



第482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

ともに学びあう

民医連事業所と友の会に 求められる地域包括ケア

第33回名南会学術集談会 (於：港湾会館)



名南ふれあい病院

栄養課 服部 誠

3月28日、名南会学術集談会が開催され、来年度の新入職員、名南健康友の会の方を含め153名が参加しました。

今回、全体会を「名南会地域における名南病院地域包括ケア病棟の活用」と題して、シンポジウムを開催し、分散会では名南会各事業所の幅広い職種から31演題が寄せられ、活発な議論を交わしました。

「全体会 各職種の視点から連携の重要性を報告」

……*

名南病院・近藤事務長からは病棟導入に至る背景、名南地域



の高齢化の特徴、患者の実像分析、患者・家族と共有しての退院支援に変わり、在宅復帰の円滑化の推進などが報告。名南病院・堀内相談員からは役割や現状の説明、

期限内の転院を進めるためには、早い方向性が出せるよう多職種やサービス関係者との話し合いが必要と思われると報告。名南診療所・大森所長からは、在宅患者の現状を事例説明され、多職種のカンファレンスは不可欠で、質の高い終末期ケアを行うためケアマネージメントの重要性を報告。井戸ケアマネージャーからは自宅の環境、生活に沿った多方面からアセスメント、介護者の受け入れ体制の確認も重要と報告されました。

コーディネーターの早川医師からは、地域包括病床は急性期と地域の2つから受け入れに関わる事ができ、在宅に帰す役割がある。様々な使い方が考えられる中、どのように病床活用していくかが今後の課題と挙げられました。

今回のシンポジウムでは、各職種の視点を知ることができ、多職種の連携、患者や家族、近隣施設を含め、地域全体で共有できる関係作りが必要と感じました。

4つの分散会で 活発な報告

第1分散会

医師、言語聴覚士、検査技師、看護師、栄養士等様々な専門分野の発表がありました。隠れてインスリンを自己注射し意図的に低血糖を起こし、自ら認めた例など、患者様の葛藤が伺えました。



主に退院支援について発表がありました。多職種で連携していく中で各部署が患者様について考え、

第2分散会

質の高い医療を提供し、買い物訓練や排泄訓練等の在宅支援を行っていく事が大切だと感じました。



第3分散会

介護にまつわる発表がありました。季節に応じたレクリエーションで患者様の自主性を引き出し、個々に合わせたアプローチで「出来ること」を継続することで患者様のQOLの向上、さらに業務改善に繋がる事がわかりました。



第4分散会

後継者対策や地域活動、友の会との連携について報告がありました。日頃から地域の方と関わりを深めることにより、患者様との橋渡しとなりスムーズな医療・介護の提供に繋がった例が挙げられました。

「自分の住む町内でも深刻な問題を感じる」

名南健康友の会 吉田 俊二

シンポジウムでは南区における高齢化・貧困率の高さ、独居高齢者、老々介護などに関わる特徴や問題点が出されました。私の住んでいる道徳西町内会でも約70%の人が65歳以上で、独居・老々世帯が30%になり、その深刻な問題は感じていきます。大森先生の話では「本人と家族の希望があれば余会に参加したいと思っています。」

医師紹介

13



山本 真理 医師
(名南病院 内科)

この4月より名南病院の病棟に勤務することになりました山本真理と申します。

神奈川県出身で、中学までは横浜市で過ごしました。神奈川県出身で、中学までは横浜市で過ごしました。人と直接関わる仕事がしたいと思ひ、患者さんや多くの職種の人と関わる事ができる職業ということで医師を目指しました。

大学時代、勉強では腎臓内科が得意で、神経内科は苦手でした。ハンドボール部に所属しコート走り回ってました。

卒業後は、安城厚生病院にて2年間初期研修し、後期研修で東京都立多摩総合医療センターに2年間勤務していました。これまでに関

わった患者さんとの思い出は沢山ありますが、膠原病をベースにもつ患者さんで入院を繰り返した方が元気に退院していった時は嬉しく印象に残っています。将来は膠原病科を専攻したいと考えています。

趣味は、旅行。学生時代は東南アジアを中心に休みになると旅行をしていました。また、旅行を通して写真撮ることも好きになりました。

一人暮らしを始めてから料理を作るようになり、最近ではクックパッドを見ながら新しい料理に挑戦し、レパートリーを広げようと試行錯誤はまっています！

安心して暮らしつづけるお手伝い



こんにちは。訪問看護ステーションきずなです。「訪問看護」をご存知ですか？病院から退院されてご自宅で療養を始められる方のサポート役を担っています。

病気のほなし ものわすれ外来について 2



小林 弘茂 医師
(名南病院 内科)

認知症には皆さんもご存知の①アルツハイマー型認知症や、②脳血管性認知症、③レビー小体型認知症、④前頭側頭葉型認知症が有名で、これらが4大認知症でしょうか。まず①は記憶の中核である海馬が萎縮し、近時記憶障害といつて、新しいこと(昔の古いことは覚えていた)がなかなか覚えられなくて、病識に乏しく、比較的初期から物盗られ妄想があり、近くの人を困らせることがあります。また遂行機能障害といつて、計画を立てたり、順序立てたりして物事をする事が出来なくなったりします。②は脳出血や脳梗塞、くも膜下出血などが原因で、脳が障害を受け、麻痺が出たり、段階的に認知症状が進行したりします。③は最近多くなりつつあり、繰り返す具体的な幻覚、特に幻視があり、パーキンソン症状が出てきます。また急に悪化したりすることがあります。

④は画像上、前頭葉、側頭葉に限局的に萎縮が診られ、性格変化や万引きなどの反道徳的行為をしてしまうことがあり、比較的若い方が発症し、社会的地位をなくしてしまふことにもなりかねません。

その他の認知症にはある種のビタミン不足、甲状腺機能低下症、高血糖、低血糖、肝性脳症、尿毒症、低Na、高Ca血症、感染症(HIV、梅毒など)正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫などによる、早ければ治る認知症がありますので、少し変だと思われの方、家族が気づいたら是非当院のものわすれ外来を受診して下さい。僕が待っていますので。

看護師がご自宅まで伺って、ご本人やご家族様の健康管理や相談に乗るなどが主な仕事です。スタッフ七名という小さな部署ですが、全員が看護師歴二十年以上というベテラン揃いです。

昨年の九月から、内田橋にある名南診療所の二階に事務所が移転し、心機一転、毎日地域の訪問に励んでいます。

毎日アンテナを張り巡らせて、療養者様やご家族の小さな変化を見逃さず、ケアマネージャーさんや往診の先生と連携を取りながら、安心して暮らしていけるお手伝いをしていきたいと思ひます。

所長 瀬藤 佳子



7名で皆さんのサポートをしています。



くらしの法律相談

障害者差別解消法

Q 「障害者差別解消法」という法律ができたと言きました。どんな法律ですか。



名古屋南部法律事務所 平針事務所 弁護士 高森 裕司

A はい、平成25年6月に成立しました(施行は平成28年4月)。この法律は、差別した人を処罰するために作られたものではありません。誰もが差別はよくないことだと思っていますよね。しかし、障害のことがよく分からず、どうしたら差別にならないか分からないのが実情ではないでしょうか。そこで、何が差別にあたるのか、社会のルールとして「物差しを共有」することで差別を解消し、共生社会を実現しようというのが法律の目的です。現在、様々な場面を想定した差別のガイドライン(物差し)を作成中ですので注目しておいてください。ただ、この法律の差別

についての大事な視点を一点あげると、障がい者に「合理的配慮」をしないことも差別だと明確にしたことです。例えば、パニック障害がある人の勤務時間を変更してラッシュ時に満員電車を利用して通勤する必要がないようにする配慮をしないと差別にあたるということですね。もともと、その配慮の実施が過重な負担となる場合は差別にあたりません。この何が「合理的配慮」として必要か、どこまでだと「過重な負担」となるかも、ガイドラインが作成される予定ですし、社会全体で一緒に考えていく必要がありますよ。

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 初回相談のみ 無料

※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

職員参加型

「サロン・なかしんせんど」

憩いの場、相談もできる場として定着

「中川健康友の会」が、会員さんや患者さんの憩いの場、交流の場にと「サロン・なかしんせんど」を、中川診療所内「友の会ルーム」に開設して2年。今では、「サロンに行くのが楽しみ」「なじみになった人の顔が見えないと心配になるんだわね」など、会員さんの中に定着してきています。

サロンを目的に訪れる人、診察待ちの間に顔を出す人など、いつも10人前後の方たちで賑わい、コーヒーとお菓子で世間話から趣味の話、介護や医療、健康相談まで様々な話に花が咲きます。



みんなの気持ちが詰まったサロン (後方右2人目が稲荷さん)

「サロン・なかしんせんど」の特徴は、ケアマネジャーや管理栄養士なども出席する職員参加の「サロン」だということです。日頃不安に思っていることや疑問に思っていることなど、サロンのリラクゼーションを受けたことで、専門家のアドバイスを受けることができ、場合によっては専門部署と連携を取り必要な対応をとることが出来ます。この2年間でも少なからずそのような事例があり「健康を守るとりくみ」としての役割も担っています。

「サロン・なかしんせんど」を裏方で支えているのが、友の会副会長の稲荷和子さんです。毎週木曜日、2年間ほとんど休まず、準備から後片付けまで一手に引き受け、診療所に訪れる人みんなに声をかけます。「お菓子もコーヒーもほとんど差入れ。みんなの気持ちが詰まったサロン。2年間でいい人の輪ができた」と稲荷さん。サロンの「募金缶」には1年間で2万6千円ものみんなの気持ちが詰まっています。

中川健康友の会

副会長・近藤 順子



共同組織のページ (社員・協同基金・友の会)



中川診療所 中川健康友の会

春の健康講座開催

2015春の健康講座 (3月14日)、平松弁護士 (高畑アクセス法律事務所) を講師に「オレオレ詐欺撃退法」を開催、26名が参加しました。



名南健康友の会

保健学校

感想 認知症の話を書いて

小林弘茂先生の認知症の話を知り、今私がボランティアを行っている方々の参考にすべく取り組みました。月、木、土、週に3回若年性の認知症や、アルツハイマー型の認知症の方々と関わっていると、先生のお話は最も大事な確認が出来ました。

新三条班 牧野 尚子



卒業式の様子

第1講座から第5講座まで70名が参加。4月4日の卒業式、卒業証書と修了証を渡し、交流もしました。



感想 来年も保健学校に参加したい

今回一回目の参加、夫々に大きな意義を感じました。自分が家族の介護をした時と先生の話が重なりたいへん勉強になりました。もう少し早くに先生の講座の機会があったらと思います。一日の講座時間がとても大切に思いました。又、保健学校が企画される事があれば参加を希望します。

豊北班 安田 恵美子



感想 認知症サポーター養成講座に参加して

お話を聞き、興味あるテーマだったので参加しました。認知症そのものの説明から、理解を深めるために必要なことをテキストを使い、教えて頂きました。義母が認知症であったこともあり、当時は思い出したり、納得したり改めて学ばせていただきました。最近「認知症になった私が伝えたいこと」という本を読みました。周りの人が思っているほど、「何にもできなくなるわけではない」ということわかりました。個人の気持ちを大切に、自

名南診療所 内浜班 加藤 ゆづ子



5月以降の予定

- 5/19 (火) ゆめっこ広場 10:00~ ふれあいヴィレヂ
 - 5/28 (木) ふれあいお食事サロン 11:30~ ふれあいヴィレヂ
- ※名南診療所5月のお食事サロンはお休みです。

名南健康友の会 春の行楽

日時 5/16 (土)

「椿大神社と青山高原ともくもくの湯の旅」

行先: 椿大神社、青山高原ウィンドファーム、モクモクファームともくもくの湯

料金: 5,000円 (昼食代・入湯料含む)

※必ずお申込みをしてください。

中川 春の健康まつり

日時 5/24 (日)

会場: 中川診療所 * 時間: 11:00~14:00

一色中プラスバンド部のオープニング演奏、医療体験、「脳トレゲーム」、吉岡小児科医師の「モモとコドモのロコモ」、栄養士と一緒に「五平餅作り」、ゲーム、パザー、模擬店、抽選会など、楽しい催したくさん! ぜひ来てください!

歴史から見た町名

荒子町(あらこちょう) (中川区) 尾鍋 昭彦

名古屋四観音の一つで有名な荒子観音のある、中川区荒子町は、大正10年(1921)愛知郡荒子村大字荒子を名古屋市南区に編入して成立、昭和12年(1937)行政区の変更により中川区となりました。町名は、尾張國地名考・文化13年(1816)によると、「新治」(あらたばり)が転訛したものと記されています。「新治」とは「にいばり」ともいいます。「新治」とは「にいばり」ともいいます。開拓された土地をさし、新開地とも言っていました。また、尾張御行記・文政5年(1822)では、中世、新たに開墾した荒圃(あらほ)荒れた畑)のことをさし、これが荒子と呼ぶようになったと言っています。天野信景が江戸中期に書いた「塩尻」では、荒地を開墾してできた新田を「あれこ」「あしこ」と呼んでいたと記されておりますが、これが「荒子」と書かれ、「あれこ」となったという説が最も有力とされています。かつて荒子村の周辺では水路が多く、村の近くまで船が入ったとされており、近年においても、荒子川が増水



観音寺多宝塔(重要文化財)

して溢れる水害が多くありました。江戸時代の荒子村は荒子川に沿う南北に長い村であり、家数も多く、耕田が不足するため、中島新田や熱田新田などへ耕作を求めて出かける者が多くありました。村民は農業を主とし、畑では白瓜(メロンの一種)を作り、下小田井の市場へ売りに出かけたといえます。荒子観音は観音寺と呼ばれ、創建は古く奈良時代までさかのぼると云われますが、寺運の変化もあり、衰退のさなかにあったものを、荒子城主、前田利家(加賀100万石の藩祖)が再建したと云われています。境内にある多宝塔は天文5年(1536)のもので云われ、現在名古屋市内にある最も古い建造物とされており、重要文化財に指定されています。町内には史跡も多く、大和ヶ池あたりであったとされる、荒子城跡や富士天満社境内にある前田利家誕生の地の碑など、前田家ゆかりの史跡も見られます。



「前田利家誕生地の地」の碑(富士天満社境内)

夫婦で ボランテニア

きっかけは、私が以前から友の会の「おしゃべりワイワイクッキング」に参加をしていて、その中で主人が元市バスの運転手だったと話したことから、「新春のつどい」の送迎を頼まれ、引き受けたことでした。その後私もこの新聞「めいなん」を近所の方が配れなくなったように、頼まれ運動がてら引き受け配り始めました。4月は「明治村へ行く」の企画のマイクロバスの運転も頼まれ、私も企画に参加して楽しみたいと思います。

六条町 江場 美津恵



2015年5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	7日(木)	14:00~ 道徳地域合同班会	骨粗しょう症について	名南わいわい広場	12日(火)	13:30~ 絵手紙教室	ツボ押し体操	名南診療所2F多目的室	
	19日(火)	14:30~ 南木場班	公園ピクニック	土肥宅	12日(火)	19:00~ 御剣班	正しい歯の磨き方	水谷宅	
	21日(木)	14:00~ わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場	13日(水)	13:30~ コーポラス班	食中毒	コーポラス集会室	
	22日(金)	14:00~ 名南班	頭の体操	久保寺宅	14日(木)	10:30~ 名南診健康体操	セラバンド・健康体操	名南診療所2F多目的室	
	23日(土)	13:30~ 水彩画教室	水彩画	名南病院講堂	15日(金)	14:00~ ひよこ昼班	骨粗しょう症の治療について	たまり場ひよこ	
	26日(火)	13:30~ ちぎり絵班会	ストレス予防法	名南わいわい広場	19日(火)	13:30~ 豊北診療所合同班	誤嚥防止体操	伝馬コミセン	
	28日(木)	10:00~ 新三条班	胃の病気について	牧野宅	20日(水)	15:00~ 平郷班	ボールを使った体操	あみん	
	毎週月曜日	13:00~ 囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場	21日(木)	14:00~ 健康サロン遠源	病院を上手に利用するには?	遠源	
名南ふれあい病院地域	毎週火曜日	10:00~ ラジオ体操班	ラジオ体操+健康体操	名南病院講堂	25日(月)	14:30~ 北原班	いつでも元気学習会	湯浅宅	
	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	28日(木)	10:00~ 八事班	ストレスの上手な解消法	八事コミセン	
	2日(土)	13:00~ ひまわり班	新介護保険制度について	鎌田宅	28日(木)	14:00~ 編み物同好会	かぎ針編み・編み物	名南診療所	
	8日(金)	14:00~ 鳴丘班	腸内細菌について	会員宅	第2,4火曜日	14:00~ 絵手紙教室	絵手紙	名南診療所	
	11日(月)	15:00~ 滝の水班	カロリー計算	佐藤宅	中川診療所地域	19日(火)	10:00~ たんぽぽ班	いつでも元気学習会	中川診療所友の会ルーム
	14日(木)	14:00~ 豊田地域班	いつでも元気学習会	ふれあいヴィレヂ		23日(土)	13:00~ 囲碁の会	囲碁	中川診療所友の会ルーム
	19日(火)	13:30~ コスモス班	正しい歯の磨き方	えがおたまり場		毎週水曜	15:00~ さわやか体操班	健康体操	中川診療所友の会ルーム
	20日(水)	13:00~ なでしこ班	新介護保険制度について	えがおたまり場		毎週土曜	14:00~ ヨガ班	ヨガ	中川診療所友の会ルーム
ボランテニア	名南病院地域	ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00~11:30	名南わいわい広場	毎月第2,3木曜日	13:00~ 絵手紙教室	絵手紙	中川診療所友の会ルーム	
	名南ふれあい病院地域	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3F					
		ふれあい喫茶	第1,2,3火曜日 10:00~11:30	名南ふれあい病院1Fロビー					
名南診療所地域	コーヒーサロン	毎週月曜日 10:00~12:00 ※第4月曜日はサービスデー	名南診療所2F多目的室						
中川診療所地域	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	中川診療所友の会ルーム						

※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
 ※名南診療所5月のお食事サロンはお休みです。

ふれあい病院三階病棟は60床からなる介護療養型病棟です。自分で食事が食べられる患者様から、お腹から必要な栄養を摂る経管栄養の患者様まで幅広く生活されています。職員は医師、看護師、ケアマネージャー、介護士、リハビリ、相談員と多くの職種で患者様の生活に携わっています。

病棟は落ち着いた雰囲気です。患者様は自分のペースで過ごされています。平日の午後からは患者様数人でコーヒーを飲んだり、トランプ等をしたりといった「アクティビティ」を実施しています。また、季節に合わせた行事も実施しており、普段横になって過ごされる事の多い患者様全員が参加出来るよう職員一丸となって実施しています。



介護士 兵働 翔一

職場紹介 第41回 ふれあい病院三階病棟

□は健康の入り口シリーズ⑦ フッ素って、歯にいいの？



こんにちは。はみんぐ歯科です。今回は皆さんも聞いたことがあるフッ素についてお話したいと思います。

まずフッ素(F)は原子記号9の元素です。この元素が歯に対してどう関係があるのか？お話ししていきます。

赤ちゃんが誕生して6ヶ月ほどすると、乳歯(子供の歯)が生えてきます。生えたばかりの乳歯や永久歯(大人の歯)は虫歯になりやすい状態にあります。それは生えたばかりの歯の表面のエナメル質という部分が薄かったり、フッ素などの元素をあまり取り込んでいないことが原因です。生えてから徐々にフッ素などの成分が取り込まれていき歯は丈夫になり虫歯に対しても強くなります。

こうした歯の成熟に作用するものがフッ素です。

虫歯予防でフッ素を取り入れる方法には主に2通りあります。1つは歯科医院で行われるフッ素塗布でもう1つはフッ素入り歯磨き剤の使用です。

歯科医院で使用されるフッ素剤の濃度は9000ppmと高濃度で、歯磨き剤に含まれるフッ素濃度は1000ppm以下となっています。

濃度の高いフッ素は定期検診にて3~4ヶ月に1回塗ることで虫歯予防が期待できます。また毎日使用する歯磨き剤は子供用の歯磨き剤を使用していただけるとフッ素濃度が高すぎずお子さんに使いやすい味です。おすすめです。

はみんぐ歯科ではお子さんに虫歯予防に定期検診でフッ素を使用していただくためにははみんぐキッズクラブがあります。はみんぐキッズクラブは0歳児~中学3年生までを対象とし、フッ素塗布無料を行っています。ちなみに会費は無料で、定期検診の時に歯ブラシプレゼントもあります。

この機会にぜひはみんぐキッズクラブへお入りください。

はみんぐ歯科 歯科医師 大藪 友理子

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

※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) 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・水・木・金の午前
 大腸：水・金の午前、月・水・木・金の午後
 気管支：火の午後

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前	1	三宅	小南	小南	伊藤春	三宅	○
	2	中島	高木方	伊藤春	黒田	小林	○
午前	3	西村由	浅野	前田	○	村上	○
	4	平松			吉田	松尾	
午後	小児科	吉岡	外園	外園	外園	吉岡	伊藤康/水野(交代)
	外科1	皮膚科(深津)*	皮膚科(深津)*	岡根	皮膚科(深津)*	鈴木(乳腺・甲状腺)	整形(竹中)
午後	2	早川	鈴木	鈴木	藤林	鈴木(乳腺・甲状腺)	鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週)
	3	整形(竹中)	整形(長谷川)	整形(竹中)	整形(長谷川)	整形(早川/長谷川)	
夜	特診	ギブス外来(竹中)	小児予防接種(吉岡) (第1,第3) 糖尿病外来(三宅)	こころと発達 (吉岡)(第2,第4)	ものわすれ外来(小林)	肝炎相談(高木万)	*糖尿病初診者教室 最終月曜日(多目的室) (三宅)
	1	小南		三宅	※皮膚科 (月・火・木) 9:30~11:30	高木万	*鈴木(乳腺・甲状腺) 水・金隔週
夜	2	小林		黒田		西村英	
	3	中島		森		大村	
夜	4	坪井		稲垣		伊藤康	
	小児科	伊藤康		吉岡		岡根(隔週)	
夜	1	泌尿器(鶴田)		鈴木(乳腺・甲状腺)*		鈴木(乳腺・甲状腺)*	
	2	整形(長谷川)		早川		整形(築瀬/高木)	
夜	3	整形(湯川)		整形(渡部)			

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・消化器内科・循環器内科・
 呼吸器内科・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		大村	小松				
午後		もの忘れ外来*	外科系(早川)	小松	家田	小松	上村/伊藤 整形○

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)(家田)

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

名南ヘルパー 弱きずな TEL 694-7203 FAX 692-7092

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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前	1	大森	福光	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	小松		
夜	診	大森					

名南訪問看護 弱きずな ※訪問看護ステーションでは24時間連絡対応いたします。 TEL 698-7307 FAX 698-7308

中川診療所 TEL 301-2631(代) FAX 301-3018
 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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前	1	山口	山口	稗田	萩原	山口	大久保/山口(交替)
午前	2			山口(第1・3)**2	山口**2		
午後	(往診)		山口		吉岡**3	山口	
夜	診	為近			中島		

※1 水曜日午前診は9時30分診療開始(1診・2診とも)
 ※2 第1・3水曜日、毎週木曜日の山口医師の診察については完全予約制です。 ※3 小児特診15:30~17:00 一般小児17:00~19:00

名南会 診療案内

簡単!! 健康体操

首の運動

作業療法士: 原田 拓
モデル: 若松 誠
(作業療法士)

〈運動の目的〉

首周囲の筋肉を伸ばして、ほぐします。

※注意点 ・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下さい。

① 首を前に倒す運動

1) 椅子に腰かけた状態でリラックスします。
首をゆっくり前に倒します。
倒した状態で5～10秒程伸ばしていきます。



② 首を後ろに倒す運動

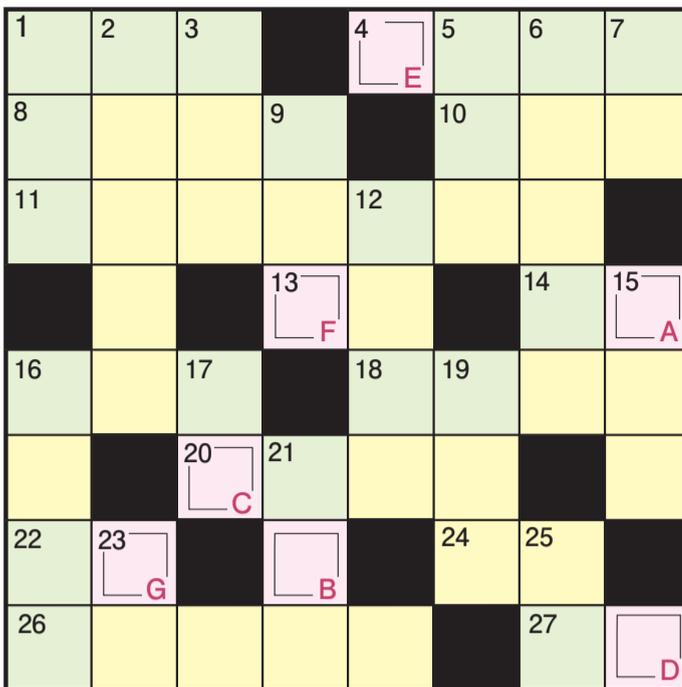
1) 椅子に腰かけた状態でリラックスします。
首をゆっくり後ろに倒します。
倒した状態で5～10秒程伸ばしていきます。



第107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



【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。

ヒント この日はみな上を見ます

A	B	C	D	E	F	G

よこのかぎ

- 1 裁判には民事とこれがあります。
- 4 日本史に対して。
- 8 私たち(名南会)がしているのは?○○○○と介護。
- 10 20年前の日本の無差別テロに使われました。
- 11 「五つの赤い風船」の代表曲。
- 13 将棋で王様が逃げられなくなること。
- 14 ○○は世につれ、世は○○につれ。
- 16 短期宿泊はショート○○○できます。
- 18 すぐ泣いてしまいます。
- 20 5頭の馬の力です。
- 22 テクノロジーの略。
- 24 今日の○○は明日の味方かも。
- 26 やせたい女性の味方?
- 27 昔の雨具。

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5月31日(日) 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。
480号の答えは「タビダチノキ」 23通の応募があり、全員正解。
(当選者) 神田 恵子さん(天白区平針)、吉田 秀美さん(昭和区御器所)、山本 浩さん(南区戸部下)

たてのかぎ

- 1 もらうならこれで編んだセーターの方が嬉しいですね。
- 2 この島のヤマネコは有名です。
- 3 女性の医師。
- 5 火事のこと。
- 6 金属の一つ、元素記号はI1。原子番号61プロメチウム(Pr)の旧称。
- 7 意思の強い人は○○○が強い。右に曲がること。

25 23 21 19 17 16 15 12

地震、○○○○、火事、おやじ。信頼がおける様子。ゆったりしたスボン下。白と黒の石を使った陣取りゲーム。話を聞く方の人。番人の居る小屋のこと。音読みと○○読み。玉子の白身と○○。

投稿 読者のひろば

白衣の天使

この春保育園に入園の息子へ、「入園だね、おめでとう」と声をかけてくれた看護師さん。その言葉に息子はニコニコし、まさに白衣の天使さまでした。

南区堤町 吉田 まりさん

健康の秘訣

やがて50代に突入する私ですが、色々な趣味をもつことも健康につながるのでは。冬はスノーボーに夢中になり、週末は妻とウォーキング&温泉めぐり、夫婦共通の趣味があるのもいいことなのでしょうね。

四日市市 若杉 直史さん

NPT再検討会議、若い職員の活躍に期待

多分5年前にもNPT再検討会議の開催は「めいなん新聞」で目にしましたが、心にひびく様な事がありました。目には見えませんが、忙しい毎日を送っていたからでしょうか?今回は、190カ国も加盟国もあり、核兵器のない世界の為活動されている事を知りました。今回ニューヨークへ派遣される若い職員の御活躍をお祈りします。

南区豊 畔柳 恵子さん

川柳

憲法も 子どもも護る 連休だ
過去を見る 目があつてこそ 明日が見え
孤高峰 気高さ映る 青空に
日本製 ほどには見えぬ 日本政
変わらない 心があれば 変えられる

港区木場町 松井 俊宏さん

健康レシピ

名南ふれあい病院 調理師 井上 信

茶そばサラダ仕立て

***** 材料(1人分) *****

- 茶そば _____ 一束
- 蒸し鶏 _____ 50g
- きゅうり _____ 1/4
- 貝割れ _____ 1/4パック
- わさび _____ 適量
- レタス _____ 適量
- カットわかめ _____ 適量
- めんつゆストレート _____ 80cc
- トマト _____ 1個



***** 作り方 *****

1人分当たり425カロリーー 塩分3.94g

- ① トマトを2cm角にカットし、少量のわさびを溶いためんつゆにつけ込む。
- ② 茶そばをゆで、蒸し鶏は小さめにさき、胡瓜は千切りにする。レタスを一口大にちぎりカットわかめをもどす。
- ③ 茶そばにトッピングを盛り付けつゆをかけ完成♪

そばは、麺類の中でもとても栄養価に優れた食品で、そば特有のポリフェノールであるルチンに高血圧を改善する効果があります。