

# めいなん

第451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

## 消費税に頼らない社会保障財源で

# 誰もが健康で 安心して暮らせる未来へ

10.17  
国民集会



◀ ナースの出で立ちでデモ行進する名南会代表面々々



▲「介護の日」署名宣伝行動の様子  
(名南ふれあい病院外来)

## 国民が安心安全な生活を送るために今私たちができること

民主党政権のもと、社会情勢は刻一刻と移り変わっています。東日本大震災から発生した福島県原発事故、福井の大飯原発再稼働、沖縄普天間基地にアメリカ軍輸送機オスプレイの配備、アメリカ軍兵士による婦女暴行事件、日本の経済を根本から悪化させるTPP参加表明、社会保障と税の一体改革による消費税増税法案可決、尖閣諸島、竹島の領土問題を巡っての日中間の攻防など今の日本に混在する問題は山積みの状態です。

### 外来・病棟や班会場で署名を訴えています

医療法人名南会では医療に携わる職員として、社保平和委員会を中心に「原発ゼロ」、「オスプレイ配備撤回」、「社会保障の充実を求め」の請願署名、「消費税増税の中止を求める請願署名」を訴えています。

### いのちだからもの

### 「いのち・生活・安全まもる国民集会」に参加して

名南健康友の会 加藤 伸久

アピールを決議した後、小雨が降る中を約1時間目抜き通りをパレード。沿道の歩行者やドライバーへ「いのちまもる」の声を届けました。

名南病院2階病棟 看護師 小森 真衣

10月17日(水)、消費税増税に反対し、安心・安全の医療・介護、人間らしく生きられる社会保障の充実を求めて「国民大集会」が東京・日比谷野外音楽堂で開かれました。名南会からは大挙12人が参加です。会場は全国から参加の4000人でぎっしり満席。愛知の団体は、要求項目がそれぞれ印刷された風船を片手に、腕には花輪。ナースキャップとベストを着用の出で立ちです。

熱気に包まれた集会では、初めに実行委員長より呼びかけの挨拶があり、次にゲストの盲目の声楽家新垣勉さんが心に染み入る名曲と素敵なトークで参加者を激励しました。

さらに民主党と日本共産党の国会議員が連帯挨拶。そして名古屋の市立病院の削減攻撃告発、岩手からは2県立病院の再建決意、福島からは原発再稼働反対、沖縄からは米兵暴行・オスプレイなど米国に追従だけの日本政府に対する怒りの声を上げる等、日本列島各地の代表が力強く決意表明を行いました。

いのち・生活・安全まもる10・17国民集会に参加してきました。日本医労連・自治労連・全日本医連・全大教・日生協医療部会・保団連など全国から4000人集まりました。中央集會は東京の日比谷野外音楽堂で開始され、消費税増税法、社会保障改革推進法、原発再稼働、TPP、垂直離着機オスプレイ配備などについて反対を掲げて、テノール歌手の新垣勉さんのエールや政治家の演説などを聴きました。また、被災地の岩手や宮城の参加者からは医療現場の厳しい現状や今後の不安について話を聴くことができ、医療や生活において安全を守るためにはこういった運動を続け、政府に訴えかける必要があると感じました。中央集會の後には、国民にも医療現場などの現状を理解してもらうために日比谷野外音楽堂から常盤橋まで歩き訴えかけました。

# 医師紹介 5

(名南ふれあい病院)

家田 一文  
いえた いちふみ



私は、2000年に愛知医科大学医学部卒業後、関東地区の病院にて勤務し、2008年から名南ふれあい病院で勤務しています。また、2011年より愛知医科大学病院のリハビリテーション科にてリハビリテーション科専門医研修を行っています。

私が医師になったきっかけは、高校2年生の時に母が夜中に緊急手術をしたことがきっかけです。手術室の前で母の手術が終わるまでの間、私の両親、親戚には医療関係者はいなかったこともあり、自分たちの知る偏った知識(決して明るくはない単語ばかり)が頭の中をぐるぐる回っていました。そのときのいても立ってもいない心配から、「待つ側」ではなく「治療する側」になろうと思ったことです。

## ●今後の医師としての目標

現在、私は母校にてリハビリテーション科専門医研修を行っています。実は全国統計ではリハビリテーション科専門医師は救急科、産婦人科を抜いて、人口あたりの医師不足が第1位です。リハビリ

テーション科専門医が身近でないことは、みなさんの「リハビリに医者つていたの?」「リハ医ってなにをしているの?」という率直な疑問からもうかがえます。ズバリ、リハビリに医者は必要です! オークストラに指揮者が必要なように! ひとりひとりのリハビリに関係する専門職の能力がいかに高くとも、指揮者不在ではその能力を生かすきれない可能性があります。私の当面の目標は、名南ふれあい病院のリハビリ関係者の個々の能力を存分に発揮できる環境を作ることと考えています。

## ●リハビリについて

みなさんはリハビリというと、手足が悪くなったときに歩く練習をする、マッサージをする、という印象があるかもしれません。実はそれらはリハビリのほんの一部にすぎません。たとえば、内科や外科が「内臓を治療して体の健康を保つ」といいかえるとすると、リハ科は「生活を治療して人生の質を保つ」と言えます。ことばのマジックのように感じますか? つまり、たとえ手足が不自由になりもとのような健全な体になることがむずかしいとしても、生活の仕方や考え方を变えることにより、人生の幸福感を保つことが出来る(もしかしたらより幸福感が増す事さえあるかもしれません!)、ということではないでしょうか。

リハビリテーション科部長・医師

「障害」とは特殊なことに感じるかもしれませんが、実はそこには妊婦も老いも含まれます。妊婦は早く歩けないし、駐車場で車から降りられないこともあります。(妊婦経験者のみなさんこんな経験ありますよね(笑)私もあります。:) 「障害」とは、実はとても身近なもので、特殊な事ではないのです。そして言うなれば、みなさんが「しあわせ」になれるようにお手伝いをすることがリハ科の役目といえます。

以前に当院のリハビリスタッフに紹介した私の考える「しあわせの条件」について紹介します。

- 1 しあわせを感じる内容は人それぞれであること
- 2 家族のしあわせが患者さんのしあわせにつながる可能性があること
- 3 治療するスタッフ自身がしあわせであること

さて話は変わりますが、私にはもう一つお話出来ることがあります。それは認知症についてです。名南ふれあい病院では毎週月曜日午後12時から「ものわすれ外来」を行っています。今まで書いてきましたように、リハビリ的な視点(生活を治療する視点)から診療を行います。穏やかなスタッフがお待ちしています。些細なことであっても気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談下さい。

# 慰霊の思い新たに

## 東南海地震犠牲者追悼記念碑移設・除幕式行われる

11月4日に、東南海地震犠牲者追悼記念碑移設・除幕式が名南ふれあい病院で100名以上の参加で行われました。

1944年12月7日、東南海地震が東海地方を襲い、軍用機を生産していた三菱重工名古屋航空機製作所道徳工場の建物はそのほとんどが倒壊し、この工場に動員されていた労働者と学徒ら51人に加え、朝鮮半島から強制連行されていた朝鮮女子勤労挺身隊員の幼い少女(14~16歳)6人も犠牲になりました。

犠牲になった人びとを慰霊する追悼記念碑が、日清紡名古屋工場の構内となっていた旧道徳工場跡地に建立され、その日清紡名古屋工場の移転に伴い、名南ふれあい病院に移設されました。移設・除幕式では、三宅理事長らが除幕を行った後、韓国から遺族や元勤労挺身隊員の友人、元職場の関

係者らが挨拶されました。

この追悼記念碑が、犠牲者の慰霊とともに、平和と防災、韓国と日本の友好のモットーとなることが期待されます。

専務理事 西本義弘



記念碑に献花をする式典参加のみなさん

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!

# 看護師・募集

介護士

# TEL 052-692-2388

医療法人 名南会本部事務局 〒457-0841  
担当: 人事教育室 大久保・奥井 名古屋市南区豊田五丁目15番18号

# 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

12月4日・18日 1月8日・15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

# 秋の取り組み盛りだくさん!

## 共同組織拡大強化月間

パート  
II



10月21日ふれあい健康まつりが秋晴れのもと、賑やかに行われました。初めて屋外をも使った催しで、地域への宣伝も行った成果もあつて2500人を超える人たちが賑わいました。細江先生の水虫のお話や、栄養課のみなさんの奮闘による焼きそば、から揚げどんぶり、無料でふるまわれた豚汁、ポップコーンなどどこも行列が出来るほどの大好評。各専門分野の相談や宣伝コーナーも工夫が凝らされていて楽しそうでした。友の会のお抹茶もお



ふれあいフェスタでも大好評  
骨密度測定器

ふれあいフェスタでも

いいいと好評をいただきほっとする空間でした。

その中で初めてから終りまで引きも切らずに並びつばなしたのが、このたび友の会の地域活動のために名南会が援助して買ってきた骨密度測定器です。番号札を持って並んでくださったひとたちが100人、測定器も息づく間がありませんでした。デビューは名南診療所の健康まつりでした。

その後アピタでの街角健康チェックでも1時間の間行列ができた時間内にできなくてまた来月に来て下さいとお願いするようになりました。

名南病院地域での地域懇談会でも大活躍でした。このように友の会での活動に一段と力を添えてくれる

骨密度測定器ですが、私達は医療行為はできません。測定の結果は正確ですが心配な結果が出た場合は医療機関にかかっている。ただき専門的なアドバイスをもらってくださいるようにおねがいします。今後も班会や地域懇談会などに大いに利用して行きたいと思っております。

尾鍋 トシ子

### 第26回高齢者大会 in 高松



10/11・12  
5200人参加で大盛況  
今年10月11・12日の二日間、四国の高松市で開催され5200人(愛知からは200人)が参加し盛り上がり

### 「秋の情勢学習会」に参加して

10/27(土) 金山で神戸大学名誉教授二宮厚美先生を講師による「21世紀の第三の転換期にさしかかった日本」と題して学習会があり、講師もテーマすばらしい企画だと思いい参加しました。政治の転換方向を決めるのは次の総選挙。そして主権者は当然のことながら国民であります。民・自・公の三党合意に基づく「社会保障・税の二体改革」の基本方向は「消費税プラス社会保障変質」の新しい段階。「権利としての社会保障」から「共助・連帯としての社会保障」への転換。国民世論に逆らう二大政党体制の崩れと、そして憲法25条の空洞化を狙っている第三極政党。

りました。私達は、行きのバスの車中学習をしながら大会初日の学習講座や分科会に備えました。学習講座は山家悠紀夫先生の「庶民増税にたよらない国の財政と社会保障立て直しの道」でした。消費税といひどい税を増税するために垂れ流されている大ウソの数々という説明が印象に残りいつまでも頭から離れません。さて、どうしたら良いだろうか...



21世紀の第三の転換を決めるのは国民運動であり総選挙での国民の決意の表明以外にありません。いかにして国民の多数派の結果に成功するか。新しい未来を築き上げるために全力をつくそうではありませんか。  
二宮厚美氏を講師に学習会  
南区観音町 水野 健二

### 『お食事会』開催!!

10/30(火)はふれあいヴィレチで、11/6(火)は名南診療所で友の会初の高齢者を対象に(独居の方・高齢者だけの世帯を中心に)朝から賑やかに手際よく料理をしていただきました。参加された93歳の方



ふれあいヴィレチにてお食事会の様子  
「お食事会」を開催しました。どちらも20名の方が参加され、わいわいがやがや楽しく1時間半ほど歓談をしながら、食事をしました。仕度をし



名南診療所でもにぎやかに!

「お食事会」を開催しました。どちらも20名の方が参加され、わいわいがやがや楽しく1時間半ほど歓談をしながら、食事をしました。仕度をし  
けも楽しく終わりました。  
本部事務局 健康推進室 松土 敏子

## 12月以降の 予行定事

**中川診療所リニューアルオープン 1周年記念企画**

12/5(水) よりよい中川診療所をめざして  
「オープン1周年のつどい」のご案内

- 時間：午後2時30分～
- 会場：中川診療所1階外来待合室

(内容)・講演「山口達也医師の健康のお話し」(仮題)  
・報告「リニューアルオープン後の活動から」  
・交流会(楽しい企画を準備中)

お問い合わせ 中川診療所 052(301)2631

12/18(火) 折り紙講習 13:30～  
～お正月飾りを作ろう～  
——名南病院 多目的室  
※お申込みください

12/25(火) 子育てサロン 10:00～12:00  
☆あそぼ☆0才～学童  
“クリスマスをあそぼう”  
保育士や看護師による健康・発育などの相談もできます!!  
——名南診療所 2階 多目的室

1/9(水) 大須観音初詣と  
大須演芸場初笑い

- 開場：11:00～
- 開演：12:00～

大須演芸場に集合・解散  
○入場料・天むす・お茶付  
¥1500  
※お申込みください



林桐葉宅跡を示す史跡表札

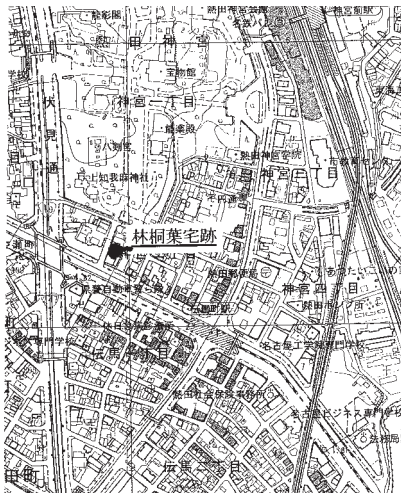
熱田神宮の表参道から境内を出た所に林桐葉の宅跡があります。宅跡と言っても道より少し高くなった住宅の間に宅跡を示す史跡標札が建てられているにすぎません。当時の林桐葉宅は熱田神宮南門のやや南、時の鐘で名高い蔵福寺の向かい側にありました。表門側の間口は75間もある広大な屋敷であり、持仏堂、物見、蔵屋敷なども備えていたと伝えられています。

熱田蕉風の第一人者であった、林桐葉は承応2年(1653)尾張国愛知郡市場村(現熱田区神宮2丁目)に生まれました。桐葉の祖先林家三代目は織田信長に仕えた重臣林佐渡守通勝であったと云われています。通称は七左衛門と言って、幼い頃から書道を学び、常に詩歌・俳諧を好み、書

# 歴史探訪 シリーズ ④8 人物編 8

## 「最終回」熱田に住む芭蕉の門人 林桐葉(はやしとうよう)

尾鍋 昭彦



林桐葉宅跡

の師である雨竹の紹介で、芭蕉の俳諧の門人となり、以後芭蕉とは師弟以上の親交がありました。俳聖芭蕉がしばしば熱田を訪れ、名古屋や鳴海とのつながりができたのも、桐葉の存在が大きかったものと思われれます。芭蕉は貞享元年(1684)の「野ざらし紀行」(甲子吟行)の旅以降たびたび桐葉宅に立ち寄って句会を開き名句を残しておられます。貞享元年10月に芭蕉によって書かれた皴篔(しわばこ)物語には「旅亭桐葉のぬしころざし浅からざりしければしんどどまらせん程に、此のうみに草鞋すてん笠しぐれ」と書き留めたほどです。

桐葉の晩年は書に熱中し、俳諧からは遠ざかっていったと云われます。正徳2年(1712)5月60歳で没し、白鳥山法持寺に葬られました。

2009年1月から4年にわたって続けてきた歴史探訪でありましたが、今回をもって終了させていただきます。長い間ご愛読ありがとうございました。

### 歴史探訪ウォーキングに参加してみよう

10月29日(月)、昨日の雨が嘘のように晴天となり、午前10時に名鉄線呼続駅に集合し7名の参加での開催となりました。旧東海道の山崎川に架かる山崎橋から富部神社までのコースを約1時間30分。その途中の白毫寺では「年魚市湯」(あゆちがた勝景の地と刻まれた大きな碑があり、寺の入り口にある看板には「年魚市湯」から「愛知」となったという説明もありました。またお寺の境内に入る北側は、道幅1.5mも無いくらい細い道で旧鎌倉街道が西から東に向かつて延びて遠い昔に引き戻された感があり、しばし思いにふけりました。

さらに国の重要文化財に指定されている富部神社(本殿から桜神明社の横を塩付街道が北へと延び、昔ここで取れた塩(皇崎で取れる塩は「前浜塩」と言われ名産であった)を遠く長野県塩尻市まで運んだのかな)とロマンが広がります。今回の歴史探訪ウォーキングは私にとっても大変思い出深いものとなりました。

名南健康友の会副会長 吉田 俊二



皆さんの家族、ペット、お庭自慢(何でも)を特集したいと思えます。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。

名南病院地域	2012年12月予定表				名南診療所地域	2012年12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	名南わいわい広場	3日月	16:00~	えんがわ班	忘年会
	5日水	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場	4日火	14:00~	内田橋西班	飽和脂肪酸
	6日木	14:00~	道徳地域合同班会	骨粗しょう症	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
	7日金	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場	11日火	13:30~	絵手紙班&教室	マイコプラズマ肺炎
	10日月	13:00~	囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場	13日木	10:30~	名南診療健康体操	貯筋体操
	12日水	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場	18日火	13:30~	豊北診療所合同班	脊椎狭窄症
	14日金	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場	21日金	13:30~	コーポラス班	インフルエンザ
	19日水	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場	21日金	14:30~	ひよこ昼班	肺カルチノイド腫瘍
	20日木	14:00~	わいわい健康体操	★初企画★健康体操		24日月	19:00~	北原ひよこ班	忘年会
	21日金	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場	25日火	14:00~	絵手紙教室	絵手紙
	24日月	13:00~	囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場	27日木	14:00~	編み物同好会	編み物
	25日火	13:30~	ちぎり絵教室	ちぎり絵	名南わいわい広場	1日土	14:00~	ヨガ班	ヨガ
	26日水	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場	5日水	14:30~	中川オープン1周年のつどい	中川診療所外来待合室
	28日金	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場	8日土	14:00~	ヨガ班	ヨガ
31日月	13:00~	囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場	12日水	15:15~	さわやか体操班	体操	
名南ふれあい病院地域	1日土	13:00~	ひまわり班	摂食障害、お口体操	(鎌田宅)	13日木	13:00~	絵手紙教室	絵手紙
	10日月	15:00~	滝の水班	急性狭心症	(佐藤宅)	15日土	14:00~	ヨガ班	ヨガ
	18日火	14:00~	コスモス班	動脈硬化	デイサービスえがお	19日水	15:15~	さわやか体操班	体操
	20日木	13:30~	鳴丘班	免疫力を高める食事	会員宅	20日木	13:00~	絵手紙教室	絵手紙
	21日金	13:00~	なでしこ班	手術の話	デイサービスえがお	22日土	14:00~	ヨガ班	ヨガ
24日月	13:00~	囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場	22日土	13:00~	囲碁の会	囲碁	
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		26日水	15:15~	さわやか体操班	体操
	名南診療所	毎週月曜日	10:00~12:00	コーヒーサロン					
	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)					
名南診療所	4日火	11:30~	お食事サロン(食事会)	名南診療2F多目的室					
名南ふれあい病院地域	18日火	10:00~	ゆめっこ広場(子育てサロン)						
名南診療所	25日火	10:00~	あそぼ(☆新企画☆子育てサロン)	名南診療2F多目的室					



名南病院検査課のみなさん

職場紹介 第20回

名南病院検査課

ようこそ名南病院検査課へ。皆さん臨床検査技師という職業をこぞ存じですか？臨床検査技師は患者様からの情報(血液、尿、便、心電図、超音波検査など)を迅速かつ正確に医師に伝えることが役割です。ご来院の際に臨床検査技師と接する機会が少ないですが、心電図検査や超音波検査では担当することがあります。名南病院検査課では超音波検査に関する知識や技術を有する超音波検査士が在籍しています。心電図検査で異常があれば、更に超音波検査でより正確な情報を得ることが出来ます。この超音波検査は心臓だけでなくその他の臓器や動脈

や静脈なども検査することが出来ます。また、名南病院検査課には動脈硬化や動脈狭窄を調べる血圧脈波検査があります。この血圧脈波検査とは比較的簡単に血管の情報(動脈の硬さや詰まり)を得ることができ、ご自分の血管年齢を知ることが出来る検査です。検診または検査を受けた方は是非ともご来院下さい。臨床検査は病気の診断、治療、病気の早期発見や予防に欠かせない手段です。私たち名南病院検査課は常に信頼性のあるデータを提供すること、また、迅速な検査を行うことを心がけています。

臨床検査技師 徳刃了広

口は健康の入り口シリーズ② 新年を迎える前にお口の中の大掃除をしましょう!! 『キッズクラブ』発足のお知らせ♪



新しい年を迎えるにあたって、皆さんはご自宅の大掃除をされますよね!?

では、お口の中の大掃除をされる方はいらっしゃるでしょうか?

今年は是非はみんぐ歯科で、お口の中の大掃除もしてあげましょう!!

では、お口の中の大掃除とは具体的にどのような事をするのでしょうか? まず始めに

例えば

- 1 虫歯の有無を調べます。
2 歯周ポケット(歯と歯茎の間の溝)の深さを調べます。
3 歯茎からの出血を調べます。
4 歯の動揺(歯がグラグラしているか否か)を調べます。
5 歯垢(プラーク)や歯石の付着状態を調べます。
6 その他のお口の中の問題を調べます。
7 虫歯や歯周病、その他の問題が見つかった場合は、レントゲンを撮って更に詳しく調べます。

※②④は歯周病の進行状態を知るためのものです。以上の診断結果を元に、一人一人に合った治療方針を提案し、治療を開始します。一年の終わりに、お口の中の大掃除も済ませ、気持ちよく新しい年を迎えたいものですね!!

そしてこの度、はみんぐ歯科では0歳から中学生までのお友達が虫歯や歯肉炎にかからず、いつまでもお口の中を健康に保っていただくお手伝いができるよう『キッズクラブ』を発足しました!!

キッズクラブは入会金や年会費などの費用が一切かからないため、気軽に入会していただけるクラブです。

(キッズクラブに入会していただいた方への特典として) 1年2回フッ素塗布無料プレゼント

2 来院時歯ブラシ1本プレゼント(歯みがき練習を行う場合に限り)をご用意しております。

いつまでも白く健康な歯を保てるよう、この機会に是非はみんぐ歯科キッズクラブにご入会下さい。

スタッフ一同お待ちしております!!



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 TEL 052-691-6480

※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

Table with reception and treatment times for Namei Hospital (4 locations). Includes columns for morning and evening shifts and specific time slots.

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

Large table showing the availability of various medical services (Internal, Pediatrics, Surgery, etc.) across different days of the week and times of day.

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

Table showing service availability for Namei Fureai Hospital.

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 かたらいの里

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 名南診通所リハビリ(月)~(土) 9:30~15:50 デイサービス庵(月)~(金) 9:30~16:40

Table showing service availability for Namei Clinic.

中川診療所

TEL 301-2631(代) FAX 301-3018

診療科目 内科・小児科 中川診デイケアひまわり(月)~(土) 9:30~15:30 ※小児相談・予防接種(第2・4水曜日 午後)

Table showing service availability for Nakagawa Clinic.

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

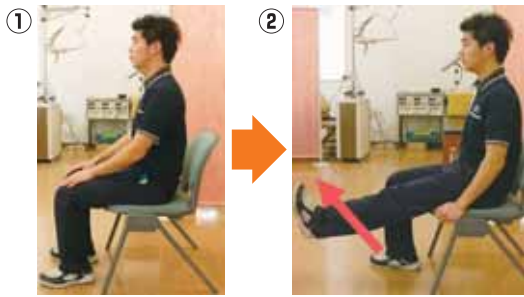
# 簡単!!健康体操 転倒予防③

理学療法士 井戸 哲史  
モデル: 理学療法士 長坂 一樹

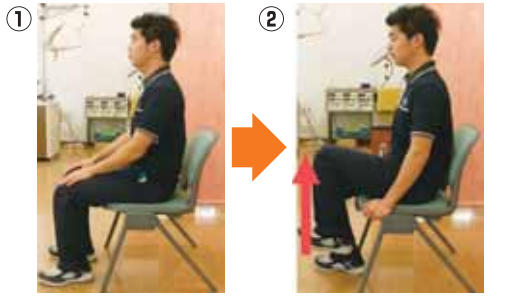
## ○ 筋肉をつけて転倒予防

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可能性を下げる事が出来ます。今回も転倒予防の体操をご紹介します。今回は座って出来る運動です。

### I. 座って出来る体操(膝の周囲の筋肉を鍛える)



① 図のように椅子に座ります。  
② 矢印の方向に膝を1, 2, 3で膝を伸ばして1, 2, 3で膝を曲げます。  
③ これを左右交互に20回を目標に行います。



① 図のように椅子に座ります。  
② 矢印の方向に太ももを1, 2, 3で図のように上げて1, 2, 3で降ろします。  
③ これを左右交互に20回を目標に行います。

### II. 座って出来る体操(股関節周囲の筋肉を鍛える)



① まず、バスタオルを用意します。  
② 図のように椅子に座り、巻いたタオルを足に挟みます。  
③ 矢印の方向に足を横に広げ、5秒数えます。  
④ これを10回を目標に行います。

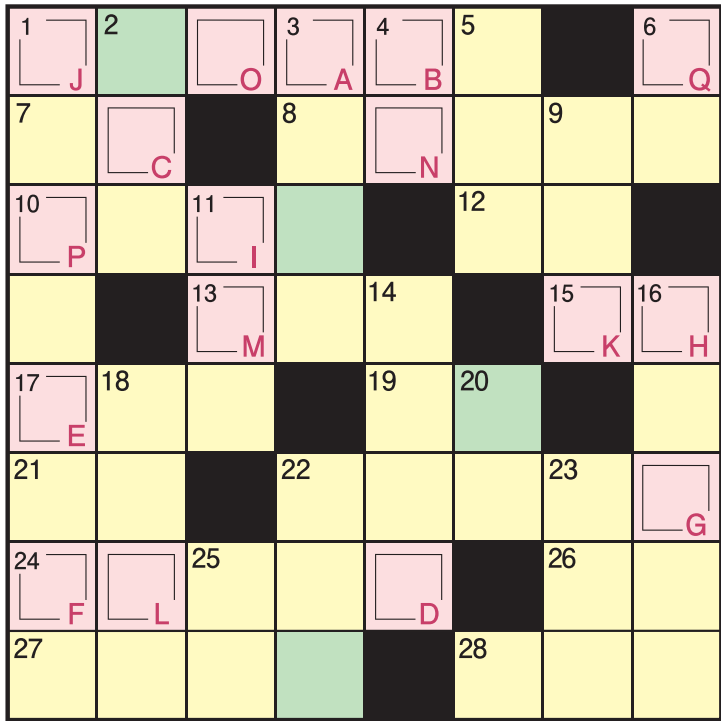


① まず、バスタオルを用意します。  
② 図のように椅子に座り、巻いたタオルを足に挟みます。  
③ 矢印の方向にタオルをつぶして5秒数えます。  
④ これを10回を目標に行います。

- ※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80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 「お医者さまでも 草津の湯でも □□□□□□は治りやせぬ」
- 7 体の一部です「□□」がなる。「□□」によりかける。「□□」に覚えがある
- 8 思い出として残しておくための品(簡単に言えば記念の品)
- 10 肉類・魚介類を煮出した汁に味をつけた澄ましスープ
- 12 馬に乗ること、「□□」戦「□□」民族
- 13 「□□□□アントラズ」茨城県が本拠地のJリーグサッカーチームです
- 15 1メートルの100万分の1が「マイクロ」、では10億分の1は? 「□□テクノロジー」
- 17 病気のこと「□□□□は気から」
- 19 「□□をはる」横綱になること
- 21 英語でゴールドといえば
- 22 「□□□□□保険」自動車損害賠償責任保険の略
- 24 緊張感がなくのんびりとした癒し感のあるキャラクター
- 26 住まいのこと「□□」を構える
- 27 オーストリアの首都「□□□□」少年合唱団「□□□□」条約
- 28 「□□□の女神」像 ニューヨークにあるアメリカの象徴

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(月) 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。

449号の答えは「メイゲツヤ イエヨリイデテ イエニイル」23通の応募があり、全員正解。(当選者) 佐藤 敏子さん(南区豊田) 細江 春子さん(中川区下之一色町) 仲村 政司さん(天白区海老山町)

- たてのかぎ
- 1 春と秋に甲子園で全国大会が開催されます
- 2 この法則に従えば、蛙の子は蛙で、トンビはタカを生まないことになり
- 3 チャーハンと呼ばれることのほうが多い
- 4 模倣ともいいます
- 5 陽気
- 6 日本の通貨単位
- 9 「□□□」を散らす激しく争うこと
- 11 空襲などに備えて、都会の人や物資・工場などを他の地に移すこと
- 14 松がたくさん生えている原
- 16 農業協同組合を略して
- 18 野球で「一塁・二塁・三塁のすべてに走者がいること」
- 20 外貨「□□」「□□」閣総理大臣
- 22 西三河地方の方言といえは「□□□□」だらりん
- 23 薪を燃料にするのは薪ストーブ
- 25 鍵を英語でいうと

# 投稿 読者のひろば

「めいなん」の健康情報をおばあちゃんにいつも「めいなん」でゲットした健康情報や知恵をおばあちゃんに教えています。これからもためになる情報を楽しみにしています。すーくろスワードパズルも大好きです。

瑞穂区井の元町 成田 ゆりかさん

自分の落ち着く場所  
先日我が家では、居間のタタミを交換しました。新しいタタミは、草の匂いもなんだか落ち着きます。「口寝」にしてもタタミのある部屋はいいですね!これからの季節は、風邪に気を付けて体調管理をバッチリ!インフルエンザの予防接種も受けたいと思います。

中川区下之色町 中島 淑恵さん

川柳  
山宣の 如く気高く 一人立て  
蛸川の 気概を持った 首長出よ  
八重と嬢 時代の大河 拓かんと  
タカの巣に ハトも小鳥も 住めません  
憎しきは 育った芽すら 摘むことに

港区木場町 松井 俊宏さん

名南会の若い看護師・介護士の成長を願う  
名南会は予防から看取りまでの医療にとりくんでいらつしやいます。今は名南病院しかお世話になっていませんが、この先他の施設にかかわってくる日がいつかまいります。名南会に働く看護師、介護士さんを募集したページが大きいのついでに、娘さんが沢山名南会に入られ、立派に成長される事を心から願っています。

南区豊 畔柳 恵子さん

# 健康レシピ

名南病院 栄養課  
久保田 恵治(調理師)

ぶり  
鰯の柚子醤油焼き  
油っこいおかずをヘルシーに仕上げる調理法



## ぶりの健康効果

ブリ(ぶり・鰯)は青背の魚の中でもトップクラスの栄養を誇り、特にDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれており、これらの脂肪酸は学習・記憶能力の向上に加え、動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病など生活習慣病(成人病)の予防効果があると言われている。

- \*\*\*\*\* 材料 (2人分) \*\*\*\*\*
- 鰯(切り身) 2切れ
- 塩 少々
- コショウ 少々
- 小麦粉 小さじ1.5
- カブ 1個
- \*\*\*\*\* 作り方 \*\*\*\*\*
- ①カブは皮つきのまま水洗いし、幅1cmの輪切りにする。
- ②“合わせ調味料”を作る。柚子汁・味醂・醤油を合わせておく。
- ③鰯に塩・コショウを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、ブリとカブの両面においしいような焼き色がつくまで焼く。
- ⑤焼き色がついたら火を止め、キッチンペーパーで余分な油を拭き取る。“合わせ調味料”を入れて中火にかけ、煮汁をからめて器に盛る。