

南高井病院

2025.7.25 (金)
18:00~21:00

夏越祭り

あつちゅーんー！



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。
詳しくはリクルートサイトをご覧ください。



リクルートサイト



リクルート公式LINE

【お問合せ】

089-976-7777

ブランクでも！

ブランクがあっても安心！
子育てや転職などで、
一度仕事を離れていた方も、
安心して再就業出来ます！



【発行】  医療法人 天真会 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

<https://www.tensinkai.or.jp/>
本誌バックナンバーをご覧いただけます。



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
南高井ホームヘルプステーション

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

元気^{de}高井!

Genki^{de}-Takai!



2025.07

231



青竹踏みによるセルフケア ～頻尿・便秘を治す～

南高井病院 医師

西尾 俊治



頻 尿と便秘で悩んでいる方は多いと思います。薬を飲んでもなかなか改善しない場合もあります。今回はあの懐かしい「青竹踏み」を使って、頻尿・便秘を自分で治す(セルフケア)方法を解説します。

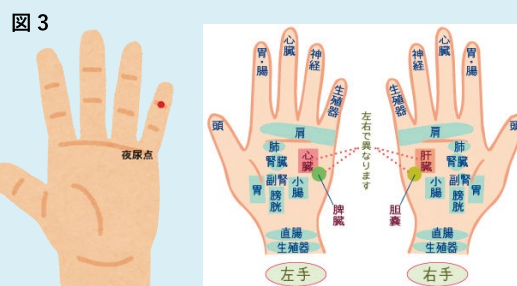
我が国では40歳以上の約4,500万人の方が夜1回以上の夜間頻尿を認めます。70歳以上では約50%と増加します。原因は膀胱が小さくなること、夜の尿量が多くなること、下肢の浮腫が大きな原因です。一方便秘は男女で約35%、65歳以上では69%と増加します。便秘の原因として便自体が硬い、大腸の動きが悪いなどが考えられます。

足の裏のツボマップを図1に記載しました。足の指先の方は体の頭側を刺激するようです。土踏まずのややカカトよりの内側に膀胱のツボがあります。そして土踏まずの外側には大腸のツボがあります。頻尿、便秘、冷え性の症状のある男女22人(27歳～90歳)がこのあたりを刺激するような「青竹踏み」を1回2分、1日2回、1か月実施すると1日の排尿回数は10.9回から9.8回に減ったという論文があります。さらに便秘の改善、身体も温まるため冷え性も改善したようです。ふくらはぎを動かすので血流は良くなり、下肢の浮腫(夜間頻尿のひとつ)も改善するはずです。使用する「青竹」は天然竹の方がイボイボのついたプラスチック製より痛みが少ないため良いとされています。「青竹踏み」による足底からの刺激は脊髄を通じて脳に刺激を与え、膀胱・大腸への刺激につながると考えられています。

当法人デイサービスでは今年初めより「青竹踏み」を取り入れています(図2)。平行棒につかまり、スタッフと一緒に「青竹踏み」を楽しんでおられます。まだ、頻尿の改善効果のデーターはまとまっ

ていませんが、早速、便秘症の方が気持ちよく排便できたとのうれしい報告を受けています。

ちなみに手にも膀胱のツボがあります(図3)参考にしてください。私自身も早速、購入し「青竹踏み」をしています。最初はちょっと痛みがありますが徐々に軽くなってきます。アキレス腱・ふくらはぎのストレッチもできて気持ち良いです。なんとなく膀胱が大きくなって夜トイレに行かなくなりました。興味のある方はぜひ、お試しください。





保険証の有効期限が切れた後について（松山市）

後期高齢者医療保険、国民健康保険に加入する方は、令和7年7月31日に保険証の有効期限をむかえます。

○後期高齢者医療保険に加入する方

マイナ保険証の有無に関わらず、申請なしで、令和8年7月末まで使える「資格確認書」が届きます。マイナ保険証での受付が難しい方でも、「資格確認書」で医療を受けることができます。

○国民健康保険に加入する方

・マイナ保険証をお持ちでない方

お手元の保険証の有効期限（令和7年7月31日）をむかえる前に、従来の保険証に代わる「資格確認書」が届きます。現在の保険証と同様に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。

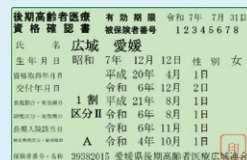
・マイナ保険証をお持ちの方

マイナ保険証をご利用ください。お手元の保険証の有効期限（令和7年7月31日）をむかえる前に、ご自身の被保険者資格等を簡単に把握できるよう「資格情報のお知らせ」が届きます。

「資格確認書」とは

マイナ保険証をお持ちでない人に自動で届き、健康保険証と同じように病院などで使えます。

- 健康保険証と同じように、医療機関での保険資格確認時に窓口で提示して使えます。
- 後期高齢者医療保険に加入する人には、マイナ保険証の保有状況にかかわらず自動で届きます。
- マイナ保険証をお持ちの人でも、マイナナンバーカードでの医療機関の受診が困難な人は申請をすれば交付されます。



「資格情報のお知らせ」とは

マイナ保険証をお持ちの人に自動で届き、病院などでマイナ保険証が読み取れない場合などに、マイナ保険証と併せて提示して使います。

- 被用者保険（健康保険組合、全国健康保険協会、共済組合など）は、令和6年度は全加入者に、それ以降は新規加入時等に交付されます。
- 国民健康保険と後期高齢者医療保険では、保険証の有効期限が切れる前（令和7年7月頃）に送付される見込みです。
- 「資格情報のお知らせ」だけでは保険診療を受けることはできません。



（参照：松山市ホームページ）

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。

看護師

なかむら ゆか

中村 友香

4月10日生まれ(牡羊座)
入職3年2カ月 新居浜市出身



報告・連絡・相談をより一層大切にしつつ、 業務に取り組んでいきたいです

■今の職業を選んだ理由

母、姉、叔母、いとこが看護師だったので、幼い頃から身近な職業でした。母は在宅もしていたため、利用者さんの容体次第では夜中に出ていくこともありました。大変な仕事というイメージが大きく、自分には向いていないと思っていました。しかし、母は毎日楽しそうに働いていて、その中で「生まれ変わっても、絶対看護師になるよ」と話しているのを聞き始めて、この仕事に興味を持ちました。今は週5日5時間勤務ですが、以前は週3日4時間勤務でした。ライフスタイルに合わせていろいろな働き方ができ、また手に職でもあるため、生涯安定して働くことのできるこの仕事を選んで良かったと思っています。

■心掛けていることと仕事のやりがい

患者様に対しては、視線を合わせてコミュニケーションを図るよう気を付けています。また、忙しい時ほど相手に不快な思いをさせないような言葉遣いをすることも心掛けています。スタッフとはその日の予定を確認し、優先順位を決めたり、何かをする前には一声かける。また

わからないことは必ず相談するなど、事故のないように業務をこなすことを意識しています。業務は忙しく、大変なこともあります。患者様から「ありがとう」と言っていたり、笑顔が見られるとやりがいを感じます。

■天真会で働いてみて

南高井病院には、義父が何度か入院していて、その都度面会に来ていました。スタッフみんな大きな声で挨拶をされていて、また忙しい中でも、入院中の義父の様子を丁寧に説明してもらえ義母も主人も安心していました。その経緯があり就職しましたが、実際働いてみても和気あいあいとして働きやすいです。子供の体調不良で急に休んでしまった時も、子供だけでなく看病している私の体調も気にかけていただきとても有難いです。また、就職した時、下の子が1歳半だったので、保育園どうするに預けていましたが、楽しんで通っていました。今は卒園しましたが、先生たちやお友達と過ごした日々のことを覚えていて、たまに話してくれます。私自身も安心して勤務することができ、とても感謝してい

ます。

■クロミちゃんグッズ集め

特に趣味はないのですが、最近娘がキャラクターのクロミちゃんにハマったことをきっかけに、いろいろグッズを集めています。もうすぐ娘は誕生日で、誕生日ケーキもクロミちゃんのイラストを描いてもらうように、お店をお願いしています。娘には秘密にしているので当日の反応が楽しみです。

■休日の過ごし方

子供たちが外に行きたがるので、家族で出掛けることが多いです。先日は鬼北町にいちご狩りに行きました。毎年行っている所ですが、今までは親は子供たちに付きっきりで手伝っていたのが今年は自分たちで一つ一つ苺の色や大きさを確認しながら取って食べていて、成長を感じました。

■今後の意気込み

患者様によって状態が違うので、報告・連絡・相談をより一層大切にしつつ、業務に取り組んでいきたいです。

南高井病院 保育園便り

Vol.71

内科検診



毎年5月に内科健診があります。南高井病院から西尾院長が来てくれました！今年も泣いた園児は少数！素晴らしいっ☆健康

診が終わって笑顔で手を振ってくれる園児に院長のお顔もほっこり♪ みんなの健康を願っていますよ～☆



ドキドキ！



大丈夫かなあ



びえ～ん



びえ～ん



なんだなんだ!?



先生ありがとうございました!!



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、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！

またもや!?



去年同様…赤くなりかけたトマトがあ～(TOT) 犯人は、そう、カラス。カラスです。なので今年も！臨時警備員を雇いました!!!! その名は、ポポ!!! ではなく！今年はおメルちゃん！施設課さんがネットをしてくれるまで頑張ってくださいませ(；_；) おメルちゃん、みんなのトマトを守ってね!!!!



メルちゃんよろしくね!

家族のみんな
ありがとう♡

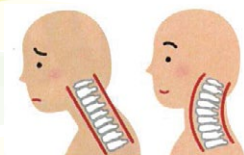


ハッピー
ファミリーデー!



リハビリ 掲示板

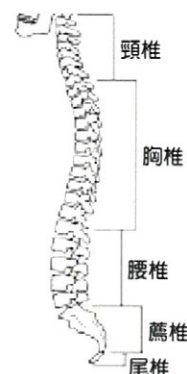
第66回



あなたの首は大丈夫？【前編】

はじめに…

人間の頸椎(首の骨)は7個の骨で構成されており、横から見ると体の前方に向かって緩やかにカーブした後、後方に向かってカーブする **S字状の生理的湾曲**を形成しています。また人間の頭は約4～6kgと言われており、頸椎の湾曲により頭の重さが分散されたり、衝撃を和らげることができます。この生理的湾曲が失われることによって起きるのが“ストレートネック”です。



ストレートネックになると…

首や肩の痛みや痺れ、頭痛、睡眠の質の低下、自律神経の乱れ等が出現することがあります。

ストレートネックのセルフチェック

方法1.

壁に両踵⇒臀部⇒両肩の順につけ顎を引く



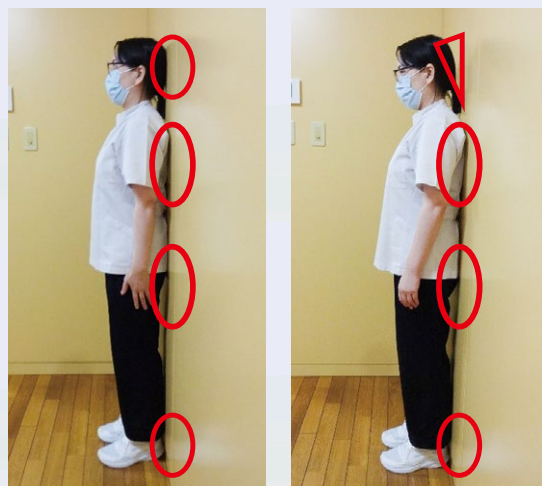
この時、後頭部が壁から離れているとストレートネックの可能性がります。

方法2.

横方向から全身の写真を撮る



顔の位置が身体より前方にあるとストレートネックの可能性がります。

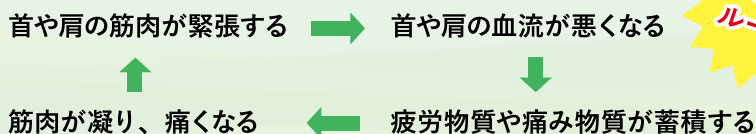


※あくまでも可能性ですので、正式な診断はレントゲンで骨の状態を確認する必要があります。

ストレートネックを引き起こす原因…

一番の原因は姿勢です。例えば長時間のデスクワークやスマホ使用などで同じ姿勢を続けることがストレートネックを助長させます。

不良姿勢を長時間続けると…



負の
ループ

原因は首以外にも…体幹の柔軟性低下や猫背や円背等によっても生じる可能性があります。



食中毒に注意！

7月は梅雨から盛夏への変り目の時期であり、「小暑」と「大暑」の二つの節季があります。食事をしっかり摂って、暑さを乗り切りましょう。今月は「夏に摂りたい栄養素」とおすすめレシピを紹介します。

夏に摂りたい栄養素！

ビタミンB1

▷糖質をエネルギーに変える疲労物質を分解

ビタミンB1を多く含む食材

豚肉・卵・玄米・アボガド



ビタミンC

▷ストレスに対処する副腎からのホルモンを合成

ビタミンCを多く含む食材

カラーピーマン・ブロッコリー
じゃが芋・果物



たんぱく質

▷体を作る

良質なたんぱく質を含む食材

肉(鶏ささみ・豚ヒレ・牛もも肉)
魚(マグロ・カツオ・鮭)
豆・豆製品(豆腐・納豆)・卵



おすすめレシピ

さっぱり香味野菜の冷しゃぶ

【材料(2人分)】

- ・豚ロース…200g
- ・みつば…50g
- ・みょうが…2個
- ・わかめ(塩蔵)…20g
- 香味だれ
- ・にんにく、生姜…各1片
- ・すりごま…大さじ3
- ・濃口醤油…大さじ2
- ・砂糖…大さじ1.5
- ・酢、胡麻油…各大さじ1

【作り方】

- ①みつばは根元を切り落とし、5cm長さに切る。みょうがは縦半分に切り、千切りにする。わかめはさっと洗い、5cm長さに切る。豚肉は食べやすい長さに切る。
- ②香味だれの材料を混ぜ合わせる。
- ③鍋に湯を沸かし、みつばをざるに入れ、サッと浸す。引き上げて湯を切り、キッチンペーパーで水気を取る。茗荷、わかめも同様にする。
- ④③の湯に豚肉をほぐしながら入れ、色が変わるまで茹でる。
- ⑤ざるに揚げて水気を取る。
- ⑥器にわかめ・豚肉・みつば・茗荷の順に盛付けて、香味だれをかける。

参考文献：NHK みんなの料理



7月7日は『そうめんの日』



古代中国の帝の子供が7月7日に熱病で亡くなりました。その後、霊鬼神となり世間に病を流行させたので、生前の好物だった「索餅(さくべい)」をお供えたところ、その病が治まったという逸話があります。その話が基になり、7月7日に「索麺(そうめん)」を食べると無病息災で過ごせると言われるようになりました。

そうめんの種類



- ・播州そうめん(兵庫)
- ・三輪そうめん(奈良)
- ・島原そうめん(長崎)

愛媛には五色そうめんがあります。コシの強さのあつては八代将軍徳川吉宗や朝廷にも献上されました。色麺の製造は難しく、職人の技が込められています。五色の色は白色と赤(梅肉)、黄(ミカン)、緑(抹茶)、茶(もち麦)の天然色素で色付けされています。

7月7日は七夕そうめんが無病息災を願いましょう。



気を付けよう！ 夏場の食中毒



《夏に多い細菌性食中毒》

- ・カンピロバクター
- ・病原性大腸菌
- ・セレウス菌
- ・サルモネラ菌
- ・黄色ブドウ球菌
- ・ウェルシュ菌
- ・腸炎ビブリオ

つけない！

- しっかりと手を洗う
- 肉・魚・野菜・加熱済み食品ごとで器具をわける
- 食品保管は密封容器に入れるか、ラップをしっかりする
- 野菜や果物はよく洗ってから料理する



増やさない！

- ・低温で保管する
- ・冷蔵庫を過信せず、早めに食べる



やっつける！

- ・中心部を75℃で1分以上で加熱する
- ・使用後の調理器具は洗浄・消毒する



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

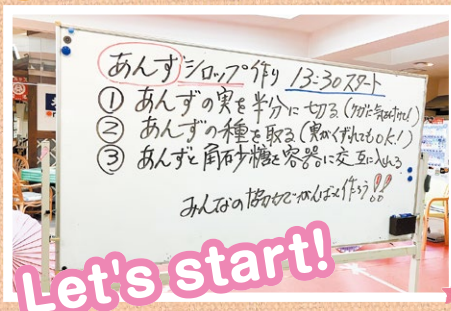
南高井居宅介護
支援事業所

やったるデー!

【南高井デイサービスセンター】

本格的な夏到来。暑いと何もやる気が起こらない? いやいや、楽しいことがあれば、笑顔いっぱいでご過ごせますよ! あんずシロップ作りや梅シロップ作りに密着!

あんずシロップ作り



あんず作りの
コック登場!



作り方のレクチャー

Best Shot!



あんずのプロ!?

下処理を
していきます!



男性も...



ご夫婦も一緒に



種を取り出して...



たくさん作ります!

半分に切ったあんず



丁寧なお仕事です



笑顔が
あふれてますね!



下処理が大事です



処理したあんずは氷砂糖とともに瓶の中へ



出来上がりが楽しみ!!



後日 出来上がったシロップで
あんずジュースを
作りました!

う〜ん、
甘くて美味しい!



カンパニー!



美味しくでき
てるかな?



美味しい
ですな



梅シロップ作り



あんずと同じように
下処理して作ります。
コチラの味はお楽しみに!



しそジュース作りも企画しています!



つよしびより

【小規模多機能ホームつよし】

／毎年恒例／

サツキ咲きました

今年もご近所施設にて開花宣言。花言葉は「節制」と「幸福」。皆さまに幸あれ！



花より美しいのは…つよしの女性！ うんうん

初夏の楽しみ…

梅シロップ

たくさんの梅をいただきました。天然の健康飲料作りま〜す！



つよし特製梅ジュースになります



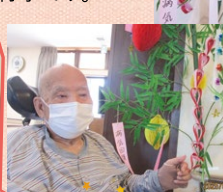
疲労回復に美容効果バツグン!! 楽しみだわ



／日本の夏の風物詩／

七夕

江戸時代から七夕の風習ができたとか。祈りや願いが込められた大切な行事です。



一に健康、二に健康。そして…美しくなあれ!

七夕

7月7日は「そうめんの日」です!

6月、7月のお誕生日おめでとうございます!



脳トレは任せて!



点つなぎが得意



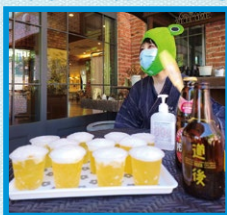
塗り絵大好き

モリモリみなみの杜

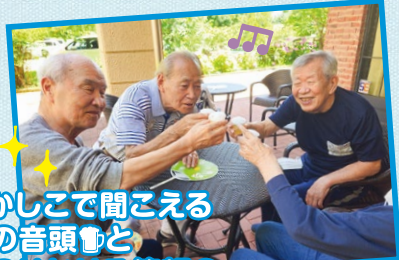
【みなみの杜 デイサービスセンター】

／暑い夏がやってきた!!／

杜デイ流、笑顔あふれる『飲みにケーション』?のご紹介★



とある日のテラスにて。日陰でうちわを扇ながら涼を取るカエルの姿。目の前にあるのはまさか…



そこかしこで聞こえる乾杯の音頭と皆様のはじける笑顔

え…?? ビ、ビ、ビール!?

実は…黒子お手製の『リンゴゼリー』です



手酌酒〜♪ (笑)



他部署職員さんともLet's! 飲みにケーション!!

暑さに負けず! がんば〜い!!



まあまあ、おひとつどうぞ

外出から戻ったケアマネジャーさん呼び止め『今後ともよろしくお願いいたします〜』これも立派な営業活動!?(笑)



ここ数年の間に減ってしまった『飲みにケーション』。でも見てください!! お酒を前にとすると最高の笑顔に★(※リンゴゼリーです) 今年も『あのお祭り』も久し振りに開催♪ いろいろなコミュニケーションで笑顔あふれるみなみの杜デいで、皆様のお越しをお待ちしています!!

リトルみなみちゃんの ウキウキ ウォッチング!

第99回

ホームページリニューアル

いつも南高井病院のホームページをご覧いただきありがとうございます。ご存知の方もいらっしゃると思いますが、6月より当ホームページをフルリニューアルしております！今回のリニューアルでは、これまでとはまたちょっと雰囲気違ったものになっており、南高井病院をはじめ南高井病院介護医療院、そして在宅事業部の取り組みや業務内容を、より充実させお届けしています。また、リクルートサイトもフルリニューアル。求人情報はもちろん、職員からのメッセージや福利厚生、ざうす（南高井病院保育園）の情報が満載です。もちろん、スタッフの活動や教育・研修の情報も分かりやすく掲載しています。天真会の魅力をモリモリ詰め込んで、ご覧いただいている皆さまにとって有益な情報を発信していきます。病院及びリクルートの公式LINEも新しく開設いたしました。引き続きコンテンツの拡充・改善に努めてまいりますので、よろしくお願い致します。



南高井病院ホームページ



リクルートサイト



南高井病院 HP



公式 LINE



リクルート公式 LINE

読者の お 便 り

今月の回答者：ばーべきゅう玉子



「リハビリ掲示板」が面白かったです。適度な運動が自律神経を整えることがわかりました。一日のルーティンに朝日を浴びたり、筋トレを加えようと思っています。
(S・C様)

「リハビリ掲示板」ってためになりますよね。ちょっとしたことを日常に取り入れることで良い一日が送れることもありますので、コツコツと続けてみてください。

「保育園便り」のコーナーは、「うちの子どもトマト植えたって言ってたな〜」とか、自分の子供の様子と重なって微笑ましいです。
(D・N様)

すくすくと育つトマトを見るのは本当に楽しいですね。もう少し経つと花が咲いて実がなるので、いつ食べれるのかと余計に気になって毎日の確認が楽しい日課になるんでしょうね。私も今年はミニトマトを植えたので、毎日の確認が日課になっています。

「元気 de 間違い探し!」は今回レベル1だったにも関わらず意外と難しくて苦戦しました。でも楽しかったです!

(M・M様)

「元気 de 間違い探し!」は結構難しいですね。人間は正しいと思い込んでしまったり間違っていて正しいと見えてしまいますから。前回の読者コメントにもありましたが、頑張って探してください。私も頑張ります。

元気で間違い探し!

難易度 ★★★★★

間違いのあるエリア

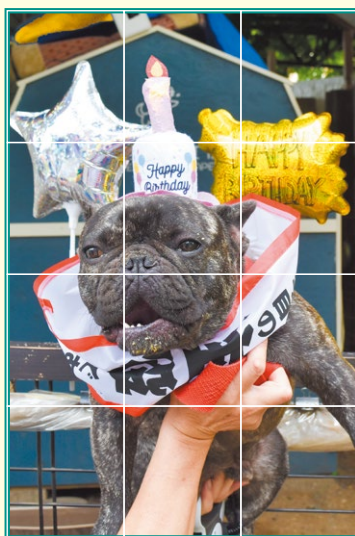


A	B	C
D	E	F
G	H	I
J	K	L

左右の絵には5カ所の間違いがあります。
間違いのあるエリアを探してください!



元の写真



間違いのある写真

間違い探し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間違い探し
の答え(順不同可)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 坊っちゃん劇場特別ご招待券
- 2 シネマサンシャイン特別鑑賞券

1組2名様

1組2名様

応募方法

みなみちゃん
ポスト

必要事項を明記し、編集部宛に投函してください。

はがき

〒791-1112 松山市南高井町333
南高井病院「元気で高井! 6月号 読者プレゼント係」

メール

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(木)

編集後記

先月、鎌倉に行ってきました。
推しの大仏様を観に(笑)。とい
うのは冗談で、本当の目的は横
浜での推しのライブだったんです
が、なかなか行くこともないので
鎌倉まで足を延ばしてみたんで
す。鎌倉大仏は荘厳の一言。そ
して私は推しのグッズを手に入れ
ました。そう、大仏様クリアファ
イル! まばゆい光に包まれたそ
の姿に、思わず心の推し1位を
奪われるところでした(笑)。しか
しどこに行っても外国人観光客が
多いことに圧倒された鎌倉小旅
行でした。(GANGROBUTSU Mt.)

癒し課たいむず

癒し課カレンダー完成しました〜♪ 作る作るとい
い続け早5年(笑)。やっとう重い腰を上げ...たものの、
膨大な写真の中からその月の pretty な写真を選ぶ
のに時間がかかりました。5個だけ作ったところ、あり
がたいことに即完売。追加注文しました。売り上げ
は、癒し課職員のおやつ代&保護犬・猫のために
活用します。南高井病院縫製室にて予約販売中!

instagram アカウント(@tenten_iyasika)

「秋田犬てんと仲間たち @ 南高井病院癒し課」

先月の間違い探しの答え



答え

A E F G L