

みなみちゃんの健康ニュース

元気^で高井!

Genki-de-Takai!



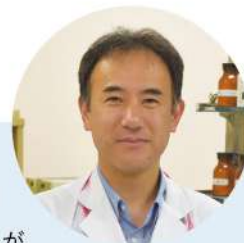
2024.07

219



「コカ・コーラ」誕生秘話

薬局長
水野 桂



今

月26日、いよいよパリオリンピックが開幕します。日本中が熱狂した東京大会から3年。再びあの興奮が帰ってきます。清涼飲料水メーカーのCMの影響でしょうが、私は大きなスポーツイベントを観戦する時には、コーラを片手に選手の活躍を応援しています。

さて、スポーツ観戦や映画鑑賞に欠かせないコーラ。実は薬剤師が「薬」として開発したことをご存じでしょうか？

アメリカで「コカ・コーラ」が発明されたのは1886年頃。薬剤師のジョン・ペンバートンはワインにコカの葉の成分を溶かし込んだ飲み物を開発しました。コカの葉には覚醒作用があるコカインが含まれており、アルコールとコカインが組み合わさることで、活力を与える薬として人気商品となりました。その後、時代背景の影響を受け、アルコールやコカインを含まない清涼飲料水へと進化してきました。改良の途中でコーラ原液を水と間違えて炭酸水で割るというラッキーな偶然も重なったそうです。

1898年には「ペプシコーラ」が誕生します。「ペプシコーラ」はアメリカの薬剤師キャレブ・ブラッドハムが調合した消化不良の治療薬がルーツとなっています。主にコーラナッツ、バニラビーンズ等を原料にしたもので、消化酵素のペプシンを含んでいることに由来して「ペプシコーラ」という商品名になったそうです。

今では「薬」ではなく炭酸飲料として販売されているコーラ。しかし、治療薬として活用することもあります。

胆石、腎臓結石など、体内の臓器で「石」ができることがあり、胃の中にも石ができることがあります。胃石は多種類の食材や雑多なものが消化管の中で集まり、石のように固まったものです。柿の食べ過ぎで胃石ができることは有名ですね。これは、タンニンであるシブオールという物質が胃内で重合するためです。胃石ができるのは比較的古いことですが、胃潰瘍や腸閉塞の原因となるため除去する必要があります。

胃石の治療として、内視鏡摘出

や手術をすることもあるそうですが、

なんとコーラを使って石を溶かす「コーラ溶解療法」が臨床で行われています。胃石がコーラにより溶解される詳しい機序は明らかではありませんが、コーラの酸がpH2.6と胃酸のpHと近いという説や、二酸化炭素の細かい気泡が胃石表面に浸透し繊維質の結合を軟化させているという説などが考えられています。

「コーラ溶解療法」は、市販のコーラを胃の中に入れるだけです。ただし、3L程度のコーラが必要です。コーラを大量に飲むのは大変なので、鼻からチューブを入れてゆっくり流し込みます。ちなみに、普通の「コカ・コーラ」のほか、「コカ・コーラライト」、「コカ・コーラゼロ」でも良く、「ペプシコーラ」でも有効と報告されています。

さらに、コーラで薬を服用することで治療効果を高める「コーラ内服療法」もあります。真菌治療薬のイトラコナゾールのカプセル製剤は、食事や飲料の影響により腸管からの吸収が大きく変化することが知られています。この薬剤は難溶性であり、酸性条件下で溶解度が上昇し、薬の血中濃度が上昇します。一方、胃切除者や胃酸分泌を抑える薬を服用している患者では、十分に吸収されず、薬効が低下することが報告されています。海外では、胃切除者や無胃酸症の患者がイトラコナゾールカプセルを服用する際、コーラで服用を促すケースがあるそうです。

もちろん、これは特別なケースです。薬を服用する際はコーラではなく水かぬるま湯で飲むようにしましょう。





現行の健康保険証、新規発行終了へ

令和 6 年 12 月 2 日から現行の保険証は発行されなくなります。

○マイナンバーカードを健康保険証として利用するメリットは？

マイナンバーカードを使って医療機関等に受診した際に、自身のお薬の履歴や過去の特定健診の情報等の提供に同意すると、医師等からより多くの種類の正確な情報に基づいた総合的な診断や重複する投薬を回避した適切な処方を受けることができます。

医療機関等で高額な医療費が発生する場合でも、マイナンバーカードを保険証として使うことで、患者さんが一時的に自己負担したり、役所で限度額適用認定証の書類申請手続きをする必要がなくなります。

また、マイナポータルから保険医療を受けた記録が参照できるため、領収証を保管・提出する必要がなく、簡単に医療費控除申請の手続きができます。



○現行の健康保険証は使えなくなる？

令和 6 年 12 月 2 日に現行の健康保険証の新規発行が終了します。

マイナンバーカードを取得されていない場合などは、ご本人の被保険者資格の情報などを記載した「資格確認書」を無償交付される予定であり、そちらを医療機関等の窓口で提示することで、引き続き、一定の窓口負担で医療を受けることができます。お手元にある有効な保険証は、その時点から最長 1 年間（※）使用することができます。

※有効期限が 2025（令和 7）年 12 月 1 日より前に切れる場合や、転職・転居などで保険者の異動が生じた場合はその有効期限までです。

○マイナンバーカードは全ての医療機関・薬局で使える？

マイナンバーカードを健康保険証として利用できるオンライン資格確認について、令和 5 年 4 月 1 日より、保険医療機関・薬局においてシステム導入が原則として義務づけられており、順次導入されています。

厚生労働省のホームページに、マイナンバーカードが健康保険証として使える（オンライン資格確認を導入している）医療機関・薬局の一覧が掲載されています。また、導入している医療機関・薬局においても、マイナンバーカードが健康保険証として使えることがわかるよう、ポスター等を院内等に掲示されています。

当院でもマイナンバーカードのご利用が可能です。また、保険証としての利用登録も当院窓口でできます。マイナンバーカードをお持ちの方は、ぜひご利用ください。

お気づきの点やご不明な部分があれば、平日の 8:30～17:30 で医事課へお問い合わせください。



介護福祉士

ほりうち ゆりか
堀内 由理香1月7日生まれ(山羊座)
入職1年目 愛媛県出身

自分にできるか自信がない時でも、 最後まで諦めずにやってみようと心掛けています。

■今の職業を選んだ理由は？

昔から介護の仕事に興味がありました。お年寄りが好きで、仕事内容も自分に向いていると思ったのと、年齢に関係なく始めることができ、安定して働けると思いチャレンジしました。

■日頃から心掛けていることは？

ケガや事故のないように患者様と接すること、また、みんなと協力して業務を行っていくことを心掛けています。私は性格的に、よく言えば上手に手を抜けない、悪く言えば要領が悪いところがあるのですが、真面目とよく言われます。また、負けず嫌いな一面もあり、自分にできるか自信がない時でも、時間が経っても、最後まで諦めずにやってみようと思っています。もちろんどうしてもできない時は、周りに声を掛けます。

■やりがいとは？

最初は自分にできるか不安でしたが、人と接することや人のお世話をすることが自分には合っていると思え、とてもやりがいのある仕事だと感じています。拘

縮が強い患者様のオムツ交換や清潔ケアなどが最初は難しくてできず、なかなか大変でしたが、今は何とか自分ができるようになりました。

■天真会で働いて良かったことは？

オムツ交換などを行った経験が無いなど、以前働いていた介護環境と違うことが多く、正直、ちゃんとできるか心配でした。しかし、職場の皆さんの助けがあり、仕事を続けていくことができています。

■趣味は何ですか？

ドライブが趣味です。海が見えるところが好きで、旅行にも行きたいと思っています。中でも山口県は思い出深く、楽しかった場所の一つです。海響館のイルカショーは観て楽しく、角島は風景が綺麗でした。お土産屋さんの近くにあるたこ焼きも美味しかったです。瓦そばも食べたかったのですが、お店に長蛇の列で残念ながら入ることができませんでした。時間が足りずまだまだ行きたい所がたくさんあるので、計画してゆっくり行きた

いです。

また、料理を作ることも好きで、煮物などの和食系をよく作ります。家族がみんなお酒を嗜み、じゃこ天をおつまみに楽しく飲むのも好きです。時々、離れて暮らしている子供と食事に行くのも嬉しいです。

■休日の過ごし方

休日は、天気の良い日は布団を干したり、買い物に行ったり、料理をしたりして、家事をして大体一日が終わります。普段掃除できない所の掃除や、部屋の模様替えや整理整頓をすると気持ちがスッキリします。また、友人とランチやお茶をする時間や、好きな入浴剤でのんびりとお風呂楽しむことがリフレッシュになっています。

■今後の意気込み

患者様によって状態が違うので、細かい所まで気配りができるように接していきたいと思っています。

南高井病院 保育園便り

Vol.60

内科健診・歯科検診

毎年5月・11月に院長が内科健診を、6月に理事長が歯科検診を行います。警戒心から始まる健診は、毎年のことながら泣かれてしまう先生たち。歯科検診だけは、泣くとお口を開けてくれるので少し

感謝です(笑)。何だか悪いことをしているみたいですが、みんなの健康を願っているのですよ〜☆

今年も一年、みんな健康で過ごせますように♪



ドキドキ



怖いよ〜

やめて〜



何してるのかなあ



私は余裕♡

ファミリーデー

6月はファミリーデー☆ 家族に「大好き」と「ありがとう」を伝える日。園では、みんなが制作したものをプレゼントしました♪ とっても可愛く出来上がっております☆ 保護者の皆さん、毎日お仕事お疲れさまです。園児みんな、毎日笑顔で楽しく過ごしています(^.^)♪ 安心して預けていただけるよう、精進してまいります!



大好きと
ありがとうを伝えるよ♡

みんなよくできました!!

6月のお誕生日

6月は2歳の園児の誕生日会がありました! 初めての誕生日会でド!! 緊張!! ですが、いつもはとってもニコニコ癒し系の男の子☆ 元気にすくすく大きくな〜れ☆



2さいおめでとう!



おたんじょうび
おめでとう!

スクスク成長してね!

リハビリ 掲示板

第56回

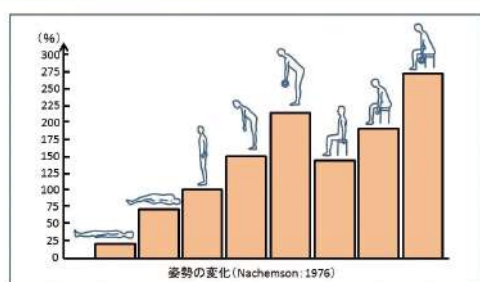
デスクワークの時も腰痛に注意を!!

腰痛は、日本人の8割が経験するとされており、厚生労働省が行う国民生活基礎調査によると、男女ともに最も多い訴えとなっています。腰痛の発生が多い仕事として、重量物の上げ下ろし、長時間の立ち座り作業、看護・介護、車両を運転する仕事などがあります。その中でもデスクワークをしている人では、9割近くの方が腰痛を感じながら仕事をされているそうです。今回は、長時間のデスクワークにおける腰痛についてお話をしたいと思います。



長時間のデスクワークによる腰痛の原因

まっすぐな立位姿勢では、通常骨盤は少し前に傾いています。このとき脊柱は、ゆるやかなS字カーブを描いています。このS字となっていることで筋や腰部への負担を軽減しています。座位姿勢では、骨盤の形状により骨盤は後ろへ傾きやすく、そのためにS字が崩れ円背姿勢となります。この姿勢を長時間続けると、脊柱の制動をしている靱帯に過度な負担がかかり、背部の筋には過剰な力が働き硬くなります。そのため、血流の悪化や易疲労性、神経が圧迫した状態による腰痛が出現します。



体重70kgの場合の第3腰椎椎間板にかかる圧力
(Nachemson, A: Lumbar intradiscal pressure. In Jayson, MIV(ed): The lumbar spine and Back pain, pp257-269, London: Section publishing, 1976より)

また、座位姿勢における椎間板への圧は、立位姿勢での約1.4倍と高くなります。さらに座位姿勢で体幹を前傾すると立位姿勢の約1.9倍まで負荷が増えます。椎間板への負荷が高くなると、その周りの筋への負担も増え、腰痛が出現します。椎間板への圧が高くなり過ぎると、椎間板ヘルニアの原因となることもあります。

※椎間板は、全ての背骨と背骨の間に存在し、クッションの役割をしています。

デスクワークによる腰痛への対応

運動

・体を反る体操

しばらく座りっぱなしだった後や腰に違和感を感じた時には、腰をしっかりと反らしましょう。脚を軽く開き、膝を伸ばしたまま上体をゆっくり3秒間、息を吐きながら最大限反らします。これを3回繰り返します。



・ドローイン

お腹のインナーマッスルを鍛えるトレーニングです。椅子に浅く腰掛けて、両足の裏をしっかりと接地し脚は腰幅に開きます。骨盤を垂直に立て、胸を開きます。息を吐き切ってお腹がこれ以上しぼまないと感じたら、その状態をキープしたまま浅い呼吸を繰り返します。10秒ほどキープしたら、お腹を緩めます。この動作を2~3回繰り返しましょう。



良い座位姿勢

座ったときには猫背になりやすいため、腰をしっかりと反らすように意識しましょう。長時間座る時には背もたれに丸めたタオルやクッションなどを挟むのも効果的です。



環境への対応

- ・室温：寒すぎると筋肉が硬くなります。
- ・湿度：高いと疲れやすくなります。
- ・明るさ：暗いと姿勢が悪くなります。
- ・デスクの下に物を置き過ぎると、デスクに近づけなくなり姿勢が悪くなります。

腰等に痛みがある方は、医師と相談のうえ行ってください。



夏バテにご注意！

自律神経が乱れることによって起こります。
自律神経を疲れさせないようにしましょう！



What's?

夏バテ

自律神経が乱れることによって、食欲不振やだるさなどの症状が出てくることです。
内臓や血管などはたらしきをコントロールする**自律神経**が乱れることによって起こります。

自律神経

自らの意思に関係なく、刺激に反応して体の機能を調節しています。
自律神経には、交感神経(体を活発に動かすとき)と副交感神経(体を休めるとき)があります。このバランスがくずれると不調が現れます。

交感
神経

副交感
神経

自律神経をはたらかせすぎない！



暑い場所に長居しない
激しい温度差を繰り返さない

自律神経を休ませて！



食べる時、寝るときは
適度に涼しい環境で

無理せず



よい環境で適度な運動

夏バテしない食事の工夫 \ 夏バテには食事が大切です！ /

食事を1日3回摂取することで、エネルギー補給のリズムをつくります。

主食、主菜、副菜の3点を摂取することで、偏りなく栄養素を摂取できます。



主食 体のエネルギー源

食欲がない、だるいなどの症状から、主食だけの食事などにならないようにしましょう。



主菜 体をつくる源

肉や豆腐に含まれるビタミン B1 (糖質をエネルギーに変える酵素を助ける) は、疲労回復効果が期待できます。



副菜(野菜) 体の調子をととのえる

- ・ 多種類の野菜と取り入れましょう。
- ・ 生野菜はドレッシングを適量にしましょう。
- ・ 加熱する摂取量 UP します。
- ・ 一品を果物に変更してもいいでしょう。(1日で片手にのる程度)



玉ねぎやにんにくに含まれるアリシンを摂りましょう。ビタミン B1 と結びついて効果を持続するといわれています。

具だくさんのお汁にすることで野菜の摂取量 UP と食塩過剰摂取予防ができます。

参考文献：北島幸枝『栄養教室』

『旬』の野菜 「旬を食べる＝四季を楽しむ」

栄養価の最も高い時期

最も生育条件が揃った環境で育てられ、最も成熟している時期の野菜は味もさることながら、栄養分も最も高い状態にあります。

食べて一番おいしい時期

旬の食材は、香りやうまみが豊富なので、味が濃く感じられます。そのため、少ない調味料でもおいしく味わうことができ、塩分や糖分などのとりすぎを防ぐことができます。



収穫量が多く、たくさん出回るので価格が安く経済的です！

鮮度がよく、価格も安くなります。そのため、毎日の食事に取り入れやすいです。



院内では「栄養だより」も掲示していますので、ぜひご覧ください。



南高井訪問看護
ステーション

南高井ホームヘルパー
ステーション

南高井居宅介護
支援事業所

やったるデー!

【南高井デイサービスセンター】

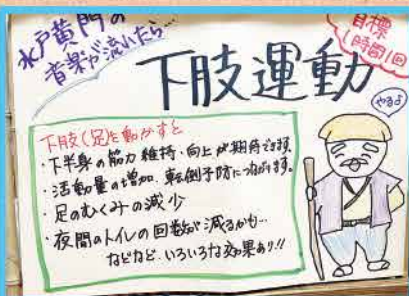
暑さ真っ盛りですが、暑さに負けない熱さをお伝えできればと取り組んでいます。夜間の排尿でお悩みの方が多くおられます。回数を少しでも減らそうと運動を始めました。その様子とレクリエーションの様子を含め、ご覧ください。

下肢運動



私の動きに合わせて
1・2・1・2っ!

単純な運動ですが、ノリノリの声掛けと笑顔でやっています。



水戸黄門様の聞き慣れた音楽に合わせて行なっています。2分間程度、足踏みや膝の曲げ伸ばし、足首の上げ下げをして循環UP! いろいろな効果がありますよ!

倶楽部ばあ

利用者様同士の交流場としてオープン。男性も女性も会話が弾みました!



カラオケルームを開放してムードある空間に

みんなでカンパイ!



自己紹介もにぎやか!

わしの名前は...

私の名前は...

自然と話が盛り上がり、大盛況!



積極的に参加して、浮腫みを減らして元気にデイに来るぞー!



これはええ運動になる。汗をかくよ!

椅子を持ってバランスが崩れないようにしてと...

わらびもち作り

まずは温めて固めます。

固まれー、固まれー

見て見て! 固まってきたよ!

固まったら冷やしましょう。みんなで協力して...

きなこをまぶして...

私たちに任せて!

キレイにまぶせたよ!

完成!

美味しくできたよ!

つよしばより

【小規模多機能ホームつよし】

梅雨明けが待ち遠しい今日この頃ですが、体調を崩すことなくお元気でお過ごしでしょうか。つよしでは、今年も織姫と彦星が天の川で無事出会えるよう思いを込め、また利用者様それぞれの願いを五色の短冊に託し、七夕飾りを楽しみました。

七夕様

五色の短冊には、赤、黒（紫）、青、白、黄があります。星に願いが届きますように…☆彗



おやつ作り

梅雨時にピッタリ! 爽やかなゼリーを作りました。



カルピスサイダーレシビ
①カスビスサイダー
②ゼラチン
③好みの果物 以上!

朝顔作り

初夏と言えば? 七夕の時期に咲くのは?…朝顔でしょう! 花言葉は「固い絆」「愛情」。



5月・6月のお誕生日



成年



申年



巳年

ケアマネさんが行く!

介護保険負担割合証が令和 6 年 8 月より切り替えになります。

介護保険負担割合証が自宅に届いたら担当のケアマネジャーに確認をしてもらってくださいね。



ここで割合を確認ください

介護保険負担割合証	
氏名	
生年月日	
住所	
介護保険被保険者番号	
介護保険負担割合	
介護保険料	
介護保険料の減額	
介護保険料の減額率	
介護保険料の減額額	
介護保険料の減額率	
介護保険料の減額額	

※介護保険負担限度額認定とは、介護保険施設（特別養護老人ホーム・老人保健施設・介護療養型医療施設・介護医療院・地域密着型特別養護老人ホーム）に入所・入院又は短期入所（ショートステイ）を利用されたときの食費及び居住費（滞在費）について減額をする制度です。

新入職員紹介

6月に新しい仲間が増えました!!

6月1日に入職しました、土居ひかる といいます。

趣味は、泳げませんがプールで水中ウォークをしたり、美味しいご飯とお酒を飲むことです。

ケアマネジャーの経験はありますが、初心を忘れず、皆さんに寄り添えるケアマネジャーになりたいと思います。



介護保険負担限度額認定証	
氏名	
生年月日	
住所	
介護保険被保険者番号	
介護保険負担割合	
介護保険料	
介護保険料の減額	
介護保険料の減額率	
介護保険料の減額額	
介護保険料の減額率	
介護保険料の減額額	

負担上限額認定証の有効期限が7月末までです。

「負担限度額認定証」を申請することで、居住費や食費の上限が定められ、利用にかかる費用が軽減されますので申請等についての相談は担当のケアマネジャーまでご連絡ください。



お問い合わせ 089-976-7791 南高井居宅介護支援事業所

リトルみなみちゃんの ウキウキ ウォッチング!

第87回 南高井ふれあい文庫 設置しました!

多目的ホールに新しく図書コーナーが誕生しました。その名も【南高井ふれあい文庫】です。これまで、本館にあった図書室の一般図書と個人向け専門書（ダイエットや健康関連など）を、一般の方も利用しやすいよう、多目的ホール（食堂）にお引越しさせました。患者様や入所者様、職員の利用も少しずつ増えています。チラ見していく職員も見掛けます（笑）。読みたい方は、ふれあい文庫横にご利用方法の掲示がありますので、そちらをご覧くださいご利用ください。新型コロナが5類に移行してから、一般の方も以前のように食堂をご利用いただけるようになっています。面会の合間にお食事をしたり、自販機コーナーで休憩したり…。これから、新刊や職員のリクエストも増やしていく予定です。もちろんどなたでもリクエストしていただけますので、『この本が読んでみたい!』があれば、ジャンルを問わずどんどんリクエストしてくださいね。



1・2_準備も着々と 3_ふれあい文庫オープンです 4_ご利用方法はこちらをご覧ください 5・6・7_人気作家コーナー、漫画本、ダイエット本も各種取り揃えています!

※ご利用時間は、平日の9:00~16:00です

読者のお便り

今月の回答者: キュアホワイト



5月15日が「水分補給の日」って初めて知りました。水分の大切さや体液の関係など大変ためになりました。あくまで補給であるという考え方はとても勉強になりました。(K・M様)
暑い時期になりいつの間にか身体の水分は奪われています。食事をしっかりと摂って、のどが渇く前に水分補給していただき、熱中症や脱水症状に気を付けて夏を乗り切りましょう~!

* * *

毎回クロスワードを楽しみにしています。また『キラッと光る』の職員さんのステキな笑顔にいつも元気をもらっています!(M・Y様)
クロスワードは頭の体操にちょうどいいですよ。ぜひ答えを書いてみなみちゃんポストに入れてくださいね!『キラッと光る』はみんな素敵な笑顔ですよ。また来月もお楽しみに!

* * *

『ウキウキウォッチング』のボンちゃんの

活躍を見て、今後のボンちゃんの活動が楽しみになりました!(N・M様)
私たちもぼんちゃんのこれからの活躍に期待しております。いつも職員や来客者を癒してくれるぼんちゃんのこれからをお楽しみに!

* * *

最近、クロスワードの答えが難しいように思います。ネタ切れ?(笑)(R・K様)
「すみません、ネタ切れです! 頑張って解いてください!」(クロスワード担当者)

元気でクロスワード!

難易度
★★★★☆



1			2	A		3
4	B					
			5	6		C
7		8	D			
		9			E	
F						
10			G			

答え A B C D E F G

タテ

ヨコ

- ① いいえ
- ② 肥料のこと
- ③ 敵陣の一角を突破して作った攻め口
- ④ 領収書で何に対しての書類なのかを表すもの
- ⑤ 川端康成『伊豆の〜』
- ⑥ 理髪を職業とする人。床屋
- ⑦ 北海道を代表する菓子『白い〜』
- ⑧ 気軽に飲める酒場
- ⑨ 身分や地位が低いこと
- ⑩ 「〜名古屋は城でもつ」
- ⑪ 大学院の博士課程などを修了すると得られる学位
- ⑫ 行進に合わせて演奏するための曲

クロスワードパズルの答えがわかった方は、①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤本誌を読んでの感想 ⑥面白かったコーナー(理由も) ⑦希望のプレゼント番号 ⑧クロスワードクイズの答えを書いて「みなみちゃんポスト」に投函するか、ハガキまたはメールにて、編集部までお送りください。発表は発送をもって替えさせていただきます。

PRESENT

読者
プレゼント

- ① シネマサンシャインご招待券 1組2名様
- ② 愛媛FC観戦チケット引換券 1組2名様

応募方法

みなみちゃん
ポスト

はがき

メール

必要事項を明記し、編集部宛に投函してください。

〒791-1112 松山市南高井町333
南高井病院「元気で高井! 7月号 読者プレゼント係」

genkidetakai@tensinkai.or.jp ※個人情報は適切に扱います。

※ご注意※
住所の記入を
お忘れなく!

応募締切 7月31日(水)

編集後記

先日、ハンドボールをしている次男の県高校総体がありました。決勝戦まで残り、あとひとつ勝てば全国というところまでできました。もちろんうちの子はベンチで応援ですが。決勝戦は開始前に一人一人名前と背番号が呼ばれて紹介されるのですが、観客から拍手が送られて声援が飛び、特別感がありました。結果は残念ではありましたが、仲間たちと楽しそうに最後までやり切れたのは良かったと思います。ハンドボールは観るのは面白いですが、プレーするのは大変そうです。(ばーベきゅう玉子)

癒し課たいむず

先月のクロスワードの答え

ウ	ナ	バ	ラ		カ	ド
チ			ン		ゴ	
デ	バ	ヤ	シ		ア	
ノ		タ		ハ	イ	ゴ
コ	エ	ガ	ワ	リ		ハ
ヅ		ラ		カ		ツ
チ		ス	ウ	エ	ツ	ト

答え ナゴシノハラエ



Instagram デビューから1年半経ちました。そしてこっそりThreds もデビュー (笑)。って言いながら、気が向いたらって感じになってます。Instagram はアカウントを持っていないと見られないけど、Threds は誰でも見られますので、たまーに覗いてもらえると嬉しいワン!

【Threds】

「秋田犬てんと仲間たち @ 南高井病院癒し課」
https://www.threads.net/@tenten_iasika

売店からのお知らせ



＼お買い得！／
ICE CREAM
アイスクリームフェア

2割引にて販売！

7月11日 木
・12日 金

※一部除外品があります。

イベントのお知らせ



音楽療法の調べ

2024.7.10水
14:00～14:30
南高井病院 南高井劇場（多目的ホール）

【出演】音楽療法士 越智 慶子
ギタリスト 萬井 大康（マンイヨシヤス）

看護・介護 職員募集中

ブランクのある方、経験の
少ない方でも安心して働けます。
詳しくはホームページをご覧ください。

【お問合せ】

089-976-7777

夜勤処遇充実！

働き方は様々ありますが、
泊まりをされる方への処遇も充実しています！

【発行】  医療法人 天眞会 南高井病院

〒791-1112 愛媛県松山市南高井町333
TEL: 089-976-7777 ISO9001:2015 認証取得



南高井病院ホームページ

<http://www.tensinkai.or.jp/>
本誌バックナンバーをご覧ください。



公式ブログ

みなみちゃんだより
最新情報はコチラ！

南高井病院介護医療院
南高井居宅介護支援事業所
南高井訪問看護ステーション
南高井デイサービスセンター
南高井ホームヘルパーステーション

TEL(089)976-7777 FAX(089)976-6622
TEL(089)976-7791 FAX(089)976-7833
TEL(089)976-7778 FAX(089)976-5505
TEL(089)976-7793 FAX(089)976-7740
TEL(089)970-6160 FAX(089)960-1362

小規模多機能ホーム南高井
小規模多機能ホームつよし
サービス付き高齢者向け住宅 みなみの杜
みなみの杜デイサービスセンター

TEL(089)955-7131 FAX(089)955-7132
TEL(089)960-8353 FAX(089)960-8363
TEL(089)976-7881 FAX(089)976-7882
TEL(089)970-7370 FAX(089)970-7372