

みんなで つくり、楽しみ、ためになる 秋の健康まつり

..... ぜひお越しく下さい!

めいなん

第462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



昨年の「名南健康まつり」の様子

今回は南側駐車場の第2会場は、主にバザー、食べ物、ゲーム、歌などによる交流集会を主に、みんなで楽しくわいわいコーナーとし、院内の第2会場はゆつたりくつろぎコーナーとして、主に健康相談などの空間にしたいと思えます。地域の患者さんと友の会員、名南病院との交流を図り、地域での健康づくりを進めるために、よりよい地域であつて欲しいと、このまつりを成功させたいと思えます。

名南健康友の会
名南病院地域支部長
吉田 俊二

名南健康まつり
10/26(土)
13:00~
名南病院

いのちとくらしを守る地域づくりを!



この10年間は、多くの場面で地域のみなさんとふれあうことができ、多くのドラマがありました。そして、理念に掲げている「安心して暮らせるまちに」の実践は、これからの5年、10年の積み上げが必要と考えています。

ふれあい健康フェスティバル
10周年を迎え、
明るい未来へ!

10/20(日)
10:00~
名南ふれあい病院



昨年の「名南診健康まつり」の様子

今年で11回目を迎える健康まつりです。今回もデイサービス庵と診療所のダイケア棟で賑やかに開催します。友の会員さんと職員が協力しています。数ヶ月前から実行委員会を作り、テーマや企画や出店を企画しています。今年地域の方を詐欺から守るための講演や大森所長の健康にまつわる話や職員・友の会の出し物などを予定しています。

皆さん是非遊びに来てください。皆でお待ちしています。

名南診療所地域健康まつり
10/14(月・祝)
11:00~
名南診療所

地域と友の会と職員が一つに!

フェスティバルでは、10年間支えて頂いた地域のみなさん、友の会のみなさん、患者・家族のみなさんに感謝し、次の大きな歩を共に踏み出すことができるように準備をすすめています。主に、記念講演はじめ、文化企画、健康チェック、豪華賞品があたる抽選会など10周年にふさわしい企画となっています。

是非、みなさんのお越しをお待ちしています。

名南ふれあい病院 事務次長
福岡 秀樹



はみんぐ歯科の歯科衛生士による口内菌の検査の様子

10~11月 秋の共同組織拡大強化・健診月間スタート

第3期工事を控え、名南病院の資金募集運動も心機一転!

入口の机には、フェルトを型抜きしたカラフルな文字の手作りテーブルクロスを掛け、薬局横には幸運の四つ葉のクローバーをモチーフに掲示物も一新しました。

名南病院の取り組みが目で見えて楽しめる・患者さんに伝わる環境作りを目標にしています。

また、職員自身も楽しんで資金募集運動に参加できるように、チームを結成し意見を出し合っで進めています。いよいよ最終工事。かかりやすい病院を目指して頑張ります。

名南病院外来医事課長 竹本実花



協同基金の積立通帳の案内などが入った「たすけ愛ポシェット」で月間スタート!

インフルエンザの予防と治療



名南ふれあい病院
院長
小松 健

1 インフルエンザはなぜとほがう

風邪はいろいろなウイルスにより発症しますが、インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染症です。

2 なぜインフルエンザは注意が必要か

風邪は多くは何もしなくても改善しますが、インフルエンザの場合は抵抗力の無い方が感染すると、インフルエンザ自体の悪化や基礎疾患の増悪などで致命傷になる事もあり、インフルエンザ関係の死亡者は数千人になるのではないかと考えられています。

3 流行の時期

毎年11月上旬から散発的に発症し、12月から流行し1月に爆発的に流行し、2月にピークになることが一般的です。ただし1年中少しずつは発生しています。

4 感染経路

主に飛沫感染(空気感染)にて、患者さんの咳、くしゃみなどで感染します。

5 症状

急激な発熱が特徴ですが、ワクチンを打っていると症状はとほしく、からだのだるさだけで診断のつく場合もあり、インフルエンザ流行の季節に、普段とちがう状態が続くときは一度相談してください。

6 潜伏期間

1日から3日と言われています。この間は、本人も感染していると気づかないまま、周囲に感染を広げている可能性があります。

7 診断

一般の病院には迅速診断キットがありません。鼻や咽頭などから検査用の綿棒で

鼻汁や咽頭部の組織を拭き取る方法です。名南会の病院、診療所にもあります。ただし、発熱後12時間から24時間以上たたないと反応が出ないため、注意が必要です。また、検査する人技術の差もある事、反応が無くても状況から治療した方が良い場合もあり、よく主治医と相談してください。

8 治療

インフルエンザのもっとも良い治療法は、しっかりと安静をとり、栄養と水分をしっかりとることです。ただ、社会生活をしているとそうとばかりはいってられないので、薬のちからを借りるようになります。

内服と吸入があるので、良く主治医と相談してください。

タミフルなどは若者への使用は控えた方が安全です。

また解熱剤も、改善を遅らせる場合もあり、良く説明を聞いて対応することが大切だと思います。

9 職場、学校への復帰

インフルエンザに感染した場合は解熱してもまだウイルスは残っているため、昨年の改正により、発症したあと5日を経過し、かつ解熱したあと2日(幼児にあつては3日)を経過するまで学校や仕事は控えることになっています。

10 インフルエンザの予防接種について

①インフルエンザの予防対策で一番大切なのは、生活をして、自分の体に抵抗力をつけておくことだと思います。そうすれば、少数のインフルエンザウイルスが体の中に入っても、自分のちからで駆除出来るはずだと思います。

②インフルエンザワクチン接種については、これを打ったからかからないという事にはなりません。基礎疾患などのある方は特に打っていただいた方が安全と思われれます。

同時に、ワクチンを打ついても、発熱などある時には、早めの受診をお勧めします。



名南会社員、名南会協同基金にご協力いただいている方(世帯)への今年からインフルエンザ予防接種の割引をはじめます

医療法人名南会では、名南会社員、名南会協同基金にご協力いただいている方(世帯)に、一般料金よりも安価な料金でインフルエンザの予防接種を受けていただくことを目的に、今シーズンより、インフルエンザ予防接種料金の割引をはじめます。

- 名南会の各事業所で接種される場合、1回につき1,000円の割引を実施いたします。
- 名古屋市にご在住で65歳以上の方を対象にした公費による予防接種の費用(1,000円の予定)については、名古屋市による委託事業のため、今回の割引はできませんので、あらかじめご了承ください。

- 2013年9月中旬までに、名南会社員、名南会協同基金にご協力いただいている方には、割引券を郵送させていただきます。
- これまで名南会協同基金にご協力いただけていない方が、予防接種を受ける際に、あらたに名南会協同基金にご協力いただいた場合も割引を実施いたしますので、この機会に協同基金へのご協力をお願いします。

くわしいことは各事業所、または名南会本部事務局健康推進室
TEL 692-7544までお問い合わせください。

医師紹介



おかね まこと
岡根 誠 医師
(名南病院 副院長)

「私が医師を志した理由」

「人間相手の仕事がしたい」。つまりは、「必要とされることを必要とする」というのが、本音かもしれません。

「看護師に囲まれてちやほやされながら暮らしたい」と思っていたら「そうだと言っている訳ではありませんが(笑)」、今の厳しい医療情勢では、それは叶わぬ夢であったと思うしありません。ちなみに名南会の看護師はこのほか優しく、優秀です。医師の指導がよいのか、普段から無理難題を押しつけている成果なのでしょうか(笑)。

「若くして亡くなった医師の祖父」のことを、可愛がってくれた祖母がよく話してくれたのが影響している、と思います。

「ポプラ並木が綺麗なので、北海道大学の農学部にも入れたい」と言うやや天然の母親と、それを横でへらへらしながら黙って聞いている私を見て、こいつらに任せておくのは不安だと思った高校の担任が、進路指導に乗り出したのが直接のきっかけだったと言うのが、本当のところですね。

こうして、口蓋奇形で生まれ当時1週間死ぬかもしれないと言われたコンプレックスは、実は放浪詩人か作曲家に、あるいは天才(笑)数学者とやらにならなかった夢は夢として、当時は予想も出来なかった医療界の荒波にこぎ出して行ったのです。

【次号へ続く】

原水爆禁止 2013年世界大会

核兵器のない、公正な世界の実現を

8月7日〜9日までの世界大会に参加して今まで自分が学校教育などで学んできたこと、現実起こった原爆投下というものを肌で感じる事が出来ました。初日の開会式、最終日の閉会式では日本、また世界各地から集まった方々が活動報告を行いました。中でも被爆者の方の話は原爆の悲惨さや凄さを生々しく話されていました。今まで自分が担当した患者様の中にも被爆者の方は見えました。特に気にも留めていませんでした。しかし今回、被爆者の方の話では状況や実体験があり、いかに原爆が非人道的な兵器なのかと思えました。また今まで学んだことは日本の側からのことであり、世界の方がどう見ているのか知ることが出来ました。特にノルウェーの方の話では現実的な核の話や日本は唯の被爆国にも関わらず、関心が低いと気付かされました。その他、世界からの視点では今までの自分に無い視点が多く、自分も広い視野を持てる様になりたいと感じました。碑巡りでは実際の写真や壊された建物を見て改めて現実起こった事なんだと感じました。3日間を通して核が1発も無い、公正な世界を実現出来るよう頑張りたいです。



名南病院リハビリテーション課
理学療法士 高山 大地

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
10月1日・15日

PM5:00~7:00
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

共同組織

(社員・協同基金・友の会)

のページ



子育ては みんなの力で!



始まりは地域の子育て中のお母さん(お父さん)や子どもさんの孤立化を防ぐために…でした。

月1回ふれあいヴィレヂで『ゆめっこ広場』、春休み・夏休み・冬休みには名南診療所の2階で『☆あそぼ☆』がスタートしました。

ゆめっこ

10時頃になると3階の「ゆめっこ」にぎやかな足音や声が聞こえて来ます。 私たちスタッフの「おはよう」やら「いらっしやい」に迎えられて親子さんが次々と御到着!ぬいぐるみやら布積木や子どもさんたちがお気に入りのおもちゃを見つけ遊び始めたら、お母さんたちも「ホッ」。おしゃべりの輪も広がります。スタッフもおなじみのママには最近の様子を聞いたり、NEWママにも声かけし楽しく過ごせるように。看護師スタッフには気軽に健康相談も。ご近所のおばさんたちが見守っていますよのムー



☆あそぼ☆



横のつながりばかりではなく、乳幼児から学童まで縦のつながりを大切にしようとして春・夏・冬のお休みの時に開催することになりました。 スタッフは、保育士さん2人と子育て経験のあるボランティアで、時には90歳のベテランの地域の方が、赤ちゃんのお相手をしに来てくれたこともありました。 小さい子に小学生の子がおり紙を教えたり、たった2時間で全く知らない子どもが仲良く紙

一緒に食べたり、わらびもちを作ったり食べたり…お母さんも一緒に話したり…ほんわかとして心地良い時間をすごしています。 まだまだ始まったばかりのサロンですが、皆さんの要求に応えながら企画していきたいサロンです。



飛行機を飛ばしたりしてわいわいと遊びました。 そんな短い時間の中で、クッキーを型抜きして焼いて

ドで。「みんないらっしやい」の歌を合図に親子で集まり、「大きな栗の木の下で」などの手遊びも。最近「よいしょよいしょ」の紙芝居は子どもたちのお気に入り。かけ声も出ます。ティータムで一息。子育て家事で大忙しのママたちのオアシスになっているといいなと思います。10月には第2回ゆめっこ運動会をしたいと計画中です。

スタッフ 村上 敦子



日時 11/9 (土) 名南健康友の会

秋の行楽

飯田りんご狩り・妻籠・温泉
費用:5,000円 りんご狩り代金・入泉料を含みます
定員:80名 ※詳細はチラシまたは事務局まで
※10/7(月)より申し込みを開始します。

日時 11/17 (日) 中川健康友の会

秋の行楽・バスの旅

●旅行日 11月17日(日)
●行先 蒲郡みかん狩り~健康祈願~ラグーナ蒲郡お買物ツアー
◇中川診療所、中川区区内数カ所を経由して出発。
●参加費 一人 4,800円 (あさり釜めし+みかん1kgお土産付)
◎子ども料金 (3歳~小学6年まで) 一人 4,300円 (子供ランチ+お土産付)

*参加ご希望の方は「参加申込書」にてお申込みください。(『めいなん』折込みのチラシか、中川診療所受付においてあります。)
*申込受付は、10月7日(月)から中川診療所受付で開始します。(定員80名になり次第締切)

■お問合せは、中川診療所受付へ
電話052(301)2631
もしくは、名南・中川健康友の会事務局へ
電話052(692)7544

10月以降の予定

★ 10/1 (火) 11:30~ 名南診「お食事サロン」 — 名南診療所2階多目的室	★ 10/19 (土) 10:00~ 歴史探訪ウォーキング 有松方面 (10:00名鉄有松駅集合)	★ 10/26 (土) 13:00~ 名南病院健康まつり — 名南病院	★ 11/16 (土) 健康ウォーキング 東山一万歩コース
★ 10/14 (月祝) 11:00~ 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) 11:30~ ふれあいフェスタ — 名南ふれあい病院	★ 10/30 (水) 14:00~ 中川診療所「秋の健康講座」 ~ご一緒に学び、考えよう~ 「介護保険制度」について — 中川診療所外来待合室	★ 11/29 (金) 10:30~ おしゃべり わいわいクッキング — 南区役所5階
	★ 10/25 (金) 11:30~ 「ふれあいお食事サロン」 — ふれあいヴィレヂ1階		★ 11/30 (土) 呼続地域懇談会 — 呼続コミセン

お問い合わせ・お申し込み 必ず 名南・中川健康友の会事務局 ☎(052)692-7544

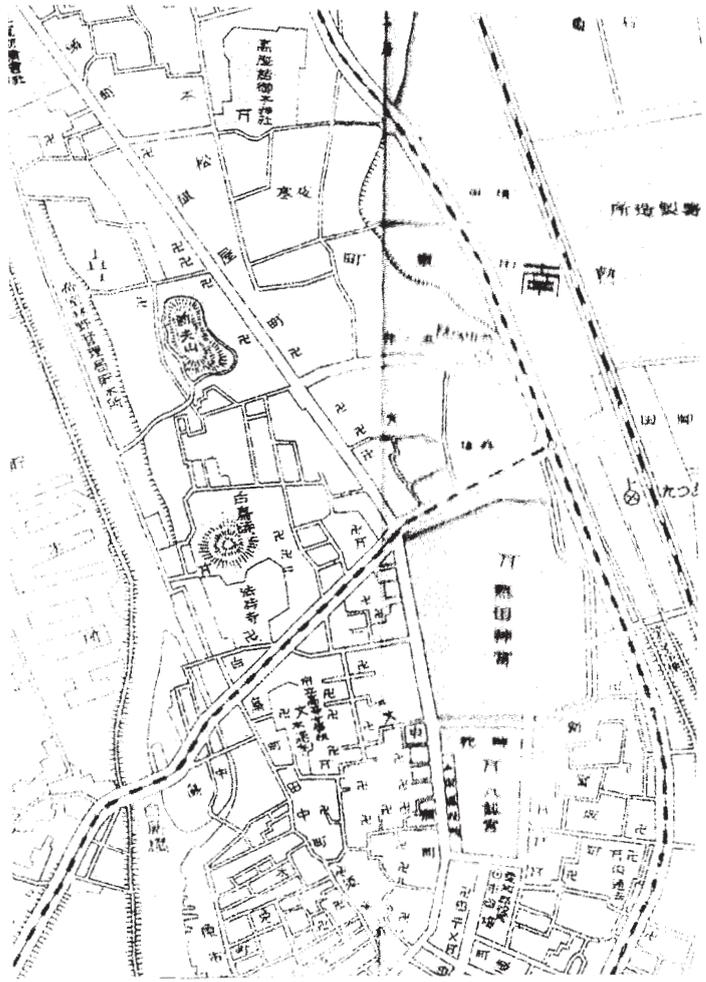
歴史から見た町名(七) 旗屋町 (熱田区)

尾鍋 昭彦

熱田神宮のすぐ北に旗屋町という町名があります。旗屋町という町名は熱田区の中でも最も古い町名と云われています。

この旗屋町のある所は、金山から熱田神宮にかけて南北に延びる通常、熱田台地と呼ばれるところにあります。かつてはこの台地の東側は海水が入り込んでいたと云われ、西側は近世になって新田の開発が広くおこなわれていました。この台地状の土地は古くから栄え、古代の遺跡も多く見られます。

旗屋町は、明治初年には、愛知郡熱田町大字旗屋と呼ばれていましたが、明治40年(1907)名古屋市に編入され、熱田旗屋町となり、昭和14年(1939)その全部が熱田区旗屋町となりました。戦後になって、その一部が旗屋1丁目・2丁目となりましたが、大部分は旗屋町に引き継がれています。



明治43年「名古屋市実測図」より
熱田神宮北現在の国道19号線沿いに旗屋町とある

す。

地名の起源は古く、和銅5年(712)ごろ新羅(しらぎ)の帰化人、秦氏の一族が住みつき、同氏特技の機織技術が伝えられたと云われています。この時、熱田神宮に納める綾錦を織った漢綾(あやはとり)、と呉綾(くれはとり)の二人の織女がいました。この織女のうちの一人が熱田神宮に奉られたことが、機綾の起りと云われています。このことから、もとは幡綾(はたや)、機綾(はたや)と書かれていました。これが旗屋に通じたものと思われま。戦後の道路計画によって、国道19号線が拡幅・整備され、旗屋町は大きく影響を受けることになりましたが、熱田区における最も古い町名であることには間違いありません。

中川反核平和盆踊り

中川診療所では、8月23・24日に診療所北側の波花公園で反核平和盆踊り大会が行われました。

私は5月に中川診療所に移動し、初めて参加させていただきました。

当日の天気予報は夕方から雨という事で、利用者さんと一緒にいるてる坊主を作成しました。利用者さんは楽しんで作っており、盆踊り前から楽しんで過ごさせて頂きました。てるてる坊主はやぐらの頂上に飾って頂き、そのおかげで雨も降らず2日間とも無事開催する事ができました。

地域の皆さんと交流することができ、また平和に関して考えることができ良い時間を過ごす事が出来ました。

中川診療所デイケア作業療法士 玉田真菜美



中川診療所では、8月23日(金)、24日(土)に波花公園にて第29回反核平和盆踊りを開催しました。私は今年の5月に異動してきて初めての参加でした。朝早くからおでんの仕込みをしたり、鉄板で焼きそばを焼いたり汗だくになりながらも楽しい思い出となりました。開店前からタッパーを持って沢山の方が並んでくださったのがとても印象的でした。おかげさまで、おでんも焼きそばも大盛況であっという間に完売しました。今後も地域の方との関わりを大切に過ごしていきたいと思ひます。

中川診療所デイケア 介護福祉士 早崎ありさ

		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(木)	14:00~	道徳地域合同班会	健康まつり打ち合わせ	名南わいわい広場	名南診療所地域	1日(火)	11:30~	ふれ愛お食事サロン	食事会	名南診2F多目的室
		10日(木)	9:40~	南木場班	健診DVD	土肥宅			13:30~	内田橋西班	健診DVD	名南診1F待合室
			14:00~	木場地域班会	健診DVD	名南わいわい広場		2日(水)	14:00~	昭和区健康サロン	貯筋体操	ハットリ
		16日(水)	12:40~	歌謡舞踊ミニ班会&教室	健診結果の見方	名南わいわい広場			16:00~	えんがわ班	健診DVD	デイサービスえんがわ
		17日(木)	14:00~	わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場		8日(火)	13:30~	絵手紙班会&教室	低体温予防法解消法	名南診2F多目的室
		22日(火)	13:30~	ちぎり絵ミニ班会&教室	健診DVD	名南わいわい広場		9日(水)	13:30~	コーポラス班	インフルエンザ	コーポラス集会室
		24日(木)	10:00~	新三条班	終末期医療	牧野宅		10日(木)	9:40~	南木場班	健診DVD	土肥宅
		28日(月)	15:00~	囲碁ミニ班会&教室	インフルエンザ	名南わいわい広場			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		15日(火)	13:30~	豊北診療所合同班	健診DVD	伝馬コミセン
	毎週水・金曜日	13:00~	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場	16日(水)	12:40~	歌謡舞踊ミニ班会&教室	健診結果の見方	名南わいわい広場		
名南ふれあい病院地域		7日(月)	15:00~	滝の水班	内臓脂肪と合併症	佐藤宅	18日(金)	14:30~	ひよこ屋班	歯周病	たまり場ひよこ	
		15日(火)	14:00~	コスモス班	インフルエンザ	デイサービスえがお	24日(木)	14:00~	編み物同好会	編み物	名南診2F多目的室	
		16日(水)	13:00~	なでしこ班	健診DVD	デイサービスえがお	28日(月)	10:00~	北原ひよこ班	いつでも元気	湯浅宅	
		17日(木)	14:00~	鳴丘班	内臓脂肪と合併症	会員宅	第2・第4火曜日	14:00~	絵手紙教室	絵手紙	名南診2F多目的室	
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			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	
		第1・3月曜日	10:00~11:30	コーヒーサロン			毎週土曜	14:00~	ヨガ班	ヨガ	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			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	
		※第4火曜日はサービスデー(ケーキがつかます)	1日(火)	11:30~	お食事サロン(食事会)	名南診2F多目的室	26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
	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	25日(金)	11:30~	お食事サロン(食事会)	ふれあいヴィレチ1F								
	15日(火)	10:00~	ゆめっこ広場(子育てサロン)	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



職場紹介 第25回 名南ふれあい病院 医療相談室

名南ふれあい病院医療相談室は、同院3階管理事務室内にありま... 現在、3名の医療ソーシャルワーカーが在籍しています。

て援助を行っています。四つ目は社会資源の案内です。具体的には、介護保険や身体障害者手帳といった社会資源の紹介・案内をさせていただきます。

口は健康の入り口シリーズ②

ホワイトニングのお話②



前回のお話で【ホワイトニング】について、概ご理解いただけただかと思しますので、今回は更に詳しいホワイトニングのお話です。

ホームホワイトニングには、メリットとデメリットがあります。

- メリットとして
①歯に与えるダメージが少ない。
②患者様の思い通りの白さになるまで続けることができる。
③色が後戻りにくい。
④オフィスホワイトニングよりも低価格で行うことができる。
⑤ご自宅でホワイトニングを行うことができる。

- デメリットとして
①歯が白くなるまでに時間がかかる。
②患者様自身が行うので、手間がかかる。

といったことが、挙げられます。

ホワイトニングは手軽に歯を白くする方法ですが、残念ながらホワイトニングが出来ない場合があります。

- ①虫歯がある。
②歯周病がある。
③詰め物あるいは被せ物の変色している。

①と②の場合は、ホワイトニングを行う前に、虫歯や歯周病の治療を行う必要があります。③の場合は、ホワイトニングでは白くすることが出来ないため、他の方法で白くする必要があります。

他にも、何らかの理由でホワイトニングでは十分な効果が出ない場合がありますので、ご興味のある方はホワイトニングが可能か否かを、是非一度ご相談ください。

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

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

診療科目 内科・小児科・外科・整形外科・泌尿器科・循環器科... リハビリテーション科

Table with columns for time (午前, 午後, 夜) and services (受付, 診療) for 4 locations.

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

Large table showing hospital hours for various departments (内科, 小児科, 外科, etc.) across days of the week.

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... 脳神経外科

Table showing hospital hours for 名南ふれあい病院.

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・呼吸器内科 名南診療所リハビリ (月)~(土) 9:30~15:50

Table showing clinic hours for 名南診療所.

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

Table showing clinic hours for 中川診療所.

名南在宅総合センター ぎずな

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10月より

簡単!! 健康体操

立って行う脚の筋力訓練

理学療法士：高山 大地
モデル：理学療法士 黒木 貴哉

○立って行う脚の筋力訓練

実際に立って行う脚の運動を紹介します。
脚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事前に相談してください。
 - ・転倒などに気をつけて行ってください。

脚の筋力訓練①

- ・立った状態で体を真っ直ぐにします。
- ・その状態から膝を上げていきます。
- ・左右20回ほど行っています。



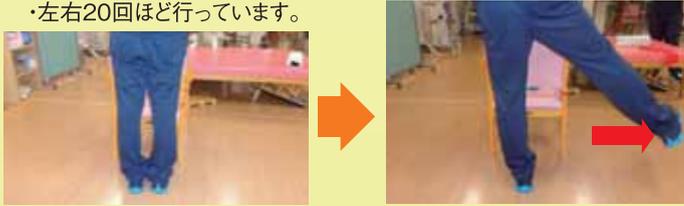
脚の筋力訓練②

- ・①の状態となり、今度は膝を伸ばしたまま脚を真っ直ぐにして後へ引いていきます。(体は出来るだけ起こした状態で行ってください。)
- ・左右20回ほど行っています。



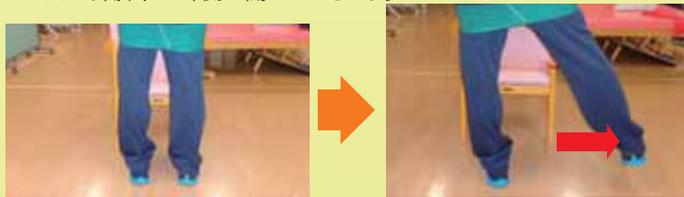
脚の筋力訓練③—①

- ・まず①の状態となります。
- ・そのままの状態でも片方の脚を外へ開いていきます。(つま先が外側を向かないようにします。)
- ・左右20回ほど行っています。



脚の筋力訓練③—②

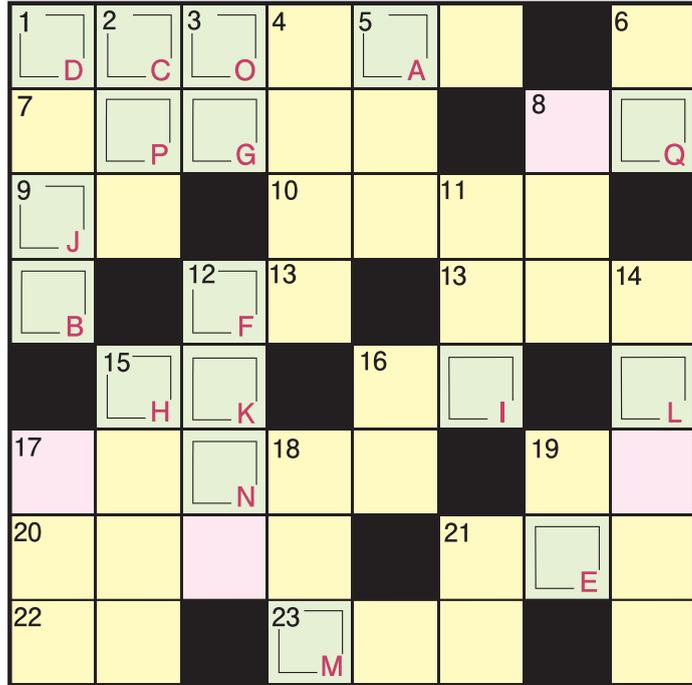
- ・運動の方法としては③—①と同じ方法で行います。
- ・ゴムバンド等をお持ちの方は膝の上の辺りで両脚を結びます。
- ・あとは片脚ずつ外側へ開いていきます。



第89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】クロス解いてA~Qにはいる文字を順に並べて、出来た言葉を書いてください。ピンクのマスの中には「ふれあい」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	

よこのかぎ

- 1 五目飯のこと
- 7 ♪□□□□~ この浦舟に帆をあげて...♪ 結婚式で謡われる謡曲。落語の演目にもあります
- 8 「鮒」 川の魚です
- 9 「□□の荷が下りる」「□□で息をする」
- 10 鵜を操って漁をする人です
- 12 「□□とムチ」
- 13 4本の直線で囲まれた図形です
- 15 皮膚の下、「□□注射」
- 16 「蓑」 昔の雨具です
- 17 ♪あなたと越えたい □□□□♪ 石川さゆりのヒット曲の題名です
- 19 「甥」
- 20 「避難□□□□」「消防□□□□」「職業□□□□校」
- 21 6/22~7/22生まれの人の星座、天空では双子座と獅子座の間にあります。
- 22 「□□麗句」
- 23 「暖簾」

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(木) 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。

460号の答えは「ナゲダシタ アシノサキナリ クモノミネ」36通の応募があり、35通正解。(当選者) 鬼頭 和美さん(中川区尾頭橋) 津田 貞子さん(南区水室町) 林 良一さん(瑞穂区平郷町)

たてのかがき

- 1 カンジヨシウリヤクシテツクリマシタ
- 2 「□□□□船」 屋根がついた船です。堀川でも見ますね
- 3 本格的でないものを示す接頭語「□□野球」「□□競馬」
- 4 山頂まで半分登ったところ、富士山ではここまで車で登れます
- 5 「木」×3「森」「木」×2「□□」
- 6 「雛」 ひよこのこと
- 8 岩石が長い間空気にさらされてくずれて土になること 「ソメイ□□□□」 桜の種類 奈良県から全国に広がったそうです
- 12 「戦」冬に手足の皮膚が乾燥して裂けた状態になること
- 14 季節はずれに花が咲くこと
- 15 太った子供
- 16 東海3県とは、愛知、岐阜と □□県です
- 17 「欠伸」 あゝあ
- 18 「権野」 中川区下之色にある地名、バスも停まりますね
- 19 「□□に金棒□□□□」の目にも涙
- 21 「優越□□□□」達成□□□□不信□□□□不快□□□□...

投稿 読者のひろば

防災の日にも、備えあれば憂いなし

9月は防災の日です。我が家では地震や台風に備えて玄関先にペットボトルと乾パン、多めの氷砂糖を用意してあります。事前に家族との集合場所も決めてあります。いざという時の為に、備えあれば憂いなしですよ。

中川区下野一色町 中島邦恵さん

ネバネバ井でネバネバアップ

妊娠9か月ネバネバ井でネバネバアップがなりました。先日子供の予防接種に名南病院行きました。待合室キレイになつて気持ちよく待てました。

南区堤町 村林真梨さん

自公政権のおごりは民意とのねじれ

自公政権のおごりは更に強くなっています。介護保険・要支援1・2の切り捨て、生活保護費の憲法違反の切り下げ、軍隊にかえて戦争への参加などの憲法改悪のたくらみなど、これらは彼らのおごりではなく、本気でやる気だ。民意とのねじれは解消できていない!!

知立市 鈴木峯保さん

川柳

デモ人波 ひとりの想い 掛算に
沖繩の 歌も踊りも 和を願う
待合室 皆勤賞の 声がるる
アベ外交 作り出してる アジア危機
道筋を はっきり示す 政治こそ
港区木場町 松井俊宏さん

健康レシピ

名南病院 栄養課 調理師 二村 則史

冷しゃぶ中華ソース



***** 材料(2人分) *****

- 豚モモ肉平切り 120g
- 胡瓜(ピーラーで薄切り) 6枚
- トマトスライス 1/2個分
- 万能ネギ(小口切り)
- 片栗粉
- 中華ソース
- 醤油 大さじ1
- 酢 大さじ1/2
- ごま油 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2
- おろし生姜
- おろしニンニク 各小さじ1/2

***** 作り方 *****

- 1人前46キロカロリー
- ①豚肉は片栗粉大さじ1強をまぶし、沸騰した湯に入れて色が変わるまで茹でる。ザルにあげて水気をきって冷やす。
- ②皿に野菜、冷した豚肉を盛り、万能葱を散らす。
- ③中華ソースの材料を合わせたものを②にかけて完成。

★夏バテ対策メニュー★

夏場はさっぱりした食べ物を好み甘い清涼飲料水をよく飲むので、脂肪が少なく糖質の多い食生活になりがちです。脂肪や糖質をエネルギーに変えるにはビタミンB1が必要です。このビタミンB1が多く含まれている食品の代表として、豚肉が挙げられます。豚肉は消化、吸収が良いので夏バテで消化機能の低下した胃腸にとっても効率よく吸収できる食品です。