めいなん

第389号（部内資料）

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
西本　義弘
☎052-692-2388

年間購読料600円
一部　50円

秋の共同組織強化月間

「元気・仲間・生きがい・支え合い月間」、すべての院所で共同組織と職員で多様な行動。

10月・11月

地域訪問行動、外来行動、まちかど健康チェックなど、10月は262件地域訪問、168名の方が新規に友の会入会。

名南病院外来待合室での行動

名南診療所地域 地域訪問行動に全力

名南診療所地域では、月間で特に地域訪問行動に力を入れています。10月は6回の地域訪問行動で、友の会や職員のべ21人が行動し、131件訪問、56件の対話ができました。対話の中で、その場で後期高齢者医療制度中止の署名協力や、友の会に入会していただける方、後日に名南診療所に増出資・協同基金を持ってきてくださる方もあります。10月は、36名の方から162万円の資金協力と27名の友の会の新規入会と目標達成に近づいています。

名南病院外来に友の会コーナー

名南病院では、外来待合室に友の会コーナーを週1回開設。仲間増やし、医療改善署名に取り組んでいます。

名南診療所地域・会員宅を訪問（瑞穂区にて）

名南ふれあい病院 職員の資金参加と街角健康チェック

名南ふれあい病院では職員に向けた資金募集運動に取り組み7月14・0％だった出資社員比率が10月には67・9％と成果を上げています。目標は80％を目指します。また地域行動では10月23日アピタ前で健康チェック、後期高齢者医療制度反対署名を行い職員5名が参加しました。11月には訪問行動を計画中です。友の会の方たちとともに頑張りたいと思います。

名南ふれあい病院職員によるアピタ前での健康チェック

名南会で働こうよ！ いっしょに

職場からシリーズ①

名南病院 2階西病棟

名南病院って大きい病院じゃないので自分のペースをつかんで仕事がしやすいと思う。メンバーも親しみやすくって働きやすい！

お母さん看護師には「つちっこ」保育所（＝法人内保育所）があるから心強いねっ！

2階看護師のマイブーム（流行）はキャベツダイエット。メタボにならないようにみんなでワイワイ言いながらダイエット挑戦していま～す！

看護師：中野村　万記（写真左）　看護師：上村　悠加（写真右）

中川診療所・共同組織のとりくみは3面に紹介

看護師さん募集

社員、友の会会員の皆さまにお願いします。
ご近所、お知り合いの看護師さん、看護学生さんをご紹介ください。

募集中
介護福祉士　常勤職員 パート職員
介護職員　常勤職員 パート職員

病院・老健・訪問看護・診療所の連携により、救急からリハビリ・在宅まで、医療・介護のネットワークが揃っている名南会で働いてみませんか。

TEL 052-692-2388　医療法人　名南会本部事務局
FAX 052-692-6384　担当　人事課　水出
〒457-0841　名古屋市南区豊田五丁目15番18号

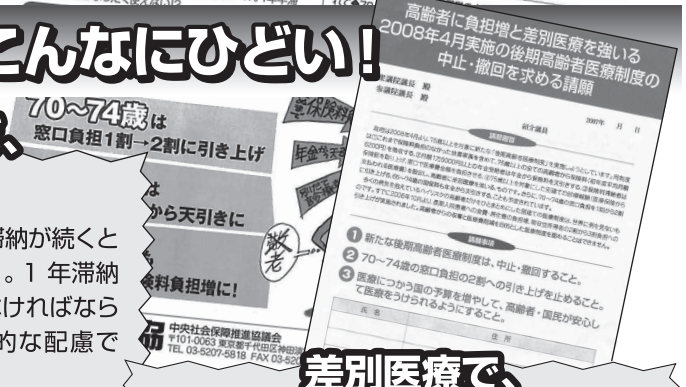
高齢者医療負担増の中止へ

国民の審判、民医連や共同組織などの粘り強い運動が大きな力

自・公政府与党、参議院選挙惨敗で、高齢者医療負担増を一部凍結！

後期高齢者医療制度 中止・撤回署名にご協力ください。

2008年4月実施、後期高齢者医療制度はこんなにひどい！



すべての75歳以上の方（後期高齢者）から、保険料を徴収

無年金・低年金であっても、これまで家族に扶養され保険料負担がなかった人も保険料が徴収されます。（政府の凍結案では、新たに保険料負担が生じる健保に「扶養家族」として加入されていた方の保険料徴収のみ）

保険料払えなければ、保険証とりあげ

保険料が高くて…払いたくても払えない。滞納が続くと半年で有効期間の短い「短期保険証」に！？。1年滞納すると窓口で医療費の全額10割支払わなければならない「資格証明書」に！？。今までは人道的な配慮で75歳以上の方に禁止されていた対応が。

保険料は、全国平均月額6,200円。しかも年金からの天引き。年額74,000円

介護保険料と合わせると毎月約1万円が年金から天引きされ、とんでもない負担増となります。（年金額が月15,000円以上の方）。年金額が月15,000円未満の方は、保険料を窓口に納めに行かなければなりません。

差別医療で、保険で受けられる医療が制限

医療費の定額制（保険診療の上限が決められる）によって、診察の回数や薬が制限されることも。

その他、同時に行われる医療改悪

①70～74歳の窓口負担を1割から2割に引き上げ（政府の案では、一定期間の実施凍結）
②65～74歳の国保料を年金から天引き。
③現役世代も「支援金」名目で保険料負担増。

入職一年目職員教育『貧困』がすぐそこに!?

名南会では各職場で働く職員に対して、新入職員を対象とした「入職一年目教育」、課長や管理部門を対象とした「職責者教育」など対象者別の職員教育を行っています。10月に今年度名南会に入職した職員（36人）を対象に入職一年目職員教育が行われました。

「貧困」問題をテーマに「事例学習」

同じ新入職員でも職種・部所は多岐に渡り同じテーマで学習することはなかなか難しいことですが、今回は患者さんたちが直面している事例を通じて情勢を学ぼうと職員育成委員会で論議され「事例学習」が取上げられました。講師は名南ふれあい病院ソーシャルワーカーの林相談員。実際に相談を受けた多くの方の中から4人の方の相談の実例を中心に学習しました。参加者からは「貧困の問題は自分の業務と直接関わりが無いものだと考えていましたが、林相談員の話はとても興味深くとても深刻な問題であると感じました。自分の担当の患者さまのことが心配になりました」などの声がありました。社会問題でもある「貧困」をテーマに身近でわかりやすい話でした。

名南会の「こんなところがいい！」「ここをなんとかしてほしい！」「みんな、おなじこと考えてるんだな」

第2部では、グループに分かれてのワークショップ。300人以上の正職員の名南会の中では今回初めて会った人たちも少なくありません。自分の職場のことや自己紹介から始めました。

グループでお互いに思いを伝え合い

入職半年くらいの職員が多く「仕事にやっと慣れてきた」「他の部所の人となかなか話す機会がなかった」という声が多く聞かれました。他職種との話し合いは有意義のようで、同期の横のつながりや事業所の枠をこえた交流に役立ったかもしれません。同じように仕事に取り組んでいたり、同じように悩んでいることが交流されました。また、「患者さんにもっと時間をかけて対応したい」「もっと人手がほしい」などの率直な意見も出されました。

新入職員の「ふりかえり」については今後定期的に行っていくことが論議されています。また職責者の学習については11月に計画されています。

グループに分かれてワークショップ

名南会 2007年法律相談

初回相談のみ無料

お問い合せ・ご予約は

(052) 682-3211

※事前に電話予約が必要です。
※電話の際、名南会社員、名南、中川健友会の会員である旨、申し出てください。

●日時：毎月第1・3火曜日
PM5:00～7:00

2007年12月　4日・18日
2008年　1月　8日・22日

●名古屋南部法律事務所
（熱田区神宮2丁目6-16南陽ビル）
担当弁護士に相談できます

共同組織（社員・協同基金・友の会）のページ

友の会（共同組織）ってなんだろう？ 再スタートした中川診

「そもそも友の会ってなに？」

秋の共同組織強化月間

中川診療所は開設から24年が経ち、「中川に自分たちの診療所を作ろう」と地域の多くの皆様が奔走し尽力されたことを実体験として知っている職員も地域の友の会の役員さんも一部の方しかいません。

友の会についてもなんとなくわかっているようで実はよくわかっていないという状況でした。そこで中川診療所では「友の会の仲間を広げる意味」について一から率直に意見を出し合い議論しました。そしてやっと、新「中川健康友の会入会のご案内」を作りました。ズバリ！健康友の会とは①中川診療所が地域の方々と共に健康づくり・安心して暮らせるまちづくりをするための組織であり、②差額ベッド代をとらない病院運営など「いのちの平等」を理念に掲げる名南会を支えていただく組織であると位置付けました。

現在、健康づくりの活動といえば健康診断やヨガ教室しかありませんが、将来はウォーキンググループなども作ろうと思案中です。

また、安心して暮らせるまちづくりということでは、診療所の外に足を踏み出そうと隔週水曜日に友の会役員の方と一緒に地域訪問を開始しました。先日の地域訪問では一人暮らしのおばあちゃんや下之一色商店街の八百屋さんはじめ、中川診療所の患者さん以外の方々とも対話することができ、その場で友の会にも加入していただきました。

まだ、取り組みは始まったばかりですが、新人事務の竹本さん（写真の女性）が診療所の受付で患者さんに声をかけて友の会員をどんどん増やしたり、友の会の服部会長が職員会議に出て一緒に議論するなど、「共同組織強化月間」を機会にスタートした今、中川健康友の会を大きくする取り組みはとっても前向きです。

（中川診療所　久野浩司）

ヨガ教室の様子

下之一色商店街を訪問する竹本さん

なんでも思っていることをしゃべろう 班会再スタート！

10月9日に3年以上休眠していました豊二丁目班がようやく再出発できました。

改革の名の下に、弱い者だけに痛みを押し付ける政治はもうごめんです。少しでもあん気に、のん気に暮らすにはどうしたらいいのか？名南会や共同組織の重要性がますます大きくなっていきます。

又私たちも、自分の命、自分の暮らしを守る為にこれまで以上に名南会や共同組織を頼りにし、支えなければいけないと考えます。

『後期高齢者医療』の紙芝居なども見て、有意義な班会でした。

『なんでも思っている事をどんどんしゃべろう』これから少しずつ仲間を増やしていきたいと思います。

（班長　森　久勝）

健康まつり 230名の参加で 地域の方々と交流！

第5回名南診療所地域健康まつり

10月20日（土）名南診療所向かいの「豊門町どんぐり広場」にて名南診療所地域健康まつりが開催されました。友の会共同組織の方と、職員とで、演目・バザーの内容や準備について2ヶ月前より準備を進めてきました。昨年度に続き「どんぐり広場」を会場にするということで、東豊門町内会の協力も得て、「どんぐり広場」の草刈にも参加し、準備をすすめました。

前日は大雨でお天気が大変心配でしたが、当日は心がうきうきするような快晴となり、午前中より会場準備を行い、午後2時より始まりました。大森所長のあいさつにはじまり、日頃から患者さんの立場を離れ一緒に成功させようと歌に楽器演奏と演目は盛りだくさん　、フラダンスを踊っていただきましたが、会場のみなさんも一緒に手を動かしなどし、盛り上がりました。名南会職員もロックソーランを踊り、最後はやはり名南診療所音頭でしめました。

（名南診療所　小林真由美）

フラダンスをいっしょに踊りました

輪投げに子どもたちは真剣

全日本民医連「第9回共同組織活動交流集会」に参加して

スゴイなー、スゴイ！

初日からあいにくの雨の中、全国から2000人もの多くの参加者が長野の松本に集まりました。1日目はテーマ別の分科会、2日目は全体会でお馴染みの海老名香葉子さんの話にすごく感動しました。

私は「社保2」分科会に参加。テーマは『介護・国保・医療制度改善と自治体交渉』で十一名の方が発表されました。医師・看護師不足で「安心して住み続けられない」市町村が増えている（北海道）。都内でさえも不足の為に病院・診療所が閉鎖され消えていっている（東京）。昔は実家に帰ってお産する習慣があったが、今は「ふるさと出産」ができなくなった（奈良）。医療を守れと署名・国会請願行動を経て病院を再開させた（熊本）。・・・地域医療と供給を守るという立場で数多くの取組みが発表されました。

また、福岡の小倉健康友の会から、全国に衝撃を与えた「連続餓死事件」について、マスコミや世論の動きもあり少しずつ変化してきている、「命を守るたたかい」、引き続き頑張ると強い決意報告がありました。

『闘わずして、医療・介護は守れない』　活き活きとした迫力ある報告に、スゴイなー、スゴイ！と圧倒された二日間でした。

（名南健康友の会役員・山口トシエ）

「共同組織が元気で活発にやっているところは院所も元気！」を実感しました。

（名南ふれあい病院　佐藤龍子）

名南会、尾張健友会、愛知県民医連事務局
参加者全員で会場前で記念写真

大須観音初詣 大須演芸場初笑いツアー

名南・中川健康友の会

日時　2008年1月10日（木）雨天開催！！
12:00開演 14:00終演（予定）演芸場で解散

参加料金　1,500円／一人（お弁当・お茶付）

11:00 演芸場入場受付開始　（大須観音初詣は各自で）

申込方法
今号折込の申込書にご記入の上、料金と一緒に各院所の受付にお申込みください。その場で入場券をおわたしします。なお、申込書は各病院・診療所の受付にも備え付けてあります。お誘いあわせで参加の方は、必要な枚数をお持ちください。

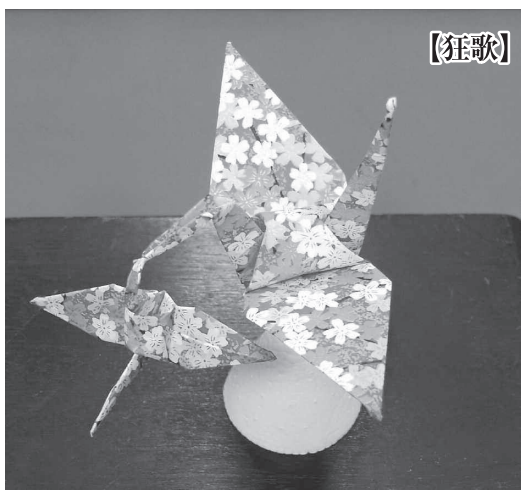
【受付開始】 2007年12月10日（月）より

紙上講座

（数回に分けて連載します。）

桑名の千羽鶴　第1回

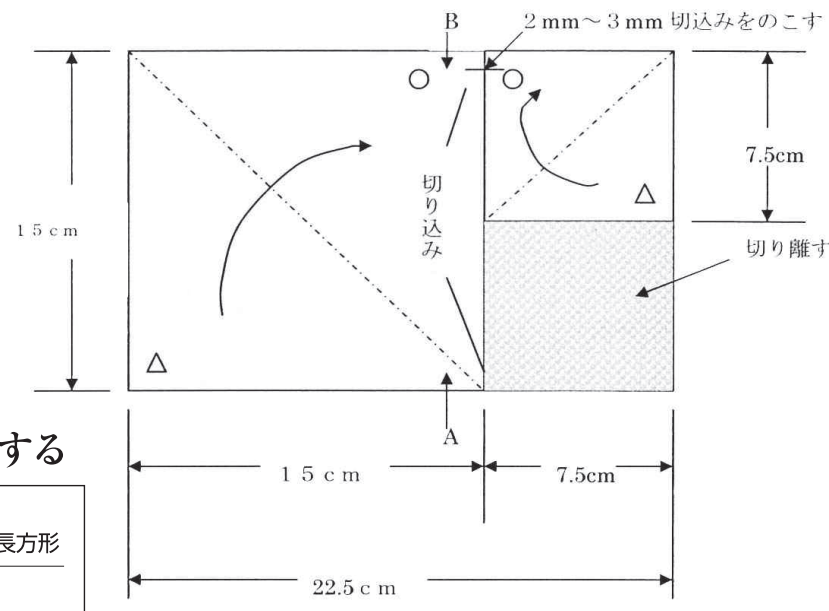
拾餌（えひろい）



【狂歌】餌を拾うように
　恋路の栗ばたけ
人が来るやら　引板の音する

材料；和紙　和紙の裏に製図します。
　　たて15cm×横22.5cmの長方形

①AからBまで切ります。
②□の部分は切り落とします。
③○の位置がくちばしになるように、
　対角の△から○の方向にたたみます。
④鶴のかたちに折りすすめます。
　但し、小さい方の鶴は少し小さくしても良い。



わからない時ややってみたい人は、連鶴教室へお出かけください。

名南わいわい広場　毎月第3火曜日　午後2時～4時
名南診教室　毎月第1火曜日　午後2時～4時
お問い合わせ TEL052-692-2388　友の会事務局　担当（尾鍋）

11月 行事予定 2007年 12月

日	曜	開始時間	班名簿	内容等	会場
26	月	19:00～	北原・ひよこ合同班会（瑞穂区）	健康チエック&学習会	湯浅様宅
27	火	13:30～	名南診療所絵手紙教室（南区）	絵手紙教室	名南診待合室
〃	〃	13:30～	ちぎり絵教室（名南病院地域）（南区）	ちぎり絵教室	名南わいわい広場
28	水	10:00～	コスモス班（南区）	健康チエック&学習会	呼続センター
29	木				
30	金	14:00～	かの里班（中川区）	お食事会	尾上様宅
1	土	13:00～	ひまわり班（南区）	健康チェック&元気学習会	鎌田様宅
〃	〃	14:00～	ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイケア室
2	日				
3	月	15:00～	滝の水班（緑区）	薬の飲み方とサプリメント	佐藤様宅
4	火	14:00～	名南診連鶴教室（南区）	連鶴教室	名南診デイケア室
5	水				
6	木	14:00～	名南病院地域合同班会（南区）	「インフルエンザ」について	名南わいわい広場
7	金				
8	土	13:30～	豊北・診療所合同班会（南区）	健康チェック&元気学習会	伝馬コミセン
〃	〃	14:00～	ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイケア室
9	日				
10	月	13:30～	たまり場・囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
〃	〃	14:00～	豊2丁目班（南区）	健康チェック&元気学習会	豊田コーポラス112号室
11	火	13:30～	名南診絵手紙教室（南区）	絵手紙教室	名南診待合室
〃	〃	14:00～	内田橋西班（南区）	健康チェック&元気学習会	名南診待合室
12	水				
13	木	13:00～	中川診療所絵手紙教室（中川区）	絵手紙教室	中川診友の会室
〃	〃		<真栄木場・東築地合同班会>（港区）	望年会	（未定）
14	金				
15	土	14:00～	ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイケア室
16	日				
17	月	19:00～	北原・ひよこ合同班会（瑞穂区）	望年会	湯浅様宅
18	火	14:00～	たまり場・連鶴教室（南区）	連鶴教室	名南わいわい広場
19	水				
20	木	13:00～	中川診療所絵手紙教室（中川区）	絵手紙教室	中川診友の会室
21	金	13:30～	名南診療所趣味の会（南区）	内容は未定	名南診2階
〃	〃	14:00～	五条北班（南区）	「白血病」について	鬼頭様宅
〃	〃	14:00～	さくら・戸部下合同班会（南区）	健康チェック&元気学習会	桜コミセン
〃	〃	19:00～	えんがわ班（南区）	健康チェック&元気学習会	ディケアえんがわ
22	土	10:00～	ティータイム班（中川区）	紅茶の会	中川診デイケア室
〃	〃	14:00～	ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイケア室
23	日				
24	月				
25	火	13:30～	ちぎり絵教室（名南病院地域）（南区）	ちぎり絵教室	名南わいわい広場
〃	〃	13:30～	名南診療所絵手紙教室（南区）	絵手紙教室	名南診待合室

役に立つ制度の話

所得税・市県民税の障害者控除認定

税法上、所得申告をする本人または控除対象配偶者、扶養親族等が障害者に該当する場合、「障害者控除」として一定金額を所得から控除できることが定められています。

この障害者控除の対象となる方は、一般的には身体障害者手帳や精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方ですが、手帳を持っていなくても対象となる場合があります。

65 歳以上の寝たきりや認知症の方が、一定の基準により社会福祉事務所長の認定を受けた場合は、所得税や市・県民税の障害者控除の対象となり、所得金額から一定額が控除されます。

【控除の種類と対象者】

一般障害者控除	特別障害者控除
●知的障害者（軽度・中度）に準ずる方	●知的障害者（重度）に準ずる方 ●6ヶ月以上寝たきりで食事・排泄等の日常生活に支障がある方
所得税　　：27万円控除 市・県民税：26万円控除	所得税　　：40万円控除 市・県民税：30万円控除

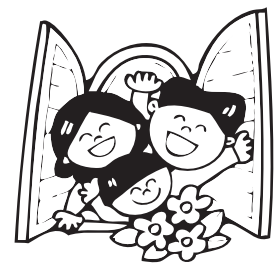
※認定については各区役所の福祉課へお問い合わせください。

※申請手続き等について、名南病院・名南ふれあい病院・かたらいの里各相談室、居宅介護支援事業所へご相談ください。

インフルエンザワクチン接種のご案内　名南病院

インフルエンザワクチンの接種に関しましては、予約制でお願いしています。接種は２月末までの予定です。（ただし、ワクチン在庫なくなり次第終了）

接種方法は、13歳以上の方は基本的に１回法、13歳未満の方は２回法です。料金は､1回目3000円､2回目2000円です。名古屋市在住で接種時65歳以上の方は1000円（このほかに無料や減免になる方があります。詳しくは予約時にお尋ね下さい。）今年は流行が予想されています。早めの接種をおすすめします。



なお、予約当日にご連絡なく来院いただけなかった場合は、予約キャンセルさせていただきますので、あらかじめご了承下さい。

なお、待ち時間の少ないインフルエンザ予防接種「特診」の枠も設けてお勧めしています。ご利用下さい。「特診」日は、月・火・木各曜日の16時からと、金曜日14時からです。詳しくは予約時にお尋ね下さい。

（接種方法・料金等は名南ふれあい病院・名南診療所・中川診療所も同じです。詳しくは各院所にお尋ね下さい。）

名南病院コーナー

「リハビリ職場紹介」

私たちは、理学療法士2名、言語聴覚士1名でリハビリ業務を行っています。理学療法、言語聴覚療法共に身体的な障害を受けた患者様に対しリハビリを実施することで、患者様の「生活の質の向上･改善」を目指します。具体的に理学療法は、病気やケガ、寝たきりなどが原因で「膝が曲がらなくなった」「筋力が弱くなってしまった」「歩けなくなってしまった」方々を対象としています。実際には、力をつける運動や立つ練習、歩く練習など運動療法が中心で行われ、退院後、自立した日常生活が送れるようアプローチしています。また、言語聴覚士は、簡単に言うと口のリハビリを担当しています。病気や加齢が原因で「食事をむせるようになった」「食欲がない」「うまくしゃべれなくなった」また､飲み込みやコミュニケーションに障害が見られる方や、その疑いがある方を対象としています。実際には、その方の飲み込みの能力を見ながら、適した食形態や食事摂取方法を考えたり、うまくしゃべれない原因を調べて、コミュニケーションをとりやすくするように言語訓練や代償手段を検討したりしています。また、口の中が汚いとそれが原因で肺炎を起こす場合があり、口をきれいにする仕事にも関わっています。

左から 稲熊茂夫理学療法士、西田秀幸理学療法士、加藤ゆり言語聴覚士

私たちは、患者様の障害の改善を目指すとともに、患者様本人から「自立したい」という前向きな気持ちを引き出すことも大切にしながら日々患者様と接しています。

西田秀幸

「鼻から入れる内視鏡検査をご存知ですか」

名南病院の内視鏡検査で「経鼻的内視鏡検査」が受けられるようになります（経鼻的内視鏡→鼻から入れることが出来る細径胃カメラのこと）。今までは口から胃カメラで「おえーっ」となったり、「怖い」とイメージを持っておられる方にとっては負担や苦痛の少ない胃の検査を受けていただけるようになると思います。

細径胃カメラは、今までの胃カメラ（経口的胃内視鏡→口から入れる従来の胃カメラ）より、太さが約４．０ｍｍ細くなっています。「鉛筆よりも細い」内視鏡を（胃カメラ）を鼻から入れ、食道・胃・十二指腸を検査できます。口から入れる胃カメラに比べ「苦痛が少ない」こと「吐き気が起きにくい」こと、「検査中も会話が出来る」ことなどが特徴です。ただし、鼻腔の狭い方や鼻の手術の経験のある方などは鼻からの挿入が難しい場合もありますので、その時は口からの胃カメラになるケースもあります。

細径胃カメラでの検査は、主に病変の早期発見に役立ちます。ただ病状によっては従来の太さ（１０ｍｍ弱）の胃カメラでの検査が適している方もみえますので医師とも相談をおすすめします。

いずれにしても、細い胃カメラの開発によって「受けたくない検査」が「受けやすい検査」になっていくことが期待できるようになりました。

食道・胃・十二指腸疾患の早期発見・早期治療にこれらの胃カメラ検査はとても役に立ちますのでみなさんどんどん名南病院に受けに来てください！（随時相談も承ります）

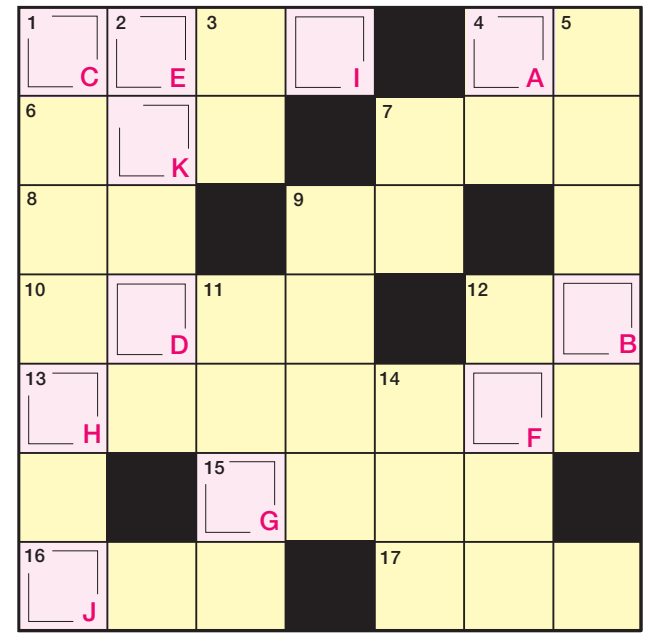
名南病院外来内視鏡室担当看護師　橘里江

右は高木万起子内科医師　左は橘里江看護師

第28回 クロスワードパズル

出題　大森久紀
名南診療所所長

〔パズルの解き方〕クロスを解いてA～K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。



〈こたえ〉

A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
H	
I	
J	
K	

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。
（応募要領）締め切り12月20日
答えを、ハガキで名南会本部事務局まで送ってください。
〒457-0841　名古屋市南区豊田5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お書き添えください。その他、寄稿・詩・短歌・マンガ・写真などの投稿も募集しています。

◆ よこのかぎ

1 沖縄音階を取り入れたTHE BOOMのヒット曲。本来は沖縄の島々に伝わる伝統的な唄をさす言葉のようです。
4 容疑者＝「□□者」
6 元素記号I、ドイツ語の呼び名です。海藻にたくさん含まれています。
7 「□□□と野獣」「眠れる森の□□□」（いずれもディズニーのアニメです）
8 京都府の都市、世界遺産に登録された平等院やお茶の産地として有名です。
9 朝⇒昼⇒□□
10 堀川の上流にある橋、□□□□饅頭は名古屋では有名ですね。
12 現在の石川県、「□□百万石」
13 飲み水のこと
15 ・・・5、4、3、2、1、0、発射！「□□□□ダウン」
16 ぶどう酒
17 市バス、地下鉄の共通プリペイドカード

◆ たてのかぎ

1 名古屋の北部から西部を流れて海に注ぎます。一色大橋が架かっています。
2 「ポン」、「チー」、「リーチ」・・・4人で卓を囲んでするゲームです。
3 「□□の大木」
4 身体の一部です。「□□テツをくらわす」
5 「肩□□張らずに力を抜いて」
7 仰向けの姿勢のこと（医学用語かな？）
9 漢字では「瓶」、英語では「ボトル」
11 髪の毛を刈る金属製の理髪器具
12 酒を絞った残りかすを原料にして作った焼酎
14 松尾□□□は伊賀上野出身の俳人です。「奥の細道」の作者と言えばもう・・・
□□□省や建設省などが統合されて現在の国土交通省になりました

387号の答えは「うつくしやしようじのあなのあまのがわ」10通の応募があり、全員正解。
〈当選者〉　永井　鈴夫さん（南区五条町）　坂口　忠重さん（南区内田橋）　杉村　イツ子さん（瑞穂区十六町）
388号の答えは「しぶがきとからすもしりてとおりけり」11通の応募があり、全員正解。
〈当選者〉　佐藤　五子さん（緑区滝ノ水）　片野　久男さん（昭和区塩付通）　榎本　福美さん（南区五条町）

投稿 読者のひろば

〈俳句〉

寄席囃子流がる裏道秋の夜
信濃路や五平餅の香秋の昼
看護師の胸の豊かや赤い羽根
秀水

〈川柳〉

玉子酒風邪治らぬか医薬高
役徳と横領はびこる社保健庁
褌の紐しめ直せ大相撲
鬼笑

やっと秋になり、過ごしやすくなりました。

今年の夏はとにかく暑かった。9月が終わる頃も暑くて、このまま冬に入るかと思っていたら、10月になるとやっと秋になり、身体も過ごしやすくなりました。
中川区露橋町　山田満里子さん

年の功？バス停で声をかけられ、嬉しいような、気恥ずかしいような。

年の功なのでしょうか、バス停で待っていると何故か必ず見ず知らずの人に声を掛けられます。たわいもない話なのですが、隣近所との縁が薄くなってしまった昨今、嬉しいようなけれども気恥ずかしいような、そんな気分です。
緑区鳴海町　福岡ちよ子さん

「差額ベットがない」名南会。入院でも安心。

最近になって初めて知って驚いていることは、今頃差額ベットがないという病院があったということです。名南会員になって本当によかったと喜んでおります。入院が必要な病気になっても安心していられることを心から喜んでおります。遅まきながら名南会四十周年をお祝いし、益々の発展を祈念いたします。
弥富市　山田まささん

緑区滝ノ水　佐藤五子さん

簡単!! 健康体操

疾患別体操 ～五十肩～

リハビリテーション科　森　美喜（作業療法士）

五十肩とよばれるのは、前回紹介した肩関節周囲炎のいづれにもあたらず、炎症部位が特定できないものを言いますが、強い肩の疼痛で始まり、徐々に運動制限が進行し、緩慢になるとさらに運動制限が増します。およそ、一年ほどで自然に痛みが消えてくることが多いようですが、関節が固まってしまい運動制限が残る場合もあります。

五十肩は肩関節の内部での関節のかみ合わせに問題が起こり、癒着が起こっている状態です。そして、痛みをかばうために筋肉が固くこわばりますます動きの質を悪くしてしまいます。改善のためには、なんとかこの悪循環からぬけださなければなりません。

前回紹介した体操がスムーズになってきたらある程度筋肉の動きができていると考えられます。今度は少し重いものとして水（350ml）の入ったペットボトルを使用し、体を前傾にし、肩の力を抜いた状態で、腕を前後左右に振ってみましょう。（図1）関節の動きを出すことが目的です。くれぐれも力を入れて行わないようにしてください。また、痛みが強まるようであればすぐに中止してください。

（図1）

モデル：作業療法士　太田久美子

健康しシピ

● 名南病院栄養科　児玉好秀（調理師）●

さんまのきのこソースがけ

（1人分 404kcal）

さんまの効力

秋刀魚を含めた秋が旬の青背の魚は、脳の健康を保つＩＰＡ（イコサペンタエン酸）やＤＨＡ（ドコサヘキサエン酸）が豊富です。塩焼きなどシンプルな料理だけでなく、野菜を組み合わせてもっと食卓に登場させましょう。野菜の食物繊維もとれる、欲張りなメニューをお楽しみください！

材　料（4人分）

さんま	4匹
しいたけ	4枚
しめじ	60g
なめこ	1袋
ぎんなん	16つぶ
あさつき	少々
〈調味料〉しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1
片栗粉	大さじ2
油	大さじ1.5
だし汁	250cc

作り方

①さんまは三枚におろし、腹骨を取る。
②ぎんなんはペンチでひびを入れ、レンジに30～40秒かける。
③しいたけは千切り、しめじはほぐす、あさつきは小口に切る。
④だし汁を沸騰させ、しいたけ・しめじ・なめこを入れ、沸騰したら、みりん・しょうゆを入れ、材料が煮えたら、ぎんなんを入れ、水に溶かした片栗粉を入れとろみを付ける。
⑤さんまはフライパンに油を引き、焼く。
⑥さんまが焼けたら、皿に乗せあんをかけ、あさつきをかける。