

医療法人名南会 第63回定時社員総会



総会成功に向けた社員の皆様の
ご協力ありがとうございました。

民医連綱領実践を力に、人権を守る無差別・ 平等の医療・介護活動を発展させ、 事業と経営を守り抜きます。



第602号(部内資料)
(毎月1回、1日発行)

発行
医療法人 名南会
名古屋市南区豊田
五丁目15番18号
発行責任者
小岩 朋宏
☎052-692-2388

2023年度は、医療法人名南会があらゆる活動に「民医連綱領」の立場をつらぬき、無差別・平等の医療・介護と平和で健康なまちづくりのとりくみを全役職員が一丸となって進めていることが社会的に大きく評価された一年でした。名南病院での無料低額診療事業は、入管法改悪をめぐる社会的

名南病院では、主治医が病
気から生活全般を支える「か
かりつけ医診療」を継続して
行っています。名南ふれあ

名南会事業所の 活動の特徴

い病院では、友の会会員のた
めのポッチャコートを設置
し、フレイル予防や健康のた
めに身体を動かす機会や地
域での仲間づくり・交流の
スペースとして大変好評で
す。名南診療所では、休日
を利用して、毎月第1火曜日
に「健康づくり学習会」を開
催し、毎月楽しく活動してい
ます。中川診療所では、新規
患者数が前年比で増加し、ワ
クチン接種件数も大きく増
加しました。

(2面へつづく)

第63回定時社員総会議案提案(要旨)

第2号議案「2023年度活動報告」及び 第3号議案「2023年度決算関係及び財務報告」

名南病院の無料低額診療事業に社会的注目と高まる評価。早川純午名誉副理事長が人権賞で表彰されました。

な関心の高まりなども背景に、マスクミで相次いで報道され、多くの注目が集まりました。2024年1月には、地域の優れた人権擁護活動を顕彰する愛知県弁護士会の2023年度人権賞に早川純午名誉副理事長が選ばれました。

紙面の都合上、一部のみの掲載とさせていただきます。



議案提案を行った
小岩朋宏専務理事

出席社員総数は545名(出席44名、委任状出席501名)。



大森理事長
開会挨拶

今総会は、2019年以降のコロナ禍前と同じく制限なしでの開催となりました。冒頭に参加者全員で前総会より亡くなられた社員の方のご冥福をお祈りし黙祷を行った後、最初に大森久紀理事長より挨拶を行いました。

その後、出席社員の中から、福岡秀樹理事、菊池啓子理事の2名を議長に選任し議事がすすめられました。議案提案、討議の後、2023年度活動報告及び決算・監査報告、役員部改選など議案提案は全て全員賛成で採択されました。(議案の一部は以下に掲載)

2024年5月25日(土) 金山・労働会館東館2階ホール 午後3時~4時20分

医療法人名南会 第63回定時社員総会 概要



◆ 今月の花 ◆
サギソウ

平和と人権、いのちと健康が守られる社会の実現と「まちづくり」などあらゆる活動を友の会・地域の皆さんとともにすすめます。

道徳平和盆踊り大会の 出演者大募集!!

◆ 盆踊りを踊る人・ダンスを踊る人・パフォーマンスを披露したい人など
● 1日のみでも可 ● 出演時間は要相談 ● 年齢不問

日時：7月29(月)・30(火)

18:00~20:00

場所：道徳公園

お申し込み：名南会本部事務局
道徳平和盆踊り大会実行委員会
事務局まで ☎052-692-7544

第17回 ふれあい健康フェスタ 開催!

2004年に第1回目が開催されて以降、コロナ以前までは毎年開催を続けておりました。今年は約5年ぶりの開催ということもあり、久しぶりに職員、友の会、患者様・ご家族、地域の皆様が一緒に楽しめる機会に出来たらと思っています。

日時：2024年7月21日(日)10:00~14:00

場所：名南ふれあい病院グループ敷地内

- 子ども縁日 ● 防災企画 ● ポッチャ体験
- 子ども白衣体験 ● 福祉用具体験 ● キウイの栄養学習
- プラバンキーホルダー作り ● 口腔チェック ● フリーマーケット

等の企画を予定しています(今後変更の可能性あり)。

内田橋商店街が
ふれあいにやってくる!

ぜひ多くの皆様のご参加
お待ちしております。



地域活動の特徴点

名南会健康友の会の会員数が過去最高(9793名)に!

地域での仲間づくり・健康づくりのとりくみでも、第9次長期計画の初年度として、長期計画を成功させる大きな一歩を踏み出そうと意思統一し、これまでにない多彩なとりくみが進められました。

①開所40周年を迎えた中川診療所では、記念事業にとりくみ、資金協力された方への「40周年記念トートバック」の進呈をはじめ、感謝のメッセージが記された横断幕の掲示や、記念誌の発行を行いました。

②友の会と地域諸団体・企業との共同で行われている子ども食堂とフードパントリーのとりくみでは、2023年7月に「手作り弁当」の配布を再開、12月には4年ぶりに子ども食堂を再開し、その後も2024年3月に開催し、フードパントリーとあわせて地域で大きな役割を果たしています。

③多彩なとりくみと、友の会員拡大を最重要課題に位置づけた意識的な働きかけによって、年間で791名の方が友の会に入会し、会員数は9793名と過去最高となりました。

④健診運動は名南診療所が大腸がん検診の目標を達成するとともに、特定健診では法人全体で前年度の件数を上回ることができました。

資金募集運動が、1億円を大きく超え 近年にない前進!

⑤資金募集運動は名南病院・名南診療所・中川診療所・本部事務局が年間目標を達成し、法人全体では前年度を2188万4千円上回る1億1232万4千円となり、記録が確認できる2008年度以降では過去最高の到達となりました。

2023年度決算

事業収益は52億2779万4千円、前年比104.8%でした。医療収益・介護収益とも前年を上回りましたが、予算には届きませんでした。外来通院収益は、新型コロナウイルスの断続的な拡大が続きましたが、感染症法上の位置づけの引き下げなどもあり、予算・前年とも下回る結果となりました。健診活動収益は、前年を上回りましたが、予算には届きませんでした。予防接種収益は、新型コロナウイルスワクチン接種が継続されたこともあり、予算を大きく超過しましたが、前年は大きく下回りました。入院収益は、名南病院での新型コロナウイルス感染症の重点医療機関としての指定病床の運用を2023年9月末で終了し、一般病床としての運用を再開したことから、前年比110.0%と大きく増加しましたが、予算には大きく届きませんでした。介護収益は、新型コロナウイルスの感染拡大による影響も減少し、前年比では増加しましたが、予算には届きませんでした。

事業費用は予算比100.6%、前年比100.9%となりました。全日本民医連の経営指標である「(人件費+材料費+委託費)対事業収益比84%以下」で87.6%となり、前年よりは改善しましたが、指標を超過しています。人件費は予算比99.8%、前年比102.6%となりました。事業収益の増加により人件費率は前年を下回りました。外部人件費、紹介手数料とも前年を大きく増加し、職員数の確保と育成が法人の医療・介護活動を継続・発展させる上できわめて重要な課題となっています。医薬品費は新型コロナウイルス感染症関連の医薬品が国による配分から一般流通化されたことなどもあり、予算・前年を大きく増加しました。診療材料費は新型コロナウイルス関連の検査の減少などによって予算・前年を大きく下回りました。水道光熱費は物価高騰の影響を受けて予算を上回りましたが、前年比では減少しました。



た。無料低額診療事業の診療費減免は、社会的・経済的困難の拡大や、名南病院に関するマスコミ報道なども影響し、予算・前年を大きく増加し、1470万4千円となっています。

経常利益は3835万6千円、事業収益比0.7%、予算比17.7%と予算に1億7792万9千円届きませんでした。事業収益は前年比で大きく増加しましたが、経常利益予算とは大きく乖離し、これまでにない大変厳しい結果となりました。医療・介護をとりまく状況が大きく変化する中で、全職員と共同組織の力を結集して断固として経営困難を乗り越え、事業と経営を守り抜くことがきわめて重要な課題です。

キャッシュフローは現預金が今期301万1千円増加し、期末残高は6億1248万5千円となり、第9次長期計画の初年度計画に対してマイナス△5208万5千円となりました。

第6号議案「役員一部改選の件」



退任あいさつを行う 北方茂信理事

理事会規定にもとづく役員定年により、北方茂信理事が退任となりました。引き続き相談役・評議員として、友の会活動などでご活躍いただくことになっています。役員としての長年にわたるご奮闘に心より感謝申し上げます。

医療法人名南会第63回 定時総会

特別決議採択

武力で平和はつくりえない!岸田政権が強行する「戦争する国づくり」を許さず、憲法いかす政治をとりもどそう!

薬剤師・看護師 募集中!

名南病院や名南ふれあい病院では、中途採用として常勤の薬剤師・看護師を募集しています。これまでにお仕事経験のある方で病院の薬剤師・看護師として働ける方はいらっしゃいませんか?

また、2025年3月に卒業予定の新卒者の募集も継続して行っています。お知り合いの方に来春学校を卒業される看護学生さん、薬学生さんがみえましたらご紹介お待ちしております。



名南会HP採用情報詳細はこちらから

お問い合わせ先 ☎052-692-2388 人事室：小出(こいで)まで



1万2千人の友の会へ。 つながりを重視した仲間増やしを進めています。

2024年6月1日(土) 名南会健康友の会 第4回総会 於：ふれあいヴィレヂ2階

困難に寄り添い、いのちと健康を守る団体として

コロナ禍で顕在化した、あらゆる世代層に共通した生活の困難や困窮に、安心して暮らせるまちづくりをめざす健康友の会がその役割を果たし、楽しくつながり、困難に寄り添う、いのちと生活を守る団体として、2024年も取り組みをすすめていきます。

災害下の友の会の役割とは

2024年1月に能登地方を襲った大地震では、既に半年がたとうとしている中でも断水の状況が続き、「うちに帰りたいのに帰れない」人たちが多数いらつしゃいます。医療機関も徐々にその機能を取り戻しつつありますが、地域のコミュニティはまだ寸断されているところも多々存在しています。

東海地方もいつ大地震が起きてもおかしくないと言われて久しく、災害下で友の会の果たす役割って何だろう？と、今回石川県健康友の会連合会の事務局長 佐々木均(ひとし)さんを講師に、リモートではありますが、石川県の現状と民医連事業所と友の会の果たしてきた役割、私たちは今後どのような対策を取って



中村会長あいさつ▶

けば良いのか等を総会の講演としてお話いただきました。



リモートにて現地の状況を報告いただきました

石川県健康友の会連合会では地震直後に「困難な時こそ、民医連共同組織」健康友の会の出番です！」としてすぐに以下の対応を取られました。

- ①健康友の会員の安否を確認し相談支援に取り組みましょう。
- ②支援活動に取り組みましょう。
- ③いのちと健康を守る活動に取り組みましょう。

また、充分に生活環境の復帰がなされない中で、早くも自治体は支援を打ち切るうとしています。そのような住民無視の施策に対してまだ支援が必要であると声をあげています。

友の会の最大の役割は地域の中での幅広い横のつながりと医療機関と連携を取って協力しあい声もあげて地域住民に寄りそって、より良い生活ができる様、取り組みをすすめていく事です。災害下でもすぐにコミュニティと連携を発揮できる友の会になれるように、私たちも取り組みをすすめていかななくてはと心新たにした講演でした。

名南会長期計画と足並みをそろえて 友の会らしい仲間増やしを

講演会後は名南会健康友の会各支部の活動報告・交流を行いました。

各地でサロンの再開もできたことやポッチャサロンの広がり、友の会活動に実際に参加していただきながら友の会を知っていただき、仲間に加わってもらった。そんな地道な活動が実を結んだ一年でした。名南会各事業所の利用者への声かけもあり、これまでにない791名の仲間増やしで、9793名の組織となりました。1万人の友の会まであと少しです。

友の会の2024年度方針

2024年度方針が提案され、参加者の拍手で承認されました。

2024年度の重点

仲間がつながる友の会活動を

2023年度は名南会事業所と連携して過去になく多くの方に友の会にご加入いただきました。加人いただいた仲間同士がつながる場が少ないことが友の会の大きな課題となっています。友の会員1万2千人をめざして、仲間がつながる活動を重視し、以下の活動を進めていきます。

- 班会や教室、サロンを地域に大いに増やし、仲間がつながる友の会活動をすすめていきます。
- 現在の社会情勢にあった取り組みを行うていきます。
- 友の会と地域をつなぐ担い手さんを増やしていきます。
- 名南会を支える取り組みとして協同基金積み立て通帳へのご協力を会員に訴えます。

- 健診活動をすすめ、早期発見・早期治療につなげていきます。
- 社会保障や平和について学び、みんなが安心して生活できるように取り組みを進めていきます。

ボランティアの交流も行いました

総会後、各支部のボランティア活動を報告、交流を行いました。

各支部のサロンをはじめ、名南病院・ふれあい病院・中川診療所の美化活動や子ども食堂、学習支援、下之色地域の買い物支援などまだまだ多くの協力が必要な取り組みが報告されました。地域の中で支え合う友の会活動を進めていくために、ぜひ多くの会員さんのご協力をお待ちしています。



名南会健康友の会 2024年度役員体制について 2024年度名南会健康友の会は 次のメンバーを役員に活動をしていきます。

役職	氏名	所属支部
会長	中村 朝子	名南ふれあい病院地域 支部
副会長	丸田 須美子	名南病院地域 支部
副会長	北方 茂信	名南診療所地域 支部
副会長	菊池 啓子	緑 支部
副会長	福岡 秀樹	天白 支部
副会長	高尾 恭作	中川診療所地域 支部
役員	牧野 尚子	名南病院地域 支部
役員	山田 晶子	名南病院地域 支部
役員(新)	鈴木 ゆかり	名南ふれあい病院地域 支部
役員	川瀬 晶雄	名南診療所地域 支部
役員	青木 好子	緑 支部
役員	近藤 睦美	緑 支部
役員	加藤 平雄	天白 支部
役員(新)	佐藤 龍子	天白 支部
役員	北村 晴美	中川診療所地域 支部

*年度中も支部の推薦により役員を随時増員していく予定です。

熱中症は予防と対処が重要です

熱中症は暑さによって起こる体調不良の総称です。

初期症状に、めまい・立ちくらみ・気分不良、さらに頭痛・吐き気が起こり、重症化すると、意識障害・痙攣など命に関わる場合もあります。

予防策として、暑い時間の外出を避け、外出時は帽子や日傘など日光を避ける。

こまめに水分補給する。室内

はカーテンなど直射日光を防ぎ、風通しを良くする。エアコンや扇風機を活用すると良いでしょう。

熱中症を疑う症状がみられた時には、涼しい場所に避難し、服をゆるめ体を冷やし安静にして、水分補給と共に適度な塩分補給を行う事が大切です。

そして体調が回復しない場合は医療機関を受診してください。対処法を覚えておき、適切に対応できるようにしておきましょう。

名南病院外来
看護師 中原 留美



くらしの法律相談

弁護士法人名古屋南部法律事務所 平針事務所

弁護士 岡村 晴美



共同親権の問題点について

共同親権制度の導入を含む民法改正案が今回の通常国会で成立しました。

昔では、「単独親権制度のせいで子どもに会えない」という言説が広まっていますが、当事者間で協議ができない場合には、子どもの最善の利益にかなうよう裁判所が審判で命じることができ(民法766条)、子どもに会えるかどうかという問題は、親権制度の定め方に原因があるものではありません。

現行法では、離婚後の同居親が子どもについての決定を行う場合、単独でもできるし、別居親と一緒に決めることもできます。しかし、共同親権制度が導入され、共同親権が適用されれば、単独行使は、例

外事由にあたらな限り許されなくなりますが、後に「自分の承諾なく子どもに手術を受けさせた」と等と損害賠償責任を問われることもありえます。共同決定の合意すらできない父母に、子どもに関する決定を共同で行うことを裁判所が強制すること(非合意強制型共同親権)は、弊害の大きさが懸念されます。

共同親権制度の導入を心配する当事者の多くは、DV被害者や子育て中のひとり親で、声をあげにくいという現状があります。施行までに2年の猶予があります。命に関わる深刻な問題ですので、広く理解が進むことを願います。

弁護士法人名古屋南部法律事務所

名古屋市中区正木4丁目8番13号
金山フクマルビル3階(金山総合駅南口から徒歩3分)
電話 052-682-3211

【平針事務所】電話 052-804-1251

名古屋市天白区平針2-808
ガーデンハイツ平針1階(平針駅2番出口から徒歩3分)

高畑アクセス法律事務所

中川区高畑2-110サンライズ第2ビル2階
電話 052-362-3731

名南会 法律相談

弁護士に相談できます

初回
相談のみ
無料

※事前に電話予約が必要です。
※電話の際、名南会社員、名南会健康友の会会員である旨、申し出てください。

随時(御相談に応じます)

2024年7月予定表

	日/曜日	班会	班会内容	班会場所		
みどりの地域	8日(月)	14:30~ 滝ノ水班	ツボの話	会員宅		
	13日(土)	10:00~ ひまわり班		みどりの広場		
	15日(月)	14:00~ 東部班		徳重コミセン		
	19日(金)	14:30~ 桶狭間班	ポッチャ	桶狭間公民館		
	22日(月)	19:00~ 大高班	茶話会	南大高コミセン		
	未定	10:00~ たんぼぼ班		みどりの広場		
	第1・3木曜日	14:00~ 健康体操	体操	みどりの広場		
天白地域	第1金曜日	14:00~ うたごえ喫茶		みどりの広場		
	第2・4金曜日	14:00~ 太極拳	太極拳	みどりの広場		
	9日(火)	13:30~ 相生班	夏バテ防止・ポッチャ	相生コミュニティセンター		
	20日(土)	14:00~ 野並ふれあい健康教室	夏バテ防止・ポッチャ	野並コミュニティセンター		
	名南ふれあい病院地域	6日(土)	13:00~ ひまわり班		会員宅	
		10日(水)	13:30~ はみんぐおしゃべりカフェ	肺炎球菌ワクチン 带状疱疹ワクチンの受け方	ふれあいヴィレチ	
		16日(火)	14:00~ コスモス班	夏バテ予防の食事	会員宅	
		17日(水)	13:30~ なでしこ班		呼続はみんぐ歯科	
		26日(金)	13:00~ 呼続はみんぐ班		ふれあいヴィレチ	
		健康麻雀班・カラオケ班はおやすみです。				
第1・4火曜日		13:30~ ポッチャ健康サロン	ポッチャ	豊田コミセン		
中川診療所地域	第2木曜日	13:30~ 呼続ポッチャチーム	ポッチャ	呼続コミセン		
	第2・4水曜日	10:00~ 太極拳	太極拳	熊野三社(南区)		
	3日(水)	14:00~ たんぼぼ班	認知症サポーター講座	友の会ルーム		
	21日(日)	ひなた班		ひなたホール		
名南病院地域	第2・4木曜日 毎週月曜日	13:00~ 絵手紙教室		友の会ルーム		
	毎週月曜日	10:30~ ストレッチ教室		ひなたホール		
	囲碁の会、ヨガ班はおやすみです。					
	名南診療所地域	サロンのたまり場	名南病院地域	ほんわか喫茶	4月1日より毎週月曜日 10:30~12:00	つちっこ保育所 建物内
			名南ふれあい病院地域	ふれあい喫茶	毎週火曜日 10:00~11:30	ふれあい病院 外来ロビー
			中川診療所地域	おしゃべりサロン	毎週金曜日 10:30~12:00	友の会ルーム
		名南病院地域	4日(木)	13:00~ 道徳地域ミニ健康講座	質の良い睡眠について	名南わいわい広場
			22日(月)	13:30~ 白鳥丸班	アクセサリー作り	会員宅
			25日(木)	9:30~ 新三条班	骨粗鬆症	会員宅
			日程未定	南木場班	未定	会員宅
第3月曜日			13:00~ 囲碁教室		名南わいわい広場	
第2・3水曜日			10:00~16:00 わいわいちくちく(趣味の会)		名南わいわい広場	
第1・3火曜日			10:00~ ラジオ体操・100歳体操班		名南わいわい広場	
名南診療所地域	第2・4火曜日	9:30~ わいわいポッチャチーム	ポッチャ	名南わいわい広場		
	第4火曜日	13:30~ ちぎり絵教室		名南わいわい広場		
	毎週金曜日	13:00~ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場		
	スマホ教室、着付け教室はおやすみです。					
	名南診療所地域	1日(月)	14:00~ 中根班	いつでも元気	東中根公民館	
		2日(火)	10:30~ 名南診療健康学習会	体操	名南診療所	
		10日(水)	13:30~ コーポラス班	熱中症予防	コーポラス 集会室	
11日(木)		14:00~ 御剣班		会員宅		
16日(火)		13:30~ 豊北・診療所合同班	茶話会	伝馬コミセン		
17日(水)		15:00~ 平郷班	熱中症予防	会員宅		
19日(金)		14:00~ 北原班		たまり場ひよこ		
26日(金)		14:00~ ひよこ班		たまり場ひよこ		
名南診療健康体操、絵手紙班、編み物同好会、絵手紙教室はおやすみです。						
第2・4火曜日		トス力健康体操	100歳体操ほか	伝馬コミセン		
第2・4金曜日	ポッチャを楽しむ会	ポッチャ	伝馬コミセン			

※ 今後のコロナ感染状況によって中止になる場合もございますので、ご了承ください。

5月12日

ハッピーで楽しい一日

熱田区役所講堂

第3回

ポッチャ大会

優勝

名港Cチーム 下田さん、川田さん、清水さん

優勝チームの声

●優勝？うそでしょ。気に、次の大会も勝利3人で顔を見合わせました。友の会が微笑んでくれることを願って、頑張ろうと喜び合いました。

「すごく上手な方が参加されるので皆様の腕前を拝見。」とチームメンバーの二人に案内して参加を決めました。予選で2連敗し、すぐに帰れるよと話していました。しかしその後、あれよあれよと全勝で優勝してました。友の会の皆さまの応援と拍手がすごいかご尽力と拍手と笑顔の絶えない素晴らしい大会になりました。

有難うございました。

「なー優勝したの？」が3人の最初の言葉でした。最初から全く欲のない3人が優勝です。無欲の3人に勝利の女神が微笑んでくれました。友の会の皆さまのご尽力、参加者の応援と拍手がすごいかご尽力と拍手と笑顔の絶えない素晴らしい大会になりました。

「なー優勝したの？」が3人の最初の言葉でした。最初から全く欲のない3人が優勝です。無欲の3人に勝利の女神が微笑んでくれました。友の会の皆さまのご尽力、参加者の応援と拍手がすごいかご尽力と拍手と笑顔の絶えない素晴らしい大会になりました。

準優勝

今チーム 今ふじさん

準優勝チームの声

私たちのチームはこの度 勝会をあげてしまいました。ポッチャ大会で準優勝を取ることにになりました。前回の大会でもそうでしたが、楽しんでやっていると気がついてきたら良い結果になっていた。自分たちもびっくりに驚きの為、ポッチャを楽しんでいます。

嬉しさにお好み屋さんで祝勝会をあげてしまいました。この年齢でドキドキハラハラしながら競技をするなんて、本当に良い経験が出来た。感謝しております。これからも皆で健康とストレスの発散の為、ポッチャを楽しみたいと思います。



大会を開催するたびに参加チームが増え、それとともに各地にポッチャサロンと友の会の仲間が増えてきました。ますますポッチャ熱が高まる「名南会健康友の会」。大会会場を熱田区役所の講堂に移し、コートに6つ準備して大会を迎えました。西は中川区から東は緑区まで、37チーム、120名の会員が集まり、開会前の受付から熱気むんむん！大会が始まると各コートでナイスプレーの歓声や、打球がうまくいかなかったときの叫び、試合結果が明らかになった時の喜びの声、悲喜こもも午前中の限られた時間でしたが、幅広い世代の皆さんの笑顔と共に一日楽しく大会を終えることが出来ました。



第3位 伝馬Cチーム

安田 正さん

今回熱田区役所で開催された名南会健康友の会ポッチャ大会で第3位の好成績があげられたのは、皆さんの応援が力になったためだと思います。また、

予選ブロックでは的確にボールの投球ができ敢闘賞(ボールペン)がもらえ、ハッピーな楽しい一日となりました。これからもポッチャで楽しく元気に生きていきたいと思います。



癒しの絵コーナー



南区北内町 川崎 勇さん

簡単!! 健康体操

今月の運動 ラジオ体操

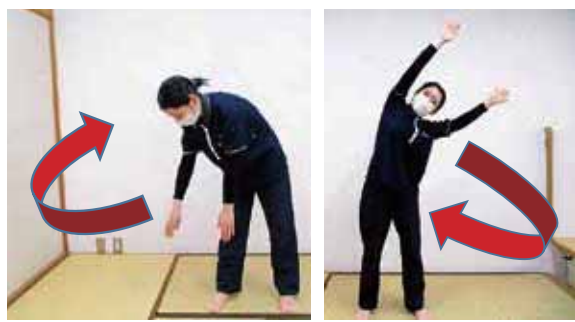
～身体状況にあった体操～

名南ふれあい病院 リハビリテーション課 理学療法士 犬飼 望花・但馬 安利彩・加藤 彩夢

体操の目的について

体操は、全身運動であり、柔軟性、バランス能力、心肺機能など、全体的な体力向上、健康増進に資する運動である。各体操は、運動負荷および運動スピードが変更するため、各個人のもつ疾患および身体状況にあった体操と選択と指導が必要である。

「肩甲骨」周囲の柔軟性と背中筋力強化の体操



両手を大きく円を描くように下から上に回しましょう

上の運動が難しい場合は下記の運動を行いましょ



腰に手を当てて腰を回す

出典：体操療法オールブック

健康レシピ

名南病院 栄養課 調理師 岩間 正樹



三つ葉のサラダ

*** 材料(1人分) ***

- 三つ葉……………1束
- しらす……………20g
- 海苔……………1枚
- 白ゴマ……………適量

***** 作り方 *****

エネルギー 4.2kcal (1人分)
食塩相当量 0.42 (1人分)

- ①三つ葉はよく洗い、食べやすい大きさに切り、水気をしっかり切る。
- ②海苔は手でちぎり、三つ葉と和える。
- ③お皿に盛り付け、上から白ゴマ、しらすをかける。
- ④お好みのドレッシングをかけて食べてください。



健康ポイント

普段は茶碗蒸しの上で見かけることが多い三つ葉を、サラダとして紹介します。海苔は、切りのりでも韓国のりでも大丈夫です。食べる直前に海苔を和えると海苔の風味、パリッとした感じも残ります。