

口から始めるフレイル予防

北病院 病棟看護師摂食嚥下障害看護認定看護師 永井 浩美

昨年から続く新型コロナウイルス感染症は、私たちの生活にも大きな影響をもたらしています。この頃は、家時間は多くなり、動かない生活から食事量が減ったり、食べ過ぎて思わぬ体重の変化などもあるのではないのでしょうか？体を動かさない生活が続くと体や頭の機能が低下し（生活不活発病）フレイル状態になることが危惧されます。図1、図2

今回は食事の問題を通してフレイル予防を考えたいと思います。食事は、単に栄養を摂る行為だけでなく、生活に彩りを添えてくれるものです。普段の食事の工夫と嚥下を低下させない口まわり運動について紹介したいと思います。

図1

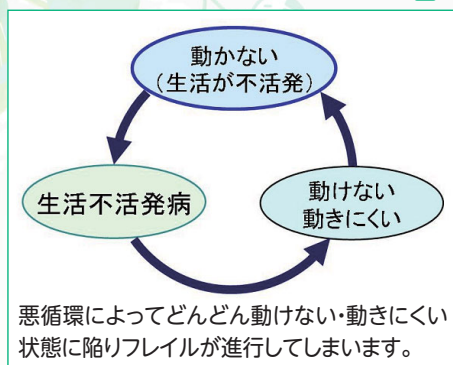
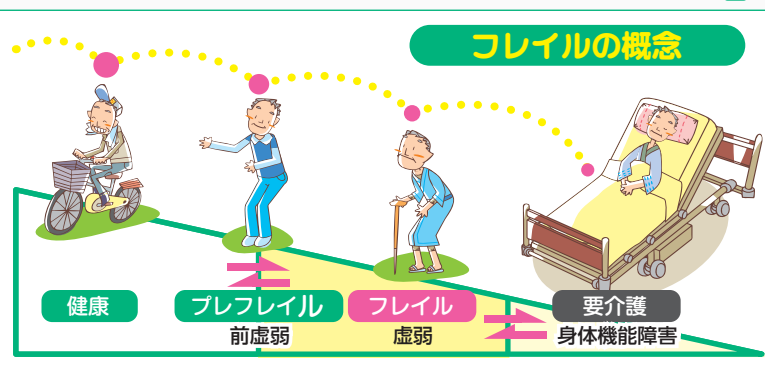


図1 生活不活発病の悪循環（健康長寿ネットHPより）

図2



フレイルとは…

健康な状態と日常生活でサポートが必要な要介護状態の中間を意味しています（図2）。フレイルは色々な要因が関連して構成され、これらの要因がお互いに影響を与えながら悪循環を形成していくと考えられています。予防にはこれらの要因を改善して、悪循環に陥らないことが大切です。

今回は

食事と運動でLet'sフレイル予防

食事の工夫

食事のフレイル（虚弱）予防で一番重要なことは、低栄養にならないことと言われています。必要なエネルギー量（例：男性60kg 1,850Kcal、女性50kg 1,500Kcal）を取り、適切な水分摂取で体のバランスを整えます。

食事量が少ない時や偏る時には、調理を工夫したり、品数で調整してみたらいかがですか。尚、病気で治療されていてカロリー制限や水分摂取の制約がある方は、医師と相談しましょう。

たんぱく質・ビタミンをちょっとプラス 例えば朝食



名古屋と言えばモーニング

トーストをチーズトーストに



チーズとサラダヨーグルト

軽食のご飯



名古屋と言えばきしめん

味噌煮込み卵に鶏肉野菜を加える



卵とネギを入れる

口まわりの運動でフレイル予防

「口は健康の入り口」とも言います。食物が口から摂られ、胃や腸で栄養素が吸収される過程を考えると口腔機能を低下させないことが大切になります。食べ物を飲み込む時には、咽が斜め上に持ち上がります。意識して、筋力低下を防ぐために嚥下おでこ体操で咽を持ち上げる筋力を鍛えてみませんか。

嚥下おでこ体操

額に手を当てて力を加え、おへそをのぞき込むように下向きに力を加えます。

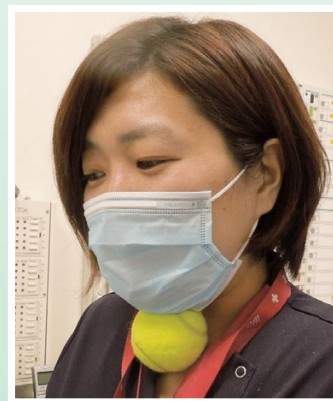
やり方

- ① 持続法：ゆっくり5秒数えて力を入れ続ける。
- ② 反復法：数を数えながらそれに合わせて1回ずつ下を向くように力を入れる。

※①②が上手く出来ない人は、写真②を試してみてください。



反対の手で顎の下を握ることを確認して下さい。食前に5～10回を目安に、できるだけ毎日行ないましょう。



うまく出来ないときは、顎の下にボールを挟んでつぶすようにして行って下さい。

小児

コーナー

あじま診療所 所長
小児科
森 英一

子どもの事故防止

病気も予防が大切ですが、事故は予防が第一です。子どもたちの発達や行動パターンを良く知って、年齢にあった適確な対応をすることで、大部分の事故は防止できるといわれています。

乳幼児で注意することとしては、「危ない物や小さな物は子どもの手の届くところには置かない」「水深10cmでも溺れることがあるので、お風呂の残り水は抜く」「ベランダや窓の近くに踏み台になるようなものは置かない」「車に乗せる時は、後部座席にチャイルドシートを取り付けて使用する」などがあります。

母子手帳にも「事故の予防」について書かれています。子どもの目線で廻りを見直してみて、事故を未然に防ぐようにしましょう。



北医療生協



～食べるでつながるプロジェクトを行いました～

口腔機能低下症って知っていますか？

開催日：2021年 4月10日(土)
場 所：上飯田ワイワイルーム
参 加：48名

報告 北生協歯科 小池 由里



久野歯科医師の“口腔機能低下症って知っていますか？”をテーマに食べるでつながるプロジェクトの講演会を開催しました。

講演は唇、頬、舌など口の機能の衰えを確認することの大切さと、衰える事によりどのような影響が出るのかが説明されました。また機能の衰えを確認する舌圧検査や口腔乾燥検査、パタカラチェック、機能チェックシートが紹介され、食べる機能を維持する日常生活でのポイントが話されました。

参加された方からは、「とても面白く有意義だった」「認識を改めることができた」など、うれしい感想をたくさんいただきました。これからも感染対策をしながら、講演会企画を検討していきたいと思います。

ポイントです！

ぜひ日常生活に取り入れてみてください！

楽しく！無理なく！

- 寝床から起きるときは頭をゆっくり起こす
- 立ち上がったらず深呼吸
- 起きたらすぐにぶくぶくうがい
- 食るときは回数を増やす(+10回)
- 食事のあと舌まわし、歯みがきあと舌まわし
- 新聞を音読 など

※舌まわしは“きたきたチャンネル”に動画がアップされています。ぜひご覧ください。

申し込み／お問合わせ：北医療生協 事務局 ☎052-914-4554

訪看情報メール便

「わあ～かわいい！」

北医療生協訪問看護ステーション 横井 美雪

皆さん、「かわいい！」と思うのはどういう場面ですか？

赤ちゃんと出会った時？ペットとふれあっている時？それとも、好きなアイドルやキャラクターを見ている時？

人は何か、かわいい！と感じた時、脳からホルモンが放出されます。実はそのホルモン、かなり優秀でストレスを和らげたり、免疫を高めたり、と今のご時世だからこそ必要なホルモンなのです。

皆さんもぜひ、かわいい！と感じる機会をたくさん作って、コロナ禍を笑顔で乗り越えましょう！



北医療生協訪問看護ステーション ☎(052)911-2421

今日からできるリハビリ体操



北病院 リハビリテーション科 理学療法士 矢島 武
座ってできるリハビリ体操！

ちょっとした時間で行える。毎日ちょっとだけ行う。そんな体操です。

安心して外に出られない日が続いています。「最近ほとんど歩いてないな」なんてことはないでしょうか。軽く家の近道を散歩してほしいと思いますが、家の中でも下半身の筋力や心肺機能の向上を目的とした安全に行える運動があります。気が付いた時でいいのでちょっとだけでもやってみませんか。

足踏み運動 下半身の筋力・心肺機能向上のために行ないましょう。

●運動内容



*肘かけの無い椅子を使用して下さい。
①椅子に軽く腰掛け、両足をしっかり床に着けましょう。手は軽く握り、脇を締めて、肘は無理なくしっかりと曲げます。



②手と足を大きく動かし足踏み運動。
*おへその下あたりに力を入れましょう。
*脇は締めたまま、肘もしっかり曲げたまま、①の基本姿勢を崩さずに行うことがポイントです。

*無理はいけませんが、しっかり最後まで大きく動かすことが大切です。

モデル：嶋矢 麻実



介護の仕事 続ける理由



西区くらしのセンター
北医療生協西区居宅介護支援事業所
主任介護支援専門員 山本 州美

もともとデザイン学校を出ており介護は無縁で華やかな世界が好きだった私が、介護の世界を知ったのは、元気だった父がくも膜下出血で突然倒れて亡くなったことでした。介護が他人事ではなくなりヘルパー2級の資格を取り、パートでヘルパーをしながら、雇用の場を広げる為に資格取得の勉強が数年続きました。

北医療生協でケアマネをして10年過ぎますが、未だに緊張するのは、初めての利用者様のお宅を訪問する時です。でもきっと利用者様の方が、介護の悩みをかかえていっぱいになっている中でどんなケアマネが来るのだろうか？とちょっと緊張と不安を感じてみえると思います。

「いいところを紹介してもらってよかった。ありがとう」と家族や利用者様から言われ、利用者様の生活が生き生きと変わるところを見られるのが私の仕事のやりがいです。

現在、北医療生協西区くらしのセンターに移動になり6年目になります。これからもういろいろ何でも語り合え、思いやりにあふれた優しい職場の仲間や地域のことを何でも聞ける頼りがいのある組合員さんの存在に感謝し、支えてもらいながらつなげる仕事であるケアマネ業務を楽しく続けていきたいと思っています。介護の世界に導いてくれた天国の父にも感謝です。

北病院 耳より情報



嚥下入院って何??

北病院病棟看護師
摂食嚥下障害看護認定看護師
永井 浩美



今回も北病院で行っている2泊3日の「嚥下入院」についてご紹介いたします。北病院の「嚥下入院」

は嚥下造影検査を行い、検査結果を基に食事の堅さや大きさを考え、食事時の姿勢や時間、食べ方などの状態から安全に食べることができる食事の形や食べ方などをお伝えしています。退院時に検査結果や日々の注意点、訓練方法などを「私の嚥下ノート」にまとめてお渡ししています。

皆さんは嚥下障害の原因は脳卒中などの病気がもとで起こると思われそうですが、昨年から続く新型コロナウイルス感染による外出自粛による不活動から起こる生活不活発病（「生活が不活発になった」ことが原因となり、あらゆる体や頭の動きが低下する病気のこと）や痩せることで起きることもあります。食事中にむせるなど気になることがある方はご相談下さい。



ナース♥hotline ホットライン



よろしく お願いします!!

看護師・看護学生対策担当 森 千奈実

4月から看護師求人担当となりました森千奈実と申します。

簡単な自己紹介をしたいと思います。

1993年2月生まれ、28歳になります。

出身は三重県で今も三重から通勤しています。

北病院総合サービス課2年、北メンタルクリニック事務3年と北医療生協では5年勤務しています。

看護師さんの求人担当は初めてとなりますがよろしくお願いいたします。



看護師募集中
☎(052)915-2301

問い合わせは
担当
森



A 「CO^{シオー}」とは「要観察歯」のことです。すぐに治療が必要な状態ではありませんが、このままだとむし歯になってしまう状態だと思っていたらよいと思います。

歯磨きの仕方はもちろん、食生活習慣の改善をすればむし歯への進行を止めることができますので、歯科医院で適切な指導を受ける必要があります。

「早期発見、早期治療」といわれますが、歯に関しては、「早期発見、進行予防」とすることが健康な歯を保つ秘訣になります。歯医者にかかって積極的に予防しましょう。

歯の相談室



北生協歯科 医師
久野 よし乃

Q

学校の歯科検診で「CO^{シオー}」といわれました。歯医者にかかったほうがよいでしょうか？

A

「CO^{シオー}」とは「要観察歯」のことです。すぐに治療が必要な状態ではありませんが、このままだとむし歯になってしまう状態だと思っていたらよいと思います。

回答

ご意見ありがとうございます。
傘がなくなったということ、ご迷惑をおかけし誠に申し訳ございませんでした。病院玄関の傘立てのところに、傘袋を用意しております。傘袋をご利用いただきますよう、よろしくお願いいたします。貴重なご意見ありがとうございました。

北病院 事務長 甲斐 美矢子

北病院 院所利用委員会 ご意見・投書から



意見

傘立てに置いておいた傘がなくなった。傘を盗まれないようにしてほしい。

NO 密だけど濃密

楽しい企画が
もりだくさん！

厳しいコロナ禍だからこそ「人と人とのつながり」を大切にしたい。そんな想いの取り組みです。今後も企画していきますので、ぜひ参加してみてください。取り組みの一部を紹介します。

※企画は新型コロナウイルス感染対策を行い実施しています。

3/14(日) 西区ブロック企画 11時～12時

もちつがない大会を開催



例年だとお餅をつき黄粉やあんこでくるみ、親子づれでにぎわっていました。感染流行中でどのようにしようかと提起されたのが「もちつかない大会」でした。業者に注文したお餅を配って駐車場ではコマ回し、輪投げ、お手玉などを置き親子で遊んでいただきました。初めての試みで全く予想が立ちませんでした。スタッフも含め91人の方に参加していただきました。感染が収まるまでは密を避けご近所の方が参加しやすい方法で行事を行っていきます。

西区西 塩谷 昇

4/11(日) 味美支部・中味鏡支部 共催

今、あじまがあつい！

4.7 WHO 世界保健デー

「健康チェックに60名が参加！」



握力
チェック

味美支部と中味鏡支部が力を合わせて骨密度チェック・握力チェックをおこないました。当日はフードステーション開催日でもあったことから、多くの組合員や地域の方々と健康チェックを通して出会うことができました。

参加者から「筋力に意識を向ける機会になった」（70代男性）、「骨密度チェックをするの初めてです。運動しなきゃ」（30代女性）、「医療生協の良さだね」（70代女性）などご自身の状況や北医療生協に対する想いも交えた感想を沢山いただきました。

* WHO とは

WHO（世界保健機関）は1948年4月7日に、すべての人々の健康を増進し保護するため互いに他の国々と協力する目的で設立された国連組織。4月7日を世界保健デーと位置付け、世界中で、健康づくりの取り組みを呼びかけている。

場所：あじま診療所 駐車場・エントランス



打ち合わせ
の様子

感染対策

感染対策については手指消毒、使う度に機器や椅子等を消毒をしておこないました。様々な作業がありますが、安心して参加いただけるように、事前に消毒の手順をシミュレーションしたうえでおこないました。今後も安心してご参加いただければと思います。

出発は、「お返し班会」を家の近くで開きたいね」でした。名東区西支部の送迎の日の曜組健に参加された組合員から、身近な場所での健康結果について話し合いたいとの声から「ベル班」が誕生しました。最初は、骨密度チェック。2回、3回と

出発は

「お返し班会」

イキイキ 班紹介

名東区西支部
ベル班
安藤 鈴枝

回数を重ねました。参加者は、健康に対する意識は高く、時には健康結果を持って参加され、「これはどう」と質問する姿も見られます。新たに年間計画も決めました。まだ、参加されていない組合員にも声を掛けて広げたいと考えています。



すしおレシピ

No.230

(1人分)
284kcal
塩分
0.62g

サーモンのポワレバルサミコ風味



材料(2人分)

- サーモン…………… 2切れ
- オリーブ油…………… 大さじ2
- 塩、こしょう…………… 少々
- バルサミコ酢…………… 大さじ2
- 小麦粉…………… 少々
- もやし…………… 200g
- まいたけ…………… 100g
- 人参…………… 20g
- 小松菜…………… 20g
- ごま、しょうゆ…各小さじ2

作り方

- 1 もやしはひげを取り、人参は細切り、まいたけ、小松菜とともに蒸し煮にする。
- 2 野菜をごま、しょうゆ各小さじ1で和えておく。
- 3 サーモンに塩、こしょうをふり、小麦粉をふって余分な粉ははたく。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れ、サーモンを皮目から焼く。
- 5 皮目がぱりっとしたらひっくり返し、中までしっかり火を通す。
- 6 サーモンにバルサミコ酢をかける。
- 7 皿に野菜の蒸し煮をのせ、サーモンをのせる。

バルサミコ酢は味がしっかりついているので塩はほんの少しでよい。

北医療生協の 新しい仲間たち!

2021年度
新人職員を紹介します



北病院

看護師 安田 千晶

患者様によりそい、退院後の生活に合わせた看護ができるように頑張っています。



北病院

看護師 田中 ゆりか

患者様と信頼関係を築き、退院支援や入院中に関わっていききたいと思います。



北病院

看護師 古田 花緒里

看護の基礎をしっかりと身に付けて、患者さんとの関わりで笑顔を忘れないことです。



北病院

看護師 松本 桃佳

しっかりと看護師としての技術を身につけ、一人前の看護師になれるよう頑張りたいです。また患者さんだけでなく家族の方にも寄り添えるような看護師になれるよう周りを見られるように頑張りたいです。



北病院

看護師 岡 七彩

患者様に寄り添う看護をしていきたいです。



北病院

看護師 井上 麻紀

前職は総合病院で放射線科に勤務していました。早く仕事を覚えてお役に立てるよう努力いたします。



北病院

看護師 堀江 しおり

患者さんに寄り添い、笑顔の多い看護をしていきたいです。



北生協歯科

歯科衛生士 向本 愛梨

自分の仕事に責任を持って患者さんや地域の方々と多く関わり、多くの知識や経験をつんでいけるよう頑張りたいです。



北病院

総合サービス課 市川 昇

北病院の総合サービス課の新人であるので、利用する住民の方々の中で、僕に声が掛けづらい方もいるかもしれないが、その方々にとっても声の掛けやすいように笑顔で明るく接していきたいです。



北病院デイケア

介護福祉士 棚橋 孝哉

明るく、笑顔を大切に、地域の方に少しでも寄り添って仕事が行えるように心掛けていきたいです。



北病院

理学療法士 花井 雄生

北医療生協の組合員の方たちと共に生活する上で困ることに対して、考えを出しあい、健康に生きられるように頑張りたいと思います。



北病院

理学療法士 松田 直哉

様々な要求に応えられるように努力致します。



「医療とくらし」キャラクター
「ナナッチ」



本部総務

工藤 浩子

経理の仕事を通して健全な組織運営を支え、医療生協の理念が末永く実現できるように頑張ります。



生協わかばの里

介護福祉士 津田 啓介

今までの経験にプラスして介護技術、知識の向上を計りたいです。



生協わかばの里

看護師 平野 弘美

今までの経験をいかしつつ、施設での看護の役割を深め、多職種との連携をとりながら利用者様により添える看護を目指していきたいです。



北生協歯科

歯科衛生士 藤倉 奈美

1人でも多くの患者さんのお口を守るよう頑張ります。

お題の写真も募集しています。



今月のお題
「夕焼け」

自由作品

ムスカリの
紫色も
春色
内藤 壽惟



お題作品「だいこん足」

会いたかった
散歩しようよ
二人でネ
しょうちゃん
この足で
日本の食を
守ってます
水野はるみ



カシヤット一句!
フォト
575
5

募集

①自由作品(好きな写真+その写真に付ける句)または②お題作品(上記の写真に付ける句)を募集します。作品は「医療とくらし」に一部紹介させていただきます。ペンネームや匿名希望の方は、投稿の際にその旨もご連絡ください。

〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町1-20-2
すまいるハートビル2階 事務局「医療とくらし」係
FAX 052-918-0235 ※作品の返却はできないことをご了承ください。

※北医療生協ホームページ上の投稿フォームもご利用下さい。

フォト575オンライン企画
in 小幡緑地を歩こう

5月21日(金)午前10時~
小幡緑地を撮り歩きします。
※のんびり散歩のみの方も大歓迎です。
詳細は6面の情報ボックスをご覧ください。



情 報 B O X

★すべての企画で以下の方の参加をご遠慮いただいております。左記の3点を必ずご確認くださいご参加ください

- 37℃以上の熱のある方 ※参加前に必ず体温を計測してください
- 14日以内に「風邪症状または、そのために服薬をしている方」及び「感染が拡大している地域・国への訪問歴のある方」
- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため“中止”または“延期”になる場合があります。

あ い ち 平 和 行 進 2 0 2 1 日 程

核兵器は違法となりました
平和への思いをこめてスタンディング

オリジナルの
プラカードも
大歓迎！

★6月5日(土) 守山区		
①大森交差点	午後2時5分～2時25分	スタンディング
②喜多山交差点	午後2時25分～2時45分	スタンディング
③小幡駅交差点	午後2時45分～3時15分	原爆パネル展
	午後3時15分～3時45分	集会
④瓢箪山交差点	午後4時～4時15分	スタンディング
⑤陸上自衛隊守山駐屯地	午後4時30分～	申し入れ
★6月6日(日) 北区		
①上飯田交差点	午前9時30分～10時	スタンディング
②平安通交差点	午前10時20分～10時40分	スタンディング
③志賀本通交差点	午前11時～11時20分	スタンディング
④黒川交差点	午前11時40分～正午	スタンディング



主 催：健康づくり委員会
リベンジ企画 クイズラリーで 名城公園を大散策

正味の行動時間は1時間半くらいです。お一人でも、気のあったお友達とでも、大人数にならないようにしてご参加ください。名城公園は、花菖蒲をはじめ、初夏を彩る花々があちこちに咲いています。初夏の新緑と、色鮮やかな花々を楽しみながら、楽しいひとときを過ごしましょう。

日 時：2021年 5月29日(土)
場 所：名城公園フラワープラザ入り口で受け付け
時 間：受付は朝9時30分から12時30分まで
その時間帯の中で、参加用紙を受け取り、解答を持ってきてください
注 意：気象に関する警報・注意報が出ている場合は中止します。
それ以外は雨天でも実施します

人生最期の過ごし方 主 催：北病院ブロック役員会
～おうちで看取るとのこと～

人生の終わり方は様々です。どんな選択でも正解、不正解はないと思います。本人、家族とも大切なのはその終わり方を「決める」こと。人生最期の終わり方の「決める力」を陰ながら支える訪問看護師のお話です。

日 時：6月12日(土) 午前10時～11時30分
会 場：上飯田ワイワイルーム
講 師：北医療生協訪問看護ステーション 横井看護師
定 員：40名
参加方法：参加希望の方は事前に下記、北医療生協 事務局までお申し込みください。

申し込み・問い合わせ先：(受付時間 平日 午前9時～午後5時)
北医療生協 事務局 ☎052-914-4554 (川口)

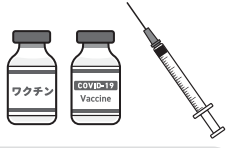
北病院ブロック 主 催：北病院ブロック役員会
☆ フォト五七五 ☆ オフライン企画 第4弾 ☆
小幡緑地を歩こう

日 時：5月21日(金) 午前10時30分～12時
集 合：10時 ゆとりーとライン 大曽根駅改札口
または 9時50分 地下鉄 大曽根駅東改札口
10時30分 ゆとりーとライン 小幡緑地駅
参加方法：参加希望の方は事前に下記、北医療生協 事務局までお申し込みください。
※携帯電話、一眼レフカメラなどカメラの種類は問いません。
当日は、上手な写真の撮り方のミニ講座もあります。
※当日9時に雨天の場合、中止。交通費は各自ご負担ください。

申し込み・問い合わせ先：(受付時間 平日 午前9時～午後5時)
北医療生協 事務局 ☎052-914-4554 (川口)

新型コロナワクチン講演会 主 催：北医療生協
新型コロナウイルス感染症とワクチンについて

講 師：荒川 宜親氏 厚生労働省 国立感染症研究所 名誉所員
日 時：5月22日(土) 午前10時～11時半頃
場 所：上飯田ワイワイルーム
定 員：40名
参加費：無料



申し込み・問い合わせ先：(受付時間 平日 午前9時～午後5時)
北医療生協 事務局 ☎052-914-4554

おしゃべり広場

北区東志賀 酒井 知代野さん

先日、千葉に住む妹に小包を送り隙間に医療とくらし(四月号)を入れました。何と妹は知っている方が載っていたと喜ぶ。「春日井に居た時の方懐かしい」と。そして「医療とくらし、これは義母(98才)に差し上げよう。いろいろの記事あっていいね。」と弾んだ声での電話でした。

北 医 療 生 協
無 料 法 律 相 談

なるべく早く相談をお受けできるよう、相談希望日をお聞きし、弁護士との日時の調整を行っています。申し込みの際には、希望日時をお伝えください。

予約制のため、申し込みは事前に電話で。
☎(052)914-4554
(組織担当課)くらしの委員会
■会場 名古屋北法律事務所
(地下鉄「平安通」下車すぐ)
住所：名古屋北区平安2-1-10
第5水光ビル3階

■ちくさ事務所
名古屋千種区池下一丁目6番20号チサンマンション
池下306(池下駅から徒歩約5分、東部医療センターから約10分)

生活に関わるお悩み、気軽に相談ください
「くらしを支える相談センター」
052-916-17702 平日13時～17時

同性同士の結婚が認められないのは憲法14条の定める「法の下の平等」に反するとして、「憲法違反」を明言した初の判決が3月17日に札幌地裁で出されました。性的指向は「自らの意思にかかわらず決定される個人の性質である」といえ、性別、人種などと同様のもの」とされ、国内での同性婚をめぐる議論が活発になる中、非常に画期的な判決です。

性に対する議論がさらに進み、差別がなくなることを願います。

法律の現場から 175

同性同士の結婚の現場から

弁護士 村上 光平

判決は、立法措置を行っていない国会の責任自体は認めなかったため、原告は、立法措置を国会に促すために控訴をします。高裁の判断から目も離れません。

外来診療担当医のご案内 2021年5月

●診療時間外でも急病でお困りの場合は、北病院へご連絡ください。 ●診療は予約制です。電話での予約も受付けています。詳しくは職員におたずねください。
●医師の学会・出張等で変更することがありますので、ご了承ください。 ●予約時間は診療開始の時間となっておりますので、予約時間の5分前までに受付におこしください。

北 病 院

☎(052)915-2301 名古屋市北区上飯田南町2-88

お知らせ 禁煙外来は内科外来で受診できます。
一度お電話にてお問い合わせください。

■受付時間…午前8時～午後7時30分まで。
◆当日午前診療のご予約は、ご来院では午前8時から・お電話では午前8時30分からの受付となります。
◆木曜日午前内科佐々木医師は呼吸器専門です。ぜひご活用ください。
◆小児科と耳鼻科の午前予約を希望される方は、電話予約を前日は午後11時まで、当日は午前7時からお受けいたします。
●通所リハビリ・訪問リハビリ…月～土曜(祝休日除く)で実施しています。

	内 科			小 児 科			整形外科			皮膚科	耳鼻咽喉科		専門外来	
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午前	夜間	午後	夜間
	午前9時～11時30分	午後3時～4時	午後5時30分～7時30分	午前9時～11時30分	午後1時30分～4時	午後5時30分～7時30分	午前9時～11時30分	午後1時30分～3時45分	午後5時30分～7時30分	午前9時～11時30分	午前9時～11時30分	午後5時30分～7時30分	—	午後5時30分～7時30分
月	北田 山近 小倉 門脇	—	—	腰山 国井 北田	近藤	乳幼児健診・予防接種 〔14時～14時30分〕 一般外来 〔14時～16時〕 山本	近藤	加藤芳 (第1月曜のみ)	—	浅井	—	中山裕 竹内	糖尿病 10・24日 日野	神経 10日 前嶋 小児神経 17・24日 森
火	植村 腰山 小倉 北田	胃カメラ 山近	植村	—	近藤	乳幼児健診・予防接種 〔13時30分～14時〕 一般外来 〔14時～17時〕 山本	—	—	浅井	—	川嶋	菅	—	大腸検査 山近 装具外来 16時～17時 浅井
水	門脇 山近 腰山 北田	胃カメラ 代務	—	—	近藤	乳幼児健診・予防接種 〔13時30分～15時〕 近藤 〔14時～16時〕 (12・19日 川口乳健なし)	—	—	—	—	—	—	往診 19日 植村	—
木	腰山 小倉 徳田 北田	呼吸器外来 佐々木 (第1木曜日 のみ)	—	山近 北村 植村	近藤 (13日 代務)	—	6日近藤 13日山本 20日川口 27日近藤	加藤芳	—	鈴木	—	吉岡	高山	—
金	小倉 門脇 山際 山近	胃カメラ 腰山	植村	—	近藤 (14日 森)	乳幼児健診・予防接種 〔14時～15時〕 一般外来 〔15時～17時15分〕 山本	—	—	—	—	川嶋	車	—	物忘れ外来金 往診山際 甲状腺内分泌7日 七原
土	1日山近・山田・松田 8日成定・腰山・山内 15日山近・山田・松田 22日成定・腰山・中村 29日腰山・山田・松田	胃カメラ (1日 高木 15日 山本)	—	—	1日 森 8日 近藤 15日 川口 22日 近藤 29日 近藤	—	—	1日 伊藤 8日 藤林 15日 千田 22日 代務 29日 千田	—	—	—	1日 犬飼 8日 岡本 15日 犬飼 22日 岡本 29日 犬飼	—	—

あじま診療所 ☎(052)901-3011 名古屋市北区楠味鏡3-1001-1

■受付時間…午前8時45分～午後7時30分まで
(水曜日は午後4時30分まで、土曜日は午後0時30分まで)
■午前の診療時間…午前9時～11時30分
■夜間の診療時間…午後5時30分～8時(水曜・土曜の夜は休診です)
■もの忘れ外来…毎週水曜日(午後1時30分～)
■乳児健診・予防接種…毎週月曜日(午後2時～3時30分)
■小児午後診療…毎週月曜日(午後3時45分～4時)
●夜尿(おねしょ)外来は、小児科・森医師が相談をお受けしています。
(相談日は森医師診察日)⇒初回予約時は「夜尿で」と受付まで。
●定期訪問診療(火・水)
(介護保険)デイケアあじまルーム 大橋・森川まで ……………
■実施日…毎週 月・火・水・木・金・土 (午前9時45分～午後4時)
■お試し参加できます ■介護保険の利用負担と昼食代400円のみ

	内 科			小 児 科		
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
月	植村 (総合内科)	—	岡島 (総合内科) 内藤 (消化器内科)	森 (小児てんかん ・アレルギー)	乳児健診・予防接種 14:00～15:30 小児午後診療 15:45～16:00	小児科医師 (小児一般)
火	塚本 (総合内科)	—	18:00～長野 (消化器内科)	森	—	松浦(18日) (小児一般アレルギー) 後藤 (小児循環器)
水	植村 (総合内科)	13:30～ もの忘れ外来	—	森 松浦(12日)	—	—
木	宮城 (循環器内科)	—	国井 (総合内科)	森	—	小栗 (小児一般)
金	成定(7・28日) 岡島(14日) 植村(21日)	—	国井(7・21日) 内科医師 (14・28日)	谷口 (新生児・発達)	—	森
土	廣部(1・15日) (総合内科) 内科医師(8・22日) 長野(29日)	—	—	近藤(1日) 小児科医師(8日) 森(15・22・29日)	—	—

あじま診療所歯科 ☎(052)902-6356 名古屋市北区楠味鏡3-1001-1

■診療時間…月・水・金・土 午前9時～午後0時30分 午後2時～4時30分
火・木 午前9時～午後8時
往診は月・木(午後)
●予約制です。急病の時は随時治療
します。電話にてご連絡ください。
■歯科医師 助川よ、金澤、木賀、森

歯 科		月	火	水	木	金	土
	午前	○	—	○	—	○	○
	午後	○	○	○ (12・26日午後休診)	○	○	○
	夜間	—	—	—	—	—	—

生協もりやま診療所 ☎(052)795-5885 名古屋市守山区小幡3-8-10

■診療時間…午前 午前9時～11時30分
夜間 午後5時30分～7時30分
(内科は火曜日は午後5時45分～)
■電話予約…午前8時30分～
初めての方でも、電話でご予約できます。
■乳児検診…月・火・水・木・第1、3、5金曜日の午前中、第2・第4土曜日の午前、月曜日夜・小児診療で実施しています。
■予防接種…通常の診療時間で行なっています。
(介護保険)デイケアあいあい ……………
■実施日…毎週 月・火・水・木・金・土 (午前9時45分～午後4時) 水野まで
■お試し参加できます。送迎あり・食事あり(食事代無料！)
■介護保険の利用負担と昼食代390円のみ

	内 科		小 児 科	
	午 前	夜 間	午 前	夜 間
月	大竹 (消化器)	岸本 (神経内科)	内科医師	小児科医師 (小児アレルギー)
火	細羽 (内科全般) 大竹 (検査)(18日)	山田 (呼吸器)	小林 (小児アレルギー)	内科医師
水	大竹 (消化器)	休診	内科医師	休診
木	門脇 (糖尿病)	高田 (内科全般)	小林 (小児アレルギー)	高田 (小児全般)
金	大竹 (消化器)	大竹 (消化器)	小林 (7・21日) (小児アレルギー) 縣 (14・28日) (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器)	休診	山本 (小児全般) (8・22日)	休診

注：夜間・土曜午前で小児科医師が診察に入らない日は内科医師が小児科を診察をします。
※学会等の出席により、医師が変更になることがありますので、ご了承ください。

北生協歯科

☎(052)915-7710 名古屋市北区上飯田北町1-20 すまいるハートビル1階
月・水・土 午前9時～午後0時30分
午後2時～5時
火・木・金 午前9時～午後8時
往診は火(午後)水(午前)
●予約制です。急病の時は随時治療します。電話にてご連絡ください。
■歯科医師 久野、助川さ、金澤、木賀、森、鈴木

	一 般 ・ 小 児		
	午前	午後	夜間
月	○	○	—
火	—	○	—
水	○	○ (12・26日 午後休診)	—
木	—	○	—
金	—	○	—
土	○	○	—

北メンタルクリニック

☎(052)912-2113 名古屋市北区上飯田北町1-20 すまいるハートビル4階
■午前 午前8時50分～12時
■午後 午後1時50分～3時30分
■夜間 午後4時50分～7時

	午前	午後	夜間	初診 (要予約) (14～ 15:30)
	林 井上 (17・31日休診)	—	—	—
月	林 井上	井上	井上	林 井上
火	林 原	井上	井上	林 井上
水	井上 林	—	—	林 (井上)
木	井上	—	原	井上 原
金	井上 原	原	林	井上
土	林 井上 (11・15・29日休診)	井上 (11・15・29日休診)	—	—

日曜・祝日は休診です。
初診は予約が必要です。お電話にてご予約ください。午前や夜間の初診をご希望の方はご相談ください。診療体制の変更等、最新情報はホームページで確認できます。

- 生協わかばの里介護老人保健施設 ☎(052) 914-4121
- 北医療生協訪問看護ステーション ☎(052) 911-2421
- 北医療生協東部訪問看護ステーション ☎(052) 726-9220
- 北医療生協ヘルパーステーション ☎(052) 919-0651
- 生協あじまの家デイサービス ☎(052) 909-4155
- 生協あじまの家グループホーム ☎(052) 909-4188
- 西区くらしのセンター(デイサービス) ☎(052) 529-2251
- こころくらしのサポートセンターないろ ☎(052) 910-8077

おまたせ
しました!!

乳がんからいのちを守る 北病院“乳がんエコー検診”

**予約
受付中!**
対象：20歳～40歳代の女性で北医療生協の組合員の方

※50歳以上の方は、昨年名古屋市公費乳がん検診を受けた方で、特に希望される場合に限り。また、乳房が大きく脂肪の多い方はエコー検診に適しません。

検診内容：エコー検査（超音波診断）と触診

名南病院 乳腺外科 鈴木るり子医師

費用：3,000円（当日お持ち下さい）
**実施日：2021年 5月15日(土)、6月12日(土)、
7月10日(土)**
いずれも午後2時～5時の予約制
実施会場：北病院 1階 整形外科診察室
定員：各20名

※受診時に託児を希望される方は、予約の際にお申し出ください。

※診察時間は予約時間とずれる場合がありますので、あらかじめ時間に余裕を持ってお越し下さい。

※タオルを1枚お持ちください。

予約受付：電話にて予約を受け付けます。
予約電話受付時間：月曜～金曜 午前9時30分～午後5時

※土曜日、日曜祝祭日は予約をお受けできません。


予約・問い合わせ先：北医療生協 事務局 ☎052-914-4554

みんなのフードステーション

新型コロナウイルス感染対策のため、子ども食堂にかわり引き続きフードステーションを続けています。多くの企業や団体、個人の方、組合員さんから寄付で届く食材で、地域の皆さんにお渡しすることができています。3月度は並んでいる方に聞きとりアンケートを行いました。今後も定期的に行い、地域の方の声を拾っていければと思います。


ご寄付ありがとうございました

 (株)マルト水谷
(有)林屋正林堂
(株)キスラ
Pasco 敷島製パン(株)
北医療生活協同組合組合員 様


5月の予定

**あじまみんなの
フードステーション**
日時 5月16日(日曜日) 午前11時～
なくなり次第終了

場所 あじま診療所
**上飯田みんなの
フードステーション**
5月9日(日曜日) 午前11時～
なくなり次第終了

北病院北側 駐車場

※ドライブスルーはありません。お車でのご越しはご遠慮ください。

詳しくは、北医療生協ホームページをご覧ください。052-914-4554へお問い合わせください。

にじっこひろば

にじっこひろば 再開しています!

4月に入り、各にじっこひろばが順次再開してきています。4月2日のにじっこあじまでは、4組の親子が参加。この日はとても天気が良く、子どもたちは青空のもとみんなで一緒に遊んだり、ママたちも楽しくお話ししていました。



5月のにじっこひろば

●にじっこわいわい

5月7日・14日・21日

10時～11時

上飯田東さくら公園

●にじっこあじま

5月7日・14日・21日・28日

10時～11時

近隣公園で開催予定。詳しくはホームページをご覧ください。

●チャイルドキャッスル

5月11日・18日・25日

10時～11時30分

上宿第二公園

●にじっこわかば

未定

詳しくは、北医療生協ホームページをご覧ください。052-914-4554へお問い合わせください。

にじっこひろば・フード ステーションへ参加する方へ

注意

★当日体調の悪い方はご遠慮ください

★マスクを着用してください

★不測の事態に備えて参加者の名前・住所・電話番号を書いていただきます

上記の事を守っていただけない場合はご利用をお断りする事もあります。にじっこひろば・フードステーションを今後も継続するためにご協力をお願いします

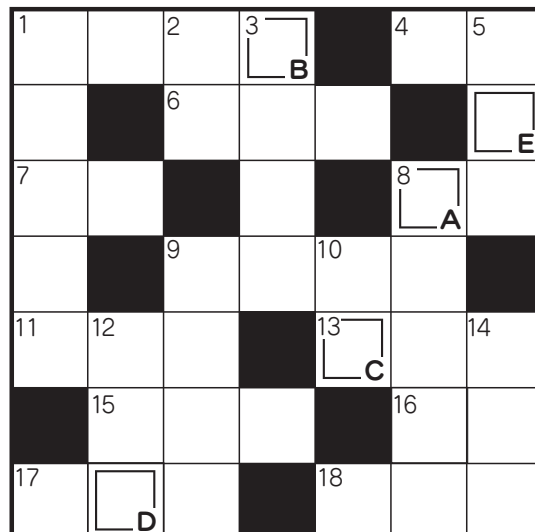
よこのカギ

- ニンジン、ダイコン、ゴボウ・・・
- 習字や絵画に使います
- トランプ、ウノ、花札、タロット
- 物をくっつけるのに使います
- 泣きつ面に〇〇
- コレがかかると心が病みます
- 音楽も生活もコレが大事?
- 物事の基準、標準。
- 中日はドラゴンズ、広島は?
- 後につづくこと、ネクスト
- カメラには欠かせない
- 略さないと「アプリケーション」

 141210985321
たてのカギ
♪屋根より高い♪
長崎はコレが多い町
パン酵母の一種、〇〇〇菌
入り口
北海道特産果実にもなっている
円滑、物事が支障なく進行すること
〇〇代、〇〇史、履〇〇書
絵画や写真に解説をつけた書籍
物事の切れ目、段落、切りかへい
る

【応募要領】 答えを、ハガキ又はFAX(052-918-0235)で北医療生協事務局まで送ってください。または、北医療生協のホームページにある投稿フォーマットからも応募いただけます。

 〒462-0802 名古屋市北区上飯田北町1-20-2 北医療生協「パズル」係
なお、「ひとこと」機関紙への感想や近況などお書き添えください。お寄せいただいた声は、おしゃべり広場で掲載させていただく事があります。締め切りは、5月25日です。
正解者には抽選により記念品を進呈いたします。

 北医療生協
ホームページ


答え

A	B	C	D	E

クロスワード パズル


 北メンタル
クリニック
事務長
幅しのぶ

【解き方】
クロスを解いて「A～E」にはいる文字を順にならべて、できた言葉を答えてください。

な	わ	と	び	と	き
の	し	ち	ゆ	う	い
は	が	く	わ	り	い
な	つ	つ	か	つ	ば
き	こ	う	し	に	
と	び	う	お	ね	つ
も	と	ざ	つ	が	く

前回の答え にゅうがくしき
(パズル応募数 62名)