地域に根ざし人々の「生きる」を支えるために…
3つの願い
1 医療と福祉を充実させましょう 2 公害をなくしましょう 3 核兵器をなくし、平和を守りましょう

のむらだより
since1954
2020 VOL 375 1月

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

恭賀新春

二〇二〇年 元旦

医療法人社団 秀和会
野村医院
訪問看護ステーション のむら 一同
地域生活支援 ハウスのむら

新年のご挨拶

医療法人社団 秀和会
理事長 **檜垣 一行**

新年あけましておめでとうございます。

昨年は、一昨年に引き続き、日本各地で台風の大きな被害を受けました。背景には海水温の上昇など、地球規模の気候変動が原因と指摘されています。これからは毎年のように、これまでにない大きな台風が来る可能性があります。地震や津波を含めた防災対策など備えが必要です。

自然災害も世界規模ですが、企業も生き残りをかけ合併を繰り返すなか巨大化し、さらにはGAFAと呼ばれるIT企業の寡占状態が問題になっています。そうしたグローバルな時代にあって、当法人は小さくローカルに、あくまで地域密着で手厚い医療・介護を提供していきたいと考えています。

当法人の介護施設である「地域生活支援ハウスのむら」も多くの方にご利用いただいており、心より感謝申し上げます。この「ハウスのむら」には、デイサービス（デイ）と小規模多機能型居宅介護（小規模）があります。昨年はデイに通いながら泊りが必要になった利用者さんが、スムーズに小規模に移行するという連携がうまく取れるようになりました。これからも安心して当施設を利用していただけるのではないかと思います。また、野村医院では通院が困難な方のために、往診以外にも送迎のサービスを行っていますので、ご希望の方はご相談ください。

これからも医療・介護を含めた、切れ目のない総合的なサービスを充実させていきたいと思っております。地域の皆さんのお役に立てるよう、職員一同ワンチームで頑張っていきたいと思いますので、今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。

夢を諦めるわけにはいかない　みさき漁

ことしは
2020年　大正109年
昭和95年　平成32年
令和2年　子年

手芸教室の一品

祝箸 満福ねずみ

ふれあい

「私には夢があります。故郷の島に橋を架けることです。一生信じあえる仲間を作ることです。その仲間とたくさんの人を幸せにする建物を造ることです」（ドラマ『同期のサクラ』より）。高畑充希演じる北野桜が、社長や上司にも忖度なしに意見を言い、次第に同期四人とも成長し絆が生まれる。夢を語り、仲間をほっとけない桜たちに希望をみる♥生田斗真と安田顕がこたつに入り、みかんを食べながら「こたつは日本独自の文化。世界に広がれば、平和になり戦争も無くなるかも。こたつに入ると喧嘩もできない」（ドラマ『俺の話は長い』『みかんとこたつより）。見逃しやすい入りの部分だが、妙に得心する♥一六歳の少女グレタ・トゥンベリさんが始めた金曜の「学校ストライキ」、瞬く間に世界へ。「グローバル気候ストライキ」には、一五〇か国四〇〇～六〇〇万人が参加。また、国連子どもの権利委員会に若い活動家一六人が「世界の指導者が気候変動対策を怠るのは、子どもの権利の侵害」と救済を申し立てた。ブラジルの一二歳は「私たちの未来を奪うことは許されない」、マーシャル諸島の一六歳は海面上昇で土地が奪われ「わが裏庭を見てもらいたい」と。年末のCOP25でも訴えた。若者たちの胸を打つ声に、世界各国の指導者は誠実に応える責任がある♥地球温暖化の解決、戦争もテロも核もない平和な世界。「夢」と諦めるわけにはいかない。（G・K）

今年も地域のみなさんの声に耳を傾け
職員一同がんばります

野村医院

第184回 糖尿病教室

年末年始の過ごし方

十二月十六日、第一八四回糖尿病教室が開催されました。

初めに日高理学療法士より、座ってできる肩回りの運動を実施したのちに、棒を使った体操を実施しました。棒体操では棒を握った状態からバンザイをしたり、体を捻じったり左右に倒したり、そして参加者の方が四苦八苦されていたのが、棒の下端を握った状態から、手の中を滑らせるように落下させて棒の上端をつかむ「落としてキャッチ」。あちこちで棒の落ちる音がして、みなさん思わず「難しいわー」という声が漏れていました。

次に、笠井管理栄養士より「年末年始の過ごし方」について話がありました。血糖値の上昇を抑える食べ方として、野菜・海藻類などの「副菜」から食べ、次に肉・魚などの「主菜」と食べていき、五分以上過ぎたら「主食」である米・パンなどを食べると、血糖値の上昇を抑えることができます。また、お正月料理にも触れ、特におせち料理は元々保存食のため、味が濃く仕上げられており、その分、塩分・糖分が過剰に使用されているので、食べ過ぎに注意してください、とのことで昨年最後の糖尿病教室を締めくくりました。

理学療法士　太田　智裕

前号の記事の訂正

前号二面の記事『地域に根差し人々の生きるを支える仲間たち』に、「野村医院開設五〇周年を祝うつどいの記念にコーヒーカップを作っていただいた」とありますが、正しくは「六〇周年」です。

手芸教室 クリスマス会

昨年十二月の手芸教室は、今年の干支の「子(ねずみ)」の飾りを作りました。箸袋とセットでお正月を迎えます。十二月の第四水曜日は二十五日なので「クリスマス会をしよう！」ということに。一年間がんばったごほうびに、自分たちで百貨店のお弁当を購入し、サンタのつもりで自分にプレゼント。理事長があいさつし、皿回しや玉すだれで楽しい一日になりました。

総務　立石　智子

厨房

訪問看護

デイサービスのむら

医務

今年も医療と介護・福祉の一体支援を
さらに充実できるように取り組んでいきます

地域生活支援ハウスのむら

ケアプランセンターのむら
地域生活支援・地域交流

小規模多機能型居宅介護のむら

祝★100歳★

地域生活支援ハウスのむらだより

職員の黒川さんによる祝いの舞

檜垣理事長と記念撮影

めでたいことに、ハウスのむらから二人目の快挙！利用者の前田宜一郎さんが一〇〇歳を迎えられました。高齢者の中でも一〇〇歳を迎えられる方はまだまだ少ないと思います。兵庫県・尼崎市からもたくさんのお祝いをいただきました。

今回、ご家族さんにも参加していただき、一〇〇歳を祝う会を開催しました。少し豪華に、お寿司を出前して、美味しくいただきました。スタッフによるお祝いの踊りも披露させていただき、大変喜ばれていました。

最後に、記念写真を撮らせていただき、「次は一〇五歳やね」と笑いながら、祝う会はおひらきとなりました。

小規模多機能型居宅介護のむら
中西　純平

利用者さん・職員で記念撮影

一緒にダンスを

生花教室

舞台の幕が上がりました。デンファレが一番先に飛び出しました。百合も大きな手を上げてリズムに合わせて踊りだし、それにつられて、スプレーカーネーション、スターチスも舞台の前に飛び出しました。

お花のラインダンスは楽しそう。幕も花につられてフワッとゆれて、リズムをきざみはじめました。皆さんもスカートをひるがえし、一緒に踊ってみませんか？

講師　田中アキエ

第222回　栄養教室

貧血が気になる人の食事

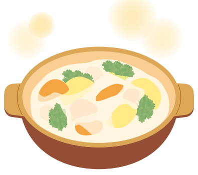
十二月二十一日、ハウスのむらで第二二二回栄養教室が開催されました。今回のテーマは「低カロリーでたっぷりいただく食事」です。メニューは、鮭のクリームシチュー、ブロッコリーサラダ、ロールパン、プチケーキ、季節の果物はイチゴです。

シチューの具に使用した鮭は肉にくらべてエネルギーを抑えられます。野菜は糖質の多いジャガイモではなく、白菜を使っています。シチューには食物繊維がたっぷりです。ブロッコリーサラダにはマヨネーズと酢を使用しています。

今回はクリスマスの献立です。色合いも良く、見た目も華やかで、一足早いクリスマスを感じることができ、参加者と一緒に楽しくお話しながら美味しくいただきました。

これからの季節はイベントが目白押しです。高カロリーの食事に気を付けてお過ごしください。

外来看護師　浦　千秋



健康一口アドバイス　357

リハビリ版　正月太りに気を付けましょう！

食べて・飲んで・寝て・体を動かさない日が続く年末年始の時期は、いわゆる「正月太り」に注意したいものです。

正月太り解消に運動はしたいけど激しい運動は苦手！という方に、今回はスロートレーニング（以下、スロトレ）という方法をご紹介します。

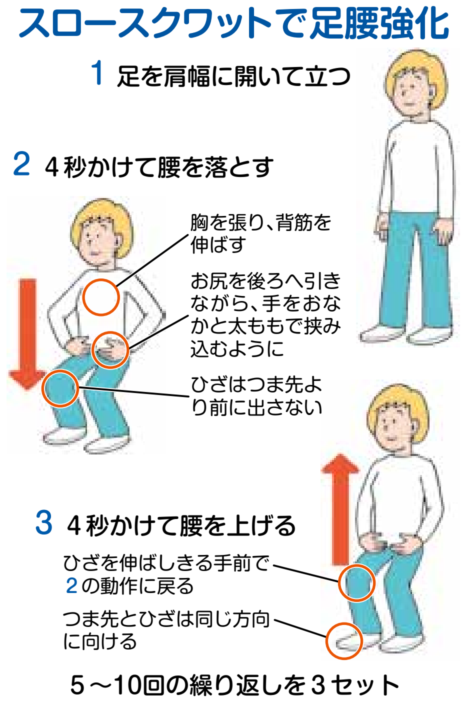
スロトレは比較的軽めの負荷を用いてゆっくりとした動作で行います。安全で効果的に行える筋力トレーニング（以下、筋トレ）として、近年高い注目を集めています。

ヒトの筋肉は加齢とともに萎縮します。筋肉量は二〇歳後半から減少を始め、八〇歳までに平均で四〇％以上が減少すると言われています。それらを予防するために最も効果的と言われているのが筋トレです。しかし筋肥大には高負荷の筋トレが必要で、通常の方法では必ずしも効果的とは言えません。ところが「じっくりと力を出し続ける」という動作の仕方を工夫したスロトレなら、軽い負荷でも高い筋肥大効果が期待できます。また高齢者においてもスロトレに有意な筋肥大効果があることも近年の研究により認められました。筋トレで筋肉量を増やすことにより基礎代謝量が向上します。基礎代謝量は日常生活での消費カロリーを増加させ痩せやすい体にもなります。

そこで今回はスロトレの中の運動の一つであるスクワットの運動方法をご紹介します。

スロトレ実施で正月太りを解消しましょう。

理学療法士　太田　智裕



みさき漁さんの似顔絵教室ギャラリー

生徒さんの作品

健康情報（兵庫県保険医協会）
—テレホンサービス—

①月のテーマ

月曜日　目のかゆみの対策と目薬の使い方
火曜日　生理痛（月経痛）について
水曜日　下肢静脈瘤の話
木曜日　脂肪肝の話
金土日　うつ病の家族を支えるために

※祝日は前日のテーマを放送します。1月のテーマは6日から放送します。

TEL フリーダイヤル　0120－979－451

お知らせ

生花教室
◎とき　1月15日（水）
1月29日（水）
2月5日（水）
午前10時～

手芸教室
◎とき　1月8日（水）
1月22日（水）
午前9時半～

栄養教室
◎とき　1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　1月20日（月）
午後1時～
◎ところ　野村医院　2階会議室
◎参加費　300円

似顔絵教室
◎とき　2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おりません。