

みんなが安心して暮らせるまちづくり

助け合い・居場所づくりの 取り組みで地域のつながりを広げる

めい なん

第510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

～ 中川:助けあおまい会・名南:コーヒーサロンの紹介～



水家さん(管理人)もマスターに

サロン・ひなた

中川で新たに立ち上げた「サロン・ひなた」

ほんわか喫茶



毎週月曜日 10時～12時
名南病院講堂

ふれあい喫茶



第1.2.3火曜日 10時～12時
ふれあい病院待合ロビー

居場所 づくり コーヒー サロン

高齢化や住民の入れ替わりによる地域環境の変化、医療・介護保険の度重なる改悪など様々な要因で、ちょっとした困りごとがおきても対処ができない、近所のつながりがめっきり減ってしまった、足も悪くなったので出歩

名南診コーヒーサロン



毎週月曜日 10時～12時
名南診療所2階

サロン・なかしんさん



毎週木曜日 10時～11時30分
中川診療所友の会ルーム

今回は「家の電球が代えられない」「ゴミ捨てに行くのが困難」などちょっとした困りごとをみんなで助け合う「助けあおまい会(中川健康友の会)」と週1回の集いの場として地域の居

いきます。

医療法人名南会、名南・中川健康友の会とともに地域に根差し、つながりを広げ、安心して住み続けられるまちづくりを大きな課題として取り組みを進めていきます。

場所になっている「コーヒーサロン」の取り組みを紹介します。お近くの方は是非気軽に立ち寄って顔を出してみてください。また、「少しでもいいなら手伝えるかも」と興味をお持ちの方は支援員・ボランティアも募集しています。

助け 合い

助けあおまい会



事例・制度

の紹介 ③

思わぬ事情で
苦しくなっても

名南診療所指定居宅介護支援事業所 柴田 朋子

一時的に病気や怪我での治療代がかかる場合や、親族の介護などで予定外の出費が必要であるとか、借金の返済分が残っていて預貯金を切り崩しても、手元に残るお金が心となくなるなど、私たちの生活においては、思わぬ事情で苦しい状況に追い込まれてしまうこともあるかと思われます。

ケアマネジャー自身には直接、そういった経済的な問題についての直接的な解決対応ができるわけではないのですが、中には支援してくれる身寄りがいない方、生活保護の受給の対象にはなれないけれども、「次の年金がはいるまでだいぶあるけど、手元にお金もないし、食べるものも底をつきそう・・・」という苦しい状況に追い込まれている方の暮らしぶりに直面することがあります。こういった場合、相談先の一つとして、「名古屋市 仕事・暮らし自立サポートセンター」という窓口が市内に3カ所ありまして、対象者の方に面談してもらったりして、家計相談支援事業として助言や必要な機関、資源への相談のしかたの説明などをおこなっていただいています。利用できる方は、名古屋市在住の方で、現在生活保護を受給されていない方です。高齢者の方で無くても、就労活動がうまくいかず生活に不安があるとか、離職で住居の確保に不安があるといった問題などにも、どうやって考えてまず何に着手すればいいかといった相談に応じてもらえます。急迫な事情がある場合には回数や頻度に制限はありますが食料品の支給サービスにつなげていただける場合もあります。相談は無料で、センターの窓口まで来所できない事情がある場合にはご自宅等へも来ていただけるようですので、一人で悩まず、こうしたセンターへ相談されてみてはいかがでしょうか。最寄りの一例は「金山センター」 電話(052)684-8131、(月)～(金)と第4(土)、祝日・年末年始を除く 9時から17時まで受付(※(金)は20時まで)



たくさんの職種が関わります

NSTとは栄養サポートチームの略で、医師、看護師、薬剤師、管

栄養面から
治療のサポートをしています

名南病院NST(栄養サポートチーム)
名南病院栄養課 管理栄養士 山名 沙織



理栄養士、言語聴覚士、検査技師、医療事務で構成されています。各職種が専門の知識を持ち寄り、治療が円滑に進むよう栄養面からサポートを行うチームです。高齢化が進む近年、加齢や認知症による食欲不振、脳卒中などの後遺症で咀嚼力・嚥下力が低下し必要なエネルギーが摂れず、低栄養になってしまう患者さんが増えています。低栄養の状態が続くと病気の回復も遅れ、感染症のリスクが増し、死亡率も高くなると言われています。

そこで2010年診療報酬改定で栄養管理の重要性が認められ、栄養サポートチーム加算が新設されたことをきっかけに当院でも活動を開始しました。栄養サポートチームでは、患者さんの栄養状態を把握し、栄養状態の悪い方(栄養状態の指標を示す血清アルブミンAlb3.0mg/dl以下)や食欲が低下している方、嚥下障害がある方、褥瘡がある方などを対象に週1回回診を行っています。回診では、必要量摂れてい

るか、現在の栄養療法が適切か話し合い、食事がすすまない方には食形態や栄養補助食品を、点滴や経管栄養を行っている方にはカロリーが足りているか、適切な栄養剤が使われているかなど検討します。栄養方法には口から食べる「経口摂取」、太い血管から輸液を入れる「中心静脈栄養」、鼻から胃腸に栄養剤を注入する「経腸栄養」の3種類があります。口から食べることが最良ですが、嚥下機能の低下や病状によってそれが難しくなった場合は中心静脈栄養又は経腸栄養を選択しなければなりません。免疫力を保つためには腸を使う経腸栄養が良くいとされていますが、患者さんやご家族の希望に沿った最善の栄養療法が選択できればと考えています。今後も、患者さんの栄養状態の

栄養サポートチームメンバー
(筆者：前列右から2番目)

改善、口からの食事摂取を勧めるなど最良の栄養療法を選択するお手伝いができるよう活動していきます。



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。

随時(御相談に応じます)

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

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

電話 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

名古屋市中区豊田5-15-18 TEL052-692-2388
医療法人名南会人事部 担当：中井



高橋ゆうすけ市議員
による来賓あいさつ

会場は大盛況、沢山の参加で盛り上がりました

名南健康友の会総会が90名を超える参加でおこなわれました。医療法人名南会専務理事 西本義弘氏と名古屋市長 高橋ゆうすけ氏のお二人に来賓のあいさつを頂いた後、友の会の2016年度活動の振り返りと2017年度方針の提案をおこないました。伊東副会長よりパワーポイントを使って2016年度1年間に行ったことを楽しく振り返り、2017年度方針(案)の「助け合い」を中心の取り組みとしてすすめていこうとお話ししました。この「助け合い」をすすめるという提案を深める形

名南健康友の会

2017年度
名南健康友の会総会

地域の助け合いを
すすめていこう!

4月22日(土)
名南病院講堂
「くるくるプラザ」



「記念講演」岐阜民医連 鬼塚美智子氏

で、岐阜健康友の会の助け合い活動の事務局をされていた岐阜民医連職員の鬼塚美智子さんをお招きし、岐阜での取り組みをお話しいただきました。出来る事、必要な事を始めるためにまず一歩踏み出してみるという言葉がとても印象的な内容でした。私たちもできることから高齢者の困りごと、家事援助のお手伝いができればと考えています。草取りや家具の移動、買い物、電球交換、粗大ごみ処理、窓ふき、日曜大工などボランティアの募集をしたいと思っています。



バザー也大盛況でした

その後2017年度の役員体制(三役は伊東会長・北方副会長・太田垣副会長)を提案し、参加者の拍手で2016年度のまとめ・2017年度方針・役員体制が承認されました。総会後は福井物資・手作り品・サータアンダギー(名南健康友の会)・産直野菜(名南会社保平和委員会)・えびせん他物資(生健会)のバザーと抽選会にて大盛りあがりでした。

名南健康友の会は2017年度も今年50周年を迎える名南会と協力協同して、会員・地域の皆さんと一緒に頑張りたいと思います。よろしく願います。

名南健康友の会 副会長
太田垣 千恵子
北方 茂信

中川健康友の会

2017年度
中川健康友の会総会

4月22日(土) 開催

「医者と言いつつ、患者の本音」とトークと活動方針・役員体制を確認!

患者は日頃なかなか言えない事、聞けないことが多いが医者の言いつつは、山口所長を囲んで記念トークを行いました。たまたま担当医が替わる、治療の説明が難しい、患者の顔を見ない医師がいるなどの発言に山口所長は「協力医は情報が豊富でトレーニングも十分積んでいて病歴管理

中川健康友の会
北村 晴美

6月以降の予定行事

6/6(火)	名南診療所 お食事サロン 名南診療所2階 多目的室	6/30(金)	ふれあい お食事サロン ふれあいヴィレヂ1階	7/31(月)	道德平和 盆踊り大会 道德公園
7/4(火)	名南診療所 お食事サロン 名南診療所2階 多目的室	7/28(金)	ふれあい お食事サロン ふれあいヴィレヂ1階	8/1(火)	道德平和 盆踊り大会 道德公園
6/17(土)	ほんわか食堂 (子ども食堂) 名南病院 講堂	7/15(土)	ほんわか 食堂 名南病院 講堂	8/25(金)	中川反核平和 盆踊り大会 波花公園

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

歴史から見た町名（五十二）尾鍋昭彦

関取町（せきとりちょう）（瑞穂区）



▲中根南城跡とされる西八幡社



▲天白川堤防から見た弥富ポンプ所

瑞穂区のもっとも南に位置し、天白川に沿った所に関取町という名前の町名があります。この辺りは、江戸時代には中根村、明治時代初期には愛知郡弥富村と呼ばれていましたが、その後愛知郡呼続町大字弥富となり、大正10年に名古屋市に編入されて以後、南区弥富町大字弥富字関取となりました。昭和46年独立して関取町となりました。現在に至っています。この地域には、かつて天白川に沿って御小納戸用水と呼ばれる水路が作られており、この用水の水を堰に貯え、貯えられた水によって田畑を潤していました。ところが、地域の水争いがおこり堰を取り払われてしまったために、用水の水を使用できなくなった地域の住民の悲しみを表したのが、地名の由来とされたと云われています。（瑞穂区の地名・町名考 平成19年）

また、一説には、この付近に中根城と呼ばれた砦があり、この城を警護する関所が設けられていたと云われ、これに由来するとも云われています。（町名の由来 昭和54年）

中根城は室町時代末期に織田信照（信秀の九男）が築城したと伝えられる中根三城からなります。このうちの南城が本城とされ、中城、北城はその出城であったと云われています。南城は現在の観音寺（丸根町）を含めた地域が城内にあたと云われ、西八幡社の東の丘陵全体に築かれていました。古老の話によれば、昭和初期まではまだ、堀跡も見られたということですが。かつてこの辺りは田畑であり、水はけも悪く、大雨の時には浸水の被害を受けることが多い地域でしたが、現在は、弥富ポンプ所が設置されその被害は少なくなっています。現在は住宅地として発展しています。

班会だより

楽しみが増えました

ミシン1台を頂きました。役員の人に感謝しています。そしてミシンが重いのでキャスターを作ってもらいました。これは世話人のご主人に作って頂き、ありがとうございます。

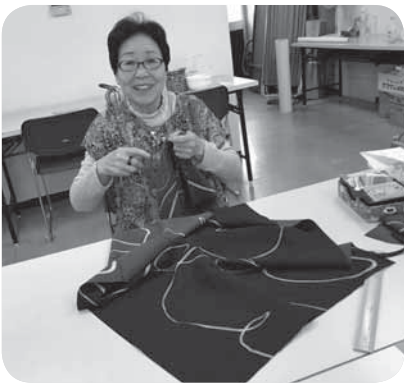
教えてもらってうれしかったです。着物で出来ることが楽しくなり、もっとやりたいと思います。

家で作るとなかなか時間がかかり、ここに来ると皆さんで話しながら楽しく仕事ができます。

楽しみが1つ増えました。皆さんからアイデアを頂きありがとうございます。

楽しみが増えて、皆さんからアイデアを頂き、楽しく過ごさせて頂いています。

名南健康友の会 名南病院地域
わいわいちくちく 班員一同



2017年6月予定表

	日曜日	班会	班会内容	班会場所		日曜日	班会	班会内容	班会場所
名南病院地域	1日(木)	13:30～ 道徳地域合同班会	皮膚の病気について	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	口と体の健康	会員宅
	13日(火)	14:30～ 南木場班	いつでも元気	ほんわかルーム		8日(木)	14:00～ 豊田地域班	コレステロールについて	ふれあいヴィレチ
	14日(水)	10:00～16:00 わいわいちくちく(趣味の会)		名南わいわい広場		12日(月)	15:00～滝の水班	熱中症予防	会員宅
	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		20日(火)	13:30～ コスモス班	突然死を防ぐ	えがおたまり場
	22日(木)	10:00～ 新三条班	熱中症予防	会員宅		21日(水)	13:00～ なでしこ班	パーキンソン病について	えがおたまり場
	24日(土)	13:30～ 絵画教室		名南わいわい広場	名南診療所地域	2日(金)	14:00～ 健康サロン遠源	無添加は本当に安全？	遠源
	26日(月)	13:00～ 囲碁教室	健康体操	名南わいわい広場		5日(月)	15:30～ 中根班	食中毒予防	会員宅
	27日(火)	13:30～ちぎり絵		名南わいわい広場		8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
	毎週月曜日	13:00～ 囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場		13日(火)	13:30～ 絵手紙班	頭の体操	名南診療所2F多目的室
	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		14日(水)	13:30～ コーポラス班	物忘れ外来について	コーポラス集会室
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	16日(金)		14:00～ ひよこ昼班	介護保険制度について	たまり場ひよこ	
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」		20日(火)	13:30～ 豊北診療所合同班	足腰を鍛える体操	伝馬コミセン
	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		26日(月)	14:00～ 北原班	介護保険制度について	会員宅
		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		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
		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		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
	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	中川診療所地域	20日(火)	10:00～ たんぼぼ班	ウォーキング	未定
		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		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
		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		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
	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		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

「笑いヨガ」で
笑顔が増えれば健康に
長生きできるのはとてもよ
いことだと思えます。です
が、「笑顔」と「健康」でなけ
れば少し残念な気も。507
号で紹介されていた「笑いヨ
グ」でみなさん笑顔が増え
たら良いな、と感じました。ス
タッフさんの笑顔もとてもス
テキ。写真から楽しさが伝

わってききましたよ。
南区堤町
吉田 まり さん

出来たばかりの
デイサービスへ
4月から要支援2にな
り、週2でデイサービスに
通います。新しく出来たば
かりの事業所で、私は7番
目に入りました。まだあま

人数がいらないのでマン
ツーマンで運動や脳トレ等
を教えていただいていま
す。若いスタッフとお話を
しても合わせて下さるのか
違和感もなく、無理なく体
を整えられそうです。がん
ばってみようと思っています。
南区豊
畔柳 恵子 さん

古民家が
背負った歴史
長生きを
長寿と言える
共謀罪
この中へ
信念は
受け入れる幅
登校の
列に明日を
港区木場町
松井 俊宏 さん

弾の痕
国をこそ
ズカズカと
深さ持つ
託す眼が

●※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も、20時30分まで救急外来を実施しています)

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

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

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

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

第131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 ニシンの魚卵
2 滋賀県の面積の6分の1を占める
4 プリンターやカメラで有名なメーカー
5 まったく、まるつきりの素人のことを「○○の素人」と言います
6 「白雪姫」には、7人の○○が登場します
8 婿養子
10 二種類のものをともに用いる事
12 絹ごし豆腐と並び有名なのは
15 地上1.5メートルの高さの風通しのよい日陰で計った温度

よこのかぎ
1 浴室など湿気の多い所に発生する嫌なもの
3 勝ち続けること、○○○の連勝
7 高級なカニと言えば、やっぱり「タラバ」と「○○○」でしょうか
9 よけいなことをして、かえって自分にとって悪い結果を招くこと
11 ○○○○には福がある
13 「蜘蛛の○○」は、芥川龍之介の短編小説
14 絶対にやってはいけない、飲酒運転と○○○○○運転
16 既婚⇄
17 今からの時期、食中毒に注意。代表的な症状は、○○○と下痢
19 東大寺の大仏が有名な地

20 土木と建築を合わせて、「○○○業」
22 日本国憲法は、あらゆる法の中で○○○○○に位置しています
24 未→○○→酉
25 野球で「右飛」は「ライトフライ」、「左飛」は「□□□□□」

【パズルの解き方】クロス解いて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「めいなん」の文字が入ります。

ヒント 松尾芭蕉の俳句

A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	

●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 高谷	小南 伊藤春 前田丸 茂	伊藤春 黒田 ○ 劉	三宅 小林 池井 成田	○ ○ ○
	小児科	吉岡	外園	外園	外園	吉岡	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)
	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)	こころ発達(吉岡) (第2,第4)	ものわずれ外来(小林)	ピロリ・肝炎外来 (高木万)	
午後	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 山本 中須賀 稲垣	※皮膚科 (月・火・木) 9:30~11:30	黒田 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	外園		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)	★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)		

曜	日	月	火	水	木	金	土
午 前		長谷川	小松 外科系(早川)	宇佐美	古田 リハ(家田)*	小松	山羽/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	山邊	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					

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 佐々木	山口	山口/金光(交替)
午後		(往診)	山口			山口	
夜 診		山邊			大島		

※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。 ※小児科診療準備中。電話にてお問い合わせ下さい。

名南会 診療案内

利用者に寄り添い、生活を支える援助を

ヘルパーステーションひなたは、昨年住宅型有料老人ホームひなた開所にあたり新たに立ち上げられた部署で、現在スタッフは専属常勤1名、中川診療所通所リハビリ兼務スタッフパート4名の計5名が配置されています。

ホーム入居者様を対象にした援助が中心ということで、決まった曜日・時間にご自宅を訪問して援助提供する訪問介護とはまた違った部分もあり線引きが難しいと感じているのが正直なところです。また、ヘルパー経験が少

ないスタッフばかりということもあり訪問介護の難しさを痛感しながらも、日々学びも多く新鮮な気持ちで取り組むことができています。

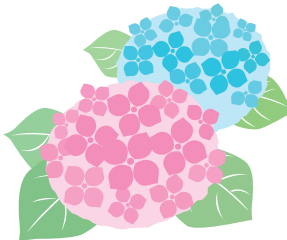
今年度からはホームの入居者様以外にも活動の場を拡げていくことになり、少しでも多くの利用者様に寄り添い、生活を支える援助ができればと考えております。



一歩一歩ゆつくりではありますが、スタッフ全員で学びあい試行錯誤しながら頑張つてまいりたいと思います！



癒しの絵コーナー



健康レシピ

名南ふれあい病院栄養課 調理師
川田 宝希

南瓜と豆乳のスムジー

冬場の寒い時はホットにして夏場の暑い時は冷たくして年中たのしめます。今回は南瓜にしましたが材料は何でもOK、お勧めを紹介します。



***** 材料(1人分) *****

- ①オレンジが綺麗な人参とみかん
みかん…1個、人参…3分の1、プレーンヨーグルト…100ㇺ
- ②風邪予防にほうれん草とバナナ
ほうれん草…50ㇺ、バナナ…2分の1、ヨーグルト…100ㇺ
- ③冷え性改善なら生姜と小松菜のスムジー
生姜…10ㇺ、小松菜…50ㇺ、豆乳…100cc

基本的な作り方は材料を全てミキサーにかけただけ。ホットにするなら沸騰しないように加熱してください。根菜類などは軽く火を通した方が栄養価アップの場合が多いです。

●ポイント●

とにかく簡単手軽に食物繊維がとれます。水の代わりに豆乳や乳製品を使えば貴重な栄養分も補えます。ハチミツ、シナモン、きな粉など一工夫もあり。

簡単!!
健康体操

運動の種類について

名南ふれあい病院 作業療法士：青山 遥
リハビリ課 言語聴覚士：川島 麻美

こんにちは(^o^)♪
みなさん梅雨の季節となりましたが、体調崩されていませんか？
いつまでも健康で強い体でいたいですね。
さて、この記事では毎回運動について紹介していますが、運動にも種類があることをご存じですか？
今回は運動の種類について紹介したいと思います。

★★運動の種類★★

無酸素運動

酸素をほとんど必要としない運動のことです。
短時間に強い力が必要となる運動で、瞬発力を求められる短距離走や筋力トレーニングなどのことをいいます。

有酸素運動

酸素をとりこむことでエネルギーを作り出す運動のことです。
長い時間(20分以上)の継続が必要でウォーキングやジョギング、水泳、縄跳び、サイクリングなどがあります。
有酸素運動をすることで糖尿病や高血圧、脳卒中や心筋梗塞、狭心症などの発症リスクを下げる効果があります。また、認知症の予防やストレスの緩和・発散の効果があるそうです。

おすすめの有酸素運動は…ずばりウォーキングです!!!

★★ウォーキング★★

ウォーキングの速さは少し汗ばんで息がはずむくらいの速さで行いましょう。
60歳の方だと110回/分程度の運動強度、70歳なら105回/分、80歳なら100回/分を運動強度の目安にしましょう。

心拍数の目安は以下の通りです。
(220-年齢)×0.7

ここで豆知識☆

ウォーキングの前のストレッチは忘れずに行いましょう。
ウォーキングと一緒に筋トレ(無酸素運動)も行くと効果的です♪

口は健康の入り口シリーズ ②

歯科往診でお口の総点検

呼続はみんぐ歯科 歯科医師 藤崎 翔

患者さんの口の中に入れ歯が入っていることを家族や介護者が気づいていなかったり、入れ歯を無くしたために残った歯が歯ぐきに突き刺さるようにしてお食事をされているケースがよくあります。

ご自分でできる方なら、自分で入れ歯を外して歯みがきをされていますが、細かい汚れや入れ歯の不調に気づくことは難しいかもしれません。かといって、食事のたびに第三者が入れ歯を外し、歯ブラシをかけるのは日々の介護の中では大変なことです。

食べることは楽しみであり、おいしく食べることで生きる喜びを感じます。毎日を健やかに過ごすために、歯の状態をチェックすることや、飲み込みに問題がないかななどを点検するために歯科検診を受けることはとても大切です。

往診で行う医療活動は、機材の制限や患者さんの年齢層の関係から、入れ歯の作製と調整および口腔ケアが主体です。特に問題のない方であれば、6か月に一度で十分ですので、定期的に歯科往診を利用いただくことをおすすめします。



残根だけで咬もうとすると歯ぐきが傷つけられてしまいます。

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

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号

おしばゼロ

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