



## 新しい先生のご紹介です!!



わかやま たかし  
**若山 隆** 先生

2024年9月より勤務させていただき、若山隆と申します。出身は石川県で、これまで総合診療専門医を取得し、地域医療に従事しておりました。総合診療とは、患者さんが日常よく遭遇する病気や健康問題について幅広く対応する専門家で、患者の病気の体験(心配事の程度や内容、生活への影響)や社会的背景(家族や仕事の状態、置かれている境遇など)などを意識し、疾患の治療方針等について患者と意見を交わしあい、共通の理解基盤を形成しケアを行うことを大切にしています。どうぞよろしくお願いいたします。

### あなたの腰痛はどのタイプ?

『運動しない方がよい腰痛』  
どの姿勢をとっても痛みがある、背骨を叩くと響くような痛みがある、歩くと腰から足にかけて痛みが出る(休憩すると症状が緩和する)などがあります。このような特徴がある場合は『脊椎圧迫骨折』『脊柱管狭窄症』などの病気が疑われるので、まずは整形外科へ行くことをお勧めします。

『運動しても良い腰痛』はわらわら、  
(1)腰を曲げた時に痛みが出るタイプ  
(2)腰を伸ばした時に痛みが出るタイプ  
の二つのタイプに分かれます。  
どちらのタイプに当てはまるかを  
知ること、自分に  
適している運動  
を知る手がかり  
となります。



腰痛は、日本人の8割が一生に一度は経験すると言われている現代病です。テレビや本などで様々な腰痛予防の方法が紹介されていますが、多くの情報の中からどの方法が自分に合うかを見極めるのは難しいことだと思います。そのため、今回は自分に適した予防方法がわかるように腰痛の種類とそれに応じた運動をお話していきます。  
まず腰痛予防の運動について話をする前に『自身の腰痛が『運動しない方がよい腰痛』『運動しても良い腰痛』のどちらに当てはまるかを確認してみましょう。



# のはなし

かんだりハビリティキャンパス  
理学療法士 中村 一貴

### 『運動しても良い腰痛』

原因がはっきりしない腰痛(レントゲン上で異常がない)、痛みが出る動きが明確にある(例:腰を曲げた時に痛い)、痛みが楽になる姿勢や動きがある(例:横向きになると楽になる、腰を伸ばすと楽になる)などがあります。このような特徴がある場合は背骨や股関節などの関節が固くなることで腰へ過剰な負担がかかり痛みがでている可能性が考えられます。腰への負担を減らすには、ストレッチなどの運動を行い筋肉の柔軟性を高め、各関節の動きをスムーズにすることが必要です。

## 腰痛タイプごとのストレッチ

…をする前に、どちらのタイプの方もまずは腰まわりのストレッチで筋肉をほぐしましょう!

「スタートの姿勢」  
痛い方の腰を上向き  
(写真は右腰が痛む場合の姿勢)

ポイント2  
上側の膝は床から浮かないようにおさえる

ポイント1  
上側の足の股関節・膝は直角に曲げる

この状態から  
ゆっくり腰をまわします。  
ゆっくりが大事!

ココの筋肉が伸びているかチェック!

ポイント3  
手はできるだけ遠くに伸ばす

(1)腰を曲げた時に痛みが出るタイプは太ももの裏の筋肉の柔軟性をあげるストレッチ

ポイント2  
腰が丸まらないようにお辞儀をする

ポイント1  
台にのせた足の膝は軽く曲げる(曲げすぎない)

ココの筋肉が伸びているかチェック!

(2)腰を伸ばした時に痛みが出るタイプは足の付け根と太ももの前の筋肉の柔軟性をあげるストレッチ!

ポイント1  
身体が丸まらないように背筋を伸ばす

ポイント2  
足を真うしろに引く! 足が外側に開かないように注意!

ココの筋肉が伸びているかチェック!

★各ストレッチは10秒程度から行い、慣れてきたら回数や時間を増やしていきます。  
★腰を曲げても伸ばしても痛みが出る方は曲げた時痛みが強い場合は(1)のストレッチ、伸ばした時痛みが強い場合は(2)のストレッチを行きましょう。

腰痛予防にはストレッチだけでなく、全身運動(ウォーキング等)も効果的です。ウォーキングをする際もストレッチをして身体の動きを良くしてから行いましょう。いちばん大切なのは運動を継続することです。ストレッチもウォーキングも頑張りすぎて体を痛めないように、腰の痛みに応じて少しずつ、無理のない範囲で行いましょう。



9月27日(金)のわいが家企画で、今回紹介したストレッチも含め、腰痛を予防するための知識や運動をさらに詳しく、その他に生活の中で気を付けるポイントなどをお話します。  
詳細はわいが家通信をご覧ください。

今月のすこやかコラム

以前「朝走っている」ことを本欄で書きましたが、もう一段贅肉を落とそうと思い、トレーナーさんに効果的なやり方を聞いたところ「うつ伏せで両手・両足を交互に上げる」のが良いと聞き、3か月ほど実践。確かに腹囲は大きく減少しました



今回は「樋口専務」です

たがある日突然腰ふくらはぎに掛けてしびれ出現。2週間経った今も走れません。誰に聞いても「やりすぎでしょう」と言われています。「過ぎたは及ばざるがごとし」というより既に高齢期に入ったことを実感しました。

川崎東小2年生「町探検」で あたごこどもクリニック を訪問

川崎東小学校2年生の子どもたちが、生活科の学習「町探検」で、あたごこどもクリニックを訪問してくれました。ちょうど午後休診、院内救急学習会の日でした。



救急法体験

院内をぐるりとまわり、一緒に救急法を体験してもらいました。最後に子どもたちの質問に答えたりして私たちスタッフも楽しいひと時を過ごすことができました。

後日、子どもたちから届いた手紙には、「普段見る機会のない裏側やレントゲン室のこと、注射は予防と治療のためにしていること、病気にかからないようにするための心得」など、一人ひとりいろいろな発見を持ち帰ってもらえたんだなあと感じました。

吉川先生と院内見学



アシスト笹崎 展示



『千秋対岸』 那須高明 油彩画

くもり空の下には青い山並み、そして長岡のシンボルともいえる赤い屋根の水道タンク。木々のあざやかな緑、季節はおそらく春でしょう・・・この油彩画の作者は私の父、那須高明です。

美術教師として勤めていた高校を定年退職した後、なごか医療生協組合員としての活動は、父の大切なライフワークでした。そして、ひとりの患者/利用者としても、先生方はじめ職員の皆様には、長年にわたり言葉に尽くせぬくらいお世話になりました。

現在母が入所中のアシスト笹崎さんに、この父の絵を飾っていただき、家族一同大変喜んでおります。笹崎の皆さんの手厚いケア、日々の細やかなお心遣い、本当に感謝してもしきれません。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

渡辺 有紀子

今月のレシピ

今月はComcomよりレシピを紹介します

電子レンジで蒸してつくる 水菜の豚しゃぶ巻きサラダ

栄養評価 (1人分)

熱量 299kcal

塩分 0.9g



電子レンジで蒸す すこしお



材料 (2人分)

- 水菜 ..... 1束 (200g)
- 豚バラ肉しゃぶしゃぶ用 ..... 8枚 (120g)
- 塩こしょう ..... 少々 (0.2g)
- 酒 ..... 小さじ1
- めんつゆ (2倍濃縮) ... 小さじ4
- 酢 ..... 小さじ2
- すりごま ..... 小さじ1

手順

- 根元を切った水菜を4cmの長さに切る。水菜を8つに分け、ひろげた豚肉の上のせて斜めにクルクルときつめに巻き、巻き終わりを下ににする。残りも同様に巻く。
- ①を深さのある耐熱皿に並べ、Aをかける。ふんわりとラップをかけて\*、500Wの電子レンジで3分加熱する(電子レンジの機種により、完全に火が通るまで加熱時間を調整してください)。
- Bをよく混ぜ合わせ、器に入れて添える。

\*ラップを「ふんわり」かけるとは？

電子レンジ加熱でラップをかけるときは、「ふんわり」が鉄則。食品の蒸気でラップが膨らんでも大丈夫なように、かぶせたラップの中央はアーチ状にゆとりをもたせ、ラップの端は蒸気を逃がさないように器にぴったりとつけます。このようにラップをかけると、食材の水分が生かされ、肉も野菜もしっとりやわらかく仕上がります。

ポイント

★市販のぼん酢は塩分量が高いため、めんつゆと酢を使ってつくと塩分控えめになります。

掲載号 Comcom 2023年10月号 No.674

【管理栄養士・フードコーディネーター】原田世里緒  
【料理作成】伊藤幸枝 【撮影】スタジオブルミエ 高倉弘幸

フレイル予防運動

今月は 介護予防センター 生協ささざき トレーナー 本間将司 が担当しました!

テーマ『ストレッチで姿勢改善』

○脚の付け根を伸ばすストレッチ

椅子に腰かけ横を向きます。片脚を椅子から外して後方へ伸ばします。この時、上半身は真っすぐ上へ伸び前屈みにならないように注意します。脚の付け根の伸びを感じながら30秒ストレッチしてみましょう(反対脚も同様に実施)。腰に痛みが出る場合は無理をしないでください。

※必ず椅子の背もたれに掴まりながら転落には十分に注意します。



なごか医療生協の運動教室

専門トレーナーがさまざまな運動教室を行っています。体験・見学を随時受け付けています。詳細は下記までお問い合わせください。(営業時間 8:30 ~ 17:00)

- 四郎丸エリア Fitness Rainbow(フィットネスレインボー) 長岡市前田 3-1-16 ☎ 0258-39-2882
- 新町エリア Studio Fit (スタジオフィット) 長岡市西新町 2-3-22 ☎ 0258-39-2882
- 宮内エリア sasazaki Akala (アカラ) 長岡市笹崎 2-1-15 ☎ 0258-33-8111

各種SNSでも 情報発信中!

YouTube



LINE



**30th** **ながおか医療生協設立30周年**  
地域と共に歩んだ30年、  
これからも地域とともに

**9月1日～11月30日**  
**今年も強化月間が始まります**

強化月間は、ひとりでも多くの方へ、ながおか医療生協の取り組みをお伝えし、生協の仲間の輪を大きく広げようというものです。医療生協はみなさまからの出資金によって支えられています。お預かりした出資金は、医療・介護機器の購入や事業の安定に利用させていただき、より使いやすい医療・介護の提供施設となるようサービス向上につなげています。

次号のすこやかスマイル 10月号に、  
振込用紙を折り込みます。

ご家族・知人の新規加入・増資に  
ご協力お願いいたします

郵便局からのお振込みまたは、お近くの診療所・事業所・わいが家でも受け付けております。  
※ゆうちょ銀行の料金改定により、現金でお振込の場合、手数料110円がかかります。

月間中開催イベントはわいが家通信をご覧ください



**床ずれ(褥瘡) 予防と治療**

ながおか生協診療所  
医師 勝山 新弥

◎大事なこと  
床ずれはすぐ治りにくいので、床ずれを作ってから手をかけるよりも、作らないように手をかけることが一番です。

◎褥瘡の経過  
1) 皮膚の発赤で始まります。  
2) びらん、水疱形成  
3) 黄色い皮下脂肪など皮下組織が見えるようになります。  
4) 筋膜、筋肉、腱、骨が見えるようになります。  
緑膿菌などの細菌感染が生じやすくなり、浸出液は膿性になり、敗血症で亡くなることもあります。

◎発生原因  
寝たきりなどで、動けなかったり寝返りができなかったりすると、体重が局所的持続的にかかり、骨と挟まれた組織の血流が障害されて生じます。皮膚皮下組織のずれ、皮膚の蒸れによる浸軟化、不潔、栄養不良などにより悪化します。

◎褥瘡がしやすい部位  
皮膚や皮下組織が少なく、骨に触れやすい部位にできやすいです。  
たとえば、腰骨、仙骨部、肘関節部、外くるぶし、膝関節外側部、肩甲骨部など

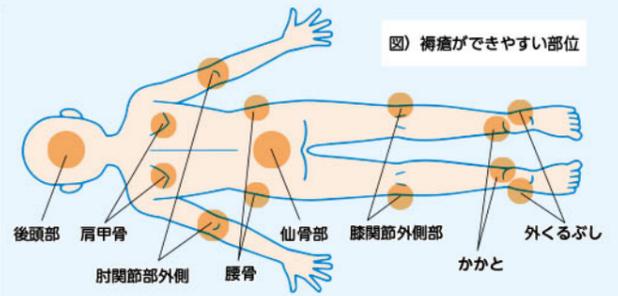


図) 褥瘡がしやすい部位

◎予防  
1) 除圧: 体圧分散マットレスを使用し4時間以内に体位変換  
2) 栄養状態の改善  
3) 局部を清潔に保つ: 汗・排泄物の除去、清拭

◎治療  
1) 外用薬:  
・抗菌剤 (ex.イソジンシュガー、ゲーベンクリーム)  
・壊死組織除去剤 (ex.カデックス軟膏、プロメライン軟膏)  
・血行促進、肉芽形成促進剤 (ex.プロスタンディン軟膏)  
2) 皮膚保護剤: (ex.デュオアクティブ、ハイドロサイト)  
3) 洗浄: 褥瘡の生理食塩水、水道水による洗浄  
4) 手術: 壊死組織切除、皮膚移植

**9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

診療所診療科目 | 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 | 片山先生 内科・泌尿器科 | 高綱先生 内科・消化器内科 | 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

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30～12:00	羽賀 片山 高綱	羽賀 勝山 高綱	羽賀 高綱 茂木	羽賀 片山 茂木	高綱 茂木 岡田	★羽賀 (～10:30迄) ★高綱 ★勝山 ★片山 ★茂木	★火曜日 午後 羽賀…第1・2・3週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 星野…第4週 高綱…第1・2・3・5週 ★水曜日 午後 羽賀…第1・5週 勝山…第3・5週 関…第2・4週 片山…第3週 高綱…第1・2・4週 茂木…第2・4週
15:00～17:00 (月曜のみ 17:30まで)	羽賀 片山 高綱	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★星野 ★高綱	★羽賀 ★勝山 ★関 ★片山 ★茂木 ★高綱 ★茂木	羽賀 ★片山 ★勝山	★羽賀 高綱 ★茂木	休診	★木曜日 午後 片山…第1・4週 茂木…第1・3・5週 勝山…第2・4週 ★金曜日 午後 羽賀…第1・2・3・4週 茂木…第2・4週 羽賀…第1・2・3・4週 (10:30迄) 高綱…第3週 勝山…第4・5週 片山…第1・3・5週 茂木…第2・4週 ★土曜日 高綱…第3週 勝山…第4・5週 片山…第1・3・5週 茂木…第2・4週

■ **生協かんだ診療所** 長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30～12:00	星野 勝山 茂木	星野 片山 茂木	星野 片山	勝山 高綱 岡田	星野 (羽賀) 片山	★星野 ★高綱 ★岡島 (9/28)	★月曜日 午後 勝山…第1・3・5週 ★火曜日 午後 星野…第1・2・3・5週 高綱…第4週 茂木…第1・3・4・5週 青木…第2週 ★水曜日 午後 片山…第4週 茂木…第1・5週 羽賀…第2週 高綱…第3週
15:00～17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 ★勝山 茂木	★星野 ★高綱 ★茂木 ★青木	★片山 ★茂木 ★羽賀 ★高綱	星野 ★勝山 ★高綱	★星野 片山 ★茂木	休診	★木曜日 午後 勝山…第1・3・5週 高綱…第2・4週 ★金曜日 午後 星野…第2・4週 茂木…第1・3・5週 ★土曜日 星野…第2・3・4週 高綱…第1・5週

■ **生協こどもクリニック** 長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

時間	月	火	水	木	金	土
8:45～11:30	急性外来					8:30～
11:30～12:00	慢性外来					10:45～ 1歳以上 予防接種
13:45～14:30	14:00～ 1歳未満予防接種					1歳未満 予防接種
14:30～15:45	15:30～慢性外来					1歳以上 予防接種
15:45～	慢性外来					慢性外来
16:00～17:30	急性外来					急性外来

●診療医 \*井笠(月～土) \*田中(月)午前、(水・金)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	一般外来(急性疾患)					10:30～
11:00～12:00	予防接種・健診(1歳未満)					予防接種・慢性外来
13:30～	発達外来					発達外来
14:00～14:30	予防接種・健診(1歳未満)					予防接種・慢性外来
15:00～17:30	一般外来(急性疾患)					一般外来(急性疾患)

●診療医 \*吉川(月～土) \*本間(金) 9/6(午前・午後)・13(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、アレルギー外来は予約制(電話のみ)  
web問診できます 一般診療

■ **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 市川	後藤 市川	休診	後藤 市川	後藤 市川	後藤 市川 ★赤柴	●水曜日は休診 9/18(水)・25(水)は 診療します
13:30～18:00	後藤 市川	後藤 市川	休診	後藤 市川	後藤 市川	後藤 市川 ★赤柴	●訪問診療に出ている場合があります ★赤柴医師の診療日 …9/21(土)

**2024年度理事会報告**  
【場所】ながおか医療生協 2F会議室

第1回理事会 開催7月10日(水)  
◆報告事項  
① 4・5月の事業・経営状況の報告、6月の概況  
② くらいいきいき支援室報告  
③ 委員会報告  
④ 予防さざぎ 送迎車両購入について  
⑤ 老健あらまち 床張替について  
⑥ 経理ソフト弥生会計リース扱での入替について  
⑦ 2023年度決算期 内部監査報告

◆協議事項  
⑧ 夏季賞与支給及び資金手当てについて  
⑨ 八十二銀行との取引開始について

◎生協かんだ診療所訴訟提起事案 弁護士への委任について

第2回理事会 開催8月7日(水)  
◆報告事項  
① 6月の事業・経営状況の報告、7月の概況  
② くらいいきいき支援室報告  
③ 委員会報告  
④ 企業向け確定拠出年金制度の導入について  
⑤ 生協こどもクリニック レントゲン画像処理ユニット入替について  
⑥ 配食車両入替について

◆協議事項  
⑦ 生協かんだ診療所 内視鏡入替について

以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。





【ながおか医療生活協同組合】

2024年9月

# わいが家通信

## ながおか医療生協強化月間始まります！

生協のネットワークを大きく広げて居心地よくらせるまちづくりをすすめましょう

**月間中イベントぜひご参加ください！**



- ★今まで通り、すべての活動においてマスクの着用をお願いします。
- ★各種企画や活動中の様子を撮影し、すこやかスマイル誌面や法人HP等に掲載することがあります。掲載を希望しない方はスタッフにお申し出ください。

### 9月21日(土) 文化講演会 (長岡市立劇場大ホール)

落語で笑って 脳トレでスッキリ！

詳細は  
折込みチラシをご覧ください



## 体験！フレイル撃退法！

### その他の企画

今月号で  
お知らせ

9月27日(金) 腰痛のはなし

10月8日(火) 新町わいが家フレイル測定会 (健康づくり委員会)

次号以降で  
お知らせ  
します

10月18日(金) 信条クリーンセンター見学 (まちづくりボランティア委員会)

10月22日(火) バスハイク 魚沼方面

11月26日(火) うどんづくり



次号すこやかスマイル10月号に振込用紙を折り込みます。  
ご家族、お知り合いの新規加入、増資にご協力くださいます  
よう、お願いいたします。(1口5000円～)



お問い合わせ先 ぐらしいきいき支援室 30-1161

わいが家企画



腰痛



のほなし

講師 かんだりハビリキャンバス 理学療法士 中村一貴

腰痛を予防するための知識や運動、生活の中で気をつけるポイントや、すこやかスマイル本誌P1で紹介したストレッチもさらに詳しくお話します。テキストとしてすこやかスマイル9月号をご持参ください。

9月27日(金)

午前 新町わいが家 10:00~11:00  
(定員25名)

午後 四郎丸わいが家 13:30~14:30  
(定員20名)

**要申し込み。定員になり次第締め切ります**

動きやすい服装でお越しください。

簡単な実技があります。痛みが強い方は、実技中は見学をお願いします。

申込み先 ぐらしいきいき支援室 TEL30-1161

# フレイル測定会

いつまでも元気で健康的に過ごすために、  
身体のチェックが大切です!!

**フレイル**とは…健康な状態と要介護状態の  
中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下  
がみられる状態をいいます。  
日常生活を見直し、正しい対処で要介護状態  
にならないために、ご自身の身体をきちんと  
チェックし、**健康寿命をのばしましょう!!**



## <実施内容>

### ◎チェック表の記入

- ◎測定
- ・握力
  - ・四肢骨格筋量測定
  - ・足指力
  - ・椅子立ち上がり



### ◎フレイルの説明、測定結果について

日時：**10月8日(火) 13:30~15:00**

場所：新町わいが家

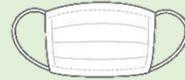
\*四郎丸わいが家から 13:10 発で送迎あり(6名)  
送迎希望の方は申し込み時にお伝えください

定員：**15名**

\*動きやすい服装でご参加ください  
\*飲み物は各自でご用意ください

申込先：くらしいきいき支援室 30-1161

# わいが家の定期開催企画一覧



当面マスクの着用  
をお願いします。

申込み、お問い合わせはくらしいきいき支援室 ☎30-1161

## ～四郎丸わいが家～

●地域の茶の間 **ながおかわになーれ** コープデリにいがた主催  
9月2日(月)10:00～ 無料 申込み不要 時間内出入り自由

●**うたごえ広場** キーボード、ハーモニカ、ギターの伴奏に合わせて歌います。参加費¥100(員外¥300)  
9月9日(月)10:00～ 要申込み 定員30名

●(うた)とまり木の会 ハーモニカの伴奏に合わせて歌いましょう♪ 参加費¥100(員外¥300)  
9月27日(金)10:00～ 要申込み 定員30名

●**映写会** **そして父になる**(四郎丸支部主催) 出演:福山雅治、尾野真千子、真木よう子  
9月20日(金)13:30～ 無料 申込み不要   
～あらすじ～順調な人生を送るエリート会社員の男。しかしある日、妻と6年間育ててきた息子が、出生時に病院で他の子と取り違えられていたことを知る。そして、夫婦は共に過ごした時間と血縁のどちらが大切なのかを考え、苦悩する。

## ～新町わいが家～

◆**うたごえ広場** キーボード伴奏に合わせて歌います。  
9月12日(木)10:00～ 要申込み 定員35名 参加費¥100(員外¥300)

◆**オレンジカフェ「認知症と食事」** 講師 特養はるか 管理栄養士 平田 早苗  
9月28日(土)9:30～ 要申込み

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！

## わいが家食堂

### 四郎丸わいが家

9月6日(金) 受付は8/23～  
10月4日(金) 受付は9/20～

### 新町わいが家

9月30日(月) 受付は9/17～  
10月28日(月) 受付は10/15～

- ・1食200円・食数は各50食
- ・アレルギーの対応は行っていません
- ・配達はありません。
- ・お持ち帰り用の袋をご持参ください。
- ・お渡し時間は、15:30～17:30まで。なるべく早めにお越しください。
- ・申込数を制限させて頂く場合があります。



だれでも寄れるみんなの茶の間



## だんだん

大人気!

簡単ポッチャで遊ぼう!

どなた様もお気軽にお越しください。  
参加費無料、時間内出入り自由です。

### 四郎丸わいが家

9月9日(月)  
~~9月27日(金)~~ ⇒ 9月30日(月)  
〈時間〉13:30～15:00

### 新町わいが家

9月11日(水)  
9月24日(火)  
〈時間〉13:30～15:00

