



since 1954

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

リハビリテーション科からのお知らせ



通所リハビリテーション

をはじめます

この四月から、要介護被保険者等（介護認定を受けている方・介護保険を利用されている方）を対象に、医療保険での一定期間を超えての外来通所リハビリが出来なくなりました。これに伴い、六月三日から、介護保険でのリハビリである、通所リハビリテーション（デイケア）を始めることになりましたのでご案内させていただきます。急なことで、よくわからない点もあると思いますので、ご不明な点は遠慮なくリハビリスタッフまでお聞きください。

■お問い合わせ 野村医院リハビリテーション科まで

TEL 06-6481-4207

FAX 06-6401-6392

ホームページをご覧になりたい方は

「野村医院 尼崎」で検索

野村医院のデイケアとは （一時間以上二時間未満）

住み慣れた地域・自宅で元気に生活し続けられるよう、ご自宅で生活している方が当院に通い、心身機能や動作能力の維持・回復のためのサビスを受けることが出来ます。専門職種が連携を取り、地域での生活をサポートさせていただきます。

合言葉は、「地域に根ざし、人々の『生きる』を支えるために…」

短時間通所リハビリ テーションとは？

当院が行う短時間通所リハビリテーションとは、介護保険を使用しての通所リハビリテーション（一時間～二時間）で、病院の外来リハビリ

テーションとよく似た形態のリハビリテーションサービスです。要支援・要介護認定者で「短時間で集中してリハビリがしたい」と思っておられる方を対象にしています。

こんな方にオススメです！

- ・短時間でリハビリを重視したい！
- ・医療保険でのリハビリが終了したが、今までのようにリハビリを続けたい！
- ・入浴・食事・レクレーションは希望しない！
- ・一対一の個別リハビリを希望している！など。

ご利用方法

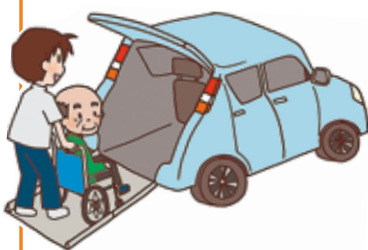
- ・ご利用を希望される方は、担当ケアマネージャーにご相談下さい。

サービス概要

- ・対象の方
要介護認定を受けている「要支援1・2」または「要介護1～5」の方
- ・定員数
午前・午後とも20名ずつ
- ・営業日
月曜日～金曜日
（祝日、年末年始は除く）
- ・営業時間
9：00～17：00
- ・サービス提供時間
9：00～13：00
および14：00～17：00
- ・事業所の職員体制
管理者1名（医師；常勤兼務）
理学療法士1名（常勤専従）
理学療法士1名（常勤兼務）
看護職員1名（非常勤兼務）

サービス内容(例)

- ・お迎え（ご自宅までお迎えにまいります）
- ・当院に到着後、バイタルチェック（体温・脈拍・血圧等）
- ・個別リハビリテーションの実施（専門のスタッフがご利用者一人お一人の運動機能や動作能力に応じたリハビリを提供します。また個々に合わせた自主トレの内容も作成・提供していきます）
- ・物理療法や自主トレーニングの実施
- ・お帰り（ご自宅までお送りします）



夜診帯の健診についてのお知らせ

夜間診療時間帯（月曜から土曜までの午後五時以降）に健康診断を希望される方は、事前予約をお願いしています。お電話にてご希望の日をお知らせください。なお、当日は午後六時までに来院していただけるようお願いいたします。予約状況によってはご希望に添えかねる場合もございます。予約なしで来院された場合も同様になりますので、あらかじめご了承ください。ご不明な点がございましたら、気軽にお問い合わせください。



国保料を下げて！

みさき漁

ふれあい

保険証の未交付により受診できず「手遅れで死亡に至る例」が後を絶ちません。一年前から歩行困難、保険証がなく受診一か月前には立ち上がれず、受診後二か月で死亡（全日本民医連調査）●余りにも高い国保料が払えず、滞納世帯は、国保加入世帯の二四・七％、約二七〇万世帯（二〇一八年六月時点）。滞納者には、振り込まれた給与や年金を差し押さえられることもあり、その数三〇万件超（十年間）。ここまでくると、日々の生活どころか、さらなる貧困、健康・命まで脅かされます●国保の保険証未交付は一九八四年の法改正で国保への国庫負担が削減され、その後も保険料は上昇し、滞納・未交付も増え続けます●全国知事会は、五年前に国保料を協会けんぽ並みに引き下げるため、「一兆円の公費負担増」を政府に要望し、全国市長会・全国町村会も続きます。昨年十一月には、地方六団体は制度改善強化全国大会で、「これ以上の被保険者の負担増は極めて困難、毎年三四〇〇億円の公費投入」を求める決議を採択。保守政党の支持を受ける多くの首長が声を上げています●七月は参議院選挙。全政党・全候補者が、「国保への一兆円の公費負担」実現を公約に掲げ、一大争点に。（G・K）

テラスカフェを開催

五月二十二日、ハウスのむらで恒例のテラスカフェが行われました。厨房スタッフ手作りの洋風、和風様々なデザートとお茶を楽しみました。

「どれにする?」「うーん、迷うなあ」と、選ぶ時間も賑やかです。「美味しかったですか?」「美味しかったです」と聞くと「美味しかったです。」



カフェメニュー



「一個では足りないわ」と大笑い。「お店で売ってるやつみたい!」と厨房スタッフの腕前も褒めていただいて、私も嬉しかったです。

日頃診療の合間だけでは、なかなか利用者さんや患者さんとのゆっくり交流することは少ないですが、冗談を言いながら、みなさんの笑顔とふれあうことができ、楽しい時間を過ごせました。

受付 石田 千絵

「昆布の佃煮づくり」に挑戦!

四月の地域交流イベントは昆布の佃煮を作りました。だし昆布を二センチ角に切り、せん切りした椎茸と一緒に、砂糖と醤油で煮込んでいくというシンプ



ルな作業でしたが、昆布の切り方について参加者の方から「私は細く切る」「四角に切る」「大きめに」「小さめに」と大変盛り上がりしていました。切る作業を終えると後はボランティアさんにお任せし、弱火で時間をかけて煮込んでいくだけです。味付けは管理栄養士の四方さんをお願いしました。

三時間後、出来上がった昆布の佃煮をケースに詰めていき出来上がりです。ケースにはのむら特製のシールを作成し「本格的!!」と好評でした。出来上がりは参加者におみやげで持って帰っていただきました。

社会福祉士 藤原 節子

地域に根ざし 人々の生きるを 支える仲間たち

野村医院開設 65周年記念

大物町会の自己紹介をお願いします。

大物町会は大物町の住民約六七〇人で構成されています。政府が自助・共助・公助といっていますが、公助はあてにならないし、自助ではどうにもならない時もあります。共助を行っていくのが町会だと考えています。

活動の実例を挙げると、例えば二年に一度、町内の親睦旅行を行っています。費用には資源回収での収入や、大物主神社の北側にある大物会館の使用料を充てています。

大物会館は、カラオケや食事会など地域住民の親睦の場として利用することともに、民謡や三味線、ダンス・合気道など地域のサークル等にも利用してもらっています。

「あまがさき花のまち委員会」の取り組みにも協力し、花の苗を育てて若宮公園の花壇に植え、余った苗は地域住民にお配りしています。

花の苗はハウスのむらにもいただいています。町会としてとくに力

地域住民の関係が希薄化していると言われて久しいですが、地域生活において人々の助け合い・支え合いはやはり大切です。今回は、大物地域のコミュニティづくりをされている大物町会の寺岡洸市朗会長にお話をうかがいました。

〈第三回〉 大物町会



寺岡洸市朗大物町会長

安扶しよくにもご協力いただきました。

多数の杭を打つという工事だったので騒音や振動を心配する声が上がっていました。無振動工法というものでしたが、実際に工事業者の現場を見学し、心配ないとの確信を得て、会員に伝えました。

二か月に一度の小規模多機能型居宅介護の運営推進会議にもご参加いただいています。

利用者の日々の様子を写真等で拝見していますが、とてもいい笑顔をされていますね。質の高い介護をしている証拠だと思います。また道行く職員もよく挨拶をしてくれますね。地域の人は見えないようで見えています。

今後、野村医院・ハウスのむらに期待することとは?

本当によくやっておられると思います。たとえ経営が厳しくても、介護の水準は下げずに頑張ってもらいたい。私はあまり薬が好きではないので、薬の量を減らせるような指導やアドバイスを願います。在宅で亡くなった時、警察のお世話にならずに済むよう、看取りもよろしく願います。

次回は七月号に掲載予定です。



赤とんぼの里

体操教室

タオルを使ってシニアヨガ

五月十七日、赤とんぼの里にて岡田真知子講師によるシニアヨガ教室が行われました。

準備体操は、あぐらを掻いたスタイルで、息を吸いながら両手で円を描くように大きく広げ、息を吐きながら下ろすというポーズを何セットかします。それだけでも固まった体がポキポキとほぐれます。

その後は、息を吸って手を上げ、息を吐く時に手を下す。基本スタイルを意識しながら、タオルを使って体の側面・前屈運動です。足の指も一本ずつ回したり広げたり、足裏を叩いて普段狭い靴の中でいる足をいたわる気持ちでマッサージすると、心も体もリラックスし温まりました。

総務 徳士美由紀

一枚の葉にも心あり

五月の花は、若武者の出陣を祝うがごとく、花菖蒲に良く似たオクラレルカ、山万作、添えとして、ソリダスター、黒カーネーションの四種が入荷しました。オクラレルカは、凛として立つ若者の姿のごとくさわやかに、山万作の小さな蕾に導かれ出発です。葉は一度曲げたり折ったりすると、元の姿には戻りません。折りのくせがついた葉は、中心の場に生けこむことはできませんので、葉一枚といえど取扱いは心しなければなりません。

講師 田中アキエ



生花教室

五月二十日、第一七九回糖尿病教室が開催されました。最初に、日高理学療法士の指導で、腕の様々な動きを可能にするために、棒を使って肩関節の運動を行いました。

次に、笠井管理栄養士より、間食について話がありました。糖尿病患者さんがおやつを摂ると高血糖状態が続きます。高血糖状態が日常化していると、合併症につながる。

○食べる量
：指示エネルギー量の範囲を超えない。食べても良い量だけ出し、ゆっくり味わう。



○食べる時間
間帯：夕食後や寝る前には食べない。三食の食事時間内に加えてみる。

手芸教室の一品



フラワーソープ
バラと
カーネーション



エコキーホルダー(帽子)



便利ポケットポーチ

第217回 栄養教室

脂質異常症が気になる人の食事

五月十八日、ハウスのむらで第二二七回栄養教室が開催されました。今回のテーマは「ヘルシーにたっぷりいたたく食事」で、献立は、シーフ



ードカレー、キャベツのハムマカロニサラダ、季節の果物はメロンです。
ご飯ですが、一〇〇グラムで一六〇キロカロリーです。カレーの場合、お皿に盛るため分量が多くなりがちですが、一〇〇〜一五〇グラムの量を守りましょう。メインの具材は肉ではなく魚介類を使用しているため、低カロリーになっています。牛肉油付一〇〇グラム＝二三三キロカロリー、エビ一〇〇グラム＝八二キロカロリー、ホタテ一〇〇グラム＝七二キロカロリーです。今回は、エビ、ホタテを使用してヘルシーになっています。

家では、なかなかグラムやカロリーなど気にせず食べていることが多いですが、栄養教室では色々と勉強になります。みなで楽しく一緒に食事することも教室ならではの参加者 織部ひみこ

作ってみよう栄養教室で一品

キャベツのハムマカロニサラダ



- 〈作り方〉
- ①キャベツときゅうりを食べやすい大きさに切り、一緒に塩もみする。10〜20分おきに出た水分を絞る。
 - ②ハムは半分に切り、細切りにする。
 - ③マカロニを表示時間通り茹でる。お湯を切り、オリーブオイルをなじませて冷ます。
 - ④①②③を合わせて、塩コショウ、マヨネーズで全体を和える。
- ひとり170kcal
- ※キャベツは免疫力を高め、肌の調子を整える働きがあるビタミンCや、止血や骨作りに欠かせないビタミンK、胃腸の働きをサポートするビタミンUを含んでいます。

- 材料(3〜4人分)
- ・マカロニ.....50g
 - ・キャベツ.....大1枚
 - ・きゅうり.....1本
 - ・塩コショウ.....少々
 - ・マヨネーズ.....大さじ3
 - ・オリーブオイル.....少々

健康一口アドバイス

350

国立循環器病研究センターの調査によると、脳梗塞は夏に多いことがわかっています。主な原因は脱水症状です。夏は汗をかくため、気

脳梗塞について

タイプがあり、夏に多いのが脳血栓症です。これは、脳の血管そのものが狭くなったり、血栓ができたことなどで引き起こされます。夏の脳梗塞は睡眠中から起

づかないうちに体内の水分が不足がちになり、血液の流れが悪化し血管が詰まりやすくなるのです。脳梗塞は大きく分けて脳血栓症と脳血栓症の二つの大切なのは汗をかくてい



床後の時間帯にかけて発症のリスクが高くなると言われています。予防のために、就寝前に水を飲むようにしましょう。外来看護師 野口 順子

栄養ニュース -226-

食中毒に気を付けましょう

管理栄養士 笠井 裕美

梅雨の季節になり、じめじめと湿気の多い暑い日々が続いてきます。この時期に最も発症しやすいのが食中毒です。とりわけ、食肉に付着し

やすい「腸管出血性大腸菌（O-157、O-111）」や、「カンピロバクター」、食肉の他にも卵にも付着する「サルモネラ」による食中毒等に注意が必要です。厚生労働省では予防策として「三原則」を掲げています。①菌をつけない：食材に菌をつけないように手や調理器具等を清潔な状態で保ち調理しましょう。手は指先・指の間までしっかりと石けんで洗いましょう。②菌を増やさない：細菌の多くは一〇度以下で増殖のペースがゆっくりとなり、マ

イナス一五度以下で増殖が停止します。肉や魚や野菜等の生鮮食品購入後、すみやかに冷蔵庫に入れましょう。食品の詰め込み過ぎはやめましょう。

③やっつける：ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅するので、しっかりと加熱して食べましょう。また、腸内環境を整え免疫力を高めることも予防につながります。食物繊維の豊富なきのこ類や豆類、海藻類の他、乳酸菌が豊富なヨーグルトや納豆等を積極的に取り入れましょう。

短歌

この平和憲法が眼に入らぬか!!
平和なる 九条だけは変えさせぬ
先の戦の轍を踏ませず
九条は日本の誇り 宝物
世界に向けて 輸出をしよう
——西澤 求甫——

健康情報

（兵庫県保険医協会）

⑥月のテーマ

- テレホンサービス——
- 月曜日 高齢者の婦人病
 - 火曜日 舌がん
 - 水曜日 子どもの顔のあざ
 - 木曜日 COPDについて
 - 金土日 毛虫皮膚炎

TELフリーダイヤル0120-979-451

お知らせ

生花教室

- ◎とき 6月19日（水）
- ◎ところ 地域生活支援ハウスのむら
- ◎参加費 500円

手芸教室

- ◎とき 6月12日（水）
- ◎ところ 6月26日（水）
- ◎参加費 午前9時半〜

栄養教室

- ◎とき 6月15日（土）
- ◎ところ 午前10時〜
- ◎参加費 500円

糖尿病教室

- ◎とき 6月17日（月）
- ◎ところ 午後1時〜
- ◎参加費 野村医院2階 会議室

似顔絵教室

- ◎参加費 300円
- ◎とき 7月4日（木）
- ◎ところ 午前10時〜
- ◎参加費 500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。