

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. 91
2019 夏号

特集「風しんと麻疹」

社会医療法人 愛生会



風しんから赤ちゃんを守るために今すること

風しん と 麻疹

風しんと麻疹、かつて猛威を振るった病気がまた増える兆しを見せています。風しんは症状が軽いことがあり、免疫の低い人の間で静かに広がります。妊娠初期の女性がかかると、お腹の中の赤ちゃんに深刻な障がいをおこします。皆さまが免疫を確認する、風しん麻疹混合ワクチンを接種することで悲劇を防ぐことができます。

どんな病気？

発熱と咳・発疹をおこす微生物、ウイルスが人の間に広がって流行する病気です。日本ではかつては子どもを中心に流行を繰り返していました。しかし幼児期・小児期に積極的に予防接種を広めたおかげで、2004年の大きな流行を境に激減しました。2015年麻疹の全国での届出が最低の35例になった年、世界保健機構から国内の麻疹排除が認定されています。過去の病気となった風しん・麻疹ですがここ数年海外由来と思われるウイルスの小流行がおきています。ワクチンを受けていない人や予防接種をしても十分に効かなかった人を中心に広がっているのです。

風しん・麻疹の恐ろしさ

風しんはカゼ症状、首のリンパ節腫脹、全身発疹が特徴ですが、すべてがそろわない人も多く、気づかれずに広がります。まだ自覚のない妊娠1ヶ月の妊婦さんがかかると、生まれた赤ちゃんの50%以上に目の病気・心臓の異常・難聴・発達の遅れがおきます。麻疹はカゼ症状と、口内疹、全身発疹がほとんどの例にです。空気感染で一度にたくさんの免疫のない人に一気に広がり、まれに重症例や死亡例がでます。

風しん

1 症状の発症がまばらで気づきづらい

2 妊娠中の感染で赤ちゃんに障がいができる確率が高まる

風邪かな？

ゴホゴホ

麻疹

1 カゼ症状・口内疹・全身発疹がでる

2 重症例や死亡例がでることもある

ゴホゴホ

ゴホゴホ

感染者が妊娠一ヶ月の妊婦の場合障がいができる確率は**50%以上**

空気感染で一度に一気に広がる。まれに**重症例**や**死亡例**がでる。

解決策はあるの？

私たちは病原体に遭遇すると、それを覚えて排除し身を守る免疫力を持っています。風しん・麻疹にかかっていてもこの免疫により多くの人は助かり、結果高い免疫抗体ができています。事前にこの免疫をあげる薬がワクチンです。適切な回数、ワクチンを受けて十分な免疫抗体を得れば身を守る事ができます。広くワクチンを接種し十分な率（80〜90%）の人が免疫を持てば、人にしか広がりない風しん・麻疹は消滅していきます。大切なのは新しく生まれてくる世代にきちんと予防接種を実施すること、免疫のない方が多い世代・リスクの高い職業では免疫の有無を血液検査で確認して、免疫がない方はワクチンを接種することです。国の風しん対策として、4月から全額公費負担の風しん抗体検査と陰性者への予防接種クーポンが、免疫のない方が多い40歳から57歳の男性に配られます。名古屋市は妊婦の同居者、妊娠を希望する女性と同居者に任意で検査・

予防接種費用を全額負担します。

風しん・麻疹の発生状況は逐次公表されています。前回流行では45人の赤ちゃんに障がいがありました。今回はここまで2例です（2019年6月時点）。みなさんが抗体検査やワクチン接種に動いていただければ、流行を終息させ赤ちゃんを救うことができます。

赤ちゃんにきちんと
予防接種を実施



免疫がない方は
追加ワクチンを接種



その他のワクチン

- 65歳以上の高齢者を肺炎から守る2種類のワクチン1種類については国の半額公費制度が5年間延長になりました。
- 日本では難航する子宮頸がん予防接種
海外では接種対象が男女に拡大され発がんウイルスが減少、将来の子宮がん制圧の見通しが立ち始めました。
- 高齢者向け
带状疱疹ワクチンが2種類
日本人の3人に1人が带状疱疹にかかり、15人に1人は神経痛がでます。

\\PICKUP!\\

感染症 予防外来 について

ワクチンを中心に世代を問わず予防医療を行う予約外来です。小児の予防接種はもちろん、高齢者の肺炎球菌ワクチン、風しん抗体検査とワクチンや带状疱疹予防の要望にも応えます。子宮頸がん予防接種の対象年齢を過ぎそうな方には選択肢をお話しします。また、海外渡航者向けの予防接種相談もお受けします。

[感染症予防外来] TEL (052) 991-3111 (代表)
小児科・感染症予防科へご相談ください。総合上飯田第一病院予約センターで、月曜から土曜日まで予約枠を用意しております。

市民公開特別講座

2019/5/18(土)
[来場者数] 93名

今回のテーマ

- 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
- 緩和ケアはみんなのもの



講師
春日井市民病院
がん相談支援センター部長
あいづ けいじ
會津恵司

命にかかわる事態のときには約70%の人が自分の望みを話せない状況になるといわれています。アドバンス・ケア・プランニング(ACP)は、今後の目標や人生の最終段階の治療やケアについて家族や信頼する人とあらかじめ話し合っておき、医療介護福祉従事者とも相談しておくことです。病状や状況によって望みは変わるものだから繰り返し行います。元氣なときには家族や信頼する人と自分の人生や今後に大切にしたいことを話しあっておくことが役立ちます。ACPの愛称を「人生会議」といいます。11月30日は「人生会議の日」です。その日は、あなたやあなたの家族と今後の人



生について話し合う機会にはいかがでしょうか。



講師
総合上飯田第一病院
緩和ケアセンター長
おかじま あきこ
岡島明子

「緩和ケア」と聞いたら、皆さまはどんなイメージが浮かぶでしょうか? 「がんの終末期」とか、「モルヒネを使う」とか、「ホスピスに入る」



とか…こういうイメージの方は、もしも誰かから「緩和ケアで相談してみたら?」と言われたとき、「いやいやまだ結構です!」って慌てて断ってしまいませんか? 実は「緩和ケア」は、命にかかわる病状と診断されたその日から、病状による心や体のつらさを和らげるために、どなたでも利用していただけます。「緩和ケア相談外来」では、薬での治療はもちろん、治療方針への迷い、自宅で過ごしたい希望、ご家族の心配な気持ち等…「そのひとらしい生き方」と、取り巻く皆さまの「納得」を目指して、毎日さまざまな相談にのっています。

参加者の声

Voice

「アドバンス・ケア・プランニング、人生会議についてとても良く分かりました。」「緩和ケアがどのようなものか知ることができて良かった。」など様々な感想をいただきました。

排尿トラブルを解決してはつつ人生を!

特別講座
予告

講師
● 後藤百万 (ごとう ももかず)
名古屋大学大学院医学系研究科泌尿器科学教室教授
● 加藤真史 (かとう まさし)
名古屋大学大学院医学系研究科泌尿器科学教室准教授
日時 2019年8月31日(土) 14時~16時
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)

愛生会
看護専門学校

夢を叶えるための スイッチを押そう!



看護を求める人々は多様な価値観や背景があり、また健康状態は複雑です。本校は、そのような複雑性、多様性に対応した看護ケアの提供ができる看護師の育成を目指し、「卒業後も成長できる看護師を育てる」を学校ビジョンとして取り組んでいます。

基礎教育のゴールは?

どんな看護をしたいのかを問い続けること

看護師になるためには看護師国家試験の合格が必須です。昨年度(第108回)受験者数は63,603人、合格率は89.3%(うち新卒者94.7%)でした。本校の卒業生は全員合格し、看護師資格を取得して臨床現場で働いています。看護基礎教育の3年間のゴールは「国家試験合格」ではなく、「看護師資格を取得し、「看護師」として自己の看護観を大切に、その人にとって必要な看護を追求し続けることができる人を育成」することです。夢を叶えるためのスイッチを自分自身で押して、自己成長に向けてともに高めあいましょう。



考える力、
表現する力を
育てることが
自己成長に
つながる

看護を求める人々の多様性・複雑性に対応する看護には正解がありません。「なぜそのようにするのか?」「これが最善なのか?」と疑問を持ち、考える姿勢を持ち続けることが重要です。そして、その人にとって最適な看護を提供するために、考えたことを看護行為として表現し、実践したことだけに終わらせず、振り返り、体験の意味づけをすることも必要です。この2つの力を養い、自己成長につなげましょう。



2020年度
入学試験日程

募集人数
40名

推薦

出願期間 2019年9月24日(火)~2019年10月3日(木)
試験日 2019年10月12日(土)
合格発表 2019年10月15日(火) 通知発送

一般

出願期間 2019年12月13日(金)~2019年12月26日(木)
試験日 学科試験: 2020年1月18日(土)
面接試験: 2020年1月29日(水) ※学科試験合格者のみ
合格発表 2020年1月30日(木) 通知発送

詳しくは本校ホームページまたはパンフレットをご覧ください。

愛生会看護専門学校

オープンキャンパスのご案内

お問い合わせ・お申し込み

TEL: (052) 901-5101 FAX: (052) 901-5102
E-mail: ai-kango@ngy.1st.ne.jp

- 第1回 2019年7月13日(土)
- 第2回 2019年7月27日(土)
- 第3回 2019年8月23日(金)
- 第4回 2019年11月16日(土)

開催時間 いずれも 10:00-12:30 ※8月23日(金)のみ14:00-16:30

開催場所 愛生会看護専門学校

参加を希望される方は、お電話・FAXまたはメールで必ず予約をお願いします。毎回模擬授業を行いますので、授業内容によっては人数を制限させていただくこともあります。

理事長就任のご挨拶

愛生会が目指す 地域包括ケアシステム

社会医療法人 愛生会 理事長
兼務 総合上飯田第一病院 院長

かたおか
片岡 祐司
ゆうじ



名古屋市の北部の地域の人たちの健康と福祉に貢献し、地域の人たちそして職員にも信頼され愛される医療法人を目指して、愛生会は昭和26年より上飯田第一病院を開設し、68年が経ちました。

その方向性は常にぶれることなく、開設当初20床の病院から、現在では総合上飯田第一病院236床、上飯田リハビリテーション病院98床、上飯田クリニック、介護福祉事業部および看護専門学校を持つ大きな社会医療法人に成長し発展しました。

この大きな成長と発展こそ、会長を含め歴代の理事長の考え方やかけ取りがいかに正しかったかを証明しています。

一方、日本は当地域もふくめ、今後少子高齢化がさらに進むと予想されます。開設当時の戦後のベビーブーム、そして高度経済成長に伴うバブル期、バブル崩壊後の日本経済の停滞期と時代が次々に変遷していく中、愛生会はその時代の当地域の人たちに望まれる医療を、その時々にあわせて提供してきました。これこそが、愛生会の考える地域医療構想であり、

地域包括ケアシステムであったと思います。

令和の時代が始まり、いよいよ少子高齢化が進み、2025年には団塊の世代がすべて75歳以上の後期高齢者に達し、医療、介護の社会保障費の急増が懸念されます。今までのように国民が医療を選択できる病院完結型の医療から、病院では必要な医療を受け、退院後は自宅や施設で医療や介護を受けるといった地域完結型医療に代わることになります。

その考えは、すでに愛生会が開設当初から持っていたもので、地域の人たちが下駄ばきで通院し、職員と患者さんが普段着の言葉で会話できる病院作りを目指してきました。

私は総合上飯田第一病院に縁があって整形外科医として赴任し、早や18年が経ちました。私にとっでは、今では最も働きやすく愛着のある病院となりました。今回、突然に理事長という大役を拝命し、大変嬉しく感じるとともに、その重責を考えると恐縮至極の思いです。どこの医療法人も経営状態は決して楽なものではありませんが、先輩方の考

え方や理念を変えて、一般企業のように利益追求の姿勢にするつもりはありません。愛生会の得意とする医療と介護の分野をより進化そして発展させ、次なる時代の当地域の人たちが本望に望む医療や介護を提供していきたいと思っています。当地域の人たちに信頼され愛されることが、愛生会の地域社会にとつての存在意義となり、職員一人ひとりの喜びとなりそして医療人としての誇りを持つことになると信じています。

もとより医療や介護施設の経営の知識に関しては、浅学非才の私ですが、愛生会を愛し絶大な協力をしてくれる職員やすべての地域の皆さまのご指導とご鞭撻をいただいて、この私を育ててくれた愛生会が立派に存続し、より信頼され愛される愛生会となるように、微力ではありますが全力を尽くすつもりです。

院長就任のご挨拶

上飯田リハビリテーション病院

リハビリ テーションは 人体機能の 再構築

みずの まさのり
水野 正昇



2019年4月から上飯田リハビリテーション病院長として就任いたしました。私は1977年に名古屋大学を卒業し、中部労災病院、豊橋市民病院、名古屋大学整形外科医局、東海中央病院、四日市市民病院、みだし総合病院にて股関節を中心に臨床経験を重ねてまいりました。

病気や外傷によって麻痺や言語障がいなどの機能障がいや動作の制限が生じます。このような急性期の治療を経た後に、残された機能を最大限に回復させ、できる限り病前の生活が可能となるようにするのが回復期リハビリテーションです。

体の状態が安定し機能回復に専念できる時期におこなう回復期リハビリテーションは、高い有効性が期待できます。当院は、その回復期リハビリテーションの専門病院です。障がいされた機能を最大限に回復させるよう、患者さん主体に有効性の高いリハビリテーションをおこなうことが当院の責務であると思います。そのために、経験を活かし尽力させていただきますので何卒よろしくお願い致します。

上飯田クリニック

これからの 透析医療

みうら なおと
三浦 直人



2019年4月より、上飯田クリニックの院長に就任いたしました。私は、愛知医科大学から2017年7月に副院長として着任し、今回院長を拝命させていただくことになりました。当クリニックは、1974年3月に旧上飯田第一病院を改築し人工透析部の設置からはじまりました。また前院長の加藤優先生は30年の長きにわたり院長を務められました。このような伝統のあるクリニック、そして経験豊富な先輩の先生のアとの院長として身の引き締まる思いですが、皆さま、どうぞよろしくお願い申し上げます。

これからの透析医療は、患者さんの高齢化に対する対策が重要課題になります。現在、透析導入（開始時）年齢の全国平均が69・2歳と高齢になってきています。高齢者については、腎臓だけではなく様々な臓器の合併症を持った方もいらっしゃいます。安心して長く通院して血液透析を受けていただくために、患者さんの送迎、透析時間中におこなう腎臓リハビリテーション、体組成計を使用した適正体重の決定など個々にあわせたサービスを継続しつつ、これからも患者さんのニーズ、社会状況にあわせて対応していきたいと考えています。

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 ◆ 7/19 (金) うちわ作り ◆ 8/16 (金) おきあがりこぼし作り ◆ 9/20 (金) 一輪ざし作り	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

リハビリテーション講座 申し込みは不要です。	無料 14:30-16:30 ◆ 7/13(土) 栄養＋熱中症 ◆ 9/14(土) 転倒予防	総合上飯田第一病院 南館8階 会議室
---	---	-----------------------

▶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



マンマフィットネス

乳がん経験者のための「無理なく、心地よくできる、やさしい運動」です。手術後の肩関節の動きをよくする、筋力をつける、のみではなく、ホルモン療法中の気分転換やリラクゼーションとしても期待できます。

〔場所〕 総合上飯田第一病院 南館8階 会議室
 〔日時〕 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
 〔お問い合わせ・お申込み〕
 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

費用
1,000円

健康管理室

LGBT研修を実施しました

近年、性的マイノリティに対する無配慮なハラスメントが問題になることを受け、研修をおこないました。LGBT とは、レズビアン(L)/ゲイ(G)/バイセクシュアル(B)/トランスジェンダー(T)を総称した言葉で、性的マイノリティと称されることもあります。LGBT は、統計学的には全人口の 5～10%(左利きや AB 型の方と同程度の人数) が該当するとされています。医療従事者として LGBT の理解を深め、患者さんやそのご家族、職員が安心できる環境を整備していきたい、などの感想を参加者から頂きました。今後も、このような研修を実施して、より働きやすい職場づくりを目指していきます。



NEW FACE!!



1. 入職日 2. 診療科・役職 3. 専門分野・認定資格 4. メッセージ

島田弘法 しまだ ひろのり

- 2019年3月5日
- 一般内科 部長
- 専門分野：内科、リウマチ膠原病
認定資格：日本内科学会認定内科医
日本リウマチ学会専門医
日本医師会認定産業医
- 内科全般を診療させていただきます。リウマチは整形外科の先生にお任せして膠原病（こうげんびょう）を診ますのでよろしくお願いいたします。

黒田憲治 くらだ けんじ

- 2019年4月1日
- 循環器内科 検査部長
- 認定資格：日本内科学会認定内科医
日本循環器学会認定循環器専門医
- 循環器内科常勤医として、慢性・急性の心疾患等について必要なものは適宜近隣の高次医療機関への紹介も行いながら地域医療に貢献してまいりたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

中村麻友美 なかむら まゆみ

- 2019年4月1日
- 健診センター 医長
- 専門分野：内科（内分泌糖尿）
認定資格：日本内科学会認定内科医
- 地域の皆さまの健康管理、健康増進に力を注ぎたいと思っております。よろしくお願いいたします。

永田亜矢子 ながた あやこ

- 2019年4月1日
- 形成外科 医長
- 専門分野：乳房再建
認定資格：日本形成外科学会専門医
日本乳房オンコプラスティックサージャリー学会責任医師
小児形成外科分野指導医
日本熱傷学会専門医
- 患者さんのために何が最良かを考え、期待に応えられるよう日々精進していきたいと思います。よろしくお願いいたします。

山本和樹 やまもと かずき

- 2019年4月1日
- 整形外科 医員
- 専門分野：一般整形外科
認定資格：日本整形外科学会整形外科専門医
- まだ不慣れな点も多く、ご迷惑をかけることもあると思いますが、皆さまのお役に立てるように頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

後藤まどか ごとう まどか

- 2019年4月1日
- 外科 レジデント
- 4 月から外科研修として半年間赴任いたします。至らぬ点が多いかと思いますが、精一杯頑張りますのでご指導よろしくお願いいたします。



塚脇崇允 つかわき たかよし

本年より着任いたしました。一日も早く皆さまのお役に立てるよう、精進して参ります。よろしくお願いいたします。

七田湧斗 しちだ ゆうと

4 月より初期研修医として務めさせていただくこととなりました。早く皆さまのお役に立てるよう、よく学び努力していきたいと思います。よろしくお願いいたします。

五島哲 ごしま さとし

4月より研修をさせていただいております。未熟なため、ご迷惑をおかけすることも多いかと思ひます。少しでも早くお役に立てるよう、必死で学んでいきますのでご指導の程よろしくお願いいたします。

ジュニアレジデント 1 年次

2019年4月1日入職

病診
連携

いざわ内科・消化器内科クリニック

消化器内科



◆ 診察の傾向

ですが、食事事情の変化などにより大腸がんになってしまいう方が増えております。苦しい、痛いなど敬遠されがちな内視鏡検査ですが、病気の早期発見には最も効果的な検査です。早期に発見することができれば、治療の選択肢も広がり、より良い結果が得られると考えます。当院では少しでも多くの方に内視鏡検査を受けていただけるよう、個室待機室、眠ったままできる内視鏡検査など様々な工夫をおこなっております。



◆ 皆さまへメッセージ
当院では胃カメラ・大腸カメラ検査に力を入れております。胃がんが日本人に多いことは知られており



院長 井澤 伸一郎 いざわしんいちろう

2001年3月山梨大学医学部卒業。10年以上、外科医として消化器病の手術治療や内視鏡検査にたずさわった後、診療所の医師として一般内科診療、地域医療、高齢者医療に関わる。2018年3月開院、笑顔あふれる院内、笑い声が聞こえる診察室を理想とする。

診療時間	月	火	水	木	金	土
予約検査 8:30-9:00	○	○	○	○	○	○
午前外来 9:00-12:00	○	○	○	○	○	○
検査 13:30-16:00	○	○	○	○	○	○
午後外来 16:00-18:30	○	○	○	○	○	○

受付終了時間は30分前まで。
休診日／日曜日・祝日・土曜午後
〒462-0041
愛知県名古屋市中区浪打町2丁目92-1
TEL: 052-919-6138
HP: <https://izawanaika.com/>



病院の
お仕事

薬剤師



薬のあるところ薬剤師あり、と言われるように、安心して薬をお使いいただけるように薬に関する全てに関わっております。

近年、医薬分業が進み外来業務に関しては処方せん発行が主になっていますが、各種の指導業務や入院支援をおこなっています。

業務の中心は入院業務で、調剤や服薬指導をおこなうことや、患者さんと直接対面し、薬の効果の判断や副作用等の発生状況の確認をおこなう等、患者さんに最適な薬の提案ができる体制をとっています。

中心静脈栄養や抗がん剤等の無菌調製をおこない、安全で質の高い薬剤の提供もおこなっています。

お薬について分からないこと、疑問、質問等ありましたら、お気軽にご相談ください。

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

火を使わず切って混ぜるだけ！

トマトのしらす和え

【材料】2人分

- ・トマト…1個
- ・しらす干し…大さじ2杯
- ・青じそ…2枚
- ・オリーブ油…小さじ1
- ・ポン酢しょうゆ…小さじ1

【レシピ】

- 1 トマトはくし型に切り、さらに一口大に切る。
- 2 青じそは千切りにする。
- 3 ボウルにすべての材料を入れて和える。
- 4 器に盛り付ける。



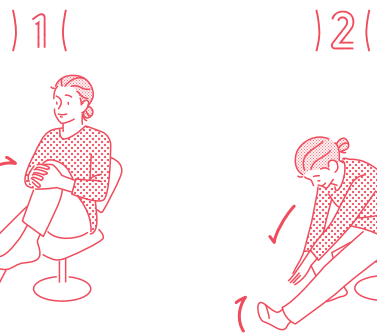
みちした しゅん
作業療法士 道下 俊

年齢とともに出てくる悩みとして、膝の痛みがよく挙げられます。膝の周りの筋肉をほぐすことは痛みの予防につながります。ストレッチは朝昼晩と3回程度おこなうのが効果的です。

ココロとカラダを
ゆるゆるほぐす

ストレッチ

膝かるストレッチ



片方の足を前に伸ばして、もう一方の膝を両手で抱えます。ゆっくりと胸の方に引きつけて深呼吸をしながら10秒数えましょう。反対側も同じように、それぞれ3回ずつおこないます。



つま先を出来るだけ立てた状態で、両手をつま先に向けて伸ばします。ゆっくりと深呼吸をしながら10秒数えましょう。反対側も同じように、それぞれ3回ずつおこないます。



一方の足をまっすぐ伸ばし、そのまま10秒数えましょう。膝の後ろの筋肉を伸ばします。反対側も同じように、それぞれ3回ずつおこないます。



一方の足をまっすぐ伸ばします。両手の親指で膝のお血をゆっくり下に動かします。左右各20回ずつおこないます。

今回の食材
トマト



トマトには発がん予防に有効とされるビタミンCや整腸作用のあるペクチン、高血圧予防に有効なカリウム等の栄養素を含んでいます。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど栄養がたっぷりです。

ゴマをかけても美味しい！

トマトとオクラのツナそうめん

【材料】1人分

- ・トマト…1/2個
- ・オクラ…3本
- ・そうめん…1束
- ・ツナ…1/2缶(40g)
- ・めんつゆ…大さじ2
- ・オリーブ油またはごま油…小さじ1
- ・黒こしょう…適量

A



【レシピ】

- 1 トマトは一口大に切る。
- 2 オクラは熱湯でさっと茹でて水にとり、水気を切って小口切りにする。
- 3 ボウルにツナとAを入れて混ぜる。
- 4 そうめんをお好みの固さに茹でて、流水で麺をしめ、しっかりと水気を切る。
- 5 ③に④をいれて混ぜ合わせる。
- 6 器に盛り付ける。



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

- カメラ目線 -

サイパンの海に潜った時に会ったクマノミです。
偶然、こちらを向いてくれました。

(写真提供: 小田)