

医療法人名南会 新規事業

9月1日
開所!

「そらっこ病児保育室」

“名古屋市病児・病後児デイケア事業”により、地域皆さんの子育てを応援します!

めい
なん

第488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



▲5月～8月まで新築工事、予定通り9月1日オープンとなった「そらっこ病児保育室(2階)」(1階は名南会院内保育・つっこ保育所)



▲8月29日開所式で挨拶する、保育所利用予定父母代表(名南病院外来看護師・菅みゆきさん)



▲8月29日開所式後、関係スタッフ(医師・看護師・保育士)で

普通の病児保育をするという事は、病児保育経験のある保育士でも少し緊張してしまいます。でも、新しい保育

普段の様子が変わらない子どもの病児保育をするという事は、病児保育経験のある保育士でも少し緊張してしまいます。でも、新しい保育

9月1日、名南会の病児保育室がオープンしました。この保育室は、名古屋市「病児・病後児デイケア事業」を受託し行うものです。



小児科医師・看護師・保育士協同
による安心の病児保育

そらっこ病児保育室 保育主任 山盛 ますみ

室は名南病院のお隣。窓から「おい」と呼んだら、小児科医師がすぐに飛んでこられそうな距離です。それに、保育室には看護師が常駐し、保育士と一緒に、病児の保育・看護にあたってくれるので安心です。

子どもが病気になった…でも急には仕事を休めない。そんな時は、「そらっこ病児保育室」をご利用ください。

念願の病児保育室がついに完成しました。外来に飛び込みで入って来たお母さんから「ああ、これで今月も給料なしだわ」「先週もお熱出して休んだばかりなのに」とつらいお話を聞くこともしばしばあります。家族や友人などに頼ることができなくて休めないお母さん、お父さんたちにとつてほんの少しでも役に立つようにと病児保育をやりたいと言ってきた結果、名古屋市の助成もあり無事に開設できることになりました。

もともと名南会には職員のための保育施設「つっこ」がありましたが、それも一緒にリニューアルできました。夜間や休日でも安心してお仕事することができるようになりました。名南病院のとなりに作ってもらいま

た。2階にできた病児保育室「そらっこ」では病気がよくなってきているけどまだ保育園には預けられない子どもたちを一時的に預ける所で、病児によつては他の子とは一緒に遊べないこともあります。「そらっこ」には隔離ができる小さな観察室がふたつあり、別の感染症の子たちがいてもそれぞれの部屋で過ごすことができます。また急に病状が悪化したときはとりの名南病院に受診したり私を含めた医師が診察に行ったりもできます。問題は保育士さんや看護師さんの確保です。まだスタッフが足りませんので、ぜひ紹介してください。始まったばかりで色々心配なこともあります。多くの人に利用してもらえたらと思っています。よろしく願います。



感染症や病状悪化にも対応

名南病院小児科 医師 吉岡 モモ

そらっこ病児保育室利用案内

子どもが病気になった…でも急には仕事を休めない。そんな時は、「そらっこ病児保育室」をご利用ください。

お問い合わせ、登録・利用のお申込み



そらっこ病児保育室

TEL 052-691-7635



南区南陽通5-2-5(名南病院南側駐車場北角)

定員

6名

対象年齢

生後6か月～小学3年生

保育日
保育時間

月～土曜日、8時～18時

対象の病児

子どもが日常的にかかる病気。
(病気によっては、お預かりできない場合があります。)

利用方法

- ①登録制(事前に登録が必要です。登録用紙は、そらっこ病児保育室または名南病院小児科・受付に置いてあります。)
- ②利用にあたっては、直接「そらっこ病児保育室」へ予約が必要です。また、名南病院小児科外来(かかりつけ医)を受診し、医師記入の利用連絡票が必要です。



糖尿病の合併症について 1

病気のはなし



中島 千雄 医師
(名南病院 内科)

こんにちは。名南病院内科の中島と申します。名南病院では糖尿病を中心に内科診療を担当しています。

今回は糖尿病の合併症についてお話をさせていただきます。

糖尿病は膵臓でつくられるインスリンというホルモン物質の分泌量減少（インスリン枯渇）、または作用力の低下（インスリン抵抗性）により、体に必要なエネルギーの材料である血糖を利用できなくなる病気です。利用できない血糖が大量に血管にたまり血糖値を上げ、腎臓から尿糖として体の外へ排出されます。高血糖が続くことで血管など様々な臓器にダメージを与え合併症をおこし健康を害します。合併症には急激に高血糖が悪化したときにおこる急性合併症と、長期の高血糖により発症する慢性合併症があります。

急性期合併症として、急激に血糖が上がることで、糖が利用できないため代わりのエネルギーとして生成されるケトン体が大量に血液中にたまり、血液バランスが酸性に乱れるケトアシドーシスがあります。軽症では気持ち悪さ、食欲低下、だるさなどの症状がありますが、重症になると腎不全や意識障害となり死亡することもある注意すべき合併症です。治療はできるだけ早期に入院し点滴治療による脱水の改善やインスリン治療を開始することが重要です。高血糖が急激に悪化しないように普段から良好な血糖コントロールを維持することも重要です。

今回は慢性期の合併症についてお話しします。

「みんなで医師を目指す子どもたちへの関わりを」

夏の医学生実習&高校生一日医師体験

名南病院医局事務 平澤 野花

今年の夏も名南会に愛知民医連奨学生含め医学生5名、高校生20名が実習・体験に来てくれました。名南病院を中心に、友の会を含め多くの部署・職種みなさんにかかわってもらったことで、医学生・高校生たちに思い出深い一日を過ごしてもらったことができました。

今年の夏も名南会に愛知民医連奨学生含め医学生5名、高校生20名が実習・体験に来てくれました。みなさんとかかわりのなかで、学生たちは患者さんや地域への思いやりを感じ取っています。来年も再来年も、名南会・民医連医療の種をまき続けていきたいと思います。

医師を目指している高校生・医学生をご紹介ください。

民医連・医療法人名南会では、地域の皆さんと共に無差別・平等の医療をともに進めていける医師の募集・育成をすすめています。「私たちの地域から、私たちと共に歩んでいける医師を作っていく」取り組みに是非協力ください。

「医療に興味がある」「医師を目指したい」「高校生や、地域医療や患者さんに寄り添った医療を目指したい」医学生が身内やご近所に



病棟のカンファレンス体験



薬剤師の話を真剣に聞いています

共に育ちあう!! 未来の看護師を応援します

本部事務局 人事教育室看護担当 中井 宏美

名南会では将来看護師を目指す高校生や看護学生に向けて様々な取り組みを行っています。7/28.29.30.31、8/18.19.20.21に高校生一日看護師体験を開催し、延べ138名の高校生が看護の仕事を経験しました。8/8～9は東海、北陸地方の看護学生が一堂に会し福井県で合宿を行いました。フィールドワーク(福井民医連の地域で暮らしている友の会の方のお宅を訪問する)など、学校では学ぶことのできない、民医連ならではの『患者の立場に立つ』視点を学ぶことができました。

このような取り組みを継続していく中で、現在は23名の看護学生が名南会の看護奨学生として一緒に成長してくれています。

今後も、国家試験対策講座をはじめ、実技ゼミや看護学生同士の交流企画を予定しています。地域の皆様のお知り合いにも看護学生の方がいらっしゃいましたら、ぜひご紹介お願いします。(看護奨学生も随時募集中です。ぜひ看護師目指して一緒に頑張りましょう!)



8/8～9 福井で開催されたDANS合宿にて

2015年度
◆第1回目 日曜健診のお知らせ◆
【日時】2015年10月18日(日) 9:00～11:00
※完全予約制※
【予約期間】10月10日(土) 17:00まで
【場所】名南病院 外来フロア(1階)

第1回目、第2回目ともに完全予約制となっております。また、ご不明な点がございましたら、お気軽に名南病院受付窓口もしくはお電話にてお問い合わせ下さい。

名南病院 TEL:052-691-3171

2015年度
◆第2回目 日曜健診のお知らせ◆
【日時】2015年11月15日(日) 9:00～11:00
※完全予約制※
【予約期間】11月7日(土) 17:00まで
【実施可能な健診項目】

■友の会健診・特定健診 ■大腸がん検診 ■肺がん検診 ■前立腺がん検診 ■C型B型肝炎ウイルス検診 ■胃がん検診(先着10名様迄)

フリーダイヤル:0120-10-3171

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

●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

随時(御相談に応じます)



共同組織のページ

健康体操は部屋に用意した椅子がほしいになって、思ったよりたくさん来てくれてよかった。健康チェックも初めてお会いするよう方も多く来てくれました。健康体操は体操のテーマを介護士さんが分かりやすく説明してくれて、体

感想

地域みんなが集まる場所に

操の目的もはっきりして力が入りました。初めてのことで、色々反省点もありますが、次回それを改善して、試行錯誤しながらみんなが参加しやすい広場にしていきたいと思っています。

豊北班 北方 茂信

「トス力健康ひろば」

「地域みんなですすめる 安心して暮らせる まちづくりをめざして」

8月21日(金)名鉄豊田本町駅前のトスカで第1回目の「トス力健康ひろば」を開催し、買い物にきたのべ30名の地域の方が体操や健康チェックに参加してくれました。



この健康ひろばを開催するきっかけとなったのは、昨年名南診療所周辺の地域(内田橋2丁目・豊1丁目)の特に交通手段をもたない高齢の方の買い物先である「トスカ」が一部商店を残し閉店となり、途端に買い物をするのが困難となってしまう方が増えました。

南区社会福祉協議会がそういった状況に対して業者に委託し、移動販売が始まりました。その初回のイベントとして名南診療所に健康体操をやってほしいと依頼がありました。

い「状態と考えており、もう一歩地域に足を踏み出し自治体・町内とも共に活動を広げていく必要があると考えていました。このイベントの関わりをきっかけに健康体操、健康チェックを主としたたまり場づくりを進めることになり、今回第1回目を開催することができました。

今後ひろばとしても地域の方が、たくさん集えるものにできるように取り組みを進めていきたいと考えています。又、安心して暮らし続けられるまちづくりを自治体・町内会をはじめとして様々な分野の方たちと手を組んで広がっていきます。

86軒

全体で訪問したお宅

熱中症予防訪問行動に参加して



熱中症予防の説明も真剣に聞いてくれました。

8/10と8/21の両日参加させていただきました。10日は炎天下、21日は湿度の高い曇りの日で両日も熱中症になってもおかしくない日でした。2日間で8軒訪問し実際会えたのは2軒でした。2軒とも男性で上半身裸か下着姿で窓は開

名南病院薬局 澤井 宏典

いていましたがエアコンはなく生活環境の厳しいお宅でした。熱中症についてお話すると、意識して水分は摂っていらっしゃるようでしたが、塩分を摂ることについては意識されていないようでした。熱中症予防のOS-1の試飲と簡単にできる食塩水の作り方、熱中症のパンフレットをお渡しし水分だけでなく塩分も大事であることをお話しし理解していただけた。1度に訪問できるお宅が限られるのと留守のお宅はパンフレットをポストに投函することしかできていないので、参加できるスタッフが少ないので定期的な訪問していくことが大事であると感じました。

中川反核平和盆踊り大会

アメニモマケズ。

終わりゆく夏を楽しみました。

8月28・29日、浪花公園で行われた「反核・平和盆踊り大会」は31回目を迎え、時折激しく雨が降る中、健康友の会や職員、地域の協力団体の協力で盛会に終わりました。恒例の職員手作りの味噌おでんは鍋を下げて買いに来る人もいて評判通り一時間足らずで売

り切れ、二日目に出品した焼きそばには長い行列ができました。鉄板の前には山口所長を始め多くの職員が汗をかきながら奮闘。傘を差しながらも沢山の地域の方々は終わりゆく夏を楽しみました。

中川健康友の会

たんぽぽ班 北村 晴美

雨予報で開催が危ぶまれましたが、その中で「みそおでんだけは売って」とのお言葉に添って、当診名物のてるてる坊主の効果が発揮され、雨に降られる事なく今年も160食をたった50分ほどで完売☆すごい!!あまりの勢いで、今年のおでん買えなかった。今年も大好評の内に、あつという間に終わったお祭りでした。

中川診療所 看護課長 森 亜希



山口所長、初披露の友の会エプロンで奮闘!

10月以降の予定

- | | | | | | |
|-----------|----------------------------------|---|-----------|-----------------------|---|
| 10/1 (木) | ピンクリボンデーイベント 10:00~ | ★ | 10/18 (日) | 日曜健診 9:00~ | ★ |
| 10/6 (火) | 13:30~ 堀田さちこさんによるミニコンサート 名南病院 講堂 | | 10/15 (日) | 日曜健診 9:00~ | |
| ★ | 10/8 (木) | ★ | 10/27 (金) | ふれあいお食事サロン 11:30~ | ★ |
| 10/17 (土) | 名南診療所お食事サロン 11:30~ | | 10/30 (月) | おしゃべりワイワイクッキング 10:30~ | |
| | 名南診療所2階多目的室 11月はお休みです | | | 南区役所5階 調理実習室 | |
| | 歴史探訪ウォーキング 10:00~ | | | | |
| | 日泰寺と揚輝荘 地下鉄覚王山駅集合 | | | | |
| | 初企画 紙あそび 10:00~ | | | | |
| | 名南病院 講堂 | | | | |

- | | | | | | |
|-----------|--------------------|---|-----------|-----------------|---|
| 10/4 (日) | 名南診療所 健康まつり 11:00~ | ★ | 10/25 (日) | 名南健康まつり 11:00~ | ★ |
| 10/31 (土) | 呼続健康まつり 13:30~ | ★ | 11/8 (日) | ふれあいフェスタ 11:00~ | ★ |
| | 名南診療所 デイケア棟 | | | ふれあい病院1階・駐車場 | |
| | 名南病院1階 | | | | |
| | 呼続コミセン | | | | |

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! ～



▲商業地となった八田町交差点

元亀元年（1570）織田・徳川連合軍と浅井・朝倉の軍勢が姉川を挟んで戦争となった姉川の合戦は、織田勢の大勝に終わりました。この戦いで敗れた浅井の落武者が農夫になり尾張に住みついたのが、八田の町の最初とされています。この落武者の姓が久田、鬼頭であったことから、農村時代の住民のすべてが、この姓に限られていました。昭和29年3月24日の毎日新聞によれば、この年の八田町の農家は約30戸、この内訳は鬼頭姓が7戸、あとはすべて久田姓であったと書かれています。

八田町は、もとは治田（はりた）、原野を開墾して田にしたという意味で（尾張国地名考）、のちに、八の字があてられ、「はった」と発音されるようになりました。八田町はもとは愛知郡常盤村大字八田と呼ばれ



▲高架された JR 八田駅
この裏に近鉄名古屋本線が走る

ていましたが、大正10年に名古屋市内に編入、昭和12年行政区の変更により、中川区となりました。八田は土地がよく、豊かな農村でありましたが、交通にはめぐまれていなかったために、豊富な農産物を運ぶには不便をきたしておりました。これを解消したのは大正に入ってから道路の整備と、住民の要求によって昭和2年に国鉄八田駅が生まれたことでした。これを機に八田の町が大きくなり、発展することになりました。現在は町の北端をJR関西本線、近鉄名古屋線とともに高架となって東西に走り、この下を地下鉄八田駅が交差する形で造られています。これらを利用すれば、名古屋都心と極めて便利に結ばれ、今では商業地、住宅地として大きく発展しています。

歴史から見た町名

ハ田町(はったちょう)

(中川区)

尾鍋 昭彦



瑞穂区 門前 富江

春よりふれあい病院ロビーにて「ふれあい喫茶」を第3火曜日担当でお手伝いしています。

コーヒー・抹茶・紅茶をお菓子付きで百円で出しています。すぐ近くに自販機3台ありますが、頑張っています。常連さんもポチポチ出来、テーブルを囲んで楽しくおしゃべりしながらお茶を楽しんでいたいております。

夫が日ごろお世話になっており、私に何かお役にたてることはないかと思っていました。今は「お役にたてる」ことではなくて、私自身の癒しと喜びになっていきます。皆様のご利用お待ちしております。

自分自身の癒しと喜びに

ボランティア紹介

2015年10月予定表	名南病院地域	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
		1日(木)	14:00～ 道徳地域合同班会	ピンクリボンデーイベントに参加	名南わいわい広場	5日(月)	16:00～ えんがわ班	憲法について学ぶ	デイサービスえんがわ
		13日(火)	14:30～ 南木場班	憲法について学ぶ	名南病院ほんわかルーム	7日(水)	14:00～ 昭和区健康サロン	転ばない体操	ハットリ
		15日(木)	14:00～ わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場	8日(木)	10:30～ 名南診健康体操	健康体操	名南診療所 2F多目的室
		22日(木)	10:00～ 新三条班	血管について	牧野宅	13日(火)	13:30～ 絵手紙班	健診のおすすめ	名南診療所 2F多目的室
		24日(土)	13:30～ 水彩画教室	水彩画	名南病院講堂	14日(水)	13:30～ コーポラス班	インフルエンザ予防	コーポラス集会室
		26日(月)	13:00～ 囲碁教室	健康体操	名南わいわい広場	15日(木)	14:00～ 健康サロン遠源	憲法について学ぶ	遠源
		27日(火)	13:30～ ちぎり絵教室	自律神経について	名南わいわい広場	16日(金)	14:00～ ひよこ昼班	憲法について学ぶ	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	20日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	带状疱疹について	伝馬コミセン
		毎週火曜日	10:00～ ラジオ体操班	ラジオ体操と健康体操	名南病院講堂	26日(月)	14:30～ 北原班	いつでも元気学習会	湯浅宅
ボランティア	名南ふれあい病院地域	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	第4木曜日	14:00～ 編み物同好会	編み物	名南診療所
		3日(土)	13:00～ ひまわり班	お休み	鎌田宅	第2、4火曜日	14:00～ 絵手紙教室	絵手紙	名南診療所
		8日(木)	14:00～ 豊田地域班	免疫力を高める食事	ふれあいヴィレヂ	20日(火)	10:00～ たんぽぽ班	健診結果を見ながら健康について考える。健康な身体ビフォーアフター作戦スタート	中川診療所 友の会ルーム
		12日(月)	15:00～ 滝の水班	笑いはなぜ健康にいいのか	佐藤宅	毎月第4土曜日	13:00～ 囲碁の会	囲碁	中川診療所 友の会ルーム
		20日(火)	13:30～ コスモス班	ピロリ菌について	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
		21日(水)	13:00～ なでしこ班	コレステロールと内臓脂肪	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
	名南診療所地域	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	ふれあい病院 1Fロビー				
	中川診療所地域	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				
			トス力健康ひろば	毎週第2火曜日 健康体操と健康チェック	内田橋トスカ				
			名南診お食事サロン	毎週第1火曜日 11:30～	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

こんにちは、名南ふれあい病院
リハビリテーション課です！
私たちは理学療法士30名、作業療法士21名、言語聴覚士7名でリハビリを行っています。活躍分野は入院・外来・訪問（家で行うリハビリ）と多岐に渡り、日々楽しく忙しく働いています。
さて、みなさんは、リハビリテーションと聞いて何を思い浮かべますか？「マッサージ」「手足を動かす」「運動をする」などでしょうか。正解は：どれもアタリですが、どれもハズレです。

リハビリテーションとは、《病气や怪我で生活が変わってしまった人が、人生を再設計する》ことです。つまり、私たちの仕事は《その人にとってイキイキと生きるとは何か》をみなさんと一緒に考え、お手伝いすること。そのための手段として、運動・生活動作の練習・環境設定（補助具や福祉用品の選定&アドバイス）などなど、多種多様なアプローチを行います。
地域に笑顔があふれるよう、今後も職員一同がんばりますのでよろしく願います！



名南ふれあい病院
理学療法士 滝 まど香

職場紹介 第45回 名南ふれあい病院リハビリテーション課

地域に笑顔があふれるよう、
頑張ります!!

口は健康の入り口シリーズ⑤

定期検診のすすめ

こんにちは、はみんぐ歯科です。だんだん秋の過ごしやすい季節になってきましたね。

さて、皆さんは歯医者さんでお口の定期検診は受けていますか？

定期的に検診に行っています、という方もいれば、最近は行っていないな、という方もみえると思います。

定期検診では

- ① 虫歯のチェック
- ② 歯ぐき(歯周病や歯根の病巣など)のチェック
- ③ 歯のみがきかたを点検
- ④ 歯石^{しせき}とり、歯の汚れ・着色とり などをしています。

定期検診での虫歯のチェックでは、まだ症状がない虫歯を発見することと小さな虫歯のうちに治療することができ治療も短期間で済みます。

歯石は、毎日歯をみがいていても自然に歯と歯の間や歯ぐきの下にたまり、ついたままの状態が長くなれば歯周病が進行する原因になります。

近年、歯周病と全身の病気との関係も指摘されており、全身の状態を改善することにも貢献しています。お口のケアからまさに健康増進に役立てていませんか？



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
呼続はみんぐ歯科

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号
むしばせ

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 ● 名南病院では毎日夜 20 時 30 分まで救急外来を実施しています。

名南病院では、日曜日・祝日の8時30分から20時30分の間、救急外来を実施しています。急病でお困りの際は、お電話でご連絡頂き、救急外来をご利用下さい。(夜診が休診の火・木曜日、午後から休診の土曜日も、20時30分まで救急外来を実施しています)

名南病院

診療科目

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

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
午後

受付 8:30~11:30
診療 9:00~12:00
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	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	○ ○ ○
	小児科	吉岡	外園	外園	外園	吉岡	伊藤康/水野(交代)
前	外科 1 外科 2 外科 3	皮膚科(深津)* 早川 整形(竹中)	皮膚科(深津)* 鈴木 整形(長谷川)	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) 整形(早川/長谷川)	整形(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(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)	
午後	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4	小南 小林 中島 坪井		三宅 黒田 森 稲垣 吉岡	※皮膚科 (月・火・木) 9:30~11:30	高木万 西村英 大村	・糖尿病初診者教室 最終月曜日夜(多目的室) (三宅)
	小児科	伊藤康				伊藤康	★鈴木(乳腺・甲状腺) 水・金隔週
夜	外科 1 外科 2 外科 3	泌尿器(鶴田) 整形(長谷川) 整形(湯川)		鈴木(乳腺・甲状腺)★ 早川 整形(渡部)		鈴木(乳腺・甲状腺)★ 整形(築瀬/高木万)	

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)

名南ふれあい病院

診療科目

TEL 691-0041(代)
FAX 692-5732

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

名南介護老人
保健施設

かたらいの里

TEL 691-8085
FAX 692-5732

名南ヘルパー弱きずな

TEL 694-7203

FAX 692-7092

名南診療所

診療科目

TEL 691-2497(代)
FAX 692-2667

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
午前診		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

診療科目

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

内科・小児科

曜	日	月	火	水※1	木	金	土
午前診	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

2015年10月より

簡単!!

健康体操

筋力アップで

膝の変形や

痛みを予防

名南ふれあい病院
理学療法士：奥村 世菜

筋力をアップさせて膝の痛みを予防

歳を重ねると関節の変形により、膝の痛みや腰の痛みが出てくる方が多いです。そのような症状には筋肉をつける事で改善が出来る事があります。

また、関節の変形を未然に防止するためにも、筋肉をつけることが大切です。いつまでも若々しくキレイであるために、少し意識を高めてみませんか？♪

今回はそのような変形の防止や痛みの改善に効果的な体操をご紹介します。

用意する物

- ・タオル

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。

方法

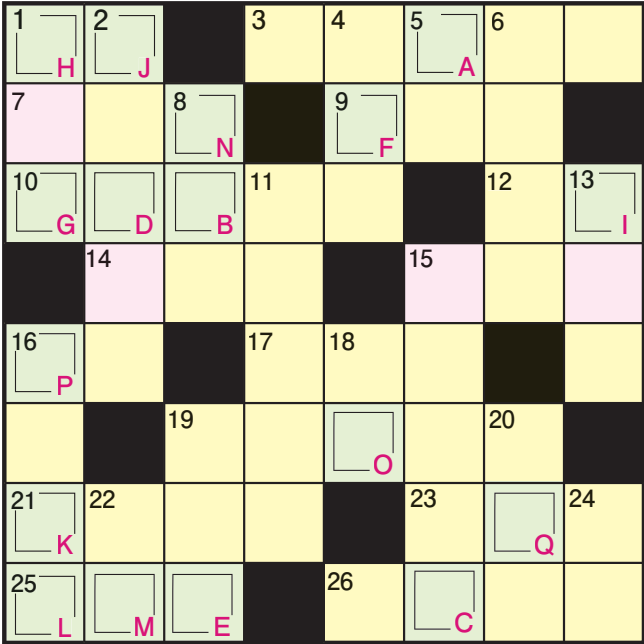
- ・図のようにベッドに横になります。
- ・タオルを下図のように巻いて、膝の下に敷きます。
- ・タオルを図のように、矢印の方向に押しつぶします。膝のスジが硬くなっていればOKです。
- ・これを10秒を10回繰り返します。出来そうなら回数を増やしてください。



第111回

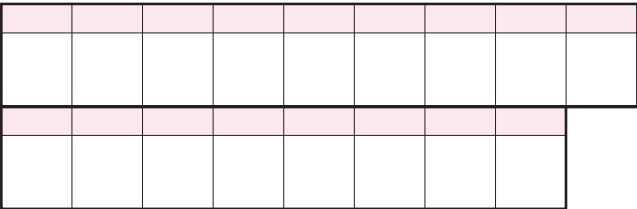
クロスワードパズル

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「かたらい」の文字が入ります。

ヒント 小林一茶の俳句です



よこのかぎ

- 1 浴室やキッチンに発生しやすい、イヤな菌。

3 建築費や購入代金の他ににかかる費用のこと。

7 熊谷市と並ぶ日本最高気温地点、岐阜県〇〇〇市。

9 「食物〇〇〇」「科学〇〇〇」

10 落ちぶれはてた姿。

12 真の値と測定値または近似値との差。

14 戦争法案は合憲ではなく、まちがいく〇〇〇。

15 イニシャル=〇〇〇文字。

16 人類の平和のために、〇〇兵器はなくしよう
- 17 ずっと以前からその職や地位にいて、古くからいる人。

19 素直でなく、がんこなこと。

21 3ヵ月間。「〇〇〇〇決算」

23 項。

25 振袖、留袖などの和服。

26 読経のときにたたいて鳴らす。

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10月31日(土)
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。
486号の答えは「キソヤマニ ナガレイリケリ アマノガワ」 22通の応募があり、全員正解。
(当選者) 坂野 逸朗さん(中川区二女子町) 中村 直美さん(南区戸部下) 岩崎 要一さん(瑞穂区白龍町)

健康レシピ

名南ふれあい病院 調理師 野呂 龍之亮

チンゲンサイとサクラエビの

塩とろみいため



***** 材料(2人前) *****

- チンゲンサイ 1株(160g)
サクラエビ 乾6g
サラダ油 大1
(a)
水 1/4カップ
鶏がらだし 小1/2
片栗粉 小1/3
塩 小1/4
こしょう 少量

***** 作り方 *****

- 1人分当たり 76kcal(1人分) 塩分1.1g
- ①チンゲンサイは1枚ずつはがし、2〜3cm幅に切る。(a)を混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、中火でサクラエビをかりっとするまで炒める。チンゲンサイの軸を加えて炒め、油がまわったら葉を加えて炒め合わせる。
- ③(a)をもう一度混ぜ合わせて加え、とろみがつくまで手早く炒める。

【ポイント】サクラエビは殻ごと食べることが出来るためカルシウムをたっぷり摂取できます。カルシウムを摂ることで骨粗鬆症等の予防にもなります。また、血中のコレステロール値を下げ動脈硬化を予防するタウリンも含まれています。

投稿

読者のひろば

逃げることでできない動物は戦争の犠牲に

70年前の戦争の恐さをつい昨日の様に覚えて居ます。当時学徒動員工場へ空襲になると徳川園の防空壕に逃げ込んだのですが、爆撃の後、壕を出ると荷馬車をひいた馬が倒れて死んで居りました。それを飛び越えて工場へ戻りました。人間は助かりましたが馬は可愛そうでした。

南区道徳新町

中島 迪江さん

食の安全を脅かし、値上げを招くTPP

夫が脳梗塞になって早13年、幸い左半身マヒなので、右手が使える食事は「はし」が持てるため、我が家の食事は朝・昼・夕食ともごはんとおかず(たまに麺類も)です。でも、そのお米がTPPによつて、お米農家がお米作っても食べていけない...という事で、やめる方も多いそうです。日本の主食であるお米まで、アメリカに侵略されるのはイヤです。食糧が自給できるのに、それをやめてしまつと、外国が干ばつ等で輸入できないと大変なことになる。

癒しの絵コーナー



港区 浅見 登志美さん

熱田区 島尾さん

川柳

少数者 弱者に注ぐ 目の清さ
戦争に 近づく道を 閉ざす票
運動会 三代笑顔 秋晴れに

卓球も 元気の基だ 病癒え
デモの列 心を寄せて 歩み入る
港区木場町 松井 俊宏さん