



住み慣れたまちで
安心した生活を送るために

医療 ソーシャルワーカー (MSW)の仕事って どんなこと?

元MSW
土田武千代(常務理事)



などの課題に対し、入院・外来を問わず患者さんご本人やそのご家族の相談にのります。そして、患者さんが最良の選択・決断ができるよう情報提供、関係機関との連絡調整、ときには代弁者となり課題解決のお手伝いをします。

- ① 入院して心配事があるけど、どこに相談したらよいのだろう
- ② 入院費や生活費の支払いが心配
- ③ 障害のある家族を退院後、一人で面倒をみられるか心配
- ④ 退院後、職場や学校でうまくやっていけるだろうか
- ⑤ 退院後の医療保険・年金手続きはどうすればよいのだろう
- ⑥ 身体障害者手帳や車いすのことについて知りたい
- ⑦ 転院先施設や介護保険について知りたい
- ⑧ 医療スタッフとうまくいかないで困っている
- ⑨ 病気のことで不安…患者会について知りたい

やたら横文字で戸惑うことが多い時代ですが、主に病院で働く「医療福祉相談係」をMSW(メディカルソーシャルワーカー)と呼びます。
MSWは、医療や手術で治せない「経済的・社会的・心理的な悩み、社会復帰」などの「治療にまつわる相談」に、社会福祉的手法で立ち向かいます。医師が疾患を診るのに対して、MSWは生活を見ると言えます。たとえば、MSWは、

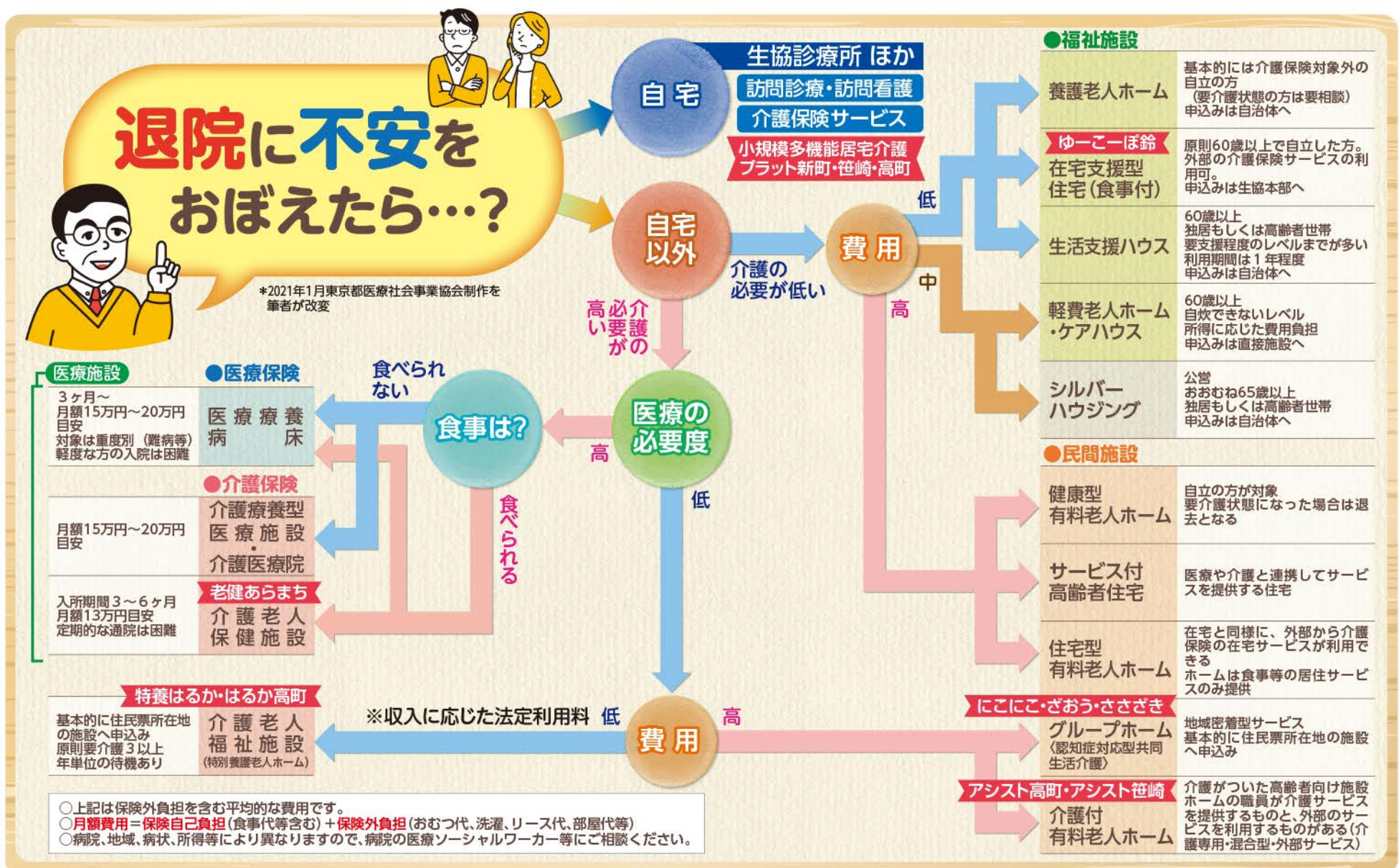
【相談料は?】
相談料は原則無料ですが、診療報酬(医療費)に定められた「退院時共同指導料」や「介護支援等連携指導料」が退院時に算定される場合があります。また、諸手続きに必要な「診断書」類は有料です。

【MSWはどんな仕事?】
総合病院では、たいいてい複数のMSWが配置されています。MSWは、病院内の「医療福祉相談室」や「ソーシャルワーカー室」あるいは「地域連携室」といった名称の部署に在席しており、直接相談に訪れてもOKです。

【MSWの資格は?】
単独の国家資格はありませんが、「社会福祉士」資格で採用されるMSWが多いです。精神科(病院)では、PSWと呼び「精神保健福祉士」資格で働く相談員がほとんどです。どちらとも一般的に「ケースワーカー」と呼ばれています。

【ケアマネジャーとどう違う?】
ケアマネジャーは在宅で介護保険サービスを利用する際には必須ですが、基本的に入院中の相談事にケアマネジャーは関与しません。しかし、MSWは退院の見通しがたつと患者さんの同意を得てケアマネジャーと連絡をとり、必要に応じて訪問看護師・リハビリスタッフ・薬剤師・栄養士といった多職種と連携して在宅・社会復帰がうまくいくよう調整します。さながら「病院と地域をつなぐ仕掛人」といったところです。

【最後に】
MSWの仕事は診療報酬で積極的に評価されていませんが、社会福祉制度が複雑な現代社会においてクライアント(課題を抱えた患者さん)にとって欠かせないものです。また、病院経営面では、結果的に病床を有効に機能させることに寄与しています。もし、あなたもしくはご家族が、退院に不安をおぼえたら、下記のフローチャートを参考にMSWに相談してみてください!



平和の祈り

たくさんの折り鶴が寄せられました



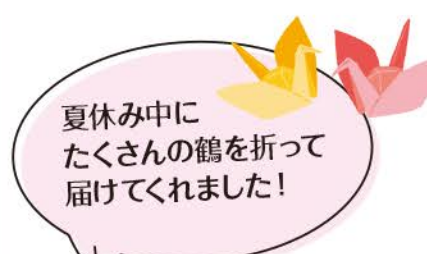
すこやかスマイル8月号で「広島に千羽鶴を届けよう」と呼びかけたところ、想像以上の折り鶴が届いています。

皆さんから届いた折り鶴をひとつひとつつなぎ、1本40羽で25本をひと束にまとめ千羽鶴を作りました。

「何か少しでもお手伝いすることがあれば…」と暑い中、わいが家に来て鶴をつなぐ作業を手伝って下さる組合員さんもうらやましいです。

単色やグラデーション、オリジナルの色合わせでつなぎ、23束の千羽鶴が完成し、広島に送りました。(送った千羽鶴は広島平和記念公園内にある「原爆の子の像」に捧げます。) 折り鶴を届けてくださった皆様、みなさんの思いを届けます。ありがとうございます。

*今後も千羽鶴を送る活動を継続していきます。お手持ちの折り紙で10羽でも50羽でも、四郎丸わいが家・新町わいが家にお持ちください。鶴は広げずに折ったままの状態でお持ち下さい。



夏休み中にたくさんの鶴を折って届けてくれました!

はじめて鶴をつなぎました。

鶴をつなぐ作業を手伝って頂いたおかげで、作業スピードがグンとあがりました。
★ありがとうございました★



今月のすこやかコラム

今回は「樋口専務」です

長岡まつり花火大会が2年続けて中止、物足りない夏を過ごしたのは私だけではないはずです。長生橋のそばでも自由席があつて、午後2時からシートを敷いた時期はついこの前まで。そこで暑いけれどもビールを飲みながら花火が上がるのを待っているのが至福の時間でした。来年こそは正三尺玉を河川敷で見られることを楽しみにしています。

インフルエンザ 予防接種

10月中旬以降に接種開始の予定です。詳細は各診療所にお問い合わせ下さい。

生協診療所 ☎39・7001
かんだ診療所 ☎32・2887

今月はComcomよりレシピを紹介します

みそ楽ちんタレでつくる

みそ豚丼

栄養評価(1人分)

熱量 433kcal 塩分 0.8g

15分

(漬け込み時間を除く)

みそ楽ちんタレ



冷蔵庫で10日を目安に使い切りましょう

すこしおタレで、
楽ちん!
レシピ



材 料 (2人分)

- 楽ちんタレ…………… 大さじ2
- 豚肉 (ヒレ・ブロック) …… 180g
- おろしにんにく…………… 小さじ1/4
- キャベツ…………… 2枚 (100g)
- 玉ねぎ…………… 1/6個 (30g)
- サラダ油…………… 大さじ1/2
- ごはん…………… 茶碗2杯分 (300g)
- ミニトマト…………… 2個
- ごま…………… お好みで

作り方

- ① 豚肉は5mmほどの厚さに切り、楽ちんタレとおろしにんにくに30分ほど漬け込む。キャベツは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンに油を弱火で熱し、①の豚肉を入れて両面焼く。
- ③ 器にごはん、キャベツ、玉ねぎを盛り、②を乗せる。ミニトマトを食べやすい大きさに切って添え、お好みでごまをふりかける。

ポイント

★豚ヒレ肉にはたんぱく質のほか、鉄分が豊富に含まれています。楽ちんタレで漬け込むと、味がしっかりしみこむだけでなく、やわらかく仕上がります。豚ヒレ肉のほか、豚もも肉でつくってもよいでしょう。

フレイル予防運動

お腹引き締め「ロシアンツイスト」

食欲の秋ですね。皆さんは食べ過ぎていないでしょうか?「あれ・夏よりもお腹がポッコリ…」という方にお勧めのお腹の引き締め運動を紹介します。

基本姿勢

- ・両手を前にして体育座りをする
- ・かかととは軽く地面につける



両手を体の正面に固定し、肘を膝に近づける様に体を左右にひねる。

交互に10～20回行う



※注意※

- ・反動をつけずに一回ごとに動きを止める
- ・腰に痛みを感じたら運動を中止する
- ・過去に腰椎圧迫骨折をしたことがある方は行わない

きつい方は腰にクッションを入れて行いましょう



腰にタオルや枕、丸めたバスタオルなどを入れると負荷を軽減することができます。

体重が気になる方に

フィットネスレインボー運動教室では、代謝を上げて痩せやすくするためのトレーニングやストレッチを行っています。見学、体験随時受付中です。



資料請求・問い合わせ

フィットネスレインボー運動教室
☎ 0258-39-2882

10月診療案内

都合により診療体制が変更になることがあります
詳細は各診療所、クリニックへお問い合わせください

診療科目

羽賀先生 内科・消化器内科
星野先生 内科・循環器内科
勝山先生 内科・外科
本田先生 内科・呼吸器内科
片山先生 内科・泌尿器科

■ながおか生協診療所 長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ～12:00	羽賀 片山 本田	羽賀 勝山 本田	羽賀 勝山 本田	羽賀 片山	岡田 勝山 本田	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★本田	★火曜日午後の診療 羽賀…第1・2・3・5週 星野…第4週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 本田…第1・3・5週
15:00 ～17:30 (火曜、水曜、 木曜17:00 まで)	羽賀 片山 本田	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★本田	勝山 本田 ★関	羽賀 片山 本田	羽賀 勝山 本田	休診	★水曜日午後の診療 関…第2・4週 ★土曜日の診療 勝山…第2・4週 片山…第1・3・5週 本田…第3・5週 羽賀…第1・2・3・4週
訪問診療							
17:00まで							

■生協かんだ診療所 長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ～12:00	星野 勝山	星野 片山	星野 片山	岡田 勝山 本田	星野 羽賀 片山	9:00～ 星野 ★岡島	★火曜日午後の診療 星野…第1・2・3・5週 羽賀…第4週 青木…第2週
15:00 ～17:30 (火曜、水曜、 木曜17:00 まで)	星野 勝山	★星野 ★羽賀 ★青木	羽賀 片山	星野 勝山	星野 片山	休診	★土曜日の診療 岡島…10/2(土)
訪問診療							
17:00まで							

■生協こどもクリニック 長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:45 ～12:00	井埜 田中	井埜	井埜	井埜	井埜	井埜	●一般診療、予防接種、乳 児健診はweb予約もで きます。
13:45 ～15:45	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	乳児健診 予防接種	休診	★内山医師の診療 電話にてお問い合わせ ください。
16:00 ～17:30	井埜	井埜	井埜	休診	井埜	井埜	

■あたごこどもクリニック 長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ～11:00	一般外来（急性）※土曜日は 8:30 ～ 10:30					
11:00 ～12:00	慢性外来・予防接種（1 歳以上）※土曜日は 10:30 ～					
13:45 ～15:00	1歳未満の予防接種・健診	休診		1歳未満の予防接種・健診	休診	
15:00 ～16:00	慢性外来・1歳以上予防接種			慢性外来・1歳以上予防接種		
16:00 ～17:30	一般外来（急性）			一般外来（急性）		
お知らせ	●診察医 *吉川（月～土） *本間（金） 10/1（午前・午後）10/8（午前）					
	web予約できます 一般診療、予防接種、乳児健診			発達外来、アレルギー外来は 予約制（電話のみ）		
せ	web問診できます 一般診療					

■生協ながおかデンタルクリニック 長岡市沢田1-2-1 ☎37-8810(予約制)

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00 ～12:00	源川 ★菊地	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川 ★四日	源川 ★四日 ★赤柴	※水曜日は休診。 ●訪問診療に出ている 場合があります。 ★市川医師の診療日 10/12・19(火) ★菊池医師の診療日 毎週木曜及び 10/11・25(月) ★四日医師の診療日 10/8・22(金) 10/2・9・23(土) ★赤柴医師の診療日 10/16(土)
13:30 ～18:00	源川 ★菊地	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川 ★四日	源川 ★四日 ★赤柴	

⑨新型コロナウイルス感染拡大防止のため診療体制が変更となる場合があります

医療・福祉のページ

歯周病と全身疾患



生協ながおかデンタルクリニック 歯科医師 源川 裕子

歯周病の原因は、歯垢(プラーク)の中にいる細菌です。歯垢は歯磨きが不十分な歯面に付着しているネバネバした汚れです。時間が経つにつれて歯垢は量が多くなり、その中には酸素を嫌う歯周病菌がどんどん量を増やしていきます。

歯周病菌は、歯肉に攻撃を仕掛けてより酸素の少ない身体の中に侵入しようとし、身体は菌をやっつけて侵入を拒もうとします。これが歯周病の始まりで、歯肉は炎症を起こして赤くなり、腫れて出血しやすくなります。これを放っておくと歯周病菌は周りの組織を破壊しながら歯の周りの歯周ポケットの中を、深く深く進んでいき



ます。

その際に出す毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、様々な病気を引き起こしたり悪化させる原因となります。血糖値を下げるインスリンの働きを悪くしたり、早産・低体重児出産・肥満・血管の動脈硬化にも関与しています。また、高齢者の死亡原因でもある誤嚥性肺炎は、誤嚥により歯周病菌が気管支から肺にたどり着くことによって引き起こします。

口は、よく笑い、よく食べる為に噛んですりつぶし生きていく為に必要な様々な役割を持っています。その一方で、虫歯になったり歯周病



になったりと、細菌やウイルスの侵入をどうしても許してしまう器官でもあります。感染を予防し、重症化を予防していく為にもご自身の口の状況を再確認することが重要です。

外出自粛が続く中で、生活の不活発からくる口腔機能の低下、食事量の低下、欠食等は起こっていませんか？

まだエビデンスは多くありませんが、お口のケアは感染症の予防にも大きく関わっているとの研究結果も出ています。

あたり前になったマスク、手洗い、うがいと同じくらい、毎日念入りの歯磨きをして、お口の健康を守りましょう。



理事会報告

2021年度第4回理事会

〈開催日時〉2021年9月8日(水)午後6時30分～午後7時10分

◆報告事項

- ① 7月の事業・経営状況の報告、8月の概況
- ② くらいいきいき支援室報告
- ③ 委員会報告
- ④ 監査報告について
- ⑤ 協議事項
- ⑥ あたごこどもクリニック 空調室内機清掃について

夏季賞与支給分短期借入金全部返済について

以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。

お知らせ

デザインサービスささばえ庵は、諸般の事情により2021年10月末日をもちまして、廃止することとなりました。2009年4月1日の開所から12年間、組合員の皆様、ご利用者の皆様に支えていただきました。本当にありがとうございました。

ながおか医療生活協同組合 専務理事 樋口 歩

ある日の風景

「本格中華の味！」



❖各種企画・支部班会等、組合員活動に参加にあたっては、新しい生活様式(検温、手洗い励行、マスク着用、3密を避ける)の実践をお願いします。飲食は禁止、水分補給用の飲み物は各自ご持参ください。

下記企画等のお問い合わせ、参加申し込みは くらいいきき支援室 (☎ 30-1161) まで

オレンジカフェ 新町わいが家 (毎月第4土)

認知症サポーター養成講座
10月23日(土) 9:30～ 要申込

四郎丸支部主催DVD鑑賞会

ねことじいちゃん
10月15日(金) 13:30～ 定員15名

要申込
10/13(水)

わになれ

中止

読者の声・組合員の作品

※敬称略

●コロナワクチン接種

コロナワクチン打つてきました。接種前に優しいお声がけ、またスムーズな対応をしていただき、お医者様、看護師のみなさまに感謝しております。ありがとうございます。(なべちゃん)



●デルタ株

夏休みももうすぐ終わり、楽しい学校生活が始まりますが、子供さんのいる家庭は大変だと思えます。デルタ株が異常に発症しており、正常な学校生活が一日も早くくる事を願っております。

●小児の先生、看護さんに感謝

8月の終わりに5歳の長女が高热を出しました。かかりつけの小児科での初診で夏風邪と言われましたが、コロナかもと不安な気持ちのまま看病をしていました。次の日も熱が下がらず再度受診すると、私の気持ちを汲み取って先生がコロナウイルスの抗原検査をして下さり結果は陰性。熱も次の日には無事になりました。コロナ症状と風邪の診断がつかない中で迅速な検査をして下さった小児科の先生方、看護師さんたちには頭の下がる思いです。いつもありがとうございます。(R・T)

●健康チャレンジ今年も参加!!

昨年にも参加しました。色々な運動があり自分で選んで出来るのが良いですね。今年も参加したいと思っています。(コスモス)

●虫の音と秋の夜長

眠れない夜は、ギリギリギリ、テンテン、リンリン、リンリン、虫の音を耳をすまして聞いています。羽根を頑張つてこすりあわせているなあ。私もハビリなまけていられない。(ばば)

●すつかり秋です

もう稲刈りの季節になりました。赤とんぼにバタ、そしてこおろぎの音色に癒され、畑も楽しめ、青菜の芽が出て元気にもらっています。(内藤初子)

●残暑! 厳しいです

厳しい暑さ! 大雨、台風と農家泣かせの天候が続いています。この間、ゴルフコンペに参加。汗、汗、ばかり出てスコアは、まだまだ蒸し暑い日々が続いて夏ばて気味の今日この頃です。(コン太郎)

●スマイル読んでます!

クロスワード難しかったけど楽しかったです! ある日の風景の風景「大発見」の4コマはおもしろかったし、「なるほど」と思いました。(星野杏弥11才)

●来年こそいつもの夏を

暑い夏休みシーズンもあっという間に終わり、日が短くなりつつ秋めいてきましたね。皆様方の夏はいかがでしたか? 私はコロナ禍でオリンピックや祝日変更等でバタバタしていました。やはり、じつくりと花火、町内祭り、ラジオ体操のある夏休みを来年こそは!! ただ祈るのみです。(ヨシさん)

●クロスワード

今回のクロスワードは結構難しかったです。バイオリンの和名と漢字表記(提琴)を初めて知りました。幾つになっても学べることはたくさんありますね。(ハイ爺)

●組合員同士のつながり

Zorochanさんのヒョドリを見つめる眼差しに心温まります。「攻防戦」には、思わず勝手に映像化してウフツツとなっていました(笑)「読者の声」欄でも、組合員同士が繋がっているのだなあと改めて感じ、嬉しくなりました。(やぐらつ子)

今月の作品



内藤初子さん

スマイル文芸 作品大募集!

スマイル短歌(班会)

- どこまでも逃げ水を追う屋下がり 首藤隆司選
- ハンドル握る手も日焼けして 田所典子
- 我が畑のスイカにカボチャごろごろと 加藤シズ
- 夏の日浴びて甘くうれてる 梅千せば母の笑顔を想い出す 大原歌子
- 摘まみ食いなどつくにバレて

(投稿)

- コンタクト確かめ合いて踊り出す 気高きワルツは二人でひとつ やまゆり

川柳(投稿)

- 提琴と書くとは知らずバイオリン ハイ爺
- わからないザ・クロスワードあと二列 ヨシさん

クイズの応募

ハガキに必要事項をご記入の上、下記宛先までお送りください。メ切10月6日(水) 必着

ハガキ

①〒/住所
②氏名(ペンネーム)
③電話番号
④意見、要望、感想
身近な出来事など
コメントも忘れずにご記入下さい

答え

先月号の答え

(今月の応募は28通でした)

答え「カトリセンコウ(蚊取り線香)」



宛先

〒940-0043 長岡市土合4-1-14
ながおか医療協
くらいいきき支援室 まで

《ご注意》クイズに応募できるのは、ながおか医療生活協の組合員限定とさせていただきます。



QRコードでクイズの応募がカンタンに!

コードを読み取り、フォームに沿って入力するだけで簡単に応募ができます。

ハガキで応募される方...63円分の切手を貼付して下さい。(料金不足で到着した場合、お取扱できません。)

すこやかスマイル不要の連絡は...

本誌は当法人のホームページからも閲覧いただけます。ご自宅への配布、郵送が不要な方はご連絡下さい。右のQRコードからも手続き頂けます。



署名ご協力 お願いします

75歳以上医療費窓口負担2割化中止を求める署名用紙を本紙に折り込みました。ご協力頂ける方はご記入頂き、診療所・わいが家・各事業所にお届け願います。



氏名の記載を忘れずに! ペンネームのみでの応募は無効となります。

高年齢者の医療費負担の軽減を促すための署名活動
窓口負担2割化中止を求める署名活動

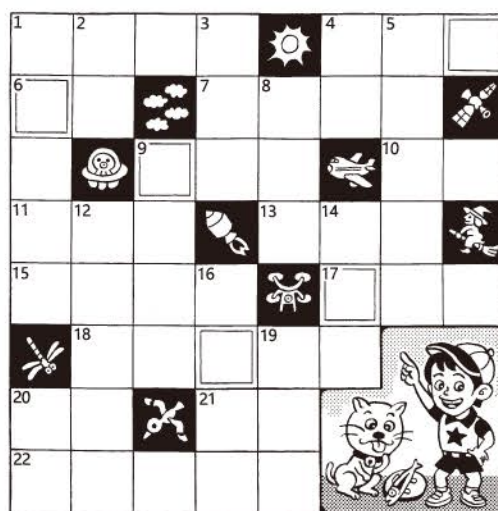
氏名(フリガナ) _____
住所(〒) _____
電話番号(〒) _____

■三ツのカギ

島根県出雲地方では旧暦10月を...月と呼びます。数居とコンビです。『遺産』のことです。敷布団やベッドの上に敷きます。7色といえは。都合が悪いことをこの人のせいにする政治家もすでに結婚しています。お互いに顔を知っています。『土曜』って読めますか? 通話中の電話機。...に呼び出す。穀物粉や酵母などが主原料。『香車』の別名。

■タテのカギ

楽曲「神田川」といえば1977年公開のSF映画「...」の遭遇。魚市場をこつともいいます。男性の礼装の一つ。管、弦、打、鍵盤などの分類があります。最初の決心。心疾患の診療には必須。ニンジンが卵を産みつけた。さだだっている様子。網などで焼く調理法。東京がバトンを渡しました。



《解き方》イラストをヒントにして、二重ワクの5文字をうまく並べてできる言葉は?

ザ・クロスワード

出題・モロズミ勝