地域に根ざし人々の「生きる」をささえるために…
3つの願い
1 医療と福祉を充実させましょう 2 公害をなくしましょう 3 核兵器をなくし、平和を守りましょう

since1954

のむらだより

2015 VOL 320 6月

発行所 ● 医療法人社団 秀和会 野村医院 〒660-0823 尼崎市大物町1丁目9-25 TEL:06-6481-4207 FAX:06-6401-6392 http://www.shuwakai-nomura.or.jp/ 発行人 ● 平野 学

「阪神ひまわり号」28年間ありがとう

姫路城へ行きました

その名の通りの美しい城へ

五月十七日（日）、ひまわり号に参加して姫路城に行って来ました。姫路城は大天守保存修理事業により綺麗に復元され、白鷺城の名の通り美しい城へと復元されていました。

当日は天気も良く、少し暑いくらいの陽気に恵まれ、JR姫路駅を降りて遠目から姫路城を望むと、青い空に白いお城が良く映えていました。

今回はお城の周りを散策し、外側から本丸を眺めましたが、次回訪れる時は是非とも天守に昇り、姫路の町並みを眺めたいと思います。

理学療法士　日髙　貴洋

ひまわり号の運動は、階段が多く、障害者が使えるトイレのない駅など、障害者が自由に列車に乗って旅をするのが困難な中で、「列車に乗ってみたい」「旅がしたい」という切実な願いを実現させようというのが始まりです。

兵庫のひまわり号の運動は一九八四年に神戸実行委員会が発足、一九八七年に阪神実行委員会を発足し、阪神淡路大震災や台風等以外は毎年ひまわり号を走らせ、JRにエレベーターの設置の要望等も行い利用者の声を届けてきました。

ここまで長く活動できましたのも、参加してくださったみなさんはじめ、応援・協力いただいたみなさんのおかげです。本当にありがとうございました。

阪神ひまわり号実行委員会としての取組は今回が一区切りですが、神戸等で運動は継続されます。今後ともひまわり号の運動をよろしくお願いいたします。

ひまわり号担当・受付　高尾　聡

「阪神ひまわり号」に乗車して ―参加者の声―（敬称略）

今日は楽しかった。田中さんと行動して色々説明してもらった。城の柱に触れたりできて良かった。　**Y・A**

楽しかった。足が悪くても行けて良かった。　**Y・H**

天気もよくて、楽しかった。　**H・N**

これからも色んな所に行きたい。　**Y・O**

初めて参加したけど今回が最後で残念。楽しかったです。　**A・H**

凄く良かった。初めての参加で最後になって残念。スタッフの方、お世話ありがとうございました。　**渡辺　隆也**

今回八回目の参加。阪神ひまわり号がなくなるのが残念です。今度は神戸ひまわり号に参加したい。　**青松　春夫**

十五年前に参加して久しぶりに参加しましたが、最後になって残念です。地域で小旅行とかできるといいな～。　**景山　政実**

初めて参加して満足しました。お天気も良かった。姫路城のねきまで行ったけどいっぱいだった。　**柴田　眞次**

天気もよくて良かった。六班の班長としてみんなに満足してもらえて良かったです。姫路城には入れなかったけど周りの景色もよかった。　**H・O**

こんな更衣はイヤ！　みさき漁

ふれあい

♥先日、当院に受診中の百寿者に会いました。顔の色つや、声の張り、姿勢の良さから〈さすがに百年も生きてこられた方は違うなあ〉と感心。ひと昔前は人生五十年でした。百寿に挑戦される高齢者が増え、人生百年も夢ではないです♥全国では百歳以上の方は約六万人で、尼崎市内でも恐らく百人以上と推定（五十年前は全国で約百五十人、尼崎市内はゼロ）。その前向きさには脱帽です♥百寿者の社会的な背景として〈戦争の無い普通の暮らしの継続、いつでもどこでも誰でも受けられる医療〉の歴史を忘れてはならないです。しかし、それらが危うい時代に♥今、安倍政権のもとで、集団的自衛権や積極的平和主義という造語が大流行。何だかきな臭い感じ。国保は運営が市町村から都道府県へ移り、保険料は高くなると予想。兵庫県下で国保の保険証を持たない人は三％を超えています。高い保険料が市民から医療を奪う状況です。貧乏人には医療が受けられなかった昔に逆戻りです♥高齢者はもっと長生きして、子供や孫たちに苦労して勝ち取った生活の継承をしていただきたいです。

（S・Y）

地域生活支援ハウスのむらだより

●地域交流イベント「お肌チェックとハンドマッサージ」を開催

今月の地域交流イベントは四月二十五日（土）、ヤクルトさんのご協力で開催しました。当日、残念ながら肌年齢を測定する器械は借りることが出来ませんでしたが、肌を拡大して画面に映し、肌のきめや水分・油分量を計測してもらいました。体験した参加者の方は、どなたも熱心に説明を聞いていました。参加者にはヤクルトのプレゼントと、待っている間にはハンドマッサージをしてもらい、しっとりつるつるになった手を満足そうに眺めていました。

肌年齢が知りたかったとの参加者の声に、七月二十五日（土）、再度ヤクルトさんのご厚意で肌年齢測定会を行います。前回、残念がっていた方も、その他の方も、気軽に参加して下さい。

社会福祉士　藤原　節子

小規模でバーベキューを開催しました

利用者さんの「焼肉が食べたい！」という一言で、今回のバーベキューが企画されました。初めは外食レクとして焼肉を食べに行こうかとも思いましたが、気候も暖かくなってきた事もあり、バーベキューにしようとスタッフ一丸となり、今回の企画に臨みました。

当日はお天気にも恵まれ、利用者さんのほぼ全員が参加する事が出来ました。朝からみなさんで野菜を切ったり、おにぎりをにぎったり、手分けしてワイワイ準備しました。ハウスのむらのガレージでお肉を焼き、みなさんにも外に用意したテーブルの席についてもらいました。次々出てくるお肉にみなさん「おいしい、おいしい」と笑顔いっぱいでした。

普段少食の人がたくさん食べているのを見て、すごくうれしい気持ちになりました。「またやってね」という声が多かったので、来年も企画したいと思います。

小規模スタッフ　林　幸恵

「デイサービスのむら」水曜日もオープン！

今年の五月で開所から三年目に入り、おかげ様で利用者数も増えてきたため、六月より水曜日もデイサービスをオープンさせていただきます。見学・体験利用も随時受付中です！

市民学習会「生活困窮者自立支援制度の内容と尼崎の施策」

五月社保協幹事会

五月二十六日（火）、尼崎中央公民館にて尼崎社会保障推進協議会主催の市民学習会が開催され、「尼崎市生活困窮者自立支援制度の内容と尼崎の施策」と題して尼崎市福祉事務所の生活困窮者自立支援担当者が講演を行いました。平成二十七年四月に施行された生活困窮者自立支援法に合わせて、尼崎市でも「しごと・くらしサポートセンター尼崎」という名称の相談支援窓口を尼崎市役所中館二階に設置。複合的な課題を抱え、どの窓口に相談すれば良いかわからないという方にも対応できるよう、対象者を区別せず幅広く相談を聞き、状況に応じた支援計画を作成することで、就労支援や各種支援につなげる包括的な支援を提供しています。この窓口には四月だけで百人を超える相談が寄せられており、今後さらに企業や団体との支援のネットワークを広げていきたいと報告がありました。

総務　楠　良寛

戦後70年 ～平和への想いをつないで～

連載第１回

梅本やす子さん（九十二歳）

医療は何よりも命を大事にしなければならない現場。終戦七十年をむかえるにあたり、「平和」についてみなさんとともに考えていきたいと連載を開始いたします。

連載第一回目は、昭和二十年六月一日と十五日に、尼崎市でも大きな空襲があり、甚大な被害をもたらしました。当時尼崎で空襲を体験された方にお話をうかがいました。

当時郵便局に勤めていた。あの日は仕事中で、友だちと一緒に手をつないで逃げた。百機くらいでしょうか、空が飛行機で真っ黒になって、焼夷弾が雨のように降ってきた。つないでいた手が一瞬離れ、「あぶないよ」とふりかえったら友だちの頭に焼夷弾がささって燃えていた。ほんの少しの差で、自分だったかもしれない。裸足で走って逃げたけれど、まわりは死体だらけで、「ごめんなさい」とふみつけながら逃げた。

兄は徴兵で陸軍へ、弟は十七歳で海軍に志願した。帰ってきたのは、小さな木箱だけ。木箱がカラカラ鳴って、開けてみると木の札に名前が書いてあった。兄も弟も、骨すら帰ってこなかった。母は「必ず帰ってくる」と、二人のお葬式もだしておらず、かわいそうなことをした。

今でも毎年六月一日がくると涙がでる。戦争さえなければ兄も弟も死ぬことはなかった。戦争はぜったいにだめです。また戦争しようっていうなら、総理大臣のとこでも怒鳴りにいきたい気持ち。戦争はもう二度とだめです。

K・Oさん（七十五歳）

当時、私はまだ五歳くらいだったから、覚えているというより、戦争のことは祖父や母から聞いたことも多いけど。爆弾がたくさん落ちてきたこと、赤ちゃんをおぶった人が一緒に逃げてきて、爆弾が赤ちゃんに落ちたことは自分の記憶としてあります。空襲の時、辰巳橋まで逃げてまわりの人みんなで、腰に縄を結び合って、川に飛び込んで死のうとしたところで、空襲が終わったと祖父から聞いた。

戦後は食べ物で苦労した。今は四十三号線がとおっているところに畑を作って自給自足の生活をした。そうやって必死に生きてきた。戦争は二度といやだ。

聞き取り　総務　水岡　直美
受付　石田　千絵

旧開明小学校の塀に残る機銃掃射の跡

赤とんぼの里

体操教室

音楽っていいよなァー

五月一日（金）の体操教室は、音楽療法が中西幸講師により行われました。

屋根より高いこいのぼり♬、甍の波と雲の波♬など、歌声も爽やか元気な今回の体操教室は、「アイウエオ」語録を歌いながら、布製のテニスボールを使っての指体操や、両手を真横に広げ、胸を張り呼吸を整える体操をしました。

喘息が楽になり全身がほぐれるこの動作を、毎日の生活にとりいれることにより、予防にもなり体が鍛えられます。ぜひ実行してみましょう!!

ひさしぶりの童謡に、みなさんの笑顔が最高に美しく見えました。

講師　根占マサ子

糖尿病教室

第142回

血糖値以外のコントロール指標と運動療法

五月十八日（月）、第一四二回糖尿病教室が開催されました。

まず中田院長より、糖尿病患者の血糖値以外のコントロール指標と運動療法について話がありました。

血糖値以外のコントロール指標としては、体重、血圧、コレステロールがあります。

運動療法については、糖尿病の治療において食事療法と運動療法が基本であると説明がありました。運動をする時は、運動中や直後だけでなく、終了後十数時間後にも低血糖が起こる事もあります。また、寒さや暑さにも注意して下さい。特にこれからの季節は、細めに水分をとりながら行って下さい。運動をしたからといって食事を食べ過ぎないようにすることも大切です。

笠井管理栄養士からは、ゆっくり消化と低カロリー食材について話がありました。寒天、こんにゃく、きのこ、海藻はカロリーとして計算しなくても良い食材です。これらの食材を活用し、まず最初に野菜を食べ、たんぱく質→糖質の順に食べると消化がゆっくりになるうえ、カロリーも抑えられるので糖尿病対策にぴったりです。

外来看護師　橋本　薫

生花教室

楚楚（そそ）として咲く花

花菖蒲（促成栽培されたもの）といえば、五月五日端午の節句に生ける花。あやめ科は、わが国原産で花色は豊富です。葉は昔より「虫よけ」として節句湯に葉を浮かべ、子どもが無事育つよう願れ」のする様（さま）、虫に食べられた様（さま）等、自然を表現するのにふさわしい花材です。

葉も花もスラリとした姿で、茎も、葉も、花も、曲線が少なく、花に添う葉組の変化や、風に吹かれ細い葉が「風折咲く花の命は短いのですが、一の花の下に二の花の蕾が潜んでいます。そーっと先の花を取り、次の花が咲きやすいよう、やさしく場所を空けてあげましょう。

講師　田中アキエ

みさき漁さんの似顔絵教室ギャラリー

生徒さんの作品

東日本大震災救援・復興募金ご協力のお礼とネパール大地震の救援・復興募金のお願い

ご協力いただいておりました東日本大震災救援・復興募金は、募金箱設置からの四年間で、二四八、一五四円の温かいお気持ちが寄せられました。この募金は日本赤十字社を通じて被災地に送りました。ご協力ありがとうございました。

これで東日本大震災救援・復興募金は終了し、これからは四月二十五日にネパール中部で発生した大地震による被災者への救援・復興募金を行います。みなさまのご協力をよろしくお願い申し上げます。

手芸教室の一品

ブローチ花図鑑・ききょう

ちりめん根付け・お地蔵さん

第176回 栄養教室

カルシウムたっぷりの食事

五月十六日（土）、第一七六回栄養教室が行われました。今回のテーマは、カルシウムたっぷりの食事です。

メニューは、いなり寿司、赤魚の煮つけ、小松菜のごま和え、澄まし汁、季節の果物はメロンです。ポイントは、①じゃこを使用しています。カルシウム、マグネシウム、ビタミンDなど骨の形成にかかわる栄養素を含んでいます。②油揚げはたんぱく質とともにカルシウムも含んでいます。③ごまもカルシウムを含んでいます。④じゃこのビタミンDはカルシウムの代謝を助けてくれます。⑤野菜に多く含まれるビタミンKはカルシウムを取り込むのを助けます。

皆さんと一緒に、いなり寿司を作ったり、ワイワイ言いながら楽しく過ごしました。今回初めて参加させて頂きましたが、とても楽しく、食事もとても美味しく頂く事が出来ました。

外来看護師　中井　香代

作ってみよう栄養教室での一品

小松菜のごま和え

■材料（２人分）
- 小松菜……200g
- いりごま……大さじ３
- A　しょうゆ…大さじ１
- A　みりん……大さじ１
- A　ごま油……小さじ１

〈作り方〉
①小松菜は沸騰した湯に塩少々を入れてゆで、冷水にとって冷やし、水気を絞る。
②①を端から１㎝に刻み、水気を絞る。
③いりごまはすり鉢に入れて半ずりし、Aを加えて混ぜる。
④③に小松菜を加えてよく和える。

ひとり105kcal

※小松菜は東京の小松川（江戸川区）が特産地だったことから、この名がつきました。カルシウムが豊富に含まれています。

健康一口アドバイス 303

片頭痛

日本人の約八％が片頭痛に悩まされているというデータもあり、男性よりも女性に多く見られるのが特徴です。

片頭痛は、頭の表面を走っている動脈が広がって、その壁が引っぱられて痛みます。その為、脈に合わせてズキンズキンとした痛みが頭の片側に限らず両側・後頭部にも発作的に出る事があります。さらに片頭痛がひどくなると頭全体に痛みが広がり、吐気、嘔吐を伴う事もあります。

片頭痛は、検査でわかる病気ではありません。頭痛の頻度、痛みの長さ、痛み方、場所、程度、前兆の有無など症状をできるだけ正確に医師に伝える事が重要です。

治療として、片頭痛が原因で仕事や日常生活に支障をきたす場合は薬物療法となります。痛みが軽いうちに鎮痛剤を服用します。薬だけに頼らなくてもある程度までなら痛みを鎮める方法として、痛む場所を冷やす、規則正しい生活を心がける、睡眠をとる、人ゴミや眩しい光を避ける、カフェインを含む飲み物（コーヒー・紅茶など）は鎮痛作用があるので飲み物で防ぐ、などです。

片頭痛は、自分の体質とあきらめず、他の病気も関連する事もあるので、一度は病院で受診する事をおすすめします。

外来看護師　野口　順子

栄養ニュース　－182－

トランス脂肪酸について ②

管理栄養士　笠井　裕美

前回はマーガリンやショートニングに含まれるトランス脂肪酸の過剰摂取がLDLコレステロールを上げ、動脈硬化を促進させたり、アレルギー疾患に悪影響を及ぼすことを話しました。

海外では、米国やカナダ、韓国など多くの国でトランス脂肪酸の表示が義務化され、使用制限に向かっています。WHO（世界保健機関）も、トランス脂肪酸の摂取を抑えるべきだとして、一日当たりの総エネルギー摂取量の一％未満とすることを勧告しています。一方で日本は、「植物油脂」「ショートニング」などと表示されているだけで、含有量を知ることができません。

マーガリンやピーナツバター、コーヒーのクリーム、ケーキ、クッキー、チョコレート菓子、アイスクリーム等の菓子系、インスタント・レトルト食品、ファーストフード、冷凍食品など、流通している多くの食品に含まれています。こういった食品をよく利用する私たち消費者は注意が必要です。

健康情報 ―テレホンサービス―

（兵庫県保険医協会）

⑥月のテーマ

月曜日　うつりやすい結膜炎にご注意
火曜日　4月の改定で介護はどう変わったか!?①
水曜日　足のしびれ～坐骨神経障害～
木曜日　時間栄養学を取り入れたダイエット
金土日　水いぼ（伝染性軟属腫）

TEL　フリーダイヤル　0120－979－451

短歌

日本は　独立国か?!　主権在米

沖縄の民意は何も伝えずに
　辺野古差し出す日米同盟

こんなにも　アメリカさまに　ゴマをする
　アベさん　どこの州知事なんや？

―西澤　求甫―

お知らせ

第177回 栄養教室
◎とき　6月20日（土）午前10時～
◎ところ　地域生活支援ハウスのむら
◎参加費　500円

第143回 糖尿病教室
◎とき　6月15日（月）午後1時～
◎ところ　野村医院
◎参加費　300円
◎ところ　2階会議室

生花教室
◎とき　6月24日（水）7月　未定　午前10時～
◎ところ　城内地域学習館（6月から場所変更）
◎参加費　500円

手芸教室
◎とき　6月24日（水）7月8日（水）午前9時半～
◎ところ　野村医院2階会議室（6月から場所変更）
◎参加費　300円

似顔絵教室
◎とき　7月2日（木）午前10時～
◎ところ　地域生活支援ハウスのむら
◎参加費　300円