

こんにちは

2021.10・11

VOL.
128



崇徳厚生事業団サービス紹介システム 「里ネット」のご案内



崇徳厚生事業団「空床検索」ウェブ

里ネット・空床照会サイト

「ご要望のサービスをクリック!」空き状況をウェブでご提示します。

利用状況のご案内

里ネット 長岡

検索

スマートフォンにも適応!



- 空き状況の確認にご活用ください(ウェブ上で予約はできません)。
- 入院は医師の診察・判断が必要になります。
- サービスのご利用は、担当のケアマネージャーや相談支援専門員にご相談ください。担当のケアマネージャー等がない場合はご紹介いたします。



崇徳厚生事業団「総合案内」ダイヤル(通話無料)

里ネット・インフォメーションセンター

相談員・ソーシャルワーカーが、「事業団のサービスについて」「医療・福祉制度について」のお問い合わせを受け付けております。

通話無料!



フリーダイヤル 0120-310-771

案内が流れましたら、ご希望のお問い合わせ番号をプッシュしてください。

- 1「高齢者」サービス 2「障害者」サービス 3「医療・その他」サービス



医療法人崇徳会は、一緒に働いてくださる仲間を募集しています!
詳しくはこちらのQRコードから!



- どのような記事・企画が読みたいですか? ● 文字や文章等、読みづらさはありませんか?
- よろしければ houjin@sutokukai.or.jp までご意見・ご感想・アイデアをお聞かせください

| | | | |
|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| 田宮病院 ☎ 46-3200 | 長岡西病院 ☎ 27-8500 | 地域総合サービスセンター ☎ 27-7331 | こころのクリニック ウイズ ☎ 34-7502 |
| 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 | 訪問介護ステーション みつごうや ☎ 27-7330 | ケアプランセンター こころ ☎ 22-4112 |
| 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 |

健康アラカルト

health a la carte

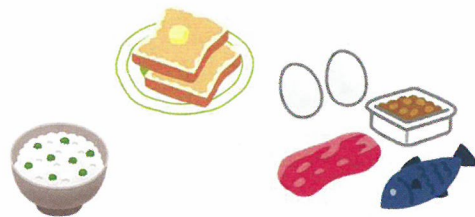
田宮病院 栄養管理室
内山 絵里

「朝の光と朝ごはん」で
体内時計をリセット!

1日は24時間ですが、ヒトの体内時計は約24.5時間の周期で動いていると言われます。この周期が徐々にずれてく

ると体調不良を感じるようになります。1日と体内時計の周期を同調させるためには朝の光と食事の刺激が必要です。朝の光で脳内のセロトニン(幸せホルモン)の合成が活発になります。朝、ご飯やパンなどの「炭水化物」と卵や肉、魚、大豆など「たんぱく質」を一緒に摂取することで体内時計は正しくリセットされ、体温が上がります。この時、炭水化物が少ないと体内時計は短縮、高脂肪では伸長してしまっています。主食をしっかり摂り、油脂は摂りすぎないように注意しましょう。

「朝起きてすぐには食べられない・」という人は、前日の夕食の摂り方に注意してみましよう。寝る2時間前には食事を終え、消化に悪い食事は控えるといいでしょう。



目(網膜)を通して入ってきた光で「朝になった!」と脳が認識。リセットされて主時計が動き始めます。

コンディションが整うと起床から14~15時間後、セロトニンがメラトニン(睡眠ホルモン)に変わり、眠たくなってきます。セロトニン合成が少なければメラトニンも不足して良質な睡眠が取れなくなってしまうです。

当たり前のようでとても大事な「朝の光と朝ごはん!」ぜひ実践して体のリズムを整えましょう!

「時計遺伝子」をリセットするには



起床から朝食まで
1時間、遅くても2時間以内に!

臓器などにある副時計(末梢時計)は明暗に関係なく朝食によって動き始めます。

Zoom UP



田宮病院
こころのリハビリセンター
主任 山崎 裕美さん

田宮病院のこころのリハビリセンターでは17名の作業療法士が入院患者、外来患者への精神科作業療法を提供しています。山崎裕美(やまざき ゆみ)さんは新卒で田宮病院に入職して以来、こころのリハビリセンターで経験を積み、平成29年4月には主任に就任。自らも臨床に関わりながら、部署全体に気を配りつつ技師長を支える、こころのリハビリセンターの要です。出身は新潟市西蒲区で、高校卒業まで地元で過ごしました。命や健康に関わる仕事に関心が向くなかで、精神疾患・精神障害や発達など幅広い領域と関わ

る作業療法に興味を持ち、晴陵リハビリテーション学院作業療法学科へ進学。専門学校1年目の見学実習で田宮病院へ訪れ、とある作業療法士が患者と接する姿を見て、「こういう人と一緒に働きたい。一緒に働くことで学びたい。」と感じたことが入職のきっかけでした。

入職当時を振り返ると、「長期入院で地域生活への思いが遠のいてしまったという患者さんの思いを引き出せないことが多く、悩んでいました。仕事を一人前にできないくせに、考えてばかりで、行動に出せず無力感を抱いてました」とのこと。

当時は、歌唱やストレッチ、運動など小グループの活動が多かったのですが、ある時、言葉で表現することの少なかった患者さんとの関わりから、「作業療法の時間は大切な居場所で大事にしてくれている」と思えることがあり、「自分の感情ばかりに気をとられて目の前のことや患者さん一人ひとりの気持ち

に目を向けてなかったことに気づきました」と新人時代の心境の変化を振り返ります。

山崎さんが作業療法士として大切にしていることを伺うと「月並みかもしれませんが」と前置きしつつ、「寄り添うこと」と「だと教えてくれました。」「知識や経験が増えた分、良いれと思って色々アドバイスしてもそれだけでは上手くいかないこともあります。患者さんの状況や背景、思いをしっかり聴いて、患者さんの立場になって考えていくことが大事。これは患者さんだけでなく、このスタッフ、後輩や若い世代に対しても同じです。」

今後の目標については、「若いスタッフが多いいですし、17名の経験・考え・知恵・工夫をみんなで共有して、みんなが良いものを作っていきたい」とのこと。しかし、「いまは感染対策のためにそれぞれバラバラの病棟に分かれてしまっていて、や



エンパワメントしたり、補い合ったりということがとても難しい」と、コロナ禍はやはり大きな障壁となっています。

中学校・高校と吹奏楽部で活動していた山崎さんは、社会人になってから楽器を購入し、トロンボーン奏者として楽団に所属しているそうです。しかしながら、感染予防のために自粛期間が続いており、休日の過ごし方も「おうち時間」。

電気圧力鍋を新たに購入するなど料理が楽しみになりつつあり、「スパイスから作るカレーライスにも挑戦して極めたい」とうです。

長岡西病院 医療福祉相談室
に在籍する鳥越大賀さんは、
新潟医療福祉大学を卒業後、
令和2年4月に崇徳会に就職。
現在、ソーシャルワーカーと
して勤務しています。

ソーシャルワーカーを目指
したきっかけは、大学で福祉
について学び、社会福祉士は
様々なフィールドで活躍でき
ることを知ったため。病院に
いると患者さんやその家族の
ほかに院内外で多くの人と関
わることができると考えて、
この道に進みました。

就職先に崇徳会を選んだ理
由は、「崇徳会の経営理念に
共感し、私も加わりたいと感
じたから」とのこと。現在は、
長岡西病院2階北病棟の回復
期リハビリテーション病棟と

3階西病棟の整形外科疾患の
患者さんの担当をしています。
業務にあたっては、失敗しな
いようにと消極的に考えてし
まうことが多々ありますが、
いま自分が患者さんに対して
できることは全てしたいと考
え、働いているそうです。

時には困難に直面すること
もあり、「未熟で勉強不足も
あり、問題解決のためにどの
ような働きかけができるのか
を順序立てて、進めることが
できません」というもどかし
さを抱えながらも、日々真摯
に働きかけを続けています。
そうした中で、院内の患者さ
んや家族から、今後の生活に
ついての相談を持ちかけられ
ることが多々あります。相談
中には、「ワーカーさんとお

話をすると、不安が安心に変
わります」とお言葉をいただ
いて、すごくうれしかった経
験があったそう。この言葉を
自信をもって受け入れられる
ようなソーシャルワーカーを
目指したいと、前向きに語り
ます。

今後の目標をたずねると、
「今、自分自身ができること
を、いつでもムラなく発揮す
ること。わからないことや、
経験したことのないことに向
き合い、勉強すること。あた
りまえのことを、あたりまえ
にできるようにしたいで
す」と穏やかながら強い決意
をにじませました。
そんな鳥越さんの休日はア
マゾンプライムで映画を視聴
することが多いそう。それで

も、8月に公開になったワイ
ルドスピードは劇場に観に行
きました。シリーズ作品で、
あと2作品で完結するという
噂を耳にしたため、これも絶
対に映画館で観たいと思っ
ているそうです。久しぶりに映
画館で観ると迫力があって自
宅でみるのとは違った特別感
があつていいな、と語ってく
れました。



ワタシの☆ とっておき レシピ

☆法人事務局
経理課 芹川 美由紀

時短！簡単！ みんな大好きミートソース スパゲティ！

【材料】（4人分）

- ・パスタ 300~400g
- ・鶏ひき肉 300g
- ・玉ねぎ 3/4個
- ・人参 1/3本
- ・バター 60g
- ・薄力粉 大3
- ・ケチャップ 180g
- ・水 600ml
- ・塩コショウ 適宜

すべて、大雑把で大丈夫です。
他、ピーマンやきのこ等を入れても○

【作り方】

- ①玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- ②弱火でバターを溶かし①を炒め、鶏ひき肉を加えて色が変わるまでよく炒める。(中火)
そこに薄力粉を少量ずつ加えながらさらに炒める。
- ③②に水とケチャップを入れて20分程煮込む。(時々、混ぜる)
- ④塩コショウで味を整えたら出来上がり。

小さなお子様からお年寄りまで食べられる、どこかほっとする優しい味のミートソーススパゲティ。

トマト缶もソースもコンソメも、ローリエもいりません！(もちろん入れても○)ケチャップとバターさえあればOK★

野菜もフードプロセッサーを使えばあっという間！レンチンすればさらに時短！ぜひお試しください。





長岡西病院

〒940-2081 長岡市三ツ郷屋町371-1 ☎27-8500(代)

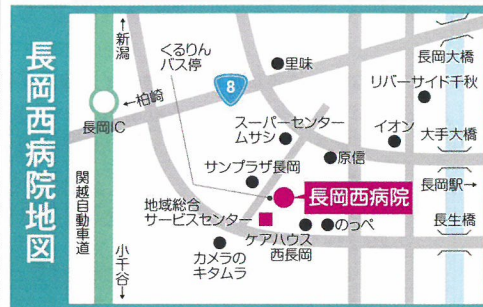
| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------------|-------|----|----------|----|------|---------|----------|
| 内科 | 1 診午前 | 永井 | 永井 | 永井 | 加藤 | 永井 | 伊藤 |
| | 2 診午前 | — | — | — | — | — | — |
| | 3 診午前 | 福居 | 加藤 | 石黒 | 福居 | 伊藤 | 福居 |
| | 4 診午前 | 宮本 | 伊藤 | 福居 | 宮村 | 宮本 | 日赤(第2,4) |
| 神経内科 | 1 診午後 | 伊藤 | 宮村 | — | 戸枝 | 加藤 | — |
| | 午前 | 三木 | 塩原 | 三木 | 三木 | 塩原 | 塩原 |
| もの忘れ外来 | 午後 | 高須 | — | — | — | — | — |
| | 午後 | 高須 | 三木(新患のみ) | — | — | — | — |
| 整形外科 | 午前 | 大滝 | 大滝 | 大滝 | 今井 | — | 日本大学 |
| | 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 | — |
| リハビリテーション科 | 午前 | — | — | — | — | — | 大澤 |
| ペインクリニック | 午前 | — | 昭和大学 | — | 昭和大学 | — | 昭和大学 |
| 眼科 | 午後 | — | — | — | 宮島 | — | — |
| | 午後 | — | — | — | — | — | — |
| 精神科 | 1 診午前 | 丸山 | 保谷 | 村上 | — | 横山 | — |
| | 2 診午前 | 田宮 | — | — | 稲井 | — | — |
| 心療内科 | 午後 | — | — | — | — | — | — |
| | 午後 | — | — | — | — | — | — |
| 泌尿器科 | 午前 | — | 齋藤 | 齋藤 | — | — | 西山 |
| | 午後 | — | 齋藤 | 齋藤 | — | 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 | 須藤 | — |
| 歯科 | 午前/午後 | 堀水 | 堀水 | 堀水 | 堀水 | 堀水 | 堀水 |

- 午前の受付時間 / 8:00~11:30(診察9:00~) ● 歯科受付時間 / 8:30~11:45(診察 8:45~)
- 午後の受付時間 / 13:00~16:00(診察13:30~) ● 13:45~16:45(診察13:45~)

地域総合サービスセンター

※訪問看護は契約により緊急時を含め、24時間対応可能です。ご相談ください。

- 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ころ ☎22-4112



| | |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 内科 | ・再来予約制(予約なしの診察も可能です) ・午後診察 14:00~ ・永井医師 第4月曜の受付10:30迄 (R3.4月~R5.3月の間) |
| 神経内科 | ・新患、再来予約制(予約なしの診察はお問い合わせ下さい) ・月曜午後受付 15:30迄 |
| もの忘れ外来 | ・完全予約制 |
| 整形外科 | ・大滝医師 再来予約制(予約なしの診察も可能です) ・午後受付 13:00~15:00(診察14:00~) |
| 一般外科 (乳腺・ヘルニア・肛門等) | ・新患、再来、診察予約制(予約なしの診察も可能です) ・乳癌健診、乳腺外来は月・金曜予約制 |
| ペインクリニック | ・完全予約制 電話予約受付 14:00~16:00 |
| 精神科 心療内科 | ・予約制(初診は完全予約制) ・初診予約受付9:00~12:00(医療福祉相談室0258-27-8711) ・再来予約、変更受付14:00~15:00(専用電話0258-27-8710) ・田宮医師 月曜日の診察 10:00~ ・保谷医師 火曜日の診察 9:30~ |
| 泌尿器科 | ・新患、再来予約制(予約なしの診察も可能です) ・診療日時が変わることがありますので、お問い合わせ下さい |
| 婦人科 | ・水曜受付10:30迄 |
| 歯科 | ・新患、再来予約制(予約なしの診察も可能です) |

田宮病院

〒940-2183 長岡市深沢町2300 ☎46-3200(代)

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|--------|---------|-----------|---------|------------|------|---|
| 精神科 | 午前 | 保谷 | 丸山 | 戎井 | 戎井 | 鈴木 | — |
| | | 嶋田 | 上岡 | 田宮 | — | 北澤 | — |
| | | 寺師 | 鈴木 | 稲井 | 寺師 | 村上 | — |
| | 午後(新患) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — |
| 脳神経内科 | 午前/午後 | 黒田(奇数週) | 稗田(第2火) | 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木) | — | — |
| 婦人科 | 午後 | — | — | — | 須藤 | — | — |
| 耳鼻咽喉科 | 午後 | — | 加納(第2,4火) | — | — | — | — |
| 眼科 | 午後 | — | — | — | 八百枝(第2,4木) | — | — |
| 泌尿器科 | 午後 | — | — | — | — | 斎藤 | — |
| 歯科 | 午前/午後 | — | 新潟大学 | 新潟大学 | 新潟大学 | 新潟大学 | — |

- 午前の受付時間 / 8:30~11:30(診察9:00~)
- 午後の受付時間 / 精神科(新患) 13:30~15:00、脳神経内科 11:00~15:00、皮膚科 13:00~15:30、婦人科 15:00~16:30、耳鼻咽喉科・眼科・泌尿器科 13:00~終り次第終了、歯科 13:30~16:00
- ※ 歯科・脳神経内科は予約制となります。 ※ 診療時間は状況により、若干前後することがあります。

こころのクリニック ウイズ

〒940-0061 長岡市内町3-2-1 ☎34-7502(代)

| | 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土(第1・3) |
|-------------|-------------|----------|----|----------|-----|----------|------------|
| 精神科 心療内科 | 9:30~12:00 | 大矢 | 田畑 | 後藤 丸山 | 後藤 | 後藤 | 後藤 |
| | 14:00~18:00 | 後藤 大矢 | 田畑 | 後藤 | ●田宮 | 後藤 保谷 | 後藤(~17:00) |

- 診療時間 / 午前9:30~12:30、午後14:00~18:00 ● 13:00~17:00
- ※ 木曜日の午後以外は、新患・再来とも予約制になります。詳細はお問い合わせ下さい。

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

