

憲法が生きる 無差別・平等で 安心して暮らせる まちづくり

めいなん

第484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

職員と共同組織の共同を いかにすすめるか ～石川の実践から学ぶ～



石川県健康友の会連合会
事務局長 木村 吉伸氏

安倍政権のすすめる医療・介護の大改悪で、医療・介護からの追い出しが進む中、「地域包括ケア」のもとに自助・共助が強調されていますが、自治体・地域にその責任を丸投げしている状態です。これに對峙して石川では、これまで医療生協や友の会といった組織の違う共同組織を、一緒にまちづくりを進める目的で4医療生協・3友の会の共同組織を連合会という形でまとめました。また、複数のまちや区にまたがった活動では、企画中心の取り組みになつてしまうため、まち・

医療・介護の大改悪に 対峙し、住民が主人公の まちづくり。

活圈内にあった商店などの閉鎖などにより、通院や買い物に困難をきたしている方、周囲とのつながりが取れず孤立化している方が増えてきています。一方、医療と介護の制度改悪がすすみ、「体が動かなくても病院や施設においても「老人ホームも簡単に入れない」「不安を抱えながら地域にお住まいの方も少なくありません。私たちがこのまちで安心して住み続けるにはどうすればいいのか?」県全域で共同組織(友の会・生協)のネットワークを作り、安心して住み続けられるまちづくりをすすめている石川県の取り組みを石川県健康友の会連合会事務局長の木村吉伸氏を講師にお招きし、経験を職員・地域の皆で学習しました。

4/29
理事会学習会
(名古屋都市センター)

名古屋市内でも高齢化や生活圏内にあった商店などの閉鎖などにより、通院や買い物に困難をきたしている方、周囲とのつながりが取れず孤立化している方が増えてきています。一方、医療と介護の制度改悪がすすみ、「体が動かなくても病院や施設においても「老人ホームも簡単に入れない」「不安を抱えながら地域にお住まいの方も少なくありません。私たちがこのまちで安心して住み続けるにはどうすればいいのか?」県全域で共同組織(友の会・生協)のネットワークを作り、安心して住み続けられるまちづくりをすすめている石川県の取り組みを石川県健康友の会連合会事務局長の木村吉伸氏を講師にお招きし、経験を職員・地域の皆で学習しました。

私たちの石川の経験に学び、職員も病院や施設から自宅に帰る際も安心してお返しできる、患者・利用者も安心して自宅に帰ってくる事ができる、みんなが健康に安心して暮らしていけるまちにするにはどうしていけばよいか、職員・共同組織も地域の状況・要求にあわせて、それぞれの立場で考え、話し合い、ともに運動を作り上げていきたいと思います。

名古屋でもすすめよう! 安心して暮らし続けられる まちづくり。

健康づくりや助け合い活動では、それぞれの得意分野を生かしたボランティアの輪も広がっています。こうした活動をすすめることで、医療・介護・くらしから排除される方のいない、無差別・平等の地域づくりがすすんでいるという経験を学ぶことができました。

健康づくりや助け合い活動では、それぞれの得意分野を生かしたボランティアの輪も広がっています。こうした活動をすすめることで、医療・介護・くらしから排除される方のいない、無差別・平等の地域づくりがすすんでいるという経験を学ぶことができました。

石川県での「住んでいる町に健康づくり 助け合いの組織づくり」の講演を聞いて

石川県での民医連事業所と友の会との地域まるごと支部づくりのお話を聞きました。

政府のすすめる地域包括ケアを民医連の立場でどのように取り組むか、私たち友の会でも学習してきましたが、石川での取組みは、ただただ目を見張るものでした。昨年、神戸での全国交流集会でも、全国はすすんでいるなど焦りのようなものを感じてきましたが、今回の石川の報告

名南健康友の会
尾鍋 トシ子

健康で安心して暮らせるまちづくりへ、 みんなで話し合おう!

4月29日理事会終了後、学習会が行われました。講師に石川民医連の木村吉伸氏を招いて共同組織の取り組みや組織づくり、地域の人々が平等で安心して暮らせるまちづくりについてを石川の実践から話してもらいました。

1976年に友の会ができて170人から始めてこれまで3回の改革があり、現在5万5千人の会員だそう。地域住民の加盟している組織がバラバラだったのをまとめる改革は、大変な努力と苦勞をされたことが伝わってきました。

中川健康友の会
森 雅欣

病気のはなし

糖尿病って

どんな病気？①

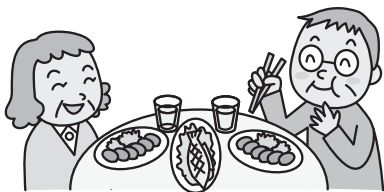


伊藤 春見 医師
(名南病院 内科)

みなさん、こんにちは。名南病院内科・伊藤春見です。私は糖尿病を専門とし名南病院にて専門医研修を受け、昨年糖尿病専門医の資格を取得しました。今回から2回にわたり、糖尿病についてのお話をしたいと思います。

糖尿病とはいったいどんな病気なのか？というのですが、一言で述べると、「血糖値が高くなる病気」です。発症しても無症状の期間が長いので、自覚症状がなく気づかずに病気が進行してしまうことがあります。健康診断で引っかかったり、他の病気で検査をしたら血糖値が高いことを指摘された、というケースも多いです。最初は無症状ですが、高血糖が続くと、のどが渇く、尿の量や回数が増える、体重が減るといった症状が現れます。自覚症状がある段階はかなり進行した状態です。

糖尿病を疑った場合、まず最初に行う検査は血液検査です。血糖値とHbA1cを調べることで、診断に至ります。よく食後だからたまたま血糖値が高いだけかもと言われる人もいますが、糖尿病でない健康な人の場合、血糖値は食前後でほとんど変動しません。食後の血糖値も上昇しません。また、「糖尿病」という名前から尿糖が出たら糖尿病と考えていらっしゃる人もいますが、尿糖は糖尿病の診断には含まれません。



報告

REPORT

糖尿病で

インスリン治療の方に朗報！

『第6回CSIIユーザーズミーティング』参加について

先日4月18日に行われたCSIIミーティングに初めて三宅理事長と参加させて頂きました。お話の内容は、全国の1型糖尿病仲間たちが、かかりつけ医療機関の垣根を越えて集い、CSII（インスリンポンプ療法）の勉強を通じて、ペン派の人もポンプ派の人も、みんなでコントロールの達人すなわちペンプロ・ポンプロを目指すセミナーでした。

参加して会場に入るとまず参加者が私と同じ年代の方も多く、小学生や親子参加もあり、幅広い年齢層の方で驚きました。今回は、大阪市立大学病院小児科、川村智行先生の講演を聴かせて頂きました。その内容は、1型糖尿病におけるSAPからクローズドループへの道筋についてお話があり、学生の私や小学生にも分かるよう、インスリンの基礎から始まり、医者はどこかの血糖値を見てインスリン量を調節し、その人に合った量を



指定したり、食事内容やその人に合う日常生活の過ごし方でインスリン量を調節し、血糖測定を行ってもらう指導をしている説明がありました。またSAP（パーソナルCGM機能搭載インスリンポンプ）と呼ばれるインスリンポンプが、日本で導入されました。この器械の特徴は、血糖変動を患者自らが随時確認でき患者自身による更なる適切なインスリン量調節の一助となるため、高血糖と低血糖リスクの低減が期待できるポンプであること、まだ使用している人は少ない状態であることを知りました。

次に7つの題目に分かれてグループワークを行いました。私は【新人さんいらっしゃい】という演題の、1型糖尿病発症直後から概ね3年以内くらいの方、初めて参加される方を主な対象として、1型に関する基本的な知識や実りある1型ライフの過ごし



方について質問したり話し合ったりするグループに参加させて頂きました。様々な悩みや普段相談できない事を当事者同士で話し合う機会であり、みなさん自分自身の悩みや不安を聴かせて頂き、医療者側ではなく、患者さんの目線で悩みを知ることができ貴重な体験でした。

今回CSIIの講演に参加させて頂き、私はまだまだ知識は薄く、患者さんから糖尿病に対して詳しく教えてもらうことが沢山ありました。

今後はこの体験を生かし、治療に向き合っていく中で私に出来ることを探し、患者さんが楽しく生活できるよう、より良い看護を提供できる看護師を目指していきたいと思いました。

※CSIIに興味をもたれた方は、詳細は名南病院におたずね下さい。



名南病院 外来看護師
井手 いづみ

今年度もみんなで

健診(検診)を！！



今年度も名古屋市の特定健診が6月から受診券が配布され始まります。名古屋市の国民健康保険や後期高齢者受給者証をお持ちの方は、封筒が届いたらなるべく早めに受けましょう。ワンコインなどのがん検診はもうすでに始まっており、がん検診は名古屋市にお住まいの方(年齢・性別により)はどなたでも受けられます。乳がんは最近12人に1人と言われています。がんも珍しい病気ではなくなっています。ご本人はもちろん家族やご友人にも是非、勧めて下さい。

[2015年度]名古屋市委託骨粗鬆症検診

無料クーポン対象者

年齢	生年月日	金額
40～41歳	S 49 (1974) /4/2～S 50 (1975) /4/1	無 料
45～46歳	S 44 (1969) /4/2～S 45 (1970) /4/1	¥500
50～51歳	S 39 (1964) /4/2～S 40 (1965) /4/1	無 料
55～56歳	S 34 (1959) /4/2～S 35 (1960) /4/1	¥500
60～61歳	S 29 (1954) /4/2～S 30 (1955) /4/1	無 料
65～66歳	S 24 (1949) /4/2～S 25 (1950) /4/1	¥500
70～71歳	S 19 (1944) /4/2～S 20 (1945) /4/1	無 料

[2015年度]名古屋市委託乳がん・大腸がん検診

無料クーポン対象者

年齢	生年月日
40～41歳	S 49 (1974) /4/2～S 50 (1975) /4/1
45～46歳	S 44 (1969) /4/2～S 45 (1970) /4/1
50～51歳	S 39 (1964) /4/2～S 40 (1965) /4/1
55～56歳	S 34 (1959) /4/2～S 35 (1960) /4/1
60～61歳	S 29 (1954) /4/2～S 30 (1955) /4/1

[2015年度]国保加入者 特定健診 心電図及び貧血検査

対象者

年齢	生年月日
40～41歳	S 49 (1974) /4/2～S 50 (1975) /4/1
45～46歳	S 44 (1969) /4/2～S 45 (1970) /4/1
50～51歳	S 39 (1964) /4/2～S 40 (1965) /4/1
55～56歳	S 34 (1959) /4/2～S 35 (1960) /4/1
60～61歳	S 29 (1954) /4/2～S 30 (1955) /4/1
65～66歳	S 24 (1949) /4/2～S 25 (1950) /4/1
70～71歳	S 19 (1944) /4/2～S 20 (1945) /4/1

※後期高齢者医療、生活保護の特定健診は対象外となります。
※受診券に分かりやすく印字予定です。

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

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



2015年度 総会報告

名南健康友の会総会

**みんなが健康で、
安心して住み続けられる
まちづくりをすすめよう!**

4/25(土) 14時から、名南病院講堂にて51名の友の会員さんで盛況に行われました。西本専務理事や今回市議選で南区で当選した、高橋ゆうすけさんにも挨拶を頂き、事務局から、2014年度の総括と2015年度の方針・役員体制案が出され参加者全員の拍手で採択されました。また議事の中で友の会での全体企画の紹介や各支部からボランティアや教室・班の取り組みをパワーポイントで、それぞれの担当者が紹介をしました。第二部として、友の会と職員が共同ですすめるまちづくりを名南会本部事務局、平松博之氏に記念講演をしていただきました。最後にはお楽しみの抽選会やバザーコーナーもあり、賑やかにワイワイとして終わりました。



中川健康友の会総会

**安心して住み続けられる
まちづくり・健康づくりを
すすめよう!!**

4月25日(土)午後、中川診療所待合室で2015年度総会を行いました。(25名が参加)
最初に吉岡モモ子名南病院小児科医師が記念講演「こどもの貧困とどう向き合うか」民医連の小児科医として、吉岡医師がこどもの貧困を学ぶ理由、幼少期、研修医時代の体験や地域の小児科医が接する貧困事例などを交えた解かりやすいお話しに聞き入りました。総会は施設リニューアルから3年が経過した中川診療所、職員とともに「安心して住み続けられるまちづくり・健康づくり」を旺盛に進め、資源

金協力、健診運動(特定健診・大腸がん検診)、新班結成(正色班・カトレア班)、いつでも元気「たんぼ販売所」の開設と、4課題で目標を達成。春の健康まつり、健康講座、健康づくり懇談会が過去最高の参加で成功し、「サロン・なかしんさん」は医療・介護相談が相次いでいることなどが報告されました。職員・班会の紹介、総会議案をみんなの拍手で確認、退任役員の2人から挨拶を頂き、「簡単!!健康体操」で終了しました。

中川健康友の会事務局
瀬戸 俊秀

明治村へ 歴史散策



八重桜全開、雨の晴れ間の4月18日、明治村へ歴史散策に行ってきました。久しぶりに土の道を(ヨロヨロと)歩き、明治の粋(すい)の建物を見てきました。長い鎖国の後、西洋の建築技術が一気に入り日本建築の中にとり入れられた数々の建物、ふるさとに帰ったようなつかしさを覚えました。

それにしても「明治村」として残そうとした「名鉄」の発想も素晴らしい。たぶん、明治、大正、昭和が戦争という道連れなく歩いてきたならばもっと日本の建築技術、職人技が発展していたのにとつくろい残念です。考えれば東海地方には明治村、大正村、昭和村がありますよね。そのうち平成村もできるかななんて考えた楽しく学べた一日でした。

瑞穂区苗代町
脇田 武子

僕が25歳の時、明治村が出来ましたが、75歳になって初めて行きました。名古屋にずっと住んでいて、いつでも行ける距離なのですが、お誘いの話がなかったため今まで行くことはありませんでした(笑)。初めて行った明治村は天気も良く、広い芝生で食べた奥さんの手作り弁当は美味しかったです。

コスモス班
小藪 勝信



6月以降の
予定行事

6/2(火) 7/7(火) **名南診 お食事サロン** 11:30~
名南診療所2F多目的室

6/16(火) **ゆめっこ広場** 10:00~12:00
ふれあいヴィレヂ3F

6/30(火) **戦後70年企画 「戦争体験を語り継ぐ会」** ~戦後であり続けるために~ 14:00~
名南病院講堂

6/13(土) **歴史探訪ウォーキング**
9:30地下鉄名古屋市役所駅北改札口集合
今回の歴史探訪ウォーキングは、市政資料館~白壁主税・榎木町を歩きます。

7/9(木) **おしゃべり わいわいクッキング** 10:30~
南区役所5F

6月26日(金)まで **健康チャレンジ開催中!**
皆さんと一緒に歩きましょう♪

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

～ ボランティアさん 募集! ～



明治初年から昭和初期までの町名

名古屋では、明治4年（1871）大規模な町名と町界の整理が行われました。この目的は税の徴収を円滑にしたいとの狙いから生まれたものです。これまでの町名・町界はそこに住む住民の間で慣習的に作られていたものでしたが、これを最も組織的に整理することになりました。その後明治32年制定された耕地整理法、大正8年の都市計画法によって、耕地整理と都市計画整理がすみ、新しい町名と町界の整理方針が必要になり、昭和5年に「名古屋市及び町界町名地番整理方針」が定められました。この方針は、この後昭和39年まで、基本的にはこの方針が継承されることになったものです。これによると、町名については、なるべく従来の町名・字名など、歴史的由緒に準じて、代表的な地形物、天然記念物、名勝などのある場合は、これを新町名として採用することと定められました。町の構成の仕方は、街区方式にするか、路線方式によるものと定められました。街区方式は、道路、鉄道、その他恒久的な施設、または、河川、水路などによって区画された地域をいい、路線方式は市町村内の一定の名称をもつ道路に接し、または、その道路に通ずる道路を有する地域を町名とするものです。

昭和37年につくられた
住居表示法による町名

昭和37年に「住居表示に関する法律」が制定され、これに基づいて、名古屋市中では昭和39年「名古屋市中区町界町名地番整理方針」が定められ、従来の町名と地番という呼称で事務的に用いられてきたものは、慣行的に運用化されたものにすぎず、これを合理的にわかりやすい住居表示にするこ

とを目的として定められました。

南区豊田地域の町名の変化

南区に豊田という町名があります。明治の初めに道徳新田、道徳前新田、紀左衛門新田など12の新田を合併して豊田村となり、明治22年呼統村の大字、30年の町制施行によって呼統町の大字となり、大正10年名古屋市中区に編入すると同時に今まで呼んでいた字名をもとに新しい町名がつけられました。豊田町以外には、御替地町、豊代町、紀左衛門通、道徳本町、道徳新町、道徳北町、氷室町、戸部下町、が生まれました。これらの町名は従来から住民によって引継がれてきた歴史性のある名称です。ところが、この大部分の地域は、昭和60年住居表示法の実施により、豊田1丁目と2丁目に再編成されました。現在では更に分割され、豊田1丁目から5丁目に住居表示が変更され、現在に至っています。これによって、この地域では、従来からの慣習による町名はなくなり、新しい住居表示によって呼ばれるようになりました。

住居表示法のかかえる問題点

新しい住居表示に変更することが、本当によいことなのか、現に中区長者町では、旧町名をなくす住居表示に疑問をもつ住民が裁判闘争までおこないました。この結果、国はこの運用を改め、旧町名を残す方策まで考えた法改正を出さざるをえませんでした。

地名はその地域の歴史の一部を物語っているものであり、したがってそれはその地域の重要な史的財産であることが認められた一例といえます。



塩分の説明をする
川田調理師

4月30日に名南健康友の会の企画の「おしゃべりわいわいクッキング」を行いました。最近「いつでも元気」を使い健康的でなるべく簡単にできる料理にみんなで挑戦しています。今回は、塩分を少なくをテーマにうまく出し汁を使った料理を5品作りしました。中でも茶碗蒸しには塩を使わず、出し汁のみでもおいしくいただきました。講師の栄養課の方が塩分が多いと何故いけないか？などの説明をして、色々な出し汁を5種類試飲用も作っていただき、どれに化学調味料が入っているか？など、楽しく美味しく学びました。

2015年6月予定表									
名南病院地域	日曜日	班会	班会内容	班会場所	名南診療所地域	日曜日	班会	班会内容	班会場所
	4日(木)	14:00～ 道徳地域合同班会	カロリー計算	名南わいわい広場		1日(月)	16:00～ えんがわ班	食中毒について	デイサービスえんがわ
	17日(水)	12:40～ 歌謡舞踊教室班会	バランスの良い食事のとり方(低炭水化物についても)	名南わいわい広場		3日(水)	14:00～ 昭和区健康サロン	ボールを使った体操	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～ 絵手紙教室班会	食中毒予防	名南診療所2F多目的室
	22日(月)	13:00～ 囲碁教室班会	健康体操	名南わいわい広場		11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(火)	13:30～ ちぎり絵教室	ちぎり絵	名南わいわい広場		16日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	熱中症予防+お茶会	伝馬コミセン
	25日(木)	10:00～ 新三条班	腸の役割・病気について	牧野宅		18日(木)	14:00～ 健康サロン・遠源	医療保険のはなしpart2	遠源
	27日(土)	13:30～ 水彩画教室	水彩画	名南病院講堂「くるくるプラザ」		19日(金)	14:00～ ひよこ昼班	膝痛について(予防法と治療法)	たまり場ひよこ
	毎週月曜日	13:00～ 囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場		22日(月)	14:30～ 北原班	骨粗しょう症について	湯浅宅
	毎週火曜日	10:00～ ラジオ体操班	ラジオ体操+α	名南病院講堂「くるくるプラザ」	中川診療所地域	25日(木)	14:00～ 編み物同好会	編み物	名南診療所2F多目的室
名南ふれあい病院地域	毎週水曜日	13:00～ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場		第2,4火曜日	14:00～ 絵手紙教室	絵手紙	名南診療所2F多目的室
	6日(土)	13:00～ ひまわり班	心筋梗塞について	鎌田宅		16日(火)	10:00～ たんぽぽ班	未定	中川診療所友の会ルーム
	8日(月)	15:00～ 滝の水班	ピロリ菌について	佐藤宅		24日(水)	14:00～ 正色班	食中毒について	正色自治会館
	11日(木)	14:00～ 豊田地域班	認知症について	ふれあいヴィレヂ		27日(土)	13:00～ 囲碁の会	囲碁	中川診療所友の会ルーム
	16日(火)	13:30～ コスモス班	睡眠について	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
ボランティア	17日(水)	13:00～ なでしこ班	熱中症について	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
	名南病院地域	ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00～11:30	名南病院講堂「くるくるプラザ」		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	ゆめつこ広場(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	※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				
	名南ふれあい病院地域	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	名南診療所地域	名南診お食事サロン	6月2日 11:30～	名南診療所2F多目的室					
	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	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					
	中川診療所地域								

4 F かなたらいの里の朝はラジオ体操で始まります。お昼からは玉入れや散歩などのレクリエーションで楽しみながら体を動かす活動や、誕生日会などご利用者様同士交流を行える活動もあり、楽しみを持って生活して頂いています。

今年度からは病院と自宅の間施設という介護老人保健施設としての役割の基、リハビリを目的に在宅復帰を目指して取り組んで行きたいと考えています。住み慣れた家・地域で暮らすことはご利用者様にとって施設の規則等に縛られず、ラッ

クスした状態で生活でき、在宅へ帰ると言うことがリハビリ意欲・ADL向上に繋がると考えています。その為に医師・看護師・リハビリスタッフ・介護士・ケアマネなど様々な職種がそれぞれの視点でご利用者をサポートし、意見交換や検討を繰り返します。また地域の在宅サービス事業等とも連携を取りながら、ご利用者様やご家族様が抱えている不安や様々な思いに寄り添い、施設全体で同じ方向を目指し頑張っていきたいと思っています。



職場紹介 第42回

かなたらいの里 四階病棟

かなたらいの里
介護福祉士 松原 竜二

口は健康の入り口シリーズ④
「口呼吸のお話」



こんにちは。はみんぐ歯科です。だんだん暑くなってきましたね！今回は口腔乾燥にまつわるお話をしたいと思います。

今、あなたのお口の中は乾燥していませんか？普段の生活ではなかなか気づかないかもしれませんが、朝、目が覚めた時に口の中が乾燥しているなんてことないでしょうか？

それはもしかすると口呼吸が関係しているかもしれません。

口呼吸、と聞いてピンと来ないかもしれません。実は普段から口呼吸している方は意外と多いのです。最近では口呼吸と全身との関係について話がされるようになりました。アレルギー、喘息、リウマチ、アトピー、精神疾患など。

口呼吸の習慣はこういった病気のリスクを高めていきます。

普段無意識のうちにお口が開いてしまっている方は口呼吸の可能性あります。本来であれば呼吸は鼻で行うものです。それが鼻がつまっていたりするから、と口で呼吸していると鼻炎の症状が余計に長引いたりしたりするのです。

なぜか、それは免疫バランスが崩れてしまっているからです。

口呼吸は汚れた空気がそのまま直接のどに当たります。空気の中の粉塵やばい菌やウイルスなどが除かれずに当たってしまうのです。一方、鼻呼吸では空気の通り道には鼻毛があるので、天然のフィルターによって除去されます。そのため、体の中に汚れた空気が入ることが防げるのです。口呼吸は無意識のうちに体に悪いものを取り込んでしまう原因を作っているのです。

さて、それでは口呼吸をしないようにするには、どうしたらいいか？

それは舌と口の周囲の筋肉を鍛えることです。これは効果が期待されるのですが、つい私でもサボりがちになってしまいます。

詳しくは次回お話ししていきますね☆

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

医療法人はみんぐ

はみんぐ歯科

呼吸はみんぐ歯科

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号
むしばゼロ
TEL052-691-6480

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15
TEL052-811-4182

※必要な所へ貼るなど御利用下さい

名南病院

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

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

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

名南ふれあい病院

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

TEL 691-0041(代)
FAX 692-5732

名南介護老人保健施設 かなたらいの里

TEL 691-8085
FAX 692-5732

名南ヘルパー薔きずな

TEL 694-7203
FAX 692-7092

名南診療所

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

TEL 691-2497(代)
FAX 692-2667

名南訪問看護薔きずな

※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

診療科目
内科・小児科

TEL 301-2631(代)
FAX 301-3018
中川診デイクアひまわり
(月)~(土) 9:30~15:30

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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	大村	小松 外科系(早川)	小松	家田	小松	上村/伊藤 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)(家田)

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	前診	大森	福光	為近	西脇	大森	大森/○(交替)
	(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					

曜	日	月	火	水※1	木	金	土
午前	1診 2診	山口	山口	稗田 山口(第1・3)※2	萩原 山口※2	山口	大久保/山口(交替)
	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

座って足の運動

作業療法士：原田 拓
モデル：日柴喜 雄斗
(理学療法士)

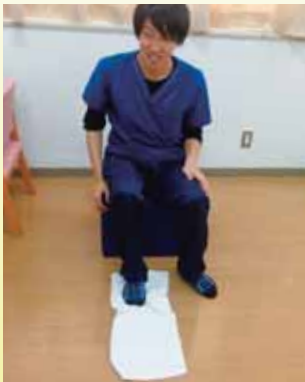
〈運動の目的〉

- ① タオルをたぐり寄せる運動：足部・指先の筋力をつけます。
- ② 足を伸ばす運動：ふとももの筋肉を伸ばします。

※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 タオルをたぐり寄せる運動

- 1) 椅子に腰かけた状態でタオルを手前にたぐり寄せます。
その後は、タオルを伸ばし、再度、タオルをたぐり寄せます。
繰り返し、4～5回程行います。



② 足を伸ばす運動

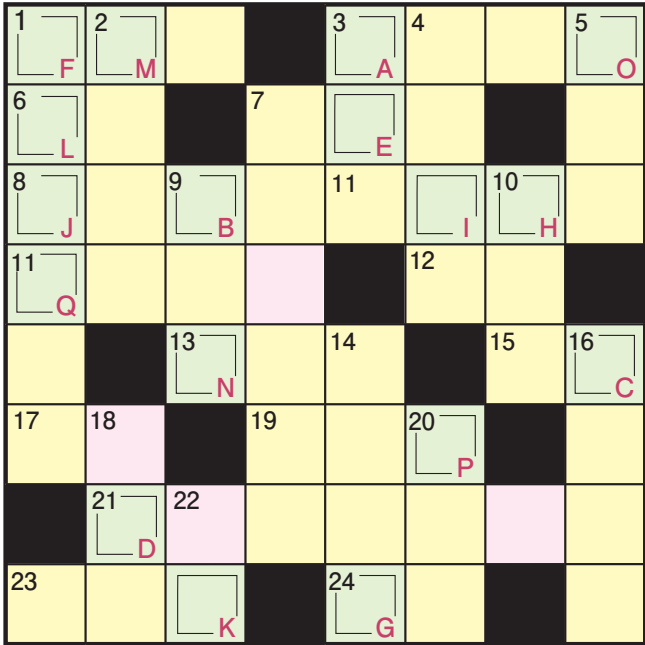
- 1) 椅子に腰かけた状態でリラックスします。
つまさきにむかってゆっくり足を伸ばします。
伸ばした状態で10秒数えます。



第107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「めいなん」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 案山子。
- 3 怒りやくやしさをこらえることを「○○○○を噛む」。
- 6 ○○は友を呼ぶ。
- 7 水郷のまち「海部郡○○○町」。
- 8 「もしも」に備え、自治体・地域や小学校や病院などでも定期的の実施されます。
- 11 ○○○○トラフは、四国の南の海底にある水深4,000m級の深い溝で、将来巨大地震が想定されている。
- 12 G。
- 13 ○○○歌手といえば、北島三郎、八代亜紀でしょう。
- 15 ○○と姫。
- 17 金銀糸の他、金属箔を施した糸のこと(フランス語)。
- 19 オリンピック競技開催中、燃やしつづける火。
- 21 子供の遊びで、二組に分かれ、「勝ってうれしい○○○○○○○○…負けてうれしい…」。
- 23 警察、警官のこと。
- 24 はきもの

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6月30日(火)
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。
481号の答えは「サアゴザレ ココマデゴザレ スズメノコ(さあござれ ここまでござれ 雀の子)」 34通の応募があり、全員正解。
(当選者) 青山 賢一さん(南区観音町)、片山 央子さん(南区豊)、浜中 文坪さん(南区泉楽通)

川柳
もみじの手 武器を持たせて なるものか しあわせの基礎は九条 支えたる
変わりなく 言葉にこもる 温かさ 暴走に ストップの声 さらに増す
あたりまえ 思える平和 危機近く 港区木場町 松井 俊宏さん

投稿
仲間づくりで安心して暮らせる地域に
ニュースで孤独死なんて報道多いですが、南区には「地域にはたくさんの仲間がいる(めいなん先月号1面)、年配の方が安心して暮らせる地域。人生の先輩方の笑顔を見るとなんだか私もうれしい。南区のような地域が日本中に広がると良いなと思いました。
南区堤町 吉田 まりさん
南区豊 畔柳 恵子さん



癒しの絵コーナー
これから毎月掲載していきます
港区 浅見 登志美さん

健康レシピ

名南ふれあい病院 調理師 大木 直矢

さんま和小松菜の簡単焼きびたし

***** 材料(2人分) *****

さんま _____ 2尾
小松菜 _____ 130グラム
めんつゆ _____ 大さじ2
塩、ごま油 _____ 少々

さんま(青魚)は生活習慣病予防などに役立つ健康食材です。さんまに含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)の成分が脳の血流をよくし、若さを保ちます。



***** 作り方 *****

1人分当たり145キロカロリー 塩分2.3g

- ①さんまは頭と尾を切り落とし、内臓を除く。4等分に切り分けて、塩少々をふって魚焼きグリルで焼く。
- ②小松菜は根元を切り、3～4cm長さに切る。耐熱のボウルに入れてめんつゆを加え、ふわりとラップをして電子レンジ(600W)に2分30秒間かける。熱いうちにごま油大さじ1/2を加え(小松菜が熱いうちにごま油を馴染ませ、再びラップをして余熱でしんなりさせる)再びラップをして少しおく。
- ③2にさんまを加え、味を馴染ませる。