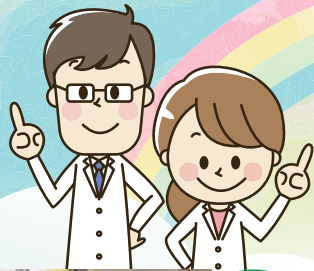


医療の道を日指すみんなへ

名南会では、医師、看護師の体験・実習を受け入れています。



めいなん

第527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

一日医師体験



将来の指針へと繋がる

医師を目指す高校生を対象に毎年、春・夏休みに1日医師体験を実施しています。今年の夏も21名の高校生が名南病院に来てくれました。

午前中は医師に同行して病棟回診等で実際に患者さんに関わり、医師の業務を実際に見て体験しました。

医師だけでなく、医療系への進路の参考にする高校生も多く、午後からは他職種の体験もおこないました。

検査課では各検査の説明や実際にエコーや眼底カメラの検査を体験、薬局では分包作業体験、放射線課では各機械の特徴説明やMRIの磁気の強さを実際に体感したりし、それぞれの医療に関わる職種の魅力を知ってもらうことが出来ました。

参加者の感想

「想像以上に楽しくて、医師という職業にあこがれだけでなく興味もとても湧きました。2回目もぜひ参加したいです！」
「普段見ることのできない手術室やさまざまな機械などを見ることができて、貴重な体験ができた」「医師の他にも医療の職業を知ることができて良かった。」

医学生実習

学校の中だけではできない体験を

医学生の実習は名南診療所・名南病院でこの夏5名の受け入れをしました。

医師への同行や手技の経験だけでなく、他職種のおこなっている医療活動や、友の会・地域の方の活動にも多く参加させていただき、名南会と地域のつながり、多職種協働、地域医療のしく



名南会の特徴である友の会の活動に参加。地域に根ざした取り組みを学びます。

「すごく美味し

また、昼食時は名南会の魅力のひとつである病院食を実際に食べてもらい、

医学生の感想

「病気だけではなく、患者さんの生活面の問題をどうしていくか、その患者さんの人生にとって何が一番幸せなのかを考えて医療をおこなうこと。病気だけでなく生活状況など社会的背景に目を向けることの大切さが分かった」「地域包括ケアは医療、介護、予防、住まい、生活支援が包括的に提供されることが必要」と授業で学んだが、名南会の取り組みはこの全ての条件を満たしていた。」

み等、民医連医療の魅力が伝わる内容となるよう法人医学生委員会で見解を出し合い、スケジュールを組み立て、地域に根ざした名南会の医療活動を体感していただけたと感じています。

今後は、医学部受験を目指す学生のために愛知民医連で10/20(土)、11/24(土)両日も午前模擬面接を企画しています。現役の医学生がアドバイザーとして参加する予定で、医学部での学生生活のことや受験のことなど直接聞くことができ良い機会です。

また、春休みの時期には夏休みのように1日医師体験を予定しています。

「医療に興味がある」「医師を目指している」「高校生や、地域医療や患者さんに寄り添った医療を目指したい医学生が身内やご近所にいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。」

心よりお待ちしております!!

名南病院医局事務課長

竹内 さやか

ワンデイナース



実際の看護に触れ看護師を目指すモチベーションに

7月24〜27日と8月21〜24日の8日間、高校生1日看護師体験(ODN)を行いました。8日間で160名以上が参加しました。

今回は当初の定員144名のところ300名以上というたくさんの応募がありました。

参加した高校生に話を聞いたところ「昨年も応募したが抽選に漏れてしまい、今年初めて参加できた」「他の病院も応募したが参加できなかったのは名南だけ」という声を聞いたので看護師に興味を持つ高校生の多さを感じました。

看護師体験では午前看護学生担当の看護師が講師となり、血圧測定やシーツ交換、看護学校の説明などの講義を行いました。午後からは2〜4人が一組になり、病棟で実際に患者さんに血圧測

定や足浴などを行いました。

参加者の感想

「看護師はカッコいいだけでなく責任の重い仕事だとわかった」「迷っていたけど看護師になりたくなった」「名南病院の看護師さんはみんな優しくして私もそんな看護師になりたいと思った」

今後は3年生を対象にした模擬面接を12月まで毎月行います。1人でも多く看護師という職業、名南会の医療に興味を持って頂けるように名南会も取り組みをすすめていきます。

看護学生を対象にした学習会や交流会も定期的に行っています。看護師を目指している高校生や看護学生さんがご自身の地域にいらっしゃいましたら是非ご紹介ください。

医療法人名南会

人事部 安田 萌

医師・看護学生の実習を随時受け付けています。

春・夏休みは高校生1日医師体験・ワンデイナースも受付しています。

医師体験・実習 052-691-3171(担当 竹内)

看護体験・実習 052-692-2388(担当 安田)

10月よりインフルエンザ予防接種が始まります。
～インフルエンザ予防接種料金の割引を今年度も実施いたします。～

割引の対象となる世帯には割引クーポンを9月末までの予定で送付いたします。協同基金の御協力のない友の会の会員さん宛にはクーポンの無いご案内をお送りいたします。是非この機会に名南会協同基金へご参加下さい。

名南会ホームページ

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

名南会の医療・介護

名南診療所 その①

我が家のようなほっとする場所 まんなかにあなたの笑顔

古い歴史のある診療所

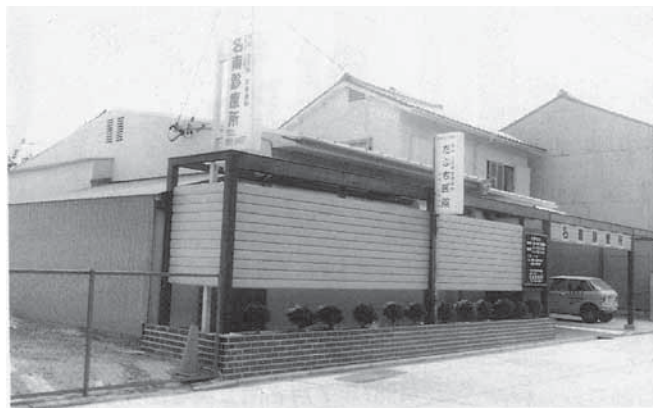
みなさん、名南診療所をご存じですか？場所は南区と熱田区、瑞穂区との境で、新堀川に架かる内田橋と浮島橋の中間すぐ南に位置しています。今から44

年前（1974年（昭和49年））、内田橋で地域に根付いた診療所を行っていた【たぶち医院】が名南会とともに医療活動を行うことになったのが、【名南診療所】の始まりです。

ビリ、デイサービス庵もあり、在宅療養のサポートをさせていた

住み慣れたおうちで暮らし続けたい！ そんなときは名南診療所にお任せください！

そんな、歴史のある名南診療所ですが、現在は名南会の2病院（名南病院・ふれあい病院）、老健かたらいの里、ヘルパーステーションと連携しながら、予防医療・急性期治療から在宅介護サービスまで、地域の方の生活の多くの場面に関わられるようになりしました。診療所の敷地内には訪問看護ステーションきずな、居宅介護支援事業所、通所リハ



みんなおいでよ！
名南診療所地域健康まつり

11月11日（日）には診療所まつりを開催します。今まで診療所に足を踏み入れたことが無い方も、いつも顔を見せてくださる方も、ご近所の方をお誘いの上ぜひいらして下さいね。大森所長の講演や、豪華景品もご用意して皆様のお越しをお待ちしております!!

2018年原水爆禁止世界大会へ
参加してきました！

8月4日～6日に広島県で原水爆禁止世界大会が開催され、名南会から5名の職員が参加しました。世界では、2017年に国連で「核兵器禁止条約」が122カ国の賛同を経て締結されるなど核廃絶へ動き出している中、この条約に批准していない日本を動かそうと被爆者をはじめ世界各国の代表が参加した大会となりました。現地では、青年交流集会や碑めぐり、被爆者や語り部から被爆証言、広島平和記念資料館で学習などを行いました。また友の会の皆様や患者様より集められた千羽鶴を掛けてきました。

名南病院4F病棟

看護師 松土 英里名

今回原水爆禁止世界大会への参加はもちろん、広島に行くこと、自分の足で原爆について学ぶことも初めてでした。今回の参加を通じて、原子爆弾の威力、おぞましさを知り、自分はいま

までいかに平和で幸せな生活を送れているかを痛感しました。そして被爆国である日本が核兵器禁止条約に参加していない現状に憤りを覚えました。実際に自分の目で見て、耳で聴いて、足で歩いてみて、今まで知らなかったことが多くありました。今回

興味を持ってもらい、その輪がどんどん伝播していくよう、今後は積極的に行動していきたいと思っています。

名南会では、人類の生命と健康を破壊する一切の戦争政策に反対し、核兵器廃絶を願い、「核兵器廃絶国際署名」「被爆者援護募金」に取り組んでいます。各院所窓口にて集めています。ぜひご協力お願い致します。



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





4月29日に名南健康友の会緑支部を結成し、9月7日に緑区大清水に新班ができました。この日の班会内容は「一年を重ねてからの

緑区で新班結成!! 大清水班

名南健康友の会



食事」。栄養課の職員を講師に迎え10名で班会を開催しました。参加者からは「こういう会があるのはいいね。続けていきたい!!」と感想があり、当初隔月で開催予定でしたが、毎月の第1金曜日に会員さん宅で行っていくこととなりました。今後緑支部では、既存の班が1つありましたが、3班まで拡大していきたいと考えています。参加希望があれば友の会事務局までご連絡ください。

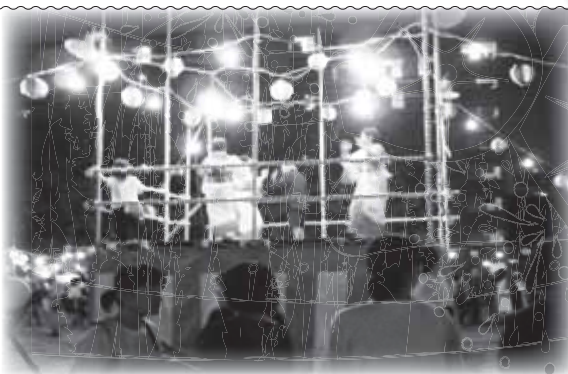


2日間で焼き鳥 1800本!

名南健康友の会

8月24日(金)・25日(土)の2日間、中川診療所前の波花公園で、第34回反核平和盆踊り大会が開催され、名南健康友の会は、共同組織活動交流集会のための財政活動として「焼き鳥」を出店しました。
台風が過ぎ去った24日は天気も良くなり、盆踊り日和でした。友の会では、当日、800本の焼き鳥を10人で焼いたり売ったりして、19時過ぎには完売しました。

翌25日も始まる少し前に小雨が降り、二重のきれいな虹を見ながらスタートとなり、1000本の焼き鳥を8時前には売り切ることができました。皆さん、汗をかきながら、準備から後片付けまで、お疲れ様でした。楽しい二日間となりました。



踊り子さんと盆踊りやぐらも華やか

反核平和盆踊り大会、 好天のもと2日間、 盛大に開催されました!!

中川健康友の会

「第34回反核平和盆踊り大会 in 波花公園」は台風19号、20号が続いて接近し開催が危ぶまれましたが8月24日、25日はお天気に恵まれ盛大に行われました。出店では例年恒例の職員による「味噌おでん」、友の会員による「焼きそば」に加え急遽、「どて味噌・どて井」も売り出されました。買い求める長蛇のお客さんの対応で焼きそばを焼き続けた山口所長を始めスタッフは汗だく、開始早々の完売になりました。

盆踊り企画、各参加団体の紹介アピールで中川診療所は盆踊りのやぐらの上に各事業所職責者が勢揃いして、寺下事務局長が平和の運動の取り組み報告を行い、最後に全員で「平和が一番 イーイ」と元気いっぱいアピールしました。盆踊りは準備から片づけまで多くの職員さんが参加、協力してくれらることで、日頃交流の少ない職員と友の会員、地域の患者さんが一緒になって楽しむことができる行事のひとつです。ご家族連れ、子どもさんの参加も多く、例年以上の参加者で真夏の夕べを楽しみました。

中川健康友の会役員

北村 晴美



焼きそばを焼き続ける山口所長

10月以降の行事予定

★10/2(火) 11/6(火)

★10/20(土) 11/17(土)

★10/26(金) 11/30(金)

名南診療所地域 お食事サロン(仮)

伝馬コミュニティセンター

11:30~

★11/9(金)

健康 ウォーキング

10:00~

~天白区相生山周辺

詳しくはチラシにて

★11/18(日)

日曜健診 (友の会健診・乳がん検診)

9:00~

名南病院

★10/14(日) 11:00~

名南健康まつり

名南病院 1階

★10/28(日) 10:00~

ふれあいフェスタ

ふれあい病院1階

★11/11(日) 11:00~

名南診療所地域 健康まつり

名南診療所 デイケア棟

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 班会紹介

超初心者大歓迎
～パソコン教室～

「インターネットをやりたくてパソコン買ったんだけど…」「年賀状をパソコンで作ってみたい」という方以外と多いんです。

うちのパソコン教室では、超初心者の方でも気軽に質問ができるよう「気のながい講師」が解りやすくどんな疑問にもお答えします。

パソコンをお持ちでない方も大丈夫。練習用のパソコンお貸しします。第二・第三日曜日の午後一時半から。一回三時間のコースは、途中で「お茶とお菓子で雑談の時間」もたっぷり三十

分。春には、お花見もやりま

よお

パソコン教室 西山 巖



名南健康友の会

天白支部結成総会
開催決定のお知らせ

昨年11月に、天白区在住の友の会員が呼びかけを行い「天白地域懇談会」を開催しました。その際、「天白区でも友の会の活動や運動が広がるといいな」という声が多くあり、これまで4回の準備会を得てこの度「名南健康友の会 天白支部結成総会」を開催することが決まりました。天白区にはすでに100名を超える友の会員さんがいらっしゃいます。支部を立ち上げ、健康づくりや仲間づくりを共にすすめていきましょう。

日時：2018年11月10日（土）
午後2時～4時15分

場所：天白スポーツセンター
1階会議室（予定）

* 場所の変更がある場合、次号にてお知らせいたします。

2018年10月予定表	名南病院地域	日/曜日	班会	班会内容	班会場所
		4日(木)	13:30～ 道徳地域合同班会	年を重ねてからの食事の取り方	名南わいわい広場
		9日(火)	13:30～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
		15日(月)	13:30～ 絵画教室		名南病院講堂
		18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
		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	インフルエンザ予防	名南わいわい広場
		25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	
			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～	伝馬コミュニティセンター	
	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	
	名南ふれあい病院地域	5日(木)	14:00～ 大清水班	健康体操	会員宅
		11日(木)	14:00～ 豊田地域班	認知症の方とのかかわり方	ふれあいヴィレチ
		16日(火)	13:30～ コスモス班	いつでも元気	えがおたまり場
		17日(水)	13:00～ なでしこ班	良い睡眠とは？	えがおたまり場
		25日(木)	14:00～ 中村班	認知症の方とのかかわり方	ふれあいヴィレチ
			ひまわり班	お休み	
			滝の水班	お休み	
	名南診療所地域	1日(月)	15:30～ 中根班	班会健診	会員宅
		5日(金)	14:00～ 健康サロン遠源	認知症の方とのかかわり方	遠源
		9日(火)	13:00～ 絵手紙班	座ってできる筋トレ	名南診療所2F多目的室
		10日(水)	13:30～ コーポラス班	インフルエンザ予防	コーポラス集会室
		11日(木)	10:30～ 名南診療健康体操	健康体操	名南診療所2F多目的室
		16日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	入れ歯の手入れ・歯の磨き方	伝馬コミセン
		19日(金)	14:00～ ひよこ昼班	セラバンド体操	たまり場ひよこ
	中川診療所地域	22日(月)	14:00～ 北原班	動脈硬化について	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
		16日(火)	10:00～ たんぽぽ班	ウォーキング	
		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

猛暑で大好きなお花が：
毎今年の夏は猛暑の日々で、家の事をするにも少し動けば汗が流れ、水分を取り体を休ませて動きます。大好きなお花を植える事も出来ず、水をやり、咲いている花を見つめて、話しかけて楽しんでいきます。早く

ママの願い…「核兵器のない世界」
今夜まさに台風が直撃する予報の中、庭には沢山の

投稿 読者のひろば

組、昔はもっとよく見たような気がします。「核兵器のない世界」子どもたちが大人になるころには、そんなステキな世界になっていたらいいなってママは思います。

●※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

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

※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

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

内科・小児科・呼吸器内科
名南診通所リハビリ (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。

TEL 698-7307 FAX 698-7308

中川診療所

診療科目

内科・小児科
中川診ディケアひまわり (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

ヘルパーつぎひなた

TEL 309-3013 FAX 309-3014

第144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 相反する二つのものが大もとでは一つであること(四字熟語)
2 木曽三川のひとつ、鵜飼で有名
3 「○○○○クラブ」は秋元康プロデューズの初代アイドルグループ、工藤静香も元メンバー
4 ○○抜け、○○出し、○○矢
5 水は0度で、この状態になります
7 全国の水族館で、○○○ショーは大人気
9 未解決事件のことを「○○○○○入り」

よこのかぎ

10 問題は「○○」と「答え」
12 火事と○○○は江戸の華
15 温泉で、神経痛や冷え性などに効くなどというの是一般に「○○○○」と言います
17 救世主
19 船舶の速さの単位
21 三味線と並ぶ和楽器の代表
22 微少な水滴が空気中に浮遊する現象

【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。

ヒト 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。

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。

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 早川幸	小南 高木万 稲葉 井上	小南 前田 浅尾 武藤	黒田 内科医 劉 浦西	三宅 小林 池井 成田	内科医 内科医 非常勤医師
	小児科	吉岡	外園	外園	外園	吉岡	吉田、武田、水谷(交替)
前	外科 1 外科 2 外科 3	皮膚科(二村)* 早川純 整形(竹中)●	鈴木 整形(長谷川)◆	岡根 整形(竹中)●	皮膚科(二村)* 鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週) 鈴木(乳腺・甲状腺) 整形(長谷川)◆	皮膚科(二村)* 鈴木(乳腺・甲状腺) 鈴木(乳腺・甲状腺) 整形(長谷川)◆	鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週) 整形(則竹/松原) 整形(竹中)●
	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) 内科外来(山本)	こころと発達(吉岡) (第1,2,4,5)	ものわずれ外来(小林)	ピロリ・肝炎外来 (高木万)	【午前診】 ○水曜日午前診外科は、隔週で鈴木が担当します。 ◆整形(長谷川)の予約をされていない方の受付時間は、11時までとさせていただきます。 【夜診】 ▲全曜夜診外科岡根は隔週です。 ■鈴木(乳腺・甲状腺)は、水曜日が金曜日のどちらかです。
夜	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4	小南 小林 中島 井汲	●整形(竹中) 9:00~10:30 ※皮膚科 9:00~11:30 ・糖尿病初診者教室 最終月曜日夜(多目的室)(三宅)	三宅 山本 伴野★ 中川 外園	★伴野の診療は、19時半までになります。 ◇高木の診療は前日までに予約をお願いします。	高木万◇ 黒田 西村英 立田 吉田	
	小児科	吉田、外園		鈴木(乳腺・甲状腺)■ 早川純 整形(浅井/鈴木望/松本)		岡根(隔週)▲ 鈴木(乳腺・甲状腺)■ 整形(築瀬/高木英)	
診	外科 1 外科 2 外科 3	泌尿器(鶴田) 整形(長谷川) 整形(片山・都島)					

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	黒川	小松 外科系(早川)	増田	古田 リハ(早川)※	小松	黒川／武田
	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)

通所リハビリテーション (月)、(火)、(水)、(木)、(金)、(土) 9:30~15:40

FAX 692-7092

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前	診	大森	山邊	大村	西脇	大森	内科医※
	(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						

※土曜日午前診 第1・3・5は星医師。第2・4は高阪医師。

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前	診	1診 2診	山口	山口※1 長谷川	山口 大島	山口	山口/金光(交替)
	午後	(往診)	山口		吉岡※2	山口	
夜	診	山邊			藤浪		

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10月より

簡単!! 健康体操

運動Part2

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

みなさんこんにちは!!
今年は暑い日がまだまだ続いていますね。僕は時々体がだるくなったり、ぼーっとしてしまうことがありました。みなさん熱中症・夏バテは大丈夫ですか? 今月号は先月に引き続き、体操を二つ紹介させて頂きます。

姿勢

椅子に座って行いましょう。可能であれば何かに掴まり立って行うとより効果的です。

注意点

- ・痛みが出る場合は無理をせずに痛くない範囲で行いましょう。
- ・運動をする時、息を止めてしまいがちです。しっかり息をしましょう!!

回数(目安です) 10回×3セット

次の日に疲れが残らない程度に行いましょう。

膝伸ばしの運動

太もも上げの運動

動作の注意点

体が後ろにそらないように手を前に置きましょう。

口は健康の入り口シリーズ ⑧

歯ブラシの選び方について

はみんぐ歯科
歯科衛生士 長谷川 みわ

世間には、市販品・歯科専売品を問わずさまざまな歯ブラシが販売されています。その中から、患者さん自身が自分に合ったものを探すことは難しいと思います。どんなに時間をかけて丁寧に磨いても、歯ブラシが合っていないければ、虫歯予防や歯周病の改善にはつながりません。

歯ブラシ選びの基本は、ヘッドはコンパクトタイプ、毛はフラットでふつうの硬さ、ナイロン製がおすすめです。ネックの部分は歯面に垂直に毛が当たりプラーク除去率が良くなるのでストレートのものを選びましょう。

また歯ブラシは使用日数が経過すると、毛先が広がり弾力性がなくなっていくます。そして歯ブラシの毛にも細菌が繁殖してしまいます。ですので、歯ブラシの交換目安は一ヶ月が望ましいでしょう。

一人ひとり歯並びや、口腔内の環境は違います。虫歯になりやすい人もいれば、歯周病になりやすい人もいます。

検診時に、患者さんの口腔内に合った歯ブラシや歯間ブラシ等提案しますので、お気軽にご相談ください。

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

みのり塾(学習支援)から水族館へ

みんなで行ってきました!!

8月9日(木)夕方から名南病院の講堂に集合し、おにぎりとお味噌汁をみんなで食べて、総勢25人(うち子ども20人)で市バスに乗って、名古屋港水族館へ。最初にイルカ・ベルーガをたっぷりと見学。その後は、クラゲ・深海魚・カメの赤ちゃん・ペンギン等を見た後、イルカショーで楽しみました。子どもたちはそれぞれ興味のある魚を見たり、触ったりで大満足でした。この企画は、(株)マルト水谷様からの寄付金で行うことができました。これから、このような机上だけでなく、外に出る学習もどんどんしていきたいと思っています。

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 土屋 春乃

こんにゃくの ピリ辛炒め

**** 材料(2人分) ****

板こんにゃく…………… 1枚
ゴマ油…………… 小さじ2
酒、みりん、醤油 … 各大さじ1
七味とうがらし…………… 適量

**** 作り方 ****

1人分当たり 78kcal 塩分 0.5g

- ①板こんにゃくは手で食べやすい大きさにちぎり、熱湯で1~2分湯がく。
- ②鍋にゴマ油を熱して、こんにゃくを加えてカラカラと音がするまでよく炒める。
- ③酒、みりん、醤油を加えて炒め合わせてから、七味とうがらしを加えて完成。

● 健康豆知識 ●

七味とうがらしなどの香辛料を使うことで、塩が少しでもおいしく仕上がります。