



第517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



「デイサービス庵」の皆さんの作品です。

新年あけまして
おめでとーございませう

医療法人名南会 理事長
三宅 隆史



昨年中は、医療法人名南会に皆様のご協力を頂き、本当に有り難うございました。特に、社員の皆様、名南健康友の会と中川健康友の会の皆様には大変お世話になりました。

昨年5月28日に名南会50周年記念祝賀会を開催しました。ご来賓の方々、友の会や職員の多くの参加で、50周年をふり振り返り今後の名南会の発展を期する祝賀会とすることができました。また、法人定時総会にて、政府の医療法人制度変更に対応した基金拠出型医療法人への移行のための定款変更、2017年度から3年間の第7次長期計画の策定も行いました。あらためて皆さま方のご協力に感謝いたします。

社会保障の「自然増削減」を掲げる自民党・公明党政権のもと、公的医療・介護制度を土台から変質させる改悪が具体化されています。2018年度から「国保都道府県単位化」「新たな医療費適正化計画」「地域医療構想」「新しい医療計画」「介護保険事業計画」

新たな子ども達の居場所として「みのり塾」(2面へ)

名南病院
年末・年始の
休診のご案内

年末年始の診療は以下の通りとさせていただきます。

**休診は
12月30日(土)より
1月3日(水)です。**

(名南ふれあい病院、名南診療所、中川診療所の休診日も同じです。)

なお、救急の場合はお電話で事前にご確認の上、救急外来をご利用下さい。

電話 名南病院 052-691-3171
(20時30分から翌日8時30分までの救急受入は休止しておりますので、あらかじめご了解下さい)

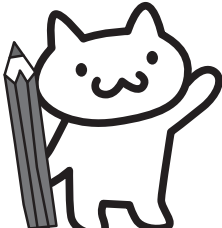
を互いに整合性を確保してスタートさせようとしています。こうした給付費の抑制へ向かうなか、2018年医療・介護報酬の同時改定が実施されます。

また、北朝鮮の暴挙も利用して、9条改憲の危険性も高まっています。戦争と被爆の惨禍の経験から「平和のうちに生存する権利」を打ち立てた日本国憲法を投げ捨て、基本的人権を制限し戦争する国にしていこうとする策謀です。その先駆けが、沖縄の辺野古新基地建設と言えます。

「安倍9条改憲NO! 憲法を生かす全国統署名(3000万署名)」を地域の共同のもと取り組みます。みんなが主権者として声をあげ、憲法を学び自分の言葉で平和と社会保障を語り合うことが何よりも大切になってきていると思います。その思いを込めて署名運動を進めていきましょう。

地域のみなさま方よりいつそのご協力・ご支援をお願いします。

- 新年にあたり、皆様方のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。
- 医療法人名南会副理事長
- 早川 純午
 - 同副理事長 佐野 隆文
 - 同副理事長 高尾 恭作
 - 同理事・名南健康友の会会長 伊東 繁
 - 同理事・中川健康友の会会長 服部 繁治
 - 同理事・名南病院長 小南 重人
 - 同理事・名南ふれあい病院長・名南介護老人保健施設かたらいの里施設長 小松 健
 - 同理事・名南診療所長 大森 久紀
 - 同理事・中川診療所長 山口 達也
 - 役職員一同



頑張って勉強! その後は楽しく!!



みのり塾(学習支援)はじめました!

2016年の12月から始めたほんわか食堂(子ども食堂)を続ける中で子どもたちの居場所として学習支援も出来たらいいなあと思っていたところ、偶然にも名南病院内科の小林医師が「子どもたちと一緒に勉強がしたい」と言っているらしいと噂を聞きつけ、相談をしたところ、快い返事を頂き8月の夏休みの開催を目指して準備をしました。中心となる小林医師とスケジュール調整をしたり会場を抑えたり、他のスタッフを募ったり。そして8月は5

回開催しました。初めは誰も参加がなく心配でしたが、後半には延べ12人の子どもたちが宿題を持って参加してくれました。小学生から中学生まで、色々な年齢の子がスタッフと一生懸命勉強した後は、友の会員さん手作りの出来たておにぎりとお味噌汁を食べて、空いた時間は将棋やトランプ、オセロをしたり、お絵かきや折り紙をして、わいわい楽しく遊びます。新しい子が参加してもすぐに打ち解けます。スタッフも医師や看護師、事務、



▲勉強が一段落して、小林医師の聴診器に興味津々



◀おにぎりとお味噌汁も一つの楽しみ



▲ふれあい病院待合室にて

リハビリや介護の多職種から、友の会員さんまで多くの方が関わっています。

夏休み後も続けようという事になり、名南病院では毎月第2・4火曜日、10月からは名南ふれあい病院でも毎月第3水曜日に開催しています。是非、一度のぞきにきてください。

本部事務局 健康推進室

松土 敏子



みのり塾

名南病院 講堂
毎月第2.4火曜日 17:00~19:00

みのり塾 ふれあい校

名南ふれあい病院 外来待合室
毎月第3水曜日 17:30~19:00

名南会 法律相談

担当弁護士に相談できます

※事前に電話予約が必要です。
※電話の際、名南会会員、名南、中川健康友の会会員である旨、申し出てください。

初回 相談のみ 無料

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

現代社会は、パワーハラスメント、モラルハラスメント、セクシュアルハラスメント、マタニティハラスメント等々、ハラスメント(嫌がらせ)が氾濫しています。ハラスメントは、加害者が被害者の人格を傷つけることで、自分のプライドを満足させるという側面があります。いじめと同じで、きっかけさえあれば、理由なんて何でも良いのです。

セクシュアル・マイノリティであることをきっかけに起こるハラスメントも起こっており、LGBTsハラスメントと呼ばれています。セクシュアリティの問題は、人間の根源にかかわる問題でもあり、軽いいじり、

冗談のつもりでも、被害者の心は傷つきます。特に、第三者によるカミングアウトの被害は、うつ病の発症や自殺など、深刻な被害をもたらしています。

ハラスメントと対極にあるのが、ダイバーシティという考え方です。多様な性や生き方を認めようとする考え方は、ひとりひとりを個性ある人間として尊重しようとする考え方と共通します。多様な性や生き方を認めあうことは、さまざまなハラスメントの構造を壊すことにもつながるのではないかと期待しています。



くらしの法律相談

名古屋南部法律事務所
弁護士 岡村 晴美



共同組織

(社員・協同基金・友の会)

のページ





中川健康友の会
会長
服部 繁治



名南健康友の会
会長
伊東 繁

健康で安心して暮らせる平和な社会をみんなの手で

新年のごあいさつ

明けましておめでとうござい
ます。

名南会は創立50周年を迎えま
した。名南・中川健康友の会も
この事業に取り組んでいます。

友の会員の皆さんはじめ、職
員の皆さんの協力を得て、これ
からも大須演芸場鑑賞(2月実
施予定)、保健学校、ウォーキン
グ、健康まつり、行楽などのイベ
ントや班会やお食事サロン、喫
茶などの居場所づくり、まちか
ど健康チェックや体操サロンな
どの健康づくり、「助けあいま
い会(中川健康友の会)」「お助け
プロジェクト(名南健康友の会)」
などの助け合い活動、子育てサ
ロンや「ほんわか食堂(子ども食
堂)」、「みのり塾(学習支援)」、
地域訪問や地域懇談会などに取
り組み、健康寿命を延ばし健康
格差をなくす、安心して住みや
すい戦争のない平和な社会にし
ていく運動を進めていきます。
今年もよろしく願いいたし
ます。

秋の健康チャレンジ

名南健康友の会

白鳥庭園ウォーキング

11/22(水)

第10回目の
ウォーキングは
大世古橋渡り堀
川沿いを北上し
て白鳥庭園へ。
紅葉はまっさか
りで、皆さん紅葉
を満喫されたよ
うです。天気も
良くて最高でし
た。



秋の健康チャレンジ・健康ウォーキングに参加して
11月29日、JR大垣駅から、
地元のボランティアの方の案内
で、2班に別れてウォーキングを
開始。一時間コースの私達は水
門川沿いの散策コースを八幡神
社まで歩きました。途中、大き
な鯉に歓声をあげたり川鵜を
間近で見たりしました。その後、
老舗の寿司屋で格安ランチをい
ただき、柿羊羹(試食)、ぜんざ
いで心もからだも温まりまし
た。皆さん、水の都「大垣」へ
是非足を運んでみてください。
そして次回のウォーキング
企画にご参加ください。楽し
いですよ。

長谷川 秀男

木場町 中岡 美保

水の都大垣ウォーキング

11/29(水)

中川健康友の会

2017秋の健康講座

35人が参加

「笑いヨガ」、みんなと笑いあって若返りました!

「一日五分、思いっき
り笑ってますか?」の
問いかけではじまった
『笑いヨガ』の講座は期
待以上に楽しかった!
頭の中空っぽにして、
恥も外聞もなく、大き
な口を開けて「ワッ
ハッハッ」「アーハッ
ハッ」と思いっきりみ
んなと一緒に笑いあっ
た一時間。すぐくエネ
ルギーも使ったけれど、
終わった後の爽快感は
半端じゃなかった。
「笑いヨガ」の効能の
話もなるほどというな
ずけるものだった。「笑
いヨガ」は笑いの体操と
ヨガの呼吸法を合わせ
たもの。腹式呼吸で酸
素が入って基礎体温が



上がり、免疫力が上が
る。「イエーイ」の万歳
は究極の幸せポーズ。
脳が喜びを認識してエ
ンドロフィンというホル
モンを出し、自律神経の
働きが良くなる。血流
が良くなり肌が綺麗に
なる。そして認知症予
防にもなる。と、良いこ
とづくめ。班かサーク
ルで出来たらいいな!

(K)

2017秋の行楽

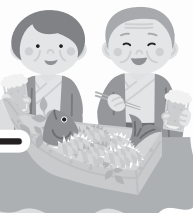
40人が参加

お食事と温泉・南知多を巡るバスツアー



野間大坊で記念のパチリ、
紅葉に負けない赤ら顔に源義朝も...!?

お酒の試飲、まるはコース
料理、温泉、魚広場、えび
せんべい試食と秋の一日を
楽しみました!!



大垣宿本陣跡にて



八幡神社にて

1月以降の 行事予定

1/20(土) ほんわか食堂 (子ども食堂) 11:30~ 名南病院 講堂

1/26(金) お食事サロン「ほっこり」 11:30~ ふれあいヴィレヂ1階

2/23(金) お食事サロン「ほっこり」 11:30~ ふれあいヴィレヂ1階

2/6(火) 名南診 お食事サロン 11:30~ 名南診療所2階 多目的室

2/17(土) ほんわか食堂 (子ども食堂) 11:30~ 名南病院 講堂

2018年 2/8(木) 大須演芸場鑑賞

みんなで楽しく 新年を迎えましょう!!

10:15 (入場予定時刻)

詳細は新春号(次号)にてお知らせします。 場所:大須演芸場

お問い合わせ・お申し込み 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! ～



▲本願寺町 2 丁目 白山社と八幡社を合祀する神社



▲本願寺町 2 丁目 薬師寺本堂

本願寺町は、御器所から南に続く瑞穂台地にあります。古くから人が住み始め、したがって古墳など多くの遺跡が残されている地域です。

江戸時代には丸林（まるばやし）村と呼ばれていましたが、隣の高田村は浄土宗高田派如来寺があったことから高田村と名乗っていたのに対して、この地は浄土真宗本願寺派の地であったことから、本願寺村と改められました。

この本願寺村は、現在、薩摩町、西ノ割町、十六町、佐渡町、本願寺町一帯からなっています。本願寺町は、今は1丁目から3丁目に区分されていますが、2丁目にある琉璃山薬師寺は、かつては村の中心になっていた寺でした。この寺の境内には薬師寺古墳と呼ばれる、直径5m・高さ3mの円墳があり

ましたが、昭和30年の調査によって円筒埴輪、須恵器など多くの遺跡が発掘されましたが、昭和36年に解体されてしまいました。江戸時代に描かれた村絵図には、当時、この薬師寺の東に白山宮、西に八幡宮が記されていますが、ともに薬師寺の支配下にあったと云われています。白山宮は今はなく、西の八幡宮の位置に、現在白山社と八幡社が合祀されています。

明治9年頃に愛知郡本願寺村は瑞穂村となり、明治39年に愛知郡呼続町大字瑞穂、大正10年には名古屋市南区に編入され、昭和19年に瑞穂区本願寺町となりました。本願寺町は古くからの歴史をもつ所ですが、現在は静かな住宅地となっています。

歴史から見た町名（五十八）尾鍋 昭彦

本願寺町（ほんがんじちょう）（瑞穂区）

素晴らしい紅葉の中、
買い物と入浴で大満足！

11月25日
名南健康友の会 秋の行楽

42名の参加者で桑名 六華苑
散策、なばなの里でお買い物、アクアイグニスで温泉とお買い物を楽しんできました。六華苑は近郊であるため訪ねたことのない参加者も多く、「こんなところにこんないい所があったんだね。」との声も。全体的にゆったり行程で、ゆつたりのんびりみんな笑顔の一日でした。

参加者の感想

名南健康友の会の皆様のお仲間に入り、天候にも恵まれ楽しい一時を過ごすことができました。六華苑の建物も素晴らしい、二階のテラスから眺める庭園も手入れが行き届き感心致しました。そして、なばなの里では皆様がいとお正月用の花や春咲きの球根、夕食に使う野菜など買い求めて、楽しみを胸ふくらませていました。そして最後のアクアイグニスでは名パティシエの作るケーキとコーヒを頂きながら、今日二日の楽しい事、お弁当が良かった事などなど話は尽きませんでした。が、みんな元気で家路につくことができましたと思っています。ありがとうございました。

ひまわり班 T・Y

2018年1月予定表	名南病院地域	日/曜日	班 会	班会内容	班会場所
		9日(火)	14:30～ 南木場班	いつでも元気	ほんわかルーム
		10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
		18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(月)	13:00～ 囲碁教室	健康体操	名南わいわい広場
		23日(火)	13:30～ ちぎり絵		名南わいわい広場
		25日(木)	10:00～16:00 わいわいちくちく(趣味の会)		名南わいわい広場
		26日(金)	14:00～ 名南班	8020歯を丈夫に保つには	会員宅
		27日(土)	13:30～ 水彩画教室		未定
		毎週月曜日	13:00～ 囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場
	ボランティア	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 病 院 地 域	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」
		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	内田橋トス力
			名南診お食事サロン	1月はお休みします。	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
	名南診療所地域	11日(木)	14:00～ 豊田地域班	糖尿病と合併症	ふれあいヴィレチ
		25日(木)	14:00～ 中村班	糖尿病と合併症	ふれあいヴィレチ
		9日(火)	19:00～ 御剣班	新年会	会員宅
		10日(水)	13:30～ コーポラス班	腰痛について	コーポラス集会室
		11日(木)	10:30～名南診健康体操	健康体操	名南診2F多目的室
		19日(金)	14:00～ ひよこ昼班	続く咳と病気	たまり場ひよこ
		22日(月)	14:00～ 北原班	足のむくみ	会員宅
		23日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	コグニサイズ	伝馬コミセン
		24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
	中川診療所地域	第2.4火曜日	14:00～ 絵手紙教室	絵手紙	名南診療所
		16日(火)	10:00～ たんぽぽ班	初釜（お茶会）	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	ひなたホール
		毎週水曜日	15:00～ さわやか体操班	健康体操	ひなたホール
		毎週土曜日	14:00～ ヨガ班	ヨガ	ひなたホール
		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

受験勉強の
気分転換は…

私は今高校三年生です。
大学受験の勉強に追われる
毎日です。疲れたのでチョッ
ト気分転換に今日届いたば
かりの「めいなん」新聞から
クイズを解いてみました。
中川区助光

子どもにもわかりやす
い憲法9条

子どもにもわかりやす
い憲法9条をあらためて、
「子どもにもわかりやすい」
をキーワードにしてネット
で検索したら、①国と国の争
いを解決するのに戦争しま
せん②武力で相手を脅かす
ことも永遠にしません③も
ちろん国と国とが戦う事も

身近であったかい
ひなた

老人ホーム(名南会の有料
老人ホーム)で戦う事も

認めません、でした。子ども
たちの為にも守りたいと思
います。

南区芝町
石川 乃婦江 さん

天白区荒池
佐野 直美 さん



第136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 「二つ出たわいのよさほいのほい」二つ」
2 カメ・カニなどの背中の部分
3 g ↓ kg ↓ ○○
4 銀行の銀行
5 夜の表し方、○○○ ↓ 深夜 ↓ 未明
6 「○○は広いな大きいな…」
8 確保すること「よい席を○○○する」
11 かくくなく意地を張ること
13 「○○○品」よく似た言葉に、偽造品・
模造品など
14 江戸時代に大名が支配した領域で、長州・薩摩など
16 妊婦さんはこれがつらいものです
18 足の裏などのカサカサ
20 舞浜にあるリゾート、東京ディズニー○○○
22 フルート、尺八などは
23 沖縄県の県庁所在地
24 鶴は千年、○○○は万年

よこのかぎ

1 ○○→現在→未来
3 名南病院・三宅先生は、○○○○○病の専門外来を担当しています。
7 掃除の必需品。昔は古いタオルで作りましたが、今はコンビニでも売っています。
9 とんねるずの石橋貴明さんの妻は、俳優の鈴木○○○
10 野球で、失策のこと。
11 「マチュ・ピチュ」は○○○帝国の遺跡。
12 「朝鮮半島風すき焼き」とも呼ばれる代表的な韓国料理。
15 卯→○○→巳
17 長崎のグラバー邸や神戸の風見鶏の館(トーマス邸)などのこと。
19 草鞋。日本の伝統的履物。
21 「○○」と「キレ」、ビールの味の代表的表現。
22 最近では芸能人、国会議員にこの話題が多いです。人の道(倫理)から外れたことです。
23 『風の谷の○○○○』は、宮崎駿監督の長編アニメーション映画。
25 1993年サッカー日本代表対イラク代表戦、試合終了間際の同点ゴールで日本が予選敗退となった試合の通称を「○○○の悲劇」と言う。
26 能ある鷹は○○を隠す

【パズルの解き方】

クロス解いてA～Rにはいる文字を順に並べて、出来た言葉を書いてください。
グレイのマスには「めいなん」の文字が入ります。
ヒント 小林一茶の俳句

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

●※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・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

名南介護老人
保健施設 かならいの里

TEL 691-8085
FAX 692-5732

名南ヘルパー ぎぎずな

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 ぎぎずな

※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

名南病院

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	三宅 中島 西村由 早川幸	小南 高木万 高谷 ▲伊藤圭/金光	小南 吉田 前田 丸茂	伊藤 黒田 ○劉	三宅 小林 池井 成田	○ ○ ○
前		吉岡	外園	外園	外園	吉岡	吉田信/加藤(交代)
午後	特 診	早川 整形(竹中)	皮膚科(深津)* 鈴木 整形(長谷川)	岡根	皮膚科(深津)* 鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週) 整形(長谷川)	皮膚科(深津)* 鈴木(乳腺・甲状腺) 整形(早川/長谷川)	鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週) 整形(則竹・松原) 整形(竹中) ※整形(竹中)は 9:00~10:30
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	▲第1・3・5 伊藤圭 第2・4 金光	三宅 山本 武藤 稲垣	・水曜夜診武藤 19時半まで。 ・高木万の金曜 夜診は前日まで に要予約	黒田 高木万 西村英 和田	※整形(長谷川)の予約 されていない方の受 付時間は11時まで。 ・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) 夜診は水・金のどちらか ・岡根金曜夜診は11/17、 12/8、12/22、1/5、1/19
	小児科	吉田信/外園		外園		吉田信	
	外科 1 外科 2 外科 3	泌尿器科(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* 鈴木(乳腺・甲状腺)* 整形(築瀬/高木万)	

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)

名南ふれあい病院

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*					

通所リハビリテーション

(月)、(火)、(水)、(木)、(金)、(土) 9:30~15:40

名南診療所

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					

中川診療所

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前診	1診 2診	山口	山口	山口*1 長谷川	山口 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 月の最終週は休診。 ※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

●

名南会診療療案内

●

2018年1月より

簡単!!
健康体操

脳梗塞・脳出血について

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(^o^) 寒さが一段と厳しくなってきましたね。みなさん体調には気を付けて過ごしてくださいね。さて、今回は冬にリスクが高くなる脳梗塞・脳出血についてお話ししたいと思います。

◎脳梗塞…血管が詰まったり細くなることで脳細胞が壊死する

◎脳出血…脳血管が破れて出血し、血液が脳を圧迫する

◎くも膜下出血…脳の外側のくも膜下に出血が起こり、血液が脳を圧迫する

主な原因は高血圧、肥満、糖尿病、動脈硬化といった生活習慣病です。生活習慣病は脳血管を劣化させて破れやすくする状態にしたり、血栓を作って血管を詰まらせたりします。

では、冬に脳梗塞・脳出血の発症が多いのはなぜでしょうか?それは冬は寒暖の差があり、血管に大きな負担を与えるからです。

【脳出血】
気温が下がる→血管が収縮→血圧が高くなる
→急激に血圧が高くなることで脳出血を引き起こす

【脳梗塞】低温が続く→血液粘度が高まり血液の流れが悪くなる
→脳梗塞を引き起こす

とくにヒートショック(急激な温度差により脳梗塞・脳出血・心筋梗塞を引き起こすこと)は注意しましょう。このヒートショック、暖かい室内と寒い廊下、暖かいお風呂と寒い脱衣所などの寒暖の差が激しいところで起こりやすいです。ではその対策はどうすればいいのでしょうか?

☆ 対 策 ☆

対策①できるだけ暖かい室内と移動先との部屋の寒暖差を少なくする

対策②脱衣所をヒーター等で温めておく

対策③お風呂では心臓から遠い足先からゆっくりと温めていく。

対策④湯船の温度は42度程度にする

対策⑤入浴中は風呂場の換気扇を止める(わずかな空気の流れでも濡れた体にはかなりの寒さを感じます)

すぐに熱い湯船に入らない

□は健康の入り口シリーズ ㊿

歯磨き粉(歯磨剤)について

はみんぐ歯科 歯科医師 澤田 真由実

ブラッシング時に歯磨き粉を使う方が多いと思いますが、たくさん種類があってどれを使ったらいいかわからない、そもそも歯磨き粉は使った方がいいの?といった質問を患者様からよくお聞きします。そこで今回は歯磨き粉についてお話しします。

そもそも歯磨き粉は使った方がいいかどうかについてですが、少し前までは歯磨き粉を使用すると泡立って磨いた気になり、きちんと磨けないまま終わってしまう、などと言われたこともありましたが、最近の研究では否定されています。特に虫歯予防に対してはフッ素入りの歯磨き粉を使用した方がブラッシングのみより虫歯予防効果があります。また、お茶やタバコなどの着色が気になる方は、研磨剤(成分表示では清掃剤)入りの歯磨き粉を使用することで着色を除去することができます。泡が立って磨きにくいという方は歯ブラシに歯磨き粉をのせる前に水をつけないようにすることで発泡を抑える事ができます。また泡立ちの少ないジェルタイプの歯磨き粉もあります。

フッ素入り・研磨剤以外に歯周炎の予防、口臭の防止などを謳った物もありますが、必ずしも歯磨き粉だけで効果が得られるわけではないものも含まれているため、迷った時は歯科医師・歯科衛生士に聞いていただければ患者様のお口の中に合ったものをおすすめできますので気軽に聞いてみてください。

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
むしばゼロ TEL052-691-6480

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15
呼吸はみんぐ歯科 TEL052-811-4182

事例・制度
の紹介 ㊿

困った時のサポート

～名古屋市仕事・暮らし自立サポートセンター～

名南病院地域連携相談室 課長 鷲野 雅子

相談・困りごとが生じた場合、第一に区役所や保健所といった公的機関が窓口でしたが、最近は様々な相談機関ができています。

介護の相談はいきいき支援センター、障がい者の相談は障がい基幹センター、成年後見制度は後見相談センター等、制度が細くなるに従いそれぞれの専門の相談機関が直接窓口になってきています。

その中で相談機関をつなぐ役割の一つとして“名古屋市仕事・暮らし自立サポートセンター”(以後“くらサポ”略)があります。名古屋市には大曽根、名駅、金山と3ヶ所あります。

“くらサポ”で行われる支援は生活困窮者自立支援法に基づいた支援で、生活保護受給者以外の方が対象となります。支援内容は住居確保、就労、緊急支援、家計再建、学習支援など経済面・仕事・家族問題・生きづらさを抱えている等幅広い相談を受け付け、自立にむけサポートしていくというものです。“くらサポ”だけで解決しない場合は先のいきいき支援センターなどの各専門機関や行政とも連携をとっていくことになります。

この間も就労先がみつからない、年金支給までの間どうしても食料が買えないといった時の食料支援、住宅確保のための物件の相談や契約までの援助、軽度知的障害の方が新しい職場になじんでいけるか、家計のやりくりは大丈夫かななどを適宜見守り援助をしてもらう等の相談をしています。また“くらサポ”に相談をされた方で医療費については名南病院に無低診の問い合わせを受けることもあります。

何らかの援助が継続的に複合的に必要だが制度の狭間にある場合、決まった援助者がいない場合には有効な相談先の一つになっています。

行政の役割が本来どうあるべきか、といった観点を忘れてはいけないことだと思いますが地域での生活の問題をいろんな人や関係者と共有することも重要なことだと考えます。

健康レシピ

名南ふれあい病院
調理師 二川 有

野菜たっぷり
柚子入り八宝菜

材料(1人分)*****

白菜……………80グラム
人参……………10グラム
うずら卵……………3個
玉葱……………30グラム
椎茸……………3グラム
豚バラ……………20グラム
柚子の皮……………一かけら
(細かく千切りする)

合わせ調味料
水……………100cc
鶏ガラダシのもと…2.5グラム
砂糖……………2.5グラム
醤油……………2.5グラム
酒……………10cc
片栗粉……………適量

***** 作 り 方 *****

1人分当たり 295kcal

①それぞれの野菜・肉を食べやすい大きさに切り分けます。
②豚肉を油で炒めます。火が入ったら一旦取り出します。
③先に玉葱から調理していき、少し柔らかくなったら人参・椎茸・白菜を入れ、軽く炒めます。全体に少し野菜が柔らかくなったら合わせ調味料を入れてひと煮立ちさせ、②の豚肉・うずら卵を入れ片栗でとじます。
④味を調えて、最後に柚子を入れたら完成です。

● ポイント ●

柚子の皮にはビタミンC・カリウムが多く含まれています。ビタミンCは美肌の為に大切なコラーゲンを作る材料になります。