

社会医療法人 愛生会

道しるべ

特集：産婦人科

vol.94



産婦人科

人生100年時代

女性のからだに起こる変化や困りごとに
寄り添って診察をおこないます。

初診も電話で予約ができます。

平日午前中は女性医師の診察もあります。

土曜日の午前中の診察もあります。

(交代制で男性医師の診察です)



婦人科

こんな症状は

ございませんか？

おりものが
多くて
かゆい子どもが
ほしいけど
なかなか
できない生理でないのに
出血がある16歳になっても
生理がこない生理の前に
どうしようもなく
イライラする
気分が落ち込む生理が辛い
出血が多くて
出かけられない
痛くて何もできない今は妊娠したくない
避妊するには
どうしたらいいの？性行為したあと
出血した性行為して
避妊に
失敗したおしものが
腫れて痛くて
歩きにくい最近
重いものを持ちたり
歩いたりすると
膣から何か出てくる
子宮が下がっている？30代なのに
生理がたまにしか
来ない50歳が近くなって
汗がでる
顔がほてる

\ 診察を受けにいらしてください /

検査・治療により

ずっと生活しやすくなることが多くあります。

検査は外来でするエコー検査や子宮がん検査、ホルモンを測る血液検査、画像で確認するMRI検査等があります。

子宮がんの手術から子宮筋腫・子宮脱

帝王切開など状況に応じて実施しています。

● 病気はなくとも検診を!!

名古屋市子宮がん検診…2年に1回 500円

● ご結婚前にブライダルチェックを!!

ブライダルチェックとは？

「思われ感染症はないか?」、「妊娠・出産に、なにか問題となることはないか?」を調べます。治療の必要がある場合は専門科への紹介から治療まで結びつけることができます。当院では女性だけでなく、男性にも受けていただけるコースの準備があります。料金なども含め、詳細は産婦人科までお問い合わせください!!

予約センター

ご予約・
お問い合わせ

TEL 052-991-3560

月～金 8:30-17:00 ± 8:30-13:00

母乳外来

産後1ヶ月まで必要なことがあれば
産婦人科病棟の助産師が続けて寄り添います。
その後は外来でお手伝いさせていただきます。他院で分娩された方も
ご相談ください!

退院後の育児

小児・ママの予防接種

生後2ヶ月からの予防接種は、
0歳だけでも6～7種類あり、
スケジュールを立てることが大変です。
小児科で分かりやすく説明し、
計画的に接種することができます。
抗体のないママには
産後に予防接種できます。アレルギーや育児で
気になる事もお相談ください

妊婦健診は予約制

\ 何でもご相談ください! /

1. 待ち時間が少なくなるよう努力しています!
2. 毎回エコーで赤ちゃんの様子を確認しています!
3. 公費券を使って低コストで実施しています!
4. 助産師が妊婦健診などをおこなう助産師外来があります!

\ 家族の立会いOK! /

LDRでお産

LDRとは陣痛から分娩、回復期まで
移動することなく過ごすことができる個室です。好きな音楽を
聞けますアロマで
リラックス
できます和室も
あります

里帰り出産も歓迎

ご実家でお産を考えている方、
妊娠34週から36週でお帰り下されば
里帰り出産も対応しております。里帰りでの分娩予約の際は、
お早めに産婦人科に連絡ください。ママの準備は
バッチリよ!

各種教室

母親教室

ファミリークラス

母乳教室

ヨガ教室

安心してお産に
のぞめるようにしています

妊娠中

スタッフについて

婦人科医師が中心となり、
ALSO(産科救急の専門家)
アドバンス助産師などが
安全分娩をめざして介助しています。

出産後

母児同室

母乳育児

ドライテクニック*

お祝い御膳

退院前
ご希望日の夕食

分娩について

※ 出産後のドライテクニックとは？

赤ちゃんの体力の消耗や体温低下を最小限にし、胎脂(赤ちゃんの全身を覆うクリーム様のもので皮膚を菌や寒さから守る)を取らないようにするため、出生直後から4日目までは沐浴を行わず、毎日汚れた部分のみを拭く事です。(衣服は毎日交換します) 疲労が少ないことなどから母乳等を良く飲んで生理的体重減少も少なく皮膚トラブルも減少します。(臍も早く取れます) 生後5日目から沐浴していくため退院前日に練習もできます。

安心安全な
お産・子育てを
目指しています総合病院なので安心
甲状腺外科・乳腺外科・内科・
外科・整形外科・耳鼻科・皮
膚科等の病気があっても連携
を取り合うことができます。精一杯
サポートします!

障がいをもっても住み慣れた地域、 我が家で生活続けるために！



医療 入院での リハビリテーション

当院は病院名にもあるように「リハビリテーション」を中心とした回復期リハビリテーション病院です。そのため、入院できる対象疾患が決まっています。
（※表1参照）

当院の特徴は、朝起きてから夜寝るまで24時間がリハビリテーションとなるように、日常生活の活動一つ一つ（朝起きて着替えて食堂に行くまで、食事、寝る前の着替え等）に看護師、介護福祉士などが介護も含めたケアを提供します。そして、最大で1日3時間の個別リハビリテーションを理学療法士、作業療法士、言語聴覚士がマンツーマンで行います。

また、医師、薬剤師、管理栄養士、社会福祉士、事務職員、看護補助者等、患者さんが安心して入院生活を送れるよう、安心して退院に向けて行動でき

るように支援する体制が整っています。身体や日常生活に不自由がある状態で退院することはご本人、ご家族ともに大きな不安があるかと思っています。当法人は、急性期を担う総合上飯田第一病院、回復期を担う上飯田リハビリテーション病院、生活期を担う介護福祉事業部など、地域の皆さんの生活を支援することができます。入院時から退院後に向けて不安の解消に努めるため、私たちはさまざまな職種がチームとなり活動しています。患者さんご本人が主役となるチームです。みなさんが目指す生活を送れるように一緒に取り組んでいきましょう。

介護 通所での リハビリテーション

今の生活を維持したい、できることを増やしたい。新しいことにチャレンジしたい！そのような想いに応えるため生活リハビリテーションを中心とした、食事や入浴など、日常生活上の支援や生活機能の向上のためのリハビリテーションを日帰りで提供します。当事業所には利用者さんの希望に応じて3つのコースを設定しています。（※表2参照）クイックコース以外は送迎サービスがあります。送迎範囲はご相談ください。

表1 入院対象となる基準

※2020年3月時点のものです（診療報酬改定にともない、変更の可能性がございます）

	疾患	発症から入院までの期間	病棟に入院できる期間
1	脳血管疾患、脊髄損傷、頭部外傷、くも膜下出血のシャント手術後、脳腫瘍、脳炎、急性脳炎、脊髄炎、多発性神経炎、多発性硬化症、腕神経叢損傷等の発症又は手術後、義肢装着訓練を要する状態	2か月以内	150日
	高次脳機能障害を伴った重症脳血管障害、重度の頭髄損傷及び頭部外傷を含む多部位外傷		180日
2	大腿骨、骨盤、脊椎、股関節もしくは膝関節の骨折又は二肢以上の多発骨折の発症後又は手術後の常態	2か月以内	90日
3	外科手術後又は肺炎等の治療時の安静により廃用症候群を有しており、手術後または発症後の常態	2か月以内	90日
4	大腿骨、骨盤、脊椎、股関節又は膝関節の神経、筋又は靱帯損傷後の状態	1か月以内	60日
5	股関節又は膝関節の置換術後の状態	1か月以内	90日

表2

コース	時間	内容
ベーシックコース	6～7時間	個別リハビリテーション・入浴・食事・送迎
オーダーコース	3～4時間	個別リハビリテーション・入浴・送迎
クイックコース	1～2時間	個別リハビリテーション



市民公開講座

第26回
2020/1/18(土)
[来場者数] 94名

今回のテーマ

- 形成外科領域におけるレーザー治療
- お肌の健康は食事から

1 講師

総合上飯田第一病院
形成外科医長
ながた あやこ

永田 亜矢子

2 講師

総合上飯田第一病院
栄養科 管理栄養士
ひろまつ あきよ

平松 章子

参加者の声

Voice

・肌に関する講演は珍しく、内容は女性が気になることばかりでした。
・しみの悩みがあり受講しました。形成外科でしみ治療ができることを知ることができてよかったです。

形成外科領域におけるレーザー治療「きれいな肌になろう（あざ・しみ・こじわ治療）」の演題で講演をしました。形成外科とはどんな科であるから始まり、レーザー適応疾患の説明、レーザー機器の説明をしました。レーザー適応疾患には健康保険の適応のあるものとないものがあります。健康保険の適応のあるものは赤・青・茶の「あざ」であり、健康保険の適応のないものは、しみやこじわ治療であり自費診療になります。レーザー治療は治療対象とする光吸収体に合わせた波長のレーザーで治療をします。当院と愛知医科大学病院で経験したそれぞれの疾患のレーザー治療前とレーザー治療後の状態について写真を用いて比較し、解説しました。

お肌の健康のためには、良質な睡眠、適度の運動、紫外線予防、禁煙などが重要とされていますが、食事もとても大切です。本市民講座ではバランスのよい食事、食事の目安量を中心に、お肌の健康に必要なビタミン(B2・B6・C・E・Aなど)、最近注目されているコラーゲンペプチドの役割をお話させていただきました。

特定の栄養素、食材が挙げられることがあります。それだけを食えば良いというものはありません。バランスのよい食生活を行った上で、サプリメントや栄養補助食品をプラスアルファしていただくと良いと思います。



虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症） について学びましょう

総合上飯田第一病院 検査部部長・循環器内科

黒田 憲治(くろだ けんじ)

総合上飯田第一病院 臨床検査部 臨床検査技師

徳永 真衣(とくなが まい)

夏目 剣太(なつめ けんた)

第27回
予告

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)

日 時 2020年5月23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

動き出した愛生会の 新しい介護事業

社会医療法人愛生会
理事長 片岡祐司



YUJI KATAOKA

4月になり、新人職員を迎え、私たち愛生会の職員も若返った気持ちで地域の皆さまの医療と介護に情熱を燃やそうと決意も新たにしています。

さて、愛生会として初めての看護小規模多機能型居宅介護と訪問看護ステーションである「愛生複合型サービスセンター平安通、愛生訪問看護ステーション平安通」および有料老人ホームである「こもれびの家平安通」が4月に地下鉄の平安通駅の南にオープンいたしました。そこで、この新しい居宅介護について簡単に説明します。

何らかの病気で入院し治療を受けた高齢者が、病院から退院して

もまだ医療や介護が必要で、なかなか自立した生活ができない場合があります。退院しても、介護に慣れない家族の介護や高齢者夫婦の老老介護では、生活することが本当に困難になります。そのような場合に、今までは通所介護サービスや訪問介護サービスを別々の事業者から受けることになりますが、その都度介護スタッフは変わり、サービスも定型的であったり画一的であったり、とても安心して自宅での生活することはできませんでした。

しかし私たちの新しい介護では、「通い」も「訪問」も「宿泊」も同じ介護スタッフでおこなうため、利用者

さんの小さな変化を気づくことができ、よりきめ細やかなサービスが提供できます。また、介護スタッフが事業所内の訪問看護スタッフと密接に連携することができ、医療依存度の高い高齢者や退院後の方にも安心して自宅での生活を継続することが可能になります。

そして、新しい事業所の1階は複合型サービスセンターと訪問看護ステーションとなり、2階は19人が仲良く安心して暮らすことのできる、個室付きの有料老人ホーム「こもれびの家平安通」になります。このように、新しい看護小規模多機能型居宅介護は、地域包括ケアシステムの今後の中心的なサービス

となるものであり、「病院と介護施設と在宅との中間施設」に位置付けられています。

お年寄りが住み慣れた家や地域で病気になっても、最後まで介護サービスと訪問看護サービスを受けて自立した生活ができることこそ、私たちの願いであり目標です。私たちの新しい介護と看護の事業そして老人ホームに、ご興味のある方はぜひ担当職員にお気軽に声をかけてください。丁寧に対応させていただきますので、よろしく願っています。

開設

看護小規模多機能型居宅介護
愛生複合型サービスセンター平安通
住宅型有料老人ホーム
こもれびの家平安通
訪問看護事業所
愛生訪問看護ステーション平安通
訪問介護事業所
あいせいケアステーション（移設）

2020年4月、名古屋市中区平安通に、住宅型有料老人ホーム「こもれびの家平安通」19室、看護小規模多機能型居宅介護「愛生複合型サービスセンター平安通」定員29名、「愛生訪問看護ステーション平安通」を開設し、また同じ建物に上飯田通にある「あいせいケアステーション」を移転し、新たな施設を開設しました。

これから都市部で高齢者の独居、老々介護の方も増加していくと推測されます。要介護状態でもご自宅で少しでも長く生活されたいと希望されている方、お一人での生活が困難になった要介護の利用者さまにご利用いただく施設です。

社会医療法人愛生会及び地域の医療機関、介護サービス事業所と連携し可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築に努力してまいります。



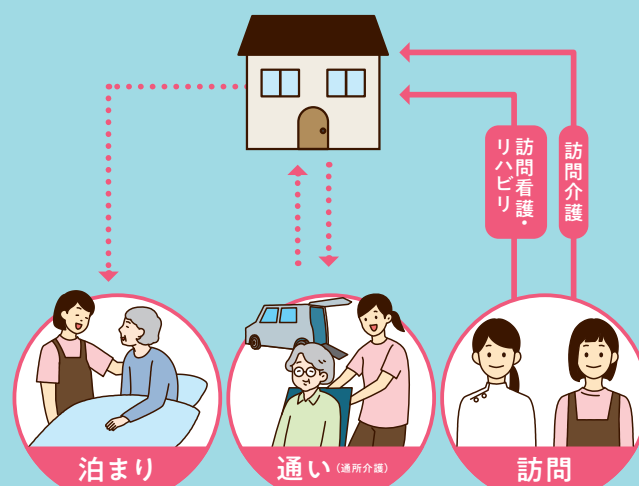
ホッと安心ポイント

顔なじみのスタッフにより
泊まり 通い 訪問看護/訪問介護
を一体的にサービスを受けられる

医療依存度が高い高齢者、環境変化等による
体調変化の多い退院後の方も安心

介護に慣れていないご家族の不安軽減

泊まり 通い 訪問看護/訪問介護
を必要に応じて臨機応変に組み合わせて利用可能



看護小規模
多機能型
居宅介護
について

訪問看護が加わり、これまでの小規模多機能では受入れ困難だった医療依存度の高い人、退院直後で状態不安定な人などの、在宅療養支援を可能にします。

【アクセス・周辺施設】



【電車】地下鉄名城線「平安通」駅 下車 徒歩5分

【市バス】系統14、幹名駅1、鶴舞11
「彩紅橋通」停留所 下車 徒歩3分

お問い合わせ

〒462-0823

愛知県名古屋市北区東大曾根町上一丁目828番

TEL:0800-2000-828

利用時間：平日 9:00～17:00



JICA の訪問

地域包括ケアサービス技術研修 タイの医療従事者が当院を見学

日本の病院連携や地域包括ケアシステムなどを学びに、JICA(独立行政法人国際協力機構)のプロジェクトで1月31日にタイの医師、看護師、理学療法士15名の方が当院の見学に来られました。当院で行っているチーム医療や退院支援など様々な取り組みの紹介だけでなく、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。日本の連携やサービスに強い関心を示していただき、通訳を交えての会話でありましたが終始アットホームな雰囲気で見学をすることができました。研修を終えて、あらためて当法人で行っている取り組みを強化していき、地域での連携と活動が他の見本となるよう励んでいきます。



健康管理室

健康経営優良法人2020(ホワイト500)に認定

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。当法人は大規模法人部門において2年連続でホワイト500に認定されました。『私たちは「全職員とその家族の健康」を大切にします』という理念のもと、職員とその家族の健康保持・増進によるパフォーマンス性向上を目指し、地域の皆さまからより一層信頼され愛されるように努めていきます。



第16回青空コンサートを行いました！

皆さんに元気をお届けしたいと、緩和ケアチーム協賛で職員有志が開催してきた青空コンサートも8回目のクリスマスを迎えました。バンド「上飯田スイングガールズ&ボーイズ」は念願の名曲“sing,sing,sing”に挑戦。オカリナ、三線、ハンドベル隊がそれぞれクリスマスムードを盛り上げました。フィナーレは、美しいジャズミンがアラジンと手を取り熱唱。コーラス・ダンスとともにアラビアンナイトを思わせる華やかなステージで、夢のひとつでした！

次回6月に予定しています。どうぞお楽しみに！



総合上飯田第一病院

NEW FACE!!



春日井 俊史

かすがい としふみ

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

1. 2020年1月1日
2. 消化器内科 第二部長
3. 認定資格：消化器専門医・消化器内視鏡専門医・認定内科医
4. 消化器疾患領域では特に胆・膵疾患領域を専門としております。良質な医療を提供し、地域医療に貢献出来るよう努めてまいります。

あいちゃんカフェ

毎月第3金曜日 14:30-16:00

- ◆ 4/17(金) 補聴器のお話
- ◆ 5/15(金) サルコペニアのお話
- ◆ 6/19(金) 糖尿病のお話

100円

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

リハビリテーション講座

14:00-16:00

- ◆ 5/9(土) 健康寿命

無料

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

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 ※今後の糖尿病教室の日程は総合上飯田第一病院のホームページでご確認ください。

マタニティヨガ教室

毎週火曜日 14:00-16:00

300円

母乳教室

毎月第1土曜日 10:00-11:30

無料

母親教室

毎月第1・3水曜日 13:30-15:30

無料

ファミリークラス

毎月第1土曜日 13:30-15:30

無料

安産教室

毎週金曜日 15:00-16:00

無料

YYサークル(育児サークル)

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

無料

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

毎月第3月曜日 13:00-14:00

対象 / 当院乳腺外科に通院されている方

1,000円

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

※各イベントの詳細につきましては、ホームページを、ご確認ください。

医療・福祉制度のお役立ち情報

暮らしの豆ちき

医療福祉相談室より

名古屋市福祉給付金支給制度をご存知ですか？

「名古屋市福祉給付金支給制度」とは、名古屋市内に住民票がある、70歳以上の方の内、一定の要件に該当される場合、医療費の一部負担金(1~3割)が助成され、無料になる制度です。

対象となる要件は、障害者、ひとり親家庭等で各医療費助成の受給要件を満たす場合の他、日常生活(歩行・食事・排泄・入浴・着脱衣)において一部介助~全面的に介助が必要(寝たきり度B・C)であったり、中等度~重度の認知症状(徘徊・尿便失禁・攻撃的言動・火の不始末等:認知症高齢者日常生活自立度Ⅲ~Ⅳ)が、3ヶ月以上続いている場合も、対象となることがあります(但し、所得制限あり)。申請時に、医師の証明が必要になることもあります。

申請の窓口は、区役所保険年金課または支所区民福祉課です。申請の上で、制度の対象となる場合は、福祉給付金資格者証が交付され、医療機関を受診時に健康保険証と一緒に提示することで、医療費の助成が受けられます。

詳細は医療福祉相談室または担当ケアマネジャーへご相談ください。

認知症高齢者の日常生活自立度

ランク	判断基準	見られる症状・行動の例
I	何らかの認知症を有するが、日常生活は家庭内及び社会的にほぼ自立している。	
II	日常生活に支障を来すような症状・行動や意思疎通の困難さが多少見られても、誰かが注意していれば自立できる。	
	IIa 家庭外で上記IIの状態がみられる。	たびたび道に迷うとか、買物や事務、金銭管理などそれまでできたことにミスが目立つ等
	IIb 家庭内でも上記IIの状態がみられる。	服薬管理ができない、電話の応答や訪問者との対応など一人で留守番ができない等
III	日常生活に支障を来すような症状・行動や意思疎通の困難さが見られ、介護を必要とする。	
	IIIa 日中を中心として上記IIIの状態が見られる。	着替え、食事、排便、排尿が上手にできない、時間がかかる。やたら物に口を入れる、物を拾い集める、徘徊、失禁、大声・奇声をあげる、火の不始末、不潔行為、性的異常行為等
	IIIb 夜間を中心として上記IIIの状態が見られる。	ランクIIIaに同じ
IV	日常生活に支障を来すような症状・行動や意思疎通の困難さが頻繁に見られ、常に介護を必要とする。	ランクIIIaに同じ
M	著しい精神症状や問題行動あるいは、重篤な身体疾患が見られ、専門医療を必要とする。	せん妄、妄想、興奮、自傷・他害等の精神症状や精神症状に起因する問題行動が継続する状態等

障害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)

生活自立	ランクJ	何らかの障害等を有するが、日常生活はほぼ自立しており独力で外出する 1. 交通機関等を利用して外出する 2. 近隣所へなら外出する
準寝たきり	ランクA	屋内での生活は概ね自立しているが、介助なしに外出しない 1. 介助により外出し、日中はほとんどベッドから離れて生活する 2. 外出の頻度が少なく、日中も寝たり起きたりの生活をしている
寝たきり	ランクB	屋内での生活は何らかの介助を要し、日中もベッド上での生活が主体であるが、座位を保つ 1. 車いすに移乗し、食事、排泄はベッドから離れて行う 2. 介助により車いすに移乗する
	ランクC	1 日中ベッド上で過ごし、排泄、食事、着替において介助を要する 1. 自力で寝返りをうつ 2. 自力では寝返りもできない



病診連携

おなか内科 東白壁クリニック

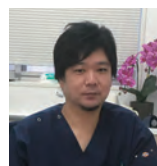
内科
消化器内科

診察の傾向

当院ではCTや内視鏡といった設備を設置しております。消化器科では万が一見逃すと重大な結果をもたらす疾患が数多くあり、そういった疾患を確実に拾い上げ、必要な際は高次医療施設に紹介し、治療していただくことに留意しています。また、通常のかぜや高血圧、糖尿病などの一般内科的な疾患も診療しています。大きな施設では予約がないとおこなうことの難しい検査でも、できる限り早くおこなえるようにしており、例えば胃カメラの場合、あらかじめ朝食を抜いた状態で来院いただき、予約に余裕がある場合は、当日中におこなうようにします。またCTも、その場で施行しております。このような対応をさせていただくなかで、開業後一か月が過ぎましたが、何名かの方の重大な疾患を見つけることができ、高次医療施設に紹介して加療を受けていただきました。

皆さまへメッセージ

総合内科専門医、消化器専門医、内視鏡専門医として地域の皆さまに役立ちたいと考えております。また、すでにある疾患を治すだけではなく、まだ症状として現れていない疾患を、なるべく早く見つけ出す、健診や人間ドッグといった予防医学にも力をいれております。中でも、胃や大腸は人間の内臓の中では数少ない「直接的に見ることのできる臓器」です。当院では鎮静剤を用い、寝ている間にカメラを受けていただくことや、日帰りのポリプ切除もおこなっております。どうぞお気軽にお越しください。



院長 杉田 裕輔 すぎた ゆうすけ

この度、東区白壁交差点付近に「おなか内科東白壁クリニック」を開設いたしました。総合上飯田第一病院消化器内科で4年半勤務し、他の医療機関も含め、十数年勤務医を経験し開業のお話をいただきました。慣れ親しんだ地域で「地元に貢献したい」との思いで開業いたしました。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00-12:00	○	○	△	○	○	○
13:30-16:00	△	△	△	△	△	△
16:30-18:30	○	○	△	○	○	△

△: 13:30-16:00 内視鏡検査（予約制）

休診日／水曜日・土曜日午後・日曜日・祝日
〒461-0027
愛知県名古屋市東区芳野1丁目1-15
TEL: 052-908-3721
<https://onaka-nagoya.com/>



血液サラサラに！
動脈硬化を予防！

頑張らない逸品レシピ

栄養科監修

ゆるっと気楽に、もう一品！



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。

新玉ねぎの丸ごとレンジ蒸し

【材料】1人前

・新玉ねぎ …………… 1個
・バター …………… 10g
・醤油 …………… 小さじ1杯
・パセリ …………… 少々

【レシピ】

- 1 新玉ねぎの皮をむいて上下を切り落とす
- 2 新玉ねぎの上部に十字の切り込みをいれる
- 3 新玉ねぎの切り込みにバターをのせる
- 4 皿に③を乗せてラップをかけて、玉ねぎに火が通るまで電子レンジで加熱する（600w / 約5分）
- 5 出来上がったら醤油とパセリをかけて完成!!

今回の食材

新玉ねぎ



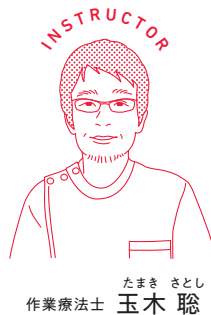
旬は3～5月です。普通の玉ねぎは収穫してから1ヶ月ほど乾燥させて薄皮を茶色にします。新玉ねぎは収穫してからすぐに出荷されます。栄養成分に大きな違いはありませんが、硫化アリルは血液をサラサラにして動脈硬化を予防する作用があります。

ココロもカラダもゆるゆるほぐす

ストレッチ講座

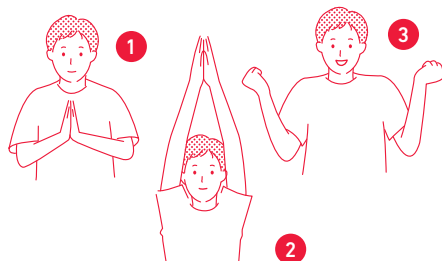
〈肩凝り解消ストレッチ〉

スマートフォンを使用する機会が多いので、肩の筋肉をほぐしたり、姿勢を良くしたりして、肩凝りを軽くしましょう。肩甲骨をストレッチすることで、ダイエットにも効果があるかもしれません。仕事や家事の合間に試してみてください。



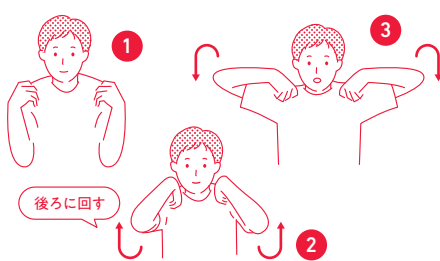
たまき さとし
作業療法士 玉木 聡

1 肩甲骨周りの筋肉をほぐす



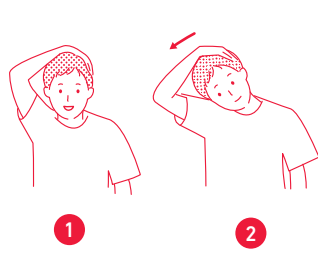
手を合わせたまま頭の上に腕を伸ばし、ゆっくり左右に下ろします。胸を前に突き出すように肩甲骨を両腕の力で挟み込むイメージで行います。繰り返し10回行います。

2 肩甲骨はがし（肩甲骨を広げる）



肩の力を抜き、右手と左手を、それぞれの肩（右肩・左肩）に置きます。肘で大きく円を描くように後ろ回しで、10回ぐるぐる肩を回します。意識して大きく円を描くことがコツです。

3 首から肩の筋肉を伸ばす



顔をまっすぐ正面に向けた状態で、頭を横に倒します。倒した状態を15秒キープして、もとに戻します。次に左右反対側も同じように頭を倒して15秒キープしましょう。

病院のお仕事

視能訓練士



視能訓練士は、眼科専門の検査員です。

眼科でおこなう検査といえば視力検査をイメージされる方が多いのではないのでしょうか。その他にも視野検査や眼底検査、幼少期における斜視・弱視の視機能訓練などがあります。

一言で視力低下といっても、眼鏡装用で解消できるもの、疾患があり治療を要するものなど様々な状態があります。そのため眼科では診察前の各種検査がとても大切で、その検査結果をもとに診察や治療が実施されます。

眼は様々な感覚器の中でも、外界から得られる情報の80%以上を担っていると言われています。その大切な感覚器を永く守っていくために医師や看護師など他職種と連携し検査を実施しています。

私たちは「地域と共に、人と共に」の心を大切にします。



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

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

あいせいデイサービスセンター

名古屋市北区上飯田通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

愛生複合型サービスセンター平安通

名古屋市北区東大曾根町上一丁目828番地
TEL (052) 908-5011

こもれびの家平安通

名古屋市北区東大曾根町上一丁目828番地
TEL (052) 908-1355

愛生訪問看護ステーション平安通

名古屋市北区東大曾根町上一丁目828番地
TEL (052) 908-8550

あいせいケアステーション

名古屋市北区東大曾根町上一丁目828番地
TEL (052) 991-3152

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

愛生会本部

名古屋市北区上飯田通2丁目37番地
TEL (052) 914-7071

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▲

キーワードは
「医療は愛生会」
で検索!



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

(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

www.kamiida-hp.jp/guide/04/index.html

2020年度より、検査の内容と料金の変更がございます。詳細は健診センターまでお問い合わせください。

[HP]



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

今号の表紙



「寄り道」

可愛らしく咲いたコブシの花をみつけ、
思わず寄り道をした
友人からいただいた一枚。
日の光がとても綺麗。

(写真提供: 渡邊)