



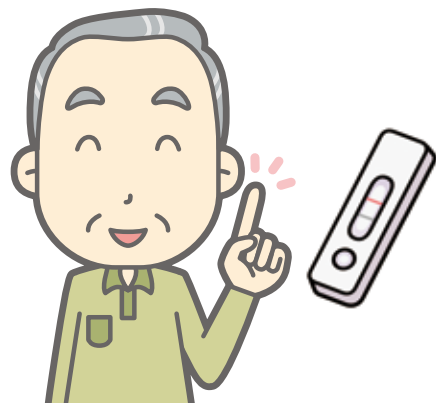
since1954

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

新型コロナウイルス 抗体検査について



八月より当院で実施しています

抗体とは？

ウイルスなどの病原体から体を守るための免疫です。

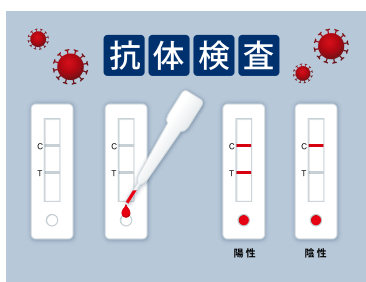
抗体検査

抗体検査は、元気な方が「過去に感染していたかどうか」を調べることができる検査です。血液で調べることができます。抗体検査で陽性であれば「今後、新型コロナウイルスには感染しない、もしくは感染しても軽症で済むかもしれません」（十分なデータがまだないため、断定はできません）。

PCR検査

一方、PCR検査は「今、感染しているかどうか」がわかる検査です。PCR検査は尼崎市で行う行政検査で、接触者外来（PCR外来）受診になりますので、**当院では行っておりません。**

その他、詳しくは担当医にご相談下さい。



予約外来のお知らせ

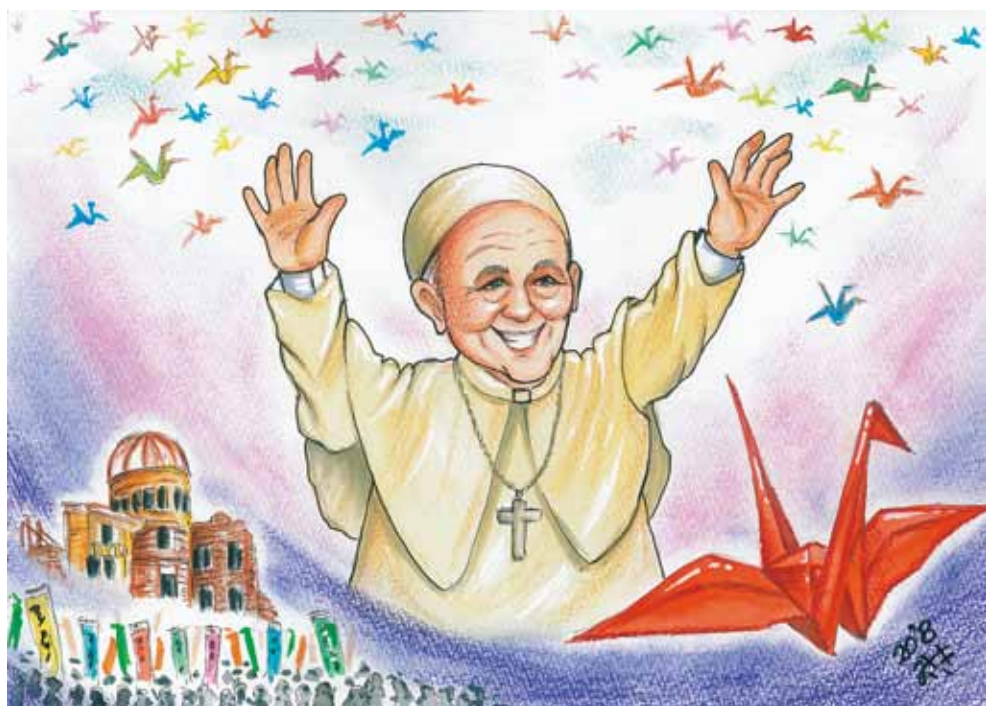
当院では、新型コロナウイルス感染予防・対策のため**下記のような症状**のある場合は、来院される前に電話でご相談ください。

☎06-6481-4207

- 熱のある方（数日前に熱があった方含む）
- 熱がなくても風邪症状がひとつでもある方（咳・鼻水・頭痛・喉の痛み・倦怠感・下痢・嘔吐等）
- 味覚・嗅覚異常のある方
- 呼吸器症状等がある方

夏期診療時間についてのお知らせ

今年もお盆期間は通常通り診療いたします。



核兵器のない世界実現へ

みさき漁

ふれあい

夏の風物詩・甲子園高校野球、春の選抜に続きコロナ禍で中止。球児の思いを察していたが、四七都道府県で独自大会が、甲子園では選抜出場校による交流試合が行われる。一試合とはいえ晴れ舞台、投げ打ち走り思う存分楽しんで欲しい。少年時の暑く、熱い夏を思い出す。♥原水爆禁止世界大会、広島・長崎とも今年はオンライン。国連軍縮問題担当上級代表・中満泉氏は、「核兵器廃絶は、国連の最優先課題の一つ、国際社会が団結し、核兵器のない世界実現へ共通の道程を示そう」と訴える。♥昨年、広島・長崎を訪れたフランシスコ教皇。「被爆者は、一九四五年八月に起こったことの恐ろしさと筆舌に尽くしがたい苦しみ、次世代に証言すること、共同意識の炎を灯し続けている。核兵器のない世界は可能であり、必要」と語る。♥三年前、核兵器禁止条約が国連会議で成立。実現させてきた被爆者を先頭に、した原水爆禁止運動。同条約への調印八二か国、批准四〇か国、条約発効まで後一〇か国。核兵器のない平和な世界へ一歩一歩近づいている。日本政府は、核抑止政策を転換し、戦争被爆国にふさわしく一日も早い調印・批准を。被爆七五周年、球児たちの姿も平和でこそ。

(GK)

手作りおやつ!

おはぎ作り



コロナ禍の中、地域交流イベントも自粛していますが、もちつき大会用に利用者さんからいただいたもち米を使い、ボランティアさん二人と厨房職員で、あんこ、きな粉、青のりの三種類のおはぎを作り、おやつに提供しました。

普段なら利用者さんと一緒に昔話などしながら、ワイワイ楽しく作るのですが、この時期ですで作る人も少人数に限定し、会話も出来るだけ控えて黙々と作業を進めました。みんな楽しんで活動は出来ませんでした。フロアにはあんこやきな粉の良い匂いが漂い、利用者さんが「出来た?」「美味しそう!」と作業を見に来てくれていました。いつもよりボリュームのあるおやつでしたが、みなさんたくさん食べていました。

もち米をいただきました奥

谷さんありがとうございました。

対策をしながら、少しでも楽しい気分を味わってもらえるような企画を考えていきたいと思っています。

社会福祉士 藤原 節子



地域生活支援
ハウスのむら
だより

募金のお礼

窓口等でみなさんからいただきました募金の中から三万円を兵庫新型コロナウイルス対策支援基金に寄付しました。ご協力ありがとうございました。引き続きよろしくお願いいたします。

振替払込請求書受領証

口座記号	094078
口座名義	兵庫県立大学
振込金額	¥200,000
振込元	(株) 和歌山県立大学
振込先	和歌山県立大学
振込日	02-07-02
振込場所	尼崎大物郵便局
振込手数料	(43488)
振込番号	N94160009

この受領証は、大切に保管してください。



デイサービスのむらで豚と餃子食べたいで外食に行ってきたわ」「和食で色々入った。今回は、一人一人、色んな声があがり、それぞれ希望の所へ行ってきました。少人数で行ったので、色々な話をしながらゆっくり食事ができたので、楽しかったです。」「私、中華」「私は、中華」

林 幸恵

少人数で外食へ



タニワタリを使って

今回の花材は、テッポウユリ、ジンジャー、ガーベラ、小菊、タニワタリの五種です。

タニワタリの葉は、中が広く、波打つ自然を表現できるので、自分の個性を表わすのに適した葉です。久しぶりの生花に、お花たちもうきうき、私もうきうき、心うきうき楽しみなから生けました。これからがんばりましょう。

講師 田中アキエ

生花教室



シールちぎりあ〜と「テッセンとキビタキ」



ジャバラカードケース

手芸教室の一品

久しぶりの楽しい時間

七月八日・二十二日 さん元気で過ごしては、コロナ対策で長らく「久しぶりやな」お休みさせていただいて「暇すぎてあかんわ」といた手芸教室が再開されました。三密を避けて、会場を当院の二階から旧赤とんぼの里へ移しまして、1m以上離れて座ってもらった。「広くていいね」「皆、教室型に机

を並べて、検温や消毒を
しての教室でしたが、参加者の元気な姿を見ることができた楽しい時間でした。お互いに元気を分かち合っておられたことがとても印象的でした。

総務 立石 智子

第187回 糖尿病教室

脱水予防について



七月二十日、五ヶ月ぶりに第一八七回糖尿病教室が開催されました。新型コロナウイルス対策で、消毒と換気を徹底しながら、運動と勉強を行いました。

まずは、椅子に座ったまま手足を動かす「いすいっすー体操」を行いました。久

しぶりの運動のためか、どんどん手足が上からなくなっていきました。

続いて、笠井管理栄養士より、脱水症についての話がありました。



飲み物から摂る水分量は、一日あたり、1・2〜1・5程度を目安にします。カフェインが入っているものやアレが近くなってしまう



生活に合わせ、起床時、朝食、十時、昼食、十五時、夕食、入浴時、就寝前など、水分を摂る時間を決め習慣にすることをすすめます。いつも以上に汗をかいたときは、その分も水分を摂ることが必要です。

暑さが厳しくなってきましたが、水分をしっかり摂り、三食きちんと食べて夏を乗り切りましょう。

理学療法士 前田 晃英

私の健康づくり⑦

職員ソレーエッセイ

野菜作りで自然に触れる

私の健康法といえば、休日は自然に触れながら身体を動かしていることです。うか。五年程前から実家の畑を休日手伝うようになりました。

今年の春も畑を耕し、土作りをし、六月に育った黒豆の苗を畑一面に植えました。肥料をやり、日照りや、水の心配をしながら、



は、田畑の景色を見渡しながからウォーキングをしています。四季の移ろいを感じながら、気分転換やストレス発散が自然とできていると思います。それが私の健康法です。

管理栄養士 笠井 裕美

栄養ニュース

-239-

食中毒を 予防しよう

管理栄養士 笠井 裕美

食中毒は、原因となる細菌やウイルスなどに汚染された食べ物を食べることによ



て、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が起きます。家庭での発生は全体の第二位となっており、家庭での食中毒予防も大切です。

家庭でできる食中毒の予防方法を六つあげてみます。

- ①買った物をしたら寄り道せず、まっすぐ帰る。肉や魚など生鮮食品を買った場合は保冷剤を使用する。
- ②買った物から帰ったらすぐに冷蔵庫にしまう。
- ③料理をする前はしっかり手を洗う。
- ④包丁、まな板は加熱せずに食べる食品から先に使用する。肉や魚を先に調理した場合は、包丁、まな板を良く洗い、熱湯をかける。
- ⑤食事の前にも手を洗う。出来上がったものを長時間常温で放置しない。
- ⑥残った料理を保存するときには、清潔な容器で保存し、食べる前には再度しっかり加熱する。

作ってみよう栄養教室での一品

わかめとたこのピリ辛炒め

■材料(2人分)

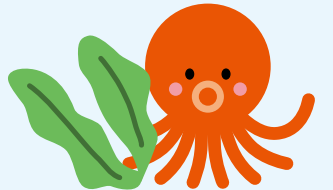
- ・わかめ(塩蔵).....100g
- ・ゆでたこ.....80g
- ・万能ねぎ.....4本
- ・しょうが.....小さじ1かけ
- ・ごま油.....大さじ1
- ・豆板醤.....小さじ1/2
- ・酒.....大さじ1
- ・しょうゆ.....大さじ1

〈作り方〉

- ①わかめは洗って水で戻し、3cm長さに切る。
- ②万能ねぎは3cm長さに切る。しょうがは千切りにする。
- ③たこは薄切りにする。
- ④フライパンにごま油と豆板醤を入れ、弱めの中火で10秒程炒める。強火にして、わかめ、しょうがを入れて手早く炒める。
- ⑤酒、しょうゆで調味し、最後に、たこ、万能ねぎを混ぜる。

ひとり111kcal

※わかめはミネラル、ビタミンB群、カロテンも豊富です。



健康一口 アドバイス

363

前立腺は、精液の一部となる前立腺液を分泌し、膀胱と共に排尿を調節するほか、男性ホルモンと密接に関係しています。

前立腺は、精液の一部となる前立腺液を分泌し、膀胱と共に排尿を調節するほか、男性ホルモンと密接に関係しています。

前立腺の病気について

- ・尿が出るまでに時間がかかる。
- ・尿が出終わるまでに時間がかかる。
- ・排尿後も尿が残っている感じがしてスッキリしない。

とともに増加する病気で、前立腺が肥大化することで尿道を圧迫し、膀胱を刺激して様々な症状が起きます。治療法は、薬物療法、手術療法、カテーテル留置、自然療法、前立腺の病気に伴う症状

- ・眠ってから何回も排尿に起きることがある。
- ・トイレまで間に合わずに漏れてしまう。

医務 柳澤 知子



短歌

被爆七十五年ヒロシマ・ナガサキ

コロナ禍の 平和行進 エ夫して
全国各地で アピールするなり
被爆せし 身内の者 今はなく
七十五年の 遠き歲月

—西澤 求甫—

お知らせ

※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。

生花教室

◎とき 8月19日(水)
9月2日(水)
午前10時〜

糖尿病教室

◎とき 8月17日(月)
午後1時〜
◎ところ 野村医院
2階会議室
◎参加費 300円

手芸教室

◎とき 8月12日(水)
8月26日(水)
午前9時半〜

似顔絵教室

◎とき 9月3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
※新型コロナウイルスの影響により、栄養教室は当面の間休止させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

⑧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 小児の血尿・蛋白尿
- 火曜日 診療報酬改定で何が変わったか
- 水曜日 便に血が混じる病気—潰瘍性大腸炎—
- 木曜日 頭を打った時
- 金土日 顔の皮膚炎

※10日〜13日は金土日曜日のテーマを放送します。

TELフリーダイヤル0120-979-451

みさき漁さんの
似顔絵教室
ギャラリ—



生徒さんの作品

