

名南会を共に創る新しいいちから ～名南会に新しい仲間が加わりました～

(背景撮影:
南区・長谷川秀男さん)

めいなん

第534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

2019年医療法人名南会入社式

2019/4/1

2019年度新入職員入社式が4月1日名南病院にておこなわれ、看護師13名を含む32名が新たに名南会の仲間として加わりました。現在、各々の職種で研修を行っています。診療の現場や病棟、地域活動その他で見かけた際は是非気軽にお声掛けください。

2019年度 新入職員の抱負

看護師としての自覚を持って

この度名南病院に看
護師として入職致しま
す。
看護師としても組織
の一員としても成長し
ていきたいと思いま
す。これから宜しく
お願い致します。



名南病院
看護師

水谷 文哉

信頼して頂ける薬剤師に

今年度から名南病院
に薬剤師として入職す
ることになりました飯尾
彩加です。
お薬の事を通して患
者様と関わらせて頂い
ることを大変嬉しく思
います。これまで大学で学



薬剤師

飯尾 彩加

一日でも早く皆さんの力になれる様に

今年度から理学療法
士として名南会に入職
致しました大嶋真衣と
申します。初めてのこ
とばかりで不安と期待
に胸をふくらませてお
ります。学校で学んだ
ことを活かし、一日で
も早く患者様のために
なれるように努力して
まいります。どうぞよ
ろしくお願い致します。



名南病院
リハビリテーション課
理学療法士

大嶋 真衣

2018年度

名南会協同基金に多数のご協力・ご参加頂きありがとうございました。

～おかげさまで2018年度資金目標 1億円を達成しました～

2019年3月末日
医療法人名南会

日頃は医療法人名南会の諸活動にご理解・ご協力をいただき、感謝申し上げます。

私たちは設立当初より「安心してかかる医療・介護施設を自分たちの手で作っていかう」と地域のみならず資金・運営等にご参加・ご協力いただくことで、医療・介護施設の医療機器・環境の整備をすすめるが、入院の差額ベッド代などの差額医療を導入せず、名南病院では無料低額診療事業、かたらいの里では無料低額介護老人保健施設利用事業に取り組み、誰もが安心してかかる施設運営を進めています。

2018年4月より名南会では地域の皆さんから寄せていただく協同基金の目標を1億円とし、夏・秋・年度末のキャンペーンなどで名南

会各事業所、名南・中川健康友の会で皆様にご協力をお願いしてまいりました。

積み立てや自動引き落としなど定期的なご協力や、キャンペーンの呼びかけ等の訴えに応じて新たに積み立てのお申し込みをいただいたり、大口でのご協力をいただいた結果、年間目標の1億円を達成することができました。

医療法人名南会は、医療や介護などに対する皆様のご要望に応え、設備の環境改善・充実をすすめ、無差別・平等の医療・介護に取り組んでいきます。より安定した運営を進めるためにも地域の皆様の資金参加がととても大切です。次年度も引き続き、皆様のご協力を賜りますよう、重ねてお願い申し上げます。

名南会の10連休の診療
体制についてのご案内
(2面をご覧ください)

名南会ホームページ URL <http://www.meinan.or.jp/>

名南会第37回学術集談会 開催!!!

名南会では毎年、職員の1年間の取り組みを発表する「学術集談会」を開催しています。3月23日(土)に開催し、職員が124名参加しました。

14時から行われた全体会では、同じ愛知民医連のみなど医療生協の尾関理事長にお越しいただき、職員育成にかかわる話を講演していただきました。その後は各職種に分かれた4つ分散会で、職員が様々な取り組みを各分散会8演題の発表を行いました。

毎年分散会の中から、特によかったものを座長賞として表彰していますが、2018年度より「病院による健康づくり」を主として活動しているヘルスプロモーションホスピタル(HPH)委員会による「HPH賞」も新設され、座長賞・HPH賞合わせて7つの報告を表彰しました。

来年度も学術集談会を実施する予定ですので、興味のある方はぜひお越し下さい。

医療法人名南会 社員各位

医療法人名南会 第54回定時社員総会のご通知

法人定款第20条の規定による「医療法人名南会 第54回定時社員総会」を開催いたしますのでご通知申し上げます。

2019年4月 医療法人名南会

理事長 三宅 隆史

日時：2019年5月25日(土)

開場・受付開始 午後1時30分

午後2時～5時 総会議事

(途中30分程度の休憩・交流会を予定しています)

場所：金山・労働会館東館2Fホール

名古屋市中区熱田区沢下町9-7

名南会の医療・介護

かたらいの里

介護老人保健施設(老健)として、各専門職が一丸となって支援

かたらいの里は、平成31年1月より在宅強化型と呼ばれる介護老人保健施設(老健)になりました。住み慣れた自宅で長く住み続けることができるようにお手伝いさせていただいています。入所頂いてからご自宅を訪問させていただき、ご自宅の状況に合わせてリハビリを経て自宅に帰られるような取り組みをしています。また、ずっと自宅では不安があるという方のために、ショートステイの利用と入所を組み合わせたかたらいの里の利用方法



法についてもご提案させていただきます。夏場の暑い時期と冬場の寒い時期に入所をし、気候の穏やかな春と秋にショートステイを利用しながらもご自宅での生活を続けられる方もいらっしゃいます。「自宅で介護を続けていきたいけれど少しの間リハビリをしてもっと元気になるってほしい」「暑い時と寒い時の生活が心配」といったお気持ちに寄り添いながら、各専門職が一丸となって支援させていただきます。ご利用方法を詳しく知り

お問い合わせ先
052・691・8085

名南病院4月27日(土)～5月6日(月)の外来診療について

医療法人名南会では、4月27日(土)から5月6日(月)までの外来診療について、下記の通り実施させていただきます。よろしくお願いいたします。

名南病院

4/27(土)	通常通り(午前診療のみ)
4/28(日) ～4/29(月)	休診
4/30(火)	通常通り(午前診療のみ、午後の糖尿病特診も通常通り)
5/1(水)	休診
5/2(木)	通常通り(午前診療のみ)
5/3(金) ～5/6(月)	休診

※なお、休診日につきましても、8時30分から20時30分の間は救急外来を開設しておりますので、ご利用ください。

※名南ふれあい病院・名南診療所・中川診療所は4月28日(日)～5月6日(月)は休診です。

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

しかし、法律の世界ではペットは単なる「物」または「動産」と考えられています。例えば離婚の際に、人間の子どもであれば親権、養育費、面会交流が問われます。

先日、テレビを見ていたら、セラピードッグに関する番組が放送されていました。難病で入院している人を訪問すること、痛みを和らげる「癒やし効果」があるとのことでした。研究の結果、人間と犬が見つめ合うことで、双方の脳に「オキシトシン」という物質が増加し、癒やし効果が生じているという科学的な裏付けもあるそうです(「幸せホルモン」とも言われるそうです)。単なるペットというよりも「家族の一員」として考える人がいることももうなずけます。

ただ、最初に述べたような関係が見直されれば、今後、法律の世界での扱われ方も変わってくるかもしれませんね。



くらしの法律相談

ペットは家族？

弁護士法人名古屋南部法律事務所

弁護士

勝田 浩司



題となるのですが、ペットは家財道具と同じように財産分与の対象でしょうかありません。

他にも、マンション内で内緒でペットを飼っている、借家の

立退きの際にペットをどうするか、災害の際のペットの飼育、

等が問題となる場合がありますが、いずれも、「家族の一員」としての位置づけにはほど遠い扱いにしなければならないでしょう。

ただ、最初に述べたような関係が見直されれば、今後、法律

の世界での扱われ方も変わってくるかもしれませんね。



終わった後は、また友の会員さんが車いすを押して、病棟に送りました。嬉しそうに握手をして「さようなら」。

ほのぼのとした光景でした。

参加して下さった皆さん、ありがとうございました。

3月28日(木)12:50、名南病院に入院中の患者さんを友の会と職員で見守る「院内デイ」を小児科待合室で行いました。

入院中の患者さんに楽しく療養してもらいたい。病棟スタッフのお手伝いになれば、という想いの友の会員さんたちが、それぞれの階に患者さんを迎えに行き、車いすを押しながらおしゃべりしたり...

小児科の待合室では、DVDを観て時間を過ごしたり...

見守りボランティア

お試し開催!!



みんなでDVDの鑑賞



病棟からデイまでの移動をお手伝い

名南健康友の会



入居の方と楽しく交流

サロン・ひなたは基本的には入居者の方やそのお友達、ご家族、またひなたの職員さん対象にコーヒーを飲んでいただくサロンです。

サロンを始めた最初のころはコーヒーを1杯だけ飲んでいただけが多かったのですが、最近は「今までは砂糖を入れて飲んでいただけ、コーヒーを味わいたいからブラックに挑戦するわ」とおかわりする方も増えてきました。コーヒーを飲んだ後、飲んだカップを片づけてくれるなど利用者の方とのかかわりも増えてきて、「おいしい」「楽しみにしている」と言ってもらえるの

中川健康友の会

「おいしく」「楽しく」にしている

その声がいっぱい

中川 サロン・ひなた



写真左が伊川さんです

が嬉しくて、それがやりがいになってボランティアを続けています。

1時間ぐらいのサロンですが、少しづつでもできるボランティアで張り合い、やりがいもあるし、自分にはとてもいい時間になっています。たくさんさんの事は出来ないけど、少しやってみたいという方、おすめのボランティアです、是非一緒にやってみませんか。

サロン・ひなたボランティア

伊川 美枝子

名南健康友の会

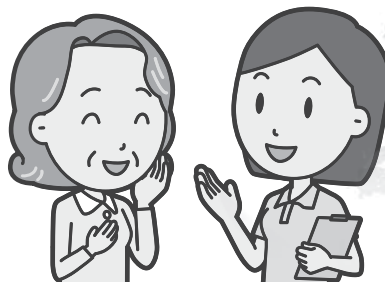
傾聴ボランティアさん

大活躍!!

「お助けプロジェクト」の記事を見られたと、明治学区の日中独居の老夫婦の娘さんから傾聴ボランティアの問い合わせを頂き、さっそくボランティアさんお二人と一緒に面談に伺いました。

要望は、日中は娘さんが仕事で留守なので、お父様の話し相手になって欲しいとのこと。お母様の負担を減らして、自分の時間を作ってあげたい、お父様はあまり外出もしないので、暖か

くなったら近くの神社までお散歩に連れて行って欲しいとのことでした。初回の面談から4人で楽しそうに話が弾んでいました。ボランティアさんお二人は、色々な所で傾聴をされています。このご夫婦の傾聴も週に一度、時間くらい通ってくれています。これからも、このような活動がどんどん広がると良いなあと思っています。



5月以降の行事予定

★ 5/7 (火) 6/4 (火)	名南診療所地域 お食事サロン「ゆたか」 11:30~ 伝馬コメセン	5/25 (土)	医療法人 名南会 総会 労働会館	6/8 (土)	春の行楽 バスハイク 彦根城など ※詳細はチラシにて
5/18 (土) 6/15 (土)	ほんわか食堂 (子ども食堂) 11:30~ 名南病院 講堂	★ 5/31 (金) 6/28 (金)	ふれあいお食事サロン「ほっこり」 11:30~ ふれあいヴィレヂ1階		

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
2019年度春の行楽

国宝 彦根城と キャッスルロードを 歩く旅

～参加お申込みのご案内～

日時 6月8日(土) 雨天催行

行先 黒壁スクエア散策

彦根城・夢京橋キャッスルロード散策
(以下どちらかを選択して頂きます)

- いぶき薬草湯にて入浴 ●道の駅でお買い物 等
- ・温泉施設への立ち寄りがあります。
- ・入浴される方はタオルを持参して下さい

料金 ¥6,000円/お一人様(昼食代含)

*入浴料は別途自己負担となります。(600円の予定)

*お申込み受付期間

5月7日(火) から

定員(49名/1台)になり次第、締切。

※お早目に申し込みください。

※詳細はチラシを
ご覧ください。

お問合せは名南健康友の会事務局へ

平日：午前9:00～午後5:30 電話：052(692)7544

新 班 紹 介

絵画教室はいつも真剣

絵の好きな友の会員が、毎月第3月曜日の午後 絵を描いています。

最初はもくもくと描いていますが、後半は(おしゃべり)も始まります。

「うまく描けんわ!」とワイワイとなってきます。ひと段落したら、お茶を飲みながら口数も多くなります。

2019年4月から「絵画班」として(健康や社会保障などの学習)はじめていくことにしました。

絵画班 班長 伊藤 京子



2019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	10日(金)	12:40～ 歌謡舞踊班	健診のすすめ	名南わいわい広場
	14日(火)	11:30～ 南木場班	花見	ワイルドフラワーガーデン
	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
	20日(月)	13:30～ 絵画教室/絵画班	いつでも元気	名南病院講堂
	23日(木)	9:30～ 新三条班	いつでも元気	会員宅
	24日(金)	14:00～ 名南班	知ったくパンフ学習	会員宅
	28日(火)	13:30～ ちぎり絵		名南わいわい広場
		道德地域合同班会	おやすみ	
	第1・3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100歳体操	名南病院講堂
サロンのため	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
		トスカ健康ひろば	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「ゆたか」	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	9日(木)	14:00～ 豊田地域班	認知症予防ドリル	ふれあいヴィレジ
	10日(金)	14:00～ 大清水班	尿もれ予防	会員宅
	13日(月)	15:00～ 滝の水班	カロリー計算	会員宅
	15日(水)	13:00～ なでしこ班	認知症予防ドリル	えがおたまり場
	16日(木)	14:00～ 相生班	免疫力を高める食事	相生山コミセン
	17日(金)	15:00～ 桶狭間班	名南会2019年度方針について	桶狭間公民館
	21日(火)	13:30～ コスモス班	こむら返りについて	えがおたまり場
	23日(木)	14:00～ 中村班	えん下障害について	ふれあいヴィレジ
		豊田ふれあい班	おやすみ	
		ひまわり班	おやすみ	
名南診療所地域	7日(火)	19:00～ 御剣班	知ったくパンフ学習	会員宅
	8日(水)	13:30～ コーポラス班	末梢の冷えと火照り	コーポラス集会室
	9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
	14日(火)	13:00～ 絵手紙班	口内炎の原因と対処法	名南診療所2F多目的室
	17日(金)	14:00～ ひよこ昼班	脳血管障害について	たまり場ひよこ
	21日(火)	13:30～ 豊北診療所合同班	100歳体操	伝馬コミセン
	22日(水)	15:00～ 平郷班	誤嚥防止体操と口腔ケア	喫茶「あみん」
	27日(月)	14:00～ 北原班	脱水症について	たまり場ひよこ
		健康サロン遠源	おやすみ	遠源
		中根班	おやすみ	会員宅
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
	21日(火)	10:00～ たんぽぽ班	あなたの塩分量チェック!!	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

健康の教科書は「いつでも元気」

79歳になった途端に、脊椎管狭窄症、子宮・膀胱下腫瘍と一度にきました。いつでも元気が教科書でした。名南友の会の学習会は役立っています。

瑞穂区大喜町 H さん(女性)

投稿

読者のひろば

健康の教科書は「いつでも元気」

79歳になった途端に、脊椎管狭窄症、子宮・膀胱下腫瘍と一度にきました。いつでも元気が教科書でした。名南友の会の学習会は役立っています。

瑞穂区大喜町 H さん(女性)

健康の教科書は「いつでも元気」

79歳になった途端に、脊椎管狭窄症、子宮・膀胱下腫瘍と一度にきました。いつでも元気が教科書でした。名南友の会の学習会は役立っています。

瑞穂区大喜町 H さん(女性)

第152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 治安維持を名目に軍隊と並ぶ国家の実力組織
2 注意！振り込め〇〇の代表的な手口は、オレオレ
3 今年1月に公開された、大泉洋主演の北海道映画シリーズ第3弾は「〇〇の〇〇」
4 目的の地までの距離をあらわすために「〇〇何分」などよく言います
5 競馬の勝負投票券
7 マーモット、モモンガ、ムササビなどの仲間
9 フロ野球で歴代最高記録保持者は福本豊彦
11 共通の名前の有名人 福原〇〇、大塚〇〇、富永〇〇

よこのかぎ

1 仏教の僧侶が身につける衣装のこと。柔道の技で「〇〇固め」というものもあります
3 野球で左翼、ライト
6 ヨーロッパの国で、現在EU離脱問題で紛糾しています
8 ことわざ「〇〇〇〇の顔も三度まで」
10 インターネットショップのことを「オンライン〇〇〇」とも言います
12 〇〇も実力のうち、〇〇も味方につける
13 すがって頼みとするもの、「命の〇〇」「頼みの〇〇」
15 アメリカでは乱射事件が起きる度に、法規制が問題となる

17 かつては民謡「ソーラン節」にうたわれ、「御殿」が建ったといわれるほど、東北・北海道でよく獲れた魚
19 特にイギリスの叙勲制度において王室より授与される荣誉称号
21 飯や汁物などを盛るための食器
22 「〇〇章」は小説・論文などの本題に入る前に前置きとして置かれた文章
23 魏志倭人伝に記載され、2〜3世紀ごろ日本にあった女王卑弥呼が統治した
26 ある技能に精通している工員のことを「〇〇〇〇工」と言います。
27 〇なし

【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、出来た言葉を書いてください。
グレイのマスには「ふれあい」の文字が入ります。

〇〇〇 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

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

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

名南ヘルパーがぎすな

TEL 691-8085
FAX 692-5732

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

名南訪問看護がぎすな

※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

TEL 301-2631(代)
FAX 301-3018
中川診療所ケアひまわり (月)〜(土) 9:30〜15:40

※月の最終日は休診。 ※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

ヘルパーがぎすな

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5月より

簡単!! 健康体操

頭の体操で 認知症予防!!

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

もう5月ですね。月日が過ぎるのが早すぎます。4月は適度に運動して怪我無く過ごせましたか? 僕は暖かくなってきているのでたくさん出かけて歩いたりしていますよ。家に居るだけだと怠けてしまいますし体力、筋力も落ちていってしまいますからね。ほどほどに運動は継続して頑張っていきましょう!!

今回は、みなさん運動して下さっているのので、頭の体操にしようと思います。

野菜の名前

- ①マトトク
()
②スイタレ
()
③なしみず
()
④リコセロ
()
⑤マコーンピ
()
⑥こないつま
()
⑦ちかいやぼ
()
⑧だんごいこ
()

植物の名前

- ①くらいさ
()
②れみなす
()
③でかいえ
()
④くつあし
()
⑤でこないし
()
⑥れんらくも
()
⑦うしおよぶ
()
⑧すらいんず
()

■ 文字を入れ替えてそれぞれ野菜・植物の名前を作ってください。
※一つ余分な文字があるので気をつけて下さい。



みんなでお味噌を作りました

お昼ご飯は、朝からヴィレ
ジで友の会員さん3人が準備
をしてくれた、カレーライ
スとサラダを美味しくいただ
き、午後からは東海市にある、
コカ・コーラの工場見学に行き
ました。

みんな、学年も学区も様々
ですが、春休みの1日を楽し
く過ごしました。多くの方々
に協力していただき、この企
画ができました。ありがとう
ございました。



コカ・コーラ(東海市)の工場見学

みのり塾(味噌蔵体験)

春休み企画開催!!

朝9時に名南病院に集合
し、マイクロバスであま市七

宝町の佐藤醸造さんに、味噌
つくり体験をさせていただき
ました。

子どもは、小2〜中3まで
15人。味噌蔵は初体験でした。
お味噌が出来上がるまでに半
年もかかる。などの説明をし
てもらい、その後、一人づつ
味噌麹をつぶして仕込み桶の
中へ。秋には自分たちが作っ
たお味噌が届きます。

ました。



港区 浅見 登志美さん



癒しの絵コーナー

口は健康の入り口シリーズ ⑤



災害時の口腔ケア

はみんぐ歯科
歯科医師 澤田 真由美

災害時の備えの中に歯ブラシや液体ハミガキなどの口腔ケア用品は用意されていますか?

災害時は口腔衛生状態の低下や栄養不足、疲労などによる免疫力の低下から、肺炎・インフルエンザ・風邪などにかかりやすくなります。また、歯周病や虫歯が悪化し痛みが出てしまう可能性があります。お口の中が清潔でないと細菌が繁殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化にも繋がります。特に高齢の方は注意が必要です。このため、全身の健康を保つためにも口腔ケアを行うことはとても重要です。

基本的には通常と同じで歯ブラシによるブラッシングですが、もし歯ブラシがない場合でも、濡らして固く絞ったタオルやウエットティッシュなどで歯の表面をこするのも効果的です。また災害時は水が不足していることが多く、うがいの水の確保が難しい場合は少量の水で2、3回に分けてブクブクうがいをします。液体ハミガキや洗口液が手に入れば水の代わりに使用してください(水でのすすぎは不要です)。

食料や懐中電灯などは備えていても口腔ケア用品は忘れがちです。非常持出袋や災害用備蓄品の中に、歯ブラシ・洗口剤なども入れておくことをおすすめします。

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

呼称はみんぐ歯科

〒457-0843 名古屋市中区忠次1丁目1番1号

TEL 052-691-6480

〒457-0016 名古屋市中区汐田町3-15

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!!

健康レシピ

名南ふれあい病院栄養課
調理師 川田 宝稀

長なすと トマトのマリネ

**** 材料(2人分) ****

長なす……………200g
オリーブオイル……適量(多め)
トマト……………1個
ニンニク……………1かけ
・オリーブオイル ……大さじ1
・酢 ………………大さじ1
・塩 ………………小さじ1/4
・粗挽き黒こしょう ……少々
バジルの葉……………適量

● 健康豆知識 ●

茄子の皮は美しい紫色をしています。実はこの紫色は「ナスニン」と呼ばれる成分で強い抗酸化作用をもちます。抗酸化作用が高まると、体内の老化を抑制することが可能です。特に血液をサラサラにしたり血管を丈夫にする効果があるため、動脈硬化や高血圧の予防に繋がります。



***** 作り方 *****

2人分(1人前 158kcal) 塩分0.6g

- ①ニンニクをみじん切りにし、多めのオリーブオイルとフライパンに入れ軽く色づくまで炒める。(弱火)。
- ②長なすを3cmくらいの乱切りにし、①に入れ、しんなりするまで炒めたら、ボールに入れる。
- ③トマトを2.5cmの角切りにし、②に入れる。
- ④ボールに(オリーブオイル・酢・塩・粗挽き黒こしょう)を入れてよく混ぜ、③に入れ冷蔵庫で1時間以上置いて冷やす。
- ⑤④をお皿に盛り付け、上にバジルの葉をトッピングして出来上がり。