

在宅療養支援事業の拡充と「健康づくり・いきがい活動」の地域拠点としての発展に期待!



第410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



いおり デイサービス庵

**2009年11月開所予定
(増築施設1階)**

名南会ではじめての小規模
デイサービスの開設です。

対象となる方：要支援・要介護と認定された方
定員：15名
営業日：月曜日～金曜日
営業時間：9：00～17：00
内容：送迎、健康チェック、趣味活動、入浴、昼食、
体操、レクリエーション、外出行事など



増築工事完成を迎えて

名南診療所 所長 大森久紀

日頃より医療法人名南会・名南診療所にご協力ありがとうございます。

地域の皆様に資金協力を頂いて進めて参りました診療所隣地での増築工事がこの程完成の運びとなり、10月1日(木)に一部オープンをさせて頂くことができました。

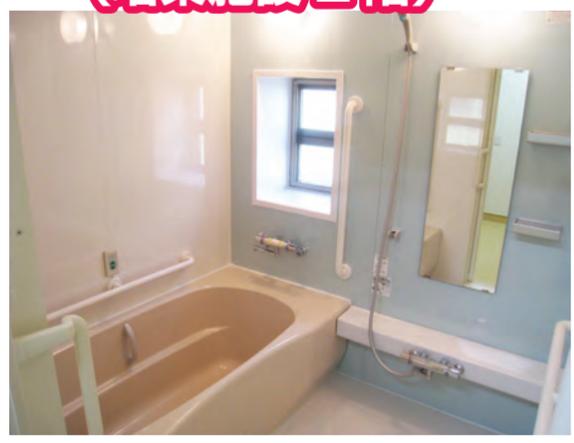
今回の増築により、通所リハビリテーション(デイケア)の新設、通所介護(デイサービス)

の充実をはじめ、より相談しやすい居宅介護支援事業所など在宅療養支援の機能を強化することになります。また現在デイケアを行っている診療所2階の多目的室は友の会や地域の方々にさらに利用して頂きやすくなります。

今後も地域の願いを実現し、在宅療養支援事業の拡充と「健康づくり・いきがい活動」の地域拠点として発展していきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

名南診療所通所リハビリ(デイケア)の充実

**2009年10月開所
(増築施設2階)**



現在の名南診療所2階で行っている定員10名のデイケアを移設し、定員40名、週4回実施から5回へ、個室を設け、入浴動作訓練・希望者の入浴やサービスが充実します。

地域の生きがい
スペースが
ひろがります



現在の名南診療所2階で今までデイケアを行ってききましたが、増築部分への移設に伴い、多目的スペースとして、友の会や地域の方が自由に使っていただけます。現在週1回コーヒーサロンとして利用いただいておりますが、趣味、生きがいの活動や班会など毎日大いに利用してください。



新型インフルエンザの現状と対策について



名南ふれあい病院 院長 小松 健

現在新型インフルエンザ(以下新型)は流行期に入っているのが現状です。新学期がはじまり、日本中の多くの学校で休校が出ている状況です。

新型に関して厚労省の方針も日々変更になってきている状態ですので、最新の情報にはなりません。大きくは変わらない部分もあるので現状をまとめて見ました。

新型インフルエンザの状況や特徴について

★現在までの状況

本年の4月にメキシコ、アメリカなどで発生した新型は全世界に広がり、現在日本では学校の集団感染などが毎日報告されている状態で、8月24日～30日の1週間で1330件の集団感染の報告があります。

★新型の特徴(季節性インフルエンザとの違いなど)

夏場に流行していること、若い年代に多く流行していることなどです。タイプは豚由来のA型、H1N1にて、1918年に大流行した2千～4千万人(日本では38万人)が死亡したとされるスペイン風邪と同じタイプです。

★新型の感染力 WHO(世界保健機関)は、流行の警戒度でもっとも重いフェーズ6(パンデミック大流行)に入ったと6月12日に発表。今後さらに流行が

広がっていく可能性は十分にあると考えられています。

★重症度

日本では9月2日の時点で10人が死亡。亡くなられた方の病歴を見ると、基礎疾患のある方(肺、心臓、腎臓、の病気や、免疫機能が低下する全身疾患など持つ方など)が新型に感染して重症化する傾向です。

感染経路や症状について

●感染経路

咳やくしゃみの中に含まれるウイルスを吸いこむことによる飛沫感染が主な感染経路です。人に移さないマスクが有効です。ただし、手に付いたウイルスが目、鼻、口などから移る接触感染もあり、手洗いが有効です。

●症状

典型例は突然の発熱での発症ですが、必ずしも発熱が伴うわけではなく、咳、痰、嘔吐、下痢などから始

まり、後で発熱することもあり、ということになります。

かかったかな?と思ったら

●受診の方法、診断・治療など

●受診の仕方

6月までは発熱外来をまず受診とされていましたが、患者の数がどんどん増加したため、現在は各医療機関で対応となっています。

●診断

迅速診断キットにてまず検査をします。結果判定は10分から15分で可能です。ただし、発症後すぐの状態では検査で反応が出ないため、主治医と相談することが必要です。

●治療

タミフルやリレンザは有効との報告があり、早めに使用するほど有効です。ただし若い人には異常行動などの危険もあるのと特效薬では無いこともあり、これも主治医とよく相談しての使用が大切と思われます。

新型インフルエンザの予防対策

対策1 市民について

市民サイドでの防衛策は季節性と同じで、外出時の手洗い、うがい、場合によりマスク着用や外出を控える事などが大切になります。

対策2 社会について

インフルエンザワクチンについては、必要な数としては数千万人分とも言われていますが、日本で作れるのは1700万人分が限度と言われています。外国からの輸入も考えられていますが、誰に優先的に使用するかはまだ決まっておらず、これも最新の情報を得る必要があります。

対策3 医療機関について

厚労省は集団発生の方策を進めており、一般病院では発熱者に対して新型の可能性を含めての対応(マスクの提供、別室での診察など)を要求しています。この点については、各医療機関での判断による対応となっているのが現状ですが、これも刻々と変化しているため、常に最新の情報を得る必要が病院には求められています。

秋の地域組織活動月間(10月~11月)の取り組みが始まります!

(社員・友の会員さんとともに、以下の運動をすすめます)

①10月から「1万人の大腸がん検診運動」に取り組みます。9月は地域の班会で学習会を行いました。10月からは昨年と同様、郵送でできる大腸がん検診がスタートします。地域で大腸がん検診を広げる「大腸がん検診サポーター」を募集しています。(詳しくは、共同組織のページをご覧ください。)

②総選挙後の新しい政治状況(民主・市民・国民新党の連立政権交代)のもとでの社会保障を守り前進させる運動に集中的に取り組みます。連立新政権と日本共産党は、「後期高齢者医療制度廃止、障害者自立支援法廃止、生活保護母子加算復活」を掲げています。この秋の国会において、新政権には確実に法案提出、成立させてもらわなければなりません。そのため緊急請願署名に取り組みます。

③友の会仲間増やし、協同基金協力増やしに事業所内での呼びかけ、地域での取り組みで、目標達成をめざします。友の会員さんに、一口2,000円の協同基金参加、積み立て通帳による資金協力をお願いいたします。

④事業所の周りの地域で、新しい友の会班作り、世話人さん増やしに取り組みます。共同組織と民医連をつなぐ月刊誌「いつでも元気」を増やします。

⑤わいわい広場、名南診多目的室など、地域の「いきがいつくり、たまり場」として活用をすすめます。

本部事務局長 平松 博之

めいなんECOプロジェクト

ふれあい・かたらい・きずなでは昨年度のゴミ減量プロジェクトにつづき、地球温暖化防止と社会貢献をめざしたECOプロジェクトが始まりました。

1.節水器具の導入

2008年度のエコ大賞を受賞したエコライン社の節水器具を導入しました。事業所内のほぼすべての水栓に器具を取り付けました。器具の効果だけでなく、職員の節水の心がけて前年比20%近く節水が実現されています。

2.暖房便座の夏期使用中止

便座のふたを閉めることと、夏期の暖房便座使用を中止することで節電を目指します。

3.ECOキャップのとりくみ

ペットボトルのキャップを集め寄付することによ

て、焼却によるCO₂の排出を抑えることとともに、800個のキャップで途上国の子ども1人にポリオワクチンを接種することができます。名南ふれあい病院の1階ラウンジに専用回収箱を設置しました。みなさんもぜひご協力ください。

地球温暖化防止のとりくみと社会貢献活動がこの地域と名南会職員の誇りにつながる運動になればと考えています。ぜひ、みなさんご一緒に!

名南ふれあい病院 事務長 柘植 伸

健康診断であなたの身体の総チェックを...

日曜健診のご案内

11月15日(日) 9時~11時

定員になり次第予約終了となります。詳しくは、お問い合わせください。

☆ 予約受付中です ☆

4月1日以降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は、ぜひ、ご利用ください。

★今回は、インフルエンザ予防接種と乳がん検診も行ないます。乳がん検診はマンモグラフィ撮影のみ、触診は後日となります。

◆◆お問い合わせ先◆◆

名南病院 (052)691-3171

第25回 中川反核 平和盆踊り大会



盆踊りで楽しい交流ができました

第25回中川反核平和盆踊り大会が、8月28日(金)、29日(土)の夕べに中川診療所の西隣の波花公園で盛大に行なわれました。

28日はデイケア「ひまわり」の参加者が毎年楽しみにしている「味噌おでん」を出店しました。当日朝から女性の利用者さんが“久しぶりに包丁持ったわ!”と笑顔、男性の利用者さんは“ゆで卵の殻が上手く剥けない!”

と真剣に普段とは違う表情がみられました。和気あいあいとした雰囲気の中で完成させました。なんと1時間30分ほどで完売になりました。29日は友の会と職員が出店した“焼きそば”も大好評で完売。29日は久しぶりに名南会青年職員のJB(ジャンボリー)が“水ふうせん”と“フリーマーケット”を元気に出店しました。

(デイケア介護職員・西川広美)



▲みんなで楽しく踊りました



▲デイケアの「味噌おでん」よく売れました



友の会員のみなさん、お元気ですか。暑かった夏も過ぎ、健診運動の季節がやってきました。昨年度は大腸がん検診と乳がん検診運動を、友の会員のみなさんのご協力で大きく広げることができ、早期発見など貴重な成果をつくることができました。今年も、この地域がらがんで手遅れになる患者さんを出したくないというおmoiを新たに、運動を進めていきます。特に、今年には、多くの友の会員のみなさんにご協力いただき、大腸がん検診セットを預かって頂き、まわりの方に大腸がん検診を広げて頂く「大腸がん検診サポーター」になって頂きたいと思っております。「サポーター」に登録して頂き、ご自分、ご家族をはじめ、ご友人、ご近所の方に検診をお誘い頂き、安心をお届けして欲しいと思っております。健康づくりのとりくみを名南会と一緒に広げていきましょう。

10月から地域での「1万人の大腸がん検診運動」がスタートします

あなたもぜひ「大腸がん検診サポーター」になって頂けませんか

名南健康友の会副会長 (法人健診委員) 土肥 カツ子

第1回 健康講座 「骨粗しょう症」

中川診療所

8月25日午後2時～
中川診療所待合室にて

栄養指導をする 板倉栄養士 | 骨の比較を説明する 岸元放射線技師 | 服部薬剤師による服薬指導



▲学習会の様子

「診療以外にも地域の皆さまが気軽に足を運んでいただける診療所」でありたいという目標と、日頃から支えて下さっている皆さまへ小さな恩返しのお気持ちで今回初めて健康講座を開催しました。

「診療以外にも地域の皆さまが気軽に足を運んでいただける診療所」でありたいという目標と、日頃から支えて下さっている皆さまへ小さな恩返しのお気持ちで今回初めて健康講座を開催しました。

参加者全員の感想アンケートでは、多くが「大変良かった」に○がついており「とてもわかりやすかった」「ありがとう」との記入もありました。第1回目として不安もありましたが、気持ちのよいスタートができたように思います。

これからも第2回・3回と続くように、また皆さまから「今度は何をやるの?」と楽しみにして頂けるような講座を目指して頑張っていきたいと思っております。

中川診療所事務 竹本 実花

大腸がん検診サポーターとは...

大腸がん検診サポーターとは、検便の容器が入った大腸がん検診セットを預かって頂き、まわりの方に検診をお誘いし、大腸がん検診セットの普及などをして頂く方のことです。

友の会事務局 (692-2388) にご連絡頂ければサポーターの登録用紙と大腸がん検診セットをお持ちします。預かって頂くセットは1個からでOKで、気軽にご参加ください。ぜひ、健康づくり運動に、あなたの力をお貸しください。

大腸ガン▶ 健診セット

歴史探訪

星崎城跡と星宮社

シリーズ⑩ 南区

尾鍋 昭彦



星崎城跡を示す碑



星宮社

中世以来の古城、星崎城は、現在ではそのあとかたも見ることができませんが、笠寺小学校の敷地内にその碑が建てられています。この城の規模は逢左文庫にある「星崎古城絵図」によれば、東西約350m、南北約450mにおよび南東に天守閣、南に二の丸、三の丸、大手門があり、城の東側には侍屋敷があった、これらが城と一体となつて掘で囲われていました。この城の築かれた時期はわかりませんが、戦国時代末期には織田信長の重臣としてこの地方を治めていた、岡田重善・重孝が城主であったこともあり、その後、織田方の山口半右衛門重勝が居城をさだめ、次の山口半右衛門重政が天正14年

(1586)伊勢国茂福(現在地不明)に移つてから廢城になりました。当時は、尾張東部から三河にかけては織田信長、豊臣秀吉など、戦国の武将が激しく戦つた所であり、戦国時代末期には、この地が交通の要所であると同時に、戦いの上でも重要な役割を果たしてはいました。

笠寺小学校のやや南には星宮社がありますが、かつては星崎城とともな、この辺り一帯は名古屋台地の最南端であったことから、ここにある常夜灯は海上交通の灯台の役割を果たしていたといわれています。

それにしても、南区には、星(星宮社)、石(隕石)、塩(塩田)にまつわる話のなんと多いことでしょう。歴史の深さを感じさせられます。



▲班会の様子 新型インフルエンザについて学習しました

3ヶ月前から全員で積み立て通帳を作り協同基金も始めました。班会は楽しく学べ、困った時、助け合えるいい仲間ではないかと話しています。

呼続のひまわり班は10年前、近所の友達6人で楽しくやっていたことが、2年ほど前に行ったり、食事会に行ったり、春にはみんなで作るちらし寿司もおいしいです。土曜日の班会なので長い間職員の方に来てもらえませんでした、2年ほど前から来ていただき、楽しく学習できよかったです。昨年の大腸がん検診もみんなを取り組みたくさんの人にやっていただきました。今年も検診運動が始まりましたのでまた、多くの人に声かけしていきたいです。

楽々学び、仲間でつながる！ 助け合える

ひまわり班

（班長 鎌田みつよ）

班会 自慢 紹介

シリーズ

日	曜日	班会	班会内容	班会場所	日	曜日	班会	班会内容	班会場所
					17	土	14:00～ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア
3	土	14:00～ふれあい健康フιστα		名南ふれあい病院	19	月	13:30～囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
		<ひまわり班>(南区)	(ふれあい健康フιστα)に参加	名南ふれあい病院			13:30～豊北・診療所合同班会(南区)	「大腸がん」について	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			14:00～コスモス班(南区)	「インフルエンザ」について	デイサービスえがお
5	月	13:30～囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場	20	火	14:00～連鶴教室(南区)	連鶴教室	名南わいわい広場
		15:00～滝の水班(緑区)	「インフルエンザ」について	(佐藤宅)			14:00～連鶴教室(南区)	連鶴教室	名南わいわい広場
6	火	14:00～内田橋西班(南区)	「インフルエンザ」について	名南診待合室	21	水	13:00～歌謡舞踊教室(南区)	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
		14:00～連鶴教室(南区)	連鶴教室	名南診デイケア			15:15～さわやか体操班会(中川区)	ダンベル体操	中川診デイケア
		18:50～苗代班(新班)(瑞穂区)	「大腸がん」について	*苗代町(樹林)			10・22 中央集会		東京 日比谷
7	水	13:00～歌謡舞踊教室(南区)	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場	22	木	あいち高齢者大会		名古屋市公会堂
		15:15～さわやか体操班会(中川区)	ダンベル体操	中川診デイケア			10:00～ティータイム班(中川区)	紅茶の会	中川診デイケア
8	木	13:00～絵手紙教室(中川区)	絵手紙教室	中川診デイケア	24	土	14:00～港区木場地域拡大大会(港区)	「インフルエンザ予防と健康チェック」	名南わいわい広場
		14:00～徳徳地域拡大大会(南区)	「インフルエンザ予防と健康チェック」	名南わいわい広場			14:00～囲碁教室(中川区)	囲碁教室	中川友の会2Fルーム
10	土	14:00～ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア	26	月	14:00～ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア
		13:30～囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場			13:30～囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
13	火	13:30～絵手紙教室(南区)	絵手紙教室	名南診デイケア	27	火	19:00～北原ひよこ班(瑞穂区)	「インフルエンザ」について	(湯浅宅)
		15:15～さわやか体操班会(中川区)	ダンベル体操	中川診デイケア			13:30～ちぎり絵教室(南区)	ちぎり絵教室	名南わいわい広場
15	木	13:00～絵手紙教室(中川区)	絵手紙教室	中川診デイケア	28	水	13:30～絵手紙教室(南区)	絵手紙教室	名南診デイケア
		13:00～歌謡舞踊教室(南区)	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場			15:15～さわやか体操班会(中川区)	ダンベル体操	中川診デイケア
16	金	13:00～なでしこ班(南区)	「インフルエンザ」について	デイサービスえがお	31	土	14:00～ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア
		14:00～五条北拡大大会(南区)	「インフルエンザ予防と健康チェック」	(鬼頭宅)			健康友の会(秋の行楽)		
		14:30～ひよこ昼班(瑞穂区)	「大腸がん」について	ひよこたまり場			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。お問い合わせ先：名南・中川健康友の会事務局 ☎052-692-2388		
		19:00～えんがわ班(瑞穂区)	「知ってトクする」パンフ学習会(9月延期分)	デイケアえんがわ					

体験・研修・実習

夏の看護学生研修がおこなわれました!!

毎年、学生が夏休みに入ると同時に7月下旬から9月上旬まで看護学生の研修を受け入れています。今年は、「基礎看護技術を勉強したい」「訪問看護を経験してみたい」など、それぞれしっかり目的を持った、すばらしい学生を5名受け入れました!

それぞれ研修日時は違いましたが、職員の患者様に対するさりげない気配りや看護技術に、感動と尊敬の連続で、刺激を受けたようでした。

ある学生の感想文の中で「笑顔や安心感、喜びを届けられる仕事の大切さを、今回の研修で感じる事が出来ました。」と書かれました。

この研修は、看護学生にも学校では学べない現場の姿を見て、体験してもらおうと同時に職員にとっても初心にかえるキッカケ、元気をわけてもらえるキッカケとなるものだと、今回の研修全体を通し、再確認しました。また、来年も今年以上の学生を受け入れしていきたいと思えます。



今年から始まったフットケアは、すでに看護学生からも注目されています。



高校生医師体験を担当した辻村文宏・内科医長

名南病院では、この夏も、医師をめざす高校生を一日医師体験として受け入れました。7月末から8月末にかけて行い、昨年の参加者数より多い18名の参加がありました。医師の病棟回診についてまわったり、オペ室を見学したり、検査課で検査を実際に受



医学生と看護学生が大森所長、佐藤所長と往診に行きました。

名市大の医学生も名南会へ実習に来ました。3日間を通しての実習で、名南病院、名南ふれあい病院、名南診療所をまわりました。病院で

名市大の学生が実習に!!



高校生一日医師体験にたくさんの高校生が参加してくれました!

けたり、放射線課でCTの台に乗せてもらったりという内容で、初めて見る病院の裏側に驚いていました。また、病院で働く職種の多さにもびっくり。「たくさんの人の力があって病院って成り立っているんだ」と感じた高校生も多かったようです。

ど、実際は患者さんそれぞれが抱えている社会的な問題に対する対処も行なわなければいけないんだと知った」と感想に書いてくれた高校生もいました。今回は、来年の春に予定しています。

の実習は初めての経験だったようで、大学で学ぶ医療のことだけでなく、現場での課題もたくさんあるということが学べて貴重な体験になったと話してくれました。将来は「人の痛みがわかるような人になりたい」と感想文に書いてくれました。

名南病院医局事務 丹羽 史架

地域で学ぶ臨床研修を 研修医募集

名南病院では2010年度、名南病院卒後臨床研修プログラムの研修医を募集しています。

地域の方々に支えられながら43年間歩んできた名南会 名南病院で地域に密着した卒後臨床研修をしてみませんか。南区という地域での医療連携を意識したプログラムを通じて地域における医療機関の役割を学んでいきます。また、私たちの医療の特徴は、病院周辺の住民の方々と、健康診断などを通じて健康づくりや病気の早期発見に協同で取り組んできたという特色があります。医学生のみならず、地域に育てられる臨床研修をしてみませんか?



名南会 法律相談

担当弁護士に相談できます

※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。

初回相談のみ無料

●名古屋南部法律事務所
熱田区新尾頭1丁目6番9号金山大和ビル2階
TEL (052) 682-3211
日時: 毎月第1・3火曜日 PM5:00~7:00
10月6日・20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
10月9日・23日

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!

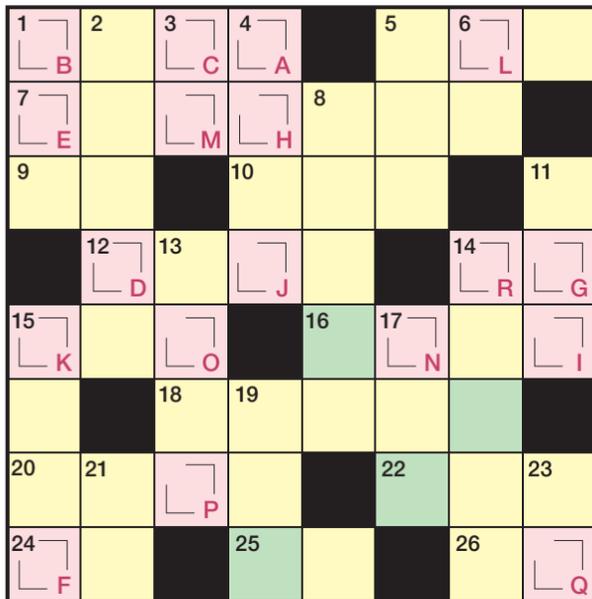
「健診運動」を地域に広げるためにも看護師さんの力が必要です。ブランクのある方もお気軽にご連絡ください。

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

第46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】

クロス解いて A~R 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「かたらい」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	R

- たてのかぎ
- 「蠍」しっぽの先に毒針をもっています
 - 普通のこと 「□□□□□□□□」国会
 - サンタクロースが乗っている乗り物
 - りんご、みかん、ぶどう、なし、もも…など
 - 八十八歳は「米寿」、では七十七歳は?
 - 「□□」より証拠
- よこのかぎ
- 「早速」すぐさま
 - 英語では「レコード」
 - 「首相」=「内閣□□□□□□□□」
 - 法人の業務を執行し、その法人を代表する者
 - 葬式を行う当主
 - 「徳川□□□□」江戸時代最後の将軍です
 - 「茄子」夏の野菜です
 - 走る道・コース
 - 「黄昏」夕暮れのこと
 - 理科の実験で使う、時計のふたのようなガラス皿
 - 車のわっか
 - 思いの外、案外
 - 「□□をもどす」別れた男女の関係が元にもどること
 - 「鶴は千年 □□は万年」
 - 短歌や長歌など、日本古来の定型詩

ヒント 小林一茶の俳句です

- 奈良県明日香村にある古墳時代の遺跡、巨大な石を組み合わせて作られています
- 木曾川と揖斐川と□□□□□□、あわせて
- 行書・楷書□□□□□□
- もともとなる材料
- 「たえ雨が降っても□□が降っても…」どんな障害があってもと言う意味のたとえ
- 「スルメ□□」「ヤリ□□」「ホタル□□」「モングウ□□」
- 熱田区の「□□□□公園」は国際会議場や日本庭園などのある大きな都市公園です
- 木曾川と揖斐川と□□□□□□、あわせて
- 「□□」もの「□□」な草「□□□□」形見
- 熱田区の「□□□□公園」は国際会議場や日本庭園などのある大きな都市公園です

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。

408号の答えは「イッパシノ ツラダマシヤ カタツムリ」。18通の応募があり、全員正解でした。(当選者) 榎本美由紀さん(南区六条町) 六郷美奈子さん(南区道徳新町) 山田まささん(弥富市)

遥か昔、子どもたちの宿題は、軍馬食糧用の干草集め

夏休み、子どもたちが宿題に四苦八苦するのは昔も今も変わりありませんが、私達の時代にはもう一つ、干し草集めが課せられました。それも一人あたりに「買目(約7.5kg)」。

早朝、大府と刈谷の間を流れる境川の堤防へ自転車走らせました。棘のあるものやスキの葉は危ない手が切れるので、それ以外のものをせっせと集め帰って帰って天日干し。朝露に濡れていますから昼頃に裏返します。それを新学期に供出するので、大陸へと送られた軍馬の食糧として調達したのです。結構、大変な作業でしたよ。国家総動員の名のもと、遥か70年以上も大昔の話となりました。

緑区鳴海町 福岡ちよ子さん

友の会「ヨガ班」、めいなん「簡単!!健康体操」で健康づくり

中川診のデイケアでヨガを教えてもらっています。年配の方が新たに入ってきて、熱心に体を動かしてみえるのが励まされます。めいなん新聞の「貯筋運動」を切り抜いています。なかなか続きませんが、また続けたいです。

中川区荒子 池内美代子さん

毎月数多く応募、めいなんパズルで当選

8月1日号に掲載感謝(図書カードいただきです)。他誌、紙に多い時は7枚のハガキを出しますが、なかなか当選になりません。出題者にはすみませんが答えは困難ではありませんが近況、感想を書くのに手が疲れてしまうのです。又、出したつもりや切日を過ぎたりで時々がっかりしています。

瑞穂区十六町 杉村イツ子さん

簡単!! 健康体操

先月号に引き続き、かたらいの里通所リハビリテーションで取り組んでいる「貯筋運動」を紹介していきます。今月も立位での運動を紹介します。

理学療法士 阪巻 修介 モデル 伊澤 和夫 (理学療法士)

3 立位でのもも上げ

主に鍛えられる筋肉
腸腰筋(股関節を曲げる筋肉)

最初の姿勢
足は腰幅に開き、つま先と膝を同じ向きに向ける。手はイス(または机)に添える。目線は前に向ける。

動き方
良い姿勢を保ったまま、片脚ずつももを持ち上げる。ももが床と平行になるくらいの高さまで持ち上げる。上げた脚をゆっくりと下ろす。

注意点
おなかに力を入れて腰がそらないようにする。背筋をまっすぐにしたまま、良い姿勢で脚を上げる。

4 背伸び

主に鍛えられる筋肉
下腿三頭筋(ふくらはぎの筋肉)

最初の姿勢
足は腰幅に開き、つま先と膝を同じ向きに向ける。手はイス(または机)に添える。目線は前に向ける。

動き方
良い姿勢を保ったまま、つま先立ちになる。その後、踵をゆっくりともとに戻す。

注意点
つま先と膝は正面に向ける。ふくらはぎに力が入っていることを意識する。

名南病院 内科外来にて10月1日より 当日予約の受付を開始させていただきます。

当日予約は午前診療 9:00~11:30、夜診療 18:00~19:30(午前・夜とも30分単位の予約枠となっております)の予約とさせていただきます。

- 電話・受付で予約を承ります。
- 電話の場合：午前診療予約の受付は8時30分~11時30分、夜診療予約の受付は8時30分~19時。
- 予約専用電話 0120-10-3171
- 当日、初診の方や医師を指定されない場合も当日予約をお入れした上で、受付させていただきます。(重症の方、救急の方はこの限りではありません。)

※当日までに予約が全ていっぱいになっている場合がございますので、既に担当医師や受診日がお決まりの方には、前日までに早めにお早めにご予約いただくことをおすすめします。

健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課 大木 直矢(調理師)

きのこ厚揚げのキムチ炒め

エネルギー 244 kcal (1人分)

作り方

- 下ごしらえをする
 - ① しいたけは小房に分け、エリンギは、縦薄切りに、しいたけは、軸を落として5mm幅に切る。豚肉は4cm幅に切り、下味の材料をふって軽くもむ。厚揚げは縦半分、横1cm幅に、キムチは一口大に切る。
- 材料を炒める
 - ② フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて火にかけて、香りが立ったら豚肉を加えて炒める。肉の色が変わったら厚揚げとキムチを加える。
 - ③ 酒、しょうゆを回し入れ、きのこを広げてのせ、ふたをして弱火で2~3分蒸し煮にする。
 - ④ ふたを取って強火にし、汁けをとばすようにして炒め合わせる。皿に盛り、いりごまをふる。

材料(2人分)

しいたけ	1/2パック
エリンギ	1/2パック
生しいたけ	2枚
豚バラ薄切り肉	50グラム
厚揚げ	1/2枚
白菜キムチ	100グラム
ごま油	小さじ1
にんにくのみじん切り	1/2片分
しょうがのみじん切り	1/2片分
酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
白いりごま	小さじ1/2

下味

塩	少々
ごま油	小さじ1/2