



めいなん

第538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

核兵器のない世界の 実現を目指して

1945年8月6日に広島の上空へ、同年8月9日には長崎の上空に「絶対悪」である原子爆弾が炸裂し、何の罪もない多くの命が奪われました。かろうじて生き延びた被爆者の方も放射線の影響で心身はむしばまれ今なお苦しんでいる方が多くいらっしゃいます。

人類が世界で初めて戦争による核爆弾の被害を受けて74年、世界にはまだ1万4千発を超える核兵器が存在しています。一昨年、核兵器禁止条約が国連で採択され、現在署名した国は70カ国、批准した国は23カ国になりました。核兵器のもたらす危険性は、決して過去の問題ではなく、世界が抱える今と未来の問題です。

日本政府は、アメリカの核戦略に追随する姿勢を現在も変えず、「核の傘」に依存し核兵器禁止条約に反対しつづけています。日本政府がこのような国際的な動向に背を向け、アメリカとの同盟関係や核抑止力の維持への配慮に囚われるあまり、唯一の被爆国として核兵器廃絶実現という歴史的使命を果たそうとしていないことはきわめて嘆かわしいことです。

名南会では、日本政府の戦争できる国づくりへの暴走に反対し、憲法9条にちなみ9日の日行動を行っています。名南病院は毎月9日(名南病院正面玄関前)、ふれあい病院は毎月19日(近隣ホームセンター前)にスタンディングアピールデモを行っています。治道に向かい、憲法改正反対や消費税増税反対などの意思を道行く人にアピールしています。15〜30分程度の運動です。ので、皆様もぜひお誘いの上ご参加ください。

また、核兵器のない世界を目指し今年度も原水爆禁止世界大会 in 長崎(8/7〜8/9)に名南会から4名の職員を派遣します。参加にあたって意気込みや抱負を語っていただきました。

今年は長崎へ4名の代表者を派遣します ～代表者の抱負～



長崎へ行くことが初めてなので、原水禁世界大会に参加させて頂く事で、核兵器のそもそもの重大性といまの現状を学びたいと思います。実際の現場にいつてみたいと思つので、1つでも多くのことを吸収できるよう頑張ります。

老健かたらいの里 松原 竜二



今回は約15年ぶりに平和大会へ参加させて頂きます。平和について改めて考えていくことと共に、若い世代の職員たちがこの大会から何を感じ取るのかを見届けてきたいと思つています。

名南病院 システム課 岸本 孝博



原水禁に初めて参加させて頂くということで、今から少し緊張しています。

名南会に入り、今まで余り意識する事の無かった平和や核兵器のことを強く意識することができました。貴重な機会を生かせるよう、人事を尽くします。

名南病院 医事課 岩田 陸男



学校の勉強程度でしか理解していなかった戦争や平和について、実際に話を聴いたり式典に参加することで理解を深めることが出来たらと思つています。またこの経験を皆に伝えれるようしていきます。

名南ふれあい病院
リハビリテーション課 伊澤 和夫

名南病院

通院患者さんの

おためし送迎

始めました!



名南病院の通院患者さんも高齢化に伴い、徒歩圏内であっても様々な事情で通院が大変であったり、タクシーを利用したり、経済的な負担が多くなったり、通院が困難になったり。そのような方たちの通院を支援できないかと色々検討を重ねてきました。

定期でバスを走らせるなどの意見も出ましたが、個別で大変そうなお迎えをしてみるところから始めました。

利用された方は「行きだけでも迎えに来てもらおうと楽だわ!」「無料でいいの?」などと言っておられました。現在、診察が終わった後の送りまでは実施できていませんが、地域の中でお困りの方に寄り添いながらしばらく、おためしのお迎えを続けていきます。詳しくは名南会本部事務局まで。



予約の日時に合わせて、お迎えに行きます。



当面はお迎えのみです

□は健康の入り□シリーズ 98



呼続はみんぐ歯科
天草 琴美

口腔内が乾燥したら... 何でもご相談下さい

現在、呼続はみんぐ歯科では歯科往診にて沢山の患者さんの口腔内を診させていただいております。その中でも口腔内が乾燥している方を多く見かけます。口腔乾燥は粘膜の新陳代謝や自浄作用の低下につながり、口腔が汚れやすくなります。



- | | |
|-------------------------|-----------------|
| ①お口の中が臭う | ⑥歯ぐきが腫れる |
| ②入れ歯の使用により、粘膜が
できやすい | ⑦むせる事が多い |
| ③舌がヒリヒリする | ⑧何を食べてもおいしくない |
| ④飲み込みにくい | ⑨風邪を引きやすい |
| ⑤虫歯が多い | ⑩食べかすがいつも口の中にある |



などの症状に思い当たる方は口腔乾燥の可能性があります。健康な成人の方の場合、一日1~1.5lの唾液が分泌されます。唾液の役割としては

- | | |
|---------------|------------------------|
| ①虫歯と歯周病の予防 | ④皮膚の細胞の代謝を活発にし、肌の張りを保つ |
| ②細菌、ウイルスの殺菌 | ⑤咀嚼、嚥下、発音を補助する |
| ③胃の消化吸収作用を高める | ⑥粘膜を保護して修復を助ける |

等の沢山の役割があります。唾液の分泌を促し、口腔内を綺麗にすることはとても大切です。しかし、往診に何うと「自分ではなかなか上手に磨けない」、「どうやったらよいのか分からない」などの声が聞こえます。お口の中で気になることがある方はお気軽にご相談下さい。治療はもちろん、口腔ケアやアドバイスもさせていただきます。



今回は、自宅で出来る唾液腺マッサージや口腔ケアのポイント、入れ歯を洗うポイントなどについてお話致します。

歯についてのご相談・診察予約は

医療法人はみんぐ

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号

TEL 052-691-6480

〒457-0016 名古屋市南区汐田町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!!

熱中症予防

「熱中症」は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもる状態を指します。体調の変化に気を付けて熱中症により健康被害を防ぎましょう。



熱中症の主な症状

- 軽度**：めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返し、気分が悪くなる
- 中度**：頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、
- 重度**：返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

暑さを避けよう

●室内

- ・扇風機やエアコンで温度調節
- ・遮光カーテンやすだれ、打ち水を利用する

●外出時

- ・日傘や帽子を利用する
- ・日陰の活用やこまめな休憩
- ・気温が上がりそうな日はなるべく外出控える

●からだの蓄熱を避ける

- ・通気性のよい衣服を着用
- ・氷や冷たいタオルなどでからだを冷やす

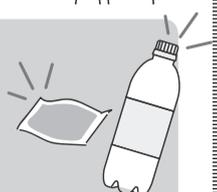
こまめに水分補給を

室内でも、外出時でものどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給する

熱中症が疑われたら

- 涼しい場所へ
- からだを冷やす
- 水分補給

自分で水分が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼んでください





名古屋市へ私たちの要求を伝えるために ～各区役所交渉に向けて取り組みが始まりました～

名南健康友の会

南区では南区減免の会とともに取り組みを進めています。8月の初旬から中旬に国保料の集団減免申請とあわせて区役所との話し合いの場が設けられ、それぞれの地域や団体から要望が事前に提出されたものに対し、名古屋市から返答をもらいそれに対し意見要望をさらにぶつける機会となります。

要望の内容は年金や国民健康保険、医療・介護、暮らしや生活など多岐にわたります。名南健康友の会では次の内容で要望を提出しました。

(要求項目要約)

***難聴への補助**
認知症予防には早期の補聴器使用が大事といわれています。加齢性難聴者を対象にした難聴者への公的補助の拡大をはかること。

***子どもの貧困、子ども食堂・学習支援活動への補助・支援対策**
子どもの居場所として、子どもと家族を支える基盤として南区でも2か所で開催していますが、必要とされている地域は多く、必要な子どもたちにも浸透しきついているとも言えません。学校・自治体との連携と、支援を求めます。

中川健康友の会

中川区では中川区よくする会とともに取り組みを進めています。中川区の各団体と要求を持ち寄り打ち合わせを進めながら、該当する担当局へ直接申し入れに行ったり、区役所との話し合いの場を設けていく予定です。

中川健康友の会では次の要求を提出しました。

***国保について**
「資格証明書」、「短期保険証」の発行をやめて、正規の保険証を交付すること。

● 小学生の基本的な内容が理解できないまま中学に進学してしまい、中学生の履修内容を理解できない事例に当たることがあります。小学生からの学習支援も充実を図っていただくよう求めます。

● 子ども食堂・無料塾では学校の長期休暇になると瘦せてしまう子どもがいることや、親のネグレクト(疑い)により保険証がなくて病院にかかれなかったなど、様々な事例に当たることがあります。子どもが安心して地域で生活できる環境を整えるために以下要望します。

● 全国でも取り組みが始まっている朝食の開設をするために、開設を希望する団体への支援や、自治体主体による食堂の開設など取り組みを進めてください。

● 親の対応が望めない子どもの傷病に対して、保険証の有無にかかわらず医療機関に受診できる制度の確立を求めます。

***医療について**
健康診断の内容について改善と拡充すること。
● 特定健診の対象者全てに心電図検査を入れること。
● 各委託ガン検診、骨粗しょう症検診、子宮頸がん検診、ヒブワクチン、肺炎球菌ワクチンなどの対象範囲を拡充し、自己負担をなくすること。
● 乳がんの若年層化もあり委託乳がん検診を毎年受けられるようにすること。また対象年齢を30歳以上とし、マンモグラフィーの2方向撮影とすること。

***眼科検診を委託検診として実施すること。**
● 認知症予防には早期の補聴器使用が大事といわれています。加齢性難聴者を対象にした難聴者への公的補助の拡大をはかること。

***その他**
● 権野の市バス停留所に駐輪場を設置すること。
● 二色大橋バス停の北側に暴風壁を設置すること。
● 万場藤前線建設に伴う(仮称)正江橋の建設について。

各區役所との話し合いでは区民の皆さんの声が大きき力となります。是非区役所との話し合いにご参加ください。日程が明らかになり次第、名南会各事業所にお知らせを掲示いたします。

うたごえ

6/28

「うたごえ喫茶」 in 名南病院

午後1:30より、名南病院の講堂でピアノソートの伴奏で2回目の「うたごえ喫茶」が開催されました。

友の会会員さんや患者さんなどが約1時間、音楽を聴いたり、歌を唄ったりして楽しみました。

手をたたいたり、入院患者さんたちもとても楽しそうでした。

そして、それを見ている医師や看護師さんたちスタッフも楽しそうでした。いつもとは違う、ほのぼのとしたひと時でした。



8月以降の行事予定

- ★ 8/3 (土) **ほんわか食堂inみなと** 11:30～
東築地防災センター
- ★ 8/6 (火) **名南診療所地域お食事サロン「ゆたか」** 11:30～
伝馬コミセン
- ★ 8/17 (土) **ほんわか食堂** 11:30～
名南病院 講堂

★ 8/23 (金) **中川反核平和盆踊り大会**
波花公園

★ 8/30 (金) **お食事サロン「ほっこり」** 11:30～
ふれあいヴィレヂ1階

★ 9/8 (日) ~ 9/9 (月) **東海北陸地協共同組織活動交流集会**
富山県富山市呉羽町

お問い合わせ・お申し込み はずべて

★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! ～

緑支部 学習企画

緑支部では6月15日(土)学習会「水道について」水道民営化などを開催、あいにくの雨空の中14名が参加しました。

講師は緑支部役員で元名古屋市上下水道局職員の近藤睦美氏。講演を聞いて、日本の水が美味しい理由やきめ細かな管理によって守られている事を知りました。

再度公営化に戻している破綻した制度です。にもかかわらず、厚生労働省は2018年12月6日に水道事業を民営化する「水道法」の改正を強行採決しました。2019年10月1日には施行予定ですが、私達国民には周知せず水面下で計画が進んでいます。しっかりと学んで私達の命の源「水道」を守らなければ、と思いました。

水道の民営化は、1984年以降イギリス、フランス、アメリカ、フィリピンなどが取り入れたが、水質悪化や伝染病の発生、水道料金の高騰、不透明な経営など問題が噴出し各国ではすでに

緑支部 菊池 啓子

名南病院支部

地域訪問行動 熱中症予防

名南病院地域では、2ヶ月に一度友の会員と職員が共同して地域の友の会員さん宅や患者様宅へ訪問行動を行っています。

6月20日には、職員8名、友の会3名で熱中症予防を訴える訪問行動を実施しました。「昨年記録的な猛暑でしたが、今年もまた暑くなりそうですので水分補給はこまめにしてください」「室内にいても熱中症になりますのでエアコンも活用してください」など看護師と一緒に声かけをして回りました。当紙2面にも「熱中症予防」についての記事がありますので、参考にしてください。

「昨年記録的な猛暑でしたが、今年もまた暑くなりそうですので水分補給はこまめにしてください」「室内にいても熱中症になりますのでエアコンも活用してください」など看護師と一緒に声かけをして回りました。当紙2面にも「熱中症予防」についての記事がありますので、参考にしてください。

この暑い夏を安全に乗り越えましょう！



この暑い夏を安全に乗り越えましょう！



中川反核平和盆踊り大会

- 8月23日(金)・24日(土)
- 夜6:00~9:00
- 波花公園 (中川診療所すぐ北)



日/曜日	班会	班会内容	班会場所
15日(木)	14:00~ わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場
19日(月)	13:30~ 絵画教室	絵画・班会	名南病院講堂
22日(木)	9:30~ 新三条班	いつでも元気	会員宅
	南木場班	おやすみ	
	道徳地域合同班会	おやすみ	
	ちぎり絵	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
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「ほっこり」	毎月最終金曜日 11:30~	ふれあいヴィレヂ 1F
名南診療所地域	ふれあい喫茶	第1,2,3,5火曜日 10:00~11:30	ふれあい病院 1Fロビー
	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
中川診療所地域	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

日/曜日	班会	班会内容	班会場所
7日(水)	15:30~ 豊田ふれあい班	知っ得パンフ	会員宅
8日(木)	14:00~ 豊田地域班	ストレスについて	ふれあいヴィレヂ
20日(火)	14:00~ コスモス班	うつ病と予防	えがおたまり場
22日(木)	14:00~ 中村班	頭の体操	ふれあいヴィレヂ
	大清水班	おやすみ	
	ひまわり班	おやすみ	
	桶狭間班	おやすみ	
	なでしこ班	おやすみ	
	滝の水班	おやすみ	
	相生班	おやすみ	
8日(木)	13:00~ 中根班	名南病院院内デイ	名南病院
8日(木)	10:30~ 名南診健康体操	健康体操	名南診2F多目的室
20日(火)	13:30~ 豊北診療所合同班	難聴について	伝馬コミセン
	健康サロン遠源	おやすみ	
	絵手紙班	おやすみ	
	コーポラス班	おやすみ	
	ひよこ屋班	おやすみ	
	北原班	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
18日(日)	14:00~ ひなた班	歌とお話し会	ひなたホール
	たんぼぼ班	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
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

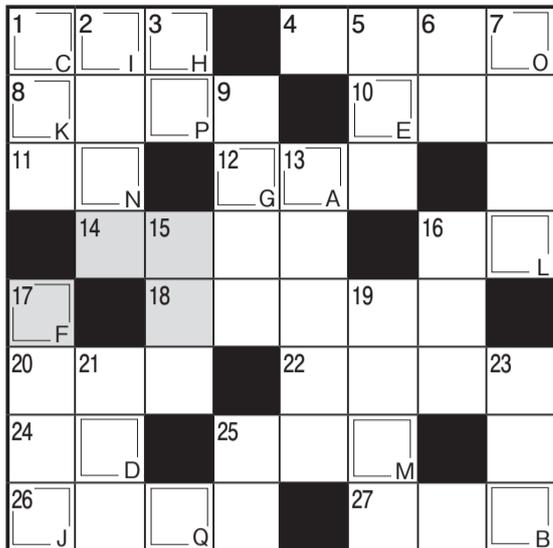
※上記についてのお問い合わせは、名南会健康推進室 電話 052-692-7544 まで

2019年8月予定表

クロスワードパズル

出題 大森 久紀
名南診療所所長

第155回



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。
535号の答えは「ウノハナヤ カミトコジキ」ナカニヤク。20通の応募があり、17通正解。
(当選者) 青山 賢一さん(南区観音町)、大橋 延吉さん(南区堤町)、
山田 正信さん(南区弥次エ町)

【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、出来た言葉を教えてください。
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	

- たてのかぎ
- 1 全てを歌唱によって行つた演劇、宝塚が有名
 - 2 ○○○○観測、○○○○望遠鏡
 - 3 足の数々タコは8本、○○は10本とよく言われる
 - 5 ゲーム機「プレイステーション」で有名な電気メーカー
 - 6 脂肪のうち、常温で液状になるもの
 - 7 世界一来場者の多い美術館として知られるパリの美術館
 - 9 「蹠」いわゆる足首・手首のこと
 - 13 「○○○○模索」II手がかりのないまま、あれこれとやってみる
 - 15 野球の左翼手
 - 16 アンデルセン、グリム イソップと言えは
 - 17 「泣くな○○○○」6月劇場公開、生徒と教師の絆を描いた堤真一主演の映画
 - 19 薬を飲むときは、○○○○と用量を間違えないように
 - 21 「多勢に○○○○」
 - 23 「○○○○みたいな存在」II意識しない、楽で接しやすい存在
 - 25 日本の主食

よこのかぎ

- 1 ○○○菜園、○○○教師、○○○裁判所
- 4 日本料理の代表的汁物、御味御付ともいう
- 8 あるはずのないものが現れる症状
- 10 新しいもの、新品
- 11 弥次さんと言えば、○○さん
- 12 「釣り」の疑似餌
- 14 コンビニ最大手はセブン・○○○○
- 16 \$
- 18 フェニックス
- 20 「勝つて○○○○の緒を締めよ」
- 22 心を迷わせて、さそい込むこと
- 24 夏がくれば思い出すはかな○○、遠い空
- 25 「優勝」「選挙」など、ある選択の対象としてあげられている人や物
- 26 11月23日(勤労感謝の日)、収穫祭にあたる
- 27 夫婦では、この行動は家庭崩壊につながるかも?

投稿 読者のひろば

楽しく役立つ 友の会

「名南健康友の会」は学習会をしたり、交流会をしたりとても楽しそう！パワーポイントを使って報告をするなど、勉強に役立ちそうです。

天白区荒池

佐野 直美 さん

この時期・・・運動が、熱中症予防か

散歩程度にでも外出して運動したり自己満足するか、いや熱中症に用心して家に居るか、実にストレスのかかる左顧右眈の日々の5月の後半でした。

南区内田橋

菊入 元久 さん

一日違いの誕生日

6月私は25日、孫は26日、一日違いの誕生日。ちよっと体調崩しますが、ずいといと仲良くお祝いが出来ます様に。しっかりと食べて、脱水にならない様に水分補給も十分に。皆さんもこれからの時期気をつけて下さいね。

中川区一色新町

山田 久美子 さん

※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。(夜診が休診の日・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)

名南病院では毎日夜 20 時 30 分まで救急外来を実施しています。

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4 内科 5	三宅 中島 (西村由里子)▼ (早川幸博) 小林(初診外来)	小南 高木万 (稲葉) 名市大(井上)	小南 伊藤春見 名市大(前田) (武藤)	黒田 (伊藤有史) (劉) 名市大(浦西)	三宅 小林 (池井) (成田)	内科医交代 内科医交代 非常勤医師☆ ☆三好、水野、桜井 交替で
前	小児科	吉岡	外園	外園	外園	吉岡	吉田・水谷(交替)
午	外科 1 外科 2 外科 3	皮膚科(二村) 早川 整形(竹中)●	鈴木 整形(長谷川)	岡根 整形(竹中)●	皮膚科(二村) 鈴木◆ 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)●
後	特 診	竹中 (ギブス外来)	外園(第1・第3) 三宅(糖尿病) 加藤(糖尿病) 山本(内科外来)	小林(ものわずれ外来) こころと発達 吉岡モモ (第1、2、4、5)		高木万 (ピロリ・肝炎外来)	★17:30～心エコー、 18～19:30診察
夜	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4 内科 5	小南 黒田 小林 (井汲)	▼西村医師 9:30～12:30 ●整形10:30まで その後棟回診	三宅 (山本) 名市大(伊藤)★ (中川) (玉腰)		高木万 中島 (西村英哉) 名市大(萩原)	▲岡根→隔週 ■鈴木(乳腺・甲状腺) →水・金隔週
診	小児科	(吉田悟)		外園		(吉田悟)	
	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)		鈴木(乳腺・甲状腺)■ 早川 整形(寺部・鈴木)		岡根(隔週)▲ 鈴木(乳腺・甲状腺)■ 整形(築瀬/高木英)	

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)
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
名南ふれあい病院 は午前診のみ

※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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	名市大(黒川)	小松 外科(早川) こころと発達 吉岡モモ	小松	(古田) リハ外来(早川)	名市大(増田)	早川/小松
午	後	もの忘れ外来(家田)					

外来・一般外来、どなたでも受診下さい。

名南介護老人保健施設 **かたらいの里** TEL 691-8085
FAX 692-5732

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

名南ヘルパー習きずな 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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前診		大森	名市大(山邊)	名市大(大村)	名市大(西脇)	大森	内科医※
午前(訪問診療)			大森・相場	大森・小林			
午後(訪問診療)		大森/相場・早川	大森・相場	大森・土井	大森・小林		

※土曜日午前診 第1・3・5は星医師。第2は高阪医師。第4は渡邊医師

名南訪問看護習きずな ※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

診療科目 内科・小児科

※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

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前診	1診	山口	山口	山口※1	山口	山口	山口/(名市大・金光)†
	2診	名市大(鈴木)		名市大(長谷川)	名市大(浅野)		†土曜日 午前診交替
午後		山口(訪問診療)	山口		吉岡モモ(小児科)※2	山口	
夜 診		名市大(山邊)			名市大(平出)		

ヘルパー習ひなた 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

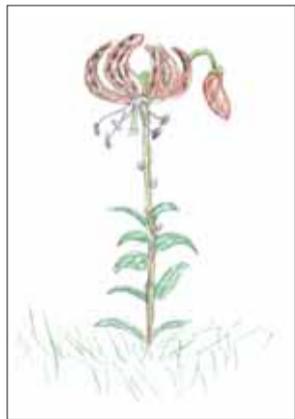
私は絵に 出会ってよかった

南区北内町 川崎 勇さん

私は終戦の8カ月前、長崎市で生まれました。家は貧しく中学を出てすぐ名古屋に来ました。鉄鋼関係で57年働いてきました。学歴もないものには一番いい仕事で、技術を身に付けられたので、「からだの動くうちは働かせてもらう」と思い、あと15年はバリバリ仕事もできる、技術力もあるからと言われて商品開発にも参加させてもらっていた時、脳出血で倒れ右半身マヒの体になってしまいました。

初めは一生車イスの生活と言われていたのが、リハビリを続けた結果、足に装具を付ければ歩けるまで回復することができました。退院して家に帰ってからは何も自分ではできないことを思い知らされて、その気持ちをごにもおぶけることもできず、妻や子供に当たり散らす日が続きました。

去年の11月に妻と始めた散歩の途中で道端に咲



オニユリ



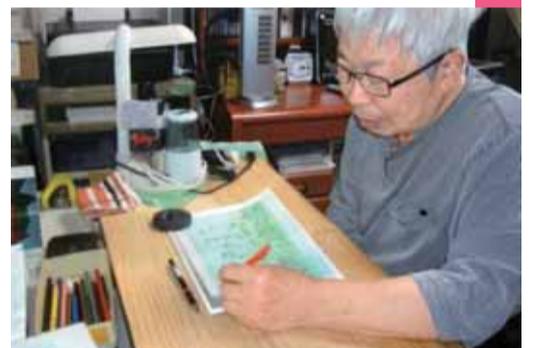
ツリバナ

活できるようになりまし

これからも夢の中でたの

いた草花が目にとまったので、色鉛筆で書きました。左手で描いたの思っ

た。絵も植物から景色へと変わり、色も鮮やかになってどんどん良くなり、描きたいものも景色の中に動物を入れたり家や電車や橋なども描けるようになりました。そして一番変わったのが私の心の中にあきらめの気持ちが希望へと変わったことです。74歳の私の残りの人生を多くの人や、妻や子供の助けを借りて自分らしく全うに生きることができると思えたことです。人生山あり谷あり、その中で精一杯生きてきたことを改めて思い出させてくれたのが、身体が不自由になって出会った絵でした。



しく絵を描いていきたいと思っています。絵は私の夢であり、生きがいでもあります。これからも楽しい時間になれるようにしていきます。

簡単!! 健康体操

自宅でできる 棒体操!

名南ふれあい病院 リハビリテーション課
磯野 真・熊崎 啓太

こんにちは！厳しい暑さが続きますが皆さんどうお過ごしでしょうか？脱水症や熱中症に注意して水分や塩分は小まめに補給し、体調不良を感じたら無理せず木陰や涼しい室内で休憩してくださいね！今回は夏ばて気味でもご家庭で簡単にできる体操をご紹介します。

■ ラップ芯で棒体操

準備

ラップ芯や丸めた新聞、タオルなんかもOK。



運動する際のコツ

良い姿勢で、反動をつけずゆっくりと、無理ない範囲で！やりにくい場合は椅子に座って行って下さい！

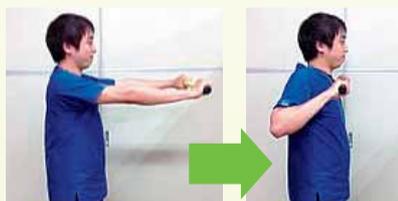
一つの運動を5～10回ずつのペースで行って下さい。出来そうならやれる範囲でセット数を増やしてみてください！

① 肩の運動



真っ直ぐ腕を伸ばす
腕をゆっくり上げる

② 腕の引き込み運動



腕を胸元に引く
真っ直ぐ前に伸ばす

③ 体捻り運動

腕を斜め下に伸ばす
左右に身体をねじる

④ 前屈運動

腕を斜め前に伸ばす
ゆっくり屈んでいく

健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課
調理師 児玉 好秀



冷凍塩トマト そーめん

**** 材料(1人分) ****

- 冷凍塩トマト…………… 100g
- そーめん…………… 50g
- めんつゆ(ストレートタイプ)…………… 大さじ6
- あさつき・白ごま…………… 適量

***** 作り方 *****

1人分 (115kcal 塩分1.1g)

- ① トマトヘタを取り、1cm角に切り塩1つまみを加えて、冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて口を閉じる。
- ② 袋の上から押さえてトマトをつぶしながら平らにし冷凍する。
- ③ そーめんを沸騰お湯に入れ、湯がく、ざるに上げ流水でもみ洗いする。
- ④ 冷凍塩トマトを食べやすく割り、そーめんを器に盛りトマトを乗せ、ネギ・ごまをふりかけ、つゆをかける。

● 健康豆知識 ●

トマトが赤くなると医者が青くなる、なんて言葉もあるように健康野菜としても親しまれています。近年トマトに含まれているカロチノイドの一種で、赤色色素であるリコピンに高い抗酸化作用や抗肥満作用を持つことが報じられています。