

めいなん

第505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

12月27日 46名で楽しく
にぎやかに!!

ほんわか食堂(子ども食堂) オープンしました。

道徳や木場から
14人の子とも達が遊びに
来てくれました。

その中の5人の女の子(年長さん
から小学6年生)が、ボランティア
さんと一緒にカレーを作りました。
野菜を切ったり、カレーを煮込ん
だり・・・

12時には、パパ・ママ・地域の方
等全員46名で、カレーライス・温
野菜サラダ・フルーツを食べ、その
後、ボランティアの学生さん(日本
福祉大のみなさん6人)や地域の
方達と1時間以上遊び、名残り惜
しそうに帰っていきました。

ボランティアでピアノの
生演奏して頂いたり、学生
さんは自ら何をして遊ぼう
か考えてきてくれたり、地
域の方が手品をしたり、皆
さん色々と工夫をして頂き、本当
に有意義な時間となりました。

食事の支度を昨日からしてくれ
た友の会の皆さんにも感謝してい
ます。

場所を提供してくれた、名南病
院の皆さんにも感謝です。ありが
とうございました。

これからも、地域の子とも達や
保護者の方たちの心地良い居場所
作りを目指して頑張りたいと思っ
ます。

これからも、よろしく願いま
す。

名南健康友の会 事務局

松土 敏子

カレー作ったのを
食べておいしかった。
遊ぶのもよかった。

カレー
おいしかった。
また参加したい。

短い準備期間でしたが
子ども達のほんわか食堂が
開催できました



この数年は特に軍事費は上が
り、給料は下がり、働く時間は
増え、その上物価高、非正規雇
用も多く不安がいっぱいで暮ら
しにくく、その様な事が子ども
たちにも降りかかって来ってい
ます。名南健康友の会の私たちは
安心して住み続けられる地域を
目指し活動しています。お年寄
などの食事サロンは好評で続け
ています。多くなっている核家
族の子ともたちに、「周りの大人
はみんなあなたが大好きで大切
よ!」の心を届けたいと相談し
計画しました。

お米やリンゴなどもたくさん
頂き、一緒に遊んでくれる大学
生や準備などのスタッフも大勢
賛同し参加して下さいました。

私たちの希望、大切な子どもた
ちを中心に大きく輪が広がり、
ご両親たちにも安心して頂ける
と嬉しいです。

町内、自治体、社保協、小学
校へのご挨拶も快く対応して頂
き、回覧板や掲示板にもと、ご
協力に深く感謝します。会場が
なくて、名南病院の講堂をお借
りました。

会場も探しながら、「継続で
きて一緒に子どもたちの環境も
守っていきたい」のまず一歩で
す。たくさんのご協力、感謝と
共に今後もお力添えを心よりお
願い申し上げます。

名南健康友の会 役員

土肥 カツ子

楽しかった。
また来たい。

医療法人名南会
中川診療所が運営する

住宅型有料老人ホーム

ひなた 入居者募集中!

体験入居・短期入居もできます!

お申し込み・相談・見学 お気軽にお電話ください!

体験・短期入居 1泊: 3,500円(税込)
1日から1週間程度 食事(3食)・ベッド・布団利用料込み

中川区一色新町3-1208
(中川診療所となり)

☎052-301-7705または309-3013

名南会ホームページ

URL <http://www.meinan.or.jp/>



薬局の話 薬の話

花粉症の季節です

花粉症の治療と対策



名南ふれあい病院
薬局長 高橋 朋代

花粉症とはスギ・ヒノキ・ブタクサ・イネなど植物の花粉が原因となって様々なアレルギー症状を起こす病気です。

主な症状はくしゃみ・鼻水・鼻づまり、目の痒み・涙がでる・目の充血等があります。

花粉症の患者さんは年々増加傾向にあり、日本人の5人に1人が花粉症と言われその原因となる植物はスギが多く約70%を占めると言われています。

スギ花粉の飛散量は前年の夏の気象条件に大きな影響をうけます。

2017年春の東海地方のスギの花粉量は昨年の2〜6倍になり、飛散開始時期は2月の中旬〜中旬と予測されています。

花粉症の主な治療は抗アレルギー剤を主体とした内服薬の服用と症状に応じて点眼薬や点鼻薬を併用します。

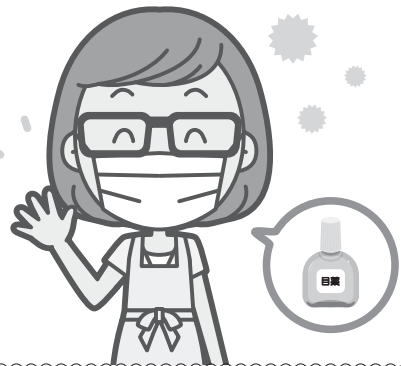
抗アレルギー剤の内服治療は効果が出るのに1〜2週間かかる為症状が強

くなる前にのみは始める事が推奨されています。

また症状が軽くなったからといって途中で薬をやめると症状がひどくなる可能性がありますのでシーズン中は服用をし続ける事が大切です。

家庭での花粉症対策としては花粉が多く飛散している日には外出をさける・外出時はマスクや眼鏡を着用する・帰宅時には花粉を室内に持ち込まないよう衣類や髪の毛についた花粉を払い落とし洗顔・嗽などを行う等があります。

また喫煙や飲酒、睡眠不足なども症状を悪化させる原因となりますので、なるべく規則正しい生活を心がけましょう。



2017年

医療・介護の大改悪がやってくる

〜全ての世代に、負担増と給付の削減〜

― 社会保障費の自然増を

大幅に削減する安倍政権 ―

本部事務局長 平松 博之

手遅れ死亡、医療・介護難民、ワーキングプア、待機児童…。今、私たちが抱える困難の背景には、度重なる社会保障費の削減があります。日本の社会保障費は年1兆円規模の自然増が必要になります。安倍政権は、2017年

度予算編成ではその必要額の半分5000億円にまで抑え込もうとしています。政府が2015年に示した「経済・財政再生計画―社会保障分野で44の改革項目―」に従って、今年1月からの通常国会で関連法案が提出される予定で、

医療・介護の負担増計画が目白押しです。以下、主な医療・介護改悪を上げます。

- ① 70歳以上の患者負担上限額の引き上げ
- ② 75歳以上の患者負担を原則1割から2割へ
- ③ これまでの3割〜1割の定率負担に加えて、1回につき100円や500円の定額負担の導入(かかりつけ医普及を理由に受診時定額負担の導入)
- ④ 入院時に食事代だけでなく、居住費を負担する人を増やす
- ⑤ 市販品類似薬(湿布薬・ビタミン剤など)は保険からははずす
- ⑥ 要介護1、2の生活援助(訪問介護)とデイサービス(総合事業)へのサービス切り下げ
- ⑦ 要介護2以下の福祉用具(歩行器、車いすなど)貸与を縮小

これ以上、いのちを削らせないために

『新署名(2017年通常国会用)』にご協力ください。

名南会 法律相談

担当弁護士に相談できます

- 弁護士法人 名古屋南部法律事務所 随時 (御相談に応じます)
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)
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

職員募集しています

医学生・看護学生の実習受入や奨学生の募集も随時行っています。

- 医師 ●看護師
- 介護福祉士・介護職員

問い合わせ先

名古屋南区豊田5-15-18 TEL 052-692-2388
医療法人名南会人事室 担当：中井



(新署名)



できない理由を言うよりも、
できることから始めよう！

友の会の見守り・サポート組織

中川健康友の会

「助けあおまい会」がスタート

助けあおまい会って？

「気負いなく、気兼ねなく、ともに支えあう」をモットーに、会の名称を診療所のある一色地域の方言から「助けあおまい会」としました。支援会員（サポートをする方）と利用会員（サポートを利用する方）で構成します。

支援内容：ゴミ出しや電球交換などの生活支援、病院・役所・買い物などへの付添い・代行支援、見守り・話し相手
対象者：原則として75歳以上の単身・夫婦世帯
利用料：30分100円のチケットで支払う方式

助けあおまい会で訪問行動

「助けあおまい会」のこと知ってもらおうと、支援対象となる75歳以上の会員さん宅への訪問もはじめました。「いいことだね」「こういうのがあると助かるわ」の声とともに、空家になっていたり、施設に入居していたりと地域の会員さんの状況もわかり、今後は毎月訪問行動を行っていくことにしました。



12/8訪問行動。6人2組で25件訪問、13件対話。

支援会員の研修を行いました

12月15日には中川区西部いきいき支援センターから講師を招き、「認知症サポーター養成講座」を開催、予想を上回る27名の参加があり関心の高さを示すものとなりました。



講師2人からの挨拶



12/15「認知症サポーター養成講座」27名参加

友の会とケアマネで準備を開始！
ここ数年、患者さんや友の会会員さんの地域訪問を行う中で、単身および夫婦高齢世帯へのサポートの必要性やケアマネからは介護保険の隙間を埋めるサポート体制の問題提起はあったものの、組織をつくるのは簡単ではないと、正面から議論されることなく過ぎてきました。しかし高齢化は年々深刻化し、「必要だ」と口で言っている時期はとくに過ぎた、足を踏み出そう！と、6月から友の会と居宅介護支援事業所とで準備を進めてきました。

11月にスタートができたのは、
①できない理由を言うよりも、私たちにできることから始めよう。完璧を目指すのではなく、問題にぶつかったらその都度考えればよいのスタンス

を確認して、組織のイメージや活動内容など肩ひじ張らずに考えられたこと。②発足時期を明確にし、逆算して準備していったこと。③分担した仕事を各自がきっちりやってきたこと等があげられます。

現在、話し相手になってほしい。生協の注文書を書くのを手伝ってほしい。診療所までの付き添いをお願いしたい。荷物をもって4階まで上がるのはしんどいので手伝ってほしいなどの依頼や相談等が寄せられています。この活動が、地域で頑張っている高齢者の支えとなり、生活に安心と豊かさを取り戻すことに貢献できるよう、みんなで支えあっていきたいと思います。

中川健康友の会「助けあおまい会」
代表 近藤 順子

お問い合わせは **中川健康友の会** ☎052-301-2631
「助けあおまい会」事務局 (中川診療所) まで

名南健康友の会

保健学校 開校！

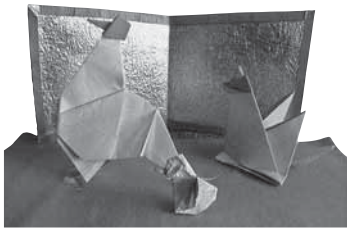
日時：2017年2月25日(土) 13:30～
場所：名南病院 講堂
内容：認知症サポーター養成講座 ステップアップ講座
対象：以前に認知症サポーター養成講座を受講した方
※友の会の保健学校での受講のみではなく、他の認知症サポーター養成講座を受講された方でも可
受講料：無料

詳しくは **チラシ**が名南健康友の会事務局まで

干支折り紙教室に参加して

毎年年末の干支の折り紙教室に参加させていただいています。今年のは簡単だとか、難しいとか悩みながら一枚の紙からいろいろな形を作り出すのはすごく楽しい事です。西はおんどのりの鶏冠の折り返しが難しいところでした。先生に何度も聞きに行つて出来た時は拍手ものでした。何度もやり直して紙がクタクタになってしまいましたが、それなりに出来上がり、家に帰り飾ったらすごい素敵に見えました(多大に自己満足かも)。近くの席の方々ともああでもない、こうでもない、こうでもない、とワイワイ言いながら、楽しい一時を過ごすことができました。

内山 美登里
南区豊田



2月以降の予定

- 2/7(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
- 2/24(金)★ **ふれあいお食事サロン** 11:30～
ふれあいヴィレヂ1階

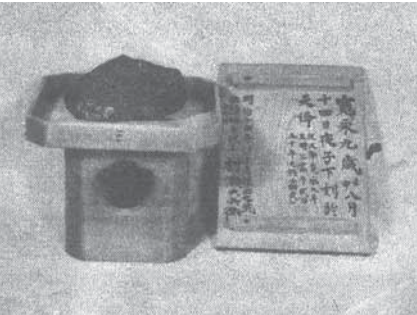
- 2/25(土)★ **保健学校** 13:30～
認知症サポーター養成講座
ステップアップ講座
名南病院 講堂

お問い合わせ・お申し込み はすべて ★印は申込み必要 ☎(052)692-7544
名南・中川健康友の会事務局

～ ボランティアさん募集！ ～



▲喚続神社 社殿



▲喚続神社 社宝 日本最古の隕石
(南区誌より)

江戸時代に書かれた尾張御行記には、荒井、牛毛、笠寺、桜、戸部、南野、本地、山崎の各村を総称して星崎八カ村と呼んだと記載されています。このうちの南野村が現在の星崎の町域にあたります。伝えられるところによれば、元久2年(1205年)5月24日天地にわかに震動し、熱田の海が鳴り響き、明星があかかと照り輝き雷のように天下ったのを見て、村人がこれに驚き船を出してみたが、一瞬のうちにござまって、すでに跡かたもなかったと云われております。この時以来その浜を鳴海といい、明星の天下った場所を星崎と呼ぶことになったといひます。この辺りの海は星崎の浦と呼ばれ、昔は景勝の地であり多くの詩歌に詠まれていましたが、ここに広がる遠浅の海は、室町時代末期には塩田にかわり、多くの良質の塩が生産され、星崎の塩として各地に送られていました。

星崎1丁目に喚続神社と呼ばれる神社があります。この神社は大永3年(1523年)の創建と伝えられていますが、縁起によると、神社西の海岸堤防が度々決壊するので、伊勢神宮に祈願したところ、堤防が壊れることがなくなつたといひ、このため、伊勢神宮に向けて、社殿を建てたものです。また、この神社には社宝に「黒石」と呼ばれる隕石があり、寛永9年(1632年)に落下したもので、落下年代のわかる日本最古の隕石と伝えられています。(詳しくは2009年8月のめいなん歴史探訪シリーズを参照して下さい。)

星崎は、大正10年(1921年)愛知郡笠寺村大字星崎を名古屋市南区に編入して成立、昭和42年星崎町と石元町の各一部より1丁目と2丁目に表示変更となりました。住居表示にならなかつた星崎町は名鉄河和線の東に残り、新しく埋め立てられた地域を含めて、その大部分が大同特殊鋼星崎工場の敷地となっています。他に名鉄本線星崎駅付近に小地域が残っています。

古くからの集落を持つている地域ですが、今では工場の進出が激しくなっています。

歴史から見た町名(四七)

星崎

尾鍋 昭彦

(星崎1〜2丁目、星崎町)

わいわい広場を利用しませんか？

友の会の班会や教室だけではなく、友の会員さんたちの趣味の集まりやたまり場としてわいわい広場を利用して下さい。

地域の方の利用も応相談です。

※詳しくは、名南健康友の会事務局まで
☎052-692-7544

班会を再開しました

道徳地域合同班

名南病院地域の道徳地域合同班が中止していましたが再開しました。

場所はわいわい広場で月一回
第一木曜日午後1時30分です。
毎月のテーマは皆で相談しながら決めていきます。自分達の健康の役に立つ事が多いです。
お茶を飲みながら皆さんと共に楽しくおもしろく一緒に参加しませんか。

道徳地域合同班 太田垣 千恵子

2017年2月予定表

	日曜日	班会	班会内容	班会場所
名南病院地域	2日(木)	13:30～ 道徳地域合同班	心筋梗塞について	名南わいわい広場
	14日(火)	13:30～ 南木場班	いつでも元気	ほんわかルーム
	16日(木)	14:00～ わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場
	23日(木)	10:00～ 新三条班	逆流性食道炎について	会員宅
	25日(土)	13:30～ 絵画教室	絵画	名南病院講堂
	27日(月)	13:00～ 囲碁教室	健康体操	名南わいわい広場
	28日(火)	13:30～ ちぎり絵	健康体操	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
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	ふれあいヴィレチ3F
		ふれあいお食事サロン	毎月最終金曜日 11:30～	ふれあいヴィレチ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多目的室
		トス力健康ひろば	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 10:00～11:30	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	1日(水)	14:00～ 昭和区健康サロン	いきいき体操	ハットリ
	3日(金)	14:00～ 健康サロン遠源	免疫力を高める食事	遠源
	6日(月)	15:30～ 中根班	花粉症	会員宅
	8日(水)	13:30～ コーポラス班	医療費について	コーポラス集会室
	9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
	14日(火)	13:00～ 絵手紙班	脳と体を鍛えるトレーニング	名南診療所2F多目的室
	17日(金)	14:00～ ひよこ昼班	頭の体操	たまり場ひよこ
	21日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	脳と体を鍛えるトレーニング	伝馬コミセン
	27日(月)	14:00～ 北原班	花粉症	たまり場ひよこ
	第4木曜日	14:00～ 編み物同好会	編み物	名南診療所
名南ふれあい病院地域	第2,4火曜日	14:00～ 絵手紙教室	絵手紙	名南診療所
	4日(土)	13:00～ ひまわり班	うつにならないために	会員宅
	9日(木)	14:00～ 豊田地域班	不活性症候群について	ふれあいヴィレチ
	15日(水)	13:00～ なでしこ班	不整脈について	えがおたまり場
中川診療所地域	21日(火)	13:30～ コスモス班	免疫力を高める食事	えがおたまり場
	21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

※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

健康レシピは夕食の
献立に添える一品

健康レシピはカラーで
彩どりもよくわかる写真と
とてもわかりやすい作り方
も記載されていて、つい献立
に挑戦してみたくなります。
なかなか砂肝を使つての調
理!! 思いあたらなくて…
でも、ねぎやしめじを使い
そのものを自己責任、たし

美味い夕食の献立に一品
添えることができました!
とても参考になります。

南区豊
小善 恵子 さん

高齢者の孤立を防ぐ
『秋の組織強化月間』
国民のいのちや暮らし、
そのものを自己責任、たし

かにその通りだと思ひます
が、孤立する方を防ぐ為にも
『強化月間』はこれからも
開催してほしいですネ。老
人の方のやさしい笑顔に
「ホッ」としました。
南区堤町
村林 まり さん

投稿

読者のひろば

川柳

思い遣り 溢れる便り
身に染みて
憲法は 権力からも
民守る
違つこと 良さと見られる
眼が優し
一枚の はがきの向こう
顔あまた
クロスワード
解けてスッキリ 首肯いて
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、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
午後
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。

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 早川	小南 高木万 稲葉 打田	小南 伊藤春 前田 加藤	伊藤春 黒田 ○ 劉	三宅 小林 池井 成田	○ ○ ○
	小児科 外科 1 外科 2 外科 3	吉岡 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)	伊藤康/水野(交代) 整形(竹中) 鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週)
午後	特 診	ギブス外来 (竹中)	小児予防接種(吉岡) (第1,第2) 糖尿病外来(三宅)	こころと発達 (吉岡) (第1,2,4,5)	ものわずれ外来(小林)	肝炎相談(高木万)	
	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4 内科 5 小児科 外科 1 外科 2 外科 3	小南 小林 中島 井汲 伊藤康 泌尿器(鶴田) 整形(長谷川) 整形(片山)		三宅 黒田 森 稲垣 山本 吉岡 鈴木(乳腺・甲状腺)* 早川 整形(渡部)	※皮膚科 (月・火・木) 9:30~11:30 ★鈴木 (乳腺・甲状腺) 水・金隔週	高木万 西村英 和田 伊藤康 岡根/(隔週) 鈴木(乳腺・甲状腺)* 整形(築瀬/高木万)	・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

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 かなたらいの里

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 ぴぎすな

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

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			
午後(往診)		早川	大森/小松/安達	大森/土井	小松		
夜 診		大森					

名南訪問看護 ぴぎすな

※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
中川診デイケアひまわり
(月)~(土) 9:30~15:40

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	長谷川 山口(第1・3)*1	山口*1 中島	山口	山口/久久保(交替)
午後		(往診)	山口		吉岡*2	山口	
夜 診		為近			佐々木		

※1 第1・3水曜日と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(2017年1月~4月頃まで休診)

職場紹介 第57回

名南病院

検査課

課長 安部 富久美

様々な機器を駆使して皆さんの体を調べます

検査課は男性3名、女性4名で合計7名のスタッフが働いています。

まずスタッフですが、昨年末までは20代と40代以上で全く30代がいませんでした。それでも休憩時間になるとゲームやまんが、映画の話で盛り上がっています。一番年上のスタッフは他のスタッフからも頼りにされているのにちよつと偏屈なのが玉にキズです。全員がとくても優しいのですが、時々ブラックの顔が見え隠れします。業者さんと交渉するのも仕事のうちですから、いつもニコニコというわけにはまいりません！です。

さあ、今度は仕事の紹介をさせていただきます。

検査課は1Fと5Fに分かれており5Fは主に検体検査(みなさんの血液の検査)1Fは生理検査となっております。

では、5Fの検査室をご紹介します。ここには大小様々な大きさの機器が置かれており、測定する検査項目によって機器が異なります。こっちは肝臓や腎臓の機能を調べる機器、あつちは貧血があるかどうか調べる機器というようにです。その間を飛び回りながら1人で検査をしています。機器と機器の間を素早く飛び回って

検査をしています。検査課ではこの検査の担当はあな！みたいに決まっています。全員でいろいろな検査を交替でやっています。そのため朝は5F、午後は1Fということもあります。さて今度は1Fの検査室！1Fでは心電図、肺機能、眼底カメラ、血圧脈波、エコーに尿検査とみなさんも一度は検診でこのお部屋に入ったことがあるのではないのでしょうか？本当に検査課というだけあつて様々な機器が置かれています。そして機器1台1台がいろいろな結果を出してくれます。血圧脈波は血管年齢を肺機能は肺年齢を見る

事が出来ます。とても面白いなど私は思っています。年齢が若くても血管年齢が+20歳って事もあります。みなさんも一度やってみてはどうでしょう。検査課一同お待ちしています。



港区 浅見 登志美さん



癒しの絵コーナー



健康レシピ

名南病院 栄養課 調理師
谷開 大輝

牡蠣の炊き込みご飯



***** 作り方 *****

1人分当たり322kcal 1人分当たり塩分量3.6g

***** 材料(4人分) *****

お米	2合
牡蠣	20個
にんじん	80g
まいたけ	80g
みつば	適量
醤油	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ1
塩	小さじ1

- ①まいたけはたべやすい大きさにほぐします。
- ②にんじんも短冊やイチョウ切りなど好きなように切って下さい。
- ③お米を炊飯器に入れ2合の目盛りまで水を入れます。
- ④調味料、にんじん、まいたけを入れ、一番上に牡蠣をのせて炊きます。
- ⑤炊きあがったらみつばをのせて完成です。

●ポイント●

牡蠣は、低脂肪高タンパクで栄養価も高くバランスも良い食材です。また、免疫力も高めてくれます。寒くなり、風邪のひきやすいこの時期にはぴったりです。炊き込みご飯なら手間もあまりかからないので是非試して見て下さい。

簡単!!
健康体操

肩こり対策②
+肩の体操

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

まだまだ寒い日が続きますね。
今回は肩こり対策パート②です。前回お伝えした頭を動かす運動以外にも方法があるため、紹介します(^o^)

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！！
- ・汗をかいたら十分に水分補給しましょう

方法(2〜3セットを目安にして下さい。)

☆まず肩を温めましょう☆



電子レンジから取り出す際は熱いので気を付けて下さい。



硬めに絞った濡れタオルを電子レンジで1〜2分間温め、ビニール袋に入れるか、濡れたタオルで包んで肩に載せます。この状態で約15分間肩を温め、リラックスしましょう。

☆タオル体操☆



①両手でタオルの端を持ちます。



②バンザイします。

なるべく体はまっすぐ。上に伸びましょう！

口は健康の入り口シリーズ ⑥8

～「まだ咬める」は「もう危険？」～



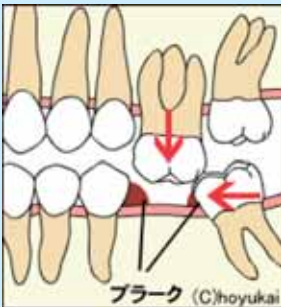
呼続はみんぐ歯科 歯科医師 藤崎 翔

日常の診療において、「一本だけ歯を抜きましょう」という状況になり、実際に抜歯した後、「今の時点でも咬めているのでそのまま良いです」という話になることがよくあります。それも一つの選択肢なのですが、この場合のいい点、悪い点を改めてお話ししたいと思います。

抜歯後、何もしない(入れ歯やブリッジをしない)ことは、慣れてさえしまえば両隣の歯を傷つけることもなく、入れ歯に付随する煩わしさとも無縁であることが最大のメリットです。歯科治療も回数が減らせて早期に終了させることができます。

一方、デメリットとして「残った歯の掃除がしにくくなることがある」「数年〜数十年後に入れ歯やブリッジが入らない」の二点があげられます。前者は、図にあるように、歯の欠損側(空白の部分)の根元にプラークが溜まりやすくなり、この清掃が大変難しいのです。後者は、図の赤矢印のように、残った歯が空白の部分に向かって「伸びてくる」ため、何年かたつと空白がなくなってしまいます。極端な例ですが、写真の例では、挺出した歯と上あごの歯ぐきが近すぎて、入れ歯を入れることが困難になっています。

早期に入れ歯やブリッジでしっかりと咬み合わせを維持するか、欠損に慣れることでとりあえず乗り切るか、難しい選択です。



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

むしばゼロ

TEL 052-691-6480

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

TEL 052-811-4182