

# HUMAN

Vol.282 | 2015.10

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

特集

乳がん検診で、  
一番多く見つかるのは  
「安心」です

診療放射線技師  
稲垣 祐美

ナース物語

はじめまして。新入職員紹介

第10回 さくら市民公開講座 開催のおしらせ

トリアージ実習を行ないました

乳がん検診について

2015 秋まつり・イベント情報

お菓子・間食に含まれるエネルギーは？

イベント食

sakura's kitchen レシピ:かぶのそぼろあんかけ

頭の体操

医療技術ニュース

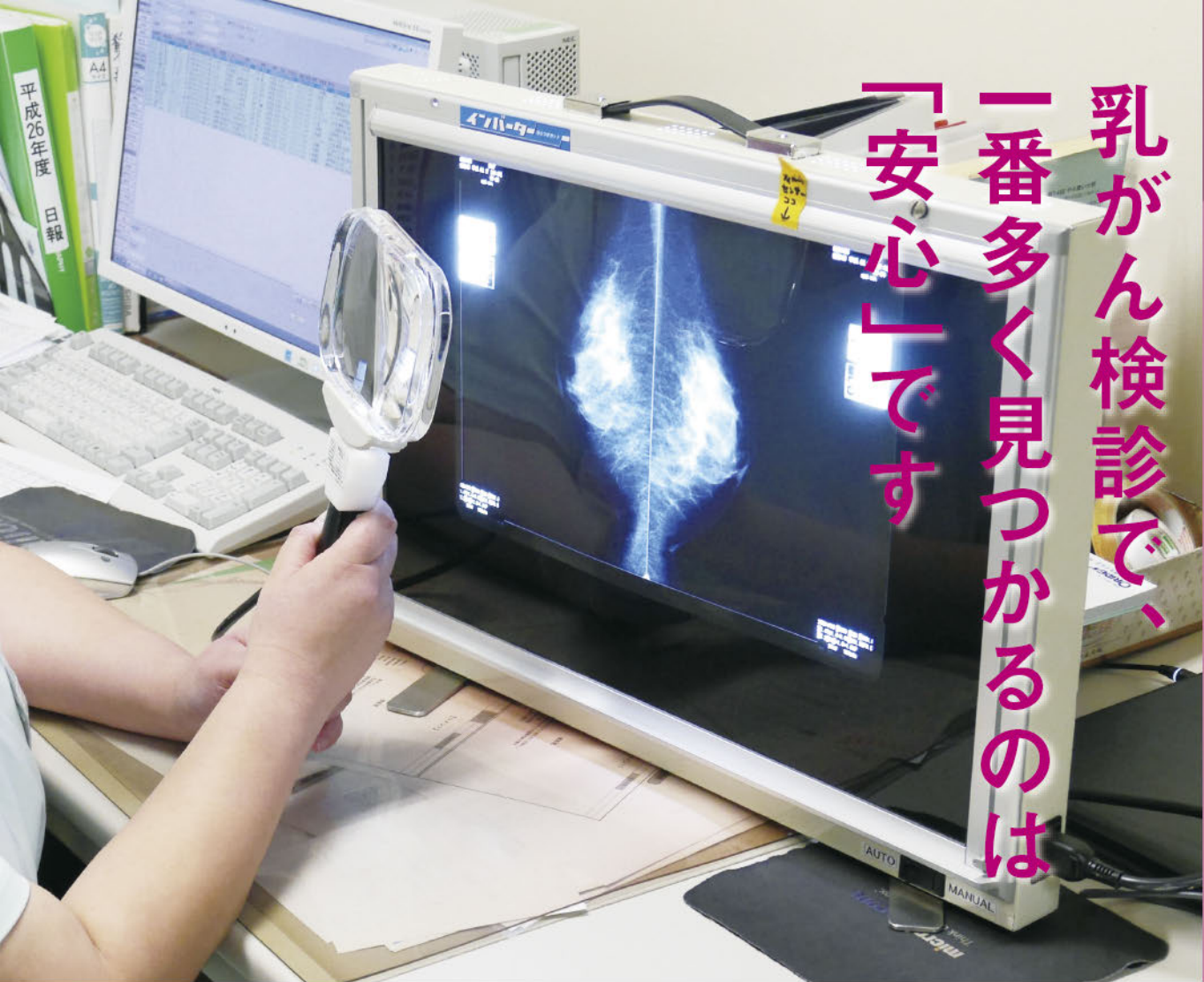
information | インフォメーション

さくらの森通信





# 乳がん検診で、 一番多く見つかるのは 「安心」です



現在、1年間に乳がんが診断される日本人女性は7万人となり、一生で乳がんにかかる人は、14人に1人となりました。とくに40歳〜50歳代の女性にとって、最もかかりやすい「がん」です。乳がんは、早期発見をされれば治る病気だと言われています。

乳がんには、かかりやすい人が存在します。

- ① 40歳以上
  - ② 30歳以上で未婚
  - ③ 初産が30歳以上(結婚経験がない人を含む)
  - ④ 閉経年齢が55歳以降
  - ⑤ 肥満
  - ⑥ 良性の乳腺疾患(乳腺症など)になったことがある
  - ⑦ 家族に乳がんになった人がいる
  - ⑧ 乳がんになったことがある
- ただし、どれかに当てはまれば必ず乳がんにかかるわけではなく、反対に1つも当てはまらない人でも乳がんにかかる可能性はあります。

今までに「胸のしこりが気になってはいただけ」受診する時間がなくて…という人や、「乳がん検診やマンモグラフィ(乳房撮影装置)が痛いって聞くから嫌で…」と言って乳房のしこりをずっと気にしながら受診せずに、皮膚表面にがんが顔を出す

まで放置し、ほかの臓器に転移をしてしまった患者さんを見てきました。そのとき早期に発見すれば治る病気だからこそ、すごく残念で悔しかったです。

それから、私は乳がん検診の受診率を上げられる方法はないかと考えていましたので、今回、乳がん検診の受診率を上げられる良い機会だと思い、文章を載せさせて頂きました。

乳がん検診は、40歳以上の女性の方は2年に1度の視触診+マンモグラフィ(必要に応じてエコー)が推奨されています。

※ 30歳以上 40歳未満の方は乳房の構造によりますが、視触診+エコー(またはマンモグラフィ)

マンモグラフィはX線を用いて、左右の乳房を上下と斜め方向から撮影する検査方法です。(所要時間は10分前後です)

マンモグラフィは手で触ることができない小さいしこりや、早期がんのサインであるごく小さな石のような石灰化を写し出すことができ、早期がんの発見に対する有用性が認められています。

乳房は立体的なので、そのまま撮影したのでは乳腺や脂肪、血管などが



少しでも「乳がん検診を受けてみよう」と  
思った方は  
ぜひ当院の乳がん検診を  
受診してください



重なって写り、腫瘍があっても写し  
出せません。そのため、乳腺をでき  
るだけ薄くして撮影することが必  
要になります。乳房の厚みを薄くす  
れば、放射線の被ばく量を少なくす  
ることができます。

また、体が引けたりすると乳房が十  
分に圧迫できず、検査の精度が低く  
なってしまいます。せっかく検査を  
受けるのなら、信頼できる良い画像  
を残せるように、リラックスして検  
査を受けましょう。

少しでも「乳がん検診を受けてみよ  
うかな」と思った方は、ぜひぜひ  
当院の乳がん検診を受診してくだ  
さい。

大口町と扶桑町でクーポン持参の

方は、なんと無料で乳がん検診を受  
けることが可能です。(クーポンを  
お持ちでない方は、受付にご相談く  
ださい)

当院の乳がん検診は、必ず乳腺の専  
門医である乳腺外科の医師の診察  
を受けてから行なうようにしてい  
ます。またマンモグラフィの撮影は、  
認定を持つ女性技師で担当してい  
ますので、安心して受診してくださ  
い。

**男性の方へ！**

**男だからといって**

**油断してはいけません！**

「乳がん」は、女性特有の病気だと  
思っていますか？

多くの人は知らないと思いますが、  
乳がんは男性でも発症するがんで、  
乳がん発症者の約1%（100人に  
1人）が男性だとされています。

ホルモンバランスの崩れ、服用して  
いる薬を起因としている場合や、内  
臓などの疾患に伴って乳房が大き  
くなる女性化乳房の症状が出る人  
がいます。

乳がんと女性化乳房の診断が難し  
いことから、しこりに気付いたり、  
乳房が大きくなったりなどの気にな  
る症状が出た場合は、こども・女  
性疾患センター（乳腺・月曜・午前

診、水曜・午後診）を受診してくだ  
さい。

また、女性の乳がんにも最初に気付い  
たのが旦那様であったという話は  
よく聞きます。もしも奥様の胸のし  
こりなどを見つけた場合には、病院  
に行くことをぜひ勧めあげてく  
ださい。



診療放射線技師  
稲垣 祐美

経歴 |

平成12年3月  
岐阜医療技術短期大学 卒業

平成26年11月  
さくら総合病院 入職

## 療養病棟で勤務して思うこと

1B病棟 看護師

私がさくら総合病院で働き始めて10年以上の月日が過ぎました。その間、急性期病棟、回復期リハビリテーション病棟を経て現在は療養病棟で働いています。

療養病棟とは、急性期の治療を終え自宅や施設へ帰る準備をする場です。

どこで働いていても患者さん・家族の方との関わりは看護師として重要な仕事ですが、ここ療養病棟においてはそれがとても重要なことだと感じています。

私事ですが、私の実家では昭和元年生まれのお嬢様育ちの祖母の介護(本人は至って健康なつもりで何でも自分一人で出来ると思っ  
ていますが…)、祖母の居場所探しに困って  
いました。元々ギリギリの一人暮らしをして  
いたのですが肋骨骨折をきっかけに入院し、  
退院許可が出ましたが一人で身の回りのこ  
とも出来ずの状態でした。幸いにもケア  
マネージャーさん

が祖母の性格、家族背景などを考慮し今は介護保険を使い住宅改修を行ないショートステイと一人暮らし(子供達のお泊まりという監視付きですが)を満喫しています。親不孝な私は実家に帰ることも少なく、全て落ち着いた頃に母親から愚痴混じりにこの件を聞きました。話を聞いたときに、看護師として今の私はこのように家族背景も考慮した関わりが出来ているのかと考えてしまいました。いろいろな社会福祉的なことも充分わかっていないと思います。

その人らしく、患者さん・家族が満足できる生活の場を提案出来るよう自分も知識を身につけながら、患者さん・家族の声を聞きながら、ソーシャル・ワーカーやその他のスタッフと一丸となり考えて行くことが出来ればと思います。

療養病棟は終の棲家ではありません。その先に患者さん・家族が満足できるように全ての患者さんに対し自分の身内に接するように接し、考えることをしていきたいと改めて考えました。

私たちと一緒に働きませんか？

### 求人募集

詳細をチェック！

さくら総合病院 求人 検索

#### 看護部門

- 看護師
- 准看護師
- 訪問看護師(常勤 | 非常勤)
- 訪問准看護師(常勤 | 非常勤)
- 夜勤専従看護師・准看護師
- パート看護師・准看護師

#### 診療支援部門

- 薬剤師(常勤 | 非常勤)
- 診療放射線技師(常勤 | 非常勤)
- 臨床検査師(常勤 | 非常勤)

#### さくら総合福祉センター・スタッフ

- ケアマネージャー
- ケアスタッフ(常勤 | 非常勤)
- 訪問介護スタッフ(常勤)
- デイケアセンター御嶽(常勤 | 非常勤)
- デイケア・スタッフ主任候補
- 入浴介助スタッフ(非常勤)
- 入浴介助スタッフ[御嶽](非常勤)

はじめまして。  
8月に入職した  
職員紹介



管理栄養士  
田中 沙希  
Saki Tanaka

患者さんのために笑顔で頑張っています。



# 第10回さくら市民公開講座 開催のお知らせ

## 地域に健康と安心を 第10回記念特別企画講座

# 生きるとは

手話の  
同時通訳も  
あります

特別講演 医療法人 医仁会 理事長  
■「死後の世界」・小林 勝正

■シンポジウム……初の試みです

座長	さくら総合病院 院長 小林 豊
シンポジスト	医療法人 医仁会 理事長 小林 勝正
さくら総合病院 副院長 山下 勝之	さくら総合病院 看護師 福田 さおり
さくら総合病院 理学療法士 磯村 隆倫	患者代表 佐藤 恵里

平成27年11月7日(土) 13時～16時

大口町民会館 | 丹羽郡大口町丸二丁目8 | 13時受付開始

参加費無料 事前申込不要 | 飲み物の無料配布もあります

[健康チェック] ■血圧・血糖測定  
■手洗いチェッカー ■栄養相談  
■心理相談 ■介護相談 ■ロコモ体操



### バス運行のご案内

行き 臨時バス (無料) さくら総合病院 コンドル館入口より ▶13時15分発  
大口町民会館への臨時バスを運行します。▶13時30分発

帰り 大口町 コミュニティバス ▶南部ルート [布袋駅方面] : 16時21分発  
乗り場 アビタ前 ▶北部ルート [柏森駅方面] : 16時23分発  
▶基幹ルート [柏森駅方面] : 16時45分発

さくら総合病院 巡回バス(無料) 講演終了後、楽田駅・柏森駅方面へ参ります。道のりでの途中下車も可能です。



※内容および時間は一部変更となる場合がありますので、予めご了承ください。

## トリアージ実習を行いました

尾北看護専門学校のトリアージ実習が、コンドル館1階ロビーで行われました。この実習は災害などで患者さんが多数発生した場合、負傷者の治療や搬送の優先順位を即時に判断する訓練です。

実習では以下の演習を行いました。

- 1) ストレッチャーやバックボード、スクープを使っての患者搬送。
- 2) 人形を使っての心肺蘇生法やアンビュー換気、AED実習。
- 3) 負傷者役とトリアージ担当者役、誘導役、評価役に分かれトリアージ実習。

災害はいつ起こるかはわかりません。だからこそ、日頃からの準備や訓練が必要となります。災害時に躊躇せず動ける実践能力を養成しています。





Mammography

# 乳がん検診 について (マンモグラフィ検診)

マンモグラフィ(mammography)とは乳がんの早期発見のため、  
乳房をX線撮影する手法で、  
またそのための乳房X線撮影装置のことをいいます。

## ●マンモグラフィ検診とは…

マンモグラフィ検診は、早期乳がんを見つけるのに適した乳がん検診です。

### ごく小さなサイン「石灰化」を写し出します

マンモグラフィは乳がんをはじめ、乳房にできる病気のほとんどを  
見つける事ができます。

特にしこりとして触れる事ができない、早期乳がんのサインである  
「石灰化」(砂粒のように見えるもの)を鮮明に写し出せるのが  
大きな特徴です。

マンモグラフィは乳房の全体像を一枚に写し出すので、  
左右を比較して診る事ができます。



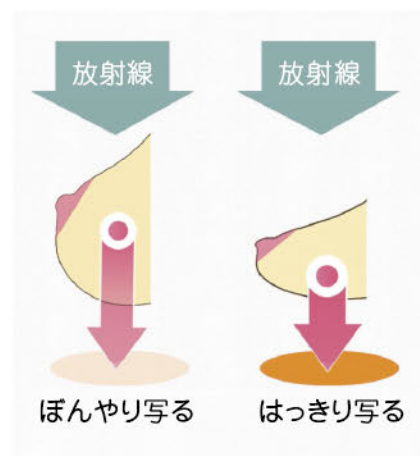
## ●マンモグラフィ撮影について

乳房を圧迫板で押さえ、平たく引きのばして撮影します。

マンモグラフィ撮影では乳房を圧迫板で強めに押さえ、  
平たく引きのばします。これは診断に必要な良い写真を撮るために、  
とても重要な事です。

乳房は立体的な厚みもあり、そのまま撮影すると乳腺や脂肪、  
血管などの重なりで、実際に腫瘍があっても写し出されないことが  
あるからです。

またこのやり方は、放射線の被ばく量を少なくする効果もあります。  
強めに押さえますが、一定以上の圧力はかからないような設定に  
なっておりますのでご安心ください。





## マンモグラフィ検診 撮影にあたってのQ&A

### Q.いつ撮影するのがいいの？

乳房を圧迫するため、乳房がはっている時期は避けたほうがよいでしょう。生理から一週間くらい後、乳房のはりや痛みが無くなり、柔らかい状態の時がお勧めです。



### Q.どんな風に撮影するの？

圧迫板という板で乳房を強めに押さえるようにし、位置を決めて行ないます。一方の乳房に対し、2方向からの撮影を行なう場合と、1方向の場合があります。

検査にかかる時間はいずれも、更衣から撮影終了まで含めて15分程度です。



### Q.注意することは？

撮影の範囲は乳房から脇の下を含めた部分です。撮影の際には制汗剤やパウダーなどをよく拭き取ってください。制汗剤などが残っていると、がんのサインである石灰化に似ている事があります。

不要な再検査や、必要以上の被ばく\*を避けるためご注意ください。また、長い髪は事前に束ねておいてください。

\*飛行機で日本からアメリカ間を移動した程度です。



## 乳腺外来のおしらせ

マンモグラフィ検診を受ける前に、乳腺外来を受診してください。  
くわしくは受付にご相談ください。

乳がんは女性ならば、誰でもかかる可能性のある病気です。  
「わたしは大丈夫」そう思わず、自分のため、大切な人のため、早期発見をするために  
ぜひ、乳がん検診を受けましょう。

尾張北部地域での専門医の乳がん検診は当院のみです。また当院には女性技師がいますので、  
安心の環境で検査を受けていただけます。

乳腺外来やマンモグラフィ検診について  
ご質問などありましたら、お気軽にご相談ください。

TEL:0587-95-6711



# 2015 秋まつり・イベント情報



## 2015 江南市民まつり

10月3日(土) 9:00~17:00  
10月4日(日) 9:00~16:00

[会場] すいとびあ江南

地場産業の展示会や即売会、演奏会など各種イベントが開催されます。3日(土)19時からは同所にて、江南市民花火大会も開催されます。

## 小牧市民まつり

10月17日(土) 10:00~16:00  
10月18日(日) 10:00~16:00

[会場] 小牧市内各地

小牧市制60周年記念事業の一つとして、「小牧山」「市民会館」「小牧駅前」を中心に市内各地での催しや「パレード」が開催されます。

## ふそう町民まつり2015

~人・まち・絆~

10月24日(土) 9:00~16:00

[会場] 扶桑文化会館および周辺

来場者が楽しみながら、人と人が出会い、絆、ふるさとへの愛着を深める催しです。コスプレや、サンマBBQ、ちびっこ競技などが開催されます。

## 秋の犬山お城まつり

10月24日(土) 11:00~16:00  
10月25日(日) 12:00~16:00

[会場] 犬山城下町・犬山城前広場

24日は城下町にて、からくり人形の実演。25日は、甲冑武者の時代行列が城下町を練り歩きます。犬山城前広場にて演武も予定されています。

## 医仁会・秋祭り

10月25日(日) 13:00~15:00

[会場] 太郎と花子 駐車場、正面玄関

プラスバンド、和太鼓、鳴子踊りの他、子供も楽しめるイベントを開催。焼きそば、たこ焼き、唐揚げ、大判焼き、豚汁、フランクフルト、ドリンク、綿菓子などの模擬店も出店します!

## 大口町ふれあいまつり

10月31日(土) 10:00~15:00  
11月1日(日) 10:00~15:00

[会場] 大口町健康文化センター他

町内で活動する団体が日頃の活動をPRし、他の団体・地域住民・行政と交流し触れ合う催しです。31日(土)は健康まつりが開催されます。

## お菓子・間食に含まれるエネルギーは?

私たちは、生きていくために必要なエネルギーを食事から摂取しています。

お菓子やファーストフードなどの間食には、どのくらいのエネルギーが含まれているかご存知でしょうか。食べ過ぎは肥満にもつながります。下の表を参考に、1日の栄養素の不足が補えるよう調整しましょう。

100kcal		200kcal		300kcal		400kcal			
あめ 35g	ういろう 100g	肉まん 100g	ポテトチップ 60g	カップラーメン 100g	ポテトチップ 60g	まんじゅう 50g	あんパン 100g	クリームパン 100g	メロンパン 100g
珈琲(糖分入) 200ml	プリン 100g	ポップコーン 50g	せんべい 60g	アイスクリーム 100g	板チョコ 60g	サイダー 200ml	たい焼き 100g	ピザ 100g	ビスケット 100g
コーラ 200ml	アイスクリーム 100g	せんべい 60g	ピザ 100g	アイス 100g	ドーナツ 100g	100%オレンジジュース 200ml	ポテトフライ 100g	ハンバーガー 100g	クロワッサン 100g
	アイス 100g	ポテトフライ 100g	ハンバーガー 100g	ドーナツ 100g	ケーキ 100g		ホットドッグ 150g		

※各種フード類の平均的なカロリー量になります。おおよその目安としてお考えください。



イベント食



Event Menu



献立：にぎり寿司、かぶのそぼろあんかけ、茶碗蒸し、すまし汁、和菓子

日時：11月12日(木)12:30～  
コンドル館1階・2階病棟  
11月13日(金)12:30～  
コンドル館4b病棟

金額：お一人様 ¥950(税込)

申し込み〆切日：平成27年10月31日(土)

【案内状・申込み用紙は診療費の請求書に同封します】

\*献立内容・金額：一部変更になることがあります。ご了承ください。

栄養相談室では、糖尿病、脂質異常症、胃切除を受けた方などの栄養指導「外来・入院」、食に対して不安を感じている患者さんに対する栄養相談を随時行なっています。お気軽にご相談ください。

今月のイベント食は「お寿司定食」です。

11月は皆さんからリクエストの多い「お寿司定食」を企画いたしました。バラエティ豊かな握り寿司をお楽しみください。

療養病棟・回復病棟に入院中の患者さんを対象にイベント食を実施しています。



かぶは寒い季節が旬になります。栄養の豊富な葉も一緒に煮て頂きましょう。

## かぶのそぼろあんかけ

### 【材料】

- かぶ(小) ……5個(約500～600g)
- 鶏ひき肉 ……80～100g

### 煮汁(A)

- だし汁 ……400ml
- 薄口醤油 ……大さじ2と小さじ1
- みりん ……大さじ2と小さじ1

### 煮汁(B)

- 片栗粉 ……大さじ1
- 酒 ……大さじ1

### 【調理方法】

1. かぶは皮を厚く剥いて縦4～6等分に切ります。
2. かぶの煮物の作り方  
鍋に(A)を合わせ、かぶを入れて中火にかけます。だしが沸いたら弱火にし、落し蓋をして7～8分ほど煮ます。かぶに火が通って柔らかくなったら、かぶだけを先に器に移します。
3. 残った煮汁を150mlだけ残し火にかけ、ひき肉をほぐしながら加えます。
4. 肉に概ね火が入ったところで火を切り、(B)の水溶き片栗粉を溶かし入れます。再度煮汁を火にかけ、とろみを付けます。
5. 工程2で先に盛り付けたかぶの上にそぼろあんかけをかければ完成です。

### ひとことアドバイス 【かぶの豆知識】

葉にはβカロテン、各種ビタミンのほか、カルシウムや鉄などのミネラルも多く含みます。根は体内の水分をコントロールするカリウムや消化を助けるアマラーゼ、ジアスターゼなどの酵素を含みます。

sakura's  
kitchen

さくら's キッチン

さくら総合病院 栄養科監修  
美味しい&ヘルシー  
レシピ



# 頭の体操

## クロスワード / 数独(ナンバープレース)

### クロスワード の解き方

- 1) タテ、ヨコ、それぞれの問題を解きましょう。枠にはカナが入ります。
- 2) 色枠に入った文字をAからEの順に並べると、なんとという言葉になるでしょう？

A B C D E

#### ■ ヨコのカギ

- 1 住宅型有料老人ホーム ○○○○花子。
- 2 人口が世界2位の国。カレーといえば○○○。
- 3 相性の良いこと。○○が合う。うまが合う。
- 4 復興支援では、多大なご○○をいただきました。
- 5 未経験の方でも大○○○○です。
- 7 さくら総合病院の新館を○○○○○○○といいます。
- 9 外科、○○○、病院にはそれぞれの専門医がいます。
- 11 元気に退院できて、○○○量です。
- 13 ローマ字を○○○文字ともいいます。
- 14 送迎バス 小牧ルートは○○○○駅方面に向かいます。
- 16 守口大根の60%以上は○○○町で生産されています。
- 18 当院の○○○診は朝9時からです。
- 20 さくら○○は人を大切にする心をもってお迎えます。
- 22 体脂肪には内臓脂肪と○○脂肪の2つがあります。

1	6	8		16	19	23
2				14		
3			12			
		9		15	20	
	7			17		
4			13			24
5		10		18	21	
		11			22	

#### ■ タテのカギ

- 1 健康を保つため、毎日ラジオ○○○○をしています。
- 4 鼻腔や喉頭を上気道、○○○から下を下気道といいます。
- 6 物事を的確に伝えるには、○○○的に話すこと。
- 7 青塚○○○は愛知県で2番目に大きい前方後円墳です。
- 8 ○○は山菜としても美味しく、薬用としても使えます。
- 9 インドや中近東のパン。カレーに合います。
- 10 手術的な方法で、病気・けがを治療する医学の分野です。
- 12 指針・指標、ルールやマナーをいいます。
- 15 さくら総合病院では、電子○○○を導入しています。
- 16 ○○○とは、しあわせやゆたかさの意味する言葉です。

- 17 最近では、男性の○○○師が増えてきました。
- 19 予防接種は、○○をまくり上げて注射をうちます。
- 20 心に余裕がないと、○○得勘定で考えがちです。
- 21 次回の講座は、○○とも参加させていただきます。
- 23 健康や長寿のためには、適度な○○○○が必要です。
- 24 動けない怪我人や病人を搬送するための器具。

### 数独の 解き方

- 1) タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 2) 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9個)にも1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 3) タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

#### ■ 問題1 難易度★

	5	2	7	9		1		3
9	7						2	
			6		4			
5	1				3			2
		6		7	9		8	
	4		2	1		5		9
		1	4				9	
7	3			8	2	6	1	
4		8	3	6				5

#### ■ 問題2 難易度★★★

	5					4		
1		8					7	
7	3				1			2
3			2		9			
	9	5		1		7		
			4			5		6
	8			6			1	
		1	5	3	8	9		
	6	7			4		8	5

★ 秋の夜長に ★  
チャレンジしてください ★



食べ物に含まれる栄養素には「エネルギーになる」「体を作る」「身体の調子を整える」という働きがあります。中でも「エネルギーになる」部分は最も重要で、それを作るのが炭水化物・脂質・たんぱく質の3大栄養素です。この3大栄養素に、「身体の調子を整える」働きをする「ミネラル」「ビタミン」を加えたものが「5大栄養素」です。

人の体に必要な栄養素には、炭水化物・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラルの5大栄養素と、第6の栄養素といわれる食物繊維があります。各栄養素は体の中でお互いに作用しあい、それぞれの役割を果たしています。

## 5大栄養素と食物繊維のはたらき



## エネルギー産生栄養素バランス

エネルギー産生栄養素バランスは、炭水化物・脂質・たんぱく質の理想的なカロリーバランスをいいます。「日本人の食事摂取基準」(2015年版)では、次のように目標量を定めています。

### エネルギーとなる栄養素の目標バランス(1日に必要なエネルギーの割合)

炭水化物 50~60%	脂質 20~30%	たんぱく質 13~20%
<p><b>炭水化物が多い食品</b> 適量を摂りましょう 米やパンなどの穀類、果物、豆、芋、牛乳など</p> <p>控えめにしましょう 菓子パン、お菓子・スナック菓子、清涼飲料水</p>	<p><b>脂質が多い食品</b> 適量を摂りましょう 脂の乗った青魚、くるみ、オリーブオイル、キャノーラオイル、アボカドなど</p> <p>控えめにしましょう マーガリン、バター、ラード、ショートニング、肉の脂、生クリーム、お菓子・スナック菓子</p>	<p><b>たんぱく質が多い食品</b> 適量を摂りましょう 魚、脂身の少ない肉、卵、乳製品、豆・豆製品</p> <p>控えめにしましょう 脂身の多い肉、ハム・ベーコンなどの加工肉</p>

炭水化物は摂取し過ぎると、脂肪として必要以上に体に蓄積されます。脂質の場合はカロリーオーバーになりやすく、生活習慣病にかかりやすくなります。それぞれ適量を摂取し、バランスのとれた食生活を実践しましょう。



# Information 2015.10

インフォメーション

10/25

日曜日  
13:00-15:00

## 医仁会・秋祭り

イベント

プラスバンド、和太鼓、鳴子踊り、  
じゃんけんゲームなど

模擬店

焼きそば、たこ焼き、唐揚げ、大判焼き、  
豚汁、フランクフルト、綿菓子、  
ドリンクなど

※内容が変更になる場合がございます。  
あらかじめ御了承ください。

[場所] 太郎と花子 駐車場、正面玄関

※雨天決行です。

皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

10/16

金曜日  
14:00-15:00

## 院内コンサート

名古屋で活躍するジャズシンガー  
赤崎真由美さんを招いて  
ジャズコンサートを開催します。

[参加費] 無料

[場所] コンドル館中庭

11/7

土曜日  
13:00-16:00

## 第10回 さくら市民公開講座

地域に健康と安心を  
生きるとは

第10回記念特別企画講座として  
「生きる」をテーマに  
講演とシンポジウムを開催いたします。  
お気軽に参加できる健康チェックや  
飲み物の無料配布もあります。

[参加費] 無料・事前申込不要

[場所] 大口町民会館2階

※皆様お誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

患者さんのための Library

OPEN

さくらの森 通信



月曜日-金曜日  
9:00~11:45  
12:45~17:00

本館 2階 脳卒中脊椎脊髄センター前

## 今月の図書紹介



### 患者さんとご家族から学ぶ 認知症なんでも相談室

国立長寿医療研究センター編

認知症に関する知識(病気・  
治療方法等)から、予防方法・  
介護方法・終末期の対応まで  
を、認知症を持つ方やそのご  
家族の声に基づいて分かりや  
すく解説、実生活で応用でき

るアドバイスを120のQ&A形式、18のコラムが掲載されています。

巻頭の「病期/情報・相談内容一覧」では、認知症を持つ方やご家族の質問に当てはまるカテゴリーがひと目で分かるようになっており、介護者から聞かれたときにどう答えたらいいかのアドバイスになる一冊です。

病気・治療・検査・薬に関する医学書や小説などの一般書や、DVD、パンフレットの他にインターネットによる医療情報の検索も可能です。是非、お気軽にご利用ください。

## 頭の体操 解答

■ 答：ナトリウム  
クロスワード

タ	ロ	ウ	ト	フ	ソ	ウ
イ	ン	ド	ガ	ク	テ	ン
ソ	リ	ガ	シ	ド		
ウ		ナ	イ	カ	ソ	ウ
		コ	ン	ド	ル	カ
キ	フ	ラ	テ	ン		タ
カ	ン	ゲ	イ	ゴ	ゼ	ン
ン		カ	ン	ム	ヒ	カ

■ 問題 1

6	5	2	7	9	8	1	4	3
9	7	4	1	3	5	8	2	6
1	8	3	6	2	4	9	5	7
5	1	9	8	4	3	7	6	2
3	2	6	5	7	9	4	8	1
8	4	7	2	1	6	5	3	9
2	6	1	4	5	7	3	9	8
7	3	5	9	8	2	6	1	4
4	9	8	3	6	1	2	7	5

数独

■ 問題 2

6	5	9	7	8	2	4	3	1
1	2	8	3	4	5	6	7	9
7	3	4	6	9	1	8	5	2
3	7	6	2	5	9	1	4	8
4	9	5	8	1	6	7	2	3
8	1	2	4	7	3	5	9	6
5	8	3	9	6	7	2	1	4
2	4	1	5	3	8	9	6	7
9	6	7	1	2	4	3	8	5

※ナトリウムとは…塩、しょっぱい食品や、調味料・加工食品に多く含まれる成分です。高血圧や、胃ガンとの関連が問題になっています。摂りすぎに注意しましょう。

頭の体操の答え合わせは山折

## さくら総合福祉センターからのお知らせ

ご病気や冠婚葬祭、ご旅行などで  
今日からでも一時的に介護ができなくなった場合などに  
ぜひご利用ください。

ショートステイ 太郎と花子  
ご予約受付中

ショートステイ専用 TEL:0587-95-0134