

こんにちは

2024.8・9

VOL.
145



観賞無料

社会医療法人崇徳会 田宮病院
ひまわりスマイルプロジェクト

ひまわり観賞のご案内

2024.8/21(水)～9/11(水)

約7,000本のひまわりが咲き誇る！

イベント情報

期間：8月21日(水)～9月11日(水)

時間：日の出～日没まで

場所：長岡市高頭町甲1756.1757.1758番地

田宮病院から徒歩2分

田宮病院北側駐車場から徒歩1分

料金：無料

駐車場：田宮病院の駐車場をご利用下さい



【お問い合わせ】 ☎ 0258-46-3200 (代表) 田宮病院／新保・数藤

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

各事業所代表電話番号

田宮病院 46-3200	すとか・おれんじクリニック 84-7995	ケアプランセンター 22-4112	ワークセンターのっぺ 22-4888
長岡西病院 27-8500	地域総合サービスセンター 27-7331	うらら長岡 92-4568	ひまわり保育園 27-9150
加茂病院 0256-52-0701	訪問看護ステーションみつごうや 27-7310	地域生活支援センター 27-4266	ふくちゃん保育園 46-6653
こころのクリニック ウィズ 34-7502	在宅介護支援センターみつごうや 27-7320	越路ホーム(あすなろ荘) 28-5483	本部事務局 46-3205

今月の顔

長岡西病院

医療福祉相談室

医療ソーシャルワーカー

小名未来さん

令和5年に崇徳会に入職した小名未来（おなみく）さんは、長岡西病院医療福祉相談室で勤務しています。

小名さんは県外の大学で福祉を学び、医療福祉の現場で幅広く貢献したいという強い思いを持って、新卒で崇徳会に入職されました。見学時に感じた病院や医療福祉相談室の温かい雰囲気と、さまざまな分野に携わることができる環境に魅力を感じたことが、就職の決断を後押ししました。

現在、小名さんは外来受診の調整や3西病棟内科の患者様を担当し、MSW（医療ソ

シャルワーカー）として、患者様やご家族の退院支援に日々取り組んでいます。支援に悩むことも多々ある中で、他職種や先輩のMSWと積極的に連携を図り、より良い支援を提供できよう努めているとのことでした。患者様やご家族から「話を聞いてもらえて良かった」「退院先と一緒に探してくれてありがとう」という感謝の言葉をいただける瞬間が、大きなやりがいとなっています。

今後の目標として、小名さんはさらなる経験を積みながら、自身のスキルや知識を一層

深めていきたいと考えています。初めて聞くような相談に対応する際に感じる戸惑いを克服し、日々の業務の中で柔軟に対応できるように、自分の引き出しを増やしていくことを目指しているそうです。

仕事以外では、映画や海外ドラマを観ることが趣味だという小名さん。また、最近パオリオリピックの影響で、特にバレーボールの試合に感動したとのことでした。映画はホラ

ー以外のジャンルであれば、どんな作品でも楽しめるそうなので、皆さんもぜひおすすめ

の作品を教えてあげてください。

小名さんの真摯な姿勢と向上心が、これからも多くの患者様やご家族を支えていくことでしよう。長岡西病院の医療福祉相談室においてますます重要な存在となることを期待しています。



田宮病院
総務課 課長代行
関 奈央さん

田宮病院の総務課で勤務している関奈央（せき なお）さんは、入職以降田宮病院一筋で勤務を続けてきました。

関さんは、学生時代に手に職をつけたいと考え、簿記の資格を取得し、事務職に就こうと考えました。病院に行った時に医療事務の方の対応に惹かれ、医療事務の専門学校へ進学、資格を取得しました。そして、長岡で就

職先を考え、崇徳会に入職しました。

入職当初は、医事課に配属、その後は総務課へ配属となり、着実にステップアップし、令和6年4月に課長代行に昇格。総務課職員をまとめていく立場となりました。

総務課として大事にしていることを伺うと、「総務課は頼られることが多い部署であるため、それに対して出来る限り応えたいです。また、相手を気遣う心は職員だけでなく、患者さんに対して大切にしたいです。電話応対等で接する時、傾聴の姿勢で相手が何を求めているのかを確認しながら聞き、答えるためにも傾聴だけでなく様々な事を日々勉強し

なければいけません。そして、相手の考えと掛け違いにならないように気を付けています。どれだけ職員や患者さんを支えられるかを大事に仕事をしていきます」とのことです。

また、やりがいを伺うと、「責務が大きくなってきたが、課長職に立って、視点が一つ上がって、総務課で行ってきた業務の繋がりが見え、病院運営にどう関わっていたかを知ることが出来ました。今後は、そういった業務をどう病院運営に活かすか考えたいです。また、自分で判断する機会が増え、今まで以上に組織全体を見渡した判断を心掛けるようになりました。いかに働きやすい環境を整えられるか、その時代にあった職場

環境を提供できるように気を付けたいです。」とのことでした。

今後の目標について、伺うと、「まずは頼られる課長になる、そして頼られる総務課を作る」とのことです。

そんな関さんの趣味を伺うと、挽いたコーヒーを飲むこと。「今年豆を挽く機械を買いました。朝起きた時に好きな豆を選んで挽いたコーヒーで一息つくのが楽しみ」との事です。



かんたん♪ ナス味噌

ワタシの☆ とっておき レシピ

☆加茂病院 事務部
総務課 小林友紀

簡単!!旬のナスを使った、食欲がでるごはんのお供。よく、祖母が作っていた夏の料理です。シソの香りがポイントです。ぜひ作ってみてください。

【手順】

- 1 フライパンに油をひきます。
- 2 ナスを入れて炒め、柔らかくなったら砂糖をいれます。
- 3 味噌を入れて、ナスとからめます。
- 4 あらかじめ切っておいたしそを入れて混ぜればできあがり。

※砂糖と味噌は味をみながらお好みで量を調節してください。

【材料】

- ・ナス 5本（一口大に切る）
- ・しその葉 5枚（細切れ）
- ・砂糖 大さじ1
- ・味噌 大さじ2
- ・みりん 少々
- ・油 大さじ2（ごま油でも!）



“足”から健康に

田宮病院
からだのリハビリセンター
須田有紀

健康アラカルト

health a la carte



夏のイベントも増えて外出機会も多くなってきました。みなさん自身やご家族の中に、足に合わない小さい靴や幅が狭い靴、大きいぶかぶかの靴を履いてお出かけをしている方はいませんか？

足に合わない靴を履いていると、歩くときに足指がうまく使えず不自然な歩き方になります。その結果、足の筋力低下や足指の変形、膝や腰の痛みが生じるなど全身の歪みにもつながります。また、ご高齢の方は転倒リスクも増えてしまいます。

足から健康を維持していくためのポイントと簡単な足指ストレッチをご紹介します。

①踵（かかと）を覆わない
靴を常用しないこと
スリッパや踵が覆われていないタイプの靴は、踵が固定

されないため脱げないように足指に力を入れて歩行することになります。その結果、足指にしっかりと荷重できず地面に接地しない「浮き指」、持続的に足指が屈曲した状態となり変形した「屈み指」、小指が内側を向いた「寝指」といった変形が起こりやすくなります。これらの変形は様々な世代で見られます。短期・長期的な観点からも長時間の外出時には踵が覆われた靴を履くことが望ましいです。



②自分の足に合った靴を履くこと

靴の劣化による変形やシワも、サイズが合わなくなり歩行に不安定さが生じて転倒や外傷につながります。また、靴底は使用するうち

～やってみよう！足指ストレッチ～

- ①右手指と左足指を握手するように組む。
 - ②左足の甲を押さえて足指を大きくゆっくりと回す。（左右約20回ずつ）
 - ③そのまま足指を少し引っ張りながら上下にゆっくりと曲げ伸ばしをする。（約20回）
- ※左手指と右足指も同じようにやってみましょう。



に踵や内側・外側がすり減りやすくバランスが崩れてきてしまいます。靴の劣化、靴の状態やサイズ、靴底をいまいちど確認し、劣化している場合は足に合った靴への変更を検討しましょう。

外来診察一覧表 (令和6年9月1日現在)

長岡西病院

〒940-2081 長岡市三ツ郷屋町371-1 ☎27-8500 (代表)

基本受付時間：午前/8:00～11:30(診察9:00～)、午後/13:00～16:00 (診察13:30～)

		月	火	水	木	金	土	備考
内科	午前①	永井	永井	永井	加藤	永井	伊藤	・再来予約制(予約なし診察可) ・午後診察14:00～ ・第4月曜午前①受付10:30迄
	午前③	福居	加藤	福居	福居	伊藤	福居	
	午前④	宮本	伊藤	石黒	工藤	宮本	日赤 (第2,4)	
	午後①	伊藤	—	—	—	加藤	—	
神経内科	午前	三木	塩原	三木	三木	工藤	塩原	・新患、再来予約制 (予約なし診察はお問い合わせください) ・午後受付15:30迄
	午後	高須	—	—	—	—	—	
もの忘れ外来	午後	高須	三木 (新患のみ)	工藤	—	—	—	・完全予約制 ・初診予約受付(地域医療連携室27-8519) (月～金)9:00～16:30、(土)9:00～12:00
整形外科	午前	宮崎 (第2,4)	今井	関本 (第1,3)	山田	山田	日大	・午後受付13:00～15:00、診察14:00～ ・柳Dr再来予約制 (予約なし診察可)
	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	—	・新患、再来予約制 (予約なし診察はお問い合わせください) ・乳がん検診、乳腺外来は月・金予約制 ・金曜受付10:30迄
リハビリ テーション科	午前	—	—	—	—	—	大澤	・完全予約制 (電話予約受付14:00～16:00)
ペイン クリニック	午前	—	昭和大	—	昭和大	—	昭和大	
眼科	午後	—	—	—	石川	—	—	
精神科 ・ 心療内科	午前①	丸山	保谷	村上 (第2,4)	—	—	—	・初診完全予約制、再来予約制 ・初診予約受付(医療福祉相談室27-8711) 9:00～12:00 ・再来予約、変更受付(専用27-8710) 14:00～15:00
	午前②	田宮	—	—	稲井	—	—	
泌尿器科	午前	—	齋藤	齋藤	—	—	西山	・新患、再来予約制(予約なし診察可) ・齋藤Dr、受付10:30まで ・診療日時変更の場合があるため、 お問い合わせください
	午後	—	—	—	—	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	—	・予約なしの診察はお問い合わせください
歯科 ・	午前	竹内	竹内	竹内	—	竹内	竹内	・新患、再来予約制(予約なし診察可) ・午前受付8:30～11:45 (診察8:45～) ・午後受付13:45～16:45 (診察13:45～)
	午後	佐藤	佐藤	—	佐藤	佐藤	佐藤	
放射線診断科	午前	佐藤	佐藤	—	佐藤	佐藤	佐藤	・お問い合わせ、予約 (地域医療連携室27-8519) ・お問い合わせ、予約 (医療福祉相談室27-8711)
ビハール入院相談		完全予約制						



田宮病院

〒940-2183 長岡市深沢町2300 ☎46-3200 (代表)

基本受付時間：午前/8:30～11:30(診察9:00～)、午後/診療科別に設定

		月	火	水	木	金	土	備考
精神科	午前	嶋田	丸山	田宮	藤森	鎌田	—	・午後是新患のみ ・午後受付13:30～15:00
		藤森	—	金谷	—	—	—	
		保谷	—	稲井	吉村	村上	—	
		—	上岡	渡部	—	上岡	—	
脳神経内科	午後	○	○	○	○	○	—	・完全予約制 ・午後受付11:00～15:00
	午前 午後	— —	— —	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)	—	—	・午後受付13:00～15:30
婦人科	午後	—	—	須藤	—	—	—	・午後受付15:00～16:30
耳鼻咽喉科	午後	—	加納 (第2,4)	—	—	—	—	・午後受付13:00～終了次第
眼科	午後	—	—	—	八百枝 (第2,4)	—	—	・午後受付13:00～終了次第
泌尿器科	午後	—	—	—	—	斎藤	—	・午後受付13:00～終了次第
歯科	午前	—	新潟大	新潟大	新潟大	新潟大	—	・完全予約制 ・午後受付13:30～16:00
	午後	—	新潟大	新潟大	新潟大	新潟大	—	

こころのクリニック ウィズ

〒940-0048 長岡市台町2-1-16 ☎34-7502 (代表)

基本診療時間：午前/9:30～12:00、午後/14:00～18:00

		月	火	水	木	金	土	備考
精神科 ・ 心療内科	午前	後藤 中野	田畑 吉村	後藤 丸山	後藤	後藤	後藤 (第1,3)	・完全予約制 ・木曜田宮Dr診療13:00～17:00 ・土曜後藤Dr診療17:00迄
	午後	後藤 中野	田畑 吉村	後藤	田宮 保谷	後藤	後藤 (第1,3)	

すとか・おれんじ クリニック

〒940-0065 長岡市坂之上町2-3-20(米百俵プレイス1階内)☎84-7995 (代表)

診療時間：午後/14:30～16:30

		月	備考
脳神経内科	午後	黒田 (第1,3,5)	・完全予約制
精神科	午後	田宮 (第2,4)	・完全予約制

地域総合サービス センター

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ろろ ☎22-4112

緊急時対応も可能です。ご相談ください。

