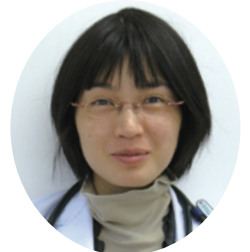


名南ふれあい病院医師
家田 一文めい
なん

第401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円介護療養病床(名南
ふれあい病院3階病
棟)とは?

名南ふれあい病院の3階病棟は全部で60床の介護療養病床です。「介護療養病床」は聞き慣れないことばですが、救急や急性期の医療をおこなういわゆる「病院(急性期病院や一般病院と呼びます)」とは違います。どちらかというと、医療よりも介護に力を入れた病棟が「療養病床」です。そのため当病棟には重い介護を必要とする方が長期に入院されています。当病棟でいえば、1人で達者に歩くことができる方はおられません。皆様車いすを使われています。ベットと車いすの間の移動はスタッフが1人もしくは複数で患者様を抱えておこないます。食事は飲み込みに障害をお持ちの方がほとんどで、専門のリハビリスタッフが飲み込みの具合をチェックしながら、看護師、介護士が口元まで食事の介助をしたり、残念ながら口から食べ



家田 一文 医師

ることができない方は胃瘻(いろう)という方法などで経管栄養(栄養剤を直接胃や腸の中へ入れる方法)をおこなっており、3分の1強の方がこの経管栄養をうけられています。トイレは1人でできる方はほとんどおられず、スタッフがトイレの介助をしたり、おむつを使います。

多職種による「チーム医療」で患者さんの情報を共有

そのような皆様を当病棟で担当しているのが、医師、看護師、介護福祉士、理学療法士(PT)、作業療法士(OT)、言語聴覚士(ST)、薬剤師、管理栄養士、ケアマネージャー、医療相談員です。これらのメンバーで互いに連携をとりながらおこなう医療を「チーム医療」と呼びます。医師からの指示をトップダウン方式で行う従来型の医療ではなく、患者様の情報をチームメンバーが共有し、それぞれの専門職が互いの観点から意見を出し合い、よりよい医療や介護を提供するにはどのようにしたらよいのかを話し合います。そうすることにより今まで見えなかった問題点がみえ、いろいろな対策を見つけることができるようになります。

よりよいチーム医療
提供のための「机上回診」「机上回診」って?

療養病床に入院されている患者様は重い介護が必要だけでなく、高齢で、体調の変化をおこしやすいです。たとえば飲み込みの障害をお持ちの方は「誤嚥(ごえん)：食べ物や間違つて肺の方へ入ってしまう」をおこしやすいです。そのため熱や誤嚥性肺炎を繰り返すことがあります。寝たきりの方は床ずれ(ねだこ、じよくそうとも言いま

専門家が他職種に対して相互理解を深めるために簡単な勉強会をします。たとえば、医師が病

知識を深める機会にもなりました。これにより患者様の体調が比較的安定し(予防策の効果がとても大きいと思います)、よりよい条件でリハビリを受けてもらうことができるようになります。

「机上回診」により、
患者様の体調が安定、
患者様やご家族の声
が生かされた医療・
介護の実践に成果!

机上回診を始めたことにより、より患者様に身近なスタッフ(とくに介護士)からの情報が届きやすくなり、今必要薬や検査の検討、予想される問題点に対しての

予防策、患者様やご家族の声をより医療、介護に反映することができるようになりました。また治療方針の確認や医学

2009年4月 名古屋市長選挙

力を合わせ「いのち・暮らし・平和が大切に
されるまち、名古屋」をつくりましょう

革新市政の会・市長候補

「太田義郎さん」の推薦を決定!



太田 義郎さん

医療法人名南会も加盟する革新市政の会は、2009年4月行われる市長選挙において、太田義郎さん(1944年 羽生まれ。愛知県商工団体連合会会長を市長候補として推薦し、たたかうことを決定しました。そこで、医療法人名南会、名南・中川健康友の会ではそれぞれの役員会にて、革新市政の会の市長選挙に向けた政策、太田さんの経歴と決意表明について検討し、推薦を決定しました。太田さんは、「後期高齢者医療制度の廃止をきつぱりと国に求め、福祉・医療の充実を」と市政の転換を訴えています。「めいなん」来月号にて名古屋市政について特集する予定です。

厳しい冬が過ぎて、暖かくなり始めますと多くの人は春に向かって気分がうきうきとしてくるものです。しかし、一部の人は憂鬱な気分になる季節の到来となります。

鼻が詰まり、鼻水が止まらず、くしゃみを連発し、眼もくしゃくしゃする。そうです！花粉症の季節の到来です。

一度花粉症を経験すると、そのつらさに仕事や遊びが手につかなくなってしまう事もしばしばです。

近年、花粉症の患者数は年々増加し、今や全国で2000万人と推定されます。原因となる花粉としては、春先にとぶスギ花粉が最も多く全体の80%を占めていると言われていま

ではなぜ、花粉症がここまで多くなったのでしょうか？

その理由の一つに、戦後のスギの植樹が今になってスギ花粉を大量生産する結果となっている事があります。また、大気汚染・食事内容の変化・近代的な住宅の構造の変化・日常生活でのストレスの増加などが花粉症の増加に密接に関係していると考えられます。

花粉症は一度発症すると残念ながら完全に治す事は困難です。

●それではどうしたらいいのでしょうか？

●花粉症はどのような病気なのか？

●自分がどの花粉に対して反応するのか？
などを知り、花粉を回避し

ながら薬剤を上手に用いて治療を行うなどの十分な対策を取る事で、花粉症の症状を上手にコントロールしましょう。

花粉症とはどんな病気でしょうか？

花粉症とは花粉（アレルゲン）によるアレルギーの事で、症状はおもに眼と鼻に現れます。
花粉が眼や鼻の粘膜に接触する事でアレルギー症状が現れます。

花粉症はどんな症状がでるの？

眼：周りが痒くなり、まぶたがはれぼつたくなり

花粉症のはなし

ます。ゴロゴロしたり、かすむ・まぶしく感じる事があります

鼻：くしゃみ・鼻水・鼻づまり

重症な場合は、発熱・全身倦怠感・喘息発作などを起こす事があります。

花粉症の原因となる植物と花粉が舞い飛ぶ時期は？

花粉症の原因となる植物は約60種類といわれます。代表的なものは、次の4種類になります。

スギ：2～5月

ヒノキ：4～5月

ブタクサ：6～8月

ヨモギ：8～10月

日常生活での花粉症対策は？

生活上の注意点6か条

- ①外出はなるべく避けましょう
- ②マスク・メガネ・帽子・マフラーを着用して花粉を遠ざけましょう
- ③花粉を家の中に入れないようにしましょう
- ④ファストフードや加工食品の取りすぎに注意し、バランスのとれた食生活に改善しましょう
- ⑤たばこやお酒、刺激性の強い香辛料などの摂取は控えるようにしましょう
- ⑥皮膚を鍛え、ストレスをなくすよう心がけましょう

また、花粉の飛散情報などが、各メディアで流されていますのでチェックしましょう。

医療機関などではどのような治療をしていますか？ どのような薬がありますか？

花粉症の症状がでるまえに！

抗アレルギー剤

かゆみの原因物質（ヒスタミン）を増やさないようにする薬です。経口薬・点鼻薬・点眼薬があります。昨年以前に花粉症の症状が出た方は、症状が出る前の1月後半頃より症状

がなくても薬を飲み始めましょう。（初期治療）なぜ？この時期は症状が出ないまでもすでに花粉が飛び始めています。また抗アレルギー剤は薬の効果が出るのに時間（2週間くらい）がかかるからです。

花粉症の症状がでたら！

抗ヒスタミン薬

かゆみの原因であるヒスタミンを直接阻止する薬です。

副腎皮質ステロイド薬

炎症を抑えたり、アレルギーを抑える薬です。点鼻薬・点眼薬・経口薬があります。

経口薬は副作用を考慮して短期間の使用にとどめます。

花粉は気候などにより飛散量が変わり、症状も変化します。

一時期飛散量が減った等の理由で症状が和らいだ時に薬を使用するのを止めてしましますと、次にたくさん花粉が飛んだ時に症状が強くなってしまいます。自分が反応する花粉の飛散が終息する時期までは抗アレルギー剤は使い続ける方が良いでしょう。

また、薬の使用にあたっては医師・薬剤師の指示に従い、もし異常が現れたらすぐに医師・薬剤師に相談するようにしましょう。

いづれにしても、花粉症をお持ちの方は花粉症とうまくつきあって楽しい春を迎えていただきたいと思っています。

名南病院薬局長
高橋 朋代

道徳小学校 折り鶴訪問

12月12日、道徳小学校の子どもたちから、名南病院の患者さまへの折り鶴と励ましのポスターをいただきました。



病棟の患者さまといっしょに、辻村医師、看護師スタッフと参加しました。子どもたちの作ったポスターを眺めながら、患者さまは、子どもたちに質問したり、子どもたちの話を聞いたりと交流を持つことが出来ました。患者さまは、とてもうれしそうで終始ニコニコした表情でした。中には感動して泣いてしまう方もみえました。子どもたちも、患者さまの喜ぶ笑顔を見て、「ありがとう」という言葉を直接聞いてうれしそうにしていました。そんなみんなの笑顔を見ていた私たち看護師や辻村医師もうれしくなりました。最後に辻村医師よりお礼の言葉を述べて交流は終了となりました。ほのぼのとした時間がしばらく流れて、少し名残惜しい中、子どもたちは帰っていききました。

名南病院4F病棟 看護主任 菅みゆき

課長教育 パート2

今回で2回目となる法人課長研修が、12月12日（金）に「職員の労務管理の基本と留意点」というテーマで行われ25名が参加しました。



講師には、葵労務管理事務所の社会保険労務士の方に来ていただき、名南会の就業規則も踏まえつつ、労働基準法、労働契約法や育児休業法など基本的な法律について解説していただきました。講演の後、参加者から実際の現場の状況にふれながらの質問が出されました。労務管理する上であらためて課長としての仕事を振り返る機会となりました。

職員育成委員会事務局長 小出治人

名南診療所 院所だより

在宅支援診療所として。取得した隣地での増築に向けて。

名南診療所は、外来診療・訪問診療・健診活動、居宅介護支援事業所、通所リハビリテーションの大きく3つの事業をおこなっています。

以前より、外来診療とともに訪問診療を行っていましたが、平成18年度より在宅支援診療所として、24時間対応の訪問診療を開始し、現在では名南会だけではなく、他院所からもご紹介いただき、毎月新しい患者さまが増えています。医師・看護師は大変ではありますが、在宅で療養を少しでも続けていただくために、毎日奮闘しています。そして、外来診療は、より気軽にかかれる地域の家庭医をめざしています。また病気の予防・早期発見のため、健診活動もおこなっています。

第2に、在宅介護支援として、居宅介護保険事業所があります。介護の相談窓口であり、実際に在宅での介護プラン作成のお手伝いをしています。

最後に、通所リハビリテーションを現在小規模（10名定員）で行っていますが、診療所隣地を取得したことにより、新たな通所系サービス計画し、定員を増やし、入浴もできるようにするなど、おまかな内容と建物の設計は決まりつつあります。来年度中のオープンをめざしさらに細かな内容を検討中です！

いづれの事業でも、地域のみなさまに支えていただきながら今後さらに地域の要求にそうようやっていきたいと考えています。みなさまのさらなるご協力をお願いいたします。名南診療所事務局長 小林真由美

名南会 2009 年法律相談

担当弁護士に相談できます（初回相談のみ無料）

※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。

●名古屋南部法律事務所

熱田区神宮2丁目6-16 南陽ビル

TEL (052) 682-3211

日時：毎月第1・3火曜日 PM5:00～7:00

2月3日・17日 3月3日・17日

●高畑アクセス法律事務所

中川区高畑2-110 サンライズ第2ビル2階

TEL (052) 362-3731

日時：毎月第2・4金曜日 PM5:00～7:00

2月13日・27日 3月13日・27日

共同組織 (社員・協同基金・友の会) のページ



2009年1月8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160人満席で、当日は天気もよく、大須観音でお参りをされ、大須演芸場にいらっしやる方もみえました。

午前11時より名南健康友の会水野健二会長のあいさつで始まり、「ふれあい合唱団」の歌、藤村記一郎さんのピアノと竹中正道さんの歌、名南会西本義弘専務、革新市政の会の太田義郎名古屋市長候補よりあいさつがあり、12時より演芸が開演になりました。



大須観音初詣・大須演芸場初笑い

「名南・中川健康友の会」 大須演芸場初笑いツアーに参加して

会場受付が11時開始であったが、11時が少し過ぎて入場すると、既にふれあい合唱団の合唱が始まっていた。次いで、藤村記一郎さんと竹中正道さんの名南診音頭が披露され、会場一杯手拍子で盛り上がったところで、名南会の専務さんの挨拶があり、その後、市長選挙立候補予定の太田義郎氏の話の中に「本山市長の時代に学童保育所が出来始め、街角の郵便ポストの数位に増やす運動をした」ことを話されていたが、我が家にも当時学童に通う子どもがいて同じような思いで保育園の在り方や指導員の方々の問題など保護者同志も色々話し合ったことを思い出しました。

この後、小休止の時間があり、温かい天むすを食べながら演芸鑑賞。演芸は漫才の数当てゲームで場内をなごませ、続くバタヤンの歌謡物まね、落語、女性演歌等々に多くのオヒネリが飛びかい、盛況のうちに会は終わりました。館外に出るとさつきまで舞台に出ていた若い芸人さん達の見送りを受けて帰路に付きましました。



瑞穂区 小川政二

合同忘年会を開きました



12月11日、南区観音町の小料理屋で東築地・真栄木場班などの合同忘年会が21名の出席者で行われました。

名南病院に実習生としてみえている医学生も出席され、体験談や将来に向けての話などを聞くことができ、向上心に燃えている姿に感動をもらいました。退席の際には母親や祖父母くらいの中での、緊張と正座のため、しびれて立つことができず「医者と呼ばうか？」の声に、大爆笑で終わりました。今後、時間の許す時は色々な行事にも参加したいと思っています。

真栄木場班・長友洲子

熱心に毎週某茶房を占拠して私設班会をしている人から、他班からの参加や、年1回の飲み会のみ参加する不届き者まで、老若？男女和気あいあい参集。開催前に名南病院で実習中の医学生と勉強会。地域医療等現状から希望まで意見交換、将来医師になったらは是非当病院にと陳情？。最後は「今年も暮れ行く医療の丘に…」楽しく歌の響くひと時でした。

港区 巾喜久



笠覆寺

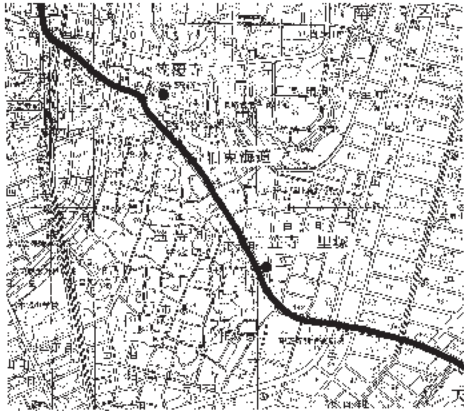


笠寺一里塚

南区内の旧東海道は、山崎川にかかる山崎橋から天白川にかかる天白橋までです。

笠寺観音は本当の名を笠覆寺といひます。昔、浜に流れ着いた流木が夜毎に光を放つので、禅光と呼ばれる僧侶がこれに十一面観音をさざみ、小さい堂を建てて安置したことがこの寺の始まりで当時は小松寺と呼ばれていました。この堂はやがて荒れ果てて、観音様も雨にうたれているのを、この辺りに住む女性が哀れに思い自分の笠をこの像にかぶせたということとす。この女性はやがて藤原兼平に認められ兼平の妻となりました。その縁によって兼平は寺を再興し笠覆寺と名付けました。

この寺から旧東海道を約500m南に進むと笠寺一里塚があります。一



里塚は街道の一里（約4km）毎に造られ、塚を築き中央に榎を植えました。この一里塚は江戸から八十八里にあたります。街道の両側にありましたが、今は街道の東側のこれひとつだけです。現在では旧東海道に残る貴重な一里塚です。

歴史探訪

シリーズ②

南区

笠寺観音から笠寺一里塚へ

尾鍋 昭彦



今（2008年4月現在）、全国に認可保育所は22,909ヶ所あります。公立保育所は11,328ヶ所、私立保育所は11,581ヶ所で、私立保育所が公立保育所より増加しました。

公立保育所が私立保育所を上回っていましたがこゝ、10年ほどの間その差が縮まり逆転しました。

この名古屋市では123ヶ所ある公立保育所のうち50所を9年間で随時民営化していく方針が出されました。2010年までに当面3ヶ所の民営化整備計画が出され、すでに1ヶ所は受諾する民間の社会福祉法人が決定しました。このそもそもの民営化は、中曽根臨調行革に始まり、小泉構造改革の申し送りのものです。公務員を減らすことが第一義の目的です。そして、赤ちゃんから高齢者の生活まで儲ける対象に市場化することです。介護保険、障害者自立支援法、そして次が「保育」です。

名古屋市では児童館が一番に、指定管理者制度の導入で社会福祉協議会に一括委託されました。

次代の社会の担い手である子どもが「健やかに育つ・こゝろ豊に育つ」ことは何よりも社会に欠かせないことです。

名古屋市は「子ども条例」に基づき、子どもが育つ環境を整備することが求められて

公立保育園廃止、民営化は子どものしあわせな育ちに貢献しない!!

います。子ども条例は「子どもの最善の利益」を最大優先した条例です。「子どもの育つ」営みに、儲ける市場化はそぐわないのです。

子どもが育つ営みは、儲けを度外視した公務労働のもと子どものおかれた生活、経済状況をしっかりと把握し、子どもの心に寄り添い、子どもの成長、発達に即した遊びと学習の生活を準備し、子どもをサポートすることです。

その公立保育園の先駆的実践が、私立保育園に影響を与え、共に共存し保育内容を豊に発展させることになりました。公立保育園の廃止、縮小は、その実践の影響力を低め、名古屋全体の子どもの育つ環境を脆弱なものにします。

子どもは街のたからものです。

未来の希望である子どもの育つ環境整備にこそ税金を使い未来に光をあてることこそが今、最も求められています。「子育てするなら名古屋で」を真に実現するために「名古屋市公立保育園の廃園・民営化の是非を問う住民投票条例制定」への直接請求署名の取り組みが始まりました。期間は1月23日から2月22日までの1ヶ月間です。

名古屋燃ゆでこの大きな民営化の流れに歯止めをしましょう皆さんのお力添えを切望します。

御剣班 水谷 暎子

2009年2月間予定表

日曜日	班 会	班 会 内 容	班会場所
2 日 月	15：00～ 滝の水班（緑区）	「花粉症、予防と治療」	（佐藤宅）
3 日 火	14：00～ 内田橋西班（南区）	「花粉症、予防と治療」	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
5 日 木	14：00～ 名南病院地域合同班会（南区）	「認知症&介護について」	名南わいわい広場
7 日 土	13：00～ ひまわり班（南区）	「腹腔鏡について（お腹の手術）」	（鎌田宅）
	14：00～ ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイクア
9 日 月	13：30～ 囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
10日 火	13：30～ 絵手紙教室（南区）	絵手紙教室	名南診デイクア
	13：30～ 豊北・診療所合同班会（南区）	「認知症&介護について」	伝馬コミセン
12日 木	13：00～ 絵手紙教室（中川区）	絵手紙教室	中川診デイクア
	14：00～ 木場地域合同班会（港区）	「くすりとサプリメント」	名南わいわい広場
13日 金	13：30～ 豊2丁目班（南区）	「健診について」	豊田コーポラス 112号
14日 土	14：00～ ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイクア
16日 月	13：30～ 囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
17日 火	14：00～ コスモス班（南区）	「インフォームド・コンセント」	デイクアえがお
	14：00～ 連鶴教室（南区）	連鶴教室	名南わいわい広場
19日 木	13：00～ 絵手紙教室（中川区）	絵手紙教室	中川診デイクア
20日 金	13：00～ なでしこ班（南区）	「社会保障制度学習会」	デイクアえがお
	14：00～ 五条北班（南区）	「No25、骨粗鬆症について」	（鬼頭宅）
	14：30～ ひよこ屋班（瑞穂区）	「健診検査の内容について」	ひよこたまり場
	19：00～ えんがわ班（瑞穂区）	「花粉症、予防と治療」	デイクアえんがわ
21日 土	14：00～ ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイクア
23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）	「健診検査の内容について」	（湯浅宅）
24日 火	13：30～ 絵手紙教室（南区）	絵手紙教室	名南診デイクア
	13：30～ ちぎり絵教室（南区）	ちぎり絵教室	名南わいわい広場
27日 金	14：00～ かの里班（中川区）	「いつでも元気学習会」	（尾上宅）
28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
	14：00～ ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイクア

カムバックナース研修(第一回)

看護師復職支援講座のご案内

【対象者】 看護師(准看護師)免許を取得していて、ブランクがあるなど技術取得をしたい方。職場復帰を考えている方。

【募集定員】 10名

【日程】 2009年2月19日(木)～20日(金)…二日間
両日とも9:30～12:30

【内容】 感染管理、基礎看護技術、医療安全、医療機器の使い方、最近の医療・看護の動向 など

【その他】 ◎昼食支給します。
◎お子さんの保育が必要な方は研修時間中、院内保育所の利用ができます。

お申込み・お問合せ
名南会本部 TEL 052-692-2388
mail ; soumu@meinan.or.jp 担当 ; 水出まで

【参加費】
無料

B型C型肝炎ウイルス検査を受けましょう!!

今般の薬害肝炎問題を契機として、 肝炎に対して関心が高まっています。

名古屋市にお住まいの方で、過去に名古屋市が行うB型C型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方は、今年度中(3月末まで)であれば**無料**で受けられます。

なお、4月以降は未定です。採血のみの検査です。特定健診等と一緒に1度の採血のみでできます。是非この機会にうけてみてはいかがでしょうか?

検査の申し込み、お問い合わせは、各院所受付窓口まで。



看護・介護奨学生会議を始めました!!



奨学生会議の様子

名南会では現在、看護学生と介護学生の学業支援の一つとして「奨学金制度」を設けています。そして、その奨学金制度を現在利用している学生は、現在で看護学生4名、介護学生2名、そして4月からは新たに介護学生2名が加わる予定です。

奨学金制度を利用している学生はほとんどが将来名南会で働く意志のある学生で、言えは奨学生は「名南会職員の卵」になります。将来、名南会を支える力として、学生時から「チーム医療の大切さ」「民医連とは?」「仲間を思いやる気持ち」を学び、意識を高め、共に成長するという目標で、奨学生会議を開催し、自分の将来像や今後どのように活動していくかなど、積極的に話し合いました。

学生同士も初の顔合わせなので、はじめは緊張気味でたどたどしい雰囲気でしたが、自己紹介やたわいもない話をしているうちに、普段他職種を目指す学生と交流する機会もないので、

学校生活の違いや実習の仕方等について会話をはずませ、他職種についても興味を持ってくれたようでした。

その中で、今後奨学生として、どのような活動をしていくかを話し合い、まずは自分たちの先輩でもある職員の方々にもっと自分たちを知ってもらいたい!という事で、3月28日名南会学術集談会で「奨学生紹介と今後の活動目標」という内容で、発表することが決まりました。また、この場をかりてみなさんにご報告をしたいと考えていますので、内容については楽しみにしててください!!

そして、今後職員として一緒に活動していくなかで、奨学生一人一人の自主性を尊重し、自分たちが考えた行事や名南会の行事を通し、交流しながら、先輩方から沢山の事を吸収し、自己研磨をしていってほしいと思います。今後の活動にも注目です!ぜひ、見かけたら温かく迎えていたきたいと思っています。

人事課 楊井千穂



誕生日の近い学生のお誕生日祝いもみんなでした

● ※必要な所へ貼るなど御利用下さい ●

名南病院

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

TEL 691-3171(代)
FAX 691-0200
予約専用0120-10-3171

受付・診療時間 (4院所共) 名南ふれあい病院 は午前診のみ	午前	受付 8:30~11:30 診療 9:00~12:00
	夜	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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前	内 内 内 小	1 2 3 4	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ (第2・4・5)
	外 外 外	1 2 3	○ ○ ○ 整形○	○ ○ ○ 整形○	○ ○ ○ 乳腺○ 皮膚○	○ ○ ○ 整形○	○ ○ ○ 乳腺○(第2・4)
	午後	特 診	○ 糖尿病		小児予防接種(第2,4)		
	夜	内 内 内 内 小	1 2 3 4	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	糖尿病初診 者教室は第 3の月曜日夜 ※第2・4 糖尿病特診
診	外 外 外	1 2 3	○ 泌尿器○ 整形○	○ ○ ○ 整形○	○ ○ ○ 整形○	○ ○ ○ 整形○	

名南ふれあい病院

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

TEL 691-0041(代)
FAX 692-5732

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前		○	○	○	○	○	○ 整形○
午後		ものわずれ外来・(脳外)					

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 かなたの里

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

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

TEL 691-2497(代)
FAX 692-2667

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前		○	○	○・往診	○	○	○
午後		往診	往診	往診	往診		
夜		○				○	

中川診療所

診療科目
内科・小児科・消化器科
・循環器科・放射線科
※小児相談・予防接種 (第1・3火曜日 午後)

TEL 301-2631(代)
FAX 301-3018
中川診デイケア
(月)~(金) 9:30~15:30

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

名南会診療案内

健康レシピ

野菜たっぷり汁ビーフン

名南病院栄養課 井上 信（調理師）

エネルギー 251 kcal（1人分）



今、青ネギは旬の野菜。今回はそんな青ネギを使い、野菜もたっぷり取れる一品をご紹介します。

「青ネギ」は各種ビタミン、ミネラル、抗菌作用のあるビタミンCを多く含み、カルシウムも多く、緑黄色野菜の一つです。また、アリシンという揮発成分による刺激臭がありますが、このアリシンはビタミンB1の吸収を高め、体力を回復させ、精神の安定にも役立ち、血液サラサラにも効果があります。

青ネギを買う時は、緑色の部分が長く、葉先までピンと張りのあるみずみずしい物を選んだほうがよいでしょう。葉が黄ばんで乾燥しているものは鮮度が落ちたものです。

*** 材料（2人分）1人分 251kcal ***

ビーフン（乾燥）	80g
豚もも薄切り肉	50g
もやし	50g
にんじん	20g
たけのこ（ゆで）	40g
生しいたけ	60g
青ネギ	60g
スープ・固形スープの素1個 湯400ml（2カップ）	
酒	大さじ2
塩・こしょう	各少々
薄口しょうゆ	小さじ1

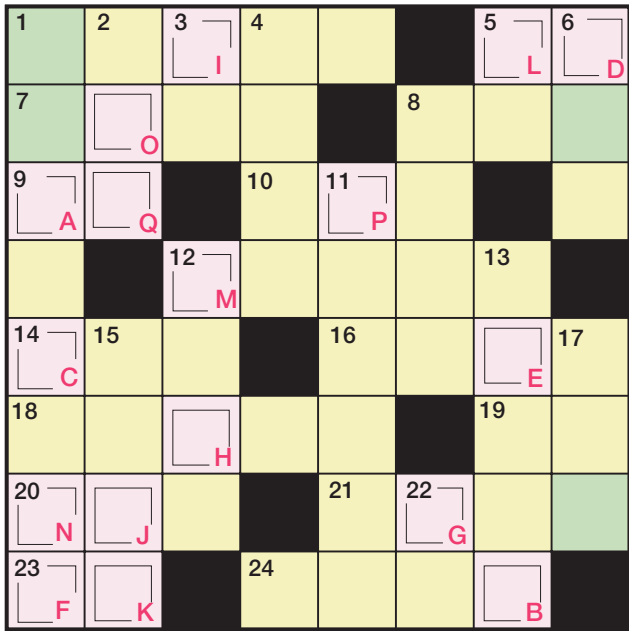
***** 作り方 *****

- ①もやしはひげ根を取ります。にんじん、たけのこは4cm長さの千切り、しいたけは石づきをとってそぎ切り、青ネギは4cmのざく切りにします。
- ②豚肉は脂身を取り除き、斜め細切りにします。
- ③スープを煮立て①を加え、再び沸騰したら②を加えます。
- ④③のアクを取り、塩、こしょう、酒で味つけをし、しょうゆを加えます。
- ⑤水にもどしたビーフンを④に加え、ビーフンが透き通ってやわらかくなるまで煮、温めた器に盛りつけます。

第40回

クロスワードパズル

出題 大森久紀
名南診療所所長



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～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。

- たてのかぎ
- 1 東名阪自動車道と西名阪自動車道を結ぶ国道25号線の別名
 - 2 燃える闘魂 アントニオ
 - 3 名古屋ではテレビ、大阪万博では太陽の、パリではエッフェル
 - 4 お天気を英語で言うとは
 - 5 「」から棒「」をついて蛇を出す「」へび
 - 6 行儀、作法、礼儀 「」テーブル
 - 8 登板、野球でピッチャーが交代させられること

- よこのかぎ
- 11 U S Jとは「」・スタジオ・ジャパン」の略です
 - 12 電流が体の中を流れること
 - 13 フランスの印象派の画家
 - 15 木下大、キグレ、ポリシヨイ
 - 17 雨の降る天気のこと 「」順延「」決行
 - 22 横

よこのかぎ

- 1 名古屋市内16区のひとつ、東名高速の名古屋インターがあります
- 5 東、八事、興正寺、猿投、伊吹
- 7 ひさし、陽水、和香、一樹
- 8 うさぎ追いし かの山 釣りし かの川
- 9 破り捨てる、取り消す 「契約を」する「データを」する
- 10 「」の銘」 常に自分の心にとめておいて、戒めや励ましとする格言のこと
- 12 華やかなパレードやお祭りのような催しのこと 「リオの」
- 14 新参
- 16 いろいろな物事にたくみなこと 「スポーツ？の人」「？選手」
- 18 支配階級内の権力移動の内、非合法的手段によるもの、2008年もタイやギニアで起こりました
- 19 たより、期待 「人の援助を？にする」「？がはずれる」
- 20 粘土を焼いて作った管、配水管などに使われています
- 21 土星の英語名
- 23 杵（きね）とセットで餅をつく道具です
- 24 「」坊主」 あーした天気にしておくれ

399号の答えは「ホワイト クリスマス」16通の応募があり、全員正解。

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2月28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 名古屋市内南区豊田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。

（当選者）
満口 澄夫さん（中村区横井）
宇佐美圭子さん（熱田区花表町）
野田 敏江さん（瑞穂区内浜町）

投稿 読者のひろば

俳句

棒の手や 阿吽の気合 冬日和
単線の線路工事や 焚火する
雁木市 燈火明るく 客を呼ぶ

秀水

川柳

レジ袋 無くては困るごみ袋
拾円も 釣り取る客や タクシー代
慈善鍋 硬貨の音に 温もりし

鬼笑

簡単!! 健康体操

先月から引き続きリハビリの中で用いられることもあるバランスの検査を紹介します。

理学療法士 阪巻 修介

今月は2項目の検査を行います。モデル 伊澤 和大（理学療法士）
また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。

7 両足を揃えての立位保持

【指示】両足を揃えてください。何もつかまらずに立っててください。

- (4) 自分で足を揃えて、安全に1分間立位保持ができる。
- (3) 自分で足を揃えて、見守りの下で1分間立位保持ができる。
- (2) 自分で足を揃えるが、30秒間立位保持ができない。
- (1) 両足を揃えるのに介助が必要であるが、15秒間立位保持ができる。
- (0) 両足を揃えるのに介助が必要であり、15秒間立位保持ができない。



8 両手を前方へ伸ばしての立位保持

【指示】①両手を90°まで挙げてください。②指を伸ばしできるだけ遠くまで前の方に手を伸ばしてください。

- (4) 確実に26cm以上前方に手を伸ばすことができる。
- (3) 安全に13cm以上前方に手を伸ばすことができる。
- (2) 安全に5cm以上前方に手を伸ばすことができる。
- (1) 前方に手を伸ばすことができるが、見守りが必要。
- (0) 転倒を防ぐ必要がある。



絵てがみ教室

友の会の絵てがみ教室は名南診療所で毎月第2第4火曜日、午後1時半から4時までです。

今は8名程の会員と先生とで、おしゃべりしながらわいわいとやっています。

季節の草花や野菜・靴・カバン・おみやげ品など何でも絵のモデルになります。同じものを描いても、みんな違ってそれぞれ面白いので、とても楽しいです。「ヘタでもいい・ヘタがいい」がモットーです。

今回は瑞穂のたまり場でやっている友の会員の作品も載せて頂きました。

瑞穂区 尾鍋トシ子



瑞穂区・門前富江



瑞穂区・中住照子



瑞穂区・市岡笑子



南区・藤井道江

ちぎり絵教室

ちぎり絵教室（毎月第4火曜日開催）がはじまって4月で5年になります。振り返ってみますと「私にこんな作品ができるだろうか」と心配していた方も見本を参考にしたり、今や庭やベランダに咲いた花を観察して、家で作ってくる方も多くなりました。みなさんとても熱心です。今では毎月のように新加入があり「わいわい、がやがや」と賑やかになりました。12月は作品作りの後、紅茶とケーキでクリスマス会を楽しみました。

（佐藤先生が立派な「ちぎり絵」の本を出版されました。興味のある方はご購入を）

港区 山口 トシエ



港区・加藤宏子



南区・鬼頭鈴代



南区・高見光子



南区・磯貝華代子