



(切り絵)

# エクササイズ動画配信スタート!

## 健康づくりの自粛を防ごう!

新型コロナウイルスの影響で、長く続いた自粛期間。まだなんとなく自粛生活が続いている感じもありますが、一日の大半を家の中で過ごし、「運動不足解消! さあ運動!」と体を動かした時に、体力の低下やカラダのなまりを感じた方も多いと思います。自宅での活動時間が増えるということは、人間の活動範囲を狭めることに繋がります。なんとなくテレビを眺める時間が長くなったり、ソファに座って同じ姿勢のまま長時間過ごしたりすることで、カラダは着々と機能的な動きを失っていきまます。背骨の柔軟性(柔らかさ)の低下から、立っている姿勢は崩れ、ぽっこりお腹が顕著に現れる…。なんてことがこの数カ月でありませんでしたか?

そんな皆様のカラダに少しでも良い影響を与えられればと思います、この度かんだりハビリティトレーナーがYouTubeにてご自宅で簡単にできるエクササイズ動画の配信を始めました。カラダの調子を整え、効率良く・機能的にカラダが動けるようになるために、様々な目的に応じたエクササイズを詳しい解説を交えて紹介いたします。週1回のペースで新しいエクササイズを投稿、更新していきます。自宅での運動にぜひご活用下さい!



かんだりハビリティトレーナーより

皆様のカラダ・健康に寄り添い、「素敵な歳の重ね方」を実現できるようお手伝いをさせていただきます! コロナ対策で新町わいが家体操教室、レッドコード教室は休業していましたが、再開したら一緒に体の調子を整えていきましょう。皆さまとの再会を心待ちにしております。

かんだりハビリティパレット  
☎32・3888



チャンネル登録を  
すると、新しい動  
画が公開された時  
に、通知を受け取  
れます。



## フィットネスレインボーより

5月号掲載のストレッチ、試していただけましたか? フィットネスレインボーでは、今後も本誌2ページフレイル体操をはじめ「自宅でできる簡単体操」など健康づくりの情報を発信していきます。長い自粛生活で筋力体力の低下などが心配な方はいつでもご相談ください。

フィットネスレインボー ☎39-2882

## facebook



Facebookでも動画情報を紹介しています。フォローお願いします。

## YouTube



視聴方法  
お持ちの携帯電話・スマートフォンで、左のQRコードを読み取り、お好きな動画をご覧ください。

## 事業利用委員会

# 「医療・介護評価」について

事業利用委員会は、「ながおか医療生活協会の事業所をより多くの方に満足して利用して頂く」事を目標として活動しています。メンバーは各事業所の様々な職種で職員と理事さんもお加わり16名。毎月1回、どうしたら多くの方々に満足してご利用いただくかをお互いこの意見を話し合いながら検討しています。

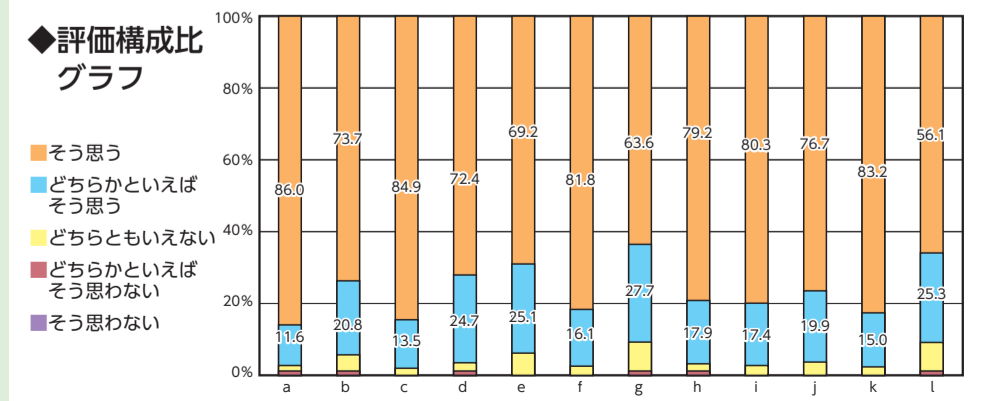
### 医療・介護評価

活動の一つに、医療福祉協連が主催する「医療・介護評価」があります。この「医療・介護評価」は10年程前から行っており、毎年10月の数日間調査対象事業所を利用いただいた方を対象に、アンケートを実施していただきます。毎年行う事業所とおおむね3年毎に行う事業所がありますが、2019年度は9事業所実施、年々参加事業所も増えていきます。

- (アンケートは、以下の項目について、非常にそう思う・そう思うとどちらでもない・そう思わない・非常にそう思わないからあてはまるものを選択)
- a 受付や会計係には声をかけやすく、聞きやすかった
  - b 医師には、わからないことを聞きやすかった
  - c 職員の言葉遣いやサービス態度は良かった
  - d 職員の説明で、病気、検査、薬のことは十分理解できた
  - e 医師の診断や治療は納得できるものだった
  - f 玄関、待合室、トイレは清潔で快適だった
  - g 医療器械や医療設備は十分だった
  - h 診察、会計、薬などの待ち時間はがまんできるものだった
  - i 支払った金額の内訳はわかりやすかった
  - j 患者のプライバシーは守られている
  - k 全体として利用しやすかった
  - l この病院・診療所を知り合いに紹介したいと思う

### 結果報告

結果は、各事業所で分析・検討し、年度末にはご協力いただいた方々にお返ししています。介護事業所では結果・評価・改善策をお示しして郵送で



お知らせし、診療所やクリニックにおいては外来待合室に掲示しておりますので、受診の際にご覧いただけます。評価構成比グラフのとおり、2019年度は、すべての項目において多くの方から「そう思う」「どちらかと言えはそう思う」との評価を頂くことができました。この医療介護評価の結果を、患者様・利用者様の率直な声と受け止め、「私たちが提供しているサービスは、利用者様に喜ばれているのだろうか?」「もっと満足いただくには何が足りないのか?」を考えたうえで、特に評価の低かった項目について、より良いサービスを提供するための取り組みを検討し改善に努めることが多くの方々に満足して頂くことにつながると思っております。医療介護評価は2020年度も実施いたします。10月頃アンケートはがきを手に入れたら是非ご協力をお願いします。





## 特別養護老人ホームはるか 開設3周年を迎えて

施設長 遠藤 豊



特別養護老人ホームはるかは、平成29年6月開設から無事3周年を迎えることが出来ました。この間、様々な困難もありましたが、ご利用者様・ご家族様・組合員及び地域の皆様をはじめとした多くの方々にご支援いただき、心より感謝申し上げます。

当施設は「寄り添う『こころ』を大切に、笑顔で過ごせる『暮らし』を支援します」を運営理念に掲げ、

◆ご利用者様お一人おひとりの気持ちに真摯に向き合うこと  
◆早さを求めず、気持ちを含めた丁寧なケアを提供すること

を生活の場におけるケアの原点と捉えています。更に、特養の機能である「終の棲家」としての役割を果たすべく「看取りケア」の充実にも取り組んでいます。

当施設の看取りケアは「その人らしく最後まで生きる為の支援」「苦痛を感じることなく安らかに人生を全うしていただくための支援」という考え方です。主治医を中心に職員みんなで連携を図り取り組んでいます。また、介護業界では人手不足が大きな課題となっています。当施設においても決して充足している状況とは言えませんが、ご利用者様に楽しさを提供したい、笑っていただきたい、と職員は日々奮闘しています。掲載の写真をご覧いただき施設内の雰囲気を感じていただけたら幸いです。

安心して生活できる施設、頼りになる施設と言っていただけるよう、職員一同微力ながら尽力して参りますので、今後ともご指導のほど宜しくお願い申し上げます。



※新型コロナウイルス感染予防に伴う面会制限については、皆様にご心配やご不便をお掛けしております。高齢者施設は感染クラスターの発生率及び重篤化率が非常に高いことを認識し「絶対に施設内に持ち込まない」を合言葉に職員は日々頑張っています。面会制限解除の判断に至るまで、今しばらくご協力をお願い致します。

## フレイル予防運動

やってみよう脳トレ体操  
「コグニサイズ」

- コグニサイズとは  
国立長寿医療研究センターが開発した運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的としたプログラムです。
- コグニサイズの目的  
運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし、認知症の発症を遅延させることです。

### 「脳トレ肩体操」

- ① 両手を肩に置きます
- ② 左右の手を交互に前に出します
- ③ 動作ごとに数字を数え、3の倍数の時に手を上にあげます



この様な要領で5,6,7...と続け、30まで繰り返しましょう。慣れてきたら以下のように難易度を上げてみましょう。  
・3と5の倍数で手を上げる ・50まで数える ・30から逆に数える

### 脳トレ体操、マシントレーニングが利用できます

フィットネスレインボー運動教室では、わいが家2階にてトレーニングジムを行っており、マシンを開放しております。自由参加の集団体操では、楽しく脳トレ体操も行っております。



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

今月はComcomよりレシピ紹介します

## 市販品をアレンジ 甘酢っぱビビン麺

今月の  
レシピ

栄養評価  
(1人分)

熱量  
432kcal

塩分  
1.6g



材 料 (2人分)

- キュウリ……100g
- ゆで卵……2個
- キムチ……80g
- そうめん……150g (3束)
- 米酢……大さじ1/2
- はちみつ……大さじ1/2
- ごま油……小さじ1
- きざみのり……適量

作り方

- ① キュウリは千切りにし、ゆで卵は半分に切る。キムチをみじん切りにする。
- ② そうめんを表示の時間でゆで、流水で洗って水気を切る。
- ③ ボウルにキムチとAを入れて混ぜ、②を加えてあえる。
- ④ 器に③を盛り、きゅうり、ゆで卵、きざみのりを盛りつける。

ポイント

- ★キムチを刻んでタレにすることで、コチュジャンなどを使わずにビビン麺が出来ます。
- ★お好みでラー油や糸唐辛子、いりごまなどをトッピングしてもおいしく召し上がれます。

※使用したキムチ「ご飯がススム キムチ」  
<http://www.pickles.co.jp/products/101/index.html>

掲載号 Comcom 2019年7月号 No623 【管理栄養士・フードコーディネーター】若子みな美  
【料理作成】伊藤幸枝 【撮影】スタジオブルミエ 高倉弘幸



# 7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
9:00~12:00	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	★火曜日午後の診察 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
訪問診療							
15:00~17:30 (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	★水曜日午後の診察 関…第2・4週 ★土曜日の診察 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

### ■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
9:00~12:00	星野 勝山	星野 片山	星野 片山	岡田 勝山 本田	星野 羽賀 片山	★火曜日午後の診察 星野…第1・2・3・5週 羽賀…第4週 青木…第2週	
訪問診療							
15:00~17:30 (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	★土曜日の診察 岡島…7/11(土) ●受付は診療終了時間の 10分前までとさせて頂 きます。

### ■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。
14:00~15:30	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。
15:45~17:30	井埜	井埜	井埜	休診	井埜	休診	

### ■あたごこどもクリニック

長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:45~12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 ★本間	吉川	●一般診療、予防接種、 乳児健診はweb予約 もできます。
13:45~15:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達外来	休診	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	●一般診療はweb問診 もできます。 ●発達外来、アレルギー 外来は予約制 ★本間医師7月の診療日 3日(金) 午前・午後 10日(金) 午前
15:30~17:30	吉川	吉川	休診	吉川	吉川 ★本間	休診	

### ■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
開始時間	9:00	10:00	9:00	9:00	10:00	8:30	※水曜日は休診。 ただし、祝日のある週 は診察します。
午前	源川 島村	源川 ★市川	休診 ※注	源川 菊地	源川 四日	源川 四日 ★赤柴	●訪問診療に出ている 場合があります。
終了時間	12:00	13:00	12:00	12:00	13:00	12:00	★市川医師の診療日 7/14・28(火) ★赤柴医師の診療日 7/18(土)
開始時間	13:30	14:30	13:30	13:30	14:30	13:00	★赤柴医師の診療日 7/18(土)
午後	源川 島村	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
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	

## 医療・福祉のページ

# 「熱中症」「脱水症」 について



生協かんだ診療所 看護師長 山屋真子

### 熱中症とは

◎体液の不足で起こる障害  
◎体温上昇で起こる障害の総称です。

### 熱中症のメカニズム

- ①高温の環境での活動により体温が上昇する
  - ②発汗により体温を下げようとする
  - ③体液が失われる(脱水)
  - ④脱水がこれ以上すすまないように体がブレーキかける為、発汗がストップする
  - ⑤体温が下げられなくなり、体温上昇による障害が起こる
- ◎発汗による体温調節機構が維持できなくなると、カラダ中の臓器に

### 熱中症の分類

- 湿度が高い時は汗が蒸発しにくく、体温が下げられなくなる為注意が必要です
- I度** めまい・たちくらみ・筋肉痛・脚がつる・汗がどんどん出てくるなど
  - II度** 頭痛・吐き気・嘔吐・全身倦怠感など
  - III度** 体温上昇・意識障害・けいれんが起きるなど
- 熱中症の対処法**  
I度は脱水が進んでいるが体温上昇がない状態、II度・III度は体温調節機構が破綻して体温が上昇している状態です。I度からII度、III度にはあつという間に進行する恐れもありますから、十分な注

### 熱中症の予防

- 基本は脱水症の予防**
- こまめに十分な水分とナトリウム・糖分を補給する
  - 暑さを避ける服装になる
  - 風通しを良くする
  - 気温、湿度を下げる(エアコンをつける)
  - 無理なダイエットなどで食事や飲み物を制限しない
  - 睡眠をしっかりとって休息する

### お知らせ

6月14日から  
**けんこう朝市**  
再開しました



毎週日曜日朝7時~8時  
生協診リハビリテーション前  
※マスクを必ずしてきてください



ある日の風景



お知らせ

◆わいが家企画、支部の会議や班会などの組合員活動については別紙折込みにてお知らせしています。

※ご不明な点はくらしいきき支援室 ☎ 30-1161 までお問い合わせください。

読者の声・組合員の作品

※敬称略

★クイズの応募の際にたくさんの方のコメントいただきありがとうございます。今月はいつもよりスペースを広げてコメントを紹介させていただきます。

ヨーグルト白玉

以前、今月のレシピのヨーグルトでこねた白玉だんご入りフルーツポンチ、とてもおいしくて何回か作りました。今回のチーズケーキも作ってみたいです。(長部礼子)

ストレスがたまる...

最近コロナで運動教室が休みでストレスがたまりますね! 私自身はラジオ体操をしたりウォーキングをしたりしていますが、友達と話が出来なくて寂しいです。(中山政子)

災害への備え

災害へのチェックリストを作成、確認して、非常時に持ち出すべきものを準備したいと思います。(ターサン)

寂しいけど感染防止

すこやかスマイルを配って数十年。今は新型コロナウイルス感染防止のため無言でポストに入れてあります。さみしいです。(国喜)

少し落ち着いたけれど...

コロナウイルスも少し小康状態ですが、まだ油断できません。小学校もようやく始まり、子供も元気よく登校し始めました。早く通常に戻ると良いですね。(コンターボ)

コロナが終息したら...

コロナウイルス拡大のせいで新聞に入るスーパーのチラシがほとんどなくなった代わりにシミ・しわ取り対策通販のチラシが毎日のように。きれいになってコロナが終息したら誰に会いに行こうかな!! (エツちゃん)

今年のGWは...

お出掛けをしないGWで家の中のこととか、家のまわりを目を向けることができよかつたなあと思いました。ただ人に会う機会が減ったのが残念でした。たまには身近で楽しむことも大事だと思います。(のこねえ)

ピロピロ頑張ってます

腹式呼吸エクササイズズロングピロピロを説明書に従って練習しています。10秒かけてMAXまでゆっくり伸ばし切った時の爽快感は味い深いものがあります。紙筒が戻った時の大きな音に驚かされている今日この頃です。(佐藤浩)

運動を始めるぞ!

少しずつ小学校や保育園が再開し、自分の時間が持てるようになりまし。不思議と食欲が減りました。これをきっかけに運動も始めようと思います。(西脇由美)

クロスワード大好きです

87歳の一人暮らし。主人が2年前に天国に行き、パレットの世話になり生活しております。クロスワードが大好きです。次回も楽しみます。元気に歩きたいです。(小川綾子)

銀河食堂

銀河食堂のみなさんに早く会いたいです!! (みくりん)

運動教室楽しみ

やっと自粛生活から少しずつではあります。元通りに向かっています。新町わいが家の運動教室、楽しみにしています。(ヨシさん)

我が子のために!

面倒くさいと思つてなかなか準備しなかつた災害への備えですが、6月号のチェックリストを見て、いざというときに1歳の我が子に辛い思いをさせないように準備しておこうと思えました。(うめこ)

ローリングストップ!

6月号災害の備えは大丈夫?の記事に出ていた「ローリングストップ」という言葉を知りました。実は先日賞味期限切れの乾パンを発見して家族でひたすら食べたところでした。これからはしっかり実践します。(ミュージックおばさん)

幸せな時間

すこやかスマイルにクロスワードが載っている事を妻が知つてから、毎月楽しみにしており、二人で協力して解いています。ささやかな幸せ時間です。(こんちゃん)

スマホで予約便利です

生協でもクリニックでお世話になってます。子どもが喜ぶ飾り付けや本が用意してあり、また予防接種などスマホから予約ができるのでとても助かっています。(コバ)

日常の当たり前...

ブランドでの、子供達の大きな声、走り回る姿が久しぶりです。日常当たり前に戻っていた事が、この数カ月途絶えていました。何気なく過ごせることが、如何に大切かを知らされています。(上原修)

モラルのある行動を

銀行のATMを利用する為、銀行に行く、銀行の前に路駐している車があり、中からくわえタバコの年配男性がおりて来て、銀行の中へ。私は銀行の駐車場に車を止め、ATMに行くと、既にその男性はいませんでした。モラルのある行動をとってほしいと思います。(和奏)

医者になりたい

緊急事態宣言も解除されほととずる。東京在住の小6女の子は、喘息で近所の病院を受診しただけなのに、最前線で働く防護服の医師の崇高なる姿に感動し、私も医者になりたいと夢を語ってくる。今までに無い経験を通して学ぶことが多々あったように感じられる。(孫バカばあ)

クロスワードで脳トレ

庭の花も次から次へと咲き終わり手入れに追われ、家に入りお茶を飲みながらクロスワードを一生懸命に解き、答えが見つかる「やった」と。脳の為にもいいかな。(アーチャン)

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。

スマイル文芸 作品大募集!

スマイル短歌(班会)

首藤 隆司 選

- 田起こしの響き止まればミツバチの
- 羽音の高し菜の花畑
- 久々に年寄り仲間集まれば
- みんなマスクで顔見合わせる
- 我が畑友に任せり来てみれば
- 青き芽のあり三度豆ならむ
- 窓を開ければ弥彦嶺明るし同朋と
- 稲植えし日の甦りくる
- 佇みて吾を見つめるカモシカに
- ワラビを残しそりり退散

川柳(投稿)

- 家でする 簡単体操 多くなる
  - 申告で俺がトップの 医者通い
  - 手造りのマスクホッペに心地よし
- 清琴  
ヨシさん  
上原 修

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7月10日(金) 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

(応募33通、正解者33名)

テ	ナ	ト	パ	ール
ル	イ	カ	シ	ン
テ	ン	カ	イ	ズ
ニ	セ	ン	ル	エ
イ	ツ	シ	ン	ル
シ	ル	ク	ウ	キ
ケ	ツ	チ	イ	キ
サ	イ	レ	バ	テ
ン	ブ	ラ	グ	ン
チ	チ	チ	チ	チ

正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。

当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

宛先

〒940-0043 長岡市土合4-1-14  
なごか医療生活協  
くらしいきき支援室 まで

〈ご注意〉クイズに応募できるのは、なご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。)

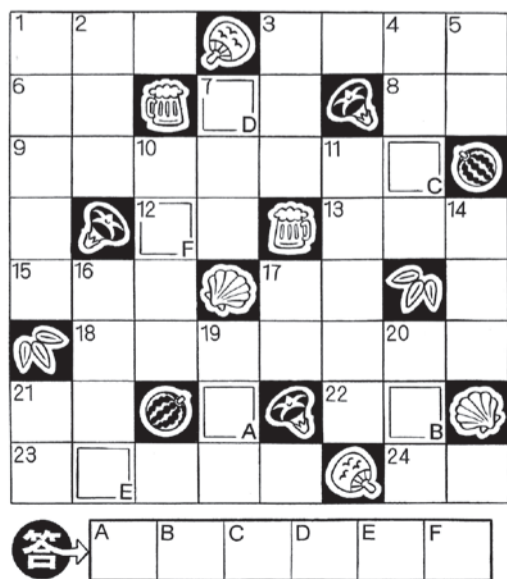
すこやかスマイル不要の連絡は...

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。



■ヨコのカギ  
1 ファミレスで人気です  
2 積乱雲が発生して起きる  
つむじ風  
3 「やば」の反対語  
4 ボウリングの木柱  
5 水まじりの軟らかい土  
6 7月27日に開幕します  
7 良薬は...に苦し  
8 地震で起こる高波  
9 経済...に見込んでの出資  
10 天の川でけん牛星とあ  
11 びきをする星  
12 7月の祝日は...の日  
13 そっくり!...二つ  
14 ベッドに用いる厚い敷物  
15 日本一の...山

■タテのカギ  
1 飛行機の操縦士  
2 食器を拭く布  
3 アルゼンチンのダンス音楽  
4 聖母マリア、転じてあこ  
5 人の女性の性のこと  
6 人生の...に立つ  
7 「チャンス」の反対語  
8 本を読む...会  
9 道路の上に渡した橋  
10 過去に現在...時  
11 草木も眠る...時  
12 日本のお鳥  
13 日本では「愛の学校」と  
14 という題名で知られるイタ  
15 リアの児童文学  
16 役者が舞台で言います  
17 ヘビとヒツジの間



【問題】二重ワクワクの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに?