

めいなん

第623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 ◆◆
ランキュラス

これからも無差別・平等の医療を守り抜くために

～地域住民の医療を受ける権利を保障するために 医療機関の存続への支援を求める請願署名へのご協力ありがとうございました～



訪問行動で署名の訴え



街頭での署名行動

地域の医療と介護を守れ、医療・介護事業所への緊急の財政支援、診療報酬・介護報酬の引き上げを掲げて団体・住民の大規模な運動の中で、2025年の補正予算で一定の財政支援と、2026年度診療報酬・介護報酬の引き上げを実現できました。

しかし一方で財務制度等審議会では診療報酬の合理化(削減)

署名の国会提出を控え1月末に集約を行いました。全国では82万1429筆、愛知民医連全体で1万6914筆(2月6日段階)、名南会では2639筆(1月末段階)のご協力を頂きました。ありがとうございました。

医療機関の7割が赤字で経営危機にあるという報道がされてから、全国の医療機関は深刻な経営危機に直面しているという状況が認知されるようになってきました。日本医師会や6病院団体も「地域医療は崩壊寸前」と警鐘を鳴らし、「このままでは医療機関がなくなり、医療にかかれない!」と新聞「めいなん」9月号紙面にて署名の呼びかけを行い、事業所・名南会健康友の会共同で緊急署名に取り組んできました。



医療法人名南会
社保平和委員会委員長 西本 義弘

私たちが求める誰もが安心して利用できる無差別・平等の医療・介護を実現させていくためには、社会保障を優先させる国政に変えることが大事です。引き続き私たちの声をあげて、人権としての社会保障を維持・発展させていきましょう。

を引き続き求めており、政府もOTC類似薬の保険外しや高額療養費、高齢者の自己負担増など4兆円の医療費削減を引き続き狙っています。

2026年2.3月 医療法人名南会

年度末キャンペーン 実施中!!



医療法人名南会では無差別・平等の医療・福祉をすすめる事業を守り、地域みなさんとともに安心して暮らせるまちづくりをすすめるために、友の会加入・協同基金協力・健康診断受診をあらためて呼びかける年度末キャンペーンを取り組んでいます。ご協力いただいた方には粗品を進呈いたします。キャンペーンへの御協力をお願いいたします。

医療法人名南会 社員各位

医療法人名南会 第67回定時社員総会のご案内

法人定款第20条の規定による「医療法人名南会 第67回定時社員総会」を開催いたしますのでご案内申し上げます。

2026年3月 医療法人名南会
理事長 大森 久紀

日時: 2026年3月28日(土)
午後3時15分 開場・受付開始
午後3時30分 総会議事
場所: 金山 労働会館東館2階ホール
名古屋市熱田区沢下町9-7

LINE 名南会健康友の会 公式アカウント開設しました



名南会健康友の会の企画案内がスマートフォンで出来るようになりました。QRコードを読み込んで友達登録をするだけ。



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

名南会

検索

サイトQRコードはこちら▶

口は健康の入り口シリーズ (174)



入れ歯の調整

呼続はみんなぐ歯科
歯科医師
長谷川 真理



今回は入れ歯についてです。

入れ歯が外れやすい、痛い、傷ができて、食事が美味しく食べれない…色々なお困りの声を聞きます。入れ歯の調整に通ったがしっくりくることがないので徐々に外している時間が長くなり使わなくなってしまった、という方もいらっしゃいます。入れ歯は噛み合わせの影響を強く受けます。噛み合わせのずれにより、力のかかる部位が1箇所に集中したり入れ歯が動くことで、痛みが出たり、外れる、噛めないということが起こります。

また、長く同じ入れ歯を使用している間に、顎の骨が痩せる、残存歯が動く、筋肉や顎の動きが変わるといったことが、作って間もない時には合っていた入れ歯が、時間が経つことにより合わなくなるという理由のひとつとして挙げられます。どんなに小さな入れ歯でも総入れ歯でも定期的な調整は必要です。入れ歯の調整は、強くあたるところだけを削るのではなく、必ず噛み合わせ、顎の動きを確認して調整しなければなりません。噛み合わせを整えることで、入れ歯が安定し、噛む力が均等に分散され痛みが減り、食事がしやすくなることでしょ。

これまで1年半、みなさまに色々なお話をさせていただきありがとうございました。次回より担当を代わります。お困りのことがあればどうぞ呼続はみんなぐ歯科にいらしてお気軽にお声がけください。みなさまと直接お話しできるのを楽しみにお待ちしておりますね。



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

医療法人はみんなぐ



〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

おしぼゼロ
Tel 052-691-6480

Tel 052-811-4182

看護師募集中です



名南病院、老健かたらいの里、訪問看護ステーションさずな、保育所で働ける看護師を募集しています。常勤やパートなど雇用条件や勤務時間、勤務日数などの働き方は相談に応じています。

お知り合いの方、お近くの方の紹介もお待ちしております。まずは、お問い合わせください。



お問い合わせ ☎052-692-2388 本部事務局：人事室 中井または小出まで

名南会HP採用情報はこちらから。

名南会第42回学術集談会



全体会ではこれからの名南会のあり方、まちづくりのあり方が報告されました

今回は例年よりも1ヶ月以上早い1月に金山・労働会館にて開催しました。私たち職員にとって1年間の医療介護活動を振り返りまとめる良い機会となり、また友の会の皆さんにも参加を呼びかけ、全体では101名の参加となりました。

前半は全体会として「私たちがめざすこれからの医療・介護・まちづくり」というテーマで、まずは法人の第9次長期計画が掲げたミッション、スローガン、ビジョンを改めて確認し、特に名南病院で目指している「メデイカルホーム」について説明がされ、3名から発表がありました。野田内科部長からは名南病院で1年前から始まったEGPプロジェクト(※)と「総合的臨床モデル」の概要を、岩本・本部事務局理事から全日本民医連が推進する「まちづくり」の必要性を、そして福岡・友の会会長から具体的な地域の活動や職員へのメッセージを熱く訴えていただきました。



ポスターセッションの様子

※EGP(Expert Generalist Practice) プロジェクトとは、多くの職種の連携で卓越したジェネラリスト診療を行うためのプロジェクト

1月24日(土)

法人学術集談会

これからの名南会を考える

特徴です。法人全体で職員が一同に集まるのが少なくなつた昨今、貴重な機会となり今後の参考になったと思います。

消滅時効について

消滅時効についてはご存じの方も多いようですが、法律相談では時効期間の過ぎている請求を受けているケースがまだまだありますので、改めて注意喚起させていただきます。

消滅時効とは一定期間請求しないままであると権利が消滅する制度のことです。

ただ、請求を受けた側が主張するためには「援用」が必要なので内容証明郵便等意思表示をするのが確実です。

「支払います」などと言ってしまふと時効の主張ができなくなるので注意が必要です。中には、明らかに時効期間を過ぎていないのに弁護士(法律事務所)から請求書が届いたり、訴訟を提起して裁判所から書類が届いたりするケースもある。



弁護士法人名古屋南部法律事務所
弁護士 勝田 浩司



くらしの法律相談

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

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

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



**名南会
健康友の会**

友の会の仲間と楽しく対戦・交流!! 第6回ポッチャ大会

開催告知

日程：4月4日(土) 10:00~受付
場所：南区役所 講堂

第6回ポッチャ大会を開催致します。初心者大歓迎の企画です。是非こぞご応募ください。

開催目的

● はじめての方でも気軽に参加でき、楽しく交流できる企画を目指します。
● 地元のサロンや班会で練習している成果を出し合うことや、普段なかなか交わることの無い地域の会員さん同士の交流の機会とします。

申込要項

- 参加費：500円
- 申し込みはチームごと(人数制限は無し)。
- 個人参加申し込み可。その場合、他の個人参加申込者でチームを結成する(大会運営者側でチーム編成いたします)か、もしくは他の参加チームに加わっていただきます。
- 男女混成チームを原則とします。
- 友の会の会員である事が参加要件です(当日加入でも可)。

参加申込方法

- 左記の①②のどちらかでお申込みください。
- ①名南会各事業所窓口、友の会役員を通じて、申込用紙にてお申し込みください。
- ②お電話の場合
名南会健康友の会事務局
(692-17544)まで
お申し込みください。



全国の医療機関の経営実態が示され想像以上に大変な状況を実感

1月31日(土)

みどり支部

新春学習会

於：鳴海団地101棟集会所

7割が赤字!? 民医連・名南会の医療経営を通じて日本の医療情勢を知ろう!

みどり支部では全国の7割の医療機関が赤字経営と言われる昨今、医療機関の倒産も現実起こっている中、実際の医療機関の経営実態を知り、日本の医療政策の問題点を明らかにしていくというテーマで、医療法人名南会 専務理事 小岩朋宏さんを講師に学習会を開催しました。会場には「掲示板を見て」と初めて友の会の企画に参加される方など30名の方が参加され、実際の経営実態を学習する中でたくさんの質問が出される活発な学習会となりました。



医療法人名南会 専務理事 小岩朋宏さん

【参加者の感想】

- 受付で「名南の企画はいつもいいね」と言われて嬉しかったり、掲示板を見て若い男性が参加してくれ、チラシを貼っていてよかったと思った。
- 名南会の理念を改めて聞き、応援する気持ちが更に強くなりました。
- 民医連の目指す医療は素晴らしいということ、実は深刻な国の医療の波を受け危機的な部分もあるとお話を聞き感じ、その中でも名南会は努力されているなと思いました。
- 国の嫌がらせがあっても、諦めず、声を上げ続け、皆で運動することが大事であることを再認識しました。
- 今の医療情勢が、一定知識のある人には理解出来たと思います。全然、診療報酬なんて聞いた事もない人、民医連って何? という人には、難しかったかもしれませんが、今の医療機関の経営が、大変であるという事は分かった。若い方が参加されると思う、一つのパイを取り合うのではなく、どう共存、発展していくかもっと分かりやすく、言えたら良かったなと、思いました。
- 民医連は元より日本医師会、6つの病院団体など医療界が一丸となって政府と党に働きかけた結果2026年医療の診療報酬がプラス改定になったと聞いて、一丸となって声を上げると変えられるのだと希望が持てました。厳しい病院経営に苦しみながらも身銭を切って無料低額診療を続けている名南会とその職員の方達の献身に頭が下がりました。

名南会健康友の会 中川診療所地域支部

戦後80年企画 平和学習会 **第3弾**

私たちの町でおきたこと

～1945年6月9日熱田空襲まとめ～

日時：3月14日(土) 14:00-16:00

場所：中川診療所1F 待合フロア

参加費 **無料**

予約 **不要**

8月2日に熱田空襲について学び、空襲の被害者から体験談をお聞きました。12月6日には熱田空襲の戦跡巡りをウォーキング企画として行いました。そして今回は、今まで学んできたことのまとめ+愛知県平和委員会の方からのお話を聞きます。これからは恐ろしい戦争を起こさないためにも、私たちは学び、訴え続けます。ぜひお気軽にご参加ください。

お問い合わせは
こちらまで

医療法人名南会 健康推進室
TEL052-692-7544 (担当：今井)

2026年 保健学校

健康に安心して暮らしていくためにはどうすればいいんだろう?

みんなで一緒に学んでいきましょう♪

日時：3月7日(土) 14:00~

場所：名南病院 講堂

受講料 **無料**

テーマ：慢性疾患を予防・悪化させないための調理法
内容：糖尿病・高血圧等、慢性疾患と言われる病気は日常的な食事管理も大切になります。治療中の病気を悪化させない、病気を予防する観点で日常の食事を見直す機会になればと思います。

講師：医療法人名南会 管理栄養士
対象：名南会健康友の会会員(当日加入でも可)

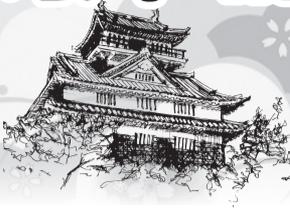
申し込み用紙に必要事項をご記入のうえ、お申込みください。

お問い合わせは
こちらまで

医療法人名南会 健康推進室
TEL052-692-7544

ふれあい地域支部ウォーキング

岐阜城下町 散策



日時: **3月26日(木)**

集合時間: **10:00**

集合場所: **神宮前駅**

※交通費・食事代は自己負担となります。

医療法人名南会 本部事務局 健康推進室
TEL052-692-7544 (担当:中村)

ふれあい健康 フェスタ

日時: **4月26日(日)**
10:00~14:00

場所: **名南ふれあい病院**

内容: 体験型ブースや飲食ブース、ステージ企画などを予定しています。バザーも行います! 是非皆様お越しください!

来月号に詳細なチラシを同封いたします。



班会のようす

班会レポート

大高班

みどり支部

**夕飲み会で
楽しく集って
おしゃべり**

気の置けない仲間が集まって、料理やおつまみを持ち寄った飲み仲間。時々健康についての学習、くらしや世の中について話し合う会です。

今回ご紹介する大高班は、少しのお酒を交えながら手作りのおつまみを肴に楽しく交流を続けている班会です。役員の方近藤さんに楽しい班会の様子をレポートしてもらいました。



班会のようす

大高班の班会は、夕飲み会としてスタートしました。理由は班発足当時は、男性ばかりで、カンビール片手に班会議を。

現在は、女性班員も増えたので、おでん??、焼きそば、など高齢者食堂?。月1回顔を合わせて食事とおしゃべりを楽しんでいます。

大高班 近藤 睦美

2026年3月予定表

	日/曜日	班会	班会内容	班会場所
みどり地域	2日(月)	14:00~ 東部班	自宅出来る体操	徳重コミュニティセンター
	9日(月)	14:30~ 滝ノ水班		会員宅
	14日(土)	10:00~ ひまわり班	OTC類似薬について	みどりの広場
	20日(金)	14:30~ 桶狭間班		桶狭間公民館
	23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	10日(火)	13:30~ 相生班	スカットボール体験
14日(土)		14:00~ 平針西班	ポッチャ	平針西住宅集会所
21日(土)		14:00~ 野並ふれあい健康教室	スカットボール体験	野並コミュニティセンター
名南ふれあい病院地域	17日(火)	14:00~ コスモス班		会員宅
	18日(水)	13:30~ なでしこ班	呼続はみんぐ歯科	
	27日(金)	13:00~ ひまわり班		会員宅
	おやすみ	健康麻雀班・カラオケ班		
	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
中川診療所地域	第2・4水曜日	10:00~ 太極拳	太極拳	大地の丘笠寺
	4日(水)	14:00~ たんぽぽ班	医療介護の情勢	中川診療所友の会ルーム
中川診療所地域	15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

名南病院地域	3日(火)	14:00~ 観音班	免疫力を高める食事	会員宅	
	5日(木)	13:30~ 道徳ミニ健康講座	ツボ押し体験	名南わいわい広場	
	23日(月)	13:30~ 白鳥丸班	フレイル予防	会員宅	
	未定	南木場班・新三条班			
	おやすみ	スマホ教室			
	第3月曜日	13:00~ 囲碁教室			
名南診療所地域	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			
	第2・4火曜日	9:30~ わいわいポッチャチーム	ポッチャ		
	第4火曜日	13:30~ ちぎり絵教室			
	毎週金曜日	13:00~ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊		
	2日(月)	14:00~ 中根班	回想法		東中根公民館
	3日(火)	10:30~ レッツ体操サロン	体操		名南診療所
	12日(木)	18:00~ 御剣班	未定		会員宅
	13日(金)	14:00~ 北原班	パーキンソン病について		たまり場ひよこ
	17日(火)	13:30~ 豊北・診療所合同班	茶話会・体操		伝馬コミセン
18日(水)	15:00~ 平郷班	サプリメントについて	会員宅		
27日(金)	14:00~ ひよこ班	回想法	たまり場ひよこ		
未定	14:00~ 内浜・浮島班		会員宅		
名南診療所地域	おやすみ	コーポラス班			
	第1水曜日	13:30~ 編み物教室		名南診療所	
	第2水曜日	13:30~ スカットボール		名南診療所	
	第2木曜日	14:00~ ハーモニカ			
	第2・4火曜日	10:00~ 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		
第4火曜日	13:30~ 健康マージャン		名南診療所		

	地域	サロン	曜日/時間	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	つちっこ保育所建物内
	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

班会についてのお問い合わせは 名南会健康友の会事務局 052 (692) 7544 まで

第235回

クロスワードパズル

出題 大森 久紀
名南診療所所長

この頃、肋骨の痛みも、前のたうち回るような激痛(実際には痛くても全く動けずベッドの手すりを握り締める事しか出来なかった)もすっかり無くなり軽い痛みが時々来るだけです。ただこの頃は腹痛との戦いです。食事等ベッドを起こすと

投稿 読者のひろば
名南病院3階に入院していました

お腹を圧迫して腹痛が始まります。その状態で便が出るとオムツから漏れたりして、看護士さんは大変です。日に3回4回、時には5回。排便があります。すみませんと言いつつ大丈夫ですよと笑顔で返す。その他にもナースコールを押さざるをえない事もあり昼と言わず深夜と言わず呼ばれる看護師達。点滴、酸素尿の管、オムツ、部屋に来てのレン



トゲン撮影の技師、ベッドでの下の洗いの人、食事係、掃除の人、その他沢山の助けで、寝たきりで動けない私が居る。路上生活者向けの炊き出しに参加。無料低額診療を行なう早川純平先生の元、彼女達の行為は当たり前がこちらが当たり前と思つては罰が当たる。笑われるかも知れないが、本日にナイチンゲールだと思つた。毎日感謝の日々です。

南区氷室 高見 保さん

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3月31日(火) ※答えをハガキで下記まで送ってください。〒457-0841 名古屋南区豊田五丁目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。621号の答えは「ぬかるみに つえつばって はつひかな」27通の応募があり、24通正解。(当選者) 津村 文子さん(港区木場町) 花井 貞子さん(瑞穂区大喜町) 長坂 保伸さん(知多郡東浦町)

621号の答え
ぱんつ たこやき
い なかつぎ よ
ないみつ つぎひ
つえ どうてん
ぶ にんち かご
る あー みこ て
い とめ はさん
いぬ しやんはい

1 2 3 4 5 6
7 8 9
10 11 12
13 14
15 16 17 18
19 20 21
22 23 24 25
26 27

【パズルの解き方】クロス解いて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「ふれあい」の文字が入ります。

小林一茶の俳句
A B C D E F G H I
J K L M N O P Q

よこのかぎ
1 夜に夜通し夜通し走行し、翌朝に目的地へ到着する長距離バス
5 「桜切る〇〇、梅切らぬ〇〇」
7 たまにしか起こらないこと。めったにないこと
8 ネスレが販売するインスタントコーヒー
10 道徳。倫理
12 動力システムの運転、点検、メンテナンスを行う技術者
13 船に乗り込み、中で作業をする人
15 飲料・工業・消火などに使う水。「工業

〇〇〇〇」
17 魚の皮のすぐ内側や、背と腹の間に存在する赤黒い筋肉の部位
19 中国大陸やその地域を指す呼称
20 夜なべをした時などにとる簡単な食事
22 心がくつろいでのびのびしているさま。また、天気がよく穏やかなさま
24 ひどくなやまずこと
26 いろいろな文章を集めて本にしたもの
27 動物が口や鼻で吸ったり吐いたりする空気

たてのかがし
1 ロサンゼルス・ドジャースの日本人投手。2025年度ワールドシリーズの胴上げ投手
2 大量の水様性下痢と嘔吐を引き起こし、重度の脱水で死亡することもある急性腸管感染症。漢字で虎列刺と書く
3 振動や衝撃をやわらげる、弾力のある物
4 札幌市にある日本三大歓楽街のひとつ
5 土壌改良効果の高い堆肥。「ボロ」とも言う
6 1針ごとに針を後ろに返ししながら縫う縫い方
9 課長と主任の間に位置する最前線の管理者
11 ラテン語で「赤っぽい」を意味する語句
14 野球のダイヤモンドの内部。〇〇〇〇
16 ご飯の上に「つなぎの蒲焼き」を
21 18
のせた并料理
〇〇〇〇は百年の不作
の視機能の検査や矯正訓練をおこなう目のスペシャリストです
お茶づけやおやつなどに使用する間食用の食へ物
25 地球の周りを約1ヶ月で回っている衛星

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
4院所共通
受付・診療時間
午前 受付 8:30~11:30
診療 9:00~12:00
夜診 受付 16:50~18:30
診療 17:00~19:00

Table with 7 columns (曜, 日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and 4 rows (午, 前, 午, 夜) showing hospital services and staff.

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。

Table with 7 columns (曜, 日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) showing hospital services.

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 びぎすな
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
名南診療所リハビリ (月)~(土) 9:30~15:50
デイサービス庵 (月)~(土) 9:30~16:40
名南訪問看護 びぎすな
TEL 698-7307
FAX 698-7308
※訪問看護ステーションでは24時間連絡対応いたします。

中川診療所
TEL 301-2631 (代)
FAX 301-3018
診療科目 内科・小児科
中川診療ケアひまわり (月)~(土) 9:30~15:40
夜診 受付 17:30~19:30
診療 18:00~20:00
ヘルパー びぎすな
TEL 309-3013
FAX 309-3014
住宅型有料老人ホームひなた/定巡ひなた
TEL 301-7705
FAX 309-3014

名南会 診療案内

シリーズ 医療法人名南会

私たちの想い⑧

入居者の思いに寄りそって
住宅型有料老人ホームひなた

中川診療所の隣にある「住宅型有料老人ホームひなた」は、2015年に開設し、まる10年を迎えました。18室の小さな老人ホームですが、お元気な方の入居が多く、いつも食堂は賑わっています。今は、71歳から100歳までの方が入居されています。

友の会、入居者の声で週に3回はポッチャの練習を行っています。そのあとはみんなで一服しながらおしゃべり。また、名南会健康友の会主催のポッチャ大会にも参加しています。他にも麻雀や、コーヒースロン、ひなた入居者の班会も定期開催し、入居されている方の意見を尊重しながら運営しています。ひなたで働いている職員たちは、入居されている方とたくさんコミュニケーションを取りながら仕事をしています。食べたもののリクエストがあれば昼食で振る舞ったり、寂しくならないようにお話ししたりと、入居者1人1人に目を向けて行動しています。

入居当初は要支援で何でもできた方も、年を重ねてできなくなってくるが増えてきました。それでも「ひなたに居たい」という気持ちに寄り添い、中川診療所グループで支援できるところまでは職員も一体となり支援しています。

けれども、老人ホームひなたは「看取り」ができる施設ではまだありません。そのため、医療依存度が高くなるとひなたに居ることは難しくなります。今後は、最期のときまでひなたで生活ができるように名南会全体で検討を重ねていきたいと考えています。

中川診療所 事務長 寺下 範枝



癒しの絵コーナー



港区木場町 浅見 登志美さん



今月の健康管理

足のむくみに要注意

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

むくみとは？

むくみとは浮腫(ふしゅ)ともいわれ、体内の不要な水分が溜まってしまふことをいいます。



むくみの原因としては以下のようなものがあります。

- 座り続ける、立ち続ける、歩き続ける等で、足が心臓より低い状態が続く。
- 歩行が十分にできていない
- 塩分の取りすぎ
- 過労、ストレス
- 筋力低下
- 身体の冷え



むくみ対策

① マッサージ

- 足首を回す、つま先から足首をゆったりさする

② 足の位置を高くする

就寝時や座っているときに、クッションを挟むなどして足の位置を高くします。

③ 塩分を控える

塩分・水分を体外に出してくれるカリウムやビタミンEを積極的に摂取しましょう。

減塩



出展：LIFULL介護

健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課調理師 中島 貴志



牛肉とたけのこのしぐれ煮

*** 材料(4人分) ***

- ・牛肉 …………… 100g
- ・たけのこ …………… 100g
- ・しょうが …………… 1かけ
- ・あさつき …………… 少々
- ・醤油 …………… 大さじ3
- ・酒 …………… 大さじ2
- ・みりん …………… 大さじ2
- ・砂糖 …………… 大さじ2

***** 作り方 *****

1人分 エネルギー130kcal 塩分2g

- ① たけのこを薄切りにし、しょうがは千切りにする。
- ② 鍋に調味料としょうがを入れ中火にかけ、牛肉を加えて沸いてきたアクを取り除く。
- ③ 蓋をして10分ほど煮込み、たけのこを加えてさらに蓋をして3分ほど煮る。煮汁がほとんどなくなったら完成。

栄養ポイント

たけのこ

カリウム…体内の余分な塩分を排出し、高血圧予防やむくみ解消に役立ちます。



牛肉

亜鉛…免疫力アップ
ビタミンB群…エネルギー代謝を促進し、疲労回復に効果があります。



味付けが濃い目なのでご飯が進みます。また、冷ましてお弁当にもピッタリです。暖かくなってきたので行楽のお供にいかがでしょう。

