

新たな仲間を加え、より一層皆さんと ともにすすめる医療・介護にとり組みます

めい なん

第521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

医療法人名南会 2018年度入社式

2018年医療法人名南会入社式 2018/4/2

2018年度新入職員入社式が4月2日名南病院にておこなわれ、看護師11名含む20名が新たに名南会の仲間として加わりました。各々の職場で頑張っている姿を見かけられた際には是非気軽にお声掛けください。

(背景: 道德公園
撮影: 南区 曲 忠信さん)



2018年度 新入職員の抱負



名南ふれあい病院
3階 介護福祉士
柴田 悠伽

**皆さんに早く名前を
覚えてもらえるように**

今年から1人暮らしをしながら、介護福祉士として働きます。慣れないことばかりで大変なこともあると思いますが、学校で学んだことを活かしながら、皆さんに少しでも早く名前を覚えてもらえるようにしたいです。利用者の方1人1人へ寄り添うことを大切にできる介護職になりたいです。



名南病院看護師
富田 詩織

患者さんに寄り添って

この度名南病院に看護師として入職することになった富田詩織です。

初めての事、分からない事ばかりで不安な思いもありますが、患者さんに寄り添い支えになれる看護師を目指して努力したいと思っています。自分の思う理想の看護師に少しでも近づけるよう頑張りますので、よろしくをお願いします。



管理栄養士
中村 日奈乃

**より楽しんで食事
ができるように**

初めまして。この春から管理栄養士として名南会で働かせて頂くことになりました中村日奈乃です。患者様と食事を通して関わらせて頂きたいです。



理学療法士
早川 敏生

患者様のために

今年度から、理学療法士として働くことになりました早川敏生です。これまで大学生活で学んできたことを生かし、患者様のために全力を尽くします。よろしくお願いします。



事務
井上 実

**皆さんにとって
居心地の良い居場所作りを**

こんにちは。この春から名南会に入職致しました井上実です。事務という立場から、年齢問わず地域の方々に寄り添い、皆様が安心して居心地の良い場所作りを目指したいです。

3月24日
(土)

より地域に寄り添った医療機関をめざして

第36回医療法人名南会 学術集談会 in 港湾会館

名南会のこの間の医療・介護活動、名南・中川健康友の会の活動をまとめ、一つ一つの事例を考察し次につなげていく「学術集談会」が開催されました。当日は職

員・友の会の方、約130名が参加、全体報告1演題と、分科会報告38演題が各職種・友の会から寄せられ、それぞれの活動を交流し、共有しました。

全体会では名南病院整形外科長谷川健 医師と名南会健康推進室 松土敏子 事務局員からSDH（健康の社会的決定要因）とヘルスプロモーションについてその考え方と、ほんわか食堂



130名の参加で開催されました。



全体会での松土事務局員の報告



4つの会場に分かれて事例報告・交流がおこなわれました。



名南健康友の会からの事例報告

（子ども食堂）やみのり塾をはじめとした名南会でのこの間の取り組みについて報告がされました。

分科会では、病棟や外来での入所者・利用者の方の事例を通して学んだことの報告や、施設や働き方の改善を共有する報告、医

療・介護活動の到達状況について、それぞれの職種の立場から活発な報告と質疑が交わされました。

名南会ではこうした取り組みを通じて、職員の質向上に取り組み、地域の皆さんに寄り添った医療・介護はどうすれば実現できるのか迫っています。

外来糖尿病
ランチバイキング教室

半年に1度外来にて開催している糖尿病ランチバイキング教室。今回は「血糖値をあげにくくする食事」をテーマに、10名の方に参加していただきました。三宅理事長

より挨拶をしていただき、栄養士からも血糖値を上げにくくする食事の

工夫についてお話ししました。カロリーの高い麺類やパン、プリンなどのおやつ



の低糖質食品の紹介も行ったので、ぜひ普段の食事に取り入れていただきたいです。バイキングでは、あさりと菜の花の炊き込みご飯や低カロリーのこんにやくなどを使用した料理など全9品用意し、季節の食材を取り入れなが

ら、おいしく満腹感を得られるメニューにしました。みなさん元気なあいあいと交流され患者様同士の悩みやご自身で頑張っている食事療法などの情報交

換もできた様子。「うちではこんなに品数がないから嬉しい」「もっと開催してほしい」という声もたくさん戴きました。次回もテーマを変えて行っていく予定です。ご参加お待ちしております！

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

自分の財産のことは遺言を残すことができますが、遺言の法的効果は主に相続財産の帰属に関する限りになり、遺言は契約ではないので受遺者に指定された人も放棄は自由にできてしまいます。任意後見人がいても、法定後見人がなくても、これらの人は基本的に死後のことに

ついて権限がありません。そこで最近、生前に契約で、これらの死んだ後の様々な事務を特定の人の委任しておく「死後事務委任契約」を締結するケースが増えてきています。誰に、何をどうしてほしいのか、具体的に特定の人の託しておくのです。将来のことなので完全ではありませんが、自分の思いがかなう可能性が高くなり、何も決まないうちから安心です。遺言も残した上で、任意後見契約と同時に死後事務委任契約を締結することが多く、このような死後事務委任を受ける民間法人なども増えているようです。弁護士に死後事務を委任することもできますので、費用のことも含め、一度ご相談ください。

Q: 私には親しい親族がいないので、死んだ後の葬儀や家の片付けなどどうなるのか心配です。

「死後事務委任契約」

死んだ後の葬儀や家の片付けは？

弁護士法人名古屋南部法律事務所 平針事務所
弁護士 高森 裕司





▲網戸を全部はずして水道で掃除。
暖かい日差しが助かります。

前回の清掃支援は寒い中での作業でしたが、今回は3月下旬の暖かい日差しにも恵まれ、窓と網戸の掃除がはかどりました。

朝10時にお助け隊3名が今回の依頼者のお宅に訪問。早速依頼者のお宅の設備（雑巾・洗剤・水道・脚立など）を使用して、網戸と窓の掃除から開始。網戸はすべて外し、水道と中性洗剤で洗いました。窓は窓拭き用洗剤を使って拭き掃除。水道も外部から使用できたので、ついでにサッシも水道で流し、たまった泥や落ち葉を流しました。

タンスや蛍光灯など

高いところの拭き掃除も実施。全部で90分の作業でした。

独居や高齢御夫婦のお宅では、なかなかできない高所の掃除や窓網戸の掃除など、介護保険やその他事業では対応できないちょっとした困りごとを助け合うのが私たちのプロジェクトです。プロジェクトの集まりではありませんので、あくまで家庭で出来る程度のお手伝いとなりますが、お困りの時はお気軽にご相談ください。また、こうした活動が出来る範囲で一緒にやっていただけるボランティアをまだまだ募集しています。



▶蛍光灯のかさを掃除。
外して拭いたまでは良かったが
：元に戻すのに一苦労

お助けプロジェクト

暖かい日差しの下、窓も網戸もきれいに こころ晴れ晴れ！

活動報告 窓・網戸清掃

利用者の方の声
気にしていたところがビックリするほどきれいになったので、感謝感謝です！
一人暮らしで膝も腰も悪いので、是非とも利用したいです。
南区豊田 ーさん

参加者の感想

●食品衛生・・・3月26日保健学校で食品衛生講習会に参加しました。食中毒とは有害・有毒な微生物や化学物質など毒素を含む飲食物を口から摂取した結果起きる下痢・嘔吐・発熱などの疾病の総称で、代表的なウイルス・食中毒菌は・ノロウイルス・牡蠣・二枚貝・サルモネラ・ねずみ・黄色ブドウ球菌・調理者の傷口・ウェルシュ菌・カレーライス・カンピロバクターや腸管出血性大腸菌・肉。

●掃除の仕方・・・お助けプロジェクでボランティアをひろげ、養成したいという

名南健康友の会ではこの間、お食事サロンやほんわか食堂（子ども食堂）、お助けプロジェクトなどボランティアさんの活躍の場が増え、今後の活動の力になる学習をしようと、保健学校を企画・開催しました。1日目は多くの方に食事を提供する機会が増えたこともあり、南保健所から講師を招いて「食品衛生管理」について、2日目はお助けプロジェクトの掃除でどこまできれいにしたらいいのか、どんな方法で掃除をしたらいいのか疑問があり、名南会から後藤介護部長を講師に招き、掃除の仕方について学びました。

なるほど！ 今後の力になった 保健学校



3/26日
月

食品衛生管理について



3/29日
木

家事講座
(掃除の仕方)



手指の傷の有無に気を付け、こまめに手指の洗浄及び消毒をし、エプロン・マスク・使い捨て手袋を使う事、食べる人に対し、食事前には必ず手洗いを促す事、調理器具をこまめに洗浄・消毒し、適切に使い分けをすることなどを学びました。

●食事に参加した方に喜んで食べてもらいたいので、これからの季節は特に気を付けて調理をしたいと思います。

道徳地域合同班
太田垣千恵子

ヘルパーさんは同居家族がいても介護保険の利用者本人の事しか援助ができない事や出来る事が限られることを学び、掃除の援助の際の気の配り方なども勉強できました。ヘルパーさんの援助範囲を超える高所の掃除や日常生活援助以外の部分をボランティアが支えられると良いと思いました。

講義の最後には、皆で新聞紙見開き2枚を4つに分けて丸め、半分は水に付け窓を拭き、半分を乾拭き用に使って、ヴィレヂの窓を使って実技を行いました。水だけで拭きましたがとてもきれいになりました。全体を通じて、とても楽しく勉強になりました。

豊北班 北方茂信

5月以降の行事予定

★ 5/1 (火) 6/5 (火)

名南診 お食事サロン

名南診療所2階 多目的室

★ 5/19 (土) 6/16 (土)

ほんわか食堂 (子ども食堂)

名南病院 講堂

★ 5/25 (金) 6/29 (金)

お食事サロン「ほっこり」

ふれあいヴィレヂ1階

★ 5/17 (木) 5/29 (火)

健康ウォーキング

★ 6/2 (土)

名南健康友の会 春の行楽

詳しくは4面またはチラシで

★ 6/8 (金)

歴史探訪ウォーキングin犬山

詳しくは4面またはチラシで

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！～

●名南・中川健康友の会 合同企画 春の健康ウォーキング

●「焼き物の街」
常滑を歩こう

5月17日(木) 午前10時
名鉄常滑駅集合

のんびり焼き物の街をお店や食べ歩きをしながら歩くコースと、少し足を延ばして
しっかりウォーキングの2コースあります。



●東山公園
ぐるっと一万歩

5月29日(火) 午前10時
東山動植物園正門前集合

東山動植物園をぐるっとまわる少し起伏に富
んだ歩きがいのあるコースです。



●名南健康友の会 春の行楽

●「こころのふるさと お伊勢参り
とおかげ横丁散歩」

6月2日(土) ※詳細はチラシをご覧ください。

●名南・中川健康友の会 歴史探訪ウォーキング

●「名城は戦国合戦の舞台
国宝犬山城へ」犬山城下町探訪

6月8日(金) 午前10時 名鉄犬山駅 改札口集合

※詳細はチラシを
ご覧ください。

2018 春の健康まつり

中川診療所

みなさん、遊びに来てくださいネ！
お待ちしております！！

●と き 5月13日(日) 午前11時～午後2時

●ところ 中川診療所

- オープニング 一色中学校ブラスバンド部演奏
- ミニ講演 お母さん、お父さんに知ってほしい
「こどもの風邪と薬の話」 吉岡モモ小児科医師
- コーナー企画 ◎「骨密度」「血管年齢」測定
◎栄養士と一緒におやつ作りに挑戦！
◎自分で作ってみよう「綿菓子」
◎住宅型有料老人ホーム「ひなた」のコーナー

- 模擬店企画 職員、友の会、さくらんぼの会の皆さんが出演します。
カレーライス/フランクフルト/焼きそば/焼き鳥/かぼちゃプリン/飲物/
釣りゲーム/サイコロゲーム (品目は変更になる場合もあります)
- リサイクルバザーと手作り品の販売 日用雑貨/食器/衣類(新品)/靴・靴など

★お楽しみ抽選会は 11:40～12:00

主 催：2018「春の健康まつり」実行委員会 問合せ：052-301-2631(中川診療所)

2018年5月予定表

	日/曜日	班 会	班会内容	班会場所
名南病院地域	8日(火)	11:00～ 南木場班	食事会	
	9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
	17日(木)	14:00～ わいわい健康体操	健康ウォーキング 常滑に参加	
	22日(火)	13:30～ ちぎり絵		名南わいわい広場
	24日(木)	9:30～ 新三条班	いつでも元気	会員宅
	21日(月)	13:30～ 絵画教室		名南病院講堂
	28日(月)	13:00～ 囲碁教室	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
	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
		トス力健康ひろば	毎月第2火曜日(毎週 火曜日健康体操教室開催中) 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・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
名南ふれあい病院地域	10日(木)	14:00～ 豊田地域班	認知症について	ふれあいヴィレヂ
	14日(月)	15:00～ 滝の水班	介護保険制度について	会員宅
	15日(火)	13:30～ コスモス班	たばこの害について	えがおたまり場
	16日(水)	13:00～ なでしこ班	体脂肪を減らすためのポイント	えがおたまり場
	24日(木)	14:00～ 中村班	認知症について	ふれあいヴィレヂ
名南診療所地域	1日(火)	19:00～ 御剣班	年齢を重ねることによる皮膚のかゆみ	会員宅
	7日(月)	15:30～ 中根班	食中毒について	会員宅
	8日(火)	13:00～ 絵手紙班	不定愁訴について	名南診2F 多目的室
	10日(木)	10:30～ 名南診健康体操	健康体操	名南診2F 多目的室
	15日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	100歳体操	伝馬コミセン
	18日(金)	14:00～ ひよこ昼班	偏頭痛について	たまり場ひよこ
	23日(水)	00:00～ 平郷班	死生観について	喫茶あみん
	28日(月)	14:00～ 北原班	パーキンソン病について	たまり場ひよこ
中川診療所地域	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
	15日(火)	10:00～ たんぽぽ班	勉強会	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

ありがとうございました！「歴史から見た町名」

私が読ませてもらうようになったのは八年前(友の会に入会)からでしょうか？兄の居る名東区、娘の居る緑区、そして中川区、とその都度うなづきながら勉強させてもらいました。尾

鍋沼彦さん(執筆者)、お疲れ様でした。そしてありがとうございました。

中川区一色新町 山田 せつ代 さん

うらやましい…「ほんわか食堂」のボランティアさん

ほんわか食堂でボラン

ティアをなさっている方の記事を読みました。とても充実して、お料理を考えた

子にうらやましく思いました。以前、ほんわか食堂の様子をめいなん新聞で見て、とても良い事だと感じ致しま

した。もう少し、家の中を充実させて、がんばっていつか私もお手伝い出来ると良いです。

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も、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

※月・木・金の皮膚科は9:00~11:30

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

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

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

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

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。

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

内科・小児科

第140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 2016年歌手として初めてノーベル文学賞を受賞

2 横山だいすけさんは、NHKの○○のおにきさん

3 赤ちゃんの睡眠中は、心配で時々、○○を確認してしまいます。

4 保育園の運動会で「一番になりたい」、この競技は。

5 アウト↓

6 人と人のコミュニケーション方法の基本

9 豊臣秀吉は○○○○殿下と呼ばれた

11 バレーボールは○○○○、トス、アタック

14 証券取引所で主に取引されるもの

16 花嫁が和式の婚礼で被ります

18 日本最北端にあるのは、○○○○島と礼文島

20 労働○○○○法とは、労働条件の最低基準を定めた法律です

22 観光旅行、団体旅行など

23 屋外で上を見上げると必ず見えます

25 緑内障など目の病気になると○○○が狭くなる可能性があります

26 これを使った代表的な炒め物料理は、○○玉や○○レバ

27 イギリス海軍の戦艦、大洋・大海という意味

28 〇に等しい

23 代表的な雪上の運搬具

24 出合いや分れの時、親愛・喜びの表現として行う挨拶がわり

26 〇に等しい

27 イギリス海軍の戦艦、大洋・大海という意味

よこのかぎ

1 「1年間お疲れ様でした」年末は○○○○で大忙し

7 演劇、歌舞伎など○○○芸術と呼びます

8 夫婦も長く一緒に過ごすことで、○○○○期が訪れることがあります

10 ひび割れ

12 大きな石のこと

13 タコの足は8本、○○の足は10本と言われますが…

15 日本最北(北海道千歳市)にある湖

17 可愛らしいという意味

19 注文された品物のお届けが、○○○に遅れるとトラブルになります

21 安倍政権は、森友問題をはじめ国民権・民主主義に反して、国家の○○○

【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「かたらい」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	

●

名南会

診療

療案

内

●

簡単!! 健康体操

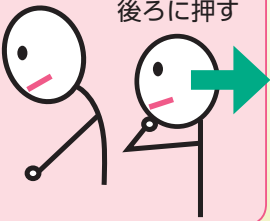
あなたの首は大丈夫!? スマホ首撃退!

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：川島 麻美

こんにちは(^o^)/
突然ですが、スマホ首(ストレートネック)という言葉をご存じですか?
今、日本人の**8割**が発症している新国民病のことです。頸椎の緩やかなカーブを失った状態のことを言います。その状態になるとクッション機能が失われ、頭の重みが直に首にかかってしまいます。(ちなみに頭の重さは体重の10%、60kgの人の頭は6kg程度。)頸椎の関節には多くの神経が通っていて、それが重みで圧迫されると**肩こりだけでなく、頭痛やめまい、目足の痺れ、自律神経失調症などの症状**が現れてきます。今回はスマホ首の対処法を4つご紹介します。

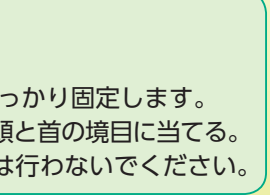
1. あご押し体操

①まず、頭をできるだけ前に出します。
②あごの先端に指を当て、水平に強く押し込む。
※一度に何回も行うより、鏡を見ているときや信号待ちやスマホを見ながらなど気づいた時に繰り返し行う方が効果的です。



2. テニスボールで矯正

①2個の硬式テニスボールを用意します。
②ガムテープで2つのテニスボールを巻いて、しっかり固定します。
③横になった状態で二つに繋がったテニスボールを頭と首の境目に当てる。
※1回1〜2分を1日3セット実施。長時間の矯正は行わないでください。



3. お風呂で首を温める、全身浴

言葉のとおり、首が温まるようにあご下までお風呂に浸かってください。
※39℃くらいの少し温めのお湯に10〜20分程度。
※首や肩が凝る方は半身浴はあまり適していません。
※血圧の高い方は長湯に気を付けてください。



4. スマホを見るときは顔を上げましょう。

顔の高さまでスマホを上げて使用することがおすすめです。



ボランティア紹介

忙しいけど楽しい! ほんわか喫茶!!

名南病院講堂で毎週月曜日開催のほんわか喫茶店は、時間前から待っている人や待ち合わせで約束して来る方など40人前後の方にご利用頂いています。病気や健診のこと、生活や趣味、友の会の行事や平和を守る9条への署名協力、大切な病院への基金へ参加、バザーの

協力も広がりました。待ち時間や入院中でのひとときに笑顔でほんわかかな雰囲気度過ごして頂いています。ボランティア11名の絆も深まり、忙しいけど楽しい時間です。あなたもぜひ寄ってみてください。待ってまーす。

ほんわか喫茶
ボランティア 土肥



口は健康の入り口シリーズ ⑧

大事な予定の前に…

2月、3月になると新生活が始まる4月までに悪いところを治したいと来院される方がいらっやいます。また、季節は関係ありませんが、もうすぐ同窓会や結婚式に参列するのでそれまでに治したい、と予定の3、4週前にいらっやる方がいます。このような場合1か所、2か所の虫歯であれば1ヵ月からずには終わる事ができますが、虫歯が深く神経を抜かないといけなかったり、何カ所も治療しないといけない部位がある場合は数ヶ月かかる事があります。また歯を抜かないといけない場合は、抜歯後の歯肉が治るのを1〜2ヵ月待ってから入れ歯やブリッジを作る必要があります。このように希望の日時までに治療を終える事ができなくなってしまう場合もあるので、もし大事な予定を控えていて、治療したいな、気になるなと思うところがある時はなるべく早く受診していただくとスムーズにすすめることができます。また治療が必要な部位を長期に放置すると悪化していく可能性がありますので早めの受診をお勧めします。

そうは言っても急に詰め物が取れてしまったり、歯が折れてしまうこともありますので出来る限り希望にそえるよう工夫しますので気軽に声をかけてください。





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

呼吸はみんぐ歯科

〒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

癒しの絵コーナー

港区 浅見 登志美さん



健康レシピ

名南病院 栄養課主任 調理師 二村 則史

鮭とピーマンの甘酢和え

**** 材料(2人前) ****

サーモン(刺身用)	60g
ピーマン	60g
パプリカ	60g
塩	適量
酢	適量
★酢	小さじ1.5
★砂糖	小さじ1.5
★塩	0.7g

***** 作り方 *****

1人分当たり 78kcal

- ①サーモンは塩をふって酢で5分しめる。
- ②ピーマンとパプリカは千切りにし、耐熱容器に入れ、ラップをして1分加熱する。
- ③①とピーマンに★の調味料を和える。

● 健康豆知識 ●

鮭に含まれる赤い色素のアスタキサンチンには抗酸化作用があり、悪玉コレステロールの増加を抑え、善玉コレステロールを増やす働きがあるとされています。