



タムラソウ
霧ヶ峰 八島湿原にて
柴田 伸治さん

尾張健康友の会 ニュース

発行責任者 尾張健康友の会 会長 水谷 龍雄
〒491-0815 一宮市千秋町塩尻字山王7-5
☎0586-76-8312 FAX0586-76-9424
ホームページ https://www.chiaki.com/

2026年6月 NO.457
2026年4月現在 友の会員数 4,891 (内社員数756)

受診やお見舞いの合間にはっと一息
みんなの休憩所 ひとやすみサロン
6月19日(金) 10時~12時
千秋病院売店ひとやすみ前

尾張健康友会
介護事業部
いのちの相談所
6月10日
のわみ相談所

気のせいだ
自分はまだ大丈夫
それって本当?

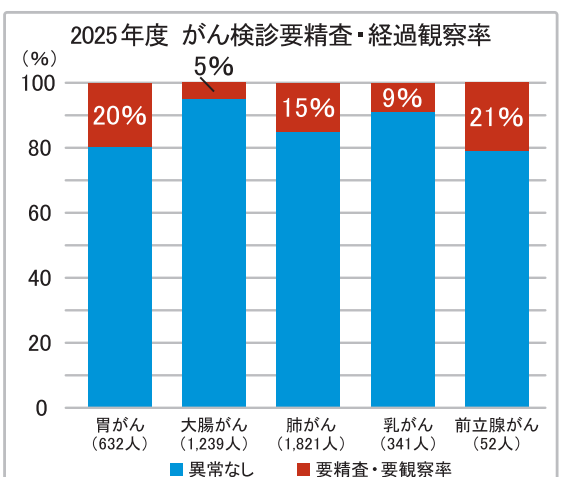
健康診断のすすめ



毎年5月~12月の間、一宮市にお住まいの40歳以上の国民健康保険・後期高齢者保険加入の方を対象に、特定健康診断を実施しています。昨年は1745人の方が受診されました。

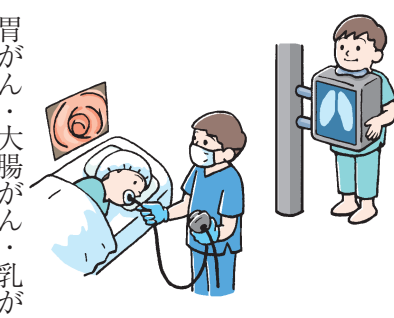
「気のせいだ。自分はまだ大丈夫」。誰もが一度はこう思ったことがあるかもしれません。でも、それは本当でしょうか？ 自覚症状がなくても健康診断で異常が見つかることがあります。健康診断は毎年受けることが大切です。感染症の流行でここ数年受けていない方も、この機会に受けることをおすすめします。

毎年の健診が大切
千秋病院 医療サービス課
片野 裕子



| 実施時間 | 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 |
|-------------|----|----|----|----|----|----|
| 9:00~11:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 17:00~18:30 | ○ | × | ○ | × | × | × |

特定健診
ほかに、血圧測定や、血糖・血中脂質や肝機能の状態を見る血液検査、尿検査をすることで、糖尿病、高血圧、脂質異常症等の生活習慣病の異常を見つけることができます。これらの異常は、進行しても自覚症状が出ない場合があります。



80・20長生き元気さん
80才になっても20本以上自分の歯を保とう
定期健診のおかげ
丹陽支部 生け花班
水野 いくみさん(87)
水野さんの自歯はなんと30本！「今までは行っていないけれど、前は、年1回は定期健診に行っていたことも影響

第48回 尾張健康友の会総会
水谷会長があいさつ
5月16日、第48回尾張健康友の会総会を開催
2026年度総会方針、会則変更提案、新役員体制の提案が行われ、拍手で承認されました。

窓口・電話で
ご予約ください
健康診断はすべて予約制です。受付窓口、または電話にてご予約をお取りしておりますので、お気軽にお問い合わせください。
問い合わせ 千秋病院
☎0586(77)0012

2024年度、愛知県内の公立病院はほとんどが赤字決算でした。これをみて、県内のいくつかで民間化の話が出てきました。三河地方では西尾市民病院、この近くでは稲沢市民病院です。赤字の要因は人件費と経費の増加です。この数年、政府は人件費を処遇改善で増やすよう勧告していたにもかかわらず、厚労省が医療費を抑制するために2024年度改定の診療報酬手当の算定を見誤ったことが一番の要因です。だからといって、公立病院が赤字になれば市の財政もピンチとなるのは早計です。病院会計には収益勘定のほかに資本勘定があるもので、単年度で赤字となってもすぐに手当てできる仕組みになっています。公立病院は産婦人科や小児科などの不採算部門や救急病床の確保などの役割を担っています。その財源は地方交付税などで確保されるので、市の一般会計からの繰出金があるわけですが、病院が赤字になったから繰出金が増えるという話は、よくよく調べると多くありません。こうした間違った認識で民営化が叫ばれては、たまたまものではありません。コロナ禍で命の砦となった公立病院を守りましょう。(博)

知って 医療知識と健康生活習慣

消化器について④

大腸がん

40才を越えたら毎年便潜血検査を

千秋病院 消化器内科 藤本 正夫



大腸がんは、日本で年間約15万人が診断される身近ながんで、年齢とともに発症が増えることが知られています。大腸がんで多いのは良性の腺腫が時間をかけてゆっくりと大きくなり、悪性化してがんになるパターンです。また、粘膜から直接がんが発生することもあります。良性の腺腫が悪性化するのの一部ですが、できればすべての腺腫（少なくとも直径6mm以上）を切除する必要があります。

検診が大切

早期の段階では自覚症状がほとんどなく、気づいたときには進行していることも少なくありません。しかし、検診を受けることで、がんになる前のポリープの段階で発見し、切除できるため、予防効果の高いがんといわれています。

治療について

内視鏡治療のみで完全に治せます。苦痛なく検査を受けていただけるように、当院では鎮静剤を使用している検査も可能です。

健友ネット集会 分散会報告

特別養護老人ホーム・ちあき第二 介護福祉士 田口 哲平

認知症の方への新たな取り組み

特別養護老人ホーム・ちあき第二 介護福祉士 田口 哲平

借りるか買うか？

尾張健友サービス 福祉用具専門相談員 森 累

結果

職員の変化

- チーム全体が、利用者の小さい変化に気づけるようになった
- 意見交換が活発になった
- 職員間で否定的な考えや諦めがなくなった

内視鏡治療のみで完全に治せます。苦痛なく検査を受けていただけるように、当院では鎮静剤を使用している検査も可能です。

進行大腸がんの症状として多いのは、便通異常や血便です。便が細くなる、腹痛や下痢・便秘が続くといった変化は注意が必要です。こうした症状がある場合は、早めに医療機関を受診し、大腸内視鏡検査を受けることが大切です。

治療は、がんが粘膜内や粘膜下層の浅い部分にとどまる早期であれば、内視鏡的粘膜切除術（EMR）や粘膜剥離術（EMR）が有効です。室内でもエアコンを適切に使用し、無理に我慢しないことが大切です。

本人のさまざまな情報から具体的なケア計画を立てて、約1か月間（3週間＋会議と評価）の取り組みをします（この繰り返し）。

福祉用具貸与(レンタル)と販売の選択制

2024年度4月～施行

概要
これまでレンタルでのみ介護保険適応であった福祉用具の一部が、購入にも適応されるようになった。下記3種目

| | | |
|--|--|--|
| <p>固定用スロープ</p> <p>※携帯用スロープは除く</p> | <p>歩行器</p> <p>※キャスター付き・歩行車は除く</p> | <p>歩行補助つえ</p> <p>四点杖・ロフトランドクラッチ等 ※T字つえ・松葉杖は除く</p> |
|--|--|--|

予防の基本は、こまめな水分補給と環境の調整です。のどが渇く前に少しずつ水分をとるようにし、外出時は帽子をかぶる、30分から1時間ごとに休憩をとるなどの工夫も有効です。室内でもエアコンを適切に使用し、無理に我慢しないことが大切です。

2024年度、介護報酬改定により福祉用具レンタルと販売の選択制が導入されました。これまでレンタルのみだった福祉用具の一部購入でも介護保険適用になり、どちらかを選択できます。

本人のさまざまな情報から具体的なケア計画を立てて、約1か月間（3週間＋会議と評価）の取り組みをします（この繰り返し）。

熱中症は、体の中の水分や塩分が不足し、体温の調節がうまくできなくなることで起こります。体温が上がると、頭痛や吐き気、めまいなどが現れ、ひどい場合には意識

熱中症は、体の中の水分や塩分が不足し、体温の調節がうまくできなくなることで起こります。体温が上がると、頭痛や吐き気、めまいなどが現れ、ひどい場合には意識

熱中症は、体の中の水分や塩分が不足し、体温の調節がうまくできなくなることで起こります。体温が上がると、頭痛や吐き気、めまいなどが現れ、ひどい場合には意識

熱中症は、体の中の水分や塩分が不足し、体温の調節がうまくできなくなることで起こります。体温が上がると、頭痛や吐き気、めまいなどが現れ、ひどい場合には意識

私たちの声を伝えよう！

ドクター・ナース・介護ウエーブ

5月9日、医療介護の現状や社会保障改善の必要性をアピールする機会として名古屋栄でドクター・ナース・介護ウエーブが行われ、尾張健友会グループから12名が参加しました。参加した職員を紹介します。

特別養護老人ホームちあき第二
介護福祉士 毛井 小夏

今回の介護ウエーブを



名古屋栄でのパレード

通して、職種ごとに不安な点があるものの、「人材不足・低賃金・長時間労働」が確実な問題点であることを実感しました。慣れないパレードと署名活動に四苦八苦しましたが、ある方から「看護師さんたちの大変さはお世話にならないと分かりにくいから応援しているよ」と声を掛けていただき、優しさや問題点を共に感じました。将来

の人材育成・ゆとりが持てる介護のためには、現場からの直接の声、行動が大事です。

千秋病院 B3病棟
看護師 東 亜貴代

パレードの最初は戸惑いや恥ずかしさもありコールの声も小さかったのが、徐々に大きくなり、沿道の人たちに向けて手を振ってアピールすることができました。沿道にも興味深げにこちらを見ている人が大勢いました。署名活動の時にマイクを持って看護師や医療ソーシャルワーカーが現場の困窮している状況を伝え、処遇改善の必要性

憲法9条改悪に反対する

請願署名に取り組もう

世界で争いが起きている昨今、日本は平和国家の危機を迎えています。2015年安倍政権下で安全保障関連法が制定され、他国の戦争に加担できるようにになりました。2022年岸田政権下での安保三文書改定により敵基地攻撃を可能にし、軍事費がGDP比1%の枠を超えました。高市政権は、武器で儲け

ることができるよう、殺傷武器輸出規制を撤廃し、現在、国家情報会議設置法案やスパイ防止法案の討議、さらには9条を含む改憲の議論を急加速させています。

国民をいのちの危険から守るのが国の務めです。軍備増強で周辺諸国との緊張は高まるばかりで、国民のいのちを守ることはできません。

私たちが安全・安心なくらしを守るため、「憲法9条改悪に反対する」請願署名に取り組みしましょう。

社会活動部
中井 智佳子

を訴えました。署名をしてくれる人もいて、医療の現場改善に興味を持ってくれたのかと思うとうれしくなりました。

千秋病院 B2病棟
ケアワーカー 山口 直美

デモ行進で声を大にして参加したことはとても楽しかったです。コールは、ふだんから思っていることそのままでした。

千秋病院 リハビリテーション科
作業療法士 勘部 将誠

医療や看護師だけでなく薬剤師などの医療に関わる全ての人員が減少傾向にあることを知りまし

た。人員の少なさから職務の減少などで仕事のやりがいだけは生活が苦しくなり、退職してしまう連鎖が起きていることを学びました。

千秋病院 医療福祉相談室
社会福祉士 草間 日菜子

パレードでは、栄公園から三越前まで歩きました。パレードコールの声を出すように意識しました。同じように栄の街を歩いている方に届けることで、このような活動を周知して興味を持ってもらえるきっかけになれば良いと思います。医療関係者の方に署名していただくことが多く、興味

や関心はあるものの署名をする勇気がなく、立ち去る方も多い印象を受けました。どうしたらその一歩を踏み出せるのかを考えていくことが今後の医療、介護の処遇改善の声が大きくなっていくことにつながります。

萩原小規模多機能ホーム
介護職員 中野 里美

参加したことによって自己の部署だけでなく、いろいろな部署も人手不足と知りました。今回の行動によって、よりよい介護現場になってほしいです。

病院デイケア
介護福祉士 木村 颯人

医療や介護の現場での人手不足や夜勤の負担が大きく、安心して働き続けるためには、職員の増員や労働環境の改善が必要だと感じました。また、誰も安心して医療、介護を受けられる社会保障の充実の大切さについても改めて考える機会になりました。現場の声を社会に届け、現状を改善していくことの重要性を学ぶことができました。

病院デイケア
ケアワーカー 柴田 泰誠

介護、看護師や医師の人員不足や勤務労働時間の問題など現場の人の声を直接聴くことができたため、まだ働き始めて1

尾張健友福祉会だより

ホームページ: <http://www.chikui.com/fukushi>

満開の桜の下でお花見会

特別養護老人ホーム・ちあき

3月30日、特養ちあきでは敷地内に咲く桜の木の下でお花見会を開催しました。複数の桜が立ち並ぶこの場所は、毎年春になると見事な花を咲かせる憩いの場所です。桜の木の下に机や椅子を準備し、抹茶や饅頭、羊羹を用意してお茶会のような和やかな場所です。事前にご家族にもお声がけし、参加していただいたことで、よりにぎやかであったたかがい



利用者さんから「きれいだね」「(桜を)持って帰りたいね」といった声も

時間がなりました。桜を眺めたり、花びらに触れたり、思い思いに春を楽しまれました。

介護度に関係なくすべての利用者さんが参加できる機会が設けられて本当によかったです。来年もまたこのような機会を設けられたらいいなと思いました。

介護福祉士
日高 和浩



署名を呼びかけ

ヶ月ほどしか経っていない自身にとっては、とても良い経験となりました。また、行進や署名活動を通して現場の声をまわりの人に聞いていただくことは、これからの医療、福祉のためにとても重要な機会だと感じました。

今年も千秋病院に あいち平和行進がやってきます

6月8日(月) 10時15分頃
ケアハウス・老健前通路にて
(雨天決行)



行進団の皆さんをお迎え、冷たい飲み物と冷菓でおもてなししましょう!

問い合わせ 尾張健友会本部 ☎0586-76-0003

医療法人尾張健友会 2026年度定期社員総会(決算総会)のご案内

- 日時 6月28日(日) 13:30~16:00(予定)
- 会場 ケアハウスちあき 1階
- 議事
 - 第1号議案 社員 入社承認について
 - 第2号議案 2025年度事業活動報告について
 - 第3号議案 2025年度決算報告について
 - 第4号議案 剰余金処分について、監事監査報告について

友の会主催 第4回モルック大会

8チーム23名が熱戦!



初夏の日を思わせるように日差しが強い4月11日、友の会主催の第3回モルック大会を開催しました。8チーム23名の若男女が集い、熱戦が繰り広げられました。木陰で座っているだけなら気持ちのよい天候でしたが、いざプレイすると、汗が顔に流れ、モルック日和でした。

友の会支部総会報告

活動の成果を確認

岩倉支部長 堀尾 金雄

4月19日に岩倉支部総会を開催し、17名が参加しました。

1部は例年学習的な講演でしたが、たまには気分転換をと、モルックの体験会を計画しました。年度末で行事が重なり参



総会では課題を検討

2部の総会では、「元気があつぷ教室へ地域の高齢者が参加するようになった」「友の会の会員及びニュース配達者を増やすことを今年の重点にしてきたが、会員全体が高齢化しており道半ば」「平和盆おどり、家族健康まつりでの引き続き出店には、会員のいっそうの応援が重要」などの意

8チームだったので「総当たり戦」ではなく、「敗者復活戦ありのトーナメント戦」となりました。1位はHさんが終盤の1投で勝ちを決めたワイルドチーム、2位は敗者復活戦から勝ち上がった木一チーム、3位は岐阜代表の牛牧チームでした。賞品は八百津せんべいと水谷会長お手製の干し芋、会長賞の井口チームには上平事務局長自家製の自然薯が贈られました。

勝っても負けても大騒ぎの時間を過ごせて、楽しんでいました。見が華がり、総会を終了しました。

結成の思いを再確認

丹陽支部長 池山 三男

4月21日、千秋病院の市民健康教室で丹陽支部総会を開催しました。参加者は23名でした。

最初に、地域包括支援センターについて、一宮市地域包括支援センターちあきの方に詳しく話していただきました。

この演題は、私たちの周りの人たちから「包括の名前は知っているが、どんな相談ができるのか? 相談するにはどうしたらいいのか?」などの声があるという意見が出されたことがきっかけです。参加者は自分事のように真剣に聴き入って

健友ネット集會 分散会報告

住民主体の「まちづくり」をめざして

北名古屋支部 早川 雅澄

ひとつひとつのお店が小さなコミュニティです。お店が集まって商店街になり、大きな地域コミュニティになります。



「居場所・生きがい・支えあい」が育つ、子どもからお年寄りまで、だれもが自由に関わることでできるコミュニティの場です。住民や地域の自主性や自発性による、主体的な取り組みとして、「サロン街」(えこぼけつと)へと進みます。

全班から参加のポッチャ大会を!

江南支部 川村 弘

健康づくりと居場所づくりを兼ねて、ポッチャの体験会を実施してきました。支部主催の大会は、すべての班からチームを

を毎月100人ほどの参加で開催しています。この活動は、子どもからお年寄りまで住民主体の「まちづくり」を目指して、6年間続けてきました。

した。(誰もが安心して住み続けられるまちづくり)を住民主体で実現するため、サロン街「えこぼけつと」は発展していきます。

ンパなどの募金活動にも取り組みました。余談ですが、健友ネット集会后に開かれたポッチャ大会には102歳の最高齢者も含め、37人・12チームが参加し、大盛況のうちに終了。なんと、最高齢者のチームが優勝しました。ポッチャが障がい者や高齢者にもやさしい「運動」であることを実証する結果となりました。

2026年度 友の会役員名簿

| | |
|-------|------------|
| 会長 | 水谷 龍雄 (尾西) |
| 副会長 | 鈴木 久枝 (千秋) |
| | 吉安 光二 (岩倉) |
| 事務局長 | 上平 安秋 (千秋) |
| 事務局次長 | 中井智佳子 (職員) |

| | |
|------|--------------|
| 名誉会長 | 鍵谷 恒夫 (一宮西部) |
| 顧問 | 吉田 日支雄 (稲沢) |

事務局員：社会活動部 熊崎、谷口、伊良皆、鈴木 太字は新規

■幹事

【千秋支部】青山文代、柴田とし子、堀 正子 【一宮西部支部】武藤恒義 【尾西支部】多々見範子、中村裕子、藤井 保 【岩倉支部】堀尾金雄、吉永三郎、吉安光二 【稲沢支部】大角 守、山岸尊吾、湯浅典久、吉田日支雄、渡辺幸保 【北名古屋支部】恒川繁子、花田政司、早川雅澄 【江南支部】川村 弘 【丹陽支部】池山三男、河村清子、坂本和代 【西成地域】石田香澄

班会・行事予定 2026年6月16日～7月15日

| 日付(曜日) | 開始時間 | 班名(内容等) | 会場 |
|--------|-------|---------------------------------|----------------|
| 〈6月〉 | | | |
| 16日(火) | 14:30 | めだかの学校班(脳トレ) | ケアハウス地域交流スペース |
| 17日(水) | 13:30 | 森本班(健康自己チェック) | 佐藤さん宅 |
| 18日(木) | 14:00 | 大里班(介護保険の話、健康自己チェック) | 木村さん宅 |
| 19日(金) | 10:00 | すいせん班(簡易血管年齢測定) | 岩倉ホーム |
| | 14:00 | あざみ班(回想法、血管年齢、健康自己チェック) | 岩倉事業所 |
| 20日(土) | 10:00 | 大和東班(ポッチャ、健康自己チェック) | 萩原事業所 |
| | 14:00 | 西御堂班(健康自己チェック) | デイサービスまつたり |
| 23日(火) | 13:30 | 新しいつみ班(モルック※雨天は「笑いヨガ」、健康自己チェック) | 新しいつみ集会場 |
| 24日(水) | 9:00 | パソコンサークル(パソコン教室) | 友の会事務所 |
| 25日(木) | 10:00 | 年金一宮班(署名行動) | 千秋病院エントランス |
| | 13:30 | あいみんサロン(ポッチャ、座談会、健康自己チェック) | 松鶴寺 |
| 26日(金) | | いなざわ歩こう会(ウォーキング) | 日間賀島 |
| 27日(土) | 14:00 | ふれあいバザー | ケアハウス |
| 〈7月〉 | | | |
| 1日(火) | 14:00 | どっこいしょ班(ポッチャ) | 特養ちあき第二 |
| 3日(木) | 10:00 | 稲沢西班(ポッチャ、健康自己チェック) | 稲沢市民センター3階 |
| 4日(金) | 10:00 | 南野本郷班(ウォーキング、カフェトーク、健康自己チェック) | 青山さん宅 |
| 6日(日) | 9:30 | 西成班(ポッチャ) | 西成公民館2階中会議室 |
| 8日(火) | 9:00 | パソコンサークル(パソコン教室) | 友の会事務所 |
| | 10:00 | 五日市場班(脳トレ、健康自己チェック) | 池山さん宅 |
| | 11:30 | わかば班(ポッチャ、健康自己チェック) | 友の会事務所 |
| | 13:30 | 高屋班(認知症予防の食事、健康自己チェック) | 永正寺茶所 |
| | 14:00 | 犬山健康友の会班(ポッチャ、健康自己チェック) | 長者町会館 |
| | 19:00 | 下町班(すごろく、健康自己チェック) | 徳行寺 |
| 9日(木) | 10:00 | 江南団地班(ふれあい昼食会、健康自己チェック) | 江南団地集会所 |
| | 13:30 | 元気あつぷ教室班(健康自己チェック) | 岩倉ホーム |
| 10日(金) | 13:30 | 江南団地・なごみ班(ポッチャ、健康自己チェック) | なごみ集会所 |
| 13日(月) | 10:00 | ニコニコ会班(認知症予防体操(コグニサイズ)) | 特養ちあき第二 |
| | 10:00 | 八剣班(体力チェック、健康自己チェック) | 丹羽さん宅 |
| | 10:00 | ねざぼろず班(介護保険の話、健康自己チェック) | 青山節子さん宅 |
| | 13:30 | サンシュユの会班(歩く姿勢、健康自己チェック) | 大和公民館 |
| 14日(火) | 10:00 | 勝幡班(大腸がん自己チェック、健康自己チェック) | 勝幡防災コミュニティセンター |
| | 14:00 | 九日市場D班(鶴の糸通し、健康自己チェック) | 妙法寺 |
| 15日(水) | 13:30 | まゆ班(貯筋体操、握力測定、健康自己チェック) | 柏森中央学習等共用施設 |
| | 15:00 | くのつぼ班(ポッチャ、健康自己チェック) | 九之坪公会堂 |
| ※毎週金曜 | 9:00 | 脳トレ班(健康麻雀) | 市民健康教室 |

投稿欄

反対署名

岩倉市 鷺見裕彦さん(78)
OIC類似薬という言葉は、保険から外されるとは思ってもありませんでした。よく使う薬もあるので困ります。自己負担が増えて病院受診を控えたり、薬をドラッグストアで買って危険な目にあうかもしれません。すぐに反対署名し、周りにも書いてもらいました。

平和行進

春日井市 高見久美子さん(48)

初めて平和行進に参加します。アメリカが仕掛けた戦争に、何も言えない日本は恥ずべきではないかと考えることもあり、自分の意見を伝えるための行動のひとつに、平和行進があります。参加して、今の日本を改めて見つめてみます。

声を大にして

一宮市 柴田 伸治さん(83)

真清田神社周辺で5月3日、杜の宮市が行われた。「もうやいこ」ブー

て、供給できなくなるかもしれないとの報道。平和的解決とともに、日頃の生活の見直しも必要と感じています。

毎回楽しみ!

江南市 高橋 百合子さん(70)

5月号の私のおすすめレシピ「野菜漬け」。おいしそうなので作ってみようと思います。毎回楽しみにしています。

憂鬱

岐阜市 田中勝大さん(48)

今年も暑い暑い夏がやってくると思うと、とても憂うつです。「はあ

、涼しい時期なんてそんなにかたないのか」と思う今日この頃。勘弁してほしいよ。

悲しい顔

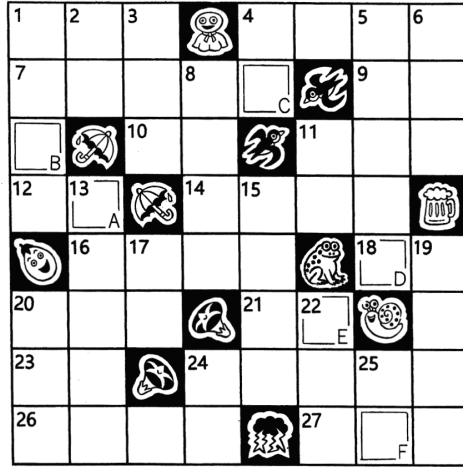
岩倉市 葛谷 美由紀さん(51)

母の整形外科の通院で2ヶ月に一度、付き添いで来院しています。母は「昔は元気に歩いていただけなのに、こうなっちゃったのかね」と悲しそうです。少しでも長く今の状態だと願っています。

小児科 夜間診療
はじめました
毎週月曜日
午後5時~7時

ザ・クロスワード

出題▶モロズ三勝



【問題】二重ワクの文字を、A~Fの順に並べてできる言葉は、なに?

ヨコのカギ

- 1 ……から目薬
- 4 イケメン。……ボーイ
- 7 明智光秀が織田信長を討った……の変
- 9 ……木も眠る丑三つ時の日
- 10 6月の第3日曜は……の日
- 11 ……の前の静けさ
- 12 ちゃん……頭の髪姿
- 14 イギリスの国旗は……ジャック
- 16 野球に熱中する生徒
- 18 ……手帳。……家庭
- 20 穴道湖の貝と言えば?
- 21 ……書。右……上がり
- 23 愛媛県の昔の国名
- 24 リラの花のことで
- 26 腹ペコ状態
- 27 留守のふりをする

タテのカギ

- 1 洋間ではなく和室です
- 2 忙中……有り
- 3 ……あつての物種
- 4 旅の……はかき捨て
- 5 チェリ
- 6 宮本……も二刀流
- 8 鳩山由紀夫元首相の愛称、……人
- 11 自転車の逆走に……切符
- シスター
- 会合後に開く会合
- 矢を放つ武器
- ……バックの腹筋
- 生き物を飼うこと
- 昔は行水にも使用
- ……天家。千秋……
- 恩返しをする鳥

答えは氏名・住所・電話番号・年齢を明記の上はがきで尾張健康友の会まで送ってください。ホームページからも応募できます。感想や近況などお書き添えください。パズル正解者より抽選で4名の方と投稿欄に採用させていただいた方に図書券を進呈します。(重複はありません) 締切は当月末日



スマホはこちらから

宛先 〒491-0815
一宮市千秋町塩尻山王7-5 尾張健康友の会
☆ 4月号の答え「カフシヨウ」
☆ 4月号の応募総数 56通 正解 53通
当選者 一宮市 青山 春枝さん 岩倉市 佐藤美知代さん
一宮市 野木森道子さん 一宮市 安藤 俊雄さん

診療案内 6月

| | | | | | | |
|--|---------------------------|--|------|--------|------|----------|
| 千秋病院 | | 一宮市千秋町塩尻山王1 ☎0586-77-0012 FAX0586-76-8017 | | | | |
| 受付時間 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 午前 8:30~12:00 | 内科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 整形外科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 外科(肛門科) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 泌尿器科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 皮膚科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 脳神経外科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午前・午後 | 小児科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 眼科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 2:00~4:00 ※診療科によって時間が異なる場合があります | 歯科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 専門外来 特診 検診 (予約制) | 感冒・発熱外来 | | | | |
| | | 呼吸不全(1日) | 神経内科 | 乳腺外来 | 神経内科 | 神経内科(5日) |
| | | 神経内科 | 呼吸不全 | 骨粗鬆症検診 | リウマチ | |
| | | 骨粗鬆症検診 | | | 器具外来 | |
| | | 物忘れ外来 | | | 意見書 | |
| 夜間 5:00~7:00 | 内科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 整形外科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 小児科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

※午前の各科の診療について予約をおとりします(予約のない方は、予約の方の合間での診療となります)
※保健指導は管理栄養士が行っています(午前・午後・予約制)
※歯科は、障害をお持ちの方の診療も行いますので御相談下さい。
※午後の専門外来はそれぞれ予約制です。
※介護保険の意見書は、担当医の決まっている場合は担当医が作成します。担当医のいない場合に意見書外来で行います。
※急患の場合は、この限りではありません。
※感冒・発熱外来は、発熱やせき、たん等のかぜ症状のある方が対象です。(予めお電話の上、ご来院ください)


事業所案内

- 介護老人保健施設ちあき ☎0586-76-8100 FAX0586-76-8266
- 特別養護老人ホーム・ちあき
- 特別養護老人ホーム・ちあき 第二 ☎0586-81-7021 FAX0586-81-7031
- 萩原小規模多機能ホームちあき
- 萩原グループホームちあき ☎0586-82-0638 FAX0586-82-0639
- 千秋病院デイケアセンター ☎0586-81-1919 FAX0586-81-6501
- 介護老人保健施設ちあき デイケアセンター ☎0586-76-8070 FAX0586-76-8266
- ケアハウスちあき
- デイサービスセンター・ちあき ☎0586-81-7013 FAX0586-81-7023
- 千秋病院介護保険サービスセンター ☎0586-81-5588 FAX0586-81-6501
- 訪問看護ステーション・ちあき ☎0586-77-3895 FAX0586-81-6501
- 千秋病院ヘルパーステーション・ちあき ☎0586-81-3211 FAX0586-81-6501
- 岩倉小規模多機能ホーム・ちあき ☎0587-65-5885 FAX0587-65-5888
- 岩倉デイサービスセンター・ちあき ☎0587-65-5886 FAX0587-65-5888
- 岩倉介護保険サービスセンター・ちあき ☎0587-65-3371 FAX0587-65-3380
- 訪問看護ステーション・ちあき岩倉出張所 ☎0587-65-3370 FAX0587-65-3380
- 藤が丘デイサービスセンター ☎0587-52-3087 FAX0587-52-3170
- 介護保険サービスセンター・ちあき(藤が丘) ☎0587-57-3651 FAX0587-52-3170
- 一宮市地域包括支援センターちあき ☎0586-81-1711 FAX0586-81-1713
- 一宮市地域包括支援センターまちなか ☎0586-85-8672 FAX0586-85-8673
- (有)尾張健友サービス ☎0586-81-8221 FAX0586-77-4796

ひと

対話を大切にしながら患者さんの望む治療を

千秋病院 整形外科 医師 堀江 裕美子さん



4月から千秋病院へ赴任し、整形外科外来と入院の両方の患者さんと診察されています。

整形外科医になったきっかけを伺うと、「整形外科は怪我など明快な疾患を扱うところに魅かれたのですが、実際は治療の選択肢が多

「千秋病院に赴任し

りませんでした」と打ち明けます。

診察で大切にしていることは?の問いに、「せっかく病院を受診されたのだから、病气や怪我を見逃さないように心掛けています」といい、「患者さんに合った治療を行うのに悩む時もありますが、患者さんが回復していく姿を見るととても嬉しいです」とほほ笑みます。

多忙の中でしたので、「インタビューは5分です」との要望でしたが、倍以上の時間を割いて、思いを語ってくださいました。

めざせ100歳! いきいき体操

26

千秋病院 リハビリテーション科
作業療法士 新井 彩音

コグニサイズとは、頭と体を同時に使うエクササイズです。2つの作業を同時に行うことで認知機能を刺激し、脳の活性化を促します。今回は座ったまま簡単に行えるコグニサイズをご紹介します。まず、コグニサイズを行う前にストレッチで体をほぐしましょう!

コグニサイズ

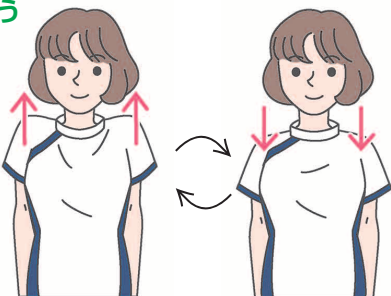
ストレッチ ※座って行いましょう

肘回し運動

- ①両手を両肩に置いて、肘でできるだけ大きな円を描きます
- ②前回り、後ろ回しを10回転ずつ1〜2回ほど繰り返します

肩すくめ運動

- ①グーッと両肩を上にあげる
- ②一気に肩の力を抜きます
- ③5回を1〜2回ほど繰り返します



コグニサイズ ※座って行いましょう

グーパー体操

- ①右手と左足、左手と右足をそれぞれ交互に出す
- ②手は、前に出す時はパー、戻す時にグーにする
- ③回数を声に出して数えながら10回、20回と回数を増やしていきます



グーパー体操

難易度アップ!

- ①右手と左足、左手と右足をそれぞれ交互に出す
- ②手は、前に出す時はパー、戻す時にグーにする
- ③手足の動きを繰り返しながらしりとりを行います

2つ以上の動作を同時に行おうとするだけで、脳への血流量が増えて健康的な脳を育てるといわれています。コグニサイズは1人でも取り組むことができますが、家族や友人と一緒にすることでより楽しく、継続して行うことができます。ぜひ実践してみてください。

私の 楽しみ・ こだわり 会員の声

合唱サークル「うたごえトウモロ」で歌っている時、私は小学生に戻ったようになります。サークルができて、もう20年以上になり、数え切れないほど歌ってきました。家で古くなった楽譜を見て口ずさんだりしていると、一人でも楽しいです。

歌えれば楽しい

千秋支部 柴田とし子

最近歌っているのは福山雅治さんの「クスノキ」と、ちょっと難しい「鶴」という曲です。「クスノキ」は昨年大ヒットして、日本中に歌が広がりましたね。千秋病院の広い駐車場の片隅にも、その被爆したクスノキの2世が植えられて、今では3mを超えて大きくなっていきます。「クスノキ」を歌っていると、たまに思い出してしまいます。



ステージ右端から4人目が柴田さん

今、平和だな、ずっと続いてくれるのかな?と心配するこの頃です。うたごえトウモロにどなたか参加しませんか?

ひとやすみ サロン初開催

5月15日(金)、第1回ひとやすみサロンを開催し、11名の方に参加いただきました。うち2名の方からは「友の会ニュースで開催を知り、楽しみに

していた」という言葉をいただきました! また、外来受診後の患者さんにも来ていただきました。当日は暑く、無料ドリンクのサービスも好評でした。ひとやすみサロンは毎月第3金曜日に開催します。ぜひ一度、足をお運びください。



大学で心理学を学び、接客業で働いていました。手に職をつけたいと思い立った時に、デイケアを利用していた祖父が楽しそうにリハビリの話をしてくれ、理学療法士を志すきっかけになったと笑顔で語

輝け!職員

163

自宅での生活を

リハビリで支援

在宅リハビリテーション科

理学療法士 安東 高明さん

訪問リハビリセンターは、老健退所後に自宅で不安なく過ごせるよう、担当していたリハビリ職員が自宅に訪問し、自宅で過ごす中で見えてきた課題に対し、生活しやすいよう

調整します。その後、自宅での生活に慣れた頃に、通所などのサービスへの移行を支援します。「顔なじみの職員が自宅へ訪問するので安心感があるようで、ご家族からも気兼ねなく相談してもらえます。施設よりも笑顔で前向きにリハビリされている方が多く、利用者さんの元気な姿が見られてうれしです」と目を輝かせます。



監修した書籍を手にする丹慶医師。爪の切り方、靴の選び方などを掲載しています

千秋病院の小児科は矢嶋たえ子医師が担当しています(2面に連載記事あり)。矢嶋医師が不在の際は、丹慶遥医師が担当します。丹慶医師は幼児・小学生の3人の子育て中で、書籍『子どもの成長は、足で決まる!』の監修も務め、子どもの成長や病気等から高齢者まで、家庭医療専門医として幅広く診療しています。食生活や飲酒習慣など

「ふだんは内科外来を担当しています。何科を受診したらよいか迷うときは、火曜午前の内科を担当していますので、ご相談ください」と呼びかけます。

千秋病院小児科 月曜夜診開始 代診の丹慶遥医師を紹介!

手話で思いを伝えよう

民生委員 尾西支部 藤井 保



【人々】

2指を立てた両手を左右に半回転しながら引き離し、

民生委員は、介護や生活支援などが必要な人と、地域包括支援センター、高年福祉課、社会福祉協議会とのつなぎ役です。私も9年間、活動してきました。



【保護】
指先を前に向け、手のひらを向き合わせて両手を交互に上下し、



【委員バッジ】
右手2指の輪を左胸にあてる

職員募集

尾張健友会グループ

※募集職種などはQRコードから詳細をご覧ください
※登録ヘルパーや送迎担当者も募集しています

尾張健友会本部

☎0586(76)0003

千秋病院師長室(担当 丸井)

☎0586(77)0012

将来の尾張健友会グループを担う医学生・薬学生・看護学生志望している方をご紹介します

