

VOL.

138



発行

岩波明教授特別講演会が行われました



昭和大学医学部精神医学講座教授で昭和大学附属烏山病院長の岩波明先生をお迎えし、6月20日(火)17時30分より、法人本部棟多目的ホールにおいて特別講演会が開催されました。

『成人期発達障害』診断と治療』と題し、近年社会的にも関心の高まっているASDとADHDをはじめとした発達障害について、診断や症例、治療方法などをわかりやすくお話し頂きました。



は類似点が多いことに加えて、他の精神疾患の依存が多いことから、診断に難しい例のあることや発達障害の特性は創造性などポジティブな側面を持っていることを、著名人の例をあげて解説頂きました。

崇徳厚生事業団各施設から様々な職種の職員が参加し、長岡崇徳大学や田宮病院ドクターからの治療現場に即した質問にも多数お答え頂き、大変有意義な時間となりました。

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 ウィズ	訪問看護ステーションみつこうや
☎ 46-3200	☎ 27-8500	☎ 27-7331	☎ 34-7502	☎ 27-7310
在宅介護支援センターみつこうや	訪問介護ステーションみつこうや	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	法人本部事務局
☎ 28-5483	☎ 22-4888	☎ 27-9150	☎ 46-6653	☎ 46-3205

今月の顔

長岡西病院 2階北病棟 大島泉穂 さん

長岡西病院2階北病棟（回復期リハビリテーション病棟）で看護師として勤務している大島泉穂（おおしま みずほ）さんは、新潟県立高田高校卒業。長岡赤十字看護専門学校を卒業後、手術室配属看護師の経験を経た後、令和4年11月に崇徳会に入職しました。

大島さんが小さい頃から、おじいさまは入院を繰り返しており、病院によくお見舞いに行っていたそう。おじいさまの担当看護師さんがとても優しく、親切に接してくれたことがきっかけで、看護師という職業に憧れを抱きました。

看護師として就職してからは、オペに興味があったことから手術室で働いていました。そうするうちに在宅看護や訪問看護にも興味を持ち、退院支援などを学ぶ目的で長岡西病院に入職しました。現在の大島さんは回復期リハビリテーション病棟に勤務し、夜勤もこなしています。患者さんと接するなかで難しいと感じているのは、認知症や高次脳機能障害でコミュニケーションが取りづら

い患者さんに関わること。それでも、先輩方が患者さんと関わる様子を見ながら、技術を盗んで、真似をしてみたり工夫を重ねている。患者さんと接するなかで難しいと感じているのは、認知症や高次脳機能障害でコミュニケーションが取りづら

エのほかにも、ギターを弾いたり、愛犬のえびちゃんと遊んだりするのが、気分転換になると笑顔で話してくれました。



田宮病院 外来
看護主任 渡辺浩美さん

本やテレビで青年海外協力隊の活動に興味を持ちました。その中で看護師さんが医療物資の少ない環境で困っている人たちの手助けをしているのを見て、自分もしたいと考えたのがきっかけです」とのことです。

初はとても悩みました。けれど、そこがやりがいでもあり、患者さんから『渡辺と話をすると前向きになった』や『話して楽になった』と言われた事がとても嬉しかったです。』とお話していました。

そんな渡辺さんの趣味について伺うと、サウナに行つて、整った状態で本を読むことだそうです。『サウナで頭がスッキリした状態で本を読むと作家の意図であったり、文章がすっと入ってきて集中できます』と楽しそうにお話していました。

田宮病院で看護師として勤務する渡辺浩美（わたなべ ひろみ）さん。長岡市出身の渡辺さんは、看護の専門学校を卒業後、他の病院を経て、崇徳会に入職しました。入職当初は長岡西病院に配属され、その後、田宮病院、こころのクリニック、ウィズと様々な場所を経験を積んだ渡辺さんは、令和5年4月より看護主任として田宮病院で勤務しています。看護師を目指した理由を聞くと、「高校生の時、

田宮病院に配属になったから印象に残っていることは患者さんの情報収集についてだそうです。『今までは患者さんの症状を見ることが多く、術後の経過や痛み等の情報収集を中心に行っていました。精神科では、その人の人間性やバックボーン、家族との関係性とその『患者さんのすべてをみる』ことが重要』だと学びました。また、処置が少ない分、コミュニケーションの取り方で状態が良くも悪くもなる為、最

渡辺さんの今後の目標は、『人の痛みがわかる看護師でいたい』とのこと。患者さんや職員、関連施設の方などに対して、伝える言葉や行動に対して配慮することを常に意識しているそうです。若手・後輩職員たちにメッセージを伺うと、頑張りすぎないこと、困ったらずりに相談することについて話してくれました。『自分が困った時、上司や家族に相談できたことや、上司や周りの職員か



ワタシの☆ とっておき レシピ

☆田宮病院 総務課
橋本 麻利子



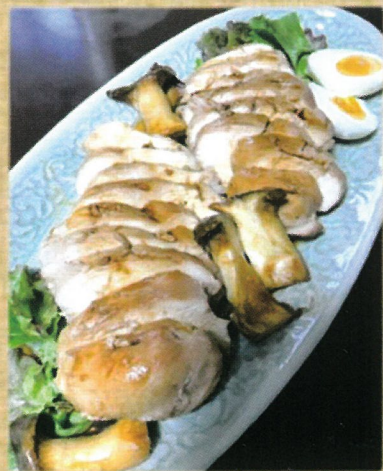
鶏胸肉の しっとりチャーシュー

最近我が家では低カロリーでコスパの良い、鶏胸肉が大活躍しています。満足感もあるし、ゆっくり時間をかけると驚くほど柔らかくしっとりした食感となるので色々な調理法で楽しんでいます。

今回は、作り置きもできて便利なレシピを紹介します。

材料（4人分）

・鶏胸肉	2枚
★醤油	100cc
★水	100cc
★みりん	100cc
★さとう	大さじ3
★しょうがチューブ	5cmくらい



作り方

【前日から準備をします！】

- ①鶏胸肉は味がしみやすいように包丁で刺して切れ目をいれる
- ②袋に鶏胸肉と★の調味料をいれてよく揉み込む
- ③冷蔵庫に入れて一晩寝かせる
- ④フライパンで片面に軽く焼き色が付くまで中火で焼く
- ⑤ひっくり返して蓋をして弱火で10分程度焼く
- ⑥火を止めてそのまま20分放置して余熱で火を通す
- ⑦食べやすい大きさに切って、袋に残った調味料をフライパンで温めてかける（お好みで黒こしょうや七味をかけてもおいしいです）

私はしょうが好きなので多めに入れます。肉の厚みによってはもう少し加熱が必要な場合もあるので調整してみてください！



マスクを外せる 時期が来ました！

言語聴覚士 金子由佳さん

健康 アラカルド
health a la carte

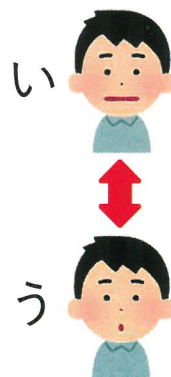
素敵な笑顔をいつまでも保てるように…
顔面体操講座

今年三月より新型コロナウイルス感染症対策が緩和され、マスクを外す機会が増えてきました。マスク着用が当たり前になつてきた生活が続いたことで、笑顔を見せる機会が少なくなり、鏡をよく見ると、「ほうれい線が目立つようになった」と感じる方が多いのではないかと思います。

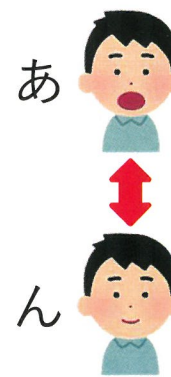
今回は言語聴覚士の立場からお肌のたるみを緩和し、ほうれい線を目立たなくするお顔のマッサージや顔面体操をご紹介します。

①顔面マッサージ

朝の洗顔時や夜の入浴時に行ってみましょう。
頬を下から上に回すように、十回程度優しくほぐします。



・「い」と口を横に引き、「う」と口を突き出します。交互に十回程度行います。



・「あ」と大きく縦に口を開け、「ん」と口を閉じます。交互に十回程度行います。



②顔面体操

今回ご紹介した体操は、飲み込み「えんげ」嚥下とも密接な関わりがあります。

表情が良くなるだけでなく、いつまでも歯ごたえのある美味しいお食事が食べ続けられますように。最近むせやすい、硬いものが食べにくくなったと感じる方も、ぜひスキマ時間に実施してみてくださいね。



・舌の先で頬の裏側（●の部分）をぎゅーと強く押します。ほうれい線を内側から伸ばすように、交互に十回程度行います。

 **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
	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	渡邊	宮本	日赤 ^(第2,4)
	1 診午後	伊藤	—	—	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	宮崎友宏 ^(第2,4)	今井	田中裕貴 ^(第1,3)	—	—	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	—	—	—	小池	—	—
精神科 心療内科	1 診午前	丸山	保谷	村上	—	横山	—
	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	竹内	竹内	竹内	—	竹内	竹内
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～） ●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（R5.4月～R7.3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。 ・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	・午後受付 13：00～15：00（診察14：00～） ・今井医師・柳医師再来予約制。予約なしの診察も可能です。
一般外科 （乳腺・ヘルニア・肛門等）	・新患、再来、診察予約制（予約なしの診察はお問い合わせ下さい） ・乳癌健診、乳腺外来 は月・金曜予約制、金曜受付10:30迄
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～
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） ・土曜受付15:15迄
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

 **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	嶋田	丸山	田宮	戎井	鈴木	—
		藤森	—	戎井	吉村	鎌田	—
		保谷	鈴木	稲井	—	村上	—
		—	上岡	渡部	—	上岡	—
	午後（新患）	○	○	○	○	○	—
脳神経内科	午前／午後	黒田（奇数週）	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** 〒940-0048長岡市台町2-1-16
☎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	後藤	後藤	後藤
				丸山			
	14:00～18:00	後藤 大矢	田畑	後藤	●田宮 保谷	後藤	後藤（～17:00）

- 午前の診療時間／ 9:30～12:00 ●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。



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

檢索

