めいなん

第507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

笑いヨガで 楽しく笑って 健康増進!!

笑いヨガは激しく動かなくても汗をかきます。

ふれあい健康教室は、豊田コミュニティーセンターにて不定期開催で行っています。地域の方を対象に「笑いヨガ」や「血管年齢測定」、管理栄養士と調理師による「免疫を高める食事」についての話とリハビリによる「体力測定」を行っています。

「笑いヨガ」は、始めは照れくさそうにされていても、笑いながら歩いたり、みんなと握手をしたり、思いっきり笑うことで最後は自然と笑顔になり、体もポカポカしてきます。

「体力測定」は昨年の11月から開始をしました。現在、3回継続して行っています。参加していただいた方にファイルをお配りし、ご自分で経過を見ていただけるようにしています。握力、片足立ち、歩行速度を測定しています。普段の運動成果を数字で確認ができ、お互いに結果を確認しながら「頑張らなきゃ」と良い刺激になっています。

徐々に参加人数も増えてきています。継続して参加していただける方や友達や近所の方に声をかけ一緒に参加してくださる方、ご夫婦で参加していただける方など様々です。

参加者の中から「頭の体操もしたい」などの希望も聞かれています。参加者の皆様と一緒に内容も考えながら、来年度は定期開催を行っていきたいと思います。

また、現在は豊田学区のみの開催ですが、今後は他学区でも開催していけるように検討もしていきたいと思います。

ふれあい・かたらい・きずな
地域組織推進委員会
理学療法士　梅本　菜穂子

健康講座も同時に開催しています。

体力測定もおこないます。

健康教室はこちらで開催しています。

場所：豊田コミュニティセンター
内容：ふれあい健康体操・笑いヨガ
体力測定もおこないます。

医療法人名南会　社員各位

医療法人名南会　第52回定時社員総会（創立50周年記念総会）のご通知

法人定款第22条、第25条及び第27条の規定による「医療法人名南会　第52回定時社員総会」を開催いたしますのでご通知申し上げます。

2017年３月　医療法人名南会
理事長　三宅　隆史

日時：**2017年5月28日(日)**
午前10時～12時　　第52回定時社員総会
午後０時30分～２時30分　名南会創立50周年記念祝賀会
※祝賀会のご参加は、社員総会参加者及びご招待者のみとさせていただきます。

場所：**ANAクラウンプラザホテルグランコート名古屋**
名古屋市中区金山町一丁目１番１号（金山総合駅すぐ）

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

名南会の 医療・介護

① 名南病院 認知症サポートチーム

認知症のケアの向上を目指して取り組みを進めています

名南病院　手術室看護師
木村　真利子

２０２５年（ちょうど昭和１００年！）は、第一次ベビーブームに生まれた人達（いわゆる『団塊の世代』）が75才の後期高齢者に到達するとされる時期になります。『２０２５年問題』などとも言われ、介護・医療費等社会保障費の急増が懸念されています。高齢者の増加に伴って認知症の人の増加も予測されており、65歳以上の高齢者のおよそ５人に１人が認知症になるとも言われています。

認知症の人が増えていくこと、その対応が世界共通の課題であることから、厚生労働省は関係省庁と共同で『認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者にやさしい地域づくりに向けて～（新オレンジプラン）』を２０１５年１月に策定しました。

この新オレンジプランの基本的な考え方は『認知症の人の意志が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指す。』です。これには、病院でも施設でも地域でも認知症のある人に接することが日常的になってきている今、行政や病院・施設職員だけでなく、地域住民のみなさんを含めたそれぞれが役割を果たしていくことが求められています。

私たち認知症サポートチームは『認知症について全職員が知識を習得し、医療の質の向上と業務・労働改善（職員の心身の負担軽減）をサポートすること』を目的に、２０１５年７月に立ち上げられました。メンバーは医師・看護師・薬剤師・作業療法士・ケアマネジャー・事務職です。活動は会議の中での症例検討・全職種対象の学習会の企画・マニュアルの作成などに加え、今後は病棟ラウンドも開始されます。

会議の中でのミニ学習会で認知症の理解を深めつつ、個々で外部研修へも参加して知識の習得をし、名南病院は昨年の診療報酬改訂で新たに加わった『認知症ケア加算２』取得の要件も満たしました。

私たちが認知症の患者さんにケアや治療を行う上で困難さを感じることも度々あります。でも、そんな時は患者さん本人も困っているのです。まだまだ模索中のチームですが、知識や経験を積み重ね、その両者の助けになれればと思っています。

認知症サポートチームのメンバー

事例・制度の紹介❶

「お金がないから病院にかかれない」となる前に一度ご相談ください

名南病院　無料低額診療制度

名南病院　連携相談室
相談員　鷲野 雅子

経済的な理由で医療費の支払いが困難な場合、医療費免除できる他の何らかの制度利用ができない時に、名南病院では〔無料低額診療制度〕という制度があります。

無料低額診療制度は　生活保護法による「最低生活水準」を基本にしていますが、面談のなかで生活状況等をお聞きしながら受給を決定しています

受給決定になれば自己負担部分について、全額免除か一部免除になります。

この間この制度を利用された方は

- ●保険証がない、短期保険証・資格者証はあっても自己負担部分は支払いができない
- ●社会保険証はあるが入院で休職、傷病手当がでるまで時間がかかり支払いに困る
- ●退職後　仕事がみつからず収入が少ない
- ●年金はあるが家賃等を支払うと医療費まで支払いができない
- ●自営業で収入はあるが返済もあり生活が大変

等等、理由は様々です

医療費の心配で病院にかかりたいけどかかれない、ということがないよう、まずは無料低額診療制度を“窓口”に是非、ご相談ください。

3.1ビキニデーに職員2名を派遣

若手職員の平和活動への積極的な参加を呼びかけて、
今年も2月28日～3月1日の2日間、
3.1ビキニデーに職員2名が参加しました。

（名南ふれあい病院 2階 介護士 澤木勇佑
名南病院 2階 看護師 山隅香央里）

2/2(木)
壮行会開催！
23名参加

2/21(火)
ビキニデー参加費カンパ活動として
カレーを販売！友の会の方にもお手
伝いいただき200食以上売上！

ビキニデー
本番！

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
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
随時（御相談に応じます）

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
名古屋市南区豊田5-15-18　TEL052-692-2388
医療法人名南会人事室　担当：中井

共同組織（社員・協同基金・友の会）のページ

名南健康友の会2017年総会

4月22日(土)　名南病院　講堂

安心して住み続けられる まちづくりをすすめる為に 地域に根差した活動をすすめよう！

2016年度のまとめと2017年度活動の柱

みんなが安心して住み続けられるまちづくりを名南会・地域とともにすすめてきました

●12月から道徳学区で「ほんわか食堂」（こども食堂）を始めました。町内会や学校にも開催を呼びかけ様々な協力を頂いています。

●ボランティアの仲間も増え、ふれあいお食事サロンを毎月開催できるようになりました。

●その他、名南会職員と共同で熱中症訪問などの地域訪問の実施や、健康まつりのお知らせを事業所のある地域の町内会に回覧して頂く、保健学校で認知症サポーター養成講座のフォローアップにいきいき支援センターから講師を派遣して頂くなど、幅広く共同を広げ取り組みをすすめていく事が出来ました。

社保平和の取り組み

●社会保障を良くする取り組みとして名南会職員と合同で街頭署名行動に取り組みました。

●昨年度より続けてきた戦争を語り継ぐ会の記録を冊子にしました。

地域まるごと健康づくりをすすめてきました

●HPHの取り組みとして名南病院・ふれあい病院・名南診療所の各地域で体操・ウォーキングをしました。

●体操サロン、アピタ・トスカのまちかど健康チェックを継続的に取り組み定着しています。

トスカ健康広場（まちかど健康チェック）も1年経ち、多くの人が立ち寄ってくれるようになりました

地域の要求に沿った楽しい活動に取り組み、仲間を広げてきました

●折り紙講習や歴史探訪ウオーキング、春の行楽、新春のつどいなど会員の様々な要求に応え、集える企画を開催し、また、サロンやたまり場などの居場所づくり、保健学校などの学ぶ取組みの中で仲間を増やしてきました。

秋の行楽では楽しくお買い物交流も楽しく

保健学校「認知症サポーター養成講座フォローアップ研修」では認知症の予防・対処を学びました

●わいわい広場で新しい班会が誕生しました。（「趣味の会」（仮））

名南会を資金の面から支えるとりくみ

●各地域支部で積立通帳の継続的な取り組みをすすめてきました。

●外来行動や訪問行動に取り組んできました。

2017年度の友の会

来年度は、安心して住み続けられるまちづくりをすすめる為に昨年に引き続き地域に根差した活動に取り組んでいきます。

中川健康友の会「たんぽぽ班会」

耳の話 ～難聴と補聴器のわかりやすい話～

たんぽぽ班の2月班会は「耳の話」。難聴をかかえるわが身には最適と思い参加、「難聴と補聴器のわかりやすい話」と題して、パナソニックの専門員から話を聞いた。

難聴は見た目にはわからず、例えば、自転車が後ろから近づいていても、声をかけられても気づかないなど困る事が多々ある。参加者の中にも難聴の方がおられ、話を聞くと「一緒だなあ」と思った。補聴器は慣れるのに個人差もあり、若い時に体感するのが違和感が少ないと聞き亡くなった父を思い出した。付けるのを嫌がり、母との会話もままならず母が愚痴っていたので、側にいれば耳鼻科に行き合う補聴器にしてあげたかったなと、せっかく持っていたのにね。

補聴器も日進月歩で、もっと性能が良くなり安価に購入でき、難聴者を救ってほしいと切に思った企画でした。

たんぽぽ班　寺本　峰子

4月以降の予行定事

★4/4(火)　名南診療所　11:30～　お食事サロン　名南診療所2階　多目的室

4/15(土)　ほんわか食堂（子ども食堂）12:00～　名南病院　講堂

4/22(土)　名南健康友の会総会　11:00～　名南病院　講堂

4/22(土)　中川健康友の会総会　14:00～　～総会記念トーク交流～「医師の言い分・患者の本音」　中川診療所外来待合室

★4/28(金)　ふれあいお食事サロン　11:30～　ふれあいヴィレヂ

★5/2(火)　名南診療所　11:30～　お食事サロン　名南診療所2階　多目的室

★5/13(土)　春の行楽　モネの池と郡上散策と温泉

5/20(土)　ほんわか食堂（子ども食堂）12:00～　名南病院　講堂

5/14(日)　中川診療所2017　11:00～14:00　春の健康まつり

オープニング演奏（一色中ブラスバンド部のみなさん）、健康貯筋体操、骨密度・血管年齢チェック、栄養士と一緒におやつ作り、綿菓子つくり、ゲーム、バザー、模擬店、抽選会など、楽しい催したくさん！ぜひ来てください！

中川診療所

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（四九）

井戸田町（いどたちょう）（瑞穂区）

尾鍋　昭彦

井戸田町は、千種からつながる台地状の土地、いわゆる瑞穂台地と呼ばれる南端、山崎川に接する所にあり、古来から鎌倉街道、塩付街道（星崎辺りから信州へ塩を運ぶ道）の存在など交通の要所となっていました。したがって、多くの寺院が存在し、今では失われていますが、多くの塚、古墳などが確認されています。

井戸田町は、江戸時代には本井戸田村と呼ばれていましたが、明治になって、瑞穂村となり、昭和20年に井戸田町となりました。名前の由来は、この地域には清水の湧き出る所が多く存在したことから井戸田と名付けられたということです。大正13年（1924）に瑞穂耕地整理組合が設立され、耕地の整理事業がすすみ、昭和7年にほぼ完成しましたが、この地域は、従来から家屋が密集しており、住居の移転費用が多くかかり過ぎる、代替の土地の補償が十分出来ないと云う事で整理事業から除外されました。このために、現在でも細く曲がりくねった道路が入り組んだ町となっています。龍泉寺の門脇には亀井水（かめいすい）と呼ばれる井戸があり、地元に住む人の話では、昭和30年頃までは清水が湧き出ていたということです。かつて、この井戸水は、源頼朝の産湯に使われたとも伝えられています。

龍泉寺の東100m程の所に、井戸田七塚と呼ばれる塚の一つである剣塚があります。大正12年に消滅し、今ではその形は失われ、存在を示す標札しか残っていませんが、この塚からは、鎧、冑、剣、などが出土しています。尾張名所図会によれば、知多郡大野出身の粕谷藤太信重の塚と云われ、人が馬に乗ったままで、この塚の前を通り過ぎようとすると、祟りがあり、必ず落馬するという伝説がありました。井戸田町は、歴史が古く、多くの史跡、伝説を今もなお残している所です。

▲井戸田七塚のひとつ　剣塚跡

▲龍泉寺の門脇にある井戸「亀井水（かめいすい）」

認知症サポーター養成講座

フォローアップ研修を受けて

2/25　名南健康友の会保健学校
於：名南病院講堂

認知症の種類で脳血管性認知症の危険因子の中で、運動不足・肥満・高血圧・高脂血症・心疾患があり、私自身いつ認知症になってもおかしくない状態です。「ヤモメ暮らしはツラいなぁ…」

認知症の発症は防げないけど、知的刺激（頭の運動・体操）、食生活、運動習慣の3つの予防方法でリスクを減らせば、少しはこの先生きていけると思うので、ボランティア活動をやって体調を整えています。保健学校の終わりにいきいき支援センターの方より、「徘徊高齢者おかえり事業」の支援サポーターの呼びかけがあり登録しました。

豊北班　北方茂信

2017年4月予定表

	日曜日	班会	班会内容	班会場所
名南病院地域	6日(木)	13:30～ 道徳地域合同班	皮膚の病気について	名南わいわい広場
	11日(火)	14:30～ 南木場班	食事会	ほんわかルーム
	12日(水)	10:00～16:00 趣味の会(仮)		名南わいわい広場
	20日(木)	14:00～ わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場
	22日(土)	13:30～絵画教室		名南わいわい広場
	24日(月)	13:00～ 囲碁教室	健康体操	名南わいわい広場
	25日(火)	13:30～ ちぎり絵	名南病院の歴史	名南わいわい広場
	27日(木)	10:00～ 新三条班	帯状疱疹	会員宅
	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	ふれあいヴィレヂ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多目的室
		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･軽菓子付）	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	3日(月)	15:30～ 中根班	茶話会	会員宅
	5日(水)	14:00～ 昭和区健康サロン	タオル体操	ハットリ
	7日(金)	14:00～ 健康サロン遠源	食品添加物について	遠源
	11日(火)	13:00～ 絵手紙班	いきいき体操	名南診療所2F多目的室
	12日(水)	13:30～ コーポラス班	腰痛予防	コーポラス集会室
	13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
	18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
	21日(金)	14:00～ ひよこ昼班	医療保険制度の仕組みについて	たまり場ひよこ
	24日(月)	14:00～ 北原班	不整脈	会員宅
	第4木曜日	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
名南ふれあい病院地域	1日(土)	13:00～ ひまわり班	食事会	会員宅
	10日(月)	15:00～ 滝の水班	健康体操	会員宅
	13日(木)	14:00～ 豊田地域班	動脈硬化症について	ふれあいヴィレヂ
	18日(火)	13:30～ コスモス班	脳と体を鍛えるトレーニング	えがおたまり場
	19日(水)	13:00～ なでしこ班	不活性症候群	えがおたまり場
中川診療所地域	18日(火)	10:00～ たんぽぽ班	体重・体脂肪チェック	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129回 クロスワードパズル

出題　大森 久紀
名南診療所所長

たてのかぎ

1 漢字で書くと「鰯烏賊」
2 国会の衆参本会議における採決は、記名投票と○○○採決の2種類
3 低い層雲から降る水滴の直径0・5ミリ未満の細かい雨のことを「○○雨」という
4 トランプのマークで赤色は、ダイヤと○○○
5 その時その場に応じて、適切な手段をとること
8 野球の左翼手
10 名南介護老人保健施設○○○○の里
12 花崗岩が風化してできた砂
14 多くは非難の意を含んで用いられ、古くから伝えられてきた風習
17 反対○○○を述べる。○○○が分かれる。
18 「○○を授かる」「○○の神」☆禍
20 「平均○○○」とは、ある年齢の人々が、その後何年生きられるかという期待値のこと
21 「○○炎」は原因別死亡率4位、注意しましょう
23 夏の次は？

【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、出来た言葉を答えてください。
グレイのマスには「ふれあい」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 坂本九の曲「上を向いて歩こう」は、外国ではこう呼ばれます
4 「秤」物の重さをはかる道具
6 ラピスラズリ、青色の美しい宝石
7 やっぱり運動会の最終種目と言えば
9 イスラム教の聖地
11 恵方巻は○○○○寿司の一種
13 日本で一番多い画数の漢字（84字）
15 「竿または棹」物干しによく使います
16 順々にまわし読みすること
18 動かない、ゆるぎないこと。野球で「○○○の四番打者」などと。
19 簡単な料理
21 江戸時代の一万石以上の支配領土
22 「○○」の対義語は「現実」ではなく、実は「現（うつつ）」です
23 知立名物「大○○まき」
24 親しみや好感があるさま

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4月30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。

505号の答えは「ハルタツヤ　グノウエニマタ　グニカエル（春立つや　愚の上にまた　愚にかえる）」。19通の応募があり、18通正解。（当選者）大橋　延吉さん（南区堤町）、永井　ふみゑさん（南区五条町）、松本　昷子さん（瑞穂区白龍町）

投稿 読者のひろば

手軽なタオル体操でリラックス

簡単!!健康体操は必見ですね。手軽にあるタオルを使って、しかも短時間で肩の体操ができる！寒い日にはなかなか体が動かせず、こんな時にも2～3セットで無理なくリラックスできそうです。

南区豊　小善　恵子　さん

春はアレルギーの季節、予防が大事

春になるにつれて「黄砂」が観測されます。私たちにできることは、マスクやメガネの着用。外出先から帰ったら顔や手をよく洗うこと。アレルギー反応を防ぐことが大事ですね。

中川区下之一色町　中島　淑恵　さん

川柳

愛ゆえに　この世に注ぐ
厳しい目

共謀罪　頭の中も
検閲か

結果より　学ぶ姿勢を
尊く見

ひと伸ばす　咎めるよりも
まず褒める

青く澄む　四月の空に
夢よ跳べ

港区木場町　松井　俊宏　さん

名南会診療案内

2017年4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

※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 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		外園	外園	外園	外園	外園	伊藤康/加藤（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（外園）（第1、第3） 糖尿病外来（三宅）		ものわすれ外来（小林）	ピロリ・肝炎外来（高木万）	
夜診	内科1 内科2 内科3 内科4 内科5		小南 小林 中島 井汲		三宅 黒田 森 稲垣 山本	※皮膚科（火・木・金）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） ・鈴木（乳腺・甲状腺）木・土午前隔週
	小児科		伊藤康		外園		伊藤康	
	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）	★鈴木（乳腺・甲状腺）水・金隔週	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			
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）9:30～15:40

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/大久保（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59回

つちっこ保育所・そらっこ病児保育室

働く親と子ども達のサポート

保育士　山盛　ますみ

みなさん、こんにちは！

名南病院南側の患者様用駐車場の角にある建物の、1階のつちっこ保育所は、名南会で働く職員のための託児所です。普段は地域の保育園に通っている子ども達ですが、休園している夜間と日祝日に、パパママがお仕事の時のみ利用します。

2階のそらっこ病児保育室は、名古屋市の受託事業として、一昨年9月に新規スタートしました。「子どもの体調が悪く保育園に行けない、でも親は仕事を休めない、近くに預かってくれる祖父母もいない…」とお困りの時、職員以外の方も登録をすれば予約・利用が出来ます。

どちらも、仕事と子育てを両立させるためには必要な保育です。今後も、安心して利用できるよう心がけ、働く親とその子ども達をサポートしていきたいと思います。

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

サーモンのレモンじょうゆサラダ

材料（2人分）

- 刺身用サーモン……140グラム
- レモン果汁、味醂、水 …… 各小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ2杯半
- 昆布茶 …… 小さじ半分ほど
- レタス …… 70グラム
- クレソン …… 30グラム

※無ければ三つ葉、トマトなど何でもOK

作り方

1人分当たり 194kcal

①レタスは細切りにクレソンは適当にきり、トマトならサイコロでざっくり合わせて器に盛る。

②サーモンはそぎ切りにして①にのせる。※市販の刺身パックでそのまま。好きなネタ何でもOK

③調味液をあわせ②にかけてできあがり。

● ポイント ●

コレステロールを押さえるには魚を積極的に摂りたいもの。

魚だけ食べがちな刺身には野菜をたっぷり添えて食べるようにしましょう。ドレッシングはそれぞれの工夫で、ポン酢でも、油のとりかたに注意。動物性の脂よりは植物性の油の方が良い。

簡単!! 健康体操　脳トレ体操

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

こんにちは！寒さも和らぎ、いよいよ春が近づいてきていますね（＾ω＾）♪　今回も先月に引き続き、お家の中でできる脳トレ体操をご紹介します♪

脳トレその1　仲間はずれ探し

3つのうち仲間はずれはどれか考えます。

<例>「牛」・「豚」・「タイ」→ 答え：タイ（1つだけ海の生き物です）

問題

① 「ショウガ」・「ワサビ」・「醤油」
② 「剣道」・「サッカー」・「野球」
③ 「プール」・「サウナ」・「風呂」
④ 「さくら」・「のぞみ」・「ひまわり」
⑤ 「和歌山」・「滋賀」・「奈良」

答え

①醤油（醤油以外は薬味だからです）
②剣道（剣道以外はボールを使います）
③サウナ（サウナ水に浸かりません）
④ひまわり（ひまわり以外は新幹線の名前になっています）
⑤和歌山（奈良・滋賀県は海に面していない県です）

脳トレその2　都道府県クイズ

その名の通り、どの都道府県か当てて下さい。

問題

① 日本の土地全部の20%を占めている・羊のお肉が有名
② 落花生の生産量日本一・果物はナシが有名
③ オートバイの製造が多い・登呂遺跡が発見された
④ 中京工業地帯がある・車の製造が多い
⑤ 大きい湖がある・織田信長が安土城を築いた

答え

①北海道　②千葉県　③静岡県　④愛知県　⑤滋賀県

自分たちでクイズを考えて出し合ってみても楽しいかもしれませんね♪

口は健康の入り口シリーズ ⑦⓪

往診で嚥下機能チェック～誤嚥を防ごう～

呼続はみんぐ歯科　歯科医師　藤﨑　翔

呼続はみんぐ歯科では、病気や障害により通院が難しい患者さんでも歯科医療が受けられるように往診をおこなっています。入れ歯の作成や調整のほか、必要な場合は嚥下の簡易的な評価と嚥下機能維持のための運動や生活指導も行います。

食事でムセがあるか？嚥下が短時間に何回できるかを観察するほか、実際に食事の現場を観察することで、食事の姿勢や食べるスピードなど多岐にわたる情報を収集し、原因を突き止めたのち、必要な運動や改善点を指導します。

トレーニングの一種であるので、患者さん全員が劇的改善を見るわけではありませんが、一方で、経管栄養から通常の食事の許可を頂いた患者さんがいることも事実です。

「30秒間でカラ嚥下が二回（何も食べてないときにゴックンと唾を飲み込めるか）」

これができるか、できないかが最も簡単な嚥下機能チェックの一つとされています。

現在では、デイサービスセンターや病院でも嚥下機能を維持することの大切さが再認識され、食前の嚥下体操が習慣づけられているところも多くあります。中には入れ歯の不具合に原因があるケースもあります。往診だからこそ、一人ひとりに必要なものを見つけ、それにあった対策がとれるものと考えます。

「飲みこみにくくなった」「食事がのどにつかえる」と思われたら、いつでもご相談ください。

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
TEL 052-691-6480（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
TEL 052-811-4182