



苗場ドラゴンドラと二居湖(南魚沼郡湯沢町)

幸齢ますます元気教室



薬剤部

お薬のミニ知識

・インフルエンザ治療薬について



栄養科

ほっとひと息 栄養コラム

・朝食からたんぱく質を摂り
筋力低下予防! 『ゆで鶏』

- ・講演会のご案内
- ・すこやか友の会 会員様へお知らせ
- ・歯科検診・健康診断
- ・ワクチンのお知らせ
- ・重要なお知らせ
- ・職員募集



いつまでも いきいき はつらつ すこやかに!



幸齢ますます元気教室のご紹介

新潟市地域包括支援センターにいつ日宝町 保健師 竹田 真弓

皆さん、日々の生活の中でふとした時に、体力や筋力の衰えを感じた事はありませんか。これまで運動や外出する機会が頻繁にあった方も、コロナ禍による感染対策を優先したため、運動不足を感じている方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回は、新潟市が実施している介護予防・生活支援サービス事業の中の「幸齢ますます元気教室」を紹介します。この健康教室は、高齢者が要介護状態になることを予防するとともに、できる限り元気で動ける身体を維持し、自立した生活を継続できることを目的とした教室です。

身体の体操や健康講座の他に、お口の体操や栄養に関する個別指導、認知症予防のための体操や認知機能の維持・向上を目的としたミニ講座など、健康に関して幅広く、そして楽しみながら学べる教室です。

実際の健康教室の様子です😊
皆さん一生懸命取り組んでいますね😊



健康教室で覚えた体操を
ご自宅でも続けていきましょう😊



お口の体操や食生活に関する
個別指導なども行っています😊

目 的	1. 元気で動ける身体を維持し、自立した生活を送れるようにします。 2. 介護を要する状態となることを予防します。
対 象	要支援認定を受けている方または事業対象者の方のうち、医師による運動制限のない方
内 容	1. 集団での体操やレクリエーション 2. ミニ講座 3. 必要に応じて、運動方法や日常生活の指導
期 間	5月中旬～8月中旬、9月～11月、1月～3月各3か月間（週1回、1回の時間は1時間30分～50分程度、3か月間に12回実施します）
会場・日時	お住まいの地域包括支援センターへお問い合わせください。
送 迎	自力で通所できない方で、家族などによる送迎が困難な場合には、事業者による送迎サービスを無料でご利用いただけます。
定 員	15～20名程度
費 用	無料（舌ブラシ等の個人的教材費については、実費相当額の負担があります）
持ち物・服装	飲み物（水分補給）、タオル、めがね 体操がありますので、動きやすい服装や履き物でおいで下さい。



幸齢ますます元気教室について、どのような教室なのか聞いてみたい方や参加を希望される方は、お住まいの地域を担当する各地域包括支援センターへご連絡下さい。事前に教室の見学もできますので、仲間づくり・健康づくりにご興味のある方は是非、一緒に取り組んでみませんか！皆様のご参加をお待ちしています。

地域包括支援センター
新津
(新津第一・第二圏域)

☎0250(25)3081

地域包括支援センター
こすど
(小合・金津・小須戸圏域)

☎0250(61)1311

地域包括支援センター
にいつ日宝町
(新津第五圏域)

☎0250(22)1931



新潟市在宅医療・介護連携推進事業

新型コロナウイルスをはじめとした感染症、
ワクチン治療薬についてのお話です。
みなさまお誘いあわせの上ご来場ください。

講演会のご案内

令和5年 11/4 土

時間 14:00～15:30
(開場13:30)

会場 新津健康センター
3階 (秋葉消防署となり)

参加対象 どなたでもご参加
いただけます

演 題

COVID-19にも 負けない 感染対策の話

講 師

新潟薬科大学教授
継田 雅美 先生

参加
無料

事前申込
不要

問い合わせ

新津医療センター病院
☎0250-24-5311 担当 今井

主催 新潟市在宅医療・介護連携ステーション秋葉
共催 新津医療センター病院すこやか友の会



すこやか友の会 会員様へお知らせ

第72号 (2023年新春号) にてすこやか友の会 会員様 特典として「オプション検査割引」のお知らせをしましたが、**使用期限が近くなってきました**。(令和6年3月10日まで)

オプション検査割引券は、
健康診断 (人間ドック・生活習慣病予防健診・
特定健診・事業所健診) と一緒にオプション検査 (税込3,000円以上の検査) を受けていただくと**1,000円の割引**となります。

会員様がご利用しない場合、同居のご家族様でもご利用できます。

健診については、当院健診センターにお問い合わせください。

※この割引は、企業会員様はご利用いただけません。

すこやか友の会 会員様 特典
人間ドック・生活習慣病予防健診・特定健診・事業所健診
「オプション検査割引券」を利用して
あなたの健康を守りましょう!

※新津健康センター病院での利用に限ります。

友の会会員の皆さん、※当院すこやか(医療法人社団)健診センター(発行)が主催です。
令和5年4月より使用できるオプション検査割引券を発行いたします。
健康診断と一緒にオプション検査(税込3,000円以上の検査)を受けていただくと
1,000円の割引となります。是非ご利用ください。

例えばこのように利用できます。(料金はすべて税込です)

オプション検査項目	料金	割引後の料金
標準マーカーセット3	4,400円	3,400円
標準マーカーセット2	3,000円	2,000円
骨密度セット	6,600円	5,600円

※割引対象となるオプション検査一覧は、裏面をご覧ください。

★ご予約の際、「オプション検査割引券」の利用をお申し出ください。
割引券は、切り取って健診当日に提出してください。
割引券をお忘れの場合は、割引が適用されません。
詳しくは、健診センターへお問い合わせください。

※見本

すこやか友の会 会員様 限定 オプション検査
1,000円 割引券
有効期限 令和5年11月4日～令和6年3月10日まで



会員氏名: _____ 所属: _____
住所: _____
電話番号: _____

医療法人社団 新津医療センター病院
〒952-8585 新潟県新津市秋葉 2-1-1



インフルエンザ治療薬について

再び流行の兆しをみせているインフルエンザの治療薬について紹介します。インフルエンザ治療薬は体内でのインフルエンザウイルスの増殖を抑えることで、重症化抑制や罹病期間の短縮が期待できます。また、48時間以内に使用することでその効果が十分に発揮されます。以下に、当院でよく処方される2つの治療薬について紹介します。

使用方法(成人)	特徴と注意事項
 オセルタミビル (タミフル®と同成分) 1回1カプセル 1日2回5日間服用	<ul style="list-style-type: none"> 全世界で使用されており、使用経験が最も多い 胃腸症状(下痢、腹痛、嘔気)に注意
 イナビル® 1回4吸入(2容器分) 1回で治療終了	<ul style="list-style-type: none"> ウイルスが増える肺や気道に直接届くため、治療の効率が良く1回で治療が終わる 気道を狭くしてしまう可能性があり、喘息など呼吸器疾患のある方は注意

インフルエンザ治療薬と聞くと異常行動(転落など)について不安がある方がいるかもしれませんが、異常行動は、2018年に厚生労働省より、薬の使用の有無に関わらず、発現しているとされています。異常行動の原因は不明のため、発熱から少なくとも2日間(特に未成年の方)は、自宅からの飛び出しや転落などへの対策が大切です。



朝食からたんぱく質を摂り筋力低下予防!

皆さんは朝食を「米飯に梅干し」など簡単に済ませてはいませんか?朝からしっかり「たんぱく質」を摂り筋力低下予防に努めましょう!今回ご紹介するレシピ「ゆで鶏」は、良質たんぱく質を豊富に含む鶏胸肉を、ほったらかし調理で軟らかく仕上げる事が出来ます。冷蔵庫で3~4日保存可能のため、数日分をまとめて作り、様々なソースをかければ毎日飽きなく食べられます。「糖質補給源(米飯やパン等)」と「ビタミン・ミネラル補給源(野菜や果物等)」を添え、写真のような主食・主菜・副菜のそろった朝食習慣を心がけましょう。

ゆで鶏

栄養価(ゆで鶏1人分60g) エネルギー: 91kcal/タンパク質: 13.3g
炭水化物: 0.1g/食塩相当量: 0.9g

材料 (つくりやすい分量)

★鶏胸肉(皮付き) …… 2枚(500g) ★塩 …… 小さじ2

*塩を塩麩にかえて一晩漬けるとより美味しく頂けます

作り方

- 1 鶏肉は塩をもみ込み、ジッパー付きポリ袋に入れて冷蔵庫で30分から一晩おく。
- 2 なるべく大きめの鍋にたっぷりと熱湯を沸かす。①をジッパー付きポリ袋に入れたまま鍋に入れ2分間強火で加熱しフタを開けて火を消す。
- 3 そのまま鍋の湯が冷めるまで放置し余熱で火を通す。

*③の工程は4~5時間はかかるので時間に余裕をもって調理して下さい
*切ってみて鶏肉の中心が白くなっていればOK。加熱不足の場合は、スライスしてから電子レンジ[600W]で40~50秒加熱して下さい



<一言メモ> 時折、朝食を抜いて1日2食しか食べない方にお会いしますが、皆様「食欲がなくて」とおっしゃいます。じつは、食べるためには食事に先立って胃液や消化酵素の分泌や、胃の蠕動運動の準備が必要です。食欲が湧かない人は、この準備が整っていないのかもしれませんが。まずは決まった時刻にコップ1杯の水や温かい牛乳、スープや味噌汁などを飲むことから始めてみましょう。

歯科健診

当院の歯科で定期健診を受けてみませんか？
お身体を健康に保つために、歯と歯茎、そして義歯(入れ歯)の健診を行うことが大切です。



1つでもチェックが付いたら受診をしてみませんか？

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 歯磨きの時に歯茎から血が出ることもある | <input type="checkbox"/> 歯が浮いた感じがする |
| <input type="checkbox"/> 歯茎が腫れることがある | <input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらする |
| <input type="checkbox"/> 歯と歯の間にもものが挟まる | <input type="checkbox"/> お茶や汁物などでむせることがある |
| <input type="checkbox"/> 口臭が強いと言われることがある | <input type="checkbox"/> 口の渴きが気になる |

また、当院歯科では下記の健診(予約制)を行っております。お気軽にお問合せ下さい。

※受診の際は、健診の受診券と保険証をご持参ください。

健診種類	対象	料金
新潟市成人歯科健診	40歳・50歳	500円(国民健康保険250円)
新潟市お口の健康長寿健診	76歳・80歳	自己負担なし
新潟市2歳児歯科検診	2歳0か月になる月 ～2歳6か月になる月の児	300円

歯科直通電話 0250-24-5440

診察受付時間 月～金 午前9時～11時30分 / 午後2時～4時30分
休診日 土曜日、日曜日、祝祭日

健康診断

当院の健診センターでは、下記の健診を行っています。
(全て完全予約制)
ご自身の健康を守るためにも定期的に健診を受けましょう。



健診種類	対象者	料金(税込)
日帰りドック	年齢制限なし	39,600円
生活習慣病予防健診(協会けんぽ)	35歳～74歳の被保険者	最高5,282円(一般健診)
事業所健診	年齢制限なし	最高9,350円
新潟市特定健診・がん検診	40歳以上 ※子宮頸がん検診は20歳以上	最高2,000円

(1)日帰りドック、生活習慣病予防健診の胃検査は、基本が胃バリウム検査となっておりますが、2,200円の追加料金で、胃内視鏡検査(経口・経鼻)に変更可能です。

(2)各種健診に、ご希望のオプション検査を追加できます。また、オプション検査単独でも実施できるようにしました。

詳しい内容については、健診センターまで、お問い合わせください。

健診センター 電話 0250-24-5311(代表)

月曜～金曜 午前10時30分～12時 / 午後2時30分～4時30分

ワクチンのお知らせ

ご希望の方は下記までお問合せください。

インフルエンザワクチン	コロナワクチン
予約受付期間	
令和5年9月12日(火)～11月30日(木)	令和5年10月3日(火)～12月29日(金)
接種予定期間	
令和5年10月17日(火)～12月29日(金) 集団接種は11月、月・水・金の午後	令和5年12月1日(金)～令和6年1月31日(水) 月・水・金の午後
接種料金	
一 般 4,000円(税込み) 65歳以上 1,650円(補助金制度適用)	不 要
受 付	
病院1階 医事課窓口 月曜～金曜 9:00～12:00 / 14:00～15:30	
電話予約・問い合わせ(0250-24-5322) 月曜～金曜14:00～16:30	電話予約はできません。窓口受付のみ 接種券と診察券をお持ちください。



重要なお知らせ

令和6年4月より土曜日は外来休診となります。

当院では、これまで**第1・第3土曜日**外来診療を行ってまいりましたが、この度診療体制の見直しを行い、令和6年4月から土曜日外来を休診とさせていただきますことになりました。

何卒ご理解・ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

職 員 募 集

いっしょに。地域と、患者様と、私たちとそしてあなたと
看護師・介護職員・看護補助者の募集を行っています！



メールでのお問い合わせや
見学申込など、まずはこちらから！

TEL:0250-24-5311 (採用担当)

外来診療案内 2023年10月

診療科		月	火	水	木	金	土	
総合診療科	AM	1診	伊 東	伊 東	早 川	山 形	伊 東	—
		2診	豊 島	早 川	豊 島	豊 島	森	—
	PM	1診	—	2診 小 田	—	1診 山 形	—	—
		2診	—	—	—	—	—	—
内科 消化器内科 脳神経内科 糖尿病内科 血液内科 呼吸器内科	AM	1診	有 波 (内科・呼吸器内科)	廣 瀬 (内科・消化器内科)	大 塚 第1・3・5(腎・膠原病内科)	廣 瀬 (内科・消化器内科)	小 菅 (糖尿病内科)	第1 早川/第3 森 (内科・消化器内科)
		2診	—	森 山 (内科・血液内科)	穂 苅 (内科・呼吸器内科)	—	—	伊 東
		3診	森 (内科・消化器内科)	五十嵐 (脳神経内科)	森 (内科・消化器内科)	森 山 (内科・血液内科)	—	—
	PM	1診	—	—	—	—	小 菅 (糖尿病内科)	—
循環器内科	AM	池 上	小 田	田 中	—	小 田	—	
	PM	—	和 田	—	大 槻	小 田	—	
外科 消化器外科 肛門外科 乳腺外科(※要予約)	AM	宗 岡	佐々木	宗 岡	宗 岡	佐々木	大 竹 第1・3(外科・乳腺外科)	
センター 腫瘍科	消化器科	AM	宗 岡	—	宗 岡	宗 岡	—	—
	乳腺科	AM	—	—	—	—	—	第1・3 大竹
整形外科	AM	佐 藤	佐 藤	佐 藤	佐 藤	佐 藤	佐 藤	
		山 本	山 本	山 本	山 本	山 本	第1・3・5 山本	
皮膚科	AM	河 合	—	佐 藤	—	—	—	
眼科	AM	車 田	—	—	車 田	—	—	
心のケア外来 (精神科)(※要予約)	AM	—	—	—	河 原	—	—	
PM	—	—	—	—	—	—	—	
歯科/口腔外科	AM	長 澤	長 澤	長 澤	長 澤	長 澤	—	
PM	—	—	—	—	—	—	—	

【診療日】月曜日～金曜日、第1・3土曜日(午前診療のみ)

- 受診の際は必ず診察券、保険証及び各種受給者証を提示願います。
- 外来診療予約制。初診の患者さまは随時受け付けております。
- 心のケア外来、乳腺外科は完全予約制となっております。

【受付時間】(一般)【月曜～金曜】 8:30～11:30 / 13:30～16:00

【第1・3土曜】 8:30～11:30

(歯科)【月曜～金曜】 8:30～11:30 / 13:30～16:30

■ 受付時間と診療時間は異なります。

※禁煙外来は、薬剤の入手が困難なため当分の間、休診となります。

編集後記

医局の2メートル位のコーヒーマシンに実がつかました。サクランボに似ていることから、コーヒーチエリーと呼ばれるそうです。葉っぱに光沢があってとても綺麗です。お手入れは寒さに弱く、水やりのタイミングと温度調整が大変と聞いています。赤い実の中をあけてみると、種が2粒入っていました。焙煎したら美味しいコーヒーが楽しめるかもしれません。(M)



予約専用

TEL.0250(24)5322

受付時間 14:00～16:30

新津医療センター病院広報誌 すこやか

発行人：豊島宗厚 編集：広報委員会
〒956-0025 新潟県新潟市秋葉区古田610番地
TEL.0250(24)5311・歯科直通 0250(24)5440



医療法人社団 健進会

新津医療センター病院

基本理念

私たちは、患者中心の医療を目指し、地域の皆さんに貢献します。

基本方針

地域に求められる医療を提供することに、最善を尽くします。地域の医療福祉に携わる人々と密に連携し、迅速に対応します。地域の人々の健康を守るため、疾病の予防に努めます。

介護老人保健施設 健進館 TEL.0250(23)5152 ・ 新潟市地域包括支援センターにいつ日宝町 TEL.0250(22)1931
居宅介護支援事業所 日宝町 TEL.0250(22)2083 ・ 新潟市在宅医療・介護連携ステーション秋葉 TEL.0250(24)5447
訪問看護ステーションにいつ TEL.0250(24)8211