

こんにちは

2021.12 2022.1

VOL.

129



長岡西病院 屋外訓練場「みどりの広場」を開設しました

長岡西病院リハビリテーションセンターでは、令和3年9月に屋外訓練場（通称「みどりの広場」）を整備しました。屋外訓練場は入院患者様の機能回復訓練に加え、自宅に帰ってからの生活をイメージした歩行訓練を目的としています。このため地面は自然な傾斜や凹凸となっており、リラクゼーションとアクティブゾーンの二つに分けられます。リラクゼーションは、緩やかな傾斜地での歩行訓練とあわせ、車椅子の方も落ち着いて花々や緑を楽しめるゆったりとしたコースです。もう一方のアクティブゾーンは、階段と坂道からなるトレッキングコースを備えています。階段と坂道には手すりが据え付けられ、上りきった場所からは東山のきれいな景色を望めます。ゾーン中央では立派な庭石からなる滝が楽しめます。



どちらのゾーンの地面も、水はけがよく適度なクッション性のある柔らかい地面で、足への負担が少なく歩きやすくなっています。気候の良い時期は歩行訓練でなくとも、この「みどりの広場」に出て、気持ちのいい空気を感じていただけたらと思います。

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！



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

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 ウイズ	訪問看護ステーションみつごうや
☎ 46-3200	☎ 27-8500	☎ 27-7331	☎ 34-7502	☎ 27-7310
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	うらら長岡	地域生活支援センター
☎ 27-7320	☎ 27-7330	☎ 22-4112	☎ 92-4568	☎ 27-4266
越路ホーム（あすなろ荘）	ワークセンターのっぺ	ひまわり保育園	ふくちゃん保育園	法人事務局
☎ 28-5483	☎ 22-4888	☎ 27-9150	☎ 46-6653	☎ 46-3205

*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

長岡西病院 地域医療連携室
理学療法士

訪問リハビリテーション担当
平林 尚也

お家でもできる 認知症予防体操前編

訪問リハビリテーションとは、利用者様のご自宅に訪問し、リハビリテーションを提供する介護保険サービスです。訪問

リハビリテーションを利用されている方の中には、病気やケガによる生活上の問題だけでなく、認知症による物忘れなどにお困りの利用者様・ご家族様が多くいらっしゃると思います。認知症は発症してしまふと徐々に進行していく病気で、発症前から予防に取り組むことが大切です。

今回は、先日大島地区で行われたオレンジカフェ(※)に参加させていただいた際にも実演させていただいた「認知症予防体操」についてご紹介いたします。

※認知症の方やご家族、地域支援者、認知症に関心のある方が集える場。

《認知症と運動》

認知症は、いったん発達した知能が脳や体の病

気によって、普段の生活に支障が出るまで低下してしまう病気です。生活習慣の改善や早期発見・早期対応で発症を遅らせたり、症状を軽減したりできる可能性があります。認知症予防のために今日からできることとして「運動」があります。

《運動のポイント》

身体運動だけでも効果はありますが、より効果が期待できるトレーニングとして、デュアルタスク(二重課題)という手法があります。デュアルタスクでは「運動の課題」と「認知の課題」を同時に行います。例えば歩きながら計算する、歩きながらしりとりをするなどです。身体と脳の機能を同時に使うことで機能低下を防ぐことが期待されます。〔次号に続く〕

運動の課題



歩く、足踏する など

認知の課題



計算、しりとり など

デュアルタスク



歩きながらしりとりをする

Zoom UP

長岡西病院
リハビリテーションセンター
主任代行 島田 圭介さん

長岡西病院リハビリテーションセンター主任代行の理学療法士島田圭介(しまだ けいすけ)さん。長岡高校卒業後、日本大学理工学部を経て晴陵リハビリテーション学院理学療法学科へと進みました。長岡西病院入職後、一年目から回復期病棟の専従スタッフとして勤務し、令和2年4月に主任代行の任に就きました。

出会い、憧れを抱いたのが、この仕事を指すきっかけとなりました。学生時代は、実習前に学校が閉まる時間まで友人と実技の練習に取り組むなど、充実した日々を送っていたようです。入職したばかりの頃は、先輩の「まずは患者さんの日常生活を理解しよう」という言葉を実践するべく、患者さんの動作をよく見たそうです。更衣動作・排泄動作・お昼の食事動作を一つひとつ見ていきました。それでも退院前訪問に行くたびに反省と課題が見つかり、力不足を痛感することもありました。

同じ疾患の患者さんでも一人ひとり違います。ひとりの人間として患者さんに向き合い、楽しくリハビリに取り組んで頂けるとのこと。接するうえでの心がけは、患者さんの求めを知

ターの若手スタッフは勉強熱心です。知識や技術、アイデアを持っているので、それを活かして自ら考えて行動に移せるスタッフが増えてくると期待しています」と期待も寄せました。

島田さんの息抜きは、市内の小・中・高校生へのテニスの指導です。一緒に練習してきた選手の中にはインカレ優勝者や四大大会に挑戦しているプロ選手もあり、その選手たちの活躍を見るのが密かな楽しみであり、元気をもらっているそうです。



リハビリテーションセンター

理学療法室
作業療法室
言語聴覚室

今月の顔

田宮病院

臨床心理室

黒井 汐美 さん

新潟市出身の黒井さんは、新潟青陵大学を卒業後・同大学院を修了。令和2年4月に崇徳会に入職し、現在、田宮病院の臨床心理室で勤務しています。

小学生の頃から、ダンスをしていた黒井さんは、高校生の時に先生から「人の心を動かすには、自分が心を動かして踊らない」と言われ「心を動かすってどういうことだろう」と思ったのが、心理学を学び始めたきっかけだそうです。

臨床心理士の仕事は、患者さんの心がどんな状態か、どんな特徴があるかを見つめ、その成長や変化を手伝ったり、特徴に合わせてその人らしい生活が送れる工夫と一緒に考える仕事です。田宮病院の臨床心理室には5名の臨床心理士が勤務し、入院・外来患者

さんへの心理検査やカウンセリング、病棟での心理社会プログラムといったグループ活動などを行っています。

心理検査で患者さんにお会いする時は、患者さん自身が一番困っている時期が多く、その中で、何ができるだろうかと考えながら、自分の力のなさを痛感することもあるそうです。でも、元氣になって退院していったり、地域で生活しながら外来にいられたりするたびに、人が生きる力強さを感じ、そんな姿に勇気づけられているそうです。

今後の目標については「2年目になり、少しずつ色々な仕事を任せてもらえるようになってきました。やることが増えてきても、患者さんの辛さ・大変さを一緒に感じられるように、また、患者さんの持つ力や良いところにも気づ

けるように、一人ひとりと向き合う時間を大切にしたいと思っています。臨床心理士としてはやっとスタートラインに立ったところなので、これから、先輩方や、色々な職種の方、そして何よりも患者さんから教えられることを日々吸収して、力を磨いていきたいです」と前向きな姿勢で語ってくれました。

そんな毎日の中で心がけていることを伺うと、「自分自身が、患者さんと向き合うことに集中するために、心身の健康には気を付けています。忙しくてもご飯をきちんと食べて、夜は早く眠ること。調子の悪い時には無理をしないことなど、基本的なことですが大事にしています。自分で自分を労わる気持ちがあってはじめて、患者さんを労わったり、患者さんが自らを大切

にすることを応援できると考えています」と話してくれました。

身体を動かすのが好きな黒井さんは、家事をする時も、好きな音楽をかけて、リズムに乗りながら楽しんでやるそうです。また、これから冬になったらスキーやスノーボードをするのが楽しみとのこと、アクティブな新しい一面を見せてくれました。



【材料】（4人分）

- | | |
|------------------|------------|
| 【A】 | |
| ・もやし | 2袋 |
| ・にら | 2束 |
| ・白菜 | 3枚 |
| ・人参 | 6枚（うす切り花形） |
| ・しいたけ | 5個 |
| ・焼き豆腐 | 2ヶ |
| 【B】 | |
| ・ひき肉 | 250g |
| ・しょうが | 少々（みじん切り） |
| ・豆板醤 | 大2 |
| 【C】 | |
| ・豆乳 | 1L |
| ・味噌 | 大4すりきり |
| （好み合わせて調整してください） | |
| ・すりゴマ白 | 1袋 |
| ・だし（顆粒） | 大2 |

【作り方】

- ①【B】をフライパンで炒める。
- ②【C】はボールに入れて、あらかじめよく混ぜ合わせておく。
- ③【A】の具材を鍋に並べ、炒める【B】を上から全体的にかける。
- ④【C】のたれを鍋に入れ、具材が煮えたら出来上がり！

ワタシの☆ とっておき レシピ

☆田宮病院
1病棟 小幡 和佳子

からだポカポカ！ 豆乳そばろ鍋

寒い季節になるとやっぱり鍋が食べたくなりますよね。

我が家でリクエストの多い豆乳鍋は体も心もポカポカに温まります。

たれを作るのにひと手間かかりますが、あとはたっぷりの野菜とお好きな具材を入れて煮込むだけで出来上がり！

メには、ご飯を入れて雑炊にしても、インスタントラーメンを入れてもおいしいです。お時間のある時にでも、ぜひ作ってみてください！





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
眼 科	午後	—	—	—	宮島	—	—
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
ビバー入院相談		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～)
- 再来受付機は8:00から稼働しています。
- 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曜日の受付10:30迄(3.4月～5.3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ください) ・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) 大滝医師 月火水の受付11:00まで 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、乳癌外来は月 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	予約制 初診は完全予約制)
心療内科	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、お問い合わせください
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)
ビバー入院相談	お問い合わせ、予約は医療福祉相談室

地域総合サービスセンター

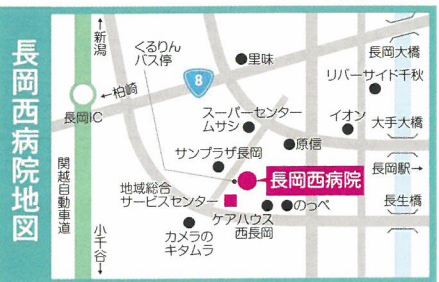
※訪問看護は契約により緊急時を含め、24時間対応可能です。
ご相談ください。

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

ケアプランセンターこころ ☎22-4112



診療等お問い合わせは各病院等に直接お電話ください。

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。

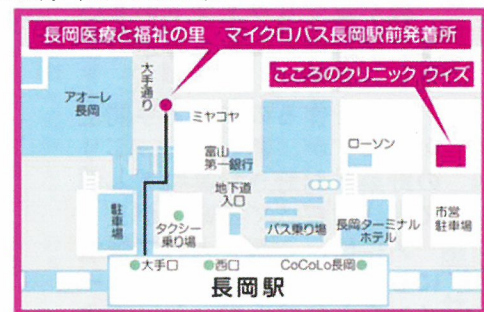
こころのクリニック ウィズ

〒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 保谷	後藤(～17:00)

- 午前の診療時間／9:30～12:30 ●午後の診療時間／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ください。



里ネット・インフォメーションセンター

相談員・ソーシャルワーカーが、「事業団のサービスについて」「医療・福祉制度について」のお問い合わせを受け付けております。

フリーダイヤル 0120-310-771

案内が流れましたら、ご希望のお問い合わせ番号をプッシュしてください。

1「高齢者」サービス 2「障害者」サービス 3「医療・その他」サービス

里ネット・空床照会サイト

里ネット 長岡 検索

