

名南病院の医療活動

患者さんの負担軽減、安全な最新技術 腹腔鏡手術を積極的に実施し、 豊かな症例実績！

め い な ん

第412号(部内資料)
(毎月1回、1日発行)

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



～安全な手術、痛みの軽減、
身体に優しく傷が小さく、
術後や将来の生活の改善に有効～



ヨロシクお願いします！



実際の腹腔鏡手術のようす

高木拓実医師(一番左)、鈴木かおり看護課長(右から二番目)
と手術室スタッフ

腹腔鏡という言葉を知っていますか？ 腹腔鏡手術とは、最近、手術に革命をもたらしつつある新技術です。太めのボールペンほどの太さの腹腔鏡というカメラを小さな傷からお腹の中にいれて炭酸ガスでお腹をふくらませて、細い指揮棒ぐらいの鉗子(かんし)物をつかんだり、抑えたりする手術器具という操作機械を使って手術をする方法で、痛みが少ない、傷が小さい、身体に対するダメージが少ない、術後早く退院できるなどの大きなメリットのある手術です。まず手術後がとても元氣です。退院も従来の方法に比べて早く退院できています。またダメージが少ないことから高齢の患者さんにも優しい手術の方法になります。

手術は、たくさんさんの新型器械を使います。手術の様子を説明しますと、患者さんのそばには胃カメラの時のようなテレビモニターがあります。ここに臍からお腹に入っている腹腔鏡から送られてくるお腹の中の様子が映し出されています。これをみんなで見ながら、手術を行っていくわけです。執刀医は両手に鉗子を持ち、お腹に入った筒を通して鉗子を入れて手術を行います。助手は同じように鉗子を持って、餅つきのあうんの呼吸のように手術の進行の手助けをします。腹腔鏡で映し出されるお腹の中の様子はかなり拡大されていて肉眼で見えない構造物まで見えるため、繊細で正確な手術になり出血

量が少なくなります。一方で微細な操作になるため時間がかかるのが難点です。また従来の手術法とは違った技術を要するのも特徴です。みなさんの中には手術は、痛い、つらいなどのイメージを持っている方が多いかもしれませんが、この方法はそのイメージをがらりと変えてしまう方法です。当院では1994年に腹腔鏡下の胆嚢摘出術を導入、96年に大腸切除、99年に胃の手術を腹腔鏡を用いて開始しています。最近ではテレビ等のマスコミで有名な藤田保健衛生大学上部消化管外科と協力関係を結んで最新の手術法を行っています。良性疾患を始め、癌などの悪性疾患もほとんどを腹腔鏡手術で行っています。手術に対する不安や疑問がある方は、一度、腹腔鏡手術のお話を聞いてみませんか？

名南病院 外科医長 高木 拓実



腹腔鏡手術に用いる新型器械

ふれあい地域では
10月23日午後、呼続地域を中心に訪問行動が行われました。世話人さんを中心に訪問し、4名の方にそれぞれ3名分の大腸がん検診セット袋を預かっていただき、自分と家族、周りの方に広げていただけることになりました。



名南病院地域にて

名南病院地域では
10月13・14日の両日、友の会と職員による訪問行動が行われ、両日あわせて職員22名、友の会7名、計29名が参加しました。参加した職員からは「友の会の役員さんは地域のことをよく知っていてびっくりした」などの感想が出されました。

大腸がん・乳がん検診の大運動、各地域で懸命に地域訪問行動

10月 11月 共同組織の仲間と 活動をひろげる月間

名南診療所地域では
10月の訪問行動は4回開催し、44件訪問、28名の方と対話できました。訪問行動参加人数は地域、職員合わせてのべ15名です。
今年度は増築もあり、早くから地域訪問をはじめ、5月～10月の訪問合計は331件となりました。留守も多いですが、なかには名南診療所

中川診療所地域では
11月5日(木)午後から一色新町地域を中川健康友の会の服部会長と職員が出かけ協同基金の訴えを行ないました。27年前の中川診療所開院からの方もみえ「当時三日月住宅の方たちと班会や健康診断も行なっていたのよ」などと話しが弾み協同基金の協力と新班を結成しようといった話に参加者一同は地域に出かけることが重要と再確認した日となりました。



ふれあい地域にて

第2回 中川診療所健康講座



テーマ「大腸ガン」について
日時：12月3日(木)
午後2:30～3:30
場所：中川診療所 待合室
講師：中川診療所 看護師

参加費・申込み不要!

お問い合わせは、中川診療所 052-301-2631まで



名南診療所地域にて

のデイケア・デイサービスの増築を知っている方もいて会話がはずむ方もみえます。全職員が地域の方と共に訪問に参加しようと取組んでいて、訪問すると喜ばれ、職員も元気がもたれています。

社会保障費を増やして、国民のための医療・介護へ転換を!

10・22中央集会 名南会から13名が参加

10月22日、東京・日比谷野外音楽堂で「社会保障費を増やして、国民のための医療・介護へ転換を! 10・22中央集会」が行われ、全国から4,000名が参加、名南会からは労働組合からの参加も含めて13名が参加しました。集会では民主党、社民党、共産党の国会議員のほか、日本看護協会の代表がはじめて来賓挨拶を行いました。集会後は銀座をパレードし、道行く人たちに「国民のための医療・介護への転換を」とよびかけました。



名南ふれあい病院栄養課 調理師 二川 有

10月22日に行われた中央集会に参加しました。集会名称が「社会保障費を増やして、国民のための医療・介護へ転換を」というものでした。集会に参加するのは初めてでしたので、全国から参加されている事、4,000人ととても多くの人に驚きました。

ニュースや新聞などでは目にしていましたが、医師、看護師不足からくる過労死などの問題や、後期高齢者医療制度からの問題など、医師や看護協会理事の方達の話聞き、自分が思っている以上に危機感が強まっている事を知りました。

午後からはパレードで銀座を歩きました。本当に多くの人が今の医療に危機感を感じ、声をあげる事によって処遇改善を目指している現状を、多くの人と一緒に歩くことにより感じる事が出来ました。たくさんの人と交流を持つことにより、声をあげる事の大切さを学んだ集会となりました。これからも参加していきたいと思いました。

参加者の感想

A ご不便をおかけして申し訳ございませんでした。早速、エアタオル、便座用ウエットティッシュを配置しました。

Q 診察室側のトイレにエアタオルとせっけん、便座用ウエットティッシュをおいて欲しい。

A 周知が徹底せず申し訳ありませんでした。当院でもクレジットカードでの支払いは可能になっておりますのでご利用ください。

Q クレジットカードで支払いができるようにお願いしたい。

A 病室、廊下の清掃につきましては、誤認防止の観点より病室に掲示をさせて頂いております。なお、個人情報保護についてはご指摘の通りです。当院としてもご希望の方には病室の掲示をしないようにしておりますので、遠慮なくお申し付けください。

A 病室、廊下の清掃につきましては、誤認防止の観点より病室に掲示をさせて頂いております。なお、個人情報保護についてはご指摘の通りです。当院としてもご希望の方には病室の掲示をしないようにしておりますので、遠慮なくお申し付けください。

Q 近年、個人情報情報が問われる。病室の個人名を番号でお願いします。病室内は個人名のプレートで結構です。

Q 院。床がピカピカで気持ちがいい。

最近寄せられた
意見と回答(一部を紹介しします)

みんなの声を
医療・活動に反映させる
名南病院
利用委員会

澄み切った空気といいお湯に癒された 秋の行楽

そに 曾爾高原・お亀の湯



10月31日(土)「奈良・曾爾高原」と「お亀の湯」をめぐり秋の行楽が行われ、92名が参加しました。この日は絶好の晴天となり、「曾爾高原」ではすすきをバックに記念写真。それぞれ散策したり、昼食を取ったりと楽しい時間を過ごしました。このあとは「お亀の湯」へ移り、露天風呂から秋の景色を楽しみました。「初めての参加でしたが、みなさんと楽しくおしゃべりしながらの旅行で、また参加したいです。」などの感想も出され、楽しい行楽となりました。



楽しかった「奈良・曾爾高原」と「お亀の湯」

瑞穂区・北原ひよこ班
湯浅 道子

10月31日(土)暖かく、風も穏やかな秋晴れの日、2台のバス満席で瑞穂区堀田、名南診療所経由で名南病院前を午前7時半に出発!

行楽日和でしたが、渋滞もさほどなく、すすきの山頂までバスで登ることができ、「美しいすすき」と「山の紅葉」を見ながらの昼食(朴葉寿司)はこれまた格別おいしかった。

食後の散策は日ざしに輝くすすきの道を一めぐり、新鮮野菜・おみやげ・アイスクリームな

ど思い思いに見たり買ったり。少しバスに乗り午後0時40分「お亀の湯」に到着。お肌ツルツルの温泉(サウナ・露天風呂あり)にゆっくり入りました。私たちが出る頃から急に客が増えて待ち時間20分の入場制限になっていました。

朝少し無理して早く出たおかげで予定の旅程が順調にでき、心身ともにゆったりできた楽しいバス旅行でした。役員の皆さん本当にありがとうございました。

名南・中川健康友の会

新春 大須観音初詣 (各自で) 大須演芸場初笑い

日 時：2010年1月13日(水) 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。天むすは客席どうぞ。

11:15 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渡しします。

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。



中川診療所地域 さわやか体操班

サークル班会でも 健康をテーマに学習を開催

今年2月に要求からできた「さわやか体操班」では毎週水曜日午後にはさわやか体操を行なっています。参加者は年齢が様々なので小さな子どもさんと参加しているお母さんなどいても参加者に合った体操を楽しみ行なっています。

11月から毎月第一水曜日に体操を開始する前に約15分間利用して「健康の話」をすすめることにしました。11月は「インフルエンザについて」行い、いろいろと質問も出たり楽しく学習することができました。

今後友の会では他の要求班でも「ワンポイント学習」をすすめていきたいと考えています。



（謫居＝罰をうけてひきこもっていること。辺鄙の地に配流されていること。）

前太政大臣藤原師長は1179年（治承3）平清盛に追われ、この井戸田の地に住まわされることになりました。嶋川稲荷は師長の屋敷があった所とされています。

師長は琵琶の名手であり、井戸田に流されてからも琵琶を奏で、自分に罪が許されて京に戻るとき別れを深く悲しみ、今の枇杷島町の西、土器野まで娘と連れ添って行きました。師長はこの娘を深く哀れに思い、守り本尊の葉師如来と白菊の琵琶を形見に与えたとも云われます。娘はこれに耐えきれず、「四つの緒の調べたえて三瀬川沈み果てぬ君に伝えよ」の一首を残して、かたわらの池に身を沈めたとのことから、この辺りを枇杷島と呼ぶようになりました。



藤原師長公

地下鉄妙音通駅のやや南に嶋川稲荷と呼ばれる小さな社があります。この境内の一角に藤原師長（もろなが）公謫居（たつきよ）の跡と記された石の碑が建てられています。



藤原師長公謫居の地

歴史探訪

シリーズ12 瑞穂区

尾鍋 昭彦

班会 自慢 紹介

豊2丁目班

（班世話人 森 久勝）

〇 一人ひとりが主人公
〇 なんでもしやべり
〇 まくりまじょう

名南診療所地域の豊2丁目、豊田町コーポラスを中心とした班です。

何回も中断しては、又復活してきました。世話人の私の勤務が一定でなく、中々定着できませんでした。

あまり早く班会をお知らせすると忘れてしまいますので、1週間ほど前にチラシを作り配布し、掲示板に掲載します。チラシは名南会の新聞を活用します。

この所少し班員が増え、班らしくなってきました。その時期／＼の勉強を名南会の日比さんを中心にしてやり、全員がおしゃべり出来る様、楽しい班会に努力しています。

今回DVDカラオケセットをテレビにつないでみました。カラオケリハビリ教室を班会でやれないかと思っています。健康や生活やいろんな事を名南会に頼り、又少しでもその運動に協力して行けたらと思います。

まず大きな班の名前を、親しい名前にしようと班名を募集しています。



▲ 年に一度は健診を、明るい笑顔の合言葉！

2009年 12月間 予定表	日	曜日	班 会	班会内容	班会場所
	1 日	火	14:00 ～内田橋西班(南区)	「大腸がん」について	名南診外来
			14:00 ～連鶴教室(南区)	連鶴教室	名南診多目的室
	2 日	水	15:00 ～さわやか体操班会(中川区)	ダンベル体操 (いつでも元気)	中川診待合室
	3 日	木	14:00 ～道徳地域合同班会(南区)	「ロコモティブ シンドローム」	名南わいわい広場
	5 日	土	<ひまわり班>	(12月休み：1/9新年会)	
			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 ～ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア
	7 日	月	13:30 ～囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
			15:00 ～滝の水班(緑区)	「認知症」について	(佐藤宅)
	8 日	火	13:00 ～歌謡舞踊教室(南区)	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
			13:30 ～「絵手紙」班会(南区)	「リウマチ」について	名南診多目的室
			13:30 ～絵手紙教室(南区)	絵手紙教室	名南診2F
	9 日	水	15:15 ～さわやか体操班会(中川区)	ダンベル体操	中川診待合室
	10 日	木	13:00 ～絵手紙教室(中川区)	絵手紙教室	中川診デイケア
			<木場地域合同班会>	「忘年会」	未定
	11 日	金	14:00 ～わの会班(中川区)	「未定」	(源造宅)
	12 日	土	14:00 ～ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診デイケア

日	曜日	班 会	班会内容	班会場所
16 日	水	13:30 ～新班「内浜班」(瑞穂区)	「大腸がん&インフルエンザ」について	(加藤伸宅)
		15:15 ～さわやか体操班会(中川区)	ダンベル体操	中川診待合室
17 日	木	13:00 ～絵手紙教室(中川区)	絵手紙教室	中川診デイケア
18 日	金	13:00 ～歌謡舞踊教室(南区)	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
		13:00 ～なでしこ班(南区)	「薬の飲み方&ジュネリック薬品」について	デイサービスえがお
		14:00 ～五条北班(南区)	「脳血管障害」について	(鬼頭宅)
		14:30 ～ひよこ屋班(瑞穂区)	「骨粗しょう症」について	ひよこたまり場
19 日	土	19:00 ～えんがわ班(瑞穂区)	「インフルエンザ」について	デイケアえんがわ
		11:00 ～豊北・診療所合同班会(南区)	(生健会との合同忘年会)	伝馬コミセン
21 日	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
22 日	火	19:00 ～北原ひよこ班(瑞穂区)	「忘年会」	(湯浅宅)
		13:30 ～絵手紙教室(南区)	絵手紙教室	名南診多目的室
26 日	土	13:30 ～ちぎり絵教室(南区)	ちぎり絵教室	名南わいわい広場
		10:00 ～ティータイム班(中川区)	紅茶の会	中川診デイケア
		14:00 ～囲碁の会(中川区)	囲碁教室	中川友の会2Fルーム
28 日	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

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

名南会
法律相談

※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
12月1日・15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火曜日 PM5:00~7:00
12月11日・25日

担当弁護士に
相談できます

臨床検査技師(パート)
募集!

名南病院では臨床検査技師(パート)を募集しています。
委細面談 TEL 052-691-3171 事務長: 大久保

看護師募集!

本部人事課: TEL 052-692-2388
水出

模擬面接ってなんだろう??

その名の通り、過去の面接質問を参考に本番さながらの面接練習をおこなう受験対策です。模擬面接に参加することによって、自分の弱み強みを発見し、面接時の自己アピール方法が見つかります。

当日は、9名の高校生が参加

当日は、集団面接とグループディスカッションを実施しました。

集団面接ではオプザーバーとして、面接待ちをしている学生が他の学生の面接の様子をチェックし、お互いに良いところ悪いところを学生からの目線でも発表してもらうなど少し変わったかたちで行ないました。

また、グループディスカッションのテーマは「ノートとフリーターについて」。普段あまり考えたことのない内容で、知らない学生と語り合うということになっていない学生は、どきまぎしながらも自分も思っているイメージなど意見をもって話してくれていました。

模擬面接をおこないました

看護学校受験対策

また参加したい!!

模擬面接は、昨年から始めたものではありますが、大々的に告知を行なって開催するのは始めてで、開催側も緊張したのですが「すぐくためになりました!」「また参加したい」などの感想を頂き、自信がつきました。もっと多くの学生に参加してもらえようような企画に成長させていきたいと思っています。



人事課 楊井 千穂

台風18号、被害なく安心

50年前の伊勢湾台風ニュースがここところ多かった時に、台風18号が知多半島上陸し、本当に心配しましたが、何もなくてホッとしています。

港区九番町 楽天家さん

母からの力強い
”おくりもの”に感謝

10月号への掲載ありがとうございました。本日も7枚のハガキを出しました。クイズの答?? 俳句は弱いのです。腰痛に少々悩み乍らの毎日です。骨粗しょう症の検査、結果は40代半ばでした。(実年齢60代半ばです)母からの力強い”おくりもの”で感謝です。

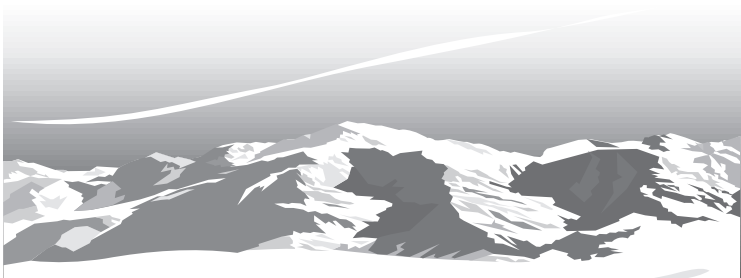
瑞穂区十六町 杉村 イツ子さん

読者のひろば

日本の木は雄ばかりなのに、実がなる?

秋を告げる金木犀の芳ばしい花の香りが漂っています。植物の本や図鑑などによると、日本には雄の木ばかりで実を付けないと書いてありますが、今年の春先、とある公園の木に小指の爪縦長に4分の1位の黄緑あるいは薄紫色に熟した小さな実がなっていたのを見ました。自然観察員さん達も調査中との事で、四日市方面にもやはり実がなる大木があるそうです。当分先の事になりますが、皆さんの近くの木にもひょっとして.....?

緑区鳴海町 福岡 ちよ子さん



年末・年始の
休診のご案内

年末年始の診療は以下の通りとさせていただきます。

休診は、
12月29日(火)午後より1月3日(日)です。
(名南ふれあい病院、名南診療所、中川診療所の休診も同じです。)

なお、救急の場合はお電話で事前にご確認の上、救急外来をご利用ください。

電話 名南病院 052-691-3171
(20時30分から翌日8時30分までの救急受入は休止しておりますので、あらかじめご了承ください。)

第48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~Q にはいる文字を順に並べて、出来た言葉を教えてください。中には「いおり」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	

たてのかぎ.....
1 鍋や釜(かま)など比較的小さな金属製の器具の総称
2 本州と九州をつないでいます
3 「生まれ」1月1日から4月1日までになまれること(人)
4 日本の伝統的な話芸の一種「落し話(おとしばなし)」、略して「はなし」とも言います。「上方」「江戸」
5 ものの見方、考え方に柔軟性がなく、融通がきかない人のこと
6 風邪の症状といえ、喉頭痛、鼻水、鼻づまり、咳、痰...
7 味のよいこと、おいしいこと「旬(しゅん)の魚は」
8 飛行機が陸地を離れて空中に飛び上がることを「のぼり」
9 冷やし中華のことをこうよぶこともあります
10 ひな、七、七夕、はだか、
11 互いに信頼し合っている友達「無二の」
12 青紫蘇(あおじそ)の別名
13 ためしに計算すること「経費を」
14 味がよいこと、おいしいこと「旬(しゅん)の魚は」
15 味のよいこと、おいしいこと「旬(しゅん)の魚は」
16 味のよいこと、おいしいこと「旬(しゅん)の魚は」
17 味のよいこと、おいしいこと「旬(しゅん)の魚は」
18 味のよいこと、おいしいこと「旬(しゅん)の魚は」
19 味のよいこと、おいしいこと「旬(しゅん)の魚は」
20 味のよいこと、おいしいこと「旬(しゅん)の魚は」
21 味のよいこと、おいしいこと「旬(しゅん)の魚は」
22 味のよいこと、おいしいこと「旬(しゅん)の魚は」
23 味のよいこと、おいしいこと「旬(しゅん)の魚は」
24 味のよいこと、おいしいこと「旬(しゅん)の魚は」
25 味のよいこと、おいしいこと「旬(しゅん)の魚は」

よこのかぎ.....
1 「踵」きびすとも呼びますが、足の裏の一番後ろの部分のことです
2 怒り・恨みを他の方面に向けて晴らすこと
3 インドの発酵パン、平べったい形をしています
4 正式な順序を省いて手軽にしたやり方
5 「三年、柿八年」
6 「テックス」 汗は発散するけど雨は通さない透湿防水性素材の有名な商標名
7 酒を飲みすぎて酔いつぶれた人
8 ボールのことを日本語で言う?
9 コウノ、ニワ、カゴの、赤い
10 ガッツ、森の
11 オフ
12 「楚歌」 周囲がすべて敵や反対者で、まったく孤立して、助けや味方がいないこと
13 薬指のことを家族の中の誰かにたとえてこう呼びます
14 風船を英語で言う?「アド」
15 親より育ての親

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12月31日(木) 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。
410号の答えは「クサソヨソ スダレソヨソ ソロリカナ」。13通の応募があり、12名の方が正解でした。(当選者) 畔柳 剛さん(南区豊) 上 淳次さん(南区内田橋) 坂口 るみ子さん(南区内田橋)



特設会場での全体参加者によるオープニング



名南会参加者全員で記念撮影（帰りの福岡空港にて）

10月19日～10月21日まで、「第33回 民医連全国青年ジャンボリー in 福岡」に参加しました。全国青年ジャンボリーとは2年に1度開催され、全国の民医連に勤める青年職員が参加します。そこでは民医連の歴史を知り、社会との関わりを学ぶことはもちろん、全国にいる民医連職員との仲間作り、絆を深める事を目的としています。今回の全国青年ジャンボリーのテーマは「Do action!!」～1回会ったら仲間やろうもん それが絆たい～です。私は、6月から名南会のジャンボリー（以下..JB）に参加しています。名南会で活動しているJBの目標は、①院所の枠を越えて交流すること、②全国JBに10名派遣することです。これらの目標を達成するために様々な活動をしてきました。主な活動としては、4月に新人職員歓迎会を行い、名南会のみならず愛知県民医連職員との交流会を企画・運営しました。全国JBに行くために、名南会JBで

私は初めて全国JBに参加しました。当日は1000名近くの民医連職員が集まり、開会式では人の多さに圧倒されましたが、3日間を通して全国の民医連職員と交流することができました。さらに民医連の歴史を学ぶ事ができ、人権問題や命の平等について考える機会を得ました。全国JBへ参加する前は緊張と不安でいっぱいでしたが、帰って来た今では、本当に行って良かったと思える充実した3日間でした。今後民医連の歴史を学び、社会情勢に目を向けられる職員になれるように勉強していきたいと思います。

民医連の歴史を学び、 人権や命の平等について考える機会

全国の民医連青年職員が集った「第33回 民医連全国青年ジャンボリー in 福岡」

名南ふれあい病院 作業療法士 天野 由香

はお味噌汁販売、ラーメン販売、マイ箸販売、からあげ販売、カンパ活動などの財政活動を行いました。多くの職員の方々の協力もあり、名南会JBからは8名も参加する事ができました。

全国JBでは、記念講演やフィールドワーク、交流会など多くの活動がありました。今回私が参加したフィールドワークの開催地は福岡県大牟田市。かつて炭坑の町として日本の産業を支え、当時は日本の産業の4分の1の炭坑を掘り出していた三池炭坑があります。炭坑施設の見学や産業科学館に行き、当時の様子を見る事ができました。三池炭坑では囚人・捕虜の強制労働や、朝鮮人の強制連行などが行われていた過去があり、現在は「負の遺跡」と呼ばれている事を知りました。

簡単!! 健康体操

今月から腰痛の治療と予防につながる体操として「腰痛体操」を紹介します。

理学療法士 阪巻 修介
モデル 伊澤 和大（理学療法士）

<実施上の注意>

- ・実施する前に必ず医師に相談して下さい。
- ・1日5～6回にわけ、根気よく、少なくとも3ヵ月以上続けて下さい。
- ・1つの体操は3回～5回繰り返します。一度に全部やらなくても結構です。
- ・体操の後に、心地よい疲労感を残す程度が理想的です。自分で回数や量を加減して下さい。

<腰痛体操をしてはいけない人>

- ・全身に重い病気のある人
- ・少し動いても息切れ、立ちくらみ、冷や汗を流す人
- ・急性期の腰痛症の人
- ・その他医師から安静をすすめられている人

1 腰をかけて行える体操

①反りかえり

両手で押すようにして、気長にゆっくり腰を反らし胸を張る。

②へそぞき

背中を丸く、後ろにもたれるようにしておへそをのぞく。

③おじぎ

両足を開き、息を吐きながらゆっくりとお辞儀をするようにして頭を下げる。

④足かかえ

膝に両手をかけ、わきの下まで引き上げる。左右交互にする。



健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課
大木 直矢（調理師）

ミックスきのこのソーススパゲッティ

エネルギー 517 kcal（1人分）



*** 材料（2人分） ***

- | | | |
|------------|-------|----------|
| しめじ | | 1/2パック |
| まいたけ | | 1/2パック |
| えのきたけ | | 1/2袋 |
| 帆立貝柱 | | 3個(約90g) |
| 赤唐辛子 | | 1本 |
| オリーブ油 | | 大さじ1 |
| にんにくのみじん切り | | 1片分 |
| 塩 | | 適量 |
| こしょう | | 少々 |
| 白ワイン | | 大さじ2 |
| パセリのみじん切り | | 大さじ1 |
| ホールトマト缶 | | 1缶(400g) |
| スパゲッティ | | 160g |

ビタミンB1で代謝アップ!

美肌に効果のあるビタミンB2 も含んでいます。

健康な皮膚や爪、髪を作るために必要不可欠なものもビタミンB2です。

みずみずしいキレイな肌を作るビタミンCを多く含む食品とさらに効果的です。

***** 作り方 *****

下ごしらえをする

①しめじは石づきを除去、まいたけとともに小房に分ける。えのきたけは根元を落として長さを半分に切ってほぐす。帆立は粗く刻む。赤唐辛子は種を除く。

ソースを作る

②フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れて火にかけ、香りが立ったら帆立を加えて炒める。色が変わったら①のきのこを加えて塩、こしょう各少々をふり、しんなりして表面がきつね色になるまで炒める。

③白ワインとパセリを加えて、ホールトマトをつぶして缶汁ごと加える。5～6分煮てソースがとろりとしてきたら、味をみて、塩適量で味をととのえる。

スパゲッティをゆで、ソースであえる

④スパゲッティは塩適量(分量外)を加えたたっぷりの熱湯で袋の表示どおりにゆでる。

⑤ゆであがったスパゲッティを③にいれ、ソースをよくからめる(ソースが煮詰まりそうになったら、様子を見ながらスパゲッティのゆで汁を大さじ1～2ずつ加える。)器に盛り、好みでパセリをふる。

「クロスワードパズル」と「読者のひろば」は5面にあります。