ながおか医療生活協同組合機関紙 組合員 2023 村山光映さん作品 ■出資金 3 億 5,964 万円 ■組合員数 10,569 名 2023年9月末現在 243 号 ながおか医療生活協同組合本部 〒940-0042 長岡市前田 1-6-7 ながおか医療生活協同組合 T E L 0258-38-0813 F A X 0258-30-1160 検索











え、歯科医師、歯科衛: 磨くことができる方には積極的に務めてもらうことに加 介護者の方にはリハビリテーションの一環として、自ら

摂食嚥下障害は、食べ物や飲み物がうまく食べられな 注)が必要です。 ○自ら磨けない方・

為に、 摂食嚥下障害の・ POHCの必要性が 万は重要です。 **増してきます。特に口から食べる** •

障害を持つ方・・

えもあり、この部分でも介護が必要です。 ケアは口から食べる為の必須要件となっています。 口腔、咽頭部の汚れ 舌などの口腔機能、 唾液分泌の低下など自浄作用の衰 は誤嚥性肺炎を誘発し、今や口腔

などから始まり、□の中(□腔)、嚥下機能に問題はな

全身疾患の変化、薬の変更、生活に変化はなかったか

食嚥下障害への対応の一歩です。

なったのかな?」そんな気づきを大切にしてください。 いかの確認が必要となってきます。「義歯の調子が悪く

摂食嚥下障害を疑われたら

私共はまず食事をされている場面を観察して、その後

ない」、「なかなか飲み込めない」、「飲み込む前後にむせ

「食べ物が口からこぼれる」、「うまく噛むことができ

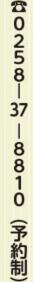
い・飲み込めないような状態を指します。

こんな症状ありませんか?

る」そうした症状が起きた際に原因を追究することが摂

お気軽にお問い合わせください。ますは一度相談してみませんか?お口のことでの困りごと、







生協ながおか

リーニングすること。 の隅々まで、口腔内をク歯だけではなく舌や粘膜 歯科衛生士)が定期的に口腔の専門家(歯科医師、 オーラルヘルスケア)

策を考える。

そのステップが大

否かを確認する。その後、 の方の食事環境を把握し、 形態にすることは重要です。

対応

現状で安全か 先ずは、そ ろみを付けたり、その方々に適した食事

で対応することが一般的です。特に、と その多くは代謝法、リハビリテーション など食事形態の変更、そして口唇・舌・喉の訓練など、

勢是正、配膳の仕方などの食事環境や、とろみを付ける

見出し、改善策を検討します。その中には食べる時の姿 簡単な検査をして原因を追究します。そして、問題点を































生士の定期的なケア(POHC ※







することは不可能ですが、一定数に減らすことは出来ます。

複雑な場所であり細菌を全て除去 しています。28本の歯やそれを支 **むし歯、歯周病に関与する菌だけ**



ることを

5

摂食嚥

下障害と口腔

ケ

P

5

(+++

える歯肉等、口の中は でなく常に細菌が常在.

□の中(□腔)にはな

口腔ケアは口

から食べる為の基盤

鞍らかったって

常和智

□腔ケアとPOHC

口腔ケアは単に歯を磨くことだけではありません。要



ささえま 護 E

生協在宅介護支援センターほっとあらまち 介護支援専門員 吉田純子

> 安心連絡シ ステム 有料

~ご自宅に機器を設置して24時間体制の緊急通報・見守りサービス~ 65歳以上の一人暮らしの高齢者等が対象で、 課税状況によって利用料金が変

安否センサーで利用者の動きを確認し、 報されます。 動けなくなっていた時など緊急時にコールセンターに自動通 病気やケガで長時間

コールセンターでは看護師による対応や必要に応じて消防署や事前に登録い

介護保険制度以外の長岡市の事業をご案内することがあります。私たち介護支援専門員がお受けする相談の中で、

1

わります。 緊急時にボタンを押すと、コールセンターにつながります。

2 ご自宅で高齢者を介護しているご家族に支援金を支給します。支給には定め 平常時にも健康や医療に関する相談を24時間体制で受け付けています。 在宅介護者支援金 の支給

ただいている近隣協力者、

親族に連絡をするようになっています。

判定を行ないます。 られた要件があり、 発見時に連絡をする緊急時連絡先等」を登録します。登録後、 ③ 高齢者基幹包括支援センターに

「登録する方の身体特徴や 認知症高齢者等見守リシ 担当の介護支援専門員や地域包括支援センター職員が要件 配布事

無料

登録番号入りの「見守りシール」を衣服や持ち物等に貼り、

行方不明時の身元確認を早期に行えるようにします。

気になるという方は、 今回ご紹介した長岡市のサービスおよび制度を使えるかどうかわからない 問い合わせ先:長寿はつらつ課 長岡市長寿はつらつ課へお問い合わせください。 0258-39-2268

ずにまずは担当の介護支援専門員やお近くの地域包括支 るように、在宅介護で悩んだ時や困った時は、抱え込ま 援センターなどにご相談ください。 介護をする人もされる人も、 安心して暮らし続けられ



す。冬は生活の困りものの雪も、スキーができ動音痴の私が「楽しい!」と思えるスポーツで場に通いました。決して上手くはありませんが運若い頃は子供を連れて年間10回を目標にスキー2年前から久しぶりにスキーを再開しました。

すように・・と切に願う今日この頃です。います。雪が降っても楽しく過ごせる冬になりまり近年、猛暑・大雨・大雪などで災害が多発してる・・となると愛おしく感じます。気候変動によ

今月のすごやかコラム

今回は

《佐藤常務》

です

今月は組合員のレシピを紹介します



手軽にできる!おコメ料理 シンガポール風チキンライス

材料(作りやす	「い分量)
●鶏手羽元	5~6本
●酒	大1
●塩	少々
●米	2≙
●生姜 ·········	・薄切り2~3枚
●長ネギ (青い	部分) 適当
A (炊飯器に入	れる)
(酒	
塩	少々
B (混ぜて合わt	
	ース ······· 大2
	大1
砂糖	
	んにく … 少々
	······ /J\1/2
	大1

・ は (ルルンオリム県)



- ●鶏に酒、塩を振り揉んでなじませる
- ◎米を洗いザルにあげ水気を切る 炊飯器に入れ2合目まで水を注ぎAを 混ぜ30分おく
- ❸❷に長ネギと生姜をちらし、❶をのせ て炊く
- ∅炊きあがったら長ネギ、生姜を取り除 きさっくり混ぜる
- 6器に盛りつけBをかけてできあがり





レイル予防運動

筋力トレーニングは筋力を向上させることを目的とし、 以下のような 効果があります。

- 1. 日常生活がより楽に行えるようになる。 (階段昇降や買い物袋の持ち運びなど)
- 2. 慢性疾患を予防、改善すること。

(骨粗しょう症、二型糖尿病、肥満など) そのため、筋力トレーニングは若者が行うイメージがありますが、そ の重要性はむしろ高齢者にあると言えます。

特別な道具が必要なわけではありません。 自重(ご自分の体の重さ)

を使って気軽に簡単に行えます。

椅子に座って行う足上げ運動

階段上りが楽になるように~

- 1. 椅子に深く座る。
- 2. 姿勢を止し、下腹に力を入れる。 (腰を反らず、まっすぐな背中で)
- 3. 膝を胸に引き寄せるイメージで上げる。 赤い丸の部分(お腹、太もも部分)が 頑張る感じで、できる回数から始めて 10回程度上げ下げを行いましょう。
- ※痛みが出る場合は行わないでください。



脚力を付けることで動きやすくなり、 より活動的な日々を送れたらいいで すね。 少しずつでも毎日の継続が大事です!

筋力アップして元気な毎日を送りたい方

フィットネスレインボー運動教室では、 筋力アップや持久力アップトレーニング を行っています。

見学、体験無料です!!

フィットネスレインボー運動教室 0258-39-2882

には、日々の暮らしでの自己管

血糖をコントロールするため



・福祉のページ

ットから週2~3回行うこと

を目指す

レーニングを行う(10~15回を

1セットとし、まずは1日1セ

分程前に食 食べる(15

べておくと

を気長に続けていくことが大切

いかがでしたか?小さなこと

海藻類を足してみる お味噌汁やおかずにきのこ類、

間食は80kcalを目安とし、

チーズやヨーグルト、ナッツ等

たら、いつでも医師、看護師、薬

何か心配なことがございまし

剤師にお問い合わせ下さい。

とやる気が出てくるかもしれま

また、少し始めてみると意外

に変更する

野菜を先に

す。このように書くと面倒くさ を確実に使用することが大切で 療の3本柱は①食事療法、②運 理がとても大切です。糖尿病治 い、毎日続けるのは難しい…と 適度な運動習慣、決められた薬 います。つまり正しい食生活、 動療法、③薬物療法と言われて いくつかご紹介します。 で、今日はいつもの暮らしに少し 思われるかもしれません。そこ ノラスするだけの簡単なものを

薬

お薬カレンダ み忘れを防ぐ ーの活用で飲

薬の副作用を疑う時は自己中 を飲む等、何かの行動と服薬 食後の歯磨きをしたら必ず薬 を結びつける

都合により診療体制が変更になることがあります

でしまい、様々

な合併症を起

こします。

や神経が傷ん

た、全身の血管

塞を起こしやすくなります。ま の粘度が上がり心筋梗塞や脳梗 高い状態が長期間続くと、血液 いけないのでしょうか?血糖が す。そもそも血糖が高いとなぜ ついてお話しさせていただきま

確認してみて下さい。

・エレベーター、エスカレーター

ではなく階段にしてみる

方は運動をして良いか主治医に

運動】※糖尿病の合併症がある

今回は、糖尿病の自己管理に

甘い物は控えた方が良いが、ど

うしても食べたい時は食事と

緒に食べる

ながおか生協診療所

看護師

内藤

瑶子

詳細は各診療所、クリニックへお問い合わせください

診 案

仕事や家事の合間にスクワッ

トや踵上げ等、下肢の筋力ト

自転車にする でなく徒歩や る場合は、車 近所に出かけ

片山先生 内科·泌尿器科 羽賀先生 内科・消化器内科

断せず、すぐ医師に相談する

|生協こどもクリニック 長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

		3-77	18	ا ١١١/١١١١١	1 20 2	33-7131
時間	月	火	水	木	金	±
8:45 ~11:30			急性外来 専門外来※ (田中Dr.)			8:30~ 10:45~ 慢性外来
11:30~12:00		慢性	外来	11:45 ~		インフルエンザ 予防接種
13:45 ~ 17:30	14:00~ 栄養相談(第2·4) 14:45~ 1歳以上予防接種 15:45~慢性外来 16:00~ 急性外来	1歳未満予防 栄養相談(第2·4) 14:30~ インフルエンザ 予防接種 16:30~	接種。診察 栄養相談(第2·4) 14:30~ 1歳以上予防接種 16:00~慢性外来 16:15~	休診	栄養相談 コロナ予防接種 14:45~ インフルエンザ 予防接種 16:15~急性外来	休診

*井埜(月~土) *田中(月)午前、(水)午前(専門外来※低身長・肥満・思春期・早発症など) *内山医師の診療は不定期の為、電話で確認ください。

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

▋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 舟	g外来(急性 _犯	(患)		
11:00		予防招	接種·健診(1点		10:30 ~	
~ 12:00			慢性外来	予防接種·	慢性外来	
13:30 ~	発達	外来		発達	外来	
14:00	予防接種·健診 (1歳未満)	o.	予防接種・健診		予防接種・	W-20-200-0
~14:30	予防接種·	慢性外来	休診	(1歳未満)	慢性外来	休診
15:00 ~17:30	一般外来(一般外来(急性疾患)		一般外来(急性疾患)		

*吉川(月~土) *本間(金) 11/10(午前) の知らせ 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)

① 8月の事業・経営状況の報告、○ 3 委員会報告 ③ 委員会報告
② くらしいきいき支援室報告
② くらしいきいき支援室報告、8月の概況 6 ⑤ ④ 第4回 ❖協議事項 ⑤ 生協こどもクリニック ケアラボシステム・オ ❖報告事項 第5回 理事会報告 〈開催日〉 〈開催日〉2023年10月11 以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。 について
夏季賞与分短期借入金の一部返済および借入 2023年度第一四半期 個人情報保護規定の改正について 医師の入職について 介護予防特化型デイサービスの開設について ーションイレブン入替について 報告・協議の上、全員異議なく承認されました。 理事会報告 リース入れ替えについて 2023年9月13日 (10月号掲載内容訂正) 上部消化管ビデオスコ 内部監査報告 \Box 水 必 9月の概況

星野先生 内科·循環器内科 勝山先生 内科·外科

■ながおか生協診療所							前田1-6-7 🕿39-7001		
時間	月	火	水	木	金	±	お知らせ		
8:30 ~12:00	羽賀片山茂木	羽賀勝山	羽賀 茂木 ★勝山	羽賀 片山 茂木	勝山 茂木 岡田	★羽賀 (~11時迄) ★勝山 ★片山 ★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 ★水曜日午前の診療 勝山・・・第3週		
			訪問診療	ŧ			★水曜日午後の診療		
15:00 〜17:00 (月曜のみ 17:30まで)	羽賀 片山 茂木 17:30まで	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山	★羽賀 ★勝山 ★茂木 ★関	羽賀 片山 茂木	羽賀 勝山 茂木	休診	羽賀・・・第1週 勝山・・・第3週 茂木・・・第2・4・5週 関・・・第2・4週 ★土曜日の診療 羽賀・・・第1・2・3・4週(11時迄) 勝山・・・第4・5週 片山・・・第1・3・5週 茂木・・・第2・4週		

■仕扱かんだ診療所 **馬岡市亜新町2-3-22** ☎32-2887

■ 主肠かんに診療所 長岡						巾四新	THI] 2-3-22 23 32-288/		
時間	月	火	水	木	金	±	お知らせ		
8:30 ~12:00	星野勝山	星野片山茂木	星野 片山 ★八幡	勝山岡田	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(16時迄) 茂木・・・第1・3・4・5週 青木・・・第2週		
		訪問診療					八幡・・・第1・3・5週		
15:00 ~17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 勝山 17:30まで	★星野 ★羽賀 (~16時迄) ★茂木 ★青木	★片山 ★羽賀 ★八幡	星野勝山	星野片山	休診	★水曜日午後の診療 片山・・・第1・4週 羽賀・・・第2・3・5週 八幡・・・第1・3・5週 ★土曜日の診療 岡島・・・11/11(土)		

【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)

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00 ~12:00	後藤	後藤★市川	休診	後藤	後藤	8:30 後藤 ★赤柴	11/4(土)は休診します。 ●水曜日は休診。 11/1・22(水)は診療します。 ●訪問診療に出ている場合が
							あります。
13:30 ~18:00	後藤	後藤	休診	後藤	後藤	13:00 後藤 ★赤柴	★市川医師の診療日 ・・・11/7・14・28(火) ★赤柴医師の診療日 ・・・11/11(土)
						17:00	

今月の 4 コマ

705 あらい太郎









先月の応募は44通でした

ります。そしてなんとか出して味付け。2日間もかか

そしてなんとか出

来上がった渋皮煮。

「もう

した。こども達はお別れをえ、観察してひと夏終えまました。朝晩ゼリーを変

悲しんでいましたが、

が育ってまた来年お世話で

はむたろう)

ら何度でも挑戦!

いつか得意料理にな

(サポテン

家族の意見。まだまだ栗は沢山あるか少し甘い方がいいな」との

今年は栗が沢山採れまし

皮を剥き、あく抜きを

です。

(z o r

chan)

初めてカブトムシを育て

た。

朝晩ゼリー

を変

が見つかりました。 ャンパーになっていま すうちにいつの間にかキみました。そして繰り返

した。良い趣味

(ホッシ

3

ロスワードパズル

正解者の中から抽選で5名に図書カードプレゼント。当選者の発表は発送をもって代えさせて頂きます。 出題 ●モロズミ勝

タテのカギ

の七草

つりがね形の花が咲く秋

21 18 15 13 10 8 7 5 1 ヨコのカギ

今年の夏は高温でした 天高く…… 古道具などの…… 黒ショウジョウとも呼ば 建物を建てるための土地 途中で気がだらけてたる メールなどを送信すること チョンギー 原始時代の土製の焼き物 転ばぬ先の…… 鉄腕アトムの妹の名前 むこと。……の試合 れる最も知能が高い猿 ……心あれば水心あり 肥ゆる秋 スと鳴く昆虫 品

来年の五輪開催都市 恩返しをする鳥 スーパー……。カメラ…… 自分。……紹介。……満足 シャイ。……な子ども 百獣の王 敷布のことです 人のために有益な鳥

ハガキ

②氏名 (ペンネーム)

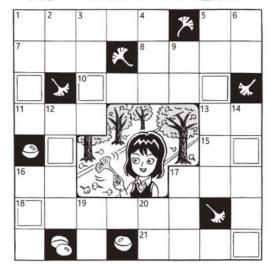
④投稿(右記参照)

①〒/住所

③電話番号

《 解き方 》

イラストをヒントにして、二重ワクの 7文字をうまく並べてできる言葉は?



QR

コード

こちらから

クイズのこたえ・投稿はハガキまたは QR コードからご応募ください

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。 ハガキ

〒940-0043 長岡市土合4-1-14 ながおか医療生協

くらしいきいき支援室 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。

●すこやかスマイルについてのご意見・ご感想など ① 身近な出来事など 2 ○○の秋 ③ 七五三の思い出

す。私が鏡の中にも、後たり笑ったりしてくれま覗き、鏡越しに手を振っ1歳9か月の娘が手鏡を

うと昨年心に決めました。1年に1回、家中のタオル

今のとろこ

家中のタオル

▶写真、イラスト、絵手紙などの作品

てつもなく可愛いです!私って親バカと首を傾げ不思議がっている姿が、と

だな (笑)

(テンちゃんママ

安心だね

ろにもいるので「ん?

お問合せ先

災害に備えてカセット式

です。

わが家のペット

防災を楽しみながら考える。

練としてキャンプをしてタブルなど買って予行訓 ガスストーブや電源ポー

答え

くらしいきいき支援室 2 30-1161

たくさん作るぞ♪

(キミちゃ

来年も

〇メルカリ

こしを作って楽しさ倍増です。

が、何とか豊作かな。初めてとうもろりました!空からの鳥だけが敵でした

畑に電気柵を設置して農作物を作

2023年11月8日 (水) 応募締切

・この酷暑 どこの庭にも 枯木あり 採血中 思わずにらむ 注射針 東北弁どこか似ているフランス語 祖谷の地の バスケット 孫の試合を 観戦し 人生はふえがなったらノーサイド 歌(投稿)からしまれて同歌(投稿)からしまれて同 葛の橋も 渡りて見たき ワールドカップは 日本応援 (投稿) 見たくなり かっちゃん 髙津百合子 今井正和 小室清琴 ロボウ ヒロ

スマイル短歌(班会)

首藤

隆司

選

短

久々の雨に恵まれ青々と

畑に植えし苗生き返る

加藤シズ

作品大募集、

草原に流れ行くかの音ひびき

二胡弾く人の指はたおやか

田所典子

A WITTE

岸田さん

「丁寧に説明」とはとんでもない

処理水というは汚染水なり

大原歌子

としとしご応募ください 作品募集中!

ました。

ました。我が子の時は、井埜先生の「水いぼ」

の記事に驚き

(井口陽子)

最終的にはピンセットで取るた。我が子の時は、硝酸銀では効

参考になりました。

示されて、とてもわかりやすい解説で

成年後見制度についてポイントが図

いようです。 なりにかかり、

なかなか利用が進まな

のように感じました。

(のこねえ)

た。あんなに暑かった夏がずいぶん前若い樹木が紅葉し始めたのを見まし

(あぶらけんしん)

職業柄、おり

かず、

ます。

今はい

い薬があるのですね。

医

めに見附の皮膚科に行った記憶があり

療の進歩に感謝です。

●鏡越しの娘、

愛いぞ!!

す。

(むしぱん)

○タオルの交換

す。手続きが結構大変で、費用もそれ年後見制度を案内することがありま・成年後見制度。職業柄、お客様に成 すこやかスマイル10 6

※敬称略



賑やかな2日

あり、

お知らせ

となって欲し

(要ちゃん)

リノベーション中とのこと。いました。今は施設がたくさんの方々が来て子どもから高齢者までな飲食や物販があり、 ットがありました。近所でおひろめマ 「寄り添える場」の一つと いと願っています!

オリンを弾いてくれが施設の玄関でバイために、五歳の曾孫聴きに行けない私のをががれるのが、 れイ孫の

●今年のうちにやっておきました。

(ほう子)

なんとか年内に片付けたいと思いまい続け、山のように溜まってしまい…を整理したいです。いつかやろうと思子どものプリントや学校からのお便り一プリント整理

です。 (やきいも)換して新しい気持ちで新年を迎えたい決めただけです (笑) 今年のうちに交 んどん突っ込んでいきますがあるようで、埃だらけの 子どもは思いもよらないところに興味 埃だらけのところにど

11月の予定

部屋をすっきりさせたいで売ったり、捨てたりして不用品をメルカリなどで ゆうちゃん)

(いち)

黒猫。早くも10年の月日が経過しまし・生後2カ月で我が家に貰われてきた(おー&いー) 少しずつ大きく成長して お庭の小さな池にいる鯉 キングしています。 毎朝5時頃からリード 。可愛いいもんードを付けてウ います。

鍛える脳 クロスワードパズル 先月号の答え

ホームランオウ(王)









