

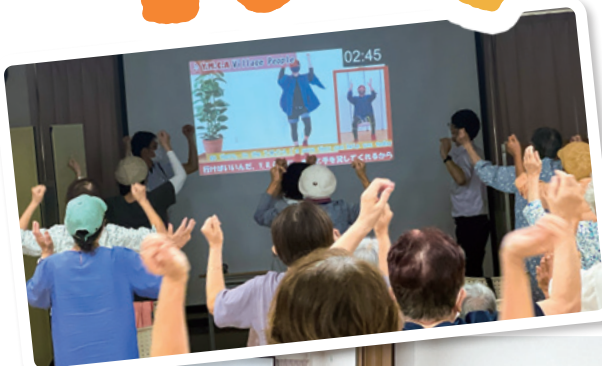
私たちの医療・介護をたくさんの仲間でももっていこう！

秋

の共同組織 **拡大**
各地で **強化月間**

活発な活動を展開！

ふれあい、中川診でも
スタート集会開催される



**体操教室で入会
声かけしています！**

～名南病院リハビリテーション課～

10月7日に開催した体操教室では、友の会会員の16名の方が参加されました。今後も体操教室は実施していくため、友の会の方へは協同基金の協力の声かけを継続し、未加入の方も体操教室参加から加入・協同基金協力へ繋げられるようアプローチしていきたいと思ひます。リハビリ課全体でも、友の会未加入者への声かけや共同基金のパンフレット案内を取り組んでいます。頑張ります！



10月6日にふれあいグループで月間スタート集会が開催されました。集会では現状の到達状況を確認、地域医療をまもるためにも「地域の貴重な医療資源として名南会が継続運営・発展していく必要がある」。そのためにもこの月間に取り組む必要性を高和事務次長から参加者に伝えられました。また職員へ協同基金への協力をあらためて呼びかけ、大口の協力の申し出がありました。

10月11日には中川診療所でもスタート集会が行われ、支部役員の方も含め13名が参加しました。支部役員の高尾さんからあいさつがあり、月間の目標と行動計画が提起、参加者より決意表明がされ、最後に参加者全員で「頑張ろう!!」のかけ声で目標達成に向けて意思統一を図りました。

めい
な
ん

第620号(部内資料)
(毎月1回、1日発行)

発行

医療法人 名南会
名古屋市南区豊田
五丁目15番18号

発行責任者

小岩 朋宏

☎052-692-2388



◆ 今月の花 ◆
シクラメン

名南病院

年末・年始の
休診のご案内

年末年始の診療は以下の通りとさせていただきます。

休診は

**12月29日(月)夜診より
1月4日(日)です。**

(名南ふれあい病院、名南診療所、中川診療所の
休診日も同じです。)

なお、救急の場合はお電話で事前にご確認の上、
救急外来をご利用下さい。

電話 名南病院 **052-691-3171**

(20時30分から翌日8時30分までの救急受入は
休止しておりますので、あらかじめご了解下さい)

私たちの医療を守る為に！
署名を集めよう。～みどり支部署名行動～



名南会健康友の会みどり支部では医療機関の深刻な経営危機の中、国に必要な対策を求める署名が今とても重要だと話し合い、500筆を集めようと目標を決め、10月15日年金支給日にあわせてみどりの広場で署名行動を実施しました。郵便局を訪れる人たちにコーヒーを販売しながら、話しかけ署名をお願いし、またみどりの広場のある団地に役員3人で訪問行動を実施して署名をお願いしました。100軒位のうち8割は留守。留守宅にはチラシを入れ、会えた人とは話ができました。その中で特に男性には「みどりの広場」があまり知られていない事、医療の危機は知られている事がよく分かりました。当日は19筆の署名が集まりました。引き続きみどり支部では署名活動に力を入れて取り組みます。何としても私たちの力で国を動かすため署名を集めましょう！

名南会ホームページ URL <https://www.meinan.or.jp/>

名南会

Q検索

サイトQRコード
はこちら▶



各地で地域懇談会を開催しています



10月22日(水)

東築地学区 地域懇談会

4年ぶりに開催!!

名南病院地域支部では4年ぶりの、地域懇談会が東築地防災センターにて行われました。

11名が参加し、懇談会では名南病院 吉岡医師より「安心して住み続けられる町作りのために名南病院が果たす役割について」をテーマにお

話頂きました。そのほかには、名南病院の西田看護師による健康チェックや、名南病院井上作業療法士より自宅でも行える椅子に座って出来る体操講座が行われました。



名南病院地域／東築地防災センター



10月9日(木)

『健康づくり講座』開催!!

名南診療所地域／伝馬コミセン

名南診療所地域支部で、恒例の『健康づくり講座』を伝馬コミセンで開催しました。友の会員以外の方も含め29名が参加し、学習講演・体操・健康チェックやスカットボールの体験会が行われました。

講演は、名南病院の仲谷医師が「生活習慣と認知症」と題し、わかりやすく話をしてくださいました。時折、最近まで過ごされた北海道の話を交え、楽しく聞かせていただきました。さらに名南病院 理学療法士の今枝さんによる「フレイルとサルコペニア予防」のお話し。皆さん熱心に聞きながら、身体を動かしていました。



口は健康の入り口シリーズ①71

高血圧と歯周病

みなさまこんにちは。今回は、高血圧と歯周病の関係についてです。高血圧とは持続的に血圧が正常範囲を超えている状態で、一般的に、収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上の場合とされます。高血圧は、心臓や血管に負担をかけ、動脈硬化や心不全、



呼続はみんな歯科
歯科医師
長谷川 真理



脳卒中などのリスクを高めます。生活習慣、遺伝的要因、ストレスなどが高血圧の原因となります。

歯周病は、歯の周囲組織の感染症で、進行すると、歯を支えている骨が吸収され、最終的には歯が抜け落ちることもあります。歯周病は口腔内の細菌感染によって引き起

こされ、主な原因は不適切な口腔衛生です。そのほか、喫煙や糖尿病、ストレスなどもリスク因子とされています。

研究によれば、高血圧の患者には歯周病が多くみられます。高血圧は全身の血行を変化させ、血管の炎症を引き起こすことで、歯周組織の血流を悪化させ感染に対する抵抗力を低下させます。

また、歯周病の炎症が全身に及ぶことで、炎症性サイトカインが血中に放出され、高血圧を引き起こす

要因となることも指摘されています。さらに、歯周病はストレス反応を引き起こし、交感神経系が活性化されることで血圧が上昇する可能性もあります。

高血圧と歯周病の関連性を考慮すると、両者の予防と治療が重要であることがわかります。高血圧を管理することで歯周病のリスクを減少させ、逆に歯周病を治療することで高血圧のコントロールに寄与する可能性があります。



歯科医師・歯科衛生士募集中！
奨学金制度あります！
お気軽にお問い合わせください!!

歯についてのご相談・
診察予約は
医療法人はみんな

はみんな歯科
〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号
TEL 052-691-6480

呼続はみんな歯科
〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15
TEL 052-811-4182



看護師 募集中です。



名南会HP採用情報は
こちらから。



名南病院では、病棟や外来で勤務できる看護師を募集しています。夜勤のできる方と思いますが、働き方など相談に応じています。中川診療所では、外来の看護師(パート)を募集しています。

働く時間など勤務条件は相談可能です。まずは、お問い合わせください。お知り合いの方のご紹介もお待ちしております。

お問い合わせ先：☎052-692-2388 本部事務局：中井(なかい)または小出(こいで)まで

随時(御相談に応じます)

弁護士法人 名古屋南部法律事務所

名古屋市中区正木4丁目8番13号
金山フクマルビル3階(金山総合駅南口から徒歩3分)

電話 052-682-3211

【平針事務所】

名古屋市天白区平針2-808
ガーデンハイツ平針1階(平針駅2番出口から徒歩3分)

電話 052-804-1251

名南会 法律相談

弁護士に相談できます

※事前に電話予約が必要です。
※電話の際、名南会社員、名南会健康友の会会員である旨、申し出てください。

初回
相談のみ
無料

高畑アクセス法律事務所

中川区高畑2-110 サンライズ第2ビル2階
電話 052-362-3731



老いも若きも楽しく一日スポーツ三昧

10月
26日

第5回

ポッチャ大会



南区役所にて皆さん待望の第5回ポッチャ大会が開催されました。
足元も悪い中でしたが92名の参加がありました。私はポッチャ大会の実行委員をしており、当日も大会の準備をしていましたが、早く受付に来た参加者の皆さんがコートづくりや椅子出しを手伝ってくださり、そのおかげでスムーズに準備が進みました。
大会ではどのチームも笑顔で頑張っていました。私も一参加者として大会に臨みましたが、緊張でミスばかりでした。



念願の初優勝!! チーム「コアラ」

嬉しい!!念願の優勝。まさか勝てるとは思いませんでした。どのチームも上手で、気を引き締めていこうとチームで励まし合いました。早くから準備の職員、役員の皆さんお疲れ様でした。そしてありがとうございました。最後に今日だけ…ヤッター!!!

試合の様子



今大会では友の会で新しく導入したスポーツ「スカットボール」体験コーナーがあり参加してみました。はじめは力加減が分かりませんでした。はじめての経験が上手になつてきました。ただ、なかなか思ったように的にボールが入らず悔しい思いも。
一日スポーツ三昧でしたが、ポッチャもスカットもとても楽しかったです。

ポッチャ実行委員会委員
鈴木 ゆかり



2 実力伯仲の大会に チーム「ダリア」

5回目となるポッチャ大会は、経験1年のチームが優勝しました。大会のおこなわれた3つのコートからは大きな歓声が何度もあり盛り上がりを感じました。どのチームが優勝しても不思議がないほど「力」の差がなくなってきたことを実感しました。次の大会に向け望みをかけ、これからも皆と楽しみたいと思います。参加の皆さん、応援ありがとうございました。



3 チーム「さくら」

10月
30日

秋の
行楽

好天にめぐまれた
秋の日帰り旅行は、
バス2台で!

73名の参加

道の駅 東近江あいとうの新鮮野菜 (しいたけ・さといも等) を買い込みました。白菜が買いたいくけど、重いのでバス降りて家までもちかえれないとの声も。お昼は近江牛しゃぶ御前を楽しみ、近江八幡堀の散策。帰りのバスは、ビンゴゲームで盛り上がりしました。来年の春日帰り旅行も楽しみです。

友の会行楽実行委員
近藤 睦美(みどり支部)



11月
2日

今年の中川フェスティバルは ポッチャ体験で大盛況!!

11月2日(日曜日)、中川区富田公園で「中川フェスティバル」が開催されました。中川診療所地域支部で「ポッチャ体験」出店と「医療機関の維持存続を求める署名」協力の呼びかけを行いました。当日は天気が心配されましたが、晴天に恵まれ、舞台や模擬店、フリーマーケットなどで賑わう中、地域の方々と楽しく交流することができました。
ブースでは、子どもから大人まで多くの方がポッチャ体験に参加し、初めて挑戦する人も一投ごとに笑顔が広がり、歓声が上がると大盛り上がりしました。また、署名活動にも多くの方が関心を示し、声をかけると快く応じていただけました。
昨年はジュース販売で忙しく過ごしましたが、今年はよりゆったりと地域の方々と交流しながら活動でき、ポッチャを通して



して誰もが楽しめる時間を共有できました。ポッチャ体験では100名弱の参加、署名55筆の協力をいただきました。フェスティバルを通じて中川診療所と中川診療所地域支部を知ってもらう良い機会にもなりました。

中川診療所地域支部一同

10月1日

新規介護事業所が
スタート!!

超高齢化社会が進む中、介護保険で要介護と認定された方が介護施設に入所するのではなく、住み慣れた自宅で暮らしたいと希望する方たちのための介護保険サービスとして『定期巡回・随時対応型訪問介護看護』の需要が高まっています。

名南会でも『定期巡回・随時対応型訪問介護看護ひなた(以下、定巡ひなた)』を10月1日に開設し、2ヶ月ほど経ちました。

『定巡ひなた』は、名古屋市中川区地域に暮らす要介護度1～5の方々に、介護福祉士などの専門職が定期的な巡回訪問に加えて、緊急コールの受付・緊急訪問を24時間対応することができるので、自宅にいても施設同様の安心感を得ることができる介護保険サービスを提供します。

今はまだ、住宅型有料老人ホームひなたの入居者の方々への訪問が主になっていますが、今後は地域の方々へもサービスを提供し、安心して穏やかな自宅での暮らしを支えていける存在となれるよう努めていきます。

定期巡回・随時対応型訪問介護看護

班会レポート

道德地域
ミニ健康講座

毎月第一木曜日
13時30分
わいわい広場にて
(名古屋市中南区道德通1-10
藤和道德サンコープ1F)

道德地域ミニ健康講座を行っています。
この班会の特徴は参加予約・当日受付不要で、誰でも気軽に参加できる所です。
テーマに関しては毎月発行のめいなん新聞に掲載していますので、興味があるテーマがあれば是非お気軽にお越しください。
名南会の職員が講師としてお話ししますよ。

誰でも参加できます!!

班会のようす

2025年12月予定表

	日 / 曜日	班 会	班会内容	班会場所
みどり地域	1日(月)	14:00～ 東部班		徳重コミュニティセンター
	8日(月)	14:30～ 滝ノ水班		会員宅
	19日(金)	14:30～ 桶狭間班		桶狭間公民館
	22日(月)	19:00～ 大高班	茶話会	南大高コミュニティセンター
	第1月曜日	10:00～ 絵手紙		みどりの広場
	第1月曜日	13:30～ うたごえ喫茶		みどりの広場
	第1水曜日	13:45～ 源氏物語を読む会		みどりの広場
	第1・3木曜日	17:00～ 勉強やっちゃおう会(学習支援)		みどりの広場
	第2・4火曜日	13:30～ 健康体操		みどりの広場
	第2・4金曜日	13:30～ 太極拳	太極拳	鳴海第二団地101棟集会所
	第3火曜日	13:45～ 民話を読む会		みどりの広場
	第3金曜日	13:30～ 編み物クラブ		みどりの広場
第3土曜日	13:30～ 月1映画会		鳴海第二団地101棟集会所	
第4月曜日	13:30～ 終美の会(リビングウィル)		みどりの広場	
天白地域	12日(金)	14:00～ 天白ポッチャサロン	模擬バイキング・ポッチャ	天白スポーツセンター
	20日(土)	14:00～ 高坂ふれあい健康教室	スカットボール体験・ポッチャ	高坂コミュニティセンター
名南ふれあい病院地域	10日(水)	13:30～ 中村班	茶話会	会員宅
	16日(火)	14:00～ コスモス班	災害の備え	会員宅
	17日(水)	13:30～ なでしこ班	健康的なお節料理	呼続はみんぐ歯科
	26日(金)	13:00～ ひまわり班	健康すごろく	会員宅
	健康麻雀班・カラオケ班はおやすみです。			
	第1・4火曜日	13:30～ ポッチャ健康サロン	ポッチャ	豊田コミセン
	第2・3木曜日	13:30～ 呼続ポッチャチーム	ポッチャ	呼続コミセン
第2・4水曜日	10:00～ 太極拳	太極拳	大地の丘笠寺	
中川診療所地域	3日(水)	12:00～ たんぼぼ班	いつでも元気読者お食事会	木曽路太平通店
	21日(日)	ひなた班		ひなたホール
	第2・4木曜日	13:00～ 絵手紙教室		中川診療所友の会ルーム
	毎週月曜日	10:30～ ストレッチ教室		ひなたホール

	日 / 曜日	班 会	班会内容	班会場所
サロンたまり場	名南病院地域	ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00～12:00	つつっこ保育所建物内
	名南ふれあい病院地域	ふれあい喫茶	毎週月曜日 13:30～15:30	ふれあい病院外来ロビー
	中川診療所地域	おしゃべりサロン	毎週金曜日 10:00～11:30	中川診療所友の会ルーム
名南病院地域	2日(火)	14:30～ 南木場班	未定	会員宅
	4日(木)	13:30～ 道徳ミニ健康講座		名南わいわい広場
	19日(金)	13:30～ 新三条班		会員宅
	22日(月)	13:30～ 白鳥丸班		会員宅
	スマホ教室はおやすみです。			
	第3月曜日	13:00～ 囲碁教室		名南わいわい広場
	第2・3水曜日	10:00～16:00 わいわいちくちく(趣味の会)		名南わいわい広場
	第1・3火曜日	10:00～ ラジオ体操・100歳体操班		名南わいわい広場
	第2・4火曜日	9:30～ わいわいポッチャチーム	ポッチャ	名南わいわい広場
	第4火曜日	13:30～ ちぎり絵教室		名南わいわい広場
	毎週金曜日	13:00～ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場
	毎週金曜日(第5金曜日除く)	10:00～12:00 PPバンド ハンドメイドの会		名南わいわい広場
名南診療所地域	1日(月)	14:00～ 中根班	聞こえの話	東中根公民館
	2日(火)	10:30～ レッツ体操サロン	体操	名南診療所
	16日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	茶話会・体操	伝馬コミセン
	19日(金)	14:00～ 北原班	模擬バイキング	たまり場ひよこ
	26日(金)	14:00～ ひよこ班	介護Q&A(身体介護のコツなど)	たまり場ひよこ
	絵手紙班・コーポラス班・内浜班はおやすみです。			
	第1水曜日	13:30～ 編み物教室		名南診療所
第2・4火曜日	10:00～ トスカ健康体操	100歳体操ほか	伝馬コミセン	
第2・4金曜日	13:30～ ポッチャを楽しむ会	ポッチャ	伝馬コミセン	
※健康マージャン:12月から開催予定/絵手紙教室はおやすみです。				

※今後のコロナ感染状況によって中止になる場合もございますので、ご了承ください。

※今後のコロナ感染状況によって中止になる場合もございますので、ご了承ください。

投稿

読者のひろば

ひとり旅が楽しみ！

4ヶ月ぶり！今年6回目のひとり旅は大和平群。歴史を伝え緑豊かな奈良の地。久々の御朱印。ゆっくりと楽しみたい♪

緑区大高町
嶺村 君代 さん

ウォーキング続けます

私も還暦になりましたが、私の生まれた昭和40年の男性の平均寿命は67才、令和6年は81才と14年も寿命が伸びています。今から20年健康に気をつけ早朝ウォーキングも続けていきたいと思っています。

四日市市松本 若杉 直史 さん

インフルエンザ予防接種

毎年、インフルエンザの予防接種を中川診療所で注射しています。秋になるとクーポンが郵送されてくるので接種を忘れることなく打っています。そして何より安くなるのでお財布に優しく助かっています。

中川区横前町
(ペンネーム)
名南子 さん

名南ふれあい病院

診療科目 内科・小児科・外科・整形外科・泌尿器科・循環器科
消化器科・皮膚科・呼吸器科・神経内科・放射線科・リハビリテーション科

受付・診療時間
(4院所共)
名南ふれあい病院
は午前診のみ

内視鏡検査 胃：月・木・金の午前
大腸：月・水・木・金の午後

第232回

クロスワードパズル

出題 菊入 元久
(南区内田橋)

たてのかぎ
1 静かで寂れた状態、特に店や商売にお客さんがおらず繁盛していない様子
2 江戸時代の俳諧者。松尾○○○○
3 立春、立夏、立秋、立冬、それぞれの直前約18日間のこと
4 液体に含まれる沈殿物、不純物などをこすのに使う紙
5 ぐるぐると動く風や水
8 文章の前に書いた大きく目立つ言葉
10 ショウガ科の多年草。英称はターメリック
11 顔・手足以外は毛でおおわれた、人間に近い動物
13 広島市の中心地。○○○町・八丁堀エリア
14 元気のあること。敵をおそれさせる力や勢い
16 日にちを十二支で数えたとき、丑に該当する日のこと
17 地下のくきや根に、デンプンなどをたくわえて、太くふくらんだもの
18 ある行為をしてはいけないと止めること。「立入○○○」
19 他者の行動や成果を観察し、それを真似る行為のこと
21 家の敷地の中で、建物の立っていない所

正解者の中から抽選で3名の方に図書券をさしあげます。
【応募要項】締め切り12月31日(水)
※答えをハガキで下記まで送ってください。
〒457-0841
名古屋市南区豊田五丁目15-18
名南会本部事務局パズル係
「めいなん」新聞への感想や近況などをぜひお書き添えください。その他、詩・短歌・マンガ・写真などの投稿も募集しています。
618号の答えは「みつかつてんか」
26通の応募があり、25通正解。
(当選者)
太田実知子さん (南区三条)
青山 賢一さん (南区観音町)
寺島 愛さん (港区木場町)

618号の答え

ひ や つ き や こ う
ゆ い が ど く そ ん
う る り う う
が い か ね お し
の う い つ け つ み
か き う ん て つ
み ず よ う か ん ど
し う ん す き

よこのかぎ

1 人々が混乱している中で利益を得ること、または利益を得る者
6 司法○○○。行政○○○
7 パラ科リンゴ属の植物。漢字で書くと「酸実」
9 木の葉が秋になって赤くなること
12 土木工事における土の扱いに関連する作業
13 溶岩が急速に冷えてできた、軽い岩石
15 100分の1を表す単位
16 塩水でおおわれた場所。船が走る場所
17 ほくほくに焼けたサツマイモ。車での移動販売もあります
20 名前・身分などのわからない人を指す言葉
22 表土の掘り起こしに用いられる農工具の一種
23 手足の先端、腰など体の一部が冷えやすくなる状態のことを指します

【パズルの解き方】

クロスを解いてA～Qにはいる文字を順に並べて、出来た言葉を答えてください。
グレイのマスには「ふれあい」の文字が入ります。
松尾芭蕉の俳句

A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	

名南病院では毎日夜 20 時 30 分まで救急外来を実施しています。

名南病院では、日曜日・祝日の8時30分から20時30分の間、救急外来を実施しています。急病でお困りの際は、お電話でご連絡頂き、救急外来をご利用下さい。
(夜診が休診の火・木曜日、午後から休診の土曜日、)
(20時30分まで救急外来を実施しています)

名南病院

TEL 691-3171 (代)
FAX 691-0200
予約専用 0120-10-3171

診療科目 内科・小児科・外科・整形外科・泌尿器科・循環器科
消化器科・皮膚科・呼吸器科・神経内科・放射線科・リハビリテーション科

受付・診療時間
(4院所共)
名南ふれあい病院
は午前診のみ

内視鏡検査 胃：月・木・金の午前
大腸：月・水・木・金の午後

名南ふれあい病院

TEL 691-0041 (代)
FAX 692-5732

診療科目 内科・外科・呼吸器内科・整形外科・リハビリテーション科・放射線科
外来・一般外来、どなたでも受診下さい。

名南介護老人保健施設 かたらいの里

TEL 691-8085
FAX 692-5732

通所リハビリテーション (月)・(火)・(水)・(木)・(金)・(土) 9:30～15:40

名南ヘルパーズぎすな

TEL 694-7203 FAX 692-7092

名南診療所

TEL 691-2497 (代)
FAX 692-2667

診療科目 内科・呼吸器内科
名南診通所リハビリ (月)～(土) 9:30～15:50
デイスサービス庵 (月)～(土) 9:30～16:40

名南訪問看護ぎすな

※訪問看護ステーションでは24時間連絡対応いたします。
TEL 698-7307 FAX 698-7308

中川診療所

TEL 301-2631 (代)
FAX 301-3018
中川診デイクアひまわり (月)～(土) 9:30～15:40

診療科目 内科・小児科

ヘルパーズぎすな

TEL 309-3013 FAX 309-3014

住宅型有料老人ホームひなた

TEL 301-7705 FAX 309-3014

名南会診療案内

2025年12月より

シリーズ
医療法人名南会

私たちの想い⑤

名南病院薬局の仕事について

名南病院薬局は薬剤師10名・薬局助手2名が在籍しています。薬局の主な仕事は外来と入院の調剤業務・院内の注射調剤業務・入院患者様の服薬指導や病棟活動・医薬品の発注や納品業務・医薬品情報に関する業務・各種委員会活動など多岐にわたっています。このなかで外来調剤業務が薬剤師の仕事の6割5分くらいを占めています。

1日あたりの外来平均処方箋枚数は135枚、外来院外平均処方箋枚数は7枚となっており外来受診の患者様の約95%が院内調剤です。院内で薬をもらうメリットは院外で薬をもらうよりほとんどの方の費用が安く済むこと、診察後にそのまま薬がもらえることです。

デメリットは外来の予約数やかぜの患者様が多い日は薬の待ち時間が長くなってしまうことです。コロナ禍で患者様が多い時はかなりご迷惑をかけてしまい申し訳なく思っております。待ち時間が長くて待てない、かかりつけ薬局がある患者様に関しては院外処方をおすすめしています。ご希望の方は医師や受付で申し出てください。ただし院内採用のない薬が必要な場合は院内調剤がご

希望でも院外処方となりますのでご了承ください。私たち名南病院薬局では地域の要望と無料低額診療を利用されている方々がいる限り院内調剤を頑張っていきたいと考えています。

さて話は変わりますが最近OTCで販売している薬が増えてきました。国は医療費を削減しようとOTCで販売している薬は病院で使えなくしようとしています。OTC薬は高価なうえに正しい使い方をしないと病気が悪化し思わぬ副作用が生じることがあります。気軽に薬を購入することは便利なことなのかもしれませんが、病院でも処方できる選択肢を残してもらいたいと思います。

薬局長 澤井 宏典

癒しの絵コーナー



南区北内町 川崎 勇さん

大磯小学校横から見た夕日

今月の
健康管理

ストレス解消法について
～正しい知識を身につけよう～



名南ふれあい病院 リハビリテーション課
小谷 こころ、河村 和浩、内山 和花奈

自分のタイプにあった
ストレス解消方法を試みましょう！

イライラしやすい人

周囲の行動や言動が気になりイライラしてしまうタイプの人は、ストレスを感じたら**即効性のあるストレス解消法**を試してみましょう。

- ストレッチ体操などする
- 思い切り大きな声を出してみる
- 汗を掻くような運動をする



毎日なんとなく体調が悪い人

特に悪いところはないのに体調が優れないタイプの人は、**心と体をゆっくりとリラックス**させてみましょう。

- お風呂にゆっくりつかる
- ヘルシーな食事と質の良い睡眠をとる
- 1日1回よく笑う



すぐに憂鬱な気分になる人

人間関係が煩わしく感じられ、出勤や外出にも疲れてしまうタイプの人は、**一人で静かに過ごす時間を大切に**しましょう。

- 趣味に没頭する
- 音楽や映画、香りなどを楽しむ
- 動物と触れ合ったり植物を育てたりする

出展：名古屋市 名古屋医師会

健康レシピ

名南ふれあい病院
栄養科 調理師 大沢 真弓

チョコレートムース
のカフェモカ風



1人分 エネルギー267kcal 塩分0.01g

***** 作り方 *****

*** 材料 (8人分) ***

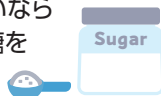
【コーヒーゼリー】

- ・インスタントコーヒー …… 大さじ1+1/2
- ・熱湯 …… 300cc
- ・ゼラチン …… 5g

【チョコレートムース】

- ・チョコレート …… 120g
- ・卵黄 …… 2個
- ・生クリーム …… 130cc
- ・卵白 …… 2個
- ・グラニュー糖 …… 30g

※チョコが甘いなら
グラニュー糖を
減らす。



【飾り】

- ・生クリーム …… 140cc
- ・グラニュー糖 …… 20g
- ・飾り用の板チョコ …… 適量

- ① ボウルにインスタントコーヒーを入れて熱湯を注ぎ、ゼラチンを溶かす。
- ② 氷を当ててとろみをつけてカップに入れる。



- ① ボウルにチョコレートを割り入れ、湯煎で溶かす。溶きほぐした卵黄を加えて泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ② 生クリームを7分立てにして①に混ぜ合わせる。
- ③ 卵白とグラニュー糖(2～3回に分ける)でメレンゲを作る。
- ④ 泡をつぶさないように②と③を混ぜ合わせる。
- ⑤ 先に注いだコーヒーゼリーの上にチョコレートムースを流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

- ① 生クリーム、グラニュー糖でホイップクリームを作る。
- ② 冷え固まったチョコムースの上にホイップクリームを絞り、仕上げに薄く刻んだチョコレートを飾る。

献立ポイント

クリスマスにも合いそうなデザートです。植物性の生クリームを使用することでヘルシーにすることが出来ます。