



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



イルカショーで大興奮!!

地域生活支援ハウスのおらだより

須磨水族館へ行ってきました!

六月二十六日(日)、小規模の利用者さん十六人と家族さん六人の参加で、須磨水族館へ小旅行しました。天気にも恵まれた中、海の生き物を観覧しました。イルカショーでは皆さん大興奮!!とても喜んで



いました。家族と過ごす利用者さんの嬉しそうな表情や、ハウスでは見られない一面を知ることができました。帰りのバスの中では、早速、次はどこに行こうかとみんなで話しながら、無事に帰ってきました。小規模多機能型居宅介護のむら

鈴木絵里奈

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15日(月)～20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。



税金のがれはケイマンで

みさき漁

8月20日(土)の整形外科は午後2時～4時の診療となります ご迷惑をおかけしますがよろしくお願致します。

ふれあい
♥今、タックスヘイブン(租税回避地)が話題になり、税金逃れをした大企業・大金持ちの実態が明らかになっていきます。経済ジャーナリストの荻原博子さんの指摘(サンデー毎日五月八・十五日号)を紹介します♥「ケイマン諸島だけでも約五五兆円の金が日本から税金逃れのために流れているといわれています。五五兆円もあれば、保育園も特別養護老人ホームも十分つくれます。保育士や介護士の給料も世間並みに引き上げられます。社会保障がしっかりすれば、女性も安心して社会進出できて本当の意味での「女性が輝く社会」になるでしょう。老人の年金も、削らなくてもいいかもしれません。国家としては、そもそも金を持っていてる人が納税し、それを社会保障などで再分配して弱者を支えることで成り立っています。富の再分配によって格差を縮め、階層の固定化を防ぐことが役目のひとつのはず。それなのに、金持ちが節税でき、庶民はきつい納税に耐えなくてはならないというところは、何のための国家でしょう。♥今月は、庶民の暮らし優先をかなえる人を国会議員に。医療保障を充実する夢を託すためにも。(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

なにわのおっさんバンド 「Nティーズ」による ギター演奏会を開催



六月十一日(土)、ハウスのむらにてミニコンサートを開催しました。サートを開催しました。「わたしの城下町」などの懐かしい曲から、「涙そうそう」「糸」といった曲や「六甲おろし」などのにぎやかな曲、NHKの朝ドラの主題歌にもなっていたAKBの「365日の紙飛行機」まで、バラエティにとんだ曲に参加者の方も皆さん楽しそうに聞いていました。

最後の曲では小規模利用者、新人職員、看護師が飛び入り参加して「ふるさと」を全員で合唱しました。始終大変な盛り上がりで、あっという間に一時間が過ぎていきました。

後日、「Nティーズ」の方よりコンサートを撮影したDVDを送っていただき、当日参加できなかった利用者さんにも楽しんでいました。「Nティーズ」の皆さん、楽しい時間をありがとうございました。

社会福祉士 藤原 節子



看護業務をしっかりと学び、笑顔を心掛けて患者のみなさんに接していきたいと思っておりますので、よろしくお願致します。

職員として配属になりました。白鳥好美と申します。利用者の方々に気軽に声をかけていただける介護職員になれたらと思っております。どうぞよろしくお願致します。

生活支援ハウスのむらで、小規模多機能型居宅介護のむらの介護職員として勤務させていただきましたことになりました。小坂田陽子と申します。一日でも早く業務に慣れ、笑顔を忘れずに頑張りたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願致します。

New Face 紹介 新入職員



外来看護師
西田久美子

五月九日より、外来で勤務させて頂いております。西田久美子と申します。



デイサービスのむら
介護職員
白鳥 好美

四月二十一日より、地域生活支援ハウスのむらで、デイサービスのむらの介護



小規模多機能型居宅介護
のむら 介護職員
小坂田陽子

四月二十一日より、地域



ラオス 旅行見聞記

(2)

今年三月に秀和会の山本顧問がラオス東北部を旅しました。本当の豊かさとは？ 平和とは？ 経済的には「貧しい国」で見て、感じたことを見聞記としてお届けします。



何でも食材になる国ラオス

ラオスの人々の食生活は日本食に似たところが多いですが、コメは「うるち米」ではなくて「もち米」です。日本的に言えば一種の「おこわ」が主食です。



山岳地帯へ行くくと、焼き畑農業の準備をしている風景に出会います。肥料は植物の焼き灰で、水は天からのもらい水で畑作をやる訳です。主な作物はトウモロコシです。これは、換金作物になるようで、隣国のタイに輸出しています。

山岳民族の村々では、厚かましく台所を見せてもらう機会がありました。電気は通っていませんが、電気炊飯器やヒーターはまだ普及していません。日本的に言えば、囲炉裏があって、煮炊きだけでなく、動物や魚の燻製に利用されています。

農業立国、自給自足の国だけあって、野菜類も豊富です。どこの都市の市場でも香辛料の材料になる唐辛子類・ニンニク類や、(名前のわからない) 香菜類が並んでいます。旅行中はスイカの収



農産立国、自給自足の国だけあって、野菜類も豊富です。どこの都市の市場でも香辛料の材料になる唐辛子類・ニンニク類や、(名前のわからない) 香菜類が並んでいます。旅行中はスイカの収

顧問 山本 繁

赤とんぼの里

体操教室



「自律訓練法」



六月二十四日(金)、

赤とんぼの里にて出前講座が行われました。今回の講師は、下口メンタルフィットネスの下口泰正氏でした。下口氏はNHKの「ためしてガッテン」に出演されたこともあるリラクゼーショントレーナーで、病院・学校・企業などで自律訓練法を教えています。

人間の心は不思議で、例えば、普段寝つきが良

体をほぐして心の扉を開く トレーニング法

- ①椅子にゆったりとすわり、つま先を膝より前へ。両手はだらんと両脇におろす
- ②目を閉じて、つま先をぐんと上げ、両手を握りしめて、両肩を上にあげて、口を閉じて鼻から大きく息を吸い込み、いったん止める
- ③つま先をおろし、口を少し開けて息を吐きながら両肩をおろし、両手を開く
- ④かかとをぐんと上げ、両手を握りしめて、両肩を上にあげて、口を閉じて鼻から大きく息を吸い込み、いったん止める
- ⑤かかとをおろし、口を少し開けて息を吐きながら両肩をおろし、両手を開く(②～⑤を2回ずつ)
- ⑥両膝と両腕をぶらぶらゆすりながら、両手と両足の力をぬいていく
- ⑦首を大きく回して、首の力を抜く。反対回しもする
- ⑧笑顔体操
目を閉じたまま、口と手を思いっきり「ぎゅっ」と閉じて、ゆっくり元にもどす(2、3回繰り返す)
- ⑨目を閉じたまま、口と手を思いっきり「あ〜」と開き、ゆっくりと元にもどす(2、3回繰り返す)
- ⑩最後にゆっくりと深呼吸を3回する
- ⑪「ゆったりしている。集中できる」
「マイペースで楽にできる」
「日に日にすべてのことが良くなっていく」
自己暗示して、「気持ちがいいな〜」と言いながら思いっきり伸びをする

とウソのように痛みがなくなったりします。

そういう症状も自律訓練

法でトレーニングすれば効果がある様です。

総務 徳土美由紀

痛み止めの花

六月は入梅です。雨にぬれて鮮やかに咲く七色花(紫陽花)は、種類も年々増え、目を楽ませてくれています。

今回の花材は、リアトリス、芍薬、か



芍薬の根は、昔より漢方薬として渡来し、関節、筋肉、胃、腹痛等の痛み止めの薬として使われてきました。皆さんの中にも一度は飲まれた方もいるのではないのでしょうか。

講師 田中アキエ

生花教室

第152回

糖尿病教室

低血糖について



六月二十日(月)、第一五二回糖尿病教室が開催されました。

今回は、中田院長より低血糖についての話、日高理学療法士からは筋肉を使った運動、笠井管理栄養士からは運動療法についての注意点・消費量について話がありました。その中でも低血糖について詳しく説明します。

ブドウ糖は筋肉を動かすための燃料として必要なもので、低血糖とは血液中のブドウ糖が少なくなった状態で、血糖値が70mg/dl以下になることをいいます。

低血糖は一定の数値以下になると様々な症状が出現します。血糖値80mg/dlでは血糖を下げるホルモンの分泌が抑制されます。70mg/dlでは血糖を上げるホルモンが分泌されます。60mg/dlでは自律神経症状(動機・冷汗・顔面蒼白など)が出現します。50mg/dlでは中枢神経症状(頭痛・眠気・錯乱など)が現れ始めます。40mg/dlでは傾眠・意識障害、30mg/dlでは痙攣・脳障害、10mg/dlでは死に至ります。

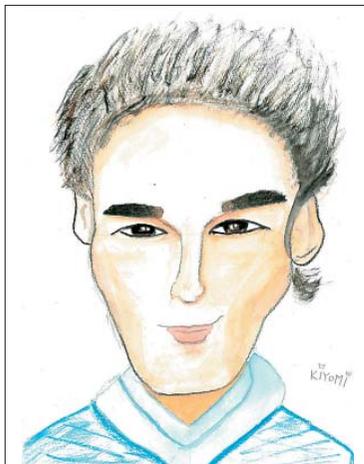
対応としては、アメやジュース、外来看護師 野口 順子

手芸教室の一品

型抜きアート「かたつむりと紫陽花」



生徒さんの作品



みさき漁さんの
似顔絵教室
ギャラリー

第189回 栄養教室

貧血が気になる人の食事

六月十八日(土)、ハウス 室が開かれました。今回のテーマは「貧血が気になる人の食事」です。



献立は、冷麺、かぼちゃのいとこ煮、季節の果物はさくらんぼです。

冷麺の具は、カニ、ハム、生しいたげ、いんげん、卵です。冷麺は具を工夫することによって栄養のバランスが良くなります。たんぱく質は血液

作ってみよう栄養教室での一品

かぼちゃのいとこ煮



■材料(2人分)

- ・かぼちゃ... 240g
- ・茹で小豆...60g
- ・しょうゆ.....小さじ1/2
- ・砂糖.....小さじ1

〈作り方〉

- ①かぼちゃは適当な大きさにカットし、茹でます。
- ②茹でたかぼちゃと茹で小豆、しょうゆ、砂糖を和えます。

ひとり 119kcal

※いとこ煮とは...

材料を煮えにくいものから追々入れていくことから「おいおい」「甥、甥」。すなわち、いところかけたものが語源の一つとされています。

健康一口アドバイス

316

紫外線とは、地球上に降り注ぐ太陽光線の一種で、波長の長さによって種類が分かれています。UVA(紫外線A波)は三二〇〜四〇〇ナノメートル、UV

夏の日差しに「用心」

B(紫外線B波)は二八〇〜三二〇ナノメートルです。波長が短いほど生物に対する影響が強く、皮膚の深くに入り込むという性質があります。

日焼けを起こす力で比べると、UVBはUVAの六百倍から千倍強いといわれています。UVAはシミやシワといった老化の原因となり、UVBはDNAを傷つ

けます。長年にわたり繰り返し傷つけられているうちに突然変異となり、たまたまその部分がガンの発生に関わる遺伝子であった場合、その細胞が増殖してガ

ンになります。紫外線はビタミンDの生成や殺菌効果といった良い面もありますが、免疫抑制や光老化、サンバーン(日焼け)等、悪い面の方が多いです。



外来看護師 浅原久美子

毎回、栄養教室に参加し、みんなでワイワイガヤガヤしながら、利用者のみなさんと一緒に材料を切ったり、おしゃべりなどをしていつもにぎやかです。初物を食べる時は東の方向を向いて笑いながら食べたらいいのよと教わった

り、色々なことを教えてもらい良い勉強になります。また家でもう一回つくってみようと思ひ、つくり方を参考にしてください。のむらだよりの読者のみなさんも一度参加してみませんか?

紫外線から皮膚を守るために必要な日光浴は避け、紫外線をカットする効果の高いものを身につけ、皮膚には最後の砦として日焼け止めを塗って下さい。また、ビタミンやミネラルを豊富に含む食品の摂取、規則正しい生活と十分な睡眠をとることも肌を守るポイントです。

短歌
核なき世界へ
口先の謝罪はいらぬ核兵器
痛ましい事件が起る度に言う
なくす事こそ誠の謝罪
網紀肅正聞く耳持たぬ
—西澤 求甫—

栄養ニュース -194-

紫外線から身を守る 栄養について

管理栄養士 笠井 裕美

紫外線を浴びると、体内に活性酸素が発生し、皮膚細胞を酸化させてしまいます。活性酸素はシミやシワの原因となるだけでなく、皮膚がんを引き起こす要因にもなります。目にも悪影響を及ぼし、白内障を発症させたりすることもあります。

紫外線の害を防ぐには、皮膚の健康や粘膜を保護するビタミンB2(牛乳、卵、ウナギ、イワシ等に含まれる)、ビタミンC・E・カロテン(緑黄色野菜に多く、

ビタミンCなどもいとこ効果がある)、鉄、葉酸などの抗酸化作用のある栄養素をとることが重要です。

また、帽子やサングラス、日傘を持ち歩くなど、日ごろから日焼け予防の対策を講じることが大切です。

健康情報 (兵庫県保険医協会)

—テレホンサービス—

月曜日 スマホ老眼
火曜日 スポーツマウスガードの効果
水曜日 海外から持ち込まれる感染症
木曜日 くり返す子どもの中耳炎
金土日 初夏の紫外線が強まる季節

*18日(月・祝)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

お知らせ

第153回 糖尿病教室

○とき 8月8日(月) 午後1時〜

○ところ 野村医院 2階会議室

◎参加費 300円

※7月はお休みします

第190回 栄養教室

○とき 7月16日(土) 午前10時〜

手芸教室

○とき 7月13日(水) 7月27日(水) 午前9時半〜

○ところ 野村医院 2階会議室

◎参加費 300円

生花教室

○とき 7月20日(水)

○ところ 地域生活支援ハウスのむら

◎参加費 500円

○ところ Our House(アワハウス)

◎参加費 500円

○ところ 野村医院 2階会議室

◎参加費 300円

○ところ 地域生活支援ハウスのむら

◎参加費 300円

似顔絵教室

○とき 8月4日(木) 午前10時〜

○ところ 野村医院 2階会議室

◎参加費 300円