

# 秋の共同組織拡大強化月間

# 広がるつながり 共同の輪



第490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

これまでになく取り組みで  
つながりを作る健康まつり

10月に入り各地域で健康まつりを開催しました。今回は名南診療所地域・名南病院地域ともに町内会にお願いし、お知らせを回覧でまわしてもらいました。また、名南診療所地域・呼続地域で周辺の住宅へチラシを全戸配布するなど、宣伝を大きく展開しました。その甲斐もあってか、普段見かけない親子連れも参加してくれる等、名南診療所地域健康まつりでは約200名、名南健康まつりでは300名を超える、呼続地域健康まつりは50名を超える方が参加、各地で楽しいお祭りとなりました。

又、参加者の皆さんに友の会加入、健診、資金の声をかけを職員・友の会共同で意識的におこない、友の会の加入をして下さる方、検診・インフルエンザ予防接種の予約をされていく方や協同基金のご協力も当日その場でしていただく方もいらっしゃいました。



10/4日

## 名南診療所 名南診療所地域健康まつり



受付や会場で友の会入会・資金募集・健診の声掛けをすすめました。



大森所長に痛みについてのあれこれを、笑いありでお話いただきました。

10/31日

## 呼続コミュニティセンター 呼続地域健康まつり



小松・名南ふれあい病院長のおはなし「いつまでも健康にいきいき生きよう」



大藪・呼続はみんなく歯科所長のおはなし「あいうべ体操から健康を」

10/25日

## 名南病院 名南健康まつり



大森・名南診療所長のおはなしは、会場に人が入りきらないほど盛況でした。



ちびっこお医者さん、看護師さん体験ツアーの様子。

### 平和を守る取り組み

名南ふれあい病院では9月17日参議院安保法制特別委員会の強行採決に強く抗議する集会を開きました。35名以上の職員と患者家族の方が集まり、7人の方から戦争法案廃案に向けた決意発言がありました。

**緊急戦争法案反対!**  
**いのちと平和を守る**  
**昼休み集会**



秋の月間では名南会各院所待合での外来行動や地域訪問行動での友の会加入・健診・資金募集の声掛けを名南会職員と名南・中川健康友の会共同ですすめています。  
「介護の利用料が急が上がってびっくりした!」「医療がこれ以上悪くなると本当に困る」など直接患者さんや友の会員の皆さんの声を聞ける機会にもなり、取り組みにも力が入ります。また、健診やインフルエンザの予防接種、協同基金に関する問い合わせや申し込みもいただいています。

### 街頭署名行動



ダイキン前署名行動。多くの方に国保改善署名のご協力を頂きました。

### 訪問行動



職員と友の会役員がペアを組んで会員さんのお宅を訪問しています。

### 外来行動



中川診療所待合での外来行動。職員・友の会会員共同で取り組んでいます。



名南ふれあい病院待合での外来行動

病気のはなし

# 糖尿病の合併症について ②



中島 千雄 医師  
(名南病院 内科)

名南病院内科の中島です。

今回は糖尿病の慢性期合併症についてお話しします。慢性期合併症は長期間の高血糖持続により全身の血管に障害をおこす疾患です。血管障害は内臓など細い血管におこる細小血管症(網膜症、神経症、腎症)と、体の中心の太い血管におこる大血管症(心臓、脳)にわかれます。

網膜症は高血糖により目の網膜の血管に血流障害をおこし、進行すると血流の悪いところに弱い新生血管がつくられます。ここから出血を起し急激に重度の視力低下をきたす疾患です。白内障や緑内障なども高血糖により起こりやすくなるため、糖尿病のコントロールが良い方でも半年に1回は眼科を受診することが重要です。レーザーなど眼科治療の発展により早期から眼科でフォローすることで失明を防ぐことができます。

神経症は高血糖により末端の細い神経が破壊されるために起こる疾患です。手足のしびれ、感覚低下による外傷や低温やけどの診断治療の遅れ、膀胱障害による排尿障害、腸管神経障害による下痢や便秘の悪化、自律神経障害による失神や立ちくらみなど多くの症状があります。男性ではED(勃起障害)の原因になります。一度破壊された神経の再生は現在の医療ではまだ難しいですが、しびれや便秘、EDなどの新しい薬もでてきています。これらの症状にお悩みの方は主治医や医療スタッフに気軽に相談ください。また毎日、靴下を履くときや入浴時に両足を観察し、けがや腫れ、色の変化がないかチェックするフットケアは足の感染予防となり、壊疽や切断を防ぐためにも大切です。足になにか異常があればすぐに病院を受診してください。

今回は腎症や大血管障害についてお話しします。

## 「国保と高齢者医療の改善をを求める請願署名」のお願い

私たちの命と健康を守り、病気やけが等による貧困化を未然に防ぐ制度の一つである「国民健康保険制度」ですが、名古屋市の国民健康保険料は5大政令指定都市の中で2番目に高い保険料です。その上、国民健康保険は会社などで働く方が加入する「健保組合」や「協会けんぽ」の保険料と違い、生まれたばかりの赤ちゃんにまで保険料がかかってしまいます。

私たちは、すべての国民が健康で、生き生きと暮らせる制度の充実を求めて、名古屋市への請願署名に取り組んでいます。

今回の「めいなん新聞」に署名を同封させて頂きました。趣旨にご賛同頂ければ幸いです。窓口にご持参いただければ幸いです。みなさまのご協力をよろしくお願い致します。(郵送での配送の関係から、署名が折り込まれていない地域もございます。ご了承ください。)

### 国保と高齢者医療の改善をを求める請願書

名古屋市長 様

【請願趣旨】  
多くの方が、費用に悩む原因は3つです。第1は出生、第2は学費・医療、第3は加齢です。これらを未然に防いでくれる制度の一つが「国民健康保険制度」です。名古屋市は国民健康保険料は、国の制度基準による財政支援を受け、2014年度の保険料を平均で2113円引き下げました。しかし、それでも名古屋指定都市の中で2番目に高い保険料です。さらなる保険料引き下げが必要です。申請しない適用されない市は、保険料負担を軽減する独自の減額制度を設けて減免されています。また、子育てのために、「特別軽減」では政府が定める減額率を設けて減免されています。子育て支援のために、子どもから保険料を免除する制度を設けて減免されています。保険料が負担軽減されているにもかかわらず、以下の事項について請願します。署名が豊富で、生き生きと暮らせる制度の充実に向け、以下の事項について請願します。

【請願事項】  
1. 国保料を大幅に引き下げてください。  
2. 国保料の減免制度を拡大し、該当する全世帯を自動的に減免してください。  
3. 赤ちゃんから18歳までの子どもは、均等割の対象としないでください。  
4. 国保の資格証明書・短期保険証の発行や、生活実態を無視した差押入はやめてください。  
5. 後期高齢者の保険料の9割軽減などを継続するよう国に求めてください。

名前	住所

名古屋市長 様へ  
名古屋市長 様へ  
名古屋市長 様へ



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  
金山アークビル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** 随時  
TEL (052) 682-3211 (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

## 社員・友の会員のみなさまへ


### 名南会 社員・友の会健診のお知らせ

名南会友の会健診は、特定健診に8項目を追加し受けることができます。しかも、窓口自己負担はそのまま。社員・友の会員ならどなたでも利用できます。

友の会健診の追加項目

- 心電図
- 血液検査 赤血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット・アルブミン・尿酸・クレアチニン※
- 尿潜血

※但し、名古屋市国保は尿酸・クレアチニンは基本項目に含まれます。





「いつまでもいきいき健康に生きよう」では、健康に

# 大きくつながりの広がった健康まつり

## 名南健康まつり

10月25日(日)

名南病院

今年も町内会の協力も得て宣伝を行い、300人以上の参加者が集いました。

大森名南診療所長の「がんになったらどう暮らす?」というテーマの講演では、「先生の話を聞きに来た」という方がたくさん集まり講義に入りきらないほどでした。

また、模擬店やゲーム、バザー、健康チェックコーナーやちびっこ体験ツアーなど内容も盛りだくさんで、病院のあちこちで、子どもたちをはじめ参加者の楽しそうな声が響いていました。

受付ではご参加いただいた多くの皆さんに、友の会役員と名南病院職

### 呼続コミュニティセンター

## 呼続健康まつり

10月31日(土)

職員と共同でチラシを近隣全戸に配布するなどの宣伝を行い、今年も50人を超える参加者が集いました。

最初に前田理学療法士による「健康体操」で頭と身体をほぐした後、大藪呼続はみんぐ歯科所長による「あいうべ体操」で鼻呼吸と口腔を乾



かさないようにする習慣づけの大切さを学びました。また、小松名南ふれあい病院院長による「いつまでもいきいき健康に生きよう」では、健康に



員と一緒に友の会入会、健診受診などの声掛けを積極的に行いました。地域と病院の交流を深めることも、さらに一歩踏み込んで新たなつながりを広げていくと取り組みを進めることが出来た健康まつりでした。

中川診療所地域

## 秋の健康づくり月間

### 地域も職員も大奮闘!!

10月から始まった「共同組織拡大強化・健診推進月間」では、各地で健康講座や健康づくり懇談会が楽しく催され、「健康づくり、仲間づくり、まちづくり」の輪が広がっています。

中川診療所で開催した健康講座では介護保険を分かりやすくクイズ形式で楽しく学習を進めることが出来、介護保険の初歩から問題点までみんなで考えることが出来ました。また、下之一色懇談会では地域のたまり場を利用して年に1回開催していますが、年々参加者が増え、今回過去最高の19名が参加。新たなつながりが広がっています。また診療所職員も全員で講師を担当したり、地域訪問や班会にも参加するなど友の会と一緒に大奮闘しています。

11月も地域懇談会やバスツアー、ウォーキングなどが計画されています。みんなで楽しく健康づくりをしながら、友の会を大きくしていきたいでしょう。



▲中川健康講座



▲健康ウォーキング  
前田利家ゆかりの地めぐりに10名で歩きました

石松健康講座▶

## 歴史探訪ウォーキング

### 日泰寺と揚輝荘の

#### 散策に総勢29名が参加!

10月8日(木)、名南健康友の会「歴史探訪ウォーキング」が行われ、今回は千種区の「日泰寺と揚輝荘の見学」でした。

私は、「日泰寺」に行ったことがなく、一度訪れたいと思っていたとき、友の会の計画を知り、申し込みせず、当日飛び入り参加。地下鉄・覚王山駅・出口についてたら大勢の参加者にびっくり、(女性22・男性7名)。縁日には(縁日は、23日とのこと)、屋台も出て賑わう参道を歩き、日泰寺に。案内は「めいなん」新聞の「歴史から見た町名」の執筆者尾鍋昭彦さん。日泰寺の、本堂・五重塔の建立と「奉安塔」には「仏舍利(釈迦の遺骨)」が奉安されているが、ここはタイ国王が来られたとき以外は開けない、参観できないと話されました。

次に、松坂屋創業家の別荘として建てられた「揚輝荘」(現在・名古屋市指定有形文化財)北園に移動し、説明はボランティアの人。「揚輝荘」の構築者、松坂屋の初代社長・伊藤次郎左衛門祐民について、織田信長の家臣、伊藤蘭丸から14代であり、小間物問屋から松坂屋を。この覚王山の高台を切り開いて約1万坪の敷地の中に30数棟の各種建物を建てたこと。建築は、これまた織田信長の家臣 竹中(竹中組)から、現竹中建設であることなど。南館に移動し、「聴松閣」を、2班に分かれて見学。階段や手すり、欄間の細工が現代の「匠」にも解明ができないほどの工法で彫られていること、各室の作り、廊下の板張りなどいかに手間暇かけて建てられたか。この建設にかけた「財」に驚かされました。この地は昔から「月見」の絶好の場所であり、又、11月23日頃は紅葉の見頃は是非訪れてくださいとのこと。

今回の参加者ほとんどが、この地を訪れたのは初めての方でありました。会が終わっても、もう一度日泰寺にお参りに行く人、茶屋でお昼をとる人など、説明員の方が「今日の方々は元気のいいばかり」と。



加藤 平雄(天白区)

12月以降の予定	12/1 (火)	名南診療所「お食事サロン」 11:30~	12/17 (木)	おりがみ教室「干支を折る 申(さる)」 13:30~
	12/5 (土)	秋の平和ツアー	1/23 (土)	「新春のつどい」 12:30~
	12/12 (土)	秋の健康チャレンジ「お疲れ様会」 10:00~	1/29 (金)	ふれあいお食事サロン 11:30~

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! ～

# 歴史から見た町名

## 古鳴海(こなるみ) (緑区)

尾鍋 昭彦

現在は古鳴海1丁目と2丁目に町名が分けられていますが、もともとは愛知郡鳴海町の字名によって古鳴海と名付けられていました。

1192年、鎌倉幕府が成立すると、京都・鎌倉間の交通が頻繁になり、この時に使われた道は鎌倉街道と呼ばれていました。この鎌倉街道は小栗街道とも呼ばれ、推定によれば、古渡から古鳴海を経て、二村山(豊明市)へ通じており、これは、当時、現在の鳴海付近が海辺であったために、山側の道を通らざるを得ず、地元ではこの道を上野古道と呼んでいたと云われています。この街道は桜村から船で、現在の古鳴海公園付近まで渡り、渡ったところを鳴海と呼んでいました。当時の鳴海は、この街道の中心となる所であり、宿場町となって大いに賑わっていました。



▲古鳴海公園  
この付近に鎌倉街道の船着場があったとされる



鎌倉街道の道標▶  
桂林寺境内にある鎌倉街道の道標「右なるみ 左あいはら」と記されているが、風化が激しく今では読むことができない。

た。室町時代の末期になって天白川、扇川の河川により、土砂が大量に搬出され、干潟の内陸化がすすみ、人々は笠寺方面からの近道として、南の海沿いの道を通るようになりました。これにともなって、山側にあった多くの寺院が南に移り、宿駅もつくられ、新しく鳴海の宿が生まれました。このために、今までの鳴海の宿を古鳴海と呼ぶようになったと云われています。古鳴海にある桂林寺には、かつて鎌倉街道にあった、道標が残されており、「右なるみ 左あいはら」と記されています。現在の緑区は、1963年に、愛知郡鳴海町を名古屋市中区に合併して生まれ、翌年、知多郡有松町・大高町を編入して今の規模の緑区となり、町名変更によって1983年に古鳴海1丁目、1984年に古鳴海2丁目の町名が生まれました。

# ボランティア

## 紹介

地域のたまり場作りに頑張っています!!

北方 茂信(豊北班)

南区の伝馬学区(豊)を中心に友の会では豊北班とトスカの健康ひろばを主にやっています。他にも、地域で「なかよしフレンズ」(地域のお茶会)を開催したり、南区社協主催の「はつらつクラブ」のボランティアも毎週水曜日に行っています。はじめは友の会の役員さんが、お茶会のボランティアをしていて、それに誘ってもらって参加したのがきっかけです。そこで手伝いを頼まれて「いいよ」と受けたところから深みにはまってしまいました。自分では先頭切つてやって行けるという事ではないけども、他の人達の協力も得られているのでやっていけます。よく「生懸命やっているね」と言われるけれども、楽しくやれているし、糖尿病にかかって10年、自分が病気という事も忘れてやれるのが良いと思っています。

(お知らせ)

伝馬の「なかよしフレンズ」を第1木曜日と第3火曜日に伝馬コミュニティセンターでやっています。自由参加で抹茶代の200円が参加費です。送迎も応相談です。これをご覧になった方も是非気軽にご参加ください。



# 2015年12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	3日(木)	13:00~	道徳地域合同班会	お疲れさま会	名南わいわい広場	2日(水)	14:00~	昭和区健康サロン	笑いヨガと転倒防止体操	ハットリ	
	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	7日(月)	16:00~	えんがわ班	老人性難聴について	デイサービスえんがわ	
	26日(土)	13:30~	水彩画教室	水彩画	名南病院講堂	8日(火)	13:00~	絵手紙班	サプリメントについて	名南診療所2F多目的室	
	28日(月)	13:00~	囲碁教室	健康体操	名南わいわい広場	10日(木)	13:30~	コーポラス班	ころぼん体操と忘年会	コーポラス集会室	
	毎週月曜日	13:00~	囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場	10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	
	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	15日(火)	13:30~	豊北・診療所合同班	笑いなぜ健康にいいか	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	17日(木)	14:00~	健康サロン遠源	ストレスについて	遠源	
名南ふれあい病院地域	5日(土)	13:00~	ひまわり班	食事会	鎌田宅	18日(金)	14:00~	ひよこ屋班	笑いなぜ健康にいいか	たまり場ひよこ	
	10日(木)	14:00~	豊田地域班	帯状疱疹について	ふれあいヴィレチ	21日(月)	14:00~	北原班	インフルエンザについて	湯浅宅	
	15日(火)	13:30~	コスモス班	カロリー計算	えがおたまり場	第4木曜日	14:00~	編み物同好会	編み物	名南診療所	
	16日(水)	13:00~	なでしこ班	肺炎球菌ワクチンについて	えがおたまり場	第2,4火曜日	14:00~	絵手紙教室	絵手紙	名南診療所	
ボランティア	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」	中川診療所地域	15日(火)	10:00~	たんぼぼ班	年忘れたご焼きパーティー	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	ふれあいヴィレチ3F		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
			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		毎週水曜日	15:00~	さわやか体操班	健康体操	中川診療所友の会ルーム
	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		毎週土曜日	14:00~	ヨガ班	ヨガ	中川診療所友の会ルーム
			トスカ健康ひろば	毎月第2火曜日 10:00~11:00 健康体操と健康チェック	内田橋トスカ		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
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

みなさん、こんにちは！名南診療所通所リハビリは今年の10月で7年目に突入しました。名南診療所通所リハビリでは利用者様一人ひとりのご自宅での環境に合わせた、ADL【日常生活動作】訓練を行っております。その一つがお風呂で、すべて家庭用の個浴になつており、入浴評価も行っています。

利用者様一人ひとりの状況に合わせて、小グループでの運動や屋外歩行、集団での体操・レクリエー

## 職場紹介 第47回 名南診療所通所リハビリテーション ショーン

### 楽しみながらリハビリ

最近では作品展を企画し、それに向けて皆さんそれぞれ作りたい作品を選び、完成に向けて取り組まれています。

皆さん楽しみながら知らない間に体を動かす事が出来、リハビリにつながっています。

利用者様の募集は随時行っておりますので、皆様ご紹介お願いします。

介護福祉士 長瀬 輝昭



□は健康の入り口シリーズ⑤

## むし歯のない子とむし歯だらけの子



2014年度学校保健統計調査によると、虫歯になったことがある幼稚園児は38.5%、小学生は52.5%だそうです。2001年度が幼稚園児61.5%、小学生が75.6%だったことから、日本の子どもたちのむし歯罹患率はかなり減りました。むし歯が減った背景には、予防活動の浸透、歯科医院の増加、砂糖の摂取量が減ったなどの社会環境の変化が大きいようです。



はみんぐ歯科 歯科衛生士 岩瀬 裕希

しかし、むし歯が減ったといわれながらその中に、ほぼ全部の歯がむし歯になっている状態のお子さんや、治療を中断して通わなくなってしまうおさんが少なくなく、むし歯のない子とむし歯だらけの子が2極化しているとの見方があります。現在は、中学卒業までは基本的には医療費は無料ですので、「親の意識が低い」「子どもの歯は生え変わるからむし歯になってもいいと思っている」などと結論付ける報道番組もありました。



2極化している背景には、いくつかの要因が重なり合っているといわれます。ひとり親や非正規雇用などにより、家庭の経済状況が悪化し、子どもの6人に1人が貧困家庭にあるという実態は、食生活の乱れにもつながり特定の子どものむし歯が蔓延していること背景になっているという報告があります。

□の中から、子どもが置かれている社会が見える場面です。

歯についてのご相談・診察予約は

医療法人はみんぐ

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号

むしばせこ TEL052-691-6480

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

呼続はみんぐ歯科 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

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)	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

名南ふれあい病院 は午前診のみ

※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：月・火・水・木・金の午後  
気管支：火の午前

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	内科 1 三宅	小南	小南	伊藤春	三宅	○
		内科 2 中島	高木万	伊藤春	黒田	小林	
		内科 3 西村由	浅野	前田	○	村上	
午後	診	内科 4 平松	外園	外園	外園	吉岡	伊藤康/水野(交代)
		小児科 吉岡	皮膚科(深津)*	岡根	皮膚科(深津)*	吉岡	整形(竹中)
		外科 1 早川	鈴木	鈴木	鈴木/藤林	鈴木(乳腺・甲状腺)	鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週)
午後	診	外科 2 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)	
		外科 3 整形(竹中)	小児予防接種(吉岡) (第1,第3)	こころと発達 (吉岡)(第1,2,4,5)	もの忘れ外来(小林)	肝炎相談(高木万)	
		特診 ギブス外来 (竹中)	小児糖尿病外来(三宅)				
夜	診	内科 1 小南	三宅	三宅	※皮膚科 (月・火・木) 9:30~11:30	高木万	・糖尿病初診者教室 最終月曜日夜(多目的室) (三宅)
		内科 2 小林	黒田	森		西村英	
		内科 3 中島	稲垣	吉岡		大村	
夜	診	内科 4 坪井	伊藤康	鈴木(乳腺・甲状腺)*	鈴木(乳腺・甲状腺) 水・金隔週	伊藤康	・鈴木(乳腺・甲状腺) 木・土午前隔週
		小児科 伊藤康		早川		岡根(隔週)	
		外科 1 泌尿器(鶴田)		整形(湯川)		鈴木(乳腺・甲状腺)*	
夜	診	外科 2 整形(長谷川)				整形(築瀬/高木万)	
		外科 3 整形(湯川)					

### 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	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	診	大森	福光	為近	西脇	大森	大森/○(交替)
午後	診	早川	大森/安達	大森/吉岡			
夜	診	大森			小松		

### 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

診療科目 内科・小児科  
中川診デイケアひまわり(月)~(土) 9:30~15:30

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前	診	山口	山口	禰田	山口※2	山口	山口/大久保(交替)
午後	診	(往診)	山口	山口(隔週)※2	萩原		
夜	診				吉岡※3	山口	

※1 水曜日午前診は9時30分診療開始(1診・2診とも) ※2 水曜日(隔週)、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

## 筋力アップで 腰の変形や 痛みを予防 part.3

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腰の痛みを予防

歳を重ねると関節の変形により、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ことで予防出来る事があります。関節の変形を未然に予防するためにも、筋肉をつけることが大切です。いつでも若々しくキレイでいるために、少し意識を高めてみませんか? 今回はそのような変形や痛みの防止に効果的な体操をご紹介します。

#### 注意点

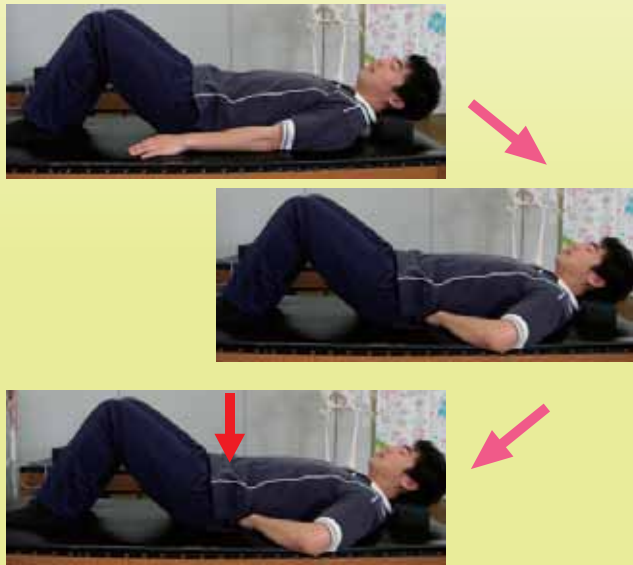
- ・痛みが出る場合は無理をせずに痛くない範囲で行いましょう。
- ・無理は禁物です。無理の無い範囲で行います。

#### 方法

- ① 図のようにベッドに横になります。
- ② 腰の下に手を入れます。
- ③ 手をつぶすようにお腹を矢印の方向に10秒力を入れます。これを10回を目安に行います。

#### ※ポイント

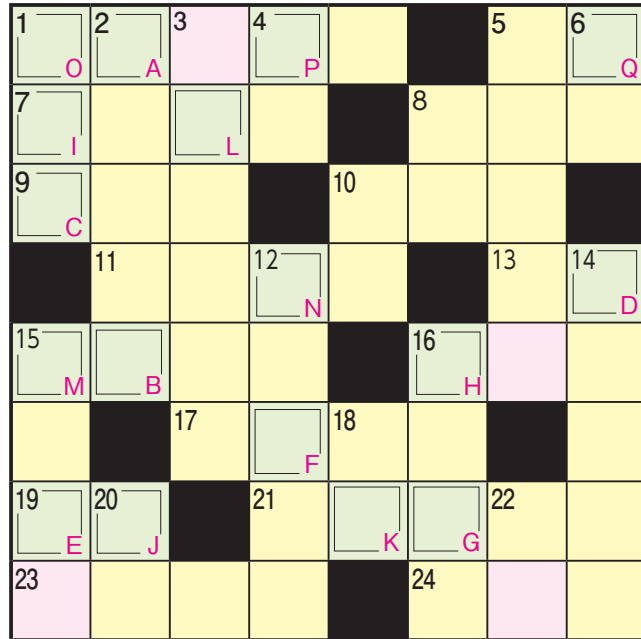
話題の「腹式呼吸」を意識してやってみて下さい! 息を鼻から吸ってお腹を限界まで膨らまして、口から吐きながら限界までお腹をぺちゃんこにして下さい☆



第113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、出来た言葉を教えてください。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 中部地方南部の郷土料理。ご飯をつぶして、丸くまとめ、串にさして焼き、タレをつけてさつとあぶるのが一般的。
- 5 秋の味覚。甘〇〇、〇〇きんとん。
- 7 老廃物を体から追い出す働きのある、左右2個ある臓器。
- 8 砂状に細粒化した自然金のこと。
- 9 船舶や航空機の方位・進路を測る器械のことを「〇〇〇盤」と言います。
- 10 ネックレス。
- 11 復習、テスト本番の前には・・・。
- 13 「〇〇に耳あり、障子に目あり」
- 15 お菓子を飲むことを専門的には「〇〇〇〇する」と言います。
- 16 「身の〇〇〇〇を招く」「環境汚染が進めば人類は〇〇〇〇する」
- 17 駅、験などの部首。
- 19 沖縄地方や鹿児島などの方言で、穴や洞窟のこと。
- 21 アミノ酸の一種で、疲労回復や筋力トレーニングに効果があると人気がある。
- 23 物が、夏の暑さのために生気を失うことや夏、特に商店・劇場・料亭などが、客足が減って不景気になることにも用いられる。
- 24 単位でフィートの12分の1、ヤードの36分の1。よくテレビモニターの画面サイズに使われる。

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12月31日(木) 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てください。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。488号の答えは「ヒノクレノ セナカサビシキ モミジカナ」23通の応募があり、21名の方が正解。(当選者) 中村 節子さん(中川区一色新町)、中村 洋一さん(港区稲永)、中村 久美子さん(南区呼続)

**たてのかぎ**  
1 日本の特撮怪獣映画の元祖。元ヤンキース松井選手のスリッカーズにも使われている。  
2 食べ物好き嫌いが激しいこと。  
3 薬物〇〇〇〇〇〇、ギャンブル〇〇〇〇〇〇。  
4 数の単位で、10000分の1のこと。  
5 コリコリとした歯ごたえ、わかめの葉の芯の部分。元素記号P。  
6 日本の歌謡曲やポップスの一番の間かせとて。 「〇〇を切る」「〇〇をつかむ」共通して使う言葉は。 夕方の薄暗いこと。

14 俗世間から離れた理想的な世界。  
15 読みにくい、難しい漢字には、これを添えます。 賛成。  
16 「地獄」の英語読み。  
18 葉は針状で、よく庭木や盆栽にされます。  
20 政治の世界では良く使われる言葉で、「官〇〇〇〇〇〇〇の協力」など。

### 健康管理に ボランティアが自らの

日頃の自分が健康であることに感謝し、二年前より中川診療所デイサービスで少しお昼の食事のお手伝いをさせていただいています。お手伝いの内容から、カゼをひかないようにと考えていると、いつしか自分自身の健康管理につながっていることを感じます。

中川区下之一色町 西川 恭子さん

---

### 癒しの絵コーナー

つかり、目の前が暗くなっていました。要介護の主人と息子夫婦にも打ちあけ、近々手術、入院します。家族それぞれが心配してくれ、力になってくれています。一日の暮らした大切さが

港区 浅見 登志美さん

**投稿 読者のひろば**

## 健康レシピ

名南ふれあい病院 調理師  
川田 宝希

### 砂肝と葱、しめじの七味いため



- \*\*\*\*\* 材料(2人前) \*\*\*\*\*
- 砂肝..... 100g
  - 葱..... 1本(100g)
  - しめじ..... 50g
- (調味料)
- ごま油..... 小さじ1
  - 酒..... 大さじ1
  - 塩..... 小さじ1/4
  - 胡椒、唐辛子..... 少々
- \*\*\*\*\* 作り方 \*\*\*\*\*
- 1人分当たり 80kcal (1人分) 塩分0.7g
- ① 砂肝は白い筋の部分を取り除いて厚みのあるものは半分程度に切る。
  - ② ねぎは斜め1cm幅に切り、しめじはほぐす。
  - ③ フライパンにごま油を熱し砂肝を入れ1分ほど炒めたら葱、しめじ、を加えさつと炒める。
  - ④ しめじにつやが出てきたら仕上げに塩、胡椒、で味を整え唐辛子をざっくり合わせたらできあがり。

【ポイント】  
今月はお父さんでも作れる簡単ビールのつまみにしました。野菜物は他何でも、何か入れた方がいいですね。こりこりした歯触りの砂肝は噛みごたえがあって低脂肪で高タンパクでダイエットに〇です。噛みごたえが早食い防止につながります。

川柳 無駄足も 敬老パスで 敬老パスで 無駄足も 敬老パスで 無駄足も 敬老パスで  
ペットすら 生きられぬ過去 戦ゆえ 胃力メラを あやされながら 初体験  
戦争に 向かわぬ英知 若い目に 港区木場町 松井 俊宏 さん

家族の為に必ず病気を乗り越えます  
3週間前、新しい病気が見  
日頃の自分が健康であることに感謝し、二年前より中川診療所デイサービスで少しお昼の食事のお手伝いをさせていただいています。お手伝いの内容から、カゼをひかないようにと考えていると、いつしか自分自身の健康管理につながっていることを感じます。

中川区下之一色町 西川 恭子さん

つかり、目の前が暗くなっていました。要介護の主人と息子夫婦にも打ちあけ、近々手術、入院します。家族それぞれが心配してくれ、力になってくれています。一日の暮らした大切さが

港区 浅見 登志美さん