

めい
なん第448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[7.16さようなら原発集会]
名南会から17名が参加(会場にて)

原発の再稼働は許さない!

今こそ、一人ひとりが意思を示し、行動を起こし、
「原発ゼロ」の日本の実現を!



東京電力・福島原発事故は、日本と世界の人々に大きな衝撃をあたえ、原発に依存したエネルギー政策を、このまま続けていいのかという、重大な問題を私たち国民に突きつけています。そして、原発からの撤退と自然エネルギー(再生可能エネルギー)への大胆な転換への世界的な流れは、この事故を契機に、さらに大きくなっています。日本国内でも、各種の世論調査で、原発の「縮小・廃止」を求める声が過半数を占めるようになっていました。また、7月16日東京・代々木公園で開催された脱原発を求める集会は、今世紀最大の17万人が集いました。「7・29脱原発国会大包围」は20万人が参加、毎週金曜日の首相官邸前行動や日本各地、世界各国で連帯した脱原発の行動は、大きなうねりとなって広がり続けています。私たちは、医療・介護の現場で働くものとして、いのちと健康を脅かす「原発」からの撤退を強く求めます。



全国から17万人が参加した、7月16日代々木公園「さようなら原発集会」

(7月16日(月)発行 しんぶん赤旗・号外より)

さようなら原発10万人集会に参加して



炎天下のもと渋谷駅に着くと、会場に向かう歩道は家族連れや、若者のグループ、手作りのプラカードを持った人達でいっぱい

です。水筒、帽子、タオルを首に巻き暑さ対策も万全に代々木公園を目指しました。入口近くになると人波も動かなくなり、広い公園が人、人、人で埋め尽くされていました。中央舞台からも遠くメッセーじも聴きとれませんが、各県や団体の旗やのぼり

が乱立し、生き生きとした表情の参加者に私も元氣と勇氣をもらいました。原発ゼロの一点で集まった大集会。会場で新聞赤旗の号外が出され手にとって見ると、集会参加者が17万人の見出しと写真が出ていたのでビックリしました。子ども達の未来と、安心して住み続けられる町に向かって、安心安全な自然エネルギーへの転換を進めるため、声を大きく署名活動や集会に参加し、自分で出来る事を頑張ろうと思いました。

瑞穂区 平郷班 野口 憲一

反原発デモに参加して

今回、「さようなら原発10万人集会」という反原発デモに参加させて頂きました。私は、東北大地震での福島の原子力発電所の事故に関心はありましたが、まさか自分がこのような運動に参加することになるとは思っていませんでした。民医連に所属していなければ自らデモに参加し、声を上げることも自分の人生の中で一度も無かったのではないかと思います。

名南ふれあい病院 理学療法士 小沢 慶士

デモの集合場所である代々木公園に到着すると、まず10万人以上という人の規模に驚きました。日本全国、北海道から沖縄までの人々が同じ目的を持って、一つの場所に集結するということが、自分がその一員になることで、多くの人々の反原発への強い思いを感じることが出来ました。現在、国は目先の利益にとらわれ、原発再稼働の方向に政策を進めようとしています。このデモをきっかけに、もう一度国民の声に耳を傾け、もって先の未来の利益に目を向けていけたら良いと思いました。

弁護士法人 名古屋南部法律事務所

名古屋市熱田区新尾頭1-6-9金山大和ビル2階
(金山総合駅南口から徒歩3分)
電話 052-682-3211

(平針事務所)
名古屋市天白区平針2-808ガーデンハイツ平針1階
(平針駅2番出口から徒歩3分)
電話 052-804-1251



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。

●弁護士法人 名古屋南部法律事務所
TEL (052) 682-3211
9月4日・18日 10月2日・16日
PM5:00～7:00
その他随時(御相談に応じます)

●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

初回
相談のみ
無料



Q 私(女性)は、母と同居してきま
したが母が他界しました。母の遺
産としては、自宅の土地、建物と、わずかな
預金があります。相続人は私と妹です。母
は、生前、私に相続させたいといっていまし
た。遺言はありません。私が母の土地、建物
を相続することはできますか。

私(女性)は、母と同居してきま
したが母が他界しました。母の遺
産としては、自宅の土地、建物と、わずかな
預金があります。相続人は私と妹です。母
は、生前、私に相続させたいといっていまし
た。遺言はありません。私が母の土地、建物
を相続することはできますか。

岩井 羊
名古屋南部法律事務所
弁護士

A 妹さんとよく話し合ってください。
誰が、どの財産を相続するの
か、遺産分割協議では自由に決めること
ができます。あなたの場合法定相続分は
2分の1ではありますが、よくお話をし
て、双方が納得する分割方法を決めたら
よいと思います。ささいな行き違いが原因
で、感情的になってしまうケースもありま
す。あなたの言い分を丁寧に説明し、相
手の話もよく聞いてくることが大切です。
協議が整わないときには、家庭裁判所に
調停を申立て、調停で話し合うことにな
ります。それでも話し合いがまとまらない
と家庭裁判所の審判で分割方法を決め
ることになります。弁護士に相談する
と、具体的な事情を聞いて、良い方法を
アドバイスすることができるとかもしれま
せん。弁護士に、交渉、調停手続の代理人
を依頼するほうが、納得のいく解決につ
ながることもあります。気軽に相談して
みてください。費用も相談すれば説明し
ます。

水俣東海検診に参加して

名南病院相談室 相談員 長屋友美



7月22日(日)名南病院で東海水俣病検診が行われました。東海地
域に在住の方で、以前水俣病対象地域に住んでいたことがある方を
対象に行いました。水俣病救済制度は、「水俣病認定(公害保健
法)」「1995年政治和解(医療手帳、保健手帳)」「被害者手帳」「そ
他(訴訟によるもの)」など、さまざまなものがありますが、今回は「被害者
手帳」の申請のための検診でした。検診受診者は65名、受入の職員
体制も東海4県の医師・看護師・相談員・事務などの約60名が参
加しました。私は相談員として、問診をさせて頂きましたが、膨大な問
診の数があり一つ一つ漏れがないかをチェックしていくのに、一人あたり
30分ほどかかりました。問診をしていく中で、申請された方はみなさん
幼い頃から水俣病特有の症状がでていたにも関わらず、それが水俣
病と気づかず、たまたま今回家族から勧められて検診にきたという方
が多かったと思います。国はこの被害者手帳の申請を7月末で締め切
りしました。十分な広報がされていない中、水俣病と気づかずに生活
している方はまだまだみえると思います。そのような方達に対しての救済
が今後の課題と感じました。

誤嚥予防について

ごえん



田宮 浩司
(名南ふれあい病院
リハビリテーション課
言語聴覚士)



脳卒中の後遺症や認知症の進行で嚥下
障害(えんげしょうがい)という飲み込みの
障害が出てくる場合があります。飲み込
みがうまくいかないと食べ物や水が気管
と呼ばれる空気の通り道に入ってしまう
(「誤嚥(ごえん)」と言います)、場合によっ
ては肺炎の引き金にもなってしまう怖い障
害です。普段のお食事でもセが止まらな
い、食べているのに体重が減ってきた、熱
をよく出す…という内容に心当たりのあ
る方は誤嚥している可能性があります。誤
嚥の予防方法は、食べているおかずの配慮
(細かく切ったり刻む)やトロミ剤の使用(お
茶などをトロミとさせて飲みやすくします)
が一般的です。他にも楽に座れる姿勢で食べ
る・あごを軽く引いて食べる…など様々な
方法があります。名南会ではこうした飲み
込みの障害に対し専門のリハビリ職員(言語
聴覚士)を配置しています。気にかかること
があればお近くの職員までご相談下さい。

共同組織 (社員・協同基金・友の会) のページ



大盛況!! 呼続健康まつり

6月30日(土)呼続コミュニティセンターにて初めて「呼続健康まつり」を開催しました。

約120人もの方々にご参加頂き、とても賑やかなイベントになりました。

以前までは、呼続地域の懇談会として医師の講演や健康体操などを行っていましたが、「もっとたくさんの方に名南健康友の会をしてもらおう!」と他団体とも協力し、お楽しみ要素を取り入れて、リニューアル開催。

おまつりのメインになる医師の講演・リハビリ体操はもちろん、はみんぐ歯科の歯科相談・看護師による健康チェックなど「健康」にもこだわりのもってブースを作りました。その他にも販売や不用品バザー・革細工・産直野菜そして東北被災地の商品を取

り扱った震災支援バザー「みちのく屋」。「みちのく屋」では、風評被害等によって販売確保が困難な東北地方の特産物を取り寄せて販売。そして、売上金全額を東日本大震災の義援金として送らせていただきました。

「こんなこと毎年開催しているなんて知らなかった」友の会には何かは何をしているの? など参加している方にもお声掛け頂き、本来の目的に少しは近づけたかな? と満足しています。次回は、もっと楽しく、そしてみなさんのためになるおまつりを開催したいと思います。



▲小松先生の講演は65人もの人が参加しました

7/28 瑞穂夏まつり

瑞穂夏まつりは例年は2日間でしたが、今年は土曜日のみの開催でした。そのため時間は14時～21時と長く、お天気に恵まれましたが、酷暑の中のスタートでした。名南診療所からは看護師4名(救護係・健康チェック担当)と看護師以外の職員10名(売り子担当)が参加し、友の会の方々と健康推進室と活動を共にすることができました。日が高いうちは来場の客数も多くなく、売れ行きが心配でしたが、夕方からは客人も順調で、20時にはみたらし団子・わらびもちともに完売。



友の会と職員と協力して、だんご・わらびもちを売りました

7/30-31 道徳平和盆踊り 大好きな盆踊り大会

第35回道徳平和盆踊り大会が7月30日、31日に道徳公園で行なわれました。日中はとても暑くて大変。でも私は盆踊りが大好きで2日間元気に楽しめました。日頃から明治学区の方や、知り合いの名南会職員と会えると、とてもうれしく元気になります。友の会で出店した「みたらしだんご」がとっても美味しく「あうまい」と思わず叫びます。一年に一度の盆踊り大会が無事に成功して大変良かったです。もう来年の盆踊り大会がとても楽しみです。みたらしだんご、味も楽しめでわくわくしています。

南区 新三菜班 牧野 尚子

9月以降の 予定行事

9/8 (土)	中川診療所・秋の健康講座 14:00~15:30 「地震・津波学習会」 中川診療所 外来待合室
9/12 (水)	名南診療所で始まります! 13:30~14:30 「健康体操サークル」 名南診2階 多目的室 新
9/18 (火)	折り紙講習 13:30~ 「折り紙できれいな箱作り」 名南病院 多目的室
9/29 (土)	健康ウォーキング 10:00 集合・13:00 解散 「ごんぎつねのふるさと半田」へ 名鉄河和線「半田口駅」にて集合・解散

10/2 (火)	名南健康友の会名南病院地域支部学習会 ——名南わいわい広場 14:00~ 「知りたい! 教えて! 家族葬」(仮題) 家族葬を専門に手がける民商の会員さんが家族葬のイロハについてわかりやすくお話してまいります。
10/8 (月・祝)	「名南診療所健康まつり」 デイサービス庵・デイケア棟 13:00~16:00
10/27 (土)	医療法人名南会 名南・中川健康友の会共催情勢学習会 名古屋都市センター特別会議室(金山総合駅南口すぐ) 14:30~ 「せめぎあいの時代に国民的運動で、どう国政を転換させるか」 講師: 二宮厚美氏(神戸大学名誉教授) (仮題)
10/29 (月)	歴史探訪ウォーキング 山崎橋から笠寺観音

11/10 (土)	名南健康友の会 「秋の行楽」 近江八幡方面へ ※詳しくは次号の折り込みチラシをご覧ください。
中川診療所リニューアルオープン 1周年記念企画	
11/25 (日)	中川健康友の会 「秋の行楽」 中川診療所発着 (行先は未定) ※詳しくは次号の折り込みチラシをご覧ください。

お問い合わせ・お申し込み

名南・中川健康友の会事務局

☎(052)692-7544



尾張知多郡半田村の船頭重吉は、29才の時、名古屋納屋町に住む豪商小島屋庄右衛門の所有する督乗丸（とくじょうまる）の船頭として、江戸へ米などを運ぶために師崎の港を出発しました。文化10年（1813）10月のことでした。その月の終わりに江戸を出て帰路につきましたが、11月4日、御前崎沖で台風に遭遇し、舵を壊され、荒海の中を南へ南へと流され、太平洋を17ヶ月間漂流しました。この間に11人の仲間が亡くなり、文化12年（1815）2月14日、イギリス船ホーストン号に助けられたのは、重吉を含めわずか3人のみでした。救助されたものの、故国に帰るにはカナダ、アラスカを経てカムチャツカで長い冬を過ごし、ウルップ、エトロフへと移動する旅となり、この長旅の中で、仲間の1人を失い、ようやくクナシリから根室へ渡り、松前に着いたのは文化13年（1816）9月でした。12月に江戸で取り調べを受け、翌年4月に尾

張藩に引き渡され、故郷半田村に帰り着くまでには足掛け5年を要しました。その後、重吉は尾張藩にその偉業が認められ、尾張藩の水主（かこー船頭）となり、名字帯刀を許されて、小栗重吉と名乗ることができました。ところが重吉は、亡くなった12人の船員達を忘れることができず、これらもとで職を退き、文政4年（1821）3月笠寺観音境内に船型の供養塔を建立しました。この供養塔は嘉永6年（1853）、熱田の成福寺に移されましたが、供養塔そのものは、海を表す池の中に建ち、台石が船の形をしており、その上に建つ石塔は帆柱をかたどったためらしいものとなっています。重吉の晩年は熱田伝馬町に淋しく暮らし嘉永6年（1853）正月、見守る縁者もなく、ひっそりこの世を去っていったということです。69歳でした。

張藩に引き渡され、故郷半田村に帰り着くまでには足掛け5年を要しました。その後、重吉は尾張藩にその偉業が認められ、尾張藩の水主（かこー船頭）となり、名字帯刀を許されて、小栗重吉と名乗ることができました。ところが重吉は、亡くなった12人の船員達を忘れることができず、これらもとで職を退き、文政4年（1821）3月笠寺観音境内に船型の供養塔を建立しました。この供養塔は嘉永6年（1853）、熱田の成福寺に移されましたが、供養塔そのものは、海を表す池の中に建ち、台石が船の形をしており、その上に建つ石塔は帆柱をかたどったためらしいものとなっています。重吉の晩年は熱田伝馬町に淋しく暮らし嘉永6年（1853）正月、見守る縁者もなく、ひっそりこの世を去っていったということです。69歳でした。



船頭重吉の碑（成福寺）

歴史探訪

17ヶ月の漂流に耐えた船頭重吉

シリーズ④5

人物編 5

尾鍋 昭彦

7月4日「七里の渡し」と旧東海道」歴史探訪ウォーキングに参加しました。

当日は暑い日でした。私は徒歩で集合場所の「七里の渡し跡」に集合。しばらくして、講師の尾鍋昭彦さんが説明を始めました。私は汗を拭き拭き聞き入りました。

興味を持った史跡の一つは、「丹羽家住宅」これは、内田橋交差点を左に曲がったすぐ北側にある道路沿いの民家で、七里の渡し場の前に現存する幕末期の2階建て建物。「伊勢久」の名で「旅籠屋」を営んでいました。今も人が住んでいる模様で、ちょうどお年寄りが中から出てきました。説明を聞いた後なので、何か不思議な、タイムスリップしたような錯覚に陥りました。

2つ目は、「御浜御殿跡」別名「東浜御殿」この場所は、七里の渡しの東、現在の宮の渡し公園付近に突き出た形で「出島」の中に建てられたそうです。1624年尾張藩、藩祖、徳川義直の造営によるもの。今は、まったく影も形もないのですが、当時を想像すると当時の賑やかな名古屋が浮かんでくるのです。

この日の参加者は11名でした。所要時間、1時間30分。このほかに、廻った場所は、魚市場跡、魚半料亭跡、宝勝院、影清社、裁断橋などでした。

南区三条 中西八郎

皆さんの家族、ペット、お庭自慢（何でも）を特集したいと思います。掲載希望の方は名南会事務局健康推進室・松土までお知らせください。

2012年9月予定表

2012年9月予定表

	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
名 南 病 院 地 域	3日 月	13:00～ 囲碁教室	囲碁教室	名南わいわい広場	名 南 病 院 地 域	3日 月	16:00～ えんがわ班	大腸がん検診・乳がん検診	デイケアえんがわ
	5日 水	13:00～ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場		4日 火	14:00～ 内田橋西班	大腸がん検診・乳がん検診	名南診2F多目的室
	6日 木	14:00～ 道德地域合同班会	大腸がん検診・乳がん検診	名南わいわい広場		4日 火	19:00～ 御劔班	前立腺肥大症	(水谷宅)
	7日 金	13:00～ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場		5日 水	14:00～ 昭和区健康サロン	健康体操 (貯筋体操)	ハットリ
	10日 月	13:00～ 囲碁教室	囲碁教室	名南わいわい広場		11日 火	13:30～ 絵手紙班会&教室	皮膚にいい食べ物	名南診2F多目的室
	12日 水	12:40～ 歌謡舞踊ミニ班&教室	食品交換会	名南わいわい広場		11日 火	14:00～ 絵手紙教室	絵手紙教室	名南診2F多目的室
	12日 水	13:00～ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場		12日 水	13:30～ 名南診健康体操	健康体操 新	名南診2F多目的室
	13日 木	14:00～ 木場地域合同班会	大腸がん検診・乳がん検診	名南わいわい広場		12日 水	13:30～ コーボラス班	大腸がん検診・乳がん検診	コーボラス集会室
	17日 月	13:00～ 囲碁教室	囲碁教室	名南わいわい広場		18日 火	13:30～ 豊北診療所合同班	肥満予防	伝馬コミセン
	19日 水	13:00～ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場		19日 水	19:00～ 平郷班	大腸がん検診・乳がん検診	喫茶あみん
	24日 月	13:00～ 囲碁教室	囲碁教室	名南わいわい広場		21日 金	14:30～ ひよこ屋班	基礎代謝を高める食事	たまり場ひよこ
	24日 月	15:00～ 囲碁ミニ班会&教室	指圧について	名南わいわい広場		24日 月	19:00～ 北原ひよこ班	夏からの秋の体調管理	(湯浅宅)
	25日 火	13:30～ ちぎり絵教室	ちぎり絵教室	名南わいわい広場		25日 火	14:00～ 絵手紙教室	絵手紙教室	名南診2F多目的室
	25日 火	14:00～ 名南班	大腸がん検診・乳がん検診	(久保寺宅)		27日 木	10:00～ 八事班	大腸がん検診・乳がん検診	八事コミセン
	26日 水	13:00～ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場		27日 木	14:00～ 編み物同好会	編み物教室	名南診2F多目的室
	27日 木	10:00～ 新三条班	大腸がん検診・乳がん検診	(牧野宅)	中 川 診 療 所 地 域	1日 土	14:00～ ヨガ班	ヨガ教室	中川診友の会ルーム
28日 金	13:00～ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場	5日 水		15:15～ さわやか体操班	体操教室	中川診友の会ルーム	
名南ふれあい病院地域	1日 土	13:00～ ひまわり班	大腸がん検診・乳がん検診	(鎌田宅)		8日 土	14:00～ 秋の健康講座	地震・津波学習会	中川診外来待合室
	10日 月	15:00～ 滝の水班	くすりの飲み方	(佐藤宅)		12日 水	15:15～ さわやか体操班	体操教室	中川診友の会ルーム
	18日 火	14:00～ コスモス班	急性狭心症	デイサービスえがお		13日 木	13:00～ 絵手紙教室	絵手紙教室	中川診友の会ルーム
	20日 木	13:30～ 鳴丘班	骨粗しょう症	(会員宅)		15日 土	14:00～ ヨガ班	ヨガ教室	中川診友の会ルーム
	21日 金	13:00～ なでしこ班	乳がん検診	デイサービスえがお		19日 水	15:15～ さわやか体操班	体操教室	中川診友の会ルーム
ボランティア	名南病院	毎週金曜日 10:00～11:00 お茶だしボランティア				20日 木	13:00～ 絵手紙教室	絵手紙教室	中川診友の会ルーム
	名南診療所	毎週月曜日 10:00～12:00 コーヒーサロン ※第4週はサービスデー ケーキが付きます				26日 水	15:15～ さわやか体操班	体操教室	中川診友の会ルーム
	中川診療所	毎週木曜日 10:30～11:30 なんでも相談コーナー(コーヒー、お茶付)				29日 土	13:00～ 囲碁の会	囲碁教室	中川診友の会ルーム
					29日 土	14:00～ ヨガ班	ヨガ教室	中川診友の会ルーム	

名南ヘルパーステーションきずなが発足し、12年が経過しました。在宅総合センター内に事務所があり、サービステキニ提供責任者5名、パート1名、登録ヘルパー13名で活動しています。現在約80名の利用

信頼関係を大切に



名南ヘルパーステーションきずなのみなさん

職場紹介 第15回

名南ヘルパーステーションきずな

者様のご自宅に訪問し、サービステキニ提供しています。利用者様は、多くは、独居の高齢者の方や高齢夫婦の方々です。訪問介護の援助内容は、①身体介護…食事、入浴、排泄の介助、清拭、外出支援同行、通院同行など。②生活援助…調理、洗濯、掃除、買い物代行など。サービステキニをうけられるには、支援、要介護の認定を受けておられる方が対象です。訪問介護サービステキニは、ケアマネージャーにより作成された居宅サービステキニ計画書をもとに立案した訪問介護サービステキニ計画書に基づいて提供されます。

中ノ瀬 友子

ヘルパーステーションきずなでは、毎月1回のヘルパー研修を行っています。介護技術の実技や、認知症、熱中症、介護制度、緊急時の対応などの学習会を通じて個々のスキルアップに努めています。また、サービステキニ提供後の報告、気づき、連携、相談などにも重点をおき、利用者様とのコミュニケーションを図りながら、質の高いサービステキニと信頼関係を築いていけるよう配慮しています。地域の方々に住み慣れた家でその人らしく、安心して在宅生活を過ごしていただけるように今後も努力していきたいと思っています。

口は健康の入り口シリーズ①

タバコと歯周病のお話①



久保 晴奈 歯科医師

歯周病とは歯槽膿漏とも呼ばれ、歯垢（プラーク）の中の細菌によって歯茎が炎症を起こし、歯を支えている骨が破壊されていく病気であり、歯周病を予防するためには、毎日の歯みがきで歯垢を確実に取り除くことが大切であることは、以前お話したかと思いますが、近年では、歯垢以外にも歯周病の重大な危険因子があることが徐々に明らかになってきました。その中で、たばこは歯周病の最も重大な危険因子で、歯周病の発症と進行を早めてしまいます。

一般に、喫煙者は非喫煙者に比べ3倍も歯周病にかかりやすく、更に喫煙量が1日10本以上になると歯周病になる危険率が5.7倍に跳ね上がるという報告があります。また、喫煙者は非喫煙者よりも6倍以

上の割合で歯周組織の喪失が存在しており、喫煙者は非喫煙者と比較して2倍の早さで骨の喪失が起こるという報告もあります。つまり、2倍も多く歯を失うということです。また、喫煙本数と比例して歯周病が重症化することも分かっています。

更に、喫煙者は歯周病になりやすいだけでなく、歯周病になってしまった時の治療効果もでにくくなります。喫煙者が非外科的歯周治療を行った場合の改善効果は非喫煙者のもので、抗生物質の局所投与を併用することでようやく非喫煙者の非外科的処置のみと同じ程度の治療効果を得られるといわれています。

さて、ここまでのお話で【タバコと歯周病】の関係をご理解いただけたかと思います。

次回は、タバコが歯周病を悪化させてしまう原因や歯周病以外のタバコの害についてを、お話させていただきます。

往診地域は、はみんぐ歯科から5キロ圏内。南区・瑞穂区・港区・熱田区・緑区・天白区の一部です。

歯についてのご相談・診察予約は

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号

一般社団法人 はみんぐ歯科 Tel052-691-6480

※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	
名南ふれあい病院 は午前診のみ	夜	受付 5:30~7:30
	診療 6:00~8:00	

内視鏡検査 胃：月・火・水・木・金の午前 大腸：月・水の午後 気管支：木の午後

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

名南介護老人保健施設 かつらいの里

TEL 691-8085 FAX 692-5732

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

中川診療所

TEL 301-2631(代) FAX 301-3018

診療科目 内科・小児科 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)

名南在宅総合センターきずな TEL 692-4038 FAX 692-7092

名南訪問看護ステーションきずな ※訪問看護ステーションでは24時間連絡対応いたします。 名南ヘルパーステーションきずな 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

2012年8月より

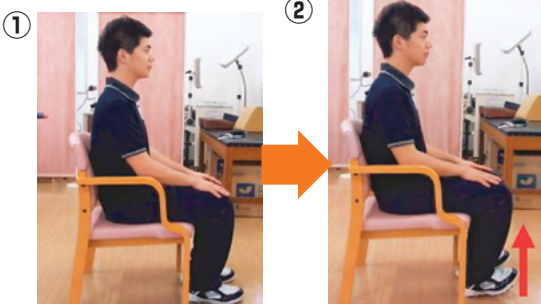
簡単!! 健康体操

転倒予防①

理学療法士 井戸 哲史
モデル：理学療法士 長坂 一樹

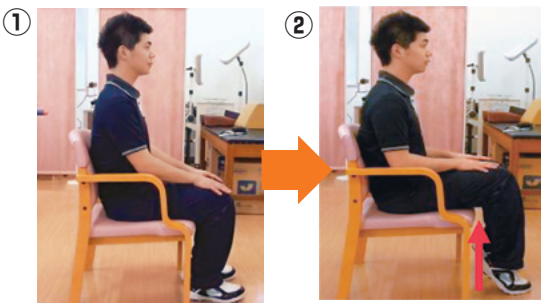
歳を重ねると転倒によって足や背骨を骨折する方が増えていきます。筋力を付けることによって転倒する確率を下げる事が出来ます。今回は転倒予防の体操をご紹介します。足首の運動です。

I. 足首の筋肉を鍛える①



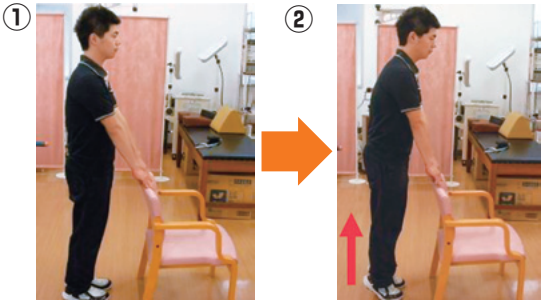
- ① 図のように椅子に座ります。
- ② 図のようにつま先を上げます。
- ③ これを20回を目標に行います。

II. 足首の筋肉を鍛える②



- ① 椅子に座ります。
- ② 踵を図のように上げ下げします。
- ③ これを左右20回ずつを目安に行います。

III. 足首の筋肉を鍛える(物足りない方へ)



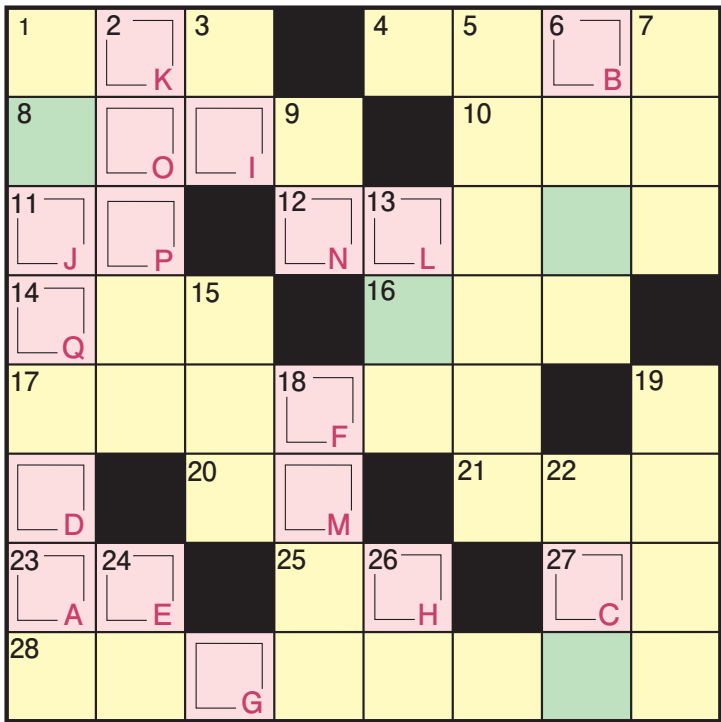
- ① 図のように椅子に掴まりながら立ちます。
- ② 図のように踵を上げ下げします。
- ③ これを20回を目標に行います。

※注意点
・無理は禁物です。無理の無い範囲で行います。
・自身のペースに合わせて負荷量を調節します。
・医師に運動を制限されている方は行なう前に相談しましょう。

第78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 「一夫□□□」「多芸□□□」
(字は違います)
- 4 デジタル一眼レフカメラを略して
- 8 「礎」(何と読む?)
- 10 「浴衣」(何と読む?)
- 11 それとなく知らせること「□□に
富む話」
- 12 病気の名前

- 14 強気⇄
- 16 「そうめん□□□」「島□□□」
「灯籠□□□」「□□□目」
「□□□台」
- 17 瓜の種のように色白で面長な顔のこ
と美人の一典型
- 20 カトリック教会(キリスト教)の典
礼儀式

- 21 いじらしく、かわいらしく、守ってやり
たくなるような・・・
- 23 人や動物の血を吸う小さな動物、
アレルギーの原因にもなります
- 25 「瓦斯」 気体、とくに燃料用の気体
- 27 日本の現首相の姓(たぶんまだ変
わってないと思いますが・・・)
- 28 「知性」を英語で言うのと?

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9月30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。

446号の答えは「イマシガタ コノヨニイデシ セミノナク」 33通の応募があり、32通正解。
(当選者) 松下 照子さん(中川区水里) 杉山 千恵子さん(南区豊田) 西村 糸子さん(中川区一色新町)

- たてのかぎ
- 1 昭和時代の前は何時代?
- 2 差障(何と読む?)
- 3 「□□」の踊り子「川端康成の小説です
- 5 地下鉄名城線、本山と茶屋ヶ坂の
間の駅は?
- 6 イカの胴体に味付けしたもち米こ
はんを詰めて作った料理
- 7 一定の地域を現わす言葉、「安全□
- 9 「海老」(何と読む?)
- 13 夜の長いこと、「秋の□□□」
- 15 細かく切ること、「□□□足」□□
- 18 値上がり⇄
- 19 「□□□□文明」 四大文明のひ
つつインドで栄えました
- 22 「ジョン・□□□□」 ビートルズのメ
ンバーでした
- 24 「犯□□」「芸□□」「他□□」「死□
- 26 「証□□」
- 26 筋肉の繊維

投稿 読者のひろば

夏を乗り切る：最近ブームな食材「塩麹」

私は最近「塩麹」にはまっています。旬な野菜を漬物にしたり、野菜でも捨ててしまいうようなキャベツの葉っぱを漬けると、とても美味しいですよ。肉や魚料理にも使用しています。塩麹は発酵食品なので、お通じも良くなるみたい。最近お肌の調子もいいみたい☆。暑さ対策として、水分塩分と言われていますが、私は「塩麹」のおかげで今年の夏も乗りきれそうです。

中川区下二色町 中島 政子 さん

名南会の原点が今も生きる、第6次長期計画

第6次長期計画重点課題をみて、名南会のこれまでの実践を庶民のための医療を追求されてこられたこと、このことが原点でありそこに焦点があったり、すべての住民の健康増進へつながるものと思えました。40年前の名南病院を見ており、増築リノープ

ルをくりかえしてこられ、今後建て替えも視野に入れていることに敬意を表したいと思います。

知立市 鈴木 峯保 さん

8月15日に憶つ：忘れ得ぬ家族を思う女性の姿

千人針、招集令状を受けた夫、或いは息子の無事を願い、白地の布に墨で虎の絵が描かれたものに糸玉を結んでもらうべく、針と糸を持って白い割烹着に大日本国防婦人会というタスキ掛けをした女性達が街の要所に立っていました。当時、十代半ばは巳年生まれ、私も協力した思い出があります。虎年生まれの方は、その年数だけ玉が結るとあってとても重宝がられたのです。家族を思う女性の姿、忘れ得ぬ光景です。今年も又、蟬時雨と共に8月15日が巡ってきます。平和な時代、本当にありがたいですね。

緑区鳴海町 福岡 ちよ子 さん

健康レシピ

名南病院 栄養課
岩間 正樹(調理師)

初秋を楽しむ 炊き込みごはん



ワンポイント
アドバイス 炊き込みごはん材料の配合比率
「ほぐれる感じ」になるのが特徴です。

炊き込みごはんの基本材料は米、水、しょうゆ、酒。いつも台所にあるような食材ですが、さまざまな具と相性がよく色をそこねないという理由で、しょうゆはうす口しょうゆを使いましょう。

***** 材料(4人分) *****

- a { 洗う前の米:1【3合】 — 540ml
- 水1【3合】 — 540ml
- うす口しょうゆ0.3合 — 約50ml
- 酒0.3合 — 約50ml

- 生しいたけ — 4個
- えのきたけしめじ類・まいたけ — 各100g
- こんぶ — 6×7cm
- みつば — 3本

メインの具+あしらひなど。
目分量として米の1/3量以内を目安にすると
バランスよく仕上がります。

***** 作り方 *****

1人前459キロカロリー

土鍋を用意します。

- ① 米を洗い水(分量外)を加え15分おき、ざるにあげて15分おく
- ② えのきたけは長さを3つに切る。しいたけ以外のきのこはほぐす。きのこはすべて湯通しする。
- ③ なべにaの水と調味料、②とこんぶを入れて火にかけてひと煮する
- ④ 土なべに米と③の煮汁をいれて炊く。米肌が見えてきたら③のきのこを加えて炊きあげる。約4分蒸らし三つ葉を散らしてふたをし、さらに1分蒸らす