



第513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

地域で広がる 健康づくりの取り組み

～トスカ(内田橋)で毎週火曜日 健康体操教室を開きます～

2年前より名南会と名南健康友の会の共同で毎月第2火曜日にトスカ(内田橋)で開催している健康ひろばが、地域のボランティアでおこなっている「レッツスマイル隊」と共同して毎週火曜日に体操教室を開くことになりました。



トスカを健康づくりの拠点に。 やりたいこと盛り沢山です。



打ち合わせの様子。「こんなプログラムがあるよ」「高齢者でも座ってもできる体操が良いね」など話が尽きません。

トスカの体操教室では「スマイル体操みなみ」の実施の他に、名南会職員と共同で毎週行う体操を考えています。体力チェックも合わせて実施し、体力維持・増進を参加者

レッツスマイル隊の皆さん(友の会役員もメンバーとして張り切っています！)



毎週開催を目標に

名南健康友の会の役員である北方さんはレッツスマイル隊のメンバーとして関わってききました。もともと「スマイル体操」を普及していきたいとトスカで毎月健康ひろばを開いていて定着してきたこと、体操のスペースがあることからトスカで開催してみること話をすすめてきました。5月末にレッツスマイル隊の皆さんと南保健所の職員さん、名南健康友の会役員と三者でトスカの下見を行い、7月より毎週火曜日に実施する事、地域に幅広く知らせトスカを集える場所にしていくことで確認。トスカのまわりにもポスターを掲示しお知らせをしました。

また、友の会役員も班会やその他つながりのある場所で声掛け

に分かりやすい指標を持って毎週の体操に取り組んでみる。月のプログラムを組んで自宅に帰っても少しずつできるような体操を毎週実施しよう。などいろいろとやりたいことを出し合いながら打ち合わせをすすめています。

体力がついてきたら次は筋力をつける体操もいいね！とやりたいことが盛りだくさんです。

今後地域の参加者を増やしながら、名南会・友の会・地域が共同して、まずはトスカを内田橋・明治・豊のHPH活動、健康づくりの拠点にできるように取り組みを進めていきたいと考えています。体を動かしたい、体力の衰えが気になる方は是非トスカ健康教室にご参加ください。毎月第2火曜日は健康チェックも受けられますよ！

※スマイル体操とは

南保健所とスマイル隊と一緒に作り普及しているオリジナル体操です。スマイル隊は南区の各地で体操普及に取り組んでいます。あなたもスマイル隊に入って一緒に健康づくりをしませんか。

スマイル隊
養成講座

- 日時：10/18、24・11/6、17
13:30～15:30
- 場所：南保健所2F



7/11の健康ひろばとの共催日はたくさんの参加者で賑わいました。

をすすめ、初回の開催日を迎えました。(その後の開催の様子は前月号にて紹介。)

トスカ健康教室

開催日時：毎週火曜日 10:00～11:00
お問い合わせ：名南健康友の会事務局 (052) 692-7544まで

名南会ホームページ

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

名南会の医療・介護

5

より高い水準の看護活動を目指して
名南会の認定看護師取得の取り組み

認定看護師とは、1995年、日本看護協会によって作られた資格です。特定の分野において、熟練した看護技術と知識を用いて、水準の高い看護実践の出来る認定看護師を生み出し、看護ケアの広がりや質の向上をはかる事を目的に作られた制度です。21の専門分野があり、名南会では 糖尿病認定看護師 井口真志さん・訪問看護 額額佳子さんの2名が活躍しています。

糖尿病の適切な治療を支援します。

糖尿病認定看護師 名南病院2階病棟主任 井口 真志

1、認定看護師の資格について

認定看護師は、その分野でのスペシャリストの事を言います。認定看護師の活動は、実践・指導・相談の三つがあり。実践は患者さんと接し、看護活動を行います。指導は、講義などを行う事をいいます。相談は、他の人が相談に来た時、適切なアドバイスを行い、その人が問題を解決できるようお手伝いをする事です。

2、その資格がどんな形で活



3、どんな活動をしてきたか。
学習会の講師として名南診療所や中川診療所へ行きました。また、東海3県の糖尿病看護認定看護師のグループに所属し、企業と共同してフットケアの講師をしたり、執筆依頼などを受けました。9月には、名南病院で行った看護について発表を行

う事になっています。

より地域で安心して暮らしていけるサポートを

訪問看護認定看護師
訪問看護ステーションきずな 所長 額額 佳子



私が取得した「訪問看護認定看護師」は、日本看護協会が設けている資格です。訪問看護認定看護師は全国に546名おり、今年度、新たに38名が資格を取得しました。

まず、認定看護師とは、様々な看護の専門分野において、熟練した看護技術と知識を用いて、水準の高い看護実践のできる能力を身につけ、看護実践における看護ケアの広がりや質の向上を図ることを目的に発足されました。

そもそも訪問看護師は、地域で暮らす療養者様のご自宅に赴き、実際に援助を行ったり介護されるご家族のサポートをしています。このように住み慣れた地域やご自宅で、病気や障害を抱えながらも安心して過ごすことができる様、医療と生活をサポートすることが、訪問看護師の役割と考えます。そして団



訪問看護ステーションきずなメンバー。
(前列真ん中が額額さんです。)

塊世代が75歳を迎える2025年には超高齢化社会を迎え、ご自宅で療養生活を送る療養者様が増えてくる事が予想され、訪問看護師の担い手を増やすことが課題となっています。

そして、名南会には医療を支える名南病院・名南ふれあい病院を備え、名南診療所や中川診療所が在宅医療を支える役割を担っています。また介護領域では、老人保健施設かたらいの里をはじめ、ケアマネジャーがいる居宅介護支援事業所が4つ、ヘルパーステーション、デイケアやデイサービス、住宅型有料老人ホームひなたと様々な施設をもち、地域の皆様の医療と介護を支えています。さらに地域には、様々な介護サービスやボランティアがあり、それぞれが連携し協力しあって高齢者や障害のある方をサポートしています。

私たち訪問看護認定看護師は、訪問看護師の指導的立場となること、自法人にとどまらず地域の様々なサービスとの連携を推進していく中心的存在となることが求められています。
これからスタッフと協力し地域の皆様が安心して暮らしていけるよう、より一層努力していきたいと思っています。



くらしの法律相談

名古屋南部法律事務所

弁護士 高森 裕司

意思決定支援

Q 成年後見制度に関連して、最近、「代行決定から意思決定支援へ」というテーマのシンポジウムのチラシを見ました。「意思決定支援」って何でしょうか？

A これまで成年後見制度は、本人は判断能力が欠如しているから本人のために代わりに後見人が決めてあげる制度(代行決定)だと説明されるがありました。しかし、本人に本当に判断能力はないのでしょうか。障害者権利条約は、知的障害や精神障害のある人も判断能力があることを前提とすべきだとしています。判断できないと決めつける前に、判断材料を分かりやすく提

供できているか、判断しやすい工夫の方こそ欠如しているのではないかと、本人の自己決定権を實質的に保障することこそ成年後見制度の役割ではないかと考え直されるようになっていきます。本人の代わりに決めるのではなく、本人が自分のことを自分で決めるために周りの人に何ができるのかを考えることが大事だということですね。もっとも、どうやったら本人の意思決定を尊重したと言えるのか、非常に悩ましい問題です。ですからシンポジウムを開いて、みんなで検討しているんですね。



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

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



私が住む穂波学区は、65歳以上人口は2千2百人を超え、高齢化率は26.1%と瑞穂区11学区中6番目の高齢化率です。我が浮島・内浜両町内はそれ以上です。そして、かくいう私も今年で八十路の高齢者です。元気で人生を楽しもうと、老骨に鞭打ち、オートバイに跨がり、朝から晩まで喫茶店やカラオケや韓国

共同組織のページ



ドラマで、気の置けない友達と盛り上がりつつありますが、このごろ、少しばかり不自由を感じています。蛍光灯が切れたので椅子を持ち出し、乗ったものの取り替えるところではありません。近所の人には「そんな危ないことイカン!落ちたら即入院!」と叱られました。そこで相談です。名南健康友の会が責任者となつて「支え合い事業」を造り、元気なボランティアさんを募つて、不自由な方の家事を手伝ったり、買い物・名南病院への通院に付き添ったりしてはどうでしょうか。わたしの周りにはヘルプを求める沢山の高齢者がいます。

浮島班 加藤 カズ子

あったらいいな!地域の支え合い事業

名南健康友の会総会にて、今年度の方針として高齢化と独居が広がっている中で、それを支援する取り組みを進めていきたいと考えてきました。

この度、友の会ではちよつとした困りごとの助け合いの運動を「まずは始めてみよう」ということで「おたすけプロジェクト」を立ち上げるようになりました。

今後、助け合いの取り組みを契機に、会員や地域の皆さんの「安心して住み続けたい」という要求に沿った活動を広げていきたいと考えています。

前の名南新聞で助け合いの取り組みを取り上げた記事を掲載いたしました。地域の方から助け合いについてご意見を頂きましたので、ご紹介いたします。

助け合いプロジェクト発足



名南健康友の会ではこの助け合いプロジェクトをすすめていくためのボランティアを募集しています。

詳しくは今号の4面をご覧ください。

平和の思いを込めた折り鶴4000羽、原水爆禁止世界大会へ!!



中川健康友の会は今年もサロ・なかしんさんに参加する皆さんと千羽鶴を作成しました。2Fのデイケア・ひまわりでは利用者さんが鶴を折りました。地域の方から届けられた折り鶴など4000羽の鶴は原水爆禁止世界大会in長崎に参加する名南会代表に託されました。

中川健康友の会



「市政・区政へのご意見・ご要望ありませんか?」

「中川区をよくする会」(中川健康友の会も参加)は毎年、中川区役所に対して要望書を提出し、秋に懇談会を行っています。みんなの声を集めようと中川診療所待合室に「市政・区政へのご意見・ご要望ありませんか?」の投書箱を設置。「区役所窓口係は無愛想、上から目線...丁寧な説明がない。富田支所は区役所に比べて親切でいい、1か所で他部署のことまでやってくれる。」「戸田方面の権野バス停にも雨除けの屋根を設置してほしい。」「始発便を1時間早くして、最終便を追加延長して」などの投書が寄せられています。

7/31日 8/1日

道徳平和盆踊り大会 道徳公園

天気にも恵まれ盆踊りは大盛況!

昨年は大雨にたたられた2日間でしたが、今年は天気も何とかもつてくれました。名南健康友の会ではみたらし団子・サーターアンダギー・福井物資で模擬店を出しましたが、サーターアンダギーは1日目にして完売。みたらし団子も2日目には早々に売り切れるなど大盛況でした。たくさんの方の盛況でした。たぐさんの役員・会員さんが模擬店に手伝いに来てくれ、わいわいと楽しく販売をすることができました。盆踊り後半では「名南診療所」「春駒(1日目のみ)」をやぐらの上で踊り、盆踊りを楽しんだ2日間になりました。



恒例のみたらし団子も好評。たくさんの方に買っていただきました。

9月以降の行事予定

9/5 (火)	10/3 (火)	名南診療所 お食事サロン 11:30~	9/29 (金)	10/27 (金)	お食事サロン 「ほっこり」 11:30~
		名南診療所2階 多目的室			ふれあいヴィレチ1階
9/16 (土)		ほんわか食堂 (子ども食堂) 12:00~	10/14 (土)		ほんわか食堂 inみなと(子ども食堂) 12:00~
		名南病院 講堂			東築地 防災センター
9/24 (日)		友の会日曜健診 9:00~	10/21 (土)		ほんわか食堂 inみなみ(子ども食堂) 12:00~
		名南病院			名南病院 講堂
9/24 (日)	9/25 (月)	地協共同組織活動交流集会			福井県 三国観光ホテル

健康まつりのお知らせ

9/30 (土)	呼続地域健康まつり 呼続コミセン	10/29 (日)	ふれあいフェスタ ふれあい病院
10/1 (日)	名南病院健康まつり 名南病院 講堂・外来フロア	11/5 (日)	名南診療所地域健康まつり 名南診療所・デイケア棟

★10月から11月まで毎週水曜日 健康チャレンジ 詳しくはチラシにて

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! ～



▲熱田新田六番割・七番割の観音が祀られている観音堂



▲七番町北部にある南郊公園

港区の北東、中川区と熱田区に接する所に、七番町と呼ばれる町名があります。地図を見ると、この西の中川運河までに九番町、十番町、十一番町の町名があることがわかります。七番町に接する熱田区には一番町から六番町、それに八番町があり、熱田区から港区にかけて一番町から十一番町までの町名があることがわかります。これらの町名は、江戸時代はじめに熱田新田が開墾され、この検地のために一番割から三十三番割までの地割をしたことによるものです。

熱田新田は、百曲街道（ひやくまがりかいどう）（正徳橋から尾頭橋）と呼ばれる街道から南の現在の東海通までの東西に長い新田であり、徳川義直によって開墾されました。このうち東半分の一番割から十一番割までを熱田新田東組とし、西半分を熱田新田西組としていました。この熱田新田東組の番割が現在の町名として残されています。西組は番割の町名を残していませんが、大字小碓村から南区小碓町となり、現在は港区小碓町から分かれた正徳町・正保町など新しい町名に移行しております。

江戸時代につくられた一番割から三十三番割の各番割には、西国三十三番の観音をそれぞれ配置していましたが、江戸時代末期には散在し、現在では複数の番割観音をまとめて合祀されています。七番割観音は六番割観音と一緒に熱田区六番町の観音堂に祀られています。

七番町は、北側に中川運河の支線である南郊運河がありました。現在は埋め立てられ南郊公園となっています。地下鉄名城線がつくられたこともあって、住宅地としても発展している地域です。

歴史から見た町名（五十四）尾鍋昭彦

七番町（しちばんちょう）（港区）

おたすけプロジェクト

ボランティア募集

地域の助け合いにできることをいかしていきませんか？

3面でご紹介したように名南健康友の会では「おたすけプロジェクト」の秋からの実施を目指してボランティアさんの募集を始めます。

介護保険や地域のサービスでは賄いきれない地域のちょっとした困りごとを会員同士で助け合う取り組みに皆さんの力を少しお貸しください。

助け合いの内容

- ・家事援助・買い物代行・ネットスーパーや生協などの注文の援助
- ・電球交換・付き添い（買い物・役所への同行・通院など）
- ・ボランティアさんの交通費の実費はプロジェクトで負担します
- ・ゴミ集積所までのゴミ出し
- ・木工（ちようとした家具の修繕など）
- ・その他できる事（特技をいかした援助）



ボランティアにお申込みいただく際に右記にあるような項目で「これなら手伝えるよ!」という内容をお伝えください。また、その他これまでの職業や特技の中で自分はこのことが援助ができるということがあれば、是非お申し込みの際に教えてください。

お申込み・お問い合わせは

名南健康友の会事務局

名古屋市中南区豊田5-15-18

TEL(052)692-7544

まで

		2017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		7日(木)	13:30～ 道德地域合同班会	夏バテ予防の食事	名南わいわい広場
		8日(金)	12:40～ 歌謡舞踊班		名南わいわい広場
		12日(火)	14:30～ 南木場班	動脈硬化について	ほんわかルーム
		13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
		21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(金)	14:00～ 名南班	認知症の症状について	会員宅
		23日(土)	13:30～ 水彩画教室		名南わいわい広場
		25日(月)	13:00～ 囲碁教室	健康体操	名南わいわい広場
		26日(火)	13:30～ ちぎり絵		名南わいわい広場
		28日(木)	10:00～ 新三条班	認知症について	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
		名南病院地	ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00～11:30	名南病院 「くるくるプラザ」
ボランティア	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 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～	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
名南診療所地域	名南診療所地域	2日(土)	13:00～ ひまわり班	いつでも元気	会員宅
		11日(月)	15:00～ 滝の水班	終活について	会員宅
		14日(木)	14:00～ 豊田地域班	脳の病気について	ふれあいヴィレチ
		19日(火)	13:30～ コスモス班	食品添加物	えがおたまり場
		20日(水)	13:00～ なでしこ班	すい臓の病気について	えがおたまり場
		28日(木)	14:00～ 中村班	脳の病気について	ふれあいヴィレチ
	名南診療所地域	4日(月)	15:30～ 中根班	大腸ガン検診の話	会員宅
		6日(水)	9:30～ 御剣班	班会健診	会員宅
		8日(金)	14:00～ 健康サロン遠源	頭の体操	遠源
		12日(火)	13:00～ 絵手紙班	頭の体操(漢字の足し算)	名南診療所2F多目的室
		13日(水)	13:30～ コーボラス班	足のむくみについて	コーボラス集会室
		14日(木)	10:30～ 名南診療健康体操	健康体操	名南診2F多目的室
	中川診療所地域	15日(金)	14:00～ ひよこ昼班	血管年齢を保つ	たまり場ひよこ
		19日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	ガン検診について	伝馬コミセン
		25日(月)	14:00～ 北原班	嚥下について(誤嚥防止体操)	会員宅
		27日(水)	14:00～ 平郷班	頭の体操	喫茶「あみん」
		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
中川診療所地域	中川診療所地域	19日(火)	10:00～ たんぽぽ班	いつでも元気	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

投稿

読者のひろば

議員失格者は即刻辞すべし。

瑞穂区大喜町 花井 貞子 さん

毎日のニュースへ、見る、聞く、読むにつけ腹立たしい。国会の議論は劣悪だと言われています。自民の政権私物化です。即刻辞めてもらう様な議員失格者が次々出てくる。「すみませんでした」と誤って、辞職

涙の七タ会

主人がお世話になつてい

るふれあい病院に、近くの豊田小学校の6年生の生徒さんが34名も七タ会に来て下さいました。各グループ毎に別れて、七タのお星さま、ちようちゃん等の飾りを折紙で一緒に折つて、笹の葉に取りつけるお手伝いをして下さいました。私も感動して涙をぬぐっていました。患者さんの中には、長い入院生活、家族を思い出していたか、泣いている方もみえました。

南区豊 畔柳 恵子 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

診療科目

TEL 691-3171(代)
FAX 691-0200
予約専用0120-10-3171

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・金の皮膚科は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 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)
前	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	ギブス外来 (竹中)	小児予防接種(外園) (第1, 第3) 糖尿病外来(三宅)	こころと発達(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)	
夜	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 (火・木・金) 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
診	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/高木万)	

名南ふれあい病院

診療科目

TEL 691-0041(代)
FAX 692-5732

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		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)

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

つぎすな

TEL 694-7203

FAX 692-7092

名南診療所

診療科目

TEL 691-2497(代)
FAX 692-2667

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	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					

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

診療科目

TEL 301-2631(代)
FAX 301-3018

中川診デイケアひまわり
(月)~(土) 9:30~15:40

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		吉岡※2	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。 ※2 発達相談(予約制)13:00~15:00 予防接種(予約制)15:00~16:00 一般小児17:00~19:00

簡単!!

健康体操

お風呂でできる体操

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^)/
まだまだ暑い日が続きますが、無理はしないように気を付けましょう。
今回はお風呂の中で行う体操を紹介します。美しいボディと肌を目指しましょう!!!

お風呂で体操するメリット

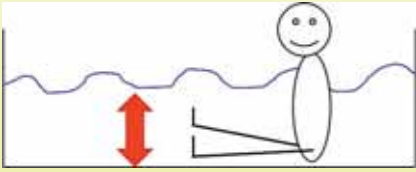
- ・温熱作用で体が温まり、肩こり・腰痛の緩和が期待できます。
- ・浮力で体重が軽くなるため、関節へ負担をかけず運動ができます。
- ・血行促進で美肌効果が期待できます♪

注意点

- ・お湯の温度は38～40度 ・運動時間は10～15分。
- ・カウントにこだわらず、ゆっくり自分のペースで行ってください。
- ・運動の前後には十分な水分補給を行ってください。

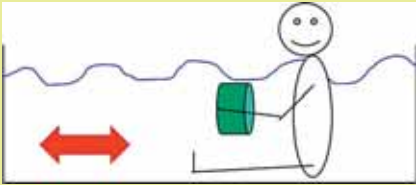
☆ 方法 ☆

① 足の運動



※湯船が狭い場合は、足を曲げた状態でも大丈夫です。

② 腕の運動



※湯船が狭い場合は腕を振るだけでも二の腕の引き締め効果があります♪

□は健康の入り口シリーズ ㉞

白いつめものはいかがですか？

呼続はみんぐ歯科 歯科医師 藤崎 翔

奥歯の隣接面(隣の歯と接する所)に虫歯ができると、小さな虫歯であったとしても、金属の詰め物で治療を行うことが多いのですが、金属故、見た目への影響を気にされる方も多いのではないのでしょうか？
「歯をなんとか白くしてほしい」という希望がある場合の一つにe-maxがあります。簡単にいうと「プラスチックよりも強度と見た目の自然さが得られやすいセラミックの詰め物」です。強度は金属には一歩譲りますが、プラスチックの詰め物(保険適用あり)よりも十分な強度があり、素材の透明感のために非常に自然な色味を以て口のなかになじんでくれる素材です。欠点は保険が適用されないことですが、自費診療のなかでは比較的安価(詰め物の場合で3-5万円程度)なので、選択しやすい治療ではないのでしょうか？
金属による治療に抵抗のある方、今の金属の詰め物を白くしたいような方は是非ご相談ください。

★ e-maxを使用した症例



< 歯科衛生士募集！ >

衛生士学生対象の奨学金制度もあります！
お問い合わせ・見学は電話691-6480
岩瀬まで

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

TEL 052-691-6480

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

TEL 052-811-4182

医療法人名南会 創立50周年記念

俳句・川柳募集



50周年記念企画として、
「俳句・川柳」を募集します。

- 募集期間／ 2017年9月1日～10月31日
- テーマ／ ①名南会(病院・診療所) ②健康
応募はお一人2句までとさせていただきます。
- 選 者／ 久田 岩魚さん(中川区在住)
- 優秀者、入選者は、「めいなん新聞」紙上で紹介発表の上、賞品を贈呈させていただきます。

応募先

〒457-0841 名古屋市南区豊田5丁目15-18
医療法人名南会本部事務局 宛
FAX 052-692-6384
住所・氏名を記入の上、はがき又はFAXにて
ご応募下さい。(担当 平松)

癒しの絵

港 区 浅見 登志美さん



コーナー

健康レシピ

名南ふれあい病院栄養課 調理師 井上 信

ゴーヤの和風サラダ

*** 材料(1人分) ***

ゴーヤ..... 60g
玉葱..... 30g
塩もみ塩..... 各0.4g
クッキングチーズ..... 5g

(調味料)

酢..... 3g
塩..... 0.5g
砂糖..... 1g
コショウ..... 0.3g
オリーブオイル..... 5g

***** 作 り 方 *****

1人分当たり 90kcal 塩分量0.6g

- ①ゴーヤを塩でもみ軽く湯通し苦みを取り水気をきる。
- ②玉葱はスライスにカットし塩もみし、しんなりしたら水気を切り強く絞る。
- ③調味料をまぜておく。
- ④①②③を混ぜ合わせクッキングチーズを入れ完成♪

● ポイント ●

調味料の塩は①②で塩もみをするので調節しながら入ると Good !! ゴーヤはあまり火を通しすぎるとゴーヤの色が変わってしまうため、さっと湯通しする。(塩もみだけでも十分苦みはとれます)

● ゴーヤ ●

独特の苦みとさっぱり感で食欲アップ! ビタミンCもたっぷりで食物繊維も豊富です。
ゴーヤのおもな効果・効能 / 夏バテ防止、食欲増加、疲労回復、糖尿病予防、美肌効果、免疫力を高めるなど様々な効果・効能があります。