



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

新年あけましておめでとうございます。

近年、国の政策として、医療機能の分化・連携が推進され、病院から在宅への移行の流れが強化されています。さらに、在宅医療に関する医療と介護の連携であったり、地域包括ケアシステムの構築などの施策が推進されようとしています。しかし、医療・介護を取り巻く現状はますます厳しくなっているように感じます。

そうした中、野村医院は三年前に介護施設である「地域生活支援ハウスのむら」を開設しました。おかげさまで多くの利用者様にご利用頂くようになり、心より感謝申し上げます。医療と介護の連携も、試行錯誤ながら少しずつ形になってきているように思います。この「ハウスのむら」では利用者様の希望を取り入れて、外食・外出や季節の行事などを積極的に行い、自宅にいるより自由で退屈しない、明るくアクティブに利用して頂くよう考えています。また、この施設は明るくオープンな造りになっているため、秋祭り「のむらフェスタ」を始め、様々な行事を行う会場としても利用しています。二月には「ふれあいもちつき」を予定していますので、どなたでも気軽にご参加ください。

最近では野村医院も、様々な方面からの紹介患者様が増えており有難く思います。これも、当院の医療・介護を含めた総合的なサービスが充実しつつあるからではないかと思っております。在宅医療が推進されようとする中、当院は医療・介護の連携と共に、これからの訪問診療、訪問看護、リハビリテーション、送迎サービスなど、さらに充実させていきたいと考えています。公害患者様、地域の皆様のお役に立てるよう、職員一同頑張っていきたいと思っております。今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。



医療法人社団 秀和会

理事長 檜垣 一行



新年のご挨拶

医療法人社団 秀和会

野村医院

訪問看護
ステーション
のむら 一同
地域生活
支援
ハウスのむら

迎春



ことは
2016年
明治149年
大正105年
昭和91年
平成28年
申年



手芸教室の一品

おめでた申



初春の願いは変わらず

みさき漁

ふれあい

●謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

十二年前の申年における、この欄での野村和夫先生のあいさつを紹介いたします。●今年の書初めは憲法。第九条 一、日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。二、前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。第二十五条 一、すべての国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。二、国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。第九十八条 この憲法は、国の最高法規であって、その条規に反する法律、命令、詔勅及び国務に関するその他の行為の全部又は一部は、その効力を有しない。第九十九条 天皇又は摂政及び国務大臣、国会議員、裁判官その他の公務員は、この憲法を尊重し擁護する義務を負ふ。●その慧眼をたたえ、遺徳を偲びます。

(S・Y)



今年も地域のみなさんの声に耳を傾け
職員一同がんばります

野村医院



地域生活支援 ハウスのむらだより

●地域交流イベント 桜寿光会による 「日本舞踊」

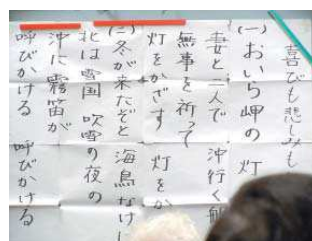
十二月十九日(土)、桜寿光会のボランティアの方々に日本舞踊を披露してもらいました。



一月は二十三日に楽しいイベントを企画しますのでぜひご参加ください。詳しくは院内・施設内の掲示やホームページにも掲載します。

社会福祉士

藤原 節子



十二月四日(金)、体操教室の出前講座が行われました。

出前講座 音楽療法

赤とんぼの里

体操教室



た。今回は中西幸講師による音楽療法でした。

まず初めに指・手のひら・手首・腕・肩のツボ押しや運動を行いました。続いて大きく口を開け、腹から発声し、口の体操や発声練習を行いました。

次に、「もみじ」や「喜びも悲しみも幾歳月」など、昔を思い出しながら四曲ほど歌いました。

最後に、歌いながら全然関係のない行動をして、脳を活性化させました。これがなかなか思う様に身体が動かず、皆さん苦戦しながら楽しく行い、キャーキャーと笑いが絶えないひと時でした。

外来看護師 野口 順子



ケアプランセンターのむら
地域生活支援・地域交流



小規模多機能型居宅介護のむら



訪問看護ステーションのむら



医務

今年も医療と介護・福祉の一体支援を
さらに充実できるように取り組んでいきます

地域生活支援ハウスのむら



厨房



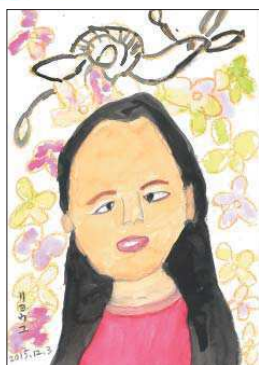
デイサービスのむら



運転手



みさき漁さんの
似顔絵教室
ギャラリー



生徒さんの作品



手芸教室 クリスマス会



お弁当は、精神障害をもつ方々が製造・販売をしている施設「あすなろ亭」にお願いしました。

た。

その後、十一時からは手芸教室の初めてのクリスマス会をしました。手作業のおしゃべりの中で、普段は一人で食事をしている方が多いことがわかり、参加費形式の食事をやりたいという希望からクリスマス会の開催になりました。山本顧問はあいさつで「今年一年、皆さんにはいろんな形で世話になりました」と話し、榎垣理事長は「野村医院は教室以外にも受診も予防接種も出来ます」と、皆さんと一緒に座って、医院の取組みを紹介しました。

十二月九日(水)の手芸教室は、今年の干支の「おめでた申」を作りました。小さなパーツを布でくるんで台紙に張り合いますが、思ったよりパーツの数が多く、参加者の皆さんは「できへんかったら来年が来ない」と必死でした。

その後、十一時からは手芸教室の初めてのクリスマス会をしました。手作業のおしゃべりの中で、普段は一人で食事をしている方が多いことがわかり、参加費形式の食事をやりたいという希望からクリスマス会の開催になりました。山本顧問はあいさつで「今年一年、皆さんにはいろんな形で世話になりました」と話し、榎垣理事長は「野村医院は教室以外にも受診も予防接種も出来ます」と、皆さんと一緒に座って、医院の取組みを紹介しました。

十二月十日より、地域生活支援ハウスのむらに厨房・調理補助として配属になりました、猪野美津子と申します。

一日でも早く厨房での仕事を覚え、皆さんに喜んでもらえるような食事が作りが出来ればと思います。どうぞよろしくお願ひ致します。



ハウスのむら厨房スタッフ
猪野美津子

十二月一日より、野村医院に外来看護師として配属になりました、栗崎福紀子と申します。

見た目よりは軽いフットワークで頑張りますので、気軽に声をかけて下さい。どうぞよろしくお願ひ致します。



外来看護師
栗崎福紀子

New Face
紹介
新人職員

「長生きして下さい」「注文ありがとう」と添えられた手書きのメッセージに、参加者の心がとても温まるクリスマス会となりました。

総務 立石 智子

第183回 栄養教室

低カロリーでたっぷりいただく食事

十二月十九日(土)、ハウ 教室が開かれました。今回のテーマは「低カロリーでたっぷりいただく食事」です。



献立は、鮭のヘルシーシチュー・かぼちゃのサラダ・ロールパン・プチケーキ・季節の果物(イチゴ)です。

シチューの具に使う鮭は肉に比べてエネルギーを抑えられます。野菜は糖質の多いジャガイモではなく小松菜を使います。食物繊維を摂りましょう。シチューには食物繊維たっぷりです。かぼちゃサラダはマヨネーズ

を使用しています。食材の味を生かしています。今回はクリスマスパーティーということでプチケーキもいただきました。

ハウスのむら厨房スタッフ
景山 菊江

第147回

糖尿病教室

年末年始の過ごし方



十二月二十一日(月)、第一四七回糖尿病教室が開かれました。笠井管理栄養士より、「年末年始の過ごし方」



について、食事は何に気をつけたらいいのか、気をつけたらいい点について話がありました。

まずは食べ過ぎ、飲み過ぎに注意しましょう。野菜から先に食べ、良く噛んで食べることで満腹感が生まれ、食べ過ぎを防ぎ、食べた後の血糖の上昇を抑えます。一日一回は外

に出て気分をリフレッシュしましょう。果物の箱買い・まとめ買いに気を付けましょう。夕食後や夜更かしの際に、つい手が伸びてしまいます。ミカンなら二個、リンゴなら二分の一個までなら大丈夫です。アルコールは医師と良く相談してから適量を教わります。

体重を毎日チェックしましょう。増えた体重はなかなか減りません。食事はバランス良く行い、炭水化物・タンパク質だけに偏らず、食物繊維も忘れず摂りましょう。おもちの食べ過ぎに注意し、かまぼこ・数の子・黒豆ばかり食べないようにしましょう。年末年始の過ごし方で、二月・三月のHbA1cに結果が出てきます。いつもと変わらない生活を心掛けて、楽しい年末年始にしましょう。上手に糖尿病と付き合っていけるよう、セルフケアを心掛けましょう。

可能性があります。熱が下がった後も、薬はきちんと飲み切り、最低二日間はお家で療養しましょう。

外来看護師 中井 香代

健康一口アドバイス

310

インフルエンザとその予防

インフルエンザは普通の風邪とは異なり、突然三十八度以上の「高熱」や、関節痛、筋肉痛、頭痛などの他、全身倦怠感、食欲不振などの「全身症状」が強く現れるのが特徴です。

す。やや遅れて、咳やのどの痛み、鼻水などの「呼吸器症状」が現れ、腹痛や悪心(吐き気)などの「消化器症状」を訴えることもあります。通常は十日前後で症状が落ち着き治癒しますが、インフルエンザウイルスが

に感染した場合、約一三日の潜伏期間後に発症し、続く一〜三日では突然三十八度以上の「高熱」や全身倦怠感や食欲不振などの「全身症状」が強く現れます。

インフルエンザの症状を改善するためには、「抗インフルエンザウイルス薬」の服用が有効です。しかし、薬を服用して熱が下が



外来看護師 橋本 薫

お知らせ

第184回 栄養教室

◎とき 1月16日(土)

◎ところ 午前10時

◎参加費 地域生活支援

◎参加費 5000円

◎とき 1月18日(月)

◎ところ 午後1時

◎参加費 5000円

◎とき 1月27日(水)

◎ところ 午後1時

◎参加費 5000円

似顔絵教室

◎とき 2月4日(木)

◎ところ 午前10時

◎参加費 地域生活支援

◎参加費 3000円

◎とき 1月13日(水)

◎ところ 1月27日(水)

◎参加費 2月3日(水)

◎とき 午前10時

◎参加費 5000円

雨にも負けず風邪にも負けず

今年も一年がんばります。



生花教室

健康情報

(兵庫県保険医協会)

—テレホンサービス—

月曜日 太腿の付け根の腫れヘルニア

火曜日 外食で気をつけること

水曜日 脾臓がんの話

木曜日 繰り返す女性の膀胱炎

金土日 こどもの発達の遅れ

*年始は6日(水)から再開します

TEL フリーダイヤル 0120-979-451