



# 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

## 季節を感じる アジサイ 紫陽花見学



六月十七日、元浜緑地公園へ紫陽花見学に行きました。当日は天候に恵まれ暑いくらいで、久しぶりの外出に利用者さんもウキウキ!!

公園内には坂道もあり、「あ〜しんどい」と言いながらも、丁寧に育てられたピンクやブルーの紫陽花に、「きれいな〜」「一本欲しいね」と会話を楽しみながら見学しました。季節の花を見て、季節を肌で感じリラックスした利用者さんの笑顔に、私も嬉しかったです。

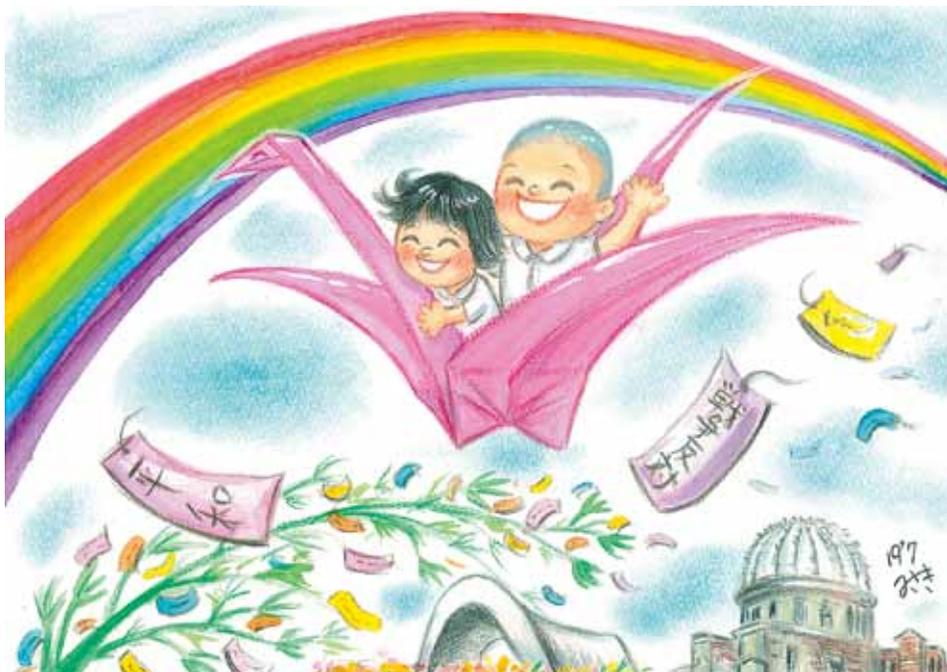
小規模多機能型居宅介護  
のむら 小坂田陽子

### 今年も 大物主神社の例祭に屋台を出します!

七月二十一日(日)、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。屋台内容：チヂミ、かき氷、炊込みご飯、お茶、ジュース(予定)ぜひご参加ください。



昨年の様子



広島県の願い世界へ届け

みさき漁

### 夏期診療時間についてのお知らせ

今年はお盆期間も通常通り診療します。

ふれあい 広島原爆資料館本館のリニューアルを知り、訪問。早朝から長蛇の列。家族連れ、団体、若人、外国人の多さも目を引き、十連休中は十万人が訪れ、昨年を四万人上回ったそうです。夕刻に、原爆ドームから歩き、原爆の子の像、平和の灯、平和の池、原爆死没者慰霊碑、この直線の情景がお気に入りです。資料館は、遺品の展示を重点に、市民が描いた原爆の絵、児童の写真や日記、服や弁当箱等。また、一瞬の閃光で石段にできた人体の黒い影、映像・音声を駆使した解説もあり、被爆の残酷さに改めて涙を呑む。みなさんもぜひ、足を数日後、「子どもたちに世界に!被爆の記録を贈る会」が出版した「広島・長崎・原子爆弾の記録」という写真と絵画を中心にした本を手にとる。四十数年前、著名人の呼びかけに全国から多数の賛同者が心え実現したもの。賛同者には、野村和夫・合志至誠両医師の名も。巻頭に、あの日/この子の目の前で起きたことを知っていただきたいのです。あなたに/そして日本の子どもたちに/全世界の人びとに」と七十四回目の「ノーモアヒロシマ・ナガサキ、ノーモアヒバクシャ」も近い。核兵器をなくし、平和を守りましょう。野村医院三つの願いのひとつ。心に刻みたい。(G・K)



# 赤とんぼの里 体操教室



## 不眠に効果的なシニアヨガ

体操教室が始まったのは今から三十九年前の一九八〇年の春からです。体操を通して患者さん・地域のみなさんの健康づくりに少しでも役に立ちたいとの、野村和夫院長の思いから生まれ、さまざまに変遷を遂げつつ、これまで続いてきました。

六月十四日、最後の体操教室は、岡田真知子講師によるシニアヨガ教室でした。まずは、心地の良い座位で呼吸を深め、次に、タオルを使って身体の両側面を伸ばし



させ、これからも健やかに日々を過ごしていきたいと思います。  
管理栄養士 笠井 裕美

### 第180回

## 糖尿病教室

糖尿病性腎臓病について



六月十七日、第一八〇回糖尿病教室が開催されました。初めに、中田院長より、糖尿病の合併症の一つでもある糖尿病性腎臓病について話がありました。糖尿病が悪化すると腎臓の機能が低下し、段階を経て病気が進行したり、急に悪化することもあります。進行・悪化させないためには予防と早期発見が大切です。ポイントは生活習慣改善

(喫煙、飲酒、肥満)・食事(減塩、水分補給、コレステロール)・血圧、血糖管理です。腎臓の機能を知るためには尿検査が必要です。定期的に検査を受けて腎臓の状態を把握しましょう。



次に、前田理学療法士の指導のもと、運動療法として、棒を使用し座位のまま行える全身運動を十分行いました。

食事療法について話がありました。脱水症とは、体内の水分が足りない状態のことをいいます。喉が渴いたと感じたら脱水症に近づいています。なので、こまめに水やカフェインが入っていないお茶を飲みましょう。目安は一時間にコップ一杯程度です。脱水症は十分予防できる症状です。水分補給を心がけ、脱水知らずの生活を送りましょう。

外来看護師 野口 順子



## 初夏のバランス



今回の花材は、季節を表す姫ガマの穂、サマーサンセット、スプレー菊、オンシジュームの四種です。主になる花が姫ガマの穂なので、初夏らしく、スッキリと生けてみました。

足元は直線です。花は、私はあつち、僕はこつちと、それぞれの個性を見てもらおうと好きな方向へ。両手広がりのおレンジュームが、足元と同じように並んでよ、と言いたげに外側から支えています。水面のバランスを考えた生け方です。少しは清々しい感じを味わっていただけましたでしょうか。

講師 田中アキエ

### 生花教室

### 手芸教室の一品



### らくらく型ぬきアート ホタルブクロ

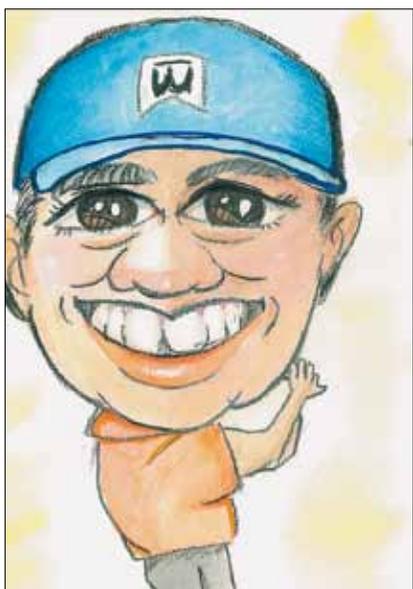


### ハウスボックス

### 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218回 栄養教室

## 貧血が気になる人の食事

六月十五日、ハウスのむらぼちゃのそぼろ煮、季節の果物で第二八回栄養教室が開催されました。今回のテーマは「貧血が気になる人の食事」です。メニューは、冷麺、か



ぼちゃのそぼろ煮、季節の果物はスイカです。貧血に良い食べ物、鉄分を含む食べ物です。特に肉や魚などの動物性食品に含まれる鉄分が効果的です。今回は、卵、エビ、合挽きミンチ、かぼちゃに含まれていきます。鉄分の吸収を良くする栄養成分としてビタミンCが大切です。今回の食材では、かぼちゃとスイカに含まれています。スイカはミネラルや水分も多く含み、これからの暑い時期には、熱中症対策にも有効です。

### 作ってみよう栄養教室での一品

#### かぼちゃのそぼろ煮



【作り方】  
①かぼちゃはラップをかけて、電子レンジ500wで2分かける。スプーンで種とワタを取って、食べやすい大きさに切る。  
②鍋にサラダ油を熱し、合挽きミンチを炒める。火が通ればAとかぼちゃを煮立たせる。煮立ったら落し蓋をして、中火で約10分煮る。

ひとり168kcal

※かぼちゃはビタミンE、ビタミンB1、B2、ビタミンC、β-カロテン、カルシウム、鉄分、カリウムなど、ビタミン・ミネラル類を豊富に含んでいます。

- 材料(2人分)
- かぼちゃ.....1/4個
  - 合挽きミンチ.....100g
  - サラダ油
  - 水.....200ml
  - しょうゆ.....大さじ2
  - みりん.....大さじ2
  - 顆粒だし.....小さじ1

て冷麺にしています。食欲がなくなりやすい夏場でも、食べやすいメニューです。食材を工夫することによってバランスも良くなります。冷麺のつゆの酢は、胃粘膜を刺激し、胃酸の分泌を高め、鉄分の吸収を長くしてくれます。今年は、なかなか梅雨入りせず、蒸し暑い日が続いていますが、のど越しの良い冷麺や、甘味も十分なスイカを参加者の皆さんで楽しみました。 受付 大川久美子

## 健康一口アドバイス

351

就寝中に突然足がつり、痛みで起きてしまう経験はありませんか？ほとんどの方はたまたま発生する程度ですが、これが頻繁に起こると睡眠不足になり生活に支障が出てしまうこともあります。意識していない強い

### 夜中に足がつることはありませんか？

リハビリ版

のバランスによって反応のしやすさが決まり、健康な人は過剰なイオンを尿や汗から排出して調節しています。ところが睡眠時は汗を多くかいて脱水傾向があり、さらに体を動かさない

筋肉収縮が突然発生し、つって痛みを伴う症状を俗に「こむら返り」といいます。一般に、筋肉はカルシウムやカリウムなどのイオン

が崩れているときに、寝返りで筋肉に刺激が加わると、筋肉に過剰な収縮が発生しやすくなってしまいます。こむら返りは、ほとんどは一過性の現象なので、ス

予防法としては規則正しい生活、バランスの良い食事、適度な運動及びストレッチ、ミネラルの入った水分の補給、お酒やタバコを控えることが基本となります。健康的な生活を心がけてこむら返りが起こりにくくなる体作りをしていきましょう。

トレッチとマッサージをする程度で大丈夫です。痛いのがふくらはぎであれば、膝を伸ばして座って足の指先をゆっくりと手前に引き寄せたり、立って足を前後にずらしてふくらはぎをストレッチしましょう。

○とき 7月10日(水) 7月24日(水) 午前9時半

### 手芸教室

### 糖尿病教室

※7月はお休みします

### 生花教室

○とき 7月17日(水) 8月7日(水) 午前10時

### お知らせ

### 栄養教室

○とき 7月20日(土) 午前10時

### 似顔絵教室

○とき 8月1日(木) 午前10時

※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。

### 短歌

国賓トランプ大統領は何しに来たの?!

国賓は ゴルフ居酒屋 大相撲

日本文化の 視察旅行か?

血の同盟 ジェット機などを 爆買いし

トランプが来て 成果を誇る

—西澤 求甫—

### 7月のテーマ

- テレホンサービス—
- 月曜日 ドライアイについて
- 火曜日 口呼吸をしてみてください
- 水曜日 ぎっくり腰
- 木曜日 大腸がんの早期発見
- 金土日 鼻つまりからおこる病気

### 健康情報

(兵庫県保険医協会)



年々厳しさを増す夏の暑さです。夏はそうめんや冷や麦など、炭水化物にかたよった食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです。不足し

やすいたんぱく質や、汗を多くかくと失われるビタミン・ミネラルは意識して摂るようにしましょう。たんぱく質を摂るために、肉、魚、大豆製品などを一食ごとにいづれか一品とることを心がけましょう。ビタミンB1は、糖質や脂肪が身体の中でエネルギーになる時、潤滑油として働き、エネルギー代謝や疲労回復に効果的です。豚肉、大豆、ごま、うなぎなどに含まれていて、暑さで元気が夏を乗り切りま

## 栄養ニューズ -227- 暑さに負けない食事について

管理栄養士 笠井 裕美

食欲増進には、しょうがやしそなどの香味野菜や、カレシなどの香辛料を使うと効果的です。酢やレモン、梅干しなどに含まれるクエン酸にも疲労回復効果があるのでお勧めです。夏の太陽を浴びた緑黄色野菜は、カロテン、ビタミン、食物繊維、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。旬の野菜を取り入れることで、冷たいものばかり食べ続けると胃腸の働きが弱まります。温かい料理も味