地域まるごと健康づくり!!

ヘルスプロモーション活動スタート!!

めいなん

第500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

名南会におけるHPH活動について

名南会HPH推進委員長
名南病院　整形外科部長　長谷川　健

ヘルスプロモーションとは、「人々が自らの健康をコントロールし、改善できるようにするプロセス」と定義され、HPH（ヘルス・プロモーション・ホスピタル＝健康増進活動拠点病院）とは、「ヘルスプロモーション」を実践するための病院や事業所のことをいいます。

伝統的な病院の役割は、「患者に対する質の高い包括的な医療と看護サービスを提供すること」でしたが、名南会が加盟する民医連の医療・介護の活動においてはそれだけにとどまらず、「患者に対する健康づくりの支援」や、「地域住民に対する保健衛生活動」を行うことを古くから重要視してきました。HPHの活動においては、それらに加えて「病院で働く職員の健康を増進すること」も提唱され、病院に関わるすべての人の健康づくりを支援することが求められています。

国際HPHネットワークはWHOにより開始され、2014年4月時点で、43カ国1000施設が加入する世界的ネットワーク組織となっており、HPHは世界的な運動となってきています。

この世界的な流れの中で名南会では2013年度からHPHを活動方針の中に取り入れ、2014年度にはHPH推進委員会が組織され、2015年1月に第2回HPHセミナーに職員2名が参加しました。2015年度は多職種の職員、名南健康友の会役員参加のHPH推進委員会が再編成されました。HPHとは何かを伝えるべく、担当者で事業所各部所を回って学習会を開催し、HPH活動についての理解を深めていきました。2016年度は、名南病院として国際HPHネットワークへの加盟手続きをすすめ、職員のストレスの軽減、地域住民のダイエットや筋力アップをテーマとして活動の実践を始めていこうとしています。

今後さらにこの取り組みを広げ、名南会の活動の発展につなげていければと考えています。

東海地域初!!

名南病院が「HPH国際ネットワーク」に加盟しました！

名南病院では、2016年度からの職員領域及び地域領域でのHPHのとりくみのスタートにあわせて、HPH国際ネットワークへの加盟申請の手続きを進めてきましたが、HPH国際ネットワーク事務局から「加盟認定書」が届き、正式にHPH国際ネットワークに加盟しました！日本ネットワークのホームページによると、名南病院は日本で51番目の加盟事業所で、愛知県や東海地方では初となります。

「加盟認定書」

いま、進めているとりくみを基本に、今後は加盟事業所として、国際ネットワークや日本ネットワークのとりくみに積極的に参加し、学習し、交流を図りながら、ヘルスプロモーションのとりくみを進めていきたいと考えています。

住宅型有料老人ホーム
ひなた
中川診療所 となりに
2016年9月OPEN（予定）
入居者募集中！
施設の紹介など詳しくは2面にて

▲名南会「診療所ニュース」創刊号

めいなん新聞500号記念
～4・5面カラー増ページ～

1968年2月「診療所ニュース」創刊を「めいなん」改名第１号とし、今回号で記念すべき500号となりました。今後ともよりよい紙面づくりに努力いたします。

発行責任者　西本　義弘（専務理事）

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

◆2016年度 日曜健診のお知らせ◆

今年度も名南病院にて日曜健診を実施する事が決定しました。
下記の通りの内容で行います！

第1弾
【日時】**2016年 9月25日(日)** 9:00～11:00　完全予約制
【場所】**名南病院　外来フロア**（1階）
【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) ※①　**●ABC検診** NEW ※②
【予約開始】2016年8月1日～2016年9月8日 迄

第2弾
【日時】**2016年 10月16日(日)** 9:00～11:00　完全予約制
【場所】**名南病院　外来フロア**（1階）
【実施可能な健診項目】**●乳がん検診**（先着12名様迄）※③
【予約開始】2016年8月15日～2016年9月30日 迄

日曜にしか乳がん検診を受けられない方を対象に行います。
ご理解ご協力お願い致します。

※①胃がん検診は、胃レントゲン（バリウム）検査になります。
※②ABC検診とは、ピロリ菌検査と胃がんリスクを調べる血液検査になります。希望される方は、下記の条件に該当しないか確認して下さい。
1. ピロリ菌の治療や除菌歴がある。　2. 胃切除をしている。
3. 腎不全と診断された事がある。　4. 免疫不全と診断された事がある。(免疫抑制剤を内服している。)　5. 消化器の病気があり薬を飲んでいる方。（薬名:ランソプラゾール、ラベプラゾール、タケキャブ、ネキシウムカプセル）
※③乳がん検診は、エコー乳検6名、マンモグラフィありの乳がん検診6名になります。

当日は健診の方のみの来院となりますので、平日の診療時間帯よりも待ち時間が少なく、スムーズに実施する事が可能です。なお、完全予約制となっておりますので、ご希望の方は名南病院①番受付もしくはお電話にて事前にご予約をお願い致します。ご不明な点などございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

名南病院
TEL 052-691-3171　フリーダイヤル 0120-10-3171

＼介護職員を募集しています／

民医連綱領に共感し、『いのちの平等』を大切に、利用者さんに寄り添った介護をおこなうあたたかい気持ちを持った若い仲間を待っています。介護福祉士資格をお持ちでなくともご応募いただけます。現場の中で、研修の中でともに成長しましょう。

介護部長
後藤正美

まずはお問い合わせの上、見学にお越しください。お子様、お孫様等、お心当たりの方がいらっしゃいましたらぜひご紹介ください。

給与・待遇は規定によります。休日は週休二日制。
無資格でも大丈夫です。
勤務先：名南ふれあい病院・老健かたらいの里・名南診療所
デイケア・デイサービス庵・中川診療所デイケア・
ヘルパーステーションきずな
お問い合わせは名南会本部人事室　八木まで

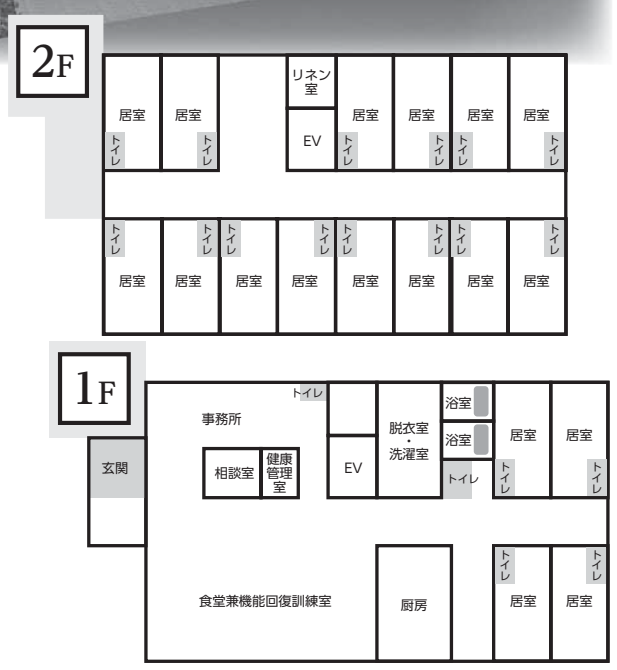
パート職員も募集しています 新卒・既卒を問いません

住宅型有料老人ホーム

ひなた

住み慣れた地域で、
笑顔あふれる
安心した暮らしを
あなたと共に…

入居された方々がその「ちから」に応じて自立した日常生活をすごし、安心して住み続けられるようサポートします。診療所に併設された住宅型有料老人ホームとして入居者様の健康を守りながら、地域へ開かれた活力ある生活ができるよう支援します。



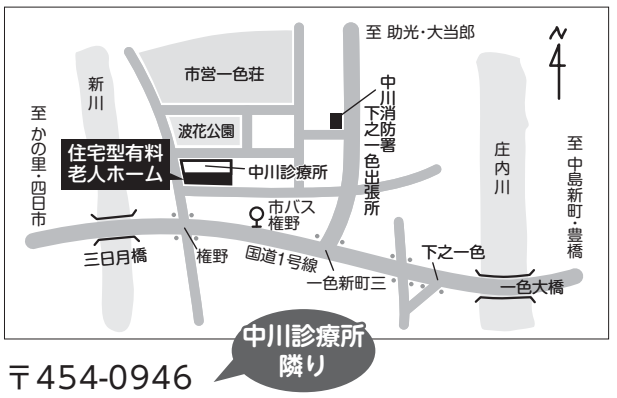
全18室（個室）
診療所が隣にある安心感
地域に開かれた居住施設
名南会の医療・介護の切れ目ない充実の連携サポート

◆入居料金（月額概算）

南側居室	142,000円
北側居室	138,000円

家賃＋管理費（光熱水費含む）**＋食費**

随時見学を受付けております。



〒454-0946
名古屋市中川区一色新町3丁目1208番地
アクセス：「権野」バス停下車、北に徒歩3分

お申込ご相談窓口　☎(052) 301-2631　担当：水出

先月号の1面の平和行進の記事で誤りがありました。
誤：三吉公園 → 正：**源兵衛公園** でした。おわびして訂正します。

くらしの法律相談

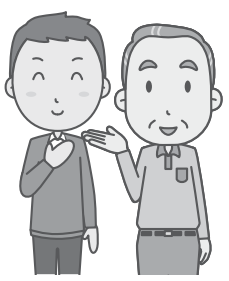
名古屋南部法律事務所・平針事務所
弁護士　**髙森　裕司**

Q 先日「任意後見」という言葉を耳にしました。任意後見は成年後見とどう違うのですか？

A 広い意味での成年後見制度には、「法定後見」と「任意後見」があります。

法定後見は、ご本人の判断能力が不十分になったときに、家庭裁判所がその不十分の程度に応じて後見人・保佐人・補助人を選任するもので、後見人等がすべきことも法律で定められています。これに対し任意後見は、ご自身の判断能力があるうちに、将来判断能力が不十分になったときに備え、誰に、何をしてほしいか、あらかじめご自身と後見人になってもらう人（親族でも親族でなくても構いません）との契約で決めておくものです。このように、任意後見は、誰に、何をしてもらうか、あらかじめ自分自身で決めておける点で法定後見と大きく異なるので、今のうちに検討してみてはいかがでしょうか。

なお、任意後見契約は、公証役場にいって公正証書を作成する方法で締結する必要があります。また、契約をしただけでは効力は発生しません。実際にご本人の判断能力が不十分になったときに、家庭裁判所に任意後見監督人を選任してもらって初めて効力が発生します。任意後見人になることを頼まれた方は、この点にご注意下さい。



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

友の会と職員が共同で地域訪問
～熱中症予防、気になる患者さん

共同組織（社員・協同基金・友の会）のページ

中川健康友の会

名南健康友の会

7月7日七夕の午後。会員宅を訪問して熱中症予防の話や日常生活で気になってることは？ など話をする。左から、会員の1さん、浜崎ケアマネ、友の会役員の北村さん。

7月12日、友の会員と職員で「熱中症予防の呼びかけ」と、「気になる患者さん訪問」を行いました。あるお宅は、窓は半開き、カーテンは黄ばんで破け、ポストには広告が入っている状態でした。呼び鈴の応答もなく、何度も小窓から直接声を掛けると、ようやく出てくれました。四年前糖尿病で受診し、その後は一切治療を行ってないそうです。受診の予約を約束して頂き、その場を後にしました。地域の健康を守る決意を新たにする行動になりました。

7月7日午後2時から4時近くまで、「熱中症予防の呼びかけ」と、「気になる患者さん訪問」を職員と一緒に行いました。

友の会からは役員の北村さん、職員はケアマネの浜崎さんと健康推進室の瀬戸さん。この日は8件訪問してお話しができたのは3人の方でした。

熱中症予防の話をしながら、気になること、困っていることはないか尋ねたり、治療を中断している患者さんには、様子を尋ね受診を促したりしました。

ある「気になる患者さん」の場合は、対話中にお嫁さんが帰宅。80歳を過ぎても現役並みに働いているお姑さんを心配し、「私の言うことは聞いてもらえず困っていた。今日、相談できて良かった」と、1時間近くの立ち話になりました。気になることもあり、さっそく受診の予約をとり、看護師に対応をお願いしました。3人の方しかお会いできませんでしたが、内容の濃い行動となりました。

第39回道徳平和盆踊り大会
雨ニモマケズ

8/1(月)・2(火)

道徳盆踊り

楽しみに待っていた盆おどりですが、2日間共雨で中止になり、本当に残念でした。でもその中でも1日目雨が小雨になってから踊ってもらい少し雰囲気を味わいました。

実行委員、役員、職員、世話人の方々、ご協力有難うございました。本当にご苦労様でした。

名南健康友の会副会長　太田垣　千恵子

私たちが行ってきます！

第13回全日本民医連 共同組織活動交流集会 in 石川

9月4～5日、石川県加賀温泉郷で開かれる共同組織全国交流集会に私たち名南健康友の会5名、中川健康友の会2名、職員6名で行ってきます。切実な課題である見守り・サポート活動について、全国の実践から学び、交流してきます。

★名南健康友の会　尾鍋　トシ子
伊東　繁
太田垣　千恵子
北方　茂信
遠山　京子

★中川健康友の会　服部　繁治
近藤　順子

9月以降の予行定事

9/4・5(日・月)	全国共同組織活動交流集会in石川	
9/6(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
9/21(水)	HPHオリエンテーション	10:00～ 名南病院　講堂
9/24(土)	瑞穂地域 健康懇談会	12:00～ 瑞穂生涯学習センター 視聴覚室
9/25(日)★	日曜健診	9:00～ 名南病院
9/30(金)★	ふれあい お食事サロン	11:30～ ふれあいヴィレヂ

健康まつり予定

10/23(日)	名南病院 健康まつり	11:00～ 名南病院　外来フロア
10/29(土)	呼続 健康まつり	13:30～ 呼読コミセン
10/30(日)	ふれあい フェスタ	11:00～ 名南ふれあい病院
11/6(日)	名南診療所 健康まつり	11:00～ 名南診療所　デイケア棟

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！ ～

めいなん新聞500号記念

戦争体験を語り継ぐ企画
～戦後であり続けるために～

約１年間のまとめ

名南会の「戦争を語り継ぐ企画」は、日本を2度と戦争をする国にさせないこと、戦争の悲惨さを若い世代に伝えていく為に、貴重な戦争体験を記録する目的で、名南健康友の会と職員が協力して行なってきました。きっかけは、2014年秋の友の会平和バスツアーでした。満蒙開拓平和記念館を訪れた際、バスの中で参加者が自然と戦争体験を語り、交流をしました。その場にいた友の会の方と職員が、この貴重な体験をもっと多くの方に聞いてほしい、戦争体験者が高齢になり、お話を聞くことが年々難しくなっていく、戦後70年の節目となる年にこそ、何か新たな取組みを始めたいと感じたことがスタートとなりました。

「戦争体験を語り継ぐ企画」は、名南健康友の会、法人社保平和委員会の代表者が月に1度のペースで実行委員会を行ない、戦争体験を語る方をどのように選ぶか、どのような形で話してもらえばいいか、開催場所は何処にするのか、職員や地域の方が参加しやすい企画にするにはどうすればいいかなどを話し合いながら、準備を進めてきました。

2015年6月26日から始まった企画は、これまで7名の方から戦争体験を聞かせていただくことができました。講演や座談会のような形式で行ったり、8月には看護学生や高校生が参加したり、戦時中と現在の「すいとん」を食べ比べる企画も行ないました。

参加者の感想を交えながら、お話しの一部を紹介したいと思います。

夏休み企画

●服部　孝子さん（南区岩戸町）

私は名古屋空襲を体験しました。当時は必死に生きるしかない、恐怖を感じる暇もなく、逃げるのに必死で、悲しい、悔しいなどの感情は全くありませんでした。小学校では今のように国語や社会などを勉強した記憶がありません。手旗信号と無線だけ勉強しました。戦争は教育も含めた生活全てを破壊するものです。当時は国や政権に対して自由に発言できない空気があって、何も疑問に思わず生活していましたが、戦後も栄養失調になり、戦後の健康や発育に影響があったと思います。

▶赤紙を手にお話しをする服部さん

●すいとんの食べ比べ

感想文から

■長崎出身で小学校のころから被爆被害については学んできたが、どの地域も多かれ少なかれ、心に残る悲惨な記憶を植えつけられていると感じた。　名南ふれあい病院職員

■戦争は２度としてはいけない。戦死する人、残された家族も大変。食べ物がなくて栄養失調になるなど良い思い出がない。戦争になると子ども、孫など家族みんながバラバラになる、平和を守りたい、戦争を語り続けなければいけない。　友の会 会員

●中西　八郎さん（名南会 組織委員長）
水野　健二さん（名南会 相談役）

戦中から戦後と本当に食べるものがなく、ひもじい思いで生活していました。家族や兄弟、親戚が戦地に行ったり、空襲で亡くなったりということが普通でした。子どもだったのですが、記憶の中に楽しい思い出というものがなくなってしまうのが戦争です。今の日本が戦争に近づいているような気がしてなりません。

参加者の発言から

■私も戦時中は中国にいました。父が中国から帰国する最後の船で帰国しました。戦争はとても辛い体験をみんなに強いてしまう。

■次の世代に戦争の悲惨さを伝えないと、戦争を知らない国になり、戦争をする国になってしまうのではないかと思いました。

●中村　桂子さん（ピースあいち）

わたしの父親は日本で唯一の地上戦が行われた沖縄戦を体験しました。父が感じた一番悲惨な経験は、助けを求める声を無視して自分が逃げたことだそうです。父の命を守ってくれたのは銃でも、上官でも同僚でもなく沖縄の自然や現地住民の方だったそうです。生き残ったものの苦しさ、人を殺した苦しさ、人としての不条理さを背負いながら、父親は生きていました。

参加者の感想

■ピースあいちにはじめて行かせていただきました。戦争の被害実態や当時の生活がどのようなものかがよく理解でき、リアルな資料や展示をみることができ勉強になりました。貴重な戦争体験を聞き、これからも平和な日本であるために、今後も社保平和活動に取り組んでいきたいと思いました。

●堤　武夫さん（南区道徳新町）

僕は信州の生まれで、今年78歳になります。10人兄弟の7番目で、昭和19年4月に国民学校に入りました。学校で日本が戦っているのは正義の戦争ですと毎日教えられました。子どもは簡単に洗脳されてしまうのです。本当に恐ろしいことです。おかしいなと思ったのは、都会育ちの児童が増えてきたことです。疎開してきた子ども達は、とても肩身の狭い思いをしていたようです。このように犠牲になるのはいつも弱い立場の人たちです。

●成田　誠さん（昭和区広路町）

軍国主義教育を受け育ちました。長野からは約33,000名が満蒙開拓団として入植しましたが、満州は肥料なしで食物が育つ肥沃な土地だと教えられていました。初等兵教育は10キロの爆弾を背負って戦車に特攻することのみでした。ソ連軍が侵攻した時には関東軍はすでに逃走していて捕虜になり、シベリアの抑留地まで62日間歩き続けました。シベリアでは年配の兵士から亡くなっていった。4年間の抑留生活では人間は助け合わないと生きていけないことを学びました。

●井田　はる子さん（南区豊田）

名古屋空襲で家族を失う経験をしました。それを思い出すと今でも涙が止まらない辛いものです。町内の避難訓練や防空壕で暮らした生活は二度としたくないものです。兵隊さんが出征する時は町内で必ず壮行会があり、戦争に反対する空気は全くなかったけれど、兵士の母親の本音はおそらく違っていたと思います。反対する空気を作らせないような、日本全体が戦争のための国といったものでした。

戦争体験を語り継ぐ企画

日時：2016年10月8日（土）
13：30～15：00

場所：名南病院１階講堂

講師：愛知県平和委員会理事長　高橋　信 氏

戦争体験を語り継ぐ企画の活動のまとめの報告とあわせて、講演会を行ないます。7月10日の参議院選挙以後の憲法改定などの情勢、自分たちの暮らしがどう変化するのか、今後の平和活動など大きな視点でお話しいただきます。

歴史から見た町名（四二）

妙見町（みょうけんちょう）（昭和区）

尾鍋　昭彦

妙見町は、昭和区の東部、天白区にも近い丘陵地帯の住宅地です。町名は天保年間（1830～1844）に創建されたという川名山妙見堂（現妙見山浄昇寺）からその名がつけられたと云われています。浄昇寺は「川名の妙見さん」とも云われ、当時、川名村に住んでいた鈴木文七が眼病を患い失明したのを悲しんで、救いを求めて日蓮宗の信者となりました。彼は眼病が治るようにと毎日水行祈願し、やがて迎えた満願の日、朝日を拝んで祈りを捧げた時にようやく開眼できました。その夜に夢の中に現れた旅僧の教えにしたがって、摂津の国能勢妙見大菩薩の分身をもらいうけ現在地に祀ったことが、この寺の始まりとされています。この寺の石段を登ると「妙見宮」の扁額のかかった石鳥居があり、ここを抜けて本堂に着きます。神社にある鳥居と菩薩を祀る本堂が同時に存在する、平安時代の神仏混合の姿が見られる珍しい寺となっています。

町名は昭和9年に中区広路町、愛知郡天白村八事の各一部より成立し、昭和12年昭和区の成立により現在に至っています。全体が丘陵地になっており、かつてはここから伊勢の海まで見渡せたといわれる景勝地でした。大正3年（1914）に結核療養所として現在の名古屋第二赤十字病院が建設され、また、大正から昭和にかけては妙見堂の南一帯に梅林が広がり、名古屋の名所とされていました。現在は丘陵地に広がる住宅地となっています。

▲浄昇寺本殿「北辰殿」

▲石鳥居のある浄昇寺階段

保健学校講座シリーズ パート④

保健学校に参加して

第1講座、第2講座は欠席し第3講座の「嚥下防止体操と車いすへの移乗」に参加しました。

「嚥下防止体操」は、「忘れないように繰り返しやり続けることが大切だ」と思いました。

「車いすへの移乗」は実際に車いすを使って、基本動作を丁寧にわかりやすく教えていただきました。特に介護者が腰痛にならないためには、しっかり腰を落として行うことが大切だとわかりました。「でもどんな方法でも自分のやりたい方法でやればいいのですよ」とおっしゃっていたのも印象的でした。

私は夫の介護をして6年目になりますが、毎日自己流でやっています。今回講座を受けて、福祉用具で腰に巻くベルトがあることを知りました。早速ケアマネージャーさんに連絡し取り寄せて貰うことにしました。そのベルトで介護者の負担が少しでも軽減されて、介護を受ける者にとって安心できるものであれば使っていきたいと思っています。

いろいろ学ばせていただき参加して本当によかったと思っています。有り難うございました。

呼続班　池田　昭子

2016年9月予定表

	日 曜日	班 会	班会内容	班会場所
名南病院地域	1日(木)	14:00～ 道徳地域合同班会	茶話会	名南わいわい広場
	13日(火)	14:30～ 南木場班	いつでも元気	ほんわかルーム
	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
	16日(金)	12:40～ 歌謡舞踊班	カロリー計算（模擬バイキング）	名南わいわい広場
	23日(金)	14:00～ 名南班	あいうべ体操	会員宅
	24日(土)	13:30～ 絵画教室		名南病院講堂
	26日(月)	13:00～ 囲碁教室	健康体操	名南わいわい広場
	27日(火)	13:30～ ちぎり絵		名南わいわい広場
	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	3日(土)	13:00～ ひまわり班	知っ得パンフ学習	会員宅
	8日(木)	15:00～ 豊田地域班	介護保険制度について	ふれあいヴィレヂ
	12日(月)	15:00～ 滝の水班	笑いはなぜ健康に良いか	会員宅
	20日(火)	13:30～ コスモス班	うつ病と予防	えがおたまり場
	21日(水)	13:00～ なでしこ班	口と体の健康	えがおたまり場

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
		ふれあいお食事サロン	奇数月最終金曜日 11:30～	ふれあいヴィレヂ1F
		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	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
		トスカ健康ひろば	毎月第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	毎月第1火曜日 11:30～	名南診療所2F
	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	2日(金)	14:00～ 健康サロン遠源	茶話会	瑞穂区名ブロセンター
	5日(月)	15:30～ 中根班	肌荒れについて	会員宅
	6日(火)	19:00～ 御剣班	日本の情勢について学ぼう	会員宅
	7日(水)	14:00～ 昭和区健康サロン	いきいき体操と笑いヨガ	ハットリスタジオ
	8日(木)	10:30～ 名南診健康体操	健康体操	名南診療所2F
	13日(火)	13:00～ 絵手紙班	笑いヨガ	名南診療所2F
	14日(水)	13:30～ コーポラス班	生活を支える制度利用	コーポラス集会室
	15日(木)	10:00～ 八事班	ボールを使った体操	八事コミセン
	16日(金)	14:00～ ひよこ昼班	体力を回復させる食事のとり方	たまり場ひよこ
	20日(火)	13:30～豊北・診療所合同班	夏バテ解消の食事	伝馬コミセン
	26日(月)	14:00～ 北原班	健康体操	会員宅
	28日(水)	15:00～ 平郷班	ご当地ラジオ体操	あみん
	第4木曜日	14:00～ 編み物同好会	編み物	名南診療所2F
	第2、4火曜日	14:00～ 絵手紙教室	絵手紙	名南診療所2F
中川診療所地域	20日(火)	10:00～ たんぽぽ班	知っ得パンフ学習	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

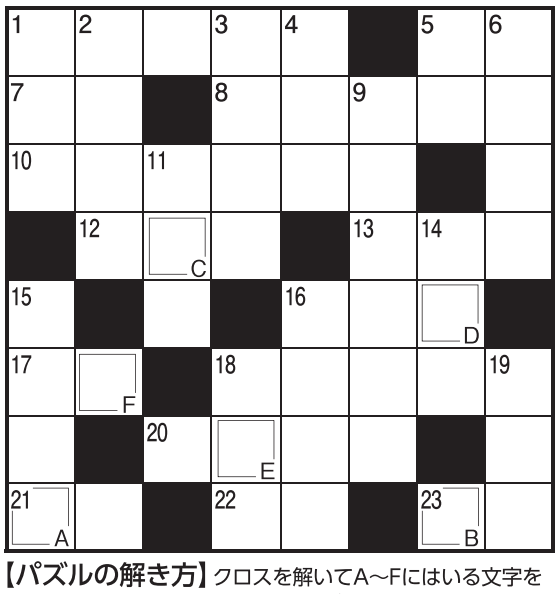
※上記についてのお問い合わせは、名南会健康推進室　電話 052-692-7544 まで

第122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

たてのかぎ

1 紅葉
2 交通違反ですが、往診していると困ることも。
3 意味ありげで含みのある様子、別の意味が隠されている様子
4 闇と闇の間
5 やらないよりはやった方が○○
6 仕事が忙しくて貧乏○○○○
9 二組に分かれて相手にボールを当てる遊技です
11 高殿・高楼、「台」屋根がなくて見晴らしの良い高い建物
14 一般には順位のことですが、順位がつけられない事も日常生活ではたくさんあります
15 自由な行動を妨げることを言います
16 気が抜けることを○○○○抜けと
18 車を買うと強制的に加入させられるのは○○○責保険
19 集中力が欠けた時の眼は○○○な目です



【パズルの解き方】 クロスを解いてA～F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。
グレーのマスの中には「めいなん」の文字が入ります。

ヒント 今ですが、「竹内まりや」の名曲のタイトルにも

A	B	C	D	E	F

よこのかぎ

1 美容、疲労回復にも良いとされる夏野菜です
5 神経○○、運動○○、心臓○○
7 「映像の魔術師」の異名を持つフェリーニ監督の映画史上に残る名作です
8 聞きかじりの知識だけが豊富な若い女性を言います
10 すずめより少し小さい小鳥ですが、鳴き声がうつくしい
12 雨が降っても行う時は、○○○決行と
13 これも恋の駆け引きかもしれませんが、○○○すぎも考え物です
16 平凡の反対語は？
17 海
18 オスプレイが飛ぶのは我々から見るとどこ？
20 第二次世界大戦の激戦区、「さらば○○○○」という曲にもなりました
21 昆虫ですが地中には幼虫として5年以上いますが、地上に出ると1月もいれません
22 つらくても、この上に3年居れば報われる？
23 アマ⇔

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9月30日（金）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。
498号の答えは「ウミノヒ（海の日）」　21通の応募があり、全員正解。
（当選者）片山　真砂子さん（南区立脇町）、戸谷　みさ子さん（南区東又兵ヱ町）、本村　かすみさん（豊田市）

投稿 読者のひろば

夕食時の「カンパイ」は夫婦の楽しみですが・・・・

「保健学校「テーマ」糖尿病についてを読んでいて、お金の節約の一文に?と思い、興味深く最後まで読んでしまいました。私たち夫婦はタバコをしませんが、夕食時の「カンパイ」を楽しんでいるので、過ぎたるは及ばざるがごとしで気をつけたいと思います。

南区芝町　石川　乃婦江　さん

いつまでも若々しくいたい

骨密度を調べてもらいました。まだ40代ですが50代後半とのこと・・・。いつまでも若々しくいたいので、先生にアドバイスしていただいた運動を毎日コツコツ続けたいです。簡単・健康体操も参考になりました。お尻もUPして、さらにやる気が出ます

南区豊　西村　美奈子　さん

川柳

異なるを　貴ぶことも　民主主義

徴兵も　戦死も知らぬ　九条で

激闘の　果ての笑顔に　領いて

進歩する　合理の努力　人の性

サイレン音　生命守れの　想い乗せ

港区木場町　松井　俊宏　さん

名南会診療案内

2016年9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、第3土の午前
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 早川	小南 高木万 稲葉	小南 伊藤春 前田 加藤	伊藤春 黒田 ○ 吉田	三宅 小林 池井 成田	○ ○ ○
	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	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)	皮膚科(深津)※ 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2、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	小南 小林 中島 井汲		三宅 黒田 森 稲垣	※皮膚科 (月・火・木) 9:30～11:30	高木万 西村英 和田	・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(片山)		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	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〉

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	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					

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	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/大久保(交替)
午後		(往診)	山口		吉岡※2	山口	
夜診		為近			佐々木		

※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

簡単!! 健康体操

ペットボトルで二の腕を引き締めよう

名南ふれあい病院 リハビリ課
作業療法士：青山　遥
言語聴覚士：川島　麻美

今月号より担当が作業療法士の青山と言語聴覚士の川島に変わりました。よろしくお願いします。

さて、夏の暑さも少しずつ和らいできた頃ですがまだまだ薄着の季節です。半袖からのぞく二の腕･･･思わず目を背けたくなります。そんな皆さんに必見！の二の腕引き締め体操を今回は紹介します。

用意する物

ペットボトル（力に自信がある方は中に水を入れることをおすすめします）

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。
- 運動をする時、息を止めてしまいがちです。しっかり息をしましょう!!

方法　10回×3セットを目安に

①ペットボトルを片手で持ち、肘を曲げます。（二の腕を意識しながら小指と薬指に力を入れるのがポイントです）

②ゆっくり10秒かけて腕を後ろに伸ばしていきます。（お尻より少し後ろに来る位置まで持っていけばOKです）

余裕がある人は腕を内側にひねってみましょう♪

病気のはなし　肝炎治療について

名南病院　内科
医師　高木　万起子

こんにちは。内科医師の高木です。一般内科の傍ら消化器内科の仕事を行っています。

消化器分野のトピックス、それはずばり肝炎治療です。

C型肝炎の治療と言えばインターフェロンでした。ですが、注射のため週1回の受診が必要である、副作用症状がつらい、年齢制限がある、等々の理由でややハードルの高いものでした。

2014年秋に登場した新薬は飲み薬です。何がすばらしいかと言えばまず治療効果。血液中のウィルスが消えるのが早いです（多くの場合1ヶ月前後で消失します）。次に副作用はほとんどないこと。そして注射より飲み薬の方が簡便で楽であることです。現在、治療期間は3ヶ月のものが主流となっておりさらに治療しやすくなりました。年齢制限はなく80歳代の患者さんも何人か治療完遂しています。

ただし注意点もあります。

インターフェロンは体の免疫力を高めてウィルスを消す効果があり、同時にB型肝炎の治療にも用いられる薬です。かたや、C型肝炎の新薬は直接C型肝炎ウィルスに作用する薬です。そのためB型肝炎ウィルスが血中に存在すると、C型肝炎ウィルスが抑制されても、残存するB型肝炎ウィルスが活性する可能性が報告されています。

C型肝炎の治療はつらい、というイメージがあるかもしれませんが、時代は変わりました。まずは内科外来でご相談ください。

おまけ　自分がC型肝炎にかかっているかどうかを知る方法は血液検査です。

・当院で内視鏡検査や手術を受けたことがある、当院入院歴ある場合、肝炎の検査を受けているはずですので確認してください。

・これまで1度も肝炎の検査を受けたことがない場合は、肝炎ウィルス検診（無料）を受けてみてください。

癒しの絵コーナー

港区　浅見　登志美さん

健康しシピ

名南病院　栄養課調理師
土屋　春乃

豚肉ロール

材料（2人分）

豚ロース肉うす切り…	160g
人参……	40g
えのき……	40g
オクラ……	40g
塩こしょう……	少々
小麦粉・油……	適量
千切りキャベツ……	適量
★すりおろし玉ねぎ……	30g
★すりおろしリンゴ……	15g
★すりおろしにんにく…	少々
★しょうゆ……	大さじ1
★みりん……	小さじ1.5
★酒……	小さじ1

作り方

1人分当たり　217kcal　塩分1.6g

①にんじんは斜め薄切りにしてから重ねてせん切りにする。オクラは下ゆでしておく。えのきは電子レンジで火を通しておく。

②豚肉4枚を脂身が外側になるようにずらして重ねる。①の半分量を置き、手前からくるくると巻く。同様にもう1本作り、小麦粉をまぶす。

③フライパンに油を熱し、②の巻き終わりを下にして並べ、ふたをして弱めの中火で3分ほど焼く。ふたをとって中火にし、ときどき転がしてキッチンペーパーで脂を拭き取りながら焼く。

④★を合わせたものを加えて全体にからめ、火を消す。食べやすく切り分けて器に盛り、千切りキャベツを添える。

●ワンポイント●　豚肉に含まれている「ポークペプチド」にはコレステロールを下げる働きがあります。食べ過ぎると逆に中性脂肪が増えるので注意しましょう。少量のお肉も野菜と一緒に食べれば満足感UP!

口は健康の入り口シリーズ ⑥③

～一般のガムと歯科専売ガムの違いって？～

一般のガムと比べて、歯科専売のガムは若干割高に感じたことがあるかと思います。もちろんそれには訳があります。

例えば歯科専売のキシリトールガムでは、甘味料は100%キシリトールです。甘味料キシリトールは味が持続しないという特徴があり、一般のガムではキシリトールと他の甘味料を併用しています。他の甘味料がむし歯を作る可能性は否定できないことから歯科専売キシリトールガムではそれらを排除してるのです。またポスカムやリカルデントも歯科専売ではリンとカルシウムの含有量が一般のガムと比べてはるかに多く、キシリトールも配合されむし歯予防に効果が出るように工夫されています。

むし歯予防に効果的な噛みかた

☆飲食後にガムを噛む

酸性に傾いた口腔内を唾液分泌を促すことにより中和させる。

☆起床してすぐ噛む

就寝時は唾液の分泌が減少することから、唾液分泌促進の観点からおススメです。

☆10分以上は噛む

噛む運動により唾液が分泌される。

★味を楽しむことも大切ですが むし歯予防を考えた噛みかたを心がけてみませんか？

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
〒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