めいなん

第491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

かたらいの里　通所リハビリテーションのみなさん。

新年あけまして おめでとうございます

医療法人名南会　理事長
三宅　隆史

昨年中は、医療法人名南会に皆様のご協力を頂き、本当に有り難うございました。特に、社員の皆様、名南健康友の会と中川健康友の会の皆様には大変お世話になりました。

昨年9月19日、安倍政権は憲法9条をふみにじり、日本を「海外で戦争できる国」につくりかえる戦争法を成立させました。4月には改正介護保険法の施行と介護報酬引き下げが行われ、給付の中重度へのシフトや利用料の引き上げが進みました。6月に閣議決定された経済・財政一体改革（骨太方針2015）では、社会保障費の抑制・削減を強く打ち出しました。一方で、私たちの運動は、4月の名古屋市議会選挙の勝利、戦争法反対のたたかいでは各地域での集会や6回のべ190名が参加した病院間パレードなど、かってない前進も生み出しています。まさに、激突の時代です。いっそう、平和と憲法、社会保障を守り抜くたたかいを強めていきたいと思います。

名南会の事業では、9月にそらっこ病児保育室のオープン、名南病院の地域包括ケア病床の増床、名南ふれあい病院の介護療養病床機能強化型届出、新専門医制度に対応したプライマリ・ケア連合学会後期研修プログラム整備、南区社会福祉協議会と共同したトスカでの「健康ひろば」、地域のケアマネとの交流会開催などが行われました。みなさまのご協力にお礼申し上げます。

引き続き、医療法人名南会では、地域の方々や医療機関・介護施設との連携をいっそう強めて、質の高い「無差別・平等の地域包括ケア」実現をめざしていきます。

法人理事会としても、さらに地域との共同を広げ、医療・介護活動を通して地域での役割を果たしていきたいと考えています。みなさまのご協力をお願いします。

名南病院

年末・年始の休診のご案内

年末年始の診療は以下の通りとさせて頂きます。

休診は
12月30日（水）より
1月3日（日）です。

（名南ふれあい病院、名南診療所、中川診療所の休診日も同じです。）

なお、救急の場合はお電話で事前にご確認の上、救急外来をご利用下さい。

電話 名南病院 052-691-3171

（20時30分から翌日8時30分までの救急受入は休止しておりますので、あらかじめご了解下さい）

新年にあたり、皆様方のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

医療法人名南会副理事長　早川　純午
同副理事長　中西　八郎
同副理事長　高尾　恭作
同常任理事・名南健康友の会会長　土肥　カヅ子
同常任理事・中川健康友の会会長　服部　繁治
同常任理事・名南病院長　小南　重人
同常任理事・名南ふれあい病院長　小松　健
同常任理事・名南診療所長　大森　久紀
同常任理事・中川診療所長　山口　達也
同理事・名南介護老人保健施設
かたらいの里施設長　細江　正哉

役職員一同

名南会ホームページ　URL http://www.meinan.or.jp/

引き続き取り組もう！いのち・平和守る運動

（秋の共同組織拡大強化月間）

10月に入って以降も「いのち守れ、平和守れ」の私たちの願いに反して、安倍政権は憲法を踏みにじり、健康や命、人権を踏みにじる政策をおし進めてきています。

私たちは今年度の秋の組織拡大強化月間を「たたかう月間」として、憲法と平和、命と健康、社会保障を守る運動を広げてきました。

＊10／22「憲法いかし、いのちまもる10・22国民集会（東京日比谷公会堂）」へ職員・友の会あわせて11名が参加。

＊11／7 ドクター・ナース・介護ウェーブへ参加。栄パレードと三越前で署名行動をおこないました。また各介護事業所でも介護改善のアピールをおこなっています。

＊10／19、11／19 四条公園でおこなわれた南区集会へ参加。氷室・三条の周辺をパレードしました。

＊戦争法の廃止を求める署名へ取り組みを強めます。

私たちは今回"強行採決"された「平和安全保障関連法」は明らかな憲法違反と考えています。この法律の廃止を求める署名が有権者の2割にあたる2000万人の署名を集めようと全国で呼びかけられています。今月のめいなん新聞にも折り込んでおります（手配りの地域のみ）。是非皆様にもご協力頂き、必ずこの法律を廃止に追い込んでいきたいと思います。

みんなで安心してかかれる病院づくりの取り組み（資金募集運動）

資金募集運動では病院の外来で職員・共同組織共同で資金・健診の呼びかけをおこなったり（ふれあい病院でのべ43名の職員が参加）、職員の手書きによるお願いの手紙を請求書に入れるなど、各事業所で工夫を凝らした取り組みを進めてきました。利用者の方から基金のご協力とともに事業所に対する率直な思いや声が添えられていることもありました。

健診の取り組み

健診の取り組みでは各事業所で、継続的に皆さんに受診の声かけをおこなっております。特に乳がん検診では過去にないほどの方が受診されました。

私たちは、いのちと平和、健康を守る取り組みを引き続き取り組んでいきます。病院や事業所、街角など様々なところで皆さんにお声掛けしていきます。是非皆様の思いや声も、私たちにお伝え頂ければと思っています。

世界糖尿病デーイベント開催 in 名南病院

11月14日は世界糖尿病デーです。世界各国各地で糖尿病の予防、治療、療養を喚起する啓発運動を行っています。全国でブルーライトアップをされているのでご存じの方もみえると思います。

名南病院糖尿病療養指導研究会は三宅隆史、伊藤春見、中島千雄各医師と共に世界糖尿病デーイベントを13日（金）午前診療中に行いました。

今回のテーマは「骨粗鬆症」で、糖尿病との関連が深いと言われています。

研究会では7回目の糖尿病デーのイベントです。今までは多目的室で講義や体操を行っていましたが今回は待合室で待っている患者様のところへ伺い、理学療法士による糖尿病体操、看護師・管理栄養士・薬剤師・検査技師による糖尿病と骨粗鬆症についてのはなしをしました。

名南病院　2階病棟看護課長　石川雪絵

多目的室では、無料骨量測定、無料血糖測定、減塩味噌汁に牛乳を入れた乳和食の試飲、カルシウム入り鬼まんじゅうの販売、毎年100部以上売れる糖尿病カレンダーの販売を行い、外来患者様・入院患者様が参加してくださってとても盛り上がりました。

第1回 地域医療介護交流会

名南病院では2015年10月15日に第1回地域医療介護交流会を開催しました。

14事業所25名のケアマネ・名南診療所・名南病院が参加、当院から地域包括ケア病床へ入院された患者様の事例紹介を行い、ケアマネと活発な意見交換を行いました。終了後のアンケートでは、地域包括ケア病床について理解できた、連携が取りやすい、今後も家族の介護負担を軽減する入院など相談にのって頂きたい、交流会を定期的に開催してほしいという感想が出ていました。

今後の希望では糖尿病について学びたいという意見が数名あり、12月16日に行われる2回目の交流会では中島医師の勉強会を予定しています。

くらしの法律相談

障害者の65歳問題（介護保険優先問題）

名古屋南部法律事務所（平針事務所）
弁護士　髙森　裕司

Q 私はもうすぐ65歳です。これまで障害福祉サービスを利用してきましたが、65歳になったら障害福祉サービスは使えないと言われました。本当ですか？

A そんなことはありません。障害福祉サービスに法律上年齢制限はありません。

むしろ65歳になると介護保険サービスも利用できます。ただし、二重には利用できないので、介護保険サービスに同じものがあれば介護保険サービスを優先するという併給調整規定があります。しかし、制度の趣旨が異なる以上、同じかどうかは一概に判断することはできません。介護保険サービスの「訪問介護」と障害福祉サービスの「居宅介護」も常に同じではないのです。厚生労働省も、介護保険サービスを一律に優先することはせず、個別の状況に応じて判断しなければならないとしています。

ところが、この解釈・運用を誤り、市町村によっては障害福祉サービスを削ったり、利用を認めない問題が全国で起きています。まずは、障害福祉サービスの相談支援専門員やケアマネによく相談してください。また、市町村の決定に対し不服申立を行うこともできますので、弁護士にもご相談ください。

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
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

共同組織（社員・協同基金・友の会）のページ

明けましておめでとうございます

新年のごあいさつ

昨年は戦争法、辺野古基地強行、原発推進、消費税、社会保障福祉の大幅改悪など幾重にもの国民いじめの大洪水が私たちの生命とくらしを追いつめて来ました。

しかし、その様な中から若者をはじめ多くの人達が手を結び、悪政をはねのける活動に立ち上がり、大きなうねりも出来つつあります。

皆様の温かく大きなご協力で法人・職員と力を合わせ、民医連の無差別、平等で安心して住み続けられる街づくりをおしすすめる事が出来、本当にありがとうございます。

さらに、安心してかかれる病院にするためにもお力添えご支援をお願いします。本年も皆様のご多幸の年でありますように祈念致します。

名南健康友の会
会長　土肥　カヅ子

中川健康友の会
会長　服部　繁治

月間のまとめ

新たなつながりが広がりました

10月・11月の秋の月間では、各地で新たなつながりの広がった取り組みを進める事が出来ました。各地で開かれた健康祭りでは回覧板での宣伝のお願いなど町内会にもご協力頂き、つながり、より多くの地域の皆さんにご参加頂きました。

また地域懇談会や日常の取り組みの中でも友の会入会、健診などの声かけを積極的に行い、月間で70名を超える方が友の会に加入していただきました。

新たな取り組みとしてすすめている「トスカ健康ひろば」では、南区社会福祉協議会と地域の事例について協議をしながら「安心して住み続けられるまちづくり」をめざして踏み出す事が出来ました。

今年度も開催決定!!

保健学校

今回のテーマは2つ

- 糖尿病について知識を深めよう！
- 自分たちでもできる介護って何？

この2つについて医師や専門職の方々にちょっとした工夫の仕方やヒントを教わり、楽しく勉強できたらと思います。

※詳細は、次号（2月号）の折り込みチラシをご覧下さい。

新春のつどい

みんなで楽しく新年を迎えましょう!!

昨年も大変好評をいただいた「新春のつどい」を今年度も開催致します。

今年度はバンド演奏や和太鼓和楽器演奏なども加わり、内容もさらに充実しました。手作りの企画だからこそ、みんなが楽しく参加できる企画を目指しています。是非お誘いあわせの上、ご参加ください。

日時：2016年**1月23日（土）12:30～**
場所：**南文化小劇場**
入場：無料
ロビーではバザー・物資販売・展示をおこなっています。

昨年のようす

＊会場では食事ができませんので、お食事をお済ませの上ご来場ください。
＊駐車場には限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。
＊また、送迎バスを運行します。予約制となりますので、名南健康友の会事務局までお申し込みください。

送迎バスのコース（予定）　市バス豊本通バス停向かいサークルK前→名南診療所西豊門神社前→市バス中京病院前バス停南サークルK前→名南病院前→交流センター道徳前→名南ふれあい病院北セブンイレブン前→南文化小劇場

1月以降の予行定事

1/23（土）	新春のつどい 12:30～	詳しくは、上記に記載
2/2（火）	名南診療所「お食事サロン」11:30～	名南診療所2階多目的室
★1/29（金）	ふれあいお食事サロン 11:30～	ふれあいヴィレヂ1階
★2/27（土）	保健学校　開校式&学習会 13:30～	名南病院　講堂

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（三四）

桶狭間（おけはざま）（緑区）

尾鍋　昭彦

桶狭間は現在2丁目と3丁目、有松町桶狭間、野末町に区分されています。もともとは桶狭間村という独立した村でありましたが、明治26年に有松町と合併し、知多郡有松町大字桶狭間と呼ばれるようになりました。この地域一帯は戦国時代に今川義元と織田信長が激しく争った地としてよく知られています。ここに人々が生活するようになったのは、伝説ではありますが、南北朝時代南朝の残党数人がこの地の洞（ほら―くぼ地）に逃げ込み、他の人に知られることなく隠れて暮らしていたのが最初と云われています。また、この地はハサマと呼ばれる、山と山、丘と丘に囲まれた狭い所であるために、洞とハサマをつないで洞ハザマと言っていましたが、この地が桶状に窪んでいたために、桶ハザマと呼ぶようになりました。また、洞（ほら）を地元の人はクケ、クキと呼んでいたためにクケハザマと言い、これに漢字をあてはめて公卿ハザマとも言っていました。桶狭間と記されるようになったのは、明治11年（1878）の地方制度改正のときからで、それ以前は洞迫間、公卿迫間と記していました。（迫はハサマの義谷間ともいう――知多郡史より）

昭和39年に有松町は名古屋市緑区に編入され、名古屋市緑区有松町大字桶狭間となり、昭和63年には、この一部を桶狭間2丁目、3丁目と町名改正をおこないその後一部を野末町としました。長い間、有松町大字桶狭間と呼ばれてきましたが、開発の歴史をたどれば南北朝にさかのぼり、有松町より古いということができます。

町内には南北朝時代から村民に信仰されてきたという桶狭間神明社がありません。この神社は昭和12年に大修理され現在でも町民に慕われる神社となっています。

▶今川義元と織田信長が争った地　桶狭間古戦場公園

▶室町時代から信仰をあつめた　桶狭間神明社

ボランティア紹介

ゆめっこボランティア

村上　敦子

「子育てサロンを作りたいので」と声をかけていただき、準備から「ゆめっこ」にボランティアとして参加するようになって4年目。毎回楽しみに来てくれる親子や、下の子が生まれたからと顔を見せに来てくれる家族もいます。この4年の間に顔ぶれもどんどん変わっています。顔なじみになると買い物などで出会っても声をかけあい、孫が増えたような気持ちです。私自身の楽しみになっています。

2016年1月予定表

	日曜日	班会	班会内容	班会場所
名南病院地域	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
	25日(月)	13:00～ 囲碁教室	健康体操	名南わいわい広場
	26日(火)	13:30～ ちぎり絵教室	ちぎり絵	名南わいわい広場
	29日(金)	14:00～ 名南班	笑いはなぜ健康に良いか？	久保寺宅
	30日(土)	13:30～ 水彩画教室	水彩画	名南病院講堂
	毎週月曜日	13:00～ 囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場
	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
	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
名南ふれあい病院地域	14日(木)	14:00～ 豊田地域班	カロリー計算	ふれあいヴィレヂ

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」
	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
	名南診療所地域	コーヒーサロン	1月は18日より 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
		名南診お食事サロン	1月はお休み	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

	日曜日	班会	班会内容	班会場所
名南診療所地域	5日(火)	19:00～御剣班	新年会	水谷宅
	12日(火)	13:00～絵手紙班	憲法 DVD	名南診療所2F多目的室
	14日(木)	13:30～コーポラス班	頭の体操・健康体操	コーポラス集会室
	14日(木)	10:30～名南診健康体操	健康体操	名南診2F多目的室
	15日(金)	14:00～ひよこ昼班	笑いヨガ・健康体操	たまり場ひよこ
	19日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	腰痛と手足のしびれ	伝馬コミセン
	21日(木)	14:00～健康サロン遠源	腰痛予防体操	遠源
	24日(日)	11:00～平郷班	新年会・AED 訓練と血管を若く保つ秘訣	喫茶あみん
	28日(木)	10:00～八事班	じんましんについて	八事コミュニティセンター
	28日(木)	14:00～ 編み物同好会	編み物	名南診療所
	第2、4火曜日	14:00～ 絵手紙教室	絵手紙	名南診療所
中川診療所地域	19日(火)	10:00～ たんぽぽ班		中川診療所 友の会ルーム
	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
	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
	毎週土曜	14:00～ ヨガ班	ヨガ	中川診療所 友の会ルーム
	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

※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

□は健康の入り□シリーズ㊺

子どもの歯みがきはいつから？

はみんぐ歯科
歯科衛生士 松下　早苗

一生自分の歯でかめるよう、小さいころから歯みがきをする習慣をつけたいですね。乳歯が生えはじめたら、歯みがき習慣づくりもスタートしましょう。

歯ブラシでコチョコチョと、または、ガーゼで歯の表面を優しく清拭する程度でかまいません。口の中を触られるのを嫌がることが多いと思います。清潔な指で歯ぐきを触ったり、口の中を観察したりして慣らしていきましょう。回数もこだわらず、機嫌がいいときを見計らって歌を歌いながら手早く済ませたりしながら、だんだんと食後に歯みがきをするようにしましょう。また、寝る前は唾液の分泌が減りむし歯になりやすくなりますので、寝る前には必ずみがくようにしていきましょう。

2歳ぐらいになると、自分でやると言って聞かず歯をみがかせてくれないこともありますが、仕上げみがきで点検してあげてください。また、歯ブラシをくわえたまま転倒し、のどを突いてしまったり、歯ブラシが折れて口の中に刺さったりしたケースもあるそうです。十分に気を付けましょう。

むし歯の予防は、歯みがきも大切ですが、間食は時間を決める、ジュースや炭酸飲料などの砂糖がたくさん入っている飲み物を飲みすぎないなども大切です。生活習慣とむし歯のリスクは大きく関連していますので注意していただきたいところです。　（参考：日本小児歯科学会資料）

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
〒457-0843　名古屋市南区忠次1丁目1番1号
TEL052-691-6480（むしばゼロ）
呼続はみんぐ歯科
〒457-0016　名古屋市南区汐田町3-15
TEL052-811-4182

職場紹介 第48回

名南診療所

我が家のようなほっとする場所、真ん中にあなたの笑顔(^^)

名南診療所　看護課長　小柳　喜美江

名南診療所は堀川に面した静かな住宅地の中にあり、近くには神社、向かいには公園があり四季折々ほのぼのとした風景がみられます。

1982年にたぶち医院から名南診療所と改称されて現在に至っており古くから地域の診療所として地域の方と共に歩んできた診療所です。建物自体は2003年に新しく建て直しされて以後敷地内にはデイサービス庵や通所リハ、居宅事業所も併設され今ではすっかり大所帯となりました。まだ来たことない方は見学を兼ねぜひ一度お越し下さい！

名南診療所は在宅のイメージが強い方が多いかもしれませんが外来診療も月～土までやっており、主に慢性疾患治療や健診活動にも力を入れています！　2006年からは在宅支援診療所としてこれまで以上に在宅に力を入れてきており現在では140件前後の在宅の患者様を24時間体勢でサポートしています。一昨年から訪問看護きずなも診療所内に移設となり連携もばっちりですので在宅医療、介護、福祉のことなら何でも気軽にご相談下さい。自宅で安心してその人らしく療養生活が送れるように一人の患者様を他職種間で取り巻く連携作りがとても大切であると考えています。今後も患者様、家族の気持ちに寄り添いながら地域に根ざした医療活動に取り組んで行きたいと思います。

名南会診療案内

2016年1月より

●※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）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：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 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)
	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)※ 鈴木/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)
午後	特診	ギプス外来(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1,2,4,5)	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	小南 小林 中島 坪井		三宅 黒田 森 稲垣	※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		吉岡	★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
	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)		岡根/(隔週) 鈴木(乳腺・甲状腺)★ 整形(築瀬/高木英)	

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・呼吸器内科・整形外科・リハビリテーション科・放射線科

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

名南ヘルパーステーションきずな

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
名南診通所リハビリ (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/松田			
午後(往診)	早川	大森/小松/安達	大森	小松		
夜診	大森					

名南訪問看護ステーションきずな

※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※1	木	金	土
午前診	1診 2診	山口	山口	稗田 山口(隔週)※2	山口※2 萩原	山口	山口/大久保(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　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

簡単!! 健康体操

筋力アップで腰の変形や痛みを予防 part.4

名南ふれあい病院　理学療法士：奥村　世菜

筋肉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。

今月号では、先月号の体操に加えてみると更なる効果が発揮できる運動をお伝えしようと思います☆

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。無理のない範囲で行います。

お腹の筋肉を鍛える方法

①ベッドに膝を立てて横になります。
②図のように足を伸ばしたまま、上に挙げます。これを5回を目安に行います。ゆっくり行うとより効果的です。

※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114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～O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　明けましておめでとうございます

A	B	C	D	E	F	G	H

I	J	K	L	M	N	O

たてのかぎ

1 ほとんど差がない様子を、どんぐりの○○○○○と言います。
2 名南ふれあい病院の上階、4階と5階。名南介護老人保健施設「○○○○の里」。
3 今年はやるぞ！あることを成し遂げようと決心する。
4 心臓の一部分ですが、全身に動脈血を送ります。
5 結婚式でよく使われる袋の一つ。人生では最も大切な袋？
10 世界で最も有名なカーニバルと言えば「○○○カーニバル」。
11 屋根の一つにて、安いですが弱くさびやすい欠点があります。
15 真珠湾があります。
17 野球場にあるのは、内野と何？
18 夏の次、冬の前。
19 カラー。
20 代金などあとでまとめて払います。

よこのかぎ

1 明治日本の産業革命遺産が登録されました。
6 平らですが、木や石や金属から出来ています。
7 その量を飲むと死んでしまう量を○○量と。
8 個人だけでなく、社会にも発病します。
9 パパからもらったのが一番有名な楽器です。
12 百獣の王。
13 だれにもこんな時代がありました、10代の若くて活力にあふれた時期。
14 のんきな様子。
16 昼は働き、夜勉強します。
18 薄い焦げ茶色よりさらにうすい色。
21 信号では真ん中です。

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1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。
489号の答えは「ブンカノヒ」 24通の応募があり、23名の方が正解。
（当選者）白木　惠子さん（中川区東春田）、菊入　元久さん（南区内田橋）、上田　いきのさん（港区木場町）

投稿 読者のひろば

大きな試練に、身近な人達の思いやりやおてつだいに感謝

20代の初め結婚して2人の子どもに恵まれてから、自分の努力と忍耐で試練を乗り越えられると信じて、長年がんばって来ました。今年になって、また大きな試練を神様に課せられました。65歳を過ぎて、高齢者になった今、自分ひとりだけのがむしゃらな努力だけでなく、身近な人達のやさしさい思いやりやおてつだいに感謝して生きるというすばらしい立ち向かい方を知りました。

南区豊　K・K　さん

安倍政権支持率に疑問

NHKの安倍政権支持率に疑問をもっています。無作為に選んだと言っていますが……。毎回同じ人から聞いているんじゃないかな、もともと自民党支持者、息のかかっている人、私は信じていません。もっと低いはずだと思います。

瑞穂区大喜町　花井　貞子　さん

川柳

新しい　光に満ちた　年をこそ　高齢者　生きた重さに　表彰状
ぶれてない　澄んだ瞳に　想い込め　人と人　元気の基だ　支え合う
報われる　やり甲斐つくる　政治こそ

港区木場町　松井　俊宏　さん

癒しの絵コーナー

港区　浅見　登志美さん

健康レシピ

名南ふれあい病院　栄養課　調理師
川田 宝希

ねぎのヤンニョム

韓国には薬食同源という言葉があります。日々の食事で身体を温めるのも同じ考え方、材料を合わせるだけでOK、鍋や焼き肉など好みで何にでも添えて食べてみて下さい。

＊＊＊＊＊ 材料 ＊＊＊＊＊

（材料①）
ねぎ……1本
赤唐辛子……1本
青唐辛子……1本半
ニラ……3分の1巴
（調味料A）
粉唐辛子……大さじ3杯
すりごま……大さじ3杯
おろしニンニク……小さじ2杯
醤油……カップ4分の3

＊＊＊＊＊＊ 作り方 ＊＊＊＊＊＊

①ねぎ赤唐辛子、青唐辛子はみじん切りにすること。ニラは1㎝程にきります。ねぎは食感を残すのに細かくなり過ぎない様に。
②後は材料①と調味料Aを順に合わせるだけ。冷蔵庫で2週間ほど持ちます。味の深みが変わって行くのでそれはそれでたのしめます

【ポイント】
血行を促進し身体を温める栄養素がいっぱい。寒さ対策に、健康づくりに、食卓においたらどうでしょうか、レシピはあくまでも1例。ごま油を使ったりコチジャンを入れたりアレンジしてみてください。