



新コーナー

今月のすこやかコラム

初回は《樋口専務》です

昨年暮れからの豪雪で、毎朝4時起き。市の除雪部隊とほぼ同時に「高町・笹崎・沢田」をホイールローダに乗って事業所の除雪に向かう毎日でした。夜明け前の作業中は、積もった雪をどう片付けようか考えるだけで、電話もかかって来ず無理難題も言われず、無心になれる貴重な一時として楽しく除雪してました。

除雪の毎日、もともとダイエットと足腰強化のため、唯一の趣味と言えるまでに続けてきたジョギングは、この冬だけは休みました。このジョギングで最高80kg位あった体重が70kg程度で安定、前夜のアルコールも抜けるため体調管理に非常に有効と思うので、早く再開したいと思っています。

口腔ケアで
免疫力
アップ!!

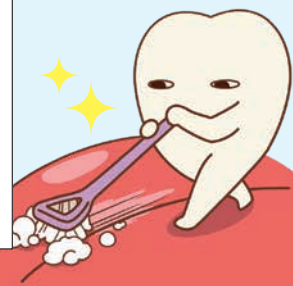
うがい手洗い 舌磨き（したみがき）

感染力が強い新型コロナウイルスは、未だ感染拡大が続いていますが、口腔内の細菌が様々なウイルスの感染力を高めることが分かっています。歯磨きがしっかり行えていなかったり、虫歯や歯周病が放置されていると、お口の中の細菌数が増え、新型コロナウイルス感染・重症化のリスクの可能性が高いと報告されています。

新型コロナウイルスをはじめとするウイルスは、「レセプター（受容体）」と結合することによって体内に侵入しますが、コロナウイルス感染のレセプターは舌の粘膜に多く存在することがわかっています。歯磨きだけではなく、舌の汚れ（舌苔※）をとってお口の細菌を減らしましょう。

※舌苔（ぜったい）とは？

食べカスや細菌、古い口内粘膜などの汚れが溜まったもの。白色や黄色の苔のような汚れが目で見えてわかります。舌苔が厚くなると味を感じにくくなったり、不快なおおいを発生します。



舌磨きをやってみよう!!

① ブラシを水につけます。

※専用舌ブラシの使用をおススメします。

舌ブラシはスーパーやドラッグストアなどで市販されています。

② ブラシを舌の奥から手前に動かします。（下図参照）

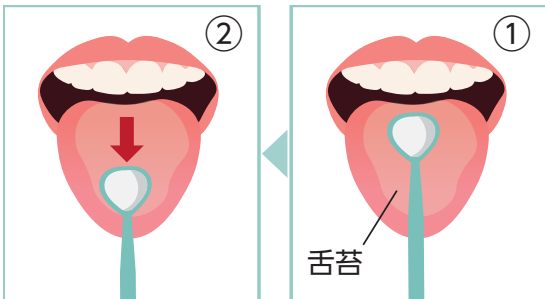
ポイント：は軽い力で行うこと。

嘔吐反射（えずき）を防ぐため舌ブラシを手前に動かします。

③ 口をしっかりとゆすぎ、舌ブラシも水洗いする。

※舌みがきは1日1回を目安に行いましょう。

舌の表面をゴシゴシ強くこすったり、汚れを取りすぎて舌を傷つけないよう注意しましょう。



虫歯や歯周病は早めの治療が大切になります。歯が痛い、歯茎から出血するなど虫歯や歯周病の疑いのある方や定期健診に行かれていない方は、歯科医院の受診をおすすめします。

生協ながおかデンタルクリニック ☎ 37・8810

今月のレシピ

今月はComcomよりレシピ紹介します 電子レンジで簡単主菜 もちもちシュウマイ

栄養評価
(1人5個分)

熱量
187kcal

塩分
0.7g



材 料 (20個分・つくりやすい分量)

- えのき……………50g (1/3株)
- しょうが……………1片
- ちくわ……………50g (2本)
- 鶏ひき肉……………200g
- はんぺん……………100g (1枚)
- 片栗粉……………大さじ1/2
- シュウマイの皮……………20枚
- レタス……………2～3枚

作り方

- ① えのきは約8mm幅に切り、しょうがはみじん切りにする。ちくわは縦4等分に切り、8mm幅に切る。
 - ② ボウルに鶏ひき肉、ちぎったはんぺん、①、片栗粉を入れ、はんぺんを潰すようによく混ぜ、シュウマイの皮に包む。
 - ③ 大きめの耐熱皿にレタスをちぎりながらまんべんなく敷き、②を並べて、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで7分加熱する。
- ※蒸気が逃げるようにラップは皿のフチにくっつけないようにするとよい。

ポイント

- ★はんぺんやちくわなどは食塩含有量が多い食品ですが、料理に加えることでうま味と食感がアップし、しょうゆなどを使わずにおいしく召し上がれます。
- ★さまざまな食感の食材を取り入れることも減塩のコツのひとつです。

フレイル予防運動

TVを見ながら、寝ながら出来る筋トレ

ズボラさん必見!! 「ながら」で出来る簡単筋トレで運動不足解消!!

寝転がりながらTVを見てついでにおせんべいをポリポリ…
なんてことをしていませんか?! CMの時だけでも運動をしましょう!

●TVを見ながら出来る足上げ運動

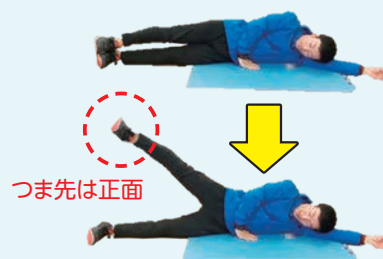
お尻の横を鍛えるトレーニングです

① 横を向いて寝転がり、腕で枕を作る

② ゆっくりと足を上げ下げする

※ つま先は正面に向ける

・10回 1～2セット行う



●寝ながら足上げ腹筋トレーニング

お腹の筋肉を鍛えるトレーニングです。

① お尻の下に両手を入れ両脚を少し浮かせておく

② 両脚を45°程度まで上げ、足が床に付かないところまで下ろす。

・10回 1～2セット行う

※ 腰痛をお持ちの方は行わないか十分に注意して行って下さい。



自宅での健康づくりをサポート

フィットネスレインボー運動教室での運動は特殊な道具などはほとんど使いません。自宅でも出来るような運動を指導しているので、習ったことを自宅で実践できます。見学、お問合せお待ちしております。

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





4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 ★土曜日午後の診療 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
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	
		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…4/17(土)
		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） 4月2日（午前・午後）、9日（午前） web予約できます 一般診療、予防接種、乳児健診 web問診できます 一般診療 発達外来、アレルギー外来は 予約制（電話のみ）					

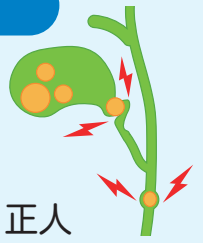
■生協ながおかデンタルクリニック 長岡市沢田1-2-1 ☎37-8810(予約制)

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00 ～12:00	源川 ★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。 4/28(水)診療します。 ●訪問診療に出ている 場合があります。 ★市川医師の診療日 4/6・13(火) ★菊池医師の診療日 毎週木曜(4/29除く)及び 4/12・26(月) ★四日医師の診療日 4/3(土)・9(金)・10(土)・23(金)・ 24(土) ★赤柴医師の診療日 4/17(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	
			18:00			17:00	

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

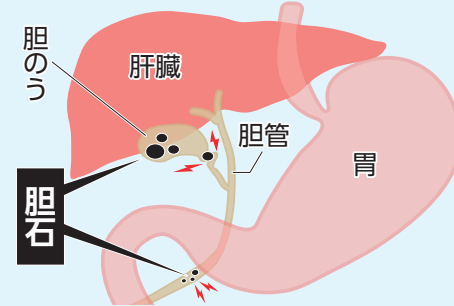
胆石の話



ながおか生協診療所 所長 羽賀 正人

胆石って何?どこにできる?とよく聞かれます。尿管結石と間違えている方もいます。胆石とは、「胆汁の通り道」にある石のことです。胆汁は肝臓で作られ、老廃物(血球など)を含み十二指腸で消化管に排出されます。便の色が黄色いのはそのせいです。胆汁が、順調に排出されないと、黄疸になります。便が白い、体が黄色い時は、胆汁が詰まっているわけです。

胆石は、およそ数%の人がもっており、高齢化により、増加傾向にあります。胆石をもっている方すべてが、症状を起こすわけではない、約半数の方



は生涯無症状でおわると言われています。部位によって肝臓内胆管、総胆管、胆のう結石の3つに分類されますが、80%前後は胆のうにできます。特徴的な症状は、食後の上腹部痛(油ものを食べたあと)嘔吐、発熱などですが、高齢者では、はっきりしないことが多く、いろいろ調べてみたら胆石、胆のう炎だったことがあります。その昔、札幌の病院で研修していたころ、ビール園でジンギスカンを食べた後、発熱 意識障害 血圧低下で、救急車で搬送された方がいました。結局総胆管結石による胆管炎で、深夜の内視鏡治療で改善し、翌朝には「おなががすいた、ジンギスカンはこりこりだけど」というておられたのを思い出しました。

当診療所では紹介入院患者(診療所↓



病院)の10%がこの胆石による炎症(胆道感染)です。また、前述のように高齢者ではあつという間に意識障害、血圧低下など重症化することがあり、早期診断が求められる疾患です。診断には触診、血液検査、腹部エコー、CTが有効です。検査による苦痛はありません。

私は約30年前、新大の病理学教室で胆石と胆のう癌の関係を研究しており、手術後の胆のうと連日らめつこしていた時期があります。この原稿依頼で、いろいろ思い出しました。胆石を指摘されたことがある方で比較的急に腹痛、食事がとれないなどの症状がある方は、食事をしていないで朝一番でかかりつけ医を受診してください。



理事会報告

2020年度第9回理事会
開催日時 2021年3月10日(水)
午後6時30分～午後7時40分

※報告事項

- 1月の事業・経営状況の報告、2月の概況
- くらしいきいき支援室報告
- 委員会報告

- 4 長岡市の介護予防総合事業の受託等について
- 5 小規模多機能プラット新町送迎車両入替について
- 6 デイサービスささげ庵送迎車両入替について

※協議事項

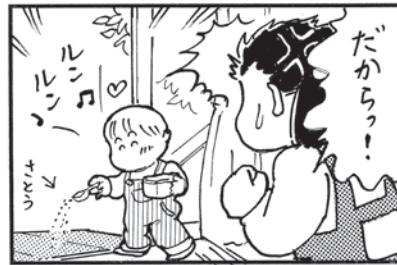
- 7 2021年度第30回通常総代会 一次議案の検討について
- 8 冬季賞与分短期借入金の一部返済について
- 9 役員改選に伴う選考委員会開催結果について
- 10 2020年度第3回内部監査報告について
- 11 2020年度期末賞与の支給について

以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。



ある日の風景

「ウェルカム！」



❖わいが家企画・支部班会など、組合員活動に参加される方へ…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。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。

四郎丸支部主催映写会

4月～6月お休みします

地域の茶の間 ながおかわになれ（毎月第1月曜日）

4月5日（月） 10時～11時30分 四郎丸わいが家 参加費無料

※新潟県のコロナ感染症警報発令中は中止。問い合わせ先 30-1161

読者の声・組合員の作品

※敬称略

●3月号の対談

理事長・専務さんの対談はわかり易く、そしてコロナの為に大変ご苦労なされておられるのには感謝申し上げます。

（花好きな婆さん）

●親切な羽賀先生

生協診療所には30年以上前から父、母、主人、私とお世話になってます。羽賀先生はいつも親切な対応で安心しています。これからもよろしくお願いいたします。

（えつちゃん）

●そろそろ春の足音が…

昨年はコロナ禍で始まりコロナ禍で終わった1年でした。わたしたちの日常生活も一変しました。今年は一日も早いコロナの終息を願う念しながらスタートを切りました。

（宮内XYZ）

●コロナ禍での誕生日…

私の家族の誕生日、5人中4人が今年の暦で日曜日に当たり、記念に外食の調整をしないで済むのはありがたいのですが、現在のコロナ禍では無理なのかと不安なこの頃です。

（今井歌子）

●クロスワード楽しみます

いつも職場で利用者さんと一緒にクロスワードを楽しみにしています。達成感がありますよ〜と話しています。ある日の風景（漫画）も楽しく見させてもらっています。

（はな）

●娘に問題を読んでもらいながら一緒にやりました。

娘より先に答えたが、春です。花見に行きたいです！

（清水 貞）

●今月のレシピ

・オムレツは目から鱗の最高レシピです！保育園児のお弁当に毎回卵焼きを入れていたがそろそろ飽きてきた模様。オムレツ作ってみます！

（わかば）

●ミニオムレツが孫のおやつに最適でした（笑）

（zorochan）

●子供の成長とエンゲル係数

上の子供2人の食欲がすごく旺盛になってきました。1年前に比べて倍以上です。焼肉は食べ放題がホットプレートにするようにしました。数年後、三男も大きくなった時の食費が恐ろしいです。でも子供の成長のため頑張つて美味しい料理を作つていこうと思います。

（3兄弟の母）

●独り暮らしとの違い

こども3人が大きくなったのと、外食を控えているせいでびっくりするくらい米や味噌がなくなりま

す。独り暮らしの頃、味噌が使い切らず賞味期限を過ぎてしまつていたのになあとしみじみです。

●小児喘息

小さい子供がいるので今回の小児喘息の記事は大変興味深かったです。コロナ禍で不安なことも多いですが、とても参考になりました。次号も楽しみです。

（佐藤亮太）

●ステイホーム…

すっかりステイホームに慣れきつてしまひ、腰がすっきり重くなりました。が、春です。花見に行きたいです！

（ゆうちやん）

●家事の間でも筋力アップ

誰でも簡単スクワットやつてみました。股関節に両手を置くことで、どこまでお尻を落とすか目安ができるので簡単にスクワットができます。家事の隙間時間に簡単スクワットを取り入れて筋力アップを目指したいと思います。

（むしばん）

●フレイル予防

・フレイル予防運動、簡単にできそうな運動なので、まだ健康だからと過信せず、今からコツコツやつて行こうと思ひました。介護認定を受けるリスクを少しでも減らしたいです！！

（あゆお）

●参考にしています

診療案内や医療・福祉のページは小さい子供がいるので、休診日や体調の参考になります。27歳でも膝を痛めたり、子供を抱っこすることが多いので、筋力アップを目指したいです。

（まつつん）

●かんたなりハビリ

かんたなりハビリに通っています。皆わきあいあいとやっています。

（田舎もん）

●コロナ終結…

コロナ禍に伴い「ハビリ」通所を控えています。一日も早い「コロナ」の終結を願っています。

（太田孝夫）

●新組合員さん

組合員になって日が浅いのですが「すこやかスマイル」を読ませて頂き、楽しみが一つ増えて嬉しく思っています。

（安達和美）

●花の咲く季節が待ち遠しいです

私は熊本から長岡へ嫁いできて、雪の多い今年など暖かい故郷がうらやましく思えて帰りたい！！雪に関する道員や余計な仕事もいっぱい！！

（内藤初子）

スマイル文芸 作品大募集！

スマイル短歌（班会）

首藤隆司選

・粉雪に街並白く霞みたり

・吹雪きても新聞くばり休まれず

・待ちいし人の笑顔がうれし

・「核兵器禁止条約おめでとう」の

短冊付けし千羽鶴頂く

・脳出血に記憶のうすれし父なれど

・自社を売りたる署名を拒む

・（相撲）まげを結いまわしを締め男映え

・コロナ来て暇と不満が膨らんだ

・ニューマススクマは鏡で似合うかな

・卒園の年長さんはおとな顔

・（投稿）

・（相撲）まげを結いまわしを締め男映え

・コロナ来て暇と不満が膨らんだ

・ニューマススクマは鏡で似合うかな

・卒園の年長さんはおとな顔

・（投稿）

・（相撲）まげを結いまわしを締め男映え

・コロナ来て暇と不満が膨らんだ

・ニューマススクマは鏡で似合うかな

・卒園の年長さんはおとな顔



内藤初子さん 作

今月の作品

（内藤初子）

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4月14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

（応募 49 通、正解者 46 名）

ヒ	ガ	シ	ケ	イ	チ	ツ
シ	ケ	ン	カ	ン	カ	ナ
モ	ド	ン	サ	ラ	ミ	
チ	カ	ブ	ラ	コ	ブ	シ
ム	シ	バ	ノ	リ	ユ	ウ
カ	ゲ	コ	ウ	キ	ユ	ウ
シ	イ	タ	ケ	シ	キ	シ
答	シ	ユ	ン	フ	ン	ノ

宛先

〒940-0043 長岡市土合4-1-14
ながおか医療生協
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。）

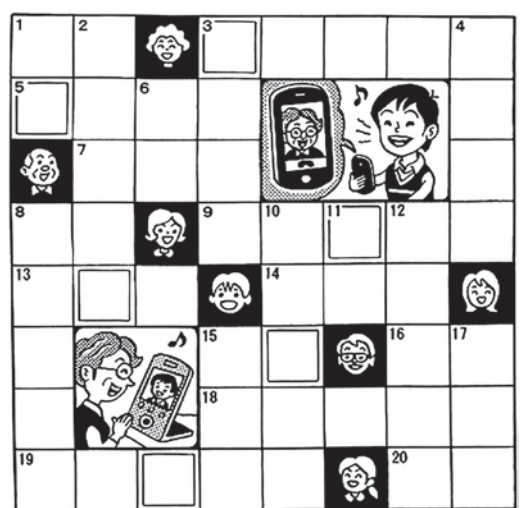
すこやかスマイル不要の連絡は…

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。



2019 1816 1514139 87 53 1
福島民謡で庄助さんが好きなのは…寝…酒…
この1年で広がった働き方待たれていました
アラジンといえは、これボタンザクラとも呼ばれる
青春、恋、手紙といえは犬や猫がつけています
英語ではダークブルーとかネイビーブルーとか素人が楽しむ…野球身に付けた技能や能力を比べ合います
武比で政権を奪うこと細…濃…綿…

17 15 12 11 10 8 6 4 3 2 1
驚き慌てた時に食べます駿河湾名物の小さい生き物「江戸の三味」の一つお菓子の定番日本原産の小型犬です担当の役目や職務「これでよろしく」石原裕次郎のヒット曲「クララ」
…結…鎖…名立ち上がった時にふらふら三味線に合わせて歌う短い歌です
黒人…に抗議するブラック・ライブス・マター運動



《 解き方 》
イラストをヒントにして、二重ワクの6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