

医療とくらし

1人は万人のために万人は1人のために

●お正月 目前! おしえて 永井さーん1P
 ●睡眠時無呼吸症候群3P
 ●輪っわっ和 フレイル予防4P
 ●クリスマス飾りをつくろう!8P

11月号

No.522

9月末現在組織状況/組合員数41,020人 出資金額1,432,872.5千円 平均出資額34,931円

お正月 目前!
おしえて
永井さーん

ハイムリッヒ法!?

はいぶこうだほう 背部叩打法!?

—いざという時の窒息時の対処法—

北病院
摂食嚥下障害
看護認定看護師
永井浩美

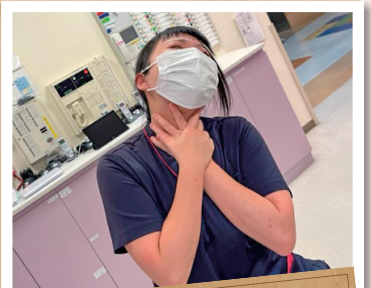


もうすぐお餅が美味しい季節です

お餅と言えば、毎年窒息事故が話題になります。今回はその対処方法について説明します。窒息とは食べ物や異物によって気道が閉塞されてしまうことを言います。

窒息した時の症状は?

窒息してしまった場合、咳き込み（むせるとも言います）や喘鳴（ぜいぜいとする息）などの症状が現れます。また、異物が完全に気道をふさぐと、声を出せないため、のどをつかむ動作をします。これを窒息時のサイン（チョークサイン）といいます。



チョークサイン

対処法

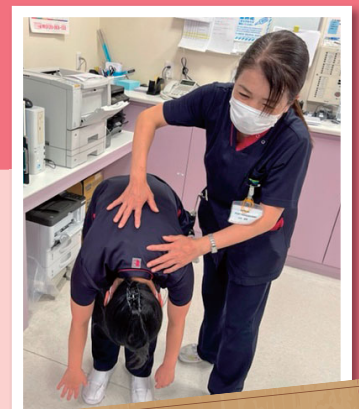
窒息を発見した場合は、口の中に見えるものを掻き出し、義歯がある場合、義歯を外します。重篤な場合や異物の確認が困難な場合は、ハイムリッヒ法を行うが、ハイムリッヒ法実施が困難な場合は背部叩打法を行います。



ハイムリッヒ法

意識がない場合は、速やかに心肺蘇生を行います。呼吸が良好で窒息の原因になった食べ物を咳などで出すことができる場合は、咳などを妨げないようにします。

むせた場合、お茶や水を飲むのは、窒息した物が奥に入ってしまうため、呼吸状態が安定するまでやめた方が良いでしょう。



背部叩打法

*ハイムリッヒ法は妊婦や乳児には行えません。

そうはいっても!!

さまざまな
工夫



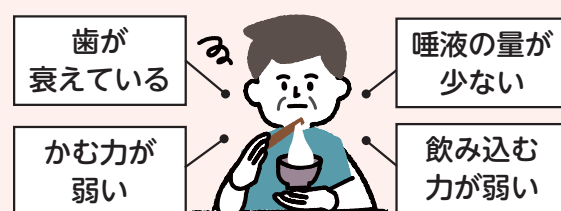
寒い季節にお餅は食べたいものです。今は「介護餅」といって高齢者向けのお餅もあります。

また各自治体が高齢者のお餅の食べ方を紹介しているので参考にされると良いでしょう。

ご注意ください!

高齢者の餅の窒息事故
1月は餅の窒息事故が急増します。

高齢になるほど窒息のリスクが高まる



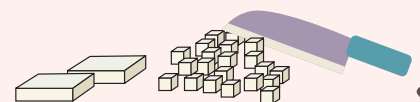
窒息事故の例



72歳女性の気道から
摘出された餅の幅
5.5cm

お餅を食べるときには

●餅は小さく切っておく



●餅を食べる前に、先にお茶や汁物を飲んで喉を潤しておく

●餅はよくかんで、唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込む



参考：消費者庁WEBサイト

視線が気になる

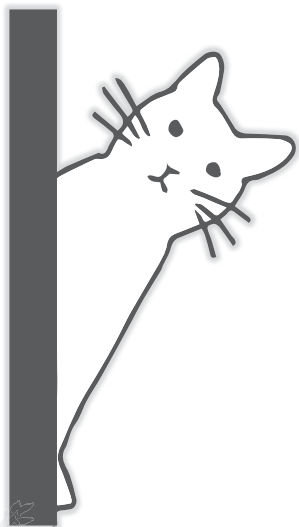
「こころ」の
連載⑭北メンタル・クリニック 事務長
幅 しのぶ

人の目が気になって、外を歩けない…。なんで、そんなに気になるのでしょうか。人に注目されるような事をしていますか？

ゾンビのような格好とか、それともどこかの大金持ちのようにきらびやかな宝石でも付けているとか？そうであれば、2度見されたり、面白がってジロジロ見たりもするでしょう。しかし、少々不細工とか季節外れの服とかちょっとキレイとかぐらいでは、見られたとしても、その他大勢の一人です。

外に出れば、周りの物、特に動く物は注意して見ていないとぶつかってしまいます。道ばたの花や看板も見るでしょう。あなたもそれと同じように見られているだけで、それ以上の事は考えていないのが普通です。特別に見られるような事をしていなければ、他人からすれば風景です。あなたが考えているようにみんなはあなたのことを見ていないので、安心して下さい。

それでもジロジロ見られるから外に出るのが怖いと言うのであれば、北メンタルへお電話を。



北メンタル・クリニック
☎ (052) 912-2113

訪看情報メール便

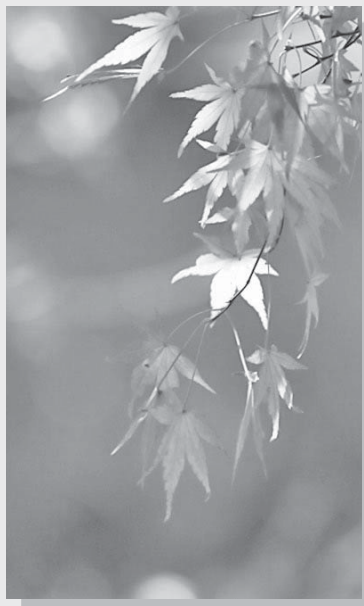
コロナの収束を願う・・・

北医療生協訪問看護ステーション 看護師 河村 明美

今年はコロナの第7波で愛知でも1万人を超える感染者が出ました。

当ステーションも陽性と判断された方が数名見えましたが、訪問看護を継続したため重症化する事なく回復する事が出来ました。

今後コロナはどうなっていくのか？不安は尽きません。オミクロンワクチン接種、内服治療、補助金など国の対応も気になると思いますが、引き続き感染しないように、自分たちができることを、気を抜かず、手を抜かず行っていきたいと思います。



ケアマネ日誌

6

認知症のある人の
家族支援

西区居宅介護支援事業所 山本 州美



介護保険でサービスを使う為にいろんな疾患で介護認定を取得しますが、認知症の診断のある人はとても多いです。

長生きになると認知症になるリスクが高くなるのは自然ですよ。

認知症の方のケアプランを作る時は、本人のできることを続けられるには？安心してもらえることは何か？などあれこれ考えますが、家族の介護負担を減らすことも重要です。ショートステイを使って、何日か家族が介護から離れて趣味や旅行等を楽しんでリフレッシュする。家族が元気で明るく暮らせると、介護を受ける人も不安な気持ちにならずに暮らせると思うのです。介護保険のサービス以外に、認知症家族会や学習会などを勧めることもあります。家族が孤立しないで介護を続けてほしいと思います。



今日からできるリハビリ体操

連載107

北病院 リハビリテーション科 理学療法士
矢島 武

横になってお尻を上げる運動 お尻から背中の筋肉を鍛える運動です。

●運動内容



①横になった状態で軽く膝を曲げます。両腕は軽く広げ、床に手をついてください。

*柔らかすぎないベッド等で行ないます。



②お尻を床から離します。膝・腰・肩が一直線になるようなイメージです。

③3秒程度維持して、ゆっくり戻します。5回1セットくらいでしょうか。繰り返します。

*腰等に痛みが出るようであればやめてください。無理はしないのが大切です。

モデル：宮下 真奈美

北医療生協訪問看護ステーション ☎ (052)911-2421

ナース♥hotline ホットライン

面接練習会

看護師求人・看護学生担当 井指 リカ

9月17日(土)に看護学校を目指す高校生を対象に面接練習会を行いました。

2校から12名が参加されました。内容は、面接で見られるポイント「マナー、言葉遣い、身だしなみ」の説明、お辞儀の練習と本番を想定した面接を行いました。皆さんとても緊張されていましたが、一生懸命取り組んでいました。参加した学生からは「マナーや言葉遣いなど普段気付かない所や自分の癖を見つける良い機会になった」「他の参加者と評価し合うことで改善点を見つけることができた」「面接官が看護師さんで直接アドバイスを聞く事が出来て、とても良い経験になった」といった感想がよせられました。



看護師募集中

問い合わせは

☎(052)915-2301 担当 井指

北病院 耳より情報



嚥下と栄養の関係



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

嚥下と栄養は関係があります。

歳を重ねると、歯牙の喪失などで噛む力が弱くなり、軟らかい食べ物を好むようになり、うどんなど麺類や軟飯が中心となり、炭水化物の摂取量が増え、タンパク質が不足しがちになります。筋肉はタンパク質を元にできているので、タンパク質が不足すると嚥下に関係する筋力や筋量も低下します。免疫細胞もタンパク質でできているため筋力の低下で誤嚥を起こし、免疫力が低下しているため誤嚥性肺炎を引き起こします。誤嚥により栄養や水分を上手く摂れなくなると低栄養や脱水になり、ますます体力や筋力が低下して負のスパイラルに陥ってしまいます。日頃からチーズやヨーグルト、納豆などタンパク質を多く含む食品を摂るよう心がけましょう。

※摂取制限がある方は主治医の指示にしたがってください。



小児

コーナー

あじま診療所
所長 小児科
森 英一



「夜尿症」について

小学校に入る頃になっても毎月おねしょをすることを「夜尿症」といいます。昨年の10月に「夜尿症の診療ガイドライン」が改定され、患者さんや家族が悩んでいる場合には、積極的に治療を行なうことが推奨されています。自然経過でも、毎年約15%良くなっていきますが、治療によって治癒率は2-3倍高くなります。

夜尿症の治療には、大きく分けて生活指導、行動療法と薬物療法があります。昼間は十分水分をとっても良いが、寝る前3時間はできるだけ水分をとらない。1日に1回でいいから、排尿をできるだけがまんしてがまん尿量を測定するといったことだけで、かなり改善する子もいます。薬としては、尿量を少なくする作用の薬や、膀胱の機能を安定させて、がまん尿量を増やす薬があります。

週の半分以上夜尿があり、本人も気にしているようであれば受診をお勧めします。



おしゃべり広場

敬老パスの回数制限ひどいですよね。私は4カ月半で半数の365回になっちゃいました。計算すると3ヶ月敬老パス

守山区井天が丘
白井 文子さん

もしOSASについて相談したいときは歯科治療の時でも聞いてみてください。ご希望があれば他科への紹介もさせていただきます。

睡眠時無呼吸症候群(OSAS)は、呼吸器内科、循環器内科、耳鼻咽喉科、精神科が携わっており歯科も関わっています。OSASは、一般的に呼吸器内科、耳鼻咽喉科で検査、診断してもらい、手術療法、人工呼吸器(CPAP)、口腔内装置、薬物療法などの治療を受けることとなります。歯科は、医科の先生から依頼を受け口腔内装置の作成に携わります。口腔内装置は閉塞した気道を広げてあげることができ、特に軽症の方に有用な装置となります。

今回の相談は…
睡眠時無呼吸症候群はこの科が診てくれるの？歯科でも診てくれるのですか？

口の中の相談室



北生協歯科
歯科医師 木賀 紀文

西区城北町 森 茂伸さん

先日、家族の入院のため初めて北病院へ行きました。案内が分かりやすく、受付前の天井は高く、とてもきれいな施設でした。看護師さんにも良くしていただきました。

北区瑠璃光町 藤本 美根さん

夏の暑さも少し和らぎ、今彼岸花が咲いています！私も三重県の方へ行った時、川の堤防にたくさん咲いていて「あらー！いつの間にかー」と思いましたが、気が付けばもう秋ですね！彼岸花の花言葉は「また会おう」を楽しみにした来年はどこかでみようかなー！

名東区藤森西町 山田 幸枝さん

私も「すこしお」を心がけ減塩タイプの醤油、味噌を使っています。血圧も足のむくみもおさまっています。食欲の秋です。食べ過ぎに気をつけたいです。もちろん運動も心掛けたいです。

守山区喜多山町 河合 京子さん

「敬老パス」の問題点は、常日頃感じられていました。回数制限も問題ですが、市バス路線の廃止もとても不便になっています。守山は瀬戸電との相合路線は4月から廃止され、ますます市バスが不便になっています。

介護体験型連続講座 報告

あじま

「こーゆらの、
待ったがねえ」

主催:生協あじまの家&あじまブロック 参加:延べ60名え!!!!

会場:中日新聞 アジマ鳥居新聞店 さん

終の棲家の選択肢をオリジナル
教材で見える化したよ!

疑問点はその場で、星野ケアマネジャー (右)に質問♪



7月



9月

「あじまファミリーニュース」に載ったよ!

記者さんも興味津々
4000部も発行されて
いるんだ♪

①講師は介護・福祉のプロ!

あじまブロックでは介護事業部や生協あじまの家の職員(介護福祉士・ケアマネジャー・施設管理者)を講師として、3回にわたって開催をしました。親の介護をされている方、これからの自分の為にと参加された方など、各回20名を超える参加者がありました。

②次はコレを知りたい!

早くも「自宅での看取り」について学習会を開いて欲しいなど沢山の要望を頂いています。これからも組合員さんのご要望に応えられるような企画を準備していきたいと思います。

健診や北医療生協主催の取り組みに参加して ポイントゲット!

“輪”っ“わ”っ“和”
フレイル予防フレイル予防の第1歩は外に出かけること!
“輪”っ“わ”っ“和”フレイル予防カードを使って、医療
生協の取り組みや企画に楽しく参加してみませんか。

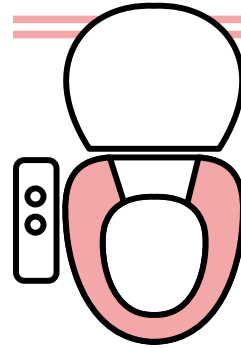
- 北医療生協の取り組みに参加するとポイントがもらえます。
取り組みに参加した際に、“輪”っ“わ”っ“和”フレイル予防カード
に日付と取り組み内容を記入していきます。
6ポイントたまったら景品と交換できます♪
※カードは事務局又は支部の運営委員から受け取ることができます。
※景品は北医療生協事務局でカードと引き換えでお渡しします。
(代理でも受け取り可能)
- 北医療生協の取り組み 期間 2022年10月～2023年3月末
1ポイント(ブロック企画、支部企画(他支部への参加もOK)、
サロン、班会など)
※月に複数回行う取り組みについては、月に1ポイントまで。
 - 健診期間 2022年4月～2023年3月末
1ポイント 組合員健診なら2ポイント!

カード記入例

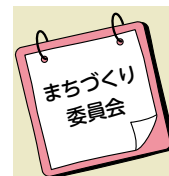
<北医療生協主催の取り組み>
1ポイント♪
2022年10月1日～2023年3月31日
記入例
♪日付を記入 → 10月29日
♪取り組み名を記入 → 健康まつり
健康まつり
もちつき大会 子ども企画など
支部企画(他支部への参加もOK)
サロン 班会 健康づくり企画
新春のつどい 健康チェック企画
班長交流会など
院所・事業所の企画

問い合わせ先 北医療生協事務局 森川・大星 052-914-4554

すまいるネットニュース

トイレのふたが
グラつくから
直して欲しい

すまいるネットに、「トイレのふたがグラつくので困っています」という依頼がありました。水回りの業者に確認を取りながら、ふたのネジを締めグラつきを直しました。安定すると安心しますね。

困った時のまちづくり相談 すまいるネット
相談窓口(担当:大星)

052-914-4554

※基本的には無料ですが、材料費等の実費負担をお願い致します。
※相談内容によっては、お受けできない場合があります。千種区の池下で班会を
行っています。
今月は、骨密度と足指力
を行いました。
各月で健康チェックを行
うと、自身の健康に関心を持
つことができて良いですね。健康に
関心がもてるいきいき
班紹介千種西支部
どて班

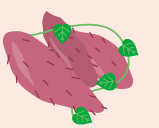
骨密度チェックと体脂肪計

すしお
レシピ

No.247

(1人分) 113kcal
塩分0g

さつまいものみぞれ酢



作り方

- 1 さつまいもはサイコロに切り水にさらす。水を切って油でカリッと揚げる。
- 2 しめじはほぐして鍋に入れ酒を振りかけていりつける。
- 3 大根はおろして軽くしぼりレモン酢、砂糖を加えみぞれ酢をつくる。
- 4 さつまいも、しめじをみぞれ酢で和える。

※揚げ油大さじ1/2で計算。

一品欲しいときにどうぞ。

材料(2人分)

- さつまいも……………100g
- しめじ……………25g
- 大根……………40g
- レモン酢……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 酒……………大さじ1/2
- 揚げ油……………適量



すこしおレシピコンテスト 2022のご案内



1. 開催目的

おいしくて塩分控えめな料理づくりを通して、「少しの塩分」で「すこやかな生活」をめざす「すこしお生活」を広く普及します。

2. 応募条件

- (1) どなたでも応募できます。
 - (2) 班やサークルなどでも応募できます。代表者の連絡先をご記入ください。
 - (3) 過去の料理コンテスト入賞作品は応募できません。
 - (4) このコンテストに応募した作品は他のコンテストへの応募はお控え下さい。
 - (5) 自生協の機関紙や支部ニュース・事業所だよりなど料理コーナーで紹介された作品の応募も可能です。ただし組合員・職員の作品に限ります。
 - (6) 生協での減塩レシピコンテスト・レシピ集の中からの応募も可能です。
- ※(5)(6)は過去1年以内(2021年10月1日～2022年9月30日)のものに限る。

3. 応募内容

A. 一食分のレシピ

- 一汁三菜を基本としますが、汁物はなくても可とします。
- 合計で塩分2g以下が目安です。(塩分1gの目安は醤油小さじ1杯です)
- 野菜を100g～150g程度入れて下さい。

B. 総菜のレシピ

- 標準的な小鉢1品(1人前)あたり、塩分0.5g以下が目安です。

C. インスタント食品・レトルト食品を使ったレシピ

- 新たにインスタント食品やレトルト食品を使った減塩レシピを募集します。
- ※審査基準はアイデアと塩分を減らす工夫です。応募用紙には特に工夫した点やアイデアについて詳しく記載をお願いします。
- ※インスタント食品：お湯や水を加えることで従来の形に再現できる食品(固形)
- (例)カップ麺、カップ飯、保存食など
- ※レトルト食品：調理済みの食品を容器に入れて密封した食品(液体)
- (例)カレー、おかゆ、ミートボール、丼の素など
- ※缶詰・瓶詰・冷凍食品は含みません。
- ※レシピのメインとして使用してください。

4. 応募方法

応募用紙を北医療生協事務局までお送りください。応募用紙は手書きで構いませんが写真はデータで送っていただく必要があります。応募用紙は事務局でお渡しします。

※一食分のレシピにつきまして、原則1枚の写真にすべての料理を写すようにしてください。

5. 締切：11月30日(水)必着

6. 応募いただいたレシピの活用について

- (1) 表彰されたレシピはcomcomに掲載いたします。
- (2) 応募いただいたレシピを医療福祉生協連のHPに掲載いたします。
- (3) その他ポスター・リーフレット等各媒体に掲載または展示する場合があります。

7. 注意事項

- (1) レシピは応募者オリジナルで第三者の著作権・商標権等の知的財産権を侵害するもの、または侵害するおそれのあるものについては、ご応募いただくことはできません。
- (2) 応募用紙は返却いたしません
- (3) 応募レシピは医療福祉生協連に帰属します。

8. 表彰・結果発表

応募内容ABC共に最優秀賞各1名、優秀賞各1名、佳作各2名を表彰します。

comcom2023年4月号にて結果発表を予定しています。

〈お問い合わせ先・応募先〉

北医療生協 事務局 052-914-4554 (森川・阿部)
〒462-0802
北区上飯田北町1-20-2 すまいるハートビル2F
メール: kita1f@kita-coop.jp



健康づくり委員会

わたしのすこしお こりゃいいね



はじめませんか?

一回の食事の塩分2g位にしたいが、表示がないと難しい。ネットなどでは、簡単で魅力的なレシピがあるが、調味料とハムなどの食品だけの計算でよいのか、面倒になってくるのですべてのレシピに表示してほしいと思う。塩分が薄くても平気になったが家族との兼ね合いが難しい。薄味で味噌汁を作るようにし、汁を飲まないようにした。起床の時間が遅いと簡単にパンで済ますなど生活のリズムの大切さを感じた。

飯田北支部 高橋文代

過去のすこしおチャレンジ参加者の声

一ヶ月集中して続けることで、塩分相当量を確認するなど習慣化できたと思う。薄味でも美味しいし、ごはんのお供の量をいつもより減らしても十分足りる事がわかった。平日は手軽なパンになりがちなので平日のお米を増やしたが、ごはんのお供ももっと気にするようにしたい。

飯田北支部 T. K

ご家族ですこしおチャレンジに参加されました! 皆さんもご家族やお友達、お知り合いの方と一緒に取り組みましょう!



●「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」を目指す取り組みの総称です。「すこしお」は「おいしく、たのしく」減塩に取り組んでもらうことを目指しています。過去のすこしおチャレンジ参加者の声を参考に、あなたも「すこしお」始めてみませんか?

詳細は8面をご参照ください。



ペンネーム：大人だって滑りたい!

大須商店街の北側にある『裏門前公園』に富士山滑り台。名古屋発祥との伝説も。商店街でソウルフードをテイクアウトして、富士山の上で、のんびりタイムもいいね

「みのる柿 ニコニコマーク ニタリけり」
投稿者：内藤 寿性

町内を散歩中に見つけた柿の実、よく見るとなんと微笑んだ顔、これは珍しい、面白いと写真を撮りました。柿のにっこりした笑顔に私もにっこりし、俳句の下句「ニタリけり」は、両方をかけています。ロシアのウクライナ侵略は、8カ月になろうとしています。即刻停止、撤退させウクライナ国民がニコニコ溢れる笑顔になるまで全力支援しましょう。



ペンネーム：ココ

孫の絵デス。題名は、『頑張り』



わたしの こりゃいいね!



「医療とくらし」投稿フォーム

こちらからでも
投稿できます



郵送先 〒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。

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。

- ①平常時の体温と比較して、熱がないことや咳、のどの痛み等の症状がないことを確認してご参加ください。
- ②同居の方で陽性が疑われる人がいる、自身が濃厚接触者の場合、参加をご遠慮ください。
- ③参加の際には、マスクの正しい着用を必須とします。マスクは不織布マスクが好ましいです。

左記の3点を必ずご確認ください
ご参加ください

主催：北病院ブロック

ミニ講座 「自宅でできるオーラルフレイル予防」

日 時：11月9日(水)午後2時～3時
場 所：そよら上飯田(イオン) 2階テラス
講 師：小池由里歯科衛生士(北生協歯科)
※事前申込なしでご参加いただけます。
※同日11/9(水)午後1時30分～2時30分に店内2階で握力などの健康チェックも実施します。



主催：わかばブロック

スマートフォン講座 ～初級編 LINEアプリの使い方～

日 時：11月11日(金)午前10時～
場 所：生協わかばの里 ひだまりひろば
内 容：LINE アプリの簡単な使い方。
当日はグループの組み方や写真の送信の仕方など、
LINE アプリの基本的な使い方を学びます。
参加費：無料
持ち物：スマートフォン(LINEアプリをダウンロードしておこしください)
定 員：5名程度※事前予約必須。



フィールドゲーム in 名城公園

日 時：11月19日(土)午前10時～
受付場所：名城公園フラワープラザ前
内 容：おさんぽビンゴ&健康チェック(握力・棒つかみ・体脂肪)
参 加 費：無料
持 ち 物：飲み物、タオル

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(森川)

主催：北病院ブロック

「人生100年時代のメンタルヘルス」

日 時：11月11日(金)午後2時～4時
場 所：上飯田ワイワイルーム
講 師：井上泰弘 精神科医師(北メンタル・クリニック所長)
定 員：40名 ※事前に事務局☎052-914-4554までお申込み下さい。

乳がん体験者の茶話会 リボンの会

みなさん集まって交流しましょう。

日 時：11月25日(金)午後2時～3時30分
場 所：上飯田ワイワイルーム

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(森川・阿部)

歯みがきセミプロ卒後講座

楽しくオーラルフレイル予防 第二弾♪

フレイル予防で小顔美人!?

どなたでも
参加
できます

日 時：11月16日(水) 午後2時～3時30分
場 所：あじま診療所2階 ゆうゆうルーム
日 時：11月30日(水) 午後2時～3時30分
場 所：上飯田ワイワイルーム
持ち物：空のペットボトル(柔らかいもの、500ml程度)



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

日本高齢者大会

オンライン

日時：・11月23日(水・祝) 午後1時30分～4時30分
内容：学習講座「世界の高齢者と大交流会」
イタリア・フランスの年金者の事例報告(同時通訳あり)
・11月24日(木) 午前10時～午後0時30分
内容：記念講演「多様性と共生が生かされる社会づくり」
講師：(前)京都大学総長 山極壽一さん
場所：ワイワイルーム③④ 定員：各回20名
費用：オンライン参加 1日1000円/人
組合員は社保カンパから全額補助をします。

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(松島)

東部準備ブロック主催

牧野が池公園ウォーキング

日時：11月26日(土)午前10時～ 集合場所：牧野が池公園管理事務所

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(大星)

くらしの委員会 TikTokはじめました。



「戦争は少し遠いところにあるイメージ」を
乗り越えて、戦時中の日常生活を知り、戦時中の
「あの日あの時の日常」に想いを
馳せることができるような短編動
画の定期配信を
めざしています。



こちら
から

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：名古屋市中区平安2-1-10
第5水光ビル3階

■ちくさ事務所
7月4日、名古屋北法律事務所、ちくさ事務所は左記の
場所へ移転しました。
〒464-0074
名古屋市中区千種区仲田丁15番8号 NTビル7階
電話 052-745-2227
FAX 052-745-2228

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

先月号では、民事裁
判、家事調停のオンラ
イン化(IT化)を推
進する法律の施行に
ついてお伝えしまし
たが、法制審議会では
これにとどまらず刑
事裁判、破産事件等、
裁判実務のその他の
分野でも広汎なオン
ライン化を検討して
います。刑事事件で
は、捜査書類(供述調
書を含む)を電子デー
タ化したり、逮捕状、
勾留状の請求発付、弁
護人と被疑者との接
見等のオンライン化
が議題となっていま
す。過疎地では、警察
署から裁判所が遠く、

逮捕状の発付のため
に時間がかかり過ぎ
ることも等が言われて
いますが、他方で公判
のオンライン化につ
いては反対意見、消極
意見もあります。被
告や証人のビデオリ
ンクの出頭も議論さ
れていますが、「証人
の表情、視線、全身の
動き等をつぶさに観
察して信ぴょう性を
判断できなくなる」と
いう意見もあります。



法律の 現場から

193

「裁判のIT化②」
刑事裁判等でも
オンライン化?」

弁護士 長谷川 一裕

外来診療担当医のご案内 2022年11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、ご了承願います。 ●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、治療薬がメーカーの都合により出荷保留となっているため、新規予約は、当面中止いたします。

■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	高木 山近 小倉 門脇	胃カメラ 金倉	—	腰山 国井	7日太田 14日村瀬 21日太田 28日村瀬	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 (21日・28日休診)	代務	加藤芳 (第1月曜のみ)	—	浅井	—	中山裕	久徳 (28日 休診)	糖尿病 14・28日 日野	神経 7日 前嶋 小児神経 14・28日 森
火	腰山 小倉 山本 村田	胃カメラ 山近	—	—	浅井	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 (22日・29日休診)	—	—	浅井	—	川嶋	菅 (29日 休診)	—	大腸検査 山近 装具外来 16時～17時 浅井	—
水	門脇 山近 腰山 高木	—	—	—	山本 (30日 休診)	〔14時～16時〕 川口 (9・16日)	—	—	—	—	—	—	—	—	—
木	腰山 小倉 高木 中井	呼吸器外来 佐々木 (第1木曜日 のみ)	—	山近 北村 多和田	森	—	10日山本 17日川口	加藤芳	—	鈴木	—	吉岡 (24日 休診)	高山 (17日 休診)	物忘れ外来 山田	—
金	小倉 門脇 山際 山近	胃カメラ 腰山	—	—	濱田	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 (4日・25日休診)	—	—	—	—	川嶋	車	—	住診 山際 午後診療 甲状腺内分泌 4日 前田	—
土	5日山近・山田・松田 12日山根・腰山・洪 19日山近・山田・松田 26日成定・腰山・中村	胃カメラ (5日 山本 19日 指宿)	—	—	5日矢嶋 12日川口 19日成瀬 26日川口	—	—	5日杉浦 12日藤林 19日千田 26日代務	—	—	—	5日犬飼 12日丸尾 19日犬飼 26日犬飼	—	—	—

あじま診療所

☎(052)901-3011

名古屋市北区楠味鋺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1時30分～3時40分)
●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500円のみ

予防接種・ネット
予約のQRコードは
こちら

専門外来
.....
.....

	内 科			小 児 科		
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間
月	岡島 (総合内科)	—	岡島 内藤 (14日)	森 (小児てんかん・ アレルギー)	乳児健診・予防接種 13:30～15:40	菊井
火	塚本 (総合内科)	—	18:00～ 内科医師	森	—	小栗 (1・15・29日) 後藤 (8・22日) (小児神経症)
水	内科医師	13:30～ もの忘れ外来	—	森 小林 (9日)	—	—
木	宮城 (循環器内科)	—	国井 (総合内科)	小栗	—	小児科医師
金	成定 (4・18日) 岡島 (11・25日)	—	国井	谷口 (新生児・発達)	—	森
土	廣部 (総合内科) (5・19日) 山田 (12日) 内科医師 (26日)	—	—	森 小栗 (12日)	—	—

★お知らせ 小児科21日(月)午後は予防接種外来のみ。午後1時30分～2時30分

あじま診療所歯科

☎(052)902-6356

名古屋市北区楠味鋺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)
■歯科医師 助川よ、金澤、木質、森 ●予約制です。急病の時は随時治療
■最終受付は診療時間終了の30分前までです。 します。電話にてご連絡ください。

歯 科		月	火	水	木	金	土
	午前	○		○		○	○
	午後	○	○	○ (2・16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。
■乳児健診…火・木・第1・3・5金曜日の午前、第
1・3土曜日の午前、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
.....
.....

水野まで

	内 科		小 児 科	
	午 前	夜 間	午 前	夜 間
	午 前	夜 間	午 前	夜 間
月	大竹 (消化器)	玉腰 (神経内科)	内科医師	佐田 (小児全般・腎臓)
火	休診 大竹 (喉頭) (1・15日)	山田 (呼吸器)	小林 (小児アレルギー)	内科医師
水	大竹	休診	内科医師	休診
木	門脇 (糖尿病)	高田 (内科全般)	小林	高田 (小児全般)
金	大竹	大竹	小林 (4・18日) 縣 (11・25日) (小児アレルギー)	内科医師
土	谷澤 (呼吸器) 大竹 (12日)	休診	山本 (5・19日) (小児全般)	休診

注：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、
木質、森、鈴木
■最終受付は診療時間終
了の30分前までです。

	一般・小児		
	午前	午後	夜間
	午前	午後	夜間
月	○	○	—
火		○	
水	○	○ (2・16日 午後休診)	—
木		○	
金		○	
土	○	○	—

- 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
- こころとくらしのサポートセンター-ないろ ☎(052)910-8077

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)
月	林	—	—	
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 (5日休診)	井上 (5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。

にじっこひろば

親子でリトミック

リトミックとは

音感、リズム感を育てるだけでなく、人間教育としても多くの意義があります。今回は親子のスキンシップのほか、音楽にあわせて動くことでストレス解消も。

お気軽にご参加ください♪

日時 11月18日(金) 午前10時30分～

場所 ワイワイルーム
(北区上飯田北町1-20-2 すまいるハートビル2階)

定員 20名程度 ※事前申し込みが必要です。

参加費 無料

申込先 北医療生協事務局(森川) 052-914-4554
※当日は通常のにじっこひろばわいわいも実施します。

11月の予定

●にじっこわいわい

毎週金曜日
10時～11時30分
ワイワイルーム

●にじっこわがば

11月9日・16日
10時30分～11時30分
ひだまりひろば

●にじっこあじま

11月11日・25日
10時～11時
中あじま荘南集会所

●チャイルドキャッスル

毎週火曜日 10時～11時30分
みんなの部屋 29日はお休み

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。

みんなのフードステーション

あつまれ!

あそびの森 子ども食堂フェスタ

9月25日に子ども食堂フェスタが開催され、519名の親子が参加しました。会場には駄菓子屋、射的、新聞サッカー、カーリングなどに加え、けん玉ショーや科学実験ショー、バルーンパフォーマンスなどのステージ企画もあり、大変盛り上がりしました。参加者からは「コロナ禍になり、お祭りなどに参加するのは久しぶりでとても楽しかった!」との声もいただきました。

<11月フードステーション事前予約について>

2日間のうち、受け取りを希望する日程をお選びください。1世帯につき、1か所での申し込みになります。2か所のお申し込みは出来ません。重複での申し込みは無効になりますので、ご注意ください。

■予約受付のご案内

QRコードを読み取り、フォームに必要事項を入力の上ご予約下さい。

こちらのURLからでも予約できます。

<https://forms.gle/DjkgEvJ5PZjekpDx7>

予約受付期間:

11月1日(火) 午前9時～
11月5日(土) 午後5時

※受付期間外では、予約受付フォームに繋がらないのでご注意ください。



11月の予定

上飯田みんなのフードステーション

場所 すまいるハートビル

日付 11月13日(日曜日)

時間 10時30分～11時30分

あじまみんなのフードステーション

場所 あじま診療所

日付 11月20日(日曜日)

時間 10時30分～11時30分

◆ご予約された方は時間内に受け取りに来てください。時間が過ぎましたら予約は取り消しとなります。
◆駐車場はございません。お車でのご来場はご遠慮ください。
◆当日の天気や感染症の状況により予告なく時間変更される場合があります。ご了承ください。

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

9/24(土)

主催: もりやまブロック



「クリスマス飾りをつくろう!」

日時: 11月19日(土)

受付: 10時～ 開始: 10時30分

場所: 小幡緑地公園西園 管理棟地下1階

共催: 小幡緑地管理事務所

内容: 身近なものでクリスマス飾りをつくります。

参加申込: 以下のURLもしくはQRコードからお申込みください。

<https://forms.gle/Vhgxd91Yg72btaDA7>

※事前申込制となります。先着10家族限定となります。



今日からできるフレイル予防 No.7

好きな服を着て足取り軽く、お出かけしましょう。

デパートへ、ショッピングセンターへ、モーニングの喫茶店へ。おいしそうなスイーツや料理のにおいにワクワク。知人に会うかもしれません。お芝居や映画を見に行くのもいいな。新型コロナもフレイルもさようなら。今日は近所のサロンやたまり場でおしゃべりをする事にしましょう。みんなの顔が見たいから。



すこしおチャレンジ

～まずはマイナス1gから～

「すこしおチャレンジ」では1カ月間減塩に取り組みます。取り組む項目を選択肢の中から自分で選び、カレンダーでチェックしながら毎日取り組みます。簡単な項目もあるのでお気軽にご参加ください!

やることは ①尿チェックで自分の塩分摂取量をチェック
2つだけ! ②取り組む項目を選択し、1カ月間減塩にチャレンジ

(取り組みの例) 主食はごはん、
醤油をかける時はちよつとかけ
スプレーを使う など

<参加について>

●グループエントリーです。1グループ2名以上からエントリーできます。

●チャレンジ期間: 10月～12月の間の1カ月間 ●チャレンジ用紙提出締切: 12月末

★エントリー時に参加賞として、ちよつとかけスプレーをプレゼント!

申込・問い合わせ先 北医療生協 事務局(森川・阿部) TEL:052-914-4554

よこのカギ

- 1 自分の事を誇りに思うこと
- 3 席は景色が見える方がいいよね
- 7 寒くなると布団だけで無くコレも欲しい?
- 9 中南米発祥の音楽 ○○○音楽
- 10 生協に加入するとなれます
- 12 危機的状況を立て直し一気に盛り返すこと
- 14 苦心しているいろいろ考えること
- 15 とげ抜き地蔵といえはココ
- 16 柵、塀
- 17 ○○ガ、○○こん、○○金術

- 1413 1211865421
- たてのカギ
- あま市にある尾張四観音の一つ
- 趣のある味わい
- 冷蔵や冷凍物を買つと付けてくれる
- ことも
- 承知すること、納得
- ご飯や汁を盛る食器
- 流行のスタイルや風習
- 門が開くこと
- 1枚の紙を切り抜いて人や動物などの絵を作ります
- 自分の息子のこと
- 王と言えは、ギザの大ピラミッド

【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 名古屋市中区上飯田北町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場合があります。締め切りは、11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。



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

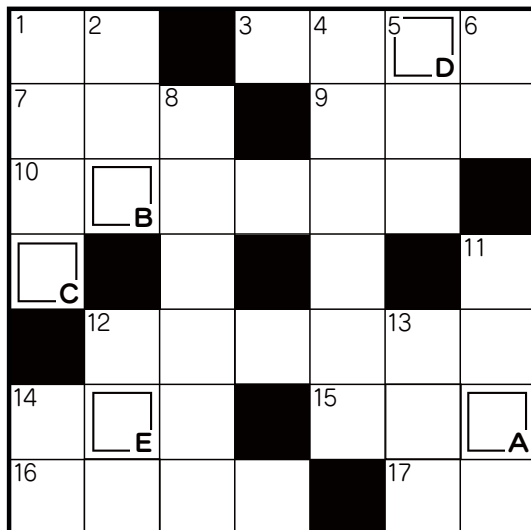
【解き方】

クロスワードを解いて「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。



前回の答え みりののあき

(パズル応募数 34名)



答え

