



めいなん

第530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

中川診療所デイケアより 午前中の手作業や午後からのレクリエーションの時間を使って作りました。イノシシの色塗り、壁画下部の文字は、利用者様の指スタンプで書いたもので、利用者様全員が参加して作り上げた物です。今年一年、『猪とずつ猛進』していきたいと思います。

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。

昨年は、診療報酬・介護報酬同時改定とともに、社会保障の改悪による負担増が相次ぎました。名南会として、医療・介護の地域連携を強め、地域で無差別・平等の医療・介護活動を展開していく役割を発揮していきたいと考えています。その一環で、法人内のすべての病院・診療所・介護事業所の電子カルテを統合し、この事業所を利用して継続したサービスを提供できることとなりました。また、まめっこ保育園を開設し、職員が安心して働き続けられる環境整備にも努めています。

9月30日に投票された沖縄県知事選挙で、オール沖縄の玉城デニー氏が勝利しました。あらためて辺野古新基地建設反対の民意を示したこと、憲法9条改憲に執念を燃やす安倍政権への痛打となったこと、「沖縄绳のようにたたかえ



新年あけまして
おめでとぅございませう

医療法人名南会 理事長
三宅 隆史

ば勝てる」という確信を全国に示したことなど、今後の私たちの運動にとっても重要な結果となりました。

「朝鮮半島の非核化と緊張緩和」への歴史的な動きが進んでいます。それに対して、日本政府は、辺野古新基地建設強行、陸上イージス導入、アメリカからの武器購入を加速し、軍事費が5兆5千億円を超え、異常な「戦争する国づくり」を推し進めています。また、「全世代型の社会保障を構築する」として、年金や生活保護の切り捨てを進め、今年10月には消費税10%への引き上げをはかろうとしています。

今年は、2月に県知事選挙、4月に愛知県議会・名古屋市議会選挙、7月には参議院選挙と、選挙の年となります。一人ひとりが声をあげるなら、政治の流れを変えることができるチャンスです。

地域のみならず方々のよりいっそうのご協力・支援をお願いします。

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(日)より
1月3日(木)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)

- 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・介護医療院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

1月17日告示、2月3日投票で
**愛知県知事選挙が
行われます。**

愛知県の財政力は**全国2位**なのに、医療・福祉は全国最低レベル。

人口10万人当たりで47都道府県中、
一般病院ベッド数 **45位**、
医師数 **38位**、
看護師・准看護師数 **42位**、
介護療養型医療施設数 **38位** (65歳以上) です。

「県政が変われば、暮らしが変わる」、県民要求実現の共同を大きく広げ、県政を転換しましょう。

名南会は革新県政の会に参加しています。
革新県政の会推薦候補の
くれまつ佐一さんを紹介します。

愛知県知事候補

くれまつ
佐一

守山区在住 62歳

現在、愛労連（愛知県労働組合総連合）議長

プロフィール

1956年生まれ。1978年名古屋大学理学部物理学科卒。同めい
きん生協に就職。1999年日本福祉大学大学院に社会人入学、情
報・経営開発研究科修士課程修了。2001年愛労連事務局長に就
任。2005年名古屋市長選挙に立候補。2009年愛労連議長に就
任。2010年全労連幹事に就任、現在に至る。この間に外国人実
習生支援、反貧困、奨学金、生活保護、原発ゼロ、メディアシンポ、
カジノ、名古屋城天守閣木造化反対など様々な市民運動を担当。



123名の友の会仲間ふやしと
2000万円を超える協同基金の協力
10・11月にかけて名南会と名
南・中川健康友の会で強化月間 協力もあり、健康友の会員拡

医療・介護をめぐる問題に限らず、安倍政権はこの国会でも水道の民営化など生活にかかわる課題を議論や根拠も不十分なまま強

新たな署名のご協力をお願いします。

2019年から安倍内閣のもと、後期高齢者（75歳以上）の医療費窓口負担を現行1割から2割にする議論が進められています。医療費に反対する「請願署名」にご協力ください。今回折り込みで入っている当署名を各事業所窓口へお持ち寄り下さい。

[illegible]

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**



くらしの法律相談

名古屋南部法律事務所・平針事務所
弁護士 林 翔太

「相続法」が変わります。

―自筆での遺言の作り方

皆さん、終活できていますか。
「残す物は何も無いから、何も
しなくて大丈夫。」と思う方が
多いのではないかと思います。
しかし、そういったケースでも、
自宅があり、残す財産があるな
ど、思いがけず、もめるケース
があります。

エンディングノートというも
のがある程度普及し、ご自身で
作成される方も多いかと思いま
すが、今までの自筆の遺言は、
日付、名前、遺言の内容(本文)、
財産まで自署し、押印もする必
要があり、複雑とのことで、敬
遠されてきました。

戦後、長い間、変わるものの

なかつた相続法が今回改正さ
れ、2019年4月1日(時期
に注意!)から施行されます。
その中には、遺言の書き方が一
部簡単になりました。遺言書
の作成にあたり、財産の一覧を
記載した財産目録という形で、
財産については、自署でなく、
ワープロでも作成できることに
なりました。なお、本文や日付
を自署しなければならないこと
は従前どおりですので注意が
必要です。

今回の相続法の改正では、遺
言以外にも多岐にわたります。
法律に関するご不安ごはいつ
てもご相談ください。

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

新年明けましておめでとうございます。

新年のごあいさつ

昨年は友の会の活動にお力を頂き、本当にありがとうございました。
名南・中川健康友の会は友の会会員、名南会職員の方々の協力を得て、様々な企画や日常活動をすすめて、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たくさんの方の事に取り組み、つながりを広げていくことができました。今年も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運動を進めていきます。

また昨年は、沖縄県知事選挙では市民をはじめとしたオール沖縄の力で玉城デニー知事が誕生し、改めて沖縄に基地はいらないという意思を示すことができるなど、市民の力を発揮する年となりました。今年も愛知県知事選挙をはじめ、多くの選挙が行われる年です。安心して暮らせるまちづくりを進めていくためにも、私たち市民が主人公となる国政・県政・市政を現実のものとしていく絶好のチャンスです。ともに力を合わせて頑張っていきたいと思います。



恵那峡グランドホテルご一行様御揃いで、ハイ！パチリ!!

11月18日、好天にも恵まれ、バス満席の49名(内子ども2名)で行ってきました。最初の川上屋の栗きんとんは大賑わい! (隣の喫茶店のインスタ映えの余波で入口は大混雑)、先に恵那峡展望台へ、恵那峡遊覧船、紅葉は絶景でした。ホテルで昼食コース料理を堪能、ゆったり温泉へ(露天風呂の展望は最高! 「まむし注意」の看板にはへこんだけど!)

岩村町は二手に分かれてのボランティアガイド案内による城下町散策、NHK朝ドラ「半分、青い。」のロケ地を巡り、試飲を味わい、五平餅、カステラを買い求めて並びました。帰りはビンゴゲームで大はしゃぎ、ひと言感想は「試飲がおいしかったのでお酒を買いました(女城主!)」、「涙をため感極まつて声が出ないほど楽しかったとおっしゃってます。」(隣の代弁者)、「初参加で1等のお米をビンゴ、タ

ご飯で美味しく頂きました。遊んできました。秋の一日、楽しんで

2018秋のバスツアー

中川健康友の会



恵那峡展望台から、スマホでパチリ!!

秋の行楽 in 奈良

見事な紅葉! 「ならまち」で楽しい一日

12/1

天気も良く、穏やかな一日。54名の会員で奈良まで行ってきました。



紅葉につつまれた瑜伽神社の入口にて

参加者の感想紹介

● ゆつたりとした旅行でした。古き良き奈良の町並みでも小路を右へ左へと静かなたたずまいが気に入りました。
● 日頃見知らぬ人との会話が弾み満足です。

11/11

名南診療所地域健康まつりを開催しました。

名南診療所庵棟



今年も大森先生の講演は笑いあいの楽しいお話でした

各地域のトリを飾り、11日に名南診療所健康まつりを開催し、150名の方にご参加いただきました。恒例の大森所長の「ボヤキ」カレ、みたらしやたませんなどの模擬店やバザー、キッズコーナー、抽選会など内容盛りだくさんで楽しい一日を過ごしました。

1月以降の行事予定

★ 1/11 (金) 名南診療所 お食事サロン「ゆたか」 11:30~ 伝馬コミセン

1/19 (土) 1/16 (土) ほんわか食堂 11:30~ (子ども食堂) 名南病院 講堂

★ 2/5 (火) 名南診療所 お食事サロン 11:30~ 伝馬コミセン

★ 2/22 (金) ふれあいお食事サロン「ほっこり」 11:30~ ふれあいヴィレチ1階

2019年 2/9 (土) 大須初笑い

みんなで楽しく 新年を迎えましょう!!

詳細は今号折り込みのチラシにて。 場所:大須演芸場

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! ～



無差別・平等の医療と介護、福祉をめざす医療法人名南会とともに、誰もが安心して住み続けられるまちづくりをすすめていこうと、名南健康友の会天白支部設立総会が11月10日、天白スポーツセンターで開かれました。当日は天白区在住の方16名が参加され、記念講演では、医療法人名南会副理事長の早川純午医師が名南会も加盟している民医連（全日本民主医療機関連

合会）の歴史と、医療と介護の現状に触れ、「だれも置き去りにしない医療と介護を友の会と共同してつくっていききたい」とお話しされました。その後名南健康友の会会長の伊東繁さんより、現在友の会で行っている班会活動や居場所づくり、健康づくりなどの活動を説明しました。総会の前後には、名南会の職員による体脂肪や血管年齢などを測る健康チェックも行われました。11月13日には、天白支部の初めての取り組みとして、「名南ふれあい病院・老健かたらいの里」の施設見学会を天白支部の会員13名が参加し行いました。参加者からは「天白からだと少し遠いので巡回バスがあるとよい」「ヘルパーステーションの出張所がほしい」などの声がありました。天白支部では、今後地域のみなさまの要求に応えた行動をしていきたいと思っています。



早川副理事長の講演



選出された世話人の皆さん



天白支部・施設見学会

名南健康友の会

緑支部に続き

天白支部

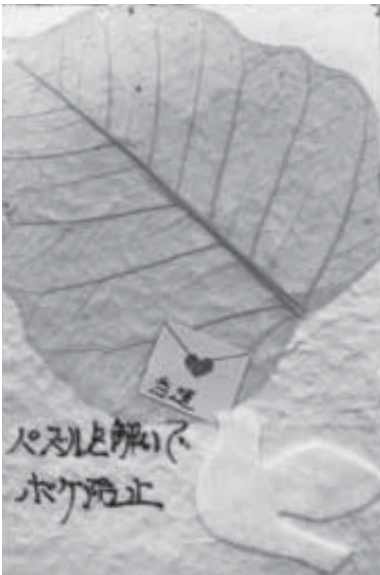
を設立しました

天白区在住友の会員を中心に16名参加

2019年1月予定表	日/曜日		班 会	班会内容	班会場所
	8日(火)		13:30～南木場班	いつでも元気	ほんわかルーム
	17日(木)		14:00～ わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場
	21日(月)		13:00～ 絵画教室		名南病院講堂
	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
	25日(金)		14:00～ 名南班	8020歯を丈夫に保つに	会員宅
	28日(月)		13:00～ 囲碁教室	健康体操	名南わいわい広場
			道徳地域合同班会	おやすみ	
			歌謡舞踊班	おやすみ	
	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
	第2・3水曜日		10:00～16:00 わいわいちくちく(趣味の会)		名南わいわい広場
	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		ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00～11:30	名南病院講堂
			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
	名南ふれあい病院地域		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		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	1月11日(金) 11:30～	伝馬コミュニ ティセンター
	中川診療所地		サロン・なかしんさん (コーヒー・お茶菓子付)	毎週木曜日(1/3 はお休み) 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	日/曜日		班 会	班会内容	班会場所
	10日(木)		14:00～ 豊田地域班	動脈硬化症について	ふれあいヴィレヂ
	11日(金)		14:00～ 大清水班	お茶会	会員宅
	15日(火)		13:30～ コスモス班	AEDの使い方	えがおたまり場
	24日(木)		14:00～ 中村班	動脈硬化症について	ふれあいヴィレヂ
			豊田ふれあい班	おやすみ	
			ひまわり班	おやすみ	
			滝の水班	おやすみ	
			なでしこ班	おやすみ	
	7日(月)		15:30～ 中根班	肺炎球菌ワクチンについて	会員宅
	9日(水)		13:30～ コーポラス班	新年会	コーポラス集会室
	10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
	15日(火)		19:00～ 御剣班	新年会	会員宅
	18日(金)		14:00～ ひよこ昼班	下半身の体操	たまり場ひよこ
	22日(火)		13:30～ 豊北診療所合同班	正しい血圧のはかり方	伝馬コミセン
	23日(金)		15:00～ 平郷班	認知症の方とのかわり方	喫茶「あみん」
	28日(月)		14:00～ 北原班	インフルエンザについて	たまり場ひよこ
			絵手紙班	第2火曜日はおやすみ	
			健康サロン遠源	おやすみ	
	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
中川診療所地域	15日(火)		10:00～ たんぽぽ班	初釜	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



南区内田橋 菊入 元久 さん

投稿 読者のひろば

高齢者、まあまあの生活でできれば… 「くらしの法律相談」の「預託商法」の記事参考になりました。高齢者がうまい話にとびつくのは将来の不安のため、まあまあの生活さえできれば満足すべきなのだと思います。

健康診断、みんな受ければ安心 10月に市の健康診断を店の人3人で受診致しました。受付の方はじめ皆様親切に案内して下さい、思ったより早く終了、結果はまだですがひとまずほっとしています。ありがとうございました。

南区内田橋 菊入 元久 さん

第148回

クロスワードパズル

出題 大森 久紀
名南診療所所長

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。528号の答えは「ウツクシヤ アラウツクシヤ ドクキノコ」。31通の応募があり、30通正解。(当選者) 加藤 寿男さん(中川区前田西町)、中村 朝子さん(南区戸部下)、伊藤 文隆さん(天白区野並)

1	L			3		4		5	6
7	A			8	F	G		9	
10		P					R	11	
				12				13	14
			15			16			
17				18			J	K	N
20			21						22
23	O	M				24			

【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「めいなん」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	R

- たてのかぎ
- 1 見る角度によって異なる色合いに見える虫から、見方によってどのようにも解釈できるあいまいな表現のことを「○○○色」といふ
 - 2 自治体などが、適当と認めて許可すること、例えば「○○○保育園」など
 - 3 ○○○○→中盤→終盤
 - 4 材木の表面を削る工具
 - 5 エサなどで誘って、鳥獣や魚を捕獲するための仕掛け
 - 6 1000立方センチメートル
 - 7 正月に、踊りながら周りにいる人たちの頭を噛む伝統芸能
 - 8
 - 9
 - 10
 - 11 リトマス○○○○は、酸性、中性、アルカリ性を調べます
 - 12 先進国と発展○○○○国
 - 13 うどん、そば、ラーメンは○○○○
 - 14 江戸時代の刑罰の一つ、今は言葉や行動を慎み控えること
 - 15 出来の悪い、つまらない作品
 - 16 「バカ」の○○○東京大学名誉教授・養老孟司の著
 - 17 落ち葉や穀物などをかき集めるのに用いる道具
 - 18
 - 19
 - 20
 - 21 「○○虫」秋にきれいな青色で有名な虫です

よこのかぎ

- | | | |
|-------------------------|---------------------------|---------------------|
| 1 ○○亮子、○○啓、○○隼人、共通する名字は | 10 はなさかじいさん、さるかに合戦、ももたろう… | 18 瘦せたいなら、おやつなどの○○○ |
| 3 一日の授業や作業を表にしたもの | 12 百→千→○○ | 20 百日紅 |
| 7 アパートよりも大型の共同住宅 | 13 湯沸し、やかん | 22 巳→○○→未 |
| 9 天文学的には夏至から秋分までの期間 | 15 自分の兄弟姉妹の娘 | 23 出題者と解答者がいて成り立ちます |
| | 16 濃い紅色のこと | 24 日没から日の出までの時間 |
| | 17 ○○落、算○○、手○○ | |

●※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

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

*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
前	小児科 1 外科 2 外科 3	吉岡	外園	外園	外園	吉岡	吉田信/武田/水谷(交替)
午後	特 診	ギブス外来 (竹中)	鈴木 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)	岡根 ころと発達(吉岡) (第1,2,4,5)	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) 整形(長谷川)◆	鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週) 整形(則竹/松原) 整形(竹中)●
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	★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	【午前診】 ○木曜日午前診療外科は、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】 ▲金曜夜診療外科岡根は隔週です。 ●鈴木(乳腺・甲状腺)は、水曜日から金曜日のどちらかです。
診	小児科 1 外科 2 外科 3	吉田信/外園	泌尿器(鶴田) 整形(長谷川) 整形(片山・都島)	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)		

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
午後		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

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 弱きずな

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 弱きずな

※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 弱きひなた 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 診療案内

2019年1月より

簡単!!

健康体操

体を動かして

健康に過ごそう!!

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、新年あけましておめでとうございます。
2019年がスタートしましたね。今年はどういう年にしましょうか？
僕は、怪我・病がなく健康に1年を過ごすという目標で頑張っていきたいと思います。みなさんもお孫さんや家族さんに会われると思います。何か目標を立ててこの1年を過ごしていきましょう!!

今回は、みなさんお餅やおいしい食べ物を食べると思います。
飲み込みの力が落ちていて肺炎のリスクもあるため、食事前の体操を紹介します。

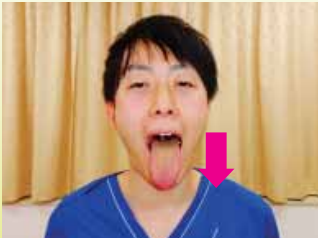
■ 首のストレッチ ■

前左右5秒ずつゆっくりと



■ 舌の運動 ■

舌を出したり、上下左右の運動10回



口は健康の入り口シリーズ ⑨

歯磨剤の選び方

はみんぐ歯科

歯科医師 澤田 真由実



ドラッグストアなどの歯磨き粉コーナーにはたくさんの種類の歯磨き粉があると思いますが、どのように選べばよいかわからないという方も多いと思います。歯磨き粉の薬効成分は大きく分けて以下のように分けられます。

- フッ素が含まれているもの
フッ素は虫歯予防効果があり、歯質を強化します
- 研磨剤、着色を浮かせる成分が含まれているもの
着色を除去することができます
- 殺菌剤、抗炎症剤が含まれているもの
口腔内の細菌の数を減らし、炎症を抑える効果があります
- 失われた歯質を回復する成分が含まれているもの
歯ブラシ圧、歯ぎしりなどの力により、歯質の表面がはがれ落ち知覚過敏の症状が出ている場合に表面をコーティングしたり、初期むし歯の溶けだした成分を補うことができます

市販されている歯磨き粉の多くはこれらの成分が複数含まれているものがほとんどです。

目的に合わせ選ぶことでより効果が得られますが、効果としては「これだけ使っていれば大丈夫」というものではないので、歯みがきの補助として使用されるとよいと思います。

どれを使えばいいかわからない場合は歯科医師、歯科衛生士に気軽にお尋ねください。

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

おしぼゼロ

Tel 052-691-6480

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

呼続はみんぐ歯科

Tel 052-811-4182

歯科医師・歯科衛生士募集中!

奨学金制度あります! お気軽にお問い合わせください!!

11/14

世界糖尿病デー

糖尿病性腎症について

糖尿病療養指導研究会

11月14日は世界糖尿病デーで、糖尿病療養指導研究会では、名南病院多目的室にてイベントを行いました。

三宅理事長・中島医師・伊藤春見医師のご助言・ご指導のもと企画を作成していき、今年 は糖尿病性腎症について行いました。

塩分の違う味噌汁の試飲や低カロリー・低塩分のレトルト食品の試食。血糖測定や血管年齢測定。名南病院カレンダーや鬼

まんじゅうの販売も行いました。

今年のメインイベントの三宅理事長の講演は患者さん、地域の方だけでなく、当院のスタッフも参加しており30名以上も講演に参加されていました。

世界糖尿病デーイベントは毎年11月14日に行っているもので、11月頃イベントチラシを見かけたらご参加してみてください。



三宅医師の講演の様子

癒しの絵コーナー

港区 浅見 登志美さん



みそ汁の塩分チェック



健康レシピ

名南病院栄養課

調理師 二川 有

ごぼうと里芋のポタージュスープ



**** 材料(2人分) ****

ごぼう..... 60g

里芋..... 80g

玉ねぎ..... 60g

塩..... 少々

水..... 100ml

無調整豆乳..... 100ml

出汁..... 50ml

バター

黒胡椒

***** 作り方 *****

1人分当たり 93kcal

①ごぼうはたわしでよく洗って斜め薄切りにします。里芋は皮をむき、四等分に切ります。

タマネギは2cm角に切ります。

②人鍋に①と塩ひとつまみ、水を100ml入れて火にかけます。

③煮立ったら弱火にしてふたをして、15分程蒸し煮にします

④③と豆乳、出汁をミキサーにかけ、鍋に戻します。

⑤弱火にかけて温め、塩をひとつまみ加えて味を調えます。

⑥器に盛り、バター小さじ1程度をトッピングして、黒胡椒をふり完成です。

● 健康豆知識 ●

ごぼうの香りが良く、野菜をたくさん摂取できるメニューです。②の工程では水が少なめになっているため、焦がさないように注意しましょう。