めいなん

第546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

一口でも食べて元気になってほしい

名南病院栄養課では“元気もりもり食”を提供しています。

“負担にならない食事の提供”を目指して始めました

〝元気もりもり食〟とは、主に終末期（ターミナル期）や癌患者様を対象に提供している食事です。終末期や癌患者様は「食べたくない」といういわゆる食欲不振だけでなく、食事自体が苦痛・負担になることが多くあります。そんな患者様の声を聞き、〝負担にならない食事の提供〟を目指して始めました。

食欲不振というと、さっぱりしたものを欲するイメージがありますが、口腔内環境が悪く、味覚も感じにくくなっているため味が濃いものの方が良いこと、その日食べたいと思ったものが翌日食べたくなくなるとの声がありました。そのため手作りにこだわらず、軟らかくて味が濃い料理も取り入れメニュー表を作成し、当日の食事提供1時間半前までに〝その時食べたいもの〟の希望を伝えてもらい提供するようにしています。

「一口だけでも食べて〝元気〟になってほしい」そんな思いがこもっています。

名南病院　栄養課
管理栄養士　尾関　未紗

医療費でお困りの方はご相談ください

名南病院では
『無料・低額診療制度』
を実施しています

無料または低額な料金で診療をおこなう事業です。

相談窓口
☎(052) 691-3171
平日9:00～17:00

医療法人名南会　名南病院

医療法人名南会　社員各位

医療法人名南会 第55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55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。

2020年３月　医療法人名南会　理事長　三宅　隆史

日時：**2020年5月30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）

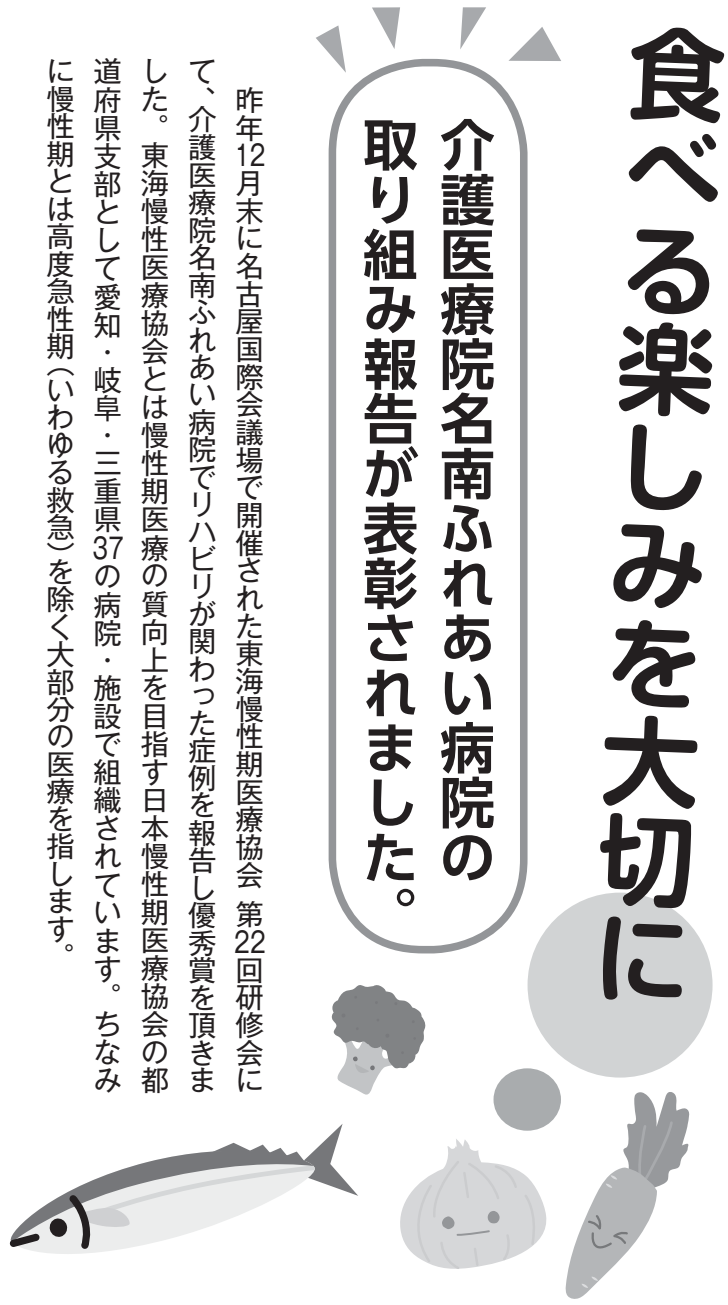
場所：**金山・労働会館東館２Fホール**
名古屋市熱田区沢下町９－７

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

食べる楽しみを大切に

介護医療院名南ふれあい病院の取り組み報告が表彰されました。

昨年12月末に名古屋国際会議場で開催された東海慢性期医療協会 第22回研修会にて、介護医療院名南ふれあい病院でリハビリが関わった症例を報告し優秀賞を頂きました。東海慢性医療協会とは慢性期医療の質向上を目指す日本慢性期医療協会の都道府県支部として愛知・岐阜・三重県37の病院・施設で組織されています。ちなみに慢性期とは高度急性期（いわゆる救急）を除く大部分の医療を指します。



絶対に飲み込めないといわれた方が食べられるようになるまで…

『介護医療院における食事支援－「絶対に飲み込めません」と言われた経鼻経管栄養利用者様が3食経口摂取になった症例－』というタイトルで発表をさせて頂きました。介護医療院とは介護保険が適用される施設の一つで医療と介護のミックスされた新しいタイプの生活施設です。経管栄養（様々な課題で食べることができない方が胃や鼻から管を通して栄養摂取する方法）や脳梗塞や脳出血など複数の病気・障がいを持たれた方が生活されています。

内容は当施設へ経管栄養で入所し病棟で力を合わせて3食口から食べられるようになった方の経過報告です。リハビリでは①食べられる力があるかどうかの見極め（嚥下評価）②食べるための力をつける（体力・筋力up）③食べるための準備（座り方や食べ方の工夫など）④職員間の意見を取りまとめる（情報集約と発信）を主に役割として担っていきました。

まだ全部の量を食べられないので胃瘻から一部栄養を摂取する必要はありますが、好物が出た時にペロッと平らげたりします。また、少しずつ食べられるようになった時の本人様の笑顔はとても印象的で「食べる楽しみ」というのは改めて大切に扱っていく必要があると感じました。

介護医療院 名南ふれあい病院
リハビリテーション課
田宮浩司

豊田学区のみんなで楽しく健康づくり

ふれあい健康教室

名南ふれあい病院では、豊田学区のコミセンをお借りして毎月第4水曜日に健康教室を開催しています。参加者も登録された方が60人を超えました。毎回参加される方は5人程の方がいますが12人程の参加者で楽しく教室を開いています。その時々、新しい参加者を迎え入れ地域の皆さんの健康づくりに役立てていれば幸いです。

今でこそ定着して開催できるようになりましたがそのスタートは6年ほど前①豊田学区を中心とした班の拡大運動と②地域への健康づくりへの発信講座として定着をめざそうとしたことが始まりです。

当初の2年ほどは不定期の開催でしたが介護士を講師にした「笑いヨガ」や「健康すごろく」、リハビリのセラピストを講師にした「脳トレ・健康体操・体力測定など」軸に血管年齢測定、体脂肪測定、血圧測定なども行い定期的な開催ができるようになりました。また、参加者のみなさんの意見、要望など聞きながらそれぞれの職種を講師にしたミニ健康講座も取り入れてきています。2019年からは地域の調剤薬局の方の定期ミニ講座も開催しています。今後も地域の医療機関・福祉関係の方たちの参加の輪も広げていきたいと思っています。

この間、呼続地域や民商の皆さんの集いなどに出前講座の経験もありますが豊田学区から飛び出して、それぞれの地域で健康づくりの会ができればと思っています。併せて健康教室の参加者が中心になって新しく豊田に班もできて楽しく開催しています。是非、みなさん一度お越しください。待っています。

名南ふれあい病院　栄養課
調理師　川田　宝希

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

デイケアの介護スタッフ 募集中!

デイケア（通所リハビリ）で一緒に働けるパート職員を募集しています。

老健かたらいの里、名南診療所、中川診療所の各事業所にあるデイケアで働ける介護スタッフ募集中です。資格のない方も相談可能です。

お知り合いの方もご紹介ください。

連絡先：☎052-692-2388
名南会人事室　小出（こいで）まで

共同組織（社員・協同基金・友の会）のページ

スタンプ 楽しく を集めて、健康づくり！

名南・中川健康友の会 健康スタンプラリー スタートします。

健康友の会会員の皆さんに、健康診断の推進とともに友の会で取り組んでいる様々な企画に参加していただく中で、友の会の活動に触れ、楽しく健康づくりを進めていただきたいと、2020年度企画としてスタンプラリーを実施することとなりました。詳細については次号にて改めてお知らせいたします。

名南・中川健康友の会

健康づくり スタンプラリー

STAMP

参加期間
2020年5月1日
～2021年3月31日

名南会での健康診断受診や友の会の行事や健康づくりの企画などの参加をしてスタンプを集めよう！

目標達成された方には、粗品を進呈いたします！！

スタンプラリー対象企画

A：健康診断の受診
6月1日～翌年3月31日までに名南会事業所にて「特定健診」もしくは「友の会健診」の受診をされた方

B：班会・サロンへの参加
5月1日～翌年3月31日まで名南健康友の会・中川健康友の会の各地で行われている班会やサロン

C：健康づくりの企画の参加
5月1日～翌年3月31日までに行われる健康づくり企画（健康ウォーキング、健康体操教室）や新聞配達やサロンなどのボランティアやサロン

＊チャレンジ内容についてはチラシをご覧ください

企画：医療法人名南会・名南健康友の会・中川健康友の会
連絡先：名南会健康推進室（友の会事務局）☎052-692-7544

名南・中川健康友の会から企画に関するお知らせ

昨今の新型コロナウィルス感染対策として、不特定多数の方が集まる企画について、中止・延期することとなりました。また、3月以降の企画についてもその感染状況によって中止・延期となる場合があります。申し込みが必要な企画についてはその場合には直接ご連絡を差し上げます。申し込み不要の企画については念のため名南・中川健康友の会事務局（692-7544）までお問い合わせいただくか、現地にて案内掲示などの対応をいたしますので、ご了解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

（中止となった企画）	（中止・変更の可能性のある行事）
2/28　お食事サロン「ほっこり」	3/16以降に開催予定のコーヒーサロン
3/3　お食事サロン「ゆたか」	4月以降のお食事サロン・子ども食堂
3/7　ピースツアー	4/11　名南健康友の会総会
3/15まで開催されるコーヒーサロン	4/25　中川健康友の会総会
3月中に開催される お食事サロン・子ども食堂	名南健康友の会　緑支部総会
	5/22　健康ウォーキング

4月以降の行事予定

- 4/4（土）ほんわか食堂 inみなと　11:30～　東築地防災センター
- 4/11（土）名南健康友の会 総会　※延期の場合は、5/9(土)に実施予定
- 4/25（土）中川健康友の会総会　中川診療所
- ★4/7（火）名南診地域 お食事サロン「ゆたか」　11:30～　伝馬コミセン
- 4/18（土）5/16（土）ほんわか食堂　11:30～　名南病院　講堂
- 5/22（金）健康ウォーキング in小幡緑地　詳しくはチラシにて
- ★4/24（金）5/29（金）お食事サロン「ほっこり」　11:30～　ふれあいヴィレヂ1階
- 5/30（土）法人総会　14:00～17:00　労働会館(金山)

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！～

目指せ友の会運動会！

～「ボッチャ」チームを作ります～

今、パラリンピックの正式種目として注目されている「ボッチャ」。老若男女問わず楽しめるスポーツとして、友の会でも各地域にチームをたくさん作って、競技会ができるまで広げていきたいと計画し、まずは役員でボッチャを習いに行ってきました。

みんなで楽しめるスポーツでした

場所が必要ですが、いつでもできるスポーツで、やってみたら楽しかったです。

基本3人で1チームを組み、2チームの対戦でおこなう競技で、イメージとしてはカーリングに近いかと思います。ソフトボール大の少し柔らかいボールを使って、先行チームが基準となる白いボールと赤いボールを投げてゲームが始まります。白いボールに一番近いボールがあるチームに得点が入り、相手ボールよりも白いボールに近い範囲のものがすべて得点となります。それぞれ陣地があり、白いボールをどこに置くか、相手のボールを防ぐのか、はじくのか等作戦も大切で、奥の深いスポーツだと思いました。

障がいのある方や高齢者でも無理なくできるもので、失敗も楽しさのうち。名南・中川の各地域でチームを作って、みんなで楽しめればと思います。試合時間も1試合1試合は短く、チームの中での練習もたくさんの人が参加できそうです。半年か年に1回くらいはすべての地域のチームが集まって試合ができれば楽しいだろうなぁと思っています。早速スマイル隊（トスカ健康体操のグループ）のメンバーにも声をかけて、年度替わりくらいにチームを結成できるように取り組んでいきたいと思います。チームが結成出来たらめいなん新聞などでお知らせします。興味のある人はぜひのぞきに来てください。

豊北班　北方茂信

ボッチャ体験の様子　北方さんも真剣です

名南・中川健康友の会 総会のご案内

名南健康友の会総会

日時：2020年4月11日（土）13：30～
（予備日2020年5月9日）
場所：名南病院講堂
（予備開催場所：ふれあいヴィレヂ）
総会記念講演
「人生の終い方（しまいかた）について考えよう」
お話し：纐纈佳子
訪問看護ステーションきずな所長

中川健康友の会総会

日時：2020年4月25日（土）14：00～
場所：中川診療所外来待合室
健康講座　「60歳からできる体力づくり」
お話し：医療法人名南会
リハビリテーション技師

名南健康友の会　緑支部総会

日時：2020年4月25日（土）14：00～
場所：徳重コミュニティセンター

昨今の新型コロナウィルス感染対策として、不特定多数の方が集まる企画については自粛されています。名南・中川健康友の会でもそうした状況を鑑み、場合によっては開催場所の変更もしくは日程の変更を行う場合や、総会そのものを自粛し、役員会議をもって年間方針を確定する場合がありますので、ご了解を賜りますようお願い申し上げます。

2020年4月予定表

	日/曜日	班会	班会内容	班会場所
名南病院地域	9日(木)	13:30～ 道徳地域合同班会	お花見	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
	23日(木)	9:30～ 新三条班	いつでも元気	会員宅
	28日(火)	13:30～ ちぎり絵教室		名南わいわい広場
	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

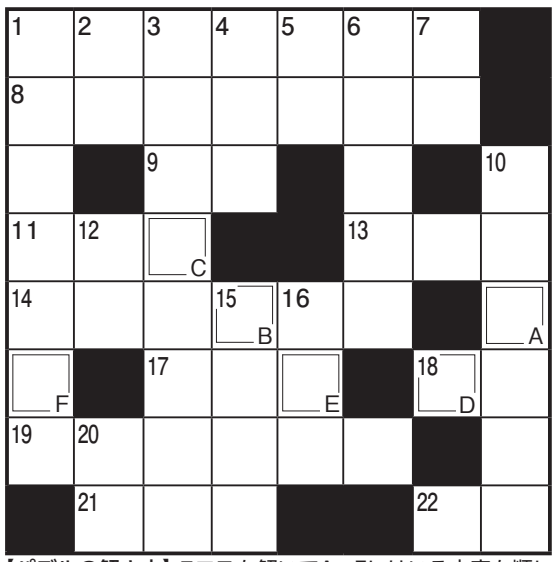
サロンたまり場	名南病院地域	ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00～11:30	名南病院講堂
	名南ふれあい病院地域	ゆめっこ広場（子育てサロン）	毎月第3火曜日 10:00～12:00	ふれあいヴィレヂ3F
		ふれあいお食事サロン「ほっこり」	毎月最終金曜日 11:30～	ふれあいヴィレヂ1F
		ふれあい喫茶	第1、2、3、5火曜日 10:00～11:30	ふれあい病院1Fロビー
	名南診療所地域	コーヒーサロン	毎週月曜日 10:00～12:00 ＊第4月曜日はサービスデー	名南診療所2F多目的室
		トスカ健康ひろば	毎月第2火曜日 10:00～11:00（毎週火曜日健康体操教室開催中）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

	日/曜日	班会	班会内容	班会場所
名南ふれあい病院地域	1日(水)	15:30～ 豊田ふれあい班		豊田コミセン
	3日(金)	14:00～ 大清水班	いろいろ診えるCT検査	会員宅
	4日(土)	13:00～ ひまわり班	食事会	
	9日(木)	14:00～ 豊田地域班	ボッチャ	ふれあいヴィレジ
	13日(月)	15:00～ 滝の水班	腰痛予防体操	会員宅
	15日(水)	13:00～ なでしこ班	カロリー計算	えがおたまり場
	17日(金)	15:00～ 桶狭間班	体に良い高タンパク食	桶狭間公民館
	23日(木)	14:00～ 中村班	脳トレドリル	ふれあいヴィレジ
	24日(金)	13:00～ 健康麻雀班・カラオケ班		ふれあいヴィレジ
	27日(月)	14:00～ 東部班	ゴムボールを使った腰痛体操	熊の前保育園
	28日(火)	14:00～ コスモス班	ボッチャ	えがおたまり場
		相生班	おやすみ	
名南診療所地域	6日(月)	15:30～ 中根班	オーラルフレイル	会員宅
	9日(木)	10:30～ 名南診健康体操	健康体操	名南診2F多目的室
	14日(火)	13:00～ 絵手紙班	難聴について	名南診2F多目的室
	17日(金)	14:00～ ひよこ昼班	腸内細菌の役割について	たまり場ひよこ
	21日(火)	13:30～ 豊北･診療所合同班	逆流性食道炎	伝馬コミセン
	21日(火)	14:00～ 健康サロン遠源	未定	名ブロ
	27日(月)	14:00～ 北原班	フットケアについて	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
		コーポラス班	花見	
中川診療所地域	19日(日)	14:00～ ひなた班	体操とおしゃべり	ひなたホール
	21日(火)	10:00～ たんぽぽ班	春のウォーキング～戸田川～	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

第164回 クロスワードパズル

出題　菊入　元久（南区内田橋）



たてのかぎ

1 天正三年（1575年）信長の家臣は、朝廷より惟任・別喜・惟住・原田など九州の名族の名字と、日向守・筑前守・備中守・長門守など西国の受領名を拝領した。明智光秀が惟当の名字と共に賜った受領名は何？
2 「○○ばに掛ける・○○ばに掛かる」とにかく刃傷沙汰はぶっそう
3 北海道と本州との間にあり、太平洋と日本海を通ずる。景色は冬におもむきを感じるのでしょうか。
4 「夫婦○○○・○○○屋」
5 上手に用いれば人をいやし、下手な使い方では人に害になるもの
6 花粉症のこと
7 これを試したり、天に任せたりして、これが開くのを願っています。
10 「草木も眠る○○○○○○」おおよそ今の午前2時から2時半
12 「○○は易く行うは難し」
15 貨物の運送をする
16 これを「売る」も「買う」もよくない
20 海水浴場および避暑地・別荘地として有名な鎌倉・葉山間に位する神奈川県の市

よこのかぎ

1 さまざまな妖怪が夜中に列をなして歩き回ること。大昔の言い伝えとはいえ、信じられませんが怖い話です。
8 釈迦が生まれた時、天上天下に「唯だ我のみ独り尊い」と唱えたという言い伝え。信じられませんが、うぬぼれが強いと感じる人もいる話です。
9 昔、ガラスをこう呼んでいました、ガラスの古名
11 日本の「円」は、外国から見ればこれに当たる
13 顔のしわ、朝の化粧で直します。スラックスのしわ、夜のこれで直します。
14 脳の血管が破れ出血する。これになるともうクロスワードパズルは楽しめない。
17 時のまわりあわせ、おり、時機
18 「○○は熱いうちに鍛えよ」
19 年中うまいが、特に夏に似合う甘味
21 紫色の雲、仏がこの雲に乗って來迎すると伝えられている
22 明智光秀は信長の○○を狙って首尾よく作戦勝ち

【パズルの解き方】クロスを解いてA～E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。

A	B	C	D	E	F

ヒント　極めて短期間しか政権・権力を保持できないことをいう四字熟語

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。
【応募要項】締め切り4月30日（木）　※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　名古屋市南区豊田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。
544号の答えは「ケンウヅキ（ケンウズキ）」。14通の応募があり、全員正解。
（当選者）太田　実知子さん（南区三条）、松本　聆子さん（瑞穂区白龍町）、小林　勝治さん（南区五条町）

【お詫び】
めいなん第544号（2月1日号）クロスワードパズルにおきまして、以下の点について不正確な部分がありましたのでお詫びさせていただきます。
① タテ19の答「づら」、ヨコ19の答「ずくなし」であり、タテヨコ重なる部分での「づ」と「ず」の混同がありました。その文字はパズルそのものの答「D」の文字であり、本来答は「づ」でなければなりません。今回については、「D」は「ず」も正解とさせていただきます。
② ヒント（2月は如月以外にも言い方があります）に基づき、パズルの答は「健卯月」です。読み方は、「けんうづき」（パズルの答）と「けんぼうげつ」と二通りあり、文献によると正確には「けんぼうげつ」が有力です。

投稿 読者のひろば

「のみこみ」の出張相談室を

のみこみ相談室（名南病院）が無料であるのはとてもうれしいです。やはり美味しく安心してご飯を食べたいです。私も昔から食べ物がひっかかります。是非、出張相談室あるともっとうれしいです。

天白区荒池　佐野　直美　さん

税金の無駄使いをやめて 新型コロナ感染対策に

新型コロナウイルスが市中感染で広がりとても不安です。ダイヤモンドプリンセス号で感染が問題になったときの検査が一日300しかできなく、今回増やしても3000。隣の韓国では5000以上なのに。検査数を増やしても、症状が続いているのに検査してもらえないことが問題になっているし、マスクも手に入らないし。政府は国民の命にかかわることに対してもっと機敏に対応してもらいたいし、国民の税金を無駄使いしないでこういうときにしっかり使ってほしいです。

南区鳥栖　S　さん

名南会診療案内

2020年4月より

●※必要な所へ貼るなど御利用下さい

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。

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

曜日		月	火	水	木	金	土
午前	内科1 内科2 内科3 内科4 内科5	三宅 中島 (西村由理子) (早川幸博)	小南 髙木万 伊藤春見 (稲葉)	小南 伊藤春見 名市大(前田) (西村由理子)	黒田 (松岡) (劉) 名市大(浦西) (内科医)	三宅 小林 (池井) (成田) (加藤晃佑)	内科医交替 内科医交替 非常勤医師☆ ☆水野、桜井 交替で
	小児科	吉岡	外園/吉岡(第4のみ)	吉岡	吉岡	吉岡	
	外科1 外科2 外科3	皮膚科(安田) 早川 整形(竹中)●	鈴木 皮膚科(安田) 整形(長谷川)	整形(竹中)●	鈴木◆ 整形(長谷川)	鈴木(乳腺・甲状腺) 皮膚科(安田▽) 整形(長谷川)	鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週) 整形(則竹/松原) 整形(竹中)●
午後	特診	竹中 (ギプス外来)	外園(第1・第3) 三宅(糖尿病) 加藤(糖尿病) 山本(内科外来)	小林(ものわすれ外来) こころと発達 吉岡モモ (第1、2、4、5)		髙木万 (ピロリ・肝炎外来)	▽皮膚科10:30まで、その後訪問診療 ●整形(竹中)10:30まで、その後病棟回診
夜診	内科1 内科2 内科3 内科4 内科5	小南 黒田 小林 (井汲)		三宅 (山本) (玉腰) (中川)		髙木万 名市大(伊藤)★ (西村英哉) 名市大(河合) 中島	★17:30～心エコー、18～19:30診察 ◆隔週 乳腺・甲状腺
	外科1 外科2 外科3	泌尿器(佐野) 整形(片山・都島)		鈴木(乳腺・甲状腺)■ 早川 整形(寺部・鈴木)		鈴木(乳腺・甲状腺)■ 岡根(隔週)◎ 整形(簗瀬/高木英)	■鈴木(乳腺・甲状腺)→水・金隔週 ◎岡根→隔週

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(堀内)	小松 外科(早川) こころと発達 吉岡モモ	小松 外科(岡根)	(古田) リハ外来(早川)	名市大(内科医)	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

名南ヘルパーステーションきずな

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(上村)	名市大(西脇)	大森	相場/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	大森・相場	大森・土井	相場・小林	早川	

※土曜日午前診　第1・3・5は相場医師、第2藤田医師、第4は渡邊医師。

名南訪問看護ステーションきずな

※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

※1 月の最終週は休診。
※2 4月より14:00～予防接種
小児科は完全予約制となり、これまでの17:00～18:30の一般診療は中止とさせて頂きます。16:30以降は診療は内科で行います。

曜日		月	火	水	木	金	土
午前診	1診 2診	山口 名市大(河合)	山口	山口※1 名市大(長谷川)	山口 名市大(浅野)	山口	山口/(名市大・森)* *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(中村)		

ヘルパーステーションひなた

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

正しい手洗い習慣を身につけましょう

バイ菌・ウイルスからからだを守るために

バイ菌・ウイルスからからだを守るために、大切な『正しい手洗い』の習慣を身につけましょう。しかし、過剰な手洗いは『バイ菌バリア』の機能低下の原因を作ってしまうこともあります。正しい洗い方を身につけましょう。手のひらをゴシゴシするだけで満足していませんか？実は指先や指と指の間、手首にも見えないバイ菌・ウイルスがあるんです。

すみずみまでやさしく丁寧に洗いましょう。

癒しの絵コーナー

港区木場町　浅見　登志美さん

口は健康の入り口シリーズ ⑯

歯科衛生士　松下　早苗

8020運動からオーラルフレイル予防へ

80歳で20本の歯を残そうという8020運動は当初１割にも満たなかった達成者は、現在５割を超えるまでになりました。このように8020運動が定着してきた中で、最近オーラルフレイル予防への関心が高まってきています。

フレイルとは？

フレイルとは虚弱を意味し、要介護状態と健康の中間状態を意味しています。フレイルの段階で気づき早めの対処をすることで介護を必要としないで生活を送る期間を長くすることが可能になります。

「オーラルフレイル」とは、お口の虚弱を意味し、「噛む」「飲み込む」「話す」などのお口の機能が衰えることを意味します。食べこぼす、むせる、硬いものが噛みにくい、滑舌が悪い、口の中が乾くなどの症状が現れます。噛む力が衰えて硬いものが食べにくくなると、やわらかいものを選んで食べるようになり噛むための必要な筋力が衰えていきます。結果的にお口の機能が衰えることで食欲の低下、さらには全身的な機能の低下へと進み要介護状態へとつながる可能性が高くなります。

フレイルにはいくつかの種類がありますが、オーラルフレイルは初期の症状として現れるので、オーラルフレイルのサインに気付いたら早めに対処することが重要です。オーラルフレイルを予防するには歯と口の健康を保つことが大切です。

次回はお口の機能、噛む力・飲み込む力を維持するためのトレーニング方法を紹介したいと思います。

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
〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号
TEL052-691-6480（むしばゼロ）
呼続はみんぐ歯科
〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15
TEL052-811-4182
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!!

簡単!! 健康体操

あぐらストレッチ！

名南ふれあい病院　リハビリテーション課
熊崎　啓太・磯野　真

こんにちは！皆さんがこの記事を読む頃にはきっと桜が満開になっていることでしょう(^_^)vお花見を元気に楽しめるように普段から健康的に過ごしたいですね！

今回は家で簡単にできる股関節のストレッチを紹介します。

股関節のストレッチ

目的：股関節周囲の筋肉のストレッチ

効果：立ち上がりや歩行に重要な股関節周囲の筋肉の柔軟性を高めることで転倒予防の効果が期待できます

方法

①床に座って両側の足の裏を合わせて座る。

②両側の膝を少しずつ倒して床に着けるイメージで降ろしていく。

※無理の無い範囲で実施する。痛みが強く出たりする場合には中止する。

③体を前傾させる。

→この時にふとももの内側が伸びる感覚があれば効果あり。

※不安定なクッションの上などでは行わない。狭い場所では行わず、動いてもぶつからないひろい場所で行ってください。