



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

4月から

当院の訪問リハビリの体制が変わりました

当院の訪問リハビリでは以下の事を主に行っています

内 容	詳 細
病状の観察	1) バイタルチェック (体温・脈拍・呼吸・血圧測定等) 2) 病状の観察や助言 3) 精神面の健康状態の確認と助言 4) 再発予防と予後予測
身体機能の維持・改善	1) 身体機能 (筋力・柔軟性・バランス等) の維持・改善 2) 痛みの評価および疼痛緩和
日常生活の指導や助言	1) 基本的動作能力 (寝返り・起き上がり・座位保持・立ち上がり・立位保持・歩行) の動作指導や動作練習 2) 階段昇降練習 3) 福祉用具または補装具の選定や住宅改修の評価と相談
介護相談、家族支援	1) 療養生活を送る上での家族への介護指導や精神的な支援 2) 福祉制度利用の助言、相談



野村医院では、今まで外来リハビリと訪問リハビリの兼務でリハビリテーションを提供してまいりましたが、この四月からは訪問リハビリに専従の理学療法士を一人配置し、業務を行っています。

「訪問リハビリテーション (以下、訪問リハビリ)」とは、主治医が必要と判断したが、訪問リハビリテーションを提供するものです。

本来、リハビリは病気や怪我などによって障害を負った方が、元通りの生活を送るための訓練を行うというイメージが強いですが、高齢者のリハビリでは元通りの状態に戻すというよりは、「動けない・動かさないこと (廃用)」

からの、身体機能の低下防止および運動の実施や、コミュニケーションを図ることで、身体面・精神面の活動性向上を目的としています。

訪問リハビリについて検討している方や、ご質問がある方は、ご自身の担当ケアマネジャーや主治医、当院リハビ



リストアップまでお気軽にお聞きください。

◆ よく質問で、「外来リハビリと訪問リハビリを同時に受けることはできないのか?」と聞かれますが、制度上リハビリにおいては、介護保険をお持ちの方であれば、医療保険よりも介護保険が優先されますので、介護保険を使用しリハビリを受けておられる方は、医療保険を利用することができません。

詳しくは当院リハビリストッフまでお聞きください。



青空で泳ぎたい

みさき漁

ふれあい

昨年の空気の汚れ全県調査結果。経年的には穏やかに改善傾向にあると指摘。前年より医院

ウス三ppb上昇し「少し汚れている」との評価も、国の旧環境基準に当てはまり引き続き監視が必要。国連の環境に関する特別報告者は「大気汚染は、①年間七百万人の早期死亡の原因、②環境や健康の問題から今や人権問題」「七百万人は、戦争、殺人、結核、エイズ、マラリアの死者数を合わせた数より多い」と訴え、解決策は「石炭火力発電所の使用を終わらせること」ときっぱり。一方、日本政府の有識者懇談会による温室効果ガス排出抑制についての提言は、理念を「脱炭素社会」「石炭火力発電の依存度を可能な限り引き下げる」としつつ、具体的方針は明らかにせず。国内外で約三十の石炭火力発電所の建設計画が進み、将来にわたり大量にガスを排出。そもそも、エネルギー基本計画で石炭火力発電をベースロード電源に位置付けていることが問題です。石炭火力発電はフランス二一年、イタリア二五年、カナダ三〇年に廃止予定。パリ協定の長期戦略未提出は、主要七か国では日本とイタリアだけ。世界の流れと逆行した提言にはうんざり。来月のG20までの見直しは不可欠。(G・K)

四月二十三日、尼崎社会保障推進協議会の幹事会が開催され、リレートークとして兵庫県保険医協会事務局の境正俊氏が、尼崎市における生活保護指定医療機関への個別指導の問題点について報告しました。

生活保護受給者に医療扶助を提供する医療機関に対して、尼崎市が行う個別指導が行き過ぎではないかとの声が、昨年あたりから指導の対象となった医療機関より上がっています。

医療機関に対する個別指導は、本来、制度の趣旨や正し

い請求方法について周知するためのものです。この間の尼崎市の個別指導は、問題点のある医療機関に対して実施する「検査」と法律上の根拠も含め混同されており、医療機関に無用な圧力と負担をかけています。

例えば、健康保険に関するた医療機関に対して過大な返

また、問題があったとされた医療機関に対して過大な返

尼崎市による医療機関に対する高圧的な指導が問題に



境正俊氏

四月二十三日、尼崎社会保障推進協議会の幹事会が開催され、リレートークとして兵庫県保険医協会事務局の境正俊氏が、尼崎市における生活保護指定医療機関への個別指導の問題点について報告しました。

個人指導であれば、約十人分のカルテを指定されるのが通例ですが、尼崎市の個別指導では何十人分ものカルテを用意するよう二週間程前に通知がなされ、準備する医療機関に対して大きな負担となっています。実際の指導では、その内のごく一部を見るにとどまっており、準備が無駄になっています。

また、問題があったとされた医療機関に対して過大な返



大好評！お寿司バイキング



四月二十三日、初めての取り組みとして、お昼にお寿司バイキングを開催しました。

初めに、マグロ・エビ・玉子・貝柱・サーモンの五貫盛り合わせ、ワケギの和え物、

澄まし汁、デザートに果物三種盛りを用意し、各テーブルには大皿盛りで、バツテラ、イカ、アジ、イクラ、アボカド、うめキュウリの細巻きなどを用意しました。おかわりは自由で、好きなものを好きなだけ食べていただきました。

お寿司は皆さん大好きなようで、多い人は三十貫近く食べていて、毎月やってほしいなどのリクエストもいただきました。

厨房は、前日準備から当日も全員出勤で、利用者さんのご期待にそえるようにがんばりました。今年はお花見弁当がなかったため、かわりにお寿司バイキングを開催できて良かったです。

厨房 景山 菊江



西田恵利奈

ハウスのむら
夜勤専属スタッフ



升谷智佳代

小規模多機能型
居宅介護のむら



毛利 和美

小規模多機能型
居宅介護のむら

New Face

新入職員紹介

二月二十五日より、地域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配属になりました、毛利和美と申します。

ご迷惑をおかけすることありますが、頑張りますのでよろしくお願い致します。

二月二十五日より、地域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配属になりました、升谷智佳代と申します。

未経験からのスタートでご迷惑をおかけすることも多々あるかと思いますが、どうぞよろしくお願い致します。

三月二日より、地域生活支援ハウスのむらの夜勤勤務に配属になりました、介護福祉士、西田恵利奈と申します。

利用者の方々が安心して夜間お休みいただけるよう見守っていこうと思っています。不慣れな面もあると思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

赤とんぼの里
体操教室



なつかしい歌を元気にうたう
～音楽療法～

四月二十六日、赤とんぼの里で尼崎市の出前講座がありました。今回は中西幸講師による音楽療法でした。

まず、膝に肘をつきかんだ姿勢になり、深く吸って、吐いてと腹式呼吸。腹式呼吸は呼吸機能を整え、良い睡眠をとることも大事とのことでした。次に、あ行から順番に「あ、あ、あ、あ、あ」「か、か、か、か、か」等、

しっかりとどの奥をあげ、大きな声を出します。う行では、舌をしっかり使うことで普段使わない筋肉も動かします。呼吸や声の出し方は喘息の軽減にも大事です。

次に、「雨降り」と、美空ひばりさんの曲を二曲うたいました。「雨降り」は曲に合わせて手をたたいたり膝をたたいたりする動作をつけました。「ピチピチ、チャプチャ

プ、ランラン」最初は単純ですが、その動作を逆かさにしたり変化をつけていきます。講師と一緒にやっているとなんとかできますが、いざ自分たちだけでとなると「あれ？」「あ、間違えた！」「など、大笑い苦笑い。美空ひばりさんの二曲は「港町十三番地」「悲しき口笛」を、みなさんなつかしい曲を大きな声で上手にうたい、なごやかな時間を過ごしました。

一緒に声を出して、歌をう

受付 石田 千絵



春が初夏に

今回は、芍薬、雲竜柳、スプレー菊、ソリダスター、ニューサイランの五種を、大きめの花器に大きく生けました。水も温かくなり花もうれしそう。のびのびと季節を楽しんでいるように生けこみました。生けている者も、剣山を大きく使って、心も景色も花も「私たちの時が来たよ」とさけんでいるようです。桜も散り、あちらこちらで花菖蒲のさけぶ声が聞こえてくるような気がします。

講師 田中アキエ

生花教室

第178回

糖尿病教室

肋骨体操
外食の上手なとり方

四月十五日、第一七八回糖尿病教室が開催されました。

最初に、中田院長より、糖尿病とはどんな病気かという話と、最近の治療についての話がありました。糖尿病は単に太っているとなるのではなく、体内のエネルギー源となるブドウ糖を調節するインスリンの分泌不全が原因のひとつです。糖の代謝の仕組みについて図を用いてのわかりや



すい解説と、新薬についての効果と副作用の説明がありました。

次に、前田理学療法士の指導で、座ったままできる肋骨の柔軟体操を参加者と一緒に行いました。

最後に、笠井管理栄養士より、外食の上手なとり方の話がありました。外食だとエネルギーが多い食事になりがちなので、上手に残し、同じ種類のものを食べ合わせましょう。例えばラーメンにはヤーハンなどはバランスが悪くなります。カロリー

外来看護師 中井 香代

手芸教室の一品
かんたん押絵
健やか兜と富士



みさき漁さんの
似顔絵教室
ギャラリィ

生徒さんの作品



第216回 栄養教室

脂質異常症が気になる人の食事

四月二十日、ハウスのむらで第二一六回栄養教室が開催されました。「脂質異常症が



気になる人の食事」をテーマに、^{たけのこ}筍ご飯、赤魚の煮付、アスパラと人参の白和え、澄まし汁、季節の果物は、中央市場お勧めの新鮮なデコポンでした。

赤魚はとても大きな切り身でしたが、身があっさりとしていて食べやすく、コレステロール値を下げ、中性脂肪を減らして血栓予防もできる、不飽和脂肪酸が含まれている食品です。澄まし汁には、水溶性の食物繊維がとれるワカメが入っており、喉に詰まら

作ってみよう栄養教室での一品

アスパラと人参の白和え



- 材料(3人分)
- ・アスパラガス..... 3本
 - ・人参..... 1/2本
 - ・絹豆腐..... 150g
 - ・塩(茹で用)..... ひとつまみ
 - ・塩(味付け用)..... 小さじ1/2
 - ・砂糖..... 大さじ1
 - ・味噌..... 小さじ1

《作り方》
①アスパラガスを、根元を少し切り、塩茹でする。
②人参を千切りにし、真水で茹でる。
③絹豆腐をキッチンペーパーでくみ、電子レンジ600ワットで30秒、裏返して30秒かける。
④豆腐、塩小さじ1/2、砂糖、味噌をまぜる。
⑤茹でておいたアスパラガスをななめ切りにする。
⑥アスパラガス、人参を食べる直前に和える。
ひとり93kcal
※アスパラガスから発見されたアスパラギン酸は、スタミナドリンクの成分としても知られるように、新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果があります。

健康一口アドバイス

349

気持ちの良い気候の五月がやってきましたが、紫外線の強さと量はすでに真夏並み！本格的な紫外線対策をスタートさせておきたい季節です。

日焼け止めの選び方

日焼け止めにある表示に「SPF」と「PA」があります。

SPFは短時間で肌に赤みや炎症を起こさせ、黒化につながりやすくなるUVB(紫外線B波)を防ぐ効果指数のことです。「1」50「+」で表示されます。PAは一時的な黒化を引

油断大敵！紫外線対策

き起こし、長時間かけて肌の弾力を失わせるUVA(紫外線A波)を防ぐ効果を表す目安です。四段階の「+」マークで表示されま

す。普段の生活で使うUVケアとしてのSPF値は「15」30「+」程度、PAは「+」程度のもので十分な効

果があります。海や山などの紫外線が強く、長時間浴びる場所に行く際には、SPF「50+」、PA「++++」のものを使うといいですね。こまめに塗り直すこともポイントです。

帽子・サングラスなどグッズや食べ物にも注目！

日傘と帽子で直射日光の九五%を遮ることが出来ます。手や腕には、UV手袋をしましょう。またサングラスも紫外線対策には有効です。また、食事

ないように小さく切る工夫がされていました。コレステロールの吸収を抑え、肝臓内でコレステロールから合成される胆汁酸を吸収して排出する働きもあります。旬の筍がたっぷり入ったご飯は、やわらかく、彩りのきれいなアスパラと人参の白和えとともに、歯が悪い人も食べられるよう工夫されていました。

皆で一緒に楽しく食べる教室にぜひご参加ください。総務 立石 智子

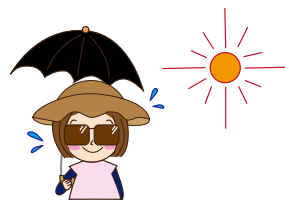
栄養ニュース -225-

紫外線におすすめの栄養について

管理栄養士 笠井 裕美

びると肌の奥にメラニン色素が生成され、将来のシミ、ソバカスの原因になります。紫外線対策に効果的な栄養素は、まずビタミンCです。メラニン色素の生成を抑え、肌のハリや弾力の元となるコラーゲンの生成を助けてくれます。旬の野菜や果物からとりましよう。

また、ビタミンEは血行を良くし、新陳代謝を促すことでシミ、ソバカスをできにくくし、老化の原因となる活性酸素の発生を防ぎます。ナッツ類、アボカド、かぼちゃに多く含まれます。



そしてビタミンB2です。皮膚や粘膜を強くし、細胞の再生や皮膚の新陳代謝を目指しましょう。

健康情報 (兵庫県保険医協会)

⑤月のテーマ

—テレホンサービス—
月曜日 小児の溶連菌感染症
火曜日 5月31日は、世界禁煙デー
水曜日 夏に多い耳の病気
木曜日 「心臓に雑音がある」と言われたら
金土日 ノイローゼについて
—精神疾患との違い—

TELフリーダイヤル0120-979-451

短歌

民主主義って何なの?!

基地いらぬ 県民投票 圧勝す
その翌日に 土砂埋め立てるか!
美ら海に 赤土埋める この狂気
ジュゴンも サンゴも 命どう宝

—西澤 求甫—

お知らせ

生花教室

◎とき 5月15日(水)
6月5日(水)
午前10時

手芸教室

◎とき 5月8日(水)
5月22日(水)
午前9時半

栄養教室

◎とき 5月18日(土)
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

◎とき 5月20日(月)
午後1時
◎ところ 野村医院2階
会議室

似顔絵教室

◎とき 6月6日(木)
午前10時

◎ところ 地域生活支援
ハウスのむら
◎参加費 300円

※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いません。