

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

めいなん

第474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・中川両健康友の会と名南会の各事業所では、7月に共同で熱中症予防を目的にした、気になる患者さん、高齢の友の会員さん宅の訪問行動にとりくんでしました。

熱中症予防、 気になる患者様訪問行動

中川診療所ケアマネジャー 浜崎 絹子

職員と友の会役員で、一人暮らしの方や中断されている方など気になる患者様訪問。
暑いですね、熱中症に気をつけて下さい、お体の方はどうですか？

訪問行動では、手作りスポーツドリンクの試飲と材料を配布しました。

地域の安心ネット ワーク作りの力に

名南ふれあい病院 福岡 秀樹

7月9日午後、今年で3回目の熱中症対策高齢者宅訪問行動を行いました。訪問行動は、豊田学区内の10件の高齢者宅に訪問しました。今年も、風通しの悪い部屋でクーラーも付けず暮らしている高齢者の方がいました。また、生活ぶりを見て、日常的に声をかけをしながら見守りが必要なお宅もありました。初めて参加した職員からは「今日、訪問したお宅の方は元気で安心してました。今後も熱中症対策、健康のことなど話ができる訪問行動に参加したいと思います。」と感想が寄せられました。これからも、毎月実施している「ふれあい地域訪問行動」を通じて、この地域の安心ネットワークづくりの力になれるように活動をすすめていきたいと思います。

暑い中、充実した 訪問行動

名南病院外来 看護助手 村田 みよこ



7月下旬に熱中症対策として、患者さんの自宅を訪問しました。
突然の訪問にもかかわらず、皆さんが温かく迎えて下さり、とても嬉しかったです。
皆さんの対策を伺うと、室温を下げたり、水分をこまめに取ったりと対策されていたので、より効果的な対策や注意点についてもお話しできました。この話に関心を示される方が多かったため、充実した訪問になりました。
近年は暑い時期が長くなっているので、頑張っ

暑く感じなくても 油断せず対策を

名南病院外来 看護課長 丸田 須美子

「この夏の暑さはつらい。」誰もがそう思っていることでしょう。7/24の独居訪問では、4件と対話をしました。趣味や家族・世間話では信頼と感動がありました。外来での顔見知りも感動を生んだのだと思います。

訪問時、クーラーONの家は1件もなく、趣味を謳歌されている印象でした。玄関先で暑い印象はありませんでしたが、年齢と共に鈍くなる自覚症状を理解し、対策することが大事だと思います。

訪問行動に 参加して

名南健康友の会 土肥 カヅ子

本当に暑い日でした。職員と、熱中症に気をつけて元気な姿を確認したいと、訪問しました。

チャイムをしても返事がなく帰りがけたとき声がしてお話が出来ました。ご主人を亡くしてお一人暮らし足痛でしたが、外へも行き、花の世話などでお元気そう、でも何が起きるか不安もあり熱中症予防の飲料水の作り方や試飲、救急医療情報ボックスを用意したいと喜んで頂きました。

次の方は奥様が名南病院に入院したばかり残されたご主人は涼しげなお部屋でしたがさびしそうに退院を元気に待つと云っていました。

次の方は圧迫骨折であまり動けなく、訪ねていったことで名南への思い等たくさん話して頂けました。一人での生活に限界を感じ娘さんの近くに移る事になったそうです。どの方も熱中症の心配などで病院から来てくれて喜び感謝されました。

誰でもが安心して住み続けられる架け橋として民医連らしい地域包括ケアの強いパイプで進めたいと改めて感じました。

名南会9条の会 立ち上げ



田巻弁護士の話に納得のうなすき(名南病院 新しい講堂)

先日、戦後60年余にわたり集团的自衛権の行使を禁止してきた憲法解釈をくつがえし、行使を容認する閣議決定を安倍内閣は行いました。集团的自衛権は、自国が攻撃されていないにもかかわらず、他国の防衛のため自衛隊による海外での武力行使を可能にしようとするものであり、専守防衛を基本としてきた日本の安全保障政策を根本から転換するもので断じて許されません。

医療法人名南会では、平和と人権、いのちを何より大切にしている団体として、解釈改憲も明文改憲も許さない国民世論をさらに広げ、多くの国民とともに安倍内閣の集团的自衛権行使容認の閣議決定を撤回させ、憲法改悪反対のたたかいを前進させる

決意から、7月8日(火)に9条の会を発足させ、同日、名南病院講堂にて講演会を行いました。

9条の会発足 記念講演の様子

講演会は31名の参加で、名古屋南部法律事務所・田巻弁護士から、集团的自衛権の意味や、賛成派の意見を切り返す論拠を事例とともに教えていただき、また、最近の軍事産業や自衛隊の露出アップのニュースなど実際に戦争の準備がされていることも紹介され、とてもわかりやすく、あつという間の50分でした。

シユウダンテキジエイケン? カクギケツテイ? アンゼンホショウ?

言葉だけではなかなか自分と関係あるのかわからないかもしれません、このまま放っておいたら戦争に加担させられます!台風ですぐに沖縄から撤退する米軍なんて日本を守ってくれません!集团的自衛権の名で日本が攻撃すれば、アメリカの仲間だとか、敵国だと思われて攻撃される口実になってしまいます。これまで9条のおかげで外国にいる日本人はどんな国の人からも攻撃されず、守られてきた現実が今、壊されているのです。

名南病院小児科

医師 吉岡 モモ

裁判員候補者となりました。 辞退できますか?

Q 裁判員の候補者となりました。私は、仕事をしています。職場で働いている同僚も少ないので、仕事を休むのは難しいのですが、辞退できますか。

名古屋南部法律事務所・平針事務所
弁護士 永井 敦史



A 裁判員候補者の中から特定の事件の裁判員が選ばれます。実際に裁判員に選ばれようと、裁判に出席しなければなりません。しかし、実際には、出席するのが困難な方がおられますので、法令で辞退できる場合が定められています。

実際には、仕事上の都合で辞退することでもかなり認められていますので、あまり心配する必要はないでしょう。

仕事上の都合に関しては、「その従事する事業における重要な業務であつて自らがこれを処理しなければ当該事業に著しい損害が生じるおそれがあるものがあること」と規定されています。この言葉は、「重要な」「著しい」という形容詞が付いていますので、



中川診療所でも、検査・治療を開始しました! 【睡眠時無呼吸症候群】



「睡眠時無呼吸症候群」は、眠っている間に呼吸が止まる病気です。睡眠中に呼吸停止が繰り返されることで、脳も身体も断続的に覚醒した状態になるので、寝ているのに休息できない状態となります。その結果、強い眠気や倦怠感、集中力低下などが引き起こされ、

日中の様々な活動に影響が生じてきます。

■(寝ている時)・いびき・呼吸の停止や乱れ、息苦しさ・むせ・何度も目が覚める・寝汗をかく(起きた時)・口が渇いている・頭痛・すっきり起きられない・身体が重い

■(起きている時)・強い眠気・だるさ、倦怠感・集中力が続かない・いつも疲労感がある

これらのような症状などに該当する人は気軽にご相談ください。中川診療所での検査や治療など詳しくご説明いたします。

★平日に健診を受けられないみなさまへ ★日曜健診のお知らせ★

日時: 9月21日(日) AM9:00~AM11:00
場所: 名南病院

完全予約制

<健診(検診)内容>

- 友の会健診(特定健診) ●肺がん検診
- 大腸がん検診 ●前立腺がん検診 ●B型C型肝炎検診
- 胃がん検診 (10名様まで)

お問い合わせ: 名南病院 052-691-3171
予約専用フリーダイヤル: 0120-10-3171

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

初回
相談のみ
無料

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



地域包括ケアシステムの学習会。
みんな真剣です。

学習会では、国の言う地域包括ケアは一見もったもに聞こえるけれども、実際には医療費の削減が主目的で、病院に長くおいてもらえなくなる、退院しても介護保険の利用できる範囲を制限されてくる、地域の中では家族・地域

誰もが安心して
住み続けられる
まちづくりをすすめよう！



名南・中川両健康友の会役員会では、今年度診療報酬改定に伴い導入された、「地域包括ケアシステム」についての学習会と、今後の友の会の取り組みについての話し合い・交流を8月2日・3日の2日間、南知多ビラマリーナにて行いました。

友の会 役員学習・交流合宿



学習会後の討論。それぞれの地域の
実情などを出し合いました。

友の会では、民医連の目指す「誰もが安心して住み続けられる」地域包括ケアを進めるために、「もった地域に密着した取り組みを進めたい」「訪問の機会を増やし、自分の地域で孤独死を無くしたい」「常に連絡を取り合う地域のつながりを作っていきたい」とそれぞれの意見、地域の実情を出し合いました。友の会では社会保障削減のために行われる政策と闘いつつ、民医連らしく地域で助け合い、安心して暮らし続けていくための絆を広げていく取り組みを進めていくことを確認しあいました。

中川診療所



カビの好きな環境を作らない、これが一番の解決策と話す森看護課長

「夏の健康講座」に22名が参加し カビ・アレルギーの病気&熱中症予防を学びました！

7月19日(土)午後2時から中川診療所外来待合室で、2014夏の健康講座「蒸し暑い夏を快適に過ごすために」「カビ・アレルギーの病気&熱中症予防」を開講しました。繁殖したカビやダニ、ハウスダストで起こる疾患「夏型過敏性肺炎、シックハウス症候群、これらの疾患を吹き飛ばすには、何よりまず、換気・通気と湿度コントロール！カビの大好きな環境を作らない、これが一番の解決策であること。

熱中症予防については、「血圧の薬を飲んでいる、塩分は摂ら

ないといけないのか」(まず、医師に相談を)、「年齢、健康状態で塩分の量は？」(無理に摂らない、適量の摂取を)とアドバイス。非常に日常に即した対策ばかりで内心「これでよかったのか!」と不安でしたが、沢山の質問も頂き、私も学んだ講座でした。

友の会ルームで会員さん好意の玉葱、じゃがいも産直野菜販売(神戸集会所参加の資金活動)へのご協力を頂き、暑いなかでのご参加ありがとうございました。
中川診療所看護課長 森 亜希



友の会と職員で奮闘した
瑞穂夏まつり

瑞穂夏まつりと道徳平和盆踊り大会が開催され、友の会職員と他団体の協力で無事終えることが出来ました。実行委員会が打ち合わせをした方、踊った方、お店を出した方、参加してくれた方、それぞれの良い思い出が出来ました。みなさんご協力ありがとうございました。

日時 7/28 (月) ~ 29 (火)
日時 7/26 (土)

瑞穂夏まつり 道徳平和 盆踊り大会

名南健康友の会 「秋だ! 歩こう!!!」 健康チャレンジ

名南健康友の会では、健康チャレンジと称して10月、11月にウォーキングコースを設定しました。秋の景色を楽しみながら、一緒に歩きましょう!

(申込) 期間: 9月1日から9月24日まで 方法: 名南健康友の会事務局にお電話いただくか、各院所窓口にある申込用紙を記入の上、窓口へお申し込みください。

お問い合わせは名南健康友の会事務局Tel (052) 692-7544まで

コース	曜日	出発	終了予定
1 道徳公園	毎週月曜日	8:30	9:30
2 呼続公園 一笠寺観音	毎週水曜日	9:00	10:00
3 瑞穂山崎川	毎週金曜日	9:30	11:30
4 港	毎週月曜日	9:30	11:30
5 七里の渡し 熱田神宮	毎週木曜日	10:00	11:30

9月以降の 予定行事

※9月2日の名南診お食事サロンはお休みさせていただきます。

9/16 (火) ゆめっこ広場
— ふれあいヴィレヂ3階

9/29 (金) おしゃべり
わいわいクッキング
南区役所 5階調理室

日時 9/21 (日) 11:00~14:00
名南診療所地域健康まつり
— 名南診療所
大森医師の講演会もあります!
是非ご参加ください。

10月 歴史探訪
ウォーキング
場所: 金山駅周辺
日時: 未定

10月の健康まつりのお知らせ

10/19 (日) 名南病院 11:00~14:00
健康まつり
※初めての日曜開催

10/26 (日) 10:00~14:00
名南ふれあい病院
ふれあいフェスタ

お問い合わせ・お申し込み はすべて

★印は申込み必要

名南・中川健康友の会事務局

☎(052)692-7544



直會神社

高田小学校北、道路を挟んで、やや高台に直會（なおりい）神社があります。この神社は、近隣の人から、のうらい神社、のうらいさんと呼ばれて親しまれてきました。現在の直来町の名称はこの神社によるものです。直會神社は、寿永2年（1183）に木曾義仲が源義経に敗れて都落ちの途中、同行の側室かつら姫が「できもの」（腫瘍）によってこの辺りで亡くなり、ここに葬られたのが始まりと云われています。姫の墓に植えられた神木である榎木（えのき）の下の小石で患部をなでると治癒すると伝えられ、おできの神様、病気の神様、のうらい様とあがめられました。「直會（なおりい）」とは神祭に際して、神様のお供え物をおろして、司祭者や氏子達が神前で酒食をとることをいいます。



海上寺（乳花薬師）

昭和6年、当時行われていた、東部耕地整理組合による、耕地整理事業が完成し、この時、新町名が施行され、この辺りを直會神社にちなんで直来町としました。これ以前の南区熱田東町、南区瑞穂町の一部分から成立したものでありますが、行政区の変遷から昭和12年に昭和区、同19年に瑞穂区となり現在に至っています。直會神社の境内には昭和10年に建てられた、東部耕地整理組合の事業完成の碑が建てられています。

同じ町内、直来神社のやや東には乳花（ちばな）薬師と呼ばれる海上寺があり、母乳満足と幼児の息災守護を祈願するために、今でも多くの人々の信仰を集めています。古くからこの地方の人々の崇敬を集める神社と寺院がもとになって生れた町であると言うことができます。

歴史から見た町名（十八）尾鍋 昭彦

直来町（なおりいちよう）（瑞穂区）

我が家の自慢

孫にまじまじのロケ

三才の孫は、近くに住んでいて、よく我が家に遊びに来ます。一才半頃より、お喋りが達者で娘の幼少期はなかなか無口だったので、びつくりする事が沢山あります。

先日、娘が歯科で抜歯し、歯がないのを見て「ママ、アピタで歯買つて上げる」店へ。しばらくして「スーパ―では歯は売ってないんだってー」と帰つて来た孫を見て娘と大爆笑してしまいました。ある時「ふんだり！けつたりー」「あたまかくして 尻かくさず」というので娘に「教えたの？」と聞くとテレビで覚えた様です。私が「すごいネ」と言うと「ふんだり！けつたりー」を道すがら連呼しています。先日、息子の結婚式のホテルで正装出席する人達を見て「ブタに真珠？」とタスキングよく言った孫の口をふさいでしまいました（笑）

良い事も悪いことも好奇心と感受性が強い孫は、先日より「ゆめっこ広場」デビューしました。小さい子供への思いやりや団体行動を身に付けてくれたらいいと思います。月一回の出席を目標をクルクルさせて「行くー行くー」と答えます。来てよし 帰ってよし 帰ってよしの日々ですが、すかさず「帰ってよし は一回でいいヨばあば」と云われます。

孫って本当に可愛いものですね。 M・K

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。

					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
2014年9月予定表	名南病院地域				4日(木)	14:00～ 道徳地域合同班会	特定健診の重要性について	名南わいわい広場	名南診療所地域					1日(月)	16:00～ えんがわ班	血圧について	デイサービス えんがわ
					11日(木)	14:00～ 木場地域班会	乳がん検診を受けましょう!	名南わいわい広場						2日(火)	19:00～ 御剣班	どうなる介護保険	水谷宅
					16日(火)	14:30～ 南木場班	健診結果の見方	土肥宅						3日(水)	14:00～ 昭和区健康サロン	貯筋体操 +ラジオ体操	ハットリ
					18日(木)	14:00～ わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場						9日(火)	13:30～ 絵手紙教室	カロリー計算 (模擬バイキング)	名南診2F多目的室
					25日(木)	10:00～ 新三条班	夏バテ回復の食事	牧野宅						10日(水)	13:30～ コーボラス班	夏バテ回復の食事	コーボラス集会室
					26日(金)	14:00～ 名南班	貯筋体操	久保寺宅						11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
					毎週月曜日	13:00～ 囲碁の会	囲碁	名南わいわい広場						16日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	健康祭りへ向けて	伝馬コミセン
					毎週火・水・金曜日	13:00～ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場						18日(木)	19:00～ 平郷班	カロリー計算 (模擬バイキング)	喫茶 あみん
	名南ふれあい病院地域				8日(月)	15:00～ 滝の水班	薬の服用方法について	佐藤宅	中川診療所地域					19日(金)	14:30～ ひよこ昼班	健康診断の結果の見方	たまり場ひよこ
					12日(金)	14:00～ 鳴丘班	冷え性について	会員宅						22日(月)	14:00～ 内浜班	どうなる介護保険	加藤宅
					13日(土)	13:00～ ひまわり班	医療・介護保険制度について	鎌田宅						25日(木)	10:00～ 八事班	認知症予防・ 寝たきり予防体操	八事コミセン
					16日(火)	13:30～ コスモス班	高血圧について	えがお たまり場						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
					17日(水)	13:00～ なでしこ班	ストレスについて	えがお たまり場						毎月第4木曜開催	14:00～ 編み物同好会	編み物	名南診2F多目的室
	ボランティア				名南病院	ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00～	名南病院 くるくるプラザ						16日(火)	16:00～ たんぼぼ班	全国共同組織活動 交流集会報告	中川診友の会ルーム
					名南診療所	※名南診コーヒースロンは第2週(9/8)から再開予定 名南診 コーヒースロン	毎週月曜日 10:00～12:00	名南診療所2F 多目的室						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
					中川診療所	サロン・なかしんさん (コーヒー、お茶付)	毎週木曜日 10:30～11:30	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
	名南ふれあい病院地域				毎月第3火曜日	ゆめっこ広場 (子育てサロン)	毎月第3火曜日 10:00～12:00	ふれあいヴィレヂ						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
					毎月第4土曜日									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

中川診療所は3年前に移転したばかりの診療所です。

中川診療所事務スタッフは、常勤2名パート4名で勤務しています。男性スタッフは1名で、残りの5名はみな子持ちの女性です。受付や電話対応、計算や会計、検診業務など様々な業務をしています。子どもが突然熱を出したり、夏休み中は子どものお弁当の準備が必要だったり、育児と家事に追われながらも、患者さまに接するときは丁寧な対応を心がけています。

中川診療所の山口所長による診察はとても丁寧で、地域の方たちから信頼されている診療所です。健診にも力を入れており毎日たくさんの方に受けて頂いています。また、毎週木曜日には管理栄養士による栄養指導もおこなっています。

医師や看護師、ケアマネージャー、リハビリスタッフ、介護士、管理栄養士等、様々な職種スタッフとともに、地域のみなさまの健康を守っていくため、これから中川診療所 事務 長屋 友美



職場紹介 第35回 中川診療所 事務

口は健康の入り口シリーズ³⁹ フッ素でむし歯予防を



むし歯の治療は、歯の虫歯になってしまった部分を削りとり詰め物をするのが一般的ですが、なるべく歯を削らない・歯の神経をとらないためにはむし歯を予防することが大切です。むし歯予防に効果的なのが歯にフッ素をぬることです。

フッ素は、緑茶・紅茶・りんご・芝エビなどに含まれています。フッ素の効果は3つです。

- ①酸によって溶けた歯を元に戻す
- ②歯の質を強くする
- ③酸を作りにくくして虫歯になりにくくする

歯科医院で高濃度のフッ素を歯に塗布するほか、フッ素入りの歯みがき剤を毎日使うと効果的です。特に歯がはえて間もない時期が効果が高いとされています。

また、歯科医院でフッ素をぬる場合は保険外診療となりますのでお問い合わせください。

お知らせ

1 歯科・小児科合同 子ども向け健康講座

日時：9月27日(土)13:30～15:30くらい

場所：名南ふれあい病院

はみんぐキッズクラブのみんな来てね!!



歯科衛生士・助手・受付募集中!! 2

業務拡大につき、スタッフを募集しています。

常勤・パートどちらでも可

助手・受付は、特別な資格はいりません。

勤務時間などご希望に応じます。お気軽にお電話ください!



往診地域は、はみんぐ歯科から16キロ圏内です。南区・港区・中川区・瑞穂区・熱田区など。

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  Tel052-691-6480 むしほゼロ

※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

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

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

名南介護老人保健施設 かたらいの里

TEL 691-8085
FAX 692-5732

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
デイサービス庵 (月)～(土) 9:30～16:40

中川診療所

TEL 301-2631(代)
FAX 301-3018
中川診療デイクアひまわり
(月)～(土) 9:30～15:30
※小児相談・予防接種(第2・4水曜日 午後)

診療科目 内科・小児科

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4	三宅 辻村 西村由	小南 高木万 浅野	小南 中島 伊藤春 前田	三宅 黒田 ○ 吉田	三宅 小林 辻村 伊藤旭	○ ○ ○
	小児科	吉岡モ	外園	外園	外園	吉岡モ	伊藤康/水野(交代)
前	外科 1 外科 2 外科 3	早川	皮膚科(深津)* 鈴木 整形(長谷川)	岡根	皮膚科(深津)* 藤林 整形(長谷川)	鈴木(乳腺・甲状腺) 辻村(早川/長谷川)	竹中 鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週)
	特 診	ギブス外来 (竹中)	小児予防接種(外園) (第1,第3) 糖尿病外来(三宅)		ものわすれ外来(小林)		
夜	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4	小南 中島 米山 西村英	禁煙外来(辻村) (第1,3月曜) 18:00～18:30	三宅 黒田 小林 稲垣	※皮膚科 9:30～11:30	辻村 高木万 福光 加藤	・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/外園		吉岡モ		伊藤康	★鈴木(乳腺・甲状腺) 水・金隔週
診	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(吉岡裕)		岡根/(隔週) 鈴木(乳腺・甲状腺)* 整形(築瀬/高木英)	

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。

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/吉岡			
午後(往診)		早川	大森/小松/安達	大森/辻村	小松		
夜診		大森					

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 692-4038 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

2014年9月より

簡単!!

健康体操

横になって

お腹の運動

作業療法士：原田 拓

モデル：伊藤 孝幸

(作業療法士)

〈運動の目的〉

1 足を横に倒す運動

：おなかの横、足を横に倒す筋肉を鍛えます

2 足を抱え込む運動

：おなか、ももの付け根の筋肉を鍛えます

※注意点

・腰に痛みがでる場合は中止してください。

・体調に合わせて無理せず行ってください。

①足を横に倒す運動

ベッドで上向きに寝た状態でリラックスします。

両膝を立てた状態で左右にゆっくりと倒します。

20回位を目安に実施します。



②足を抱え込む運動

ベッドで横向きに寝た状態でリラックスします。

両膝を伸ばした状態からお腹に向かって足をあげて、両膝を抱え込みます。

20回位を目安に実施します。



第100回

クロスワードパズル

出題 小松 健

名南ふれあい病院院長

たてのかぎ

1 解禁になり、海釣りなどが正式に出来るようになったこと

2 今月です。英語で。

3 形勢が悪いと、聞かれても〇〇をきります

4 油断していると、後ろから近づくかも。〇〇が伸びる。

5 太宰治の著作、〇〇〇メロス

6 トップを維持していたのが、今回負けてついに

よこのかぎ

8 船や飛行機で海外に行くこと

11 最後役に立つのは、知識よりこれも

13 古屋市の〇〇〇〇は約230万。

16 必要以上に使うこと。「〇〇〇癖」「〇〇〇家」。

17 太鼓をたたく道具

21 蛙も古いこれに飛び込むと有名になるかも

1 三重県南東部の地域。国立公園もあります

5 本船と波止場との間を、貨物などを乗せて運ぶ小舟

7 西洋音楽で女声の高い音域を歌います

9 どうなるかの見当。〇〇がはずれるなど使います

10 時々開催していたのを、決まった間隔での開催にします

12 検察官の一つ

14 松本清張の代表作。〇〇と線

15 決まった構成以外の番組、番号など

17 安い費用。英語で「〇〇〇〇〇」

18 雄の馬と雌の口バとの掛け合わせです

20 醤油などの味が濃いこと

22 〇〇鉄、〇〇掛けイス、〇〇枕。身体の一部。

23 芸者などの前借金を払ってやって、その勤めを辞めさせる事

【パズルの解き方】

クロスを解いてA～F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 本当は毎日がこうあるべきです

A	B	C	D	E	F

投稿

読者のひろば

健康レシピ

子どものおやつも紹介して

安倍流はとても危険、怖い

安倍首相は福島(原発)もコントロールできないうちに、国民のいのちも暮らしも平和も自分流にコントロールしようとしていて怖い。

瑞穂区平郷町 林 良一さん

戦争経験者が声を大に、若い人に伝えよう

この梅雨が明けると間もなく終戦記念日がやって参ります。学生時代に学業を捨てて工場で働かれました。戦争で兄を亡くし、後輩も校舎で爆死しました。本当に悲しい思い出があります。今の若い人はあのみじめな戦争の恐ろしさを知りません。私達経験者ももっと声を大にして戦争反対を訴えて行かなければ日本は大変な事になると強く思います。

南区道徳新町 中島 迪江さん

健康レシピ

夏バテ子どももバクバク食べてくれました。食欲低下の子どもにも健康レシピをトライ!!とてもおいしそうに食べてくれました。おやつメニューも紹介して欲しいと思います。

南区堤町 吉田 真梨さん

川柳

歴史から 学ばぬ者に 託されぬ 自衛として 人を殺すを 戦争と 平和には 祈りのぞみが つまづける 今日いまを 生きる価値知る 病みて後 その明かり 受け継ぎ更に 煌煌と

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

秋刀魚の南蛮酢

***** 材料(2人分) *****

生秋刀魚 三枚おろし2尾

小麦粉 適量

揚げ油 適量

玉ねぎ 1個

赤色・黄色パプリカ それぞれ1/4個

ねぎ 少々

●南蛮酢用の調味料●

水 700cc

砂糖 100g

酢 80cc

醤油 150cc

秋刀魚の代表的な栄養成分は、「DHA」「EPA」「ビタミンA・B」と言ったものです。「DHA」「EPA」は、高血圧・心筋梗塞・動脈硬化の抑制に対する効果や脳の神経活動を活発にします。老人性痴呆症の予防や心臓病に効果が認められています。「ビタミンA・B」は、目の疾患や貧血に効果があります。

***** 作り方 *****

1人分600キロカロリー

① 玉ねぎ、赤色パプリカと黄色パプリカを細切りにする

② 秋刀魚を食べやすい大きさに切り分ける

③ ②の秋刀魚に小麦粉をまぶし油で揚げる

④ 南蛮酢用の調味料を合わせ、鍋で沸騰させる

⑤ 容器に③の秋刀魚と①の細切りした野菜を入れ、④の南蛮酢を熱い状態で注ぐ

⑥ ⑤を冷まし、冷蔵庫で一晩置く

⑦ ねぎを小口切りにする

⑧ ⑥を皿に盛り付け、最後に⑦のねぎを盛る