

こんにちは

2022.8・9

VOL.

133

デーメンみこ



発行

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

『医療・福祉のプロに会いに行こう2022』を開催！



8月5日(金)に、崇徳厚生事業団の主催により、高校生と医療・福祉の若手専門職との交流機会を提供するイベント、『医療・福祉のプロに会いに行こう2022』が開催されました。医療・福祉のプロとして、田宮病院から看護師の高橋駿佑さんと精神保健福祉士の松永優那さん、長岡西病院から看護師の酒井亜美さんが出席し、参加した約20名の高校生や保護者・先生と、パネルディスカッション



ン・少人数フリートークの形式で交流しました。参加高校生からは、「あの機会が専門職と交流できる機会が少なくなっているなか、インターネットなどで調べるだけではわからないうことも深く知ることができました。」「医療・福祉現場は大変なイメージですが、職員の方々のやりがいを感じて、自分もそうになりたいという気持ちが強くなりました。」などの感想を聞くことができました。

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

今月の顔

地域総合サービスセンター
訪問介護ステーションみつごうや

小竹 彩華さん

地域総合サービスセンター在宅部門の訪問介護ステーションみつごうやに在籍する介護福祉士の小竹彩華（こたけ あやか）さんは、栃尾地域の出身。小さいころから、一緒に暮らしていたご祖母の爪切りやお風呂を手伝っていて、自然と福祉の仕事を目指してこの仕事を選びました。

小竹さんが従事している訪問介護という仕事は、ご利用者のご自宅へ訪問し、食事・入浴・排せつなどの介助を行う身体介護サービス、掃除・洗濯・買い物・調理などの生活援助サービスを提供するもの。訪問介護サービスの提供者として心掛

けていることは、「利用者様に安心して任せてもらえるように、信頼関係を築けるよう努力しています。また、利用者様の要望を全て叶えるのではなく、介護保険事業として出来ること・出来ないことを理解していただき、お互いに気持ちよく付き合っていけるようにしています。」とのこと。

また、ご利用者との業務を通じて関わるなかでは、人生の先輩であるご利用者から、自分では経験できないことやそれまでの人生で得た体験や教訓などを教えてもらうことが多くあり、それも訪問介護の仕事の魅力と感じ

ているそうです。今後について伺うと、「特別なことをするわけではなく、当たり前の日常生活を、住み慣れた家で安心して過ごしていただけのように支援していきたい。」と想いを教えてくれました。

料理が好きだという小竹さんは、時間があるときは手の込んだ料理やお菓子を作ったりフレッシュしているとのこと。料理や大食いの動画を見て過ごすことも好きなんだそうです。



長岡西病院 看護部副部長
5階西病棟師長
佐々木美奈子さん

令和4年に入職し、長岡西病院看護部副部長と5階西病棟師長を兼任する佐々木美奈子（ささき みなこ）さんは、南魚沼市（旧六日町）出身です。県立六日町高校、東京都立板橋看護専門学校を卒業し、看護師経験を重ねた後に新潟大学大学院保健学研究科博士前期課程を修了しました。

佐々木さんは高校時代、保母を目指していましたが、進路希望の書類を担当の先生に提出した際、なぜか「看護婦さんで、どんな仕事ですか?」と聞いてしま

い、それが看護師の道に進むきっかけとなったそうです。奥様が助産師だった担任の先生は喜んでサポートしてくれましたが、自分でも思いがけない進路転換でした。

看護専門学校時代について伺うと「遊んでばかりいました。看護の専門の勉強は高校の授業や受験勉強とは違った面白さがありました」とのこと。当時のエピソードとして、「患者さんが永眠した時に泣いてはいけない。」という教えに対し、その時ばかりは教員に食らいついて「人が死ぬのに泣いてはいけないなんておかしい。」と弁じて、教室中を驚かせたこともあったそうです。

そんな佐々木さんが看護師として大切に行っているのは「やさしさ」。5階西（緩和ケア）病棟師長に就任し、自らは人材育成、職

務満足、ワークライフバランスを心掛けつつ、病棟のスタッフに対しては、「皆さん優しく、暖かく、ありがたい。今後も患者さんご家族の苦痛に対して、エビデンスを持ち、温かく、優しく、そしてユーモアも交えながら『真の援助者』として接してもらいたい。」と、緩和ケア病棟ならではの目標を語ってくれました。

後輩や若手職員へのメッセージを尋ねると「入職して、福利厚生等の目に見えにくい制度が整っていて驚きました。勤務時間が7時間30分と短く、職員を大切にしていると言えます。経営に対する管理者の考え方も確立しており、安心して働ける職場と実感しています。こうした良い面に目を向け、周囲の方々に伝えて頂きたいです。自ら伝えることで自然にご自身が気持ちよく働けるようになって

くると思います。何事もポジティブに受け止めていきましょう。」と答えてくれました。

一方、趣味は温泉巡りが好きで、松之山温泉の共同浴場が一番のお気に入りだそう。近くの食堂「花ちゃん」のあご出汁ラーメンは絶品と教えてくれました。県外では玉川温泉（秋田県）、蔵王温泉、草津温泉、鹿の湯（那須温泉）が気に入りで、コロナ禍が落ち着いたら訪れたいと笑顔をのぞかせました。



☆ぼっかけ アレンジ☆

以前、岡山県で立ち寄った食堂で、メニューに「ぼっかけ丼」なるものを見つけました。気になって注文すると、牛肉とごぼう、こんにゃくが入った甘辛感のある一皿が出てきました。

わが家ではそれをまねて、さらに我流できのこを加えたぼっかけを時々作っています。

温かいご飯にのせたり、冷たいうどんやそうめんのにせて食べても美味しいです！

材料(2人分)

・牛すじ肉	250g
・こんにゃく	150g
・ごぼう	2/3本
・しめじ	一株
・しょうが	ひとかけ(皮付き)
・ねぎ	1/2本
・煮汁	
水	200ml
料理酒	100ml
味醂	50ml
塩	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ3

(お好みで調整してください。本場は砂糖が入り甘辛くなっているのかと)



ワタシの☆ とっておき レシピ

☆長岡西病院
健康管理室 宮澤 裕司



【作り方】

- ① 牛すじを保温なべで12～24時間(肉の種類により調整)下茹でしてざるに空ける。
- ② ごぼうを1cm×2cm位に切り、酢水にさらす。
- ③こんにゃくをごぼうと同じくらいの大きさに手でちぎり下茹でする。
- ④ しめじは適当に切り分ける。
- ⑤ 煮汁をフライパン(鍋)に入れて、皮付きのまま薄切りにしたしょうがを入れて沸騰させる。
- ⑥ 沸騰したら牛すじ肉、こんにゃく、ごぼうを鍋に入れる。煮立ったら火を弱めて20分煮る。
- ⑦ しめじを入れてさらに10分煮込む
- ⑧ 器に移して、小口切りにしたねぎをのせて七味唐辛子をかける。

さあ召し上がれ！

知っておこう！

身近な危険から身を守るには！

田宮病院
からだのリハビリセンター
理学療法士 須田有紀

日本では起きている「事故」の70%以上は「家の中」で起きていることを知っていましたか？しかもそれは、子どもや高齢者に限ったことではないそうです。

ご自宅を安心・安全で快適に過ごすために、ぜひ今一度確認してみてください。

《廊下・階段》

- ・荷物を置きっぱなしにしない。
- ・人感センサーが付いた照明を設置する。
- ・動きやすいルームシューズを使用する。
- ・階段に手すりを設置する。段差が見えやすいよう、フチにマーキングする。

《転倒予防運動の例》

※痛みがある時は速やかに中止しましょう。

※ふらつきやすい方は、手すりなど安定したものにつかまりながら、転倒に注意し行いましょう。

《居室・台所》

- ・電気コード類はケーブルカバーを使用し、不要な電源コードは抜いておく。
- ・敷居には段差解消スロープを設置する。
- ・カーペットがめくれれないようにテープや滑り止めシートを使用する。
- ・フローリングは滑りやすいたため、滑り止め付き靴下を履く。
- ・台所の床には滑り止め付き吸水マットを敷く。

《浴室》

- ・浴室内や浴槽内に手すりを設置する。
- ・着替えるときは椅子に座る。

《トイレ》

- ・扉の開け閉めの際は、手すりや周囲の家具につかまれるようにする。
- ・トイレから立ち上がる際は、体をやや前に倒しながら、手すりは近すぎたり遠すぎたりしない位置に設置する。

＜筋活におすすめの運動＞

- 1 スクワット 5回×3セット
- 2 片足立ち 左右1分×3セット
- 3 かかと上げ 10回×3セット

※転倒防止のため片手を机などに置いてやるのがおすすめ



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
	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・小澤	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	小澤	塩原
	午後	高須	—	—	—	—	—
もの忘れ外来	午後	高須	三木(新患のみ)	—	小澤	—	—
整形外科	午前	大滝	大滝	大滝・風間	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
放射線診断科	午前	佐藤	佐藤	—	佐藤	佐藤	佐藤
ビハール入院相談		月～土 完全予約制					

●午前の受付時間／8:00～11:30(診察9:00～)

●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。

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(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。 ・初診予約受付(月・金)9:00-16:30、(土)9:00-12:00(地域医療連携室 0258-27-8519)
整形外科	・大滝医師・風間医師 再来予約制(予約なしの診察も可能です) ・大滝医師・風間医師 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	・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)
放射線診断科	・お問い合わせ、予約 は地域医療連携室 0258-27-8519
ビハール入院相談	・お問い合わせ、予約 は医療福祉相談室 0258-27-8711

●歯科受付時間／8:30～11:45(診察8:45～)

13:45～16:45(診察13:45～)

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

長岡西病院地図

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	戒井	鈴木	—
		嶋田	—	戒井	中村	北澤	—
		—	鈴木	稲井	—	村上	—
	午後(新患)	—	上岡	渡部	—	上岡	—
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。

田宮病院地図

長岡医療と福祉の里 マイクロバス長岡駅前発着所

こころのクリニック ウィズ

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