

だれもが安心して必要な医療や介護が 受けられる国づくりを

7月参議院選挙で
国民のくらし・福祉を大切にする政治への転換を
青年職員が語る 現場の実態と政治に対する私たちの願いとおもい

めい なん

第458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

名南病院外来待合室で、患者さんに署名をお願いする社保平和委員の青年職員

老人保健施設は、入院し治療が終了して病状が安定したが、自宅での生活に不安がある場合に、在宅復帰に向けたリハビリを中心としたケアを行うのが老健の役割でしたが、近年では、経管栄養(口からではなく、胃や腸に管を入れて直接栄養を注入する)で栄養補給される方や、糖尿病で血糖コントロールのためインスリン注射が必要な方、認知症の影響で、行動に落ち着きがなく常時見守りが必要な方が多く生活されています。また、老健での看取りも増加しています。しかし、現状は限られた職員体制で、病状が不安定な方や、認知症の方、終末期の方などのケアを提供し



かたらいのりょう
通所リハビリ
介護主任 宇部 正人

現状と大きなギャップがある介護保険制度 高齢者の生活を支えることができる社会へ

ていく必要があります。

認知症は、本人様の気持ちに寄り添い不安な気持ちを軽減するようにケアしていくことが必要ですが、限られた人員では話しを聞くことさえも出来なくなっています。また、終末期を迎える方には手をさすってあげることも難しくなります。

民医連職員として、この状況を改善するためには政治や行政への訴えを今後も継続していく必要性を感じています。現状と大きなギャップある介護保険制度では、高齢者が安心した生活を過ごすことができません。

介護現場は若い世代が中心となっており、若し世代が長くやりがいを持って働くことが出来るようにすることで、高齢者の生活も支えることが出来るとおもいます。これからもみんなで力をあわせて頑張っていきたいとおもいます。



名南病院
医療連携相談室
相談員 堀内 香奈

医療費の心配で必要な医療が受けられない現状 どんな方も安心して必要な治療が受けられる社会を

「年金が少なく医療費が支払えないから入院はできない」「医療費を抑えたいから薬は最小限にして欲しい」「支払ができないから病院に行けない」という声が増えています。医療費が支払えないことを理由に、外来受診を中断されたり、必要な入院を拒否される方がいるというのが今の世の中の現状です。低年金であったり、非正規雇用のため収入

が不安定であったり、病気のために仕事を退職せざるを得なくなったりと状況は様々ですが、お話を伺う中で厳しい生活状況が浮き彫りになってきます。低収入により保険料が支払えず、短期保険証や無保険となっていく、更に病院にかかりづらくなるという悪循環も起きます。本来の国民皆保険制度は崩れてきています。生活保護基準より少し収入が上であり、生活保護は受給できないが生活が苦しいという、狭間の方からの相談も多いです。

どんな方でも医療費の心配なく、安心して必要な治療を受けられるようになり、患者にならない患者がいなくなることを願います。

貧困と格差が広がる中で、お金の心配から必要な医療や介護を受けられない人たちが増えています。

今号では、日々医療・介護の現場で患者さん、利用者さんと接している相談員と介護福祉士から、患者さん、利用者さんのおかれた実態と、7月に行われる参議院選挙に向けた願いやおもいについて寄稿してもらいました。



今年度も!

特定健診(友の会健診)スタート!!

今年度も6月1日より、特定健診がスタートします。名古屋市国民健康保険証・後期高齢者受給者証をお持ちの皆さんのお手元に受診券が届きます。受診券が届いたら、なるべく早目に健診を受けましょう。今年度からは、**後期高齢者の方も有効期限は3月31日までです。**がん検診もセットで受けましょう。



乳がん検診料金変更のお知らせ 2013年6月より

自費 触診・エコー乳がん検診	¥2,100
自費 マンモグラフィー2方向乳がん検診	¥5,250
自費 マンモグラフィー1方向乳がん検診	¥4,750

※名古屋市の委託乳がん検診については変更ありません

医師紹介

8



鈴木 り子 医師
（名南病院外科医長）

出生は遠く、九州の福岡県です。

小学生当時、大好きだった祖母の家より遙か、夜行列車に乗って母と愛知まで渡って来ました。一晩中、精神的要因から腹痛を訴え、母にお腹をさすり続けられていた事を覚えています。反面医者になろうとしたきっかけを実は全く覚えていません。

3歳の頃、外科医師である叔父が、急に倒れた祖母を治療するべく、素早く手筈を整えた様子を見て、私も医者になつて母を助けるのだと言ったのがきっかけだとか。そんな記憶は一向に無く、かろうじて小学一年生の作文に大きく変わったら医者になるのだと書いてあったのが、最古の証拠となります。

まあその後、自分の将来を、自分の為にと漸く真剣に考え出したのが高校3年に成つてから。右往左往して、愛教大合格を蹴つて（今思つても教師には向いていなかった）、大学を辞めてから両親に報告し、頭を下げて二年浪人。再度医学部を自分のために受け直したと言ふ次第です。

初めは、高校時代に生活指導の教諭から、半強制的に連れて行かれたマインドコントロールの講義で知った心療内科に興味を抱き、しかし大学卒業時は、自分の精神コントロールも難しい中、他人様の精神コントロールなどおこがましいと

考え、その頃出会った、早川医師にあこがれを抱き、外科医となつた次第です。

その後は、乳癌が今後確実に増え、女性の癌の第二位になるだろう

予測と、患者様の女医への要求と言ふ必要に迫られ、乳癌を第一に大学にて研修を受けました。それから検診の必須となつていくだろう予測からマンモグラフィーを取り入れた検診にいち早く手を出し、それをしつかり患者様に還元するべく、当時数少ないマンモグラフィー読影医の資格から講師としての資格を得ました。

現在、更なる技術の向上のため、毎週愛知乳癌検診研究会の元、年間1〜2万のマンモグラフィーを読影しております。とにかく今の目標は、乳癌死を減らす事。そのためには乳癌の早期発見が必須。名南病院では、独自の取り組みとして、名古屋市乳癌検診にサービスで乳腺エコーを取り入れ、早期の発見に努めております。しかしその前提には、患者様に乳癌検診を受けて頂かなくては話しにならない。

乳癌は比較的予後の良い癌です。見つかる事より手遅れとなる事が怖い事です。みなさん恐れず乳癌検診を受けて下さい。

名南診療所

4月1日より

予約診療を開始しました

名南診療所では、4月1日より予約診療をスタートしました。待ち時間を短縮して患者様や付添の方の負担を軽減すること、処方日数や検査予定などの慢性疾患管理を強化することを目的としています。「やつと予約制になった」と喜ばれる方がある一方で、「予約しないと診てもらえないの?」と不安に思う方もあるようですので、改めて説明いたします。

名南診療所予約制についてのQ&A

Q1 「10:00～10:30の予約」ってどういうこと?

A

30分間に4人～5人の予約枠があります。同じ時間のご予約の場合は、受付された順に診察いたします。

Q2 予約は面倒。空いた時間に来たいけど、予約なしでもいい?

A

予約なしでも診察いたします。予約の方が優先になりますので、混み合っているときはお待ちいただく時間が長くなることをご了承ください。

Q3 急に具合が悪くなったときはどうしたらいいの?

A

急患の方は予約の有無に関わらず優先で診察します。高熱、下痢、嘔吐、強い痛みなどの症状があるときは、ご遠慮なくお申し出ください。

Q4 予約はいつまでにすればいいの?

A

前日、当日でも空きがあれば予約をお取りします。時間のご希望がある場合は早めに予約されることをお勧めします。予約、日時変更など電話でも承ります。

今後、かかりやすい診療所づくりに取り組んでまいります。ぜひ、みなさまのご意見・ご要望をお聞かせください。お待ちしております。

ふれあい・かたらい・きずな 院 所 利 用 委 員 会 報 告

ふれあい・かたらい・きずなの事業所利用委員会は友の会の会員さん4名と事業所管理部で構成されています。

友の会と共に広報活動、改善活動、地域組織活動を積極的に進めることで、ふれあい・かたらい・きずなの医療・介護活動を広く地域のみなさんに知っていただき、利用していただくため、今年度より毎月開催となりました。

最近のご意見箱の声から
昨年の暮れに母は骨折、3ヶ月近くリハビリをおこない歩けるようになりました。職員のみなさまのやる気、元気をいっぱいいただき、母も新しい場所での生活が始まります。本当にありがとうございました。

より利用しやすい事業所を目指し、委員会活動をおこなっています。ご意見をお寄せください。

署名にご協力ありがとうございました

名南会労働組合

めいなん新聞2013年2月号に同封致しました「安全・安心の医療・介護実現のための夜勤改善・大幅増員を求める」国会請願署名に對しまして、数多くの社員・友の会員のみなさんからご協力を頂き、本当にありがとうございました。お寄

せ頂きました署名は、数回にわたる国会議員要請行動を通じて国会へ提出いたしました。今後も、誰もが安心してかかれる医療・社会制度の実現に向けて奮闘して参りますので、ご支援・ご協力をよろしくお願い致します。

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

6月4日・18日

7月2日・16日

PM 5:00～7:00

その他随時

(御相談に応じます)

初回
相談のみ
無料

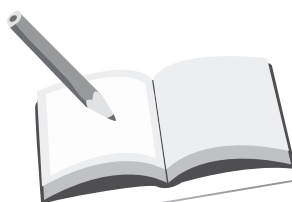
●高畑アクセス法律事務所

中川区高畑 2-110
サンライズ第2ビル2階

TEL (052) 362-3731



HPH学習会で学ぶ!!



名南健康友の会では どう取り組む!?

4月27日(土) 14時からふれあいヴィレヂにて「HPH学習会」がありました。今後の友の会の関わり方を具体的にどうするかを5月8日(水)の友の会三役会議で話し合いました。



HPHの学習会に参加しての 感想を聞かせて下さい

友の会 A HPHに参加することにより、自分

たちの医療活動が国際的なデータに
基づきレベルアップが出来るのでは
ないかと思いました。記録すること
によって目に見えるとうれしい。

職員 A 職員は秋の健康キャンペーンがある

ので個人がそれぞれ目標をもって行
動できるように働きかけたいと思う。

職員 B 名南会の職員が地域とも関わってい

るという意識につながるのいいと
思う。

友の会 B 友の会でも記録することが一番大切。

記録することにより地域・患者さん・
職員の命を守るという意識が高まり、
民医連の綱領の「命の平等」にもつ
ながっていく。

職員 C 今まで検診をすすめているが、結果

に対してのフォローが不十分なので、
きちんとフォローしていきたい。

まとめ

「今後友の会としては、いままでやってきた活
動を」すすめながら、名南会と共に意識的に記録
し発信できるようにすすめていくことを確認し
ました。

6月以降の 予定行事

★ 6/4 (火)

名南診
「お食事サロン」

11:30~

名南診療所2階多目的室

★ 6/24 (月)

おしゃべり
わいわいクッキング
「あじさい弁当」

10:30~

南区役所5階調理実習室

★ 6/28 (金)

「ふれあい
お食事サロン」

11:30~

ふれあいヴィレヂ

★ 6/29 (土)

歴史探訪
ウォーキング

有松方面

☆ 7/27 (土)

瑞穂夏まつり

瑞穂陸上競技場西側
児童公園

☆ 7/30 (火)

☆ 7/31 (水)

道徳平和盆踊り

道徳公園



お問い合わせ・
お申し込み 是すべて

★印は申込み必要

名南・中川健康友の会事務局

☎(052)692-7544



明治 24 年当時の現在の南区を示す地図です。中央右上のくさび型の部分が中世から集落があった所です。

桜台町は昭和61年までの町名で、この時、桜台町、才仙町と鯛取通はじめ5町の一部の合併によって、今では桜台1丁目 桜台2丁目となっています。南区は江戸時代から新田の開発がすすみ、新田を基にする町が大部分を占めております。南区のもとの集落が存在していたのは、呼続から星崎辺りの熱田層と呼ばれる丘陵地でした。この辺りは西はあゆち潟、東は鳴海潟と呼ばれる浅瀬の海に挟まれ、熱田の方から見渡すと松の生い茂った島に見えることから松巨嶋（まつこしま）と呼ばれていました。今でも地図を見るとくさび状に南に突き出た地形を知ることができます。この地には、

古くから山崎、戸部、桜、笠寺、本地、南野、牛毛、荒井、新屋敷の九つの村が存在していました。桜村もその一つで、古くは尾張国愛智郡作良郷（おわりのくにあいちごおりさくらごう）と呼ばれていました。これが現在の桜と呼ばれる基になっています。この辺りは、中世には鎌倉街道、江戸時代になって東海道や塩付街道が通るようになり、交通の要所でもあったとされています。近くには桜本町、本桜田町、西桜町等があっていずれも中世以前の桜村に端を発していると思われます。昭和5年に桜土地区画整理組合がつくられ、この一帯の区画整理がすすみ、鯛取通沿いの桜並木はこの時に植えられ、今では桜の名所にもなっています。

歴史から見た町名

さくらだいちよう

桜台町

（南区）

（現 桜台1丁目・桜台2丁目）

尾鍋 昭彦

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。



南区呼続 水谷 秀子

このさくらんぼの木は、30年前に主人の友人が新築祝いにと挿し木にした鉢で我が家にやってきました。小さなかわいらしい木でした。5年ほどすると実がなり始めました。思い出のさくらんぼの木は花も見事に咲きます。今では、実もたくさんなります。家族はそんな花やさくらんぼの実を見て育ってきました。大きくなった木は、毎年鳥達や家族や周りの人たちに甘ずっぱい真っ赤なさくらんぼをプレゼントしてくれます。

我が家の自慢

思い出のさくらんぼ

2013年6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	名南わいわい広場	名南診療所地域	3日月	16:00～ えんがわ班	骨密度測定	デイサービスえんがわ	
	5日水	13:00～	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場		4日火	13:30～ 内田橋西班	食中毒	名南診1F待合室	
	6日木	14:00～	道徳地域合同班会	動脈硬化症		名南わいわい広場	5日水	14:00～ 昭和区健康サロン	セラバンド体操	ハットリ
	7日金	13:00～	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場		6日木	10:00～ 八事班	懇談会	八事コミセン	
	10日月	13:00～	囲碁教室	名南わいわい広場		11日火	13:30～ 絵手紙班会&教室	食中毒	名南診2F多目的室	
	11日火	13:00～	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場			14:00～ 絵手紙教室	絵手紙	名南診2F多目的室	
	12日水	13:00～	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場		12日水	13:30～ コーポラス班	骨密度測定	コーポラス集会室	
	13日木	9:40～	南木場班	骨密度測定		土肥宅	13日木	10:30～ 名南診健康体操	セラバンド体操	名南診2F多目的室
		14:00～	木場地域合同班会	くすりの飲み合わせ			18日火	13:30～ 豊北・診療所合同班	熱中症	伝馬コミセン
	14日金	13:00～	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場		21日金	14:30～ ひよこ屋班	熱中症	たまり場ひよこ	
	17日月	13:00～	囲碁教室	名南わいわい広場		24日月	19:00～ 北原ひよこ班	花粉症	湯浅宅	
	18日火	13:00～	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場		25日火	14:00～ 絵手紙教室	絵手紙	名南診2F多目的室	
	19日水	13:00～	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	名南診2F多目的室	
		12:40～	歌謡舞踊ミニ班会&教室	夏に太らない食生活		名南わいわい広場	1日土	14:00～ ヨガ班	ヨガ	中川診友の会ルーム
	20日木	14:00～	わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場	5日水	15:15～ さわやか体操班	健康体操	中川診友の会ルーム	
	21日金	13:00～	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場	8日土	14:00～ ヨガ班	ヨガ	中川診友の会ルーム		
	24日月	13:00～	囲碁教室	名南わいわい広場	12日水	15:15～ さわやか体操班	健康体操	中川診友の会ルーム		
		15:00～	囲碁ミニ班会&教室	骨密度測定	名南わいわい広場	13日木	13:00～ 絵手紙教室	絵手紙	中川診友の会ルーム	
	25日火	13:30～	ちぎり絵ミニ班会&教室	うつ病	名南わいわい広場	15日土	14:00～ ヨガ班	ヨガ	中川診友の会ルーム	
		13:30～	ちぎり絵教室	名南わいわい広場	19日水	15:15～ さわやか体操班	健康体操	中川診友の会ルーム		
	26日水	13:00～	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場	20日木	13:00～ 絵手紙教室	絵手紙	中川診友の会ルーム		
	27日木	10:00～	新三条班	熱中症	牧野宅	22日土	13:00～ 囲碁の会	囲碁	中川診友の会ルーム	
	28日金	13:00～	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場		14:00～ ヨガ班	ヨガ	中川診友の会ルーム		
	名南ふれあい病院地域	7日金	13:00～	ひまわり班	くすりの飲み方	鎌田宅	26日水	15:15～ さわやか体操班	健康体操	中川診友の会ルーム
		10日月	15:00～	滝の水班	食中毒	佐藤宅	29日土	14:00～ ヨガ班	ヨガ	中川診友の会ルーム
		18日火	14:00～	コスモス班	高血圧と合併症の予防	デイサービスえがお				
		20日木	13:30～	鳴丘班	乳がん検診	会員宅				
		21日金	13:00～	なでしこ班	高血圧と合併症の予防	デイサービスえがお				
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			名南診療所	4日火	11:30～	お食事サロン(食事会)	名南診2F多目的室	
	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(ケーキがつかます)。			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)	ふれあいヴィレチ	
	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)			名南ふれあい病院地域	28日金	11:30～	ふれあいお食事サロン(食事会)	ふれあいヴィレチ	

※上記についてのお問い合わせは、名南会健康推進室 電話052-692-7544まで



居宅介護支援事業所「きずな」のみなさん

職場紹介 第24回

居宅介護支援事業所「きずな」

名南ふれあい病院指定居宅介護支援事業所は、名南ふれあい病院1階外来奥の在宅総合センターきずな内にあります。

現在、6名の介護支援専門員（ケアマネジャー）が在籍しています。ケアマネジャーは、たとえば「介護保険ってどんな制度？」「デイサービスに行きたいけれどどうしたらいいの？」といった制度に関するご相談への対応や、制度を利用するために必要な「介護認定」の申請手続きの代行、周辺地域にあるサービス事業所についてのお知らせ、介護保険サ

ビスの利用を希望される方についての連絡調整などをおこなっています。また、実際にサービスを利用されている方のお宅へ定期的に訪問し、利用者様、ご家族から様子等についてお話をうかがい、必要に応じてサービスの變更についてもご相談をします。介護保険にかぎらず、なにかお困りのことやお聞きになりたいことがありましたら身近な相談窓口としてお気軽にお声をおかけください。よろしく願います。

在宅総合センターきずな
事務長 井戸 優子

口は健康の入り口シリーズ^{②4}

キシリトールのお話①



キシリトールは、ソルビトールやマルチトールと同じ糖アルコールという甘味炭水化物の仲間です。自然界では多くの果実や野菜に含まれています。私達がガムやタブレットなどのお菓子の形で口にするキシリトールは、白樺などの木から抽出されるキシランヘミセルロースを原料にして、工業的に作られています。

自然界にあるキシリトールも、工業的に作られたものも、同じ分子式ですので、両者に差はありません。

キシリトールは、糖アルコールの中で最も甘く、砂糖と同じ甘味度を持っています。キシリトールは溶ける時に熱を奪うので、口を含むと冷たい感覚があります。そのため、ミントの味によく合うことから、キシリトールを使ったお菓子には、ミント味が多く見られます。また、果物の味をより新鮮にする効果や、苦味を消す効果もあります。

キシリトールを始めとする糖アルコールは、むし歯の原因になりません。

キシリトールがむし歯の発生や進行を防ぐ理由は、大きく二つに分けることができます。一つは、キシリトールだけでなく他の糖アルコールも持つ唾液分泌の促進と再石灰化作用であり、もう一つはキシリトールだけが持つ酸を作らないことと、歯垢中の酸の中和促進、むし歯の大きな原因であるミュータンス菌の代謝の阻害です。

さて、ここまでのお話で【キシリトール】について、概ねご理解いただけたかと思います。今回は、キシリトールについて、更に詳しくお話します。

歯科医師 久保 晴奈

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

むしぼゼロ

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

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

TEL 691-3171(代)
FAX 691-0200
予約専用0120-10-3171

受付・診療時間 (4院所共)
名南ふれあい病院
は午前診のみ

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・火・水・木・金の午前
大腸：月・水・金の午前、月・水・木の午後
気管支：火の午後

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	内科1 内科2 内科3 内科4	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○
		小児科	○	○	○	○	○
		外科1 外科2 外科3	○ 整形○ 整形○	○ 整形○ 整形○	○ 皮膚○ 整形○	○ 整形○	外科/整形(隔週)○ 乳腺・甲状腺(隔週)○
		特診	整形(ギプス外来) ○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	※ 糖尿病 初診者教室は 毎月最終月曜日夜
午	後	内科1 内科2 内科3 内科4	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	※ 糖尿病 初診者教室は 毎月最終月曜日夜
		小児科	○	○	○	○	○
		外科1 外科2 外科3	○ 泌尿器○ 整形○ 整形○	○ ○ ○ ○	○ 整形○ 乳腺・甲状腺○	○ 整形○ 乳腺・甲状腺○	※ 夜診 乳腺・甲状腺は (水)・(金)で 隔週 交互
		特診	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○	○ ○ ○

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	○	○ 外科系○	○	○	○	○ 整形○
		午後	ものわずれ外来				

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。

通所リハビリテーション (月)・(火)・(水)・(木)・(金)・(土) 9:30~15:40

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	○	○・往診	○・往診	○	○	○
		午後	往診	往診	往診		
午	後	往診	往診	往診	往診		
		夜	○				

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

名南ふれあい病院

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

TEL 691-0041(代)
FAX 692-5732

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

診療科目 内科・小児科・消化器科・循環器科・呼吸器科
名南診療所リハビリ (月)~(土) 9:30~15:50
デイサービス庵 (月)~(金) 9:30~16:40

TEL 691-2497(代)
FAX 692-2667

中川診療所

診療科目 内科・小児科

TEL 301-2631(代)
FAX 301-3018
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)

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 ぎずな

※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 ぎずな

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

名南会診療療案内

2013年6月より

簡単!!

健康体操

足の筋力訓練

理学療法士：高山 大地
モデル：理学療法士 黒木 貴哉

○足の筋力訓練

転倒予防のための運動を紹介します。
足の筋肉を強化して転ばない体を作りましょう。

※注意点

・体調に合わせて無理せず行って下さい。

・医師に運動を制限されている方は行なう前に相談してください。

・立った状態でふらつく等の症状がある方は運動を控えて下さい。

・椅子などでは引っ張った際に転倒の危険性があるので出来れば手すりなど安定したものが望ましいです。

足の筋力訓練①

・椅子などの安定した物に掴まり両脚で立ちます。

・その状態からつま先立ちを行います。

・10回を1セットとし、休憩を挟みながら2セットほど行います。

①

②

足の筋力訓練②

・椅子などに掴まって両足で立ちます。

・膝を伸ばしたまま片脚ずつ脚を外に開いていきます。

・左右10回程度行います。

①

足の筋力訓練③

・椅子などに掴まって両足で立ちます。

・膝を伸ばしたまま片脚ずつ脚を後に引きます。

・左右10回程度行います。

①

第85回

クロスワードパズル

出題 大森久紀
名南診療所所長

たてのかぎ

1 人の姿や顔を写した絵・写真・彫刻など、「□□□□画」「□□□□権」

2 物事の中心となる大切なところ。中核。「物事の□□□□をつく」「事件の□□□□に触れる」

3 「□□」が滑る「□□」が軽い「□□」が開いた「□□」が塞がらない「□□」は災いのもと

4 夏の初め

5 別名蝦夷富士、日本百名山です

6 「□□」がくる「時間」が経って具合が悪くなること

7 「□□□□」何を言っているんだ」「□□□□」後には引けない」もっと早ければともかく、今となうては遅すぎる…」

12 人に用件を頼むこと

14 南極や北極に近い地方で夏に起こる、真夜中になっても太陽が沈まない現象

16 「馬子」にも□□□□□

18 肉や野菜などを串に刺して、衣を付けて揚げた食べ物。タレの二度つけは禁止ですよ」

19 「練」□□□□来たかとカモメに問えば、うう（ラン節）

21 キューバのアフリカ系住民から生まれたラテン音楽リズム

22 山の峰と峰とを結んで高く連なる所、稜線ともいいます

23 「□□」泳ぎ「□□」社員「□□」がな

よこのかぎ

1 視力や視機能の障害のこと

8 翌日の朝

9 「□□」に瑕(きず)」「□□」の奥(こし)」「□□」磨かざれば光なし」

10 子・□□・寅・卯・辰・巳…

11 「□□□□教師」「□□□□訪問」「□□□□裁判所」「□□□□内暴力」「母子□□□□」

13 ホラー映画などに出てくる、死体のまま蘇った人間

15 「苛苛」 思い通りに行かなくて神経が高ぶっているようすです

17 大学の薬学部を卒業して国家試験に合格しなくてはなりません

19 親子や兄弟、近い血縁関係にある人

20 昼⇄□□ 日が沈んでから夜が明けるまで

22 「□□□□」になる」 使い物にならなくなる

23 幸運⇄□□□□ 悲しい運命

24 □□には□□をいれて…

25 「氷柱」

【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「かたらい」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	R

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6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。

455号の答えは「コノヨウナ マツセヲサクラダラケカナ」18通の応募があり、17通正解。
(当選者) 片山 晋二さん(港区木場町) 花井 貞子さん(瑞穂区大喜町) 河野 千尋さん(岐阜県本巣郡)

ボケ防止に漢字検定に挑戦!

ボケ防止のため漢検に挑戦することにしました。ハネやトメなど細かいところまで気を配らなければならぬので、ねじり鉢巻きで頑張っています。

中川区色新町 西村 糸子さん

保育料据え置きに安堵、自治体は保育の質にも責任を

3月末山崎川の桜は満開中!もちろん人並です。親に抱かれたり手をつないだりの幼児がたくさんでした。市議会での保育料据え置き確定はホッとした。民営化は保育内容を必ずしも良くするものではないと思います。やはり自治体が質の面も責任をと思います。

瑞穂区十六町 杉村 イツ子さん

春も夏も楽しめる、船頭平開門

今年の花見は、立田村にある「船頭平開門」という所へ行ってきました。渡し舟があり、船には5人乗れます。川を下りながら見る桜は、ひと味ちがったとってもいい雰囲気でした。春は花見、夏は川下りと楽しめそうです。是非、みなさんも一度行ってみてください。お弁当を作って、GWにも家族で出掛けたいと思っています。

中川区下之色町 赤とんぼさん

川柳

九条は 平和外交 担つて
不作為は 罪と踏み込む 裁判所
変革期 今こそ為政の 質を問う
子の未来 摘まぬ優しい 町づくり
値が上がる けど頑張つて 音は上げぬ
港区木場町 松井 俊宏さん

健康レシピ

名南病院 栄養課
井上 信 (調理師)

小あじのカレーマリネ

***** 材料(2人分) *****

小あじ 6~8尾(1尾50g)
下味(塩、こしょう各少々)
小麦粉 適宜
玉ねぎ 1/2個
ピーマン 1個
サラダ菜 4枚
揚げ油
漬け汁(酢1/2カップ、カレー粉大さじ1強、砂糖大さじ1/2、塩、こしょう各少々)

***** 作り方 *****

1人前450キロカロリー 塩分 2.1g

①玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。ピーマンは種とへたを取って縦に細切りにする。
以上をバットに入れて漬け汁と合わせておく。

②あじは頭を右にしてまな板にのせる。ぜいごを切り取り、包丁の先でえらを取り除き、腹びれの下に包丁の先で切り目を入れて、はらわたも取り除く。水で洗って、ペーパータオルで水をよくふき、塩、こしょうをふって、小麦粉を薄くまぶしつける。

③揚げ油を低温(160度)に熱してあじを入れ、しっかり色づくまで4~5分、中まで火が通るようにゆっくり揚げ、すぐに漬け汁に漬ける。器にサラダ菜とともに盛る。

④すぐに食べてもよいが、半日ほど漬けておくと骨がさらにやわらかくなる。

★あじの栄養★

あじには、日本人が敏感に感じる「うまみ成分」の元となる「イノシン酸」が豊富に含まれています。また、脂肪分が「うまみ成分」と相性がよく淡泊でありながらコクのある深い味わいを作っています。その他、老化を防止する「DHA」や血中のコレステロールを下げ、肝臓の働きをよくする「タウリン」も多く含んでいます。また、高血圧予防・脳卒中予防・骨や歯の強化などに効果を発揮します。ちなみに、最もあじが美味しくなるのは5月から7月の時期です。