



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

障害者医療及び高齢障害者医療、母子家庭等医療等、福祉医療の受給者証は七月一日から新

す。

さいますよう、

の受給者証も併せて提示くだ

ご提示ください。

健康保険証を、また、福祉医

療や難病助成等、負担金額や

負担割合が軽減される方はそ

で、新しい受給者証を窓口で

しくなっています。

毎月最初の診療日には、

負担金額や割合が変更にな

っている場合もございますの

で、新しい受給者証を窓口で

ご提示ください。

健康保険証を、また、福祉医

療や難病助成等、負担金額や

負担割合が軽減される方はそ

で、新しい受給者証を窓口で

しくなっています。

毎月最初の診療日には、

負担金額や割合が変更にな

っている場合もございますの

で、新しい受給者証を窓口で

ご提示ください。

健康保険証を、また、福祉医

療や難病助成等、負担金額や

負担割合が軽減される方はそ

で、新しい受給者証を窓口で

しくなっています。

毎月最初の診療日には、

負担金額や割合が変更にな

っている場合もございますの

で、新しい受給者証を窓口で

ご提示ください。

健康保険証を、また、福祉医

療や難病助成等、負担金額や

負担割合が軽減される方はそ

で、新しい受給者証を窓口で

ご提示ください。

健康保険証の窓口提示にご協力をお願いいたします



後期高齢者保険証について

七十五歳になると、誕生日から後期高齢者保険に変更になります。(高齢障害医療受給者の方は六十五歳から)

(例) 七月二十日で七十五歳になる方
・七月十九日までは国民健康保険や社会保険、社会保険扶養者等の保険証
・七月二十日から後期高齢者保険証

月途中で七十五歳の誕生日をむかえる方は、誕生日以降の最初の診療日には、必ず後期高齢者保険証をご提示ください。さいますよう、お願いいたします。

すでに後期高齢者保険の方は、八月一日より新しい保険証が交付されます。

夏期診療時間変更のお知らせ

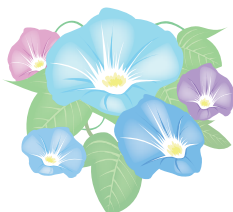
下記の期間、診療時間が変更となります。午後の診療時間が短くなりますので、ご注意ください。

8月14日(月)～19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19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い致します。



死んでからでは遅い!

みさき漁

ふれあい

♥五月二十六日、現役並みの所得がある高齢者の介護利用料を二割から三割へ引き上げる介護保険関連法が強行採決。高齢者の負担増に関わる重大な法案がまともに審議されず、二〇一五年に二割負担が導入された影響についても検証されていません。この三月から当院が取り組んだ「医療・介護の負担増の中止を求める請願署名(今こそストップ!患者負担増)」は六四一筆。「生きづらさ」の署名、「怒り」の声と理解します♥全日本民主医療機関連合会が傘下の病院・診療所等の協力で毎年行っている「経済的事由による手遅れ死亡事例」を今年も発表。二〇一六年の一年間において「高い保険料が払えず無保険状態になる、或いは窓口負担の支払いが困難で受診が遅れて、死亡に至った事例」を五八例把握した。この調査の総括者である田村昭彦医師は「我々の医療機関を受診する患者は、全国の患者の約二割であるので、これらは氷山の一角に過ぎない。全国には同様の手遅れ死亡事例が沢山あり得る」と指摘♥今後も諦めずに介護・医療保険制度の改悪を許さない運動を皆さんと一緒に続けていきます。

地域生活支援 ハウスのむら だより



小規模多機能
型居宅介護
のむら
北山智恵美



「カンパニー!!」。
焼肉・ソーメン・サラダを食べ、食後のデザートには、サイ

ダーを入れてあっさりさっぱり
のマロを少し火で炙り、チョコ
レートにトッピング。初めての
の食感に利用者さんもマッシュ
マロとは気付かずビックリし
ていました。

天候にも恵
まれ、開放的
な雰囲気の中
で食事をして、思い出に
残る一日とな
りました。



テラスで バーベキュー

五月三十一日、小規模の利用者さんと二階フロア+テラスにてバーベキューを行いました。

朝七時三十分より炭に火をつけ、九時頃から利用者さんと一緒ににおにぎりを握り、野菜を切りました。

職員の林さんの掛け声とともに、皆さんで

今年も 大物主神社の例祭に 屋台を出します!

地域交流



昨年の様子

七月三十一日(金)午後六時より大物主神社にて例祭が行われます。昨年に引き続き、今年も野村医院・ハウスのむらで屋台を出します。ぜひご参加ください。

リレー座談会

尼崎市の総合事業の現状

六月社保協幹事会

六月二十七日、尼崎社会保険推進協議会の幹事会が尼崎市中央公民館にて行われ、リレー座談会として、ケアプランセンター潮江の内田ケアマネジャーによる報告がありました。

総合事業の訪問型サービスは、①専門型②標準型③訪問型支え合い活動に分かれていますが、従来(予防給付)と同じサービスである専門型の対象は「認知症自立度Ⅱa以上または障害自立度A1以上」とハードルが高く、それに該当しても「主治医の意見を聞いた上で、地域包括支援センターが参加するサービス担当者会議で必要がある」と認められなかった場合、というハードルがあります。ケアプランセンター潮江の総合事業対象者六三人の内、専門型の該当者は一人、その一人も必要性が追及されるので難しい状況です。

総務 楠 良寛



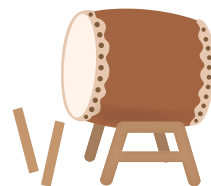
神 賑 行 事

7月21日(金)午後6時から9時まで

★お神楽奉奏(6時から30分おき)
★福引 ★バザー

午後7時より
からたち幼稚園 和太鼓
ドンコクラブ

奉納演奏予定! (雨天中止)



だんじり 子供太鼓巡行

22日(土)・23日(日)

大物主神社例祭(毎年七月三十一日祭儀)
大物宮まつり

うじがみさま
の
なつまつり



因幡の白兎

六月二十一日のおけいこ花は、ガマ、ダリア、赤大菊の三種でした。昔々のお話に「因幡の白兎」というのがあります。兎は向かいの島に渡りたくてサメをだまし、サメの上をトンと飛び海を渡りましたが、もう少しで島に着くという一歩手前ではれてしまい、サメに皮を剥がされてしまいました。泣いていると、そこへ通りかかった神様に「きれいな水で身を清め、ガマの穂綿にくるまると治るよ」と教えられ、その通りにすると、徐々に毛が生えて兎は元の姿になりました。それ以降、兎は海に近づかなくなったり、人を見たり、いじめたりしないで、正しい生き方をしようという約束に伝わる昔話です。

本当にガマの穂で毛が生えるのなら、薄くなってきた頭に塗り付けたいです。

講師 田中アキエ

生花教室



糖尿病は発症要因から大きくⅠ型、Ⅱ型に分けられます。日本では糖尿病患者の約九五％がⅡ型糖尿病といわれ、ストレス、肥満、運動不足、暴飲暴食、アルコール飲酒などのライフスタイルの乱れが主な原因となっています。合併症予防に大切なことは、定期的に受診し、毎月の血糖コントロールの状況を把握し、高

外来看護師 胡 妙美



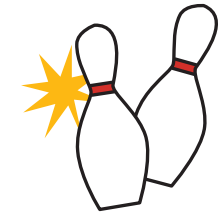
スリッパボウリング

赤とんぼの里

体操教室



六月九日、体操教室の出前講座が開催されました。講師は池野千弦氏でした。今回は呼吸器教室として、家庭にある身近な物を使用して、みんなで輪になりゲーム感覚で楽しみながら呼吸を行いました。新聞紙を丸くした手作りのボールを離れたバケツやかごの中に投げてい



受付 笠井 裕美

ったり、スリッパを蹴ってボウリングのピンを順番に倒していきました。常に鼻から息を吸い、口から吐く呼吸を意識することが大切です。みなさん自分の番になると、ドキドキワクワクしながら行いました。蹴ったスリッパが天井まで飛んだり、足元にポロツと落ちたり、笑いの絶えない体操教室でした。

このパワーで梅雨の季節を乗り越えましょう。私は家でも思わずスリッパを蹴りそうになりました。

第161回

糖尿病教室

糖尿病について

手芸教室の一品

菖蒲と赤富士



六月十九日、第一六一回糖尿病教室が開催されました。今回は、中田院長より「糖尿病について」の話がありました。日本の平均寿命は男性八〇・五歳、女性八六・四歳ですが、それに比べ糖尿病患者は男性が九年、女性が一三年短縮しているという、厚生労働省の調査結果があります。

糖尿病の三大合併症といわれるのは、網膜症・神経症・腎症ですが、他にも、糖尿病のコントロールが上手いかわないと歯周病が悪化します。

歯周病は心筋梗塞や呼吸器疾患などを引き起こす誘因となる可能性もあり、定期的な歯科受診と、眼科受診も心がけて下さい。

糖尿病は、細菌などに対する抵抗力が低下するため、白癬菌症(水虫)に感染しやすい、また、糖尿病神経障害が進むと痛みを感じにくくなり、火傷やちょっとした傷にも気付かず、化膿してから潰瘍や壊疽になってしまうケースもあります。認知症のリスクも二〜四倍高いという調査結果が出ています。

糖尿病は発症要因から大きくⅠ型、Ⅱ型に分けられます。

中田院長からの話の後は、前田理学療法士の指導のもと、高齢者や車イス利用者でも無理なくできる「タオル・棒体操」を行いました。タオルや新聞紙、ラップの芯など、身の回りの日用品を両手に持ち、上下左右にレッツエクササイズ! 手首、前腕、上腕、肩、肩甲骨周りに効果的です。

笠井管理栄養士からは「熱中症と水分の摂り方について」の話がありました。糖尿病患者は、合併症の一つである神経障害によって発汗しにくい状態になり、うつ熱(外的要因により体内に熱がこもる状態)が生じやすく、熱中症にかかりやすくなります。熱中症は自覚症状がない状態で進行していく場合もあります。症状を把握し、早めに医療機関を受診して下さい。

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200回 栄養教室

貧血が気になる人の食事

第二〇〇回栄養教室は六月(メロン)です。

十七日、「貧血が気になる人の食事」をテーマに行われましした。メニューは冷麺、かぼちのきんぴら、季節の果物



貧血解消にはバランスの良い食事が大切です。冷麺は具を工夫することでバランスが良くなります。たんぱく質は血液中の赤血球やヘモグロビンの材料となる栄養素です。卵・ハムに加え、エビにも含まれています。鉄分をとりましよう。卵・ハムに含まれています。ビタミンCは、鉄を吸収しやすい形に変えてくれます。かぼちのきんぴらには酢や香辛料(今回はんにくと鷹の爪)を使っています。胃粘膜を刺激し、胃酸の

作ってみよう栄養教室での一品

かぼちのきんぴら



■材料(2人分)

- ・かぼちゃ……………200g
- ・んにく……………少々
- ・輪切り唐辛子……………少々
- 水……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- 醤油……………大さじ1/2
- 塩……………ひとつまみ

〈作り方〉

- ①かぼちゃは種とワタを除いて、5mmに切り、切ったものを斜めに棒状に切る。んにくはつぶしておく。
 - ②炒める前に、Aの調味料を容器に合わせて溶かし混ぜる。
 - ③フライパンにサラダ油とんにくを入れて弱火で熱する。
 - ④油が高温になれば、かぼちゃを加える。火を中火にし、1分半ほど炒めてかぼちゃにじっくり火を通す。
 - ⑤②を加え、中火のまま2分ほど火にかけ、煮汁を煮詰め、かぼちゃの芯まで火を通す。汁気がほぼなくなるまで煮詰め、ひとり162kcal
- ※かぼちゃは特にカロテンを多く含んでいます。免疫機能を高めるとともに、目・皮膚・髪などの健康に大いに役立ってくれます。

健康一口アドバイス

328

初夏から初秋にかけては食中毒が発生しやすい季節です。食中毒御三家と言われるのが、①腸炎ヒブリア②サルモネラ菌 ③病原性ブドウ球菌です。共に激しい下痢・嘔吐が症状とし

食中毒について

り、同じ食事をした人達に同様の症状があれば、食中毒である可能性が高くなります。

食中毒の多くは軽い症状で済みますが、時に命に関わる重い症状を引き起こすことがあります。まずはお医者さんに診てもらいましょう。



止めや下痢止めなどの薬を飲むと、体内から出て行かないために重症化することがあります。まずはお医者さんに診てもらいましょう。

分沁を高め、鉄分の吸収を良くしてくれます。「特に食欲がなくなりやすい夏場でも一日三食、規則正しくとりましよう」と笠井管理栄養士から説明がありました。

参加者の皆さんは口に入りやすいよう、一生懸命に材料を切っていました。あつという間に細くてきれいな黄色、ピンク、緑の具材の山が出来ました。メロンは前回とは産地が違い、果肉はみどりでした。毎回、中央市場からの新鮮な果物を使っています。

総務 立石 智子

栄養ニュース -205-

疲労回復に役立つ栄養素

管理栄養士 笠井 裕美

一口に疲労といっても、身体的なもの、精神的なもの、さまざまですが、一般的に疲労がたまってくると、食欲がなくなったり、身体がだるくなるなどの症状が現れます。場合によっては肩こりや頭痛の原因ともなります。

食事は疲労回復に欠かせない要素です。特に疲れているときは、ビタミンB1などの疲労回復に役立つ栄養素を多



お知らせ

第201回 栄養教室

○とき 7月15日(土)

○ところ 午前10時

○ところ 地域生活支援ハウスのむら

○参加費 500円

糖尿病教室

※7月はお休みします

似顔絵教室

○とき 8月3日(木)

○ところ 午前10時

○ところ 地域生活支援ハウスのむら

○参加費 300円

生花教室

○とき 7月19日(水)

○ところ 8月2日(水)

○ところ 午前10時

手芸教室

○とき 7月12日(水)

○ところ 7月26日(水)

○ところ 午前9時半

※申し訳ございませんが、生花教室・手芸教室は現在、定員超過のため新規募集はしておりません。



短歌

この国の行く末を憂う

共謀罪心の中まで入り来る一九条をなんと思うや

※五輪憲章政治利用を禁ず

よくもまあオリンピックを利用して共謀罪に憲法までも

—西澤 求甫—

健康情報

(兵庫県保険医協会)

—テレホンサービス—

⑦月のテーマ

- 月曜日 緑内障
- 火曜日 喉頭がん、舌がんのはなし
- 水曜日 外反母趾は予防が大切
- 木曜日 睡眠時無呼吸症候群に要注意!
- 金土日 乾癬(かんせん)

*17日(月)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