

▼仕事の様子



▲リハビリの様子

めいなん

第525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

# 名南ふれあい病院は患者様が 自宅で安心して生活できるよう なることを目指しています。

## 回復期リハビリ テーション病棟

名南ふれあい病院、回復期リハビリテーション病棟は、日常生活能力の向上と家庭復帰を目的とし、1日で最大3時間のリハビリテーション(以下リハビリ)を集中的に行う病棟です。

リハビリを行う病棟ですが、リハビリは訓練室だけで行うものではありません。毎日の練習で「出来るようになったこと」を「やれば出来る」のままにせず、実際の生活場面で練習することが重要です。これを身につけるために医師や看護師、介護士、相談員など多職種が連携してリハビリに取り組んでいます。

また退院したら「どんなことをやりたいか」を考えることも大切です。「こうなりたい自分」に向かって一緒に取り組み、退院後にその人らしく、安心して生活出来るようになることを目指しています。

### 事例を通して 日常生活活動の再獲得に向けた 多職種連携

A様は脳出血により入院されました。意識はもうろうで寝たきりの状態、食事は鼻から管を通して栄養を摂取し、排泄も管を入れていました。日常生活が自立するように、リハビリでの訓練、病棟生活での実践を多職種でサポートしたことで、

すべての管を外すことができ、食事や排泄などが自分で行えるようになりました。



▲入院当初

## 葛藤に対する 心理的サポート

体が回復するとともに、「仕事もできるようにになるかもしれない」という期待が出現する反面、「失敗することが怖い」との不安もうかがえました。担当スタッフは本人の葛藤に寄り添いながら「まずは自分で、できることとできないことを把握する。例えばできなくても、道具や手段をうまく使っていく事が大切。後悔の無いように自分で考え、選択すること」を常に声かけしました。

こうしたスタッフのサポートにより、「失敗したことも自分で改善点を考え、翌日に実践すること」ができるようになっていきました。

### 自宅退院に向けて

A様と共に自宅と仕事場に出向きました。実際に安全に歩けるか、生活できるかを確認し、環境を調整しました。

本人の仕事は設計と製作を行っていましたが、訪問してみると工場内の移動や機械の操作が難しく、別の方法を考えることになりました。

病院に帰ってきた後、A様より現段階での職場復帰が難しいことが分かり、「パソコンの機能を使っていることを見つけていきたい」と話がありました。今まで一度もパソコンを使用したことがなかったため、電源を入れることから始めました。そして基本的なパソコン操



▲退院後

作が行えたところで退院となり、引き続き、仕事をする目標を叶えるために訪問リハビリのスタッフに引き継ぎました。

### 自宅の生活とこれからの夢

ご家族と安心した生活が送れること、仕事に関わる方法を検討するため、退院後すぐに訪問リハビリを開始しました。訪問するときに「トイレの扉に紐をくくりつけ、閉めやすくする」など、驚くような工夫をされていました。



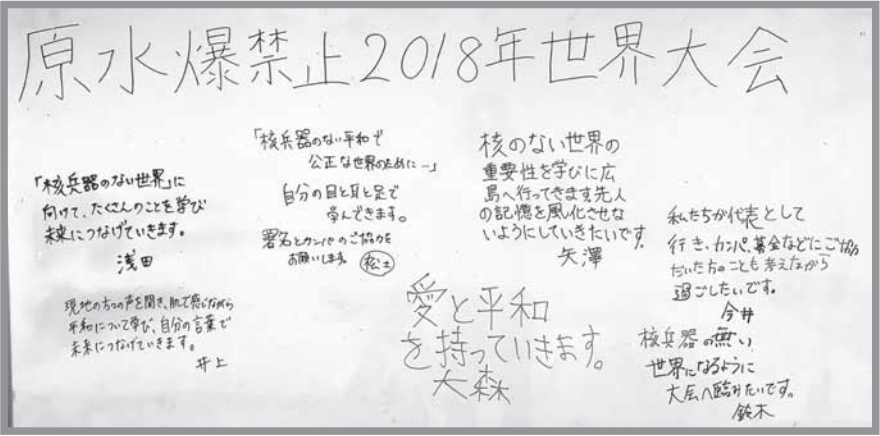
▲訪問リハビリ

退院後もA様やご家族と共に考え、解決していく中で、生活は落ち着き、仕事への思いがより強くなっていました。そして元取引先の方との再会をきっかけに、パソコンのやりとりではなく、設計図は自分の手で書いて相手に伝えたいとの意向に変化し、現在では物作りに関わることができるようになってきました。

### おわりに

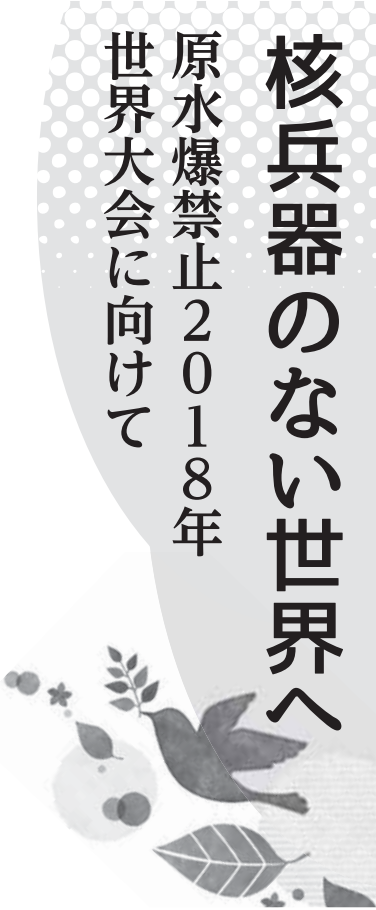
A様は「物作りをすることが自分の夢。そうすると気力も湧いてきます」と話されています。今後もその人らしい生活が送れるように私たちはサポートしていきます。

名南ふれあい病院  
リハビリテーション課



学んでいきます。

現在、地球上に核兵器は約14,200発存在しているといわれています。昨年の7月に国連で122か国の賛成により「核兵器禁止条約」が採択されました。人類と地球全体に破壊的な被害を与える核兵器を禁止し廃絶するための条約が、人類史上初めてつくられました。この条約は被爆者の方々が「あの生き地獄を後世の人たちが二度と経験することがないように」と切に願って始まっ



名南会でも、核兵器のない世界を目指して運動を行っています。毎年8月に開催される原水爆禁止世界大会へ今年も5名の職員を派遣します。今年は8月4日から6日に広島で行われます。今回初めて平和活動に参加する職員がほとんどです。

た「ヒバクシャ国際署名」やそれに賛同する世界の方々の地道な運動の成果です。最近では、米朝首脳会談で北朝鮮が核兵器を放棄することが話し合われるなど、少しずつではありますが情勢は変わってきています。

名南病院 健康講座



## 元気に食べる幸せ

～嚥下障害・誤嚥性肺炎に  
ならないために～

日時：8月3日(金)  
PM 3:00～PM 4:30

会場：名南病院 1階 講堂  
(名古屋市南区南陽通5丁目1番3号)

参加費  
無料

事前申込  
不要

- 誤嚥性肺炎って、どんな病気？
- 誤嚥性肺炎を防ぐには？ 早期発見で安心！
- 嚥下障害を体験！？  
飲み込む力を鍛えるには？
- 嚥下障害や誤嚥性肺炎の質問、  
お受けします！



言語聴覚士・介護福祉士  
山本 幸平  
名南病院 リハビリテーション課

誤嚥性肺炎を自力で防ぐために、家族を助けるために

お問合せ先：名南病院 医事課・リハビリテーション課  
TEL 052-691-3171

8月より開設 専門的な無料窓口



## のみこみ相談室

おいしく食べながら  
長生きしたい

最近よくムせる

食欲が落ちた

かたいものが  
噛めない

のどに  
つかえる



名南病院の  
言語聴覚士 (ST) が  
対応いたします  
お気軽にご相談ください

- 食べやすい食事内容や姿勢は？
- トロミは使ったほうがいいのか？
- 誤嚥性肺炎にならないためには？
- 専門的な検査はどこでしてもらえるの？

開催日時：毎月第3水曜日 17:30～19:00 先着順

場 所：名南病院1階 ほんわかルーム

対 象 者：加齢や病気によって飲食全般でお困りの方・ご家族

無 料

お問合せ先：医療法人名南会 名南病院 (名古屋市南区南陽通5丁目1番3号)  
TEL 052-691-3171

担 当：リハビリテーション課 言語聴覚士 山本・重長

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



名南病院小児科より  
お知らせ

## 日本脳炎ワクチンを公費(無料)で受けられる場合があります。

2005年5月から厚生労働省は日本脳炎ワクチンの積極的推奨を差し控えました。そのために幼児期に接種できなかったお子さんはいらっしゃいませんか？接種機会を逃した方のために、現在特例措置が設けられています。

平成7年4月2日～平成19年4月1日  
生まれの方

上記の対象にあたる方は日本脳炎  
予防接種1期(3回)および第2期  
(1回)の合計4回のうち、未接種分  
について対象年齢の上限が19歳ま  
で延長されています。



未だ「第1期」の合計3回の接種が完了してい  
ない方は先に「第1期」を接種して下さい。

平成19年4月2日～平成21年10月1日  
生まれの方

上記の対象にあたる方は、第1期末接種分がある  
場合に第2期の対象年齢(9歳以上13歳未満)で接  
種することができます。

母子手帳の接種記録を確認して、日本脳炎予防接種が完  
了していない方は、名南病院小児科までご相談ください。  
※当日は必ず母子手帳をお持ちください。母子手帳がない  
場合接種できないことがあります。

# 共同組織のページ

(社員・協同基金・友の会)



### 2018年4月 実現

22号系統金山発↓戸田行き最終便 21時11分が増発されました。  
(H30年4月のダイヤ改正)

### 2018年1月 回答

22号系統の最終便は、他の系統と比べても早いことから、今後のダイヤ改正に向けて具体的に検討してまいります。

### 2017年8月 要求

市バス22系統金山発↓戸田行きの最終便が20時16分で早すぎる。21時台、22時台にせめて1本でも増加すること。



「中川健康友の会」も参加する「中川区をよくする会」が、昨年8月の中川区への2017年度要求書に、「中川健康友の会」が会員の声として市バスのダイヤ改善について要求をし、市当局より検討が約束されていましたが、今年4月のダイヤ改正で増発が実現しました。

## 「声を上げる」って大事だね!



### 「中川区をよくする会」を通じて出した「友の会」の地域要求

## 市バス最終便 21時台が増発されました!



ふれあい病院地域では、毎月呼続地域を中心に訪問行動を行っています。6月27日に友の会3名と職員3名で、呼続元町・大磯通・

名南病院地域では、訪問行動を6月21日(木)に友の会役員1名職員16名が参加しました。

行動で2件の受診事例がありました。訪問の中で「交差点を渡りきれないために病院へ受診困難」などの声が出され、今後の活動につなげていくことが課題として出されました。

+++

名南健康友の会は、職員とともに地域のお住いの会員さん宅や、気になる患者さんのお宅へ毎月訪問行動を行っています。



## 毎月訪問行動

### 地域の声を行動に!!



曾池町の会員さんのお宅へ訪問しました。

「健康診断をしっかり受けてくださいね」「よければ班会に参加しませんか」などの呼びかけを14件の会員さんお宅に行いました。送迎をしてほしい、ぜひ班会に参加したいなどの要望を聞くことができました。ふれあい病院地域でどのような活動が必要なのか、今後友の会と職員でしっかりと考えていきたいです。

+++

名南診療所地域の訪問行動では、この間署名のお願いと健診のすすめ、お助けプロジェクトのお知らせや利用のすすめをメインに伺っています。「最近困ったことはないですか?」「ちょっととした困りごとを助け合う取り組みを進めているので、いつでもご相談ください。」地域の状況を会員の皆さんに教わるとともに、今友の会の取り組みで何が求められているのか、考えるきっかけになっています。

+++

8月には熱中症予防の訪問行動を行う予定です。

## 8月以降の行事予定

### 8/4(土)

#### ほんわか食堂 inみなと

東築地防災センター

### 8/24・25(金・土)

#### 中川反核平和盆踊り大会

波花公園

### 9/9・10(日・月)

#### 全国共同組織活動交流集会 in横浜

### 8/18(土)

### 9/15(土)

#### ほんわか食堂

名南病院 講堂

### 8/31(金)

### 9/28(金)

#### お食事サロン「ほっこり」

ふれあいヴィレヂ1階

### 9/29(土)

#### 呼続健康まつり

呼続コミセン

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! ～



# 歷史探訪

ウォーキング

国宝犬山城へ

6月8日に友の会16名で国宝犬山城へ行きました。名鉄犬山駅に集合し、尾鍋昭彦さんに講師となつていただき城下町の歴史的建造物や犬山城の説明を聞きながら約2時間散策をしました。

歴史探訪  
ウォーキングに  
参加して

時代に思いを寄せられた  
楽しいひと時でした。尾鍋  
さんの解説がいろいろ興味  
深かったです。ありがとう  
ございました。日頃の運動  
不足も少しは解消されまし  
た。

織田信長も楽しんだであ  
ろう「鵜飼い」。機会があ  
れば鵜飼いの船にも乗って  
みたいと思いました。

瀬戸市 佐藤 宏美



2018年8月予定表

|        | 日/曜日       | 班 会                           | 班会内容                                       | 班会場所            |
|--------|------------|-------------------------------|--------------------------------------------|-----------------|
| 名南病院地域 | 2日(木)      | 13:30～<br>道徳地域合同班会            | 熱中症                                        | 名南わいわい広場        |
|        | 8日(水)      | 10:00～16:00<br>わいわいちくちく(趣味の会) |                                            | 名南わいわい広場        |
|        | 14日(火)     | 13:30～南木場班                    | いつでも元気                                     | 名南病院講堂          |
|        | 16日(木)     | 14:00～ わいわい健康体操               | 健康体操                                       | 名南わいわい広場        |
|        | 23日(木)     | 9:30～ 新三条班                    | いつでも元気                                     | 会員宅             |
|        | 25日(土)     | 13:30～ 絵画教室                   |                                            | 名南病院講堂          |
|        | 27日(月)     | 13:00～ 囲碁教室                   | 健康体操                                       | 名南わいわい広場        |
|        |            | 13:30～ ちぎり絵                   | おやすみ                                       | 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<br>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<br>(子育てサロン)            | 毎月第3火曜日<br>10:00～12:00                     | ふれあいヴィレチ<br>3F  |
|        |            | ふれあいお食事サロン                    | 毎月最終金曜日<br>11:30～                          | ふれあいヴィレチ<br>1F  |
|        |            | ふれあい喫茶                        | 第1、2、3火曜日<br>10:00～11:30                   | ふれあい病院<br>1Fロビー |
|        | 名南診療所地域    | コーヒーサロン                       | 毎週月曜日<br>10:00～12:00<br>*第4月曜日はサビスデー       | 名南診療所2F<br>多目的室 |
|        |            | トス力健康ひろば                      | 毎月第2火曜日(毎週<br>火曜日健康体操教室開催中)<br>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                     | 8月はお休みです                                   | 名南診療所2F<br>多目的室 |
|        | 中川診療所地域    | サロン・なかしんさん<br>(コーヒー・お茶菓子付)    | 毎週木曜日<br>10:00～11:30                       | 中川診療所<br>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(木)     | 14:00～ 豊田地域班    | 食中毒                  | ふれあいヴィレチ        |
|            | 23日(木)    | 14:00～ 中村班      | 食中毒                  | ふれあいヴィレチ        |
|            |           | 15:00～ 滝の水班     | おやすみ                 | 会員宅             |
|            |           | 13:00～ ひまわり班    | おやすみ                 | 会員宅             |
|            |           | 13:30～ コスモス班    | おやすみ                 | えがおたまり場         |
|            |           | 13:00～ なでしこ班    | おやすみ                 | えがおたまり場         |
| 名南診療所地域    | 3日(金)     | 14:00～ 健康サロン遠源  | 夏バテ予防の食事             | 遠源              |
|            | 6日(月)     | 15:30～ 中根班      | 誤えんについて<br>(肺えん)     | 会員宅             |
|            | 9日(木)     | 10:30～ 名南診健康体操  | 健康体操                 | 名南診療所<br>2F多目的室 |
|            | 17日(金)    | 14:00～ ひよこ昼班    | タンパク質の<br>効能・効果      | たまり場ひよこ         |
|            | 21日(火)    | 13:30～ 豊北診療所合同班 | 脳トレ                  | 伝馬コミセン          |
|            | 27日(月)    | 14:00～ 北原班      | 前期・後期高齢者の<br>保険制度の違い | たまり場ひよこ         |
|            |           | 13:30～ 絵手紙班     | おやすみ                 | 名南診療所<br>2F多目的室 |
|            |           | 13:30～ コーポラス班   | おやすみ                 | コーポラス<br>集会室    |
| 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           |
|            |           | 10:00～ たんぽぽ班    | おやすみ                 |                 |
|            | 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          |
|            |           | 14:00～ ヨガ班      | 8月はおやすみ              | 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<br>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

※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

自分の年齢では、日光浴によるビタミンDを日光浴をすすめる記事、参考にして、太陽に当たることを心掛けています。この年齢では、紫外線でのシミ、シワよりもビタミンDの生成の方が大事です。

南区内田橋  
菊入 元久 さん

南区堤町  
吉田 まり さん

子ども食堂で、親子のコミュニケーション「ほんわか食堂」、今度娘と行ってみようと思います。普段子どもと調理するコトはないので、いつもと違うコミュニケーションがとれそう。

夏野菜が安くおいしい季節になりました。今年は、新しいお料理を研究して味わってみたいと思っています。わが家には、どんな料理が合うのか整理しながら、昔なつかしい料理本を出して読んでいます。庭の

菜園の野菜が料理の  
出番待ち

菜園のきゅうり、ズッキーニ、トマト達も出番を待っています。

南区豊  
畔柳 恵子 さん

第143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 おとき話「浦島太郎」に登場する龍宮城の姫

2 庶民が暮らす住まい

3 服のサイズでS→M→〇〇

4 透けて見える服

5 男の背広とスボンなど、ひとそろいになった服

8 失望

10 酸性・アルカリ性を判別するのに用いる試験紙

12 〇〇〇〇祭キリスト教最古、最大の祝日

14 〇〇〇〇〇〇に買い言葉

15 サハラと言えば世界最大の〇〇〇

16 種とするため、冬の間貯蔵しておくサトイモ・ジャガイモなど

17 〇〇〇〇行儀：仲間なのによそよしく振る舞つこと

18 美しくすること、「町内の〇〇〇に努める」

21 〇〇〇〇転び八起き

よこのかぎ

1 女郎花・秋の七草のひとつ

5 「〇〇の器」は松本清張の代表作

6 1〇〇は1000kg

7 プロスポーツのプロ1年目選手

9 東海道新幹線は、のぞみ・〇〇〇・こだま

11 興業を支える裏方の関係者やチーム

13 プロ野球で不滅の〇〇〇〇記録を持つのは福本豊氏

15 要約、概略のこと

16 「〇〇をくくる」とは、大したことはないと見くびること

17 スパゲッティによくかけるものと言えは、粉チーズと〇〇〇〇

18 一般的には37.5度から38度の発熱のこと

19 毎月29日は〇〇の日？

20 サンタクロースの乗り物を引く動物は

22 お笑いタレントの又吉直樹が書いた芥川賞受賞作

23 「〇〇は〇〇屋」は、その道のことはやはり専門家が一番であるというたとえ

【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「ふれあい」の文字が入ります。

小林一茶の俳句

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

●※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

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<br>診療 9:00~12:00 |
| 夜  | 受付 5:30~7:30<br>診療 6:00~8:00   |

\*リハビリ・物療の夜診：水曜日・金曜日  
\*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

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

名南ヘルパーズきずな

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

名南訪問看護きずな

※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

※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

診療科目 内科・小児科

ヘルパーズひなた

TEL 309-3013 FAX 309-3014

住宅型有料老人ホームひなた

TEL 301-7705 FAX 309-3014

●

名南会診療療案内

●

2018年8月より

# 簡単!! 健康体操

## 健康クイズ

名南ふれあい病院 リハビリテーション課  
水野 貴博・高橋 尊人

こんにちは(^o^)/  
暑い日が続いていますね。今年は去年よりも暑くなっている気がします。熱中症や脱水症状に気をつけて水分をしっかりと取り、元気に過ごしましょう!!  
さて今月のテーマは健康〇×クイズです。  
健康にまつわるクイズです。実際に考えて答えることで脳を活性化させ、また覚えた知識を実生活の中でも活用できると良いですね。

### ●第1問

食事を食べる際はしっかりと噛んで食べるとがん予防になる?

答え: ○

唾液は、よく噛むことで分泌されます。また唾液にはがんを予防する酵素も含まれていますので健康を保つためには、よく噛んで食事しましょう。

### ●第2問

高齢者は体力が無いため、長時間の運動より短時間で思い切り行った方がいい?

答え: ×

短時間で思い切り行ってしまうとアキレス腱断裂・心臓発作・転倒などを起こしてしまうこともあります。焦らずに少しずつ体力を付けていくことが大事です。  
☆オススメの運動はウォーキングです。

### ●第3問

骨を丈夫にするには、カルシウムがあれば充分?

答え: ×

骨を丈夫にするには、カルシウムは必要ですが、そのほかにビタミンDも必要です。ビタミンDは、卵・魚・キノコ類に含まれています。しっかりと取り、丈夫な体を作りましょう。

### ●第4問

梅干しは便秘改善に効果がある?

答え: ○

梅干しに含まれているクエン酸が便秘予防になります。疲労回復の効果もあります!



今回は4つ紹介させて頂きました。自分の体を健康に保つには大切な事です。頑張って丈夫な体を作っていきましょう!!!

## 口は健康の入り口シリーズ ⑧

### むし歯予防に「シーラント」



はみんぐ歯科  
歯科医師 澤田 真由実

シーラントとは、奥歯の噛みあわせの部分にフッ素配合のプラスチックを流し込んで、むし歯予防しようという方法です。特にシーラント処置をおすすめしたいのは、6歳ごろに一番奥からはえてくる6歳臼歯と呼ばれる永久歯です。6歳臼歯は永久歯の中でいちばん大きくかむちからが強い大切な歯で、奥歯のいちばんうしろからはえてきます。6歳児はまだ上手に噛みがきができない子が多く歯ブラシが届きにくいのですぐにむし歯になってしまいます。また、はえたばかりの歯は柔らかく、形も複雑でむし歯になりやすいため、むし歯になる前にシーラント処置をしておくことをおすすめします。費用は、保険診療で行うことができますので、中学生までのお子さんは子ども医療費助成により無料です。(黄色の子ども医療証をお持ちください。)

シーラント前



シーラント後



学校の歯科健診の結果は届いていますか? 歯科受診をすすめられたら早めに受診してくださいね! また、定期的に歯のクリーニング(歯石除去)や、フッ素塗布をしておくとうむし歯予防になりますよ!

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



## ほんわか食堂 inみなと

1周年!!

2017年8月に東築地防災センターで始まった『ほんわか食堂inみなと』。不定期の開催ですが、昨年の8月は外で流しうめんをしました。そうめんだけではなく、ゼリやスーパーストックも流して、子どもだけでなく大

人も楽しみました。東築地の夏休みには流しうめんを恒例行事にできたらいなあと考えています。今年8月4日土曜日に開催します。スタッフ一同お待ちしております。

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。

港区 浅見 登志美さん



癒しの絵コーナー

## 健康レシピ

名南病院栄養課 調理師  
岩間 正樹

### イワシと 梅ほうじ茶煮



\*\*\*\* 材料(2人分) \*\*\*\*

イワシ……………4尾  
えのきたけ……………1/2袋  
ほうじ茶……………1カップ  
酒……………1/2カップ  
みりん……………1/4カップ  
醤油……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1  
梅干し……………2個  
青じそ……………2枚

\*\*\*\*\* 作り方 \*\*\*\*\*

1人分あたり 299kcal

- ①イワシは頭とはらわたを除いて水洗いし、水気を拭き取る。えのきは石づき落として4等分する。
- ②鍋に酒とみりんを入れて煮立て、ほうじ茶、醤油、砂糖を加えてイワシ並べ、梅干しをちぎって入れる。落としぶたをして、中火で約15分煮る。
- ③えのきを加え、さっと煮る。
- ④器に盛り、青じそを散らし完成。

#### ● 健康豆知識 ●

旬のイワシを使っの一品です。梅干しの香味とほうじ茶の香ばしさの組み合わせです。夏場の暑い時期にさっぱりいただけます。

