♪

看護スタッフが働いているところは見学できる?

ブランクがあって心配…

職場の雰囲気ってどんな感じ?

お休みがとりやすいといいんだけど…

予約
不要

履歴書
不要

服装
自由



社会医療法人崇徳会 長岡西病院 TEL 0258-27-8500

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

各事業所代表電話番号	長岡市小国診療所	ケアプランセンターこころ	ワークセンターのっぺ
田宮病院 46-3200	95-2010	22-4112	22-4888
長岡西病院 27-8500	すとく・おれんじクリニック 84-7995	訪問介護ステーションみつごうや 27-7330	ひまわり保育園 27-9150
加茂病院 0256-52-0701	地域総合サービスセンター 27-7331	うらら長岡 92-4568	ふくちゃん保育園 46-6653
こころのクリニック ウィズ 34-7502	訪問看護ステーションみつごうや 27-7310	地域生活支援センター 27-4266	本部事務局 46-3205
	在宅介護支援センターみつごうや 27-7320	越路ホーム(あすなろ荘) 28-5483	

令和6年に崇徳会に入職した長谷川鈴（はせがわすず）さんは、長岡西病院3階西病棟で勤務しています。

長谷川さんは、三条看護・医療・歯科衛生専門学校を卒業し、子どもの頃から抱いていた看護の夢を叶えました。「中学生のときの職場体験で、患者さんが看護師の姿を見て笑顔になる様子を見て、自分もそんな存在になりたいと思いました」と振り返ります。病院見学の際、職員の明るい笑顔や挨拶が印象的だったことも、入職の決め手になりました。

現在勤務する3階西病棟は、急性期の一般

混合病棟で、入退院が多く忙しい環境です。日常生活動作の援助や

予定された入院・緊急入院の受け入れなど、幅広い業務を担当しています。「業務の優先順位や時間配分の調整を意識しながら、患者さんと笑顔で接することを心がけています。また、報告・連絡・相談を大切にし、チームワークを意識して働いています」と話します。

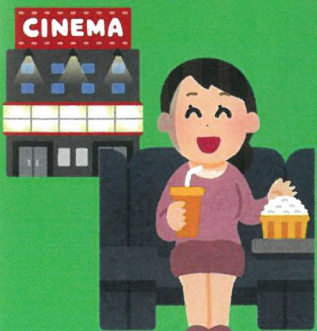
仕事のやりがいを感じる瞬間は、患者さんとの関わりの中にあるそう。「担当した患者さんが他の病棟へ移る際に、私に挨拶をした」と言ってくれたことがとても嬉しかったで

す。また、退院時に笑顔で「ありがとう」と伝えてもらえる、看護師になってよかったと感じます。日々の業務の中で、患者さんとのコミュニケーションが少しずつ増え、時間管理ができるようになってきたことも成長を実感するポイントだそうです。

今後の目標は、「忙しい業務の中でも、患者さんやご家族に寄り添える看護師になりたいです。時間管理をさらに意識し、効率的に行動できるようにしたいですね。また、自身の休息の時間も大切に、充実した日々を送りたいと思っています」

「忙しい業務の中でも、患者さんやご家族に寄り添える看護師になりたいです。時間管理をさらに意識し、効率的に行動できるようにしたいですね。また、自身の休息の時間も大切に、充実した日々を送りたいと思っています」

「忙しい業務の中でも、患者さんやご家族に寄り添える看護師になりたいです。時間管理をさらに意識し、効率的に行動できるようにしたいですね。また、自身の休息の時間も大切に、充実した日々を送りたいと思っています」



そんな長谷川さんのオフは、NCTWIS Hの歌やダンス鑑賞、ドラマや映画を楽しむのがリフレッシュ方法。「特に映画館での映画鑑賞が好きです。また、海外旅行の動画を見て、いつか韓国やポルトガルに行ってみたいと夢を膨らませていきます」と笑顔を見せてくれました。



田宮病院 第1病棟
主任 渡辺恵美さん

田宮病院第1病棟で看護主任として勤務している渡辺恵美（わたなべ めぐみ）さん。渡辺さんは、他の精神科病院の経験もあり、田宮病院の患者さんに対する対応に惹かれ、入職することを決めたそうです。

渡辺さんが看護師を志した理由は、「医療の現場で人を看たい」とのことです。看護の専門学校へ進学、精神科病院での実習体験で

魅力を感じ、精神科病院で働きたいと考えたそうです。

渡辺さんが所属している第1病棟は、精神療養病棟で主に慢性期の患者さんに対する治療や退院支援を行っています。今年の4月から病棟にソーシャルワーカー（以下SW）の配属や地域移行支援が始まりました。以前より退院前訪問・退院後訪問等を駆使し、患者さんがより良い暮らしができるよう意識して業務に取り組んでいるそうです。

渡辺さんが看護師として心がけていることを伺うと、誰よりもベツドサイドへ行き話を聞くことだそうです。「話を聞かないとわからないことが多いので、

多くベッドサイドに行き、患者さんの話を聞いてどうしたらいいか考えています。そのおかげで患者さんと信頼関係が築くことが出来、退院後の通院時に「渡辺さん」と声を掛けてもらえるようになって良かったなと思います」とのことです。

看護主任としてやりがいを感じる現場の声をすぐに行動に移すことだそうです。「退院先の施設のことや、職員がわからないと説明が難しいよね」とスタッフ間で話をしていて、すぐにSWに相談して施設見学をさせてもらいました。そういった行動力を活かし、患者さんに良いサービスを提供することやスタッフにフィードバック

クを大切にしたいです」とのことです。

今後の目標を伺うと「患者さんもスタッフも生き生きとしている病棟にしたいです。良いサービスを提供するにはチームワークが大切なので、主任として上手く連携できるようにしたいです」とおっしゃっていました。そんな渡辺さんのリフレッシュ方法は、友人とお酒を飲むことだそうです。気心した人たちとお話して好きなお酒を飲んでオンオフを楽しんでいるそうです。



ワタシの☆ とっておき レシピ

☆加茂病院 医療福祉相談室
主任代行 清水麻美子



【手順】

- ① 材料を混ぜます。
- ② フライパンに油を熱し、①を流し入れます。
- ③ アルミホイルで蓋をして弱火で4~5分。表面が乾いたら返してさらに1~2分焼き、皿に取ります。
- ④ 甘酢あんを作ります。同じフライパンに甘酢あんの材料を入れ、沸かします。一旦火を止めて水溶き片栗粉を入れてかき混ぜながら再沸騰させます。
- ⑤ 卵にかけて出来上がり！

※材料はシーチキン、ちくわ、コーン、玉ねぎ、ほうれん草など何でもOK！卵を増やしたり、もちろん卵だけでもおいしいです！

かんたん♪ 卵の甘酢あんかけ

簡単!!安くておいしいので献立に困った時に作ります。具材は余っている食材など、その日の気分で何でもよし!! ぜひ作ってみて下さい。



【材料】

- ・卵 3個
 - ・かにかまぼこ 4本
 - ・ねぎ(小口切り) 1本
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・塩 少々
- 〔甘酢あん〕
- ・酒/砂糖/酢 各大さじ1
 - ・顆粒チキンスープの素 小さじ1

- ・水 カップ4分の3(150ml)
- ・水溶き片栗粉 片栗粉大さじ1、水大さじ2

日常生活を トレーニングに!?

長岡西病院
地域医療連携室 訪問リハビリ担当
作業療法士 丹羽敏浩



毎日運動するのは難しい

「健康のために毎日運動する!」と意識して心がけている方は多いと思います。でも、毎日運動を続けるのは本当に大変ですよ。最初は頑張っていたけれど、少しの間休んだらそのままやらなくなった...そんな経験をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。今回は日常生活が運動という考え方を紹介します。

『METs(メッツ)』とは「METs(メッツ)」とは、運動強度を数値として表した単位です。静かに座っている状態を1メッツとして、何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。

どんな動作が何メッツ?

メッツ単位で考えると、筋トレや体操などの全身運動が3~4メッツ程度です。

【メッツの具体例】

メッツ	運動	生活
3.0	社交ダンス 太極拳	調理 家財の片付け
3.5	軽い筋トレ ゴルフ	草むしり モップがけ
4.0	ラジオ体操第一	屋根の雪降ろし 介護(乗り移り)
5.0	かなりの速歩 野球	動物と遊ぶ 子どもと遊ぶ

私たちの生活の中では、立って行う家事が概ね3~4メッツに相当します。そうすると、家事等の生活動作と筋トレ、体操は同程度の運動ということになります。

生活活動のメッツ表は、インターネットで「METs 一覧表」と検索すると厚生労働省のホームページに掲載されています。1日の運動量の目安は「3メッツ以上の活動を60分以上」とされています。

いつも行っている家事や趣味などの活動を運動に置き換えて考えていただくと「自分は運動をしていない」という思い込みを和らげることができそうです。

みなさんの暮らしがより豊かになるよう、できることから上手に取り入れて、生き生きと過ごしていただけるよう応援しています。

家事・趣味=運動

毎日運動をすることが難しい場合は、日々の生活を見直して、運動習慣だけではなく、生活習慣に少し変化をつけることをおすすめします。普段行っている家事や役割、趣味

外来診察一覧表 (令和7年4月1日現在)

長岡西病院

〒940-2081 長岡市三ツ郷屋町371-1 ☎27-8500 (代表)
 基本受付時間：午前/8:00～11:30(診察9:00～)、午後/13:00～16:00 (診察13:30～)

		月	火	水	木	金	土	備考
内科	午前①	永井	永井	藤田	加藤	永井	伊藤	・再来予約制(予約なし診察可) ・第4月曜午前①受付10:30迄
	午前③	藤田	加藤	福居	福居	伊藤	福居	
	午前④	伊藤	伊藤	石黒	川窪	加藤	日赤 (第2,4)	
	午後①	—	—	—	—	—	—	
神経内科	午前	三木	塩原	三木	三木	小塩	塩原	・新患、再来予約制 (予約なし診察はお問い合わせください) ・午後受付15:30迄
	午後	高須	—	—	—	—	—	
もの忘れ外来	午後	高須	三木 (新患のみ)	川窪	小塩	—	—	・完全予約制 ・初診予約受付(地域医療連携室27-8519) (月～金)9:00～16:30、(土)9:00～12:00
整形外科	午前	宮崎 (第2,4)	今井	関本 (第1,3)	山田	山田	日大	・午後受付13:00～15:00、診察14:00～ ・柳Dr再来予約制 (予約なし診察可)
	午後	—	—	—	星野	柳	—	
一般外科 (乳腺・ヘルニア・肛門等)	午前	岡村	—	岡村	—	岡村	—	・新患、再来予約制 (予約なし診察はお問い合わせください) ・乳がん検診、乳腺外来は月・金予約制 ・金曜受付10:30迄
リハビリ テーション科	午前	—	—	—	—	—	大澤	・完全予約制 (電話予約受付14:00～16:00)
ペイン クリニック	午前	—	昭和大	—	昭和大	—	昭和大	
眼科	午後	—	—	—	早川	—	—	・初診完全予約制、再来予約制 ・初診予約受付(医療福祉相談室27-8711) 9:00～12:00 ・再来予約、変更受付(専用27-8710) 14:00～15:00
精神科 ・ 心療内科	午前①	丸山	保谷	村上 (第2,4)	—	—	—	
泌尿器科	午前②	田宮	—	—	稲井	—	—	・新患、再来予約制(予約なし診察可) ・齋藤Dr、受付11:00まで ・診療日時変更の場合があるため、 お問い合わせください
	午後	—	—	—	—	武田 (月2回)	—	
皮膚科	午前	後藤	後藤	後藤	—	福居	後藤	・予約なしの診察はお問い合わせください
婦人科	午前	須藤	須藤	—	須藤	須藤	—	
歯科	午前	竹内	竹内	竹内	—	竹内	竹内	・新患、再来予約制(予約なし診察可) ・午前受付8:30～11:45 (診察8:45～) ・午後受付13:45～16:45 (診察13:45～) ・予約なしの診察はお問い合わせください。
	午後	—	—	—	—	—	—	
放射線診断科	午前	佐藤	佐藤	—	佐藤	佐藤	佐藤	・お問い合わせ、予約 (地域医療連携室27-8519)
ビハラー入院相談		完全予約制						・お問い合わせ、予約 (医療福祉相談室27-8711)

長岡市小国診療所

〒949-5331 長岡市小国町檜沢88 ☎95-2010 (代表)
 診療時間：午前/8:30～12:00、午後/13:30～17:00

		月	火	水	木	金	土	備考
内科	午前	—	福居	—	藤巻	福居	—	
	午後	—	福居	—	藤巻	福居	—	
整形外科	午後	—	—	—	村山	—	—	

田宮病院

〒940-2183 長岡市深沢町2300 ☎46-3200 (代表)
 基本受付時間：午前/8:30～11:30(診察9:00～)、午後/診療科別に設定

		月	火	水	木	金	土	備考
精神科	午前	嶋田	丸山	田宮	藤森	松本	—	・午後是新患のみ ・午後受付13:30～15:00
		藤森	中谷	渡邊	—	—	—	
		保谷	—	稲井	吉村	村上	—	
脳神経内科	午後	—	上岡	渡部	—	上岡	—	・完全予約制 ・午後受付11:00～15:00
	午前	○	○	○	○	○	—	
総合診療科	午後	—	—	笠井 (奇数週)	—	—	—	・完全予約制 ・午後受付11:00～15:00
	午前	加辺	—	加辺	—	—	—	
皮膚科	午後	—	—	—	後藤 (第1,3)	—	—	・午後受付13:00～15:30
婦人科	午後	—	—	須藤	—	—	—	・午後受付15:00～16:30
耳鼻咽喉科	午後	—	加納 (第2,4)	—	—	—	—	・午後受付13:00～終了次第
眼科	午後	—	—	—	八百枝 (第2,4)	—	—	・午後受付13:00～終了次第
泌尿器科	午後	—	—	—	—	斎藤	—	・午後受付13:00～終了次第
歯科	午前	—	新潟大	新潟大	新潟大	新潟大	—	・完全予約制 ・午後受付13:30～16:00
	午後	—	—	—	—	—	—	

こころのクリニック
ウイズ

〒940-0048 長岡市台町2-1-16 ☎34-7502 (代表)
 基本診療時間：午前/9:30～12:00、午後/14:00～18:00

		月	火	水	木	金	土	備考
精神科 ・ 心療内科	午前	後藤 中野	吉村	後藤 丸山	後藤	後藤 畑	後藤 (第1,3)	・完全予約制 ・木曜田宮Dr診療13:00～17:00 ・土曜後藤Dr診療17:00迄
	午後	後藤 中野	吉村	後藤	田宮 保谷	後藤	後藤 (第1,3)	

すどく・おれんじ
クリニック

〒940-0065 長岡市坂之上町2-3-20(米百俵プレイス1階内)☎84-7995 (代表)
 診療時間：午後/14:30～16:30

		月	備考
脳神経内科	午後	黒田 (第1,3,5)	・完全予約制
精神科	午後	田宮 (第2,4)	・完全予約制

地域総合サービス
センター

訪問看護ステーションみつごうや☎27-7310 } 緊急時対応も可能です。ご相談ください。
 訪問看護ステーションみつごうや☎27-7330 }
 在宅介護支援センターみつごうや☎27-7320 }
 ケアプランセンターこころ ☎22-4112

