

私たちの医療・介護をたくさんの方々で盛り上げよう！

秋の共同組織拡大強化月間

各地で活発な活動を展開！

ふれあい、中川診でもスタート集会開催される



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

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きたいと思います。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「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め、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。

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。

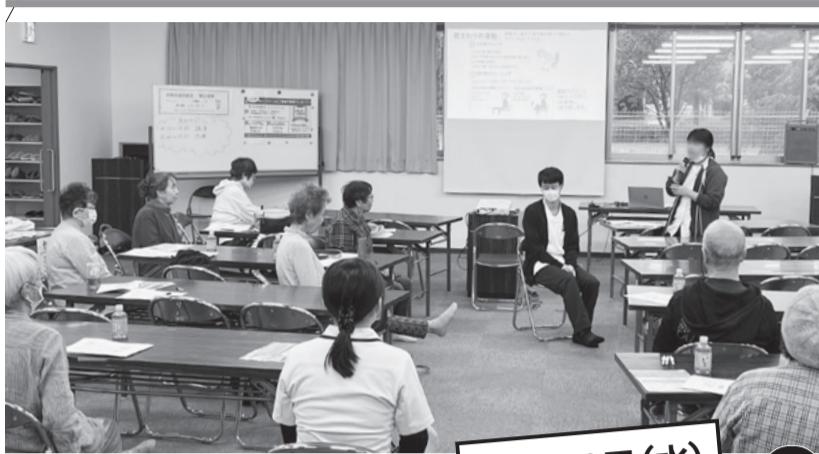
電話 **名南病院 052-691-3171**
(20時30分から翌日8時30分までの救急受入は休止しておりますので、あらかじめご了承下さい)

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！



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



名南病院地域／東築地防災センター
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」をテーマにお話をされました。

来る体操講座が行われました。

行える椅子座位が行われました。

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



10月9日(木)

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ラーの体験会が行されました。

講演は、名南病院の仲谷医師が「生活習慣と認知症」と題し、わざました。

皆さん熱心に聞きながら、身体を動かしていました。

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。



□は健康の入り口シリーズ⑯

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た状態で、一般的に、収縮期血圧が140mmHg以上、拡張期血圧が90mmHg以上の場合は高血圧とされます。高血圧は、心臓や血管に負担をかけ、動脈硬化や心不全、

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!!



呼続はみんぐ歯科
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

歯についてのご相談・
診察予約は
医療法人はみんぐ TEL 052-691-6480
TEL 052-811-4182

はみんぐ歯科
〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号
TEL 052-0016 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。夜勤ができる方でと思いますが、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います。

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

名南会HP採用情報
はこちらから。

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

※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。

名南会 法律相談

弁護士に相談できます

初回相談のみ無料

※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。

**共同組織
(社員・協同基金・友の会)
のページ**

**老いも若きも楽しく一日スポーツ三昧
第5回 ボッチャ大会**

10月 26日

南区役所にて皆さん待望の第5回ボッチャ大会が開催されました。私はボ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つてください、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つていました。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。



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!!!



秋の行楽

10月 30日

**好天にめぐまれた
秋の日帰り旅行は、
バス2台で!**

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、bingoゲームで盛り上がりました。来年の春日帰り旅行も楽しみですね。

73名の参加

近藤 瞳美(みどり支部)
友の会行楽実行委員



5回目となるボッチャ大会は、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。



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「ボッチャ体験」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、地域の方々と楽しむ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ボ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、歓声が上がるなど大変盛り上がりました。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きました。

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、ボッチャを通じて誰もが楽しめる時間を共有できました。ボッチャ体験では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つ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

11月 2日

**今年の中川フェスティバルは
ボッチャ体験で大盛況!!**

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、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ます。

名南会の職員が講師としてお話ししますよ。

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

マがあれば是非お気軽にお越しください。

班会 レポート

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
(名古屋市南区道徳通1-10
藤和道徳サンコーポ1F)



誰でも参加できます!



班会のようす

	日/曜日	班会	班会内容	班会場所		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	名南病院地域	名南病院地域	ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00~12:00	つちっこ保育所 建物内	
	8日(月)	14:30~ 滝ノ水班		会員宅		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	
	19日(金)	14:30~ 桶狭間班		桶狭間公民館		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	
	22日(月)	19:00~ 大高班	茶話会	南大高コミュニティセンター		2日(火)	14:30~ 南木場班	未定	会員宅	
	第1月曜日	10:00~ 絵手紙		みどりの広場		4日(木)	13:30~ 道徳ミニ健康講座		名南わいわい広場	
	第1月曜日	13:30~ うたごえ喫茶		みどりの広場		19日(金)	13:30~ 新三条班		会員宅	
	第1水曜日	13:45~ 源氏物語を読む会		みどりの広場		22日(月)	13:30~ 白鳥丸班		会員宅	
	第1・3木曜日	17:00~ 勉強やっちゃん会(学習支援)		みどりの広場		スマートフォン教室はおやすみです。				
	第2・4火曜日	13:30~ 健康体操		みどりの広場		第3月曜日	13:00~ 囲碁教室		名南わいわい広場	
	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3火曜日	13:45~ 民話を読む会		みどりの広場		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3金曜日	13:30~ 編み物クラブ		みどりの広場		第2・4火曜日	9:30~ わいわいボッチャチーム	ボッチャ	名南わいわい広場	
天白地域	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火曜日	13:30~ ちぎり絵教室		名南わいわい広場	
	第4月曜日	13:30~ 終美の会(リビングウィル)		みどりの広場		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	
名南ふれあい病院地域	12日(金)	14:00~ 天白ボッチャサロン	模擬バイキング・ ボッチャ	天白スポーツセンター		毎週金曜日 (第5金曜日除)	10:00~12:00 PPバンドハンドメイドの会		名南わいわい広場	
	20日(土)	14:00~ 高坂ふれあい健康教室	スカットボール体験・ ボッチャ	高坂コミュニティセンター		1日(月)	14:00~ 中根班	聞こえの話	東中根公民館	
	10日(水)	13:30~ 中村班	茶話会	会員宅		2日(火)	10:30~ レッツ体操サロン	体操	名南診療所	
	16日(火)	14:00~ コスマス班	災害の備え	会員宅		16日(火)	13:30~ 豊北・診療所合同班	茶話会・体操	伝馬コミセン	
	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		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)	13:00~ ひまわり班	健康すごろく	会員宅		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	
	健康麻雀班・カラオケ班はおやすみです。					絵手紙班・コーポラス班・内浜班はおやすみです。				
	第1・4火曜日	13:30~ ボッチャ健康サロン	ボッチャ	豊田コミセン		第1水曜日	13:30~ 編み物教室		名南診療所	
	第2・3木曜日	13:30~ 呼続ボッチャチーム	ボッチャ	呼続コミセン		第2・4火曜日	10:00~ トス力健康体操	100歳体操ほか	伝馬コミセン	
	第2・4水曜日	10:00~ 太極拳	太極拳	大地の丘笠寺		第2・4金曜日	13:30~ ボッチャを楽しむ会	ボッチャ	伝馬コミセン	
中川診療所地域	3日(水)	12:00~ たんぽぽ班	いつでも元気 読書会	木曾路太平通店		※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。				
	21日(日)	ひなた班		ひなたホール		※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。				
	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						

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



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

私も還暦になりましたが、私の命は67才、令和6年は81才と14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います。今から20年

ています。

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て助かっています。

（ペンネーム）

中村区横前町

（ペンネーム）

名南子さん

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。薬局の主要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ります。

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かかることがあります。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います。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行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いことがあります。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。

癒しの絵コーナー



南区北内町
川崎 勇さん

薬局長 澤井 宏典

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しましょう！

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
- 汗を搔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 *****



- 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。
- 氷を当ててとろみをつけてカップに入れる。

- 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。
- 生クリームを7分立てにして①に混ぜ合わせる。
- 卵白とグラニュー糖(2~3回に分ける)でメレンゲを作る。
- 泡をつぶさないように②と③を混ぜ合わせる。
- 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。

- 生クリーム、グラニュー糖でホイップクリームを作る。
- 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。

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

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。