



水脈の詩

43号

2022年1月発行
 発行人 センター長 酒徳光明
 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.

南島メディカルニュース

水脈(みお)とは、河川や海で、船の通ったあとに残る泡や水の筋。航跡。古いことばで、万葉集でも歌われています。

あけましておめでとうございます。
 昨年は新型コロナウイルス感染症の世界的大流行の中、南伊勢町ではワクチン接種が9月に完了しクラスターの発生がなかったことは、皆様方の御尽力の賜物と感謝を申し上げます。しかしながらポストコロナを期待することは難しく、ワクチンの追加接種をはじめとする「感染防止のためにできること」を今一度確認する



酒徳 光明

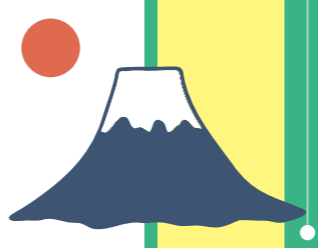
必要があります。ウィズコロナ時代の新しい生活様式を実践していくことで、本年が平穏で明るい年であることを願っております。
 南伊勢町は人口減少・少子高齢化が進み、一人暮らしや高齢者のみの世帯の増加、働く世代の減少が進んでいます。また、医療・介護をめぐる社会環境はさらに厳しくなっています。このような中で南伊勢町の地域医療の充実を図るために、南伊勢町と三重県厚生連のあいだで「南伊勢町の地域医療・ケアに関する包括連携協定」が結ばれました。本年はこの協定をもとに町立

TOPICS 新年のごあいさつ



南島メディカルセンター
 センター長 酒徳 光明
 スタッフ一同

新しい年が皆様にとりまして健康で明るく幸せな年でありますようお願い申し上げます。また、なご一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。
 病院と協力をさらに進め、職員一丸となり地域づくりに貢献して参ります。
 南島メディカルセンター



診療科目	月	火	水	木	金	
内科	午前	伊藤	伊藤 宮崎 (肝臓内科)	伊藤	中川 (循環器内科)	伊藤
	午後	伊藤				伊藤
消化器内科(内視鏡)外科	午前	酒徳	酒徳 (胃カメラ)		酒徳 (胃カメラ)	酒徳
整形外科	午前 (予約制)			式田	式田	
	午後 (予約制)			式田	式田	
眼科 (受付は11:00まで)	午前			代務医		
脳神経内科 (毎月1回)	午前 (予約制)				小久保	
泌尿器科 (第2・4金曜 予約可)	午前					岩本

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	
地区名	時間	地区名	時間	地区名	時間	地区名	時間	地区名	時間
道行電 (スクールバス乗場)	8:35 ↓	棚橋 (旧農協前)	8:50 ↓	阿曾浦 (バス停前)	8:15 ↓	東宮 (JA倉庫前)	8:35 ↓	棚橋 (旧農協前)	8:50 ↓
大江 (旧農協前)	8:40 ↓	棚橋 (憩いの家)	8:55 ↓	阿曾浦 (合同ビル前)	8:20 ↓	奈屋浦 (バス停前)	8:35 ↓	棚橋 (憩いの家)	8:55 ↓
道方 (南ガソリンスタンド)	8:45 ↓	古和浦 (役場前)	9:00 ↓	センター 玄関	8:30 ↓	贅浦 (バス停前)	8:40 ↓	古和浦 (役場前)	9:00 ↓
阿曾浦 (バス停前)	8:55 ↓	方座 (漁協市場前)	9:10 ↓	古和浦 (役場前)	9:00 ↓	センター 玄関	8:45 ↓	方座 (漁協市場前)	9:10 ↓
阿曾浦 (合同ビル前)	9:00 ↓	村山 (農協前)	9:15 ↓	方座 (漁協市場前)	9:10 ↓	阿曾浦 (バス停前)	8:55 ↓	村山 (農協前)	9:15 ↓
センター 玄関	9:10 ↓	神前 (バス停前)	9:20 ↓	村山 (農協前)	9:15 ↓	阿曾浦 (合同ビル前)	9:00 ↓	神前 (バス停前)	9:20 ↓
東宮 (JA倉庫前)	9:15 ↓	河内 (農協前)	9:25 ↓	神前 (バス停前)	9:20 ↓	センター 玄関	9:10 ↓	河内 (農協前)	9:25 ↓
奈屋浦 (バス停前)	9:15 ↓	東宮・奈屋浦 (バス停前)	9:35 ↓	河内 (農協前)	9:25 ↓	道行電 (スクールバス乗場)	9:20 ↓	東宮・奈屋浦 (バス停前)	9:35 ↓
贅浦 (バス停前)	9:20 ↓	贅浦 (バス停前)	9:40 ↓	東宮・奈屋浦 (バス停前)	9:35 ↓	大江 (旧農協前)	9:25 ↓	贅浦 (バス停前)	9:40 ↓
慥柄浦 (バス停前)	9:25 ↓	センター 玄関	9:45 ↓	贅浦 (バス停前)	9:40 ↓	道方 (南ガソリンスタンド)	9:30 ↓	センター 玄関	9:45 ↓
センター 玄関	9:25 ↓			慥柄浦 (バス停前)	9:45 ↓	センター 玄関	9:35 ↓		
				センター 玄関	9:45 ↓				

編集後記

新年あけましておめでとございます。今年もWithコロナの年になりそうですが、新しい生活様式を守りながら、明るく前向きに過ごしていきたいです。



NANTOU MEDICAL NEWS
南島メディカルセンター
 三重県度会郡南伊勢町慥柄浦1番地1
 医療機関併設型 小規模老人保健施設 **水脈の郷**
 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

「寒い日は自宅でトレーニング」

寒い季節は身体を動かす機会が減りがちです。コタツに入って、お茶やお菓子を手の届くところに置いていませんか？ 運動不足はサルコペニア（筋肉量の減少）や認知機能の低下を来し、転倒や骨折の原因になったり、生活習慣病のリスクを高めることとなります。そうならなために、自宅で出来るトレーニングを紹介いたします。各動作はゆっくり4秒かけて行つて下さい。回数は5〜10回、1日2〜3セット行いましょう。体調が悪い時や、痛みが出る場合は無理をしないで下さい。

Case 03

足の後ろ上げ



- ①椅子の背もたれに手を置き、足は少し開きます。
- ②お尻に力を入れて片足を後ろに上げます。体は傾かないようにしましょう。
- ③4秒かけてゆっくり下ろします。

Case 01

椅子から立ち上がり



- ①足を肩幅に開いて座り、手は腰にあてます。
- ②しっかりと足を踏ん張り、ふとももの前側に力を入れて立ち上がります。
- ③4秒かけてゆっくり座ります。

Case 04

足の横上げ

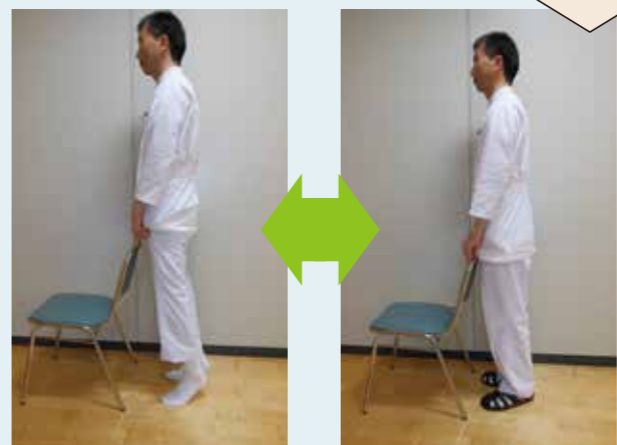
- ①椅子の背もたれに手を置き、足は少し開きます。
- ②つま先は前を向けたまま、お尻の横に力を入れて片足を横に上げます。体は傾かないようにしましょう。
- ③4秒かけてゆっくり下ろします。



Case 02

つま先立ち

- ①椅子の背もたれに手を置き、足は少し開きます。
- ②ふくらはぎに力を入れながら、つま先立ちをします。
- ③4秒かけてゆっくりかかとを下ろします。



体が温まって軽くなったら、暖かい日は散歩に出かけて、気分もリフレッシュしましょう。

サンタさんから
プレゼントが届きました

コロナ禍の中、緊急事態宣言は解除され落ち着きつつありますが、やはり密集は避けなければならぬため、今年のクリスマス会は中止となりました。

「メリークリスマス！」と声を掛けると入所者さん達からは笑顔があふれ、ほんの少しの時間ではありませんがクリスマス気分を楽しんでいただきました。

例年ボランティアの方々や職員が催し物で盛り上がったクリスマス会が中止となり残念ですが、せめて気分だけでもと

サンタさんからプレゼントが届きました。

（事務長さん、とってもお似合いです♡）

「美味し」と、皆さん喜ばれていました。

おやつはクリスマスフルーツタルト、見て「かわいい」食べては



一日も早くコロナが落ち着き、季節に合わせた行事やレクリエーション活動に取り組んでいけたらと思います。

一同に集まって入所者さんの笑顔がみられるように今後も頑張りたいと思います。



季節の食材で
冬の味覚 レシピ

里芋の
栄養

里芋のネバネバには、「ガラクトタン」「グルコマンナン」という水溶性食物繊維が含まれています。血糖値の上昇を抑え、血中コレステロールを低下させる働きがあります。また、腸内環境を整える作用もあり、便秘に悩む人にもぜひ取り入れていただきたい食材です。



里芋は、煮物だけじゃない!!

里芋の炊き込みご飯 材料 4人分

米 (洗米する)	2合
豚小間	70g
A しょうゆ	小1
酒	小1
里芋	4個
人参	1/3本
B しょうゆ	大1 1/2
酒	大1
顆粒だし	小1
葱	適宜

作り方

- ①里芋は皮を剥き、小さめの乱切りにし、水で洗ってザルにあげておく。
- ②人参は千切り、葱は小口切りにする。
- ③豚肉は2cm幅に切って、Aで下味を付けておく。
- ④炊飯器に米とBを入れて、2合の目盛まで水を入れて軽く混ぜる。
- ⑤①②③をのせて、炊飯する。
- ⑥炊きあがったら、葱を入れてさっくりと混ぜる。