

# 秋の共同組織拡大・健診強化月間(10月~11月)



## “社会保障を守るたたかい” “健診運動” “資金募集”

# いのちを守る秋へ、友の会と病院・ 診療所が共同し全力でとりくもう!

第423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

### “いのちを守る”3つの署名のとりくみ

2011年の通常国会は「社会保障国会」新しい高齢者医療制度、介護保険法「改正」の上程、消費税引き上げのための法案など国民生活と社会保障に関わる重要な法案が出されます。私たちは、医療・介護、社会保障の抜本的転換、充実を求める大運動として、この秋、“いのちを守る”3つの署名(後期高齢者医療制度即時廃止、国保改善、消費税増税反対)にとりくみます。

## 家族そろって健診、まわりにもひろげ、いのちを大切に健康づくりを!

### ご家族そろって「友の会健診」と「がん検診」を受けましょう

～お得な「友の会健診」と「ワンコイン検診」とセットでお勧めしています～

名南会の病院・診療所では、社員・友の会員の方を対象に、特定健診の共通項目に心電図や尿潜血検査などを無料で追加した「友の会健診」を実施しています。また、名古屋市では今年度から各種がん検診が500円で受けられる「ワンコイン検診」がスタートしました。名南会では、友の会健診とあわせて、肺がん検診、大腸がん検診、胃がん検診を、40歳以上の女性の方には乳がん検診を、50歳以上の男性の方には前立腺がん検診をお勧めしています。



検診セットを準備している共同組織のみなさん

## 地域の「いのちを守るとりで」-民医連・名南会

## を支える資金(名南会協同基金)にご協力ください

名南会協同基金は、一口2,000円以上で、「寄付」ではなく、みなさまの大切なお金をお預かりし、名南会の病院・診療所を支える大切な力です。

～あなたも積立通帳にぜひご協力ください～

「将来、医療費に困ったときのために」などを目的に、現在240名ほどの方が毎月2,000円以上の定期積立にもご協力をいただいております。まさに健康づくりの「定期貯金」です。今年度も1億円の資金目標達成のために、積立通帳協力者を1,000人に増やす目標でとりくんでいます。簡単にできる口座引き落とし方式もご利用頂けます。みなさんのご協力をお願いします。

### 「署名のお願い」

「大幅増員と夜勤改善で安全・安心の医療・介護の実現を」国会請願署名にご協力をお願いします

名南会で働く職員でつくる名南会労働組合では、「大幅増員と夜勤改善で安全・安心の医療・介護の実現を」国会請願署名にとりくんでいます。みなさまもご承知の通り、医師はもちろんのこと、看護師、介護職員などの不足も深刻さを増しており、医療・社会保障予算を先進国並みに増やし、国民が安心して暮らしていける制度の実現が求められています。

今回、医療法人名南会の協力のもと、めいなん新聞に署名を同封させて頂きました。署名の趣旨にご賛同頂きましたらご家族の分も含めてご署名頂き、返信用封筒(切手不要)に入れて郵便ポストに投函頂ければ幸いです。また、病院・診療所窓口にご持参頂いても構いません。みなさんのご協力をよろしくお願い致します。

名南会労働組合

# 名南ふれあい病院がテレビ報道されました

8月26日のメーテレ(名古屋テレビ)の夕方のニュース番組「UP」に、名南ふれあい病院と在宅の患者様の様子が放送されました。

経過としては、8月5日にメーテレの方から「老人の介護の問題について取材をしたい」との依頼がありました。事務長から相談があり、なぜ名南ふれあい病院なのかとは思いましたが、行き場のない高齢の人がたくさんいる現状をテレビが取上げるのは必要とは思っていたので協力することにしました。

現在の名南ふれあい病院3階の説明などから、2年後には介護型の療養病床の23万床が無くなる予定になっていること、名南ふれあい病院もその対応によっては現在入院している方の中には居られなくなる方も出て来るかもしれないことを話しました。また、胃に穴を空けて栄養を維持している方(経管栄養)が60床のうち20床以上になっており、行き先がほとんど無くなって来ていることなども話しました。

あい病院の朝の忙しい時間も撮りたいとの事で、8月19日の朝早くからテレビ局の方たちが病院にきました。また在宅で胃腸でがんばっている患者様とその家族もこちらから紹介して、快くご協力いただきました。放送後の反応で印象的だったのは、テレビ放送を見て不安に思った人が多かったと言うことです。自分や家族が経管栄養などになった場合の不安などを感じたのではないかと思いました。



病院としても、お年寄りの希望をすべて叶えてあげることが無理だとは思いますが、少しでも不安を取りのぞいてあげたいと思います。  
名南ふれあい病院  
院長 小松 健

## 今年の夏も多くの学生が体験実習に来ました!!

●高校生一日看護師体験は74名の参加！  
毎年開催している「夏休み企画！高校生一日看護師体験」は、病棟体験・病院見学・実技体験を1日で行います。実技体験では、血圧測定や包帯法・食事介助の練習を看護師が講師となって行います。普段みないていない食事や器具に戸惑いながらも、練習をしている姿がとても印象的でした。

●看護学生研修では、患者さんとの「絆」を感じれた！  
看護学生研修は、7名の受け入れを行いました。学校でもまだ実習に行っていない学生さん多いということも、中には、患者さんとのコミュニケーションをとることに難しさを痛感した学生もいたようです。しかし、研修最終日には、しっかりとコミュニケーションをとれるようになり、患者さん



から「あなたがいて楽しかった。また来てね。頑張ってるね」と声をかけられ、涙を流しながらのお別れもありました。「短期間の研修の中で、絆を深められたことが、自信につながった」と感想をいただきました。今年もまた一歩学生成長を身近で感じれた瞬間でした。

## 名南診夏まつり

8月19・20日で第1回名南診療所デイケア夏まつりを開催しました。

午後2時から約1時間半程でしたが、利用者様を始め、職員も一緒になって楽しむ事ができ、本当に良い夏の思い出になりました。御神輿や提灯おやつ・ゲームもほとんど手作りにし、利用者様の意見を取り入れながらフロア全体に飾り、利用者様にはハッピーを着て頂き、職員は浴衣や甚平を着て炭坑節と名古屋囃子を踊りました。

夏まつりの準備は大変でしたが、皆で力を合わせて何か一つの事を成し遂げると言う事は、利用者様も職員も成長出来る事だと実感しました。

今後も季節にちなんだ催し物や日々の生活にメリハリを付け、元気に楽しく過ごせる事を目標に頑張っていきます。今後ともよろしく願い致します。 名南診療所 通所リハビリ介護福祉士 滝本笑美



## 第5回 中川診療所健康講座 「乳がんについて」

9月4日(土)に38度の猛暑にも関わらず33名(職員含む)の参加で開催しました。

名南病院放射線課の長瀧徹放射線技師を講師にスライドなどを使って、乳がんの基礎知識や検診の方法、自己触診について学びました。また本部事務局組織課の松土敏子主任からは市検診の対象年齢や料金、また名南病院の検診体制について説明がありました。特に名南病院では女性医師・放射線技師が担当しており、女性が受診しやすい体制をとっているため、気軽にご相談いただくよう呼びかけました。

参加者の感想では「乳がんの罹患率の高さに驚いた。やはり検診は大事だ」とか「若い人の病気で歳をとると関係ないと思っていたが、ぜひ検診を受けたい」など、検診に関心を持っていただいた方が多く、有意義な講座となりました。



各支部で

# 地域懇談会を開催しました!



## 瑞穂・昭和

### 地域懇談会

8月21日(土)昭和区滝子商店街のハットリ衣料店で、瑞穂区・昭和区の地域懇談会が行われ、26名の方が参加されました。友の会健診のお話と協同基金の訴えの後、キューバ医療視察旅行の報告会を行いました。出張先の東京から飛んで帰ってきた早川医師と一緒に私の写真をみていただきながらの報告会ができたことに、準備をしてくださった皆さんに感謝です。当日会場に使わせてもらったハットリ衣料店の奥のスペースは、この日のためにリフォームして前日に出来上がったところでした。ご主人と息子さんにも友の会会員になっていただきましたし、昭和区の方も2人入会があり、この場所での班会も開かれることになりそうです。今後も困ったことを何でも相談できる友の会であるように、これからもよろしくお願ひします。

えんがわ班 早川由美子



## 豊田地域で初めて健康懇談会を開催!

### 「メタボ予防のための食事と体操!」をテーマに学習

豊田地域に名南ふれあい病院移転、老健かたらいの里を新設してから7年が経過しました。また、昨年11月には、名南ふれあい病院東隣に「ふれあいヴィレヂ」をオープンし、友の会の活動拠点、地域の生きがい・交流センターとしての活用も徐々にすすめられています。しかし、豊田地域には、現在まで友の会の班がありません。今年10月からの秋の共同組織強化月間では、ぜひ豊田学区地域で友の会の班をつくることを目標にしています。

「ふれあいヴィレヂ」での友の会活動の活性化、豊田地域での友の会班づくりを展望し、8月24日にふれあいヴィレヂにおいて「メタボ予防のための食事と体操!」と題し、友の会会員同志がみんなで集まって、楽しく学習したり交流しようと豊田地域で初めての健康懇談会を開催しました。豊田地域には、約330人の友の会員さんがいます。全員の方に案内を送り、また電話でのお誘いをし、当日は23名の参加で大成功でした。

### 味噌汁の塩分チェックなど体験企画も

健康学習では、名南ふれあい病院の堀管理栄養士より「生活習慣病と食事」について紙芝居風、クイズ形式で参加のみなさんと対話しながら楽しく学習しました。また、体験企画として「各自持参した・お宅の味噌汁塩分チェック」と減塩・濃い口・薄口のしょうゆの味比べなども行いました。その後、かたらいの里の山中理学療法士より、音楽に合わせ、椅子に座ったままでできる簡単な体操をみんなで練習しました。名南ふれあい病院事務長から名南ふれあい病院の医療活動の紹介、事務局から名南会協同基金と検診の訴えも行いました。

### 実際の班活動を紹介し、ぜひ「豊田地域にも班をつくろう」と呼びかけ

呼続地域のひまわり班班長の鎌田さんより、実際の班の活動について紹介していただき、事務局からも「ぜひ、班をつくって、みんなで楽しく学習・交流しませんか」と訴えました。アンケートでは、ほとんどの方が、「参加して良かった、わかりやすい学習だった、またこのような企画に参加したい」、という感想を寄せていただきました。数ヶ月先には、またみんなで集まる機会を設け、豊田地域で班をつくる準備をすすめたいと思います。

本部事務局長 平松 博之



## 中川反核平和盆踊り

第26回中川反核平和盆踊りが  
8月27・28日に開催されました。

猛暑の中での開催でしたが、会場の波花公園は歩くのも一苦労するほど地域の方がたくさん集まり大盛況でした。今年は核兵器廃絶への機運が高まっている情勢の中での開催ということもあり、参加された団体・個人からも運動を進めるための積極的な発言が出されていました。中川診療所は、1日目にデイケア利用者様がつくられたみそおでんを、2日目には友の会の焼きそばを模擬店で販売し、どちらも開店後2時間ほどで完売御礼となりました。また1日目はジャンボリーの水風船釣りもあり、地域の子どもさんたちがたくさん集まっていました。ご協力いただいた共同組織・職員の皆さん! 暑い中ほんとうにありがとうございました。来年もよろしくお願ひします。

中川診療所・岩本 操





# 薬剤師

## 作業療法士 (2011年卒)

### 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!

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

## 高校生1日医師体験に 20名が参加!



名南病院では、夏休みに、医学部を目指している高校生・予備校生を対象に、高校生1日医師体験の取り組みを行いました。今年、10校から総計20名の学生の応募があり、

参加者は全員初参加で、過去最高の人数となっていました。

医師体験では、医師の仕事に触れてもらうことは勿論、血圧測定、検査体験など病院の他職種の仕事も知ってもらおうような内容で行っています。

「医師の仕事がよりリアルに分かったことで、将来の自分の姿をイメージしやすくなり、やる気が上がりました。」「患者であったり、やる気が先輩として、患者と接することのできるそういう人になりたいと思います。」など感想も寄せられ、医師を目指すモチベーションを高めることに一役買っているようです。

### 平成23年度初期臨床研修医を募集しています。

来年3月に医学部を卒業される医学生の方で、特に地域医療に興味があるという方は、名南病院の研修プログラムで研修をしませんか! 随時、見学・面接を受け付けています。お知り合いの方の紹介もお願いします。お問い合わせは、名南病院医局事務の小出または丹羽まで。

## 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5日・19日 11月2日・16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

※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
	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	○	○	○	○	○	○
	前	○	○	○	○	○	○
	後	○	○	○	○	○	○
夜	診	○	○	○	○	○	○
	診	○	○	○	○	○	○
	診	○	○	○	○	○	○

### 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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	○	○	○	○	○	○
午	後	○	○	○	○	○	○

外来・一般外来、どなたでも受診下さい。  
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 かつらいの里

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)~(金) 9:30~15:50  
デイサービス庵 (月)~(金) 9:30~15:50

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	○	○	○	○	○	○
午	後	○	○	○	○	○	○
夜	診	○	○	○	○	○	○

### 中川診療所

TEL 301-2631(代)  
FAX 301-3018

診療科目 内科・小児科・消化器科・循環器科・放射線科  
中川診デイケア (月)~(金) 9:30~15:30  
※小児相談・予防接種 (第2・4水曜日 午後)

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	○	○	○	○	○	○
午	後	○	○	○	○	○	○
夜	診	○	○	○	○	○	○

## 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

2010年10月より

# 簡単!! 健康体操

## 足部を鍛えて安定した歩行を得よう!

理学療法士 竹田 志保 モデル 門田香奈 (理学療法士)

### ※注意点

- ・椅子からのずり落ちに気を付けて下さい。
- ・立位での運動ではテーブルなど安定したところを掴んで行って下さい。
- ・体調に合わせて無理せず行って下さい。



### ① 足指でのタオル引き寄せ

#### 足指でのタオル引き寄せ

～足裏の筋肉を鍛えます。

外反母趾予防にもなりますよ♪～

1) 薄いタオルを1枚用意して下さい。椅子の前にタオルを敷きます (右図参照)。椅子に深く腰掛け、裸足になり、タオルの端に足を置いて下さい。



2) 足の指でタオルを引き寄せます。踵を着けたまま、足の指でタオルをしっかり掴み踵に向かって引き寄せていきます。足裏にタオルが溜まったら1回終了です。



1) ←→2)を左右交互に10回繰り返すことを目安にして下さい。  
5本の指をしっかり動かすことを心掛けて下さい。

### ② 立位でのつま先立ち

#### 立位でのつま先立ち

～ふくらはぎを鍛え、

バランス能力を高めます～

1) 椅子の背もたれやテーブルなど、固定性の高い物に掴まって下さい。スリッパは脱いで靴下または、裸足で行って下さい。足は肩幅程度に開いて立って下さい。このとき、前のめりになったり、反ったりしないように注意しましょう。



2) 手をついたまま、両足一緒につま先立ちになります。このとき、椅子や机にもたれたりしないようにしましょう。モデルのように体を真っ直ぐな状態を維持しましょう。

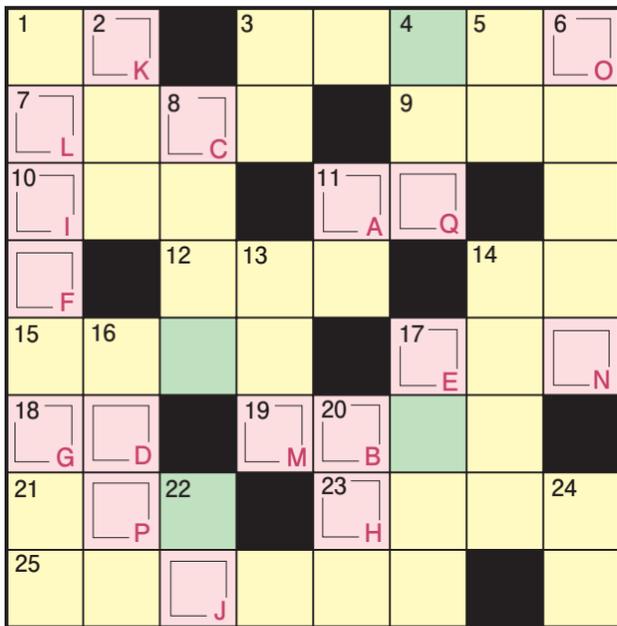


1) ←→2)を「い～ち、に～い」と踵の上げ下げをゆっくり20回繰り返すことを目安して下さい。余裕がある人は3分間連続実施をしてみてください。筋肉痛が出たら回数を減らしながらでもいいので毎日続けてみて下さい。

### 第58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】クロスを解いてA～Q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「めいなん」の文字が入ります。

ヒント 小林一茶の俳句です

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

### よこのかぎ

- 1 水などをこして混じり物を取り除くこと
- 3 「□□□□□」には巻かれる
- 7 はたから言葉を添えてとりなすこと
- 9 頭の痛み
- 10 時間と空間
- 11 これ それ □□ どれ
- 12 未婚⇄「□□□」
- 14 覆水□□にかえらず
- 15 日本産の小麦粉、麺になります
- 17 世間の評判のこと
- 18 宣伝・広告用のチラシ
- 19 「□□□□線」名古屋駅と金城ふ頭駅をむすぶ鉄道です
- 21 ひいき目「親の□□□」
- 23 正体もなく酔っぱらうこと
- 25 「□□□□□」歩こう! 坂本九さんが歌って大ヒットしました

- たてのかぎ
- 1 1分間は?
  - 2 娯楽や生産のために飼われる犬や鶏、牛、馬、豚、羊など
  - 3 種から芽を出して間がない草や木
  - 4 不定称の指示代名詞。どれ、どちら、どっち
  - 5 「臓」料理で鳥獣のはらわたのこと。□□なべ、□□煮、□□焼き
  - 6 のんきでばかっていること
  - 8 「雑巾」読み方は?
  - 11 女性の名前。□□ルイス、赤毛の□□
  - 13 カカオの種をいって粉にしたもの、またはそれを溶かした飲み物
  - 14 軽率でつまらないミスのこと
  - 16 ファミコン用ゲームソフト「ドラゴンクエスト」の略称
  - 17 荷物を担ぐ人、その仕事を責任持って担当する人
  - 22 汚い泥
  - 24 □□が合う、□□をつく暇もない、□□をひそめる、

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(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。 420号の答えは「テニアシニ オキドコロナキ アツサカナ」 22通の応募があり、全員正解。(当選者) 二村 由美子さん(中川区下之一色町) 榎本 福美さん(南区五条町) 高瀬 福子さん(南区観音町)

## 積立通帳で「ツツツ」と

めいなん新聞で積立通帳(名南会協同基金)の件を知ったので、今度病院にいった際尋ねてみようと思っております。コ

## 積立通帳で「ツツツ」と

秀水

初しぐれ 日曜大工  
灯のともる 故郷の夢  
アパートに 木肌に名札  
日向ぼこ  
現れし

## 投稿 読者のひろば

ツツツと積立していくのが一番かと思えます。  
南区豊 畔柳 剛 さん

頼もしい職員の方々の平和のとりくみ、健康と平和はクルマの両輪  
本紙421号の「核兵器のない世界へ」の記事で、名南会の職員の方々の平和への取り組みを拝見しました。命を守る医療人として、命を粗末にする戦争や核兵器を心の底から憎み、この世界から追放するために、学び、行動されていることに頼もしさを感じます。平和を脅かす者との闘いは、同じことを訴え続ける粘り強さ

と、共に闘う人々との輪を広げることが大切に思っています。健康と平和はクルマの両輪。今後もその両輪の取り組みを期待しています。  
天白区焼山 西村 正広 さん

今の子どもたちに平和の大切さと戦争体験を語り伝えていく責任  
また、今日、8月を迎え、また、終戦記念日が始まりました。あの無残な戦争、体験した私達は平和の大切さを、今の戦争を知らない子ども達に語り伝えていく責任があると思えます。人と人と殺し合っても何も得るものがないことをしみじみと感じます。平和というものは何であるかもう一度考えたい。  
南区道徳新町 中島 汪 さん

## 健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課 二川 有 (調理師)

### 旬の食材をつかって 秋刀魚と旬野菜の混ぜご飯



ミニ栄養学  
秋刀魚には生活習慣病の予防になる不飽和脂肪酸が豊富に含まれています。今年は秋刀魚があまり捕れず値段も高いですが、まだまだ残暑が残るこのあつ時期に秋の旬を食べて気分だけでも涼しくなっていたらと思います。

\*\*\*\*\* 材料 (4人分) \*\*\*\*\*

- さんま 200g(2匹)
- しめじ 50g
- えのき 50g
- 大葉 10g
- ミョウガ 10g
- 生姜 10g
- ご飯 2合
- 醤油 適量
- 砂糖 適量

\*\*\*\*\* 作り方 \*\*\*\*\*

- 1人前413カロリー
- ①最初に秋刀魚を塩水で洗い、残っているうろこをとります。先にごはんも炊いておく。
- ②グリルを少し温めておいてから秋刀魚を焼き始めます。(網に少しだけ酢を塗ると、こびり付きにくくなります。)
- ③秋刀魚は7～8分焼き、火が通ったのを確認したら取り出して下さい。
- ④だし・醤油・砂糖で薄めに味つけた中に、シメジ・えのきをを入れて少し炊きます。炊いたらだしも残して少し冷ます。
- ⑤大葉・ミョウガ・生姜を細かく刻み、混ぜ合わせておきます。
- ⑥ご飯が炊いたらほぐした秋刀魚を入れてきのこと類(だしも少し入れると味が広がります)を入れ、醤油で味をつけ薬味をざっくりと混ぜ込みます。
- ⑦最後に味を確認して調整したら完成です。