

こんにちは

2022.2・3

VOL.
130

長岡西病院 通所・外来リハビリテーション室 ご紹介

長岡西病院リハビリテーションセンターでは、令和3年11月に通所・外来リハビリテーション室を整備しました。ここでは通所・外来患者様の機能維持・向上を目的的にリハビリを行っています。個人の悩みに合わせた個別リハビリや自宅で行える自別トレーニングの指導に加え、マシーンを利用したマシントレーニングも行っています。

当院で導入しているマシンは次の通りです。

- ・レッグエクステンション
- ・カール（足の曲げ伸ばし）
- ・アブダクション／アダクション（足の開閉運動）
- ・オプティマルロム（手・肩の開閉運動）
- ・コグニバイク（運動しながら脳トレ）
- ・ダイエットトレーナー（立っているだけで全身運動）



問い合わせ先
0258-27-8524
通所リハビリ 金子

当院の通所リハビリに送り出しありませんが、1時間30分と短時間で運動だけ話すことにより気分転換を図ることもできます。もし興味があればお気軽にご相談・見学に来てくださいね。

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 ウィズ	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	ケアフランセンター 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

カフェで実演した認知症予防体操を2つご紹介いたします。

《じやんけん》

- 右手は、グー・チョキ・パーの順に出し、左手はそれに対して必ず勝つように出します。
- 足ぶみしながら、1・2・3・4・5・50と数を数えていきます。
- 足踏みしながら、1・2・3・4・5・50と数を数えていきます。

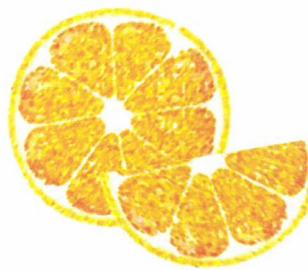
長岡西病院 地域医療連携室
理学療法士
訪問リハビリテーション担当
平林 尚也

家でもできる認知症予防体操 後編

前回は認知症予防体操のポイントとして、デュアルタスク（二重課題）という手法をご紹介しました。今回は、オレンジ



- 終わったら反対に左手が負けるように出します。
- あと出しじやんけんでも効果が期待できます。
- グー・チョキ・パーを一セットとして10セット行います。



毎日スキマ時間を見つけて取り組むことで認知症予防に繋がりますので、皆様もぜひともお試しください。

イスに座り、腕を振りながら足踏みします。

《足踏み+数かぞえ》

- 足踏みしながら、1・2・3・4・5・50と数を数えていきます。
- 足踏みしながら、1・2・3・4・5・50と数を数えていきます。

オレンジカフェで認知症予防体操に参加された方からは、「難しいけど楽しい」、「出来るようになりたいな」、「家でやったときは思うようにできませんでしたが、毎日繰り返すうちに少しづつできるようになりました」。

私もこの体操を初めてやったときは思うようにできませんでしたが、毎日繰り返すうちに少しづつできるようになりました。

ZOOM UP

体験を継承する～日本災害看護学会第23回年次大会を終えて～

日本災害看護学会第23回年次大会大會長 山崎 達枝（長岡崇徳大学）



長岡崇徳大学が大会事務局となつた日本災害看護学会第23回年次大会が2021年9月4日（土）に行われました。コロナ禍のなかオンライン開催となりオンデマンド視聴も同月末まで行われるなど、例年とは違った困難を乗り越えて大会長役を果たされた山崎准教授から寄稿頂きました。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）では、人々の暮らしに多大なる変化をもたらしました。特に医療従事者にとっても目に見えない病原体による未知の感染症の最前線で、今も闘つておられる皆様に心からの敬意と感謝の意を表したいと思います。この感染症については從来株より致死率が高いと言われる数々の変異株の感染例が国内でも発見されるなど、長期的な対応が必要となるとみられており、医療従事者の高まるリスクを日々察しております。一日も早く非日常から日常の安定した生活に戻つてくることを願っています。

開催地である中越地域長岡市は、これまで地震・風水害・雪害（世界で有数の豪雪都市・特別豪雪地帯に

指定）等々多くの自然災害を経験してきました。その中で家族や友人など尊い命やかけがいのない財産を失い悲嘆と喪失に長い間苦しんだ方、またその苦しさから自ら命を絶つた方もおりました。しかし、幾度ともなく惨事に見舞われながらも、長岡の人々はその度に生活を再建し、復興を成し遂げてきたと思います。復興に向い月日を重ねてこの地、この体験によって生まれた数多くの復興への経験や実践知はまさに生きた教訓であり、これからの方々に守りたい生命とこころの糧となるのです。

その上で、本年の学会のタイトルは「災害多発時代に守りたい生命とこころの糧」となります。この講演はまさに生きた経験や実践知とともに未来につなぐ」としました。災害看護

謝辞

学術集会成功に向けて、ご協力くださいました法人の皆様・常に優しい言葉をかけてくださいました崇徳大学教職員、大会前日に田宮理事長が私の研究室にお越しください、労をねぎらうお言葉をかけてくださいました。細やかなお気遣いをいただきましてありがとうございました。

た。安全第一にオンライン開催といたしましたが、長岡崇徳大学として全国に発信できたことは良かったと思います。万感の気持ちを込め「あ・り・が・と・う・ご・ざ・い・ま・し・た」という言葉で締めくくりたいと思います。

温かい方々に囲まれ、とても幸せな大会長でした。

今月の顔

長岡西病院

3階北病棟

酒井 優奈 さん

長岡西病院3階北病棟に在籍する酒井優奈さんは、長岡看護福祉専門学校看護学科（現・長岡崇徳福祉専門学校）を卒業後、崇徳会に就職しました。内科の急性期病棟での勤務を経た後、現在は地域包括ケア病棟で勤務しています。

酒井さんがこの仕事に憧れを持ったのは、「身内が看護師や助産師として働いていて、昔からよく話を聞いていたから」。看護師を本格的に目指して働きたい、昔からよく話をしていました。看護師を本格的に目指して働きたい、昔からよく話を聞いていたから。

うした患者さんの退院支援に関わることは、「一人ひとりの生活背景が違う中で、継続した個別性のある看護を行い、指導介入していくことの難しさを感じます」と語りました。

日々のやりがいについて尋ねたところ、「仕事でうまくいかず、悩むこともありますが、ともたくさんあります。が、病棟の明るい雰囲気や先輩も優しく相談にのつて下さるので、楽しく働けています。業務量は多くなっていますが、やっぱり患者さんから『ありがとうございます』と言われるとうれしいです。入院時から関係者さんから『ありがとうございます』と言われるとうれしいです。看護師を本格的に目指して働きたい、昔からよく話を聞いていたから。



日々のやりがいについて尋ねたところ、「仕事でうまくいかず、悩むことがありますが、ともたくさんあります。が、病棟の明るい雰囲気や先輩も優しく相談にのつて下さるので、楽しく働けています。業務量は多くなっていますが、やっぱり患者さんから『ありがとうございます』と言われるとうれしいです。看護師を本格的に目指して働きたい、昔からよく話を聞いていたから。

その過ごし方は、ホットヨガやジムで身体を動かすこと。たまにプールで泳いでリフレッシュすることもいい気分転換になるそうです。

食物繊維が豊富! ごママヨで作る ごぼうサラダ

きんぴらだと箸が進まない子供達もごぼうサラダになると、おかわりして食べてくれます。

酒、砂糖、醤油で下味をつける! このひと手間が美味しいとなるポイントです。
ごぼうをれんこんに変えてもおすすめです。とても簡単なのでぜひお試しください。



ワタシの☆ とっておき レシピ。

☆長岡西病院
医事課 村山 範子



【材料】(2人分)

・ ごぼう	120g
・ 人参	50g
(A)	
・ 酒	大さじ1
・ 砂糖	大さじ1
・ 醤油	大さじ1
・ 胡麻油	小さじ2
・ 白すりごま	大さじ1
・ マヨネーズ	大さじ2
・ 塩・胡椒	少々

すべて、大雑把で大丈夫です。
ピーマンや、きのこ等を入れても○

【作り方】

- ① ごぼうをたわしで皮をこすって水洗いする。長さ4cmの細切りにして水にさらし、その後水気をきる。
- ② 人参をごぼうと同じくらいの大きさに切る。
- ③ フライパンに胡麻油をひいてごぼう、人参を中火で炒め、(A)の調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ④ ボウルに白すりごま、マヨネーズ、塩・胡椒を入れてよく混ぜ、粗熱が取れた③を入れて和える。

外来診察一覧表（令和4年2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)

	月	火	水	木	金	土
内科	1診午前	永井	永井	永井	加藤	永井
	2診午前	—	—	—	—	伊藤
	3診午前	福居	加藤	石黒	福居	伊藤
	4診午前	宮本	伊藤	福居	宮村	宮本
	1診午後	伊藤	宮村	—	戸枝	加藤
神経内科	午前	三木	塩原	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
	午後	—	—	—	—	—
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
	2診午前	田宮	—	—	稻井	—
	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	—
歯科	午前／午後	堀水	堀水	堀水	堀水	堀水
ピハーラ入院相談	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～）

※再来受付機は8:00から稼働しています。

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ください） ・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） ・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 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、変更予約受付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）
ピハーラ入院相談	・お問い合わせ、予約は医療福祉相談室

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	田宮	戎井	鈴木
	午後（新患）	○	○	○	○	—
	午前／午後	黒田（奇数週）	稗田（第2火）	笠井（奇数週）	—	—
	午前	加辺	—	加辺	—	—
	午後	—	—	後藤（第1・3木）	—	—
総合診療科	午後	—	—	須藤	—	—
皮膚科	午後	—	—	加納（第2・4火）	—	—
婦人科	午後	—	—	八百枝（第2・4木）	—	—
耳鼻咽喉科	午後	—	—	斎藤	—	—
眼科	午後	—	—	新潟大学	新潟大学	新潟大学
泌尿器科	午後	—	—	新潟大学	新潟大学	新潟大学
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

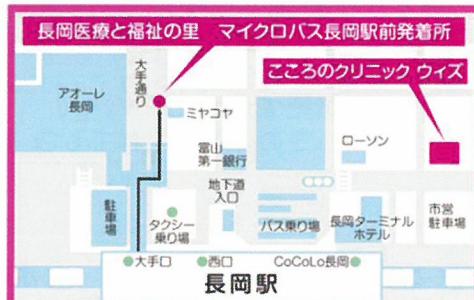
〒940-0061 長岡市城内町3-2-1

☎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	田畠	後藤	後藤	後藤	後藤
	14:00～18:00	後藤	田畠	後藤	田宮	後藤	保谷（～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

