



のむらだより



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

当院で 装具療法を行えます！

装具療法は運動器疾患の治療の手段として選択されます。装具とは身体の一部を外から支え、運動機能の向上や疼痛の軽減を図るものと定義されています。

1. 目的

装具の目的としては具体的に、①関節の保護、②関節の変形予防、③機能の代行、④歩行の介助、⑤免荷 などがあります。

2. 素材

装具の素材として最近では、プラスチックが多く用いられますが、金属・皮革・布製のものも利用されています。

3. 装具の種類

装具には、装着部位別に体幹装具・上肢装具・下肢装具・靴型装具・足底装具などがあり、また素材別では、「硬性装具・半硬性装具」（金属やプラスチックなどを使用し作った装具）と「軟性装具」（伸縮性の素材を利用して作った装具）があります。「硬性装具・半硬性装具」



作するものもあります。

4. 当院での装具作成の流れ

次に当院での装具作成までの流れを左記に示します。実際に歩いて頂いたりして、動作時に痛みが出ないかなどもチェックしていきます、細かく調整していきます。

5. 装具を作成する上での注意点

医師が必要と認めた装具の代金は一時、全額立替え払いとなりますが、国民健康保険の窓口や社会保険事務所等に申請することによって一部負担金を除いた金額が払い戻されます。（保険の種類や年齢によって負担金は変化します。）

6. 最後に

よく患者さんからのご質問で「これ（装具）をつけたら（関節の）変形は治るの？」という声をよく耳にします

が、結果からいうと「No!」です。

装具とは最初にも説明しましたが、あくまでも目的は『関節の保護や変形の予防』であり、装具を装着したからといって関節の変形が改善したり痛みが完全に取れる訳ではありません。ただ装具を使用することで現状に比べ、痛みの軽減や関節の変形予防、また動きやすさの改善につながりますので、この部分をよくご理解して頂ければと思います。

また装具療法について不明な点や分からないことなどありましたら遠慮なく、当院リハビリテーション科スタッフまでお問い合わせ下さい。



命どう宝

みさき漁

夏期診療時間変更のお知らせ

右記の期間、診療時間が変更となります。午後の診療時間が短くなりますので、ご注意ください。

8月10日(月)～15日(土)
午前診療：午前9時～12時
午後診療：午後2時～4時
*上記の期間、リハビリ・送迎は午前のみ。12時までの受付となります。

8月22日(土)の整形外科は休診します

ご迷惑をおかけしますが
よろしくお願い致します。

ふれあい

●先日、沖縄県糸満市にある平和の礎（平和祈念公園）を訪ねました。第二次世界大戦では、沖縄は島ぐるみの地上戦となりました。その時に亡くなった人々の名前が、国籍、軍人、民間人を問わず刻銘されています。その数は二四万二二三六人です。当時本土決戦を前にして「時間稼ぎ」の持久戦に巻き込まれて亡くなった沖縄県民は一二万人以上と推計され、県民の四人に一人の割合は想像を絶する犠牲者数です。●更に、今においても「死臭がして眠れない」「死体を踏んだ足が痛い」といった訴えを持つ老人が多いと報告されています。（精神科医・蟻塚亮二著沖繩戦と心の傷…大月書店）●この礎の傍に立つと、どんな大義があろうとも戦争は人を殺す残酷・悲惨な行為であると痛感。この体験が沖縄県民の心からの叫びである（命どう宝）（命こそ宝）を生んだと納得。戦争の最大の犠牲者は住民であると肌で感じた沖縄県民を代表して、翁長知事が発した平和宣言（沖縄慰霊の日）へ沖繩が恒久的の平和の発信地として、輝かしい未来の構築に向けて、全力で取り組んでいくに拍手を送り、戦争をしない優しい国を求める旅となりました。（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 肌年齢を測ります!



七月二十五日(土)、ヤクルトさんのご協力で肌年齢の測定会を行いました。測定する器械に身長・体重などを入力し、いくつかの質問項目に「はい、いいえ」で答えて行き、最後に測定する器械をつけて肌年齢を測ります。測定前には「きつとほんとの歳より上に出ると思うで」「肌きれいよ」などの話で盛り上がり、測定後は美年齢より上でも下でも「えー、ほんまに?」

「わー、良かったー」と大盛り上がりでした。最後に測定結果が紙で出てくるのですが、「帰って家族に見せるわ」と言う参加者もあり、皆さん楽しんでいました。女性にとってはいくつになっても気になるところですが、その日の体調などにもよりますので、ひとつの目安に測定の間を待っている間に、ヤクルトの試飲とハンドマッサージをもらい、和やかな雰囲気での測定となりました。

八月の地域交流イベントは「作って食べよう!手作りクッキー」です。夏休みの最後に親子でクッキー作りなんていかがですか?詳細は院内・施設内に掲示をします。
社会福祉士 藤原 節子

神戸南京町に 行って来ました

今回は、神戸動物王国、京都、南京町の三カ所から選り、二人の利用者さんと、初めての電車での外出となりました。利用者さんにとっては、久しぶりの電車での不安もありましたが、阪神電鉄の方たちの助けもあり、安心して楽しい電車の旅になりました。

二人の利用者さんは昔、よく南京町に来ていた様で、途中で有名なコロッケを買って昔話をしながら食べ歩きをし「うわーやっぱり昔とは変わ



まを家族へのお土産に買っ
て帰り、楽しい小旅行となりました。
小規模多機能スタッフ
大崎 英美

戦後70年 平和への想いを つないで

第3回

平和行進 戦後七十年の節目

子どもたちに平和のバトンを



今年も東京夢の島を出発した国民平和大行進が、七月八日、九日と尼崎に入り、八月に広島・長崎で行われる原水爆禁止世界大会に向けて、当院から参加した四人の職員を含め、多くの人たちが尼崎から西宮へ思いを繋ぎました。私は初めて行進に参加しました。国民平和大行進は、思想・信条・宗教などの違いを超えて、「核兵器をなくせ」「原爆被害者を救え」の一致点で行っています。全国から毎年十万人もの人たちが参加し、一日も休まず歩き続けます。梅雨時期の蒸し暑い中、時には激励の歌声が響き渡り、無事に



は初めて行進に参加しました。国民平和大行進は、思想・信条・宗教などの違いを超えて、「核兵器をなくせ」「原爆被害者を救え」の一致点で行っています。全国から毎年十万人もの人たちが参加し、一日も休まず歩き続けます。梅雨時期の蒸し暑い中、時には激励の歌声が響き渡り、無事に

武庫川橋まで歩ききることができました。今年も戦後七十年、節目の年でもあります。様々な法案が審議される中、未来を担う子どもたちに戦争のない平和な世界を繋いでいけるよう、私たち大人がやらなければならないことがあるのでは、と改めて考えさせられた一日となりました。
訪問看護師 戸崎理聖子

「戦争はいけない」 国籍も立場もこえて



ジュゴンが生息する辺野古の海、緑豊かな高江・ヤンバルの森。どちらもフェンスの向こう、道の両側は米軍基地です。普天間基地を見下ろす嘉数高台では私たちの上

を「オスプレイ」が飛んでいきました。日常生活に「基地」があること、どんな大義名分をつけてもそのことが決して「平和」につながることはないのではないか…。沖縄の地を初めておとすれましたが、ひめゆりの塔、病院としてつかわれていた糸数アブチラガマ(洞窟です)、ひめゆりや対馬丸の生き残りのみなさんのお話、そして、国籍や立場を問わず名前が刻まれた平和の礎が、平和を思う気持ちに右も左もなく「戦争はいけない」そのことを教えてくれました。
受付 石田 千絵



第44回 尼崎公害患者・家族の会

定期総会 開催される



市長から患者会に感謝状の贈呈

七月十八日(土)、都ホテルニューアルカイックにて尼崎公害患者・家族の会の第44回定期総会が開催されました。今回も当院から中田院長と職員六人が参加しました。



中田院長

稲村和美尼崎市長からは、あいさつとともに、永年により公害患者の救済と地域の活性化に貢献した患者会に、その功績を讃え感謝状が贈呈されました。中田院長は総会のお祝いと、たくさんの方が出席していることへの感謝を述べ、皆さんの活動のおかげで空気がきれいになり青空も見られるようになったと話し、これからも医療や介護に力を入れていきたいとあいさつしました。最後に松会長より、これからも会は存続し、今年も転地保養を日帰りで計画しているので楽しみにして下さいと報告があり、四十三号線のエレベーターの設置や補償など、これまでの活動を子どもや孫に伝えていけたらと話し、これからも活動に参加することを呼びかけ、閉会となりました。

リレー座談会
「地域保健担当って何するところ?」
七月二十八日(火)、尼崎社会保険推進協議会の幹事会が開催されました。今回はリレー座談会として、元尼崎市保健師の山崎きよみ氏が「地域保健担当って何するところ?」と題して、尼崎市の地域福祉と保健行政について報告を行いました。尼崎市は平成十八年に六つの保健センターを一つに統合し、かわりに六ヶ所ある各支所に地域保健担当を配置しました。業務は主に母子保健・精神保健・難病で、乳幼児健診や育児支援、精神保健相談や家庭訪問活動など、地域住民の健康を

守るつもりでなっています。現在、尼崎市が公施設設の最適化として、地域保健担当を二ヶ所の保健福祉センターに集約することを進めています。住民との距離が離れることで、住民は気軽に来所しにくくなり、保健師は家庭訪問に時間がかかるようになり、SOSが届かなくなるなどの問題があると訴えがありました。

総務 楠 良寛

赤とんぼの里 体操教室



七月三日(金)、赤とんぼの里にて出前講座が行われました。今回は、サンシビック尼崎で体操指導をしている東間講師による、脳トレと呼吸器教室でした。



まず動作するのに大切な腹筋の運動として、イスに座骨をつけて座り、足は肩幅、手は腰に当て、腹筋を意識しながら深呼吸します。深呼吸は四秒吸い、四〜八秒吐く、こ

ろを五〜十回行います。次に両腕を肩まで上げて、両方の肩甲骨をくっつける様に大きく広げます。この際に、胸を張る様に意識しながら行う事が大切です。胸が大きく広がると呼吸が楽になり、喘息の方にオススメです。

脳トレは、日頃動作しない様な左右非対称の動きをして脳を活性化させます。今回は三拍子をとりながら歌い、三つの行動を繰り返したり、パターンの行動をリズムに合わせてながら手のひらでいろいろな方向に回し続けたり、パターンを決めて逆回転させたりと、一つの行動のみなら普通に増えるのですが、二つ、三つと

手芸教室の一品

小町ちゃんと京の夏



みさき漁さんの 似顔絵教室 ギャラリー



生徒さんの作品

第20回 尼崎平和のための戦争展

—NO WAR! YES PEACE!! 私たちは平和をあきらめない—
8月21日(金)~23日(日)
女性センタートレピエ **入場無料**

- 21日(金)~23日(日) 9:00~18:00 (最終日は16:00まで)
- パネル展示コーナー
- 紙芝居 ●DVDコーナー
- 読書コーナー ほか
- 22日(土) ①10:15~ ②17:45~
- 映画「この空の花」大林宣彦監督
- 23日(日) 14:00~ 2F学習室23
- 体験談コーナー

主催：尼崎平和のための戦争展実行委員会
後援：尼崎市/尼崎市教育委員会

平和盆踊りのご案内

第38回平和盆踊りが下記の日程で開催されます。

日時 8月28日(金)・29日(土)
午後6時30分~9時30分まで
場所 阪神出屋敷 駅前広場

より読みやすく
わかりやすく

当法人のHP リニューアル しました!

ぜひ一度ごらんください。
<http://www.shuwakai-nomura.or.jp/>



第178回 栄養教室

ヘルシーにたっぷりいただく食事

七月十八日(土)、第一七八回。今月のテーマは「ヘルシーにたっぷりいただく食事」



です。

献立は、シーフードカレー・トマトのサラダ・季節の果物は、スイカです。

ポイントは、①カレーのルーは主に小麦粉でできているので、炭水化物です。②飯も炭水化物なのでどうしてもカロリーが高くなりますが、今回はできるだけヘルシーになるよう

作ってみよう栄養教室での一品

トマトのサラダ

■材料(2人分)

- ・トマト(大サイズ) 1/2個
- ☆酢……………小さじ1 1/2
- ☆しょう油…小さじ2
- ☆砂糖……………小さじ1/2
- ☆ごま油……………小さじ1/2



〈作り方〉

- ①☆印の調味料を良く混ぜ合わせておく。
- ②トマトは薄いくし型に切り、①のドレッシングと合わせる。

ひとり61kcal

※トマトの原産地はペルーなどの南米といわれています。日本で常食されるようになったのは明治時代。β-カロテン、ビタミンC、Eと抗酸化ビタミンを含み動脈硬化防止に役立ちます。クエン酸も含むので夏の疲労回復にも効果的です。

健康一口アドバイス

305

この時期になると、なにかと耳に入る脱水症。夏は汗をかいたため、気づかぬうちに水分が不足します。脱水状態になったり、水分が不足して血液のドロドロを引き起こします。水分補給

暑い夏は『脱水症』に用心

で二十分ほどかかかります。早めにこまめな水分補給が必要です。野村医院に到着したら、まずテレビ横の給水機で一服して下さい。

③お休み前後にコップ一杯の水を飲みましょう
就寝中のトイレが気にな

に気を配りましょう。

①水分摂取は早めにこまめに水分は体内へ浸透するま

②汗をかかなくても脱水症が起きます
冷房の効いた部屋は乾燥しているため、汗をかかなくても体から水分が奪われ

って水分を摂らない方が多いようですが、よくありません。睡眠中に失う水分を補給するため、枕元に置いて、起床時にも一杯の水を飲むように心がけましょう。

睡眠を十分にとり体調管理に気をつけて 夏を乗り越えましょう!

訪問看護師 新田真理子



栄養ニュース -184-

猛暑に負けず夏を乗り切りましょう

管理栄養士 笠井 裕美

暑さによるストレスや睡眠不足、食欲低下による栄養不足、水分の過不足などが重なり、自律神経の乱れや体力低下を招き、だるさや疲れとなって表れます。

ビタミンB群、特にビタミンB1の不足は夏バテや疲労感、食欲不振を加速させる要因です。そうめんだけなど糖質に偏った食事や甘い飲料のとりすぎが続くと、その代謝にビタミンB1が使われるため、不足しやすくなります。

ビタミンB1は体内貯蔵量が少ないので、普段の食事でとれるようにしましょう。豚肉、ハム、タラコ、大豆類、精製度の低い穀類などに多く含まれます。鉄欠乏性貧血がある

健康情報 (兵庫県保険医協会)

テレホンサービス

⑧月のテーマ

- 月曜日 蚊が飛ぶように見える「飛蚊症」
- 火曜日 介護保険3施設「特養、老健、介護療養」
- 水曜日 便に血が混じる病気「潰瘍性大腸炎」
- 木曜日 オシッコの色やにおいと病気
- 金土日 お薬の剤形について

*11日(火)~16日(日)は、金土日のテーマを放送します
TEL フリーダイヤル 0120-979-451

短歌

国民平和行進は叫ぶ! 戦争立法は廃案しかない!

ヒロシマへ核廃絶の道のりは 険しいけれどわれら歩ゆまん!

行進団声を合わせて戦争法

憲法違反廃案すべし

—西澤 求甫—

お知らせ

第179回 栄養教室

◎とき 8月29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 8月17日(月)

似顔絵教室

◎ところ 野村医院

◎参加費 300円

◎とき 午後1時

◎ところ 野村医院

◎参加費 300円

◎とき 8月26日(水)

◎ところ 野村医院

◎参加費 300円

◎とき 9月9日(水)

◎ところ 野村医院

◎参加費 300円

生花教室

※8月はお休みします。