



since1954

のむらだより

2018
VOL 361
11月

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

北内こみさんによるフラメンコ

会場は大盛況！

神戸ガールズによるフラダンス



第6回
のむら
フェスタ
開催

十月二十日、医療法人社団秀和会の秋祭りである第六回「のむらフェスタ」が地域生活支援ハウスのむらにて開催され、患者・利用者の皆さん、地域の方々、ボランティア、職員あわせて約三〇〇人が参加しました。

恒例の地域交流イベント

バラエティ豊かなステージで大盛況！

開会の挨拶をする
榎垣理事長



乾杯の挨拶をする
堤宮子さん



お食事・歓談タイムの後は出し物のステージ。トップバッターは職員OG・ボランティアも参加する「ダダッ鼓」

オープニングは「神戸ガールズ」の四人によるフラダンス。メンバーの一人はクレール薬局の事務員さんです。ハウスのむら利用者が練習を重ねてきた「憧れのハワイ航路」の歌声に乗せて、素敵なダンスを披露していただきました。



大上節雄さんによるバルーンアート

ダダッ鼓による血回し



による血回し。五枚のお皿を同時に回す大技「百花繚乱」も成功し、大いに盛り上がりました。続いて大上節雄さん



安心して介護ができる社会へ

みさき漁

魚など複数のバルーンを使用する大型作品を音楽に合わせて手際よく作製され、形が見えてくると拍手喝采でした。出し物のトリは高校生・北内こみさんによるフラメンコ。春のお祭りをテーマにした華やかな衣装と激しくも可憐な踊りに会場中がうっとりとしていました。

フェスタの最後はお楽しみのお大抽選会、大当たりはお米や高級洋菓子などでした。残念ながらはずれの方にも、参加賞として非常食用クラッカーが当たりました。

(2面に続く)

高井隆一著「認知症鉄道事故裁判」を一読。著者は、二〇〇七年十二月に発生した鉄道事故によりJR東海から約七二〇万円の損害賠償を訴えられた被告。この事故は、認知症を持つ「要介護四」の九十一歳の男性（高井さんの実父）がJR共和駅構内で起こしたものだ。地裁及び高裁では、JR東海の損害賠償請求が通りませんが、二〇一六年三月、最高裁は家族の責任はないと「逆転勝訴」の判決を出します。認知症を持つ人への二十四時間の見守りは無理で、閉じ込めることもダメという判断。高井さんの実妹さんの陳述書が光ります。

「私たちがかけてきた父の介護は、今でも全く問題がなかったと確信しています。父にとっては自宅で暮らし、地域で過ごすことが最も幸せで、人間としての尊厳が保たれていたことは間違いありません。万が一の不慮の事故について介護の家族が責任を問われるということになれば、我が国の介護の仕組みが崩壊してしまうのは明らかです」

この判決を契機に、鉄道駅の安全対策が促進され、自治体（神戸市など）が認知症に伴う事故の損害保険制度を検討し始めました。高井さんの一家の勇気と決断は私たちの実践の参考になります。

(S・Y)



多彩な屋台で 大賑わい!



行列ができるバルーンアート



フェイスペイントコーナー

(1面からつづく)

ハウスのむら駐車スペースでは、今年も様々な屋台が出ました。定番のチヂミや焼き鳥、おでんなどに加え、明石焼き風な焼きたておにぎり、みつ豆が登場。デイスービスの職員・利用者・ボランティアが皮から手作りした水餃子もふるまわれました。

アルコール依存症からの回復を支援する、リカバリハウスいちご尼崎の皆さんによるマドレーヌ販売、京都府亀岡市で無農薬農業に取り組む渡瀬さんによる野菜やお米の販売も行われました。似顔絵教室の講師と教える子によるフェイスペイントも好評。大上さんによるバルーンアートコーナーには、子どもたちが列をなしていました。クレエル薬局さんには毎年子どもたちに人気の、お菓子を使った分包機の実演を行っていただきました。

ご参加いただいた皆さん、ボランティアの方々、照明器具をご提供いただいた(株)真友さん、テント等を貸していただいたポッポ保育園さんほか、多数のご参加とご協力ありがとうございました。

総務 横山 哲朗



横山壽一氏

歴代自民党政権は、過去三十年余にわたって社会保障の抑制・削減を続け、国民生活上の課題解決を怠ってきた。とくに小泉構造改革での社会保障費の毎年の削減は、日本社会に格差と貧困をもたらしました。さらに安倍政権では、社会保障制度改革推進

社会保障の削減を 続ける自民党政権

法のもと、国による公助ではなく、まず自助・共助を優先することを掲げ、国の責任を後退させています。そもそも「公助」などという「国が助ける」という言葉は、社会保障を国民の権利ではなく恩恵として位置づけるもので、憲法の保障する無条件の権利保障と真向から対立する考え方です。

国のさまざまな財政支出の中で、財源を問題にするのはもっぱら社会保障だけであり、軍費や公共事業は不問に付されています。財政赤字

を賄うという風潮を作り出しています。そして介護保険からの「卒業」など、社会保障制度を使わせない・使わない運動を推進しています。こう

総務 横山 哲朗

十月六日、尼崎社会保障推進協議会の二〇一八年度総会が開催され、市民ら三十五人が参加しました。記念講演として佛教大学教授の横山壽一氏が「日本の社会保障の未来」と題して講演を行いました。

横山壽一氏が記念講演

日本の社会保障の未来を展望する

尼崎社会保障推進協議会二〇一八年度総会

兵庫県保険医協会

第27回日常診療経験交流会



自宅での転倒が増え、家族の介護負担が増加した症例

～新人セラピストの1年間の関わり～

10月28日、第27回日常診療経験交流会が開催され野村医院からはリハビリテーション科の前田理学療法士が発表を行いました。



前田理学療法士

当日からは前田理学療法士が「自宅内での転倒が増加し、家族の介護負担が増加した症例」という内容で発表

リハビリテーション科からの感想

日常診療経験交流会で今年、野村医院を代表し一年間の経験で得たことを発表させていただきました。伝えたいことが多く、発表時間内にまとめることに苦労しましたが、今の自分の考えをまとめることや、今後というセラピストを目指していくのかを考える良い機会となりました。理学療法士 前田 晃英

しました。前田理学療法士が当院に入職し、初期から関わってきた患者さんについての報告で、ご家族との関わりや、初めて自宅内の環境設定を他職種の方と一緒に考えたこと、また患者さんが八十代後半であることもあり、日々の心身の変化に合わせながら理学療法を提供した内容でした。前田理学療法士が日々、患者さんに真摯に向き合っていることが良くわかる、良い発表だったと思います。

理学療法士 太田 智裕

前田理学療法士の発表は、日々の業務で経験した患者さんとの交流の中からご本人が何を求めているのか、ご家族

が何を求めているのかをわかりやすくまとめていました。この発表を聴いていた私自身も日々のリハビリの中で同じような想いで取り組んでいるか、自分本位でリハビリを実施していないか考えさせられる内容でした。

理学療法士 日高 貴洋

今年は前田理学療法士の発表があり、ドキドキしながら聴いていましたが、堂々とはつきりとした良い発表であり、フロアーの方々に感心してもらった内容でした。これに留まらず、前田理学療法士が今後益々成長し、患者さんのために活躍することを期待します。理学療法士 仲谷 武司



山里に秋の訪れが…

今回は、イエローフ
ォックスフェイス、赤
いビペリカム、スプレ
ーカーネーション、ド
ラセナ、ピンクのクル
クマの五種を花材とし、山奥に住むキツネ
の家族を表現しまし
た。

蒲焼き煎餅のような
クルクマと、赤い豆の
ようなビペリカム。長
く伸ばしたウェハース
のようなドラセナは、
指先に巻いて曲がりし
つける表現を行いました。
木の下で三匹のキツ
ネが「おいしそうだ
なあ」と見上げていま
す。これからおいしい
おやつを取り合いを始
めるのでしょうか。

講師 田中アキエ

生花教室

安心して医療が受けられるように一緒に考えてみませんか？

クイズで考える日本の医療2018 秋 みんなでストップ！ 患者負担増



政府は、さまざまな患者負担増を提案しています。高齢者をはじめ、あらゆる人が対象になります。クイズに答えて患者負担増について考えてみましょう。

正解者の中から抽選で **とってもおいしい 地元のグルメ商品を200名様にプレゼントします。**



※メーカーの都合により類似商品に替わる場合があります。

今回はさらに… **Wチャンス!**

「Wチャンス」は全国保険医団体連合会と全国の保険医協会が実施している「待合室キャンペーン」のもので、当選者は全国の応募者から選ばれます。

必要事項とクイズの答えを書いて、医療機関に設置されている「回収箱」か、ポストに投函してください！

応募締切 2018年 **12/31日**
当選発表 厳正な抽選の上、景品送付をもって当選発表とします。

応募方法 左の「応募用紙」に記入して切り取り、医療機関内に設置された「回収箱」に投函してください。直接郵送されても受け付けます。兵庫県保険医協会ホームページからも応募できます。

兵庫県保険医協会 〒650-0024 神戸市中央区海岸通1-2-31 神戸フコク生命海岸通ビル5F
TEL.078-393-1807 FAX.078-393-1802

健康や美容の話も魅力



十月十二日の体操教室は、木村園美講師によるシニアヨガでした。足の先から少しずつ、足の甲、足首、ふくらはぎ、膝までをたいたり、もみほぐしながら、上へ上へとリンパを流すようにマッサー

リしていきます。講師からは「白い方のごま油を使ってオイルマッサーすると、すべりやすくより効果的です。ごまの香りで気分もリラックスし、冬場の乾燥を防ぐ効果もあります。ただし、転倒しないように足の裏には塗らないようにしてください」とアドバイスがありました。

シニアヨガの魅力の一つは、講師による健康や美容に関する話です。台所にあるものを使ったり、テレビを見ながらできたり、家にあるもの



か、とても楽しみにしています。

総務 立石 智子

十月十五日、糖尿病教室が開催されました。初めに、仲谷理学療法士の指導のもと、イスに座ったまま行える運動として、六種類の有酸素運動を行いました。この運動は全身運動で、一度に二つの動作を行うため、脳の活性化にもなります。毎日続けることで効果が現れます。

外来看護師 野口 順子

第172回

糖尿病教室

座ったまま行える運動
惣菜の選び方と食べ方



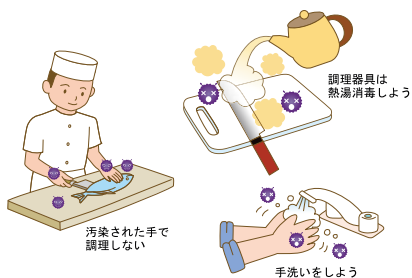
購入する際は、調理法や食材によっては糖質が高い物もあるので、成分表示をチェックしながら選ぶことが大切です。例えば、主食を炊き込みご飯にした場合は摂取量を調節したり、いも、かぼちゃ、れんこんなどの野菜を使用し、副菜を選んだ場合は主食の量を減らすなどです。糖尿病だからといって食べてはいけない食品はありません。糖尿病の食事療法は長期にわたります。自分流の方法を見つけ、快適な毎日を送るようになりましょ

冬の食中毒

管理栄養士 笠井 裕美

冬場に多く発生するものは「ウイルス性食中毒」です。代表的なものがノロウイルスで、年間を通してみると、食

中毒にかかった患者が最も多いのがノロウイルスによるものです。ノロウイルスの主な原因食品は牡蠣、アサリ、シジミなどの二枚貝ですが、ウイルス性食中毒の感染は食品からだけでなく、ヒトや食器などからも経由して広がります。少量でもウイルスが体内に入ると、腸内で増殖して、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などを引き起こします。ノロウイルスから身を守るために、帰宅直後、調理の前後、食事の前、トイレの後など、こまめに石けんを使って、指の



間、爪の内側まで丁寧に手を洗いましょう。魚介類を調理する時は、中心部分を一分間、食生活での予防は、ウイルスに対する抵抗力をアップさせるために、一日三回の食事をバランス良く食べましょう。ヨーグルト、オリゴ糖など、腸内の善玉乳酸菌を増やす食品を積極的にとり、腸内環境を整えましょう。抗菌作用のある、におい成分が強い野菜、ハーブ、薬味などを上手に利用しましょう。梅干しなどの殺菌、解毒作用のある食品をとりましょう。

ドライアイチェックシート

下記の症状にチェックを入れてみてください。軽い症状でも長期間なくならない症状にはチェックを入れてください。

- ☐ 目が疲れやすい
- ☐ 目がかゆい
- ☐ 目が痛い
- ☐ 目が重たい感じがする
- ☐ 目やにが出る
- ☐ 目が赤くなりやすい
- ☐ 目がゴロゴロする
- ☐ なんとなく目に不快感がある
- ☐ 理由もなく涙が出る
- ☐ 目が乾いた感じがする
- ☐ 物がかすんで見える
- ☐ 光をまぶしく感じやすい



チェック項目が5つ以上ならドライアイの可能性があります。

健康一口アドバイス

313

ドライアイについて

「ドライアイ」、一度はお聞きになったことがあると思います。ドライアイとは、涙の量が減ったり、涙の質が低

下したりして、目の表面を十分に潤わせなくなっている状態をいいます。涙は目を守るバリアのような働きをしていますので、ドライアイが進行すると、目の表面が傷つきやすくなり、視力の低下や痛み、角膜炎が乾燥してはがれてしまうこともあります。

ドライアイの原因はコンタクトレンズの装着、パソコンの長時間の使用、エアコンなどでの部屋の乾燥、夜更かし、加齢などがあります。目の老化現象としては、老眼が良く知られていますが、実は分泌される涙の量が少なくなったり、涙が蒸発しないようにする層が薄くなって涙が蒸発しやすくなります。

ドライアイの症状には、目

が疲れやすい、目が乾いた感じがする、物がかすんでみえる、目がゴロゴロするなどがあります。ドライアイのチェックシートでチェック項目が五つ以上ならドライアイの可能性があります。眼科での治療の他にも、まばたきの回数を増やす、加湿器などで湿度を確保して目の乾燥を防ぐ、目の休憩時間を設けてリラックスする、十分な睡眠をとるなどで、ドライアイを予防したり、症状を改善することができます。

ドライアイは症状や原因が様々です。中には他の病気が隠れていることがあります。今の症状が一過性の不調のものなのか、眼球の表面に障害がおきているのか、眼科でのきちんとした検査なしに判断はできません。自覚症状のある方は、重症になる前に眼科を受診して適切な治療を受けましょう。

外来看護師 西田久美子

手芸教室の一品

型抜きパウダー
マグネットK(ねこ)

便利メガネトレー

短歌

沖縄に新基地はつくらせぬ

やつたぜー基地作らせぬ知事誕生
民意を守れ日本政府は
この勝利天国にいる前知事へ
何よりの供養弔い合戦

—西澤 求甫—

お知らせ

栄養教室

似顔絵教室

生花教室

◎とき 11月21日(水)

◎ところ 午前10時

◎参加費 地域生活支援

◎参加費 ハウスのむら

◎参加費 500円

◎参加費 500円

◎とき 11月14日(水)

◎ところ 午前9時半

◎参加費 11月28日(水)

◎参加費 午前9時半

◎参加費 300円

手芸教室

糖尿病教室

◎とき 11月19日(月)

◎ところ 午後1時

◎参加費 野村医院2階

◎参加費 会議室

◎参加費 300円

◎参加費 300円

◎参加費 300円

11月のテーマ

健康情報

—テレホンサービス—

月曜日 女性に多い冷え症

火曜日 不眠症について

水曜日 家庭血圧

木曜日 のどがつかった感じ

金土日 妊娠と飲み薬

※23日(金)～25日(日)は木曜日のテーマを放送します

TELフリーダイヤル 0120-979-451

※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ありません。