

地域の方々とのコミュニケーション誌

# こんにちは

2021.4・5

VOL.

125



発行

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

「春だから  
体調をととのえよう」  
こころのクリニックウイズ  
看護師 渡辺浩美

雪が融け、色とりどりの花々が咲く春は、新生活に希望と期待を膨らませることもあるでしょう。

しかし、春は環境の変化が多いため心身への影響も大きく、**気づかないうちにストレスをため込んでしまう**ことも少なくありません。

春にストレスを抱えやすくなる要因のひとつは、天候の変化です。一日のうちに10℃以上の気温の変化があったり、冬に比べて雨も多く、気圧の変化も大きいです。天候の変化から自律

神経のバランスを崩しやすい時季と言えます。

また、就職や転職、入学だけでなく、異動や昇進、引っ越しなどによる環境の変化も要因に挙げられます。新たな人間関係を築くという変化により、ストレスを感じやすくなるのです。

それでは、春に自分の心身の状態を把握しながら心と体のバランスを整えるためにはどのようなしたら良いでしょうか。

## 気持ちを切り替える

気分転換できる趣味を見つけたり、適度な運動、リラックスメして入浴するなど**気持ちの切替ができる時間をもつ**ようにしましょう。

例えば、新型コロナウイルス対応で密空間を避けるためにアウトドアにかけたり、自宅でヒーリングミュージックを聞きながらストレッチをしたり、オンラ

インで友人と会話などもいいかもしれません。

## 十分な睡眠と栄養

早めに帰宅して**睡眠時間を長く**とったり、可能であれば**昼休みに15分程度の仮眠**をとるなどして心身を休める時間をとりましょう。

また、寝る前にスマホをいじると交感神経を刺激し入眠しづらくなるため控えるようにしましょう。

食事の面でも栄養バランスを考え、疲労回復が期待できる**タンパク質やビタミン、ミネラル**を豊富に含む食品を食べたいところです。

## 適度に手を抜く

春は心機一転、新しい事や勉強、トレーニングを始めたり、禁煙やダイエットに挑戦したりする方も少なくありません。しかし、こうした新しい活動やルールが

それまでの日常生活のリズムを乱してしまうこともあります。

忙しさや疲れを感じる場合は、**無理をしない、頑張り過ぎない**ことが大切です。たまには料理や掃除の手を抜く、仕事に完璧を求めないなど、どうでしょうか。

春はさまざまな新しい出来事があり、いつも以上に頑張つて、気づかないうちにストレスや疲れをため込んでしまうことも多いです。自分なりに工夫してみてもうまくいかない場合や周囲に相談しにくい場合などは医療機関に頼ってみるのも1つの方法です。一人で抱え込まず、相談してみましよう。





ケアプランセンター ころろ  
主任 名古屋祐子 さん

名古屋さんは長岡市出身。高校卒業後は上京し専門学校へ。卒業後は一般企業で働きました。

介護業界に転職してからは、現場や本社管理部門を経験しながらケアマネジャーの資格を取り、それが今の仕事に繋がっています。

ケアプランセンターころろでは、要支援、要介護の認定を受けている方で、自宅でも何らかの支援を必要とする方の様々な相談にのり、困りごとを解決するためにどうするか一緒に考えています。

介護サービスの利用が決まったケアプラン（計画書）

を作成し、また、ケアプランの実施状況把握のために利用者宅を定期的に訪問します。利用者の年齢は五十代から九十九歳まで。年齢層は幅広いです。

ケアマネジャーとしての仕事は担当利用者の相談対応や事業所との連携・サービス調整やモニタリング訪問などです。利用者様の都合や緊急対応など自分のペースで出来ない事が常なので、失念の無いよう優先順位や期限を書いたリストを作ったり、書類の管理方法も工夫しています。ケアプラン変更の際は担当者会議という関係者が集まる会議の調整も行います。

名古屋さんの業務では「利用者様とは、本音を話していただける信頼関係が大切」とのこと。話を聞くときは常に心を平静にして傾聴し、相手が穏やかでない時ほど冷静になり、相手の立場になって考えるようにしています。

また、役職者として、風通しの良い事業所づくり、話しやすい雰囲気づくりも心がけています。

「自分が入職した時の所長は、どんなに忙しくても手を止めて話を聞いてくださる、頼りになる存在でした。その姿勢を見習って、期待に応えられるような対応をしたいと思っています。」さらに職員が成長できるような指導が求められていると思っていますが、難しいですね。」と。

仕事で忘れられないエピソードも。認知症の旦那さんを奥様が介護されているお宅でしたが、徘徊もあり介護は大変でした。ある時熱を出されたことをきっかけに寝たきりになり食事も摂れなくなりました。医師から予後が良くないと聞き、ご家族は自宅で看とる事を決断されました。

ご自宅での看取りをきっかけにそれまで疎遠になっていたご兄弟が揃い、協力してお

父様が息を引き取るところまで見届けました。お父様が皆さんを引き合わせ仲直りさせてくれたのかなと、今も印象に残っており、この仕事のやりがいにもつながっています。毎日の仕事に余念のない名古屋さんですが、週1回はヨガで心身ともにリフレッシュしています。妹の家で飼っている柴犬との散歩も癒しです。東京で働いていたこともあり、友達も多く年に数回は会いに行っていました。今は我慢



# 今月の顔

長岡西病院地域医療連携室 理学療法士

本田 慶介 さん

魚沼市出身の本田さんは高校卒業後、関東の大学へ進学しました。「人と関わる仕事をしたい」「手に職をつけたい」という思いから、高校生時代から興味を

持っていた理学療法士を目指すこととし、大学卒業後にリハビリテーションの専門学校へ入学。平成二十三年に長岡西病院のリハビリテーションセンターへ入職しました。令和元年に地域医療連携室へ異動となり、現在は日々訪問リハビリに従事しています。

訪問リハビリを行うことで、ご利用者やご家族から感謝のお言葉をいただけることが仕事のやりがい。「徐々に屋外歩行ができるようになり、もう無理だと思っていた旅行へまた行くことができた」とのお言葉が利用者からいただいたことが印象に残っています。

「ご利用者のご自宅へ伺った際、暖かく迎え入れてくださったり、冬の雪道の運転を心配してくださったりしながら今後の生活をよくすること。自宅周辺の環境で歩行訓練や、入浴訓練、家事の訓練など、ご利用者様のご自宅で一緒にリハビリに励んでいます。」

訪問リハビリの相談が

年々増加しており、これからもご利用者様、ご家族様から頼りにしてもらえ存在になれるよう努力していきたいと力強く語ってくださいました。また、ご利用者様やご家族、関係機関の方々と関わる機会が多いため、礼節を大切にすることを心掛けており、今後は地域の交流会や勉強会にも積極的に参加して病院と地域をつなぐ役割を果たせるよう

う精進していききたいとのことでした。  
本田さんは休日、自宅で好きな大食い番組を見たり、漫画を読んだりして過ごしていて、最近は好きな時に携帯電話でいつでも動画を見ることができるので良い気分転換になっているそうです。

本田さんが訪問リハビリを行ううえでのご目標は、ご利用者様のご自宅で困っていることや、今後の目標を

「ご利用者のご自宅へ伺った際、暖かく迎え入れてくださったり、冬の雪道の運転を心配してくださった

りすることが嬉しく、いつも感謝しながら訪問しています。」との言葉から、ご利用者との関わりをとっても大切にしている本田さんの熱意が伝わってきました。



# ワタシの☆ とっておき レシピ

☆田宮病院 医事課  
大勝 結



## 子供たちの喜ぶ オムレツ

餃子、ハンバーグ、麻婆豆腐など挽き肉料理が人気の我が家で、最も子供たちのテンションがあがるメニュー「オムレツ」をご紹介します。

子供が苦手な食材をどうしたら食べてもらえるか頭を悩ませる日々の中で、野菜・きのこ類をみじん切りにしてオムレツの具材に混ぜてしまえば、なんでも喜んで食べてくれます。卵を混ぜるのも子供にとってはたのしいお手伝いです。

私は普段、調味料など目分量で味付けをして短時間で作っています。忙しいときにこそおすすめしたい一品です。

### 【材料】（1人前）

- ・豚挽き肉 100g
- ・玉ねぎ 3分の1個
- ・にんじん 4分の1本
- ・ピーマン 4分の1個
- ・しめじ 4分の1房
- ・卵 1個
- ・油 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・塩コショウ 少々
- ・片栗粉 小さじ1強
- ・ケチャップ お好みで

### 【作り方】

- ① 材料の野菜・きのこ類をみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、豚挽肉・野菜・きのこを炒める。
- ③ 酒、醤油、塩コショウで味付けをする。
- ④ 水溶き片栗粉で具材をまとめる。
- ⑤ 別のフライパンで卵を薄く焼き、そこに具材をのせて包む。

最後にお好みでケチャップをかけたら、完成！！





# 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	保谷	丸山	戎井	戎井	鈴木	—
		嶋田	上岡	田宮	—	—	—
		寺師	鈴木	稲井	寺師	村上	—
		—	—	渡部	—	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	—	—	—	—	斎藤	—
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~(終り次第終了)、歯科13:30~16:00

※歯科・脳神経内科は予約制となります。 ※診療時間は状況により、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)

		診療時間	月	火	水	木	金	土(第1・3)
精神科 心療内科	9:30~12:00		大矢	田畑	後藤	後藤	後藤	後藤
			後藤	●戎井	後藤	●田宮	後藤	後藤(~17:00)
	14:00~18:00		大矢	田畑	後藤	●田宮	後藤	後藤(~17:00)

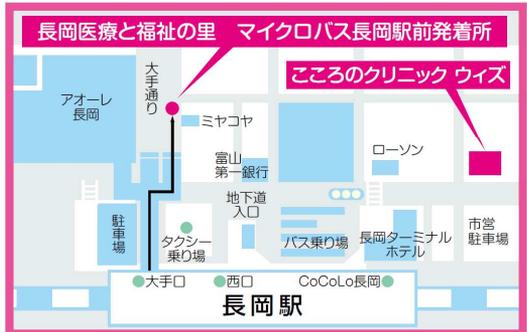
●診療時間/●13:00~17:00

※木曜日の午後以外は、新患・再来とも予約制になります。詳細はお問い合わせ下さい。

## 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	健康の駅がおか	長岡駅前	健康の駅がおか	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





		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)
	1 診午後	伊藤	宮村	—	戸枝	加藤	—
神経内科	午前	三木	塩原	三木	三木	塩原	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 (乳腺・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	1 診午前	丸山	—	丸山	—	横山	—
	2 診午前	田宮	—	—	稲井	—	—
心療内科	午後	—	—	—	—	—	—
	午前	—	齋藤	齋藤	—	—	西山
泌尿器科	午後	—	齋藤	齋藤	—	武田(月2回)	—
	午後	—	齋藤	齋藤	—	—	—
皮膚科	午前	後藤	後藤	後藤	—	福居	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
ピハール入院相談					月~土	完全予約制	

● 午前の受付時間 / 8:00~11:30(診察9:00~)

● 歯科受付時間 / 8:30~11:45(診察 8:45~)

● 午後の受付時間 / 13:00~16:00(診察13:30~)

13:45~16:45(診察13:45~)

内科	<ul style="list-style-type: none"> <li>・再来予約制(予約なしの診察も可能です)</li> <li>・午後診察 14:00~</li> <li>・永井医師 第4月曜の受付10:30迄(R3.4月~R5.3月の間)</li> </ul>
神経内科	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新患、再来予約制(予約なしの診察はお問い合わせ下さい)</li> <li>・月曜午後受付15:30迄</li> </ul>
もの忘れ外来	<ul style="list-style-type: none"> <li>・完全予約制</li> </ul>
整形外科	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大滝医師 再来予約制(予約なしの診察も可能です)</li> <li>・午後受付 13:00~15:00(診察14:00~)</li> </ul>
一般外科 (乳腺・ヘルニア・肛門等)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新患、再来、診察予約制(予約なしの診察も可能です)</li> <li>・乳癌健診、乳腺外来 は月・金曜予約制</li> </ul>
ペインクリニック	<ul style="list-style-type: none"> <li>・完全予約制 電話予約受付14:00~16:00</li> </ul>
精神科	<ul style="list-style-type: none"> <li>・予約制(初診は完全予約制)</li> </ul>
心療内科	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初診予約受付9:00~12:00(医療福祉相談室0258-27-8711)</li> <li>・再来予約、変更受付14:00~15:00(専用電話0258-27-8710)</li> <li>・田宮医師 月曜日の診察10:00~</li> </ul>
泌尿器科	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新患、再来予約制(予約なしの診察も可能です)</li> <li>・診療日時が変わることがありますので、お問い合わせ下さい</li> </ul>
婦人科	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水曜受付10:30迄</li> </ul>
歯科	<ul style="list-style-type: none"> <li>・新患、再来予約制(予約なしの診察も可能です)</li> </ul>
ピハール入院相談	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お問い合わせ、予約 は医療福祉相談室</li> </ul>

## 地域総合サービスセンター

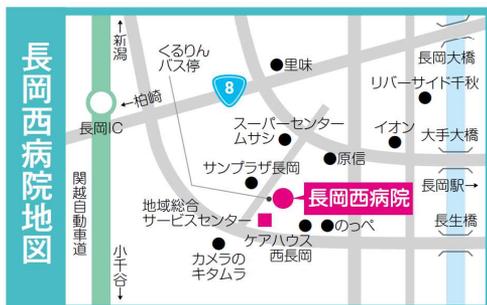
※訪問看護は契約により緊急時を含め、24時間対応可能です。ご相談ください。

訪問看護ステーションみつごうや ☎27-7310

訪問介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



# 「FMながおか『知っとく・すたく』放送開始」

令和三年四月一日より、長岡市、小千谷市見附市、出雲崎町を放送エリアとする地域密着型のコミュニティFMラジオ放送局FMながおか（周波数80.7MHz）にて、新コーナー『知っとく・すたく』が放送開始されました。

長岡花火のプログラム放送や災害情報の発信などで長岡市の皆さまに広く親しまれ、他にも魅力的な番組を多く放送しているFMながおかに医療法人崇徳会の『知っとく・すたく』も新たに加入していただき、各事業所の特徴や取組の紹介、地域の皆さまの健康に役立つ情報をお届けしていきます。

普段は各事業所で患



FMながおか佐野護さんと崇徳会の制作スタッフ

者・利用者の皆さんと接している職員が出演している回も多いので是非80.7MHzに合わせてFMながおかを聴きください。

【放送時間】  
 月曜日 16時～17時  
 火曜日 8時～16時  
 水曜日 17時～25時  
 木曜日 16時～25時  
 金曜日 8時～16時

●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](mailto: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 ☎ 46-3200	長岡西病院 ☎ 27-8500	地域総合サービスセンター ☎ 27-7331	こころのクリニック ウイズ ☎ 34-7502
訪問看護ステーション みつごうや ☎ 27-7310	在宅介護支援センター みつごうや ☎ 27-7320	訪問介護ステーション みつごうや ☎ 27-7330	ケアプランセンター こころ ☎ 22-4112
うらら長岡 ☎ 92-4568	地域生活支援センター ☎ 27-4266	越路ホーム(あすなる荘) ☎ 28-5483	ワークセンターのっぺ ☎ 22-4888
ひまわり保育園	☎ 27-9150	ふくちゃん保育園	☎46-6653

\*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