



第467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

診療報酬

介護保険

改定

患者さん・利用者さん本位の医療・介護を！

安倍政権は、社会保障改革プログラム法にもとづいて、医療、介護、年金など社会保障の抜本改悪を進めようとしています。

今号では、今春の診療報酬改定と来春の介護保険法改定の概要と、名南会のたたかいと対応について聞きました。



訪問看護ステーションぎぶなでの訪問看護

2015年春介護保険改定 要支援者の 介護保険はずしで 重症化の心配も

法人介護事業部長
名南介護老人保健施設かたらいの里
事務長



岩本 巨司

制度の改悪中止と改善を 求めていきます

国は今通常国会に「医療・介護改悪法案」を提出する予定で、2015年度からの実施をねらっています。大まかな内容としては、要支援者向けの訪問介護、通所介護を介護保険から切り離すこと、特別養護老人ホームへの入所対象者を要介護3以上の重度者に限定すること、一定所得以上の利用者の利用料を2割負担に引上げるなどがあります。

また、今年4月からは消費税増税に伴い、介護報酬が改定され、わずかですが利用者の負担が増えることとなります。

これでは介護サービスが受けたくても受けられない人が増加し、利用者やその家族の負担がますます増えてしまいます。より安心して暮らすことが出来るように制度の改悪の中止と改善を求めていかなくはなりません。



名南ふれあい病院でのリハビリテーション

2014年春 診療報酬改定

急性期病床削減で 地域医療に深刻な影響も

名南病院は「かかりつけ医」として、 在宅療養支援の強化をめざします

厚生労働省の諮問機関である中央社会保険医療協議会より、「2014年度診療報酬改定」の内容が出されました。入院は、7対1入院基本料の算定要件である平均在院日数、医療看護必要度を厳しくすることで急性期病床の削減が図られます。名南病院が算定する10対1入院基本料にも同様の要件変更がおこなわれ、基本的に入院期間は1ヶ月間での運用となります。急性期病床を減らす一方で、地域包括ケアを支える地域包括ケア病棟入院料(入院医療管理料)が新設されました(名南病院に現在26床ある亜急性期病床は廃止)。大病院での

名南病院 事務長

近藤 正志



急性期治療が終わった方の受入れや高齢者の急変時の対応、リハビリの実施による在宅復帰支援などの機能を担います。名南病院としては、可能な限り地域包括ケア病棟入院料(入院医療管理料)を導入していく予定です。外来は、大病院の外来縮小、服薬や健康管理などをおこなう「主治医機能」を中小病院・診療所が担うこと、在宅医療の充実が示されました。名南病院は「かかりつけ医」機能として医療介護一体提供や24時間対応体制などの準備をすすめることと、在宅療養支援病院としての質の向上と地域包括ケアへの対応を強めていきます。

友の会・生活と健康を守る会の運動で

名鉄豊田本町駅に

エレベーター設置

今年度、実現の見通し



とまで言われました。その後、私たちは名古屋市と交渉・懇談をしましたが補助が付くところまでいきませんでした。エレベーター設置の順位は1位です、との回答をえました。

補助が一日でも早く付くようにと2013

豊田本町駅にエレベーターがあつたらな

そんな地域のお年寄りの思いを聞いて、高齢化が進む中で駅のホームまで50段以上もある階段を昇り降りするのは大変だ、エレベーターを付けてもらうように名鉄にお願いしよう、5年前に地域の老人会にも呼びかけ、署名運動にとりくみました。地域の人や利用者1350名の署名を持って名鉄本社に要請にきました。

対応に出られた職員から、「要望はもつともでき

ちんと伝えます」との返事。名古屋市の補助が付いたら実現は早いというこ

年8月から再度「エレベーターの設置」を求めて署名行動を行い、500名弱の署名を持って11月22日、名古屋市に請願しました。請願への紹介議員の要請に各会派に要請に、まわりましたが、共産党の議員だけが紹介議員になって頂きました。

本年度実現の見通しです。

名南会理事

南区生活と健康を守る会会長

伊藤 邦男

全日本民医連第31次辺野古支援・連帯行動

多くの人に伝えていきたい

私は1月23日〜25日まで、50人近くの全国の民医連の仲間とともに、第31次辺野古支援・連帯行動に参加しました。

1日目は、普天間基地、嘉手納基地、沖縄戦跡見学、名護市長表敬訪問、学習会を行いました。基地周辺では軍用機が多く飛んでおり、この日はいつも以上に飛んでいるとのことで、騒音もひどく、非常に衝撃を受けました。

2日目は、東村高江、辺野古での座り込み行動・海上調査を行いました。東村高江にはヘリパッドがあり、夜間訓練や低空飛行をし、爆音や墜落の危険にさらされています。辺野古では、海上調査で沖まで出て珊瑚やジュゴンのエサ場を見ることができ、こんな綺麗な場所を埋め立てようとしている日本政府に対し、とても憤りを感じました。

3日目はアブチラガマ、ひめゆり資料館、魂魄の塔の見学をしました。沖縄戦

がどんなに悲惨で惨いのもだったか、体験者の話を聴いたり、見学を通して学ぶことができました。

私が参加した沖縄での3日間は、米軍基地移設問題だけでなく、山積みになっている様々な問題に立ち向かっていくこと、名護市長選直後ということもあってか住民の方が、一層気合いが入っているように見受けられました。私は、自分の目で見てきた沖縄の現状、私たち一人ひとりが知らないふりができない問題だということを、少しでも多くの方に伝えていきたいと思っています。

名南介護老人保健施設

かたらいの里

相談員 山本 愛奈



キャンプシュワブのフェンスの前で(中央が山本相談員)



くらしの法律相談

自転車で事故、その責任は？

Q テレビで、ぶつかった相手が死亡した自転車の運転手に対して高額な損害賠償の請求が認められたというニュースをみました。自転車運転手の責任について教えてください。

A 自転車については最近、高額な損害賠償を命じる判決がよく報道されていますね。一般的にこちらの不注意など(故意・過失)によって誰かを怪我させた場合には民事責任といって、損害を賠償する責任が生じ得ます。自転車でも同じです。被害者が死亡した場合など、被害者の損害に応じて億単位の賠償額の支払いを命じる判決も出ています。

また、自転車運転中、不注意で相手(刑罰の上限・懲役5年)等によって刑事責任を受けることもあります。

さらに、自転車は道路交通法上「軽車両」という位置づけがされていますので、道路交通法違反(酒酔い、無灯火など)によって罰金などの罰則を受けることもあります。

自転車には免許証がなく、子どもからお年寄りまで気軽に乗れて便利ですが、歩行者等に対して重大な怪我をさせる可能性もあります。事故や怪我には注意したいものです。

名古屋南部法律事務所 弁護士

田巻 紘子



弁護士法人 名古屋南部法律事務所

名古屋市中区正木4丁目8番13号
金山フクマルビル3階
(金山総合駅南口から徒歩3分)
電話 052-682-3211
【平針事務所】
名古屋市中区平針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
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

名南病院外来受付 新しい自動受付機を導入しました

名南病院の外来受付では1月から新しい自動受付機を導入しました。

自動受付機の使用法

- ①診察券または予約票のバーコードを(右下に)かざします。
 - ②画面の「確認」をタッチします。
 - ③受付票が(左下に)出てきます。
- ご不明な点は職員までお尋ねください。

「安全・安心の医療・介護の実現と夜勤改善・大幅増員を求める」国会請願署名にご協力をお願いします

名南会の職員でつくる名南会労働組合では、「安全・安心の医療・介護の実現と夜勤改善・大幅増員を求める」国会請願署名にとりこんでいます。みなさまもご承知の通り、医師はもちろんのこと、看護師、介護職員などの不足も深刻さを増しており、医療・社会保障予算を先進国並みに増やし、国民が安心して暮らしていける制度の実現が求められています。

今回、医療法人名南会の協力のもと、めいなん新聞に署名を同封させて頂きました。署名の趣旨にご賛同頂けましたらご家族の分も含めてご署名頂き、返信用封筒(切手不要)に入れて郵便ポストに投函頂ければ幸いです。また、病院、診療所窓口にご持参頂いても構いません。みなさんのご協力をよろしくお願致します。

名南会労働組合



今年度の特定健診とがん検診は、3月31日までです。まだ受けられていない方は、お急ぎ下さい!!

今年度、大腸がん検診・乳がん検診(女性のみ)・骨粗鬆症検診(女性のみ)の無料クーポン対象の方は、更にお急ぎ下さい!!

いろんな病気も早く見つけて治療をすれば、治る可能性があります。病気で苦しむことも少なくなり、治療費も少なくてすみます。

「もう年だからいいわ!」と言われる方も多く見えますが、病気で苦しむ方のご家族も苦しく悲しい気持ちになります。いつまでも、元気で長生きしていただく為にも、一年に一度は必ず健診(検診)を受けましょう!

下記の表は無料クーポン対象者の生年月日です。

今年度の健診は
もうお済みですか?



骨粗鬆症検診の対象者と無料クーポン対象者(女性のみ)

年齢	生年月日	金額
40歳~41歳	昭和47(1972)年4月2日~ 昭和48年(1973)年4月1日	無料クーポン
45歳~46歳	昭和42(1967)年4月2日 昭和43年(1968)年4月1日	500円
50歳~51歳	昭和37(1962)年4月2日~ 昭和38年(1963)年4月1日	無料クーポン
55歳~56歳	昭和32(1957)年4月2日~ 昭和33年(1958)年4月1日	500円
60歳~61歳	昭和27(1952)年4月2日~ 昭和28年(1953)年4月1日	無料クーポン
65歳~66歳	昭和22(1947)年4月2日~ 昭和23年(1948)年4月1日	500円
70歳~71歳	昭和17(1942)年4月2日~ 昭和18年(1943)年4月1日	無料クーポン

大腸がん乳がん検診の無料クーポン対象者

年齢	生年月日
40歳~41歳	昭和47(1972)年4月2日~ 昭和48年(1973)年4月1日
45歳~46歳	昭和42(1967)年4月2日 昭和43年(1968)年4月1日
50歳~51歳	昭和37(1962)年4月2日~ 昭和38年(1963)年4月1日
55歳~56歳	昭和32(1957)年4月2日~ 昭和33年(1958)年4月1日
60歳~61歳	昭和27(1952)年4月2日~ 昭和28年(1953)年4月1日



1月29日(水)、南区役所の調理室でおしゃべりワイワイキッチンを12名の参加で行いました。今回のメニューは、鶏つくねの豆乳鍋、じゃがいもと赤パプリカのスパイシーきんぴら、ごま昆布の佃煮と牛しぐれの焼きおにぎり、ひとくちフルーツかんでした。参加した方からの感想をご紹介します。

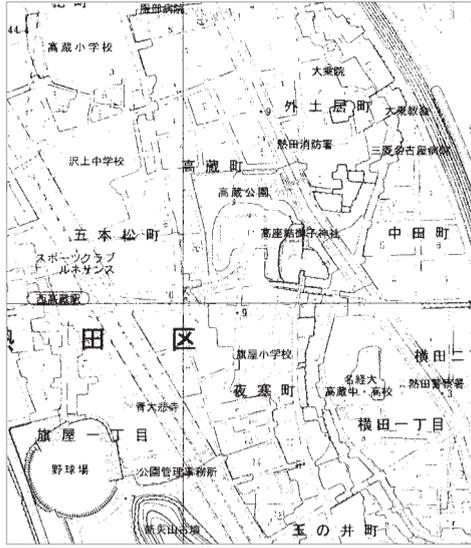
我が亭主も参加させたい
ワイワイ
クッキング

どうなる事やらと、初めて参加したのですが、献立もヘルシーで軟かく、割合安価に簡単にできるものでした。ただ粉寒天を使ったデザートは固まらなくてご愛嬌。豆乳鍋は、量が凄く多くて、食べきれなかったです。お食事サロンのメニューにも是非一度、加えてみたいと思いました。「ありあわせの野菜を入れてもいいね」と同班の方とも話したり、そこは長年主婦をやってきた知恵?まさにワイワイクッキングです。男性も何人かお見えになり我が亭主も参加させたいものだと思いました。

絵手紙教室 西森 民恵

3月以降の行事予定

★ 3/4 (火)	★ 4/1 (火)	★ 3/31 (月)	★ 4/2 (水)	★ 4/8 (火)	★ 4/15 (火)	★ 4/18 (火)	★ 4/27 (木)	★ 4/30 (水)	★ 5/17 (土)									
名南診「お食事サロン」	名南診療所2階多目的室	保健学校卒業式	忠道公園	健康ウォーキング	山崎川周辺	新瑞橋駅集合	ゆめっこ広場	ふれあいヴィレヂ3階	歴史探訪ウォーキング	熱田~西高蔵	神宮西駅集合	おしゃべり	わいわいクッキング	南区役所5階調理実習室	名南健康友の会	春の行楽	行先:浜松方面(予定)	※詳しくは4月号で
11:30~	14:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:00~	10:30~	10:00~	10:00~	10:00~	10:30~	10:30~	14:00~				



▲高蔵町と高座結御子神社



高座結御子神社

高倉下命(たかくらじのみこと)を祀る「高座結御子神社(たかくらむすびみこじんじや)俗に「高蔵の社」と呼んでいた神社の名

熱田神宮の北に高蔵町と呼ばれる町名があります。この町は明治11年の郡区町村制施行のときには、愛知郡熱田村に属していましたが、明治22年には愛知郡東熱田村大字東熱田字高蔵と呼ばれるようになり、その後、明治40年に名古屋市の編入され、昭和14年には熱田区高蔵町となりました。高蔵の名は、一般的には「高座」「高倉」と同じで「小高い土地に拓かれた場所」を指すようです。しかし、ここでは

歴史から見た町名

(11) 尾鍋 昭彦

高蔵町(たかくらちょう)

(熱田区)

高蔵結御子神社は古い歴史をもっており、平安時代に書かれた「続日本後紀」(承和2年―835年)にも記されています。神社のまわりには古墳が多く、明治41年の調査によると、7基の古墳があったとされていますが、現在では1基を残してすべて失われてしまいました。神社の敷地一帯は社叢(しゃそう)―神社の森)となっており、クスノキやケヤキの大樹、ヤブツバキ、アラカシなど規模の大きな、また自然度の高い樹木が所狭しと茂っています。この緑地は名古屋の街の中にあるきわめて貴重なものとなっています。

高蔵町を含む台地状の1帯は、かつてほとんど山林や畑でありましたが、この台地状の部分に、明治以降徐々に人口が増え居住地化がすすみました。

お詫言正 歴史から見た町名(10)「千年」の内容に誤りがありました。

読者からの指摘で「千年1丁目と2丁目の一部が熱田区、2丁目の一部と3丁目は南区」となっています。とありますが、「2丁目の一部と3丁目は港区」の間違いではないかとお手紙をいただきました。あらためて調べたところ、そのとおりでしたのでお詫言正させていただきます。申しわけありませんでした。

我が家の自慢

はじめまして!!
節分もすぎ、早咲きの梅一輪に春を感じてるこの頃ですね。
我が家もとてもかわいい花一輪の初めての孫、女の子の誕生で家族みんな幸福な時を過ごしています。

今年の11月28日、2600gと小さかったのですが、今では4000gと大きくなって関取並だぞうです。「イヤダー」
ジージ71才、バーバ65才、待ちにまった孫で嬉しさいっぱいです。

あー名前は那帆と言います。よろしくね。
主人は13年前に脳梗塞を患い体が不自由になりました。これと

て楽しみは困るぐらいです。
今年1月12日那帆ちゃんの初参りで岐阜の関まで車椅子で電車に乗り頑張つて出掛けました。

とにかくお天気がよくポッカポッカと言うぐらいの陽気で助かりました。これからの長い人生を歩む那帆ちゃんの成長を楽しみに見守って健やかに育てて行ってほしいと思っています。



絵手紙教室
末次 久子

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。

2014年3月予定表	名南病院地域				名南診療所地域				中川診療所地域			
	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	日曜日	班会	班会内容	班会場所
名南病院地域	6日(木)	14:00~	道德地域合同班会	花粉症	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	いつでも元気	デイサービスえんがわ	
	13日(木)	10:00~	南木場班	いつでも元気	土肥宅		4日(火)	13:30~	内田橋西班	高血圧症	名南診1F待合室	
		14:00~	木場地域班会	いつでも元気	名南わいわい広場			5日(水)	19:00~	御劔班	乾燥肌	水谷宅
	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		11日(火)		14:00~	昭和区健康サロン	タオル体操 +ラジオ体操	ハットリ
	24日(月)	15:00~	囲碁三二班会&教室	健康体操	名南わいわい広場			12日(水)	19:00~	平郷班	誤嚥性肺炎・嚥下障害	喫茶あみん
	25日(火)	13:30~	ちぎり絵三二班会&教室	ピロリ菌	名南わいわい広場		13日(木)		13:30~	絵手紙班会&教室	食品添加物	名南診2F多目的室
		10:00~	新三条班	花粉症	牧野宅			14日(金)	13:30~	コーポラス班	花粉症	コーポラス集会室
	27日(木)	10:00~	八事班	いつでも元気	八事コミセン		18日(火)		10:30~	名南診健康体操	セラバンド体操	名南診2F多目的室
		28日(金)		名南班	花粉症			久保寺宅	24日(月)	14:30~	ひよこ昼班	塩分
	毎週月曜日	13:00~	囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場		27日(木)	13:30~		豊北・診療所合同班	带状疱疹	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	27日(木)	14:30~		北原ひよこ班	がん	湯浅宅		
毎月第4火曜日	13:30~	ちぎり絵教室	ちぎり絵	名南わいわい広場		毎月第2・4火曜開催	10:00~	八事班	いつでも元気	八事コミセン		
名南ふれあい病院地域	1日(土)	13:00~	ひまわり班	腰痛	鎌田宅		中川診療所地域	14:00~	絵手紙教室	絵手紙	名南診2F多目的室	
	14日(金)	14:00~	鳴丘班	パーキンソン病	会員宅	27日(木)		14:00~	編み物同好会(毎月第4木曜開催)	編み物教室	名南診2F多目的室	
	17日(月)	15:00~	滝の水班	肺炎球菌ワクチン	佐藤宅			4日(火)	10:00~	たんぼぼ班	健康サプリメント	中川診友の会ルーム
	18日(火)	14:00~	コスモス班	嚥下障害	デイサービスえんがわ	毎週水曜			15:15~	さわやか体操班	健康体操	中川診友の会ルーム
	19日(水)	13:00~	なでしこ班	大腸の病気	デイサービスえんがわ			毎週土曜	14:00~	ヨガ班	ヨガ	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	コーヒーサロンは1月~5月までリニューアル工事のためお休みさせていただきます。	毎月第2・3木曜日	13:00~	絵手紙教室	絵手紙	中川診友の会ルーム		
	名南診療所	毎週月曜日	10:00~12:00	コーヒーサロン		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	27日(木)	10:00~	☆あそび☆	名南診2F多目的室							
		毎週木曜日	10:30~11:30	サロン・なかしんさん(コーヒー、お茶付)								
名南ふれあい病院地域	18日(火)	10:00~	ゆめつこ広場(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

友の会、社員のみなさん、こんにちは。名南ふれあい病院検査課の青木です。

当課は臨床検査技師の私がひとり籍しているだけのお仕事ですが、医師、看護師をはじめ、他職種の職員と連携を取りながら、検査業務にあたっています。現在の職場に配属になって間もなく3年が経ちますが、それまでは名南病院検査課に所属していました。昨年7月から、夜の診療時間に週1回程度、名南病院の検査室で勤務しています。名南ふれあい病院に通院していない患者様も、これまで名南病院でお会いしているかも知れません。

主な仕事は、心電図や超音波(エコー)検査、聴力検査、肺機能検査などの生理検査、至急の尿検査などを担当しています。健康診断に来られた方の身長・体重・腹囲計測や、採血も行います。検査をする上で、患者様と笑顔で接し、安心・安全な検査を提供できるように努めています。

職場紹介 第30回 名南ふれあい病院検査課

心掛けています。もう一つ仕事で影ながら実践していることは、糖尿病患者様の療養支援です。

2012年6月に日本糖尿病療養指導士の資格を取得し認定を受けました。名南ふれあい病院外来に通院中のインスリン注射を行っている患者様に対し、血糖自己測定の手順やそのデータ管理を行っています。通院中の何気ない声掛けから患者様やご家族が糖尿病療養で困っていることや不安なことを聞き出し、話をすることで少しでも療養の役に立てればと思っています。

最後に、この記事を読んで頂いた皆さんは今年度、健康診断を受けましたか。2013年度特定健診もこの3月をもって終了となります。ご自身を含めご家族や知人で健診を受けていない方がいましたら、是非、名南会病院・診療所へ予約し健診を受けて頂きたいと思っております。



主任 青木 里恵子

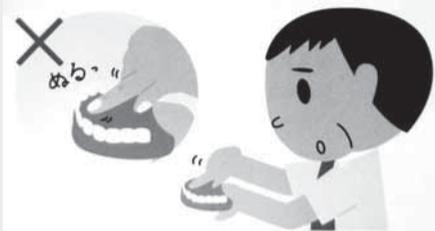
口は健康の入り口シリーズ③

「大丈夫?入れ歯のお手入れ」



風邪やインフルエンザ、肺炎の予防のために歯みがきでお口の中を清潔に保つことが大切ですが、入れ歯のお手入れもとても大切です。

入れ歯に付着した細菌は、洗浄液の使用やゆすぐだけでは除去できません。指で触ったときにぬるっとしていたらそれは単なる汚れではなく細菌です。



- 毎日のお手入れは、
- ①入れ歯専用ブラシを使って流水で洗い流す
 - ②義歯洗浄剤を使用する

この2点が大切ですが、定期的に歯科医院で入れ歯の点検をしてもらいましょう。



- 入れ歯の方の歯の点検は、
- 1 入れ歯の汚れ
 - 2 入れ歯にヒビやかけているところがないか
 - 3 お口の中に傷ができていないか
 - 4 かみ合わせの状態や歯ぐきとあっているか
 - 5 残っている歯の点検と清掃
- 歯科医院での入れ歯の洗浄は、超音波洗浄器を使って義歯の材質の中に入り込んだ汚れを取り除くため、義歯を清潔に保つためにはとても効果的です。ヤニや茶シブなども取れてきれいになりますよ!



「入れ歯だから歯医者さんに行かなくてもいいわ」と思っていないですか?入れ歯だからこそ歯医者さんでの点検が必要です。

歯科衛生士 松下 早苗



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

医療法人 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

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	

※火・木の皮膚科は9:30~11:30

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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	内科1 三宅 内科2 黒田 内科3 辻村 内科4 西村由	小南 高木万 中島 ○	小南 小林 伊藤春 前田	三宅 黒田 ○ 吉田	三宅 小林 辻村 伊藤旭	○ ○ ○
	後	小児科 外園	皮膚科(深津)* 藤林 整形外科(長谷川)	鈴木(乳腺・甲状腺) 高木拓 整形(竹中)	皮膚科(深津)* 藤林 整形(長谷川)	鈴木 整形(早川/長谷川)	岡根/竹中(交替) 鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週)
夜	診	外科1 岡根 外科2 整形(竹中) 外科3 整形(竹中)	小児予防接種(外園) (第1,第3) 糖尿病外来(三宅)	禁煙外来(辻村) (第2,4 17:00~18:00)	三宅 黒田 小林 菊池 外園	辻村 高木万 西村英 市川 伊藤康	・糖尿病初診者教室 最終月曜日夜 (多目的室) 辻村 ★鈴木(乳腺・甲状腺) 水・金隔週
	診	小児科 伊藤康/外園	泌尿器(石田) 整形(長谷川) 整形(湯川)	鈴木(乳腺・甲状腺)* 早川 整形(吉岡)	岡根/高木拓(交替) 鈴木(乳腺・甲状腺)* 整形(築瀬/高木実)		

名南ふれあい病院 TEL 691-0041(代) FAX 692-5732

診療科目 内科・外科・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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	○	小松 外科系(早川)	小松	一部もの忘れ外来	小松	整形○
	後	もの忘れ外来					

外来・一般外来、どなたでも受診下さい。 ※もの忘れ外来(完全予約制)予約制(家田)
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
名南通所リハビリ(月)~(土) 9:30~15:50
デイサービス(月)~(土) 9:30~16:40

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前診	大森	大久保	為近	西脇	大森	大森/太田(服部)(交替)	
	午前(往診)	大森/安達	大森/中島				
	午後(往診)	早川	大森/小松/安達	大森/辻村	大森/小松		
	夜診	大森					

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)

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前診	山口	山口	山口/辻村(交替)	山口	山口	山口/大久保(交替)	
	午後(往診)	(往診)	山口		山口	山口 第2金曜日 は休診	
	夜診	為近			濱野		

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

簡単!! 健康体操

筋力つけて 腰痛予防

理学療法士：原田 拓
モデル：作業療法士 若松 惇

※注意点

- ・痛みが出る場合は無理をせずに痛くない範囲で行いましょう。
- ・無理は禁物です。無理の無い範囲で行います。

■腰の筋肉を伸ばす

- ①図のように横になります。
- ②脚を図の様に交差させて腰の筋肉を伸ばします。
- ③これを10秒を目安に行います。気持ちよければ時間を延ばして行ってください。



■物足りない方にはこちらも!

- ・図のようにベッド横になって片膝を曲げます。
- ・反対の足を膝を伸ばしながら図のように上げます。
- ・これを10回行います。ゆっくり上げ下げすると、より効果的です。出来そうであれば回数を増やしてください。



第94回 クロスワードパズル

出題 小松 健
名南ふれあい病院長

1	2	3		4		5	6
7			8			9	
10						11	
12			13				14
	15			16			
17			18			19	
20		21		22	23		24
25					26		

【パズルの解き方】

クロスを解いてA~E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 女の子のすこやかな成長を祝います。

A	B	C	D	E

よこのかぎ

- 1 煮干しの事をこう言うこともあります
- 4 裂いて食べるイカ
- 7 全身の中でもっとも大きく、強い筋肉は大腿〇〇〇〇
- 9 機嫌を損なうと頑固な人は、〇〇でも動きません
- 10 「すさのおのみこと」が退治したのは?
- 12 結婚式で誓いの〇〇
- 13 あの人が好きという気持ち
- 15 色々見て〇〇定め
- 16 ピンポン押しても出ない
- 17 その時払わなくても、常連ならこれが効くかも
- 18 サルボボで有名な地方です。…〇〇高山
- 20 最近はこのおやじもすくなくなり、天然記念物かも
- 22 検診でこれが見つかったら受診を
- 25 子供のころこれを蹴って遊んだひとも多いのでは?
- 26 〇〇〇経済、〇〇〇の世界、〇〇〇ネシア

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2月28日(金)

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。

465号の答えは「イチヨウカゼ」 33通の応募があり、32通正解。

(当選者) 伊藤 北斗さん(三重県いなべ市) 浅川 さくら(三重県四日市市) 川端 滋子さん(中川区一色新町)

たてのかぎ

- 1 冬になると遠くで〇〇〇〇芋の呼び声が聞こえます
- 2 酸性・中性・アルカリ性を調べます
- 3 三味線伴奏の歌曲の一つ。お座敷〇〇〇
- 4 されに日焼けするために肌に塗る日焼け用の油の代金
- 5 有名な芋焼酎の銘柄です
- 6 マッチ1本〇〇〇のもの
- 8 鍋に入れるとおいしい山の幸ですが、中には毒のあるものも

- 11 「真理」を表す古典ギリシア語です
- 14 理屈よりも事実が大切です。〇〇〇より証拠
- 17 動物などのオス・メスのペアのことで
- 19 肥満人口の増加などから大切さが認識されるようになり、教育に〇〇〇〇育が
- 21 ナイシヨ話。〇〇〇〇だけの話
- 23 派手の反対
- 24 はっきりと覚えてないこと。〇〇〇覚え

投稿 読者のひろば

寒い季節はとり過ぎに注意

簡単健康体操は大変いいと思います。寒いこの季節、動きがにぶくなり、又、チヨコチヨコとおやつなど口にしますので太りやすくなります。少しの時間に気楽にとり組めて続けやすいのがよいですね。

中川区春田 井上 令子さん

新年に「平和と憲法を守り、地域活性化」を願う

新年号での理事長の言葉の中で「あらためて平和と基本的人権を守り抜き、日本国憲法を暮らして生かすたいたいが強く求められるようになっていきます。」とありました。地域活性化のため、国民主体の政治を行ってほしいと思いました。

南区観音町 新帯 恭浩さん

「歴史から見た町名」で帰郷する

「歴史から見た町名」をいつも興味深く読ませてもらっています。特に1月号の千年は、愛知時計電機株式会社社正面左にある写真(熱田空襲慰霊地蔵尊)は、心に残りました。45年6月の空襲でたくさんの方の被害、死者が出たこと忘れたいですね。

南区観音町 東野 裕子さん

川柳

寒風を 侵して開く 梅の春
北谷から 春の足音 名古屋にも
生きて有る 貴さ病後の 日々重ね
過去を見ぬ 者に未来は 託せない
本山さん 心生きてる バスの中
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 調理師
二村 則史

ひじきとブロッコリーの白和え

材料(2人分) *****

- ブロッコリー 150g
- ひじき(乾燥) 5gを水でもどしておく
- 木綿豆腐 1/3丁(約100g)水切りしておく
- 練り白ごま 小さじ1
- 白味噌 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 少々

※ビタミンCの多いブロッコリーにコクのある衣をかからめます。和え衣はすり鉢かフードプロセッサーで合わせるとより滑らかになります。



***** 作り方 *****

- 1人前95キロカロリー
- ① [A]と水切りした豆腐をボールに入れて豆腐をつぶしながら泡立て器でよく合わせます。
 - ② ブロッコリーは塩茹でしてザルにあげそのまま冷まして水気をとばします。
 - ③ ひじきは水気をきり、分量外のだし大さじ2と醤油小さじ1/2で炒り煮にして冷まします。
 - ④ ①のボールに②③を合わせて分量外の塩で味を調節し完成です。