

友の会と事業所職員が熱中症予防の訪問行動

安心して住み続けられる、いのちと健康を守る地域のきずなを

秋の月間で「友の会みまもりネットワーク」づくりへ



めいなん

第461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



参加する前は、暑い中での訪問行動なので、訪問する側が熱中症になってしまうのではないかと心配しましたが、訪問先ではみなさんから「わざわざ来てくれてありがとう」と声をかけてもらい、やってよかったなあと思いました。また、「昨日大森先生に診てもらったので大丈夫です」



熱中症予防訪問行動に参加して

名南健康友の会役員 加藤 伸久

とか「今週、診療所に行く予定なので」などの声を聞き、名南会がこの地域に根づいていることを、あらためて実感しうれしくなりました。今回の訪問行動では、みなさんきちんと予防策を取られていたことが、今後こうしたとりくみをやっていきたいと思いました。



訪問看護やヘルパーなど在宅での医療・介護を担当している在宅総合センターきずなの日頃のとりくみと、在宅での熱中症予防の注意点について聞きました。

在宅総合センターきずなでのとりくみと在宅での熱中症予防の注意点

在宅総合センターきずな所長 佐藤 龍子

在宅総合センターきずなでは、ヘルパー・ステーションでは、利用者さんへ熱中症予防について書いた案内を作成し、一人暮らしや、日中一人で過ごされている方には、目にとまる場所に貼っていただいたり、こまめな水分補給などの注意していただくことをお話しをしています。

もあります。認知症で暖房をかけている方もいらっしゃいました。気になる利用者さんには電話をかけて、安否確認などもしています。

まだまだ暑い日が続いていますが、どのようなことに注意したらいいですか

外だけでなく、室内でも熱中症になることがあります。クーラーを使用し、こまめな水分摂取を心がけてください。汗をかくと塩分もなくなりますので、塩分もとるように心がけてください。

訪問先で患者さんや利用者さんを見ていて気になることはありませんか

窓を閉め切つて、クーラーもかけずに過ごされている方をみかけること

名古屋市にお住まいの方

今年度もぜひ健診・がん検診を!!

今年も10月から大腸がん・乳がん検診の強化月間が始まります。



昨年度(2012.6～2013.3)は、名南会の全院所で特定健診の目標を達成し、**過去最高の3,330件受けて頂きました**。名南会と友の会で取り組んでいる**大腸がん検診も3,321件という過去最高の件数**をやるのが出来、乳がん検診は、**5年連続1,000件**を超える件数を受けて頂きました。

がん検診の強化月間の運動の中で早期にがんや異常が見つかり、早期に治療が出来た方も多く見えます。

「まさか、自分がガンになるとは思ってもいなかった。ガンとわかったときはすごくショックでした。何で私なの…とも思いました。でも早期にみつかったよかった。」と言ってくれたときは、本当に手遅れにならなくてよかったと実感し、この運動の重さを知りました。

皆さんも、大切なご家族ご友人の方を誘ってぜひ、一年に一度は検診を受けましょう!!

名南会ホームページ

URL <http://www.meinan.or.jp/>

8.1

南区国保料など減免をすすめる会 集団減免申請と区交渉を行いました

名南健康友の会など7団体で構成する、南区国保料など減免をすすめる会(略称減免の会)は、区内8か所で「相談会」を開催し、8月1日には集団減免申請と区交渉を行いました。

当日は個人と5団体から35名の参加で、保険年金課、福祉課、民生子ども課などが対応しました。はじめに、会が提出した30項目の要望書に対する回答を受け交渉がはじまりました。

名南会からは、生活保護を受けている患者さんが治療を制限されている実態を示し、差別医療をやめるよう要望しました。またジェネリック医薬品を使うことを強要され、患者が拒否したら「役所に通報せよ」との指導がされているのは問題だと追求し、当局は「個別に対応させてもらいます」と回答しました。また、保険未加入で受診する人も多いのは、他政令市と比べ国保料が高いことが背景にあり、保険料を引き下げてほしいという願いを、市へ強く伝えてほしいと訴えました。

国保料の未納を巡っては、この1年くらいの間に相談があった人だけでも、3人が生活費を差し押さえられて明日の米に困って生活保護を受けざるを得なくなったと実例を示し、差し押さえを撤回するよう求めました。関係する発言も多数あり、「誤って差し押さえが起きた時は改めるべき」と追及しました。また、



今年から変わった国保料算定方式の下での減免基準で減免対象となる世帯に職権で減免を実施するよう強く求めました。介護の問題でも制度の改善でヘルパーの時間が短縮されて利用者さんへのサービスが不十分になっていることを具体例

で示し、ヘルパーには労働強化につながり実態にあわない制度改定だと訴えました。

最後に司会から、要望の中には国の制度に対するものが多い、区役所では応じることはできなくても、区として区民の声をどう受け止めるか、制度がこうだから、ではなく区民と一緒に悩み、考え、たたかってほしいと強く要望し閉会しました。この日、36人が減免申請書を提出しました。



わっしょい!わっしょい! 豊田保育園の子どもたちとたのしく交流 ～かたらいの里 デイケア～

豊田保育園の子どもたちが、とても可愛いお神輿を担いで、かたらいの里デイケア前に来てくれました!!子どもたちの姿を見た利用者様は、嬉しそうで、とても良い



笑顔でした。「わっしょい!わっしょい!」と、行きも帰りもとても大きなかけ声で、利用者様も元気をもらえました。アンパンマン音頭を元気いっぱい披露し、曲に合わせて利用者様も手拍子をされていました。

子ども達が帰る際、利用者様はとても名残惜しそうに子ども達の手を握ったり、手を振ったり、声をかけたりされていました。短い時間でしたが、小さな子ども達の姿を見て、利用者様も楽しい時間を過ごすことができました。

かたらいの里では、利用者様に地域の方々、小学校や保育園との交流をしていただいて、地域の一員であることを実感していただいています。

今後も、利用者様に生き甲斐を持っていただけるような施設でありたいと思っております。

かたらいの里相談員 山本愛奈



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3日・17日 10月1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



くらしの法律相談

「耐震上危険」を理由に、 借家からの突然の退去要請

名古屋南部法律事務所 弁護士

勝田 浩司



築40年の借家に住んでいます。大家さんから、「耐震診断を受けたところ、『倒壊の可能性が高い』という結果が出た。安全性が保証できないし、契約更新の時期だから退去してほしい。」と言われました。退去しないではいけませんか。

最近では、東日本大震災が起きたこともあり、自治体などの無料耐震診断を受ける例が多くなっていると思われますが、あくまでも改修工事の可否を判断するためのものであり、借主を退去させる目的で診断を受けることは制度の悪用と言うべきです。

家賃をきちんと支払っていて、使用方法にも問題がなければ、賃貸借の契約期間が満了しても原則として契約が更新され、引き続き居住できます。貸主が契約更新を拒絶して

自治体の耐震診断の結果だけで「正当事由」があるとは判断できませんので、貸主に「退去する意思はない」と伝えましょう。

借主に退去を求めるためには、「正当事由」が必要です。例えば、建物が老朽化して大修繕が必要なため退去を求めることが考えられます。

仮に、「立退料をもらえるなら退去したい」と考える場合でも、もらえるかどうかはケースバイケースですので、弁護士にご相談下さい。

「熱中症を防ごう！」

夏の健康講座に39名が参加！



みんなで「簡単！健康体操」。体力をつけて熱中症を予防しましょう！1・2・1・2・・・

共同組織

(社員・協同基金・友の会)

のページ



7月17日、昼下がりの真夏日の中、中川診療所恒例の「健康講座」を開催しました。今回のテーマはズバリ「熱中症を防ごう！〜覚えておきたい夏の救急〜」です。ご高齢の方に特に気を付けて欲しいポイントをまとめました。まず覚えて頂きたいのが「熱中症は防ぐ事ができる」という事。そして大事なポイントが「水分・塩分補給」と「暑さを避ける事」。体温も室内温度も出来るだけ上げないような工夫をしながら、脱水にならないように水分補給をする。この点を重点的にお話させて頂きました。皆さん真剣に聞き入って下さいました。質問を受け少々焦りましたが納得のいく説明が出来たようで内心ホッとしました。最後に、飼沼さわやか体操班長の指導で「簡単！健康体操」を行いました。まだまだ残暑が厳しいようです。皆様、熱中症をはねのけましょう！

中川診療所
看護課長代行
森亜希

たくさんの笑顔が集まって 盛り上がったね「瑞穂夏まつり」



友の会職員と一緒にお店をきりもり

瑞穂夏まつりは1973年から毎年開催されており、今年は41回目。「地域の中で子どもたちを温かく見守ろう」という思いのもと、毎年、保育園や学童保育、新婦人の会などのたくさんの団体が参加しています。各参加団体が出店するので、良心的な値段でお腹一杯食べたり、ヨーヨー釣りや輪投げなどを心ゆくまで楽しんだりできます。子どもたちの笑顔と、それを見る大人たちの笑顔があふれるお祭りです。

今年も雨や雷を心配しましたが、当日は適度な風がある比較的穏やかな天気に恵まれました。今年から高校生までの子どもたちが様々なステージ企画で活躍し、会場を埋め尽くすほどのたくさんの人でにぎわいました。

第36回 道徳平和盆踊り

焼いて
売って
踊って

7月29日・30日と予定されていた盆踊りが雨のため一日のみの開催となりましたが、30日は天気もよく友の会のみんながわいわいみたらしを焼き、盆踊りの前には『名南診療頭』の練習もしながら準備を始めました。

みたらしだんごも売れ、み

なさんと楽しめ、くやぐらの上や周りで踊り、とてもいい汗をかいたひと時でした。

南区三条 佐藤時子



友の会の有志で名南診療頭を踊りました

9月以降の 予定行事

★9/3(火)	★10/1(火)	★10/25(金)	★10/26(土)	★10/30(水)
名南診「お食事サロン」 —— 名南診療所2階多目的室	名南診「お食事サロン」 —— 名南診療所2階多目的室	ふれあいお食事サロン —— ふれあいヴィレヂ1階	名南健康まつり —— 名南病院	中川診療所「秋の健康講座」 —— テーマ「介護保険制度」
★9/29(日)	★10/14(月・祝)			
日曜健診 —— 名南病院	名南診療所地域健康まつり —— 名南診療所・デイケア庵			
	★10/20(日)			
	ふれあいフェスタ —— 名南ふれあい病院			

名南健康友の会
秋の行楽
日時 11/9(土)
行先: 飯田りんご狩り
+ 妻籠散策+温泉
※詳細・申し込みは次号にて

中川健康友の会
秋の行楽
日時 11/17(日)
※行楽地など
詳細・申し込みは次号にて

お問い合わせ・お申し込み 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

歴史から見た町名（六）

尾鍋 昭彦

観音町（南区）

南区、名鉄常滑線道徳駅南西に観音町という地名があります。この辺りは昭和34年の伊勢湾台風によって大きな被害を被った所です。町内にある観音公園には、伊勢湾台風の被害を受けた人達に対する「我等と共に」と刻まれた慰霊碑が建てられています。この公園の北側にはかつて観音山がありました。

観音町は、もとは江戸時代に鷺尾善吉によって、文政4年（1821）に開発された新田、道徳前新田が築かれた所にあります。この新田は、文政7年（1824）尾張藩の所有となりましたが、大正14年に名古屋橋倉庫株式会社に払い下げられました。昭和4年には豊田土地区画整理組合が設立されて宅地化がすすめられ、これによって昭和10年新町名として観音町が生まれました。名前の由来は、昭和7年に名古屋橋倉庫株式会社がこの地に、すり鉢状のコンクリート2階建の建物に、外部に土をかぶせ、木を植えた山を作り、この頂上に高さ2mの観音をまつたことにあるようです。この観音は昭和10年には高さ6m程のコンクリート製のものに変えられました。観音山は、内部の1階にスケート場を設け、南側には大プールがあり、この山の頂上からの眺めは素晴らしく、観光の名所にもなっていたということです。戦後、スケート場は、名宝会館に新しく出来たことから客足も減り、この観音山も昭和39年名古屋橋倉庫株式会社の解散によって、取り壊され、この時、観音像も脱眼の上、破壊されてしまいました。取り壊された観音山の跡地は平地となつて分譲され、今では住宅地と変わってしまいました。



我が家の自慢

実り豊かな我が畑

突然のお題を頂き「何が？」と考えた。それは小さな猫の額ほどの畑で収穫出来る野菜。

主人が退職して数年経てからの畑仕事。初期の頃は解らないまま本を頼りに試行錯誤の日々。

カチカチの茄子、小指ほどの人参、トマトはパンクといった調子。でもその中で大根はみずみずしくて、レタスも新鮮そのもの。その後は買ったことがあります。

一番ガツカリしたのはさつまいも。喜々と広がるさつまいも、こんなにたくさんどうしようと、友人に実ったらあげると約束していたのに、鍬をいれたら「あれ!!」掘っても掘ってもさつまいもは無い!!そんな経験をしなが、今は市に出せるほど立派な野菜が収穫出来るようになり、いつも新鮮な野菜を食しています。トマト、キュウリ攻めの毎日ですが贅沢な悩みですね。

でもいろいろと考えて料理するのも又楽しみの一つです。

金曜日のひよこの集まりの楽しみは昼のランチバイキング。いろいろと持ち寄り、味わい、とても楽しい時間です。

秋の実りは何かな？楽しみに私は料理を勉強しておいしい物を作り、主人は健康の為に毎日水撒き、草取り、ネット張り等々と頑張っています。

いまのところお互いに元氣、感謝しております。

お父さん、ありがとう。

瑞穂区 ひよこ昼班 山田和子

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。

2013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	5日(木)	14:00～ 道徳地域合同班会	健診DVD	名南わいわい広場	名 南 診 療 所 地 域	2日(月)	16:00～ えんがわ班	班のみんなで 健診受診班会	デイサービスえんがわ	
	12日(木)	14:00～ 木場地域合同班会	お食事会			3日(火)	11:30～ ふれ愛お食事サロン		名南診2F多目的室	
	19日(木)	14:00～ わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場		3日(火)	13:30～ 内田橋西班	心筋梗塞	名南診2F待合室	
	24日(火)	13:30～ ちぎり絵教室				3日(火)	19:00～ 御劔班	水虫	水谷宅	
	26日(木)	10:00～ 新三条班	健診DVD	牧野宅		4日(水)	14:00～ 昭和区健康サロン	セラバンド体操	ハットリ	
	26日(木)	14:00～ 名南班	健診DVD	久保寺宅		10日(火)	14:00～ 絵手紙教室	絵手紙	名南診2F多目的室	
	30日(月)	15:00～ 囲碁ミニ班会&教室 下記囲碁教室の時にいきます。	いつでも元気	名南わいわい広場		11日(水)	10:30～ 名南診健康体操	セラバンド体操	名南診2F多目的室	
	毎週月曜日	13:00～ 囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場		11日(水)	13:30～ コーポラス班	健診DVD	コーポラス集会室	
	毎週水・金曜日 ※11日(水)はありません	13:00～ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場		12日(木)	19:00～ 平郷班	認知症予防と接し方	喫茶あみん	
	第2・第4火曜日					17日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	AEDの使い方、 救急救命	伝馬コミセン	
名南 ふれあい 病院 地域	7日(土)	13:00～ ひまわり班	病院・介護施設の種類と特徴	鎌田宅	20日(金)	14:30～ ひよこ昼班	健診DVD	たまり場ひよこ		
	9日(月)	15:00～ 滝の水班	健診DVD	佐藤宅	24日(火)	13:30～ 絵手紙班会&教室	健診DVD	名南診2F多目的室		
	17日(火)	14:00～ コスモス班	健診DVD	デイサービスえがお	26日(木)	10:00～ 八事班班	夏バテ防止	八事コミセン		
	18日(水)	13:00～ なでしこ班	血液がサラサラになる食事	デイサービスえがお	26日(木)	14:00～ 編み物同好会	編み物	名南診2F多目的室		
	19日(木)	14:00～ 鳴丘班	健診DVD	会員宅						
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 2日(月)・30日(月) 10:00～11:30 コーヒーサロン			中 川 診 療 所 地 域	毎週水曜日 15:15～ さわやか体操班			健康体操	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 ※30日(月)はサービスデー(ケーキがつかます)。				毎週土曜 14:00～ ヨガ班			ヨガ	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)				毎週第2・第3木曜日 13:00～ 絵手紙教室			絵手紙	中川診友の会ルーム
	名南ふれあい病院地域	3日(火) 11:30～ お食事サロン(食事会) 名南診2F多目的室				28日(土) 毎月第4土曜日 13:00～ 囲碁の会			囲碁	中川診友の会ルーム
		17日(火) 10:00～ ゆめっこ広場(子育てサロン) ふれあいヴィレヂ								

※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



名南病院3階病棟のみなさん

職場紹介 第24回

名南病院3階病棟

こんにちは！今回は名南病院3階病棟を紹介します！

3階病棟は、主に外科、整形外科疾患を抱えた患者さんの病棟です。主に手術を控えた方が多く、その年齢層もさまざまです。

スーパー外科医4名とスーパー整形外科医1名を筆頭に、総勢31名のスタッフによって支えられています。

消化器、乳癌、骨折など手術対象は様々です。時には呼吸器など特殊な手術も…。

どの患者さんも安心して手術が受けられ、また術後も速やかに回復できるよう、日々援助しています。とくに消化器疾患は腹腔鏡手術に特化しているため、通常の開腹手術と比べると患者さんへの負担は少ないのですが、それでも手術は辛いものです。その辛い時期を乗り越えた患者さんが、笑顔で退院される姿が日々の支えになっています。

最近手術室が改装され、きれいな手術室となりました。術後を支える病棟としても、一層身の引き締まる思いです。

手術の際はぜひ名南病院3階病棟へ！待ってまーす！

3階病棟看護師 嶋田祐貴

口は健康の入り口シリーズ[®]

ホワイトニングのお話^①



ホワイトニングとは、ホワイトニング用の薬剤を使って歯を白くする方法で、色が後戻りしたり効果に個人差があったりしますが、歯に与えるダメージもほとんど無く、歯を白くしたい方にはオススメの方法です。

ホワイトニングには、主にご自宅で行う『ホームホワイトニング』と歯科医院で行う『オフィスホワイトニング』の二つの方法がありますが、今回はホームホワイトニングについて、お話します。

ホームホワイトニングとは、患者様の歯に合わせて作ったマウスピースに、患者様自身が薬液を入れ、ご自宅で毎日数十分から数時間装着する方法で、約2～8週間続けます。ホワイトニングの効果には個人差があり、すぐに真っ白になる方もいれば、なかなか白くならない方もいます。ホワイトニング効果の持続期間は生活環境にもよりますが、通常半年～1年程度です。歯の色の後戻りを防ぐため

には、定期的にホワイトニングをし続ける必要があります。

では、なぜホワイトニングで歯が白くなるのでしょうか？

ホワイトニング剤には主成分として、過酸化水素や過酸化尿素というものが含まれています。これらは高温になると酸素と水に分解されますが、この時に発生する酸素が歯のエナメル質の色素と結びつき、色素を無色透明に分解します。

又、過酸化水素や過酸化尿素はエナメル質の表面構造を変化させ、象牙質の色が透けないようにします。この効果により、歯が本来の色よりも白く見えるようになります。

さて、ここまでのお話で【ホワイトニング】について、概ねご理解いただけたかと思います。

今回は、ホワイトニングについて、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

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

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

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

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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前	内科1 内科2 内科3 内科4	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ (第1、5)
	小児科	○	○	○	○	○	○
	外科1 外科2 外科3	整形○	整形○ 皮膚○	整形○ 乳腺・甲状腺○	皮膚○ 整形○	整形○	外科/整形(隔週)○ 乳腺・甲状腺(隔週)○
午後	特診	整形 (ギプス外来)	○小児予防接種(第1、3) ○糖尿病 ○禁煙外来				※糖尿病初診者教室は第3の月曜日夜
夜診	内科1 内科2 内科3 内科4	○ ○ ○ ○		○ ○ ○ ○		○ ○ ○ ○	※夜診 乳腺・甲状腺は (水)・(金)で 隔週交互
	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○	

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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前		○	○ 外科系○	○	○	○	○ 整形○
午後		ものわすれ外来					

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。

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

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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前		○	○・往診	○・往診	○	○	○
午後		往診	往診	往診	往診		
夜		○					

中川診療所

診療科目
内科・小児科
※小児相談・予防接種 (第2・4水曜日 午後)

TEL 301-2631(代)
FAX 301-3018
中川診デイケアひまわり
(月)~(土) 9:30~15:30

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前		○	○	○	○	○	○
午後		往診	○		○	○ 第2金曜日は休診	
夜		○			○		

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

名南会診療案内

2013年9月より

簡単!!
健康体操

全身の筋力訓練

理学療法士：高山 大地
モデル：理学療法士 黒木 貴哉

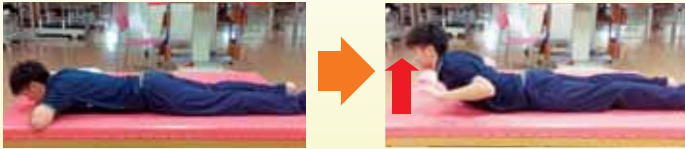
○脚やお腹周り、腕の筋力訓練

転倒予防や筋力維持のための運動を紹介します。
脚やお腹回りの筋肉を強化して転ばない体を作りましょう。

- ※注意
- ・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事前に相談してください。

お腹周りの筋力訓練①

- ・うつ伏せに寝て、体を真っ直ぐにします。
 - ・その状態から体を反らすようにして運動をします。
 - ・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。
- ※腰が痛い方やうつ伏せに慣れない方は行わないでください。
※背中 of 反らしすぎに注意してください。(腰が痛くなる元になります。)



お腹周りの筋力訓練②

- ・仰向けに寝て、つま先は上を向くようにします。
- ・そのまま片方の脚をしっかりと曲げていきます。
- ・左右10回程度行います。



脚の筋力訓練

- ・仰向けに寝て、両膝を曲げた状態にします。
- ・そのままの状態でつま先を上げていきます。
- ・左右同時に10回程度行います。



腕の筋力訓練

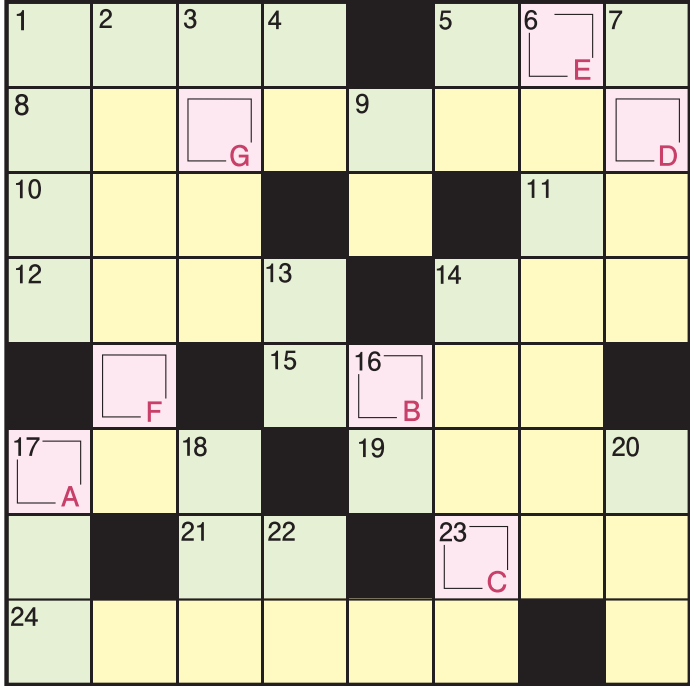
- ・椅子などに座った状態で両手を座面につけます。
 - ・そのまま腕の力を使って両手で座面を押してお尻を浮かせます。
 - ・5回程度行います。
- ※難しい運動のため出来ない方は無理をしないでください。



第88回

クロスワードパズル

出題 小松 健
名南ふれあい病院長



【パズルの解き方】 クロスを解いて A～G 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。

ヒント この季節、家の中でも注意

A	B	C	D	E	F	G

よこのかぎ

- 1 9人でします。プロ○○○○。クサ○○○○

5 人の一生も冥土への○○○と。「大いなる○○○」

8 ふれあい病院もよくお世話になります

10 言ってみれば ○○○れば

11 伊良湖岬に流れ着いたこれの実是有名です

12 かなり短気と言われるドラゴンズ監督の名前

14 不吉と言われる方角
- 15 法律婚の反対を「じ○○○○」とも言ふ

17 北原ミレイの曲、「ざんげの○○○もない」

19 今安倍首相の公的住居ですが、幽霊がでるので引越さないのではとも

21 温故知新も○○熟語です

23 今中日の投手コーチは今中○○○。古い人では牧○○○

24 目標に向かって突込こんでいく車

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(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 名古屋市南区豊田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。

459号の答えは「レントゲン」25通の応募があり、24通正解。
(当選者) 山盛 葉子さん(南区本星崎町) 住田 昌視さん(愛西市) 小林 勝治さん(南区五条町)

たてのかぎ

1 昔は近所に売りに来ていました。「い○○○○○○」

2 誰でも待ち遠しい。月に度の「○○○○○○○日」

3 淡海^{あふみ}の海○○○○ちどり^なが鳴けば

心もしのに古へ思ほゆ

4 日本の○○は6月と9月

5 降水量が局地的に多くなる○○林

6 四天王の一つ、怒りの姿を見せる人を陥れようとする心

7 恵みの雨

9 豆乳を煮たときに表面に出来る薄い皮

13 愛知県は今大村さん

14 結婚したことのある人

16 昔の墓

17 自分では聞けないが、聞いてみたい?

18 映画「シヨラ」では、人を幸せにする食べ物でした

20 回復期リハビリの次の段階



投稿

読者のひろば

次世代に平和で自由な日本を

憲法ってなあに? すごく良くわかりましたし本当に私達がすぐ行動して孫達に平和で自由な日本をのこさねばと思いました。

天白区平針 神田恵子さん

胃ガン検診で小さなガンを発見、健診は大切です

なごやか健診で胃ガンを発見、とても小さいとかで検査を何回かやって手術が決まりました。食欲が少しずつなくなりス MART になっていきます。ドクターはこんな小さな幹部を発見したことに驚いてみえました。定期健診をおすすめします。

瑞穂区 S さん

丁寧な名南病院の乳ガン検診

今日(H25.7) 乳ガン検診をしました。ありがとございました。いつも丁寧な「おっぱい」を扱ってくださいます「レントゲン女性技師」受診をうながす看護師さんの絵手紙。それと触診の時の鈴木り子先生のねている患者のベッドの横にすわってのエコー検査は「かっこいいです」。いつも言われている言葉「良いおっぱい(しこりなし)の状態を覚えておいてね!!」。

港区 M さん

川柳

硬性の 憲法理念 誇りあり
自助だとは 切り棄てを言う 美辞麗句
学ばない 他虐史観の 傲慢さ
鳴き交わす 鴉と郭公^{くわくこう} 信号の
揺るがない 北斗の星の 如くあれ

港区木場町 松井俊宏さん

健康レシピ

名南病院 栄養課 主任
井上 信 (調理師)

粉ふき芋の薬味和え

***** 材料(2人分) *****

新じゃがいも 110g(中1個)
塩、こしょう

☆合わせ薬味

青ネギ 12g(1/10本)
黒ごま 大さじ1/2
しょうが 4g
ミョウガ 5g(小1個)
青じそ 3枚
かいわれ大根 5g

***** 作り方 *****

1人前46キロカロリー

①合せ薬味をつくる
青ネギとミョウガは小口切り、かいわれ大根は1cmくらい、しょうがと青じそはみじん切りにする。これらをすべて合わせて、水に1〜2分さらし、黒ごまを和えておく。

②じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに切ってから水から茹でる。

③火が通ったらザルに上げて鍋に戻し、火にかけて鍋を揺すりながら粉ふき芋にする。

④温かいうちに、塩、こしょうをする。

⑤④に合わせ薬味を和える。

★ポイント★

じゃがいもは煮る、揚げるなどさまざまな料理で活躍する食材として知られています。ビタミンB群・Cやミネラル成分が豊富に含まれ特にビタミンCはみかん並に含まれ熱に非常に強く煮たり焼いたりしても壊れにくくガン・高血圧・心筋梗塞など成人病の予防や美容効果があります。じゃがいもの成分はでんぷんで、いわゆる糖質類です。ご飯に比べ1/2程度でダイエット中の方にもおすすめ出来ます。