



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



訪問看護ステーションのむらが 24時間対応へ



皆さん、はじめまして、こ

問わず、いつでも看護師と連
絡が取れます。夜間・祝日の
緊急訪問もさせて頂きます。

「顔を見たらホッと安心でき
る」ケアを心がけておりま
す。

訪問看護ステーションのむら
の所長を務めさせて頂いてお
ります、餘家と申します。た
くさんの利用者の方々のおか
げで、訪問看護ステーション
のむらは、十八年目を迎える
ことができました。

最近、お薬の飲み忘れがあ
る、点滴が必要だけど通院す
るには体がしんどい、とにか
く看護師と話がしたい、こん
なお手伝いをしてほしい、こ
んなことが困っている等、ど
んな些細なことでもかまいま
せん。定期的に看護師が訪問
し、お手伝いさせて頂きま
す。ご本人だけではなく、ご
家族からのご相談も大歓迎で
す。大切な大切なご家族のケ
ア・サポートを私たちも一緒
にお手伝いさせて頂きたい。

訪問看護ステーションに
は、看護師以外に理学療法士
も在籍しております。看護師
の視点だけではなく、理学療
法士とも意見交換し、チーム
みんなで関わってまいりま
す。理学療法士の訪問リハビ
リも行っています。医療保
険・介護保険での訪問看護が
利用できます。ぜひ一度、私
たちにご相談下さい。

このたび、もっともっと皆
さんのご自宅での生活をサポ
ートさせて頂きたく、四月か
ら二十四時間体制に移行させ
ていただくことになりました。
不安なことがあれば夜間

にお手伝いさせて頂きたい。

訪問看護ステーションのむら
餘家千寿子

水本

どんな相談でもお任せください！

訪問看護のエキスパート！



利用者さんだけでなく、スタッ
フからの信頼もピカイチです！

太田



どんな利用者さんでも笑顔にし
ちゃう、とってもチャームング
です！

木村

餘家



皆さんとの関わりに日々幸せを
感じています！

吉村



若さからは想像できない、しつ
かり者。とっても優しいです！

振替払込請求書兼受領証

口座記号番号	011100
加入者氏名	日本赤十字社兵庫支部
金額	千：百：十：万：千：百：十：円 ¥100.00
お名前	野村医院
依頼人	窓口募金
料金	0円
備考	免除金払 (43488) N94180002

窓口に設置している募金箱から、一万円を日本赤十
字社に寄付しました。ご協力ありがとうございました。

災害募金にご協力 ありがとうございました



核廃絶のため批准を

みさき漁

ふれあい

今年の大きな関心事のひとつ、核兵器禁止条約の署名国と批准国が増えるか。昨年一月発行した核兵器禁止条約は、現在署名国八六、批准国五九。三月に予定された締結国会議は再び延期、世界で核廃絶の機運が高まっているなかで残念。核兵器保有国や核の傘政策の日本はオブザーバー参加さえ拒否、ドイツやノルウェーの参加表明は明るい。アメリカでは、一四〇〇市で構成する「全米市長会議」が米政府に核兵器禁止条約を歓迎するよう決議、核兵器への投資を止め莫大な費用を気候変動対策や再生可能エネルギーに使うべき（アイオワ州ディモンのカウニー市長）の声も。また、核兵器関連企業への投資を制限するという金融機関は百を超え、一六〇兆円の投資が阻止され、核兵器禁止条約が規範を変え金融機関の先導者は新たな核軍拡競争を拒否している（ICANフィン事務局長）。世界の世論は変化している。それにしてもコロナ第六波の感染力は凄まじい。それにしても政府の対策は後手後手、二年間の教訓や課題、科学的見地はおろそかにし、安心できる対策が見えてこない。身近にコロナ感染が押し寄せ、縛りがキツイ。こんな時だからこそ、家族も職場の仲間もお互いを思いやり、改めて初心を振り返ることも大切では。春よ来い！早く来い！（GK）

健康一口アドバイス

381

人間の体というのは、たいへん精巧に出来ています。その人にとって必要な器官は、必要に応じて働きを維持し、働きや大きさを増強させることもあります。ところが、不必要なところはどんどん退化していったり、やせ衰え、機能も低下します。

例えば足を骨折してギプスをつけていると、治ったあと、ギプスを外した足が細くなってしまった経験をお持ちの方もいると思います。つまり、足を使わずにいたために、骨も細くなるし、筋肉もやせてしまうのです。使わない足は不要なものと認識したわけです。

ギプスをはめるというのは極端な場合ですが、私たちが日常生活の中で、いわゆる運動不足の状態になっていると、似たような現象が、骨や筋肉だけではなく、全身の臓器や器官にも起こる可能性があるのです。肺などの呼吸器も、心臓・血管などの循環器も、胃腸や肝臓などの消化器も、さらには脳の働きも、運動不足の状態がつづくとその働きが低下してくるのです。ですから、日常生活の中で適度な運動というのは、とても大切なのです。

運動不足は心身の能力を衰えさせる

- 適度な運動はこれだけの効用があります。
- (1)呼吸機能を高める…肺の弾力を保ち、酸素を取り込む能力を高めます。
 - (2)心臓の働きを高める…心臓は筋肉の塊なので、強い働きをさせれば筋力も強化され、予備能力も高まります。
 - (3)血管の老化を防ぐ…血管の弾力を保ち高血圧を予防します。適度な運動は善玉コレステロール（HDL）を増やすなど、動脈硬化の予防に役立ちます。
 - (4)消化器の働きを高める…栄養を消費するので食欲も増し、栄養の作り替え作業をしています。
 - (5)肥満の防止・解消に役立つ…エネルギー消費が増えるので、肥満の解消や予防に大切です。肥満は動脈硬化や高血圧、糖尿病、高尿酸血症の重要な原因ですから、その予防に役立ちます。
 - (6)自律神経の働きを調整する…自律神経というのは、私たちの意思とは関係なく、身体諸器官を働かせている神経です。ストレスやホルモンなどの作用で働きの乱れることがあるのですが、運動をすると活発に働かなければならないので、乱れが調整されます。
 - (7)脳の働きを活性化…運動をすることで手足やその他の運動を司っている脳の広い範囲が活動を始め、視覚・触覚・聴覚などの感覚神経も働き、ここから取り入れた信号を判断し、いろいろな命令を出すなど、脳が活性化し、老化学予防にもなります。
 - (8)骨を丈夫にし、筋力を強化する…骨折などのけがを防ぎ、腰痛・膝痛・五十肩など、骨や筋肉の痛みを予防します。
 - (9)ストレス解消に役立つ…運動をすると身体的ストレスがかかります。そのときには心身とも緊張しますが、運動を終えて緊張がゆるむと、精神的



緊張も一緒にほぐれ、心身のストレス解消に役立ちます。

(10)その他の効果…不眠症を解消します。免疫力や自然治癒力が高まり、病気の予防や治療に役立つともいわれます。意欲を高めることで、精神の老化防止や病気の人の回復力を強めます。

なお、高血圧、高脂血症、心臓病、糖尿病、高尿酸血症など、病気をお持ちの方が運動を始めるときは必ず、かかりつけ医または当院の理学療法士の指導を受けてから運動を行って下さい。

訪問看護ステーションのむら

太田 智裕



「クイズで考える 新型コロナ禍での日本の社会保障」に取り組んでいます

待合室に設置していますので、ご協力をお願いいたします

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。

短歌

「沖縄本土復帰五〇年」

復帰した五〇年は何だった
沖縄差別 今も続けり
米軍の 入国検査 何もせず
コロナなんでもフリーパスなり

— 西澤 求甫 —

③月のテーマ

— テレホンサービス —

月曜日／高齢女性の婦人病
火曜日／小児気管支喘息
水曜日／ピロリ菌ヘリコバクターピロリについて
木曜日／耳鳴りでお悩みの方へ
金曜日／新型コロナウイルス感染症のこれから

※21日（月）祝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

健康情報

（兵庫県保険医協会）

New Face

新入職員紹介



訪問看護ステーションのむら
よしむら ま 希
吉村 麻希



訪問看護ステーションのむら
きむら ゆ み
木村 由美

昨年十一月に入職した訪問看護師の吉村麻希と申します。患者さんに来てもらって良かったと思われるような看護を提供できるように頑張っておりますので、よろしくお祈り致します。

昨年十一月に入職した訪問看護師の木村由美と申します。いつも笑顔で訪問します。これからもよろしくお祈り致します。