第7回

2019

の問い合わせ)

医療法人社団

秀和会

のむらフェスタ実行委員会

06-6487-0-6-

ファンクフルト

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/

やきとり

に()焼き

3

さき

10月19日土雨天決行

水餃子

ところ

地域生活支援 夕方4時~6時

ハウスのむら (小学生以下無料)

きる食事、夏場は水シャ

ソーで節約」と訴える♥

告は「火は使わず調理で

求めた兵庫年金裁判。原

も削減されるという♥年

十円が四万七千円に三割

には基礎年金現行六万五

金引き下げの取り消しを

金自動削減の仕組み)に

マクロ経済スライド(年

より、将来、二十五年後

資金などない♥厚生労働

う蓄えるのか。また投資

省の年金財政検証では、

さんがひ

五百円

発行人 平野 学

当院では禁煙外来を行っています。禁煙外来を受けて、



実際に成功したスタッフの感想を紹介します。 眠という副作用と思われる 乗り切りました。便秘や不 深呼吸をしたり、少し違う 友人の励ましも助かりまし 長に相談もでき、看護師さ 症状もでましたが、中田院 作業をしたりするなどして んのアドバイス、まわりの 喫煙歴約三十年。

禁煙してよかったこと 健康以外にも、 煙草購

のアドバイスを思い出し、 喫煙しながら、八日目から 完全禁煙となります。吸い たいと思うことはありまし たが、喫煙したくなった時 飲み薬は最初の一週間は

ことがなくなりました。 ことがなくなったため、 人の目的でコンビニに寄る

場所を探してイライラする 金を使わなくなったこと 存症のメカニズムから丁寧 に説明があるので、禁煙に 禁煙外来は、ニコチン依 外出中に煙草を吸える



功が難しいかもしれません 禁煙はなかなか一人では成 医療制度を使って、 ま ます。 とが成功につながります。 た 取り組みやすかったと思い ひ一度、ご相談ください。 周りの方の協力を得るこ ぜ



昨年の「のむらフェスタ」の様子



制度)に投資しなさ

ISA(少額投資非課税

い」。年金受給年齢にな

ってからいわれても、ど

ばれ、さらに追い打ちを 不足」、その対応に「N 感を持ったことを思い出 では老後資金が二千万円 かけるように「公的年金 す♥今は七十歳支給も叫 うするのか、疑問・不安 るということはその間ど ので五年延び 定年六十歳な 年前。当時、 たのは三十三 五歳に変わっ 十歳から六十 開始年齢が六 年金の支給

にとって「安心」の年金 を果たして欲しい。国民 年金制度のため、 は速やかに議論し、役割 者♥最低生活を保障する 生活保護受給者の半数近 高齢者が増加する。現に 増加し、生活保護に頼る では低年金・無年金者が 底上げが必要。このまま くは六十五歳以上の高齢 基礎年金(国民年金)の 政治家

G K

させていただきました。 日のお祝い膳を厨房より提供 メニューは、お重に、きの

九月十九日、昼食に敬老の こおこわ、だし巻き卵、豚肉 の三色巻、紅白なます、ほう れん草のごま和え、ゼリーが

海老・野菜などの 入り、別皿には、 天ぷらとお澄まし でした。彩りも良

ず完食していまし 備がたいへんでし さない方も、残さ た。前日からの準 にが、喜んでいた にけて良かったです。 、日頃あまり食

開催されました。九月中旬は れています。老人を大切にし を開催したのが始まりといわ 野間谷村で、村主催の敬老会 つくりをしようという趣旨で 敬老の日は、兵庫県多可郡 年寄りの知恵を借りて村

> 広まり、 国民の休日になりま

ございます。 意して、ハウスのむらでゲー います。敬老の日おめでとう で過ごしていただきたいと思 ムやおしゃべりなどをして、 日一日をいつまでもお元気 利用者さんには、健康に留

厨房 景山 菊江



## 毎年恒例 ′ーメン流

むら 中西

し」を開催させて頂きまし 付けない方まで…。 た。 暑くて食欲がない方も 旨ばれています。ソーメン流 こに夢中で、おかずには手を これやったら食べる!」と 八月、まだまだ暑い日が続 今年も「ソーメン流

になりました。 にいね」と笑顔あふれる食事 番!「また来年も必ずやり 暑い日にはソーメン流しが 小規模多機能型居宅介護の 純平



65周年記念

大物店の管理薬剤師で 野村医院の最寄りの

店長の大升利男さんにお 薬局の一つ、プラス薬局

# プラス薬局の紹介をお

として勤めています。大物 の皆さんの、敬語を使うと ら営業しています。私自身 むしろぎくしゃくするよう き継ぎ、二〇一四年三月か して営業されていたのを引 ます。大物店は大日薬局と っていると感じています。 な気さくな感じが、性に合 は二〇一五年九月から店長 **所の調剤薬局を経営してい** で四か所、尼崎市内で二か プラス薬局は、大阪市内 今、力を入れているこ

いの方々、その家族、ある 出来るか模索しています。 を通じてどのような支援が いは介護施設も含めて、薬 る薬局として、地域にお住 とはなんでしょうか? 地域支援体制を取ってい 処方箋がなくても気軽に

立ち寄っていただき、世間

野村医院開設

矛盾を感じた時は、医師に

内容や患者さんへの説明に

ってもらえる薬局、地域の

多数お世話になっていま

野村医院の患者さんも

いですね。

、々に支えられる薬局にな

半分強が野村医院のもので

取り扱っている処方箋の

もありますが、そういう処 方になっていないか、処方 れていく様子を表した「処 万カスケード」という言葉 ています。薬の副作用に対 して薬が次から次へと足さ していくかが大切だと考え んが必要とする適正な量に (薬の量を本来その患者さ 処方に関して、いかにし

とお考えですか?

箋を持ってきていただけれ

万箋も含めてすべての処方

め聞かせください。 人のむらに期待することを 今後、野村医院・ハウ

のむらの十周年とともに、 に向けて頑張っていきたい いう良さがありますね。野 まりとしつつ活気があると い施設ならではの、こじん ノラス薬局大物店も十周年 村医院の七十周年やハウス 野村医院もハウスのむら 地域密着の大規模でな

# 話を聞きました。

# (第五回) プラ **人薬局大物店**

健康についての相談会を継 あります。できればお薬や 相談が出来るような、そん られ、なかったら困ると思 考えています。地域に認め 薬の相談会を行ったことも 地域の会場をお借りしてお いきたいと思っています。 な地域密着の薬局を作って 続して開催していきたいと 延ばしていく手助けをした 担とならずに、健康寿命を 問い合わせるようにしてい

減らして、薬がかえって負

ます。薬の量を出来るだけ

りたいですね。 今の一番の課題は何だ

> 箋も半数近くあり、ある程 す。逆にいうと他院の処方

かなと思います。他院の処 度地域に認められているの

でぜひそうしてほしいです ば、薬の調整もしやすいの



昔懐かし母との思い出

## **職員リレーエッセイ** 私の健康づく 2

## 子どもと遊んで レーニング

趣味も持たない私にとっ が多く、体を動かすような を意識することはありませ んが、普段はデスクワーク 最も体を使うのは子ど

これといって健康づくり 思い出があり、自分の子ど もとの関わりです。 もにもよくしてあげていま たりすることに喜んでいた ったり、肩車をしてもらっ 幼少の頃、父親の体に登

どもに成長を感じ、 れるようになった子 自分で私の肩まで登 腕を持ってあげると ました。それでも、

ます。 とても喜び、もう一回とい うリクエストが何回も続き す。体を高く持ち上げると くなることもあります。子 高く上げていると、<br />
腕が痛 調子に乗ってさらに す。 は続けていきたいと思いま 嬉しく思います。これもト て、子どもに求められる間 レーニングの一種と思っ

楠

えるにつれてだんだ が、成長し体重が増

んと大変になってき

どもが小さい頃はま

だよかったのです

良寛

## 生花教室



きた民間療法です。

講師

田中アキエ

た。母から教えてもらっ いつの間にか消えていまし 膿を流し、三日程たつと膿は の冷たさにびっくりしたのか

> みさき漁さんの 似顏絵教室 ギャラリー

くれました。はれ物は弁慶草 け!」と、おまじないをして い目の上にソーッと乗せ、 の葉の薄皮を取り、はれて痛 い」ができると、母が弁慶草

「痛いの!痛いの!飛んでい



生徒さんの作品

と思いますが、頑張りま すので宜しくお願い致し

けすることも多々あるか

色々とご迷惑をおか 年ぶりの現場復帰 なりました、藤原綾希子

介護職員として配属に

デイサービスのむら

声します。

ᄺ



姫ひまわり、濃い色のピンク

今回の花材は、今年最後の

ットウの葉、キノブランの五 カーネーション、弁慶草、ゲ

巻玉ネックレス



生活支援ハウスのむら 七月十一日より、

ます。

幼き頃、「ものもら

年の夏のなごりを表現してい

姫ひまわりと弁慶草は、



手芸教室の

一品

新入職員 紹介

猫の旅(美山) シール貼り絵

デイサービスのむら

藤原綾希子

### インフルエンザ予防接種 がはじまります!

まもなく冬をむかえ、インフルエンザ流行の 時期がやってきます。 当院では、下記の要項でインフルエンザ予防 接種を実施いたします。

施期間

2019年10月15日(火) ~2020年1月31日(金)



用

1回目 3,000円 (小学生1,900円) 1,900円 2回目

通常は1回接種、13歳未満のみ2回接種が奨励されています。※任意



4種類のウイルスに効果

2回接種が推奨される 小学1年生から6年生 は1回目・2回目とも に1,900円

※申し訳ございませんが、未 就学児の接種は当院では実 施しておりません。

接種費用が1,500円、無料になる方については窓口でおたずねください。

■ご予約・ご不明な点は受付、看護師または下記までお気軽に… お問合せ 野村医院 06-6481-4207

催の五輪は貴重な経験にな

い」と表記されることが増

なります

一回は少し趣向を変えて

えています。これは

**4い人達にとっては自国開** 

前回の東京五輪を知ら

いう言葉は最近、漢字の

障害」ではなく「障が

ついて考えることが大事に

ついてもです。

理学療法士

仲谷

武司

康だけでなく、

心の健康に

つの障害と社会のあり方に

先程出てきた「障害」と

り上がりを見せ始めていま

年を切り、スポーツ界は盛 ク・パラリンピックまで一

めています。

す。一人一人が社会の障害 側にあるとの考えからで

もあります。

皆さん今一

う事で状況が一変すること る日常生活が、健康を損な

度、健康について考えまし

もちろん身体的な健

障壁に目を向け、一つ

も悪くも多様な影響が出始

一段がい」から考える健康

ボットの進歩により、良く や介護の世界でも機械や口 になっています。リハビリ りも速く走れることが話題 なり、障がい者が健常人よ

あるものではなくて社会の

は、障害というのは個人に いとの声があります。それ

る事なく生活できる期間\_ 問題で日常生活が制限され

いよいよ東京オリンピッ

## 第 220 回 栄養教室

# 脂質異常症が気になる人の食事

催されました。今回のテーマ らで第二二〇回栄養教室が開 ル月二十一日、ハウスのむ 「脂質異常症が気になる人

の澄まし汁、季節の果物は巨 の食事」です。メニューは、 峰です。 スの煮浸し、 栗ご飯、サバの煮付け、秋ナ しめじと三つ葉

のこ類やナスに含まれます。 排出する働きがあります。き 防効果もあります。腸内で消 を含みます。 LDLコレステ ロールを下げてくれ、 果物の美味しい季節です。果 分な脂や老廃物を便とともに 化できない食物繊維には、余 **物を食べ過ぎると中性脂肪を** 上昇させるので、 青魚の油はEPA、DHA 注意しまし 血栓予

栗ご飯は、丹波篠山産の栗

ました。参加者からは「二人

美味しい栗ご飯が出来上がり

むきました。ほくほくと甘く あった栗の渋皮と鬼皮を皆で です。

熱湯に前日からつけて

作れて良かった」という声が だとなかなか作らない。皆で

ありました。自然と笑顔にな

この首相は どの慰霊祭も

心から

慰霊も出来ず

今夏の慰霊の日

話もはずみました。

総務

野村

や義足の性能が一段と良く

団体や障害者個人からは、 るものです。しかし障害者

る間の長さの事」に関して

「健康寿命=健康上の

「障害」と漢字のままで良

パラリンピックでは義手

ハンディ」の持つ印象によ

言葉について考えました

が、他にも「寿命=命があ





■材料(4人分)

〈作り方〉

栄養ニュース

す。ご飯だと七五グラム(茶

らないようにしましょう。

め、三回の食事でなるべく偏 えておくことができないた

碗半分)、ビールだと三〇〇

ミリリットルのカロリーに相

は血糖値や血圧にも良い効果

スポーツを習慣化すること

消費しま

ロカロリー

スポーツと

食事について

約110年

たくさん摂取しても、体に蓄

るアミノ酸は、一度の食事で

ングすると

①米はといて、水気をきる。

②炊飯釜に①を入れて、2合の目 盛りまで水を入れ、大さじ1だ け水を減らす。 ③Aを入れてよく混ぜ、栗をのせ

て普通に炊く。

④器によそい、好みでごまをふ

ひとり388kal 塩分1.3g ※栗は古くから主食としても用い ンCですが、栗のビタミンCは壊

-230-

分ウォーキ

一旦二十

を修復するときにも必要で

素です。運動で傷ついた筋肉 血液を作るために必要な栄養

す。たんぱく質を構成してい

ですか?

てはいかが

### 作ってみよう栄養教室での

### 栗ご飯

いウォーキングから始めてみ は、日常生活に取り入れやす スポーツ習慣のなかった人 は絶好の季節になりました。 十月に入り、体を動かすに

質のとり方です。

たんぱく質は、

筋肉や骨、

てはいかがですか?

が、注意したいのはたんぱく

う意味になるそうです。過ご

日本語では「気分転換」とい 源はラテン語からきていて、 が出てきます。スポーツの語

しやすい秋は体を動かしてみ

ランス良く食べることです

日三回、色々な食材を栄養バ 当します。食事の基本は、

られてきた食材です。栗のビタミ ンはA、B1、Cが多く含まれて います。一般的に熱に弱いビタミ れにくいです。

# という概念・言葉ができま

生花教室

普段当たり前に行えてい

<u>©</u> کے き 10月16日 11月6日 永 永

10月9日 10月23日 (水) 水

栄養教室

※10月はお休みします

<u>©</u> ◎ところ き 10月21日 午後1時~ (月

野村医院 2階会議室

似顔絵教室

©と き 11月7日 (木) 午前10時~

◎参加費 ©ところ 3 0 0 円 地域生活支援 ハウスのむら

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

報 (兵庫県保険医協会)

水曜日 火曜日 月曜日 スポーツと疲労骨折 レホンサービス-医療と消費税増税 保険でよりよい歯科医療を

言うこと為すこと 一致せぬから 怒り買いぬ (10) 月のテーマ

みんなから ブーイング出る 慰霊の日

西澤

求甫

TEL フリーダイ

ヤル 0120-979-451

金土日 木曜日 ※14日は テーマを放送します。 もっと補聴器を使おう **亜土日のテーマ、22日は月曜日の** 高齢者の皮膚のかゆみ

5 世

都 知

©と き

手芸教室 午前10時

午前9時半~

糖尿病教室

◎参加費