

健康のこと、
もっと知ろうよ。

[加納総合病院 広報誌]

むっごろう

SUMMER ISSUE

2026
125号

／ RENEWAL ／

広報誌が新しく
なりました!!

健康についてもっとわかりやすく

ニュース

旭日中綬章
受章のご報告

トピックス

- ▶ 薬の豆知識
- ▶ 健康レシピ
- ▶ リレーコラム

ご自由に
お取りください

TAKE FREE



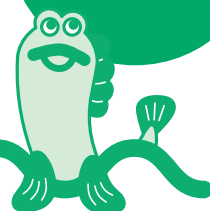
社会医療法人 協和会
加納総合病院

あり
まし
た。
こ
ん
な
出
来
事
が、

KANO TOPICS

加納総合病院のトピックス

主な
出来事
を
ご紹
介



TOPICS 01 ▶ 加納総合病院ってどんなところ？

地域とともに70年以上、安心の医療を届ける総合病院

加納総合病院は、大阪市北区で70年以上、地域とともに歩んできた総合病院です。24時間365日の救急医療体制を整え、年間6,000件以上の救急搬送を受け入れています。脳卒中センターでは迅速な診療体制を整え、整形外科では骨折の早期手術など専門性の高い医療を提供しています。内科・外科・脳神経外科・整形外科をはじめ多くの診療科が連携し、画像診断・検査・リハビリ部門と協力して最適な医療を実践。「地域に根差した患者様中心の医療」「ハートフルコミュニケーション」を理念に、救急から回復期・介護まで切れ目なく支え続けます。

また、ハートフルグループには、地域を支えるさまざまな施設やクリニックがあります。その仲間たちを、次号から少しずつご紹介していきますので楽しみに。



TOPICS 02 ▶ 理事長 加納繁照 旭日中綬章受章のご報告

旭日中綬章受章への感謝と、さらなる一歩へ向けて。

この度令和8年春の叙勲に際し、はからずも旭日中綬章受章の栄に浴しました。令和8年5月13日、勲記、勲章を拝受のうえ皇居に参内し、天皇陛下に拝謁の栄を賜りました。今回の叙勲は長年にわたり民間病院として地域医療の発展に携わってきた取り組み、活動を評価していただいたものであり、身に余る光栄に存じます。日々医療の現場で懸命に尽力してくれている職員一人ひとりの努力、そして何より、私たちが信頼し、温かく支えてくださっている患者様や地域の皆様の温かいご支援があってこそいただけた叙勲であり、皆様とともにいただいた勲章であると、心より深く感謝申し上げます。

今回の受章を新たな出発点とし、この栄誉に恥じぬよう、今後も地域の皆様の信頼に応えるより良い医療の提供に職員一同力を合わせ一層の情熱を傾けて邁進していく所存でございます。皆様には今後とも変わらぬご指導とご鞭撻を賜りますよう、切にお願い申し上げます。



暑い夏こそ、無理なくちょこっと運動を!

夏バテ防止に!座ってできる足腰ゆるる体操

食事や水分補給に加えて、無理のない範囲で体を動かすことも夏バテ予防につながります。

▶ 足首パタパタ運動

椅子に座って、つま先を上げ下げします。

目安 10～20回

効果 ふくらはぎを動かし、
血流を促します。



▶ 膝伸ばし運動

椅子に座って、片足ずつ膝を伸ばします。

目安 左右10回ずつ

効果 太ももの筋力を保ち、立ち上がりや
歩行の安定につながります。



▶ 背伸び深呼吸

両手を軽く上げながら息を吸い、ゆっくり吐きます。

目安 3～5回

効果 姿勢を整え、呼吸を深めます。



外出が減ると筋力や体力が
落ちやすくなるので、
無理せず頑張ろう!!

加納総合病院 理学療法士 Y・H



注意 めまい・息切れ・痛みがある場合は無理をせず中止しましょう。運動前後の水分補給も忘れずに行いましょう。

豆知識

熱中症対策には、こまめな水分補給が大切! おすすめの経口補水液の作り方をご紹介します。

材料(500ml)

水 ----- 500ml
砂糖 ----- 20g(大さじ2)
塩 ----- 1.5g(小さじ1/4)
レモン ----- お好みで



材料を500mlのペットボトルに入れて混ぜるだけ! 必ず、その日のうちに飲み切ってください。砂糖の代わりに、ハチミツ大さじ1でも大丈夫です。

(※1歳未満のお子様はハチミツは避けてください。)

経口補水液は、脱水で失われた体液を補うバランス飲料。脱水症状がある場合は、経口補水液を美味しいと感じやすいので、美味しいと感じたら、脱水症状が出ている目安にもなります。

加納総合病院 薬剤師 E・Y



リレーコラムコーナー



RELAY COLUMN

VOL.01

夏のリニューアル創刊号、待望の栄養科監修・健康レシピに期待! そこで、涼しげな夏の料理にも添えたい飲み物、麦茶について豆知識を一つ。

麦茶の香ばしさ(大麦の焙煎香)の成分であるピラジン化合物には、血管を広げて血液の流動性を高める作用がある。緑茶や珈琲のように茶葉にカフェインが含まれないため利尿作用が少なく、摂取した水分が体内に留まりしっかり体をうるおしてくれる。ミネラルウォーターや経口補水液にはない特徴で、脳卒中予防にも効果的。夏の水分補給は麦茶で決まり!

たしか、ビールも大麦・・・(笑)



加納総合病院 脳神経外科主任部長 宮田医師



INFORMATION

イベントレポート 夏のEVENT REPORT

当院では、学齢層への保健教育とメディカルキャリア支援に積極的に取り組んでいます。7月には大阪信愛学院中学校の1年生を迎え、看護師・薬剤師・理学療法士・放射線技師・臨床工学技士による職業紹介、さらに医師による脳卒中講義を実施しました。多くの質問が飛び交い、将来の進路を考えるうえで有意義な時間となりました。

また、楽しみながら医療にふれられる「院内体験ツアー」は12月に開催予定です。

さらに、地域の皆さまと触れ合える北区民カーニバル(10月18日)にも出展します。今後の活動にもぜひご期待ください。



病院からのお知らせ

広報誌むつごろうが リニューアル!

いつも広報誌「むつごろう」をご覧いただき、ありがとうございます。この度、広報誌の誌面をリニューアルいたしました。これまでの内容に加え、季節のレシピや簡単にできる体操、健康づくりのヒントなど、日々の暮らしにそっと寄り添うコーナーを充実させています。

これからも、地域の皆さまの健康と安心を支える情報を、わかりやすく、親しみやすく発信してまいります。新しく生まれ変わった「むつごろう」を、どうぞお楽しみください。

スタッフおすすめおいしいお店

肉食堂MATSU



モーニングからディナーまで一日を通して利用できる人気店です。ご夫婦お二人が明るく迎えてくれる温かい雰囲気、当院職員のリピーター率も高く、幅広い世代に愛されています。日替わりのお得なランチは毎日の楽しみで、どのメニューも美味。中でもローストビーフ丼はやわらかい肉の旨みが絶品で、思わず誰かに勧めたくなるアットホームな食堂です!!

住所 大阪市北区本庄東1-6-10

TEL 06-7892-1064

SNS @nikumatsu0312 (Instagram)

お待ち
しています!



管理栄養士のお手軽レシピ /



レンジでさっぱり夏野菜酢ナムル



材料(2人分)

なす ----- 2本
きゅうり ----- 1本
みょうが ----- 2本
大葉 ----- 5枚
白いりごま ----- 適量
----- A -----
酢 ----- 大さじ1
塩 ----- 大さじ1/4
砂糖 ----- 小さじ1/2
ごま油 ----- 大さじ1

作り方

- ① なすを縦半分に切り薄切りにする。耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをしてレンジで5分加熱。加熱が終わったら水気を切る。
- ② きゅうりを薄切りにし、塩を振って軽く揉む。5分ほど置いた後、水気を切る。みょうが、大葉を千切りにする。
- ③ ①のボウルに②、③を合わせ、Aを加えて混ぜ合わせ、白いりごまを振る。



※写真はイメージです。

加納総合病院 管理栄養士 M・S

人と人のハートを大切にするハートフルグループ

地域密着型 患者様中心の医療で貢献しています

社会法人 協和会

- 加納総合病院
 - 人間ドック / 救急指定24時間
 - 脳卒中センター (PSCコア認定施設)
 - 訪問リハビリテーション
- 北大阪病院 ● 伏尾クリニック
- 淀川介護老人保健施設ハートフル
- ハートフルクリニック
- リハビリセンター(デイケア)
- 北大阪訪問看護ステーション

社会福祉法人 大協会

- 特別養護老人ホーム ハートフルふしお
- 地域密着型特養ハートフルふしお 紅葉館
 - デイサービスセンター
- 池田市伏尾地域包括支援センター
- 地域密着型特養ハートフルこうだ
- ハートフルかのう
 - ケアプランセンター ● デイサービスセンター
- 大阪市北区大淀地域 包括支援センター

社会医療法人 協和会

加納総合病院

〒531-0041 大阪市北区天神橋7丁目5番15号

TEL: 06-6351-5381 (代表)

病院HP



各曜日の診療時間・担当医はこちらから。
診療科・部門別にご覧いただけます。

