



since 1954

# 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・笠井 裕美

## 糖尿病・内分泌内科

診療をおこなっています

水曜日

午後2時から7時まで

(毎月第一水曜は午後2時から5時まで)



糖尿病や甲状腺機能低下症などが代表的な内分泌系の疾患です。糖尿病が気になる、つかれやすいなどの症状がある方はお気軽にご相談ください。

※診療は来院順です。あらかじめご了承ください。

### 夏季診療時間変更のお知らせ

8月13日～16日の平日は通常午後7時までのところを午後5時までに変更いたします。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

日付	8月									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
時間	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
午前9時～正午	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
午後2時～7時 (土曜は2時～5時)	5時 まで	×	×	5時 まで	5時 まで	5時 まで	5時 まで	5時 まで	×	

### 特定健診は野村医院で!

特定健診は、主に高血圧、糖尿病、脂質異常症など慢性疾患の予防、重症化を防ぐことに重点をおいた健診です。

対象者：尼崎市国民健康保険加入の40歳以上74歳以下の方

尼崎市から送られた受診券(裏側の質問票を記入)、と健康保険証を窓口にご提示ください。※健康保険証がないと受診できませんのでご注意ください。

結果は1か月程でご自宅に郵送されます。結果をご覧になり、不明な点、相談等ございましたら、健診結果をもって来院ください。医師より説明いたします。

また、健診の結果『特定保健指導』の対象になられた方には、当院の管理栄養士が食生活等についてアドバイスいたします。※保健指導は予約制です。

特定健診について不明な点がございましたら、電話、窓口で気軽にお問い合わせください。

## 70周年記念のつどい 野村医院



令和6年9月22日(日曜日)

地域生活支援ハウスのむら1階

10:00～11:30 参加費無料

二胡の演奏・抽選会などあります

申込〆切  
8月末日

【お問い合わせ先】野村医院70周年記念のつどい実行委員会

TEL 06-6481-4207 FAX 06-6401-6392

参加申し込み 2024年 月 日

氏名 参加 ( ) 人

住所

TEL ( ) -

野村医院70周年ハウス・訪問看護ステーションのむら21周年

現行の保険証を残して下さい

みさき漁



### ふれあい

政府は現行の健康保険証を今年12月に廃止する方針ですが、代わりにとなるマイナ保険証の利用率は5月時点で7・73%です。(ちなみに国家公務員の3月時点の利用率は5・73%) この利用率低迷を受け、河野太郎デジタル相は6月に、医療機関で「保険証を」という声かけになってしまっていると言っています。マイナ保険証の利用が進まない原因を「マイナ保険証を」と案内しない病院や薬局での窓口対応が悪いと責任転嫁しています。また、厚生労働省はマイナ保険証の利用者を一定以上増やした医療機関に対して支給する一時金を倍増させる方針を打ち出しました。このため予算を217億円計上し健康保険証の廃止に取り組み強引な政策です。これ以上、医療機関を巻き込まないでいただきたい!! マイナ保険証が普及しないのは、国民がメリットを感じないからです。現行の保険証一枚あれば、患者の受診のための必要な情報がすべてわかり、平等に日本でどこでも医療を受けることができず。なんの不便も感じない素晴らしい制度です。保険証を残せば、保険証代行として発行する「資格確認書」を自治体は発行する必要はなくなり、自治体の負担も減少します。政府は現行の保険証を残すだけでいいのです!! (H・N)

### 年に1度のあたのしみ!

# ケーキ バイキング



今年も、あっとい間に1年の折り返し。小規模のお部屋は雨のイメージ。デイサービスの部屋は紫陽花のイメージ。

6月に入りケーキバイキングの日を迎えることになりました。初めてケーキバイキングに参加された方に「年に一度のイベントです」とお伝えすると「こんな素敵な日に来られて幸せです」と喜びの言葉を聞かせて頂き、席を立ち、何度も何度もおかわりして満喫されている姿がとても印象的でした。

「メロン ケーキ」  
「あっ！私もメロンケーキが欲しい」

最後に利用者の方から感謝の言葉を頂戴し、優しい笑顔を見て、元気が出ました。「ありがとうございました。奇跡の言葉ですね。ハウスのむら 厨房 光永明美



厨房 光永明美

## いきいき体操教室

### 継続は力なり

新型コロナウイルスの蔓延が落ち着き、地域の方の健康増進やコミュニティを設けようと、2022年4月から当院リハビリ室で「のむら健康いきいき体操教室」を開いて2年が経ちました。最初から参加し続けている方々に加え、最近も徐々に増加してきており、参加者同士でお話されている様子や意気盛んに体操している姿を見ると、継続は力なりと改めて感

新型コロナウイルスの蔓延が落ち着き、地域の方の健康増進やコミュニティを設けようと、2022年4月から当院リハビリ室で「のむら健康いきいき体操教室」を開いて2年が経ちました。最初から参加し続けている方々に加え、最近も徐々に増加してきており、参加者同士でお話されている様子や意気盛んに体操している姿を見ると、継続は力なりと改めて感



## 健康一口アドバイス

391

食中毒は、細菌やウイルス、食べ物によって胃腸に炎症や感染が起ることです。食中毒は誰にでも起こる可能性があります。高齢者は特にかかりやすくなります。健康でなければ、ほとんどの人が治療をしなくても自然回復

### 高齢者は特に注意 家庭でできる食中毒予防のポイント

免疫力が低下しがちな高齢者にとって、まずは身体の中に菌やウイルスが入らないように予防することが大切です。

特に下記の食品を食べる際には注意が必要です。

○生肉や生卵  
生肉は腸管出血性大腸菌(O157)などの菌がついていて重症化し、最悪の場合、死に至ることもあります。生肉はハンバーグ、ステーキなどはしっかりと

1. 生肉や生卵は、調理後はなるべく早く食べる。
  2. 調理後はなるべく早く食べる。
  3. 調理後はなるべく早く食べる。
  4. 食べる直前まで冷蔵庫で保管する。
- 弁当  
一人暮らしの高齢者や、

○魚介類  
生の魚介類は腸炎ヒブリアに汚染されていることが

○とき  
毎月第一木曜日  
午前10時～  
午後1時20分

○とき  
毎月第一・第三月曜日  
午後1時20分～  
午後1時50分

○ところ  
地域生活支援ハウスのむら  
野村医院2階リハビリ室

○参加費  
300円  
参加費 無料

より、蒸し暑い梅雨の時期を乗り越えるための食事の工夫について講演して頂きました。

続いて、庵治川理学療法士の指導の下、糖尿病を意識した運動を行いました。各参加者の状態を考えた、四肢・体幹の運動や全身を使った持続的な運動を行いました。少息があがる位の負荷で週2〜3回運動することが推奨されています。

「のむら健康いきいき体操教室」がそのきっかけになればと思っています。

理学療法士 前田 晃英

健康情報 (兵庫県保険医協会)

—テレホンサービス—

月曜日/プール熱  
火曜日/実は歯並びが大事! 80歳で24本残す!  
水曜日/レーザー治療  
木曜日/鼠径ヘルニアの話  
金土日/うつ症状とうつ病

\*13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

お知らせ

のむら健康  
いきいき体操教室