



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

第七回

のむらフェスタ開催



恒例の地域交流イベント

笑顔あふれる
ステージ!



十月十九日、ハウスのむらにて第七回ののむらフェスタが開催されました。当日は天候が危ぶまれましたが、途中で少し降っただけで無事に行うことができました。患者さんや利用者さんだけでなく、ご家族や地域の方、子どもから高齢の方まで、たくさんの方に参加していただき、非常に盛り上がりしました。

屋内に設置された舞台上は、様々な催しが行われま

(二面に続く)

消費税は社会保障に……
3%～5%～10%～
福祉のために……



騙されないぞ!

みさき漁

ふれあい

十月から一〇%に増税。三〇年間で国民一人当たり二九〇万円も負担してきた消費税。政府は、導入時・増税時にも「社会保障に使う」としてきた。しかし、導入三〇年前と比較すると、医療分野では△社会保障の本人負担は一割から三割△七〇歳から七四歳の窓口負担は月額八〇〇円から二割または三割△七五歳以上の窓口負担は月額八〇〇円から一割または三割△国民健康保険料は五万六千三百四十四円から八万九千七百九十九円にいずれも増えている。また、国民年金保険料は七千七百〇〇円から一万六千四百一〇円に増。政府の言い分と真逆で、三〇年前、「消費税私たちも反対です。赤ちゃんからお年寄りまで大増税」野村医院だより創刊号の初見出し。当時、消費税導入反対の大合唱が全国で広がり、九月十八日には日比谷公園に一七万人集まり国民大集会を開催。参加した元野村医院職員の政府瀬悦子さんは、「新幹線ひかりのようになっすぐ進まない政治・くらしの中で、熱気と真剣さに感動を覚えた。決して騙されない、消費税は許さない。それだけを考え続け大群衆の中で立ち続けた」との一文を寄せた。国民、低所得者・高齢者の生活をさらに困窮させ、格差を拡大させる消費税は、減税・廃止を。「騙されない」先人の意志を繋げよう。(G・K)

さまざまな 屋台は 列ができるほど 大好評



▲クレエル薬局
さんの体験
コーナー

(一面から続く)

屋外駐車スペースには、チ

使った分包機の実演も行われ
ていました。

デミ、カレー、水餃子、やき
とり、フランクフルト、たこ
焼き、チロースと様々な屋台が
並びました。どの屋台も好評
で、売り子さんや参加者のみ
なさんの笑顔があふれていま
した。リカバリハウスいちご
尼崎のみなさんのマドレーヌ
販売や、渡瀬さんの有機野菜
販売にも列ができていまし
た。子どもたちには大好評の
スーパースポールすくい、クレ
エル薬局さんによるお菓子を

大野 直人

兵庫県保険医協会 第二十八回 日常診療経験交流会

院内交流から地域交流へ

「創刊三十一年を迎えた『のむらだより』」

十月二十七日、第二十八回日常診療
経験交流会が開催され、野村医院から
は受付の石田千絵広報担当が発表を行
いました。

歴史を感じる「のむらだより」

「野村医院だより」は、患
者さんに伝えたいことや共に
考えていきたい情報を発信す
るため、先代の野村和夫院長
によって一九八八年に創刊さ
れました。最初は白黒二ペー
ジだった紙面も、二〇〇二年
にはカラー刷りになりました。
内容は、看護師が輪番で執
筆する「健康一口アドバイ
ス」、折々の時事問題などの
所感を書いた「ふれあい」、
様々な教室の紹介、公害運動
や平和運動などの医療の立場
から患者さんと一緒に行動し
た記事などが掲載され、二〇
一三年にはハウスのむらの開

紙面を飾る絵を描けることに感謝

総務 楠 良寛

のむらだよりは創刊当時、
保険医協会の助けをお借りし
ながら、四人の職員によって
作られた新聞でしたが、現在
では医療をはじめ、地域での
活動など、写真も多く載って
いて、内容も豊富でカラー刷
りとなり、患者さんに楽しん
でお読みいただいています。

「野村医院だよ
り」が「のむら
だより」と名称
を変えると共
に、発展してい
く様子が感じら
れる興味深い発
表でした。

私はのむらだ
よりの一面に掲
載されている
「ふれあい」の
文章に挿絵を描

文章に挿絵を描

受付 土肥 良枝



発言する石田千絵広報担当



自信満々の顔

今回の花材は、**藪山査子**、**黄菊**、**笹竜胆**、**リュウカデンドロン**の五種です。
山査子の赤い実は薬として、竜胆は、花は観賞用、根と実は薬として育てられました。
山査子の実の赤い色と、葉や枝の形の面白さを个性的に生け、大きな黄菊をポイントに使い、リュウカデンドロンの緑色で足元を整えるように生け込みました。

講師 田中アキエ

生花教室

最初に、中田院長から認知症と糖尿病をテーマに話がありました。認知症の危険因子の中に糖尿病があり、六十五歳以上になると一五%認知症発症リスクがあります。他に

も一週間に三日以上の運動で糖尿病予防になるなどの話がありました。
次に、前田理学療法士の指導で、棒を使い上体をひねっての体操や、お腹の筋肉を刺激する脚上げ体操を行いました。

最後に、笠井管理栄養士より、果物の栄養について資料を用いて話がありました。果物に含まれる果糖は直接血糖値を上げることはありませんが、肝臓でブドウ糖に変換されるため、食べ過ぎれば血糖値を上げることになります。食べるタイミングとしては、朝食または昼食のデザートにすることを勧めます。活動量の少ない夕食以降での果物は要注意です。ドライフルーツは乾燥させることで糖度が増しています。生と同じように食べてしまうと血糖値や中性脂肪が上がってしまうので注意しましょう。

外来看護師 中井 香代

私の健康づくり

3

自重トレーニング

私の健康法は筋トレ、とくに自重トレーニングです。
私のバイブル『プリズナー・トレーニング』では、①腕立て伏せ、②レッグレイズ(腹筋)、③ブリッジ、④懸垂、⑤逆立ち、⑥スクワット、の六種類のエクササイズに、それぞれ十段階の難易度が用意されて



います(例えば、壁に対しての腕立て伏せから、片手での腕立て伏せまで)。
現在は、曜日を決めて一日に一種類のエクササイズを行い、残りの一日はクラ
イミング・ジムに行っています(もう一つの健康法です)。
筋トレで大事なものは継続すること。そのために日々のトレーニング内容を記録するようにしています。
指導者の励ましが欲しい時はNHKの『筋肉体操』も利用しています(YouTubeに公式動画がアップされています)。
筋トレを始めるのに遅すぎるということはないと言われています。それでは皆さんも一緒に、筋肉は裏切らない!

総務 横山 哲朗

筋トレで大事なものは継続すること。そのために日々のトレーニング内容を記録するようにしています。
指導者の励ましが欲しい時はNHKの『筋肉体操』も利用しています(YouTubeに公式動画がアップされています)。
筋トレを始めるのに遅すぎるということはないと言われています。それでは皆さんも一緒に、筋肉は裏切らない!

署名にご協力をお願いします

「保険でより良い歯科医療の実現」のための署名に取り組んでいます。窓口に署名用紙を設置していますので、みなさんのご協力をお願いします。

あなたも
家族も
親しい人も
安心して歯科治療を受けられるように

**保険でより良い
歯科医療を**

ご存知ですか?

お口の健康は全身の健康につながっています

- 歯周病の治療は、糖尿病、心臓疾患、脳血管疾患、低体重児の出生を防ぐことにつながる
- 介護が必要な方に口腔ケア(お口のお手入れ)を行い、健康を保つことは、認知症、肺炎の予防につながる
- 自分の歯や入れ歯でしっかりかめている高齢者は転倒のリスクが少ない。また、しっかりかめていると認知症の予防につながる

歯科受診ができない方々があります

「金銭的な理由により必要なときに歯医者にかかれない」世帯は、

約160万世帯

(国立社会保険人口動態研究所「生活と健康」に関する調査(結果)(2017年調査)より算出)

「保険でより良い歯科医療の実現」のため、ウラ面の署名にご協力をお願いします。

「保険で良い歯科医療を」全国連絡会
http://yoshika.doc-net.or.jp/

全国保険医団体連合会
http://nodanren.doc-net.or.jp/

〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-5-5 新保歯科ビル5F TEL03-3375-5121 FAX03-3375-1862

た。

健康一口アドバイス

355

五十年前の日本人は、人の平均体温が三六・八度、子どもは三七・〇度くらいでした。しかし最近では高い人でも三六・二〜三六・三度、ほとんどの人が三五度台と、昔に比べ約一度も低くなっています。体温が一度低くなると、代謝は約一二％低下し、免疫力

の死者数は約三三万人と、日本人の死因のダントツの一位を独走している背景には、日本人の低体温化にも一因があるとも考えられます。体温を上げるためには、①ウォーキング、スクワッ

「冷え」は万病のもと

も三〇％以上減衰することがわかっています。また、がん細胞は三五度で一番増殖し、三九・六度以上になると死滅することがわかっています。約三十年前のがんの死者数が約一

ト、体操など、筋肉運動を最低週二〜三回行う。②水分と塩分は、運動することにより体内から失われるので、水分だけでなく塩分も適度に摂る。③赤身の肉、卵、チーズ、魚、根菜、黒砂糖など、体を温める食べ

外来看護師 橋本 薫



生徒さんの作品



みさき漁さんの
似顔絵教室
ギャラリ―



手芸教室の一品
押絵飾り
キツツキと紅葉

栄養ニュース -231-

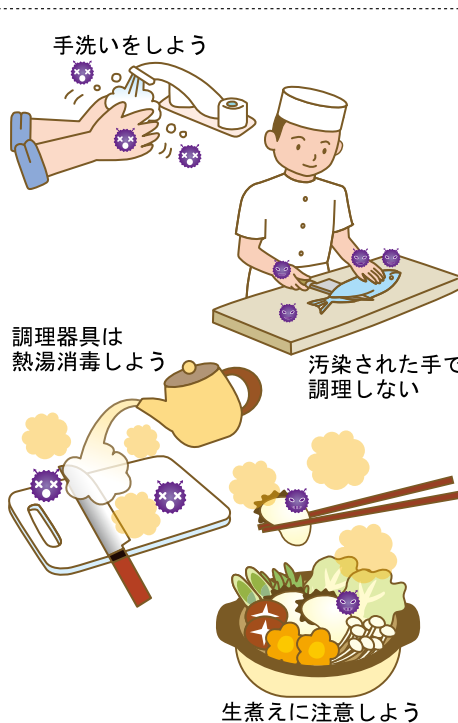
ノロウイルスにご注意を

管理栄養士 笠井 裕美

ノロウイルス感染症は、乳幼児から高齢者までの幅広い年齢層に、急性胃腸炎を引き起こすウイルス性の感染症です。主に冬場に多発し、十一月頃から流行が始まり、十二月〜二月にピークを迎えますが、年間を通して発生しま

す。ノロウイルスの感染経路は、牡蠣や貝類を十分に加熱しないで摂取した場合や、ノロウイルスに感染した人が十分に手を洗わずに調理し、食品が汚染され、その食品を摂取した場合、またノロウイルスを含む糞便や嘔吐物を処理した後、手についたウイルスや不適切な処理で残ったウイルスが口から取り込まれた場合などです。

予防のポイントは、①こまめに石けんで手を洗いましょう。②牡蠣や貝類を食べる際は、十分に加熱しましょう。ウイルスは中心部が八五〜九〇度で九〇秒間以上の加熱で失活します。③ノロウイルスに汚染された場所は良く消毒しましょう。次亜塩素酸ナトリウムが有効です。アルコールは効果がありません。規則正しい食生活で体調を整え、免疫力アップを心がけましょう。



短歌

核兵器禁止条約批准すむ

条約の 大きな意義 語られて
批准がすむ あと十八だ！
一日も 早く批准を 五〇カ国
すれば条約 発効する也
―西澤 求甫―

11月のテーマ

健康情報 (兵庫県保険医協会)

―テレホンサービス―

月曜日 子どものインフルエンザ
火曜日 親知らずは抜くべきか
水曜日 知っておきたい不整脈の話
木曜日 ケガした時のRICE(アイス)処置
金土日 心気症(身体表現性障害)
※4日は金土日のテーマを放送します
TELフリーダイヤル0120-979-451

お知らせ

生花教室

◎とき 11月20日(水)
12月4日(水)
午前10時〜

手芸教室

◎とき 11月13日(水)
11月27日(水)
午前9時半〜

栄養教室

◎とき 11月16日(土)
午前10時〜
◎ところ 地域生活支援
ハウスのむら

糖尿病教室

◎とき 11月18日(月)
午後1時〜
◎ところ 野村医院
2階会議室

似顔絵教室

◎参加費 300円
◎とき 12月5日(木)
午前10時〜
◎ところ 地域生活支援
ハウスのむら
※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。