めいなん

第557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

みんなの手で

いのちと健康を守るために 年度末運動月間

9月から11月まで実施された秋の共同組織拡大強化月間では たくさんのご協力を頂き感謝いたします。

コロナ禍は多くの医療機関が診療体制や経営に大変な厳しさをもたらしています。また、2020年に入った当初、新型コロナ感染拡大に伴う健康診断の中止により、長期間健康診断を受けることができていない方がいらっしゃいます。そこで名南会では健康増進と名南会の医療と経営を守る取り組みとして年度末月間を1月から3月に設けます。

健康増進運動で自らの健康を守り、みんなで作ってきた名南会の医療・介護施設をみんなの手で守っていくために、皆さんの月間へのご参加を呼びかけます。

年度末月間の3つの取り組み

年度末の月間では友の会員拡大・資金・健診を3つの柱に月ごとに重点を設け取り組みをすすめていきます。

1月　友の会拡大月間
困り事など何でも相談できる相談所開設を予定

2月　健康診断推進月間
ハガキや対話で健康診断の受診をお勧めしていきます。

3月　資金募集月間
地域の方から名南会の医療・介護活動にご賛同いただける方のご紹介いただく活動などに取り組みます。

コロナ禍で医療と介護、いのちを守るため全力でとりくみます

私たちは、日本国憲法を守り、平和で「誰も置き去りにしない」、人間的な連帯を広げ、無差別・平等の医療と福祉が実現される社会、すべての人が等しく尊重される社会を目指して運動を強める決意です。地域の困難な方々に対して、「いのちの相談所」活動を強化し、無料低額診療・利用事業などを活用し受療権を守り抜きます。

地域になくてはならない医療機関として、コロナ禍から地域住民のいのちを守り、安心して暮らせるまちづくりの為に現場の医療・介護そして社会的運動に今まで以上に名南会全職員一丸となって努力することをお約束します。

友の会も健康増進運動月間に取り組みます

健康友の会ではサロンや地域活動が制限される中、出来る範囲で活動を拡げ、助け合い活動なども進めてきました。年度末の友の会員拡大と会員の健康増進を目的に次の2つを月間として推進していきます。

①ボッチャチーム・サロンを増やして地域の孤立化を防ぎ、会員を増やす取り組みをすすめます。

②スタンプラリーを推進するために、スタンプ押印2倍月間を設けます。また、スタンプラリー参加の仲間増やしをすすめるため、スタンプラリー新規申込者とお誘いいただいた方にはそれぞれスタンプ押印します。

会員の皆様にお願い

転居やその他で住所・連絡先等が変更になった場合は、医療法人名南会本部事務局（052-692-2388）までご連絡を下さいます様、ご協力をお願い致します。

名南会ホームページ　URL https://www.meinan.or.jp/　名南会 検索　サイトQRコードはこちら▶

特集：名南会の医療

第5回 名南病院専門医による連載企画

糖尿病の薬について

名南病院　内科　医師　中島千雄

今回は糖尿病の薬についてお話しします。

糖尿病の薬は最近数年で新しい薬効のものが増え、より細やかに患者さんの病状に応じた治療の選択ができるようになってきました。

糖尿病の治療の目的は①血糖を正常化する、②高血糖による全身の合併症を予防する、③進行した全身の臓器の合併症の治療をおこなうことになります。

薬物療法は現在9種類あり、作用機序から①膵臓に作用しインスリン分泌を促進させるもの（スルホニル尿素薬、グリニド薬、DPP4阻害薬、GLP-1受容体作動薬）、②腸での糖の吸収や、肝臓での糖の産生を抑制するなど、膵臓以外の臓器に作用するもの（ビグアナイド薬、α-グルコシダーゼ阻害薬、チアゾリジン薬、SGLT-2阻害薬）、③インスリンの補充治療にわけられます。

患者さんの血糖の状態や膵臓の働き（自身の膵臓でのインスリン分泌量）、心臓、腎臓などの合併症の状態を血液検査などで評価し、より効果的な薬物治療を相談させてもらっています。

どの薬にも副反応があり、かゆみや蕁麻疹などのアレルギー反応や、それぞれの薬の特有な副反応に注意が必要です。

糖尿病薬は糖の消化吸収に作用する物が多く、気持ち悪さや食欲低下、腹部のはり、便秘、下痢など胃腸症状の頻度が多いです。

ビグアナイド薬（メトホルミン、メトグルコなど）は脱水や体調不良時、血管造影検査の実施時に副反応が出やすくなるため休薬が必要となります。

かぜや胃腸炎など体調不良時は食欲が落ちていても血糖の悪化がみられることが多く、自己判断での休薬が難しくなるため早めの病院受診をお願いします。

どの薬物でも低血糖をおこす可能性があり、ブドウ糖は常に身の回りに持つようにしてください。ふらつき、気持ち悪さ、動悸、急な発汗や集中力の低下など、低血糖が疑われる症状があるときも早めの病院受診をお願いします。

ご自身の薬の目的や作用、副反応について、疑問に思われることはぜひ病院スタッフにお尋ね下さい。

次回はインスリン治療についてお話しします。

新入職員さんいらっしゃい!!

2020年度 新入職員を紹介します

仕事も一人暮らしも頑張って！

名南病院2階病棟　看護師　森田　千裕

設問
❶今熱中している物や事
❷お国自慢（出身地や出身地域）or我が家の自慢
❸あいさつと抱負

①今熱中していることは料理です。9月から一人暮らしを始めたので頑張って料理をしています。仕事で疲れた日はサボっていますが暇な日は鍋やハンバーグなどを作ってます。

②我が家の自慢は休みの日に家族で出かけることです。最近はコロナでなかなか出掛けられてないので寂しいです。コロナが収まったら色々な所に沢山出掛けたいです。

③初めまして、名南病院2階看護師の森田千裕です。看護師1年目で分からないことだらけですが、精一杯仕事をして地域の方々の役に立てるように頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

介護職員 急募！

ご紹介待ってます。

名南会の各事業所、老健かたらいの里・ふれあい病院、デイケア・デイサービスやヘルパーステーションでの介護職員を募集しています。お知り合いの方で介護のお仕事ができる方はいらっしゃいませんか？

資格のない方や非常勤での就業も可能です。登録ヘルパーは希望する日に可能な時間で就業できます。まずは、担当者にご相談を。

連絡先：☎052-692-2388　名南会 人事室 小出（こいで）まで

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

□は健康の入り口シリーズ(116)

歯がしみるのはどんな時？

歯科医師　奥田　希世子

歯科に来院される患者様に主訴を尋ねると、「歯がしみる」とおっしゃる方が多いです。おそらく多くの方が、夏はアイスクリームやかき氷、冬はうがいの水道水でも歯がしみた経験をお持ちでしょう。あるいは甘いものにしみたり…。

なぜ歯がしみるのでしょうか。まず考えられるのが虫歯です。虫歯が歯の神経に到達するほど深い場合はしみるより痛みの方が強いですが、虫歯がそれほど進行していない場合はしみるといった症状が現れやすいです。また、虫歯治療後に金属のつめ物をした場合、歯に熱刺激が伝わりやすくなってしみることもあります。

次に考えられるのが象牙質知覚過敏症です。象牙質知覚過敏症とは、虫歯でないのに冷たい水や風にしみる一過性の症状です。この原因は、歯周病で歯茎がやせてきたり、歯を強く磨きすぎて歯茎がさがってしまい、歯の根っこが露出してきて外気にさらされ、刺激を受けやすくなるためです。

また、歯の一番外側にあるエナメル質の減少により歯がしみることがあります。この場合は歯のかむ面がすり減っていることが多く、知らないうちに歯ぎしりをしていたり、食いしばりの癖があるかもしれません。歯のすり減りは、炭酸飲料などの酸性食品の過剰摂取によってもおこります。歯のかむ面ではなく、歯茎に近い部分の資質が欠けてへこんでいる場合があります。これを「くさび状欠損」と言い、やはり歯がしみる原因になります。

歯がしみる原因はこれだけではありませんが、「歯がしみる」とおっしゃる患者様のお口の中を拝見いたしますと、上記のような所見が認められることが多いです。歯がしみるのは、虫歯や歯周病のみならず、歯の磨き方や食品嗜好、かみ癖などの日常生活とも深く関わっているのです。

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!!

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

呼続 はみんぐ歯科
〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15
TEL052-811-4182

共同組織（社員・協同基金・友の会）のページ

ほんわか食堂

ほんわか食堂 フードパントリー

ほんわか食堂 4周年！

2020 12/27

「新型コロナウイルス感染拡大防止」の為、休止している『ほんわか食堂』（子ども食堂）ですが、現在は「フードパントリー」として活動をしています。

スクールソーシャルワーカー・民生委員・区社協・区役所・名南健康友の会と連携して、お困りのお子さんのいる世帯を中心に食材や食品の配布をしています。

また食品などは、名南病院の職員の方にも「HPH」の取り組みとして、フードドライブをして集めています。

地域から、お米をたくさんもらったから使ってくださいと寄付をしていただくことも増えてきました。

12／19（土）の「フードパントリー」では、地域のみなさんの協力を得ながら、手作り弁当やケーキを200食作り、4周年&クリスマスのお祝いメッセージを添えて食品とともにお渡ししました。利用されている方々には大好評です。

最近は、区役所などからのSOSも増えています。緊急性のある方には随時食品をお渡ししています。12／28・29には、おせちやお餅・のりなどのお正月食品もお渡しします。

皆さん、元気で良い年を迎えられますように…

ほんわか食堂は、2021年も「コロナ」に負けずに頑張って活動をしていきます。

※ボランティアさん、寄付等募集中です。

友の会 ボッチャ大会

開催予定

この一年間、各地でボッチャサロンを結成してきました。それぞれのサロンで熱心に練習がすすんでいます。また、このコロナ禍の中で体を動かす・他の人とのコミュニケーションを取るといった機会が激減しています。

健康友の会では日頃の練習の成果を発揮し、試合を通じて交流を深めることを目的に大会を企画しました。

開催日：3月土曜日

場所：未定（日程・場所は決まり次第、改めて広報いたします。）

参加費：100円とご自宅で不要になった日用品等1点以上

（参加賞・景品は皆さんの持ち寄った日用品を使用します。陶器・衣類はご遠慮願います。）

参加要項

＊チーム構成／1つのサロンから3チームまで　人数自由
　メンバー入れ替え可

＊サロンに参加していない方のチームも参加可

＊試合形式／予選　ブロック総当たり（1ゲーム3R）
　決勝　各ブロック1・2位でトーナメント（1ゲーム5R）

＊感染対策の為
・無観客試合とし、室内での応援は出来ません。会場内は試合参加者と審判、運営担当者のみ入場可とします。

＊入場者は検温・手洗い・手指消毒・マスク着用・試合ごとに使用ボールの除菌を徹底します。

＊試合のないチームは会場外で待機します。寒い時期ですので温かい格好でご参加ください。

＊昼食は外で各々で取り、屋内での食事は禁止とします。

紅葉を見に白鳥庭園へ

12月3日にウォーキングを行いました。ふれあい病院に集合し、熱田神宮を通り、白鳥庭園まで歩きました。10月とほぼ同じコースを歩いたのですが見える景色が異なり、真っ赤に色づいた紅葉や雪吊りが綺麗でした。風景の写真を撮っていると、沢山のカモメが現れました。「カモメと雪吊りを一緒に撮りたい！」と試行錯誤しながら鳥を呼んでいる姿に心が和みました。

次回予告

2月9日(火)
場所：徳川園　牡丹（ボタン）を見に行こう！

2月17日(水)
場所：東山動植物園　福寿草・椿を見に行こう！

※詳細は名南会健康推進室へお問合せください。

緑区に名南健康友の会のたまり場ができます

場所
（鳴海団地商店街101号棟206号室）

たまり場利用者募集中！

会議や趣味教室、茶話会など、地域の皆様どなたでもご利用いただけます。利用や見学を希望される方は下記までご連絡ください。

問合せ：名南・中川健康友の会 事務局　井上
TEL：052-692-7544
080-4180-3269

2021年2月予定表

	日/曜日	班会	班会内容	班会場所
名南病院地域	4日(木)	13:30～ 道徳地域合同班会	脳トレ	名南わいわい広場
	25日(木)	9:30～ 新三条班	脳トレ	会員宅
		南木場班	おやすみ	
	第3月曜日	13:00～ 囲碁教室		名南わいわい広場
	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
	第2・4火曜日	9:30～ わいわいボッチャチーム	ボッチャ	名南わいわい広場
	第1・3火曜日	ラジオ体操班	100歳体操	名南わいわい広場
	第4火曜日	13:30～ ちぎり絵教室	ちぎり絵	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	おやすみ	
	名南ふれあい病院地域	ふれあい喫茶	おやすみ	
		ゆめっこ広場（子育てサロン）	おやすみ	
		ふれあいお食事サロン「ほっこり」	おやすみ	
	名南診療所地域	コーヒーサロン	おやすみ	
		トスカ健康ひろば	おやすみ	
		名南診お食事サロン「ゆたか」	おやすみ	
	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）	おやすみ	

※ 今後のコロナ感染状況によって中止になる場合もございますので、ご了承ください。

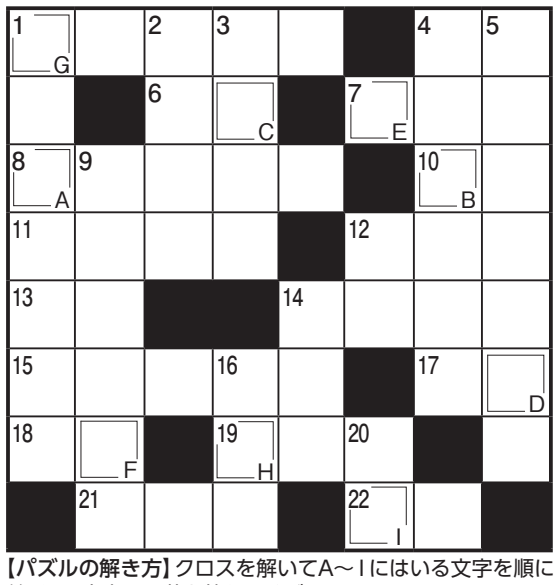
	日/曜日	班会	班会内容	班会場所
名南ふれあい病院地域	8日(月)	15:00～ 滝の水班	コロナ禍の生活	会員宅
	15日(月)	14:00～ 東部班	ボール体操・脳トレ	徳重コミセン
	16日(火)	14:00～ コスモス班	茶話会	たまり場モヤイ
	16日(火)	10:00～ 大磯ボッチャチーム	ボッチャ	大磯コミセン
	17日(水)	13:00～ なでしこ班	茶話会	はみんぐ本部
	19日(金)	15:00～ 桶狭間班	ボッチャ	桶狭間公民館
	25日(木)	14:00～ 中村班	脳トレ	ふれあいヴィレヂ
		健康麻雀班・カラオケ班	おやすみ	
		豊田ふれあい班	おやすみ	
		大清水班	おやすみ	
		ひまわり班	おやすみ	
		豊田地域班	おやすみ	
	第2・4火曜日	13:30～ ボッチャ健康会	ボッチャ	豊田コミセン
名南診療所地域	9日(火)	14:00～ 健康サロン遠源	ボッチャ体験	名ブロ
	12日(金)	14:00～ 御剣班	ボッチャ体験	会員宅
	16日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	茶話会	伝馬コミセン
	19日(金)	14:00～ ひよこ昼班	いつでも元気	たまり場ひよこ
	22日(月)	14:00～ 北原班	いつでも元気	たまり場ひよこ
		中根班	おやすみ	
		絵手紙班	おやすみ	
		名南診健康体操	おやすみ	
		コーポラス班	おやすみ	
		編み物同好会	おやすみ	
		絵手紙教室	おやすみ	
	第2・4火曜日	トスカ健康体操	100歳体操ほか	伝馬コミセン
	第2・4金曜日	ボッチャを楽しむ会	ボッチャ	伝馬コミセン
中川診療所地域	16日(火)	10:00～ たんぽぽ班	健康チェック	未定
	21日(日)	ひなた班		ひなたホール
		囲碁の会	おやすみ	
		さわやか体操班	おやすみ	
		ヨガ班	おやすみ	
		絵手紙教室	おやすみ	

第174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 ○○○○○○○ウイルスは、世界の人命・経済・教育・社会生活に影響を与え、東京五輪・パラリンピックの開催を一年延期させるほどに追い込んだ。
2 ご○○○○○くださり、ありがとうございます。では、担当者に連絡いたします。相手が自社を訪れること。
3 和菓子のひとつで、方形のせんべいの面に、芥子（けし）粒をつけたもの。
4 もう少しのところで、危機に陥ってしまう状態のこと。
5 特に必要でもなく、特に急ぐ訳でもないことを言う。今の時期、このような時は外出しないことが望ましい。
9 芝居で舞台正面の二階の見物席
12 それは、○○しましたので、今更出せと言われても・・・。
14 ワクチン・治療薬が開発されるのを○○○として、感染症は終息に向かうだろう。他の状態に転じるきっかけ。
16 一か月を10日ずつに三分した称
20 主○○、中○○、車○○、縦○○、回転○○



【パズルの解き方】クロスを解いてA～I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	G	H	I

ヒント　感染するのも、させるのも、おことわり。できるだけ「ステイホーム」するつもりです。

よこのかぎ

1 笑いの一時代を築いたこの人は、新型コロナ感染症による肺炎で惜しまれつつ突然ご逝去された。
4 災害の際に被災地・被災民へ送られる義捐金・義援金もこの一つです。
6 感染症にかかれば、まず頼りにする人です。
7 この状態なら、夜道を安全に歩けます。
8 むちゃくちゃに振舞うこと。
10 ○○かいなし、○○方無し、○○なりになる
11 水に溶いた小麦粉に、刻んだ蛸・えび・ねぎ・紅しょうがなどを加え、鉄製の型に流して、球形に焼き上げた食物。大阪から全国に広まった。
12 ○○○士（元旦に富士山を眺めること）、○○○動（その年最初の不動尊の縁日）
13 十干（じっかん）の第一、○○・乙・丙・丁・・・・・・。
14 物事を手ぎわよく、すばやく処置するさま
15 有名な陶芸家で姓は北大路。知られているだけでも、その顔は美食家、料理家、書道家、芸術家、文筆家、批評家……と実に様々。
17 春から夏に移行する過程で、雨が多くなり、日照が少なくなる季節現象です。
18 なぜ・なにゆえという意の副詞。「何」という字をあてる。新潟の方言。
19 雪の路
21 想像上の動物と実際の動物があり、漢字は同一である。一方は動物園の人気者。もう一方は、今テレビの大河ドラマで取り上げられている。
22 ○○護身法は「臨・兵・闘・者・皆・陣・烈・在・前」の呪文と印によって除災戦勝等を祈る作法である。

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2月28日（日）　※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。
555号の答えは「オオツゴモリ」。24通の応募があり、23通正解。
（当選者）戸谷　直子さん（南区東又兵ヱ町）、河野　千尋さん（岐阜県本巣郡）、水野　勝正さん（天白区島田）

投稿 読者のひろば

コロナ禍に、医療現場の声を聞いて本当に必要な支援を

コロナ禍、医療現場で働いている方々に感謝し頭が下がる思いでいます。国から地方自治体へのコロナ対策費で、町中にベンチの設置や鐘の設置などが聞こえてきます。医療現場が大変なのに対して、給料の上乗せの対策が出されそれはそれで意味がありますが、もっと医療現場の声を聞いて、困っていることは何か、必要な支援は何かを把握して、人的・物的支援も含めてもっと有効な援助やコロナ対策費の使い方をしてほしいです。

南区鳥栖　坂本　みどり　さん

患者さんに喜んでもらえる花壇づくり

ふれあい病院の駐車場をよく利用します。回りにある花壇にいつも見惚れている。四季折々の花がいつも咲いている。ただし、無粋な事に、この花をさえぎる様にすすきの葉がいたる所から生えている。花壇の手入れをしているボランティアさんに相談して、去年の秋頃から10回程すすきの根っこを元から掘り起す事にした。地中40～50センチにとぐろを巻いているすすきの根をまさに根こそぎスコップで掘った。（全部ではないが）当分すすきは生えないだろう。いつも見に来る車椅子に乗った患者さんに少しでも喜んでもらえたら本望だ。「とろくさい事をしているお前はバカだ」と言われるのを百も承知で！

南区浜田町　トク　さん

コツコツと・・・今年こそは明るい年に

今年の干支である丑（牛）は、道をコツコツと作っていく基礎を積み上げていく時期とされている意味があるそうです。今年こそは、明るい年にしたいですね。

中川区下之一色町　中島　輝夫　さん

名南会診療案内

2021年2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㈹
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) (内科医) 名市大(熊西)	三宅 小林 (加藤晃佑) (成田) (原薗)	内科医交替 内科医交替 非常勤医師☆ ☆水野、桜井、太田交替で
	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(乳腺・甲状腺) 皮膚科(安田) 整形(長谷川)	鈴木 整形(竹中)●	鈴木◆ 整形(長谷川)	皮膚科(安田)▲ 早川 整形(長谷川)	鈴木(乳腺・甲状腺)(隔週) 整形(竹中)●
午後	特診	長谷川 (リウマチ) 竹中 (ギプス・骨粗鬆症)	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) こころと発達 吉岡モモ(第1、3)	●整形(竹中)11:00まで、その後病棟回診 ▲皮膚科10:30まで、その後訪問診療
夜診	内科1 内科2 内科3 内科4 内科5	小南 黒田 (井汲)		三宅 (山本) (玉腰) (長尾)		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 ◆鈴木(乳腺・甲状腺)→隔週
	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(鈴木・寺部)		鈴木(乳腺・甲状腺)■ 岡根◎ 第2・3のみ整形(髙木来)	■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㈹
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
外来・一般外来、どなたでも受診下さい。

曜日	月	火	水	木	金	土
午前	名市大(藤川)	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(間所)	早川/小松
午後	もの忘れ外来 (家田・福岡)					

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㈹
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	相場・劉		
午後(訪問診療)	大森・相場	大森・相場	大森・土井	相場	早川	

※ 土曜日午前診　第1森下医師、第2藤田医師、第3相場医師、第4・5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㈹
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 土曜日 午前診:交替

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	山口 藤田	※2 山口/(名市大・森)
午後		山口(訪問診療)	山口		吉岡モモ(小児科)	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

季節感たっぷり 行事食 名南病院の栄養課の取り組み

あけましておめでとうございます

年末からの寒波で早朝の出勤が不安でしたが今年も無事おせちを提供することができました。

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。
本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

名南病院栄養課一同

12月25日はクリスマスの行事食でした。

今回は和風クリスマスをイメージして、今までクリスマスでは使用していなかったお重を使って配膳しました。
料理も普段の献立を、クリスマス仕様にして盛り付け、調理などを行いました。

年末には大寒波がきました。栄養課は寒さに負けず、年末年始の行事食も（普段の食事も）頑張りました。

献　立

- ちらし寿司
- 鳥の幽庵焼き
- 野菜のポン酢ジュレがけサラダ
- パンナコッタ
- 吸い物

癒しの絵コーナー

港区木場町　浅見　登志美さん

簡単!! 健康体操

嚥下体操編

名南ふれあい病院　リハビリテーション課
理学療法士　三井　祥子・山本　美佳

２月になり、寒さが本格化してきましたね。皆様、体調を崩されてはいないでしょうか。今回は前回の続きの飲み込みの体操を紹介していきます。

☆嚥下障害の予防（嚥下体操）❷

⑤頬をふくらませたり、ひっこめたりします(2～3回)。

⑥大きく口を開いて、舌を出したり、ひっこめたりし、左右にも動かします(各２～３回ずつ)。

最後に上下の歯を奥歯から順になめます

⑦「パパパ、ラララ、カカカ」または「パラカ」とゆっくりと発声します。

ゆっくり5回
早く5回

⑧口をすぼめて息を強く吸い、冷たい息が喉にあたるようにして喉の感覚をリフレッシュします。

⑨額に手を当てて抵抗を加え、おへそを覗き込むように強く下を向くようにします。
次の２つの方法で行ってください。

1)ゆっくり５つ数えながら持続(６～７秒)

2)1～5まで唱えながら下を向くように力を入れる

⑩ゆっくりと深呼吸します。

最後に“ゴクン”と唾を飲んで終了

健康レシピ

名南病院　栄養課
調理師　福沢　夏季

くずし豆腐のきのこあんかけ

材　料（２人分）

絹ごし豆腐	1丁
生椎茸	1個
しめじ	20g
舞茸	30g
えのきだけ	30g
片栗粉	小さじ2
水	大さじ2
だし汁	130g
醤油	小さじ2
酒	大さじ2
みりん	小さじ2
塩	少々

作　り　方

1人あたり（カロリー197kcal）

①きのこは全て石づきを切り落とす。生椎茸は薄切りに、しめじと舞茸は小分けにし、えのきは3cm長さに切る。

②鍋にだし汁、醤油、酒、みりん、塩を合わせて強火にかけ、煮立ったら①を入れて中火で2～3分煮る。混ぜ合わせた水溶き片栗粉を入れとろみを付ける。

③豆腐はゆでて温め、ざるに上げて湯をきる。豆腐を大きめにくずして皿に盛り、上から②をかける。

ポイント

豆腐にはレシチンという成分が含まれており、血管に付着したコレステロールを溶かす・固まるのを防ぐといった働きがあります。