

支えに *Sasaeni*

ご自由にお持ちください



支えに 2021年12月発行

Vol.36



病院のお仕事発見 [リハビリテーション編]

- リハビリテーションの職種を知っていますか?
- 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士インタビュー
- 季節の病気
- プロが教える ウチトレ
- 食のプロがオススメするメニュー
- イベントレポート
- 漢字de脳トレ

JA新潟厚生連はSDGsに貢献します

県内14の病院が地域の皆さまの健康と心を支えます



安心して、前に進む
エネルギーなんだ。

— お車の事故による賠償やご自身とご家族のケガ、修理に備える —

★安心の充実保障

相手方への保障	ご自身とご家族の保障	お車の保障
自動車事故により他人を死傷させたり、他人の車や物をこわしたときの損害を幅広く保障!	自動車事故によりご自身やご家族、ご契約のお車に搭乗中の方などが死傷されたときの損害を幅広く保障!	ご契約のお車の事故による破損や盗難、台風などによる損害を幅広く保障!
対人賠償(無制限)	人身傷害保障	車両保障(全損負担担保)
対物賠償(無制限・対物超過修理費用保障付)	傷害定額給付保障	車両諸費用保障特約

- さらに!**
- 日常生活賠償責任特約 自転車事故をはじめとする日常生活のさまざまな損害賠償責任を保障
 - 車両新価保障特約 偶然な事故によって、ご契約のお車が所定の全損となった場合に、あらかじめ定めた新車価格相当額等を保障
 - 車両超過修理費用保障特約 ご契約のお車の修理費が共済価額以上となった場合、その超過分について保障

★頼れる各種サービス 自動車事故や故障など、トラブル発生時に頼りになるサービスをご用意

・24時間365日、フリーダイヤルで事故受付とアドバイス ※JA共済日常生活事故対応センターの受付時間は9:00~17:00(土日・祝日および12月29日~1月3日を除きます)
・損害調査サービス担当者約5,360人、事故対応窓口約2,450か所の安心ネットワーク (2020年4月1日現在)

レッカーサービス	ロードサービス	夜間休日現場急行サービス	夜間休日初期対応サービス	休日契約者面談サービス
----------	---------	--------------	--------------	-------------

★お得な掛金割引 ご契約条件に応じてさまざまな掛金割引をご用意

自賠責共済セット割引 (JA共済オリジナル)	農業用貨物車割引 (JA共済オリジナル)	複数契約割引	長期優良契約割引	ASV割引
対人賠償の共済掛金 7%割引	共済掛金 10%割引	共済掛金 5%割引	共済掛金 2~6%割引	共済掛金 9%割引

その他にも、割増・割引等級制度やゴールド免許用掛金などがあります。 ※割引の適用には所定の条件があります。

●ご加入にあたりましては、お近くのJA(農協)へお問い合わせください。●この広告は概要を説明したものです。ご契約の際には「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」および「ご契約のしおり・約款」を必ずご覧ください。

はじめて共済
<https://shiryo.ja-kyosai.or.jp>
■JA共済ホームページアドレス <https://www.ja-kyosai.or.jp>



本サイトから「ひと・いえ・くるま」の各共済の資料請求・掛金試算ができます。

JA共済相談受付センター(JA共済連 全国本部)
電話番号: ☎ **0120-536-093** ※日曜日、祝日および12月29日~1月3日を除きます。
受付時間: 9:00~18:00(月~金曜日) ※メンテナンス等により予告なく変更する場合があります。
9:00~17:00(土曜日) ※電話番号は、おかけ間違いのないようご注意ください。

JA共済アプリ
●JA共済をもっと身近にもっと便利に。●Webマイページにワンタッチで! ●もしものときの連絡もアプリから! ●くらしに役立つコンテンツも満載!
※アプリご利用時の通信料は、ご利用者さまのご負担となります。※スマートフォン向けアプリのため、フィーチャーフォンの場合はご利用いただけません。また、お使いのスマートフォンの機種・設定等によってはご利用いただけない場合があります。

Webマイページにご登録いただいた方の中から、抽選ですてきな賞品が当たる
「Webマイページご登録キャンペーン」実施中!
<https://mypagecp.ja-kyosai.or.jp>

くらしの保障、相談するなら



耕そう、大地と地域の未来。 JAグループ



※撮影時のみマスクを外しています。

病院のお仕事発見

「リハビリテーション」編

早期の介入により
機能低下を最小限に防ぐ

皆さんは「リハビリテーション」の語源をご存知でしょうか？リハビリテーション(rehabilitation)とはラテン語の「re(再び)」と「habilis(行う能力がある)」に由来し、「再びできるようにする」という意味があります。

身体機能の回復や日常生活への復帰を、専門知識と技術によってサポートするリハビリテーションスタッフ。それぞれ役割の異なる3つの職種(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)があります(詳細は下記参照)。また、リハビリという病気やけがの治療が落ち着いた後に始めるイメージがありますが、最近では早い時期から開始することが増えています。

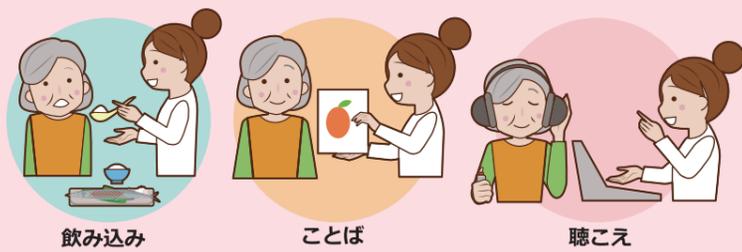
患者さんの状態にもよりますが、入院翌日からリハビリをスタートすることも。治療と同時進行でリハビリを実施することで、身体機能や筋力の低下を最小限に抑えることが目的です。

対応する病気もさまざまです。骨折などのけが、脳卒中の後遺症による半身麻痺、心筋梗塞、がん、肺炎など長期安静による運動能力や調節機能の低下、発達障害や失語症など幅広い疾患に関わります。そのためリハビリスタッフは病気の知識を持ちつつ、その患者さんに必要なリハビリを提供することが求められます。患者さんやご家族が望む生活への復帰を目指し、スタッフたちは挑み続けています。

病気の状態や目的に応じて
3つの専門職種がサポート。
日常生活への復帰を共に目指します。

言語聴覚士(ST)

言語聴覚士(Speech Therapist)は摂食嚥下機能や言語・聴覚機能のリハビリを担当します。脳の障害により発音がうまくできない、加齢により食べ物がうまく飲み込めないなどの機能障害に対して、検査や訓練で回復を促します。小児から高齢の患者さんまで幅広く対応します。



作業療法士(OT)

作業療法士(Occupational Therapist)は着替え、トイレ、入浴など日常生活に関わる動作全般のリハビリを担当します。市販されている生活支援用具なども使いながら、日常生活への復帰を目指します。お子さんの発達障害や精神科領域の疾患、認知症の患者さんにも携わります。



理学療法士(PT)

理学療法士(Physical Therapist)は主に運動機能のリハビリを担当します。立つ、座る、歩くといった基本動作の訓練や、回復を促す運動療法や物理療法(温熱や電気)を用い、身体機能を向上します。ご本人やご家族の希望を踏まえ、できるだけ元の生活に近い暮らしができるようサポートします。



長岡中央総合病院

リハビリテーション科 技師長
理学療法士

オグロ タカオ
小黒 孝夫

1987年入職、栃尾郷病院配属。
1991年三条総合病院、2004年柏崎総合医療センター、2006年佐渡総合病院(主任昇格)、2009年長岡中央総合病院(技師長昇格)、2012年新潟医療センター、2015年三条総合病院、2020年より長岡中央総合病院勤務。



現場に立ち続ける
ブレインゲーマネージャーでありたい。

※撮影時のみマスクを外しています。

厚生連にはさまざまなタイプの病院があります。それぞれの病院で違った経験を積むことができますし、興味を持った専門分野、例えば心臓リハビリや

—これまで多くの病院で勤務しています。

—リハビリの仕事の魅力とは？
目の前にいる患者さんと「一緒に作り上げていく」感覚があること。患者さんが良くなっていく姿を見ることが、その場面に寄り添えることが喜びです。

—現在の32名のスタッフを束ねています。どんなスタッフですか？

前向きで、患者さんに寄り添うことのできるスタッフです。人数が多いので、スタッフ同士のコミュニケーションを大事にしています。患者さんの情報共有も

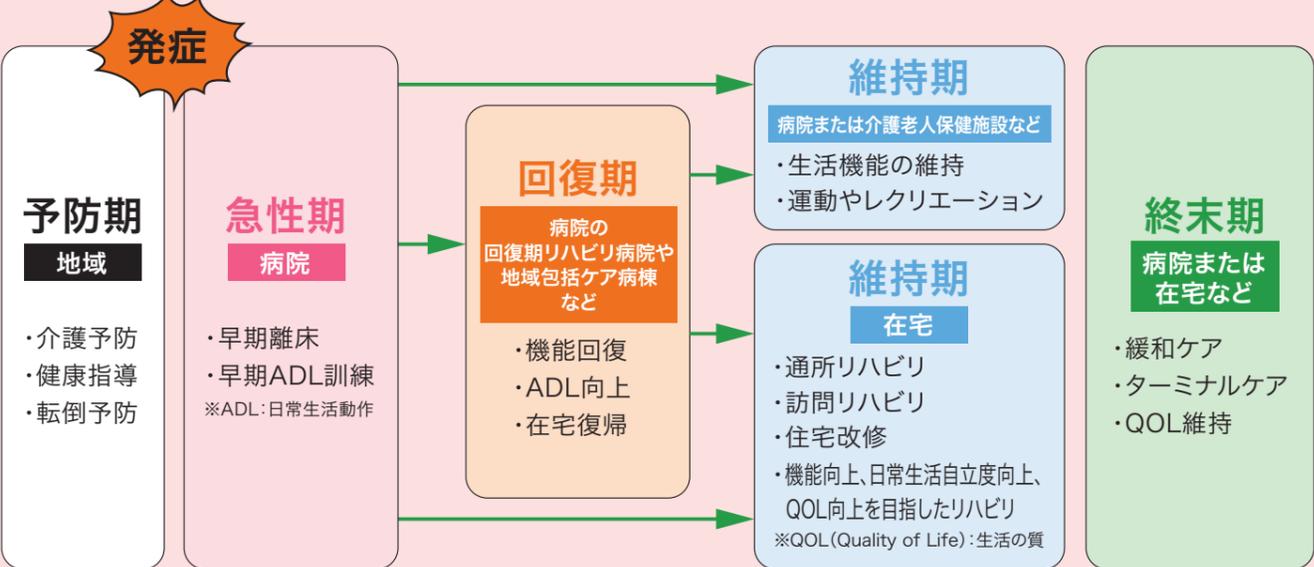
—理学療法士を目指したきっかけを教えてください。
医療や福祉にもともと興味がありました。高校生の頃にリハビリがテーマのドラマを見たのですが、「リハビリテーション」という言葉もまだ一般的でない時代。新鮮でしたし、人の役に立てる仕事がいいなと思いついてこの分野を目指しました。

Interview
リハビリテーションの仕事の魅力や喜びとは？
在職35年目のベテラン、長岡中央総合病院の小黒孝夫技師長にうかがいました。

ポーツリハビリ、がんリハビリなどの知識を深めることも可能。関連する資格取得の支援制度もあるので、専門性を高めることが可能です。
—現在は32名のスタッフを束ねています。どんなスタッフですか？
前向きで、患者さんに寄り添うことのできるスタッフです。人数が多いので、スタッフ同士のコミュニケーションを大事にしています。患者さんの情報共有も

病院でも地域でも活躍するリハビリスタッフ
介護状態を防ぐための健康講座も

近年、リハビリテーションスタッフの活躍の場が拡大しています。まずはリハビリ以前に、介護状態にならないための地域の健康講座などに参加。病院では早い段階からリハビリを行い、寝たきりを防ぎ早期離床を目指します。退院後は、施設や在宅の訪問リハビリへ移行します。患者さんにとっては、慣れた病院のリハビリスタッフが変わるのは人間関係を新たに構築しなければならない負担があります。そうした患者さんの不安を軽減するため、病院から地域へと丁寧に引き継ぎ、安心してリハビリを受けていただける環境を整えています。



健康講座の様子



早期離床



在宅復帰の様子

チーム医療で患者さんとご家族を支えます

リハビリテーションスタッフもチーム医療の重要な一員です。リハビリとは、生活に関わることすべてです。病院における生活の場である病棟の中心的存在である医師や看護師、メディカルソーシャルワーカーと深く連携しながら患者さんを支えています。



リハビリに関わる主な職種

- 医師
- 理学療法士
- 作業療法士
- 言語聴覚士
- 看護師
- 介護福祉士
- 管理栄養士
- ケースワーカー
- 臨床心理士
- 義肢装具士
- ケアマネージャー



発達障害などで発音がうまくできないお子さん、飲み込みがうまくできない方、脳の障害による失語症の方など幅広くリハビリを担当しています。長期間接してきたお子さんが上手に発音できるようになったりするのを見ると、感慨深いですね。また、最近では年配の方の誤嚥性肺炎が増えています。繰り返し返さないために、食べ物や食べ方の指導をさせていただくこともあります。

「話す」「食べる」という当たり前のことができないのは、患者さんにとって大きなストレス。思いを汲み取り、必要な支援につなげることで、そのストレスを減らしたいです。患者さんが安心して、生活の楽しみを感じられるよう今後もサポートしていきたいと思っています。

※撮影時のみマスクを外しています。



次号は「緩和ケア」認定看護師です！

リハビリテーション科からバトンを受け取りました、「緩和ケア」認定看護師です。次号は緩和ケアの仕事についてのお話をお届けします。どうぞご期待ください！



リハビリで大切にしているのは、患者さんをよく知ること。単なる訓練や指導にしないために、病気の状態、家族構成、そのご家族がどの程度介助できるかなど、患者さんの背景を知ること、一人ひとりに合ったリハビリを提供することを心がけています。

退院後の日常生活動作に不安のある人が、できるだけ元に戻るようさまざまな訓練をしています。身近に手に入る便利グッズなども紹介しながら、できるだけ快適な在宅生活につなげていくサポートをしています。最近では地域で介護予防やフレイル予防の健康講座をさせていただく機会も増えています。地域とのつながりはこれからも増やしていきたいです。



介護予防の講座も積極的に地域とのつながりを増やしたい

糸魚川総合病院 リハビリテーション主任 松澤しのぶ



患者さんが「できること」を引き出し、楽しく取り組めるリハビリを

小千谷総合病院 理学療法士 尾身真由美

ハンドボール部のマネージャーをしていた高校時代に、スポーツ医療やリハビリに興味を持ちました。職場体験で病院に行き、スポーツに限らずさまざまな病気や怪我にリハビリが関わっていることを知り、総合病院への就職を志しました。現在は病棟専従の理学療法士として、トイレや歩行など、日常生活に関わる動作の習得を支援しています。

リハビリでは、完全に元の生活に戻るのには難しくても、患者さんがこれならできると、ご家族もここまでなら介助ができるというポイントを見つけ、折り合いをつけることも重要です。患者さん自身ができることを引き出しながら、患者さんが笑顔になれるようお手伝いしていきたいです。

インタビュー 私は、リハビリテーションの仕事が大好きです！

治験NEWS

治験に薬剤師も関わってます

薬剤師が治験事務局をしています。治験に参加される患者さんの人権等を守り、実施・継続することに問題はないか、治験薬(くすりの候補)を薬学的に評価しています。

実施中	● 潰瘍性大腸炎	● クローン病	● 血友病
	● 市中肺炎	● 癒着防止剤	

※該当する方や詳細を知りたい方は、主治医にお申し出ください。治験に参加するには細かい条件があります。ご希望いただいても、参加いただけない場合がございます。



気づいたときに、姿勢をチェック!

新潟医療センター
理学療法士
スギト ユウイチ
杉戸 裕一

普段から姿勢を気にしていますか?寒くて猫背になりがち、スマートフォンの見すぎでストレートネックに、デスクワークで腰痛が悪化...など、姿勢の崩れは身体の不調につながることも。姿勢は頸椎、胸椎、腰椎が真っ直ぐの状態が理想といわれています。日常生活のなかで少しずつ、正しい姿勢を保つように心がけましょう。

【注意】無理せず続けましょう・すでに痛みのある方は、専門医に相談してください

ココが教える ウチトシ

後頭部、肩甲骨、仙骨が壁に付くイメージで正しい姿勢をチェック!

身体は多くの部位(歯車)が重なり合うことで、ひとつの姿勢を保っています。ひとつの歯車のズレが身体全体のズレにつながり、姿勢が崩れてしまいます。



Point

アゴの角度は90度以下になるように

Point

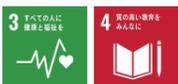
腰と壁の間は、手のひらが入る程度に

モデル:
新潟医療センター
理学療法士
オダ ユウキ
小田 優貴

こうなっていませんか?

- 後頭部が壁につかない
頭が前に出ている、あごが上がっている
……ストレートネックや猫背
- 壁と腰の間に腕まですっぽり入る
……反り腰

日常のこんな姿勢が姿勢を悪く!



ちょっとした時間を有効活用!“無理せず毎日”を習慣づけましょう。



調理時間 20分

材料(2人分)

- カボチャ(皮付き).....150g
- エリンギ.....30g
- ブナシメジ.....30g
- タマネギ.....1/4 個分
- ベーコン.....15g
- ご飯.....150g
- 牛乳.....100ml
- 水.....100ml
- 粉チーズ.....大さじ2
- コンソメ.....小さじ1
- バター.....10g
- 塩.....少々
- 黒胡椒.....少々

作り方

- 1.カボチャは電子レンジで柔らかくしたものを、皮ごと1cm角の大きさに切る(ワタと種は取り除く)。
- 2.タマネギはみじん切りにし、エリンギ、ブナシメジ、ベーコンは細かく切る。
- 3.全体的に火が通り、タマネギが透き通ってきたら、牛乳、水、コンソメを入れて混ぜ、温まったらカボチャを加える。
- 4.3.にご飯を加え、中火で煮ながら水気をとぼす。
- 5.水分が飛んだらチーズを入れて混ぜ、塩で味をととのえる。
- 6.器に盛り、お好みで黒胡椒をかけたら出来上がり。

管理栄養士 食のプロがオススメするメニュー

ごろごろカボチャとキノコのハット風

わたしが紹介します!



柏崎総合医療センター
管理栄養士 田辺 可奈

料理上手のワンポイント

カボチャは電子レンジで温めると、柔らかくなって調理がしやすくなります。

- カボチャは栄養価が高く、特にビタミンA・C・Eが豊富に含まれます。これらは抗酸化作用や免疫機能などに関わります。
- カボチャの旬は夏ですが、日本では古くから冬至の時に、寒い冬を乗り切るため、栄養が豊富で長期保存ができるカボチャが食べられてきました。今年の冬至は12月22日(水)です。皆さんもカボチャを食べて、冬も元気に過ごしましょう。



<https://life.ja-group.jp/recipe/>

お手軽レシピで作る JAグループ

検索



季節の病気 12月... ロタウイルス胃腸炎



上越総合病院
小児科医長
坂井 知倫

ロタウイルスは乳幼児の重症急性胃腸炎の主要な原因病原体です。5歳までにほとんどの人が感染するとされ、世界では年間約50万人のこどもが亡くなっています(80%以上が発展途上国)。通年性に流行しますが、主に冬場から流行が始まり春頃にピークを迎えます。



初期症状

主に小腸の細胞に感染して増殖することで発症します。主な症状は下痢、嘔吐、発熱、腹痛で、通常1~2週間で改善します。短時間に激しい下痢を引き起こして重度の脱水をきたすことがあるため、特に乳児の場合には注意を要します。

治療方法

主に対症療法です。飲食ができず、脱水がひどい場合には点滴や入院が必要になることがあります。大切なのは、“感染しても重症化させない”ことです。

予防方法

2020年10月からワクチンが定期接種化されました。ロタウイルス胃腸炎は初回感染時の症状が最も重く、2回目以降は症状が軽くなります。ワクチンはこの性質を応用して重症化を予防することを目的としており、ロタウイルス胃腸炎の約80%、重症に限れば約90%を予防する効果があります。普段、小児科医としてその効果を肌で感じています。

主な感染経路は糞口感染(接触感染)ですので、感染対策としては手洗い、おむつの処理、汚染された衣類・床などの次亜塩素酸消毒が大切です。

その他注意すべきこと

腸重積症や脳炎・脳症などの合併症を起こすことがあります。また、成人も感染します。こどもの入院につき添う親御さんが感染して同様に苦しむ状況によく遭遇します。

ワクチンのことなど、分からないことがあればお気軽に小児科にご相談ください。



JA新潟厚生連の宣言

JA新潟厚生連は持続可能な社会の実現を目指します。

SDGs紹介シリーズ 厚生連が対応する15の目標を毎月順番に紹介します。



飢餓に終止符を打ち、食料の安定確保と栄養状態の改善を達成するとともに、持続可能な農業を推進する

- ▶ 疾病に適した食事指導
- ▶ 妊産婦やその配偶者等、高齢者への適切な栄養指導
- ▶ JAと連携し、地場産利用の推進・協力



※「SDGs(エスディージーズ)」とは、持続可能な世界を実現するための17の目標を掲げ、地球上の誰一人として取り残さないことを誓う、2030年までの国際社会共通の目標です。

□にあてはまる漢字を探そう！

この中から漢字を選んでください

一 十 百 千

①	□	朝	□	夕
②	□	戦	錬	磨
③	□	枚	看	板
④	□	中	八	九
⑤	□	騎	当	□
⑥	□	人	□	色
⑦	□	聞	□	見
⑧	□	日	□	秋

読んで、書いて、覚える！

漢字 de 脳トレ

漢字クイズ

数字に関する四字熟語穴埋め

記入欄に漢字を書きましよう！

四角に当てはめると意味がつながる漢字を探そう！



±・⑧・①・②④・⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

便利な「口座振替」のご案内

病院の医療費お支払いは、
JA「口座振替」が
おすすめです！

便利①
会計の待ち
時間を短縮

便利②
家族でまとめて
登録も可能

便利③
振替手数料
などは不要

便利④
キャッシュレス*
※窓口で現金の
やりとりが不要



みんなの健康と心の支えに

JA新潟厚生連

※新潟県内JAの口座をお持ちの方が対象です ※お申込み・ご相談・詳細は病院の受付窓口までお願いします

新潟県内のJA新潟厚生連病院では、患者さんへの利便性向上に向けて、以前よりJAの預金口座を利用して患者さんが病院窓口でお支払いする医療費の口座振替を実施しています。電気・ガス・水道・電話などの口座引き落としと同じイメージです。病院での待ち時間が短縮されるなどの利便性がありますので、ぜひご確認ください。



支援・奨学金制度・看護職員採用試験のご案内

新規就労者の支援のため支度金貸与制度

- 薬剤師・保健師・助産師・看護師 / 100万円以内
 - 准看護師・介護福祉士 / 50万円以内
- ※原則として2年間本会の指定する施設で勤務した場合、返還免除となります。
※中途採用者(フルタイム)が対象となります。
※この他詳細は本部人事部までお問い合わせください。

【お問い合わせ応募書類送付先】

新潟県厚生農業協同組合連合会 人事部
〒951-8116 新潟市中央区東中通一番町86番地109
TEL.025-230-2664(直通) FAX.025-228-0990

奨学金制度

【薬剤師】

- ① 薬学生奨学金貸与制度
月額 10万円・6年間 720万円以内
- ② 薬剤師奨学金返還支援制度
最長 10年・上限額 360万円・月額上限 3万円

【助産師】

- 助産師資格取得奨学金貸与制度 / 月額 10万円

※この他の詳細は本会ホームページをご確認ください。

JA新潟厚生連HPの奨学金紹介はこちらから▶▶▶

<https://www.niigata-kouseiren.jp/>



【選考試験と応募締切日程】

令和4年度看護職員採用試験(追加募集)

	試験日	応募締切
第6回	令和3年10月 2日(土)	令和3年 8月30日(月)～ 9月17日(金)必着 (済)
第7回	令和3年11月 6日(土)	令和3年 9月21日(火)～10月18日(月)必着 (済)
第8回	令和3年12月 4日(土)	令和3年10月19日(火)～11月22日(月)必着 (済)
第9回	令和4年 1月 15日(土)	令和3年11月24日(水)～12月27日(月)必着
第10回	随時	個別対応

※1月15日以降は個別対応いたしますので、電話またはメールにてお問い合わせください。

※第6回から9回の期間について平日の試験対応もいたしますので、希望の方はご相談ください。

【応募提出書類】 ■自筆履歴書(写真添付・A3判本会指定 ※ホームページよりダウンロード) ■学業成績証明書(有資格者除く)
■卒業(見込)証明書 ■法定資格免許証の写し(有資格者のみ)

【お問い合わせ】 新潟県厚生農業協同組合連合会 人事部 看護職員にご応募の方は人事部看護確保対策室

〒951-8116 新潟市中央区東中通一番町86番地109 TEL.025-230-2664(直通) E-mail / kango@niigata-kouseiren.jp

ご意見・ご感想をお寄せください

本会では、「患者さんの声」を病院の経営に運営させることが大切と考えております。皆様からお寄せ頂いた貴重なご意見・ご要望などを積極的に活用しながら、より充実した医療・保健・福祉を提供する体制を整え、患者さんの気持ちに寄り添った心温かいサービスを心がけてまいります。皆様からのご意見・ご感想は、下記まで電話、FAX、お手紙でお寄せください。

個人情報の取り扱いについて

個人情報などお寄せいただいた内容は、本会において適切に管理いたします。また、本会からの各種ご連絡、出版物のご案内などにも利用させていただく場合があります。

新潟県厚生農業協同組合連合会 総務部 〒951-8116 新潟市中央区東中通一番町86番地109 tel.025-230-2662 fax.025-228-0990

支えに

新潟県厚生農業協同組合連合会 広報誌 2021年12月号
〒951-8116 新潟市中央区東中通一番町86番地109 tel.025-230-2661(代表) fax.025-228-0992(代表)
企画/ 新潟日報サービスネット 企画・編集・協力/ 株式会社レボ



あなたの街の「かかりつけ薬局」に
お気軽に
ご相談ください



株式会社 ダイチク
【本部所在地】
〒950-1151 新潟市中央区湖南24-2
TEL 025-288-0228
URL www.ainj.co.jp



株式会社 共栄堂
【本部所在地】
〒950-0162 新潟市江南区亀田大月2丁目5-38
TEL 025-383-1200
URL https://www.kyoeido.net