



since1954

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



今年も日常診療経験交流会に参加してきました。野村医院からは日高理學療法士の発表。堂々とした発表姿勢と共に、質問に対する受け答えもしっかりと行い、非常に頼もしい姿を見ることが出来ました。今回の発表では、理學療法士が患者さんを見る際に、どういった視点をもち、検査や

一つひとつの積み重ねがより良い医療に

それでも医療は続く 地域連携の「しわ寄せ」と「しあわせ」

野村医院より日高理學療法士が発表

十月二十五日、兵庫県保険医協会が主催する第二十四回日常診療経験交流会が神戸市産業振興センターで行われました。



測定、治療プログラムを実施しているかの一端を提示出来ました。根拠が求められる今、このような一つひとつの積み重ねがより良い医療へつながるものと考えます。今回の発表を聞き、私自身も気付く事が多々ありました。日高理學療法士においては、日々の業務を行いながらの準備・発表であり、大変ではありましたが、これはゴールではなく、今回の経験を糧に、より高みを目指して欲しいと思

います。最後に、今回ご協力頂きました患者さんに、この場を借りて深謝致します。リハビリテーション科 仲谷 武司

患者さんにとってリハビリは欠かせないものだとも確認

日常診療経験交流会にて、当院から日高理學療法士が「右視床出血を発症した症例」の物的介助を利用した屋内歩行の安全性向上を目指して」と題し報告しました。医療現場での理学療法と街中の「マッサージ」と混同する方も多いのですが、患者さんの身体機能回復だけでなく、維持をしていくこと、また家での動線も把握しながら取組み、体の傾きや姿勢、重心など緻密なデータをとって施術していきます。数値だけでなく、実際の患者さんの写真や動画でわかりやすい報告でした。医療費削減政策がすすめられる中で、リハビリ分野は特に厳しい現状があります。リハビリの上限日数が設けられるなどしていますが、リハビリは回復だけでなく、患者さんの身体的機能、生活を維持していくためにも、欠かせないものだともデータにもつき、あらためて確認できました。

受付 石田 千絵



健やかな成長を願う

みさき漁



マイナンバー詐欺にご注意！

マイナンバーにお金がかかることはありません。わからないことがあればお気軽にご相談ください。

ふれあい

●子ども達の貧困化が進む中、その医療費を「地域ぐるみ」で対応する動きが活発です。子どもが受診時に払う窓口負担金が重荷にならないよう、子どもの医療費への公費助成制度が全国各地で創られています。全国にある一七四二市区町村がすべて助成制度を設け、九八六市区町村では、対象年齢などは異なりますが、窓口負担金ゼロ策があります。兵庫県下四一市町の内一〇市町では、中学三年までの子どもはすべて負担金ゼロ（入院・通院とも）です。国は、市区町村が窓口負担金を助成した場合、国民健康保険への国庫負担金を削減するペナルティを科して、この制度の創設拡充を妨害しています。医療費増を招くという言い分です。全国の知事会などは少子化対策に逆行するとしてペナルティの撤廃を要請中です。こころいう状況の中、去る九月二日、厚生労働省は「子ども医療制度の在り方等に関する検討会」を開かざるをえなくなりました。子ども達の健やかな成長への支援策こそ大事という民意が安倍政権を揺り動かし、結果です。国が子どもの医療保障へ本腰を入れるかどうか。皆さん注目してください。

(S・Y)



第3回のむらフェスタ 賑やかに開催

二〇〇人を超える参加者



十月十七日(土)に開催された第三回のむらフェスタは、雨の予報を覆って良い天気に恵まれ、盛況な賑わいでした。

終始、皆さんの会話や笑い声、屋台の呼び込みの声など、賑やかな声の絶えない時間でした。

榎垣理事長の開会挨拶の後、デイサービスの出し物で利用者さん達が二曲続けて大合唱を披露。小規模からの出し物「箱の中身はなんだろう？」では、皆さん箱の中に興味津々で、ヒソヒソと小さな声でヒントを言ったり指さしたり。

スペシャルゲストの関西学院大学大道芸サークル「SP

みさき漁さんの 似顔絵教室 ギャラリー



のむらフェスタでフェイスペイントを行いました

手芸教室の一品

めおと
夫婦ちどり



※今号、「戦後70年〜平和への想いをつないで〜」はお休みします。

「LASH」が披露したシガーボックス・デビルスティックのジャグリングや、風船を使つてのパフォーマンスは、普段間近で目にするこのないもので新鮮に感じました。

フェイスペイントは、子どもから大人までたくさんの方が顔や手にペイントし、いつもと違う化粧を楽しんでいました。

今回、新しく五平餅がメニューに加わった屋台は、その他のメニューと共に盛況の内に完売となりました。

最後に行われた抽選会は例年通り盛り上がり、山本顧問の開会挨拶で無事にのむらフェスタは終了となりました。

ヤクルト販売さん、宮崎米穀店さん、ボランティアの方々、その他たくさんの方にお手伝いいただきました。ありがとうございました。

ケアマネジャー
吉永 智子



秋が来たよ！

鳥取県で育てられた真紅のベニヒマ、イエローフォックスフェイスのおどけた顔を足元にのぞかせて、ピンクのブバリアを添え、秋の景色表現にツルウメモドキをからませ、少し大きめの盛花を生けました。

ベニヒマの葉は、水を吸い上げるのが下手で、ベローンと下がり、ぶら下がるコウモリの様に見えるので、元気の良い葉のみを使用し、垂れ下がる葉は切り取り、元気に立ち上がる花房と共に生けました。久しぶりの大きな生け込みに、おけいこに来た方々の顔は誇らしげに、自信作に取り組んでいました。

講師 田中アキエ

生花教室



ヨガでリラックス

赤とんぼの里

体操教室



十月九日(金)、赤とんぼの里にて出前講座が行われました。今回も、前回好評だった宮田由理子講師による「ヨガ」でした。準備運動は、楽な姿勢で目をつぶって、宮田講師の「海の中の海藻になった気分」で、波にゆられて好きなように左右・前後に動いてみましょう」と言う通り、海藻になった気分になり、とても好評でした。ヨガはリラックス効果があり、とても好評でした。

総務 徳土美由紀



さん昼食後すぐということもあり、寝てしまいそうになるほどリラックスしました。

次に、仰向

十月十九日(月)に糖尿病教室が開催されました。

第145回

糖尿病教室

果物は適量摂取を

今回は、理学療法士による「運動について」と管理栄養士による「果物の摂り方」の講義でした。まず、運動はイスに腰かけたまま出来るストレッチで上腕、首、体幹、肩甲骨と行っていました。

次に果物についてですが、糖分が多く含まれるので血糖値を上げて糖尿病には悪いイメージがありますが、ビタミンや食物繊維などが豊富に含まれています。

九月十六日より、小規模多機能居宅介護のむらで勤務させて頂いています、鈴木絵理奈と申します。



小規模多機能居宅介護のむら 介護職員 鈴木絵理奈

九月十六日より、小規模多機能居宅介護のむらにヘルパーとして配属になりました、山本賀津子と申します。



小規模多機能居宅介護のむら 介護職員 山本賀津子

す。どうぞよろしくお願致します。

インフルエンザ予防接種がはじまりました！

まもなく冬をむかえ、インフルエンザ流行の時期がやってきます。

当院では、下記の要項でインフルエンザ予防接種を実施いたします。

実施期間

2015年10月15日(木)～2016年1月31日(日)

費用

1回目 2900円(小学生1800円)
2回目 1800円

2回接種が推奨される小学1年生から6年生は1回目・2回目ともに1800円

※申し訳ございませんが、未就学児の接種は当院では実施しておりません。

接種費用が1500円、無料になる方については窓口でおたずねください。

本年度より、ワクチン対応できるウイルスの種類が増えたため、接種料金が変わっております。

4種類のウイルスに効果



ご予約・ご不明な点は受付、看護師または下記までお気軽に…

野村医院 ☎06-6481-4207

摂り方のポイントとして、甘みは依存性になったり急にほしくなったりします。ですが、食べてはいけない事はないので適量を守りながら摂取する事が大切です。一日の摂取の目安として80kcal程度が望ましいでしょう。例えばミカンだと中位二個・リンゴ半分・キウイ一個・カリ

摂り方のポイントとして、甘みは依存性になったり急にほしくなったりします。ですが、食べてはいけない事はないので適量を守りながら摂取する事が大切です。一日の摂取の目安として80kcal程度が望ましいでしょう。例えばミカンだと中位二個・リンゴ半分・キウイ一個・カリ

中位一個などです。いちご・すいか・シークワァーサーは比較的糖分が少ないので若干多く摂取する事が出来ます。食欲の秋で制限するのが難しくなりがちですが、自分にあったカロリーを摂取し血糖コントロールを心がけてみてはいかがでしょうか？

外来看護師 野口 順子

第181回 栄養教室

コレステロール値が気になる人の食事

十月二十四日(土)、ハウスが気になる人の食事です。のむらにて、第一八一回栄養教室が行われました。今回は、コレステロール値



が気になる人の食事です。メニューは、栗ご飯、サバの煮つけ、小松菜と揚げのおひたし、豆腐としいたけの味噌汁、黒枝豆、季節のくだものは巨峰です。

コレステロールが気になる人は、脂質の量と質に注意しましょう。サバに含まれる脂肪酸(DHA・EPA)は、血液中のコレステ



作ってみよう栄養教室での一品

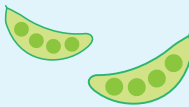
黒枝豆の茹で方



- 材料
- ・黒枝豆..... 500g
 - ・塩..... 100g

〈作り方〉

- ①黒枝豆を水洗いし、ボウルに入れて、塩を振って(分料外大さじ3)こすり合わせて産毛を取り、洗い流す。
 - ②たっぷりの熱湯(2.5～3.0ℓ)の中に塩100gと①を入れて、12分程茹でる。
 - ③ザルに上げて水分を切り広げる。粗熱をとり、一気に冷ます。
1個：3kcal
- ※黒枝豆はたんぱく質、ビタミンB1、カリウム、鉄分、食物繊維を豊富に含んでいます。



ロールを減らし、血栓を予防します。食物繊維や抗酸化成分の多い野菜にも、コレステロールを低下させる働きがあります。今回使っている小松菜や黒豆に含まれています。栗の皮むきは、大変ですが、美味しい栗ご飯のため

受付 大川久美子

健康一口アドバイス

308

目の病気

秋は「秋の夜長」や「読書の秋」と言われ、目が疲れやすくなり、目の病気が多くなる季節です。

・麦粒腫(ものもらい)まつ毛の根元や裏側に細菌などが感染して、まぶたの一

部が赤くはれて、かゆみから痛みを伴うような状態になっています。

・眼精疲労 一時的な目の疲れではなく、睡眠を十分にとっても回復せず、目の

状態をいいます。

・屈折異常 近視、遠視、乱視などのように目に入っ

た光が目奥にある網膜の上で焦点を結ばないため、

物がピンボケして見える状態です。

見えたり、時には中心のみ色覚異常が現れたりする状態をいいます。

簡単な目のケアの仕方

①目の周りを軽くマッサージする。②目の血行を促進させるため、蒸しタオルや

おしぼりで温める。③パソコンを長時間使用するとき

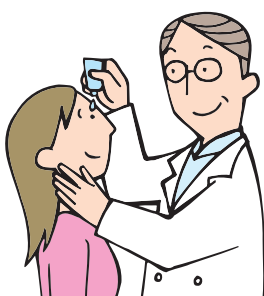
は一定間隔の休憩をとり、たまには遠くを見るように心

掛ける。④涙の分泌を促進させるため、意識してまば

たきをする。⑤目についた異物を洗い流すため、洗眼

する。⑥ビタミン配合の目薬を利用する。

訪問看護師 山石万寿美



栄養ニュース -187-

きのこは水で洗う？ 洗わない？

管理栄養士 笠井 裕美

きのこのおいしい季節です。きのこは水洗いすると水っぽくなるので、洗わずにふきんでほこりを落とす程度にします。一般に売られている菌床栽培品の多くは衛生的に管理されており、汚れもありません。原木栽培で土の付着がある場合は、ぬれふきんでふくか、手早く洗って水気をふきましよう。

保存は、ほぐすかスライスして冷凍すると長持ちし、す



短歌

馬耳東風聞く耳のない人シンゾー

なにもかも問答無用と

突き進むアベ政権の行き着く先は!?

戦争法通ったからとてあきらめぬ

今に見ておれこの底力!

—西澤 求甫—

健康情報

(兵庫県保険医協会)

—テレホンサービス—

⑪月のテーマ

- 月曜日 急に視力が落ちたら
- 火曜日 お酒の上手な飲み方
- 水曜日 健康診断で肝機能異常を指摘されたら
- 木曜日 慢性腎臓病と透析
- 金土日 褥瘡(床ずれ)の予防と最近の治療

TEL フリーダイヤル 0120-979-451

*3日(祝日は月曜日のテーマ、23日月曜日は金土日のテーマを放送します)

ぐに使用して便利です。使用する時は、うま味成分を逃がさずかヘルシーな食材です。ないように凍ったまま汁物や毎日できるだけ食べるようにシチュー、煮物に加えます。 しましう。

お知らせ

第182回 栄養教室

○とき 11月21日(土)

○ところ 地域生活支援

○参加費 500円

○ところ ハウスのむら

○参加費 500円

○とき 11月16日(月)

○ところ 午後1時

○とき 11月25日(水)

○ところ 午後1時

生花教室

○とき 11月18日(水)

○ところ 午前10時

○参加費 300円

○ところ 野村医院

○参加費 300円

○ところ 2階会議室

○とき 12月9日(水)

○ところ 午前9時半

○参加費 300円

○ところ 野村医院

似顔絵教室

○とき 12月3日(木)

○ところ 午前10時

○参加費 300円

○ところ 地域生活支援

○参加費 300円

○ところ ハウスのむら

○参加費 300円

○ところ ハウスのむら