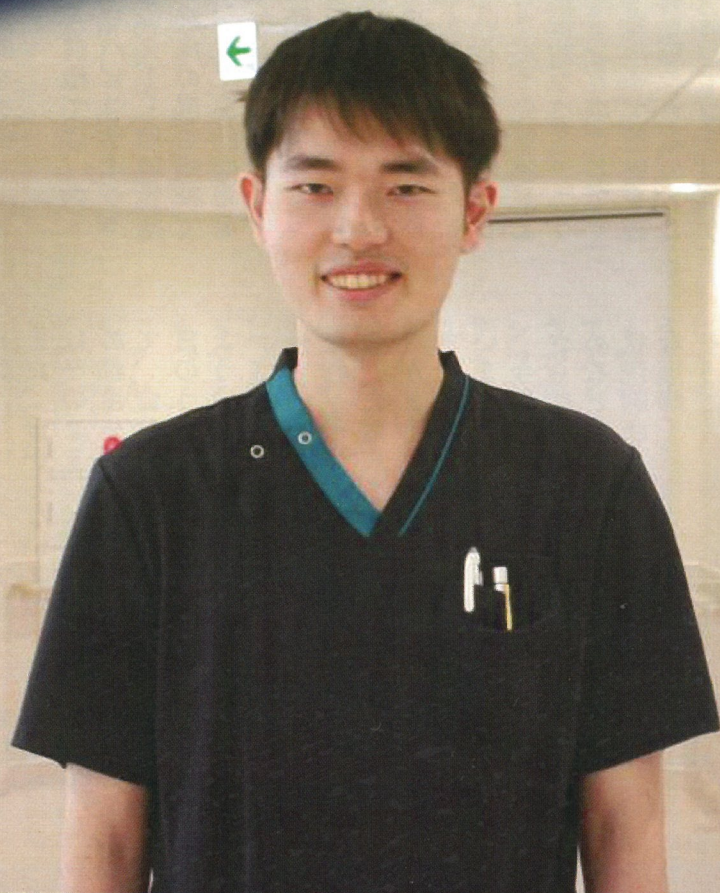


こんにちは

2024.12・1

VOL.
147



老年問題セミナー2025

～「地域包括ケアシステム」の今後について～

地域の医療・福祉関係者や学生の皆さまと共に学ぶ機会として、『老年問題セミナー2025』を開催いたします。多くの皆さまのご参加をお待ちしております。

<プログラム（演題仮）>

①『これからの社会保障のあり方』

（一社）未来研究所 臥竜 代表理事 香取 照幸 さん

②『地域包括ケアシステムにおける医師会の役割』

松戸市医師会 会長 / 千葉医師会 理事 川越 正平 さん

③『2040年を見据えた医療・介護施策について』

厚生労働省 厚生労働事務次官 伊原 和人 さん

<日時・会場> 2025年2月15日（土）10:00～16:15

ホテルニューオータニ長岡 NCホール

<申込方法>

右QRコードより参加申込フォームに入力してください。（メ1/24）



<参加費> 5,000円（学生1,000円）※当日受付にて支払

<問い合わせ> 老年問題セミナー2025事務局（高齢者総合相談センターこぶし園内）

TEL：0258-46-6610（担当：船越、高橋、大矢）

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

長岡市小国診療所 95-2010
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

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

加茂病院 4A病棟 看護師 本望貴之 さん

令和6年に崇徳会に入職した本望貴之（ほんもう たかゆき）さんは、加茂病院4A病棟で勤務しています。本望さんはお母様やご親戚の方が看護師だったことから、自然と看護の道を志したそうです。

県内の専門学校で看護を学び「病気のある人が住み慣れた場所でのための医療」を提供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。就職説明会の院内見学で病院の綺麗さと加茂・田上地区唯一の慢性期病院というところに魅

力を感じたことが、就職の決断を後押ししました。

4A病棟では、内科・リハビリテーションセンター・地域包括ケア病床の混合病棟であり、主に高齢な患者さんが入院しています。多職種のスタッフと連携を図りながら、患者さんとご家族様が安心して退院できるよう取り組んでいます。心掛けていることを伺うと患者さんや先輩職員との積極的なコミュニケーションとのこと。朝、カルテで情報を確認し、患者さんのところへ行ってコミュニケーションを取りながら、

異常がないか変化に気を配っているそうです。また、分からないことはそのままにせず、その都度先輩に確認をして、自分の課題はその日のうちに消化できるように心掛けています。さまざまな疾患をお持ちの患者さんが入院され、その人その人に合った対応を行い「ありがとう」の一言が大きなやりがいとなっています。

今後の目標として、さらに看護の知識を深めるとともに、冷静に状況判断できるような看護師を目指しているそうです。



そんな本望さんの趣味は「アニメ鑑賞」です。最近では「キングダム」や「機動戦士ガンダムSEED」にハマっているそうです。皆さんもぜひおすすめのアニメ作品を教えてください。



地域総合サービスセンター
主任 坂田美奈子さん

崇徳会では病院のほかにも、ひまわり保育園、ふくちゃん保育園、訪問看護ステーションみつごうや、訪問介護ステーションみつごうや、在宅介護支援センターみつごうや、ケアプランセンター、障害福祉施設ではうらら長岡、越路ホーム、越路ハイム地域生活支援センター、ワークセンターのつべなどを運営しており、それらの取りまとめをする「地域総合サービスセンター」が市内三ツ郷屋町の長岡西病院前に建っています。地域総合サービスセンターは所属する事業所の総括的な事務を担う職場です。そこで主任を務める坂田美奈子（さかた みなこ）さんは主に総務や経理に関わる業務を行っています。坂田さんは平成21年に中途採用で入社しました。

「前職を育児で退職後、専業主婦をしていましたが、子供も大きくなりこれを機に働こうと思い、今まで経験のない医療の現場へご縁あって採用して頂き今に至ります。」というこ

とです。坂田さんは地域総合サービスセンターの日々の仕事で、各施設の職員が業務に集中出来るよう、縁の下

うにサポートが出来るかを念頭に置いて、職員の声聞きながら共に考えて行動に移すように心掛けています。「特にコロナ禍によって人との繋がり、難しさが増しコミュニケーションの大切さを痛感する毎日です。いかにコミュニケーションを図っていくかが仕事の課題だと感じています。職員の方々が気持ちよく働ける職場を目指し、自分達に何が出来るかを探り考えて行きたい。」とのこと。



そんな坂田さんの趣味は大好きなマンガを読むこと、健康づくりにインディアカという四人一チームで行うスポーツを楽しむ事です。インディアカはバレーボールに似ていて、白い

シンプル！時短！ 我が家の定番餃子

ワタシの☆ とっておき レシピ

☆長岡西病院
診療技術部長 下田勝弘

【材料】 20個分

- ・ 豚ひき肉 150g程度
- ・ 餃子の皮 大判20枚程度
- ・ キャベツの千切り 1袋 (170g)
- ・ 刻み長ネギ 1パック (50g)
(細身の長ネギ半分くらい)
- ・ 醤油 小さじ1
- ・ チューブ生姜 人差し指の長さ
- ・ チューブニンニク 人差し指半分の長さ
(なくても可)
- ・ ごま油 大さじ1
- ・ 塩コショウ 少々



我が家で20年以上作ってきた餃子のレシピです。

市販の餃子の独特の味が苦手だったので調味料の種類をできる限り減らしシンプルな味にしています。カット野菜を下処理なく使うことで時短も実現しています。近くのスーパーに刻みネギがあれば包丁も使いません。

調理時間は30分です！

【つくり方】

- ①材料をボールで混ぜます。
(スプーン1杯をレンジで加熱すれば味見もできます！)
- ②混ぜ合わせた具を皮に包みます。
- ③26センチ程度のフライパンに10個ずつ並べます。
(フライパンを熱する前に並べてしまいます。28センチなら20個並べられますが部分的に焦げたりするので2回に分けるのがおすすめです。)
- ④サラダ油をかけ強火にし、沸かしておいたお湯を水深1センチ程度まで注ぎ蓋をして3分加熱します。
3分たったら蓋を取り、残った水分を飛ばします。ごま油をタラーっとかけ、フライパン表面の粉がついた部分が茶色になったら出来上がりです！



習慣化と作業

田宮病院
こころのリハビリセンター
主任 橋爪 卓

健康アラカルト

health a la carte

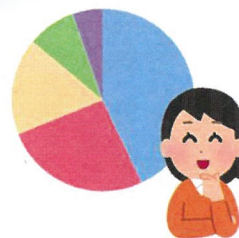


★作業療法士の視点からみる 習慣化のテクニック★

こんにちは、作業療法士の橋爪です。皆さんはこんな経験はありませんか？「ジョギングを始めたけど3日でやめてしまった」「日記を書こうと思ったけど、すぐに書かなくなった」など。日常生活に健康的な行動を取り入れたいと思っても、習慣化するのには難しいものです。今回は、作業療法士の視点から習慣化のための5つのテクニックをご紹介します。

1. 小さなステップから始める
まずは、実行しやすい小さな行動から始めることが大切です。例えば運動なら、1分間のストレッチなど負担にならない目標から始めましょう。習慣にできないと感じたら、目標をさらに小さくするのも一つの手です。

2. 作業環境を整える
行動を習慣化しやすくするために環境を整えることも効果的です。たとえば、散歩を日課にするなら、前日に靴や服を準備しておくを始めやすくなります。勉強したい本を手の届きやすい場所に置くといった工夫も有効です。



4. ゲームの要素を取り入れる
作業や習慣に楽しさを取り入れると抵抗感が減り、継続しやすくなります。例えば、ポイント制にしてポイントが貯まったらご褒美を設定したり、散歩のコースを変えたり歩数を測ったりして、遊びの要素を取り入れるのも効果的です。

5. サポートシステムを活用
他者との関わりも習慣化を助けます。家族や友人の協力を得ることで、支援を受けられるだけでなく、社会的なつながりを感じてモチベーションが保ちやすくなります。

作業療法士は、皆さんが望む習慣を無理なく続けられるようサポートしています。ぜひ作業療法士を活用して、生活をより豊かにしてください。

外来診療一覧表 (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	
	午前③	福居	加藤	福居	福居	伊藤	福居	・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	
ペイン クリニック	午前	—	昭和大	—	昭和大	—	昭和大	・完全予約制 (電話予約受付14:00～16:00)
眼科	午後	—	—	—	石川	—	—	
精神科	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
心療内科	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	
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・ 午後	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～) ・予約なしの診察はお問い合わせください。 ・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)
	午前	佐藤	佐藤	—	佐藤	佐藤	佐藤	
ビハラー入院相談		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	—	
整形外科	午後	—	福居	—	藤巻	福居	—	
	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	—	
		—	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	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 } 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

