

名南会の医療・介護を担う職員、 16名が入職しました!!

～無差別・平等の医療・福祉の実現をめざす仲間として～



第625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



4月1日(水)2026年度新入職員入社式を取りおこないました。今年度は16名の入職となり、これからそれぞれの現場に配属され、地域の皆様と一緒に「いのちと健康を守る」民医連・名南会らしい医療・介護を実践していきます。名南会各事業所の現場で皆様の担当させていただく機会もあるかと思ひます。どうぞご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



◆ 今月の花 ◆
かきつばた

2026年度 新入職員の抱負

今年度より事務職として入職いたしました大橋結衣と申します。来院される皆様に安心していただけるよう、笑顔で大切に明るい対応を心がけてまいります。

笑顔で明るく、安心してたずねられる職員に



名南病院 医事課
事務 大橋 結衣

今年度から名南病院の看護師として入職いたしました、佐藤望乃華と申します。私は患者様一人ひとりに寄り添い、安心して過ごしていただける看護を提供できるように努めてまいります。

日々学び、信頼される看護師に



名南病院 2階病棟
看護師 佐藤 望乃華

今年度より名南会に言語聴覚士として入職いたしました林優希と申します。人のことばや食べることは、その人らしく生きるための大切な力だと思っております。患者様やご家族の気持ちに寄り添い、安心して過ごしていただけるよう努めてまいります。

その人らしく生きる力を支える言語聴覚士に



名南ふれあい病院
リハビリテーション課
言語聴覚士 林 優希

医療法人名南会 社員各位 医療法人名南会 第68回定時社員総会のご通知

法人定款第20条の規定による「医療法人名南会 第68回定時社員総会」を開催いたしますのでご通知申し上げます。

2026年4月 医療法人名南会
理事長 大森 久紀

日時：2026年5月30日(土)
開場・受付開始／午後2時30分
総会議事／午後3時～4時50分
場所：金山・労働会館
本館2階 第1～3会議室
名古屋市熱田区沢下町9-7

名南病院が 週刊現代に とりあげられました

週刊現代3.30発行号の「糖尿病名医がいる病院」で、名古屋で唯一、名南病院が掲載されました。雑誌を目にする機会がございましたらご覧ください。

お詫びと訂正 めいなん新聞4月号2面の健康教室の記事において、仲谷了医師のお名前を誤って中谷と記載しておりました。お詫びして訂正致します。

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▶





2026年度名南会健康友の会 総会

名南会健康友の会 2026年度方針(骨子案)

2025年度はこれまで築いたつながりをさらに広げ、いのちと平和を守り、安心して住み続けられるまちづくりをすすめてきました。2026年度はこれまでに友の会につながって下さった皆さんとともに、地域に集える場を増やし「安心して暮らせるまちづくり」をともに進めながら、ともにまちづくりの取り組みを進めていく仲間を増やしていきます。

地域に友の会の拠点を増やし、健康と平和を守る活動と、安心して暮らせるまちづくりを地域の皆さんとともに進めます

●地域に友の会の活動拠点を増やしていきます。

- ・様々な世代の方々が集い、まちづくりをすすめる友の会交流スペースを増やしていきます。
- ・班やサロンのない地域で健康講座や交流会を企画開催し、新しい班・サロンを作ります。
- ・テーマ別のコミュニティづくり(班会・サロン・教室 他)をすすめます。

●安心して住み続けられるまちづくりのために。

- ・地域の状況をつかみ、まちづくりを進めていくために要求アンケートに取り組みます。

- ・いのちや生活を脅かす社会保障削減・改憲に反対するための学習や署名活動、原水爆禁止大会への参加などの取り組みをすすめていきます。

●友の会の仲間を増やしていきます。

- ・魅力ある友の会活動を増やし、様々な世代の方々がながれる取り組みをすすめていきます。
- ・「家族みんな友の会」をめざし、親子対象の企画や取り組みをすすめます。
- ・友の会の取り組みをともに進めていく担い手さんを増やしていきます。

●魅力ある活動

- ・民医連や友の会の魅力を知るための学習や体験を企画します。
- ・保健学校など健康について継続的に学ぶ企画を作っていきます。
- ・「いつでも元気」を普及・活用し魅力ある友の会活動をすすめていきます。

笑顔と応援の拍手でいっぱい!の大会は!

4月4日(土) 第6回ポッチャ大会 南区役所講堂

南区・港区・天白区・緑区・中川区それぞれの地域の班会・サロンから30チームが集い、第6回ポッチャ大会が開催されました。6歳から100歳まで幅広い世代のプレイヤーが実力伯仲の試合を繰り広げました。今回は個人戦も企画され、ナイスプレーには温かい拍手が寄せられました。

団体戦 優勝チーム ふれあい 中村さん(南区)
 前回優勝できずに悔しかったのですが、第4回大会に続いて優勝できてとても嬉しいです。

個人戦優勝 丸田さん(港区)

団体戦 優勝「チームふれあい(南区)」 準優勝「チーム社会(緑区)」
 3位「チームさざんか」 4位「チーム天白」

お知らせ **2026春の行楽**

日時: 6月6日(土) 雨天決行 **要予約**

行先: 蒲郡(予定)・がん封じ寺・ホテル龍城(昼食と入浴)
 ・山本水産 味のヤマスイ(お買い物)
 ・えびせんべいとちくわの共和国(お買い物)

料金: ¥10,000(昼食代込み)
 ※お買い物代と入浴代は別になります
 ※ご案内している内容は、諸事情により変更となる場合がございます、あらかじめご了承ください。

詳しい内容は今月号に折り込みのチラシをご参照ください。



3月(木) 26-27日

東海北陸地協共同組織活動交流集会 IN 岐阜

共同組織の仲間の頑張りを励みに

1日目の全体会では石川健康友の会の取り組みが報告されました。「奥能登に民医連の灯を」と友の会を1996年に作り、地域の人の笑顔とともに教室やサロンをしてきていたが、度重なる地震や豪雨で会員はばらばらになつたり減つてしまつた。失われた命は700人を超え、自ら被災していながらも会員訪問し、つながりマップを作り、会員の思いに寄り添った取り組みや、医療費窓口免除等の署名を集め、安心して住み続けられるまちづくりへと友の会を大きくしようとして粘り強い取り組みが本当に素晴らしく感動でした。「今私

たちにできることは？」の質問に「トイレの使用法を覚えてほしい」との答えに、体験者ならではと納得し、私も覚えなきゃと思ひました。

私が参加した分散会には、各県から9人が参加。高齢化と財政難について厳しい実態が語り合われました。しかしそれを何とかしようとする奮闘する姿に、大変な困難に決して負けず諦めないことに、大きな励ましと学びの場になりました。

夜の交流会では久しぶりの親睦会の参加で、食べて飲んで喋って歌って、ものすごく楽しかったです。

二日目は岐阜新聞記者、山田さんの「ホームレスはどこへ行った」とてもいいお話でした。

見えない貧困にどう立ち向かうか、記者として客観的に追及しながら人間として何故? という怒りのようなものを含みながら取り組んでいかれたお話は感動しました。

地域の取り組みもそれぞれユニークな形で活躍されているお話、刺激を受けました。

みどり支部 嶺村 君代
 みどり支部 小原 洋子





3月26日(木) 総数19名で岐阜城下町きつぷを買ひ、電車バスを乗り継ぎ岐阜公園・岐阜城へ。天気も良く、桜も咲いていました。ロープウェイ

3月26日(木)

ふれあい地域支部

健康ウォーキング

で展望レストランへ長良川を眼下に岐阜の下界の絶景を見ながら昼食を取りました。ボランティア案内人3名の方に聞いてもらい、岐阜城の戦国時代の歴史を聞きながら、上り下りのある道を歩きました。展示品や城主のお話も聞きました。中々頭に入りました。

公園に降りたあとは、織田信長の居館跡、三重塔の説明を受けながら散策しました。怪我もなく無事に名古屋へ帰ってきました。

伊東 繁



中川 診療所地域支部 戦後・被爆80年

3月14日(土) 平和企画 第3弾

中川診療所にて 平和学習会を開催!!



診療所の待合室は27名の参加者で満員でした。

今回は愛知県平和委員会の坂本氏を学習会講師としてお招きし、昨今の情勢と日本・愛知の軍国化、平和な未来を築くために今私たちにできることについてお話いただきました。講演の結びに「一人ひとりの力は微力だが決して無力ではない」と坂本氏が発言されました。世界や日本の歴史を振り返れば、民主主義が発展したり、人々の多様性が認められたりなど、一歩ずつですが着実に社会は良くなってきました。一人ひとりが声をあげて世論と権力に訴えれば戦争の無い平和な世界も必ず実現できると思います。これからも私たちの平和の活動を応援してもらえたら嬉しいのです。

健康推進室 今井 悠太

2026年5月予定表

日/曜日	班会	班会内容	班会場所	
4日(月)	14:00~ 東部班		徳重コミュニティセンター	
9日(土)	10:00~ひまわり班		みどりの広場	
11日(月)	14:30~ 滝ノ水班		会員宅	
15日(金)	14:30~ 桶狭間班		桶狭間公民館	
25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(火)	13:30~ 相生班	食中毒予防	相生コミュニティセンター
	16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
	21日(木)	14:00~ 平針西班	ポッチャスカットボール	平針西住宅集会所
名南ふれあい病院地域	11日(月)	14:00~ 折り紙の会		ふれあい病院ロビー
	13日(水)	14:00~ 中村班	茶話会	会員宅
	19日(火)	14:00~ コスモス班	熱中症について	会員宅
	20日(水)	13:30~ なでしこ班	介護保険制度の話	呼続はみんなぐ歯科
	22日(金)	13:00~ ひまわり班	健康診断のおはなし	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
	第2・4水曜日	10:00~ 太極拳	太極拳	大地の丘笠寺
	第3火曜日	13:30~ ポッチャ中村班		豊田コミセン
中川診療所地域	6日(水)	たんぼぼ班	ウォーキング	戸田川緑地
	17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	7日(木)	13:30~ 道徳ミニ健康講座		名南わいわい広場
	25日(月)	13:30~ 白鳥丸班		会員宅
	未定	南木場班、新三条班		
	おやすみ	スマホ教室、観音班		
	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	
名南診療所地域	14日(木)	14:00~ 御剣班	回想法	会員宅
	15日(金)	14:00~ 北原班	医療・福祉制度について	たまり場ひよこ
	19日(火)	13:30~ 豊北・診療所合同班	茶話会・体操	伝馬コミセン
	20日(水)	15:00~ 平郷班	スカットボール体験	会員宅
	22日(金)	14:00~ ひよこ班	医療・福祉制度について	たまり場ひよこ
サロンのため	未定	14:00~ 内浜・浮島班		会員宅
	おやすみ	コーポラス班、中根班、レッツ体操サロン		
	20日(水)	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		
サロンのため	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
名南病院地域	ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00~12:00	つつこ保育所建物内
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
名南診療所地域	コーヒーサロン	おやすみ	
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

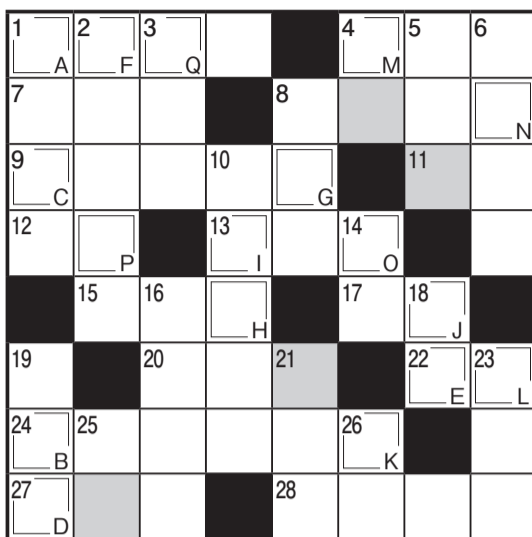
班会についてのお問い合わせは 名南会健康友の会事務局 052 (692) 7544 まで

クロスワードパズル

出題 大森 久紀
名南診療所所長

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5月31日(日)
※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。
623号の答えは「ねならぶや しののやまも よるのゆき」15通の応募があり、15通正解。
(当選者)
藤堂 史男さん (新城市緑ヶ丘)
浜中 文坪さん (南区泉楽通)
青山 賢一さん (南区観音町)



【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「かたらい」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	

623号の答え

や	こ	う	ば	す	ば	か
ま	れ	ね	す	か	ふ	え
も	ら	る	き	か	ん	し
と	ふ	な	の	り	ぬ	
よ	う	す	い	ち	あ	い
し	な	や	し	よ	く	
の	ど	か	の	う	さ	つ
ぶ	ん	し	ゆ	う	い	ぎ

- よこのかぎ
- 1 水面に細かく立つ波
 - 4 足の裏の背中側の部分。ヒール
 - 7 柵などで囲って草花を植えている場所
 - 8 悪ふざけ、人を担ぐこと
 - 9 爵位の一つ。子爵の下位に相当
 - 11 単子葉植物の科のひとつで、その多くが美しく、独特の形の花を咲かせる
 - 12 地面の下。「〇〇室」
 - 13 学級。組。階級。「〇〇〇メイト」
 - 15 さそり座の次の星座
 - 17 〇〇充、〇〇友。これらは若者言葉です
 - 20 後から付け加えること。「〇〇〇分」
 - 22 動物の骨を包んでいるやわらかな物質
 - 24 漫画家、妖怪研究家
 - 27 雨を英語で言うと
 - 28 珍しい病気や、原因・治療法が不明な病気のこと。この表現は現在では使われません

- たてのかぎ
- 1 両手を地につけて体を支え、逆さまに立つこと
 - 2 何人か集まって何かのテーマについて意見や感想を述べあつた会合
 - 3 「越鳥〇〇〇」は故郷を懐かしみ、忘れがたく思つて気持ちのたとえ
 - 4 首の付け根から腕の付け根にかけての、体の部分
 - 5 つる草の総称
 - 6 ハート、スピード、クローバー、ダイヤモンド
 - 8 サケやマスなどの卵をほぐして塩づけにした食べ物
 - 10 医薬品の調合・供給などに携わる人
 - 14 他人の金品を気づかれぬように盗み取る行為
 - 16 コンクリート中に埋め込む鉄棒のこと
 - 19 自分より年上の男の兄弟
 - 21 多数の葉が根元から生え、春濃い紫色の花を咲かせる
 - 23 新しいやり方、うまい方法を考へ出して実践すること
 - 25 骨の中心の軟らかい部分。物事の中心。
 - 26 振り仮名。振り仮名用の活字

投稿 読者のひろば

花粉症

毎日花粉症鼻炎からくる鼻づまり、のどの痛みに耐えています。あたたかい飲物を飲むとホッと落ち着きます。早く治りますように！

南区豊田
浅井 清子さん



半世紀

先日クラス会があり半世紀ぶりに旧友と会った。グループラインで事前にクラスメートの顔を頭に

頑張ってください！
正月前から病院のありがたさを感じています。頑張ってください！

南区五条町 小林 勝治さん

入れておいたつもりであったがお店の前であったとき全くわからなかった。半世紀恐るべし。
天白区 ペンネーム 甲斐 万里子さん



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も、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	午前	受付	8:30~11:30
受付・診療時間	診療	9:00~12:00	
	夜診	受付	16:50~18:30
		診療	17:00~19:00

*リハビリ・物療の夜診：水曜日
※皮膚科：月・火は9:00~11:30 金は9:00~10:30
内視鏡検査 胃：月・木・金の午前
大腸：月・水・木・金の午後

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4 内科 5	三宅 青山 長谷川千穂 (西村) 中島	小南 伊藤有史 青山 仲谷	小南 野田 名市大(前田) (西村) 伊藤春見	伊藤有史 加藤晃佑 黒田 名市大(上原)	三宅 長谷川千穂 仲谷 名市大(岩田)	内科医交替※ 内科医交替※ 内科医交替※ ※土曜日は第2週、第4週のみ 第1・3・5週は休診
前	小児科	吉岡	(渡貫)	吉岡	吉岡	吉岡(第3週休診)	吉岡(第4週)※予防接種のみ
後	外科 1 外科 2 外科 3	皮膚科(安田) 早川 整形(竹中)□	鈴木(乳腺・甲状腺) 皮膚科(安田) 整形(長谷川健)	鈴木(乳腺・甲状腺) 整形(竹中)□	鈴木◆ 整形(長谷川健)	皮膚科(安田)▲ 早川 整形(長谷川健)	整形(竹中)(第2・4)□ □9:30~ ▲皮膚科10:30まで ★17:00~心エコー、 17:30~19:00診察 ◎内科: 水17:30~19:30 ◆鈴木(乳腺・甲状腺) →隔週 ■鈴木(乳腺・甲状腺) →隔週 ●整形: 月18:00~19:30 水17:30~19:00
夜	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4 内科 5	小南 黒田 野田 中島	三宅(糖尿病) 加藤(糖尿病) (山本:腎・膠原病)	吉岡 (こころと発達) (第3以外)	三宅 名市大(真嶋)★ 長谷川千穂 (長尾)◎ (山本)◎		
診	外科 1 外科 2 外科 3	泌尿器(前田基博) 整形(松本・神原)●		鈴木(乳腺・甲状腺)■ 早川 整形(鈴木寺部)●			

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。

曜	日	月	火	水	木	金	土
午		小松	黒田 外科(早川)	小松 外科(岡根)	(古田)	小林	村松(第2・4・5週) 第1・3週休診
後				小林 (ものわずれ外来)			

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 **菊きずな** 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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前診		大森			名市大(西脇)	大森	(藤田/渡邊)
午前(訪問診療)		仲谷	大森・久保田	大森・仲谷	仲谷	青山	土曜日 第2週は藤田 第4週は渡邊 第1・3・5週は休診
午後(訪問診療)		大森・青山	大森・青山	大森・仲谷	大森・仲谷 早川(外科)	青山	

名南訪問看護 **菊きずな** ※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

診療科目 内科・小児科
中川診療デイケアひまわり (月)~(土) 9:30~15:40

夜診	受付	16:50~18:30
	診療	17:00~19:00

曜	日	月	火	水	木	金	土*
午前診	1診	高木	高木	山口	高木	高木	名市大(中野/内科医)
	2診	山口		名市大(山本)			
午後		山口(訪問診療)			吉岡モモ(小児科)		*土曜日 第1・3・5週は中野 第2・4週は内科医
夜診					高木		

ヘルパー **菊きずな** 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

NPT再検討会議代表派遣



5年に1度の「NPT再検討会議」がニューヨーク国連本部にて4/27～5/22に行われます。日本原水協代表団派遣は4/25～5/4で、名南会からは2名の職員が代表団に参加します！会議に並行し、国際シンポジウムの開催やデモ行進などの大衆行動が計画されていて、核兵器のない平和な世界のため集まった人々とともに様々な活動を行ないます。今回参加する二人の意気込みを紹介します。

NPTとは？

NPTとは核兵器不拡散条約のことです。1970年3月に発効され191カ国・地域が加盟しています。核不拡散と核軍縮、原子力の平和的利用の3つを柱としており、米・ロ・英・仏・中の5カ国以外の核保有を禁止し、核兵器国が誠実に核軍縮交渉を行う義務を定め、すべての加盟国に原子力の平和的利用を認めています。5年毎にニューヨーク国連本部にてNPT再検討会議が開催され、進捗などを確認し、今後の行動計画を示す最終文書の採択を目指します。

平和への思いを現地へ

今回、NPT再検討会議に参加する名南病院看護師の板木です。世界中の国々で紛争が続く今、一刻も早く平和の実現と核廃絶に向けての活動が不可欠です。日本の経済も日々悪化し続けており、私たちの暮らしを圧迫する現状も黙って見過ごすことはできません。少しでも安心して生活が出来る世界中の国々が平和な生活が送れるようへの思いが届くように、皆さんの平和への思いと一緒に現地で訴えてきたいと思っています。

名南病院 看護師 板木 悠加

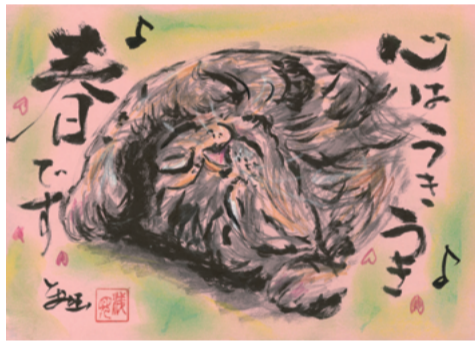
反核・平和活動の集大成として

今回参加させていただくことになりました事務職員の今井です。入職してからこれまで「平和行進」「原水禁止世界大会」への参加など多くの名南会の社保平和活動に参加してきました。私たち医療従事者が反核・平和の取り組みに携わる意義について学ぶ機会に恵まれました。今回のニューヨーク派遣はその集大成にしたいと思います。現地から戻ってきたら今回の経験を患者さん、地域の方々、職員の皆さんにも詳細に報告したいと思っています。これからもっと地域で平和の活動を広げていきたいです。よろしくお願いたします。

健康推進室 事務 今井 悠太

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

春の不調対策

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

この時期になると、「だるい」「眠い」「やる気が出ない」など、はっきりした原因がない不調を感じる人が増えます。これを**春の不調**と呼びます



- 原因**
- ①寒暖差…身体が変改に対応しようとして疲労する
 - ②自律神経の乱れ…体温調整や内臓の動きをコントロールしている自立神経が乱れる
 - ③環境の変化…進学・就職・異動などでストレスがたまる

- よくある症状**
- 身体が重い 朝起きづらい
 - 日中眠い イライラする
 - 食欲が落ちるor増える
- ▶ **どれか1つでも当てはまれば春の不調の可能性あり**

- 簡単にできる対策**
- ①朝日を浴びる → 体内リズムが整い、自立神経も安定
 - ②軽く身体を動かす → 散歩やストレッチで血流改善
 - ③湯船につかる
 - ④服装で体温調整 → 寒暖差対策
 - ⑤調子の悪い日は無理しない

まとめ

春は寒暖差や環境の変化により自律神経が乱れやすく、だるさや眠気などの「なんとなく不調」が起こりやすい季節です。朝日を浴びる、軽い運動、入浴などを意識し無理のない生活を心掛けましょう。



出展：厚生労働省「健康づくりに関する情報」 日本自律神経学会「自律神経と健康に関する資料」

健康レシピ

名南病院 栄養課 調理師 岩間 正樹



オクラと枝豆の塩昆布和え

- *** 材料(1人分) ***
- ・冷凍カットオクラ …20g
 - ・冷凍むき枝豆 ……20g
 - ・塩昆布 …………… 2g
 - ・めんつゆ …… 小さじ1/2
 - ・ゴマ油 …… 小さじ1/4
 - ・チューブにんにく …少量

- ***** 作り方 *****
- 1人分 エネルギー52kcal 塩分0.7g
- ①オクラと枝豆は解凍しておく。
 - ②解凍できたら、他の材料と混ぜ合わせ完成。



献立ポイント

まったく火は使いません。包丁も使いません。冷凍の野菜は使いやすい、もう1品ほしいときに役にたつと思います。新緑の時期になるので、緑を強調するならブロッコリーなどを追加しても良いと思います。もちろん冷凍のブロッコリーで。主菜として食べるなら、蒸し鶏などを混ぜ込むのもおすすめです。