

み お うた 水脈の詩

南島メディカルニュース

33号

2016年10月発行

発行人 センター長 武田 年晴
発行 南島メディカルセンター
編集 広報委員会
編集協力 TCK Nagoya Inc.



大正琴演奏



水脈の郷では、毎年9月に年間行事のひとつとして敬老の日のお祝いを行っています。今年も9月7日にボランティアの皆様をお招きし、大正琴演奏と、鈴鹿厚生病院の職員の方にバンド演奏をしていただきました。

大正琴演奏では、懐かしの名曲が流れると手拍子や足でリズムをとる人、口ずさむ人がみえ

TOPICS 水脈の郷・敬老会

たりと楽しんでおられるようでした。大正琴のきれいな音色が皆さんの心を癒してくれたのだと思います。

また、バンド演奏では歌詞のプログラムを一人ひとりに手渡し、その中から入所者さんに好きな歌をリクエストしてもらい演奏していただきました。お気に入りの曲に合わせて元気よく歌っている姿がとても印象的

鈴鹿厚生病院職員バンド



した。

敬老会が終わった後でも、歌ったり感想を話したり笑顔を絶えない一日でした。

ボランティアの皆様、本当にありがとうございました。

これからも入所者の皆さんが、楽しく笑顔で過ごしていただけるよう、地域の皆様のお力添えをいただきます。取り組んでまいります。

神経内科より お知らせ

平成28年6月より毎月1回・木曜日の診察を開始いたしました。原則予約制となっており、お電話での予約も可能です。診察日など詳しくはお問い合わせください。

診療担当医

10月1日現在

| 診療科目 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------|-------|--------------|----|-----|-------|----|
| 内科1診 | 午前 | 伊藤 | 伊藤 | 伊藤 | 伊藤 | 伊藤 |
| | 午後 | 伊藤 | | | | 伊藤 |
| 内科2診 | 午前のみ | | 山添 | | | |
| 整形外科 | 午前のみ | 式田 | 式田 | 式田 | 手術・検査 | 式田 |
| 眼科 | 午前のみ | (受付は11:00まで) | | 代務医 | | |
| 神経内科 | 午前/午後 | (毎月1回・予約制) | | | 小久保 | |

バス運行表

4月1日現在

| 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | |
|------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|----------------|------------------|------------------|
| 道行・阿曾・東宮方面 | | 棚橋・古和・神前方面 | | 阿曾浦・古和方面 | | 東宮・阿曾方面 | | 棚橋・古和・神前方面 | |
| 時間 | 地区名 | 時間 | 地区名 | 時間 | 地区名 | 時間 | 地区名 | 時間 | 地区名 |
| 8:35 | 道行竈 (スクールバス乗場) | 8:50 | 棚橋 (旧農協前) | 8:15 | 阿曾浦 (バス停前) | 8:35 | 東宮 (JA倉庫前) | 8:50 | 棚橋 (旧農協前) |
| 8:40 | 大江 (旧農協前) | 8:55 | 棚橋 (憩いの家) | 8:20 | 阿曾浦 (合同ビル前) | 8:35 | 奈屋浦 (バス停前) | 8:55 | 棚橋 (憩いの家) |
| 8:45 | 道方 (南ガソリンスタンド) | 9:00 | 古和浦 (役場前) | 8:30 | センター 玄関 | 8:40 | 贅浦 (バス停前) | 9:00 | 古和浦 (役場前) |
| 8:55 | 阿曾浦 (バス停前) | 9:10 | 方座 (漁協市場前) | 9:00 | 古和浦 (役場前) | 8:45 | センター 玄関 | 9:10 | 方座 (漁協市場前) |
| 9:00 | 阿曾浦 (合同ビル前) | 9:15 | 村山 (農協前) | 9:10 | 方座 (漁協市場前) | 8:55 | 阿曾浦 (バス停前) | 9:15 | 村山 (農協前) |
| 9:10 | センター 玄関 | 9:20 | 神前 (バス停前) | 9:15 | 村山 (農協前) | 9:00 | 阿曾浦 (合同ビル前) | 9:20 | 神前 (バス停前) |
| 9:15 | 東宮 (JA倉庫前) | 9:25 | 河内 (農協前) | 9:20 | 神前 (バス停前) | 9:10 | センター 玄関 | 9:25 | 河内 (農協前) |
| 9:15 | 奈屋浦 (バス停前) | 9:35 | 東宮・奈屋浦 (バス停前) | 9:25 | 河内 (農協前) | | | 9:35 | 東宮・奈屋浦 (バス停前) |
| 9:20 | 贅浦 (バス停前) | 9:40 | 贅浦 (バス停前) | 9:35 | 東宮・奈屋浦 (バス停前) | | | 9:40 | 贅浦 (バス停前) |
| 9:25 | 慥柄浦 (バス停前) | 9:45 | センター 玄関 | 9:40 | 贅浦 (バス停前) | | | 9:45 | センター 玄関 |
| 9:25 | センター 玄関 | | | 9:45 | 慥柄浦 (バス停前) | | | | |
| | | | | 9:45 | センター 玄関 | | | | |
| 11:30頃 13:00頃 | 1回目送り 2回目送り | 11:30頃 13:00頃 | 1回目送り 2回目送り | 11:30頃 13:00頃 | 1回目送り 2回目送り | 11:30頃 13:00頃 | 1回目送り 2回目送り | 11:30頃 13:00頃 | 1回目送り 2回目送り |

ご注意ください

南島大橋の工事状況により、阿曾浦地区の送迎時間が変更となります。詳しくはお問い合わせください。

編集後記

最近では「秋バテ」というのもあるらしいですよ。みなさん、体調にはくれぐれも注意を!

NANTOU MEDICAL NEWS

南島メディカルセンター

医療機関併設型 小規模老人保健施設 水脈の郷

三重県度会郡南伊勢町慥柄浦1番地1

南島メディカルセンター 検索 http://www.miekosei.or.jp/6_nah/

Tel :0596-72-0001 Fax :0596-72-2312

訪問看護ステーション あじさい / 居宅介護支援事業所

Tel :0596-72-4000 Fax :0596-72-4001



骨粗鬆症の検診について

骨粗鬆症は、骨がもろくなって骨折しやすくなったり、寝たきりの原因ともなる病気です。背中が丸くなったり腰が痛くなったり、お年寄りの生活の質に大きくかわります。今回は、骨粗鬆症の検診・治療について説明します。



1 骨粗鬆症の検診を受けた方がよい方

- 1) 小柄で痩せている高齢の女性の方
- 2) 糖尿病や脳血管障害のある方
- 3) 早い閉経の方
- 4) 婦人科、胃腸科の手術を受けている方
- 5) 腰痛の方
- 6) 骨折を経験した方
- 7) 骨粗鬆症が心配な方

2 検査と診断

骨密度(DXA法)検査やレントゲン検査を行います。(検査は、15分程度で終了し、痛みはありません) 診察と検査の結果によって診断します。

3 診断結果

□骨粗鬆症ではない方

骨粗鬆症の予防法として、食事や運動療法などの指導を行います。

□骨粗鬆症と診断された方

薬物療法(内服や点滴など)と運動、食事指導を行います。

検診の実施日時など詳しくは、南島メディカルセンター事務所受付までお問合せ下さい。

センター長 式田 年晴

スタッフを紹介します。



内科医師
山添尚久(やまぞえなほひさ)

5月より毎週火曜日午前
に一般内科を担当していま
す。みなさまに身近なところ
で医療・介護を受けていただ
き、住み慣れた地域で健康
に暮せるようお手伝いでき
ればと考えておりますので、
どうぞよろしくお願いま
す。



神経内科医師
小久保康昌(こくぼやすまさ)

南島メディカルセンターか
ら町立病院まで、円座の交
差点までと距離は変わりま
せん。少しでも『近い』と
思っていただけばうれし
いです。

6月から、月に1度、木曜日
の午前と午後に神経内科外来を
始めました。三重大学大学院地
域イノベーション学研究所で神
経内科専門医の小久保です。神
経内科は、頭痛やめまい、しび
れといった症状から脳卒中や認
知症、パーキンソン病といった病
気まで、幅広く脳や脊髄、末梢
神経、筋肉が原因の病気の患者
さんを診る科です。よく、ここ
の病(そううつ病や統合失調
症など)をあつかう神経科や精
神科、心療内科と間違われま
す。また、脳外科とは違って手
術は行わず、投薬によって治療
します。出張などの関係で外来
日は不定期となっています。ま
た、原則、予約制ですので、受診
希望の方やご相談のある方は、
まずはメディカルセンターまで
お電話でお問い合わせくださ
い。よろしくお願いたします。



管理栄養士
村林紗季(むらばやしき)

4月1日より、松阪中央
総合病院から転勤してきま
した。毎日の食事は治療の一
環としてとても重要な役割
です。また、同時に楽しみの
1つでもあり、お薬に劣らな
いくらい大切なことと考えて
います。栄養バランスだけで
なく「美味しい」と思って頂
ける食事を提供できるように
努めていきたいと思えます。
食事管理でお困りのことが
ありましたらお気軽にご相談し
ます。



新しい器具が仲間入りしました

4月より、リハビリ室に新
しい器具が導入されました。
軽い力での長時間の全身運
動から、強い力での短時間の
運動まで、幅広く対応した
設計になっております。座つ
て腕や脚を含めた全身の運
動が極めて安全に行える、優
れもののマシンです。

対象となる方は、足腰が
弱ってきた、膝が痛い、動く
と疲れやすいなどの症状が
ある方で、運動量が減ってき
た方にもお勧めです。

この器具は、回転式のシー
トで容易に乗り降りができ、



楽な姿勢での運動が可能で
す。また、腕だけのトレーニ
ングをすることもできるの
で、脚が動かせない方や、動
かしにくい方でも運動が可
能です。

利用された方からは、「歩
くと膝が痛い、これなら痛
みなく歩くような運動がで
きる。」「足が動かしづら
かったが、手をうごかせば足
も動くので、全身を効率良
く動かす事ができる。」「

「長い時間続けてもしんどく
ない。気持ちが良い。」な
ど、良い反響を得ています。

ご利用になりたい方は、整
形科受診時にご相談下さ
い。



サクサク！ミニかぼちゃパイ

材料 9個分

| | | |
|--------------------|-------|-------|
| 冷凍パイシート(30cm×30cm) | ---- | 2枚 |
| 南瓜 | ----- | 約150g |
| 砂糖 | ----- | 15g |
| バター | ----- | 10g |
| 牛乳 | ----- | 15ml |

作り方

- ①南瓜は種と皮を除き、適当な大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ②①が熱いうちに砂糖、バター、牛乳を加え潰しながらよく混ぜる。
- ③2枚のパイシートはそれぞれ9等分にカットし、上にかぶせる方は切り込みを入れておく。切り込みの入っていない方に②を盛り、切り込みの入ったパイシートをかぶせてフォークで周りをしっかりとおさえる。
- ④天板にクッキングシートを敷き、パイを並べて表面に卵黄を塗り、210度のオーブンで10分、180℃に下げ10-15分焼いたら出来上がり！



季節の食材で

秋の味覚レシピ

かぼちゃの
栄養

β-カロテンが豊富
に含まれており、肌や
粘膜を保護し、感染
症に対する抵抗力を
つけます。
バターを加えたり、ソ
テー、天ぷら等油を
使って調理すると吸
収力が高まり、効果
的です。

