

こんにちは

2021.8・9

VOL.
127



発行

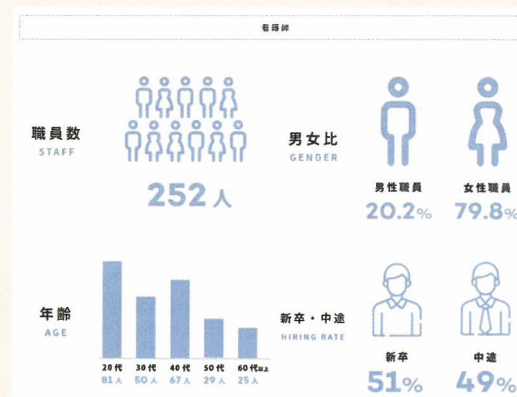
医療法人崇徳会 〒940-2183 長岡市深沢町2300番地 ☎0258-46-3205

採用専用ホームページを開設しました！

SUTOKU 崇徳会
RECRUIT

Interview

崇徳会で働く、先輩のインタビュー
日々の業務やプライベートまで、様々な経験や体験を語ります。



崇徳会で働く職員の声や崇徳会の理念・制度をより詳しくお伝えするため、採用専用ホームページを開設しました。職員インタビューのほか、研修・福利厚生等の各種制度、左図のような『データで見る崇徳会』などのコンテンツで採用候補者の方に役立つ情報を掲載しています。下のQRコードからアクセスしてぜひご覧ください。

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

「ながら運動」で 運動不足を解消

～後編～

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

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、日常生活の中でできる「ながら運動」後編をご紹介します。一つでも、やってみようかなと思っただければ幸いです。

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）

家事をしながらの運動

- ① 洗濯物を干す際は、スクワットするように洗濯物を拾い上げる。
- ② 買い物袋は腕や肩にかけ、手には持つ。
- ③ 食器洗いをしながら、つま先立ちをする。
- ④ 洗濯物をたたむ時は、衣服を後ろに置き、腰をひねって取る。

入浴中のストレッチ

1. 上半身をほぐす
- ① 膝を曲げ、体育座りの状態になる。
- ② 腰をひねり、後ろ向ききの状態で10秒キープする。
2. 足のむくみをとる
- ① 足首を持って、ゆっくり回す。
- ② 左右それぞれ内回しと外回しを行う。
3. 股関節まわりをほぐす

① あぐらの体制になつて座る。

② 両足の裏を合わせ、踵を体に引き寄せる。

③ 股関節まわりを伸ばした状態を30秒間キープ。

④ 慣れてきたら、両膝を押して、負荷を調整。

4. 肩回りをほぐす

① 湯船に肩までつかる。

② 右手を右肩、左手を左肩につけたまま、肩をグルグル回す。

5. 腰回りをほぐす

① 膝を曲げる。

② 片方の足をまっすぐ伸ばして、左右へ振り子のように動かす。



Zoom UP

長岡西病院 3階西病棟師長
伊津 真美さん

令和二年四月より長岡西病院の3階西病棟（急性期の一般混合病棟）で看護師長を務める伊津真美（いづ まみ）さん。長岡大手高校、長岡看護福祉専門学校を卒業以来、一貫して長岡西病院で看護師としてのキャリアを積んできました。

「保育園のころからなんとなく看護師になりたいと思っていて」という伊津さんですが、高校生のとき、お爺さんが入院されたときに看護師さんの働く姿を見て、対応を間近に経験したことをきっかけに、本格的に看護師を目指しました。

看護学生時代の思い出はやはり実習。年間通じて同じグループで過ごした仲間と「昼はせめて美味しい食事を」とおかずを持ち寄って楽しい休憩時間を過ごしていたそうです。長岡西病院への入職後も気の合う仲間に恵まれ、「今思うと病棟には迷惑だったと思いますが、病棟に同期入職した四人で同じ日に休み希望を出して旅行に行ったりしてストレス発散をしていました。」と教えてくれました。

看護師として、「患者さんの立場に立ち、物事を考える看護すること」を大切にしてくださいという伊津さん。昨年、自身も入院して患者の立場を経験し、「病気のことで、検査のことなど不安に思うことはたくさんありましたが、説明をしっかりとされることで不安の軽減に繋がりました。改めて患者さんの立場に立ち、物事を考えケアすることの大切さを学びました」とのことです。

病棟師長としては、病棟スタッフが働きやすい環境づくりや勤務の調整をするために、日ごろからスタッフの表情や行動を観察し、現状を把握するように努めること、また、忙しくて、必ず挨拶以上の言葉を交わすように心掛けているとのこと。患者さんとも会話をしたり接する機会を多くして、入院生活への不安や困りごとがないか確認し、少しでも療養環境を整えられるように努めています。

3階西病棟の雰囲気を知ると、「若いスタッフが多くてみんな明るい。笑顔が多く活気あふれる病棟です。タイプの違うイケメンスタッフが四人います。中堅看護師は真面目で、病棟の要です。」と紹介してくれました。

長岡西病院ではこの春に3階北病棟（地域包括ケア病棟）が開設し、急性期病床が少なくなりました。3階西病棟はいままで以上に多忙にな

りましたが、「病床が減っても依然として入院患者が多く、書類や準備に追われる時間が長く大変ですが、そんななかでも患者さんと接する時間は確保し、安全・安心なケア提供が来ていると思います。大変なこと多いですが、患者さんには笑顔で丁寧な対応ができるようにスタッフと日々学んでいきたいです。」と前向きな想いを持っています。

休日の楽しみは海外ドラマを見ること。最近のおすすめ作品は「クローサー」と「グッド・ドクター」だそうです。



今月の顔

田宮病院 第一病棟 看護師 鈴木 理記 さん



三条市出身の鈴木さんは、長岡看護福祉専門学校（現長岡崇徳福祉専門学校）卒業後、平成二十六年四月に医療法人崇徳会に入職しました。高校時代、進路について悩んでいたところ、親御さんに「看護師目指してみたらどう？」とすすめられ、その時はあまり深く考えず、「じゃあやってみようかな」と思ったのが、今の職業を選んだきっかけだそうです。

入職後は田宮病院へ配属。最初は精神科救急病棟で経験を積み、現在は、長期にわたる療養を必要とする患者さんのケアを主な役割とする慢性期療養病棟で勤務しています。毎日の業務では、患者さん

の社会復帰を見据えながら、日々の生活の手助けをしています。時には、患者さんが不安や心配に感じていることに耳を傾け、相談にのることでコミュニケーションを取り、閉鎖的な環境でも治療や療養がしやすい環境を整えています。

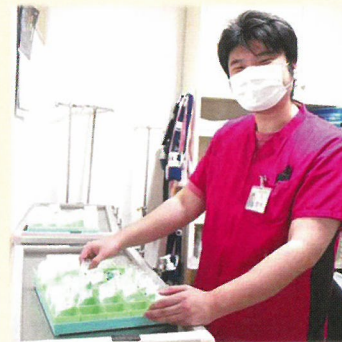
これまで働いてきた中で嬉しかったことは、退院が決まった患者さんから感謝のお手紙をいただいたことだそうです。看護師を目指したきっかけは親御さんのすすめでしたが、患者さんと関わりを持つ中でやりがいを感じ、今となってはこの仕事を選んで良かったと思っています。

中堅職員となり、今年度は

新人職員の指導担当となった鈴木さんですが、「日々の決まった業務を教えることは難しくないので、広い視野でのアセスメント力や、問題抽出のプロセスを自ら考え、気づけるように指導するのは難しいです。でも指導していく中で、自分自身も考え直す点が出てきたり、伝え方を工夫してみたり、自分の成長にもつながっていると感じています。」と、新人職員への指導に対する思いを話してくれました。そんな鈴木さんが指導している新人さんたちが今後活躍してくれることに期待したいですね。

映画鑑賞が趣味で、新型コロナウイルスの影響により家

で過ごすことが多くなったため、テレビやスピーカーを買い替えて、自宅に簡単なホームシアターを作ったそうです。最近のヒット作は「テネット」というSF映画とタランティノ監督の手がけた作品はみなおすすめ！とのことでした。映画に興味のある方はぜひ鈴木さんに聞いてみてください！



《そうめんちゃんぷるー》

夕方、子供たちのママ来てー！ママ見てー！お腹すいたー！の声に毎日白目をむいています。

なので時間をかけない料理しか作れませんが、そうめんちゃんぷるーはとりわけ簡単で、分量が適当でもだいたいおいしくできるのでとてもオススメです。

野菜がやわらかくなるので、子供やお年寄りの方も食べやすいと思います♪



ワタシの☆ とっておき レシピ



☆長岡西病院
リハビリテーションセンター
西沢 愛弓

【材料】（3～4人前）

- ・そうめん 200g
- ・人参 1/3本※
- ・玉ねぎ 1/2個※
- ・ピーマン 2個※
- ・ツナ缶 1缶
- ・ごま油 大さじ1.5
- ・めんつゆ 大さじ2
- ・鰹節 適量◎
- ・白ごま 適量◎

※なんでもよし。量も適当でよし。
◎なくてもよし。

【作り方】

- ①野菜を千切りにする。
- ②そうめんを茹でてざるにあげ、ツナ缶の油をかけておく。
- ③ごま油で野菜を炒め、しんなりしてきたらそうめん、ツナ、めんつゆを入れる。
- ④全体を混ぜあわせたらお皿に盛りつけて、鰹節と白ごまをかける。





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)
	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
	午後	—	—	—	安楽	—	—
精神科	1 診午前	丸山	保谷	村上	—	横山	—
心療内科	2 診午前	田宮	—	—	稲井	—	—
	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

- 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	・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～ ・保谷医師 火曜日の診察 9:30～
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

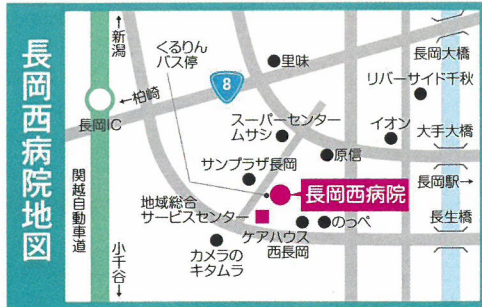
※訪問看護は契約により緊急時を含め、24時間対応可能です。
ご相談ください。

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 ウイズ

〒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

