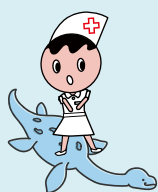


# 元気で高井!

Genki-de-Takai!



2026.07

243



## 身体的拘束廃止にチャレンジする

南高井病院 院長

西尾 俊治



**適**切な医療・介護を安心・安全に行うために、わが国では入院すると身体を拘束することが当たり前に行われてきました。現在も同じです。身体的拘束とは直接身体を拘束することを言います。具体的にはミトンを手につける、抑制帯で四肢を縛る、つなぎ服を使用することにより身体の動きを制限することを指します。

一方、広い意味で身体拘束とは、部屋の外に出られないように扉に鍵をかける、大きな声で動かないように指示するなど、あらゆる方法で患者の動きを制止することを言います。経管栄養チューブを自己抜去するのではないかと、点滴の針を抜くのではないかとという安全重視の観点から、必要以上に身体的拘束をおこなっていたと言えましょう。全国的にその傾向は強く、入院患者の50%に身体的拘束をおこなっている病院もあります。病気を治し、もとの生活に戻るために入院するにもかかわらず身体を拘束すれば身体能力も当然落ち、退院することはできなくなります。介護度も益々悪化します。

当院では患者様の尊厳を守り、質の高い医療を提供するため、以前より身体拘束廃止委員会を実施してきました。身体的拘束は、患者さんの安全を守るために、どうしても他に方法がない、緊急やむを得ない場合に限り行うものです。身体的拘束をしないための工夫として、経管栄養実施中での見守り、点滴が気にならないように輸液ルートが見えないようにする、ベッドから転落しても大きな怪我のないように低床ベッドやマットを使用するなどがあります。また、経鼻経

管栄養チューブが気になる患者では胃瘻への変更、気切カニユーレが不要となる永久気切口への変更などもご家族に提案してきました。患者からすると嫌なことをされているためにカテーテル類を抜去しようとする訳です。ちょっとした工夫で身体的拘束を解除できた事例がたくさん出てきました。

令和8年度の診療報酬の改定で身体拘束率により加算が取れるようになりました。今年度は5%以下で加算が取れます。来年度からは3%です。病院全体の取り組みをおこない、身体拘束率は低下してきました。

当院の現在の身体的拘束率です。

- ・療養病棟(3.5.6 病棟) 3.60%
- ・障害者病棟(1.2 病棟) 6.48%

※2026年1～3月

どのようにすれば身体的拘束をしないで安心・安全に医療・介護を実践できるかを全職種がチーム一丸となって取り組んでいきたいと思えます。





## 夏の安心を守るために — 高齢者の「隠れ脱水」と熱中症予防 ～「喉が渇く前」の水分補給が、暮らしを守る～

### 1. なぜ、高齢者は熱中症リスクが高いのか

夏本番を迎え、本格的な暑さがやってきました。特に高齢の方は、若い頃に比べて以下の身体的変化が起こりやすく、熱中症や脱水症のリスクが高まります。

- ・喉の渇きを感じにくい：体内の水分が不足していても、脳が「渇き」の信号を出しにくくなります。
- ・体温調節機能の低下：汗をかいて体温を下げるのが難しく、熱が体内にこもりやすくなります。
- ・体内の水分貯蔵量：加齢とともに蓄えておける水分の割合が減少するため、わずかな水分不足がすぐに「脱水」につながります。

### 2. 気がつかないうちに進行する「隠れ脱水」

熱中症の初期症状は非常に分かりにくいものです。頭痛やめまいだけでなく、「なんとなく元気がない」「食欲がない」「いつもより眠そうだ」といった、日常生活の些細な変化として現れることもあります。これを「隠れ脱水」と呼びます。「喉が渇いた」と感じたときは、すでに体は水分不足の状態です。「喉が渇く前」に、意識的に水分を摂る習慣が重要です。

### 3. お家でできる！「賢い水分補給」

日常の暮らしの中で、無理なく水分補給を続けるためのヒントをご紹介します。

- ・「時間」で決める：起床時、食事のたび、入浴前後、就寝前など、生活のルーチンに「飲むタイミング」を組み込みます。
- ・「温度」と「飲みやすさ」：冷たすぎる飲み物は胃腸を冷やすため、常温や少し冷えた程度のものがおすすめです。
- ・環境づくり：夏場はエアコンを適切に使用し、室温を快適に保つことが、水分補給以上に「脱水を防ぐ環境」となります。

## 結びに

夏は、一年で最も「体調への細やかな気配り」が必要な時期です。私たち当院のスタッフも、患者様のバイタルサインや水分摂取量、お食事の量など、日々「人の目」でしっかりと確認し、体調のわずかな変化を見逃さないよう努めています。

当院では、こうした現場スタッフが日々確認・記録している大切な情報を、より早く、より正確に共有・活用するための新しいシステムの導入に取り組んでいます。その取り組みにより、スタッフが患者様と向き合う時間をさらに大切にできるようになりました。その詳細は次号(8月号)でお伝えいたしますが、デジタルの正確さと、現場スタッフの温かく確かな「人の目」の両方で、大切な夏をしっかり守ってまいります。暑い日が続きますが、どうぞ健やかな夏をお過ごしください。

### 保存版

#### 夏の「水分補給」 5つの習慣チェックリスト

ご本人様だけでなく、ご家族の方も一緒にチェックしてみてください。  
毎日の「いつもの時間」に飲む習慣をつけることが、脱水予防の第一歩です。

チェック項目	タイミング	ポイント
<input type="checkbox"/> 朝起きたら	起床時	寝ている間も体から水分が失われています。まずはコップ1杯の水分を。
<input type="checkbox"/> 食事のたびに	朝・昼・夕食	食事からも水分を摂っています。お茶や汁物も忘れずに。
<input type="checkbox"/> 汗をかいたら	入浴前後・日中	お風呂上がりは特に要注意。少しずつこまめに摂取しましょう。
<input type="checkbox"/> 休憩の合間に	10時・15時	「おやつ時間」に水分を。楽しい会話と一緒にリラックスタイムを。
<input type="checkbox"/> 寝る前に	就寝前	夜間の脱水を防ぐため、枕元に飲み物を置いておくのもおすすめです。

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。



vol.170

保育士

かんの ともえ  
菅野 友江

3月18日生まれ(魚座)  
入職1年目 伊予郡出身



## 小さな「できた！」と一緒に喜び合ったりしながら、 「自分らしさ」を大切に、充実した毎日を過ごしていきたいです

### ■今の職業を選んだ理由

子どもと関わる仕事がしたくて保育士という職業を選びました。今まで、出産直後から就学前までの子どもたちのお世話や障がい児保育、子育て支援の仕事に携わってきましたが、0～2歳までの子どもたちとの関わりが特に好きです。0～2歳児は成長が早く、抱っこすると安心してくれて、目が合うだけで愛らしい笑顔を見せてくれます。毎日が感動と癒しの連続です。

### ■日頃から心掛けていること

子どものいろいろな気持ちに気付き、共感することを、一番に心掛けています。同じように見える毎日でも、子ども達にとっては大きな変化のある一日です。子どもたちに寄り添って、小さな気付きや発見と一緒に感動し、笑って、泣いて過ごしていきたいと思っています。私自身も子どもたちに負けないう日々成長していきたいです。

### ■仕事のやりがい

毎日、子どもたちのパワーをもらっています。成長を側で感じながら、大人

は見過ごすような小さなことに一緒に感動したり、笑い合ったり、気持ちが通じ合ったりする時間がたまらなく楽しいです。子どもたちの感情の豊かさが私の感情も豊かにしてくれます。子どもたちの成長を保護者の皆様と一緒に喜ぶことも楽しみの一つです。子育てに正解はないので、日々考えさせられ、新鮮な気持ちになっています。

### ■天真会で働いてみて

南高井病院保育園は、少人数保育で一人一人の子どもたちとゆったりと関わることができ、周りの自然も豊かで、毎日、心穏やかに、ゆったりと流れる時間がとても気に入っています。子どもも職員も明るく、笑いが絶えない保育園です。また、仕事と休日とのメリハリがあり、自分時間をしっかり楽しむことができる、とてもよい職場だと感じています。

### ■多趣味です！

岩盤浴(温泉)・お茶・美味しいお店巡りが好きです。お茶の知識は少しですが、抹茶や紅茶など、いろいろなお茶の味や効能を楽しむのが好きです。最

近は推しの影響で「エルダーフラワーシロップ」(ハーブシロップ)のお湯割りを就寝前に飲むようになりました。風邪やインフルエンザの初期症状の緩和や花粉症のケア、美肌、リラックス効果、安眠、むくみ解消などに効果があるそうです。

### ■休日の過ごし方

家族時間を大切に過ごしています。夫が作ったご飯でゆったりとおうちご飯を楽しんだり、一緒に買い物したり、美味しい物を食べに行ったり、遠出を楽しんだりしています。夫婦でやってみたいこと、行ってみたい場所がたくさんあるので、休日を利用して少しずつ挑戦・経験していきたいです。夫と子どもたちが一緒に料理やゲームなどをしている様子を側で見るのも、幸せな時間です。

### ■今後の意気込み

心身ともに健康で仕事を楽しんでいきたいです。子どもたち一人一人とゆったりと関わり、たくさん笑ったり、小さな「できた！」と一緒に喜び合ったりしながら、「自分らしさ」を大切に、充実した毎日を過ごしていきたいです。



# 南高井病院 保育園便り

Vol.82

## 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～☆



ちょっとドキドキ



緊張ぎみ。



お利口さん！



院長先生 診てくれてありがとう



ぎゃあ～



いやや～



先生何するのかなあ？



ジーーーー

## 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！



パパママありがとう



素敵なアートが完成！



先生もありがとう



## 夏バテ対策／肝臓の病気

今年の夏も猛暑と予想されています。暑さ対策して乗り越えましょう。今月は「夏バテ対策」と「肝臓の病気」について紹介します。

### 夏バテ対策に

こまめな水分補給



シャワーで済ませず  
湯舟につかる

睡眠環境を  
整える



運動習慣をつける



温度差、  
体の冷やしすぎに  
注意する

### 夏バテ防止におすすめの栄養素・食べ物

#### たんぱく質

血液や筋肉など、体を作る上で重要な栄養素です。

多く含む食材：肉・魚・卵・豆腐・乳製品



#### ビタミンB1

糖質を燃焼してエネルギーにするために必要です。

多く含む食材：豚肉・魚・うなぎ・卵・大豆・豆・玄米・ほうれんそう・ごま・アボガド



#### クエン酸

疲労物質を体外に出す役割を持つ栄養素です。

多く含む食材：梅干し・お酢・レモン・すだち



#### ムチン

たんぱく質の吸収・消化を促してくれるほか、胃の粘膜を栄養素です。

多く含む食材：納豆・オクラ・長いも



#### ビタミンC

ストレスを軽減するホルモンを合成する働きがあります。夏場は暑さや疲労からホルモンが多く分泌されてビタミンC不足になりがちです。

多く含む食材：じゃが芋・ピーマン・ブロッコリー・キウイ・グレープフルーツ



#### アリシン

ビタミンB1をはじめとしたビタミンB群の吸収をサポートする栄養素です。

多く含む食材：玉ねぎ・にんにく・ねぎ



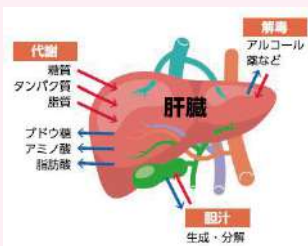
## 肝臓の病気



肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、初期は自覚症状がありません。だからこそ、早めのケアが大切です。

### 肝臓は黙々と稼働する 体の中の化学工場

肝臓は、私たちの体の中で黙々と働く化学工場です。糖質、脂質、たんぱく質の代謝、消化を助ける胆汁の生成、アルコールや有害物質の分解・解毒など、いろいろな役割を担っています。



### 肝臓の機能低下で起こること

栄養素の代謝や貯蔵がうまくいかず、食事からのエネルギーやたんぱく質が十分に利用できなくなります。老廃物や有害物質の解毒・排泄が滞り、体内に蓄積します。

倦怠感や疲労感、食欲不振、むくみ、黄疸(皮膚や白目が黄色くなる)などの症状が出ることがあります。



### 日常でできる 肝臓ケア

肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、症状が出にくい臓器です。自覚症状が現れたときには、すでに病気が進行していることも少なくありません。日々の生活習慣や定期的な健康診断を通じて、肝臓の健康を守りましょう。

#### バランスのよい食事を心がける (過食や脂っこいものを避ける)

栄養バランスを意識し、食べ過ぎや脂っこいものは控えましょう。



#### ストレスをためない 生活を意識する

心身の健康を保つために、日々の生活でストレスを溜め込まないよう心がけましょう。



#### 良質のたんぱく質の選択

大豆製品や牛乳など、アミノ酸スコアの高い食品を選びます。



#### 定期的な健康診断で 肝機能をチェックする

肝機能を調べることで、肝臓の異常を早期に発見しましょう。



#### 適度な運動を取り入れる

無理のない範囲でウォーキングなどの適度な運動を取り入れましょう。



#### アルコールや薬の過剰摂取を控える

アルコールや薬を摂り過ぎると健康に悪影響を及ぼすため、適量を守りましょう。



#### 鉄分の摂取に注意する

肝臓に負担をかけるため、鉄分の摂り過ぎに注意しましょう。

鉄分の多い食品…しじみ、レバーなど



小さな積み重ねが、健康につながります。今日からできることを、始めてみませんか？

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。



# やったるデイ!

【南高井デイサービスセンター】

夏はやっぱり暑い。でも暑くないと夏ではないですよね？ デイでは快適に過ごしていただけるようご準備しております。そして、デイで過ごすなら楽しく過ごしたいですよね。デイではお友達も見つけることもできます。仲良くなって、デイライフを楽しく過ごしませんか？



仕事の話、家庭の話も？

**男性陣**

お席でも会話が弾みます!

やっぱりお話で盛り上がります!



**女性陣**

手作業も一緒に楽しそう! カラオケにも行っていつも一緒に行動されます!



笑顔がステキ!



喫茶店でお話しするのはいいですよ!



そして昼からは皆さんでアズカフェへ。さらに話が盛り上がります!



テーブルに収まらない? 皆さん一緒にアズカフェへ!



趣味の時間ではそれぞれで

## 制作レク ~七夕編~



こんだけできたよー



こういう作業は好きよ



まずはリングに使う紙をカット!



長〜い飾り作ったる!



願いが叶うように、キレイに飾り作り



手先を使うのもええ運動。将棋や麻雀も好きだけどね



何やら大きなダンボールが…。作品はお楽しみに!



マスク無しでポーズをとって笑顔! 仲良しでいつも一緒です!



黙々と作業中。彩りを考えてバランス良くな!

# つよしばより

【小規模多機能ホームつよし】

緑が美しいころとなり夏の訪れを感じる季節となりました。つよしでは梅雨のむし暑さを吹き飛ばす楽しいレクリエーションを展開。これから本格的な夏が到来!夏の暑さに負けず、つよしらしく、元気いっぱい、笑顔いっぱいの毎日をお届けします。

## 毎年恒例のはばたき園のサツキ咲きました!

つよしも早速見学にGO! 樹齢50年以上の花の強さに感激です。我々も強く、たくましく、パッと花を咲かせたいものです。



サツキの花言葉は「節度」「努力」! 努力は大事ヨ!

綺麗な花の前で少し緊張

ここで...おばあちゃんの知恵袋

赤色→恋の喜び  
白色→純白  
ピンク色→優しさ  
色で変わるんだって!

私はピンクヨ!

## ジメジメ梅雨を吹っ飛ばせ!

その①



筋肉ムキムキになれるかな?

その②

身体を動かした後は...お楽しみのひんやりスイーツ! 身体の中からも健康 Get!



黄色いのは何かしら?

正解! ブルーハワイです!

体操で真夏までにはナイスボディに!

# モリモリみなみの杜

【みなみの杜 デイサービスセンター】

5月某日、段差に引っ掛かり足首を捻った瞬間に『ポキッ!』骨折してしまった社デイ管理者…。慣れない松葉杖に再転倒の恐怖から車椅子生活、手術後は即リハビリ。『支援する側』から『支援を受ける側』になって初めてわかったことや、自宅のできるしっかり効果が出るリハビリを紹介させていただきます!



## 思っているより数倍速い!? 車椅子移動

自分が車椅子に乗ってみて初めてわかったことなのですが、体感速度がものすごく速い! 介助してくれる方はプロなので、確実に安全なのですが「骨折している足がぶつかりそう…」と、かなり不安になりました。



## 10日間で歩き方を忘れる…リハビリの重要性を実感

骨折してから10日間の車椅子生活を経て、手術翌日には即リハビリ! 大袈裟ではなく、本当に歩き方がわからないΣ(・ω・)ノ 加えて関節の可動域制限・筋力・体力の低下など、元通り歩けるようになるのか不安で一杯…。



### 足首のストレッチ

浮腫みの解消・可動域が広がり踵きを予防



### タオルギャザー

足裏の筋肉が強化され、歩行時のバランス能力が向上



### 階段昇降

下半身の筋力強化・往復することで体力UP



## 経験者がレクチャー★安心してできる速度を伝授

自分の経験を支援に活かしたい!と、いうことで、職員にも車椅子を体験してもらいました! 実際に自分たちが支援している速度が利用者様にとってどのぐらいに感じるか知れる良い機会になったようです★



「こんなにゆっくり!?」って思うくらいがちょうど良いよ

走り心地最高〜! いつもありがとう

日頃は皆様のお手伝いをさせていただいている私たち。『支援を受ける側』になって初めてわかることがたくさんありました。この経験を活かして、皆様により良いサービス・リハビリが提供できるよう、職員一同日々邁進! 皆様のご利用、心よりお待ちしております★



## 痛みよりも浮腫みがツライ!!

手術後は傷も骨折部位も痛みはなかったのですが、とにかく浮腫んで痛い痛い! 利用者様も浮腫みがある方が多く、お話を伺うと『張って痛いし、歩みにくい』と…。仰られないだけで、痛みや歩き難さを感じている方が多い。



これをするとせんのとじゃ大違いよ〜



限られた時間の中で理学療法士さんが丁寧に歩く時の動作や自宅のできるリハビリを教えてくださいました★ 少しずつですが、続けていればしっかり効果が現れます!

リトルみなみちゃんの  
ウキウキ  
ウオツチング!  
第111回

音楽イベント  
～トレジャーズおやじバンド～

6月の多目的ホールはトレジャーズおやじバンド様にお越しいただきました。トレジャーズおやじバンドは、女性と男性ボーカルの2名、ギター2名、キーボード1名で構成されていて、週に1回は皆さんで集まって練習や坊っちゃんスタジアムの屋外イベントにも参加されているそうです。120名ほどの来場者が待つ中、『真っ赤な太陽』で開演。そして『恋の季節』、グループサウンズから2曲『ブルーシャトウ』と『想い出の渚』へと続いていきます。最初から全部歌えてしまう職員続出。途中、20代前半の職員に「この曲わかる?」って聞いてみたら、気まずそうに首をかじげられてしまいました(笑)。『秋桜』や『亜麻色の髪の乙女』、『ブランデーグラス』『星降る街角』など合計16曲を歌っていただき、患者様や利用者様、ご家族や職員含め120名以上の来場者も一緒に口ずさんだり手拍子したり、楽しくてあっという間の40分でした。やっぱり音楽の力ってすごいですね!



ありがとうございました!



3



懐かしい歌に  
会場は大盛り上がり!



看護実習生さんと一緒に

読者のお便り

今月の回答者：ガングロぶっくMt.



いつも楽しみに拝見しています。医療の現場や介護の現場において、職員や患者、利用者皆さんが楽しそうで生き生きとしているのが印象的です。私も昔医療現場で働いていましたが、つらいことが多く、数年で辞めてしまいました。このような環境であれば、楽しく仕事ができたのかなと思ひながら拝見しています。

(S・Y様)

『皆さんに楽しんでいただき、自分たちも楽しむ!』をモットーに本誌を作ってい

ます。「元気出たかい?」「元気出たよ!」と言ってもらえるようこれからも頑張ります。

\* \* \*

面白かったというより、ためになったのは「栄養カフェ」です。理由は孫が貧血気味なのでとても勉強になりました。またお弁当を作っているので食中毒の予防も気を付けようと思いました。また酸っぱい梅干しは苦手ですが、健康効果を見て頑張って食べようと思いました。(H・H様)  
南高井病院では栄養科と栄養管理委

員会が中心になり、毎月『栄養だより』を発行しています。それが記事のベースになっているので、しっかり栄養の情報をお届けできているんですよ!

\* \* \*

百寿のお祝いを見て、40年後の自分はとても想像できませんが、パワーを頂きました。(T・N様)

百寿を迎えられる患者様や利用者様、皆さんお元気でびっくりします。私も百寿の自分が想像できるよう頑張りたいです。

# 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、ハガキまたはメル  
 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特別鑑賞券 1組2名様
- ② マックカード(1,000円分) 1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! 7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

つい先日、友人たちと高知県  
 に遊びに行きました。目的は高  
 知競馬場と高知の美味しいもの  
 を食べることに。初めての高知競  
 馬場でしたが思ったよりも全然き  
 れい。場内には大きな遊具があ  
 ったたくさんの親子連れが遊んで  
 いたり、スタンドでまったりピク  
 ニックみたいに過ごしている人な  
 ど、昔のオジサンたちばかりい  
 るイメージとは正反対でした(も  
 ちろん禁煙です)。目の前でサ  
 ラブレッドが一生懸命に走ってい  
 る姿は素敵ですよ。皆さんも一  
 度は足を運んでみてください。  
 ご飯も美味しかったですよ。

(ばーべきゅう玉子)

## 癒し課たいむず



夏が来たー☀️ 照り付ける日差しが日に日に強くな  
 っておさんぽも厳しい毎日ですが、癒し課2ワン元  
 気に過ごしています。今月は夏越祭りが開催されます。  
 去年の夏越では、癒し課前におみくじを置いたん  
 ですが暗かったせいかあまり人が来ず。今年の夏越祭  
 りもてんちゃんとぼんちゃん張り切っていますので、  
 ぜひ癒し課にお越しくださいね。

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 C D E L**

南高井病院

# 夏越祭り

2026

2026.7.24(金)

18:00~21:00



## 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**

# イイネ!

福利厚生や景観など、  
「いいね!」と言いたくなる職場環境が、  
たくさんあります!



【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 TEL(089)976-7777 FAX(089)976-6622  
南高井居宅介護支援事業所 TEL(089)976-7791 FAX(089)976-7833  
南高井訪問看護ステーション TEL(089)976-7778 FAX(089)976-5505  
南高井デイサービスセンター TEL(089)976-7793 FAX(089)976-7740  
南高井ホームヘルプステーション TEL(089)970-6160 FAX(089)960-1362

小規模多機能ホーム南高井 TEL(089)955-7131 FAX(089)955-7132  
小規模多機能ホームつよし TEL(089)960-8353 FAX(089)960-8363  
サービス付き高齢者向け住宅 みなみの杜 TEL(089)976-7881 FAX(089)976-7882  
みなみの杜デイサービスセンター TEL(089)970-7370 FAX(089)970-7372