



第397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

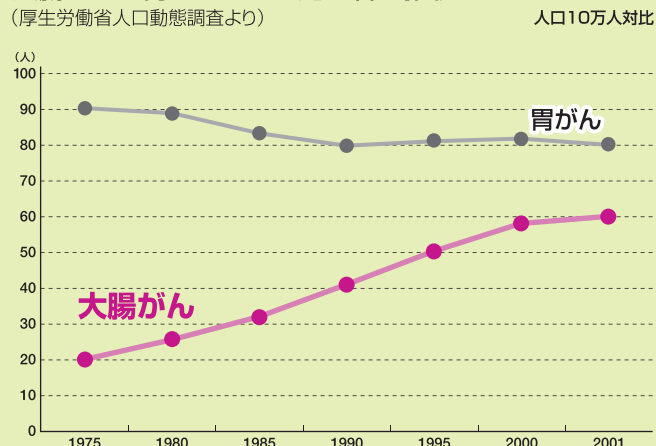
10月 より 「1万人の大腸がん検診」運動 スタート!

大腸がん克服のためには、早期発見・早期治療が大切です。
そのためにまず、「便潜血検査」を家族みんなで受けましょう。

増え続ける大腸がん

胃がんでの死亡が減少傾向にある一方で、大腸がんを原因とする死亡は急増しています。毎年約6万人が大腸がんになり、2015年ごろには胃がんを抜くとの予測もあります。その原因は、食生活の欧米化(肉類、乳製品などの高脂肪食品の増加)と言われています。

大腸がんとうつがんによる死亡者の推移
(厚生労働省人口動態調査より)



検診は、まず簡単な「便潜血検査」から

大腸がん検診は、がん組織からの微細な出血を検知することで、大腸がんを探り当てようとするものです。

専用の器具で便を少し採るだけのとても簡単な検査で、自宅で簡単にでき(その後郵送)、時間もかからず、苦痛もありません。

大腸がんは何よりも、定期検診による早期発見が大切です

大腸の早期がんは2cm以下の小さなものがほとんどで自覚症状がありません。

したがって症状が無い時期に検診により発見することが重要になります。

大腸がんも他のがんと同様に、早期であれば

内視鏡的治療や手術で完治する割合は高いとされています。

とくにがん化する可能性がある大腸ポリープの発見に、検診は有効です。

大腸がん検診実施について

- ①名南会各院所受診中の方は、受診時に各院所で申し込み、実施できます。
- ②名南会社員、名南・中川健康友の会会員の方、御家族の方、お知り合いの方などは地域で(名南会役員、健康友の会役員・世話人の方から)、検便の郵送による大腸がん検診セットを受け取り実施していただきます。

※②の郵送による大腸がん検診の申し込み・問い合わせは

医療法人名南会組織部 052-692-2388

大腸がん検診のご案内

名古屋市在住の方

40～69歳	500円
70歳以上	無料

それ以外
(名古屋市外在住、
または年齢39歳以下) 1,000円

年度に1回(他医療機関も含む)。
左記の対象年齢は本年度中に40歳、
あるいは70歳になる方を含む。
なお、名古屋市在住で生活保護世帯、市民税非課税世帯、
母子・福祉・障害等の各種医療証持参の方は無料になります。
くわしくは事業所窓口までお問い合わせ下さい。

大腸がん検診のお申し込みは

名南病院 (052)691-3171	名南診療所 (052)691-2497
名南ふれあい病院 (052)691-0041	中川診療所 (052)301-2631



たかぎ たくみ
高木 拓実 医師(外科)

「大腸がん」というとみなさんはどのようなイメージがあるでしょうか。便秘、下血(便に血が混じること)、人工肛門…不治の病?

大腸は、ばい菌を含む便によりがん発生の危険に常にさらされています。大腸がんの多くは、ポリープから発生すると言われています。このため、ポリープを早く見つけて取ることは、またがんになっていたら早くこれを切除することが大切です。このポリープとがんを見つけるのに有効なのが便潜血検査です。大腸がんの治療は、原則手術ですが、最近では腹腔鏡手術による小さな傷での手術も行われるようになってきました。

大腸がんは、死をもたらす恐ろしい病気から、治る病気になりつつあります。そのためにも、まず検診(便潜血検査)による早期発見が何よりも大切です。ぜひ、大腸がん検診をすすんで受けてください。

前月号記事の訂正(お詫び)

前月号(第396号)1面の「乳がん検診を受けましょう」の記事におきまして、乳がん検診の料金案内に誤りがありましたので、お詫びし訂正させていただきます。

【自費乳がん検診】名古屋市外の方・前年に委託乳がん検診を受けた方・40歳未満の方

①触診のみ 1050円

②精密検査(マンモグラフィ+触診)

1方向 3150円(誤り) → (正) 1方向 3700円 2方向 4200円

名南会ホームページ

URL <http://www.meinan.or.jp/>

第22回

日本高齢者大会 in 新潟

に参加させて頂いて



さすがの米どころ・新潟は見渡す限り黄金色に輝いた稲穂が続いていました。食の自給率は68%で日本一と聞きました。さて、大会1日目は「新自由主義」の黄昏、日本の夜明け（講師：友寄英隆氏）という分科会に参加しました。金融危機とドル離れ、原油・穀物価格の異常な高騰、世界恐慌、貧困と格差の拡大、地球環境危機の深刻化など、私たちの生活に不安を募らせていることが黄昏です。世界でも、日本でも、大企業利潤の下で、希望の持てない生活苦に追い詰められた国民が増え、矛盾が見えて、新自由主義の限界が来ています。しかし、自然発生的には変わらない。目の前に起きている後期高齢者医療制度や年金問題

さすの米どころ・新潟は見渡す限り黄金色に輝いた稲穂が続いていました。食の自給率は68%で日本一と聞きました。さて、大会1日目は「新自由主義」の黄昏、日本の夜明け（講師：友寄英隆氏）という分科会に参加しました。金融危機とドル離れ、原油・穀物価格の異常な高騰、世界恐慌、貧困と格差の拡大、地球環境危機の深刻化など、私たちの生活に不安を募らせていることが黄昏です。世界でも、日本でも、大企業利潤の下で、希望の持てない生活苦に追い詰められた国民が増え、矛盾が見えて、新自由主義の限界が来ています。しかし、自然発生的には変わらない。目の前に起きている後期高齢者医療制度や年金問題

など、怒りを解決できる選挙が目の前です。矛盾だらけの自公政権の自身を替えるチャンスの本気で生かすことに確信が沸きました。このまま泣き寝入りしたくない。健康で安心して長生きできる世直しをしたいと思います。

名南会理事 土肥カヅ子

▲土肥カヅ子さん（一番右）愛知の参加者とともに

夏の

高校生

一日医師体験！



8月1日に、高校生一日医師体験を行いました。今回の体験者は、知多半島の高校に通うKさん（2年生）でした。病棟回診では、実際に患者さんと話をしたり、包帯の巻き方を看護師より教わり、印象に残ったようです。感想文の一部を紹介します。印象に残ったことでは「病棟回診で、色々な患者を見て、どれも印象的でしたが、特にホームレスの方を受け入れて、きちんと家も見つけて退院させていると聞き、名南病院は素晴らしいなと思いました」

Kさんは、まだ医学部を受験するかどうか迷っていたそうですが、「今まで漠然としていた病院や医療のイメージといったものがまとまってきて、将来の夢を決める参考になりました」と感想にも書いてくれました。名南病院の職員の皆さんの協力で、Kさんも良い体験ができたと思います。

この「一日医師体験」が将来私たちと一緒に医療を担う人を目指す「きっかけ」になると思うと、さらにたくさんの高校生に体験して欲しいと思っています。

皆さんの周りでも医学生さんや医師や医療に興味のある高校生の方がいましたら、ぜひ名南病院医局事務・丹羽まで紹介をお願いします！

名南病院医局事務 丹羽史架

スケジュール

9:30～	オリエンテーション
9:45～	高木医師病棟回診 レントゲン室にて拡張術見学
12:10～	三宅医師外来見学
12:30～	昼食（病院食を食べながら、辻村医師と懇談）
13:50～	オペ室にて塞栓術を見学
14:30～	放射線科体験
15:15～	医学生との懇談
16:00	終了

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

10月7日・21日 11月4日・18日

●名古屋南部法律事務所

(熱田神宮2丁目6-16 南陽ビル)

担当弁護士に相談できます

健康診断であなたの身体のチェックを…

日曜健診

のご案内

11月16日(日)

AM9:00～PM5:00

◆◆◆お問い合わせ先◆◆◆

名南病院 (052) 691-3171

今年度まだ健診を受けていない方

平日なかなか健診を受ける事が出来ないという方へ、

名南病院では日曜健診をお勧めしています。

ぜひ、ご利用ください。

2008夏の看護学生研修が

今年も行われました！



名南会の看護学生研修は、学生希望を聞いて、研修内容、期間を定めることができ、遠方から参加する方に関しては、寮を貸し出し寝泊りもできるシステムとなっており、研修生にとっては大変好評です！今年も、全員で4名の看護学生が参加してくれました。最大5日間の研修期間で、自分のやりたい看護内容を担当看護師と計画をたてるので、オベリ学をしたりした学生もいれば、名南会の糖尿病療養指導士が行っている調理実習に参加したりと、充実した夏休みのひと時を過ごして頂けたと思います。また、職員も研修について大変

力を入れており、研修生が毎日書くレポートに当日指導した看護師がコメントをしたり、学生だった自分を思い出しながら指導にあたりました。そして、そんな決め細やかな指導をしてくれた看護師のおかげで、今回の研修生のなかから、「将来、名南会で働きたい」という思いを

もって、看護奨学生になることを希望してくれた学生もいました。

名南会の良さが伝わった結果のように思えて、とてもよかったです。また、来年も行いますので、次回は、お近くで、看護学生がいる方に、ぜひ名南会での研修のすすめをお願いします。満足して頂く研修にしていきたいです。

人事課 楊井千穂

▲今回、調理実習に参加してくれた研修生のお二人です。

名南診療所隣地取得、

今後事業計画づくりへ

6月24日に開催された医療法人名南会第1回理事会において、名南診療所の隣地取得を決定しました。

6月25日に契約、8月29日に引き渡しが行われました。



●名古屋市南区内田橋2丁目
924番1、924番2
(名南診療所南側隣地)
●350.61㎡(106.06坪)
●近隣商業地域
(建ぺい率80%、容積率300%)

理事会では、大森所長より「通所リハは人数が増えてきているが、地域のお茶会との関係で火曜日開設ができていない。要求の高い風呂も検討していきたい。」との発言があり全会一致で確認されました。また、「名南診療所として2回目の建設運動となる。たいへんだが、がんばらないと。」「上手に宣伝し地域に訴えを広げて欲しい。」などの意見も出されました。

現在、大森所長を責任者に名南診療所地域の役員と名南診療所をはじめ在宅系の職員で構成された「名南診療所増築検討委員会」で事業計画について検討がすすまられています。在宅療養支援機能を高め前進している名南診療所の特徴を活かすよう、通所リハビリの拡充や地域のたまり場づくりを含めて事業計画をまとめ、年度内の着工をめざすこととしています。

班会に参加して...



共同組織 (社員・協同基金・友の会) のページ



テーマは「大腸がん・乳がん」について、最近大腸がんが増えているとのこと、それは食生活が欧米化した事、脂肪の取りすぎ、タバコも肺がんだけでなく大腸がんにもリスクは大、等々解りやすく説明してくれた。

大腸がんに関してはまずは検便から始めましょう。私は母、姉、兄の三人ががんにかかり二人死に、私も心配は大、でも大腸内視鏡をやり異常なし。眠れぬストレスをかかえているより、もっと早くやればよかったと思いました。乳がんに関しては女性のがんの中で第一位、老いも若きも関係ない。しかし、自己検診ができるので、日頃触れてみて、しこり、乳頭からの分泌物、脇の下のぐりぐり等々早期発見に心がけたいものです。ちなみに私はマンモグラフィ、鼻からの胃カメラもやりました。皆さんも検診を受けて、安心して明るい毎日を過ごしましょう。

南区 三条班 牧野



まぼろしの味噌おでん (中川診療所通所リハビリテーションのお店)



第24回中川反核平和盆踊り大会が8月22日(金)23日は雨天のため中止に中川診療所のそばの波花公園でおこなわれ、当日は16のお店が出されました。皆さん、「幻の味噌おでん」に「めちゃくちゃ旨い」「安い」「ボリューム満点」と大変な評判とともに「店がみつからない」「店の場所に行ったら香りしかない」と謎が謎を呼ぶ、まさに幻の激レアなおでんでした。中川診療所のデイケアの利用者様の手作りの味噌おでん、ぜひ機会があればご賞味くださいませ。

中川診療所通所リハビリテーション 前田 暁



第31回

道徳平和盆踊り大会



▲ぬり絵の入選を貼り出しました
▲舞台では「名南診音頭」を踊る友の会のみなさん



▲名南健康友の会の店(みたらしだんご、わらびもち、バザー)

8/13、14の両日、道徳公園で「第31回道徳平和盆踊り大会」が開催され、両日とも天候に恵まれる中、多くの参加者で賑わいました。名南会関係では、名南健康友の会がわらびもちやみたらし団子の販売とバザーで出店したほか、名南病院糖尿病療養指導研究会、名南会ジャンボリー実行委員会、かたらいの里、デイケアが出店し、それぞれ大盛況でした。また、昨年に続き、職員有志によるロックソランが元気よく行われたほか、地域のスポーツクラブに通う子どもたちによるチアダンスや劇団による踊りの披露など、新しい発表も行われ、注目を集めました。また、友の会有志のみなさんの「名南診音頭」も元気よく踊りました。

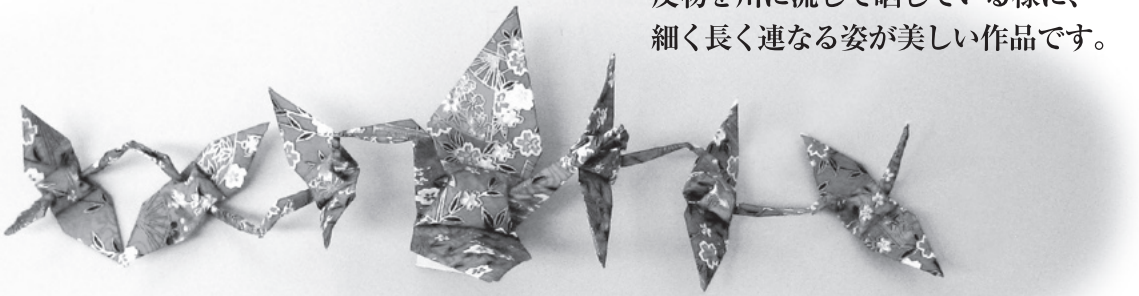
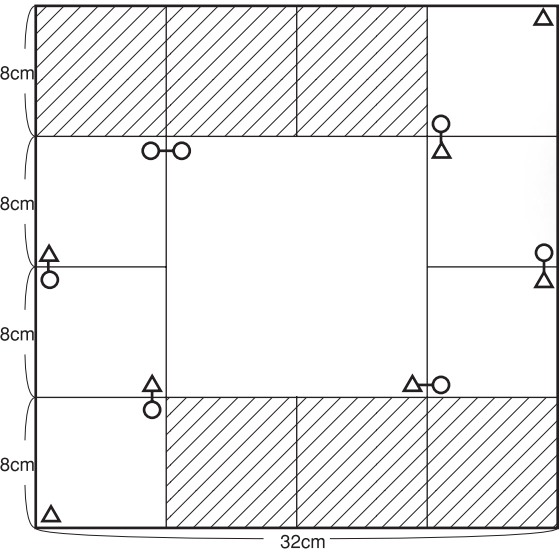
紙上講座

(数回に分けて連載します。)

桑名の千羽鶴

第9回 布晒

(ぬのさらし)



反物を川に流して晒している様に、
細く長く連なる姿が美しい作品です。

材料：和紙

32cm×32cm

- ・正方形 16 枚の内中央 4 枚は親鶴になります。
- ・斜線の部分 6 枚は切り落とします。
- ・最初に△印を○印の方向に折り 7 羽の鶴を折り進めて行きます。親鶴のくちばしとしっぽに子鶴が連なります。○印のところがくちばしになります。

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。

■名南診教室

毎月第1火曜日

午後2時～4時

■名南わいわい広場

毎月第3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）

地域のみなさんと楽しく交流しましょう！

第6回

名南診療所地域健康まつり

日時： 10月11日（土） 午後2:00から4:30（雨天中止）

会場： 豊門町どんぐり広場（内田橋2丁目・名南診療所北側）

内容： 医師からのワンポイントアドバイス、健康チェック、歌と
楽器の演奏、バザー、おでん、みたらし、コーヒー、紅茶、
輪投げ、的当て、水フーセンなど

第5回

ふれあい健康フェスタ

日時： 10月18日（土） 午後2:00から4:30

会場： 名南ふれあい病院 リハビリ室及び外来フロア

内容： 学習会「旬の食材と健康について」栄養科管理栄養士、
福引き、歌、健康チェック、抹茶、産直野菜販売、作品展（ち
ぎり絵・連鶴）など

2008年 10月間予定表	日 曜日	班 会	班 会 内 容	班会場所
	6 日 月	14：30～名南診地域班代会議（南区）	班代表者会議	名南診待合室
		14：00～堤班（南区）	「生活習慣病の予防の為の食事の基本」	名南わいわい広場
		15：00～滝の水班（緑区）	「メタボ体操」	（佐藤宅）
	7 日 火	14：00～名南病院・ふれあい地域 合同拡大班代表者会議（南区）	合同拡大班代表者会議	名南病院多目的室
		14：00～内田橋西班（南区）	「新型インフルエンザ」	名南診待合室
		14：00～連鶴教室（南区）	連鶴教室	名南診デイクア室
	9 日 木	13：00～絵手紙教室（中川区）	絵手紙教室	中川診デイクア室
		10：00～＜あいち高齢者大会＞名古屋市公会堂		
	11 日 土	（名南診健康まつり）（南区）	名南診療所地域健康まつり	豊門町どんぐり広場
		14：00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイクア室
	13 日 月	13：30～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
	14 日 火	13：30～絵手紙教室（南区）	絵手紙教室	名南診デイクア室
	16 日 木	14：00～真栄木場東築地合同班会（南区）	「薬の飲み方とサプリメント」	名南わいわい広場
		13：00～絵手紙教室（中川区）	絵手紙教室	中川診デイクア室
	17 日 金	14：00～五条北班（南区）	「後期高齢者医療制度」	（鬼頭宅）
		14：30～ひよこ屋班（瑞穂区）	「保とう！筋力」	ひよこたまり場
		19：00～えんがわ班（瑞穂区）	「生活習慣病の予防の為の食事の基本」	デイクアえんがわ
	18 日 土	（ふれあい健康フェスタ）（南区）		名南ふれあい病院
		14：00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイクア室
	19 日 日	＜10・19 中央集会＞（東京都）	STOP！医療・介護崩壊増やせ社会保障費	日比谷公会堂
	20 日 月	13：30～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
	21 日 火	14：00～連鶴教室（南区）	連鶴教室	名南わいわい広場
		14：00～コスモス班（南区）	「新型インフルエンザ」	デイクアえがお
		13：30～豊北・診療所合同班会（南区）	「認知症について」	伝馬コミセン
	24 日 金	14：00～かの里班（中川区）	「新型インフルエンザ」	（尾上宅）
	25 日 土	10：00～ティータイム班（中川区）	紅茶の会	中川診デイクア室
		14：00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイクア室
	27 日 月	13：30～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
		19：00～北原ひよこ班（瑞穂区）	「新型インフルエンザ」	（湯浅宅）
	28 日 火	13：30～絵手紙教室（南区）	絵手紙教室	名南診デイクア室
		13：30～ちぎり絵教室（南区）	ちぎり絵教室	名南わいわい広場

（2008.09.12 現在）

夏休み企画

高校生一日看護師体験をしました！

毎年、夏に高校生向けに行われている高校生一日看護師体験（以下ODN）は、今年も大盛況で53人の高校生が参加してくれました。

以前までは、高校3年生を対象に行われていた企画ですが「もっと多くの高校生に看護師を目指してもらいたい」とこの企画を通してそのきっかけになればという思いから、低学年からも参加募集をしたところ、応募が殺到し、早々に定員オーバーとなりました。

当日は、実際にナース服、ナースキャップを着用し、血圧測定実技講義、現場体験、病院見学、等を行いました。学生は、ナースキャップをつけた時に「看護師さんになれたみたい！」と大喜びで、病棟体験でもいつも見慣れない可愛いナースキャップの看護師さんに、患者様からも笑顔がこぼれ、非常に雰囲気よく過ごせました。

実際病棟での学生の体験は、食事介助・体拭き・爪切りなど、それぞれの病棟で体験できることが違いですが、最後のまとめの会では、それぞれの体験したことを報告しあい、お互い共感できました。体験を通して、看護師になろうか、迷っていたけど看護師になろうと決めた。など感想もありました。

そして、良かったことは、職場全体でODNを受け入れる気風ができてきたことです。また、当日担当した看護学生委員が看護師なろうと思ったきっかけや、看護師の仕事について、自身を持つて話をしてくれたことです。高校生から担当した「○○さんのような看護師になりたい」「来年もまた参加したい」との感想が寄せられました。今年の経験を踏まえ、低学年の学生には、また名南会のODNで、高学年には看護学生として会いたいと思います。

人事課 楊井千穂

★毎回大好評★
辻村ドクターの
おもしろミニ講座も
ご期待ください

第6回・7回 調理実習のお知らせ

日時 第6回 平成20年 10月24日(金)
10時30分～14時頃まで

第7回 平成20年 12月19日(金)
10時30分～14時頃まで

場所 南区役所庁舎5階 調理実習室
直接会場までお越しください

参加費 1,000円 (材料費含みます)

持ち物 エプロン、ランチョンマット

第6回 当日のメニュー
名南病院で好評の
秋メニュー

第7回 当日のメニュー
簡単おせち
*低カロリー
甘味料を
使用します

お問い合わせ・お申し込み

気軽にお尋ねください。
名南病院会計横に置いてある
申し込み用紙
に記入して頂き参加費を
お支払いください。

※必要な所へ貼るなど御利用下さい

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

内視鏡検査 胃：月・水・木・金の午前
大腸：月・水の午後
気管支：木の午後

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

外来・一般外来、どなたでも受診下さい。
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

中川診療所

TEL 301-2631(代)
FAX 301-3018
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)

名南在宅総合センターさずな

TEL 692-4038 FAX 692-7092

名南訪問看護さずな ※訪問看護ステーションでは
24時間連絡対応いたします。

名南ヘルパーさずな

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

名南会診療案内

2008年10月より

第36回

クロスワードパズル

出題 大森久紀
名南診療所所長

1	2	3	4	5	6		7
A	O	E			I		
8					L		9
10				11		G	
12			13		14		15
K					F		N
	16		17		18		
			M				
19		20		21			
				C			
22	23					24	
	H						Q
25			26		B		
D							

【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、出来た言葉を書いてください。緑のマスの中には「メイン」の文字が入ります。

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

よこのかぎ

1 日本

8 眼圧

10 「□□と言え

11 唇の両端

12 「クロスワ

14 ほうきと

16 「□□一憂

18 「□□出陣

20 地下鉄名城

22 「闇夜の□

24 雄⇄□□

25 悪⇄□□

26 亥年の翌年

たてのかぎ

1 屋内で履く

2 「カラスの

3 「主□□「脇

4 眼、目玉

5 剣道など

6 日本で3番

7 「小手！

9 食欲と利得

13 顔かたち

15 酸性で赤色

17 運命など

19 夜に吹きま

21 カエル

23 「島原の□

24 「目途

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10月31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 名古屋市中区豊田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。

投稿

読者のひろば

俳句

秋の日や雛段講義老い励む

新蕎麦や老舗の味に膝をうつ

家元の胸を守りて秋扇

川柳

煙草一個くれる息子の親孝行

帰省して食い出しするや一週間

親子でも報酬なくては動かない

鬼笑

秀水

原水禁世界大会への若い人の参加、いいですね

名南病院の良いところは、若い人を原水禁世界大会に参加させている事だと思えます。私も20歳の時に原水禁世界大会・ヒロシマに参加してから、以後平和運動に身を投じるようになり、「九条の会」にも参加し、今も平和の問題から時事の事まで関心を持つようになりました。

熱田区大宝 島尾よし子さん

秋の晴天、窓を開け風をいっぱいいれて

久しぶりの晴天、8月末の豪雨から何となく家の中が湿っぽいので、うれしいです。ふとんを干したり、窓を開けて、風をいっぱいいれています。

中川区二女子町 坂野隆子さん

健康レシピ

名南病院栄養科
児玉 好秀（調理師）

牡蠣と青梗菜のあんかけ焼きそば

エネルギー 492kcal（1人分）

「海のミルク」といわれるほど栄養にとんでいます。吸収のよい有機銅が多く含まれているので、貧血予防に有効です。
タウリンも多いので、コレステロール、血圧降下作用が期待できます。
欧米では、英語で R のつかない月は食べてはいけないといわれます。これは、牡蠣の周年産期にあたるため、食中毒を警戒したものです。

***** 作り方 *****

① かきは塩水で洗い、水気をよくふいて薄く塩、こしょう、かたくり粉をまぶす。沸騰湯に塩少々（分量外）を入れてゆで、ざるにあげて水気をきる。

② 青梗菜は 4～5センチ長さに切り、根元はさらに 4～6 分割りにする。にんにくの茎も 4～5センチ長さに切る。

③ サラダ油大さじ 1/2 で中華めん 2 食分をいため、少し焦げ目がつくまで焼きつける。とり出して残りの 2 食分も同様に焼く。器に盛りつけておく。

④ サラダ油大さじ 1/2 を熱して青梗菜の根元ににんにくの茎を加えていため、ひたひたの水と塩少々を加えて 2～3 分ゆで、ざるにとる。

⑤ 残りのサラダ油とごま油で④と青梗菜の葉をいため、A の調味料を加えてひと煮したらかきを加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

⑥ ③に⑤のあんをかける。

***** 材料（4人分） *****

蒸し中華めん 4 食分

かき（むき身） 200 グラム

塩・こしょう・かたくり粉 各適量

青梗菜 3 株

にんにくの茎 100 グラム

サラダ油 大さじ 2、1/2

ごま油 大さじ 1

水溶きかたくり粉 大さじ 1/2

(A)

オイスターソース・しょうゆ 各大さじ 2

砂糖 ひとつまみ

スープ 2、1/4 カップ

塩・こしょう 各少々

簡単!!
健康体操

腰痛や転倒の原因となる筋力の衰えを予防しましょう！ 第2回

リハビリテーション科 阪巻 修介（理学療法士）
モデル：理学療法士 伊澤 和大

前号に引き続き、運動を掲載します。無理のない範囲で継続して行いましょう。

4. 足首の運動

ポイント：踵をできるだけ高く、体の真上に上げるように持ち上げます。
【図1→図2】

5. 脚を外へ開く運動

ポイント：脚を軽く開きます。片方の脚をそのまま外側に開きます。【図3→図4】
*体を動かさず、開く脚の膝を真っ直ぐに保ちます。

看護奨学生募集のご案内

名南会では、勉学に励む看護学生を応援する制度があります。多忙な学生生活の中でアルバイトに追われることなく充実した生活を送る一助としていただく目的で設置いたしました！
名南会での「患者様の立場にたち安心安全の医療をおこなう」という気持ちに共感し、ともに歩んでくれる学生を募集します！詳しくは、下記までご連絡下さい。

対象：看護師・保健師養成学校在学中の方、養成学校への進学が決定している方
学年問わず、入学時や年度途中でも受けられます。
貸与金額：月額 50,000 円
連絡先：052-692-2388 人事課 楊井（やぎい）まで

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お申込み受付中！

「検診運動」を地域に広げるためにも看護師さんの力が必要です。
ブランクのある方やパートタイム希望の方もお気軽にご連絡ください。

TEL 052-692-2388

〒457-0841 名古屋市中区豊田5丁目15番18号
医療法人 名南会本部事務局
担当 人事課 水出