

こんにちは

2021.6・7

VOL.
126



長岡医療と福祉の里（崇徳厚生事業団）の 無料バス車両が新しくなりました！



長岡駅を発着し健康の駅
ながおか、長岡西病院を
由して、田宮病院まで往復
運行している長岡医療と福
祉の里（崇徳厚生事業団）
無料バスの車両が新しくな
りました！
従来のシルバーカラーを
踏襲しながら、崇徳厚生事
業団ロゴをモチーフに3色
6本のラインをあしらった
デザインに生まれ変わりを
しました。今後とも『里バス』
をご利用いただきますよう
お願いいたします。

医療法人崇徳会は、一緒に働いてくださる仲間を募集しています！
詳しくはこちらのQRコードから！



●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 みつごうや	在宅介護支援センター みつごうや	訪問介護ステーション みつごうや	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
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

健康アラカルト

health a la carte

コロナ禍では家で過ごす時間が長くなり、運動不足気味の方も多いのではないのでしょうか。ですが、時間を作って運動しようというのはなかなか長続きしないもの。そこで今回は、日常生活の中でできる「ながら運動」をご紹介します。一つでも、やってみようかなと思っただければ幸いです。

「ながら運動」で運動不足を解消 ～前編～

長岡西病院
リハビリテーションセンター主任
作業療法士 酒井裕美子

日常ながら運動の3本の柱

1. 有酸素運動（普段より、ちよつと素早く動く）
2. 筋トレ（普段より、ちよつと力をこめて、ゆっくりと）
3. ストレッチ（普段より、ちよつと大きく伸ばす）

いつでもどこでも姿勢を正そう

姿勢はすべての運動の基本。日常生活での座る・立つ・歩くときの姿勢を正す習慣は、「ながら運動」を意識する練習になります。良い姿勢を長時間維持することでエネルギー消費量は多くなります。

歩く時は

①いつもより、少しだけ足を高く上げる。

②大腿で歩く。

体幹だけでなく、お尻への効果も期待できます。

階段上り下り

背すじを伸ばし、お腹を引き締める。状態をやや前傾させ、膝を高く上げる。

階段から足半分くらい外して、つま先で着地し、太ももに力をこめて上る。

歯磨きしながらの4つのトレーニング

1. 両足のかかとを上げてふくらはぎを刺激。

2. 太もも上げで大腿四頭筋を鍛える。ゆっくり行進するように、膝が90度以上になるように左右上げ下ろしを行う（きつい人は角度を調整）。

3. 足を後ろに引いてヒップアップ。膝を曲げ、後ろの壁を足全体で蹴るような感覚で引き、太ももを意識して伸ばす。お尻が縮むように感じれば、正しいやり方です。

4. スクワットで足と体幹に働きかける。肩幅くらいに足を開き、太ももと床が平行になるように曲げる。つま先より膝が前に出ないように。（次号へ続く）



Zoom UP

田宮病院 第8病棟師長
今泉 宙（ひろし）さん

四月より田宮病院第8病棟の師長に就任した今泉さん。高校卒業後、昼間は田宮病院で働き、夜は看護学校に通うという「今思えばハード」な日々を経て看護師資格を取得。その後田宮病院一筋でほぼ全ての病棟を渡り歩き、今年でなんと足掛け二十九年目を迎えました。

師長就任は「考えもしなかった」ことで、主任看護師として勤務していたこれまでよりさらに患者さんから離れてしまうことには「怖さ」も感じましたが、看護部長、前師長の「やってみないか」という言葉に就任を決意。約2か

月が経ちましたが、「周りのスタッフがしっかりやってくださっていて、助けていただいている」と振り返ります。

これまでもベテラン看護師として、また主任看護師として、若い職員を指導・監督する立場だった今泉さんですが、「自分は指導ベタ」だと言います。「学生も職員も一人ひとりが個性があって、その個性を掴まずに自分の思いだけ伝えたつもりでも伝わらないものなんだと悩んだこともありました。患者さんだからとか職員だからとか関係なく、人間ってそうなのかなと。相手とちゃんと向き合わないと見えてこないし、難しいですね。」

これまでの上司に目標としたい方はいますか？と伺うと、「主任になったときも感じましたが、いままで一緒に仕事をした師長さんや主任さんたちは皆さん偉大過ぎて、自分も背伸びして同じところを目

指しても難しいんですよ。同じようには無理でも、自分なりに色を加えながら、少し近づけたらいいくらいの気持ちでいます。」とのこと。

小さなころから高校までは野球少年で、就職後はゴルフも楽しんでいた今泉さんですが、いまはなかなか機会がありません。そこで新たな楽しみは昨年新たに今泉家に加わったトイプードルのジョージくんと過ごすこと。四季の花をバックにジョージくんとの自撮り写真は少しずつ増えているそうです。

若いといえば、第8病棟は二十代の職員が多いそう。若い雰囲気「ひやひやする」ともあるけれど、元気をもらっている。「と笑顔を見せてくれました。病棟の後輩たちについて「理事長もおっしゃるように、『患者さんがもし家族だったらどうするか、もし自分自身がそうされたらどうか』と、自分と重ね合わせて人の痛みがわかる優しい看護師さんになってくれさえすれば」と、ブレずに成長していつてくれることを期待しています。



今月の顔

うらら長岡 生活支援員（ソーシャルワーカー）

田中 裕基 さん

県内の学校を卒業後、令和2年4月に崇徳会に採用、うらら長岡で生活支援員として勤務している田中さん。学生時代、実習などを通じて「高齢者や障害者の方たちのサポートが出来るような仕事をしたい」という思いを深め、現在の仕事を選びました。就職先として崇徳会を選んだ理由は、見学会に参加した際に先輩たちのとても温かい雰囲気を感じられたこと。また、在籍するソーシャルワーカーの人数が多いだけではなく、つながりがあることにも魅力を感じたそうです。

た支援を行っているうらら長岡。田中さんのお仕事は、ご利用者様個々の課題の解決に向けた相談支援対応や関係機関との連絡調整、地域生活をより豊かに送っていただけるような様々なプログラムの立案や作業等のサポートなど多岐に渡ります。

「ご利用者様のアセスメント・相談業務・計画作成等、ご利用者様と関わるなかでは「病気や障害の部分だけを見るのではなく、病気や障害があることで何に困っているのか、どのような生活のしづらさを抱えているのか、決して相手を批判しないこと。こちらの価値観を押し付けないこと。」を心掛けています。ご利用者様から寄せられる相談にしっかりと対応できているのだろうかと不安もありますが、課題の解決に向けて一緒に考え、行動すること、そして成功体験を自信に繋げていただけることにやりがいを感じています。

「地域総合サービスセンター・社会復帰部門の教育研修委員会の一員でもあり、自分だけでなく、職員の資質向上にも力を注いでくれています。今後もしご利用者様に安心して通っていただき、温もりとつながりが感じられるサービスを提供し続けたい」と話しています。



《姑のちくわコーンマヨ》

私が嫁に来た時、今は亡き義母が作っていた。母親を早くに亡くし、兄弟の食事から、お酒の好きな父親の晩酌を必ず用意していた義母のレパートリーのひとつ。

『ばあ〜か簡単で栄養があった方がいいが〜！』といつも言っていました。家を離れ時々帰省する子どもたちも、おふくろの味と言いながらこれを注文。おいしいものは沢山あるのにナ〜ゼ！？今も我が家のおつまみ、サブおかずとして重宝しています。



ワタシの☆ とっておき レシピ

☆ひまわり保育園
高橋 賞子



【材料】（1人前）

- ・ちくわ 4本
- ・コーン缶ホール (50g)
- ・ちりめんじゃこ (50g)
- ・枝豆（冷凍でも良い）少々
- ・青のり 少々
- ・塩・こしょう 少々
- ・オリーブオイル（またはサラダ油）
- ・マヨネーズ（カロリーが気になる方はハーフなど好みに合わせて）50g

【作り方】

- ①ちくわは0.8cm輪切り、コーンは水分を切っておく。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、ちくわを両面こんがり焼き目を入れ、焦げ目がついたらコーンとちりめんじゃこを入れ、塩コショウで軽く空いりする。
- ③ボールに入れ荒熱を取る。青のりをふりかけ、マヨネーズでざっくりあえる。
出来上がりに枝豆を散らす・・・☆





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)
神経内科	1 診午後	伊藤	宮村	—	戸枝	加藤	—
	午前	三木	塩原	三木	三木	塩原	塩原
もの忘れ外来	午後	高須	—	—	—	—	—
	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	保谷	村上	—	横山	—
	2 診午前	田宮	—	—	稲井	—	—
心療内科	午後	—	—	—	—	—	—
	午後	—	—	—	—	—	—
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	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
ビハラー入院相談		月～土 完全予約制					

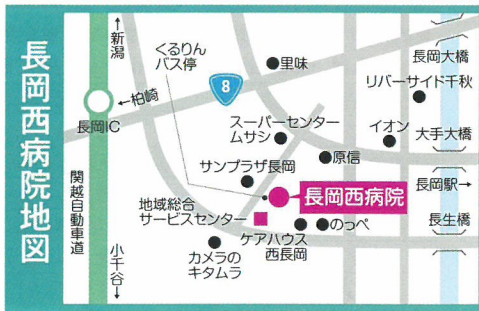
- 午前の受付時間／ 8:00～11:30(診察9:00～)
- 午後の受付時間／ 13:00～16:00(診察13:30～)
- 歯科受付時間／ 8:30～11:45(診察 8:45～)
- 13:45～16:45(診察13:45～)

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 (R3.4月～R5.3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迄
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(診察14:00～)
一般外科 (乳腺・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) ・乳癌健診、乳腺外来 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	・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 月曜日の診察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) ・診療日時が変わることがありますので、お問い合わせ下さい
婦 人 科	・水曜受付10:30迄
歯 科	・新患、再来予約制 (予約なしの診察も可能です)

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



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	—	北澤	—
		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 丸山	後藤	後藤	後藤
	14:00～18:00	後藤 大矢	田畑	後藤	●田宮	後藤	後藤 (～17:00)

- 診療時間／ 午前9:30～12:30、午後14:00～18:00 ● 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

