



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。

コロナ禍での生活も今年で二年になります。野村医院もこの間、地域の診療所として、この新型コロナウイルスと向き合ってきました。一つは、野村医院と介護施設である「地域生活支援ハウスのむら」での徹底した感染対策により、クラスターを発生させることなくやってこられました。次に、発熱外来として当院の駐車場にユニットハウスを設置し、風邪などの症状がある患者さんを場所と時間を分けて診察し、新型コロナウイルス患者さんの診断に努めてきました。そして、昨年五月より診療所での新型コロナウイルスに対するワクチン接種も始まりましたが、これも積極的に取り入れ、かかりつけ以外にも多くの方々に接種することができました。こうした新型コロナウイルスに対する当院職員による医療従事者としての取り組みを誇りに思っています。

昨年十二月は日本において新型コロナウイルス感染者は少ない状況に制御されていきました。これは諸外国に比べ、日本人のワクチン接種率とマスク使用率が高く、それらが相まった結果ではないかと思っております。しかし一方で、同じ頃よりオミクロン変異株が出現し世界に広がり、デルタ株に取って代わろうとしています。

新型コロナウイルスはこのように変異を繰り返しますが、最終的にはウイルスの進化の最終段階である感染力が強く毒性が低い、宿主と共存できる風邪のようなウイルスに変異することを期待しています。あるいは、ワクチン接種がさらに進み、内服薬などの新たな治療薬により新型コロナウイルスがインフルエンザウイルスと同じように対応できるようになり、以前のような日常を取り戻せることを祈るばかりです。

まだまだ続く厳しいコロナ禍の中でも、医療と介護が連携し、当法人の理念である、「地域に根ざし人々の生きるを支える」ことができればと思います。今後とも何卒宜しくお願い申し上げます。

謹んで新年のお慶びを申し上げます

二〇二二年 元旦

医療法人社団 秀和会

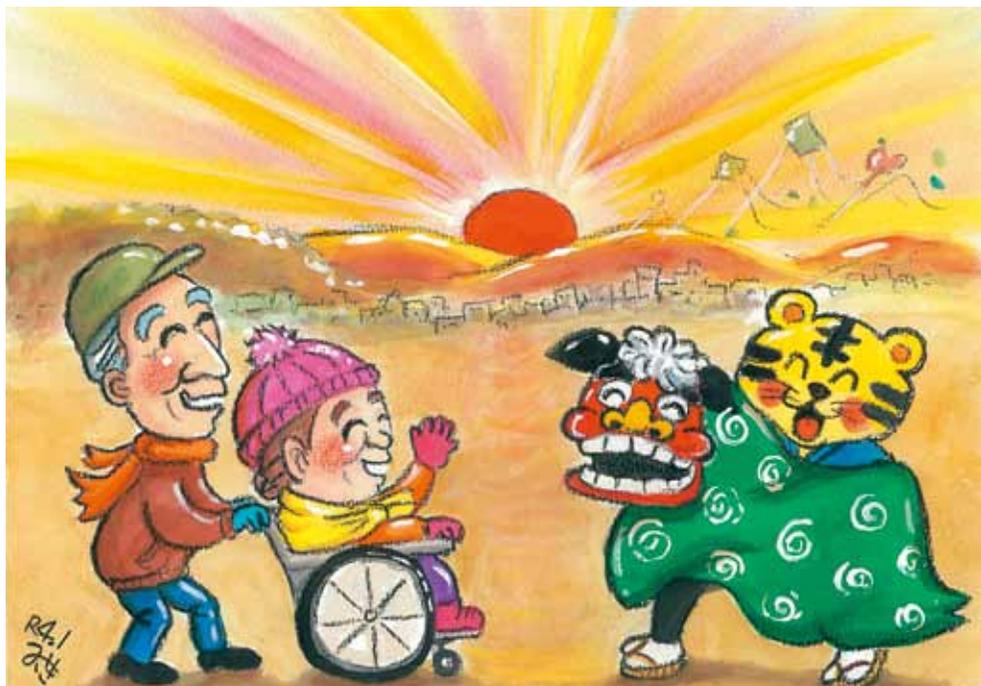
野村医院

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

地域に根ざした医療と介護を

みさき漁



ことしは

2022年

大正111年

昭和97年

平成34年

令和4年

寅年





2022

あけましておめでとうございます 寅

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



地域生活支援
ハウスのむら
だより



のむらカフェ

サンタの
カップケーキ



毎月一回、おやつ時間に普段のおやつとは少し違ったデザートを利用者の方々に提供しています。

昨年の十二月は、クリスマスにちなんでサンタのカップケーキを作りました。作業中に利用者の方々が見に来られて、「可愛いねえ」「繊細な作業で大変ねえ」ととても嬉しくなりました。次回も利用者の方々に喜んでもらえるように美味しいおやつを頑張って作りたいです。

厨房 山田 規子





医務



小規模多機能型居宅介護のむら



厨房

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



訪問看護ステーションのむら



デイサービスのむら



四令
年和

作ってみよう栄養教室での一品

煮ごぼう

■材料(4人分)

- ・ごぼう..... 1本(200g)
- ・水..... 1カップ
- ・煮干し(乾燥)..... 5g
- ・砂糖..... 大さじ1
- ・醤油..... 大さじ2
- ・いり白ごま..... 大さじ3

〈作り方〉

- ①ごぼうは皮付きのまま、たわしなどで洗い、5cmの長さに切る。
- ②鍋に分量の水と煮干しを入れて中火にかけ、①を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③砂糖と醤油を加え、汁気がなくなるまで煮詰める。ごまをまぶす。 ひとり86kcal

※ごぼうは整腸効果がある食物繊維を豊富に含んでいます。ごぼうは地中に根を張り力強く成長することから「延命長寿の象徴」とされています。



寒さが厳しくなってくるこの季節、体重が増えてしまう人が多いのではないのでしょうか。その原因としては、年末年始などの食べ過ぎと寒さによる運動不足で「摂取するエネルギー」消費するエネルギー」となることが考えられます。気温の低い冬は、体温を維持するためのエネルギーを多く使います。基礎代謝も夏に比べると10%近く高くなると言われています。適切な運動を続けければ運動の成果が出やすい季節です。食事の面

では糖質の摂り過ぎに気を付けてみましょう。お雑煮の餅は2個までにする、甘い物を食べたら飲み物は砂糖なしにするなど、ルールを自分の中で決めて心がけると、過剰な摂取カロリーは増えにくくなります。また、体重を毎日量ることで、食べ過ぎにブレーキをかけましょう。

栄養ニューズ -252-

冬の肥満を予防しよう

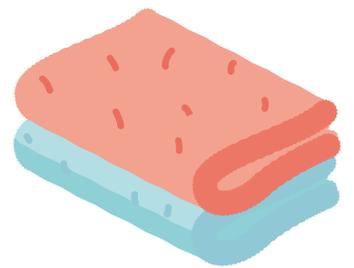
管理栄養士 笠井 裕美

- ぶり照り焼き (1切れ: 50g) 150kcal
- お雑煮 (1人前) 200kcal
- 焼きもち (50g × 2個) 230kcal
- 栗きんとん (1個: 50g) 100kcal
- だて巻き (2切れ: 40g) 80kcal
- 黒豆 (豆皿1杯: 30g) 130kcal

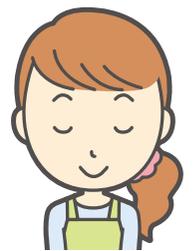
古いタオルをご提供ください

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。



ご協力
お願いします!



地域生活支援ハウスのむら
大物町1丁目10-17
TEL:06-6487-0161

健康一口アドバイス

379

変形や痛みの原因になりかねません。今回は痛みの訴えの多い膝についてです。各研究者によっても諸説あります。もし、膝がなかったら? 歩く、立ち上がる、座る、ジャンプすることは出来なくはありません。出来なくはないというのは、可能だけれどかなりの身体能力が

がかかって痛めたり、膝まわりの筋肉が疲れやすくなります。さらに代償(身体の機能の一部が失われた場合に、本来その機能を果たす部位とは別の部位が、その機能を補完するように機能すること)で使う部位が過負荷となり、痛めることに繋がってしまいます。そこで、膝を楽に使う練

膝の動作について

リハビリ版

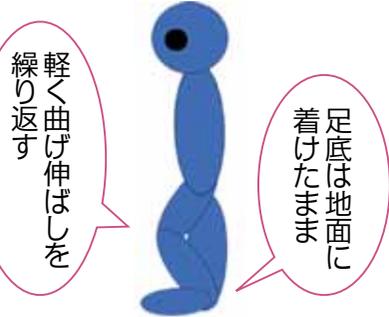
映画に出てくる登場人物にはそれぞれ何かしらの役割があり、この人物は何のためにいるのだろうかと考えながら観ることがしばしばあります。主人公を導く人であったり、成長するための犠牲となったり(個人的には映画を盛り上げるために簡単に命が捨てられていくのは安易な発想だと思えますが...)、あるいは引き立て役であったり。人の身体にもそれぞれ役割があり、誤った使い方をすると

求められます。膝が伸びたり曲がったりすることで、日常の動作が行いやすくなっているということです。膝で支えようと固めてしまつと、歩行や立ち上がる際に自然に膝を動かすことが出来ず、ひいては滑らかな動作が出来なくなってしまう。動作中の衝撃を膝で吸収できず、膝に負荷

習を一つ。立った姿勢で、片手で手すり等を軽く持ちます。両方の足底は地面に着けたまま、体重をかけずに片方の膝を軽く曲げ伸ばしを繰り返します。楽に動かすことが出来れば、体重をかけながら膝の曲げ伸ばしを行います。動き難い、ぎこちなくなつたという方は、つま先を広げたり

閉じたりと向きを変えてみる、全体的に体重を前の方にかけてみたり後方にかけてみたりと、少しずつ重心を移動しつつ行ってみて下さい。その中で軽く動くポイントが見つかるかもしれません。それが見つかったらその姿勢のまま歩いてみて下さい。少しでも楽に動けたらその姿勢があなたにとってのキレイな姿勢だと思われます。

理学療法士 前田 晃英



軽く曲げ伸ばしを繰り返す

足底は地面に着けたまま

お知らせ

※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いております。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。

①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—

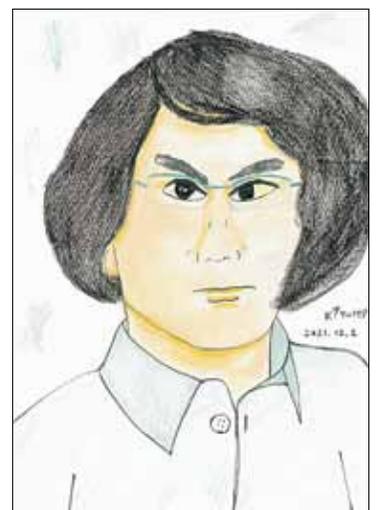
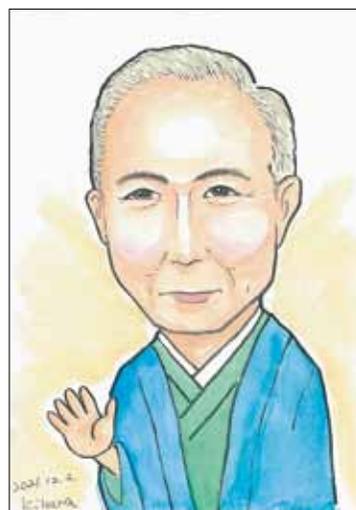
- 月曜日 女性の外陰部のかゆみと治療
- 火曜日 歯医者さんが往診してくれる?
- 水曜日 シェーグレン症候群
↳涙や唾液が出ない病気
- 木曜日 淋菌感染症(淋病)
- 金土日 心身症

※10日(月・祝)は金土日のテーマを放送します。1月のテーマは6日(木)から放送します。

TELフリーダイヤル 0120-979-451

みぞき漁さんの

似顔絵教室ギャラリー



生徒さんの作品