



めいなん

第495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

◀16年新入職員
(入社後、
名南病院屋上にて)

みんなで育てよう 新しい息吹

名南会に新しい仲間が加わりました

名南会では2016年度、看護師11名含む31名の新入職員を迎えることとなりました。

4月1日に入社式を行い、今各現場で研修を始めているところです。職場の先輩や地域の皆さんの一言一言の関わりが、みんなの糧となっていきます。院内で見かけたら、是非温かい声掛けをお願いします。

2016年度 新入職員の抱負



名南病院 看護師
松土 英里名

四年前に名南会の奨学生になってから、様々な活動を通して、チーム医療の大切さや、自ら地域に向き、地域での暮らし方等を知ることの大切さ、また、地域の方と病院を支えていく活動を通して、患者さんのみではなく地域で暮らす方たちとも触れ合うことの重要さを実感しました。これからは、困っている方や不安を抱えている方に自分から声を掛けられる看護師を目指し、今までお世話になった方に恩返しができるよう、日々努力していきますので、よろしくお願いします。



名南ふれあい病院 作業療法士
熊崎 啓太

はじめまして。この春から作業療法士として働かせて頂く熊崎 啓太と申します。学生の頃に名南ふれあい病院で臨床実習を経験して以来、名南会で働くことを心待ちにしながら残りの学生生活を過ごしてきました。作業療法士として、社会人として1年目であり、今年自分自身学びながら、患者様の生活へ笑顔を増やせる作業療法士を目指し、1日も早く名南会で働く先輩方に近づけるように励んでいきます。どうぞよろしくお願いたします。



名南病院 薬剤師
澤野 亜矢

薬剤師は私の小学生からの夢でした。4月から名南会で働かせていただくことを嬉しく思います。私の理想の薬剤師は「病院にみえるどなたからも、この薬剤師がいるから薬について相談しよう」と、話しかけやすい親しみのある薬剤師です。また、日常的な話にも耳を傾けてくれたらと思います。

これから社会人1年目として大変な事がたくさんあるかと思いますが、確かな知識と技術を身につけ、先輩方からたくさん吸収し、理想の薬剤師になる為に日々努力し頑張ります。



老健かたらいの里 介護福祉士
伊藤 麻由

この度、老健かたらいの里で働くことになりました「伊藤麻由」です。笑顔忘れず、利用者さん1人1人と信頼関係を築き、利用者さんの気持ちに寄り添った、安全安楽な支援ができるように日々努力していきたいと思えます。介護の知識や技術の面でまだまだ足りない部分はあると思いますが、2年間専門学校で培ったことを活かし、一生懸命頑張ります！よろしくお願致します。

かたらいの里ショートステイの送迎を始めました



かたらいの里では3月よりショートステイ利用の方のご希望にあわせて送迎を行うことになりました。より利用しやすい施設の運用を目指して取り組みをすすめていきます。

ショートステイの際の送迎をご希望の場合は、担当のケアマネージャーさんにご相談ください。



名南病院では、2011年10月から医療が必要にもかかわらず、生活の困窮を理由に医療費の支払いが困難な方に対し、医療費の減額または免除を行う「無料・低額診療事業」を実施しています。地域の貧困化が進む中、相談件数は増え年間延べ140件もの利用があり、生活保護の受給をはじめ、生活再建に結びついています。しかし、こうした制度があることがまだまだ知られていないのが現状です。そこで、さらにこの事業を広げるために、制度の利用をよ

びかけるステッカーを作成し、友の会員さん、患者さんのお宅に掲示させて頂くとりくみを進めています。ステッカーは、公益財団法人いわさきちひろ記念事業団のご厚意により、いわさきちひろさんの優しい絵が描かれたデザインです。掲示にご協力頂けるようでしたら左記までご連絡頂ければ幸いです。みなさんのご協力よろしくお願いたします。

連絡先
名南病院事務長室 小岩
052-691-3180

無料低額診療ステッカー 掲示運動にご協力をお願いします



2016年度

新入職員食事交流会

新入職員同士のつながりを作る企画です



できた料理をお弁当にして会場で食べました。

導もあり、毎回見た目も味もおいしく出来上がっています。午後からは学術集談会に参加するのですが、作った弁当を各自持って会場まで移動し、暖かな陽気に誘われ、広場で食事づくりのグループに分かれ昼食タイム。今年も、残念ながら桜もまだつぼみの状態でしたが、弁当の出来映えなどグループ毎に話しの花が咲いていました。その後学術集談会ではこれから先輩となる職場のみなさんの医療・介護など様々な取り組みに聞きつけていました。

法人育成委員会
名南病院医局事務長
小出 治人

法人職員育成委員会では、新年度入職される職員の交流を目的に、法人学術集談会が行なわれる日の午前に入職交流会を行なっています。新入職員同士お互いを知る機会となり、共に働く仲間と交流をすることで、入社式やその後の教育での緊張も和らぎリラックスして迎えられるようになります。



調理の様子。会話も弾みます。



食事交流会の内容は、昼食の弁当づくりです。春の行楽弁当と銘打ってレシピを考案し、栄養士でもある育成委員の指導も受けています。

職種を超えた有意義な交流

名南病院 連携相談室 井上 彰

参加新入職員の感想

仕事を始めると、他職種の仕事は全く知らないという状況が多い中、今回のような職種を超えた交流会は他の法人にはない特徴的なものだと思います。

た。この機会を通じて、同期の仲間と連絡先を交換するなど、仕事を始めるスタートラインとして大変有意義な時間を過ごすことが出来たと思います。

不動産の共有



くらしの法律相談

土地や建物などの不動産を他人(親族も含む)と共有にしたいませんか?

夫婦で住宅を購入したり新築したりする場合に共有にすることはよくあり、離婚等の際にどちらが保有するか、またはどのように分けるかで問題になることがあります。

ただ、もつと問題なのは、共有状態のまま、先代から世代替わりしてしまった場合です。共有者それぞれの共有持分が相続によって子や孫に継承され、その後に分けようとしても関係者が多数になり、話し合いがまとまらないとか、遠方に居住(外国に住んでいる場合も)していて連絡が取りづらいなど、

ややくしくなることが多いので、最終的には共有物分割訴訟という方法がありますが、関係者が多数になると手続が厄介です。

共有にすることにも一長一短がありますが、次世代に問題を残さないためには早めに解決しておくことが必要ではないでしょうか。そのような不動産をお持ちの場合には前もってご相談に来ていただくことをお勧めします。

名古屋南部法律事務所
弁護士 勝田 浩司



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
●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)



中川健康友の会総会議案 骨子

2015年度の活動のまとめと 2016年度の活動の進め方



秋の行楽「二見・伊勢神宮バスツアー」
2015.11.15



2015春の健康まつり 2015.5.24

●「熱中症予防」、「気になる患者様」の訪問行動を職員と一緒に取り組みました。
●毎週木曜日の「サロン・なかしんさん」は待ち時間対策で開業して3年、ケアマネ、栄養士も同席しての介護や医療、健康相談と、世間話からなんでも相談事まで、みんなの気持ちに詰まったサロンとして賑わっています。
●「春の健康まつり」は色中学校プラスバンドによるオープニング演奏、健康体操、医師の健康講座、骨密度チェック、五平餅づくり、模擬店ゲーム、バザー、抽選会など多彩な内容で、過去最高の350名余が参加しました。
●「健康講座」2回、「健康ウォーキング」3回、のべ81

春の健康まつり
とき: 5月15日(日) 午前11時~午後2時
ところ: 中川診療所
脳トレ体操 ~老いも若きもコグニサイズ~ (指導: 中川診デイケア)
メインステージ 月夜 オープニング演奏 月夜(一色中プラスバンド部のみなさん)
医師のお話し、骨密度・血管年齢チェック、栄養士と一緒に、綿菓子づくり、ゲーム、バザー、模擬店、抽選会など、楽しい催したくさん!

●「熱中症予防」、「気になる患者様」の訪問行動を職員と一緒に取り組みました。
●毎週木曜日の「サロン・なかしんさん」は待ち時間対策で開業して3年、ケアマネ、栄養士も同席しての介護や医療、健康相談と、世間話からなんでも相談事まで、みんなの気持ちに詰まったサロンとして賑わっています。
●「春の健康まつり」は色中学校プラスバンドによるオープニング演奏、健康体操、医師の健康講座、骨密度チェック、五平餅づくり、模擬店ゲーム、バザー、抽選会など多彩な内容で、過去最高の350名余が参加しました。
●「健康講座」2回、「健康ウォーキング」3回、のべ81

●「熱中症予防」、「気になる患者様」の訪問行動を職員と一緒に取り組みました。
●毎週木曜日の「サロン・なかしんさん」は待ち時間対策で開業して3年、ケアマネ、栄養士も同席しての介護や医療、健康相談と、世間話からなんでも相談事まで、みんなの気持ちに詰まったサロンとして賑わっています。
●「春の健康まつり」は色中学校プラスバンドによるオープニング演奏、健康体操、医師の健康講座、骨密度チェック、五平餅づくり、模擬店ゲーム、バザー、抽選会など多彩な内容で、過去最高の350名余が参加しました。
●「健康講座」2回、「健康ウォーキング」3回、のべ81

●「熱中症予防」、「気になる患者様」の訪問行動を職員と一緒に取り組みました。
●毎週木曜日の「サロン・なかしんさん」は待ち時間対策で開業して3年、ケアマネ、栄養士も同席しての介護や医療、健康相談と、世間話からなんでも相談事まで、みんなの気持ちに詰まったサロンとして賑わっています。
●「春の健康まつり」は色中学校プラスバンドによるオープニング演奏、健康体操、医師の健康講座、骨密度チェック、五平餅づくり、模擬店ゲーム、バザー、抽選会など多彩な内容で、過去最高の350名余が参加しました。
●「健康講座」2回、「健康ウォーキング」3回、のべ81

今年も保健学校開催!!
名南病院 糖尿病講座と介護について
2/27に開校式を行い、保健学校がスタートしました。
開校式には、名古屋市中南区北部いきいき支援センターの方に「認知症について」のお話をいただきました。
今回は、テーマを2つにして名南病院では、「糖尿病について」、「ふれあいヴィレヂでは「介護について」を学んでいきます。
■第1講座
伊藤春見医師が「まだ間に合う!糖尿病予防」と題してわかりやすく、リスクも交えてお話をされ、ふれあいヴィレヂでは、家田一文医師が「摂食嚥下障害について」を話されました。
■第2講座
それぞれの専門職の職員に話をしてもらいました。
糖尿病療養指導士で認定看護師の勉強をされた井口主任の講座では、グループ形式でお互いの目標を立てる失敗しない方法など、みんなで相談しながら勉強しました。
リハビリテーション課の田宮主任の講座では、第1講座での医師の話を実際に体験しながら、2人一組で、摂食や嚥下の仕組みを学びました。

■第3講座
糖尿病食の調理実習を名南病院調理師の二村主任がデモンストレーションをし、山名栄養士が細かく糖質や塩分を少なくする説明をして、19名で、野菜たっぷりの献立を作り、試食しました。
介護の方は、田宮主任が誤嚥予防体操とリハビリテーション課の山田さんに車いすの移乗を教えて頂きました。
■第4講座
両講座とも出席した方の意見交流会を行い、今後につなげて行きたいなど、話し合いました。
そして4/9(土)には、卒業式を行いました。
3、4面に掲載した保健学校の講座の内容を4面に数回に分けてご紹介いたします。

■第5講座
糖尿病食の調理実習を名南病院調理師の二村主任がデモンストレーションをし、山名栄養士が細かく糖質や塩分を少なくする説明をして、19名で、野菜たっぷりの献立を作り、試食しました。
介護の方は、田宮主任が誤嚥予防体操とリハビリテーション課の山田さんに車いすの移乗を教えて頂きました。
■第6講座
両講座とも出席した方の意見交流会を行い、今後につなげて行きたいなど、話し合いました。
そして4/9(土)には、卒業式を行いました。
3、4面に掲載した保健学校の講座の内容を4面に数回に分けてご紹介いたします。

■第7講座
糖尿病食の調理実習を名南病院調理師の二村主任がデモンストレーションをし、山名栄養士が細かく糖質や塩分を少なくする説明をして、19名で、野菜たっぷりの献立を作り、試食しました。
介護の方は、田宮主任が誤嚥予防体操とリハビリテーション課の山田さんに車いすの移乗を教えて頂きました。
■第8講座
両講座とも出席した方の意見交流会を行い、今後につなげて行きたいなど、話し合いました。
そして4/9(土)には、卒業式を行いました。
3、4面に掲載した保健学校の講座の内容を4面に数回に分けてご紹介いたします。

5月以降の予定

5/14(土) 名南健康友の会「春の行楽」 ※詳細はチラシをご覧ください。

5/15(日) 2016 中川診療所 春の健康まつり 名南健康友の会も出店します。

5/27(金) 11:30~ ふれあいお食事サロン 名南診療所 お食事サロン 5月はお休みです
★名南健康友の会春の健康チャレンジ(5月・6月) ※詳細はチラシをご覧ください。

お問い合わせ・お申し込み 必ず **★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 (三八) 尾鍋 昭彦

石仏町(いしほとけちょう) (昭和区)

昭和区石仏町は、昭和13年広路町の一部から成立しました。近世では愛知郡御器所村大字広路と呼ばれていたのを、大正10年、名古屋市中区に編入されて広路町となり、さらに昭和13年この広路町の一部の字名から石仏町となったものです。

近世の石仏村は、東に川名川(山崎川)と西に御器所村の灌漑用水である御器所井筋に挟まれた所であり、東は川名村、西は御器所村に接していました。また、村の北には駿河街道(飯田街道)、南には平針街道が東西に貫いており、天保12年(1841)の村絵図には、村を分断するように塩付街道が南北に通っているのがみられます。



▲善昌寺山門



▲現在の塩付街道

石仏村の由来についてはいくつかの説が伝えられていますが、江戸時代末期に書かれた「尾張志」には、石仏町一丁目にある善昌寺の境内の東隣にあった観音堂に石像の千手観音が安置されていたことから、これが石仏村の由来であると記されています。

この地の特産品として、土地が赤土という土質であることを生かして栽培されていた良質の「淡婆姑」(たばこ)があげられます。俗に石仏煙草(藤成煙草)と呼ばれておりました。現在、石仏町の南に、御荻町(瑞穂区)という町名があるのは、この付近一帯の煙草栽培によるものです。

現在は、塩付街道、石仏白山神社、善昌寺などが存在する静かな住宅地となっています。

保健学校 講座シリーズ

パート①



名南病院 内科 糖尿病専門医 伊藤 春見 医師

テーマ 糖尿病について

『まだ間に合う!糖尿病予防』
糖尿病とは?

血糖値が高くなる病気で、性別や年齢には関係がなく生活習慣病と深い関係がある。自覚症状がなく気づきにくいので放置すると合併症が怖い病気。成人の5・6人に1人は糖尿病。糖尿病って何?

臍臓から分泌される「インスリン」というホルモンの分泌が低下すると血糖が上昇する。

糖尿病の分類

I型糖尿病(絶対的インスリン欠乏)

II型糖尿病(インスリン分泌低下によるインスリン欠乏)

糖尿病は合併症が怖い

糖尿病性の神経障害・糖尿病性網膜症・糖尿病性腎症

糖尿病の5大原因

食べ過ぎ・飲みすぎ・肥満・運動不足・ストレス

糖尿病を防ぐ運動

全身の筋肉をまんべんなく使い無理のない適度な運動を。血糖値が高くなりやすい食後30分〜1時間くらい。

糖尿病かどうかを調べる検査

空腹時血糖値・随時血糖値・75gブドウ糖負荷試験

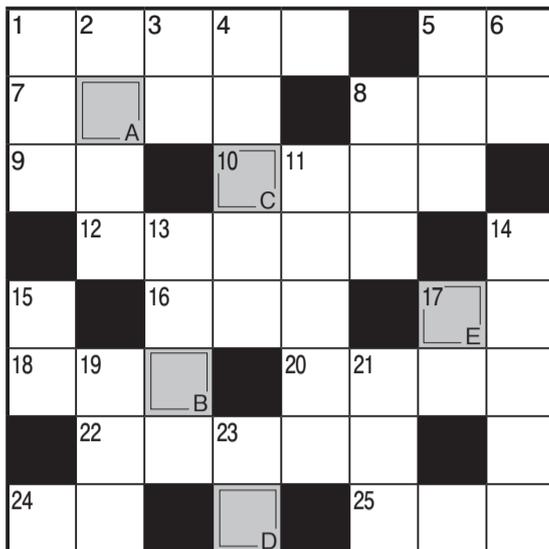
糖尿病が調べたい時は、名南病院外来へお越し下さい!

名南病院地域	2016年5月予定表				
	日曜日	班会	班会内容	班会場所	
名南病院地域	19日(木)	14~ わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場	
	23日(月)	13:00~ 囲碁教室	健康体操	名南わいわい広場	
	24日(火)	13:30~ ちぎり絵	ちぎり絵	名南わいわい広場	
	26日(木)	10:00~ 新三条班	貧血などの血液の病気について	会員宅	
	27日(金)	14:00~ 名南班	介護保険について	会員宅	
	28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	
	毎週水曜日	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	7日(土)	13:00~ ひまわり班	めまいについて	会員宅
9日(月)		15:00~ 滝の水班	食中毒	会員宅	
12日(木)		14:00~ 豊田地域班	薬の飲み合わせ	ふれあいヴィレチ	
17日(火)		13:30~ コスモス班	太陽の病気と健診の重要性	えがおたまり場	
18日(水)		13:00~ なでしこ班	免疫力を高める食事	えがおたまり場	
ボランテア		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	ふれあいヴィレチ3F	
		ふれあいお食事サロン	奇数月最終金曜日 5/27 11:30~	ふれあいヴィレチ1F	
	名南診療所地域	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	
		コーヒーサロン	毎週月曜日 10:00~12:00 *第4月曜日はサービステア	名南診療所2F多目的室	
		トス力健康ひろば	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	毎月第1火曜日 11:30~ 5月はお休みです	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	
	名南診療所地域	10日(火)	13:00~ 絵手紙班	笑いヨガ	名南診療所2F多目的室
		10日(火)	19:00~ 御剣班	笑いなぜ健康に良いか?	会員宅
12日(木)		10:30~ 名南診療健康体操	健康体操	名南診療所2F多目的室	
17日(火)		13:30~ コーポラス班	頭の体操	コーポラス集会室	
17日(火)		13:30~ 豊北診療所合同班	笑いヨガ・頭の体操	伝馬コミセン	
18日(水)		15:00~ 平郷班	ボールを使った体操・笑いヨガ	あみん	
19日(木)		14:00~ 健康サロン遠源	知っとくパンフ学習会	遠源	
20日(金)		14:00~ ひよこ昼班	痛風について	たまり場ひよこ	
23日(月)		14:00~ 北原班	介護保険について	会員宅	
26日(木)		10:00~ 八事班	混合診療について	八事コミセン	
中川診療所地域	第4木曜日	14:00~ 編み物同好会	編み物	名南診療所2F多目的室	
	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	
	17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	
	毎週土曜日	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

出題 小松 健
名南ふれあい病院院長

第118回 クロスワードパズル



【パズルの解き方】クロス解いてA~E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。

ヒント なんて休みだったかな？

A	B	C	D	E

- たてのかぎ
- 田植えをする月の事です。
 - 昔の子が2番目に怖かったのは？
 - 酸化現象です。
 - 生活習慣病に気をつけましょう。
 - 地理学のことです。
 - スプリング。
 - 恋人に、友だちに、年賀にと色々です。
 - 自分は病気がないかと、自信があまりすぎる人が心配です。
 - 酔った人は千鳥足です。
 - 雑炊をどんぶりに入れればこうなります。
 - 幕末のヒーロー、坂本龍馬の出身地は？
 - 沼に生える一年生水草で、夏に白色の花を開きます。
 - 剣術の一つで、素早く刀を抜き、すぐにさやに戻します。
 - 生物の流転を言います。
 - 単位、マイクログラムの100分の1。

投稿 読者のひろば

介護始めて「まだ五年」、笑って生きて幸せです。主人の介護するようになって五年目になります。介護は先が見えません。だから私は、「もう五年」ではなく「まだ五年」と思っています。思うように話せなくなりました。もう一回でも言葉のキャッチボールをまた、声を出して笑って

たりして生きて行こうと勉強中です。今、それなりに幸せだと思っています。中川区 山田 さん

高齢になってから重要な選択は大変

今年に入ってからいろいろな選択をせまられていきます。まず昨年からマイナンバー、まだ申し込んでい

せん。トラブルがあるなら、早く申し込んでまきこまれるのはいやで様子をみています。また、電気的自由化、ガス会社、携帯会社までまき込んで選ばなければなりません。高齢になってから、大切な事を選ぶのはしんどくなりました。

南区豊 畔柳 恵子 さん

川柳

青空に 護憲の旗よ 翻れ
こんなはず まさかの先に 戦争が
憲法は 生命で学んだ 教えます
前向きに 世界を変える 澄んだ目が
病癒す 心潤す オアシスに

港区木場町 松井 俊宏 さん

● ※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、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、第3土の午前
大腸：月・火・水・木・金の午後
気管支：火の午前

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

名南介護老人保健施設 **かたらいの里** TEL 691-8085 FAX 692-5732

名南ヘルパーつぎすな 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

名南訪問看護つぎすな ※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

※1 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。 ※2 小児特診15:30~17:00 一般小児17:00~19:00

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	小南 高木方 村瀬	小南 伊藤春 前田 加藤	伊藤春 黒田 ○ 吉田	三宅 小林 池井	○ ○ ○
前	小児科 1 外科 2 外科 3	吉岡	外園	外園	外園	吉岡	伊藤康/水野(交代)
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)	外園	このころと発達(吉岡) (第2,4)	ものわすれ外来(小林)	肝炎相談(高木方)
夜	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4 小児科	小南 小林 中島 坪井	伊藤康	三宅 黒田 森 稲垣 吉岡	※皮膚科(月・火・木) 9:30~11:30 ★鈴木(乳腺・甲状腺) 水・金隔週	高木方 西村英 和田 伊藤康 岡根(隔週) 鈴木(乳腺・甲状腺)★ 整形(築瀬/高木方)	・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) 木・土午前隔週
診	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)			

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	前田	小松 外科系(早川)	犬塚	古田 リハ(家田)※	小松	上村/武田 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) ※リハ専門外来(予約制)

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
午前診		大森	福光	大村	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/松田	小松		
夜診		大森					

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前診	1診 2診	山口	山口	山口	山口※1 中島	山口	山口/久保(交替)
午後	(往診)		山口		吉岡※2	山口	
夜診		為近			佐々木		

名南会 診療案内

スタッフ一同がんばります！

こんにちは！名南病院3階病棟です。

私たちの病棟の紹介をさせていただきます。

3階病棟が外科・整形外科・内科の混合病棟になって2年が経過しました。

混合病棟になってからも、良性疾患の腹腔鏡下手術(胆石や虫垂炎、鼠径ヘルニア、人工肛門造設：等々)、乳癌や肺癌の手術、骨折や関節の手術は変わりなく行わ

れています。悪性の消化器疾患(胃癌や大腸癌)の手術がなくなりました。

その代わりに色々な内科疾患の患者さんを受け入れられるようになってきました。

今後も「混合病棟」『どんな疾患にも対応できる病棟』としてスタッフ一同頑張っていきたいと思います！

看護課長 瀬川 真貴子



簡単!! 健康体操

筋力アップで 腰の変形や痛みを予防

part.8

名南ふれあい病院 理学療法士：奥村 世菜

筋肉を伸ばして腰の変形や痛みを予防

☆筋肉をアップさせるだけでなく、筋肉を伸ばすことも大切です。☆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。先月号までは、腰回りの筋肉をアップさせる体操を紹介してきました。筋肉をひたすら使い続けることで、痛みを誘発してしまう場合もあります。筋肉を使ったら、筋肉を伸ばし緩めて休ませることも怠らないようにしましょう。☆今月号でも引き続き、座ったまま背中を伸ばす方法をご紹介します♪

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。

背中を伸ばす 方法

- ①椅子に腰掛けた状態でリラックスします。
- ②手を組んで、腕をゆっくりと横に伸ばします。
10～20秒程度伸ばし、5回程度繰り返します。



※ポイント 息を止めることは絶対にやめて下さい。しっかり息を吐くことが大切です。

口は健康の入り口シリーズ ⑤

～お役に立ちます! 「スポーツマウスガード」～



外は気持ちのいい季節、また、新しい年度を迎えて学校のクラブ活動やスポーツを始められる方も多いのではないかと思います。

実は、スポーツ中に転んだりぶつかったりして、口の中を切ったり歯がかけたりするケガが、スポーツ中のケガの20%ほどを占めていることをご存知ですか?特にサッカー人口が急に増え始めてから目立つようになったようです。

そこで、口のケガの予防におすすめしたいのが「スポーツマウスガード」です。スポーツマウスガードは、歯科で歯型を取って作製します。材質はクッション性のあるやわらかいプラスチックで衝撃吸収能力があります。

また、歯を守る以外にも、スポーツマウスガードを入れることにより、かみ合わせの面積が広がりかみ合わせが安定します。その結果、例えばヘディングの際にはぐっとかみしめることにより首がしっかりと固定され脳しんとうの軽減にも役立つことがわかっています。

保険はききませんが、値段は数千円程度でカラーバリエーションもいろいろあります。健康的かつ安全にスポーツを楽しむために、ぜひお試しください!



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

はみんぐ歯科

Tel 052-691-6480

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

呼続はみんぐ歯科

Tel 052-811-4182

健康レシピ

名南病院栄養課 調理師 久保田 恵治



ひよこ豆のトマト煮込み

**** 材料(2人分) ****

- ひよこ豆(水煮)..... 60g
- 玉ねぎ..... 80g
- にんじん..... 40g
- ベーコン..... 10g
- にんにく..... 1片
- オリーブオイル..... 適量
- ★カットトマト缶..... 1/2缶
- ★水..... 1/4カップ
- ★コンソメ..... 1個

***** 作り方 *****

- 1人分当たり137kcal 1人分当たり塩分量2.2g
- ①玉ねぎ、にんじんは1cm角に切る。にんにくはフォークでつぶす。
- ②鍋にオリーブオイルを中火で熱して①を入れてしんなりとするまで炒める。
- ③★を加え、煮たらアクを除いて10分煮る。
- ④ひよこ豆を加えて弱火で7～8分煮て、塩こしょうで味をととのえる。

●ワンポイント●

トマトに含まれるリコピンという色素は抗酸化力がとても高く、ガン細胞の発生まで抑制できると注目されています。ビタミンCやEも含まれるため、体内のウイルスを攻撃したり、血液さらさらにしてくれます!

癒しの絵コーナー

港区 浅見登志美さん

