

めいなん

第391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

社員・健康友の会の皆さま ぜひご参加ください。

医療法人名南会 40周年記念事業

地域懇談会

地域懇談会開催の目的

- ①名南会の40年をふりかえり、今後の名南会の発展について、共同組織の方々とともに考える機会とします。
- ②民医連がめざす「安心して暮らせるまちづくり」のために、職員と地域の皆様との交流を行います。
- ③民医連の医療と運動の前進のために、院所や職員と共同組織が共同でできることについて懇談します。

懇談会は、大きくは区ごと単位の懇談会形式で9箇所で開催する予定です。

南区は4箇所 (道徳・豊田、明治・伝馬、呼続・笠寺、南区南部) 瑞穂地域、緑・天白地域、港区 (木場町)、中川地域

◆ 現在まで決まっている懇談会の日時、場所 ◆

瑞穂地域 (美施済)	1月26日(土) 13:30 瑞穂生涯学習センターにて 当日の講演医師: 早川純午・名南会副理事長
明治・伝馬地域	2月9日(土) 13:30 伝馬コミセンにて 当日の講演医師: 大森 久紀・名南診療所所長
呼続・笠寺地域	2月23日(土) 13:30 呼続コミセンにて 当日の講演医師: 黒田 克司・名南病院内科医長
道徳・豊田地域	3月8日(土) 13:30 交流センター道徳にて 当日の講演医師: 三宅 隆史・名南病院院長
港区木場町地域	3月13日(木) 14:00 東築地コミセンにて 当日の講演医師: 小南 重人・名南病院副院長
中川地域	3月22日(土) 14:00 中川診療所待合室にて 当日の講演医師: 山口 達也・中川診療所所長

当日は、

- 医師から「健康で長生きするために大切なこと(仮称)」のお話
- 健康チェックとして血圧・体脂肪測定
- 加速度脈波測定システムを使った「あなたの血管年齢(血液の流れ)チェック」測定 を実施します。



2007年5月開催、瑞穂地域地域懇談会 (50名以上参加)

名南わいわい広場

開設から半年、地域の居場所づくり。生きがいづくりの場として、活用をどんどんすすめよう。

名南会の歴史上、初めて「地域のたまり場」ができたのは、2007年7月。健康友の会や地域からも、喜びの声がたくさん上がりました。まずは、みんなで名前を決めようと「わいわい」と、9月に「名南わいわい広場」と名前が決まりました。今では、名前の通り「わいわい」と、趣味やサークル、生きがい活動など多く利用されるようになりました。うたごえサークルは月2回。その他、名南健康友の会班会(随時)、囲碁教室(月2回)、連鶴教室(月1回)、ちぎり絵教室(月1回)と趣味による活動がすすんできました。

また、月1回、名南病院、名南健康友の会、南区生活と健康を守る会の共同で、「健康チェック」なんでも相談会(写真左)も定期化されています。

これからは生きがいづくり、居場所づくりの場として、地域の方々にどんどん利用していただきたいと思えます。こんなことをやってみたいなど要望もお寄せください。

お問い合わせは、
医療法人名南会本部事務局
または名南健康友の会事務局
☎052-692-2388



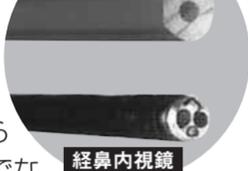
道徳・豊田9条の会 一周年のつどい にぜひご参加を

と き : 2008年2月23日(土) 午後2時~4時 内容 : 平和のうたごえ、朗読劇「希求座」、総会
ところ : 交流センター道徳3階ホール 記念講演「くらしと憲法9条」 田巻紘子弁護士

道徳・豊田9条の会は、名南わいわい広場で毎月第1土曜日午後7時~「例会」を行っています。

鼻からの胃カメラ 受けてみませんか?

鉛筆より細い内視鏡



経鼻内視鏡



名南病院外来
内視鏡検査室担当看護師・
消化器内視鏡技師

橋 里江



検査室での検査前の準備



最初に胃の中をきれいにするため、白い液体の薬(消泡剤)を飲んでいただきます。



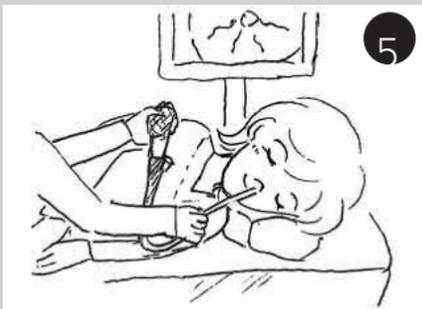
鼻のとおりをよくするため、両鼻にお薬を入れます。



胃の動きを抑え、胃の観察をしやすくする筋肉注射を打ちます。



鼻の通りの良い方に麻酔のゼリーを入れ、しばらくしてから5mm程の太さのチューブを入れ、鼻の奥を広げておきます。



鼻の麻酔が効いたところで検査室へ入ってもらい、鼻からの胃カメラを受けていただきます。

6 のどに入りづらい時や、鼻が痛い時には麻酔の追加をします。

7 検査後の飲食は、のどの麻酔がかかっていない場合にはすぐに出来ます。

かわいい天使たちの訪問!

2007年12月14日(金)に「道徳小学校」の生徒さん達が入院患者さんを励ましに来てくれました。

名南病院

3時半前から待ち構えていた患者さんたちでしたが、訪問はなんと4時過ぎに。到着までに待ちくたびれていましたが、顔を見てしまえば、「ありがとう」「孫のようだ」などなど、すっかり笑顔に変わりました。



鼻から入れる細い胃カメラで検査を受けていただくと、のどへの刺激が少なくなり、「オエーッ」と吐き気がおきにくいようです。まれに鼻からの胃カメラが入りにくい方もみえますが、のどの麻酔を追加することで、鼻からの胃カメラを使って、口からの検査に変更になることもあります。口から細い胃カメラを使うと、のどの刺激は軽減されるので、吐き気が起こりにくくなることが期待できるからです。

食道・胃・十二指腸疾患の早期発見には胃カメラがとても役に立ちますので、ぜひ「鼻からの胃カメラ」をご利用下さい。

※適応は主治医とご相談下さい。ご質問は名南病院内視鏡検査室までお願いします。



吐き気が起きにくい

内視鏡が舌のつけ根を通らず、のどに触れることもないので、不快感や吐き気をほとんど感じずに検査を受けることができます。



経口挿入



経鼻挿入

お詫びと訂正

前月号(第390号)(2)面・名南病院コーナーの「名南病院薬局職場紹介」におきまして、間違いがありましたのでお詫びして訂正させていただきます。

「飲み合わせ」

●納豆・緑黄色野菜と血液凝固剤との併用

訂正

●納豆・緑黄色野菜と抗血液凝固剤との併用

かたらいの里新年会

1月16日に毎年恒例行事のかたらいの里新年会が行われました。職員が今年の干支のネズミの姿で登場し羽つきを行い、職員が失敗すると罰ゲームで入所者様が顔に墨を塗ることができるので大盛り上がり(写真)。そのあとにボランティアの方がバルンアートでイヌやネズミなどを風船で作ってくださり入所者の皆様にひとつずつ作品を渡され、みんな大喜びされていました。最後にはお正月の歌をみんなで歌い新年の気分を満喫することができました。



名南会 2008年法律相談

(初回相談のみ無料)

お問い合わせ・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、中川健康友の会員である旨、申し出てください。

●日時：毎月第1・3火曜日
PM5:00~7:00

2月 5日・19日
3月 4日・18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

大須観音初詣 ・大須演芸場初笑い

共同組織

(社員・協同基金・友の会)

のページ



めおと楽団ジキジキ



名南会
水野会長あいさつ



名南会
西本専務理事あいさつ



日本共産党 瀬古ゆき子
元衆議院議員あいさつ

2008年1月10日(木)に毎年恒例の大須観音初詣・大須演芸場初笑いツアーが開催されました。名南・中川健康友の会合わせての参加者は130人で、当日は天気もよく、大須観音でお参りをして、大須演芸場に集まりました。

午前11時より「ふれあい合唱団」の歌・ピアノの演奏で始まり、名南健康友の会水野会長、名南会西本専務、日本共産党元衆議院議員せこゆき子さんよりあいさつがあり、12時より演芸が始まりました。

演芸がとても楽しく、あっという間の2時間でしたが、みなさん帰るときには笑顔でいっぱいでした。

楽しかった初大笑い

南区 呼続 コスモス班 池田 昭子さん
今年の大須演芸場は、名古屋弁で有名な伊東かほるさんが居ないので寂しいなあと思いながらいきました。しかし懐かしいバタヤんのそっくりショー、落語、演歌と多彩な出し物に時間のたつのも忘れるほどでした。「めおと楽団」ジキジキは初めて見ましたが、楽器を上手に使いこなし、息の合った演奏はさすが夫婦と感心しました。「聖者の行進」のオワンダー(お椀)チャワンダー(茶碗)は、素人でもどこかの余興のネタになりそうととても楽しかったです。

温かい天むすに日頃の疲れも忘れ、私にとっては初大笑いで、大満足な一日でした。ありがとうございました。

楽しい愉快的初笑い

中川区 三浦 照子さん
久しぶりに大須演芸場に出かけました。日頃の疲れも忘れ楽しく過ごすことができました。しかし、来賓の「せこゆきこ」さんの挨拶にもあった「後期高齢者医療制度」が4月から始まることを考えると、私たち共同組織(友の会)もいっそうがんばって中止・撤回にしていかなばの思いを強くしました。でも本当に楽しい愉快的初笑いの一日になりました。

中川診療所新年職員会議

中川診療所の2008年新年職員会議に服部繁治中川健康友の会会長に出席していただき「昨年の共同組織月間での教訓をいかして、いっそう職員と共同組織(友の会)とが力をあわせてがんばっていきましょう」と新年のあいさつがあり、山口所長と職員一同こころ新たに頑張ろうと決意した会議になりました。



名南会協同基金参加で、みんなの病院・診療所をささえよう

服部友の会会長(一番右)と山口所長(右から4番目)職員のみなさん

紙上講座

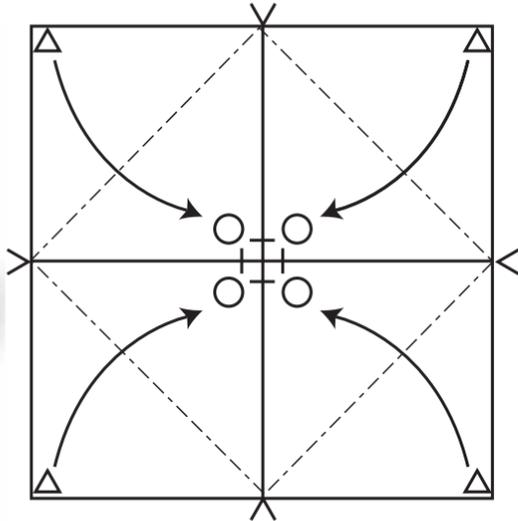
(数回に分けて連載します。)

桑名の千羽鶴

第3回

楽々波 (さざなみ)

【狂歌】唐崎の松は花よりおぼろにて
晴れぬ思いの心さざなみ



材料：和紙 たて30cm×横30cm角

- ①中央部分を残して4カ所切り込みを入れます。
 - ②中央がくちばしになるように△から○の方向に折ります。
 - ③くちばしが4羽つながるように鶴に折り進めます。
- ※4羽つながった鶴の頭の折り目や背中の折り目など山の形の折り線がいくつも重なって、波のように見えます。

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

TEL 052-692-2388 友の会事務局 担当(尾鍋)

子どもの頃に見た「源氏物語絵巻」の中の囀りに興じている場面を覚えています。紫式部の「源氏物語」の作品の中に囀りを打っている描写があるそうです。(残念ながら、私は読んでいませんが)。研究者によれば、その描写力から推測すれば、作者もまた、かなりの「打ち手」ではなからうかという。

貴族社会から武家社会へ、そして明治へと囀りの主人公たちは時代の変遷と共に移り変わりました。今日、庶民大衆のものとなりました。

アマチュアの世界選手権戦が毎年開催されています。各国、地域の代表者は国連に匹敵するほどの規模に参加者が広がっています。まさに、世界の囀りであり、人類共通のゲームとして発展しています。

囀りの歴史



真剣な中にも和やかな雰囲気

囀りの効能

中国ではスポーツのジャンルと認識しているようです。頭脳のスポーツとして総合力を発揮して相手とたたかうという意味でしょうか。

たしかに、運が作用する部分が少なく、真正銘の自分の力が明らかになるわけで、自分で考え、自分の好きなように、自由に判断して着手を決定する。したがって、責任も自分自身のものであります。

対局中は痛みを忘れ、世間の煩わしさを忘れ、無我夢中になるから、ストレス解消になります。名前が思い出せないなどという老化現象になやんでいる高齢者にとっては物忘れ防止に役立つことは昔から言われています。

昨年の「しんぶん赤旗」の全国囀り大会の優勝者は17歳の青年、ベスト4には10歳の少年が入りました。もちろん全国の県代表者の中に70歳代の方が数名いました。

老いも若きも、アジアでもヨーロッパでも世界の平和につながることを確信しています。

さあ、囀りを始めましょう！
 南区観音町 水野健二

囀り教室

開催日：毎月第2、第4月曜日

午後1時30分から4時

場所：名南わいわい広場



日曜	開始時間	班名簿	内容等	会場
2 土	14:00	ヨガ班 (中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア室
4 月	15:00	滝の水班 (緑区)	「未定」	佐藤様宅
5 火	14:00	連鶴教室 (南区)	連鶴教室	名南診デイケア室
// //	14:00	内田橋西班 (南区)	「未定」	名南診待合室
7 木	14:00	名南病院地域合同班会 (南区)	「脳血管障害」	名南わいわい広場
9 土	13:30	明治・伝馬地域懇談会 (南区)	地域懇談会	伝馬コミュニティーセンター
// //	14:00	ヨガ班 (中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア室
11 月	13:30	囀り教室 (南区)	囀り教室	名南わいわい広場
12 火	13:30	絵手紙教室 (南区)	絵手紙教室	名南診デイケア室
// //	13:30	豊2丁目班 (南区)	「未定」	豊田コーポラス112号室
14 木	13:00	絵手紙教室 (中川区)	絵手紙教室	中川診友の会室
// //	14:00	真栄木場・東築地合同班会 (南区)	「未定」	名南わいわい広場
15 金	19:00	えんがわ班 (瑞穂区)	「未定」	デイケアえんがわ
16 土	14:00	ヨガ班 (中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア室
19 火	14:00	連鶴教室 (南区)	連鶴教室	名南わいわい広場
21 木	13:00	絵手紙教室 (中川区)	絵手紙教室	中川診友の会室
22 金	14:00	五条北班 (南区)	「脳血管障害」	鬼頭様宅
23 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
// //	14:00	道徳豊田9条の会・一周年のつどい (南区)		交流センター道徳
// //	13:30	呼続・笠寺地域懇談会 (南区)	地域懇談会	呼続コミセン
25 月	13:30	囀り教室 (南区)	囀り教室	名南わいわい広場
// //	19:00	北原・ひよこ合同班会 (瑞穂区)	「未定」	湯浅様宅
26 火	13:30	ちぎり絵教室 (南区)	ちぎり絵教室	名南わいわい広場
// //	13:30	絵手紙教室 (南区)	絵手紙教室	名南診デイケア室

行事予定

2008年

2月

医療法人 名南会
第42回臨時社員総会
のご通知

当法人定款第22条、第25条及び第27条の規定による「医療法人名南会 第42回臨時社員総会」を下記のように開催いたしますのでご通知申し上げます。

日時 2008年**3月25日(火)**
午後7時～8時

場所 **名古屋港湾会館**
5階第2会議室

総会議事

1. 議事録署名人選任の件
2. 医療法人名南会定款一部変更の件

黙っとれん!

1票で政治を変えよう!

アメリカが自国内に軍事基地を作るのに3兆円を出し、出さなくてもよいのに安保条約があるから、米軍に思いやり予算で2700億円も出します。今の自民党、公明党は国民のお金をなぜそんなところへ勝手に出すのでしょうか。



1兆円というお金は、毎日10万円を使っても約3万年かかります。それぐらい大きなお金です。私たち国民のお金を、福祉、教育に使えば国民生活がうんと潤います。今度の選挙(衆議院解散総選挙?)で絶対棄権しないで、そんな政治屋を一人も出さないで、国民生活を豊かにしてくれる確かな政治家を国会に送りましょう。自分が良ければ、家族が良くなり、国民全体が良くなります。政治が変われば、自分が良くなります。1票が大切です。



医療法人名南会相談役
梶田 吾郎さん
(天白区在住)

南文化小劇場企画公演 名古屋市文化振興事業団地域文化振興事業

フォークシンガー

きたがわてつ&紫陽花合唱団

ジョイントコンサート

そんな町を/私を褒めてください/他

3月23日(日) PM2:00~
(開場 PM1:30)

入場料 2,000円
全自由席



主催 = 文化フォーラム・南、(財)名古屋市文化振興事業団(南文化小劇場) 後援 = 南区役所

チケットご希望の方は **名南健康友の会事務局 (TEL) 052-692-2388**
 または 森 久勝 (090-9897-8780)、伊藤 邦男 (052-692-3068)

看護師さん募集

看護学校入学(在学)の方に

名南会奨学金の申込み受付中!



募集中 **2級ヘルパー**
看護助手

登録ヘルパー
パート職員

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
 担当 人事課 水出
〒457-0841 名古屋市南区豊田五丁目15番18号

※必要な所へ貼るなど御利用下さい

名南会診療案内

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)	午前	受付 8:30~11:30 診療 9:00~12:00
	午後	受付 5:30~7:30 診療 6:00~8:00

名南ふれあい病院は午前診のみ

内視鏡検査
 胃：月・水・木・金の午前
 大腸：月・火・水の午後
 気管支：木の午後

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	内	○	○	○	○	○	○
	内	○	○	○	○	○	○
	内	○	○	○	○	○	○
	内	○	○	○	○	○	○
前	小児	○	○	○	○	○	○
	外	○	○	○	○	○	○
午後	特診		○		○	○	○
	特診		○		○	○	○
夜	内	○		○		○	○
	内	○		○		○	○
	内	○		○		○	○
	内	○		○		○	○
診	小児	○		○		○	○
	外	○		○		○	○
	外	○		○		○	○

名南ふれあい病院 TEL 691-0041(代) FAX 692-5732

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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	○		○	○	○	○	○
前			○	○	○	○	○
午後		○					

外来・一般外来、どなたでも受診下さい。入院・'99年6月より療養型老人病棟に。脳外科は午後4時より。火曜午前の外科系単位は早川医師担当。

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

名南診療所 TEL 691-2497(代) FAX 692-2667

診療科目 内科・小児科・消化器科・循環器科・呼吸器科
 名南診デイケア (月)・(水)・(木)・(金) 9:30~15:50

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	○		○	○	○	○	○
前			○	○	○	○	○
午後		往診	往診	往診	往診		
夜			○			○	

中川診療所 TEL 301-2631(代) FAX 301-3018

診療科目 内科・小児科・消化器科・循環器科・放射線科
 中川診デイケア (月)~(金) 9:30~15:30
 ※小児相談・予防接種 (第1・3火曜日 午後)

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	○		○	○	○	○	○
前			○	○	○	○	○
午後		往診					
夜	○				○		

名南在宅総合センターきずな TEL 692-4038 FAX 692-7092

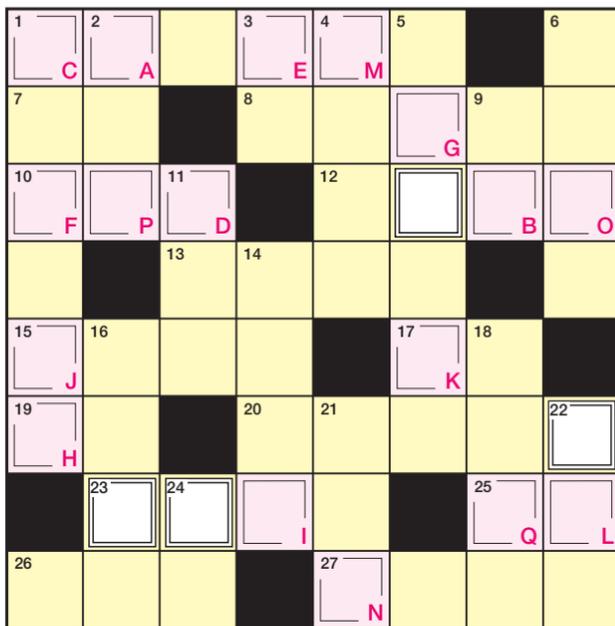
名南訪問看護きずな ※訪問看護ステーションでは24時間連絡対応いたします。 **名南ヘルパーきずな** **居宅介護支援事業所**

家庭で看護や介護が必要な方の在宅療養を支援します。お問い合わせ下さい。月~金 9:00~17:00、土 9:00~13:00 2008年1月より

クロスワードパズル

出題 大森久紀
名南診療所 所長

第30回



〈こたえ〉

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

〔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。二重マスの中には「けんこう」の文字が入ります。

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2月29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 咲いた 咲いた □□□□□□の花が 並んだ 並んだ 赤白黄色…♪ オランダの国花です
- 7 夏木□□、天地□□、園□□、谷川□□
- 8 フランスではリラと呼ばれる春の花、香水の原料にもなります
- 10 「□□□持ち」「□□□自慢」「□□□ずく」「□□□こぶ」「□□□水」
- 12 □□□□に引越しました
- 13 正常に使用できないガラクタの意味、「□□□□スポーツ」はテレビのスポーツバラエティー番組
- 15 無理やり自分の考えを押し通すこと
- 17 答え⇒「□□」
- 19 明治時代の通貨の単位、1円の1000分の1、1銭の10分の1
- 20 長年奉公した人物に対して奉公明けに、「同じ商号」を名乗させた上で店舗分けすること
- 23 参政権を持っている国民のこと、「□□□□館」「□□□□権」
- 25 英語で言うと「セブン」
- 26 日本の花といえばこれ、国花です。コブクロや森山直太郎さんの曲の題名にもなっています
- 27 「□□□□を立てる」…よく聞こうと耳を澄ますこと

◆ たてのかぎ

- 朝鮮の民族衣装
- 名古屋の市バスや地下鉄に乗れるプリペイドカード
- ユーロになる前に使われていたイタリアの通貨
- 本文の後に書き加える文のこと、P S と
- 略すこともあり
ゾウリムシ、ミドリムシ、ミジンコなど
- 悪いことに使うこと
- かぐや姫の故郷
- 体操は、独特のピアノ伴奏に合わせた国民健康体操です
- 名も知らぬ遠き島より流れ寄る □□□□
- 一つつ島崎藤村の叙情詩です
- お隣の国
□□□□書店、「広辞苑」や雑誌「世界」を出版している出版社
- 単記□□□□、並べて書くこと
- 「□□□□がよい」生まれや素性が良いこと
- 表面□□□□

389号の答えは「ヒガシヤマスカイタワー」16通の応募があり、全員正解。
(当選者) 小西大助さん(天白区保呂町) 原 康男さん(中川区下之一色町) 高橋和代さん(南区呼続)

投稿 読者のひろば

〈俳句〉

輪をくぐる海豚の芸や冬ぬくし
冬耕や開拓農民三世かな
愛の傘渡す駅長冬の雨

秀水

〈川柳〉

露天風呂桶に入たる層蘇を飲む
北風やおでん電車であたたまりし
病院食皿に映えるや冬母

鬼笑

安全、安心できる病院があり、住みやすかった40年

道徳の地に住んで四十年住みやすかった。安全、安心して係る病院がある事だった。家中が友の会になり、安心、信頼で生きて来た様に思った。七十歳近くになり、その上保険制度が変わり、後期高齢者の保険負担。一人一人の力で、署名運動で撤回をめざす、一人一人の力が大きな力になります。

南区道徳新町六郷口代子さん

偲ばせたい木の実、「無患子」

お正月の遊びとして風揚げ、コマ回し、羽根つき等その姿を全然見かけなくなり早や幾年…。皆無となつてしまいましたが、先日、無患子(むくろじ)の実を頂きました。中の黒い丸い種は羽根つきの玉として、果皮は石鹸の代用になったとの事です。(子) 病気が(患)わ(無)いようにとの意味が込められているようですが、老齢の身でもひとつ、偲ばせておきたい木の実です。

緑区鳴海町福岡ちの子さん

「紙上講座」桑名の千羽鶴は楽しみ

「めいなん」新年号、年末に届いたけど、あわただしく新年を迎えたために、部屋の角に置いたまま。やっと落ちていた今日、時間をかけて読みました。パズルを解き、桑名の千羽鶴を折りました。紙上講座の連鶴は楽しみにしています。49種類を紹介して下さいね。広告紙で折っていますが、部屋に飾っています。

中川区三女子町坂野隆子さん

簡単!! 健康体操

バランス感覚向上トレーニング② ~転倒を予防するためには~

リハビリテーション科 森 美喜 (作業療法士)

まずは、自分の体を知りましょう。転びやすい方の特徴として①肥満傾向、②動脈硬化、③脚力の低下と言われています。体力測定や健康診断で、自分の状況を確認してみましょう。そして、①肥満傾向と②動脈硬化は、持久力向上トレーニングの有酸素運動を行い、③脚力の低下に対しては、転倒防止に必要な筋力向上トレーニングを行います。

A 有酸素運動

ウォーキング: ウォーキングのコツは、おへそを持ち上げて、一步一步なるべく大きく歩幅をとることです。なるべく、早足を意識して行いましょう。

B 膝立ちバランス *膝痛や腰痛があるときは行わないでください。

- ①両膝で立って、片側ずつ膝を開く(5~10秒間保つ)(図1)
- ②③両膝立ち、片膝立ちを繰り返す(交互に4~10回)(図2、3)



(図1)



(図2)



(図3)

モデル: 作業療法士 邨瀬卓也

健康レシピ

● 名南病院栄養科 大西 真紀 (調理師) ●

ガトーショコラ

(チョコレート)

(1人分 398kcal)

チョコレートには、がんや動脈硬化などの病気の原因といわれる活性酸素の働きを抑えると注目されているポリフェノールが多量に含まれています。ポリフェノールには心理的ストレスに対しても抵抗力が強まったり、アレルギーやリウマチにも効果があるとされています。



材 料 (直径18cmの丸型1個分)

- 卵黄5個分
- 薄力粉50g
- ココアパウダー85g
- 砂糖75g
- チョコレート145g
- 無塩バター115g
- 生クリーム60cc
- 〈メレンゲ〉
- 卵白5個分
- 砂糖40g

作り方

- ①ボールにチョコレート、バターを入れ湯せんで溶かす。
- ②卵黄と砂糖を混ぜて、勢いよく泡立てる。
- ③全体が白っぽくなったら①のチョコレートを加え、生クリームも加える。
- ④卵白と砂糖を混ぜてメレンゲを作る。(角が立つ直前まで)
- ⑤③に④のメレンゲを加え混ぜる。
- ⑥ふるった薄力粉とココアパウダーを入れさっくり混ぜる。
- ⑦型に流し入れ165℃のオーブンで35~40分焼く。
- ⑧中央に竹串を刺してみ、何もついてこなければ焼き上がりです。