

私たちは「地域と共に、人と共に」の心を大切にします。

道しるべ

vol.90
2019 春号

特集「骨粗しょう症とロコモティブシンドローム」

社会医療法人愛生会



骨粗しょう症と

ロコモティブシンドローム

骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症とは、骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。骨粗しょう症になると太ももの付け根や背骨などが折れやすくなります。これらの骨折を起こすと寝たきりになることもあり、患者さんだけではなくご家族の負担も大変なものになります。現在日本には約1000万人以上の骨粗しょう症患者さんがいるといわれており、高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。

ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能（移動機能）が低下している状態のことを言います。自動車やエレベーターを使うことができる便利な現代社会において、人は足腰を使う機会がどんどん少なくなっています。すべての世代の方々に注意が必要です。

ピンピンコロリやぼっくりとは健康寿命を願う生き方です。長野県佐久市のぴんころ地蔵や奈良県斑鳩町の吉田寺（通称、ぼっくり寺）など、全国に50か所以上のぼっくり寺があるとのこと。

では、神仙にお祈りしたりお願いしたりするだけで、健康寿命を延ばすことができるのでしょうか。残念ながら答えはノーです。日本人の平均寿命と健康寿命の間には男性で約9年、女性では約12年もの差があります。

骨粗しょう症の予防

骨粗しょう症の予防に必要なことは、まずしっかり食事をとることです。**カルシウム**、**ビタミンD**、**ビタミンK**を積極的にとりましょう。また骨は負荷がかかるほど強くなる性質があります。ふだんの生活の中で散歩を日課にしたりして、運動量を増やしましょう。ジョギングやエアロビクスなども効果がありますが、本人の健康状態や体力にあわせて運動をおこなうことが重要です。煙草やお酒の飲みすぎは骨粗しょう症の原因となりますので控えましょう。



バランス能力をつける 片脚立ち

バランスを保ちながら、体重を片足で支えて立ちます。

1日の目安…
左右30～60秒ずつ / 3セット

※転ばないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
バランスに不安のある方は机などにつかまって行ってください。



下肢筋力をつける スクワット

つま先を30°程度に開いて、両膝を曲げながら椅子に座るようなイメージで腰をおとします。

1日の目安…
深呼吸するペースで5～6回 / 3セット



ふくらはぎの筋力をつける ヒールレイズ

両足で立った状態でゆっくりとかかとをあげて、おろします。

1日の目安…10～20回 / 2～3セット



下肢の柔軟性・バランス能力・筋力をつける フロントランジ

腰に両手をつき、片足を前にだして足を前後に広げます。前の膝を曲げて体重をかけながら、腰をおとします。

1日の目安…5～10回 / 2～3セット



※無理のない範囲でおこなってください。

ロコモティブシンドロームの予防

移動能力のレベルにより、その運動（ロコトレ）のやり方も違います。最も簡単で誰でも安全な方法として、まず「片脚立ち」と「スクワット」をはじめましょう。そして、まだまだできる、自信がついたと感じた方は、「ヒールレイズ」や「フロントランジ」などに進みましょう。ロコトレは毎日続けることが肝心で、がんばりすぎて3日坊主にならないようにしましょう。

これは、日本人が健康上の問題で日常生活が制限される期間が人生の9～12年もあることを意味します。要支援や要介護になる原因のトップは転倒による骨折や変形性関節症などの関節の病気、つまりロコモティブシンドロームであることは、あまり周知されていません。

7つの ロコモ チェック

あなたも
もしかして
ロコモ？

ロコモティブシンドロームを自分で発見する方法として、簡単なロコモチェックがあります。一つでも当てはまれば、あなたはロコモの心配があります。移動機能が低下していますので、ロコトレの実施や、ロコモ検診をお勧めします。



ロコモ・骨粗しょう症 検診について

2019年1月から当院でロコモ・骨粗しょう症検診を始めました。自分の現在の骨や筋力の状態を知ることによってロコモの予防は可能です。異常なし・軽度異常・要治療のいずれかに判定され、今後の運動機能の維持や骨粗しょう症予防に役立ていただけます。また、個人に合わせた栄養・運動のご紹介もいたします。詳しくはお問い合わせください。

- 1 問診 / 血圧測定
身体測定 / 血液検査
- 2 骨密度測定
- 3 体組成分析
(Inbody 測定)
- 4 ロコモ度チェック
- 5 診察
健康サポート相談

もっと詳しく教えて！
早速予約したい！

お問い合わせ・予約申し込み
総合上飯田第一病院 健診センター
TEL (052) 991-3111 (代表)
受付時間：平日 月～金 11時～16時

市民公開講座

第23回
2019/1/19(土)
[来場者数] 118名



講師
総合上飯田第一病院
整形外科医長
くまざわ まさき
熊澤 雅樹

膝が痛くなる原因はさまざまあります。中高年の方の痛みの原因の多くは変形性膝関節症です。関節の軟骨がすり減り、徐々に痛みが出現します。歩きはじめや階段や坂道の下りで痛みが出ることも多いです。痛み以外にも曲げ伸ばしがしにくくなったり、腫れたりすることもあります。軟骨の再生は現時点では困難です。で、それ以上症状を悪化させないような治療が必要になります。治療としては、痛み止めや湿布などの薬、

膝関節内へのヒアルロン酸の注射、膝につける装具、足底板（そくていばん）、膝のまわりの筋力を強くするようなリハビリテーションなどがあります。痛みを悪化させないためにも筋力は大切になります。日ごろから意識して運動をするようにして、痛みなどの症状があるときには早めに整形外科を受診するようにしましょう。

今回のテーマ

膝の痛みについて知りましょう

参加者の声

「膝の痛みについてよくわかりました。」「リハビリの方法を動画で見せてもらったので分かりやすかったです。さっそく家でやってみようと思います。」など様々な感想を頂きました。



痛みを感じたら
早めに受診！



膝のリハビリについて 知りましょう！

膝のリハビリについて皆さまにお話をさせていただきました。ケガ予防として、日常生活での負担を減らすことが大切です。また、膝のまわりの筋力を維持して動きを悪くしないことも重要です。そのため、日常生活の見直しや無理のない範囲での自主トレーニングを行っていきましょう。



講師
理学療法士 / 鶴見 元

特別講座 予告

- ◎ 今、考える・自分らしい人生を生きるために
～アドバンス・ケア・プランニングについて～
春日井市民病院 がん相談支援センター部長 會津 恵司 (あいづ けいじ)
- ◎ 緩和ケアはみんなのもの
総合上飯田第一病院 緩和ケアセンター長 岡島 明子 (おかじま あきこ)

日時 2019年5月18日(土) 14:00～16:00
会場 総合上飯田第一病院 南館8階 会議室

参加費無料

お問い合わせ お申し込み
総合上飯田第一病院 地域包括サポートセンター
TEL (052) 991-3111 (代表)



A I時代の医療

平成の時代も残りあと僅かとなり、この号が平成最後の「道しるべ」です。

元号が代わっても、われわれの日々の生活が変わるわけではありませんが、それでも新しい時代に入るといふことはいくらかの不安と大きな希望をいだかせます。

これからの時代では、今進みつつある第4次産業革命といわれるA I（人工知能）、I C T（情報通信技術）、ロボット技術、I O T※（モノのインターネット）などの新しい技術革新がさらに進められ、大きく社会を変えることでしょう。少子高齢化が進む日本では人手不足という課題を解決する鍵でもあります。

医療は高度化・専門分化していく中、それを支える医療者は足りません。ロボットは指示されたことを人間よりも正確に、早く作業することができ、単純で定型的な作業にはもってこいで人手不足という課題を解決してくれます。A I

は大量の情報やデータを短時間に分析して答えを出すことができて、M R IやX線、C Tなどの画像診断やこれからますます進歩するゲノム診断などには力を発揮するものと思います。診断や治療に、健康管理や疾病予防にA Iが活躍する時代は目の前に来ている。

それでは、医療のすべてをA Iで置き換えることができるのでしょうか。A Iは与えられた情報から答えを出すことは人間よりも優れているかもしれませんが、情報やデータのない所から新しい事を考えることは人間にしかできません。

また、A Iは人間のように意志や感情を持つことはありません。医療では病気の診断を正しく行い、的確な治療を選択すること（A Iの得意とするところ）が重要ですが、同時に人とのつながり、患者さんと医療者との関わり合いもとても大事なことです。同じ疾患で同じ状況の患者さんでも、ある人は治療ガイドラインに載っ

社会医療法人愛生会

理事長

加藤知行



TOMOYUKI KATO

ているような、あるいはそれ以上の先進医療と言われるような積極的な治療を希望し、ある人は多少余命が短くなっても苦しい治療よりは安楽に過ごせる医療を望むということは日常の診療で私たちがよく遭遇することです。これを患者さんとよく話し合った上で患者さんの希望に添った、しかも医療者も納得できるような治療を選択することは意志や感情を持たないA Iでは難しく、A Iの応用で全てを解決できずに最後まで残るのは医療の分野ではないかと思っています。

これからの医療は、A Iやロボットに任せられる所は任せ、医療者は人間でなくてはできない所に力を注ぐ事になっていくでしょう。

※I O T（モノのインターネット）
モノ（物）がインターネット経由で通信すること。
離れたモノの遠隔操作や遠隔監視、離れたモノ同士でのデータの送受信などが可能。

愛生居宅介護支援事業所

住み慣れた地域で最後まで自分らしい人生を

愛生居宅介護支援事業所では、ケアマネジャー（介護支援専門員）が、介護保険制度において要介護・要支援認定を受けた方に対し、ご自宅で生活をするために必要な介護サービス（ヘルパー・デイサービス・福祉用具貸与など）を利用するための、ご相談及び手続等のお手伝いをさせていただきます。

さまざまな障がい等で「家族に迷惑をかけられない」「施設に入るしかないか」と在宅生活に支障や不安がある方のご相談に応じ、ご本人の希望を第一に、ご家族（介護者）のお気持ちやご意見も考慮し、可能な限り住み慣れた地域で、最後まで自分らしく過ごしていただけるよう支援いたします。



高齢者いきいき相談室 開設

北区東部いきいき支援センターの委託で「高齢者いきいき相談室」を開設しており、入院中の方や、今後、介護が必要になるかもしれないと心配されている方のご相談も受けております。ご要望があれば病院やご自宅まで伺いますので、お問い合わせください。

お問い合わせ先
愛生居宅介護支援事業所
（052）991-3546
●月～金（祝日を除く）
●8時30分～17時



社会医療法人愛生会

JICA 独立行政法人 国際協力機構 タイ王国 地域包括ケアサービス 開発プロジェクト

タイでの地域包括ケアサービスの普及に向けて、日本の医療施設の見学を行うJICA（独立行政法人国際協力機構）のプロジェクトで1月17日にタイの医師、理学療法士、看護師15名の方が当会の見学に來られました。



タイでは今後20年で今の日本並みに急速に高齢化が進むことが予想されていますが、人口当たりの医療資源は日本の約6分の1という状況であり、タイ王国保健省等は、効率的なサービス供給で需要増に対応しようとしています。

当会で行っているチームでのリハビリや退院支援など様々な取り組みの紹介、

実際にリハビリ室や地域包括ケア病棟の見学を行っていただきました。通訳を交えての会話ではありましたが、時間ギリギリまで熱心に質問をいただきました。

今後も地域・国を問わず、愛生会は地域包括ケアサービスの普及に少しでも貢献できるように積極的に取り組んでいきます。

最後はみんなで記念撮影!



内 容	日 時	場 所
あいちゃん健康倶楽部 申し込みは不要です。	無料 毎月第4木曜日 13:30～14:30	イオン上飯田店3階 なごみ広場

▶お問い合わせ / 総合上飯田第一病院リハビリテーション科 担当者 TEL(052)991-3111 内線 2001

あいちゃんカフェ	費用 100円 毎月第3金曜日 14:30-16:00 ◆4/19(金) 介護保険について / かざぐるま作り ◆5/17(金) 食中毒について / デコレーション額縁作り ◆6/21(金) 大道芸!!!	総合上飯田第一病院 南館8階 会議室
-----------------	--	-----------------------

▶お問い合わせ・お申し込み / 各事業所または総合上飯田第一病院あいちゃんカフェ事務局 TEL(052)991-3111 内線 6110

糖尿病教室	偶数月第1木曜日 10:30-13:30	総合上飯田第一病院 南館8階 会議室
--------------	----------------------	-----------------------

▶お問い合わせ・お申し込み / 総合上飯田第一病院 内科外来 TEL(052)991-3111

マタニティヨガ教室	費用 300円 毎週火曜日 14:00-16:00	総合上飯田第一病院 南館8階 会議室
母乳教室	無料 毎月第1土曜日 10:00-11:30	
母親教室	無料 毎月第1・3水曜日 13:30-15:30	
ファミリークラス	無料 毎月第1土曜日 13:30-15:30	総合上飯田第一病院 北館2階 産婦人科外来
安産教室	無料 毎週金曜日 15:00-16:00	
YYサークル(育児サークル) 授乳中のママが参加しています。 パパの参加はご遠慮ください。	無料 毎月1・3木曜日 14:00-15:00 対象 / 産後2ヶ月～1歳未満のママと赤ちゃん	総合上飯田第一病院 南館8階 会議室

▶お問い合わせ・お申し込み / 総合上飯田第一病院 産婦人科外来 TEL(052)991-3111

マンマフィットネス	費用 1,000円 毎月第2金曜日 14:00-15:00 対象 / 当院乳腺外科に通院されている方	総合上飯田第一病院 南館8階 会議室
------------------	--	-----------------------

▶お問い合わせ・お申し込み / 総合上飯田第一病院 マンマフィットネス担当者 TEL(052)991-3111 内線 7288

リハビリテーション講座

地域の皆さまに、健康増進、転倒予防や介護予防に繋がる知識や運動をお伝えします。開催日は、奇数月(5・7・9・11・1・3月)の第2土曜日に開催します。体操もありますので、動きやすい服装でお越しください。皆さまのご参加をお待ちしております。

[場所] 総合上飯田第一病院 南館8階 会議室
[時間] 14:00-16:00

[お問い合わせ]
上飯田リハビリテーション病院 リハビリテーション講座担当者
TEL(052)916-3681 内線 5400

5/11(土) 認知症予防 予約不要・無料
～いくつになっても、いきいきした生活を送ろう～



社会医療法人 愛生会

第14回 青空コンサートを開催しました!

患者さんご家族に元気をお届けしたいと、緩和ケアチームの呼びかけで職員有志により半年ごとに開催してきた青空コンサートも7年目。迫力あるラテンジャズバンド演奏で幕を開け、オカリナの優しい音色に合わせて歌い、三線やハンドベルのクリスマスソング、合唱隊の讃美歌のあとは西城秀樹(?)が登場!「ヤングマン」のフィナーレで会場も一体となり盛り上がりました! 次回は6月22日(土)を予定しています! お楽しみに!

上飯田スイングガールズ&ボーイズ



ハンドベル隊 ハッピー☆リハビリ



ヤングマン with ダンシング☆ヒロインズ



健康経営優良法人2019(ホワイト500)に認定 健康管理室

経済産業省と日本健康会議は、優良な健康経営を実践している企業・法人を顕彰する「健康優良法人認定制度」を設けています。当会は大規模法人部門においてホワイト500に認定されました。今後も積極的に健康経営に取り組んでまいります。



カミイイダマジックショー

4月11日(木) 14:00～15:00(13:30開場)

総合上飯田第一病院 南館8階会議室にて、吉原マジッククラブによるマジックショーを行います。どなたでもご参加いただけますが先着制となっておりますので、下記までご連絡をお願いします。

TEL:(052)991-3111(代表) 内線:6110

あいちゃんカフェに大道芸人がやってくる!

6月21日(金) 14:30～16:00(14:00開場)

6月のあいちゃんカフェは特別版! 大道芸集団でんとう虫を見てみんなで笑って、認知症予防をしましょう。大道芸人の方と一緒に、楽しい認知症予防体操も行う予定です。あいちゃんカフェはどなたでもご参加いただけますが、申し込み制となっております。[お申し込みは左ページ記載のお電話番号](#)よりお願いします。

総合上飯田第一病院

2019年ゴールデンウィーク期間の外来診療について

2019年ゴールデンウィーク期間中の外来休診日は下記のとおりです(2019年3月現在)。

救急医療は
24時間体制

4/27(土)・・・診療日

4/28(日)・・・休診日

4/29(月)・・・休診日

4/30(火)・・・診療日

5/1(水)・・・休診日

5/2(木)・・・休診日

5/3(金)・・・診療日

5/4(土)・・・休診日

5/5(日)・・・休診日

5/6(月)・・・休診日

診療科	4/30(火)		5/3(金)	
	診察	(予約診察)	診察	(予約診察)
一般内科	○	×	○	×
消化器内科	○	×	○	×
外科	○	×	○	×
乳腺外科	○	○	○	○
脳神経外科	○	×	○	×
甲状腺外科	○	○	×	×
緩和ケア相談外来	○	○	○	×

診療科	4/30(火)		5/3(金)	
	診察	(予約診察)	診察	(予約診察)
整形外科	○	×	○	×
地域診療科	○	×	○	○
物忘れ評価外来	○	○	×	×
ペインクリニック外来	○	○	○	○
小児科	○	×	○	×
眼科	○	○	○	○
産婦人科	○	×	○	×

※診療科によっては変更が生じる場合がございますので、当院ホームページ、またはお電話でのご確認をお願いいたします。
※休診の期間および時間外は、救急患者さんの受け入れを24時間救急外来で対応いたします。

お問い合わせ・救急外来受診ご相談 ▶ **052-991-3111**(代表)

総合上飯田第一病院ホームページ ▶ <http://www.kamiida-hp.jp>

病診連携

あさみクリニック

内科／循環器内科



◆ 診察の傾向

高齢化・格差社会がすすんでいます。そんな時代だからこそ、専門である循環器内科は、高血圧、心臓病、動脈硬化、脳血管疾患などでお困りの方にお役に立つものでしょう。またこれまでの経験から、気管支喘息、アレルギー疾患、糖尿病、腎臓病、がん患者さんの緩和ケア、骨粗

しょう症、うつ病、介護相談などにも対応可能です。

◆ 皆さまへメッセージ

小さい時から北区上飯田東町で育ち、飯田小学校に通ったものとしては実に愛着のある土地です。だからこそ、地域の一人ひとりの患者さんのちょっとした困りごとにも気軽に相談でき、医療連携を図りながら、スムーズに治療、アドバイス、専門医紹介できるクリニックにしていきたいと考えています。病気を治すだけではなく、何よりも患者さんやその家族が診察を通じて安心感、笑顔が得られるよう、温かく、きめ細かなクリニック診療を心がけています。お気軽にご相談ください。

院長 浅海 嘉夫 あさみよしお



1981年名古屋大学農学部を卒業、就職。その後医師を目指し1986年名古屋大学医学部に入学。神戸市立中央市民病院、北医療生協北病院を経て、2018年4月開業。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00-12:00	●	●	●	○	●	○
14:00-16:30						○
16:30-18:30	●	●	●	○	●	○

休診日：日／祝日／第2・4木曜／第1・3土曜
〒462-0808
名古屋市北区上飯田通1丁目22番地
TEL: (052) 912-8341 HP: <http://asami-cl.com>
◎ = 第1・3・5木曜診療 ○ = 第2・4・5土曜診療



栄養科監修

ゆるっと気楽に、もう一品！

頑張らない逸品レシピ

忙しい毎日だからこそ、栄養バランスも意識したい、だけど手間は掛けられない…そんな、毎日を一生懸命頑張っているあなたへ、頑張らないレシピのご提案です。簡単に作ることができる「逸品」で、日々の食卓をもっとおいしく、もっと健康に。

今回の食材 キャベツ

春に出回る春キャベツは巻きがふんわりとして、冬キャベツと違って大きさの割に軽いものがおすす。胃炎や潰瘍の回復に効果があるとされるビタミンUが含まれています。

豚バラ肉の旨味とキャベツの甘味が相性抜群！

レンジで簡単！

キャベツと豚肉のミルフィーユ

〔材料〕4人分

・キャベツ…300g ・豚バラ肉薄切り…250g ・塩・コショウ…少々 ・酒…大さじ3杯
・ポン酢や和風ドレッシング(おろし入り)等…適量

〔レシピ〕

- 1 キャベツをよく水で洗う。
- 2 大きめの耐熱皿(耐熱ボール)にキャベツと豚肉を交互に重ねていく。2回程繰り返したら塩コショウを少々かけ、また同じように繰り返す。
- 3 全体に酒を回しかけ、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで7分程(500Wで8分30秒程)加熱する。
- 4 食べやすい大きさに切り分け、ポン酢や和風ドレッシング等をお好みに応じてかける。



ココロとカラダをゆるゆるほぐす

お目覚めストレッチ

ストレッチ

目覚めにストレッチを行うことは体にスイッチを入れるようなものです。体温が上昇し代謝を上げ筋肉をほぐしていきます。ゆっくり深呼吸しながら出来るところまでしっかり伸ばします。



なるせ さなえ
理学療法士 成瀬早苗

11



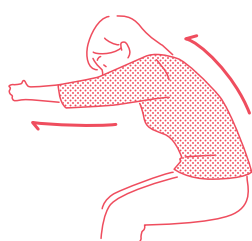
片膝を曲げて手を膝に添えゆっくりと外に開きます。しっかり開いたらその状態で深呼吸3回。反対側も同じようにします。それぞれ3回ずつ行いましょう。

12



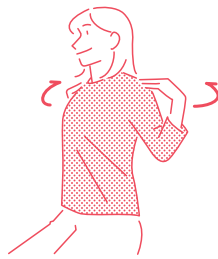
両膝を両手で抱えて胸元に持ち上げます。難しければ膝の下に手を入れても構いません。出来る人は頭を少し足元に向かって持ち上げましょう。その状態で深呼吸をゆっくり3回行います。

13



両手を組み前に伸ばしながら背中を大きく丸めていきます。肩甲骨が左右に広がるイメージで行うと良いと思います。その状態でゆっくり深呼吸3回しましょう。

14



両肩に指先を乗せます。両肘を前から外を通って後ろまでゆっくりと動かしていきます。肩甲骨が背中の中真ん中に寄っていくイメージです。そのままゆっくり深呼吸3回行いましょう。

病院のお仕事

診療放射線技師



診療放射線技師は、医師や歯科医師の指示により放射線を扱う検査や治療を行います。医師、歯科医師以外では、唯一放射線を扱うことが出来る仕事です。一般撮影(レントゲン撮影)、CT、MRI、骨密度検査、透視検査(胃のバリウム検査など)、マンモグラフィ(乳房撮影)を行っています。当院は、男性8名、女性8名と女性も多く在籍しており、マンモグラフィでは女性技師が担当しているため、安心して検査に臨んでいただけます。放射線による被ばくや検査内容について不安や疑問などありましたら、お気軽に放射線科へご相談ください。



Aiseikai Healthcare Corporation

社会医療法人

愛生会

信頼され愛される病院

- 一、私たちは、「安心・安全の医療と介護」で地域に貢献します。
- 一、私たちは、「地域の救急医療」に貢献します。
- 一、私たちは、「地域と共に、人と共に」の心を大切にします。
- 一、私たちは、「全職員とその家族の健康」を大切にします。

総合上飯田第一病院



- 一般病棟（7対1看護配置）
 - 地域包括ケア病棟
 - 訪問リハビリテーション
- 名古屋市北区上飯田北町2丁目70番地
TEL (052) 991-3111

上飯田リハビリテーション病院



- 回復期リハビリテーション病棟
 - 通所リハビリテーション
- 名古屋市北区上飯田北町3丁目57番地
TEL (052) 916-3681

上飯田クリニック



- 人工血液透析
- 名古屋市北区上飯田北町1丁目76番地
TEL (052) 914-3387

愛生会看護専門学校



名古屋市北区五反田町110番地の1
TEL (052) 901-5101

愛生訪問看護ステーション

名古屋市北区上飯田通2丁目37番地CKビル1階 TEL (052) 991-3210

あいせいケアステーション

名古屋市北区上飯田通2丁目37番地CKビル1階 TEL (052) 991-3152

あいせいデイサービスセンター

名古屋市北区辻本通2丁目38番地 TEL (052) 991-3548

愛生居宅介護支援事業所

名古屋市北区上飯田通2丁目37番地CKビル1階 TEL (052) 991-3546

愛生会本部

名古屋市北区上飯田通2丁目37番地
TEL (052) 914-7071

キーワードは
「医療は愛生会」
で検索!

<http://www.aiseikai-hc.or.jp/>

医療は愛生会



総合上飯田第一病院の
ケータイ・スマホ用サイトはこちら▶



公共交通機関ご利用の場合

- 地下鉄名城線「平安通」乗り換え→地下鉄上飯田線「上飯田」下車
- 名鉄小牧線「上飯田」下車
- 市バス「上飯田」下車

予約受付中

人間ドック/各種健康診断

【お問い合わせ】

総合上飯田第一病院 健診センター

TEL (052) 991-3111 (代表)

電話受付: 平日 月~金 11:00~16:00

詳しくはホームページをご覧ください▶
<http://www.kamiida-hp.jp>



今号の表紙

- 春の訪れ -

暖かい春の日に、
岐阜の川沿いの桜並木で撮りました。
(写真提供: 渡邊)