コロナ禍からいのちと健康を守る

～名南会と友の会の共同の取り組みでコロナとたたかう～

めいなん

第564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
小岩　朋宏
☎052-692-2388

昨年から続く新型コロナウイルス感染拡大は一向に収まりを見せません。また、「GOTO」の強行やオリンピックの開催強行は素早く動くのに、休業や減収を強いられている業者や国民の生活保障は遅々として進まない状況のなか、国として責任を持たない形だけの自粛や、オリンピック開催に間に合わせるだけに体裁を作ったコロナワクチンの対応は多くの国民や医療機関に混乱を招きました。私たち国民のいのちと生活を軽視していることの表れです。

そのような情勢の中、医療法人名南会と健康友の会は、コロナ禍からいのちと健康を守る取り組みをすすめています。

地域の皆さんのいのちを守るために

～名南病院で新型コロナウイルス陽性者の入院受け入れを開始～

すでに報道もされ不安が広がっているように、軽症の陽性患者さんが、症状があるにもかかわらず自宅待機を余儀なくされ、急な病状悪化への恐怖の中過ごしながら、一定の症状に達しないと「入院する病院がない」と断られている事例があります。愛知県下でもコロナ陽性患者さんの受入れ病床の増加が要請されており、名南病院も社会的意義と地域の皆さんのいのちを守る観点から、病棟内での感染拡大を防ぐため一部病床（16床）を休床し、1床をコロナ陽性患者用病床として運用することとなりました。

友の会と協同して地域の不安に応える

名南会と友の会ではこのコロナ禍でともに困難に立ち向かう様々な取り組みを行っています。名南病院・名南ふれあい病院・中川診療所地域ではそれぞれ定期的に「まちかどなんでも相談所」を開設し、さまざまな相談に応じています。また、友の会で実施しているほんわか食堂（子ども食堂）と自治体各機関も協力して、このコロナ禍で一時的に生活が困難になった方への食材支援に取り組んでいます。

6月から始まったコロナワクチンの接種会場（中川診療所）では、接種会場に多くの予約者が来院される為、受付案内と問診票の書き方がわからない方への記入支援（上部写真）を実施しています。

今後のコロナワクチンの予約について

この間のコロナワクチン予約に関して、「電話がつながらない」「予約が取れなかった」と多くの声が寄せられました。大変ご迷惑をおかけし、お詫び申し上げます。

医療法人名南会はかかりつけの患者さん、友の会員さん、地域の希望される皆さんが予防接種を受けられるように最後まで責任を持って対応できるよう、予防接種の特別診療枠の拡大やかかりつけの患者さんについては、診察時に医師の指示による仮予約を導入するなど改善を図りました。

また、名南病院では拠点となる事業所として、名古屋市のホームページにも接種医療機関として登録しております。他事業所では接種時の体制と方針から名古屋市のホームページにて公表はしておりませんが、同様に予防接種の対応は実施しております。

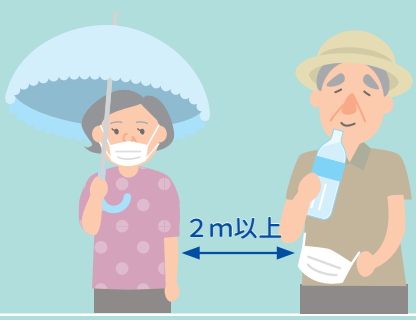
まだ予約が取れていないなどお困りの方は是非ご相談ください。

マスクの着用について

※厚生労働省ホームページより

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも２m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。



マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

特集・名南会の医療　第11回

名南病院　専門医による連載企画

糖尿病網膜症について①

名南病院　内科医師　高木 万起子

みなさま、こんにちは。内科の高木万起子です。今日は糖尿病シリーズの最後、「網膜症」についてお話しします。

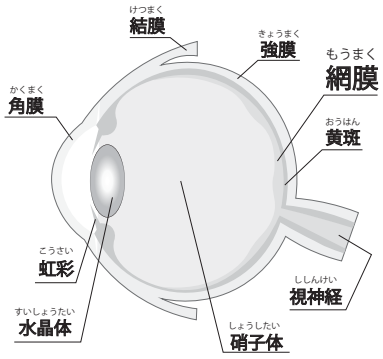
網膜とは目の一番奥の場所で、カメラでいうところのフィルムの部分になります。

この網膜の毛細血管が高血糖によって傷がついて網膜症が起きます。

網膜症は糖尿病にかかってから数年後に起こると言われていますが、厄介なのは自覚症状がない場合が多いことです。「見づらいな。」と思った時はかなり進行していることもあります。

では早期発見にはどうしたらいいでしょう。

まず眼科を受診しましょう。どうしても眼科にかかるのが難しければ、名南病院で眼底カメラを受けることもできます。眼底カメラは検査に特別の準備も必要なく、外来受診の際に気楽に受けることができます。今年、新しい眼底カメラが入り、検査性能が格段に向上しました。また検査料金はとても安く、3割負担で200円に満たない金額なのでおすすめです。



第57回定時社員総会（5月）で、新しい専務理事が選任されました

小岩　朋宏
新専務理事

西本義弘専務理事（現・副理事長）の後任として、新しく専務理事に選任されました小岩朋宏です。

新型コロナウイルス感染症は、一年半が経過した今もなお、感染拡大を繰り返し、予断の許さない状況が続いています。この一年半、名南会の各事業所では友の会のみなさんとともに、受療権を守るために、地域訪問や電話による対話、なんでも相談会の開催など様々なとりくみを進めてきました。こうした経験は私たちにとって、民医連の事業所としてさらなる確信にもつながったと感じています。

一方で、総会挨拶で三宅理事長が述べられたように、病院や診療所に来られずに、困難に直面されている方は少なくありません。私たちの運動や組織をさらに大きくしていかなければならないと感じています。

このような情勢のもとでの専務理事就任は、身にあまる重責ではありますが、民医連運動の発展のために全力を尽くす所存です。前任者同様、ご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

※西本義弘前専務理事は、同総会で新たに副理事長に就任しました。

新しい役職医師の紹介

岡根　誠　医師

6月1日より、名南ふれあい病院院長兼介護医療院名南ふれあい病院院長

高木　万起子　医師

7月1日より、名南病院副院長

青山　紀之　医師

5月に岐阜民医連・みどり病院より名南病院へ移籍、7月1日より名南病院内科医長

口は健康の入り口シリーズ(122)

「唾液の働きとは」

はみんぐ歯科　歯科医師　西木　彩

コロナ対策としてのマスクの着用が日常となって久しいですが、最近お口の中が乾いて気になるという方はおられませんか?お口の中の唾液が不足すると様々な悪影響があります。今回は唾液についてのおはなしです。

高齢者が多い日本において、口腔乾燥症はますます頻繁にみられるようになっています。口腔乾燥と唾液分泌量の低下は、食べ物を飲み込みにくくしたり、多くのお口の中の病気を引き起こします。最も一般的な症状はむし歯の発症と再発です。お口の中が乾くと、唾液システムが機能しないためにお口の中のpHを中性に維持すること、および食事をした後の微生物の増殖を抑制することが出来なくなります。それにより、むし歯菌の集積および歯の表面の脱灰（溶けること）が生じやすくなります。

口腔乾燥の対策として、定期的にお水を飲んでいただくことは非常に有効です。喫煙、口呼吸、カフェインを含む飲料摂取などの習慣は口腔乾燥のリスクを増大させることが示されています。これらの習慣を控えたり、あるいは中止することにより口腔乾燥の症状が軽減されます。また、唾液分泌を促進するために砂糖の少ない食事、毎日フッ化物を利用すること（フッ素配合の歯磨き粉、デンタルリンスなど）、抗菌作用を示すシュガーフリーガムを使用することで歯のむし歯予防となります。

まだまだマスクを手放せる日常は遠いかもしれません。毎日の生活を心地よいものにするために以上のことをぜひ実践してみてくださいね。

参考文献　「唾液　歯と口腔の健康　原著第3版」

介護職員　募集中です

老健かたらいの里、介護医療院、ふれあい病院で働ける介護職員を募集しています。常勤、パートでもどちらでも可能です。パートの方は時間など相談できます。資格のない方も相談可能です。

ヘルパーステーションひなたでは、非常勤ヘルパーを募集しています。

お知り合いやお友だちの方に介護のお仕事のできる方はいらっしゃいませんか？是非ご紹介ください。

連絡先：☎052-692-2388
人事室 小出（こいで）まで

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（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

共同組織（社員・協同基金・友の会）のページ

※写真撮影時のみマスクを外しています。

仲間と食べるご飯は格別です!!

2021 6/29

6月は9名で名南ふれあい病院から大江川緑地までウォーキングを行いました。雨が続く時期でしたが天気に恵まれ、暑さ対策をしながら歩きました。黙々と歩く方やおしゃべりをしながら歩く方など皆さん自分のペースで歩きます。大江川緑地の中は緑が綺麗で人懐っこい鴨もいて癒されました。往復参加の方は公園でお弁当を食べました。一緒に時間を過ごした仲間と開放的な場所で食べるご飯はいつも以上に美味しく感じ、有意義な時間となりました。

次回は7月30日(金)ピースあいちを予定しています。集合は、地下鉄「一社」北改札口です。

館内の案内を施設の方にしていただく予定です。(コロナウイルス感染状況により中止の可能性あり)見学後には別の場所で交流会を予定しています。友の会では毎年平和学習を行ってきましたが、コロナウイルス感染症の流行により昨年度は行えずにいました。感染対策を行い開催いたしますので、皆さんぜひご参加ください。

核兵器のない未来に向けて

今年の1月22日、核兵器禁止条約が発効しました。昨年10月24日に、批准した国が発効要件の50か国に達したからです。条約では核兵器の開発、製造、取得、保有、使用、使用の威嚇などを禁止しています。この条約発効は、核兵器のない世界へ向けての大きな第一歩です。しかし世界にはいまだに1万3000発の核兵器があります。そして、そのうちの5500発の核兵器をもつアメリカの「核の傘」に守ってもらう立場をとり、核兵器禁止条約に反対をしているのが、「世界で唯一の被爆国」である日本です。本来は日本が、戦争反対、核兵器廃絶の訴えの先頭に立つべきです。

8月2日から8月9日まで、原水爆禁止2021年世界大会がおこなわれます。核兵器禁止条約が発効されてから初の世界大会です。8月6日のヒロシマデーのオンライン集会に名南会の職員が参加する予定です。

私たちで核兵器のない平和な未来を実現するための世論を広げていきましょう。

緑支部で 6月20日 学習会を開催！

2021年5月「高齢者医療費2倍化法案」が衆院本会議で採決・可決されました。75歳以上への医療費窓口2割負担の導入により、深刻な受診控えや健康悪化が懸念されています。この法案が可決されたことで、私たちの暮らしにどのような影響を与えるのか、6月20日(日)みどりの広場で愛知県社会保障推進協議会理事の山崎 富紀雄さんを講師に「自公政権の進める全世代型社会保障改革と『権利としての社会保障』のあり方と運動方向について」という題で学習会を行いました。どのような流れで社会保障改革が進められてきたのか、そもそも社会保障とはいったい何なのか、今後の展望など流れに沿ってお話しして下さり、分かりやすく大変内容の濃いものでした。山崎さんは講演の中で、憲法25条の大切さを重ねて訴えていました。そして、権利としての社会保障の実現で、人間的な生活を取り戻し、社会的な貧富の格差の抜本的改善が切実に求められています。今こそ日本国憲法を取り戻す運動が求められており、そのために、市民の連帯と野党共闘が重要とお話しされ講演会は終了しました。

2021年8月予定表

名南ふれあい病院地域

日/曜日	班 会	班会内容	班会場所
17日(火)	14:00～ コスモス班	茶話会	会員宅
20日(金)	15:00～ 桶狭間班	名南会の笑って死ねる在宅医療	桶狭間公民館
23日(月)	14:00～ 東部班	映画鑑賞「この世界の片隅で」	徳重コミセン
大清水班、豊田地域班、滝の水班、ひまわり班、なでしこ班、豊田ふれあい班、中村班、健康麻雀班･カラオケ班はおやすみです			
第1･3火曜日	13:30～ ボッチャ健康サロン	ボッチャ	豊田コミセン
第2木曜日	10:00～ 大磯ボッチャチーム	ボッチャ	大磯コミセン
第2･4火曜日	14:00～ にこにこ体操	体操	みどりの広場
第2･4木曜日	14:00～ 盆踊りの会	踊りの練習	みどりの広場

サロンたまり場

名南病院地域	ほんわか喫茶	新型コロナウイルス感染再拡大を受け、サロンはしばらくお休みとさせていただきます。
名南ふれあい病院地域	ふれあい喫茶	
	ゆめっこ広場（子育てサロン）	
	ふれあいお食事サロン「ほっこり」	
名南診療所地域	コーヒーサロン	
	トスカ健康ひろば	
	名南診お食事サロン「ゆたか」	
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）	

※ 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。

名南病院地域

日/曜日	班 会	班会内容	班会場所
5日(木)	13:30～ 道徳地域合同班会	脳トレ	名南わいわい広場
23日(月)	14:00～ 白鳥丸班	生活習慣病予防	会員宅
26日(木)	9:30～ 新三条班	脳トレ	会員宅
27日(金)	14:00～ 名南班	未定	会員宅
31日(火)	13:30～南木場班	いつでも元気	名南わいわい広場
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1･3火曜日	10:00～ 100歳体操班		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4火曜日	13:30～ ちぎり絵教室		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

名南診療所地域

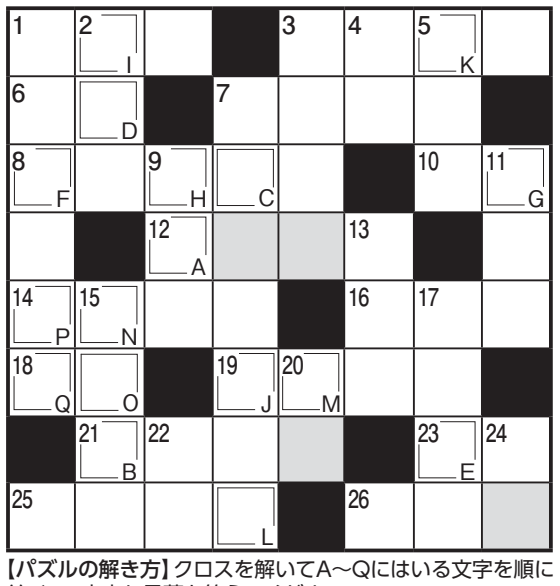
日/曜日	班 会	班会内容	班会場所
2日(月)	14:00～ 中根班	いつでも元気	東中根公民館
10日(火)	14:00～ 健康サロン遠源	未定	名ブロ
13日(金)	14:00～ 御剣班	いつでも元気	会員宅
17日(火)	13:30～ 豊北･診療所合同班	茶話会	伝馬コミセン
20日(金)	14:00～ ひよこ昼班	いつでも元気	たまり場ひよこ
23日(月)	14:00～ 北原班	いつでも元気	たまり場ひよこ
絵手紙班、名南診健康体操、コーポラス班、編み物同好会、絵手紙教室はおやすみです。			
第2･4火曜日	トスカ健康体操	100歳体操・スマイル体操	伝馬コミセン
第2･4金曜日	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

日/曜日	班 会	班会内容	班会場所
22日(日)	ひなた班		ひなたホール
	たんぽぽ班	おやすみ	
囲碁の会、さわやか体操班、ヨガ班、絵手紙教室はおやすみです。			

第180回 クロスワードパズル

出題　大森　久紀
名南診療所所長



【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、出来た言葉を答えてください。
グレイのマスには「かたらい」の文字が入ります。

A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	

ヒント　小林一茶の俳句

たてのかぎ

1 住まいに被害をもたらす「害獣」の一種で、代表的な他の種類は、ドブ・クマなどがいる。
2 力を貸して助けること。〇〇〇給付金・〇〇〇物資など。
3 中華料理でスタミナ満点の定番、〇〇〇〇炒め。
4 給与の基本給部分に対しての昇給額、実務家の間ではベースアップの略語とされる。
5 桜やツツジと並び、日本を代表する花木
7 意識や霊魂が肉体から離れているとされる状態。芸人「ザ・たっち」のネタにもなっている。
9 名古屋市立〇〇〇高等学校は、1974年に中川区最初の公立普通科高校として創立されました。
11 もともとは「首」のことですが、「物事の進行を阻むもの」という使い方も。
13 公立⇔ぼんやりしていて、反応や動作がにぶいこと。トランプゲームで「ぶたのしっぽ」の名で呼んでいる場合もある。
15 品物や金をすぐにその場で納めること
17 ことわざ「〇〇一無一」
20 ことわざ「〇〇の耳に念仏」
22 「〇〇の広場」は、ロシアの首都モスクワの都心部にある広場
24

よこのかぎ

1 ウイルス感染症「麻疹」の一般名
3 日本のロックバンド、1980年代後半に「フレンズ」などのヒット曲が有名
6 ことわざ「転ばぬ先の〇〇」
7 宮崎駿（監督・脚本）の『千と千尋の神隠し』のアニメキャラクターで、「油屋の経営者」であり「冷徹な魔女」。
8 関西では、「おでん」のことをこう呼びます
10 餅つきに必要な〇〇と臼
12 屋台で人気の団子と言えば
14 大きいからだをさしていうことが多い
16 同じ意味ですが、借りた場合に支払うものを利子、貸した場合に受け取るものを〇〇〇と使い分けることがある。
18 ミセス⇔
19 手さげより楽なので、最近はバッグとしてはこちらが人気ですかね？
21 農業大学を普通は略してこう呼びます
23 「〇〇の方舟」は、旧約聖書の『創世記』に登場する、大洪水にまつわる物語
25 生命力が強いため、古くから長寿と繁栄を象徴する縁起の良い木として和風庭園や砂防などを目的として人気
26 高齢になると、肩こりや慢性疲労、肌荒れ、高血圧などは〇〇〇現象のひとつでしょうか

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8月31日（火）　※答えをハガキで左記まで送ってください。
〒457－0841　名古屋市南区豊田五丁目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をぜひお書き添えください。
その他、詩・短歌・マンガ・写真などの投稿も募集しています。
562号の答えは「フキノハニトンデヒツクリカエルカナ」。22通の応募があり、全員正解。
（当選者）細江　春子さん（中川区下之一色）、本村　かすみさん（豊田市）、小林　勝治秋さん（南区五条町）

投稿 読者のひろば

縁がなかったダイエット、とうとうズボンが・・・・

今まで十数年間使っていたズボンがとうとう腰回りがきつくて履けなくなりました。そこで新しいものを買いに出かけましたが、なんとウエストが70㎝から79㎝へと9㎝も大きくなっていました。痩せ気味な私は、「君は全く無駄な肉がついていない」と冗談半分に言われていて、きっともう太らないだろうと思っていました。しかし、タバコをやめてからは急に脂肪がつき、体重も8kg増えました。縁がないと思っていたダイエットもしなければならなくなりました。ウーム。

緑区熊の前　南　正純　さん

ボランティアをしながら考えたこと

戦争と平和の資料館〝ピースあいち〟でボランティアをしています。来館の検温をしながら、平和とは？コロナとは？命とは？と考えてしまった。

南区観音町　東野　裕子　さん

初夏が旬の食べ物で梅雨を乗り切ろう

先日、食卓に空豆が出ました。さやが空に向かって伸びる姿に由来し、ソラマメと言うそうです。初夏が旬の食べ物は優れた栄養が含まれています。梅雨を乗り切りたいと思います。

中川区下之一色町　中島　政子　さん

名南会診療案内

2021年8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 青山 （多湖）	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（河合）	三宅 （加藤晃佑） （成田） 小林	内科医交替 内科医交替 非常勤医師☆ ☆水野、桜井、太田、和田 交替で
	小児科	吉岡	（森由佳）	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）	吉岡（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）	
夜診	内科 1 内科 2 内科 3 内科 4 内科 5	小南 黒田 （井汲） 中島		三宅 （山本） 名市大（森賢人）★ （長尾）		髙木万 青山 （西村英哉） 名市大（松永）	
	外科 1 外科 2 外科 3	泌尿器（佐野） 整形（片山・神原）		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（髙木英）	

●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
★17:30～心エコー、18～19:30診察
◆鈴木（乳腺・甲状腺）→隔週
■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
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（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）	青山	大森・相場	大森・小林	相場・劉	青山	
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（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 第2・4週は休診
※2 土曜日 第1・3:武田 第2・4:山口 第5:小栗

曜日		月	火	水	木	金	土
午前診	1診	山口 名市大（河合）	山口 名市大（小栗）	山口	山口※1 名市大（松永）	山口 藤田	※2 山口/ （名市大・武田・小栗）
	2診						
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 栄養課の取り組み

7月7日 七夕の 名南病院行事食です。

献　立

- 彩菜そうめん
- 天ぷら（食形態により柔らか海老チリ）
- 棒々鶏サラダ
- スイカ

７月７日の名南病院夕食は七夕の行事食でした。

食事アンケートでは入院中に食べたい物の中に天ぷらがよく書かれているので、今回の行事食ではほとんどの食種の患者さんに提供することが出来て良かったなと思います。

ここ2～3年ほど名南病院では夏のそうめんを“かけ”で提供させてもらっています。

つけ汁でも良いのですが、氷水の入った麺を最後まで美味しく食べようと思うとどうしてもおつゆの味を濃くしなければいけません。

ちなみに“かけ汁”のレシピは、出汁10：味醂1：醤油1を基本に作っています。

家庭での一人分ならば出汁200ml：味醂20ml：醤油20ml程度でしょうか。市販のめんつゆも便利ですが、手作りしたものは良い意味で味にブレがあり飽きにくいので、比率を変えながらお好みの味付けを探してみてください。

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

ツボ押し　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

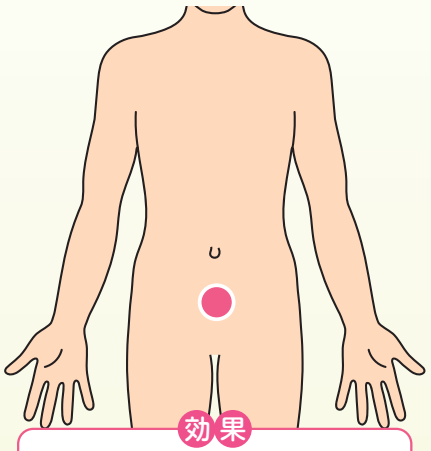
こんにちは。非常に暑い日が続いていますね。

冷房や冷たい飲み物などで、身体の冷えや怠さを感じる事も多いのではないでしょうか。今月は「身体の冷え」「身体のだるさ」に効果があるツボを紹介します。

井穴（せいけつ）

効果
全身のだるさに効果
場所
足の爪の生え際

石門（せきもん）



効果
身体の冷え
下半身の血行促進効果
場所
おへそから指３本下

●の部分を親指で押してください。
簡単にできるので、皆さん、是非試してみてくださいね。
次回もお楽しみに！

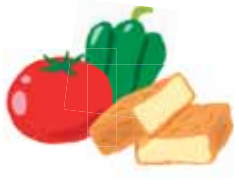
健康レシピ

名南ふれあい病院　栄養課
調理師　井上　信

厚揚げのトマトソースグリル

材　料（２人分）

厚揚げ…… 1枚(100g)
ピーマン…… 4個(120g)
塩・こしょう…… 各少量
ちりめんじゃこ…… 15g
トマトソース（市販品）…… 120g



作り方

1人あたり（カロリー240kcal）塩分1.3g

①厚揚げは熱湯をまわしかけて油抜きし、一口大に切る。ピーマンは食べやすい大きさに切る。

②耐熱皿に1をのせて塩とこしょうをふりちりめんじゃこを散らしてトマトソースをかける。

③オーブントースターで約10分焼く。

健康ポイント

揚げた香ばしいおいしさが魅力で、カルシウムも豊富な厚揚げ。
野菜と組み合わせた食べごたえのあるおかずです。
熱湯をかけて表面の油を落としてから使います。