

こんにちは

2024.10・11

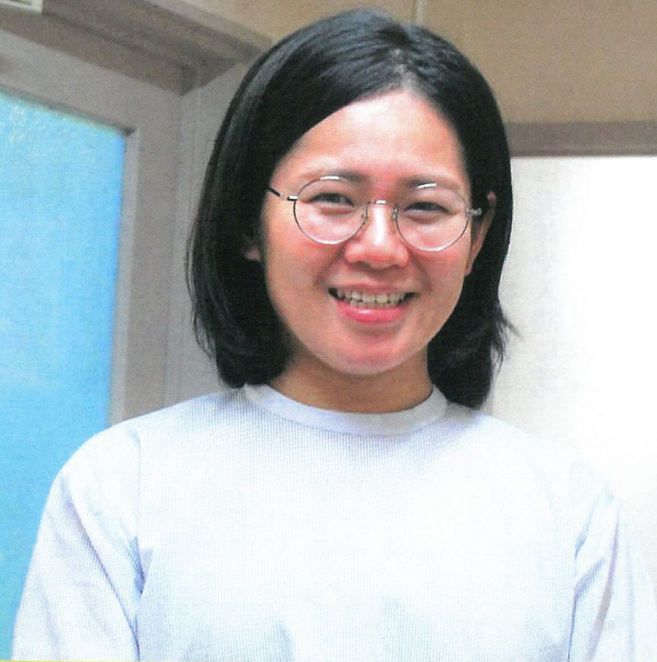
VOL.
146

医療福祉相談室
地域医療連携室

地域生活支援室

地域医療連携室

医療
臨床



発行

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

長岡市小国診療所の指定管理を開始しました

令和6年10月1日より、私たち社会医療法人崇徳会による長岡市小国診療所の指定管理（民間事業者による運営）が開始されました。

内科と整形外科の診療を継続し、さらにリハビリテーションを強化することで、地域の健康に役立つ診療所を目指して活動してまいります。

院長には福居和人医師が就任し、火曜日と金曜日の内科外来診療を担当します。生活習慣病の診療にも注力してきた医師です。血糖値などの数値、体重が減らないなどお困りの症状がございましたら遠慮なくご相談ください。

一部改装を行ってリハビリテーション室を備え、専門の理学療法士も配置。新たなリハビリ機器も導入され、療日に外来リハビリテーションを実施します。



社会医療法人崇徳会は、一緒に働く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

各事業所代表電話番号

田宮病院 46-3200
長岡西病院 27-8500
加茂病院 0256-52-0701
こころのクリニック ウイズ 34-7502

長岡市小国診療所 95-2010
すとか・おれんじクリニック 84-7995
地域総合サービスセンター 27-7331
訪問看護ステーションみつごうや 27-7310
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ころ 22-4112
訪問介護ステーションみつごうや 27-7330
うらら長岡 92-4568
地域生活支援センター 27-4266
越路ホーム（あすなろ荘） 28-5483

ワークセンターのっぺ 22-4888
ひまわり保育園 27-9150
ふくちゃん保育園 46-6653
本部事務局 46-3205

今月の顔

田宮病院 地域医療連携室

ソーシャルワーカー

長谷川 育美さん

地域医療連携室にソーシャルワーカーとして所属している長谷川育美（はせがわいくみ）さんは平成27年から田宮病院に勤務しています。

長谷川さんは、小さい頃から人の話を聴くことに関心があり、自然と心理学に興味をもつようになりました。将来は心理に関わる仕事がしたいと調べるうちに精神保健福祉士の存在を知り、福祉と心理が学べる大学へ進学。大学での授業やボランティア、実習を通して、精神障がいをもつ人たちに関わる仕事をしたいと考え、精神保健福祉士の資格を取得しました。

した。

長谷川さんの業務内容を伺うと、「医療機関や行政、各支援機関・施設などから受診・入院の相談をいただいたり調整することです。中にはどうしたらよいかわからずとりあえず連絡しました、という相談もあり、微力ですが一緒に考えさせていただく時もあります。連携室は医師や看護師も配属されており、スピーディーな連携をモットーに、何かあれば皆で相談しています」とのことです。相談を受けたら必要な情報収集をして迅速な調整を行うこと、また地

域と医療の連携や病院内の連携も意識しているそうです。

心掛けていることは、相談された背景に関心をもち、話を聴かせていただくという姿勢を持ち続けること、だそうです。「どうして相談くださったのか、どのようなことがあったのか、生活状況はどうなのか、緊急性があるのか等も含めて確認します。また、ご本人やご家族は受診や入院に迷われていることもあるので、それぞれの意向確認も大切です」とのことです。

この仕事のやりがいを伺うと、田宮病院で



の治療を通して、体調が安定したりその方らしい生活を送られていたり、ご家族の安心に繋がったということを見聞きすると「よかったです」とホッとされるそうです。

そんな長谷川さんの休日の過ごし方は家族と外出することです。「家族で旅行に行ったり、冬はスキーに行ったりもします」とのことでした。

Zoom UP



長岡西病院

ビハラー病棟 医師

今井 洋介さん



長岡西病院ビハラー病棟で勤務する今井洋介（いまいようすけ）

医師は、東京都港区赤坂出身です。新潟大学医学部を卒業し、糸魚川総合病院や鶴岡市立荘内病院を経て、新潟県立がんセンター新潟病院に25年間勤務した後、令和5年4月にビハラー病棟へ赴任しました。

ビハラー病棟は、日本で9番目、新潟県初の緩和ケア病棟です。『ビハラー』は古代イ

ンドの言葉で「静かに休む場所」を意味します。「30年前の開設当時、私はビハラー運動に関わり、30年ぶりにここに戻ってきました。」と語る今井医師。

病棟では患者さんやご家族が抱える多様な問題に、看護師や介護福祉士、僧侶など多職種が協力して支援しています。患者さんの多くはがんの末期などで、心身ともに重い問題を抱えた方も多いそうです。

これまで大切にしてきたことを伺うと「患者さんやご家族が何を

求めているのか、何を大切にしているのかを聞くことが大事です。症状や言葉の裏にある本当の思いに寄り添いたいと思っていますが、上手くいくことばかりではありません。それでも、ビハラーでは、患者さんが少しでも身軽な状態で旅立てるよう支援することを目指しています」と話します。

ビハラー病棟は、朝夕に僧侶が訪れ、お経や法話を行っています。「この時間は、患者さんだけでなく、スタッフにとっても大切な心の支えです。お経を唱えたり法話を聞いたりすることで、医療とは異なる視点を得られ、心の準備も整います」と、病棟の一面を紹介してくれました。

今後の目標をたずねると「ビハラーならではのケアをスタッフ全員で共有し、みんなが喜びを持ちながら働ける場所にしていきたい」とのこと。多職種が協力して得られる、患者さんやご家族からの感謝の言葉や笑顔が、やりがいです。

そんな先生は休日には本や漫画を読んで過ごすのが好きで、イベントや講習会に参加することも多いそう。家にいない時間が長いために、家族からは「まぐろ漁船の船員」と呼ばれることも（笑）。「それでも仲間との食事や会話は大切にしていますので、ぜひお誘いください」と、医療の枠を超えた交流を楽しんでいる様子でした。

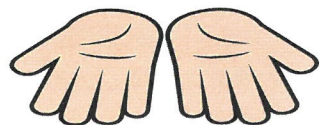
さつまいもの♪ ソフトクッキー

ワタシの☆ とっておき レシピ

☆ひまわり保育園 調理師
倉内 望

【つくり方】

- ① さつまいもの皮を剥き、さいの目に切り水に浸す。
- ② ラップをしてレンジで柔らかくなるまで加熱。
- ③ さつまいもが熱いうちにバターと砂糖と一緒にボウルに入れ、さつまいもつぶしながら混ぜ合わせる。
- ④ ホットケーキミックスを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 生地がまとまったら、20等分して丸め、手の甲で押しつぶし、平らにし、その上に黒ゴマをふる。
- ⑥ 180℃のオーブンで15分焼いたら出来上がり♪



☆旬のさつまいもをたっぷり練り込みます。
外はサクサク、中はしっとり。冷めてもとっても美味しいので、是非お試しください！



【材料】

材料 (20枚分)

・ さつまいも	120g
・ ホットケーキミックス	100g
・ バター	50g
・ 砂糖	30g
・ 黒ゴマ	適宜

今年は“スポーツの秋”に

加茂病院
リハビリテーションセンター
理学療法士 伊藤 凌

健康アラカルト
health a la carte



『スポーツの秋』
秋といえば何を思い浮かべられますか？

③ 息を吐きながら、上体を丸め込むイメージで頭を膝に近づけます。

⑤ 15回×3セットを目安に、①④を繰り返します。

秋といえば「食欲の秋」が真っ先に出てきそうですね。秋は美味しいものが沢山あり、食欲も旺盛になりがちです。また、運動と言っても道具を揃えて本格的に何かを始める、というのは大変ですね。

④ 10回×3セット行います。インターバル30秒を目安に①③を繰り返します。
※お腹に頭を近づけるのが難しい方は、少し頭を上げておへそを見ることができしかりとした効果が出ます。

今回は、男女問わず、自宅でも簡単に取り組める筋トレメニューを紹介しました。これから始める方、始めようと思っっている方、実行にうつして日々のトレーニングに向き合いきましょう。

※高血圧や腰痛などをお持ちの方は、主治医に相談のもと実施してください。

今回は理学療法士の立場として自宅でも出来る簡単な運動について2つご紹介していきます。

■ クランチ (腹筋)



- ① 仰向けになり、太ももが床と垂直になるように足を曲げます。
- ② 両手を頭の後ろで組み、肩は床から少し浮かせ、視線をおへ

- ① 仰向けになり、膝を90度曲げます。
- ② 腕は体側に沿わせておき、手のひらを軽く開き安定させます。
- ③ お尻を上げ、肩から膝が一直線になった状態で静止します。
- ④ ゆっくりとお尻を下げます。

■ ヒップリフト



食欲に負けずに、根気強くトレーニングに取り組み、理想のカラダを目指しましょう！



外来診察一覧表 (令和6年10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	—	—	・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
精神科 ・ 心療内科	午前①	丸山	保谷	村上 (第2,4)	—	—	—	
泌尿器科	午前②	田宮	—	—	稲井	—	—	・新患、再来予約制(予約なし診察可) ・齋藤Dr、受付11:00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	・予約なしの診察はお問い合わせください
婦人科	午前	須藤	須藤	—	須藤	須藤	—	
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	—	—	—	—	—	—	
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)
ビハーク入院相談		完全予約制						

長岡市小国診療所

〒949-5331 長岡市小国町檜沢88 ☎95-2010 (代表)

診療時間：午前/8:30～12:00、午後/13:30～17:00

		月	火	水	木	金	土	備考
内科	午前	—	福居	—	藤巻	福居	—	
	午後	—	福居	—	藤巻	福居	—	
整形外科	午後	—	—	—	村山	—	—	

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	松本	—	・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	—	
	午後	—	上岡	渡部	—	上岡	—	
脳神経内科	午前	—	—	笠井 (奇数週)	—	—	—	・完全予約制 ・午後受付11:00～15:00
	午後	—	—	—	—	—	—	
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	—	—	—	—	—	—	

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)	

すとく・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 } 緊急時対応も可能です。ご相談ください。
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ころ ☎22-4112

