

なみき

理念

愛をもって誠を尽くす

- 1.相手の立場・心情を尊重し、最善の方法を継続して提供する。
- 2.自らの行動に責任を持ち、職務心得に則り絶えず評価・反省を怠らない。



「長寿のための秘訣」

並木病院 院長 恵美 宣彦

健康に長生きするために何か秘訣というものはあるのでしょうか。年齢を重ねることは、私たちの体に多くの変化をもたらします。人間は生き物ですから、有限の命であることは明らかです。しかし、その限られた命の中で気持ちよく年をとりたいのは、誰もの願いではないのでしょうか。

過去の研究を調べてみると、面白い研究が見つかりました。Dan Buettner 博士と、National Geographic 誌との共同研究で、世界中で100歳以上の長寿者が平均よりも多く存在する特定の地域(ブルーゾーン)を詳しく調査したものです。この調査から、以下のような傾向が長寿の多い地域にあることが示されました。

～ ブルーゾーンから学べる長寿の秘訣 ～

- ① **自然な運動**……………日常生活に組み込まれた自然な身体活動(庭仕事、徒歩移動など)
- ② **目的意識**……………日本の「生きがい」のように、生きる目的を持つこと
- ③ **ストレス管理**……………瞑想や祈り、昼寝などの習慣
- ④ **適度な食事**……………腹八分目の原則、主に植物性食品中心の食事
- ⑤ **適度なアルコール**……………特に赤ワインの適量摂取(過剰でない量)
- ⑥ **社会的つながり**……………家族や友人との強い絆、社会活動への参加
- ⑦ **スピリチュアリティ**……………信仰やスピリチュアルな実践への参加
- ⑧ **家族優先**……………高齢者を家庭内で大切にする文化
- ⑨ **正しい仲間**……………健康的な習慣を持つ人々との交流



これらの要素を「Power 9(パワー9)」と呼び、長寿のための基本原則として提唱しています。

年齢を重ねることは決してネガティブなことばかりではありません。これまでの経験を活かし、今までできなかったことを行う絶好の機会です。パワー9を守って、人生に興味を持ち続けることで、毎日が充実し、豊かな人生を送ることができると思います。

並木病院は地域の発展を応援しています。

2025年度

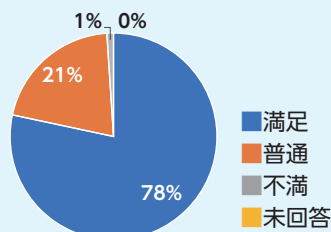
患者満足度調査報告

当院では患者サービスの充実に目的として、患者満足度調査を実施しています。2024年2月に入院患者、3月に外来患者満足度調査を実施致しました。ご協力頂いた患者様、ご家族の皆様にお礼を申し上げます。皆様から頂いたご意見は、より良い病院運営の参考とさせて頂き、引き続きサービスの向上に努めて参ります。

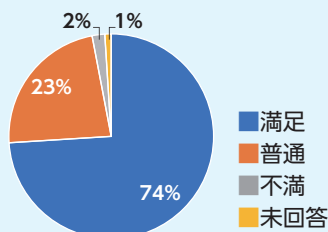
入院

【実施期間】 2月10日～2月23日 【回答数】 97件/165件

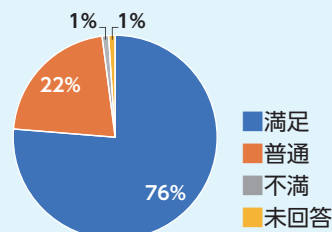
①医師による診察・治療内容



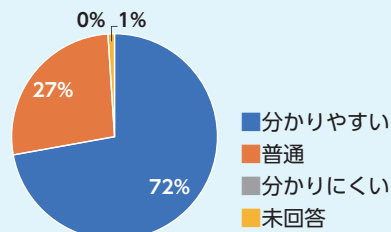
②看護師・介護職員による療養生活の支援



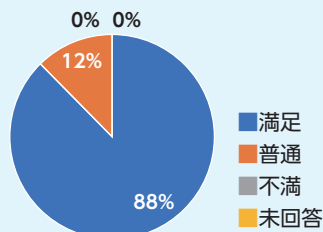
③リハビリの説明・内容



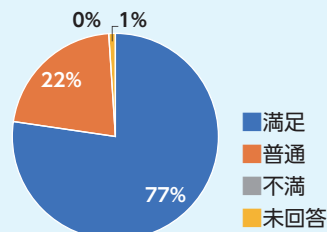
④相談員による入院相談の説明



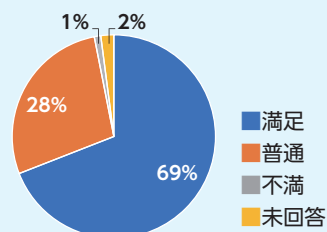
⑤受付・窓口職員の対応



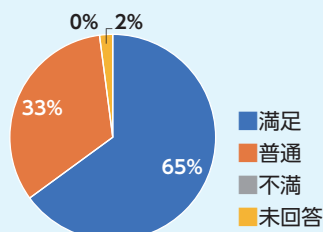
⑥病院内の雰囲気・印象



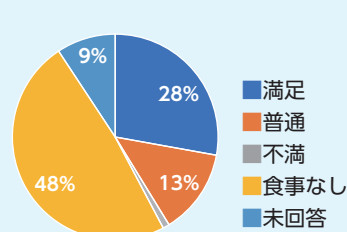
⑦病室・浴室・トイレ等の設備



⑧プライバシーの保護



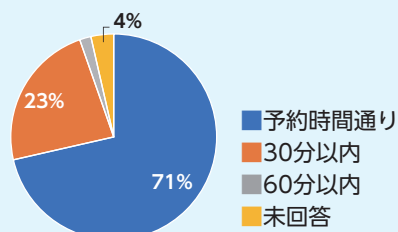
⑨食事の内容



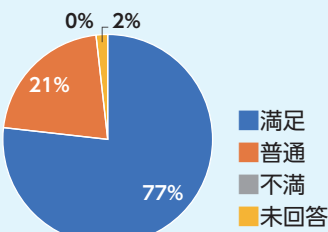
外来

【実施期間】 3月10日～3月15日 【回答数】 56件/77件

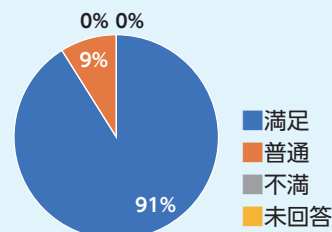
①診察までの待ち時間



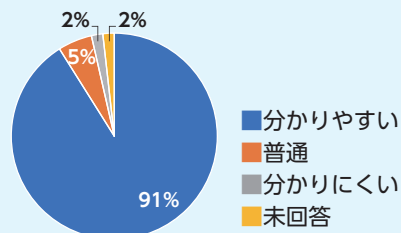
②診察・治療内容



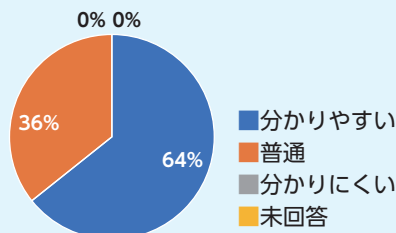
③看護師の対応



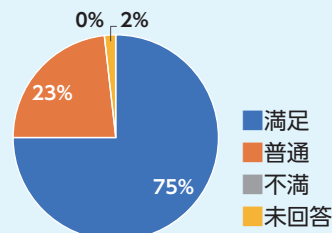
④受付の対応

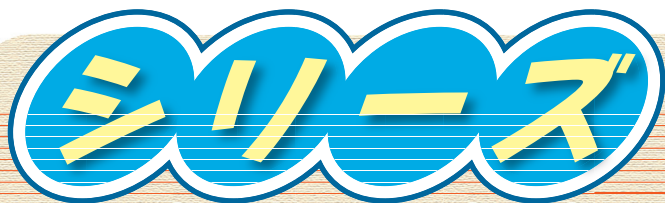


⑤案内表示や掲示物



⑥プライバシーの保護





「すこやか! 講座」

並木病院 医師 山本 勇夫

第8回 人生百年時代：百寿者から学ぶ健康長寿の秘訣

我が国の百歳以上の高齢者“百寿者”は2024年には95119人（女性83958人、男性11161人）で、昭和45年以降54年連続で過去最高になりました。百寿者の中から元気で長生きする秘訣を探てみると、以下のような共通点があります。

- ①食生活：食事については一日3食を食べる方が9割以上を占め、間食するのは男女とも半数以下となっています。また、長生きしている高齢者は肉や魚などの動物性たんぱく質を多めに食べています。これは摂取エネルギーを増やすだけでなく、免疫力を高めることにもなるのです。日野原重明（105才）は100才を超えても夕食にはビフテキかうな重が定番だったそうです。飲酒については世界最高齢者のフランスのジャンヌ・カルマン（122才164日）は毎日ワインを飲み、男性の最高齢者である泉重千代（120才237日）も“酒は適量ゆっくりと、腹八分目か七分が良い”という名言があります。ただし、百寿者の喫煙状況を見ると、もともと喫煙をしなかったという方がほとんどでした。
- ②運動習慣：長寿者の男性の5割、女性の4割がウォーキングや体操などの運動習慣を持っており、しかも、ほとんどがほぼ毎日行っています。特にウォーキングは有酸素運動により、フレイル（加齢に伴って臓器の機能が衰え、ストレスへの耐性が低くなる状態）や認知症の予防にも有効なことがわかっています。また、睡眠時間は男女とも平均9時間前後で、5～6割の人が21時頃寝て、6時に起きるという生活をしています。LPガス岩谷産業の創始者、岩谷直治（102才）の“早寝、早起き、体操、読経”という名言があります。
- ③性格：長寿者に共通する性格の特徴として、誠実性、開放性、外向性、調和性、感情を素直に表現できるなどがあります。誠実性とは、決めたことをきちんと守る性格で、体操を毎日行ったり、体に良いものを毎日食べるなど、良い習慣を続けることに関係しています。開放性、外向性は、ボランティアや趣味の集まりなどに積極的に参加し、若い人たちと友達となるような活動的な性格です。調和性は他人を思いやったりする反面、のんきで外交的で、かつよく笑い感情を抑え込まずに表現することだと言われています。そういえばきんさん（108才）、ぎんさん（109才）を思い出します。また、身だしなみやお洒落に興味を持ち続けられれば、健康長寿や認知症予防にも効果があることが期待されます。これまで、勤勉で誠実な性格の人はストレスをためやすく寿命が短いと考えられていましたが、米国のターマン博士らは「長寿を全うした人たちは、慎重で、粘り強く、思慮分別があり、やや神経質で、怠りないような性格の人だった」と報告しています。

外来診療

R7.7.1時点。変更する場合がありますので、お問い合わせください。

		月	火	水	木	金	土
午前	9:00 ～ 12:00	内科	内科	内科	内科	内科	内科
		循環器内科	呼吸器内科	循環器内科	消化器内科	脳神経内科	
	専門外来 9:00～12:00				循環器内科		
午後	1:00 ～ 5:00	内科	内科	内科	内科	内科	
		脳神経内科		脳神経内科	呼吸器内科	脳神経内科	
	専門外来 1:00～5:00	物忘れ外来				物忘れ外来	

※専門外来は、予約制です。お気軽にお電話ください。

職員募集

看護師、介護スタッフ募集中!

採用サイト公開中 下記より閲覧ください。



明るく
楽しい
職場です

医療法人並木会 総合採用サイト
<https://recruit.namiki.or.jp/>



「地域連携部」より

地域連携部は、医療ソーシャルワーカーと看護師が在籍し、地域の医療機関や介護保険事業所との連携窓口として、入院から退院まで各種ご相談を承っております。お問い合わせやご相談はお気軽に下記までご連絡ください。



地域連携部 052-848-2043(直通)

アクセス



交通のご案内

●公共交通機関でお越しの場合
地下鉄鶴舞線、平針駅または赤池駅より徒歩10分



医療法人 並木会

並木病院

TEL(052)848-2000 FAX(052)848-2020

〒468-0013 名古屋市天白区荒池二丁目1101番地

■ケアプランセンター平針なみき TEL (052) 848-2067

■ヘルパーステーション平針なみき TEL (052) 848-2048

■訪問看護ステーション平針なみき TEL (052) 848-2063

介護老人保健施設

■メディコ阿久比 TEL (0569) 48-1156

■メディコ春日井 TEL (0568) 88-6000

■メディコ守山 TEL (052) 736-5585

■メディコ平針 TEL (052) 802-0023

特別養護老人ホームもありますのでご相談ください。

ホームページ:<https://www.namiki.or.jp/>



この印刷物は、環境に配慮した
素材と工場で製造されています。



環境に配慮してベジタブルインク
を使用しています。