めいなん

第468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

みんなでたのしく学んで地域の健康づくりへ

保健学校

名南健康友の会では、地域での健康づくりを目的に、2月から3月にかけて保健学校を開催し、3会場あわせて約70名の方が参加し、医師の講演のほか、救急蘇生法や食生活、検査などについて学びました。

模擬バイキングで食生活の改善を学習

看護に自信がもてました

ひよこ昼班　山田　和子

先日、保健学校で大森先生の講義を受け、本当に実例等を見せて頂き、身につまされる思いでした。現実まさに直面しているからです。丁度一年前、義母（102歳）を突然看ることになり、急に私の生活が変わりました。在宅診療も決まり、週一回往診してくださるようになりました。義母は長男夫婦と同居していて、私の家は同じ敷地内に義弟夫婦も住んでいるので、近いと言えば近いです。検査結果は大腸がんがあると知らされびっくり。その勢いで激痛が何度もあり、点滴や痛み止め等で夏を乗り切り、今は顔の色もよく、食欲もありますが、がんの進行は末期と聞きました。この一年、弟夫婦の協力でそれぞれの役割分担も決まり、私は昼夜の食事当番、夫は洗濯その他、義姉は朝食、義弟は夜のお風呂と薬の係と、毎日の介護記録をつけ、週5日ヘルパーさん、看護師さんの協力で頑張っています。今、私は悔いのないよう出来ることをしようと思っています。

大森先生のお話は時々冗談も交えてとても親近感が持て、今自分がやっている看護にも自信が持てるようないいお話でした。

大森医師による講義の様子

看護師の指導で心臓マッサージ体験

普段の生活を振り返るいい機会に

港区　木場町　煤本　恵

今回初めて保健学校に参加して、治療に携わっている医師や栄養課、放射線課、看護部の方々が、どんな思いで働いているのか触れる良い機会になりました。

栄養課は生活習慣とバランスの良い食事を学び、自分の必要カロリーの少なさにびっくりでした。放射線課のCT･MRIの違いなどは、なかなかよそでは聞けないお話でした。大森先生の「家が一番」のお話は、最期まで自分らしく生きる大切さを強く感じました。看護部の心臓マッサージ体験は、体力の必要性がわかりました。

あらためて普段の生活を振り返るとともにこのような活動を通して職員の方々と直接話すことも大切だと感じました。

2階に移り広くなったリハビリ室

小児科待合室リニューアル後

名南病院　3期リニューアル工事

工事中、ご不便・ご迷惑をおかけします。ご理解・ご協力をお願いいたします。

名南病院の3期リニューアル工事は順調にすすんでいます。

病棟･病室の改修は、東棟が終了し、西棟に移り改修がすすんでいます。また、2Fに新しくリハビリ室が完成し、1ヶ月が経過しました。現在、2Fナースステーションの改修をすすめています。病室改修も合わせてすすめていて、まだ続きますので、部屋を移動していただくなど入院患者のみなさんには引き続きご迷惑をおかけすることになりますがよろしくお願いいたします。

1Fフロアーについては、旧リハビリ室を講堂、地域交流スペース、面談室に改修する工事が3月末までの予定ですすめられています。また、外来フロアーではこれまでに、西側外来トイレ（玄関側）の改修、診察室の増設、小児科待合室・内科･外科の中待合室の壁紙の貼り替え、廊下･待合室の壁紙の張り替えなどが完了しています。西側外来トイレは臭いもなく快適に使用できるようになりました。小児科待合室はプーさんの絵柄の壁紙で、可愛らしく暖かな雰囲気です。

名南病院リニューアル1億円資金募集運動に、引き続きご協力をお願いします。　2014年3月7日現在 72,640,000円

名南会ホームページ　URL　http://www.meinan.or.jp/

医師紹介⑫

深津　藤子 医師
（名南病院　皮膚科）

私は子どもの頃、小児ぜんそくの発作などでよく病院に通っていました。病院に行くだけで安心し、治療を受けることで実際に体も楽になった感覚はよくおぼえています。医師になりたいと考えたのは子どもの頃に病院や医師を身近に感じていたことがきっかけだったと思います。

さて、現在私は名南病院の皮膚科で外来診療をしています。アトピー性皮膚炎、じんましん、みずむし、帯状疱疹など、いろいろな患者さんが来られます。

皮膚科の治療で特徴的なのは、塗り薬です。一度に数種類の塗り薬を使うことも多く、どの薬をいつどこにどのくらいの量塗るかということが治り方にも影響しますので大切です。

ところで患者さんの中にはご自分で薬を塗ることができずにご家族や利用されている施設の職員の方などに手助けしてもらう方もいらっしゃいます。そのような場合、患者さんだけではなくご家族や職員の方とも直接お話しして患者さんご自身には見えない部分の薬の塗り方などを説明したり症状の変化などをお聞きできればと思うことがあります。

これから先、高齢化にともなってこのような患者さんは増えると思います。病院で患者さんを診察するだけではなく、患者さんのご家族や施設の職員の方と簡単に確実に情報をやりとりし連絡をとれるようなシステムができるとよいと思っています。

ゆめっこひろば　親子リズム体操

～名南ふれあい病院のとりくみ～

2月18日に「ゆめっこひろば」にて親子リズム体操を行いました。当日、10組の親子が参加されました。内容としてはお母さんと一緒に出来る簡単な遊びうたを3曲行いました。私自身、子ども向けに体操をする事が未経験である事や〝子どもと遊ぶ〟経験自体が日常的に少ないため、不安と緊張で一杯でした。実際にやってみた感想は、皆さんどの曲もご存知でとても楽しそうな様子がみられ、それがとても嬉しく、凄く楽しめました。今後も、今よりもさらに地域の幅広い人々と病院との絆を強めるためにも、今回の様な企画を定期的に開催していけたらと思います。

リハビリテーション課　高橋英士

親子でたのしくリズム体操

医療・介護の連続改悪をストップさせよう！

イオン新瑞橋前で、職員と友の会が共同で署名宣伝行動

名南会社保平和委員会では、政府が「医療・介護改悪法案」を国会へ提出する情勢の中で、今春から計画されている医療・介護の連続改悪をストップさせようと、2月19日午前、イオン新瑞橋前で、職員と友の会の共同で署名・宣伝行動を行いました。友の会の土肥カヅ子会長や伊東繁副会長をはじめ、参加した職員が交代でマイクを握り改悪案の内容を伝えながら、署名を訴えました。「医療や介護にこれ以上負担が増えたらやっていけない」「消費税も上がるしホント大変」など切実な声が寄せられました。社保平和委員会では、引き続き各部署や友の会班会での学習会を強めながら、事業所・地域での署名・宣伝行動を進めていきたいと考えています。

3.1ビキニデーに参加して

こんにちは。名南病院検査課の島袋です。今回、ビキニデーに行ってきてほしいと頼まれ、初めてビキニデーの集会に参加させて頂きました。こういった活動に参加するのも初めてなこともあり、ビキニデーや第五福竜丸といった言葉にもピンと来ず、あまり、知識もないままに参加したため、現地について驚きました。世界各国から、いろんな人達が参加していたため、大規模なものだと知ることができ、自分の知らなかった歴史も学ぶことができました。また、翌日に第五福竜丸の乗組員であった久保山愛吉さんの墓前までの行進にも参加しましたが、ものすごくたくさんの人が参加しており、見ていて圧倒されるばかりでした。

今回のビキニデーでは、たくさんの貴重な体験をさせてもらい大変勉強になったと感じています。一番大きく感じたのは、人と人とのつながりです。これらを、医療の現場でも生かすことができれば、他部署との連携もより密になり、チーム医療という形に大きくつながり、患者さんにも質の高い、よりよい医療を提供できるのではないかと思いました。

名南病院検査課　島袋哲也

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。
初回相談のみ無料です。
●弁護士法人名古屋南部法律事務所
中区正木四丁目8番13号金山フクマルビル3階
TEL (052)682-3211
相談日時は随時
●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

名南健康友の会 総会議案骨子

医療法人名南会とともに安心して住み続けられるまちづくりをすすめよう

地域の中で憲法の理念がくらしにいきる国づくりのかけ橋になろう

2013年度のとりくみのまとめ

HPH、保健学校など、地域の健康づくりのとりくみをすすめてきました。

健康づくり

◆特定健診（友の会健診）、大腸がん検診、乳がん検診を重点検診に位置づけ、各地域支部から名南会健康推進委員会へ委員を派遣し、訪問行動などで名南会と協力・共同し、とりくみを広げてきました。

◆HPHのとりくみについて役員会を中心に議論を進め、1月から「まちかど健康チェック」でHPHのとりくみをスタートさせました。

◆保健学校の開催も役員会での議論と準備を進め、2・3月に開校し、約70名が参加しました。

仲間増やし・組織づくり

◆「歴史探訪ウォーキング」「子育てサロン」「お食事会」「健康体操」などの企画は定例化が進み、子育て世代をはじめ、あらたな結びつきが広がっています。

◆友の会員増やしでは6，600名にする目標を決めましたが、12月までに目標達成しました。

社会保障・平和・まちづくり

◆各事業所と共同による地域での署名行動を行いました。

◆「救急医療情報ボックス」の普及を進めてきました。夏にははじめて熱中症予防を目的に訪問行動を行いました。

◆さまざまな企画づくりでは、「ねばならない」ではなく「やりたいから」と、自らのおもいを出発点に楽しみながら友の会活動に参加する会員さんが広がっています。

名南会の事業所や、各団体との協力・共同

◆職員と共に資金協力運動をすすめてきました。

◆各地域で事業所と協力して健康まつりを開催しました。

◆南区ボランティア連絡協議会から助成金を受けるとともに、会議やボランティア展に参加しました。

2014年度のとりくみ

健康づくり・まちづくり・福祉充実のとりくみをすすめます

健康づくり

❖病院・診療所と共同による「友の会みまもりネットワーク」「認知症サポータズネットワーク」づくり（認知症サポーターズ養成講座）をすすめます。

❖まちかど健康チェックをはじめ、班会などあらゆる機会でHPHのとりくみをすすめます。「健康体操サロン」や「まちかど健康チェック」をあらたな層へ広げることを重視します。

社会保障・平和・まちづくり

❖名南会とともに社保、平和のとりくみを進めていきます。地域の各団体などとの協力・共同を進めていきます。「街並みウオッチング」を広げるとともに、改善に向けて関係機関との懇談を進めます。

仲間増やし・組織づくり

❖来年の総会まで班会・教室・サークル数を40班にすることを目標にします。

❖支部を超えた交流やとりくみを強めていきます。今後の友の会活動について、じっくり議論する合宿や会議の開催を検討していきます。役員会として、新しい企画づくりとあわせて従来からの企画やボランティア活動を継続的に成功・発展させていくことを重視したとりくみをすすめます。

共同組織活動交流集会に参加して

民医連・東海北陸地協

どんな集会なのか、何の知識もなく参加しましたが、分科会、全体会に参加する中で、いろいろな活動スタイルがあり、要求に応えて工夫されているなと感じました。私自身は「遊ぼ！」という子育て企画のお手伝いをしているだけなのですが、他地域の取り組みを聞く中で、地域にある友の会員さんの姿をよくみて、何が必要か考え、活動していく様子が聞けてよかったと思います。

名南健康友の会のレポートも報告され、改めて努力されていることがわかりました。

全体会では「ビキニ被災事件の真相から福島を考える」という講演が聞けてよかったです。実態や、海の放射能汚染について、学ぶ事ができました。

各県交流あり、おいしい食事と温泉ありの学べて楽しめる会に参加できてよかったと思いました。これからも、いろいろな方が参加されるといいなと思いました。ありがとうございました。

瑞穂区内浜町　加藤　ゆう子

4月以降の予行定事

★4/1（火）5/6（火）　名南診『お食事サロン』 11:30～
―― 名南診療所２階多目的室

★4/2（水）　健康ウォーキング 10:00～ 山崎川周辺
新瑞橋駅バスターミナル集合

★4/8（火）　歴史探訪ウォーキング 10:00～ 熱田～西高蔵
―― 神宮西駅３番出口集合

日時 4/19（土）　名南健康友の会総会
名南病院外来待合 13:30～
中川健康友の会総会
中川診療所外来待合ルーム 14:00～

★日時 5/17（土）　2014 春の行楽　名南健康友の会
浜松フラワーパーク（浜名湖花博2014）と天然温泉 極楽湯

4/15（火）5/20（火）　ゆめっこ広場 10:00～
ふれあいヴィレヂ３階

★4/30（水）　おしゃべり わいわいクッキング 10:00～
―― 南区役所５階調理実習室

日時 6/1（日）　中川診療所 11:00～ 春の健康まつり
※詳しくは5月号で

★印は申込み必要

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

歴史から見た町名（十三）

木之免町（きのめちょう）（熱田区）

尾鍋　昭彦

熱田神宮の南西、堀川に接する「木之免町」は、江戸時代からの町名で、かつては「木ノ免町」または「木ノ目町」とも記されていました。もともと海であった所を埋め立てて生まれた土地ですが、熱田社の祝詞師、田島丹波守の所有となっていました。田島氏はここから毎年熱田社の神事にあわせて、神事に必要な薪を貢じていましたが、元禄元年（1688）の検地の頃から、薪に変わって米を納めることになりました。本来は薪を納めるものを、これを免じて米を納めることになったことから、「木ノ免」と呼ぶようになったと云われています。明治40年までは、愛知郡熱田町大字木ノ免と呼ばれていましたが、この年名古屋市に編入されたことによって熱田木ノ免町と呼ばれました、昭和12年に行政区の改変により熱田区木之免町となり現在に至っています。

木之免町は、海の幸にめぐまれていたため、古くから隣接する大瀬子町とともに魚介類の売り買いが行われていました。織田信長が清須に城を構えていた頃には、ここから毎日清須の城下に魚が運ばれていたとも云われています。寛永年間（1624～1644）に魚市場がつくられ、代々尾張藩の用達を務めていました。魚市場では毎日、朝・夕2回市が開かれ、近国・遠国から多くの魚貝類が集められ、売り買いが活発に行われていました。この市場は昭和19年に熱田西町に作られた市営中央卸売市場へ移転したため、現在ではこの市場の跡地は大瀬子公園となって、かつての活気にみちた魚市場の面影は全く見ることができなくなりました。

▲魚市場のにぎわいの図（尾張名所図会より）

▲かつての魚市場跡　大瀬子公園

我が家の自慢

我が家の花達

暖かくなるのを待っていたのね。

福寿草が咲き始めました。これはお日様の花、曇っていたり夕方になると閉じてしまいます。翌朝お日様が当るとパァと開きます。

クリスマスローズも少し前から咲き始めました。まだ霜柱が立つ土の中から首を上げて咲き始めます。派手な色は無いけれど、白と紫っぽい赤茶色が多い。

山茶花も雪をかぶりながら咲き始め、今も緑濃い葉陰に赤く次ぎ次ぎ咲いています。

何時の間にかクロッカスが黄色から咲き始めました。遅れて白や薄紫が咲くでしょう。

そろそろ沈丁花が香りと共に咲き始めるかな。海棠はまだかな。これも八重桜の様な見事な花です。この頃になると雪柳も桜も芝桜も、平戸つつじ霧島つつじ鈴蘭も庭いっぱいになります。その頃福寿草は種を飛ばして葉はすっかり枯れて何にも無くなります。根だけ土の中一杯に養うのです。

秋に植えたチュウリップやアマリリスも顔を出して春の空気を楽しんでいる様です。

夏近くくちなしの白い花が香る頃、あじさいやしゃがも木陰を好んで咲き始めます。

この頃になると芍荷の花も大きく延びた生姜の茎のような根元に一杯咲き始めます。睡蓮も白とピンク丸い葉陰に真夏の太陽の光を受けて咲いています。

秋の気配を感ずる頃香り高いもくせいの花が待たれます。

今年の秋は去年よそさまの沢山の小菊に刺激されて、私も小菊数々咲かせたいと、今から楽しみにわくわくとしているところです。

絵手紙班　K・I

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4月予定表

	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	花見	道徳公園
		14:00～木場地域班会	花見	
	16日(水)	12:40～歌謡舞踊ミニ班会&教室	太らない食事の工夫	名南わいわい広場
	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
	24日(木)	10:00～新三条班	茶話会	牧野宅
	28日(月)	15:00～囲碁ミニ班会&教室	健康体操	名南わいわい広場
	毎週月曜日	13:00～囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場
	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
	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
名南ふれあい病院地域	5日(土)	13:00～ひまわり班	社会保障・介護制度	鎌田宅
	11日(金)	14:00～鳴丘班	病院・介護施設の種類と特徴	会員宅
	14日(月)	15:00～滝の水班	パーキンソン病	佐藤宅
	15日(火)	14:00～コスモス班	食品添加物	デイサービスえがお
	16日(水)	13:00～なでしこ班	腰痛	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 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頂きます。	
名南診療所	毎週月曜日	10:00～12:00　コーヒーサロン	
	1日(火)	11:30～　お食事サロン	名南診2F多目的室
中川診療所	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	15日(火)	10:00～ ゆめっこ広場（子育てサロン）	ふれあいヴィレヂ

	日曜日	班会	班会内容	班会場所
名南診療所地域	1日(火)	13:30～内田橋西班	高血圧	名南診1F待合室
	2日(水)	14:00～昭和区健康サロン	タオル体操 +ラジオ体操	ハットリ
	7日(月)	16:00～えんがわ班	動脈硬化を防ぐ食事	デイサービスえんがわ
	8日(火)	13:30～絵手紙班会&教室	嚥下障害・誤嚥性肺炎	名南診2F多目的室
	9日(水)	13:30～コーポラス班	嚥下障害・誤嚥性肺炎	コーポラス集会室
	10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
	15日(火)	13:30～豊北・診療所合同班	高齢者の一人暮らしの対応	伝馬コミセン
	18日(金)	14:30～ひよこ昼班	嚥下障害・誤嚥性肺炎	たまり場ひよこ
	28日(月)	14:30～北原ひよこ班	いつでも元気	湯浅宅
	毎月第2・4火曜開催	14:00～絵手紙教室	絵手紙	名南診2F多目的室
	毎月第4木曜開催	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
中川診療所地域	15日(火)	10:00～たんぽぽ班	未定	中川診友の会ルーム
	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
	毎週土曜	14:00～ヨガ班	ヨガ	中川診友の会ルーム
	毎月第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
	毎月第4土曜日	13:00～囲碁の会	囲碁	中川診友の会ルーム

※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31回

名南病院リハビリテーション課

私たち名南病院リハビリテーション課は理学療法士9名、作業療法士5名、言語聴覚士2名の合計16名で日々リハビリを行っています。

リハビリの対象となるのは骨折などの整形疾患や脳梗塞・脳出血などの脳血管障害、肺炎などの呼吸器疾患、癌などです。

理学療法士、作業療法士は腕や足の運動、歩行や日常生活動作（食事・トイレ・入浴動作など）の練習を行っています。手術が必要な場合は術前からリハビリを開始し、術後も早期からのリハビリで寝たきりの予防、身体機能の向上に努めています。言語聴覚士は、言語、聴覚、嚥下（飲食物の飲み込み）に障害のある患者様に対して発語の練習や飲み込みの練習、患者様が食べられるように普通食から食材が軟らかい軟菜・軟々菜、ミキサー食などの食形態の調整を行っています。

また、退院前には家屋訪問を行っています。手すりの設置や動作の最終確認をして退院後にも患者様に負担の少ない生活を送れるようにサポートしています。

名南病院　理学療法士　中村祐太

口は健康の入り口シリーズ㉟

「口腔ケアの第一歩は歯科検診から」

口腔ケアは、外から入ってきたウイルスや、口の中にいる細菌を除去することによって誤嚥性肺炎やインフルエンザの予防に大変効果があることがわかっています。でも、何かきっかけがなければなかなか始められないものです。まずは歯科検診を受け、口の中の状態をみてもらいましょう。歯科検診は口の健康に対する関心を高め、口腔ケアを始めるきっかけになります。

外来の場合、はみんぐ歯科には入り口にスロープがありトイレ・待合室・診療室の間に段差がなく、健康な方はもちろん体が不自由な方でも安心してかかれます。身体が不自由で来院できない場合は、ぜひ歯科往診をご利用ください。ご自宅・入居施設・ショートステイ利用中などに、歯科医師と歯科衛生士が訪問します。来てほしい曜日や時間帯をお聞きしますのでお気軽にお電話ください。料金は医療保険や介護保険の自己負担分だけで、それ以外の特別な往診料はありません。

次のようなお困りごとはありませんか?

- 最近食べられなくなってきた
- 口臭がひどい
- 入れ歯が合っていないようだ
- 食べ物が飲みこみにくい
- むせる
- 口腔ケアまでなかなか手が回らない
- 誤嚥性肺炎になったことがある

口腔ケアの第一歩は歯科検診から!
お気軽にお電話でお問い合わせください!

訪問診療チーム
歯科衛生士
天草琴美

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 はみんぐ歯科　TEL052-691-6480（むしばゼロ）

名南会診療案内

※必要な所へ貼るなど御利用下さい

名南病院

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

※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・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	三宅 黒田 辻村 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	○ ○ ○
	小児科	吉岡	外園	外園	外園	吉岡	○
	外科 1 外科 2 外科 3	岡根 整形(竹中)	皮膚科(深津)* 藤林 整形(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)
午後	特　診	ギプス外来 (竹中)	小児予防接種(外園) (第1、第3) 糖尿病外来(三宅)				
夜診	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4	小南 中島 ○	禁煙外来(辻村) (第2、4 17:00〜18:00)	三宅 黒田 小林 ○		辻村 西村英 ○ ○	・糖尿病初診者教室 最終月曜日夜 (多目的室) 辻村
	小児科	伊藤康		吉岡		伊藤康	
	外科 1 外科 2 外科 3	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(簗瀬/高木美)	★鈴木(乳腺・甲状腺) 水・金隔週

名南ふれあい病院

TEL 691ー0041(代)
FAX 692ー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	家田	小松	○ 整形○
午後	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ー8085
FAX 692ー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ー2497(代)
FAX 692ー2667

診療科目　内科・小児科・呼吸器内科
名南診通所リハビリ (月)〜(土) 9:30〜15:50
デイサービス庵　(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/○(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	小松		
夜診	大森					

中川診療所

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

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）

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)	山口	吉岡*	山口	山口 第2金曜日は休診	
夜　診	為近			萩原		

名南在宅総合センターきずな

TEL 692ー4038　FAX 692ー7092

名南訪問看護ステーションきずな　※訪問看護ステーションでは24時間連絡対応いたします。
名南ヘルパーステーションきずな
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

2014年4月より

簡単!! 健康体操

立って足の運動

理学療法士：原田　拓
モデル：作業療法士　三枝　千紘

※注意点
テーブルなど何か安定した所をつかんで行って下さい。
また、体調に合わせて無理せず行って下さい。

■立位での股関節外転運動

～ヒップアップにもなりますよ♪～

① 安定したところをつかみ、真っ直ぐ立ちます。この時お尻の穴をキュッと閉めましょう。足を揃えるのが良いですが、この姿勢が辛い方は肩幅に足を開きましょう。
②手と左脚はそのままで、右脚だけ外側に開き上げます。この時に身体が前傾したり、肘が曲がったり、左側に身体が傾いたりしないように注意しましょう。また、右脚が前後しないように、真横に20cm程度上げることを意識しましょう。脚の上げ下げを「いーち、にーい」と、ゆっくりと20回を目安に行って下さい。
③右脚20回終わったら左脚も同様に20回行ないましょう。

■立位での股関節屈曲運動

①安定したところをつかみ、真っ直ぐ立ちます。足は肩幅に開きましょう。この時、身体をもたれさせたり腰が引けたりしないようにしましょう。
②手をついたまま、片脚ずつゆっくり曲げましょう。痛くない範囲で行なってください。ゆっくりと連続20回を目安に行ないましょう。この運動は毎日続けることが大切です。無理なく続けられる回数で行うようにしましょう。

第95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。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

たてのかぎ

1 背が高いこと　「せいたか□□□」
2 国が設立した・・・□□□大学、□□□□公園、□□□競技場
3 いろいろな世界一の記録を集めた本
4 食事用のテーブル
5 アメリカ第49番目の州、エスキモーが先住民族でした
6 E
8 樹木の名前、名字にもよく使われます　□□本、□□平、□□井、□□田、□□下・・・・も
10 自主的に無償で奉仕活動をする人
13 イタリア南西部にある風光明媚な都市　「□□□を見てから死ね」
14 服装などが洗練されていること
16 こん棒やビンなど固くて重みのある凶器
18 ♪□□やこんこん　あられやこんこん・・・♪
19 「□□□保健衛生大学」
22 ボックスを日本語で

よこのかぎ

1 「鋸」　木などを切る道具
4 スポーツなどの競技で勝敗を競うこと
7 挽肉やたたいた魚肉をつなぎと混ぜて丸めたもの、鍋に入れたり焼いたり揚げたりして食べます
8 マヨネーズが大好きな人たちのこと
9 交番のことを英語で
11 まるくてかわいらしい様子　「□□□な瞳」
12 からし菜の一種、浅漬けした葉でくるんだおにぎりを「めはり寿司」といいます
15 本を買っても読まずに積み重ねておくだけのこと
17 祝いの儀式　「□□□□□を挙げる」
19 有利⇔□□
20 「□□を入れる」制裁を加えること　「□□が回る」腕前が落ちること
21 「□□□□をさらす」　死ぬべき時に死なず、生きながらえたばかりに・・・・
23 「□□の方舟(はこぶね)」
24 アンサーを日本語で

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４月30日(水)
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。

466号の答えは「ヨルノユキ　ダマツテトオル　ヒトモアリ」　44通の応募があり、42通正解。
（当選者）高木　一恵　さん（緑区細口）　松本　聆子（瑞穂区白龍町）　須藤　ゆき子さん（津島市）

投稿 読者のひろば

ソチオリンピックに思う…いくつになっても諦めず挑戦できたらいいな。

ソチオリンピックも終わり、日本人選手たちの活躍に感動しました。若い世代の活躍からベテラン世代の活躍まで、本当に感動しました。私たちの世代でも諦めず挑戦することが出来たら素晴らしい事だと思います。結果がどうであれ、挑戦することに意味があります。私も何かに挑戦できたらいいなぁ～と思います。

中川区下之一色町　中島　淑恵さん

安心して手術を受けることができました。

手術室看護師さんに感謝！
数年前に名南病院で手術を受けました。当日は緊急手術が入り、開始時間が刻々と変わり、心の準備が出来ずに動揺していました。そこへ手術室の看護師が見えて、明るく、優しく、ていねいに説明していただき、不安も解消して手術を受けることが出来ました。今でも看護師さんには感謝しています。

瑞穂区下山町　橋本　良男さん

遠くに移り住んでも名南病院にお世話になっています。

名古屋市在住より多治見に移り住んでからもやはり名南病院の良さにお世話になっています。先生、看護師さんに引かれ、数十年通院させて頂いています。私も名南病院を応援してます!!

岐阜県多治見市　佐々木　トク子さん

川柳

一年生　背からあふれる　ランドセル
病棟の　窓辺の桜　良くなれと
子に孫に　軍服着せて　なるものか
負の歴史　目を背けずに　見る心
一歩ずつ　明日は未来　夢創る

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
久保田　恵治

ほたるいかのショウガ煮

材料（4人分）

ほたるいか（ボイルしたもの）	100g
生姜	5g
だし汁	50cc
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1と1/2
絹さや	8枚

ほたるいかには、強い高酸化作用で知られるビタミンEが豊富に含まれています。これには、活性酸素を抑え体内の不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ働きがあるので、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病の予防に役立っていると考えられています。

作り方

①ほたるいかの目とくちばしを取る。生姜は皮をむいて薄切りにし、半量を針生姜にし水にさらしておく。
②鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、薄切りの生姜を入れ、沸騰したらほたるいかを加える。ひと煮立ちしたら火を止め、そのまま冷まして味を含ませる。
③絹さやは筋を取って色よくゆで、氷水で色止めした後、せん切りにする。
④器にほたるいかを盛り、針ショウガと絹さやを飾る。