



めいなん

第523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

名南病院は患者さんが 地域で安心して暮らせるよう 全力で支援する病院です

▲聴診器で嚥下の状態を確認しながら

名南病院には近隣から高齢の患者さんがたくさん通院されます。その方々が急変した場合には入院して治療を受け、再び元気で住み慣れた住まいで生活できるように支援することが名南病院の役割です。高齢の方は、病気をいくつも抱え、痛みや身体の不自由はなかなか完治されません。そのような時にも「家族の協力と施設や制度の活用で、自宅での療養へ」ということを目標に治療を進めています。

口から食べたい ～Aさんの事例より～

Aさんは、80代の女性です。福祉施設で暮らしていましたが、肺炎となり近くの病院に入院、症状も落ち着きリハビリ目的で名南病院に転院となりました。

転院してきたAさんが開口一番、こう語ったのが衝撃的でした。

「50日間米粒一つ食べていない」「拷問だわ」。

食べ物をうまくのみ込めないため「誤嚥性肺炎」を繰り返していたAさんは、「中心静脈栄養」という高カロリーの点滴を血管に投与する方法で栄養補給し、口からの食事は中止されていました。

そこで、言語聴覚士(以下、ST)による食事のリハビリ(嚥下リハビリ)の評価が行われました。Aさんは、脳梗塞後遺症・廃用による摂食嚥下機能低下があり、今後も肺炎を繰り返す可能性は高いものの、まったく食べられない状態ではなく、認

知症も軽く、本人に意欲があることから、担当STは、入院初日に「経口摂取再開の可能性あり」とカルテに書きました。

きめ細やかな訓練の結果

連日の食事観察と嚥下訓練が始まり、肺炎再発に注意しながら、嚥下リハビリを継続した結果、とろみ付きの水分摂取を行い、転院2週間後には、3食を口から食べられるようになりました。ゼリー・粥・きざみとろみ食・とろみ付きのお茶など、きめ細かい食事箋の変更が続き、また、半分食べたところで疲れてしまったリ、入れ歯が合わず口にしたものが流し込んでいく状況でしたが、ある日の食事でトマトが出たときは大喜びされていたのが印象的でした。嚥下機能は一進一退しながら、1か月半で「7分粥」となり、退院準備に向け2階の地域包括病棟に転棟でき、中心静脈栄養を中止できるところまでよくなりました。最終的に、入院前入所されていた高齢者施設に無事復帰が決まり、「お別れね、ありがとう」と穏やかな表情でお迎えの車に乗っての退院となりました。



事例を通して

主治医の中島医師は「誤嚥性肺炎を繰り返すと筋力が低下し衰弱が進み、高齢者の場合は転院を繰り返すサイクルに入ります。Aさんは無事施設に戻れて本当によかったと思います。リハビリ用の食事を工夫した栄養科の協力も重要でした。」担当したリハビリの重長STは「ご本人にやる気があったのが食べられるようになった一番の要因だと思います。私たちが日々患者さんに励まされた面もありました。」と語っています。

名南病院 事務次長

安井 重裕

「めいなん」新聞を 郵送でお届けの方へ

～差出人(差出發送代行)が、
6月1日号より変更となります

今般の宅配コスト上昇への対応として、今までと同じ非営利団体・障害者福祉事業に携わる「株式会社アド・ダイセン」に変更となります。よろしくお願いいたします。

今年度も『特定健診』 始まりました

1年に1度は、**健診** + **がん検診** を受けましょう

今年度も名古屋市の国民健康保険や後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方は、特定健診の受診票が配布されています。
自宅に受診票やクーポンが届いたら、忘れないうちに早めに受けましょう。 ※その他の保険証をお持ちの方は窓口にご相談下さい。

特定健診の主な内容

☆身体計測 ☆診察 ☆血圧測定

☆検尿 ☆採血検査 ☆簡易聴覚

+

名南・中川健康友の会の方は以下の検査が無料で追加されます。

☆心電図 ☆貧血・尿酸検査 ☆尿潜血

[2018年度] 名古屋市委託乳がん・大腸がん検診

無料クーポン対象者

年 齢	生 年 月 日	大腸がん検診	乳がん検診 1方向 2方向
40～41歳	S 52 (1977) / 4 / 2 ～ S 53 (1978) / 4 / 1	無料	無料
45～46歳	S 47 (1972) / 4 / 2 ～ S 48 (1973) / 4 / 1		無料
50～51歳	S 42 (1967) / 4 / 2 ～ S 43 (1968) / 4 / 1		無料 ￥500
55～56歳	S 37 (1962) / 4 / 2 ～ S 38 (1963) / 4 / 1		無料 ￥500
60～61歳	S 32 (1957) / 4 / 2 ～ S 33 (1958) / 4 / 1		無料 ￥500

名古屋市がん検診のご紹介！

☆大腸がん（便を2回とるだけ！）

☆肺がん（胸のレントゲン）

☆前立腺がん（採血）

☆乳がん（マンモグラフィー・エコー・触診 名南病院のみ）

☆胃がん（実施できる病院 ■バリウム：名南病院・名南ふれあい病院 ■胃カメラ：名南病院）

[2018年度] 名古屋市委託骨粗鬆症検診

対象者と無料クーポン対象者

年 齢	生 年 月 日	金 額
40～41歳	S 52 (1977) / 4 / 2 ～ S 53 (1978) / 4 / 1	無 料
45～46歳	S 47 (1972) / 4 / 2 ～ S 48 (1973) / 4 / 1	無 料
50～51歳	S 42 (1967) / 4 / 2 ～ S 43 (1968) / 4 / 1	無 料
55～56歳	S 37 (1962) / 4 / 2 ～ S 38 (1963) / 4 / 1	無 料
60～61歳	S 32 (1957) / 4 / 2 ～ S 33 (1958) / 4 / 1	無 料
65～66歳	S 27 (1952) / 4 / 2 ～ S 28 (1953) / 4 / 1	無 料
70～71歳	S 22 (1947) / 4 / 2 ～ S 23 (1948) / 4 / 1	無 料

◆名古屋市在住 40 歳以上の方は、年に 1 度公費で大腸がん・肺がん・胃がん（バリウム）・前立腺がん（50 歳以上）検診が ￥500 で受けられます。

◆乳がん検診・胃カメラ検診（50 歳以上）は 2 年に 1 度受けられます。

◆70 歳以上の方は無料！

ご予約をお待ちしています。お気軽にお電話下さい。

連絡先：めいなん新聞 5 面の診療案内をご参照ください。



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。

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

平和行進

核兵器廃絶求めて
みんなで歩こう！

名南会、名南・中川健康友の会は、いのちと暮らしを守り、戦争で医療が絶対に使われないようにする立場から、平和を守る取り組みをすすめています。戦争は健康を阻害する最大で最悪の要因とも言われています。

広島・長崎に原爆が投下され71年以上が経ち、被爆者の平均年齢は81歳を超えました。「核兵器と人類は共存できない」「生きているうちに核兵器の廃絶を」との被爆者の願いは切実です。

昨年7月には国連で世界の122か国の賛同で核兵器禁止条約が採択されました。核兵器禁止条約実現に貢献した核兵器廃絶国際キャンペーン（ICAN）がノーベル平和賞に選ばれたことや、最近では北朝鮮が核実験場の廃棄を決定するなど世界中で核廃絶への流れができています。

名南会でも、核兵器禁止条約に賛同し核兵器全面禁止のために行動する国へ変えるため「ヒバクシヤ国際署名」に取り組んでいます。そして今年も原水禁世界大会へ向け全国で平和行進が始まっています。

名南会、名南健康友の会でも5月31日（木）湖西西部公民館前から桜丘高校、6月1日（金）豊橋市役所から蒲郡市役所の2つのコースと、6月10日（日）に行われる集中行進（源兵衛公園～名南病院～七里の渡し）へ参加し、核兵器の廃絶を唯一の被爆国として訴えていきたいと考えています。是非お誘いあわせの上ご参加ください。

6/10 名古屋集中行進 集合場所一覧（名南会近隣地域のみ）		
コース	集合時間	集合場所
南	9：00 ～ 9：30	源兵衛公園
港	9：30 ～ 10：00	港橋公園
中川	9：30 ～ 10：00	中川区役所
緑	9：30 ～ 10：00	新海地公園
天白	9：30 ～ 10：00	天白区役所
熱田	9：30 ～ 10：00	七里の渡跡
瑞穂	9：00 ～ 9：30	瑞穂が丘公園



名南会社保平和委員会委員長
佐野隆文副理事長による記念講演の様子。



助け合いの取り組みを一層強化する
ことを皆で確認しました。

名南健康友の会

2018年度

名南健康友の会総会
ボランティアお疲れ様会

2018
4月14日(土)
名南病院講堂

助け合いのまちづくりをすすめていこう！
名南健康友の会総会

名南健康友の会総会が44名の参加で開催されました。医療法人名南会専務理事 西本義弘氏に來賓のあいさつを頂いた後、名南会社保平和委員会委員長 佐野隆文副理事長に講師に招き「憲法の話 3000万署名頑張ろう」をテーマに記念講演を行いました。

その後、友の会の2017年度活動の振り返りと2018年度方針の提案をおこない、「助け合いのまちづくり」と「健康づくり」を2本柱に2018年度は取り組みを進めていくことを出席者全員で確認をしました。

この一年間のボランティアの
取り組みの広がりを改めて実感
ボランティアお疲れ様会

「めいなん新聞」の地域配達を担う世話人さんやお食事サロン・コーヒースタッフさん、ほんわか食堂など多くの取り組みに参加されたボランティアさんを対象に「ボランティアさんお疲れ様会」を開催し54名の方が参加しました。

受付では1年間のささやかなお礼として記念品を手渡し。会では1年間のボランティアの取り組みを振り返り、北方副会長に体操サロンやお助けプロジェクトを中心に全体

■参加者の感想■
カレラリスと
お話し会で温故知新
「老化は足腰に来る」とのことわざどおり、八十路の私も腰が痛くてつらい毎日…。でも、久しぶりに「友の会」の皆さんとお会いしたく出席しました。総会に先立つ「お疲れ様会」では、資金集めで苦楽を共にした懐かしい方々とお会いし、早めの昼食をいただきながら思い出話で楽しい時間を過ごしました。総会では、助け合いのまちづくり・健康の輪づくりなどが話し合われました。「友の会」の皆さん、健康が宝です。身体を大切に頑張りましょう。
浮島班 加藤 カズ子



この1年間のボランティアの取り組みを報告しています。写真は子ども食堂・みのり塾の報告をする井上実さん。



世話人・ボランティアさんが54名参加。
みんなでスマイル体操をしました。

中川健康友の会

2018年度総会

2018
4月21日(土)
開催

「地域医療の理想
と現実」記念講演と活動
方針、役員体制を確認！

中川健康友の会総会がとても暖かい、よい天気恵まれた4月21日(土)の午後、地域職員ら28名の参加で行われました。

第1部は山口所長の記念講演として「地域医療の理想と現実」と題し、日々の医療活動で考えることを話されました。大病院は紹介状なしでは費用がかかる、診療報酬の減算で経営が厳しい等、まじめな話の中で、先生の趣味のことがしきりに目立ちました。数学と自然科学については私の趣味と共通の趣味でもとても共感できました。「治す病気・治してはならない病気・治らない病気」、人間は治さなければ気がすまないという何でも病名をつけたがるようです。平均寿命については「死亡する年齢の平均」ではないようで、例えば80歳の人でもあと10年とか生きてもおかしくないのとことです。



日々の医療活動で考えること
(山口所長の記念講演)

第2部は友の会会長、来賓挨拶の後、議案の提案があり、一括採択されました。サークルや班会の紹介では担当の方の参加が少なく残念でした。新しく就任した事務長の寺下さんをはじめ職員の紹介があり、無事に総会を終えました。皆さんお疲れ様でした。

中川健康友の会役員
森 雅欣



2018年度総会を開催
(中川診療所外来待合室)

6月以降の行事予定

6/5(火) 7/3(火)

名南診お食事サロン

名南診療所2階 多目的室

6/16(土) 7/21(土)

ほんわか食堂 (子ども食堂)

名南病院 講堂

6/29(金) 7/27(金)

お食事サロン「ほっこり」

ふれあいヴィレヂ1階

6/2(土)

名南健康友の会 春の行楽

6/8(金)

歴史探訪 ウォーキングin犬山

午前10時名鉄犬山駅改札口集合
※詳細は521号折り込みか名南会事業所窓口のチラシをご覧ください。

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！～

名南健康友の会 緑支部設立総会を終えて

4月29日、徳重コミュニティセンターで開かれた「名南健康の友の会、緑支部設立総会」は、友の会会員20名と、未加入の方10名を含む計30名が参加されました。

はじめに、名南会職員の方より民医連の定期総会や、民医連運動の柱等をパワーポイントを使っての紹介や説明を受け、その後滝ノ水班での班会の様子、今後の目標など準備会のメンバーからの報告がありました。

参加された方々の感想をお聞きしましたので紹介します。Mさん「民医連の話がよく解りスッ

の声が多く寄せられました。7人の世話人を中心に、地域の中の班作りや他地区の名南健康友の会とも共同して、活動の一步をすすめたいと思います。

滝ノ水班 佐藤五子



はじめてのお助け隊参加

4月27日お昼過ぎ、お風呂場の簀子の下を掃除して欲しいとの依頼があり、デッキブラシを持って今回はじめてお助け隊として参加した豊田のHさんはじめお助け隊2名が依頼者のもとへ向かいました。

今回はお風呂場の掃除と電球（蛍光灯）の交換でした。介護保険やその他事業では対応できないちょっとした



この写真では簀子をひいてますが、この下をデッキブラシで磨きました。



風呂場の壁もピッカピカ！

とデッキブラシで掃除を開始、また台所の蛍光灯も切れかけているので、蛍光灯の購入と取り付けもおこないました。

おおよそ1時間程度の作業でしたが、お風呂場もすっきりきれいになりました。

後日依頼者のお宅に伺いましたが、「見てください！こんなに綺麗になりましたよ！」と喜ばれて、お風呂場を見せてくれました。

た困りごとを助け合うのが私たちのプロジェクトです。プロ集団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。

日/曜日		班 会	班会内容	班会場所
名南病院地域	7日(木)	13:30～ 道徳地域合同班会	歴史探訪ウォーキングへ参加	
	12日(火)	13:30～南木場班	いつでも元気	名南病院講堂
	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
	18日(月)	13:30～ 絵画教室		名南病院講堂
	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
	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	歯周病について	名南わいわい広場
	28日(木)	9:30～ 新三条班	いつでも元気	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
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	9日(土)	13:00～ ひまわり班	免疫力を高める食事 会員宅
	11日(月)	15:00～ 滝の水班	免疫力を高める食事 会員宅
	14日(木)	14:00～ 豊田地域班	嚥下の話 ふれあいヴィレヂ
	19日(火)	13:30～ コスモス班	動脈硬化について えがおたまり場
	20日(水)	13:00～ なでしこ班	8020丈夫な歯を保つ えがおたまり場
	21日(木)	10:30～ 生健会班	腰痛予防体操 ふれあいヴィレヂ
	28日(木)	14:00～ 中村班	嚥下の話 ふれあいヴィレヂ
名南診療所地域	1日(金)	14:00～ 健康サロン遠源	死生観について 遠源
	4日(月)	15:30～ 中根班	夏バテ予防 会員宅
	12日(火)	13:00～ 絵手紙班	歯の磨き方 名南診療所2F多目的室
	13日(水)	13:30～ コーポラス班	健康体操 コーポラス集会室
	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
	15日(金)	14:00～ ひよこ昼班	蓄膿症について たまり場ひよこ
	19日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	食中毒について 伝馬コミセン
中川診療所地域	25日(月)	14:00～ 北原班	皮膚の乾燥の病気 たまり場ひよこ
	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
	19日(火)	10:00～ たんぽぽ班	いつでも元気 レシピを使った料理 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
中川診療所地域	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

健康ウォーキング、何年前かは参加できましたが・・・

めいなん新聞で健康ウォーキングのお知らせがあり、東山公園くると一万歩コースがありました。何年前だったのかな。娘と二人で参加して、しっかり歩いた事を思い出しま

した。自然の中、山の坂道、下り坂、けっこう健康的で良いレクリエーションになったのです。もう申し込ます勇氣がなくて、とてもさみしいです。

南区豊 畔柳 恵子 さん

看護師さんがやさしく、退院したくない？

中川区の友人が名南さんに入院していて、お見舞いに行き、めいなんへ入りたいしました。看護師さんがやさしく、退院したくないわ・・・

（笑）なんて言ってるほどな

四日市市 中山 和子 さん

んですよ。

● ※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 かなたらいの里

TEL 691-8085
FAX 692-5732

名南ヘルパー育成すな

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

名南訪問看護育成すな

※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

内科・小児科

第141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 内部

2 世界三大発明とは、火薬・○○○○○・活版印刷術

3 昔火起こし道具として使われ、厄除けや縁起を担ぐときに使用されたりもしました

4 餃子・焼売などと並び中華の人気メニュー

6 映画の上映や芝居の上演が取りやめになることを「○○○入り」と言います

7 唐津・伊万里・有田など陶磁器の産地として有名な九州の県

9 過労死、長時間労働が常態化した企業は宴会や食事をして楽しむ、屋根と座敷が備えられた船

10 不安や恐怖(ストレス)により混乱した心理状態

12 英語のアルファベットの第5字

14 ヘア○○○○(整髪料)、いちご○○○○(スーツ)

17 20 名南病院の西向かいには、港区○○町

23 アメリカ航空宇宙局

24 図(絵)を用いて説明された書物

よこのかぎ

1 『○○○の仮面』は、美内すずえによる少女漫画作品

3 あさ→○○→ゆう

5 「○○の上にも三年」

6 凹

7 「○○も木から落ちる」

8 貧しい老婦に命を助けられたためだが、その恩返しに茶釜に化けて寺へ売られるという日本昔ばなし

11 ロシアの代表的な弦楽器

12 「♪♪・・・おにの○○○はいい○○○つよいぞ つよいぞ」

13 献体とは、医学の発展のために○○○を提供すること

15 糸○○、人間の○○

16 一時的に盛んになったり、急に熱狂的な人気となること

18 シーチキン(商品ブランド名)の一般食品名

19 「♪♪・・・○○○の○○○の曲がり角 焚き火だ・・・」

21 「おおスザンナ」と並ぶアメリカの作曲家であるスティーブ・フォスターが作曲した代表作

22 ♀雌

【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「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	

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。

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 名古屋市中区豊田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。

520号の答えは「コウイキテ イルモフシギソ ハナノカゲ」。

11通の応募があり、全員正解。

(当選者) 竹島 満さん(南区堤町) 犬井 太佳子さん(南区西又兵衛町) 田切 英雄さん(緑区東神の倉)

【応募要項】締め切り6月30日(土)

名南会診療療案内

2018年6月より

※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

簡単!! 健康体操

骨粗鬆症

名南ふれあい病院
リハビリテーション課

作業療法士：青山 遥
言語聴覚：川島 麻美

こんにちは(^o^)/♪
急に暖かくなり、過ごしやすい時期になってきましたね。
さて、今回は骨粗鬆症について紹介したいと思います。

～増え続ける、骨粗鬆症患者～

骨粗鬆症は骨の構造がスカスカになり、少しのことで骨折しやすくなる病気です。日本人の骨粗鬆症患者数は約1300万人以上といわれており、今後も患者数は増えていく予想されています。

骨粗鬆症の徴候がないかチェックする方法としては、、、

①身長が縮んでいないかチェック

②壁に背をつけたときに頭が壁につくかチェック

③肋骨と骨盤の間に指が2本入るかチェック

～年代別の注意点～

丈夫な骨が維持できていないと軽い転倒から骨折し、思わぬ大けがに繋がる可能性があります。骨粗鬆症で骨折しやすい部位は、、、

・大腿骨頸部(足の付け根)・椎骨(背骨)

・橈骨(手首の近く)・上腕骨(肩の付け根)

～骨粗鬆症にならないために～

日光浴&運動が丈夫な骨を作ります！

骨を強くするためには多少の圧迫を与える必要がありますが、激しい運動はする必要はなく、**散歩や軽いジョギングで十分に効果があります。**

もう一つ**必要なことが太陽に当たること。**日光を浴びると体内でビタミンDが生成され、骨を強くしたり・風邪を引きにくくなったりと良い効果をもたらしてくれます。

美白ブームにより紫外線カットや屋外に出ない生活スタイルが普及し、日光に当たる時間は減少傾向です。どこか身体の一部で良いので太陽に当たることをおすすめします。

口は健康の入り口シリーズ ⑧4

歯と口の健康週間

はみんぐ歯科
歯科衛生士 松下 早苗

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。
今回はむし歯予防に効果があると言われているフッ素についてのお話です。

フッ素には次のような働きがあります。

①酸に対して抵抗力の強い丈夫な歯を作ります。

②むし歯菌が作る酸の生成を抑制します。

③むし歯になりかけた初期の歯を元に戻します。

フッ素予防は歯科医院で3～4ヶ月ごとに行う方法が効果的ですが、ご家庭でもフッ素入り歯みがき剤を使用することで虫歯のリスクを下げることができます。うがいのできない低年齢のお子さんにはフッ素スプレーが市販されています。就寝前に歯みがきで汚れを落としてから歯に直接スプレーするか、歯ブラシにスプレーして、歯の表面をこすって全体にいきわたらせませす。

また、子どもさんだけでなく、大人のむし歯予防にもフッ素や有効です。昨年から市販の歯みがき剤のフッ素濃度が高くなり、ますます虫歯予防がすすみそうです。

歯と口の健康週間の6月に、是非みなさん定期検診にお越し下さい。

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

呼続はみんぐ歯科

〒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

ほんわか食堂

毎月第3土曜日開催中!

子どもだけでも、 家族でも気軽にに入れる食堂

毎月第3土曜日11:30～14:00まで名南病院の講堂で、ほんわか食堂が開催されます。子どもさんだけの参加も多く、ご家族そろってみえる方もいます。

11:30からはボランティアさんと子どもたちと一緒に簡単な調理をします。

包丁を使う時はみんな真剣です。時には自分の食べるカレーにデコレーションしたり・・・自分で作った食

是非一度のぞいてみて下さい。

事はみんな残さずたくさん食べます。野菜やフルーツの差し入れもあり、おかわりも自由です。

未就学児………無料
小学生から高校生………100円
保護者の方………300円

※ボランティアさん・カンパ・募集中です。お気軽にどうぞ。

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 調理師
久保田 恵治

和え物 (キャベツと塩昆布)

**** 材料(1人前) ****

キャベツ…………… 30g

塩昆布…………… 2g

酢…………… 1.25g

乾燥ワカメ…………… 1.2g

***** 作り方 *****

1人分当たり 10kcal 塩分0.8g

①キャベツを茹で冷ます。

②乾燥ワカメを戻して、水分を切っておく。

③①のキャベツと②のわかめを容器に入れ、塩昆布と酢を加え、よくかき混ぜ冷蔵庫で20分程置き味をなじませる。

● 健康豆知識 ●

キャベツには、ビタミンC、Kが豊富に含まれています。ビタミンCは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があり、ビタミンKは血液の凝固促進や骨の形成に貢献しているといわれています。