

すこやかスマイル

2023
1・2月
合併号
235号

■組合員数 10,673名 ■出資金 3億8,159万5千円 2022年11月末現在
【発行】ながおか医療生活協同組合本部 〒940-0042 長岡市前田 1-6-7
TEL 0258-38-0813 FAX 0258-30-1160



(組合員内藤初子さんの作品)

今年も1、2月は合併号!!次号(3月号)は2月下旬発行です

ながおか生協診療所

ながおか医療生活協同組合
理事長 羽賀正人

2023年明けましておめでとうござい
ます。昨年もコロナウイルスに悩まされた
1年でした。特に夏の第7波は、経験のな
い感染者数を経験しました。当法人4つの
診療所での診断者数(8月)は長岡市診断
者数の約5%に相当しました。4つの診療
所が位置する長岡市信濃川東エリアでは10
%以上に相当すると思われま。現在コロ
ナ感染第8波とインフルエンザの同時流行
が懸念されており、ワクチン接種を含め感
染症対策に追われることになりそうです。
2022年は、春に茂木先生の参加があ
りました。もし参加がなかったら、この感
染禍を乗り越えられなかったかもしれませ
ん。幸甚でした。秋にはアシスト高町の社会福
祉法人(虹のまち福祉会)への移行が完了
し、高町施設の一体型管理が可能になりま
した。しかし2022年の早春にはじまっ
たロシアによるウクライナ侵攻はいまだお
わりが見えず、その影響もあり、私たちの
暮らしにも、物価高がジワリと押し寄せて
います。特に光熱費、ガソリン代の高騰は
我々介護、福祉業界には重大な問題にな
りつつあります。昨年末には後期高齢者の一
部が2割負担とな
り、悩ましい年末
でした。今年もそ
の影響が残るか
と思われませんが、
そういう時代だか
らこそ、まずは組
合員の皆様に「生
協があつて良かつ
た」と思われるサ
ービスの維持、充
実、向上に努めて
まいります。今年
もよろしくお願
いします。



医師 関耕治

物忘れ外来※第2・第4水 午後

新年です。夢のあるお話をいたしま
す。最近アルツハイマーに関しては食
から感染する病型があるとされていま
す。この病型はA/Bという微細な糸
状のようなものが、脳細胞内で絡みつき、
ちようど糸玉のように大きくなって、神
経細胞というミクロの部屋で悪さをす
るわけです。神経細胞は長い突起で遠く
の神経と連絡しています(シナプス)。お
腹にある迷走神経を切断した患者さんは

医師 勝山新弥



新年あけまし
ておめでとうご
ざいます。さて、
2021年11月
から2022年
10月まで12
か月の手術
症例とその
手術数です。
合計51
例で手術種
類、症例数
は昨年とほ
ぼ同数です。
ただ、昨年の手術では左大腿内
側の肥厚性癭瘤(切除標本ではケロ
イドの診断)に対してZ形成術を行
ったことが印象深いです。これはケ
ロイドを切除した後直線的に縫合せ
ず、わざとジグザグに縫合しケロイ
ドの発生を抑制する手術です。経過
も順調でツッパリ感や掻痒もなくな
っています。それでは今年もよろし
くお願い申し上げます。

縫合	6例
疣贅切除術	13例
陥入爪手術、抜爪	16例
切開排膿	7例
異物除去術	2例
粉瘤切除術	5例
外痔核手術	1例
ケロイドのZ形成術	1例

医師 茂木大輔



4月よりながおか医療生協に入職
し、早くも9ヶ月が経ちました。慣
れない外来業務に手探りの日々で
したが、ようやく少しずつ慣れてきた
ような気がします。診療所の他の先
生方と比べると圧倒的な若輩者で
すが、地域の皆様が健康に生活でき
る手助けができるよう精一杯頑張
ってまいりますので、
本年もよろしくお
願いいたします。

アルツハイマーになりにくいことがわか
りました。このことは、腸から何らかの
異常物質が腸管神経系に入る→迷走神経
を伝わりゆつくり脳幹に到達する→ここ
からさらに大脳に到着する。ここで他の
善良なA/Bを、不良なA/Bに構造変
化する→つるのようにならなくなり
(オリゴマー)→やがて老人斑になり脳
細胞を破壊する。皆さんご存知の狂牛病
(プリオン病の1つ)と同じメカニズム
です。このオリゴマーを除去する新薬が
開発されました。早く実用化されるこ
とを願っています。

生協かんだ診療所

ながおか医療生活協同組合
副理事長 星野智

新年おめでとうござい
ます。生協かんだ診
療所を今年もよろしく
お願い致します。
発生当初よりもだ
いぶイメージは変わ
つてきたもののコロ
ナ禍は続いており、
結局また昨年の中
仕事から生活から、
何もかも振り回され
た感があります。従
来なら診療所という
か疾患には季節性
がでて、冬場寒い時
期には普通感冒や
インフルエンザで外
来は大混雑になりま
すが、気候が穏やか
になる春から初夏
、また夏をすぎ秋に
なれば比較的落ち着
いてきて、昔の人が
「柿が赤くなる」と
いうような光景でし
た。しかし最近いろ
いろな要因でそう
ならなくなっています。



医師 片山靖士

明けましておめで
たうござい
ます。昨年は、一般
診療ととも
に1年中ワクチン接
種に明け暮
れた感じ
です。現在は行動制
限がなく、新
型コロナワクチン接
種により、旅行、食
事の補助、
割り引きが
行われていま
すが、感
染者は徐々
に増加して
います。新
型コロナと
インフルエ
ンザの同時
流行も懸念
されてお
り、年末
年始にはど
うなってい
ることでし
ょうか。感
染予防を
心がけて
行動してく
ださい。
今年もよ
ろしくお願
いします。



脳神経内科

医師 青木賢樹 (脳神経センター 阿賀野病院)



明けましておめで
たうござい
ます。昨年は、コロ
ナで翻弄された年
でした。ひたすら外
出も控えて、じ
っとしていた方が
多かったと思
います。ご苦労
様でした。今年
は、コロナ禍も
収まって第
8波も来ないこ
とを祈っております。
また、以前の
様にマスク無
しで気軽に話
せて、制限なく
外出できるよ
うな社会にな
って欲しいと考
えています。た
だ、今しばらく
は世間の状況
を鑑みながら
多少の自制も
しながら、生
活を送っていく
事には思いま
す。どうぞ皆
様におかれま
しても、健康に
留意され、ご
自愛されて、
自分の楽しみ
を見つけてな
がら、日々上
手に過ごして
いかれるこ
とを祈念いた
します。今年
も宜しくお願
いいたします。

糖尿病内科

岡田節朗 (かえつクリニック 所長)

※生協診療 毎週金 午前
※かんだ診療 毎週木 午前

明けましておめで
たうござい
ます。糖尿病患者
さんはコ
ロナ禍でも治
療に頑張っ
ていられる
ことに敬意
を表しま
す。コ
ロナ禍も3
年間続くと
ストレス
がたまる
人も多い
ですが、先
日の調査
で、心的



ストレスがあり、かつ運
動不足の糖尿病の人は血
糖が悪化することがわか
りました。心的ストレス
があつても、運動で解
消できれば血糖も良
くなり
一石二鳥
ですね。自
粛で外出
も減って
いますが、
この冬は
雁木での
ウォーキ
ング、室
内自転車
などの運
動を工夫
して健康
を維持し
ていただ
きたいと
思います。
よろしく
お願いいた
します。

あたご子どもクリニック

本間丈成(下越病院 副院長)
 ※あたご子どもクリニック(月2回)

写真は2017年1月の新津の自宅前のものです。長岡にはかないませんが、新津でも一晩でこのくらい降る時があります。さんざん雪かきをしました。ところで、最近、運動不足です。食事を注意していてもじわじわ体重が増えます。この雪を見て、ここ3年スキーをしていないことを思い出しました。運動不足解消に、今シーズンはゲレンデに行きたいと思ひます。



所長 吉川秀人

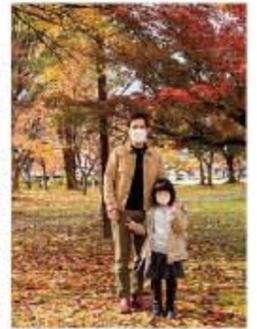
あけましておめでとございます。昨年も新型コロナウイルスに振り回された1年でしたが、大過なくスタッフ一同健康に過ごせただけでも感謝しなくてはなりません。少子化、産み控え、コロナ禍、新規小児科の増加などで、これから大丈夫だろうかと不安な気持ちで毎年、新年をむかえますが、皆様のおかげで患者さんの数は減ることもなく、かえって増えている状況です。私たちがとりまく医療状況は早いペースで変化していますが、地域のこと私たちのためにがんばるといふ基本的な姿勢は変わりません。今年もよろしくお祈りします。



生協子どもクリニック

所長 井埜晴義

昨年も新型コロナウイルスの流行を繰り返し気持ちが悪く休まらない1年でした。Withコロナの生活が浸透しつつありますが、制約の中でしか活動できない子供達や若い世代のことを考えると、ワクチンや治療薬が広く行き渡り1日も早く皆が平穏に過ごせる日々が訪れるのを祈るばかりです。お子さんやご家族の不安が一つでも多く解消できるような診療を心掛けていきますので、今年も宜しくお願い申し上げます。



医師 田中幸恵(毎週月・水 午前)

昨年はコロナウイルスの流行の中、少しづつ子供達の活動に再開のきざしが見えてきました。感染状況が刻々と変わるウイズコロナ時代の育児では、子供達の健康や生活に不安や迷いを感じることも多かったのではないのでしょうか。運動機会の減少による小児肥満の増加も懸念されます。お子さんの身長や体重などで気になる事があれば、気軽に相談ください。これまでの成長の記録をご持参いただくと成長曲線を確認することが出来ます。小児科では、子供達が日々笑顔で過ごせるようお手伝いできれば、と思っております。今年もよろしくお祈り申し上げます。



生協なごかデンタルクリニック

新年明けましておめでとございます。年明けのタイミングで新品の歯ブラシにされた方もいらっしゃると思います。では、本来どのタイミングで歯ブラシを交換したらよいかご存じでしょうか?

毛先が広がってしまったり交換のサインです。その状態での歯ブラシでは歯垢除去率が40%減になることがわかっています。正しいタイミングでの歯ブラシの交換をお願いします。



所長 源川裕子

新年あけましておめでとございます。皆様にとりまして素晴らしい一年となりますようにお祈りいたします。旧年中は多くの患者様にご来院頂きまして、誠にありがとうございました。本年も組合員の皆様、地域の皆様の歯の健康をサポートできるようにスタッフ一同頑張っていきたいと思っております。2023年も院内の感染対策に努めてまいりますので、引き続きご協力をお願い申し上げます。

歯科医師 市川伸彦(火曜日2回)

コロナ禍となり4年目を迎えますが、今年こそは収束へと向かい、皆様が健康で良い年になりますことをお祈り申し上げます。

お口は健康のパロメーターともいわれますが、歯科ではむし歯と並んで、主要疾患に歯周病があります。この歯周病を回復、維持させるには長期のメンテナンスが欠かせません。歯周病を悪化させる要因は多いのです。調子が良いと感じる時こそ、定期健診を受けることが大切です。健康への近道と言えます。

歯科医師 四日太洋(毎週土曜)

私自身コロナ禍の影響で、過ごし方も一変しました。コロナ前はお酒を飲みに出かけたり旅行に行くことが楽しみでしたが、最近では自宅でサポテンを育てたり猫と過ごす時間が楽しみです。



今年も地域の皆様にお会いできることを楽しみにしています。どうぞよろしくお願いいたします。



高町事業部長 清水昭子

あけましておめでとございます。コロナウイルスが流行し3年が経過しましたが、終わりが見えないまま新年を迎えることとなりました。

高町グループでも昨年はコロナ感染が確認されその対応に苦慮しご利用者様・ご家族様には大変ご心配をおかけしました。早くご当り前に外出したり面会したりし笑顔で安心して過ごせる世の中になることを切に願っています。

また、高町では介護付有料老人ホームアシスト高町が昨年10月に虹のまち福祉会へ事業運営を移行致しました。慌ただしい1年であったと感じています。

笹崎事業部長 田中太一

新年あけましておめでとございます。昨年はコロナウイルス感染症第7波が猛威を振るい、私たちの日常生活や施設運営・活動に大きな影響をもたらしました。未だコロナウイルスは終息せず先の見えない状況が続いておりますが、今後も感染防止対策を徹底しながら、ご利用の皆様により快適に過ごしていただけるよう、笹崎事業群職員一同努めて参ります。今年も宜しくお願い致します。



リハビリテーション統括部長 田辺一博

謹んで新年のお慶びを申し上げます。おかげ様で生協に入職して24回目の正月を迎えました。入職当時はデイケアほほえみとして職員5名、ご利用者も1日平均10名程度で迎えました。現在はリハビリ部門内の4つの事業所で関係職員は100名、ご利用者も多い日で200名を超えるまでになりました。改めて現場スタッフの頑張り、苦しい時にも支えていただいた法人内の全職員・生協組合員の皆様に深く感謝しつつ、今年もよろしくお祈り申し上げます。

※掲載した先生の他に、かんだ診 岡島先生、デンタル 赤柴先生が、月1回(土曜日)に診療しています。



多機能子どもセンター銀河

施設長 丸山律子

新年明けましておめでとございます。多機能子どもセンター銀河はおかげさまで開設から8年目を迎えます。日頃より多くの皆さまにご支援とご協力をいただき感謝申し上げます。

「銀河」では左記の6つの力をはぐむ支援を大切にしています。

「考える」「チャレンジする」「乗り越える」「自信をもつ行動できる」「思いやる」「皆で楽しめる」一人ひとりの成長に寄り添いながら、発達の可能性を広げる支援をめざします。

今年もたくさんの方々にご利用いただけますように、職員一同明るく元気に取組んでまいります。



特別養護老人ホームはるか

施設長 遠藤豊

新年あけましておめでとございます。旧年中は感染防止対策をはじめ、皆様から多大なご理解とご協力を賜り心より感謝申し上げます。昨年は感染対策による多くの制限があるなか、ご利用者の楽しみ、非日常を意識したミニ行事をユニット単位で少しでも多く開催できるように取り組んで参りました。

今年も更に、ご利用者・ご家族様の「笑顔」と「温かく寄り添う」をテーマにお手伝いさせていただきます。今年も変わらぬご支援、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



読者から寄せられた



おもしろエピソード

身近であった

テレビで「平成の懐かしソング特集」を見ていたら、小学3年の娘に「JUS歌って」と聞かれて衝撃……。子どもにとっては、平成も相当な昔なのね…。

「JUS歌って」

2階にある図書館に行くときに、いつもは階段を使う3歳の娘が、施設の入り口付近にあるエレベーターを使いました。「今日はエレベーターなんだね」と私が言うと「おしっこもれちゃうでしょ」と私が車から降りた時に、トイレに行きたいと言ったのでそうしてくられたようです。ちゃんと漏らさずにいけました(笑)

家族でテレビを見ていた時。テレビに映った犬を見て私が「この犬、たしか何とかがヌードルだよね?」と何回言っても誰も応答がない…。あれ?と思考していると長男に「ヌードルじゃない。プードルだろ?」と言われました。笑ってごまかしました。

11月29日とても暖かい日でした。ただ翌日から寒気がくるという天気予報があり、冬タイヤに交換している人がいました。なんとその人が半袖シャツで交換しているのです。この歳にして半袖で冬タイヤ交換している人初めてです。気温20℃以上の異常気象でした!

新しく出来た施設で、母が施設のカードを新規に作成した時のこと。偶然にも見本カードの姓名と、母の姓名が漢字まですべて一緒! 受付の方に「見本は見本なんだから、名前まで写してはいけません。そもそもこんな見本みたいな名前の人はいませんか!」と言われ、同姓同名だとなかなか信じてもらえなかったことが、何年たっても笑い話です。

ちゃんと掃除をして家中ピカピカに。なんて気持ちがいいんだろ! 完璧だ! 誰か遊びに来ないかしら。そんな日は誰も来ない。こんなに綺麗にしたのにガッカリ。今日は手抜き掃除で骨休め。誰も来ないだろうからダラダラ。そんな時に限ってインターホンがピンポン! なんてこった。いつもはこんなに散らかってないのに…。上手いかないんだ。誰か来てほしいように毎日ピカピカにしておこうと反省。でもたまにはいいか。の繰り返しの日々。本当に自分に甘い私!

子どもが小学生の頃、運動会の振替休日に合わせて有休をとりました。せっかくの平日休みなので「どこか遊びに行こうか」と誘うと、「いいけど、でもちょっと待って」と言っただと、うーんと何か考える息子。「どうしたの?」と聞くと「今日はふりかえり休日だから。運動会のこととを振り返ってるの」と。振替休日を「振り返り休日」と間違えて、まじめに振り返る息子を見て、思わず笑ってしまいました。

家族旅行で温泉に泊まりに行くことになりました。4歳の娘は初めてです。枕が好きなので持って行くことにしました。そこで一言。「お布団は持って行くの?」そーなるよね! と大笑いしてしまいました。

昨日の残り物のご飯をお茶碗に入れて置いておいたら、子供がおもちゃの車の椅子の下に隠していたこと。

おもちゃの車とはもしかしてこういうものでしょうか? (編集部)

今月のレシピ

栄養士のレシピを紹介します



エネルギー 210kcal
塩分 1.4g
たんぱく質 16.0g
脂質 13.2g

擬製豆腐は精進料理のひとつで、豆腐入りの卵焼きのような料理です。

水切りして崩した豆腐に、ゴボウ、ニンジン、シイタケなどの野菜と卵を加えて、焼いたり蒸したりしたものです。菜食にこだわらなければひき肉などを加えることもあります。豆腐が入っているのでふわふわ食感。冷蔵庫の残り野菜を入れてアレンジできます。お弁当にもおすすめです。

材料 (2人分)

- 木綿豆腐……………
- 小1パック (150g)
- 鶏ひき肉……………40g
- にんじん……………2cm位 (20g)
- 長ねぎ……………5cm
- しいたけ……………2枚
- 三つ葉……………5本
- 卵……………2個
- サラダ油……………小さじ1
- 醤油……………小さじ1
- みりん……………大さじ1



作り方

- 豆腐の水気をよくきり、ほぐしておく。
- オープンを180℃に予熱する。
- にんじんは千切り、長ねぎは小口切り、しいたけは軸を取り細切りにし、三つ葉は長さ3cmに切る。
- 鍋にサラダ油を入れ、鶏ひき肉を炒める。肉の色が変わったら長ねぎ・にんじん・しいたけを入れる。
- にんじんがしんなりしたら、調味料を加え①の豆腐も加える。軽く混ぜて火を止める。
- ポウルに卵を溶き、三つ葉、②を加え混ぜる。
- クッキングシートを敷いた型に③の卵液を流し込み、180℃に予熱したオーブンで20〜25分焼いたら完成。

なぜいこうふ?

名前の由来

「擬製豆腐」という名前は、もともと僧侶が肉や卵を食べるのを禁じられていた時に、豆腐や野菜の中に混ぜてカムフラージュして作ったという意味で「擬製」の字が使われたと言われています。また、豆腐を原料としながら卵焼きのような別の料理に見せたことから「擬製」という字を当てたとされる説や、義省(ぎしやう)という名の尼が考案したとされる説など、諸説あります。

健康チャレンジ2022に参加されている皆様へ

結果報告の締め切り1月20日(ハガキの方は必着)が迫っております!!
達成、未達成いずれの場合でも結果報告をお願いします。達成者には記念品を2023年2月中旬の発送を予定しています。



毎年恒例の健康チャレンジ、今年はなごか医療生活協単独での開催となりました。自分で選んだチャレンジコース、60日間取り組んでみていかがでしたか? 達成できた方は、取り組みが習慣として定着したのではないのでしょうか? 是非今後も続けてください。コツコツ続けることはなかなか大変でした...といった方も、やってみよう、と申し込まれたことが健康づくりへの第一歩だと思えます。健康チャレンジへの参加をきっかけに、これからも引き続き健康に過ごせるよう意識していきましょう! 健康チャレンジは、来年度も行います。今回参加されなかった方も自分の健康づくりのために是非ご参加ください。

今年の健康チャレンジでは「参加者の意気込み」を川柳・短歌で表現していただきました。いくつか紹介します。

- がんばるぞ健康習慣身につけよう!
- 脳トレでタイム測って達成感
- よしやるぞもうひとふんばりがんばるぞ
- がんばって体動かし夏の朝
- お互いに昭和生まれだ根性だ
- お父さん仕事に運動汗流す
- 健康チャレンジに家族で取り組み脱メタボ
- 感覚も心も鍛える健康チャレンジ
- よしやるぞいったそばからゆうわくが
- 秋になりもうひとふんばりがんばるぞ
- コツコツと運動したら骨丈夫!!
- 頑張るぞ!! チャレンジ便乗2kg減!!
- 健康でいきいきはつらつ大成功
- チャレンジで健康づくりみな笑顔
- 夏過ぎてもう一つ増やすマイチャレンジ
- 心と体実らず様に
- 健康の秘訣は日ごと気負わずに
- 楽しく続け振り返ると
- 黙々と歩くこの道ひたすらに

参加者意気込みもご紹介

- 皆で声掛け合って共通の話題で継続できるようがんばるぞ!
- 何度もチャレンジして3日坊主です。この機会に5kg減...いや、せめて3kg減を!!
- 「やればできる」と気合を込め挫折しないように頑張ります
- 食べ過ぎず、バランスの良い食事に注意して取り組みます(食べたいならガマン)と言いつつ聞かせ)
- 運動不足になりがちな冬の間、食べ過ぎには注意して過ごしたい
- 子どもと一緒ならがんばれそう
- 毎日続けるのは難しくても60日間できるように頑張りたいです
- 毎日しっかりやっていきます。
- 家族でチェックしながら頑張ります
- コロナ禍おこもり生活になり運動不足になっていましたがこれを機に沢山運動したいです



結果報告忘れずに

- ハガキで申込みされた方はリーフレット裏面にあるハガキから報告願います。
- QRコードから申込みされている方は結果報告QRコードからお願いします。



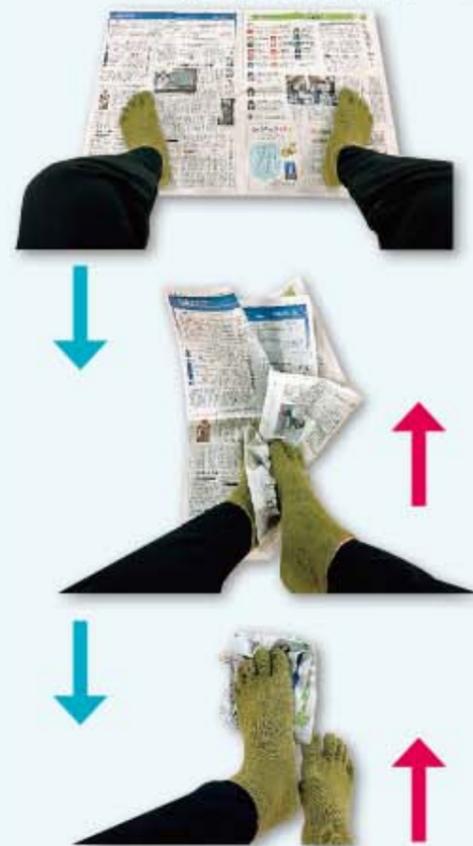
次回も皆さんのチャレンジをお待ちしております!

新聞紙を丸めてみよう第2弾

フレイル予防運動

新聞紙1枚で簡単足腰トレーニング

(第1弾は8月号に掲載←HPからご確認頂けます)



- ①新聞紙1枚を足だけでできるだけ小さく丸めてみましょう。小さければ小さいほどGood!
- ②丸めた新聞紙を破かないように注意しながら綺麗に広げましょう!
- ③広げた新聞紙を半分折、さらに半分折と小さく折っていきます。脚の筋肉・腹筋にも効果的!

総合事業実施しています。詳細はすこやかスマイル4月号をチェック!(↑HPからご覧頂けますよ) 介護予防センター 生協ささざき ☎ 0258-33-8111

友だち募集中

@ 235ebmwu

わいが家からいろいろな情報をLINEでお届け!



▲お友達登録はコチラから



今日の企画で○○作りました~!

メッセージ機能で直接のお問い合わせも可能です。

- ・申し込んだけれど、都合が悪くなった。
- ・急遽、友だちも一緒に参加したい。
- ・天候が微妙だけど、開催の有無を確認したい。

など、連絡用ツールとしてもご活用ください。

※開催日当日のお問い合わせやご連絡は直接お電話をお願いします。

すこやかスマイル 〇月号 発行しました!



1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
2月診療及び詳細は各診療所、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 片山先生 内科・泌尿器科
 勝山先生 内科・外科 星野先生 内科・循環器内科
 茂木先生 内科

■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 茂木	羽賀 勝山	羽賀 勝山 茂木	羽賀 片山 茂木	勝山 岡田 茂木	★火曜日午後の診療 羽賀…第1・2・3・5週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 星野…第4週
訪問診療						
15:00 ~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	羽賀 片山 茂木	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★星野	勝山 ★関 ★茂木	羽賀 片山 茂木	羽賀 勝山 茂木	★水曜日午後の診療 関…第2・4週 茂木…第2・4週 ★土曜日診療 片山…第1・3・5週 勝山…第2・4週 茂木…第1・4・5週
休診						

■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 茂木	星野 片山	勝山 岡田	星野 羽賀 片山	9:00~ ★火曜日午後の診療 星野…第1・2・3・5週 青木…第2週 羽賀…第4週
訪問診療						
15:00 ~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 勝山	★星野 ★青木 ★羽賀	羽賀 片山	星野 勝山	星野 片山	★土曜日診療 岡島…1/28(土)
休診						

■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 田中	井埜 田中	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	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	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(急性外来)※月曜は8:30~12:00、土曜日は8:30~10:30					
11:00 ~11:45	1歳未満予防接種・健診					
11:45 ~12:00	慢性外来・1歳以上予防接種					
13:30 ~14:00	発達外来			発達外来		
14:00 ~15:00	1歳未満予防 接種・健診	コロナ 予防接種	休診	1歳未満予防 接種・健診	慢性外来 1歳以上予防接種	休診
15:00 ~17:30	一般外来(急性外来)			一般外来(急性外来)		

お知ら
せ ●診察医 *吉川(月~土) *本間(金) 1/6(午前・午後) 1/13(午前) 2/3(午前・午後) 2/10(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
 web問診できます 一般診療 予約制(電話のみ)

■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 ★市川	休診 ※注	源川	源川	源川 四日 ★赤柴	8:30 ※水曜日は休診。 1/4・1/11(水) 診療します。 ●訪問診療に出ている 場合があります。
13:30 ~18:00	源川 ★市川	休診 ※注	源川	源川	源川 四日 ★赤柴	13:00 ★市川医師の診療日 1/17・31(火) ★四日医師の診療日 1/7・14・21(土) ★赤柴医師の診療日 1/28(土) 17:00

④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

不眠症



ながおか生協診療所 医師 茂木 大輔

夜なかなか寝付けない、熟睡感がないといった不眠症状がある人は多くの人に認められ、日本人のおよそ5人に1人が何らかの不眠症状を抱えているとも言われており、年を重ねるにつれてその割合も多くなっていきます。ひとえに不眠症状と言っても、①布団に入ってもなかなか寝付けない「入眠障害」、②寝ても途中で目が覚めてしまう「中途覚醒」、③朝早く目が覚めてしまう「早朝覚醒」などいろいろなたいプの不眠症状が存在します。また間違った睡眠習慣(寝酒や眠れないときに早く布団に入るなど)が不眠症状をさらに悪化させてしまうこともあります。



不眠症の治療というと睡眠薬と思われがちですが、不眠の原因によって治療方法も異なります。前述の生活習慣を見直すことで症状が改善することもありますが、喘息や高血圧、逆流性食道炎、可活動性膀胱(頻尿)などの基礎疾患が原因のこともあるため、その場合にはそれらの病気の治療を行うことで症状が改善する場合があります。

睡眠薬というと多くの人が、「やめられなくなってしまふのではないか(依存への恐怖)」といった内服することへの不安や心配を抱えていると言われている。確かに以前の睡眠薬は依存性や耐性(だんだん薬が効かなくなり、量が増えていく)が問題とな



っていたものもありますが、最近では今までの睡眠薬とは異なる機序で、依存性や耐性の少ない薬も出てきております。

多くの人が抱えているであろうこれらの不眠症状は、普段の診察の際には症状があるわけではないのでなかなか気づきにくいことも事実であり、患者さん本人からの症状の訴えが大切になります。睡眠のことでお困りのことがありましたら、一度ご相談ください。



くらしと統計



原油価格の上昇などを背景に続く物価の値上がり。家計への影響を心配する人が約9割に上ることが、明治安田生命のアンケート調査でわかりました。今年3月、全国の20歳以上の男女1620人に聞きました。

影響を「感じる」と回答した人は51.5%、「今後影響がある」36.2%で、合わせて9割が家計への影響を危惧。その費目のトップは「食費」で4割の人が挙げました。今後も物価高は続きそうで、家計防衛にしっかり取り組む必要があるようです。



秋の催し



11月

健康づくり委員会主催健康講話 外科治療とは? ～いろいろな手術のはなし～

11月22日新町わいが家を会場に、ながおか生協診療所の茂木先生による「健康講話」が健康づくり委員会主催で開催されました。(四郎丸わいが家では12月8日に開催)
手術について、近年ではキズが小さくすむため痛みが少なく、入院期間も短くてすむなどのメリットが大きいことから、腹腔鏡下手術が行われることが増えてきていることや、胆嚢結石・胆嚢炎・胃がん・大腸がんなどの手術についてお話しされました。

最近の手術は腹腔鏡手術で、たくさん切らずに済むようになり、進歩に驚きました。



先日、茂木先生の健康講話「外科治療とは?いろいろな手術のはなし」を聴講させていただきました。
手術経験のない私は、興味津々に参加させていただきました。
内容は、外科にも消化器、整形、泌尿器科、心血管等種類があることや、虫垂炎、胆嚢結石、胆嚢炎、鼠径ヘルニア、胃癌、大腸癌等の病名例をあげ、その発症や症状、一般的な治療や手術方法(腹腔鏡手術、ロボット手術の進歩)及び、入院回復期間等、分かりやすく詳細にお話しくださいました。
聴講し感じたことは、日々心身共に健康で生活できるよう、バランス良い食事、適度な運動、良い睡眠、ポジティブな気持ちと感謝の心を心掛けたいと思いました。
また各講座に参加し、お話しを伺いたく思います。
茂木先生、ご多忙のところ貴重なお話を賜り、大変有難うございました。
健康づくり委員会 長谷川 礼子

11月

わいが家企画 健康はおなかから ～腸の健康について～

講師 新潟中央ヤクルト販売 下中様



腸の長さは、個人差はあるものの大腸は約1.6m、小腸は約6～7mもあるそうです!



うんちには、70～80パーセントの水分が含まれるそうです。水分補給はとても重要です!
また食物繊維についても不溶性・水溶性で役割が違って、水分を補って柔らかくするようにバランスよく摂取することが大切ということが分かりました。



食生活、体操についてはもちろん、大腸、小腸のお話し、良いうんちはどんなものなのか、実際にうんち(模型)を手にとってみて、良いうんちのイメージが湧きました。



腸の免疫力も歳とともに下がっていくようですが、免疫力を上げるにはやっぱり【笑顔】が一番のようです!!
たくさん笑って免疫UPしていきたいものです!



10月

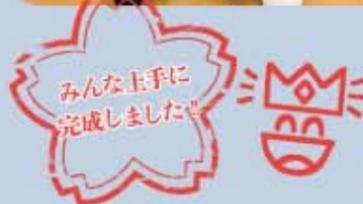
わいが家企画 手軽に簡単!折り紙で作ろう ハニカムボール



ハニカムボールは、ハチの巣のように規則的なパターンで折り紙を貼り合わせて作る飾りのことです。



貼り合わせ方や色柄、貼り合わせる枚数でも見え方が変わってきます。最後に丸くなるように貼り合わせるところが難関でしたが、少しずつみなさんアレンジされてオリジナル作品が完成しました。



2022年度 **生協強化月間報告**

月間目標 新規加入200名、増出資600万円を掲げ取り組みました。加入数は目標には届きませんでした。増出資額は、診療所・事業ご利用者をはじめ多くの方からご出資いただき達成しました。ご協力ありがとうございました。

お元気ですかコール TEL 件数 340件、対話 190件

すこやかスマイルの配布にご協力いただいている皆さんへお電話し、「お元気ですか」「お変わりありませんか」の声掛けと近況をお聞きしました。現在のくらしの様子聞き取りと、健康チャレンジやわいが家企画へのお誘い、地域の居場所「だんだん」などをお知らせ、ゆるやかな「つながり」といざという時の「困った時のよりどころ」「安心のネットワーク」の医療生協活動の周知に努めました。



月間中の組合員活動



新町支部歴史さんぽ

- 支部・班会では、新しい生活様式のもと、コロナ禍でもできることをと、市内バスハイクや地元の歴史を学びながらのウォーキングなど、工夫して活動しました。「つながり」を活かして、新規加入・増資を呼びかけました。
- 健康づくり分野（各種企画、健康づくりの取り組み）
 - ・健康チャレンジ 693名参加
 - ・茂木Drの健康講座「外科治療とは？いろいろな手術のはなし」
 - ・フレイル予防 フレイル測定会 4会場50名参加
 - ・晴れたら歩こう 防災公園ウォーキングと消防署見学
 - ・オーラルフレイル予防 ロングピロピロ販売
 - ・減塩の取り組み 塩分測定器販売



晴れたら歩こう 消防署見学

生協への加入は、医療・福祉事業・組合員割引・配食等のサービス利用だけではなく、健康づくり、居場所、つながりなど“安心のネットワーク”に入るといことです。組合員活動に参加することで、“生きがいやりがい”を感じて、より元気に意欲的にくらししている組合員が大勢いらっしゃいます。活動に参加することが社会参加であり、フレイル予防にもつながっているからです。

今後も“安心のネットワーク”のすそ野を広げることを意識して、新規加入・増資を推進していきます。みなさんのお知り合いや、ご家族に未加入の方がおられましたら、ぜひ加入をおすすめいただきたいと思います。

だれでも寄れるみんなの茶の間

だんだん

遊びに
来ませんか？

くらしいきき支援室
☎ 30・1161



わいが家

通信

だんだんは「誰かと話したい」「気軽にふらっと寄れる場所がほしい」そんな願いに応えた誰でも自由に來れるみんなの茶の間です。寒い今の時期は、家から出るのがおっくうになりがちですが、たまには場所を変えて「わいが家」で過ごしてみませんか。初めて会った人同士でも、自然と会話が生まれるので、お一人でも気兼ねなくご参加ください！
参加費無料、時間内出入り自由です。

四郎丸わいが家(土合4-1-14)

1月16日(月)・27日(金)
2月13日(月)・24日(金)
★時間は両日13時30分～16時

新町わいが家(泉1-7-20)

1月11日(水)・24日(火)
2月8日(水)・28日(火)
★時間は両日13時30分～16時

わいが家食堂
(旧銀河食堂)

申込み くらしいきき支援室 ☎ 30・1161

食事作りが大変な高齢者世帯、日々忙しく頑張っている子育て中のパパママを応援します！

料金 200円 食数 各50食

◆午後3時30分～5時30分の間にお越し下さい。
*配達はいりません。*アレルギーの対応は行っていません。



四郎丸

1月13日(金) ★受付は12/23(金)～
2月3日(金) ★受付は1/20(金)～
3月3日(金) ★受付は2/17(金)～

新町

1月23日(月) ★受付は1/10(水)～
2月27日(月) ★受付は2/13(月)～
3月27日(月) ★受付は3/13(月)～



※写真メニューは一例です。

今月の4コマ



◆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)
1月28日(土) 脳活・簡単体操
2月25日(土) 脳トレ 9:30~ 要申込

四郎丸支部
主催
DVD鑑賞会

ヒノマルソウル〜舞台裏の英雄たち〜
1月20日(金)13:30~ 定員17名 出演/田中圭 土屋太鳳 山田裕貴 他
ザ・ファブル 殺さない殺し屋
2月10日(金)13:30~ 定員17名 出演/岡田准一 木村文乃 他

わになーれ
1月16日(月)
2月6日(月)
10:00~

読者の声・組合員の作品

※敬称略



●身近なことができることから
SDGsの特集、大変興味深く拝見しました。近年、テレビや新聞等でよく耳にするようになったところから取り組めば良いのだと実感しました。(桑原結花里)

●フードロス
フードドライブがコンビニでも行われていたのに関心を持っていました。フードロスも減り、多くの人の役に立つといいなあと改めて思いました。(のこねえ)

●クロスワード
以前のクロスワードよりだいぶ難しくなってきました。初めは自分の力で解き、家族の知恵を借り、それでもわからない問題は、Googleさんに頼ってしまいます。そのうち自力で全部解けるといいなと思います。(3兄弟)

●「秋深し、隣の人は?」
紅葉も終わり、雪がいつ降るかという日々です。天候も雨が降ったり晴れたり気温もぐらぐらと冬支度に余念がない日々です。(コン太郎)

●米百俵フェスに初参加
東山の自然の中でアーティストさんの生歌を聴き、久しぶりの野外フェスに感動しました。新米のおにぎりもとても美味しくて、間近で見た花火もキレイでした。来年もまた行きたいです。(かぼちやプリン)

●我が家のシクラメン
今年の夏は忙しく、シクラメンに思うように水やりができず、軒下に置いていたら枯れた状態で球根の頭が見えていました。10月頃に球根の周りに白いものが見えたので水をくれているうちにドンドン成長して見事に沢山の花芽をつけてくれました。(まもちゃん)

●医療・福祉のページ
脳卒中にならないための一番の方法、なるほどと思いました。自宅に血圧計はありますが、使っていないので、測定記録を心掛けたいと思いました。(R・I)

●2年ぶりの里帰り
コロナ禍で行けなかった佐渡の実家に孫の顔を見せに行くことができて良かったです。早く行動制限の無い状態になってほしいです。(かねつか)

●免状返納したあとに...
毎月1度の通院ですが、バスの時間が少なくなった事と料金の値上げが... (今井歌子)

ちよつと脳トレ
考えることで脳が活性化します!! 挑戦してみてください!
足して200
下の9個の数字の中から、合計が200になる数字を3個選んでください。

34	78	108
26	85	83
37	69	87

答え

再開しています!!
すこやかスマイル折作業
2月の予定
★四郎丸わいが家
20日(月) 9:30~
★新町わいが家
21日(火) 13:30~
お問合せ先 くらいいきき支援室
☎30-1161

川柳 (投稿)
初雪に雪見酒とはシャレてるね 小室清琴
歳忘れ花は女性の顔に見え ヨシさん

投稿)
かきこそと落葉舞い散る風下がり
陽あたる幹にあきあかね留る かつちゃん

先月号の答え
(今月の応募は46通でした)
答え「フユジタク(冬支度)」

ダ	ツ	フル	ト	ウ	ユ
ソ	ク	シン	ジ	ツ	カリ
ダ	ミ	ー	ヤ	ト	
イ	シ	ユ	ー	バル	ト
ヨ	キ	タ	ス	ケ	アイ

クイズの応募
ハガキに必要な事項をご記入の上、下記宛先までお送りください。
メ切 1月31日(火) 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

宛先
〒940-0043 長岡市土合4-1-14
ながおか医療生協
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。

■MLKのカギ
喜んで声をあげること「梅」...と書く虫
表現が大げさ...: なる
場内...、交通...: なる
これを見て運勢を判断
白・黒・茶色のネコ
力道山とも戦った名プロレスラー...: テーズ
一覧表です
クリスマスに由来してほしい。
愛称は...さん
多角形の隣り合わない二つの角の頂点を結ぶ線
屋根の上にあり、風向を見ます
輪島や函館が有名。朝:

■タテのカギ
1 水辺にすみ、「ひすい」とも呼ばれる小鳥
スケート、フラッペに関連
アフリカにすむ偶蹄類
童話劇「青い鳥」の作者
ノーベル文学賞も受賞
受験期を前に進歩...:
カッコいいと言われる男性
情報源という意味です
映画「カサブランカ」と
いえるは...: コート
小説家をこうもいいます
茶室、柔道といえるは
北極と南極は90度です
1949年に発行された有名な記念切手「月に...」
威...、権...、虚...

ザ・クロスワード
出題: モリス

22 21 17 15 13 12 11 9 7 6 3 1
1 喜んで声をあげること
「梅」と書く虫
表現が大げさ...: なる
場内...、交通...: なる
これを見て運勢を判断
白・黒・茶色のネコ
力道山とも戦った名プロレスラー...: テーズ
一覧表です
クリスマスに由来してほしい。
愛称は...さん
多角形の隣り合わない二つの角の頂点を結ぶ線
屋根の上にあり、風向を見ます
輪島や函館が有名。朝:

20 19 18 16 15 14 10 8 5 4 3 2 1
1 水辺にすみ、「ひすい」とも呼ばれる小鳥
スケート、フラッペに関連
アフリカにすむ偶蹄類
童話劇「青い鳥」の作者
ノーベル文学賞も受賞
受験期を前に進歩...:
カッコいいと言われる男性
情報源という意味です
映画「カサブランカ」と
いえるは...: コート
小説家をこうもいいます
茶室、柔道といえるは
北極と南極は90度です
1949年に発行された有名な記念切手「月に...」
威...、権...、虚...

《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?