めいなん

第399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

名南病院外科
最新技術と機器導入で腹腔鏡手術を積極的に実施

～安全な手術、患者さんの術後の生活や将来の生活の改善に努力～

名南病院外科部長　岡根　誠

名南病院の外科では、消化器（いわゆる胃腸病のほか食道や肝臓、胆のう、すい臓疾患も含む）、呼吸器（気管支・肺疾患）、乳腺、甲状腺、に対する手術を行なっています。

また、ヘルニア（脱腸：ダッチョウ）、虫垂炎（モウチョウ）、痔【内痔核（いぼ痔）、痔瘻（あな痔）】、下肢静脈瘤、イボの冷凍療法などにも対応しています。

比較的早期に見つかったがんや良性疾患に対しては、腹腔鏡や胸腔鏡などを用いた低侵襲（ていしんしゅう）（傷が小さく患者様にやさしい）手術を積極的に取り入れている一方、高度に進行したがんに対しては、外科治療と共に抗癌剤治療（化学療法）や苦痛の緩和（緩和ケア）などを含めた集学的治療を駆使しています。

消化器癌手術・腹腔鏡下手術

外科指導医・専門医を中心としたスタッフが食道、胃、大腸、肝臓、胆嚢（胆道）、膵臓などの悪性疾患（がん）から胆石、鼠径（そけい）ヘルニア、痔疾患などの良性疾患まで幅広く診断と治療を行っています。

患者様の負担が少ない、内視鏡・腹腔鏡を用いた手術を積極的導入

従来の開腹手術のみならず悪性疾患、良性疾患を問わず内視鏡・腹腔鏡を用いた侵襲（しんしゅう）（身体への負担）の少ない手術を積極的に導入して、患者様の術後の生活や将来の生活が少しでも改善するように努力しています。

県内でもまだ限られた施設でしか行われていない、腹腔鏡下手術

消化器内科では、経鼻内視鏡の導入と、胃や大腸の早期癌に対しての胃や大腸カメラによる内視鏡治療（EMR・ESD）を行なっています。内視鏡的に切除不可能な早期癌に対しては、大腸の結腸癌に対する腹腔鏡下手術はもちろん、近年注目されている胃や下部直腸の癌に対する腹腔鏡下手術など、県内でもまだ限られた施設でしか行なわれていない腹腔鏡下手術も、王選手の腹腔鏡の胃手術で有名な藤田保健衛生大学の胃外科を始め、内視鏡手術の日本の先駆け的な存在である北海道勤医協中央病院や腹腔鏡機器の開発病院である長野市民病院での研究などを通じて、最新の技術・最新の機器を導入して積極的に取り入れています。

5cm程の小さなおなかの切開、小さな孔のみの手術

5cm程の小さなおなかの切開だけといくつかの小さな孔のみで手術を行い、できる限り自律神経などの機能を温存した手術を積極的に行っています。

病気の進行、患者様の状態で最善の手術方法・治療を選択

より進行した胃がんに対しては従来からの手術と同様に、おなかを切開して徹底したリンパ節郭清（かくせい）（がんの周囲のリンパ節を取り除くこと）や多臓器合併切除をおこなうことにより、がんの完全切除をめざしてより根治度を高めています。また、肝臓癌に対しては、腫瘍血管塞栓術（TAE）やラジオ波治療（RFA）・手術等を、患者様の状態に合わせて行なっています。直腸癌に対しては、神経温存の手術を行い、排尿障害や性機能障害をできる限り起こさない手術術式を選択しています。

MRI・CT・超音波・内視鏡等を用いた適切そして確実な診断と、ご高齢の方や合併症のある方でも各科専門医スタッフとの検討を重ねることによる「患者様の体にやさしい治療」を心掛けています。

冬場に多い食中毒!!
それはノロウイルスです。

名南病院2階病棟看護課長　丸田　須美子

ノロウイルスとは非細菌性急性胃腸炎を引き起こすウイルスの一種といわれています。それは普通の細菌よりもずっと小さいもので、ウイルスの粒子だけでは増える事ができず、人間の生きた細胞の中でのみ増える事ができるのです。年間を通じて発生していますが、特に気温の低下する冬季に多く発生します。死に至る重篤な例はまれですが、特異的な治療法は確立されていないのが現状です。

以前はカキなどの貝類による食中毒の原因になるほか、感染した人の糞便や嘔吐物、あるいはそれらが乾燥したものからでる、塵埃を介して経口感染します。

例えば、このウイルスを持った人がトイレの後で手をよく洗わずに調理をすると、ウイルスが食品に付着してしまい、汚染された食品が食中毒の原因になると考えられます。また少量でも感染するので、食べ物だけでなく、人から人、器具から人などの感染もあります。

また、必ずしも感染していても症状を示さない人もいるのです。通常食べてから症状が出るまでに、1～2日かかります。主な症状は、吐気・嘔吐・下痢・腹痛・発熱などです。一般的には比較的症状は軽く1～2日で治りますが、まれに1日20回程度の激しい下痢をすることがありますので、油断は禁物です。

ノロウイルス食中毒の予防方法

家庭では、

①食品を加熱する場合は中心までよく火を通す。

②カキなどの二枚貝はできるだけ加熱して食べる。

③調理する人は、トイレの後や調理前に充分に手を洗う。

④調理器具にウイルスをつけない、消毒するといった注意も必要です。

基本

料理を作る時は、よく手を洗って

しっかり火を通す事が重要です。

中川診療所だより
「地域に信頼される診療所をめざして」
～親切・丁寧な診療、外来改善に努力で、2年連続外来患者数増加～

今、全国的に病院・診療所の外来患者数の減少（受診抑制）が起こっています。国民健康保険料を払えない世帯に対する保険証取り上げなどの背景もあると思います。そんななか、中川診療所は2年連続患者数が増え、今年度も上半期（4～9月）の患者数は昨年を上回りました。周辺地域の人口の増加とともに、所長である山口医師への信頼があると思います。

山口医師が中川診療所に赴任して5年目になります。この間、患者さんとの信頼関係、地域の開業医・基幹病院との関係を地道に築いてきました。山口医師は優しく温厚な人柄で、患者さんの話をじっくり聞くタイプです。そのことが患者さんからの信頼に繋がっていると思います（但し、そのために混雑時には待ち時間が非常に長くなることがありご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願い致します）。年配の方、高齢者ばかりでなく、小さなお子さんのお母さん達からも「話をよく聞いてくれる」と評判です。

中川診療所は人事異動が少なく、看護師・事務も患者さんからなじみの顔となっています。診療所のような小さなところでは患者さんとの顔のつながりがとても大事だと思います。

また、薬が切れているのに来院していないとか、たとえば半年・1年ごとに検査が必要な方などには看護師から手紙を送っています。健診の取り組みも積極的に行っています。今年の4月から特定健診に変わり、仕組みが複雑となり、名古屋市でも健診を受ける人がかなり減っています。

保険者ごとに健診を受ける方法が変わりましたが、名古屋市国保の方は受診券が自宅に送られることと、昨年の名古屋市の健診（成人基本健康診査）に比べると自己負担が1、000円→無料となったこと、中川健康友の会に入会された方は心電図・貧血検査などを無料で追加し、昨年の市健診と同等以上の内容となることから、市国保の方には個別に働きかけをし、健診受診者を増やす取り組みを行っています。

その他、待ち時間を少しでも快適に過ごしていただけるように、落ち着いた雰囲気の音楽を流し、雑誌を充実させ、待合室・中待合にはたくさんの掲示物が貼ってあります。小さなお子さんには小児コーナーが人気で、たまに小児コーナーがとっても気に入ってしまい「帰りたくない！」というお子さんもみえます（笑）。

いろいろ手前味噌な内容になってしまい恐縮ですが、これからも一人一人の患者さんに信頼され、そして満足される診療所となるよう努力していきたいと思います。また、かかりたくてもかかれない人たちが地域にいることに目を向け、民医連の診療所として自分たちに何ができるか常に自問しながら日々の医療活動を進めていきたいと思います。

中川診療所事務長　久野　浩司

医療法人名南会相談役・飛岡正則さん
11月4日、ご逝去されました。
謹んでご冥福をお祈りいたします。

飛岡正則さんの死を悼む

医療法人名南会相談役　芝野　一三

名南会元副理事長の飛岡正則さんが11月4日、鳴海の病院で惜しくも亡くなられました。飛岡さんの出身は鹿児島で、強い薩摩気質を内に秘め本来のやさしい人柄に「とびさん、とびさん」の愛称でみんなに慕われていました。私のとびさんとの出会いは、シベリアでの捕虜抑留生活から帰った1948年頃で当時の名古屋造船の寮に入っていたとびさんを尋ねたのが巡り会ったきっかけです。あれから60年になります。その後、私が「たぶち医院」の事務長をしていた後を引き継いでくれたのもとびさんでした。

名南会の創設後間もなく私は病院を離れることになりますが、ここでもとびさんは専務理事として新病院の建設など地域の人達と一緒に奮闘されたのです。とびさんを中心とした事務局の結束も大したものでした。その頃に今の名南会の基礎が固められたように思えます。同じ医療の分野で長い道のりを共にしたとびさんを失った私の衝撃は大きいし淋しい。伝教の「生者必滅、会者定離」の言葉が身に沁みます。さようなら。

（飛岡正則さん経歴）
名古屋造船、あかねプリントを経て、医療法人名南会へ。名南会では、たぶち医院（名南診療所の前身）事務長、1972年より専務理事、88年より副理事長、2002年5月より相談役を歴任。

医療法人名南会定時総会で、専務理事として報告される在りし日の飛岡正則さん

共同組織（社員・協同基金・友の会）のページ

第５回「ふれあい健康フェスタ」に120名！

名南健康友の会（共催）も、喫茶コーナーと連鶴教室で参加

友の会の喫茶コーナー

10月18日第５回となる「ふれあい健康フェスタ」を無事開催する事ができました。天候も良く１２０名程の参加があり、毎年恒例の産直野菜販売、くじ引き、バザー、合唱団による美しい歌声など大いに盛り上がりました。去年同様「もずく」の販売は大変な人気で完売となりました。栄養課では「旬の食材と健康」というテーマから、日々の食事での注意点、栗拾い、しいたけ狩りの話題、季節の食材を用いた献立の実演・試食など行いました。「長芋・オクラとなめこのだしジュレ（ゼラチン）かけ」は目新しさもあり、みなさん興味津々でした。「きのこと里芋の豆乳スープ」は予想以上においしいと好評で、レシピもたくさん持って帰って頂き、とても嬉しかったです。たくさんの地域の人達と交流する事ができ、楽しんでいる姿を見ていると、名南会が地域で活動する重要さを実感しました。今後も10回20回と続けていく必要性があると思いました。

名南ふれあい病院
栄養課　服部　誠

管理栄養士から「旬の食材と健康」をテーマにお話

500人をこす来場者でにぎわう！

第29回 いきいきフェスティバル 開催されました

11月９日（日）道徳公園で「第29回いきいきフェスティバル」が行われました。当日は曇空で肌寒い天候でしたが全体で５００名以上の参加がありました。名南健康友の会からは会員・職員20名近くが参加し、みたらし団子の販売と古着、小物などのミニバザー、ゲーム、将棋・囲碁教室などを行いました。バザーは開店前から人だかりができるほどの大盛況で、みたらし団子も昼過ぎには４００本を完売するなど大好評でした。また、友の会コーナーでは血圧と体脂肪チェックが行われたほか、大腸がん検診のお勧めも行い、４名の方に普及しました。

『1万人の大腸がん検診運動』で

社員・友の会のみなさんへ説明をすすめています。

名南・中川診療所の友の会のみなさんに大腸がん検診セットの配布をおこなっています。中川健康友の会では「うんこ」の取り方や検診の普及方法などそれぞれの世話人さんにあった方法を聞きながら説明をしています。また、世話人さんのご主人が陽性の判定で不安の日々でしたが精密検査の結果異常がなく安心したなど早期発見・早期治療のためにも頑張って普及していきます。

呼続地域に2つ目の班

「なでしこ班」が誕生！

呼続地域には、今まで「ひまわり班」がありました。その「ひまわり班」に参加されていた山田さん（元名南会看護師）が、地域にもっと班づくりをと、健康などの学習に積極的であった水谷さん（班長を引き受けていただきました）を誘い、新しい班を立ち上げ、10月17日第１回班会を行いました。第１回班会では、まず民医連や健康友の会の活動について最初に学習。その後、自らの体験談の話として、御両親の介護経験や戦争体験などについてお互いに交流し、楽しく班会を終えました。今後毎月１回定例化していきます。

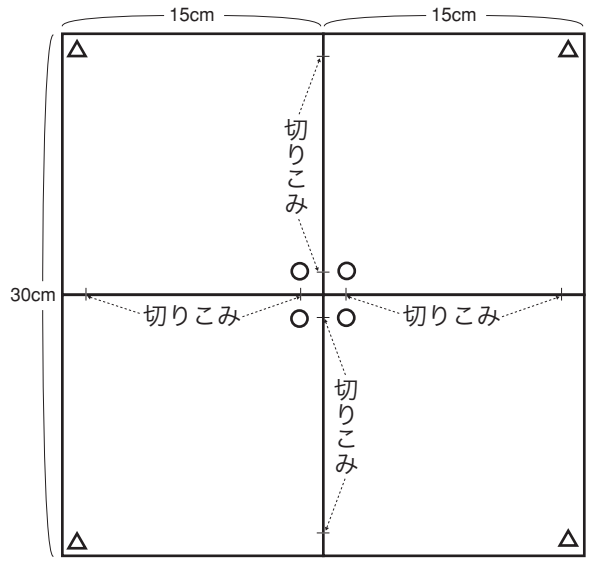
紙上講座

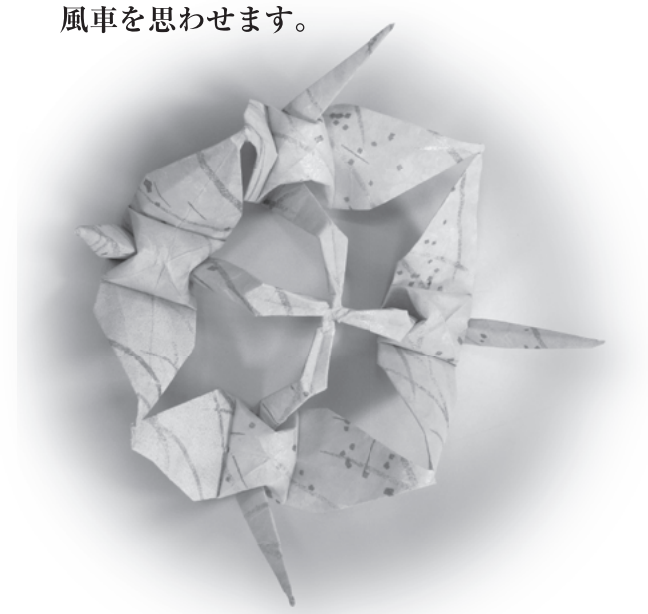
桑名の千羽鶴　最終回　風車（かざぐるま）

【狂歌】一筆の　恋風車　吹き寄せて
かくした文の　袖の重たさ

躍動感のある鶴の姿が今にも回りだしそうな風車を思わせます。

材料：30㎝×30㎝	製　図　中央と外側を３～４㎜残して十字のところに切り込みを入れます 折り方　中央○印の方向に△印を折り中央がくちばしになるように鶴を折りすすめて行きます 注　意　四方がつながっているので折りにくいですが、ちぎらないようにうまく折ってみて下さい





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）

９条で平和

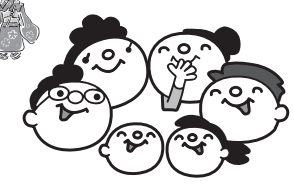
１１．３アピール行動に参加してきました

北原班　湯浅道子

〝日本は今、平和なんだろうか？〟年間４兆８千億円もの巨額な軍事費（税金デス！）や国内に134個所の米軍基地がある。でも日本には世界に誇る憲法９条（戦争の放棄）があります。子どもからお年寄りまで、すべての国民が健康で幸せに生きることは憲法で保障されている。「はずです」。

11月３日のパレードには「みずほ九条の会」から60余名の参加で〝憲法９条を守ろう〟と東別院から栄まで歩いて、広く市民にアピールしてきました。これからも憲法を守り生かそうの私たちの声を国会にも届けていきましょう。

新春　名南・中川健康友の会



大須観音初詣（各自で）
大須演芸場初笑いツアー

日　　時：2009年1月8日（木）雨天開催！！
開　　場：11：00　演芸場入場受付開始
入場券と天むす・お茶引換えます。天むすは客席でどうぞ。
11：00　友の会　あいさつ
12：00　開演
14：00　終演（予定）演芸場で解散
参加料金：1500円／一人（天むす・お茶付）

●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。

2008年12月　月間予定表

日	曜日	班　会	班会内容	班会場所
1日	(月)	14：00～堤班	「認知症＆介護について」（仮）	名南わいわい広場
		15：00～滝の水班	「腹腔鏡について（お腹の手術）」	（佐藤宅）
2日	(火)	14：00～内田橋西班	「認知症＆介護について」（仮）	名南診待合室
		14：00～連鶴教室	連鶴教室	名南診デイケア
4日	(木)	14：00～名南病院地域合同班会	「骨粗鬆症について」	名南わいわい広場
6日	(土)	14：00～ヨガ班	ヨガ教室	中川診デイケア
		〈友の会・秋の行楽〉		
8日	(月)	13：30～囲碁教室	囲碁教室	名南わいわい広場
9日	(火)	13：30～絵手紙教室	絵手紙教室	名南診デイケア
11日	(木)	〈木場地域合同班会〉	「忘年会」	場所・未定
		13：00～絵手紙教室	絵手紙教室	中川診デイケア
13日	(土)	14：00～ヨガ班	ヨガ教室	中川診デイケア
15日	(月)	13：30～囲碁教室	囲碁教室	名南わいわい広場
		19：00～北原・ひよこ合同班会	「介護保険制度学習会」＆忘年会	（湯浅宅）
16日	(火)	14：00～連鶴教室	連鶴教室	名南わいわい広場
		14：00～コスモス班	「認知症＆介護について」（仮）	デイケアえがお
18日	(木)	13：00～絵手紙教室	絵手紙教室	中川診デイケア
19日	(金)	13：00～なでしこ班	「認知症について」	デイケアえがお
		14：00～五条北班	「認知症＆介護について」（仮）	（鬼頭宅）
		14：30～ひよこ昼班	「生活習慣病の予防の為の食事の基本」	ひよこたまり場
		19：00～えんがわ班	「忘年会」	デイケアえんがわ
20日	(土)	14：00～ヨガ班	ヨガ教室	中川診デイケア
		〈豊北・診療所合同班会〉	「忘年会」（南区生健会合同）	伝馬コミセン
		13：30～ちぎり絵教室（12月のみ、開催日未定）	ちぎり絵教室	名南わいわい広場
27日	(土)	10：00～ティータイム班	紅茶の会	中川診デイケア
		14：00～ヨガ班	ヨガ教室	中川診デイケア

上記の班会は名南・中川健康友の会の会員の方は誰でも参加できます。
お近くの班や、関心のある班がある方は名南・中川健康友の会事務局にお問い合わせください。
お問合せ先：名南・中川健康友の会事務局　☎ 052-692-2388

STOP! 医療、介護崩壊 増やせ社会保障費

10・19 中央集会に参加して…

『米軍に対し思いやり予算2、501億円、1人あたりにすると705万円』これは集会中に発言のあった言葉です。このあまりに高額すぎるお金を日本は今年度だけで在日米軍に使います。思いやり予算とは、米軍やその家族が利用する施設(基地、家、学校など)の建設費や電気・水道代、基地で働く日本人の給料などアメリカの代わりに日本が負担しているもので、思いやり予算の財源となるのは私たちが負担している税金です。

物を買えば消費税、所得があれば所得税、住民税：と税金の負担は国民にとって重いもので、あらゆる国民が負担している税金という貴重なお金がこんな風に使われています。

他にも無駄に使っている税金なんていくらでもあるのになぜか社会保障費が2011年まで年2200億円削減され続けます。

誰が聞いたって間違っているとしか思えないようなこの政策にたどり着く人たちには、社会保障費を削減し続けた日本の未来がどのように見えているのでしょう。

削減するべきものは社会保障費ではなく、他に計り知れないほどあふれているのに税金を負担している国民の為に税金が使われず、無駄なことばかりに多額の税金が使われていることは悲しく、誰の為の日本なのか疑問に思えてしまいます。

無駄に使われている税金が国民の為に、助けを本当に必要としている人の為に使われたら、どれだけの人が救われ、生きることに前向きになれる人がどれだけ増えるでしょう。

早く亡くなっていい命などひとつもなく、生きることに不安をいだかないことは当たり前であるはずなのに当たり前なことすらできません。

崩壊してしまったものを元に戻すことは簡単な事ではないけれど、あきらめることなくこういった場では団結の力で中心となりたたかう民医連という組織の大きさを実感できる機会でもありました。

本部事務局　田中　里奈

目指せ！看護学校！

高校生受験対策「模擬面接」を行いました。

看護師を目指す学生をサポートしよう!という意味を込めて、看護学校を受験する高校生向けに「模擬面接」をおこないました。

「模擬面接」とは、職員が看護学校の面接官になりきり、学生に対し面接、総評をし、本番に向けて面接の練習をする面接講座です。

他県の民医連では学生対策として行われていたのですが、名南会では初めての試みで、職員側もイベント本番は緊張しましたが、本番になれば、職員も看護学校の先生になりきり、「本校の志望動機は何ですか?」など、本番の面接さながらの雰囲気と緊張感を出し、行ってくれました。職員の中には、ドアの開け閉めから席につくまでを実演し、指導してくれた方もいて、学生からは「本番の様な緊張感があり、色々な面を指導していただき、凄く参考になりました。」「今日の経験を生かし、志望校に必ず合格をして良い報告をしたい」等、予想以上に良い感想を残してくれました。職員の気持ちが伝わった結果です。

世の中では、看護師・医師不足の特集等ニュースで拝見しますが、不足しているのも事実でしょうが、免許だけをもって埋もれていってしまう人たちが多くいることも現状ではあると思います。今後学生には、将来免許だけ持って違う職についたり、看護離れをさせないサポートを学校だけでなく、病院側も出来るだけしていく必要があると思います。

この努力が報われるのは、3、4年後にはなりますが、今後ともこの繋がりを大切にし、出来るだけのサポートをし、立派な看護師さんになってくれることを期待したいと思います。

人事課　楊井　千穂

「模擬面接」の様子

老人保健施設の役割について

～介護でお困りの方はぜひご相談ください～

今回は特別養護老人ホーム(以下特養ホーム)と老人保健施設(以下老健施設)の違いがよくわからない方もみえると思いますので、老健施設の持つ役割について知って頂こうと思います。

簡単に言えば「終の棲家」である特養ホームに対して老健施設の機能は「よくすること」です。利用者に対してリハビリを行い、医療管理をし、認知症の方に対しては適切なケアをすることで状態を「よくする(改善する)こと」で在宅復帰、在宅生活支援をすることを目標としています。

また老健施設は医療、リハビリ、看護・介護を総合的に提供できる施設なので利用者あるいはそのご家族の多種多様なニーズにこたえることができる「多機能な施設」でもあります。例えば当施設でも取り組んできている「看取り」も老健施設の持つ機能の一つです。

認知症に関しても軽度の認知症の方に在宅復帰を目標に行う認知症短期集中リハビリを提供したり、重度認知症の方をケアする認知症専門棟を持っていたりします。将来認知症の方の数はますます増えてくると予想されており地域における当施設の役割は重要になってくると考えています。

介護のことでお困りの方はぜひかたらいの里までご相談下さい。

かたらいの里　事務長　岩本　亘司

第7回 調理実習のお知らせ

★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

日時　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。

投稿 読者のひろば

〈俳句〉

神楽舞う巫女の白足袋床に映え

喫茶店若き二人に暮早し

田舎道狐の童話よ曼珠沙華　　秀水

〈川柳〉

総選挙居合抜きにて麻生流

屋台酒勤労感謝やもう一杯

衣の下鎧チラチラ給付金　　鬼笑

ラジオを見直してみては？

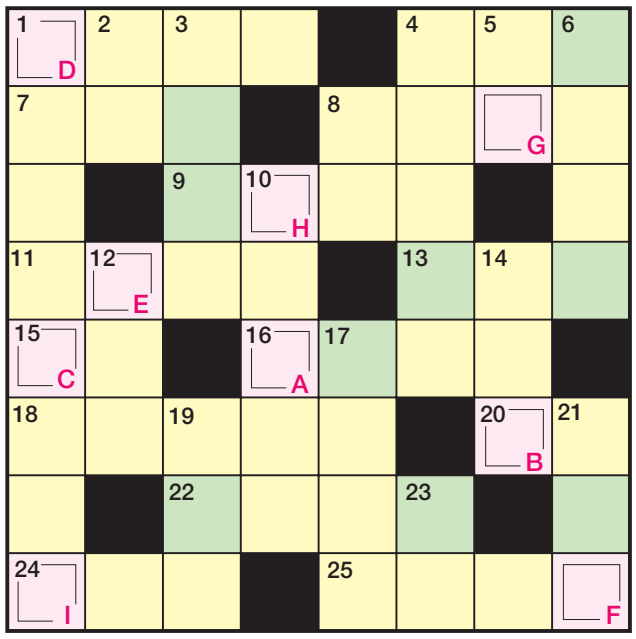
「ラジオは脳にきく」（板倉徹著）という本を読んでいたら、ラジオで著者の板倉徹氏が話をしていました。偶然でビックリ。なぜラジオが脳にいいかと話していました。（もちろん本の内容と一緒でした。）ラジオを見直してみては？

中川区二女子町　坂野隆子さん

心を伝える 絵手紙

毎月第２・４火曜日
「名南診療所 絵手紙教室」での作品

第38回 クロスワードパズル



【パズルの解き方】クロスを解いてＡ～Ｉ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。緑のマスの中には「けんこうとものかい」の文字が入ります。

A	B	C	D	E	F	G	H	I

よこのかぎ

1 酒を入れる首が細くなった器、お調子ともいいますか？
4 働いていた人をクビにすること
7 三重県や和歌山県にわたる「□□□古道」は世界遺産に登録されている参詣の道です
8 小学校の４教科は、国語・「□□□□」・理科・社会です
9 「□□□□焼き」は中にあんこの入った和菓子、「大判焼き」ともいいますね
11 インフルエンザなどの感染症を予防するために接種します
13 神や仏が人の姿になってこの世に現れること
15 三重県の旧国名、「□□神宮」は昔から超有名な観光地になっています
16 法律の文案のこと
18 婚約指輪のことを「□□□□□リング」ともいいますね
20 日本古来の七五調の定型詩
22 かも科の水鳥、この鳥を田んぼに飼って雑草を取る自然農法は「□□□□農法」として知られています
24 「空（そら）」を英語で言うと…
25 「□□□□半」とは、離縁状のことです

たてのかぎ

1 三英傑の一人、江戸幕府を開いた人、「鳴かぬなら 鳴くまでまとう ほととぎす」
2 夫婦□□
3 女性の忍者のこと
4 がんなどの病気を治す治療ではなく、痛みや辛さを和らげるケアのこと
5 腰掛けともいいます
6 派出所、ポリボックスと呼ぶ人もいます
8 九州にある県名、福岡と長崎の間にあります
10 道路にたくさんある丸いふたをした穴、地下で作業するための出入り口ですが、大雨の時にはふたが吹っ飛ぶことも…
12 苦しい戦いのこと
14 大昔から語り継がれる神々の物語
17 氏族が共同でまつった祖先神
19 名南病院では、早川医師と岡根医師、木医師、高木医師、藤林医師です
21 映画「西遊記」で孫悟空を演じた「□□□慎吾」さんはＳＭＡＰのメンバーです
23 月→火→水→□□

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●月●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。

397号の答えは「スズカゼヤ　チカライッパイ　キリギリス」13通の応募があり、全員正解。
（当選者）松本昷子さん（瑞穂区白竜町）　山田房子さん（南区観音町）　小善恵子さん（南区豊）

簡単!! 健康体操

第４回

＊前回と同じくバランスの検査を紹介します。合計点によって転倒する危険性が分かりますので各項目とも点数をつけてみましょう。（　　）が点数です。

理学療法士　　阪巻　修介
モデル：伊澤　和大（理学療法士）

3. 床に足を着かない状態での坐位保持
【指示】手を組んで2分間座っていてください。

(4) しっかりと安定して２分間座位保持ができる。
(3) 見守りの下で２分間座位保持ができる。
(2) 床に足をつかないで30秒間座位保持ができる。
(1) 床に足をつかないで10秒間座位保持ができる。
(0) 支持なしでは10秒間座位保持ができない。

（前回号）
2.支持なしでの立位保持
【指示】何もつかまらないで、２分間立っていてください。
(4) 安定して２分間立位保持ができる。⇒今回号「3.」を満点とし、「4.」に進む。

4. 腰掛け（立位から座位へ）
【指示】腰掛けてください。

(4) 最小限（<25%）の手の利用で，安全に座ることができる。
(3) 腰を落とすのをコントロールするために，手を使う。
(2) 腰を落とすのをコントロールするために，下肢後面を椅子やベッドの脇につける。
(1) 介助なしで座ることができるが，ドスンと座ってしまう。
(0) 介助が必要。

健康レシピ

名南病院栄養課
久保田 恵治（調理師）

クリームチーズの三色しょうゆ漬け

エネルギー　203kcal（１人分）
調理時間　10分※ 調理時間にクリームチーズをしょうゆに漬ける時間は含みません。

【チーズの栄養】
チーズの栄養成分は、その原料となるミルクからも分かるように、「カルシウム」が豊富に含まれている食材です。また、チーズは発酵食材なので、タンパク質やミネラル分が非常に体内に吸収されやすい状態になっています。この体内に吸収されやすい「カルシウム」は、「骨粗しょう症」の予防に大きな効果を発揮しています。この他にも、必須アミノ酸がアルコールをすばやく分解してくれるので、二日酔いの解消に効果的です。そのため、お酒とチーズの相性は最高なのです。

＊＊＊＊＊＊ 材料２人分 ＊＊＊＊＊＊

クリームチーズ	200g
しょうゆ	大さじ４
黒こしょう（粒）	大さじ２
いりごま	大さじ２
あさつき（小口切り）	大さじ２

＊＊＊＊＊＊ 作り方 ＊＊＊＊＊＊

①クリームチーズは縦に3等分し、深皿におき、しょうゆを上からたっぷりかけ時々上下を返しながら、数時間おく。
②黒こしょうをフライパンで煙が立ち始めるまで炒める。布きんの上にあけ、フライパンの外側の角を使って粗くつぶし、クリームチーズ1本にはりつける。同様に、いりごま、あさつきをつけたものも作る。

看護師・准看護師募集
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 名古屋市南区豊田五丁目15番18号
医療法人 名南会本部事務局
担当　人事課　水出