since1954 2021 6月

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



息子さんと一緒に檜垣医師と記念撮影をする杉村敏子さん

百歳を迎えられ、お祝いに似顔絵を贈呈しました。

足が悪くなって踊れませんが、姿勢はとてもきれ 間、日本舞踊を続けてこられ、十年間、 えておられました。健康の秘訣は?とお聞きする いです」と語られていました。 と、お嫁さんが「長く続けてきた日本舞踊。 十四年前に尼崎市に嫁いでこられました。四十年 これからもお元気で私たち職員に元気を与えて 杉村さんの故郷は旧氷上郡(現丹波市) 百歳のお誕生日おめでとうございます。 CANDER SERVICE AND EXPORTABLE SERVICE SERVICE AND EXPORTABLE SERVICE SERVICE SERVICE SERVIC 管理栄養士 笠井 教室で教 で、 今は

コロナ対応には、

止は八○%前後、

五.

三%と急落。

率は三一~四 み増加、支持 上一%と軒並

支持が四五~

マスコミ世論

五月中旬の

ないが七〇%前後。コロ

ました。自分が医師になり野 なりたいと考えております。 歴が長く、できるだけ整形外 すが、救命センターでの勤務 門とさせていただいておりま 現在に至るまで整形外科を専 像もしておりませんでした。 村医院で働いていることは想 怪我や病気になると故野村院 の出身で、子どもの時は何か と申します。私は元々大物町 出端祥成(でばた・ひろしげ) させていただいております 科以外の診療もできるように 長先生にお世話になっており 野村医院で整形外科を担当

当院整形外科へ 床ずれなどの相談は

れを望む向きもありますが、 ありたいと考えております。 私はいわゆるかかりつけ医で る医療があり、患者さんもそ 昨今、専門化・細分化され

> 日の診察ですが、その間も症 ると思われます。そうした際 ができてもどこにかかったら 科です。ご高齢の方は床ずれ のは火傷や褥瘡など傷口の外 その中でもあえて専門とする 看護師と連絡が取れる体制に 状に変化がある際には、当院 良いのかわからない場合もあ ください。現在月曜日と土曜 には遠慮なく当院までご相談 しております。

19時、土曜4~7時です」 |整形外科の診療日は月曜17



けられ、 考えております。また、身体 らっしゃるかと存じます。 障害者認定も指定医となって を自宅近くでお望みの方もい おりますので、お困りの方は られると思われますが、身体 り良い計画を作成できればと 慮なく受診していただき、よ な援助が必要な患者さんもお に不自由が生じており、公的 になれるかと存じます。 ご相談いただけましたらお力 リハビリテーション 遠

命の尊重を優先に!

大正十年生まれの杉村敏子さんが五月十六日で

みさき漁

限ると、 な数字が軒並み。 ナ不信・五輪不信の深刻 %、支持しない六四・ 内閣支持一六• 都内に

は、IOCって何様!事態宣言中でも開催」にの内閣参与は退職。「緊急 催・解散総選挙へ」、これ の選手・国民が望む大会 等、開催へまっしぐら。コ 種、検査センター開設で者へのワクチン優先接 だし、厚労・総務両省の は高齢者七月末完了、一 四%の調査も♥ワクチン は「さざなみ・屁みたい」 こそ」という創造力はな 六万件のPCR検査実施 ンティア募集、選手・関係 して、 悶々としながら右往左往 を開設、民間委託費用は 大阪では自衛隊を動員 官僚は連休中も全国の首 日百万件接種を突然言い いのか?♥日本のコロナ ロナをのり越え、「すべて は感染対策を充分取ると 長等に電話で依頼。東京・ ♥医療現場は崩壊。五輪 二十億超とも。高齢者は、 し、大規模接種センター 「ワクチン接種・五輪開 医療従事者のボラ

れでも、未来に希望は持 ♥菅政治への無力感・懐負のスパイダルはご免だ 疑心に苛まれる日々…そ 突入か!命を尊重しないがシナリオ?暴走モード

身体障害者認定なども ご相談ください ハビリの計画作成、

それから、他院で手術を受

健康一

梅雨の時期がやってきま

起こりやすいものです。 きの低下、

★自律神経とは?

感神経は起きている時、 の二つに分類されます。交 す。交感神経と副交感神経 調子を整えてくれる神経で コントロールして、身体の 内臓や血管などの働きを

の抵抗力・免疫力が弱くな や気温の変化が激しくなる ってしまうといった変化も した。湿度が上がり、気圧 この季節は、自律神経の働 内臓機能や身体

の症状が現れます。変化に す。発汗・ほてり・のぼせ の機能を整えようと働きま するため、自律神経は身体 ンスが崩れやすくなりま す。その時、一時的にバラ

②疲れを感じたら身体を休 めましょう

対応できるような服装が理

天候不順で梅雨寒と真夏 鉄・亜鉛)は自律神経の働 消化不良を悪化させます。 、カルシウム・カリウム・

す。ビタミン・ミネラル かきづらく、身体に水分が たまりやすくなります。こ そして、湿度が高いと汗を べがちですが、冷たい物は た、暑い日は冷たい物を食 起こしやすくなります。 れはむくみの原因になりま



気圧や気温の変化に対応 梅雨 の体調変化につい

副交感神経は寝ている時、 リラックスしている時の神 張している時の神経です。 ①脱ぎ着しやすい洋服を選 ★梅雨の時期にできる自律 神経の整え方

③バランスの良い食事を心 康につながります。 くり身体を休めることが健 ないと!は危険です。ゆっ ないうちに大きなエネルギ す。もうちょっとがんばら ーを使って疲れがたまりま 日が交互に現れると、知ら

④適度な運動を心がけまし

湿度が高いと消化不良を

束も見えない中、 なと感じる程度の運動は自 律神経の働きを高めます。 新型コロナウイルスの収 自律神経

を高めて健康に気を付けた

訪問看護師 餘家千寿子

古いタオルなど綿100%の布を適 当な大きさに切ってご利用者の排泄

のお世話に使用 させていただき ます。

お家にある綿 の布をご提供い ただけません か?ご連絡いた だけましたら取 りに伺います。

地域生活支援ハウスのむら

大物町1丁目10-17 TEL:06-6487-0161 取には注意が必要です。 す。※腎臓機能が低下して きを整える作用もありま いる時はカリウムの過剰摂

での体操やストレッチがお すすめです。気持ちがいい 天候の悪い日でも、室内

短 オリンピック惨歌

生命より 大事なもの が

そもそもが

買収五輪で

はじまって

あるらし

オリンピッ ク 亡者連中

金の亡者の /押し大会

求甫



-248-

裕美

①細菌・ウイルスをつけない

食品を扱う前に手を洗いま

毒予防の三原則」をご紹介し

②細菌・ウイルスを増やさな く洗って乾燥させましょう。 望ましいです。使った後は良 魚用と、野菜用に分けるのが しょう。まな板や包丁は肉・ 細菌やウイルスが増える温

定期的に消毒しましょう。加 ③細菌・ウイルスをやっつけ 凍庫に入れましょう。 調理器具は漂白剤や熱湯で

が増えやすく、多発する季節 だといわれています。「食中

する場合はすぐに冷蔵庫・冷 早めに食べるようにし、保存 るだけ避けましょう。食品は

っているか確認しましょう。 熱する料理は中心まで火が通

> どうぞよろしくお願い致し がんばっていきますので、

> > T E L

フリーダイヤル

0120-979-451

ただけるように、一生懸命

髙温・多湿で細菌やウイルス していますが、特に梅雨時は 食中毒は一年を通して発生

前後です。この温度帯をでき

度帯は人の体温に近い三五度



新入職員紹介



ハウスのむら

厨房スタッフ 明美 光永

テレホンサービス

健康情報

(兵庫県保険医協会)

6 月のテ

支援ハウスのむらに厨房・

三月八日より、地域生活

調理員として配属になりま

した、光永明美と申します。 利用者の方々に喜んでい

> 火曜日 水曜日 子宮頸がんとワクチンについて 皮膚の扁平苔癬

建物解体によるアスベスト木曜日 新型コロナと歯科検診

お知らせ

新型コロナウイルスワクチン金土日

※新型コロナウイルスの影響により、教 室関係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。