めいなん

第569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

中川診療所デイケアの皆さんの作品
今年は壬寅（みずのえとら）といい、優しいトラの年です。午前中の手作業や、午後のレクリエーションの時間を使い、優しそうなトラの干支壁画を作って頂きました。今年も何事にもトラ（寅）イして頑張っていきます！

春迎

医療法人名南会　理事長
三宅　隆史

新年明けましておめでとうございます

昨年中は、医療法人名南会にみなさまのご協力をいただき、本当にありがとうございました。特に、社員のみなさま、名南会健康友の会のみなさまにはたいへんお世話になりました。

名南会では、昨年一年間、新型コロナウイルス感染症への対応に全力をあげてきました。名南病院では新型コロナウイルス感染症疑い患者受入協力医療機関としての指定を受け、入院を必要とする患者さんの治療にあたってきました。各事業所でも「発熱外来」での診察や新型コロナワクチンの接種などにとりくんできました。慣れない中での模索が続き、地域のみなさまにはご心配やご不便をおかけしたことと存じます。引き続き安心・安全の医療・介護が提供できるように、感染対策の徹底を図りながら、全職員が力を合わせていきたいと考えています。

コロナ禍による社会的・経済的な困難さが広がるもとで、名南会は健康友の会のみなさまとも協力し、地域訪問や電話による対話、なんでも相談会などのとりくみを進めてきました。新しい年も、誰もが安心して住み続けられるまちづくりのとりくみをさらに広げていきたいと決意を新たにしています。

地域のみなさま方のよりいっそうのご協力・ご支援をお願いします。

2022年1月

新年にあたり、皆様方のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

医療法人名南会副理事長　早川　純午
同副理事長・名南病院長　小南　重人
同副理事長　西本　義弘
同副理事長　佐野　隆文
同副理事長　鈴木　博明
同理事・名南会健康友の会会長　北方　茂信
同理事・名南ふれあい病院長
介護医療院名南ふれあい病院長　岡根　誠
同理事・名南介護老人保健施設
かたらいの里施設長　小松　健
同理事・名南診療所長　大森　久紀
同理事・中川診療所長　山口　達也
役職員一同

名南病院

年末・年始の休診のご案内

年末年始の診療は以下の通りとさせて頂きます。

休診は
12月30日（木）より
1月3日（月）です。

（名南ふれあい病院、名南診療所、中川診療所の休診日も同じです。）
なお、救急の場合はお電話で事前にご確認の上、救急外来をご利用下さい。

電話 名南病院 **052-691-3171**
（20時30分から翌日8時30分までの救急受入は休止しておりますので、あらかじめご了解下さい）

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▶

看護師 介護職員 募集中です。

夜勤のできる方、週のうち何日かは働ける方など、看護師や介護職員を募集しています。働き方に応じて、就業事業所や勤務条件など相談可能です。まずは、お問い合わせください。お知り合いの方のご紹介も待っています。

連絡先➡ ☎052-692-2388
名南会本部事務局:岩佐(いわさ)または小出(こいで)まで

口は健康の入り口シリーズ(127)

おくちの健康と食生活

歯科医師　西木　彩

幼い頃、家族から甘いものを食べ過ぎると虫歯になるよと注意された経験がある方は多いと思います。しかし甘いものやお菓子などを避けるだけで完全にむし歯を予防することはできるのでしょうか。今回はおくちの健康と食生活との関わりについてお話ししたいと思います。

一般にむし歯の原因は砂糖であるというイメージがもたれがちです。しかし細菌が酸を産生するための原料は発酵性炭水化物です。したがって砂糖でなくても炭水化物が含まれる食事をとれば、歯面の酸が産生されると考えて間違いありません。また食事だけではなく飲料水の摂取にも注意が必要です。摂取頻度が多くなりすぎないようにし、飲食回数をコントロールすることで、脱灰(歯を溶かすこと)時間を短くすることができます。

しかし、ただ飲食回数が少なくてもその内容に著しい乱れがありむし歯が多発しているようなケースもあります。ある女性は痩せたいという気持ちが強く飲食回数が非常に少なかったのですが、きわめて偏った食生活をおくっていることと、口腔乾燥が副作用であるアトピー性皮膚炎のための薬剤も服用していることで唾液分泌量が減少し、むし歯の多発を引き起こす結果となりました。また、たんぱく質やカロリー不足が唾液腺の機能低下を招くとする報告もあるそうです。

食事をする際は全身の健康のみならず、むし歯予防という観点から規則正しく適切な食生活を送るように心がけましょう。

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(むしばぜろ)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

簡単!! 健康体操　予防編

名南ふれあい病院　リハビリテーション課
理学療法士　市川　裕二・角田　真澄

あけましておめでとうございます。
今月号より「健康寿命を延ばそう!」をテーマに、予防に関する内容をお伝えしていきます。今年もよろしくお願いします。

健康寿命をのばそう ～はじめに～

健康寿命とは

健康で日常生活を支障なく送ることのできる期間のこと。この健康寿命を延ばすことが昨今大切です。

生活習慣病の予防

・適切な運動習慣の獲得
・栄養バランスに配慮した食生活
・定期的な健康診断の受診
・禁煙

適度な運動が効果的

・血流改善により新陳代謝が促進
・中性脂肪量、血糖値や尿酸値などが改善
・心肺機能の強化、高血圧の改善
・健全な生活リズムの獲得とストレスの軽減

運動を行う際の注意点

・軽めの運動から始めましょう
・運動で痛みがある場合は、一旦中止し主治医に相談
・少しの運動でも継続することが大切です

来月号は、むせを予防をお伝えします。お楽しみに!

出展：日本理学療法士協会ホームページ　理学療法ハンドブックより改編

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

くらしの法律相談

弁護士法人名古屋南部法律事務所
弁護士　都築　さやか

マタニティハラスメントについて

代表的なマタハラの例をあげます。妊娠・出産・育児休業の取得をきっかけに、会社から退職勧奨、降格、解雇される。育児休業から復帰しようとすると子どもがいると十分に働けないだろうと言われて正社員からパート勤務に切り替えられる。育児休業から復帰しようとすると原職復帰できないと言われ、配置転換されて不利益を被るなどです。

このようなマタハラは均等法・育介法(※均等法:男女雇用機会均等法、育介法:育児介護休業法)によって禁止されています。均等法では、妊娠中の女性及び出産後1年を経過しない女性に対してなされた解雇は、無効とするとされています。

また、均等法、育介法、両指針では、事業主は、女性労働者の妊娠・出産・育児休業取得等を理由として、解雇その他不利益な取扱い(退職強要、不利益な配置転換、正社員を非正規雇用社員とするような労働契約内容の変更の強要を行うこと等を含みます。)をしてはならないとされています。さらに、育介法指針において、育児休業後には原職復帰が原則であり事業者が原職復帰に配慮するように求められています。

社会においては、まだまだマタハラが横行しています。マタハラかもしれないと思ったら、お気軽に弁護士にご相談下さい。

共同組織（社員・協同基金・友の会）のページ

友の会会員の皆様 あけましておめでとうございます

新年のご挨拶
今年こそみんなで楽しく取り組める一年に

名南会健康友の会
会長　北方　茂信

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

一昨年からのコロナ禍によって各支部の活動や班会もなかなかできず、会員同士のつながりを持つことがとても困難でした。しかし電話での安否確認や、「なんでも相談所」を各地で開催するなど、それぞれの創意と工夫で地域の中で孤立を生まない、いのちと暮らしを守る運動をみんなで協力して進めてまいりました。

昨年は年末に近づくにつれコロナも終息になるのかと思うほど少なくなっていて、各地域ごとにミニ健康祭りや団地の全戸訪問を実施したり、「なんでも相談所」のチラシを3000件程全戸配布したり、地域の買い物支援を開始するなど様々な活動も開始・再開され、仲間同士のつながりもだいぶ持てるようになってきました。

今年こそすべての地域で班会やサロンを開催し、仲間と連絡を取り合い、ボッチャ大会やバス旅行、健康祭りをみんなで取り組んで楽しい一年を過ごせるようにしていきたいと思います。

呼続健康まつり

11月26日（金）第12回呼続健康まつりを2年ぶりに呼続コミセンで開催することができました。会員さん、会員さん以外の方45名に参加していただきました。当日は健康チェック、ふれあい病院リハビリ職員による健康体操、ボッチャ体験などを行いました。健康チェックでは結果に一喜一憂し、改めて健康の有難さをそれぞれが感じたと思います。ボッチャ体験もパラリンピックのお陰で関心のある方に体験してもらいました。多くの方に名南会健康友の会の活動内容をお話し、久しぶりに地域の方と交流ができました。後日、参加してくださった方々にお礼に伺い、会員拡大に繋げたいと思います。

ふれあい病院支部
支部長　伊東　繁

緑支部第3回総会

11月20日（土）に「みどりの広場」のあるURの集会場で開催しました。コロナ禍で昨年2度延期しての開催です。講師の蔭山医師と三宅理事長まで会場にお越しいただき、コロナ対策の為に体はディスタンスでしたが、参加した52名の心の熱気が会場に溢れていました。第1部の記念講演「糖尿病レクチャー」は資料やスライドが分かりやすく、会場の質問に「日常生活の笑顔の時間を長くできるようなバランスで療養されるのが良いと思います。」と優しく話されると、会場に笑顔が広がりました。第2部の緑支部総会では、これまでの活動を振り返り、新しく誕生した「大高班」や子どもたちが60名も集まった「ハロウィンinみどりの広場」の取り組みが紹介されました。自家栽培の菊芋の差し入れをお土産にいただき、おまけ付きの充実した1日でした。

緑支部役員
菊池　啓子

東築地学区（港区）で地域懇談会

11月16日（火）東築地学区防災センターで初の地域懇談会を開催しました。

伊藤春見医師による健康講座（詳しくは6面をご覧ください）を始め、伊藤医師や研修医による健康相談コーナーや健康チェックコーナーも大盛況でした。

ボッチャ体験コーナーは、初めは皆さん様子を伺いながらの参加でしたが、時間が経つにつれて参加者が増え、最後は大盛り上がりでした。バザーコーナーもあり、久しぶりに、地域の皆さんの楽しそうな顔を見ることが出来、交流できることが大切なんだと実感しました。

いつでも元気 読者の集いを開催しました

いつでも元気誌読者の集いでコロナ感染の少し収まった11月30日に「日本料理木曽路」で美味しいお昼をいただきました。紅葉もきれいで久々の食事会はマスク越しでも話が弾みました。参加できなかった人にはお店の美味しい品をチョイス。

毎月、いつでも元気誌の表紙を見るとほっとします。お仲間も増えコロナが収まったらまた集まりたいです。

中川診療所地域支部
たんぽぽ班
中島　玲子

2022年1月予定表

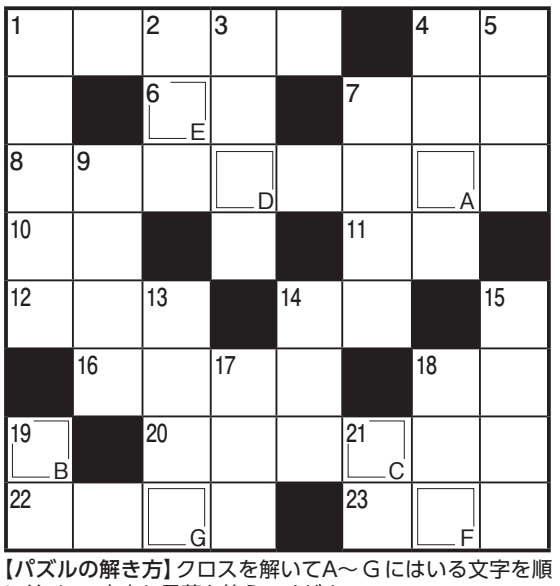
	日/曜日	班 会	班会内容	班会場所
名南ふれあい病院地域	11日(火)	14:00～ 相生班	ボッチャ	相生コミセン
	17日(月)	14:00～ 東部班	新年会	徳重コミセン
	18日(火)	14:00～ コスモス班	茶話会	会員宅
	20日(木)	14:00～ たんぽぽ班	ストレッチ ボッチャ	鳴海団地集会所
	21日(金)	15:00～ 桶狭間班	未定	桶狭間公民館
	27日(木)	14:00～ 中村班	脳トレ	ふれあいヴィレヂ
	ひまわり班、滝の水班、健康麻雀班・カラオケ班・大清水班・豊田地域班・なでしこ班はおやすみです。			
	第3・4 火曜日	13:30～ ボッチャ健康サロン	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1・3 木曜日	13:30～ ヨガ健康体操	ヨガ健康	みどりの広場
中川診療所地域	9日(日)	ひなた班		ひなたホール
	18日(火)	14:00～ たんぽぽ班	教えて！ 民医連のこと 名南会のこと	未定
	毎週水曜日	15:00～ さわやか体操班		中川診療所 友の会ルーム
	第2・4 木曜日	13:00～ 絵手紙教室		中川診療所 友の会ルーム
	囲碁の会、ヨガ班はおやすみです。			
サロンたまり場	新型コロナウイルス感染拡大防止の為、サロンはしばらくお休みとさせていただきます。			

※ 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
名南病院地域	6日(木)	13:30～ 道徳地域合同班会	脳トレ	名南わいわい広場
	24日(月)	14:00～ 白鳥丸班	新年会	会員宅
	27日(木)	9:30～ 新三条班	脳トレ	会員宅
	未定	着付け教室		名南わいわい広場
	未定	スマホ教室		名南わいわい広場
	名南班はおやすみです。			
	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～ ラジオ体操・ 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	18日(火)	13:30～ 豊北・診療所合同班	茶話会	伝馬コミセン
	18日(火)	14:00～ 絵手紙班	茶話会	名南診療所2F 多目的室
	19日(水)	15:00～ 平郷班	いつでも元気	喫茶あみん
	19日(水)	13:30～ コーポラス班	いつでも元気	コーポラス集会室
	21日(金)	14:00～ ひよこ班	いつでも元気	たまり場ひよこ
	24日(月)	14:00～ 北原班	いつでも元気	たまり場ひよこ
	中根班、名南診健康体操、編み物同好会はおやすみです。			
	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

第185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 日本で最小のフクロウ科の鳥で森林にすみ昆虫を捕食。愛知県の県鳥に指定されています。
2 むだづかい
3 代わりに使うこと・もの
4 てみじかに書くこと。途中で筆を休めないで一息に書くこと。
5 仕事をすること。近頃では、自宅でも行うようになりました。
7 時間的に間隔を少しあけること
9 水菓子ともいう。フルーツ。
13 代金を上回る額を出されたとき、その差の額を戻すこと。またそのお金。
14 社寺に金品を寄付すること。
15 黒色以外の色、またはいくつかの色を用いて印刷すること。また、その印刷物。
17 東北地方特有の郷土玩具。円筒形の胴と丸い頭部からなる人形。
18 電気機器を配線用差込接続器（コンセント）に接続するための端子部品。
19 わけを言い聞かせること。「〇〇退職、〇〇解雇」
21 冬の早朝などに地面や草の葉の表面に付着する氷の結晶。

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1月31日（月）　※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。
567号の答えは「エイヤットイキタトコロガアキノクレ」。24通の応募があり、全員正解。
（当選者）青山　賢一さん（南区観音町）、小林　増吉さん（天白区久方）、菊入　元久さん（南区内田橋）

【パズルの解き方】クロスを解いてA～G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

ヒント　この方が居すわると、雪害・風水害が多くなり、暖房費を始め家計にひびき、健康保持にも気を使います。新型コロナ感染症・インフルエンザのウイルスの悪さには困りものです。今年は特に早く帰られるようお願いします。

よこのかぎ

1 事の途中で駄目になること。
4 「〇〇こもごも」悲しみと喜びが入り交じっているさま。
6 フランス語で「はい・イエス」は？
7 一歳半以後の羊の肉
8 「氷」を使ったたとえで、非常に危険な状況にのぞんでいること。
10 「〇〇袋」修行僧が経文・布施などを入れるもの、首にかける大きな袋。
11 「〇〇ん」田楽。
12 神・仏に供える物
14 人形として飾られる花、食用種もある。秋に花が咲く。
16 寝過ごして、降りる予定の駅を通り過ぎ、終点まで行ってしまいました。
18 人気のある人は稼ぎも多い。駄目な人は収入も少ない。これになるには、かなり覚悟が必要。
20 経験が少なく、社会の事情にくらいこと。またその人。
22 「リトマス〇〇〇〇」が知られている。期待・溶液の酸性・アルカリ性を判別する。
23 許可・免許がいるのに、それを受けずに事をすること、またその人。

投稿 読者のひろば

お休みしていたデイサービス始めました

主人が昨年11月からお休みしていた名南リハビリと庵さんのデイサービスを始めました。何故コロナの感染者が少なくなったのかわかりませんが、弱った足腰が少しでも丈夫になる事を願って今日も送り出しました。第6波が来ない事を願ってやみません。

南区豊　畔柳　恵子　さん

コロナで二年ぶりの訪問

先日、友人の伯母様に会いに行きました。長野県でお年も93歳なのでとても心配でしたが、お元気でなによりでした。コロナで二年ぶりの訪問となり喜ばれました。

昭和区御器所　吉田　秀美　さん

人との交流や会の中止で老化が心配

人との交流や脳トレにと参加し始めた健康麻雀も数回参加でコロナ禍お休みになってしまいました。今は感染者が減少してますが、第6波が心配され、まだ人との交流や会への参加を控えていて、老化の進行が心配です。早く健康麻雀が再開され、安心して参加できる日々が戻ってほしいです。

南区鳥栖　坂本　みどり　さん

●※必要な所へ貼るなど御利用下さい

名南病院診療案内

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（加藤晃佑）（伊藤有史）名市大（河合）（松岡）	三宅 蔭山 名市大（向井）（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）内科医（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 名市大（森賢人）★（内科医）（長尾）（内科医）		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）	村松/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

2022年1月より

港区東築地学区 地域懇談会

伊藤春見医師による「健康講座」、医療のことなどの「相談コーナー」、血圧や血管年齢などを測定する「健康チェック」、その他「バザー」や「ボッチャ体験会」などたくさんの企画を行い、学区の方を中心に全部で34人の参加がありました。

なかでも今回の地域懇談会のメイン企画は、伊藤春見医師による「まだ間に合う！糖尿病予防」講座でした。

糖尿病とはどんな病気でどんな症状なのか、合併症がおそろしいなど、参加者にも分かりやすく教えていただきました。また、糖尿病の原因、糖尿病を防ぐための食事の取り方や運動の目やすを教えていただきました。参加者の方々から、「自分は予備軍に当てはまる?」「若い頃たばこを吸っていたけど発症リスクは高いの?」など、たくさんの感想や質問があり盛り上がりました。

生活習慣を見直す機会になり、非常にためになる講座でした。

今回行った「相談コーナー」もたくさんの相談がありました。1月29日には道徳通のわいわい広場で「なんでも相談所」を開催予定です。なんでも困りごとがある方は是非お越しください。

世界糖尿病デー
～地域で名南病院医師が講演!!～

南区北内町　川﨑　勇さん

癒しの絵コーナー

緑区・緑支部総会

11月20日(土)第3回緑支部総会で名南病院の蔭山静医師による「糖尿病レクチャー」の記念講演がありました。

アンケート調査の結果をもとに、コロナ禍で日々の生活にどのような変化があったのか、糖尿病とはどのような病気なのか、具体的な症状、今だからこそできることなどお話がありました。講演後の質疑応答では、発言される方の顔をしっかりと見て丁寧に答えられる姿が印象的でした。参加された方から、「どんな質問にも言葉を選んで優しく答えてくれて、患者さんの話をじっくり聴いて下さる先生なのだと思った。」「誠実さをストレートに感じた」などの感想が聞かれました。糖尿病の知識はもちろん、蔭山医師の温かい人柄も伝わり、素敵な時間となりました。

健康レシピ

名南ふれあい病院　栄養課
調理師　三上　綾斗

鮭のムニエル
ほうれん草のクリームソース

材料(2人分)

生鮭	2切れ(200g)
コンソメ	小さじ1
ほうれん草	100g
玉葱	100g
薄力粉	大さじ1と2/3
サラダ油	大さじ1
バター	20g
材料A	
牛乳	1カップ
コンソメ	小さじ1

カロリー　754kcal(合計)
塩分　3.4g(合計)

作り方

①生鮭にコンソメをまぶし、5分ほどおき、薄力粉大さじ2/3をまぶす。フライパンに油を熱し、鮭を入れて両面色よく焼き、取り出す。

②ほうれん草を3㎝幅に切り、サッと下ゆでして水にとり、水気をしぼる。玉葱は薄切りにし、薄力粉大さじ1をまぶす。

③フライパンにバターを熱し、②の玉葱を入れて炒め、しんなりしたら、材料Aを加えてとろみがつくまで煮て、②のほうれん草を加えて混ぜ、ソースを作る。

④器に①を盛り、③のソースをかける。

健康ポイント

鮭には「アスタキサンチン」という成分が豊富に含まれています。自然の(赤橙)色素カロチノイドの一種で、抗酸化力が非常に強く、血中脂質の活性酸素を抑え、免疫力を高める力があり、動脈硬化や癌の予防に効果があると言われています。この成分を自然界で豊富に含んでいるのは鮭のみです。

ほうれん草にはβ－カロテンという栄養素が含まれています。これには抗酸化作用があり活性酸素の働きを抑えて、癌の予防のほか、肌の老化を防ぐので美容効果も期待されます。また、体内に蓄積されたナトリウム(塩分)を排泄して高血圧を防ぐ効果のあるカリウム、便秘改善や糖尿病の予防に効果的な食物繊維も多く含まれています。

玉葱には「ケルセチン」が多く含まれています。ポリフェノールの一種ですが、その中でも特に強い抗酸化作用を持っています。そのため、血液をサラサラにして、動脈硬化予防、糖尿病など生活習慣の改善、さらには抗がん作用にも効果が発揮されると言われています。また、アンチエイジング効果も高く、美肌効果や髪の毛にツヤが出たり、活力アップも期待できます