

北村病院だより

〒457-0012 名古屋市南区菊住二丁目4番12号
TEL:052(823)3636 FAX:052(823)3126

発行責任者:事務長

新年のご挨拶

院長 北村 聡児

新年明けましておめでとうございます。

年頭にあたり皆様方のご健康とご多幸をお祈りします。

新元号に変わり初めての正月を迎えました。平成の30年間は医療においては専門化と高度化が進んだ時代でした。今後もさらに発展していくと思われま。しかし、高齢化社会においてはそれだけではなかなかうまくいかなくなっています。

老化とともに起こる病気はなかなか完全に治すことは難しく、上手に長く付き合っていかななくてはなりません。また、一人でいくつかの疾患を合わせて持つことも多く、長期にわたり総合的に治療していくことが重要となります。また、体力が衰えないよう食事、運動に気を付けることも大切です。

当院では、昨年末より合わせて3人の理学療法士が加わり、リハビリテーションにも力を入れております。またそれ以外の職員もリハビリを応援していく気持ち、リハビリテーションマインドを持って医療に取り組んでいきたいと考えております。

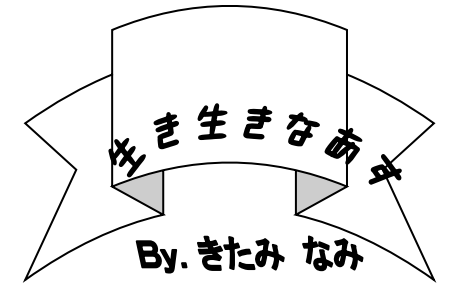
令和の時代は、高齢化による変化また自然環境問題がより大きな課題となると予想されています。地域の病院として患者様から近いところで変化に応じ、支えていける医療を目指してまいります。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。



患者様アンケートのご案内

当院では患者様に少しでも気持ちよく来院していただくため、毎年この時期に「アンケート」を実施しております。2~3分で済む簡単なものですのでその節はご協力よろしくお願いいたします。



クリスマス会2019を開催 木管楽器の音色に魅了されました



去る12月19日14時より恒例のクリスマス会を開催しました。当日は外来の患者様をはじめ、地域の皆様、入院患者様やそのご家族の皆様、約40名にご参集いただき盛会とすることができました。寒い中をお集まりいただきありがとうございました。

北村理事長の挨拶で開会となり、北村聡児院長のピアノ独奏「シベリウス作曲「もみの木」、理事長による独唱「鳥の歌」、名古屋芸術大学大学院OB「シルム」の三名によるミニコンサート、知多シオン教会の齋藤牧師によるお話・讃美歌の合唱と盛りだくさんの内容でした。特に「シルム」のクラリネットとファゴットという二種類の木管楽器による温かみのある音色はとても親しみやすく、ディズニーなどの映画音楽にもピッタリで、皆さんその演奏に魅了されておられました。

今年のクリスマスもより一層楽しい企画を考えていきたいと思っております。ご意見・ご要望等ございましたら遠慮なく「ご意見箱」まで

待合室

4歳の孫の話です。彼女へのクリスマスプレゼントが事前に宅配で当家に送られてくるのですが、たまたま彼女が我が家で遊んでいました。ピンポンを聞いていつもダーツと玄関まで走ってきます。「じいじ それなあに?」「じいじの大事な仕事の道具だよ」「それってRちゃん(自分)が見ていけないやつ?」「そ・そんなことないけど、見ても分かんないよ・・・」

恐るべし4歳(S)

南区の記念碑 その5

南区内には様々な「記念碑」があります。読者の方からアイデアをいただき、昨年9月号から区内の記念碑を一つずつご紹介しています。五回目となる今回は「東宝寺桜村固本碑(とうほうじさくらむらこほんひ)」です。

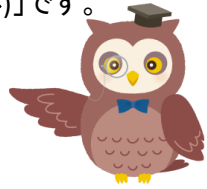
東宝寺 桜村固本碑

○場所 名鉄「桜駅」より南方向へ120m 東宝寺境内



今回ご紹介する南区の記念碑は、東宝寺(浄土宗西山禅林寺派)の境内にある「桜村固本碑」です。東宝寺は薬王山と号し、応永元年(1394年)の創建と言われていますが、16世紀の桜中村城の家老屋敷跡とも伝えられ創建年代ははっきりしていません。境内にある「桜村固本碑」は「尾張徇行記」著者の樋口好古が作ったといわれ江戸時代の桜村の様子が残っています。それによると、桜村は細かく区分された土地からそれぞれ税が徴収されたため農民たちが困窮しており、村役人であった村瀬藤九郎が土地の細分化をやめ、藩主の土地に変えてほしいと訴え、その願いが聞き入れられて10年間税が固定され、村人が安心して生活できるようになったそうです。この行動に感謝して碑を建てたといひ、「民は国(藩)の基礎であり、基礎がしっかりしていれば国は安泰」という考え方から、この碑を「桜村固本碑」と名付けたことが刻まれています。今でいえば「税制改革のヒーロー」村瀬藤九郎が、猫の目のように変わる税制にメスを入れ、10年間税金を固定化し村民から絶大な支持を得た……という話なのではないでしょうか。蛇足ですが、ご長寿双子姉妹で有名であった成田きんさん、ぎんさんのお墓もこのお寺にあるそうです。散歩がてら一度訪れてみてはいかがでしょうか。

(参考資料)南区ホームページ、ぼちぼちウォーキング等



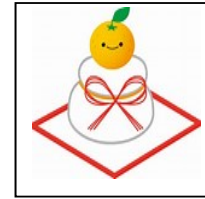
食卓を囲もう

—今晚の話のひとネタに—

謹賀新年。あけましておめでとうございます!!!

令和時代が幕を開け、8か月が経過。気づけばもう、令和2年となりました。本年もどうぞよろしくお祈りいたします。1.11日【土曜日】は鏡開きの日。

鏡餅を飾る＝「年神様にお供物をする」という意味があるそうです。鏡開きをすることで、年神様をお送りするという意味に変わります。1年の家族の無病息災を祈る大切な習慣でもあったそうですよ。他にも鏡餅には「歯固め」という意味もあります。8020といわれるように丈夫な歯＝長生きの秘訣とされ、新年の健康と長寿を願い、固くなった鏡餅は食されてきました。あんことお餅の絶妙なハーモニー。今年も鏡開きが楽しみですね♪



～栄養相談コラム 増えた体重はどう戻す?～

年に数回の親戚・仲間での楽しいひと時。進むお酒と、お食事で気分と体重右肩上がり。仕事始めて直面するのが「ズボンがきつい!」「制服のホックが閉まらない!」という現実…



そんな方も多いのではないのでしょうか?

そこで、年末年始にできる対策をお伝えします!

☑食べ過ぎは48時間以内に調整を!食べ物が消費→脂肪になるまで約2日を要します。食べ過ぎの翌日は、食事を控える。運動を心掛ける。白湯で体をリセットする等できることは沢山あるので、後悔している時間があれば素早き気持ちを切り替えて上記を実践しましょう!

☑良く噛んで食べる。早食いは肥満の元。満腹中枢を刺激する為にも、よく噛んで食事を味わう事を意識しましょう。

☑アルコールを飲むと食事の代謝力が落ちるという事を理解しておきましょう。アルコールの代謝が優先されてしまい食事の代謝が後回しになります。全く食事をとらずお酒だけというのは体に負担がかかるので、お刺身・枝豆・サラダ等を中心とした低カロリー・高蛋白なメニューと一緒に食べるのがお勧めです!

3点を意識してお正月を楽しめると良いですね♪

参考: www.i-nekko.jp/nenchugyoji/oshougatsu/kagamibiraki/

【担当:管理栄養士T】

12月号クロスワードパズルの正解!

サンタクロース

クロスワードパズル

<タテのカギ>

1. 小泉進次郎は〇〇〇〇大臣
2. 合格〇〇〇、ボーダー〇〇〇
3. 投手が打者の打ちやすい球を投げてしまうこと
4. 日本固有の詩歌のことを〇〇という
5. 「ところで」を英語で〇〇 ザ ウエイ
6. 黒の反対色は?
7. 小さな石のこと
8. 「次の〇〇に答えよ」
9. 相撲で土俵の俵の一番高い部分
10. トイレtpペーパーの〇〇
11. ジャングルを日本語でいうと?

<ヨコのカギ>

1. 自転車の荷台を使い「月光仮面」等やりました
8. 「舎人」何と読みますか? 三文字です
12. 欠席者・不合格者に後から特別に行う試験
13. ウェハス等の入ったチョコレート〇〇〇カット
14. 一般的なGパンは〇〇色
15. 〇〇〇〇を引かれる思いで家を出た
16. この事件には、〇〇がある
17. 植物が分泌する甘味のある液体
18. トルストイの小説にも出てくる〇〇ンのぼか
19. 弟子として入門し学ぶ者、門弟、門人。

①		③	⑤	⑦		⑩
		⑫				⑨
⑬				⑭		
		⑮	⑥			⑪
⑯	②					⑰
	⑱	④		⑧		
⑲						

□の5文字を組み合わせて1つの言葉にしてください。正解者の中から抽選で粗品をお贈りします。たくさんのご応募お待ちしております。締切りは1月末です。

<送り先>

〒457-0012
南区菊住2-4-12 北村病院内
北村病院だより係宛 又は待合室のパズル・ご意見箱までお願いします。